

SUUNTO OCEAN

KASUTUSJUHEND

1. OHUTUS.....	6
2. Alustamine.....	8
2.1. Puuteekraan ja nupud.....	8
2.2. Sätete kohandamine.....	9
2.3. Tarkvara värskendused.....	10
2.4. Suunto rakendus.....	10
2.5. Optiline pulsisagedus.....	11
3. Sätted.....	12
3.1. Nuppude ja ekraani lukustamine.....	12
3.2. Kuva automaatne heledus.....	12
3.3. Helid ja vibratsioon.....	13
3.4. Bluetooth-ühenduvus.....	13
3.5. Lennurežiim.....	14
3.6. Režiim „Mitte häirida“	14
3.7. Püstitõusmise meeldetuletus.....	14
3.8. Telefoni leidmine.....	14
3.9. Kellaaeg ja kuupäev.....	15
3.9.1. Äratuskell.....	15
3.10. Keel ja mõõtühikute süsteem.....	16
3.11. Kella sihverplaadid.....	16
3.11.1. Keerukused.....	16
3.12. Energiasääst.....	17
3.13. POD-ide ja andurite sidumine.....	17
3.13.1. Jalgratta-POD-i kalibreerimine.....	18
3.13.2. Jala-POD-i kalibreerimine.....	18
3.13.3. Jõu-POD-i kalibreerimine.....	18
3.14. Taskulamp.....	19
3.15. Alarmid.....	19
3.15.1. Päikesetõusu- ja -loojangualarmid.....	19
3.15.2. Tormihoiatus.....	20
3.16. FusedSpeed™	20
3.17. FusedAlti™	21
3.18. Kõrgusmõõtur.....	21
3.18.1. Sukeldumine kõrgustes.....	21
3.19. Asukohavormingud.....	22
3.20. Teave seadme kohta.....	22
3.21. Kella lähtestamine.....	22
4. Treeningu salvestamine.....	24
4.1. Spordirežiimid.....	25
4.2. Navigeerimine treeningu ajal.....	25

4.2.1. Lähtepunktini navigeerimine.....	26
4.2.2. Marsruudile tõmbamine.....	26
4.3. Eesmärkide kasutamine treenimise ajal.....	26
4.4. Akuenergia haldus.....	27
4.5. Mitme spordialaga treening.....	28
4.6. Ujumine.....	29
4.7. Intervalltreening.....	29
4.8. Automaatne peatamine.....	30
4.9. Suuline tagasiside.....	30
4.10. Enesetunne.....	31
4.11. Intensiivsustsoonid.....	31
4.11.1. Pulsitsoonid.....	32
4.11.2. Tempotsoonid.....	33
4.11.3. Pingutustsoonid.....	34
4.11.4. Pulsi-, tempo- või pingutustsoonide kasutamine treenimisel.....	35
5. Sukeldumine.....	36
5.1. Sukeldumise ohutus.....	36
5.2. Sukeldumise seadistamine.....	38
5.2.1. Automaatne sukeldumisoleku käivitamine.....	38
5.2.2. Sukeldumisrežiimid.....	39
5.2.3. Nuppude funktsioonid sukeldumisel.....	39
5.2.4. Sukeldumiseelne ekraan ja sukeldumise suvandid.....	40
5.2.5. Sukeldumise põhivaade.....	42
5.2.6. Oluline teave sukeldumise ajal.....	42
5.2.7. Sukeldumise lülitusaken.....	45
5.3. Sukeldumise seaded.....	47
5.4. Sukeldumise alarimid.....	49
5.4.1. Kohustuslikud sukeldumise alarimid.....	50
5.4.2. Kasutaja konfigureeritavad sukeldumisalarimid.....	51
5.4.3. Süsteemitõrked.....	53
5.5. Gaasid.....	53
5.5.1. Gaasi muutmine.....	54
5.5.2. Sukeldumine mitme gaasiga.....	54
5.6. Juhtmevaba ballooni rõhu tugi	55
5.6.1. Kuidas paigaldada ja linkida Suunto Tank PODi.....	55
5.6.2. Ballooni rõhk.....	57
5.6.3. Gaasitarbimine.....	57
5.6.4. Gaasi aeg.....	59
5.7. Algoritmi seaded.....	59
5.7.1. Bühlmann 16 GF algoritm.....	59
5.7.2. Gradienditegurid.....	59

5.7.3. Deko profiil.....	62
5.7.4. Kõrguse seadistused.....	63
5.7.5. Ohutuspeatuse kestus.....	64
5.7.6. Viimase peatuse sügavus.....	65
5.8. Sukeldumine seadmega Suunto Ocean.....	65
5.8.1. Ohutuspeatused.....	65
5.8.2. Dekompressiooni sukeldumised.....	66
5.8.3. Pinnaloleku- ja lennukeelu aeg.....	68
5.8.4. Kompassi kasutamine sukeldumise ajal.....	69
5.8.5. Näide. Ühe gaasi režiim.....	70
5.8.6. Näide. Mitme gaasi režiim.....	71
5.9. Sukeldumise planeerija.....	73
5.9.1. Kuidas sukeldumist planeerida.....	73
6. Vabasukeldumine.....	75
6.1. Vabasukeldumise vaated.....	75
6.2. Nuppude funktsioonid vabasukeldumisel.....	76
6.3. Vabasukeldumise lülitusaken.....	77
6.4. Vabasukeldumise alarmid.....	78
6.5. Pinnalähedane sukeldumine.....	79
7. Sukeldumislogid.....	81
8. Navigeerimine.....	82
8.1. Võrguühenduseta kaardid.....	82
8.2. Kõrguse navigeerimine.....	83
8.3. Kursi järgi navigeerimine.....	84
8.4. Marsruudid.....	84
8.5. Huvipunktid.....	86
8.5.1. Huvipunkti lisamine ja kustutamine.....	86
8.5.2. Navigeerimine huvipunktini.....	87
8.5.3. Huvipunktide tüübid.....	88
8.6. Tõusujuhised.....	91
9. Vidinad.....	93
9.1. Ilm.....	93
9.2. Teavitused.....	93
9.3. Meediumsisu juhtelemendid.....	94
9.4. Pulsisagedus.....	94
9.5. Taastumine, HRV (heart rate variability).....	95
9.6. Edenemine.....	96
9.7. Treening.....	96
9.8. Treeningust taastumine.....	97
9.9. Vere hapnikutase.....	97

9.10. Uni.....	97
9.11. Sammud ja kalorid.....	98
9.12. Päike ja kuu.....	99
9.13. Logiraamat.....	100
9.14. Jõuvarud.....	100
9.15. Kõrgusmõõtur ja baromeeter.....	101
9.16. Kompass.....	102
9.16.1. Kompassi kalibreerimine.....	102
9.16.2. Deklinatsiooni seadistamine.....	102
9.17. Taimer.....	103
9.18. Sukeldumise statistika.....	104
10. SuuntoPlus™-i juhendid.....	105
11. SuuntoPlus™-i spordirakendused.....	106
12. Hooldus ja tugi.....	107
12.1. Käsitsemisjuhised.....	107
12.2. Aku.....	107
12.3. Kõrvaldamine.....	107
13. Etalonväärtused.....	108
13.1. Vastavus.....	108
13.2. CE.....	108

1. OHUTUS

Ettevaatusabinõude tüübid

 **HOIATUS:** - kasutatakse toimingu või olukorra puhul, mis võib põhjustada raskeid vigastusi või surma.

 **ETTEVAATUST:** - kasutatakse toimingu või olukorra puhul, mis kahjustab toodet.

 **MÄRKUS:** - kasutatakse tähtsa teabe rõhutamiseks.

 **NÕUANN:** - kasutatakse seadme funktsioonide kasutamist käsitlevate lisanäpunäidete tähistamiseks.

Ohutusabinõud

 **HOIATUS:** Hoidke USB-juhe eemal meditsiiniseadmetest, näiteks südamerütmurist, ning võtme- ja krediitkaartidest ning muust sarnasest. USB-juhtme seadme konnektor sisaldab tugevat magnetit, mis võib häirida meditsiini- ning muude elektroonikaseadmete ja -üksuste tööd, kuhu on magnetiliselt andmeid salvestatud.

 **HOIATUS:** Kui toode on kokkupuutes nahaga, võib esineda allergilist reaktsiooni või nahaärritust hoolimata sellest, et meie tooted vastavad asjakohastele standarditele. Sellisel juhul lõpetage kohe seadme kasutamine ja pidage nõu arstiga.

 **HOIATUS:** Enne treeningprogrammi alustamist pidage alati nõu arstiga. Ülepingutamise võib põhjustada raskeid vigastusi.

 **HOIATUS:** Ainult meelelahutuslikuks kasutamiseks.

 **HOIATUS:** Ärge lootke ainult GPS-ile ega toote aku tööeale. Kasutage alati kaarti või muud varuvarianti, et tagada enda turvalisus.

 **HOIATUS:** TAGAGE SEADME VEEKINDLUS! Seadmesse sattunud niiskus võib seadet tugevalt kahjustada. Hooldusega tegeleb ainult volitatud Suunto teeninduskeskus.

 **HOIATUS:** Ärge kasutage Suunto USB-kaablit kohas, kus leidub kergesti süttivat gaasi. See võib põhjustada plahvatuse.

 **HOIATUS:** Ärge võtke Suunto USB-kaablit koost lahti ega tehke seda mingil viisil ümber. See võib põhjustada elektrilöögi või tulekahju.

 **HOIATUS:** Ärge kasutage Suunto USB-kaablit, kui kaabel või selle osad on kahjustada saanud.

 **HOIATUS:** Laadige oma seadet ainult USB-adapterite abil, mis vastavad standardi IEC 62368-1 nõuetele ja mille maksimaalne väljundpinge on 5 V. Nõuetele mittevastavate adapterite kasutamisega kaasneb tule- ja vigastusoht ning need võivad kahjustada ka Suunto seadet.

 **ETTEVAATUST:** ÄRGE laske USB-kaabli pistmikukontaktidel puutuda vastu elektrit juhtivat pinda. Selle tagajärjel võib kaablis tekkida lühis, mis muudab selle kasutuskõlbmatuks.

 **ETTEVAATUST:** Kasutage seadme Suunto Ocean laadimiseks ainult kaasas olnud laadimisjuhet.

 **ETTEVAATUST:** ÄRGE kasutage USB-kaablit, kui Suunto Ocean on märg. See võib kaasa tuua elektririkke. Veenduge, et kaabli pistmik ja seadme pistmikukontaktide ala on kuivad.

 **ETTEVAATUST:** Ärge kasutage tootel lahusteid, sest need võivad kahjustada selle pinda.

 **ETTEVAATUST:** Ärge kasutage tootel putukatõrjevahendeid, sest need võivad kahjustada selle pinda.

 **ETTEVAATUST:** Ärge visake toodet ära, vaid käideldge seda keskkonna säästmiseks elektroonikajäätmena.

 **ETTEVAATUST:** Ärge pörutage seadet ega pillake seda maha, sest seade võib kahjustada saada.

 **ETTEVAATUST:** Värvilised tekstiilist rihmad võivad uuena või märjana anda teistele riistele või nahale värvi.

 **MÄRKUS:** Suuntos kasutatakse tippklassi andureid ja algoritme, et luua mõõdikuid, mis võivad teid teie tegevuses ja seiklustel aidata. Meie eesmärk on olla võimalikult täpne. Sellegipoolest pole andmed, mida meie tooted ja teenused koguvad, täiesti usaldusväärsed, samuti pole nende loodud mõõdikud täiesti täpsed. Kalorite hulk, pulsisagedus, asukoht, liikumise tuvastus, kaadrituvastus, füüsilise koormuse näitajad ja muud mõõtarvud ei pruugi vastata tegelikkusele. Suunto tooted ja teenused on mõeldud ainult meelelahutuslikuks kasutamiseks, mitte meditsiiniliseks otstarbeks.

2. Alustamine

Seadme Suunto Ocean esimest korda käivitamine on kiire ja lihtne.

1. Käekella äratamiseks vajutage pikalt ülemist nuppu.
2. Puudutage ekraani, et käivitada seadistusviisard.



3. Valige keel, nipsates üles või alla ja puudutades soovitud keelt.



4. Lugege tähelepanelikult hüpikaknas kuvatud hoiatust ja kinnitage nupu OK vajutusega, et olete sellest aru saanud.
5. Algseadistuse lõpuleviimiseks järgige viisardi juhiseid. Väärtuste valimiseks nipsake üles või alla. Puudutage ekraani või vajutage keskmist nuppu, et kinnitada väärtus ja liikuda järgmise sammu juurde.

⚠ ETTEVAATUST: Kasutage seadme Suunto Ocean laadimiseks ainult kaasas olnud laadimisjuhet.

2.1. Puuteekraan ja nupud

Suunto Ocean on puuteekraan ja kolm nuppu, mille abil saate kuvade ja funktsioonide vahel navigeerida.

Nipsamine ja puudutamine:

- nipsake üles või alla kuvadel ja menüüdes liikumiseks;
- nipsake paremale ja vasakule kuvadel tagasi- ja edasiliikumiseks;
- üksuse valimiseks puudutage seda.

Ülemine nupp

- vajutage kella sihverplaadil viimati kasutatud spordirežiimide loendi avamiseks;
- vajutage sihverplaadil pikalt otseteede määramiseks ja avamiseks.

Keskmine nupp:

- vajutage üksuse valimiseks;
- vajutage sihverplaadil otseteena kinnitatud vidina avamiseks;
- vajutage sihverplaadil pikalt, et avada sätete menüü;
- hoidke all sätete menüüs tagasi liikumiseks.

Alumine nupp

- vajutage vaadatel ja menüüdes alla liikumiseks;
- sihverplaadilt, vajutage vidinate loendi avamiseks

- vajutage sihverplaadil pikalt, et määratleda ja avada otseteed.

Treeningu salvestamise ajal

Ülemine nupp

- vajutage tegevuse peatamiseks
- vajutage pikalt tegevuse vahetamiseks

Keskmine nupp:

- vajutage kuvade vahetamiseks;
- vajutage pikalt eelmisele kuvale naasmiseks

Alumine nupp

- vajutage ringi märkimiseks;
- vajutage pikalt juhtpaneeli avamiseks, kust leiate treeningusuvandid
- kui tegevus on peatatud, vajutage tegevuse lõpetamiseks või kõrvalejätmiseks

Vabasukeldumise ja akvalangiga sukeldumise ajal

Ülemine nupp

- vajutage pikalt suvandite menüü avamiseks (vabasukeldumine);
- vajutage olemasolevate gaasisegude loendi avamiseks (ainult režiimis Multigas);
- vajutage pikalt heleduse muutmiseks.

Keskmine nupp:

- vajutage kuvade vahetamiseks (vabasukeldumine);
- vajutage kaare vahetamiseks (akvalangiga sukeldumine).

Alumine nupp

- vajutage vahetamiskuva üksuse lülitamiseks;
- vajutage pikalt nuppude lukustamiseks ja lukust avamiseks.



MÄRKUS: Veega kokkupuutumise ajal ei ole puuteekraan aktiivne. See tähendab, et vee all tuleb kuvadel navigeerimiseks kasutada nuppe.

2.2. Sätete kohandamine

Käekella kõiki seadeid saate muuta otse käekellas.

Seade muutmiseks tehke järgmist.

1. Vajutage kella sihverplaadil pikalt keskmist nuppu.
2. Sätete menüüs kerimiseks nipsake üles või alla või vajutage ülemist või alumist nuppu.



3. Valige säte selle nime puudutades või vajutades keskmist nuppu, kui säte on esile tõstetud. Menüüs tagasi minemiseks nipsake paremale või valige suvand **Back**.

4. Väärtusevahemikuga sätete väärtust saate muuta üles või alla nipsates või ülemist või alumist nuppu vajutades.



5. Ainult kahe väärtusega sätete, näiteks sisse- või väljalülitamise korral, puudutage väärtuse muutmiseks sätet ennast või vajutage keskmist nuppu.



 **MÄRKUS:** Eespool loetletud sätted on kella üldsätted. Sukeldumise sätete kohta vt jaotist 5.3. Sukeldumise seaded.

2.3. Tarkvara värskendused

Tarkvaravärskendused lisavad käekellale olulisi täiustusi ja uusi funktsioone. Kui Suunto Ocean on ühendatud Suunto rakendusega, värskendatakse seda automaatselt.

Kui värskendus on saadaval ja käekell on ühendatud Suunto rakendusega, laaditakse tarkvaravärskendus käekella automaatselt. Selle allalaadimise olekut saab vaadata Suunto rakenduses.

Pärast tarkvara käekella allalaadimist, värskendab käekell end öösel automaatselt, kui selle aku laetuse tase on vähemalt 20% ja parajasti ei salvestata ühtegi treeningut.

Kui tahate installida värskenduse käsitsi enne selle automaatset toimumist öösel, avage **Settings > General** ja valige **Software update**.

 **MÄRKUS:** Pärast värskenduse lõpuleviimist on Suunto rakenduses nähtavad väljalaskemärkmed.

2.4. Suunto rakendus

Suunto rakendusega saate toodet Suunto Ocean veelgi tõhusamalt kasutada. Siduge käekell mobiilirakendusega, et sünkroonida tegevust, luua treeninguid, saada mobiiliteavitusi ja ülevaateid jms.

 **MÄRKUS:** Kui lennurežiim on sees, ei saa midagi siduda. Enne sidumist lülitage lennurežiim välja.

Käekella sidumiseks Suunto rakendusega tehke järgmist.

1. Veenduge, et kellal oleks Bluetooth sisse lülitatud. Kui see pole sees, avage **Connectivity > Discovery** ja lülitage see sisse.
2. Laadige ühilduva mobiilsideseadmega iTunes App Store'ist, Google Playst või mõnest Hiina populaarsest rakendusepoest alla Suunto rakendus ja installige see.
3. Käivitage Suunto rakendus ja lülitage sisse Bluetooth, kui see pole juba sees.

4. Käekella sidumiseks puudutage rakendusekuva ülemises vasakus nurgas olevat käekellaikooni ja seejärel nuppu SEO.
5. Sidumise kinnitamiseks sisestage kellas kuvatud kood oma rakendusse.



MÄRKUS: Mõned funktsioonid vajavad internetiühendust Wi-Fi või mobiilsidevõrgu kaudu. Rakenduda võivad operaatori andmesidetasud.

2.5. Optiline pulsisagedus

Pulsisageduse optiline mõõtmine randmelt on lihtne ja mugav pulsisageduse jälgimise viis. Pulsisageduse mõõtmisel võivad parima tulemuse saamist mõjutada järgmised tegurid.

- Käekella tuleb kanda otse naha vastas. Anduri ja naha vahel ei tohi olla riideid, olgu need kui tahes õhukesed.
- Kella tuleb võib olla kanda käel tavapärasest kõrgemal. Andur loeb verevoolu koe kaudu. Mida rohkem kude see saab lugeda, seda parem.
- Käte liikumine ja lihaste pinguldamine, näiteks tennisereketi hoidmine, võib muuta anduri lugemi täpsust.
- Kui pulss on aeglane, ei pruugi anduril olla võimalik stabiilseid lugemeid edastada. Abiks on mõneminutiline lühike soojendus enne salvestama hakkamist.
- Pigmenteerunud nahk ja tätoveeringud võivad blokeerida valgust ning takistada optilisest andurist usaldusväärsete lugemite edastamist.
- Ujumisel ja sukeldumisel ei pruugi optiline andur anda täpset pulsisageduse näitu.
- Kui soovite saada suuremat täpsust ja kiiremat reageerimisaega pulsisageduse muutumisel, soovitame kasutada ühilduvat pulsivööd, näiteks toodet Suunto Smart Sensor.



HOIATUS: Pulsisageduse optilise mõõtmise funktsioon ei pruugi olla täpne iga kasutaja ega tegevuse korral. Pulsisageduse optilist mõõtmist võivad mõjutada ka inimese ainulaadne anatoomia ja naha pigmenteerumine. Tegelik pulsisagedus võib olla optilise anduri näidust kõrgem või madalam.



HOIATUS: Ainult meelelahutuslikuks kasutamiseks; pulsisageduse optilise mõõtmise funktsioon pole mõeldud meditsiiniliseks kasutuseks.



HOIATUS: Enne treeningprogrammi alustamist pidage alati nõu arstiga. Ülepingutamine võib põhjustada raskeid vigastusi.

3. Sätted

Nipsake kella sihverplaadil üles või vajutage pikalt alumist nuppu, et avada **Control panel** ja saada juurdepääs kella kõigile sätetele.

 **NÕUANNE:** Kella sihverplaadil olles pääsete otse sätete menüüsse, kui vajutate pikalt keskmist nuppu.

Kui soovite mõnele sättele või funktsioonile kiiresti juurde pääseda, saate kohandada ülemise nupu loogikat (sihverplaadi vaates) ning luua otsetee endale kõige kasulikuma sätte või funktsiooni juurde.

Ülemisele nupule otsetee määramiseks avage Control panel ja valige **Customize**, seejärel **Top shortcut** ning valige, milline säte või funktsioon aktiveeritakse pikalt ülemist nuppu vajutades.

3.1. Nuppude ja ekraani lukustamine

Treeningu salvestamise ajal on võimalik nupud lukustada, kui hoiate all alumist nuppu ja valite **Button lock** (Nupu lukk). Kui nupud on lukustatud, ei ole nendega tehtavad toimingud (ringide lisamine, treeningu peatamine/lõpetamine jne) saadaval, kuid saate siiski ekraanikuva kerida.

 **MÄRKUS:** Akvalangiga sukeldumise ajal saab ka lukustatud nuppe kasutada alarmide kinnitamiseks ja gaasisegu vahetamiseks, aga ei saa muuta kuvatud vaadet ega vahetada akna sisu.

Kõige lukust avamiseks hoidke alumist nuppu uuesti all ja lülitage Button lock välja.

 **NÕUANNE:** Alumise nupu otseteed saate kohandada nii, et nupud ja ekraani saab ühe nupuvajutusega lukustada, kui te treeningut ei salvesta. Valige **Button lock** (Nupu lukk) menüüs **Customize (Kohanda) > Bottom shortcut (Alumise otsetee)**. Seejärel saate nuppe ja ekraani kella sihverplaadilt lukustada ja avada kellanäidikult pikalt alumist nuppu vajutades.

Kui te ei salvesta treeningut, lukustub ja hämardub ekraan pärast üht minutit tegevusetust. Ekraani aktiveerimiseks vajutage mis tahes nuppu.

Ekraan lülitub pärast teatud aja kestnud tegevusetust unerežiimi (tühi). Mis tahes liigutus lülitab ekraani uuesti sisse.

3.2. Kuva automaatne heledus

Kuval on kolm reguleeritavat omadust: heleduse tase (**Brightness**), kas tegevusetuse korral kuvatakse mingit teavet (**Always-on display**) ning kas kuva aktiveeritakse randme tõstmisel ja keeramisel (**Raise to wake**).

Kuva omadusi saate muuta sätete jaotises lehel **General > Display**.

- Seade **Brightness** määrab kuva heleduse üldise tugevuse: Low, Medium või High.
- Seade **Always-on display** määrab, kas tegevusetuse korral on kuva tühi või näitab mingit teavet, nt kellaaega. Seadet **Always-on display** saab sisse ja välja lülitada järgmiselt.
 - **On:** kuval näidatakse kogu aeg teatud teavet.
 - **Off:** tegevusetuse korral on kuva tühi.

- Funktsioon **Raise to wake** aktiveerib kuva, kui tõstate kella vaatamiseks randme. Funktsiooni **Raise to wake** kolm suvandit on järgmised.
 - **Off**: randme tõstmine ei tee midagi.
 - **Display only**: randme tõstmine aktiveerib ainult kuva. Kella kasutamiseks tuleb nuppu vajutada.
 - **Full wake mode**: randme tõstmine aktiveerib kella, nii et see on kasutusvalmis.

 **ETTEVAATUST:** Tugeva heleduse pikaajaline kasutamine lühendab aku tööiga ja võib põhjustada ekraani põletust. Aku tööea pikendamiseks vältige tugeva heleduse kasutamist pika aja jooksul.

 **MÄRKUS:** Sukeldumiskuva heleduse kohta vt 5.3. Sukeldumise seaded.

3.3. Helid ja vibratsioon

Helisid ja vibratsiooni kasutatakse teadetest, sukeldumist mitte puudutavatest märguannetest ning muudest olulistest sündmustest ja toimingutest teatamiseks. Nii helisid kui ka vibratsiooni saab seadistada säte all lehel **General » Tones**.

Asukohas **Tones** saate valida järgmiste suvandite vahel.

- **All on**: kõik sündmused vallandavad märguande.
- **All off**: ükski sündmus ei vallanda märguannet.
- **Buttons off**: kõik sündmused peale nuppude vajutamise vallandavad märguande.

Värina saate sisse või välja lülitada suvandi **Vibration** abil.

Asukohas **Alarm** saate valida järgmiste suvandite vahel.

- **Vibration**: värinamärguanne.
- **Tones**: helimärguanne.
- **Both**: nii värina- kui ka helimärguanne.

 **MÄRKUS:** Need helina- ja vibratsioonisätted ei mõjuta akvalangiga sukeldumist ega vabasukeldumist. Sukeldumisega seotud hoiatuste sätete kohta vt jaotist 5.4. Sukeldumise alarmid.

3.4. Bluetooth-ühenduvus

Suunto Ocean kasutab Bluetooth-tehnoloogiat teie mobiilseadmega teabe vahetamiseks, kui olete sidunud oma käekella Suunto rakendusega. Sama tehnoloogiat kasutatakse ka PODide ja andurite sidumisel.

Kui te ei soovi, et teie käekell oleks Bluetooth-seadmeid otsivatele skanneritele nähtav, saate sätete jaotises **Connectivity » Discovery** avastamissätte aktiveerida või inaktiveerida.



Bluetoothi saab ka täielikult välja lülitada, aktiveerides lennurežiimi (vt 3.5. Lennurežiim).

3.5. Lennurežiim

Lülitage vajaduse korral sisse lennurežiim, et lülitada välja raadioülekanded. Lennurežiimi saate sisse või välja lülitada sätete jaotises **Connectivity** või **Control panel**.



 **MÄRKUS:** Kui soovite oma seadmega midagi siduda, peate esmalt välja lülitama lennurežiimi, kui see on sisse lülitatud.

3.6. Režiim „Mitte häirida“

Režiim „Mitte häirida“ on seadistus, mis vaigistab kõik helid ja vibratsioonid ning muudab ekraani tumedaks. See on väga kasulik siis, kui kannate kella näiteks teatris või muus keskkonnas, kus soovite, et kell toimiks nagu tavaliselt, kuid vaikselt.

Režiimi „Mitte häirida“ sisse-/väljalülitamine

1. Nipsake sihverplaadil üles või vajutage alumist nuppu, et avada **Control panel**.
2. Kerige alla suvandini **Do Not Disturb**.
3. Puudutage funktsiooni nime või vajutage keskmist nuppu, et aktiveerida režiim „Mitte häirida“.

Kui teil on seatud alarm, siis see kõlab normaalselt ja blokeerib režiimi „Mitte häirida“, kui te ei lükka alarmi edasi.

 **MÄRKUS:** Sukeldumisrežiimis on režiim „Mitte häirida“ alati keelatud.

3.7. Püstitõusmise meeldetuletus

Korrapärane liigutamine on teile kasulik. Suunto Ocean võimaldab teil aktiveerida püstitõusmise meeldetuletuse, mis annab teile märku, kui olete liiga kaua istunud.

Valige sätetes **Activity** ja lülitage **Stand up reminder** sisse.

Kui olete olnud kaks tundi järjest passiivne, tuletab kell teile meelde, et peaksite püsti tõusma ja ringi liikuma.

3.8. Telefoni leidmine

Saate kasutada funktsiooni Find my phone, et leida telefon üles, kui te ei mäleta, kuhu selle panite. Teie Suunto Ocean helistab teie telefonile, kui need on ühendatud. Kuna Suunto Ocean kasutab telefoniga ühendumiseks Bluetoothi, peab telefon olema kella Bluetoothi raadiuses.

Selleks et aktiveerida telefoni leidmise funktsioon, tehke järgmist.

1. Vajutage kella sihverplaadil alumist nuppu ja avage vidinate loendist **Control panel**.
2. Kerige alla suvandini **Find my phone**.
3. Telefonile helistamiseks puudutage funktsiooni nime või vajutage kella keskmist nuppu.
4. Helistamise lõpetamiseks vajutage alumist nuppu.

3.9. Kellaaeg ja kuupäev

Kellaaeg ja kuupäev tuleb määrata kella esimesel sisselülitamisel. Pärast seda kasutab kell erinevuste korrigeerimiseks GPS-aega.

Pärast Suunto rakendusega sidumist saab kell värskendatud kellaaja, kuupäeva, ajavööndi ja suveaja teie mobiilseadmetest.

Valige **Settings** » **General** » **Time/date** ja puudutage suvandit **Auto time update**, et see funktsioon sisse või välja lülitada.

Kellaaega ja kuupäeva saate muuta käsitsi sätete jaotises **General** » **Time/date**, kus saate muuta ka kellaaja ja kuupäeva vormingut.

Saate kasutada peamisele kellaajale lisaks ka teist kellaaega, et jälgida näiteks reisil olles mõne teise asukoha kellaaega. Puudutage jaotises **General** » **Time/date** suvandit **Dual time**, et valida ajavööndi määramiseks asukoht.

3.9.1. Äratuskell

Käekell on ka äratuskell, mille saab panna helisema üheks korraks või korduvalt. Aktiveerige äratust sätetes lehel **Alarm clock**.

Fikseeritud äratusaja määramiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage kella sihverplaadil pikalt alumist nuppu, et avada **Control panel**.
2. Valige **Alarm clock**.
3. Valige **New alarm**.

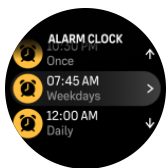
 **MÄRKUS:** Vanu äratusaegu saate kustutada ja muuta loendis, mis asub uue valiku „Uus äratust“ all.

4. Valige, kui tihti soovite äratuskella helisema panna. Valikud on järgmised.

Once: äratuskell heliseb järgmise 24 tunni jooksul üks kord määratud kellaajal.

Weekdays: äratuskell heliseb esmaspäevast reedeni samal kellaajal.

Daily: äratuskell heliseb igal nädalapäeval samal kellaajal.



5. Seadke tunnid ja minutid, seejärel väljuge sätetest.



Kui äratuskell heliseb, saate selle vaigistada ja äratuse lõpetada või valida edasilükkamise. Pärast edasilükkamist heliseb äratuskell 10 minuti pärast uuesti; edasilükkamist on võimalik korrata kuni 10 korda.



Kui lasete äratuskellal heliseda, vaikib see automaatselt 30 sekundi pärast.

3.10. Keel ja mõõteühikute süsteem

Kella keelt ja mõõteühikute süsteemi saate muuta sätetes sätte **General** (Üldine) » **Language** (Keel) alt.

3.11. Kella sihverplaadid

Suunto Ocean tarnitakse ühe vaikimisi sihverplaadiga. Muid kella sihverplaate, nii digitaal- kui ka analoogstiilis, saate installida Suunto rakenduses SuuntoPlus™ Store'ist.

Kella sihverplaadi muutmiseks tehke järgmist.

1. Avage SuuntoPlus™ Store ja installige enda kella soovitud sihverplaadid.
2. Sünkroonige kell rakendusega.
3. Avage **Customize** kella sätetest või üksusest Control panel.
4. Kerige valikuni **Watch face** ja puudutage seda või vajutage keskmist nuppu.
5. Nipsake üles ja alla, et kerida sihverplaatide eelvaateid, ja puudutage seda, mida soovite kasutada.

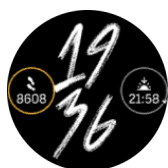


6. Kerige alla ja avage **Accent color**, et valida värvitoon, mida soovite kella sihverplaadil kasutada.
7. Kerige alla ja avage **Complications**, et kohandada teavet, mida soovite kella sihverplaadil näha. Vt 3.11.1. Keerukused.

3.11.1. Keerukused

Igal sihverplaadil on lisateavet, näiteks kuupäev, teine kellaaeg, vabaõhu või muu tegevuse andmed. Te saate kohandada teavet, mida soovite kella sihverplaadil näha.

1. Valige **Customize** kas lehel **Settings** või üksuses **Control panel**.
2. Kerige alla ja avage **Complications**.
3. Valige seda puudutades keerukus, mida soovite muuta.



4. Keerukuste loendi kerimiseks nipsake üles ja alla või vajutage alumist nuppu ning valige üks loendi elementidest kas puudutusega või keskmist nuppu vajutades.

5. Pärast kõigi keerukuste uuendamist nipsake üles või vajutage alumist nuppu ja valige **Done**.

3.12. Energiasääst

Kellal on energiasäästusuvand, mis lülitab välja koguvibratsiooni-, päevase pulsi ja Bluetoothi teavituse, et säästa akut tavalise igapäevase kasutuse ajal. Teavet tegevuse salvestamise ajal kasutatavate energiasäästusuvandite kohta leiate jaotisest 4.4. *Akuenergia haldus*.

Energiasäästu saate lubada või keelata seadetes **General** » **Power saving** või **Control panel**.



 **MÄRKUS:** Kui akutase jõuab 10% juurde, aktiveeritakse energiasääst automaatselt.

3.13. POD-ide ja andurite sidumine

Siduge kell Bluetooth Smarti POD-ide ja anduritega, et koguda treeningu salvestamise ajal lisateavet, nagu ratturi toodetud võimsus.

Suunto Ocean toetab järgmist tüüpi sukeldumise ja muude spordialade jaoks mõeldud POD-e ja andureid.

- Paagi rõhk (Tank POD) (vt 5.6.1. *Kuidas paigaldada ja linkida Suunto Tank PODi*)
- Pulsisagedus
- Jalgratas
- Jõud
- Jalg

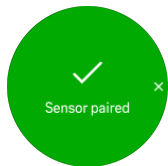
 **MÄRKUS:** Kui lennurežiim on sees, ei saa midagi siduda. Enne sidumist lülitage lennurežiim välja. Vt 3.5. *Lennurežiim*.

Spordi-POD-i või anduri sidumiseks tehke järgmist.

1. Minge oma kella seadetes ja valige **Connectivity**.
2. Anduritüüpide loendi vaatamiseks valige **Pair sensor**.
3. Nipsake alla terve nimekirja nägemiseks ja puudutage anduritüüpi, mille soovite ühendada.



4. Järgige kellas kuvatud suuniseid sidumise lõpetamiseks (vajaduse korral lugege anduri või POD-i juhendit) ja vajutage järgmise sammu juurde liikumiseks keskmist nuppu.



Kui POD-il on nõutud seadistused, näiteks jõu-POD-i korral väntvõlli pikkus, palutakse teil sidumise ajal väärtus sisestada.

Kui POD või andur on seotud, otsib käekell seda niipea, kui olete valinud seda tüüpi andurit kasutava spordirežiimi.

Seotud seadmete täielikku nimekirja näete oma kella sätete jaotises **Connectivity » Paired devices**.

Sellest loendist saate vajaduse korral seadme eemaldada (lahti siduda). Valige seade, mida soovite eemaldada, ja puudutage nuppu **Forget**.

Teavet oma seadme Suunto Ocean sidumise kohta Suunto Tank POD-iga vt jaotisest 5.6.1. *Kuidas paigaldada ja linkida Suunto Tank PODi.*

3.13.1. Jalgratta-POD-i kalibreerimine

Jalgratta-POD-ide puhul peate käekellas ratta ümbermõõdu määrama. Ümbermõõtu arvestatakse millimeetrites ja seda tehakse kalibreerimise sammuna. Kui vahetate oma jalgrattal rattaid (muu ümbermõõduga), tuleb muuta ka käekella ratta ümbermõõdu sätet.

Ratta ümbermõõdu muutmine

1. Liikuge sätete jaotisesse **Connectivity » Paired devices**.
2. Valige **Bike POD**.
3. Valige ratta uus ümbermõõt.

3.13.2. Jala-POD-i kalibreerimine

Jala-POD-i sidumisel kalibreerib käekell POD-i automaatselt GPS-i kasutades. Soovitame kasutada automaatset kalibreerimist, kuid võite selle vajaduse korral keelata PODi sätetes jaotises **Connectivity » Paired devices**.

Esimesel kalibreerimisel GPS-iga valige spordirežiim, millega POD-i kasutatakse ja mille GPS-i täpsuseks on määratud suvand **Best**. Käivitage salvestamine ja jookske ühtlase tempoga horisontaalsel pinnal võimaluse korral vähemalt 15 minutit.

Algseks kalibreerimiseks jookske oma tavalise keskmise kiirusega ja seejärel lõpetage treeningu salvestamine. Järgmisel korral jala-POD-i kasutades on kalibreerimine valmis.

Kui GPS-kiirus on saadaval, kalibreerib käekell jala-POD-i vajaduse korral automaatselt uuesti.

3.13.3. Jõu-POD-i kalibreerimine

Jõu-POD-ide (jõumõõtjate) puhul on vaja alustada kalibreerimist kella spordirežiimi valikutest.

Jõu-POD-i kalibreerimiseks tehke järgmist.

1. Siduge jõu-POD käekellaga, kui te seda veel teinud ei ole.
2. Valige jõu-POD-i kasutav spordirežiim ja avage seejärel režiimi suvandid.
3. Valige **Calibrate power POD** ja järgige käekellas kuvatud juhtnööre.

Jõu-POD-i tuleks aeg-ajalt uuesti kalibreerida.

3.14. Taskulamp

Peale tavalise taustvalgustuse on seadmel Suunto Ocean ere tagavalgustus, mida saab kasutada taskulambina.

Taskulambi sisselülitamiseks nipsake kella sihverplaadil üles või vajutage alumist nuppu ja valige **Control panel**. Kerige suvandini **Flashlight** ja lülitage see sisse kas puudutusega või keskmist nuppu vajutades.

Taskulambi kustutamiseks vajutage keskmist nuppu või nipsake paremale.

3.15. Alarmid

Kella menüü **Alarms** jaotises **Settings** saate valida erinevate kohandatud alarmide vahel.

Te saate määrata eraldi märguande nii päikesetõusuks ja -loojanguks kui ka tormi eest hoiatamiseks.

Sukeldumisega seotud hoiatuste sätete kohta vt 5.4. *Sukeldumise alarmid* ja 6.4. *Vabasukeldumise alarmid*.

3.15.1. Päikesetõusu- ja -loojangualarmid

Seadme Suunto Ocean päikesetõusu- ja -loojangualarmid on teie asukoha järgi kohanevad alarmid. Fikseeritud aja asemel määrate, kui palju aega enne tegelikku päikesetõusu või -loojangut tahate märguannet saada.

Päikesetõusu- ja -loojanguaeg määratakse kindlaks GPS-iga, seega tugineb käekell viimasest GPS-i kasutusest pärit andmetele.

Päikesetõusu- ja -loojangualarmide määramiseks tehke järgmist.

1. Vajutage kella sihverplaadil pikalt keskmist nuppu, kerige alla ja valige **Alarms**.
2. Kerige alarmini, mida soovite määrata, ja valige see keskmist nuppu vajutades.



3. Määrake soovitud tunnid ja minutid päikesetõusu/-loojanguni, kerides üles/alla ülemise ja alumise nupuga ning kinnitades keskmise nupuga.



4. Vajutage kinnitamiseks ja väljumiseks keskmist nuppu.



NÕUANNE: Saadaval on ka päikesetõusu- ja -loojanguaega kuvav sihverplaat.



MÄRKUS: Päikesetõusu- ja -loojanguaeg vajab GPS-signaali. Aegu ei näidata kuni GPS-andmete saamiseni.

3.15.2. Tormihoiatus

Baromeetrilise rõhu märkimisväärne langus viitab tavaliselt eelseisvale tormile, mistõttu peaksite varjualust otsima. Kui tormihoiatus on aktiivne, esitab Suunto Ocean kuuldava häire ja kuvab tormisümboli, kui rõhk langeb kolme tunni jooksul vähemalt 4 hPa (0,12 tolli elavhõbedasammast) võrra.

Tormihoiatuse aktiveerimiseks tehke järgmist.

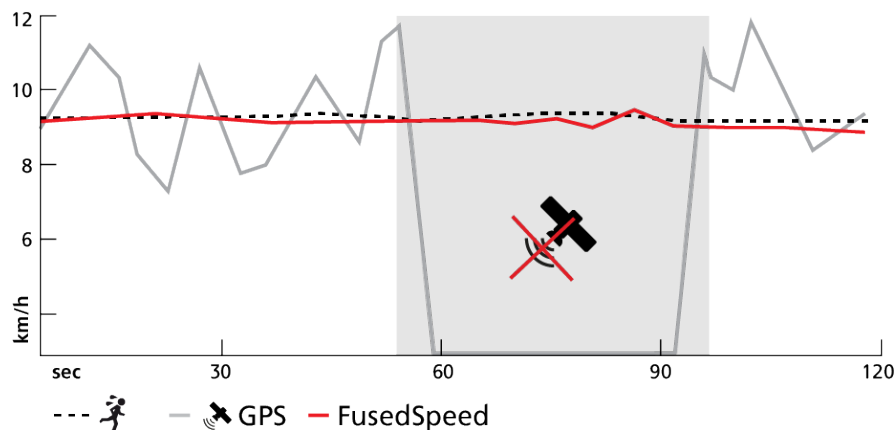
1. Hoidke keskmist nuppu all, et avada **Settings**.
2. Kerige suvandini **Alarms** ja sisenege menüüsse, puudutades selle nime või vajutades keskmist nuppu.
3. Kerige suvandini **Storm alarm** ja lülitage see sisse/välja, puudutades selle nime või vajutades keskmist nuppu.

Tormihoiatuse korral saab alarmi suvalise nupuga välja lülitada. Kui ühtegi nuppu ei vajutata, kestab alarm minut aega. Tormi sümbolit kuvatakse näidikul kuni ilmastikuolude stabiliseerumiseni (rõhulangus aeglustub).

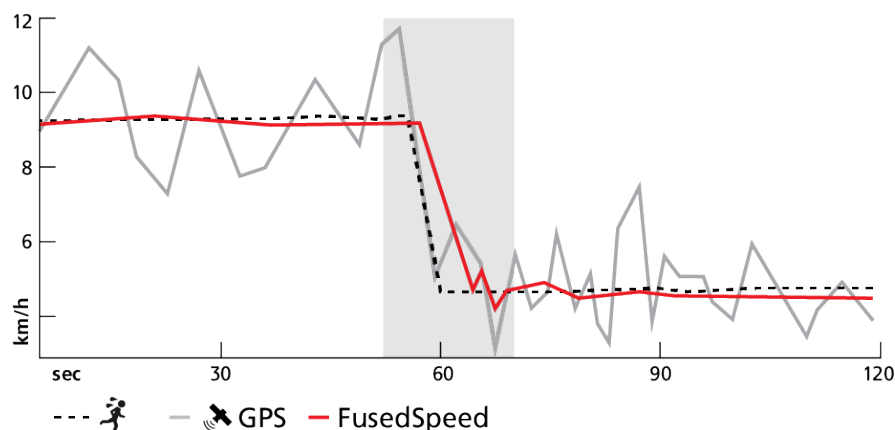


3.16. FusedSpeed™

FusedSpeed™ on ainulaadne GPS-süsteemi ja randmekiirendusanduri näitude kombinatsioon jooksmiskiiruse täpsemaks mõõtmiseks. GPS-signaali filtreeritakse randmekiirenduse põhjal, mis tagab täpsemad näidud ühtlasel jooksmiskiirusel ja kiirema reageerimise kiirusemuutustele.



FusedSpeed on kõige kasulikum siis, kui teil on treeningu ajal tarvis väga täpseid ja tundlikke kiirusenäite, näiteks kui jooksete ebaühtlasel maastikul või intervalltreeningu ajal. Kui GPS-signaal peaks ajutiselt katkema, näitab Suunto Ocean tänu GPS-süsteemi abil kalibreeritud kiirendusmõõturile täpseid kiirusenäite edasi.



NÕUANNE: Funktsiooni *FusedSpeed* abil täpseimate näitude saamiseks vaadake seadet lühidalt ja ainult vajaduse korral. Kui hoiate seadet enda ees ega liiguta seda, väheneb täpsus.

FusedSpeed lubatakse automaatselt jooksmise ja muude sarnaste tegevuste, nagu orienteerumine, saalihoki ja jalgpall, ajal.

3.17. FusedAlti™

FusedAlti™ annab kõrgusenäidu, mis on kombinatsioon GPS- ja baromeetrilisest kõrgusest. See vähendab ajutiste vigade ja erinevuste mõju lõpliku kõrgusenäidu määramisel.

MÄRKUS: Vaikimisi mõõdetakse *FusedAltiga* kõrgust GPS-i kasutavate harjutuste ja navigeerimise ajal. Kui GPS välja lülitada, mõõdetakse kõrgust õhurõhuanduriga.

3.18. Kõrgusmõõtur

Seade Suunto Ocean kasutab kõrguse mõõtmiseks baromeetrilist rõhku. Täpse tulemuse saamiseks peate määrama kõrguse võrdluspunkti. Selleks võib olla teie praegune kõrgus, kui teate selle täpset väärtust. Teise võimalusena võite kasutada rakendust *FusedAlti™*, et seadistada võrdluspunkt automaatselt.

Määrake oma võrdluspunkt seadete jaotises **Alti & baro**.



3.18.1. Sukeldumine kõrgustes

Rohkem kui 300 m (980 jala) kõrgusel sukeldumisel tuleb **valida manuaalselt** kõrguse seadistus, et kompuuter saaks arvutada dekompresioonioleku. Kui õige kõrguse seadistus jääb valimata või sukeldutakse kõrguse ülempiirist kõrgemal, on tulemuseks vigased sukeldumis- ja kavandamisandmed.

Lugege kõrguse seadistuste kohta jaotist 5.7.4. *Kõrguse seadistused*.

MÄRKUS: Suunto Oceanei ole mõeldud kasutamiseks kõrgusel üle 3000 m (9800 jala).

3.19. Asukohavormingud

Asukohavorming on viis, kuidas GPS-i asukoht käekellas kuvatakse. Kõik vormingud väljendavad sama asukohta, kuigi erineval viisil.

Saate muuta asukohavormingut käekella sätetes jaotises **Navigation** (Navigeerimine) » **Position format** (Asukohavorming)

Laius- ja pikkuskraadide ruudustik on kõige levinum ja sellel on kolm vormingut:

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

Muud levinud asukohavormingud on:

- UTM-süsteem (Universal Transverse Mercator – Mercatori universaalne pöikprojektsioon) esitab kahemõõtmelise horisontaaltasapinnalise asukoha.
- MGRS-süsteem (Military Grid Reference System) on UTM-süsteemi laiendus ning koosneb võrguala tähistajast, 100 000-ruutmeetrise ala identifikaatorist ja numbrilisest asukohast.

Seade Suunto Ocean toetab ka järgmisi kohalikke asukohavorminguid:

- BNG (Briti)
- ETRS-TM35FIN (Soome)
- KKJ (Soome)
- IG (Iiri)
- RT90 (Rootsi)
- SWEREF 99 TM (Rootsi)
- CH1903 (Šveitsi)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Uus-Meremaa)



MÄRKUS: Mõningaid asukohavorminguid ei saa kasutada 84°-st põhja pool ja 80°-st lõuna pool või väljaspool riike, mille jaoks need on ette nähtud. Kui olete lubatud piirkonnast väljas, ei saa teie asukohakoordinaate kellal kuvada.

3.20. Teave seadme kohta

Kella tarkvara ja riistvara üksikasju saate vaadata sätetes sätte **General** (Üldine) » **About** (Teave seadme kohta) alt.

3.21. Kella lähtestamine

Kõiki Suunto kellasid saab probleemide lahendamiseks lähtestada kahel viisil:

- esimene on pindmine lähtestamine ehk taaskäivitamine;
- teine on põhjalik lähtestamine ehk tehasesätete taastamine.

Pindmine lähtestamine (taaskäivitamine)

Kella taaskäivitamine võib aidata järgmistes olukordades:

- seade ei reageeri ühelegi nupuvajutusele, puudutusele või nipsamisele (puuteekraan ei tööta);
- ekraan on kas hangunud või tühi;
- kell ei vibreeri, nt nupuvajutuste ajal;
- kella funktsioonid ei tööta ootuspäraselt, nt kell ei salvesta teie pulsisagedust (optilised pulsisageduse märgutuled ei vilgu), kompass ei lõpeta kalibreerimisprotsessi jne;
- sammuloendur ei salvesta üldse teie igapäevaseid samme (arvestage, et sammud võidakse rakendusse salvestada viivitusega).



MÄRKUS: Taaskäivitamisel lõpetatakse ja salvestatakse kõik aktiivsed treeningud. Tavaliselt ei lähe treeningu- ega sukeldumisandmed kaduma. Mõnel harval juhul võib pindmine lähtestamine põhjustada mäluprobleeme.

Pindmiseks lähtestamiseks hoidke kõiki kolme nuppu all 12 sekundit ja seejärel vabastage nupud.



HOIATUS: Ärge mingil juhul lähtestage kella sukeldumise ajal.

Mõnes olukorras ei pruugi pindmine lähtestamine probleemi lahendada ja vaja on põhjalikku lähtestamist. Kui ülaltoodu ei lahendanud probleemi, lähtestage kell põhjalikult.

Põhjalik lähtestamine (tehasesätete taastamine)

Tehasesätete taastamisel lähtestatakse kõik muudetud väärtused. Selle käigus kustutatakse kõik kellas olevad andmed, sealhulgas treeninguandmed, isikuandmed ja sätted, mis ei ole Suunto rakendusega sünkroonitud. Pärast põhjalikku lähtestamist peate uuesti läbi tegema Suunto kella algseadistamise.

Tehasesätteid võite taastada järgmistes olukordades:

- Suunto klienditoe esindaja on teil palunud seda teha veaotsingu käigus;
- pindmine lähtestamine ei lahendanud probleemi;
- teie seadme aku tööiga väheneb märkimisväärselt;
- seade ei loo ühendust GPS-iga ja muu veaotsing ei ole aidanud;
- seadmel on probleeme Bluetooth-seadmetega (nt Smart Sensor või mobiilirakendus) ühendumisel ja muu veaotsing ei ole aidanud.

Kella tehasesätete taastamiseks avage **Settings**. Valige **General** ja kerige alla suvandini **Reset settings**. Lähtestamisel kustutakse kõik kellas olevad andmed. Lähtestamise alustamiseks valige **Reset**.



MÄRKUS: Tehasesätete taastamisel kustutatakse kõik kella olemasolevad sidumisandmed. Et siduda kell uuesti Suunto rakendusega, soovitame kustutada eelmise sidumise Suunto rakendusest ja telefoni Bluetoothi jaotisest „Seotud seadmed“.



MÄRKUS: Mõlemat lähtestust tuleks teha ainult hädaolukorras. Neid ei tohi teha korrapäraselt. Kui mõni probleem ei lahene, soovitame võtta ühendust meie klienditoeaga või saata käekell mõnda volitatud hoolduskeskusse.

4. Treeningu salvestamine

Peale ööpäevaringse aktiivsuse jälgimise saate kella kasutada treeningu või muu tegevuse salvestamiseks, et saada üksikasjalikku tagasisidet ja jälgida oma arengut.

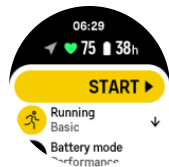
Treeningu salvestamiseks tehke järgmist.

1. Pange peale pulsiandur (valikuline).
2. Nipsake sihverplaadil alla või vajutage ülemist nuppu.
3. Kerige ülespoole, et valida soovitud spordirežiim, ja vajutage keskmist nuppu.
4. Spordirežiimid on erinevad; nende sirvimiseks nipsake üles või vajutage alumist nuppu ja nende muutmiseks vajutage keskmist nuppu.
5. Alustamishäidiku kohal kuvatakse ikoonide kogum olenevalt sellest, mida te spordirežiimiga kasutate (nt pulsisagedus ja ühendatud GPS).
 - Nooleikoon (ühendatud GPS) vilgub signaali otsides hallilt ja muutub signaali leidmisel roheliseks.
 - Südameikoon (pulsisagedus) vilgub signaali otsides hallilt ja muutub signaali leidmisel värviliseks või külge kinnitatud südameks, kui kasutate pulsiandurit, või värviliseks ilma vööta südameks, kui kasutate optilist pulsiandurit.
 - Vasakpoolne ikoon on nähtav ainult siis, kui teie POD on ühendatud, ja muutub roheliseks, kui POD-signaal on leitud.

Näete ka akuhinnangut, mis annab teada, kui palju tunde saate treenida enne aku tühjaks saamist.

Kui kasutate pulsiandurit, aga ikoon muutub ainult roheliseks (mis tähendab, et optiline pulsiandur on aktiivne), veenduge, et pulsiandur on seotud (vt 3.13. *POD-ide ja andurite sidumine*), ja proovige uuesti.

Võite oodata, kuni iga ikoon muutub roheliseks (soovitatud täpsemate andmete jaoks), või alustada salvestamist kohe, valides suvandi **Start**.



Kui salvestamine on alanud, lukustatakse pulsisageduse allikas ja seda ei saa toimuva treeningu ajal muuta.

6. Salvestamise ajal saate kuva vahetada keskmise nupu abil.
7. Salvestamise peatamiseks vajutage ülemist nuppu. Ekraani allservas hakkab vilkuma taimer, mis näitab, kui kaua on salvestus peatatud.



8. Suvandite loendi avamiseks vajutage alumist nuppu.
9. Valige lõpetamiseks ja salvestamiseks **End**.



MÄRKUS: Te saate treeningulogi kustutada, kui valite suvandi **Discard**. (hülga)

Pärast salvestamise lõpetamist küsitakse teilt, kuidas te end tundsite. Võite küsimusele vastata või selle vahele jätta (vt 4.10. Enesetunne). Seejärel saate kokkuvõtte tegevusest, mida saate sirvida puuteekraani või nuppe kasutades.

Kui te ei soovi salvestist alles hoida, saate logikirje kustutada, kerides kokkuvõtte lõppu ja puudutades kustutamispuppu. Samamoodi saate kustutada logisid logiraamatust.



4.1. Spordirežiimid

Käekellal on lai valik eelseadistatud spordirežiime. Režiimid on mõeldud kindla tegevuse ja eesmärkide jaoks, alates kergest jalutuskäigust õues ja lõpetades triatlonivõistlusega.

Enne treeningu salvestamist (vt 4. Treeningu salvestamine) saate vaadata kõiki spordirežiime ja teha nende seast valiku.

Igal spordirežiimil on ainulaadne kuvakomplekt, mis näitab olenevalt valitud spordirežiimist erinevaid andmeid. Suunto rakendusega treenimise ajal saate kella ekraanil kuvatavaid andmeid muuta.

Vaadake, kuidas kohandada spordirežiime *Suunto rakenduses (Android)* või *Suunto rakenduses (iOS)*.

4.2. Navigeerimine treeningu ajal

Treeningu salvestamise ajal saate navigeerida mööda marsruuti või huvipunkti.

Kasutataval spordirežiimil peab navigeerimisvalikute kasutamiseks olema GPS lubatud. Kui spordirežiimi GPS-i täpsus on „OK“ või „Good“ (hea), kui valite marsruudi või huvipunkti, muutub GPS-i täpsus parimaks („Best“).

Treeningu ajal navigeerimiseks tehke järgmist.

1. Looge Suunto rakenduses marsruut või huvipunkt ja sünkroonige käekell, kui te ei ole seda juba teinud.
2. Valige GPS-i kasutatav spordirežiim.
3. Kerige alla ja valige **Navigation** (Navigeerimine).
4. Nipsake üles või alla või vajutage ülemist või alumist nuppu, et valida navigeerimissuvand, ja vajutage keskmist nuppu.
5. Valige marsruut või huvipunkt, mille juurde soovite navigeerida, ja vajutage keskmist nuppu. Seejärel vajutage navigeerimise alustamiseks ülemist nuppu.
6. Kerige üles algkuvale ja alustage tavalisel viisil salvestamist.

Treeningu ajal vajutage keskmist nuppu navigeerimiskuvale kerimiseks, kus näete valitud marsruuti või huvipunkti. Lisateavet navigeerimiskuva kohta vt 8.5.2. *Navigeerimine huvipunktini* (Navigeerimine huvipunktini) ja 8.4. *Marsruudid* (Marsruudid).

Sellel kuval viibides vajutage navigeerimissuvandite avamiseks alumist nuppu.

Navigeerimissuvandites saate näiteks valida teise marsruudi või huvipunkti, vaadata oma

praeguse asukoha koordinaate või lõpetada navigeerimise, valides suvandi **Breadcrumb** (Jäljerada).

4.2.1. Lähtepunktini navigeerimine

Kui kasutate tegevuse salvestamisel GPS-i, salvestab Suunto Ocean automaatselt teie treeningu lähtepunkti. Suunto Ocean juhatab teid funktsiooniga Find back otseteed tagasi lähtepunkti.

Funktsiooni Find backkäivitamiseks tehke järgmist.

1. Treeningu alguses lülitage GPS sisse.
2. Vajutage keskmist nuppu, kuni jõuate navigeerimiskuvale.
3. Otsetee menüü avamiseks vajutage alumist nuppu.
4. Kerige funktsioonini **Find back** ja puudutage selle valimiseks ekraani või vajutage keskmist nuppu.

Navigeerimissuunised on antud navigeerimiskuval.



4.2.2. Marsruudile tõmbamine

Linnakeskkonnas on GPS-il raske teid õigesti jälgida. Kui valite ühe oma eelmääratud marsruutidest ja järgite seda, kasutatakse käekella GPS-i vaid selleks, et määrata teie asukoht eelmääratud marsruudil, aga jooksurada tegelikult ei looda. Salvestatud rada on samasugune teie varem läbitud marsruudiga.



Funktsiooni Snap to route kasutamine treenimisel

1. Looge Suunto rakenduses marsruut ja sünkroonige käekell, kui te ei ole seda juba teinud.
2. Valige GPS-i kasutav spordirežiim.
3. Kerige alla ja valige **Navigation**.
4. Valige **Snap to route** ja vajutage keskmist nuppu.
5. Valige marsruut ja vajutage keskmist nuppu.

Hakake tavapärasel viisil treenima ja järgige valitud marsruuti.

4.3. Eesmärkide kasutamine treenimise ajal

Seadmega Suunto Ocean saab määrata treenimisel erinevaid eesmärgke.

Kui valitud spordirežiimil on suvandina eesmärgid, saate neid enne salvestamise alustamist kohandada, nipsates üles või vajutades alumist nuppu.



Üldeesmärgil treenimiseks tehke järgmist.

1. Enne treeningu salvestamise alustamist nipsake üles või vajutage alumist nuppu ja valige **Target**.
2. Valige **Duration** või **Distance**.
3. Valige eesmärk.
4. Kerige üles ja alustage treeningut.

Kui olete üldeesmärgid aktiveerinud, on igal andmekuval nähtav eesmärginäidik, millel kuvatakse edenemine.



Saate ka teavituse, kui olete saavutanud 50% oma eesmärgist ja kui teie valitud eesmärk on täidetud.

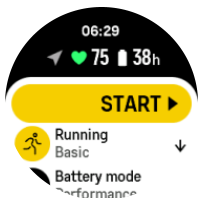
Intensiivsuseesmärgiga treenimiseks tehke järgmist.

1. Enne treeningu salvestamise alustamist nipsake üles või vajutage alumist nuppu ja valige **Intensity zones**.
2. Valige **HR zones**, **Pace zones** või **Power zones**.
(Suvandite valik oleneb valitud spordirežiimist ja sellest, kas kellaga on seotud jõu-POD.)
3. Valige sihttsoon.
4. Kerige üles ja alustage treeningut.

4.4. Akuenergia haldus

Käekellal Suunto Ocean on akuenergia haldussüsteem, mis kasutab nutikat akutehnoloogiat, et käekellal ei saaks valed ajal energia otsa.

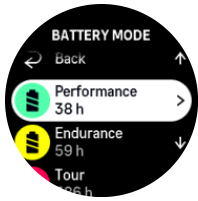
Enne kui hakkate treeningut salvestama (vt 4. *Treeningu salvestamine*), näete hinnangulist teavet, kui kaua teie aku praegusel akurežiimil vastu peab.



Eelseadistatud akurežiime on neli: **Performance** (vaikesäte), **Endurance**, **Ultra** ja **Tour**. Nende režiimide vahetamine muudab aku tööiga, aga ka käekella jõudlust.

 **MÄRKUS:** Vaikimisi lülitab režiim *Tour* kogu pulsijälgimise välja (nii randmelt kui ka rinnalt).

Akurežiimide vahetamiseks ja selleks, et näha, kuidas need käekella jõudlust mõjutavad, kerige algsuval alla ja valige **Battery mode**.



 **MÄRKUS:** Akuenergia säästmise sätted ei mõjuta sukeldumistegevust.

Akuteated

Peale akurežiimide kasutab käekell ka nutikaid meeldetuletusi, et teil oleks järgmise ettevõtmise jaoks piisavalt akuenergiat. Mõned meeldetuletused on ennetavad ja põhinevad näiteks teie tegevuse ajalool. Teate saate ka siis, kui käekell märkab, et teil hakkab tegevust salvestades aku tühjaks saama. See soovib automaatselt akurežiimi vahetada.

Käekell hoiatab teid, kui akutase on 20%, ja uuesti, kui see on 10%.



Sukeldumise ajal hoiatab käekell teid, kui akutase on 10%, ja uuesti, kui see on 5%.



 **HOIATUS:** Suunto soovib mitte sukelduda akuga, mille tase on alla 10%.

 **ETTEVAATUST:** Kasutage seadme Suunto Ocean laadimiseks ainult kaasas olnud laadimisjuhet.

4.5. Mitme spordialaga treening

Seadmes Suunto Ocean on eelmääratud Triathlon i spordirežiimid, mida saate kasutada Triathlon i harjutuste ja võistluste jälgimiseks, kuid kui teil on vaja jälgida muud mitut spordiala hõlmavat treeningut, saate seda hõlpsasti teha otse kellast.

Mitme spordialaga treeningu kasutamine

1. Valige spordirežiim, mida tahate kasutada esimese spordiala ajal.
2. Alustage treeningu salvestamist tavapäraselt.
3. Hoidke alumist nuppu kaks sekundit all, et siseneda mitme spordiala menüüsse.
4. Valige järgmine spordirežiim, mida soovite kasutada, ja vajutage keskmist nuppu.
5. Salvestamine uue spordirežiimiga algab kohe.

 **NÕUANNE:** Ühe salvestuse ajal saate vahetada spordirežiimi nii mitu korda, kui on vaja, sealhulgas valida ka varem kasutatud spordirežiimi.

4.6. Ujumine

Käekella Suunto Ocean saate kasutada nii basseinis kui ka avavees ujudes.

Kasutades basseinis ujumise sportimisrežiimi, lähtub kell distantsti määramisel basseini pikkusest. Basseini pikkust saate enne ujumise algust muuta vastavalt vajadusele sportrežiimi seadete alt.

Avaveeujumine tugineb distantsti arvutamisel GPS-ile. Kuna GPS-signaal ei levi vee all, peab kell olema GPS-i fikseerimiseks perioodiliselt vee alt väljas, näiteks vabastiili tõmmete ajal.

Need on GPS-i jaoks keerulised tingimused, seega on oluline, et teil oleks enne vett hüppamist tugev GPS-signaal. Hea GPS-signaali saamiseks peaksite:

- enne ujuma minemist sünkroonima käekella oma võrgukontoga, et optimeerida GPS värskeimate satelliidiandmetega;
- pärast avavee ujumise sportimisrežiimi valimist ja GPS-signaali hankimist ootama enne ujuma hakkamist vähemalt kolm minutit. Nii jääb GPS-il aega asukoht kindlalt määrata.

4.7. Intervalltreening

Intervalltreening on levinud treenimisvorm, mis koosneb suure ja väikese intensiivsusega harjutuste kordusseeriast. Seadmega Suunto Ocean saate määrata intervalltreeninguid iga spordiala jaoks.

Intervallide seadistamisel tuleb määrata neli komponenti.

- Intervallid: sisse-/väljalülitamine, mis võimaldab intervalltreenimist. Kui lülitate selle sisse, lisatakse spordirežiimile intervalltreeningu kuva.
- Kordused: intervallide ja taastumisseeriade arv, mida soovite.
- Intervall: intervalli pikkus, mis põhineb vahemaal või kestusel.
- Taastumine: intervallidevahelise puhkeaja pikkus, mis põhineb vahemaal või kestusel.

Pidage meeles, et kui kasutate intervallide määramiseks vahemaad, peate olema spordirežiimis, mis mõõdab vahemaad. Mõõtmine võib põhineda näiteks GPS-il või jalg- või jalgratta POD-ist.

 **MÄRKUS:** Kui kasutate intervale, ei saa te navigatsiooni aktiveerida.

Intervallidega treenimiseks tehke järgmist.

1. Nipsake enne treeningu salvestamist üles või vajutage alumist nuppu, et kerida alla suvandini **Intervals**, ja puudutage seda või vajutage keskmist nuppu.



2. **Intervals** saate sisse lülitada ja nende sätteid muuta nii, nagu ülal kirjeldatud.
3. Kerige tagasi üles algvaate juurde ja alustage treenimist tavapäraselt.

4. Nipsake vasakule või vajutage keskmist nuppu, kuni jõuate intervallide kuvale, ja vajutage ülemist nuppu, kui olete valmis intervalltreeningut alustama.



5. Kui soovite intervalltreeningu peatada enne, kui olete kõik kordused läbinud, vajutage keskmist nuppu, et avada sportrežiimi valikud ja lülitada välja **Intervals**.

 **MÄRKUS:** Intervallide kuval toimivad nupud tavalisel viisil, nt ülemise nupu vajutamisel peatatakse treeningu salvestamine, mitte ainult intervalltreening.

Kui olete oma treeningu salvestamise lõpetanud, lülitatakse selle spordirežiimi jaoks intervalltreening automaatselt välja. Teised seaded jäävad samaks, nii et saate järgmisel korral spordirežiimi kasutades hõlpsalt sama treeningut alustada.

4.8. Automaatne peatamine

Automaatse peatamise funktsioon peatab treeningu salvestamise, kui kiirus on alla 2 km/h. Salvestamine jätkub automaatselt, kui kiirus tõuseb üle 3 km/h.

Enne treeningu salvestamise alustamist saate lülitada treeningu alustamise kuval automaatse peatamise funktsiooni kõikides spordirežiimides sisse või välja.

Kui lülitate selle funktsiooni sisse ja salvestamine peatatakse automaatselt, hakkab ekraani allservas vilkuma taimer, mis näitab, kui kaua on salvestus peatatud.



Võite lubada salvestamisel automaatselt jätkuda uuesti liikuma hakkamisel või jätkata seda käsitsi ülemist nuppu vajutades.

4.9. Suuline tagasiside

Treeningu ajal on võimalik saada väärtusliku teabega suulist tagasisidet. Olenevalt valitud tagasiside valikutest võib tagasiside aidata teil saavutada oma eesmärged ja jälgida vajalikke näitajaid. Suuline tagasiside tuleb telefonist, seega peab kell olema Suunto rakendusega seotud.

Suulise tagasiside aktiveerimine enne treeningut

1. Enne treeningu alustamist kerige alla ja valige **Voice feedback**.
2. Lülitage **Voice feedback from app** sisse.
3. Kerige alla ja lülitage suulise tagasiside valikud sisse või välja.
4. Minge tagasi ja alustage treeningut nagu tavaliselt.

Nüüd kuulete olenevalt valitud tagasisidest oma telefonist treeningu ajal mitmeid teadaandeid.

Suulise tagasiside aktiveerimine treeningu ajal

1. Vajutage treeningu peatamiseks ülemisele nupule.
2. Valige **Options**.
3. Kerige alla ja valige **Voice feedback**.
4. Lülitage **Voice feedback from app** sisse.
5. Kerige alla ja lülitage suulise tagasiside valikud sisse või välja.
6. Minge tagasi ja jätkake treeninguga.

4.10. Enesetunne

Kui treenite regulaarselt, on teie enesetunne pärast iga treeninguseansi oluline näitaja teie üldise füüsilise vormi kohta. Treener või personaaltreener saab teie enesetundetrendi kasutada ka teie arengu jälgimiseks aja jooksul.

Valida saate järgmise viie enesetundetaseme vahel.

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

Mida need suvandid täpselt tähendavad, otsustate teie (ja teie treener). Oluline on, et kasutaksite neid järjepidevalt.

Iga treeningu puhul saate kohe pärast salvestamise peatamist oma enesetunde kellas üles märkida, vastates küsimusele **How was it?**.



Küsimusele vastamise saate vahele jätta keskmist nuppu vajutades.

4.11. Intensiivsustsoonid

Intensiivsustsoonide kasutamine aitab treenimisel suunata teie vormisoleku arengut. Iga intensiivsustsoon koormab teie keha teistmoodi, mis omakorda mõjutab erinevalt teie füüsilist vormi. Tsoone on viis ja need on tähistatud numbritega ühest (madalaim) viieni (kõrgeim) ning kindlaks määratud protsendivahemikega, mis põhinevad teie maksimaalsel pulsil (max pulss), tempol või jõul.

Treenides tuleb alati intensiivsust arvesse võtta ja mõista, kuidas see intensiivsus tunduma peaks. Ja ärge unustage, et enne tuleb alati soojendus teha, olenemata kavandatud treeningust.

Käekellas Suunto Ocean kasutatavad viis intensiivsustsooni on järgmised.

1. tsoon: kerge

1. tsoonis treenimine on teie kehale suhteliselt kerge. Koormustreeninguid tehes on nii väike intensiivsus mõeldud peamiselt taastustreeninguks ja teie baasvormisoleku parandamiseks, kui alles alustate treenimist või teete seda pärast pikka pausi. Selles intensiivsustsoonis tehakse tavaliselt igapäevaseid liikumisi, nagu kõndimine, trepikõnd ja rattaga tööle sõitmine.

2. tsoon: keskmine

2. tsoonis treenimine parandab teie baasvormisolekut tõhusalt. Selle intensiivsusega treenimine tundub kerge, aga pika kestusega treeningseansid võivad väga suurt mõju avaldada. Suurem osa kardiovaskulaarsest treeningust tuleks teha selles tsoonis. Baasvormisoleku parandamine loob aluse muude treeningute tegemiseks ja valmistab teie keha ette energilisemaks tegevuseks. Pikad treeningseansid selles tsoonis kulutavad palju energiat, võttes seda eeskätt teie keha rasvavarudest.

3. tsoon: raske

3. tsoonis treenimine on juba üsna energiline ja tundub päris raske. See parandab teie võimet liikuda kiiremini ja ökonoomsemalt. Selles tsoonis hakkab teie organismis tekkima piimhape, aga teie keha suudab selle täielikult eemaldada. Treenige selle intensiivsusega kõige rohkem paar korda nädalas, kuna see koormab teie keha üsna tugevalt.

4. tsoon: väga raske

4. tsoonis treenimine valmistab teie keha ette võistluslikeks sündmusteks ja suureks kiiruseks. Selles tsoonis võib treeningseansse teha püsival kiirusel või intervalltreeningu moodi (lühemate treeningufaaside ja pauside kombinatsioon). Suure intensiivsusega treenimine suurendab teie vormisolekut kiiresti ja tõhusalt, aga selle liiga sage või suure intensiivsusega kasutamine võib viia ületreenimiseni, mille tõttu võib juhtuda, et peate oma treeningprogrammi pika pausi sisse tegema.

5. tsoon: maksimum

Kui teie pulss jõuab treeningseansil 5. tsooni, tundub treenimine äärmiselt raske. Piimhape tekib organismis palju kiiremini, kui keha seda eemaldada suudab, ja te peate treeningseansi hiljemalt mõnekümne minuti jooksul lõpetama. Sportlased kaasavad selliseid maksimumintensiivsusega treeningseansse oma treeningprogrammi väga läbimõeldult ja tervisesportlastel pole neid üldse vaja.

4.11.1. Pulsitsoonid

Pulsitsoonid on määratud kindlaks protsendivahemikega, mis põhinevad teie maksimaalsel südame löögisagedusel (maksimumpulss).

Vaikimisi arvutatakse teie maksimumpulss järgmise tüüpvalemiaga: $220 - \text{teie vanus}$. Kui teate oma täpset maksimumpulssi, korrigeerige vaikeväärtust vastavalt.

Suunto Oceanhõlmab vaike- ja tegevuspõhiseid pulsitsoone. Vaiketsoone saab kasutada iga tegevuse jaoks, aga edasijõudnud treenimise korral saate jooksu- ja rattasõidutegevuse jaoks kasutada spetsiaalseid pulsitsoone.

Max pulsi määramine

Määrake oma maksimumpulss sätete jaotises **Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports**.

1. Puudutage maksimumpulssi (suurim väärtus, lööki minutis) või vajutage keskmist nuppu.
2. Valige uus maksimumpulss, nipsates üles või alla või vajutades ülemist või alumist nuppu.



3. Puudutage oma valikut või vajutage keskmist nuppu.
4. Pulsitsoonide kuvalt väljumiseks nipsake paremale või hoidke keskmist nuppu all.

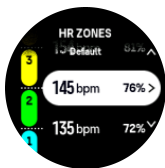
 **MÄRKUS:** Oma maksimumpulsu saate määrata ka sätete jaotises **General » Personal**.

Vaikepulsitsoonide määramine

Määrake oma vaikepulsitsoonid sätete jaotises **Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports**.



1. Kerige üles või alla, ja kui muudetav pulsitsoon on esile tõstetud, puudutage seda või vajutage keskmist nuppu.
2. Valige uus pulsitsoon, nipsates üles või alla või vajutades ülemist või alumist nuppu.



3. Puudutage oma valikut või vajutage keskmist nuppu.
4. Pulsitsoonide kuvalt väljumiseks nipsake paremale või hoidke keskmist nuppu all.

 **MÄRKUS:** Pulsitsoonide kuvalt suvandi **Reset** valimine lähtestab pulsitsoonid vaikeväärtustele.

Tegevuspõhiste pulsitsoonide määramine

Määrake oma tegevuspõhised pulsitsoonid sätete jaotises **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Valige muudetav tegevus (Running või Cycling) või vajutage keskmist nuppu, kui soovitud tegevus on esile tõstetud.
2. Vajutage keskmist nuppu, et pulsitsoonid sisse lülitada.
3. Kerige üles või alla, ja kui muudetav pulsitsoon on esile tõstetud, puudutage seda või vajutage keskmist nuppu.
4. Valige uus pulsitsoon, nipsates üles või alla või vajutades ülemist või alumist nuppu.



5. Puudutage oma valikut või vajutage keskmist nuppu.
6. Pulsitsoonide kuvalt väljumiseks nipsake paremale või hoidke keskmist nuppu all.

4.11.2. Tempotsoonid

Tempotsoonid töötavad samamoodi nagu pulsitsoonid, aga treeningu intensiivsus põhineb pulsisageduse asemel teie tempol. Tempotsoone kuvatakse teie sätetest olenevalt kas meeter- või tollimöödustikus.

Kellal Suunto Oceansaate kasutada viit vaiketempotsooni ja määrata ka enda tsoone.

Tempotsoonid on saadaval jooksmiseks ja rattasõiduks.

Tempotsoonide määramine

Määrake oma tegevuspõhised tempotsoonid sätete jaotises **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Puudutage suvandit **Running** või **Cycling** või vajutage keskmist nuppu.
2. Nipsake või vajutage alumist nuppu ja valige tempotsoonid.
3. Nipsake üles või alla või vajutage ülemist või alumist nuppu, ja kui muudetav tempotsoon on esile tõstetud, vajutage keskmist nuppu.
4. Valige uus tempotsoon, nipsates üles või alla või vajutades ülemist või alumist nuppu.



5. Vajutage keskmist nuppu, et valida uus tempotsooni väärtus.
6. Nipsake paremale või vajutage pikalt keskmist nuppu, et väljuda tempotsoonide kuvalt.

4.11.3. Pingutustsoonid

Pingutusmõõtur mõõdab kindla tegevuse tegemiseks kuluva füüsilise pingutuse määra. Pingutust mõõdetakse vattides. Pingutusmõõtuuri peamine eelis on täpsus. Pingutusmõõtur annab täpselt teada, kui palju te vaeva näete ja kui palju võimsust toodate. Vattide analüüsimisel näeb hästi ka arengut.

Pingutustsoonid aitavad teil treenida õige pingutusega.

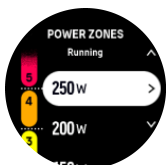
Kellal Suunto Oceansaate kasutada viit vaikepingutustsooni ja määrata ka enda tsoone.

Pingutustsoonid on saadaval kõigis vaikesportimisrežiimides rattasõiduks, siserattasõiduks ja mägirattasõiduks. Jooksmisel ja metsajooksmisel peate pingutustsoonide saamiseks kasutama spetsiaalseid sportimisrežiime Pingutus. Kohandatud sportimisrežiimide kasutamisel veenduge pingutustsoonide saamiseks, et režiim kasutaks jõu-POD-i.

Tegevuspõhiste pingutustsoonide määramine

Määrake oma tegevuspõhised pingutustsoonid sätete jaotises **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Puudutage muudetavat tegevust (jooksmine või rattasõit) või vajutage keskmist nuppu, kui soovitud tegevus on esile tõstetud.
2. Nipsake üles või vajutage alumist nuppu ja valige pingutustsoonid.
3. Nipsake üles või alla või vajutage ülemist või alumist nuppu ja valige muudetav pingutustsoon.
4. Valige uus pingutustsoon, nipsates üles või alla või vajutades ülemist või alumist nuppu.



5. Vajutage keskmist nuppu, et valida uus pingutusväärtus.
6. Nipsake paremale või vajutage pikalt keskmist nuppu, et väljuda pingutustsoonide kuvalt.

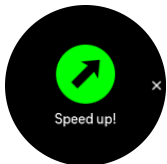
4.11.4. Pulsi-, tempo- või pingutustsoonide kasutamine treenimisel

 **MÄRKUS:** Pingutustsoonide kasutamiseks treenimise ajal peab käekellaga olema seotud jõu-POD, vt jaotist 3.13. POD-ide ja andurite sidumine.

Kui salvestate treeningut (vt 4. Treeningu salvestamine) ja olete valinud intensiivsuseesmärgiks pulsi, tempo või pingutuse (vt 4.3. Eesmärkide kasutamine treenimise ajal), kuvatakse viieks jaotatud tsoonide näidik. Need viis jaotist kuvatakse spordirežiimi kuva servas. Näidik viitab teie intensiivsuseesmärgiks valitud tsoonile, tõstes esile vastava jaotise. Näidikul olev väike nool näitab, kus te tsoonivahemikus asute.



Kui jõuate oma valitud sihttsooni, annab käekell sellest teada. Käekell ergutab teid treenimise ajal kiirust lisama või vähendama, kui teie praegune pulss, tempo või pingutus ei ole valitud sihttsoonis.



Peale selle saate lisada intensiivsustsoonide kuva, kui kohandate kasutatavat spordirežiimi. Tsoonikuva näitab keskmisel väljal teie praegust tsooni, selles tsoonis veedetud aega ja seda, kui kaugel olete järgmisest või eelmisest tsoonist. Kui treenite õiges tsoonis, viitab sellele ka esile tõstetud keskmine riba.

Treeningu kokkuvõttes näete väljavõtet igas tsoonis veedetud ajast.

5. Sukeldumine

Lisaks aktiivsuse ja spordi jälgimisele 24/7, on Suunto Ocean sukeldumiskompuuter, mis on mõeldud kasutamiseks harrastussukeldumisel ja vabasukeldumisel.

⚠ HOIATUS: Veenduge, et saate täielikult aru oma sukeldumiskompuutri kasutamisest, näidikutest ja piirangutest, sest sukeldumine on seotud riskidega ja lõppkokkuvõttes vastutate ise oma ohutuse eest.

5.1. Sukeldumise ohutus

Suunto Ocean on sukeldumiskompuuter, mis on mõeldud kasutamiseks harrastussukeldumisel ja vabasukeldumisel. Seade kuvab olulist teavet enne sukeldumist, selle ajal ja pärast seda, et võimaldada ohutute otsuste tegemise. Suunto Ocean saab kasutada iseseisvalt või koos Suunto Tank PODiga, mis mõõdab balloonirõhku ja edastab rõhunäidu sukeldumiskompuutrisse. Suunto Ocean ja Suunto Tank PODi kombinatsioon on kooskõlas ELi määrusega 2016/425 liigitatud isikukaitsevahenditeks ja kaitseb isikukaitsevahendite III (a) riskikategoorias loetletud riskide korral – tervisele ohtlikud ained ja segud.

Suunto soovib tungivalt mitte tegeleda ühegi sukeldumistegevusega, kui teil ei ole nõuetekohast väljaõpet ning te ei mõista riske ega aktsepteeri neid täielikult. Järgige alati oma väljaõppeasutuse reeglistikku.

Veenduge, et saate täielikult aru, kuidas oma sukeldumisvahendit kasutada ja mis on selle piirangud, lugedes selle kohta trükitud dokumentatsiooni ja veebipõhist kasutusjuhendit. Pidage meeles, et teie vastutate iseenda ohutuse eest.

⚠ HOIATUS: Kõigil kompuutritel esineb tõrkeid. Võib juhtuda, et sukeldumise ajal ei anna seade äkitselt enam täpset teavet. Kasutage alati varusukeldumisvahendit ja sukelduge ainult koos kaaslasega.

⚠ HOIATUS: Iga dekompressioonimudel on puhtalt teoreetiline ega jälgi tegelikult sukelduja keha. Seetõttu on iga sukeldumise korral alati olemas kessoontõve (DCI) oht. Inimese füsioloogiline seisund võib eri päevadel erineda. Sukeldumiskompuuter ei saa neid erinevusi arvesse võtta. Kessoontõve ohu vähendamiseks soovitame teil tungivalt jääda sukeldumiskompuutri antud mõjupiirangu vahemikku, laskmata saavutada piirväärtusi.

⚠ HOIATUS: Kui kahtlustate, et esineb riskitegureid, mis kalduvad suurendama kessoontõve tõenäosust, soovib Suunto kasutada isiklikku seadistust, et teha arvutused konservatiivsemaks ja pidada enne sukeldumist nõu sukeldumismeditsiinis kogenud arstiga.

⚠ HOIATUS: Rohkem kui 300 m (980 jala) kõrgusel sukeldumisel tuleb valida õige kõrguse seadistus, et kompuuter saaks arvutada dekompressioonioleku. Kui õige kõrguse seadistus jääb valimata või sukeldutakse kõrguse ülempiirist kõrgemal, on tulemuseks vigased sukeldumis- ja kavandamisandmed. Enne sukeldumist on soovitatav uue sügavusega kohaneda. Kasutage tegelikul sukeldumisel ja kavandamisel alati sama isiklikku ja sügavusega kohandamise seadistust.

⚠ HOIATUS: Suunto soovib tungivalt mitte kasutada seadet mis tahes äärmiseks või kutseliseks sukeldumistegevuseks. Äärmise või kutselise sukeldumise nõudmised võivad viia sukelduja sellistesse sügavustesse ja tingimustesse, mis suurendavad kessoontõve riski.

⚠ HOIATUS: Kontrollige enne sukeldumist kindlasti, et teie sukeldumiskompuuter toimiks nõuetekohaselt, et ekraan toimiks, aku oleks piisavalt laetud, balloonirõhk oleks õige ja teie seadistus oleks õige.

⚠ HOIATUS: Kontrollige oma sukeldumiskompuutrit sukeldumise ajal korrapäraselt. Kui arvate või jõuate järeldusele, et kompuutri mõne funktsiooniga on probleem, katkestage sukeldumine kohe ja naaske ohutult pinnale. Võtke ühendust Suunto klienditoega ja tagastage kompuuter kontrollimiseks Suunto volitatud teeninduskeskusesse.

⚠ HOIATUS: Kasutamise ajal ei tohi kasutajad sukeldumiskompuutrit mingil juhul omavahel vahetada ega jagada. Selle teave ei kehti inimese kohta, kes pole seadet kandnud kogu sukeldumise aja või järjestikuste sukeldumiste seeria jooksul. Seadme sukeldumisprofiil peab vastama kasutaja profiilile. Ükski sukeldumiskompuuter ei saa arvesse võtta ilma kompuutrit tehtud sukeldumisi. Seetõttu võib igasugune kuni neli päeva enne kompuutri esmakordset kasutamist toimunud sukeldumistegevus põhjustada eksitavaid teavet ja sellest tuleb hoiduda.

⚠ HOIATUS: Ohutuse tagamiseks ei tohi kunagi sukelduda üksinda. Sukelduge koos selleks määratud kaaslasega. Samuti peaksite pärast sukeldumist viibima pikemat aega koos teistega, kuna võimaliku kessoontõve ilmnemine võib viibida või seda võivad esile kutsuda pinnal toimuvad tegevused.

⚠ HOIATUS: SUKELDUMISKOMPUUTRIT PEAKSID KASUTAMA AINULT VÄLJAÕPPINUD SUKELDUJAD! Ebapiisav väljaõpe mis tahes sukeldumiseks, sealhulgas vabasukeldumiseks võib põhjustada sukelduja vigu, näiteks gaaside vale kasutamist või ebaõiget dekompressiooni, mis võivad põhjustada raskeid vigastusi või surma.

⚠ HOIATUS: Ärge tegelege sukeldumise ja vabasukeldumisega samal päeval.

⚠ HOIATUS: Seda seadet soovitatakse kasutada suruõhuga. Suruõhuvarustus peab vastama ELi standardis EN 12021:2014 (nõuded hingamisaparaatide surugaasidele) sätestatud suruõhukvaliteedile. Seda seadet saab kasutada ka suurendatud hapnikusisaldusega õhku (nitrox) sisaldavate hingamisgaasidega.

⚠ HOIATUS: Segugaasidega sukeldumisel esineb ohte, mida õhku kasutavad sukeldujad ei tunne. Enne sellise varustuse kasutamist õhuga, mille hapnikusisaldus ületab 21%, tuleb kindlasti läbida asjakohane koolituskursus suurendatud hapnikusisaldusega õhuga sukeldumiseks.

⚠ HOIATUS: Nitrox'i kasutamisel sõltuvad maksimaalne töösügavus ja dekompressioonita aeg gaasi hapnikusisaldusest. Kui hapniku piirnormi osakaal näitab, et maksimaalne piirnorm on saavutatud, peate viivitamatult võtma meetmeid hapnikuga kokkupuute vähendamiseks. Kui pärast CNS%/OTU hoiatust ei tehta midagi, et hapnikuga kokkupuudet vähendada, võib hapnikumürgistuse, vigastuse või surma risk kiiresti suurened.

⚠ HOIATUS: Ärge sukelduge gaasiga, kui te pole isiklikult kontrollinud selle koostist ja sisestanud analüüsitud väärtust oma sukeldumiskompuutrisse. Kui te ei kontrolli ballooni sisu ega sisesta sukeldumiskompuutrisse õigeid gaasiväärtusi, on sukeldumise kavandamise teave vale.

⚠ HOIATUS: TEIL SOOVITATAKSE VÄLTIDA LENDAMIST IGA KORD, KUI KOMPUUTRIL TOIMUB LENNUKEELUAJA TAGASILOENDUS. AKTIVEERIGE ALATI KOMPUUTER, ET KONTROLLIDA ENNE LENDU JÄRELEJÄÄNUD LENNUKEELUAEGA! Lendamine või reisimine suuremale kõrgusele lennukeelu ajal võib oluliselt suurendada kessoontõve ohtu. Vaadake läbi Divers Alert Network (DAN) soovitusel. Mitte kunagi ei saa olla reeglit, mis garanteerib kessoontõve vältimise!

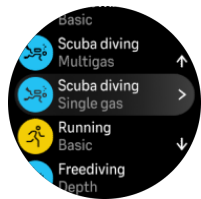
⚠ HOIATUS: Kui teil on südamestimulaator, soovitame teil mitte sukelduda. Sukeldumine tekitab kehale füüsilist koormust, mis ei pruugi sobida südamestimulaatoritele.

⚠ HOIATUS: Peate lugema läbi oma sukeldumiskompuutri trükitud kiirjuhendi ja veebipõhise kasutusjuhendi. Selle eiramine võib põhjustada ebaõiget kasutust, rasket vigastust või surma.

📖 MÄRKUS: Veenduge, et teie Suunto sukeldumiskompuutril on alati uusim tarkvarauuenduste ja parandustega. Kontrollige enne iga sukeldumist aadressil www.suunto.com/support, kas Suunto on teie seadme jaoks välja andnud uue tarkvarauuenduse. Kui uus tarkvarauuendus on saadaval, peate selle enne sukeldumist installima. Uuendused tehakse kättesaadavaks, et parandada kasutajakogemust ning need on osa Suunto pideva tootearenduse ja täiustamise filosoofiast.

5.2. Sukeldumise seadistamine

Suunto Ocean on kaks sukeldumisrežiimi Scuba diving (sukeldumise) jaoks: Single gas (ühe gaasi) ja Multigas (mitme gaasi) ning üks vabasukeldumise režiim: Freediving (sügavus). Kõik sukeldumisrežiimid leiate põhimenüü alt, kui libistate kellanäidikult alla või vajutate ülemist nuppu ja valite režiimi, vajutades keskmist nuppu.



5.2.1. Automaatne sukeldumisoleku käivitamine

Suunto Oceanon automaatne käivitusfunktsioon, mis tunneb ära rõhu suurenemise ja kokkupuute veega. Seade siseneb sukeldumisolekusse sukeldumiseelse ekraani või mis tahes teise kella ekraani kaudu järgmistel juhtudel.

- Kui see on kokkupuutes veega ja absoluutne rõhk on võrdne teie määratud sukeldumise algsügavusega (vaikimisi algussügavus on 1,2 m).
- Või kui veekontakt pole tuvastatav, kuid absoluutne rõhk on võrdne teie määratud sukeldumise algsügavusega (vaikimisi algsügavus on 1,2 m) + 1,8 m.

Sukeldumine lõpeb automaatselt pärast määratud Dive end time (sukeldumise lõpuaega) (vaikimisi 5 min) järgmistel juhtudel.

- Kui see on kokkupuutes veega ja absoluutne rõhk on võrdne või madalam teie määratud sukeldumise algsügavusest (vaikimisi algsügavus on 1,2 m).
- Või kui veekontakt pole tuvastatav, kuid absoluutne rõhk on võrdne või väiksem kui määratud sukeldumise algsügavus (vaikimisi algsügavus on 1,2 m) + 1,8 m.

Kui sukeldumise ajal on kella ekraanil mõni mitte sukeldumiseks mõeldud kuva, siseneb Suunto Ocean automaatselt viimati konfigureeritud sukeldumisrežiimi.



MÄRKUS: Parameetri Dive start depth saab sukeldumisrežiimides määrata jaotises Dive settings ja vabasukeldumise režiimis menüüs „Sukeldumise suvandid“.



MÄRKUS: Suunto Oceanei sisene sukeldumisolekusse, kui te juba olete teises treeninguvaates.



HOIATUS: Automaatne sukeldumise käivitamine on ettevaatusabinõu. Soovitame alati alustada sukeldumist valitud sukeldumisrežiimi sisenemisega, et kinnitada oma gaasi- ja sukeldumise seadistused.

5.2.2. Sukeldumisrežiimid

Suunto Ocean on kaks sukeldumisrežiimi ja vabasukeldumisrežiim, millel on millel on eelhäälestatud seaded, et valmistuda teatud tüüpi sukeldumiseks.

Single gas (ühe gaasi):

See sukeldumisrežiim sobib kõige paremini dekompressioonita harrastussukeldumiseks ainult ühe gaasiga, õhu või nitrox'iga.

- Üks aktiivne gaas, kuni viis keelatud gaasi
- Õhu või Nitrox'i segud
- Tank PODi sidumine aktiivse gaasiga

Multigas (mitme gaasi):

See sukeldumisrežiim sobib kõige paremini tehnilise mitme gaasiga sukeldumise jaoks.

- Kuni viis lubatud ja keelatud gaasi
- Õhu või Nitrox'i segud, kuni NX99
- Time to surface (TTS), ppO2 alati sukeldumisekraanil
- Tank PODi sidumine mitme gaasiga

Vabasukeldumine:

See sukeldumisrežiim on mõeldud harrastuslikuks vabasukeldumiseks.

- Eraldi veealused ja pinnalähedased vaated
- Tõusu- ja laskumiskiirus
- Mitu sukeldumisaega ja sügavuse alarmi suvandit

5.2.3. Nuppude funktsioonid sukeldumisel

Teie seadmel Suunto Ocean on kolm nuppu, millel on erinevad funktsioonid, kui neid sukeldumise ajal lühidalt või pikalt vajutada.

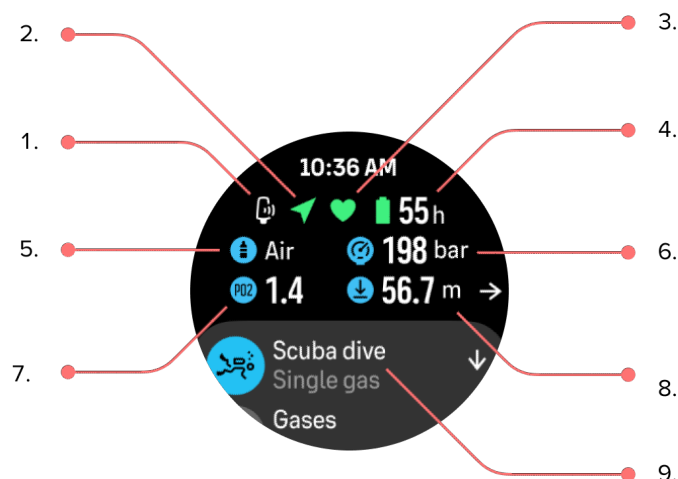
- Ülemise nupu lühike vajutus: juurdepääs gaasi vahetuse menüüsse (ainult režiimis Multigas mitu gaasi)
- Ülemise nupu pikk vajutus: ereduse taseme reguleerimine Low (madal) /Medium (keskmine) /High (kõrge)
- Keskmise nupu lühike vajutus: kaare muutmine
- Alumise nupu lühike vajutus: lülitusakna üksuse vahetamine
- Alumise nupu pikk vajutus: nuppude lukustamine
Vt jaotist 3.1. *Nuppude ja ekraani lukustamine.*



5.2.4. Sukeldumiseelne ekraan ja sukeldumise suvandid

Sukeldumiseelne ekraan on sama kõigi sukeldumisrežiimide jaoks, kuid igal mudelil on mitu sukeldumisrežiimi spetsiaalset suvandit, mida saab reguleerida vastavalt teie sukeldumise vajadustele.

Sukeldumiseelsele ekraanile ilmub hulk ikoone, sõltuvalt sellest, mida kasutate sukeldumisrežiimiga, näiteks pulsisagedus, Tank POD ja GPS. Ekraanil kuvatakse järgmised elemendid:



1. Tank PODi ikoon, kui see on lingitud ja aktiivne
2. GPS-signaal kui see on lubatud
3. Pulsisagedus, kui see on lubatud
4. Aku järelejäänud aeg tundides

5. Aktiivne gaasisegu
6. Ballooni rõhk, kui see on lingitud Tank PODiga ja on aktiivne
7. Määratud aktiivse gaasi maksimaalne osaline rõhupiirang (ppO2)
8. Aktiivse gaasi maksimaalne töösügavus (MOD)
9. Aktiivne sukeldumisrežiim

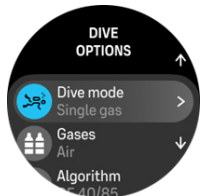
GPS-signaal:nooleikoon (ühendatud GPS) vilgub otsingu ajal hallilt ja muutub signaali leidmisel roheliseks. Soovitame oodata enne vette hüppamist, kuni GPS-ikoon muutub roheliseks, et GPS-i asukoht oleks täpne.

Pulsisagedus:südameikoon (pulsisagedus) vilgub signaali otsides hallilt ja muutub signaali leidmisel värviliseks vöö külge kinnitatud südameks, kui kasutate pulsiandurit, või värviliseks ilma vööta südameks, kui kasutate optilist pulsiandurit. Vt pulsianduri sidumiseks jaotist 3.13. *POD-ide ja andurite sidumine.*

Tank POD:vasakul olev ballooni ikoon on nähtav ainult siis, kui Tank POD on gaasiga ühendatud ja see on aktiivne.

Aku:aku ikoon näitab, mitu tundi saate sukelduda, enne kui aku tühjaks saab.

Sukeldumiseelselt ekraanilt üles kerides saate juurdepääsu järgmistele seadistustele:



Sukeldumisrežiimi muutmine:

Saate muuta sukeldumisrežiimi või valida mis tahes muu treeningrežiimi puudutades sukeldumisrežiimi nime.

Gases:

Saate muuta oma sukeldumise gaaside hapniku protsenti ja ppO2 seadistusi menüüs Gases. Vt jaotist 5.5. *Gaasid.*

Algorithm:

Algoritmi seaded võimaldavad muuta dekompressiooni algoritmi konkreetse sukeldumisrežiimi jaoks. Vt jaotist 5.7. *Algoritmi seaded.*

Alarms:

Saate seadistada alarme teatud sügavuse, sukeldumisaja või ballooni rõhu saavutamise kohta. Sukeldumisega seotud alarmide kohta lisateabe saamiseks vt jaotist 5.4. *Sukeldumise alarmid.*

Tank POD:

Menüü Tank POD on mõeldud gaasi olemasolevate Tank PODide sidumiseks ja lahtisidumiseks. Vt jaotist 5.6.1. *Kuidas paigaldada ja linkida Suunto Tank PODi.*

Sensors:

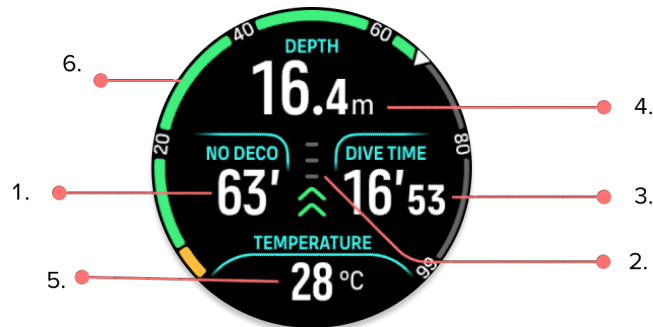
Pulsianduri sidumine oma sukeldumise salvestamiseks. Vt jaotist 3.13. *POD-ide ja andurite sidumine.*

Dive settings:

Teavet sukeldumisrežiimide erinevate lisaseadete kohta leiate jaotises Dive settings (sukeldumise suvandid). Saadaval olevate suvandite kohta vt jaotist 5.3. *Sukeldumise seaded*.

5.2.5. Sukeldumise põhivaade

Kui olete sukeldumiseelsel ekraanil, saate keskmist nuppu vajutades sirvida erinevaid sukeldumisvaateid. Vaikimisi sukeldumise ekraanil näete järgmist teavet.



1. Dekompressiooni teave
2. Tõusukiirus värvikoodiga
3. Sukeldumisaeg
4. Sügavus
5. Muudetava teabega lülitusaken
6. Kaar, mis illustreerib põhiteavet: deko limiit puudub, ballooni rõhk, aeg pinnale jõudmiseks, peatuse aeg

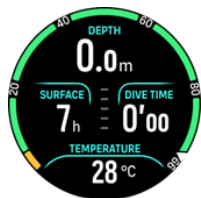
5.2.6. Oluline teave sukeldumise ajal

Sukeldumise ajal kuvatakse teie kellal järgmine teave.

Dekompressiooni teave:

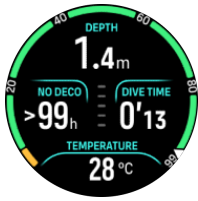
Ekraanil olev dekompressiooni ala on fikseeritud ja näitab järgmistest olukordades järgmisi andmeid.

Pinnaloleku aeg: pinnale tõustes asendub dekompressiooniala pinnaloleku taimeriga. See näitab aega, mis on möödunud sukeldumisest pinnale tõusmise ja järgneva sukeldumise alustamise vahel. See näitab aega minutites ja sekundites kuni ühe tunnini. Üle ühe tunni näidatakse aega tundide ja minutite kaupa kuni 24 tunnini, seejärel tundide kaupa kuni seitsme päevani ja seejärel ainult päevade kaupa.



Mittekompressiooni piirmäär (No Decompression Limit NDL): kui sukeldumine on alanud, asendatakse pinnaloleku taimer NDL-ajaga. See näitab minutites aega, mis on jäänud praegusel sügavusel kuni kohustuslike dekompressioonipeatusteni. Kui NDL-aeg on üle 99 minuti, kuvatakse see kui >99. Kui NDL aeg on 5 minutit või vähem, käivitub kohustuslik alarm ja näidikuala on esiletõstetud, kuni see on lahendatud või asendatud dekompressiooniteabega. Lisateavet kohustuslike alarmide kohta leiate jaotises 5.4.1.

Kohustuslikud sukeldumise alarmid



Deko aeg: NDL-aja ületamisel käivitub alarm ja NDL-aeg asendatakse optimaalse tõusuajaga minutites (TTS). Ilmub Deco märk, NDL-kaar muutub oranžiks, mis näitab sama TTS-aega, ja lülitusaknas kuvatakse lagiväärtus. Lagiväärtus näitab dekompressioonipeatuse sügavust. Samuti käivitub alarm, mida saab kinnitada ükskõik millise nupuvajutusega. Lisateavet dekompressiooni sukeldumise kohta leiate jaotises 5.8.2. *Dekompressiooni sukeldumised*.



Peatuse aeg: kui sukeldumise ajal on vajalik ohutuspeatatus või dekompressioonipaus, asendatakse NDL- või dekompressiooniteave stopperiga, mis teeb nõutavat peatumisaja tagasiloendust minutites ja sekundites. Peatuse sügavusvahemik näidatakse sügavuse alal. Kui peatus on lõppenud, kuvatakse lülitusaknas Stop done (peatatus tehtud). Saate seadistada ohutuspeatuse algoritmide seadetes 3, 4 või 5 minutiks (vaikimisi on pikkus 3 minutit).



Tõusumäär:

Sukeldumise ajal näitab ekraani keskel olev riba, kui kiiresti te tõusete. Üks samm vastab 2 meetrile (6,6 jalga) minutis.



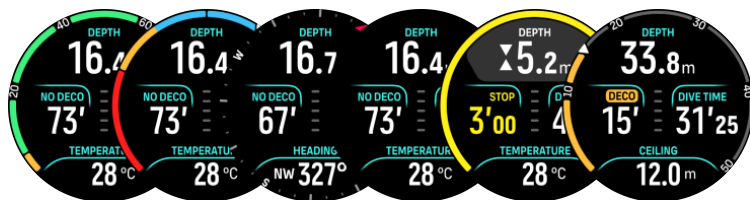
Riba on värvikoodiga, mis näitab järgmist.

- **Hall** näitab tõusukiirust alla 2 m (6,6 jalga) minutis
- **Roheline** näitab tõusukiirust vahemikus 4 m (13 jalga) minutis kuni 8 m (26 jalga) minutis
- **Kollane** näitab tõusukiirust üle 8 m (26 jalga) minutis.
- **Punane** näitab tõusukiirust 10 m (33 jalga) minutis.
- **Esiletõstetud punane** näitab tõusukiirust üle 10 m (33 jalga) minutis 5 sekundi jooksul või kauem

⚠ HOIATUS: ÄRGE ÜLETAGE MAKSIMAALSET TÕUSUKIIRUST! Kiired tõusud suurendavad vigastuste ohtu. Peate tegema kohustuslikud ja soovitatavad ohutuspeatus pärast seda, kui olete ületanud maksimaalse soovitatava tõusukiiruse.

Kaar, mis näitab olulist teavet

Suunto Ocean sisaldab erinevaid kaari nii Single gas (ühe gaasi) kui ka Multigas (mitme gaasi) režiimides.



No deco Kaar näitab dekompressioonivaba aega fikseeritud vahemikus 0–99. Kaar on roheline vahemikus 5–99 ja oranž vahemikus 0–5. Kui see väärtus on kõrgem kui 99, peatub näidik lõpus.

Ballooni rõhk Kaar näitab ballooni rõhku, kui kell on ühendatud Suunto Tank PODiga. Vahemik on määratud Tank PODi rõhu näitude väärtusega sukeldumise alguses ja see võib olla 250 või 350 baari. Kaarel olevad tulbad tähistavad alati 50 baari või 500 psi, sõltuvalt üksuse seadistustest. Värvid esindavad teatavaid vahemiku osi ja need on alati kindlaks määratud järgmiselt.

- **Punane:** 50 baari / 750 psi või vähem
- **Oranž:** 51–80 baari / 750 psi–1000 psi

Kui ühtegi Tank PODi pole ühendatud või kui signaal on kadunud, on kaar hall. Juhendi Tank Podi linkimiseks leiate jaotisest 5.6.1. *Kuidas paigaldada ja linkida Suunto Tank PODi.*

Kompass: Kaar näitab magnetilist põhja suunda (tähistatud punase noolega) ja nelja ilmakaart. Vaadake 5.8.4. *Kompassi kasutamine sukeldumise ajal.*

Tühi: Sukeldumisvaade ilma kaareta.

Lisaks on kaks järgmist dünaamilist kaart.

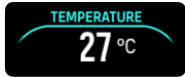
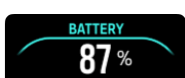
Peatuse taimer: kui peatus on nõutud, näitab kaar väärtust, mis vastab sukeldumisvaate aknale.

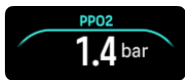
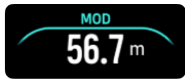
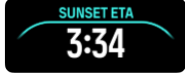
TTS: kui ületate NDL aega, muutub kaar oranžiks ja näitab Time to surface (TTS). TTSi kaare vahemik on fikseeritud 0–50 min. Kui väärtus on suurem kui 50, peatub näidik lõpus.

Kaarte vahel kerimiseks vajutage keskmist nuppu.

5.2.7. Sukeldumise lülitusaken

Sukeldumisekraani allosas asuv lülitusaken võib sisaldada erinevat tüüpi teavet, mida saab muuta alumise nupu lühikese vajutusega.

Lülitusaken	Lülitusakna sisu	Seletus
	Temperature (temperatuur)	Praegune temperatuur kraadides Celsiuse või Fahrenheiti järgi, sõltuvalt seadistustest.
	Max depth	Praeguse sukeldumise ajal saavutatud maksimumsügavus.
	Clock (kellaaeg)	Kellaaeg 12- või 24-tunnises formaadis, mille olete seadistanud Time/date (kellaaja/kuupäeva) seadetes
	Battery (aku)	Järelejäänud aku tase protsentides. Vt aku alarmide kohta jaotist 5.4.1. <i>Kohustuslikud sukeldumise alarmid.</i>
	Tank pressure (ballooni rõhk)	Ballooni rõhk määratud ühikutes (baar või PSI) teie aktiivse gaasi jaoks, kui see on Tank PODiga lingitud.
	Gas consumption (gaasitarbimine) (L/min või cu ft/min)	Gaasitarbimine viitab teie reaajas gaasitarbimisele sukeldumise ajal. Tegelik gaasitarbimise kiirus mõõdetakse liitrites minutis (kuupjalgades minutis) ja arvutatakse praeguse sügavuse jaoks. Lisateabe saamiseks vt jaotist 5.6.3. <i>Gaasitarbimine.</i>
	Gas time (gaasi aeg)	Gaasi aeg viitab ajale, mille jooksul saate püsida praegusel sügavusel. Lisateabe saamiseks vt jaotist 5.6.4. <i>Gaasi aeg.</i>
	Safety stop (ohutuspeatus)	Kolm (3) minutiline ohutuspeatus on alati soovitatav iga üle 10 meetri sügavuse sukeldumise puhul. Kui ületate 10 m, kuvatakse lülitusaknas 3 m minimaalne ohutuspeatuse sügavus. Ohutuspeatusi saab menüüst valida kolmeks (3), neljaks (4) või viieks (5) minutiks menüüs 5.7. <i>Algoritmi seaded.</i>
	Time to surface (TTS)	Pinnale jõudmise aeg tähendab tõusuaega minutites, mis kulub pinnale tõusmiseks antud gaasidega, kaasa arvatud kõik vajalikud dekompressioonipeatused.

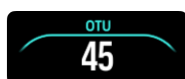
Lülitusaken	Lülitusakna sisu	Seletus
	Tegelik ppO2	Aktiivse gaasi praegune osarõhk. Osaline rõhk on hapniku osakaal gaasis praegusel sügavusel. Väärtus on alati absoluutses atmosfääris (ATA). (1 ATA = 1,013 baari) Kui ppO2 ületab gaasi jaoks ettenähtud piiri, muutub lülitusaken kollaseks ja käivitab alarmi. Kui ppO2 ületab maksimaalse osalise rõhupiiri 1,6, muutub lülitusaken punaseks, kuni tõusete MOD sügavusest kõrgemale.
	MOD (maksimaalne töösügavus)	Maksimaalne töösügavus. MOD on sügavus kus hapniku osaline rõhk (ppO2) ületab ohutu piiri.
	Average depth (keskmine sügavus)	Praeguse sukeldumise keskmine sügavus arvutatakse alates algsügavuse ületamisest kuni sukeldumise lõpuni.
	Sunset ETA (aeg päikeseloojanguni)	Hinnanguline aeg päikeseloojanguni, näidatud tundides ja minutites. Päikeseloojanguaeg määratakse kindlaks GPS-iga, seega tugineb kell viimasele GPS-i kasutusest pärit andmetele.
	Gradient factors (gradienditegur)	Gradienditegur, mille olete määranud Algorithm seadetes. Sukeldumisalgoritmide ja gradienditegurite kohta vt jaotist 5.7. <i>Algoritmi seaded</i> ja 5.7.2. <i>Gradienditegurid</i> .
	Heading	Kompassifunktsioon näitab suunda kraadides ning põhi- ja vaheilmakaarte järgi. Kasutamise ajal kalibreerib kompass end ise, aga kui on vaja ümber kalibreerida, kuvatakse vastav hüpikviip. Kompassi kalibreerimiseks keerake ja kallutage kella number 8 kujuliselt.

Dünaamilised väärtused

Mõned väärtused on lülitusaknas vaikimisi nähtavad. Väärtused ilmuvad aknas ainult siis, kui need on käivitatud alarmi või sündmuse tõttu.

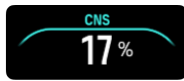
OTU

Hapnikutaluvuse ühik. Seda kasutatakse kogu keha toksilisuse mõõtmiseks, mida põhjustab pikaajaline kokkupuude kõrge hapniku osarõhuga. Suunto Ocean hoiatab teid, kui päevane soovituslik piirmäär jõuab 250-ni (teavitus) ja 300-ni (hoiatus).



CNS

Kesknärvisüsteemi hapniku toksilisus. CNS väärtus on mõõdik, mis näitab, kui kaua te olete kokku puutunud kõrgendatud hapniku osarõhuga (ppO₂), kuvatud protsendina maksimaalsest lubatud kokkupuutest. Suunto Ocean hoiatab teid, kui CNS% saavutab 80% (teavitus) ja kui ületatakse 100% piirmäär (hoiatus).



Hapnikuga kokkupuute arvutused põhinevad praegu tunnustatud kokkupuuteaja piirväärtuste tabelitel ja põhimõtetel. Piirangud põhinevad NOAA sukeldumise käsiraamatul. CNS-i protsenti arvutatakse sukeldumisrežiimis pidevalt ka siis, kui olete pinnal.

Peale selle kasutab sukeldumiskompuuter mitmeid meetodeid hapnikuga kokkupuute konservatiivseks hindamiseks. Näide

- Kuvatud hapnikuga kokkupuute arvutused tõstetakse järgmisele kõrgemale protsentuaalsele väärtusele.
- CNS% piirangud kuni 1,6 baarini.
- OTU seire põhineb pikaajalisel päevasel taluvuspiiril ja taastumismäära vähendatakse.

Pinnal ja pärast sukeldumise lõppemist väheneb CNS 90 minuti jooksul poole võrra. Näiteks kui CNS on pärast sukeldumist 100, siis 90 min hiljem on see vähenenud 50-ni ja seejärel veel 90 min pärast 25-ni.

⚠ HOIATUS: KUI HAPNIKU PIIRNORM OSAKAAL NÄITAB, ET MAKSIMAALNE PIIRNORM ON SAAVUTATUD, PEATE VIIVITAMATULT VÕTMA MEETMEID HAPNIKUGA KOKKUPUUTE VÄHENDAMISEKS. Kui pärast CNS%/OTU hoiatust ei tehta midagi, et hapnikuga kokkupuudet vähendada, võib hapniku toksilisuse, vigastuse või surma risk kiiresti suurened.

Ceiling

Kui on tuleb teha kohustuslik dekompresioonipeatus, ilmub lülitusaknasse lagiväärtus. Suunto Ocean näitab lagiväärtust alati kõige sügavamast peatusest arvates. Te ei tohi tõusu ajal tõusta üle lagiväärtuse. Lisateavet dekompresiooniga sukeldumise kohta leiate jaotisest 5.8.2. Dekompresiooni sukeldumised.



5.3. Sukeldumise seaded

Dive settings (sukeldumise seaded), seadete jaoks kerige sukeldumiseelselt ekraanilt alla.



Heart rate

Saate pulsisageduse mõõtmise sukeldumise ajaks sisse või välja lülitada. Lisateavet pulsisageduse kohta leiate jaotisest 9.4. Pulsisagedus, 2.5. Optiline pulsisagedus ja 4.11.1. Pulsitsoonid teemades.

GPS

Sukeldumise algus- ja lõpp-punkti jälgimiseks ning täpsema sukeldumise marsruudi saamiseks peate GPS-i sisse lülitama menüüs Dive settings (sukeldumise seaded). Enne sukeldumise alustamist veenduge, et täpse asukoha määramiseks muutub GPS-noole ikoon sukeldumiseelsel ekraanil roheliseks. Suunto soovib alati alustada sukeldumist sukeldumiseelselt ekraanilt.

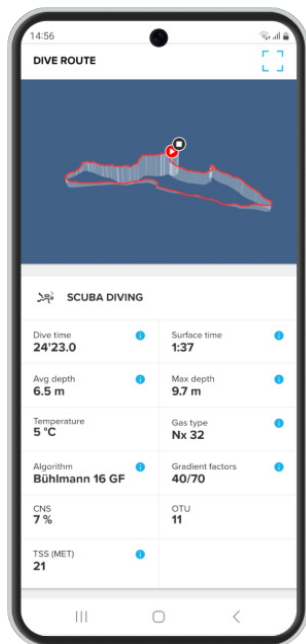


MÄRKUS: Kui alustate sukeldumist mõnelt teiselt ekraanilt, kasutades automaatse käivitamise funktsiooni, siis GPS-signaali ei leita.

Dive route

Saate oma sukeldumismarsruuti jälgida Suunto Ocean abil. Veealuse marsruudi jälgimine põhineb GPS-il, kiirendusanduril, güroskoobil, magnetomeetril ja rõhuanduril. Algoritm on välja töötatud, kasutades suurel hulgal andmeid reaalistest sukeldumistest, andmeanalüüsi ja masinõppe abil.

Oma sukeldumismarsruudi jälgimiseks peate lubama nii GPS kui ka Dive route (sukeldumismarsruudi) seaded. Sukeldumismarsruut pole teie sukeldumiskompuutris nähtav. See sünkroonitakse teie sukeldumislogiga Suunto rakenduses, kui see on ühendatud teie mobiiltelefoniga.



Pange tähele, et sukeldumismarsruudi signaal võib olla ohustatud järgmistes olukordades: pea kohal olevad keskkonnad, nagu koopad või vrakid, sisebasseinid või kehv või olematu GPS-signaal.



MÄRKUS: Sukeldumismarsruudi jälgimiseks peate alustama sukeldumist sukeldumiseelselt ekraanilt ja tagama, et GPS-signaal oleks roheline. Vt jaotist 5.2.4. Sukeldumiseelne ekraan ja sukeldumise suvandid.



MÄRKUS: Sukeldumismarsruudi sünkroonimine Suunto rakendusega võib suure andmehulga olla aeganõudev.

Dive start depth

Seadistab sukeldumise alustamise ja lõpetamise sügavuse künnise. Vaikimisi on sügavus 1,2 m (4 jalga) ja maksimaalne sügavus on 3,0 m (9,8 jalga).



Dive end time

Kui olete pinnale lähemal kui määratud sukeldumise algsügavus, hakkab Suunto Ocean arvutama pinnal möödunud aega. Saate seadistada oma soovitud aja menüüs Dive end time (sukeldumise lõpuaeg). Kui see aeg on läbi, lõppeb sukeldumine automaatselt. Kui jätkate sukeldumist enne määratud lõpuaega, siis sukeldumine jätkub. Saate määrata aja vahemikus 1–10 minutit. Vaikimisi on määratud 5 minutit.

 **NÕUANNE:** Kohandage lõpuaeg pikemaks, kui olete näiteks instruktor ja teil on vaja sukeldumise ajal pinnal suhelda. Reguleerige see lühemaks, et näha sukeldumise kokkuvõtet kiiremini.



 **MÄRKUS:** Kui tõusete pinnale ja sukeldute uuesti määratud lõpuaja jooksul, loetak Suunto Ocean selle üheks sukeldumiseks.

Brightness

Ereduse seade määrab ekraani üldise ereduse intensiivsuse sukeldumise ajal: Low (madal), Medium (keskmine) (vaikimisi) või High (kõrge) (vaikimisi). Heleduse seadistus on spetsiifiline sukeldumisrežiimile ja ei mõjuta teisi sukeldumisrežiime, välisrežiime ega üldist heleduse seadistust.

Aku säästmiseks sukeldumise ajal väheneb ekraani heledus pärast tegevusetuse perioodi. Iga randmeliigutus, nupuvajutus või alarm käivitab täieliku heleduse režiimi. Samuti saate heledust reguleerida sukeldumise ajal, vajutades pikalt ülemist nuppu.

 **ETTEVAATUST:** Tugeva heleduse pikaajaline kasutamine lühendab aku tööiga ja võib põhjustada ekraani põletust. Aku tööea pikendamiseks vältige tugeva heleduse kasutamist pika aja jooksul.

Feeling

Vt jaotist 4.10. Enesetunne.

5.4. Sukeldumise alarmid

Suunto Oceanon värvikoodidega kohustuslikud hoiatused. Need kuvatakse ekraanil esiletõstetult koos heli- ja vibratsioonialarmidega. Hoiatused on alati punased ja need on

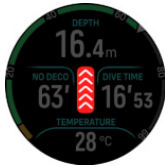
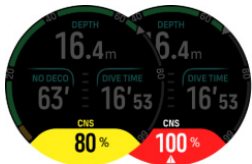
kriitilised sündmused, mis nõuavad alati kohest tegutsemist. Saate heli ja vibratsiooni välja lülitada, kuid hoiatus jääb punaseks, kuni olukord on lahendatud.

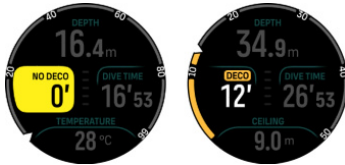
Seadmega Suunto Ocean saate ka määrata isiklikke alarme ja seada eelistatud heli, vibreerimise ning välimuse.

5.4.1. Kohustuslikud sukeldumise alarmid

Alljärgnevas tabelisi on kõik kohustuslikud hoiatused, mida võite sukeldumise ajal näha. Tabelist leiате alarmi põhjuse ja probleemi lahenduse.

Kui samaaegselt esineb mitu häiret, kuvatakse kõrgeima prioriteediga viga. Kinnitage esimene alarm, vajutades ükskõik millist nuppu, seejärel ilmub järgmine alarm.

Alarm	Seletus	Kuidas alarmi lahendada?
	Tõusukiirus ületab ohutut kiirust 10 m (33 jalga) minutis viie sekundi jooksul või kauem.	Jääge roheliste tõusunäitajate piiridesse. Jälgige kessoontõve sümptomeid. Kasutage tulevastel sukeldumistel lisakonsevatismi.
	Dekompressioonilae ületamine rohkem kui 0,6 m (2 jalga) dekompressiooni sukeldumisel.	Laskuge sügavamale kui näidatud lagiväärtus.
	Hapniku osarõhk ületab maksimaalse taseme. (>1,6).	Tõuske koheselt ülespoole või vahetage madalama hapnikusisaldusega gaasi vastu.
	Hapniku osarõhk ületab gaasi jaoks ettenähtud taseme.	Tõuske koheselt ülespoole või vahetage madalama hapnikusisaldusega gaasi vastu.
	Kesknärvisüsteemi (KNS) hapnikutoksilisuse tase 80% või 100% piiril.	Lülitage madalama ppO2 sisaldusega gaasile või tõuske ülespoole (dekompressioonilaeni).
	80% või 100% OTU soovituslikust päevasest piirmäärast on saavutatud.	Lülitage madalama ppO2 sisaldusega gaasile või tõuske ülespoole (dekompressioonilaeni).

Alarm	Seletus	Kuidas alarmi lahendada?
	Ballooni rõhk on alla 50 baari (725 psi).	Vahetage gaasi kõrgemale ballooni rõhule või tõuske ohutusse peatusesügavusse ning lõpetage sukeldumine.
	Sügavus ületab maksimumsügavust (60 m), kus teie kella võiks kasutada. Kui sukeldumine ületab 60 m, ei näita sukeldumiskompuuter täpset sügavuse väärtust ega algoritmiinfot.	Tõuske kõrgemale ja järgige kompuutrist tõusuprofiili. Jälgige kessoontõve sümptomeid. Kasutage tulevastel sukeldumistel lisakonsevatismi.
	Te pole ohutuspeatuse aknas.	Jääge ohutuspeatuse aknasse vahemikus 3–6 m.
	NDL on lühem kui 5 minutit.	Tõuske kõrgemale, et vältida kohustuslikke dekompressioonipeatusi.
	Dekompressioonilage on rikutud rohkem kui 3 minutit ja teie dekompressioonipeatus jäi vahele.	Laskuge kuni lülitusaknas näidatud lagsügavusele.
	Teie NDL jõuab 0 minutini ja dekompressioonipeatused on kohustuslikud.	Tehke dekompressioonipeatused vastavalt juhistele ja jääge alati sügavamale kui lagiväärtus.
	Aku hakkab tühjaks saama (<10%) või kriitiline (<5%).	Laadige seadet.

5.4.2. Kasutaja konfigureeritavad sukeldumisalarmid

Lisaks kohustuslikele alarmidele on olemas täiendavad kasutaja konfigureeritavad ballooni rõhu, sügavuse, sukeldumisa- ja NDL-alarmid. Iga alarmi puhul saate kohandada helisignaali lühikeseks või pikaks või kõik helid välja lülitada. Lisaks helisuvanditele saate valida ka

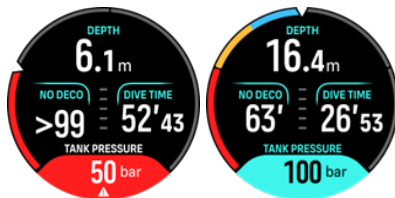
vibratsioonihoiatuse või kui eelistate, et kõik helid oleksid väljas, võite lülitada sisse ainult vibratsiooni.

Lisaks heli- ja vibratsioonisuvanditele saate valida kahe erineva välimusevariandi vahel: Notify (teavitus sinine) või Caution (hoiatus kollane). Iga konfigureeritava alarmi jaoks saab määrata maksimaalselt viis alarmi ja kui alarm ilmub, saate selle kustutada, vajutades mis tahes nuppu.



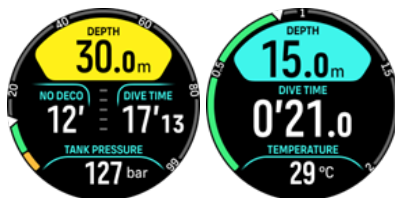
Tank pressure

Saate ballooni rõhu alarmi seadistada mis tahes väärtusele vahemikus 51–360 baari (725–5221 psi). Kohustuslik 50 baari (725 psi) alarm on olemas ja seda ei saa muuta. Paagi rõhu alarmid on kasulikud, et teavitada teid, kui saavutate oma pöörderrõhu.



Depth

Saate määrata sügavuse alarmi vahemikus 3,0–59,0 m. Sügavuse alarme on mugav kasutada eriti vabasukeldumisel, et teavitada teid vabasukeldumise erinevatest etappidest. Saate seadistada ka sügavuse alarmi, mis teavitab teie isikliku sügavuspiirini jõudmisest sukeldumise ajal.



Dive time

Sukeldumisaia alarme saab määrata minutites ja sekundites, kuni maksimaalselt 99 min.



NDL

Miitekompressiooni piirmäära (NDL) alarme saab määrata hoiatama teatud NDL tasemest või kui on jäänud vähe NDL aega.



5.4.3. Süsteemitõrked

Kõigil kompuutritel esineb tõrkeid. Võib juhtuda, et sukeldumise ajal ei anna seade äkitselt enam täpset teavet. Teil peab alati olema plaan, kuidas toime tulla tõrgetega. Kasutage tagavara sukeldumisseadet ja sukelduge ainult koos kaaslasega. Kui sukeldumiskompuutril peaks sukeldumise ajal ilmnenema talitlushäire, järgige teile sukeldumise väljaõppe andnud sertifitseeritud asutuse poolt ette nähtud hädaolukorras tegutsemise korda ning tõuske kohe ja ohutult pinnale. Võtke ühendust Suunto klienditoega, kui teil ilmneb süsteemitõrkeid.

5.5. Gaasid

Nii Single gas (ühe gaasi) kui ka Multigas (mitme gaasi) režiimides on vaikimisi aktiivne gaas õhk. Menüüs **Gases** saate muuta oma aktiivset gaasi või luua uus gaas.



Te ei saa kustutada oma aktiivset gaasi. Kui soovite muuta oma aktiivset gaasi, peate kas muutma olemas olevat gaasi või looma uue gaasi ja seadistama selle gaasi aktiivsesse olekusse. Kui muudate aktiivset gaasi, keelatakse eelnev gaas (Single gas ühe gaasi režiim) või lubatud (Multigas mitme gaasi režiim).



Single gas (ühe gaasi) režiimis saab teil ainult üks aktiivne gaas. Luues uue gaasi, võite selle muuta oma aktiivseks gaasiks või salvestada oma enamkasutatud gaasisegu (nt NX32) selle hõlpsaks lubamiseks vastavalt vajadusele.





5.5.1. Gaasi muutmine

Nitroksi gaasiseguga sukeldumisel tuleb nii hapniku protsent teie balloonis kui ka hapniku osarõhu piirväärtus sisestada seadmesse Suunto Ocean. See tagab õiged lämmastiku ja hapniku arvutused ning õige maksimaalse töösügavuse (MOD), mis põhineb teie sisestatud väärtustel. Vaikimisi hapniku seadistatud protsent (O2%) 21% (õhk) ja hapniku osarõhk (ppO2) on seadistatud 1,4 baari.

Saate muuta hapniku protsentuaalset osakaalu ja aktiivse gaasi osarõhku **Edit gas** (gaasi muutmise) vaates, valides segu.



Hapnikuosa saab muuta vahemikus 21%–100%.

ppO2 seade määrab ära maksimaalse töösügavuse (MOD), milleni saab gaasisegu ohutult kasutada. Saate määrata ppO2 väärtuse 1,0, 1,1, 1,2, 1,3, 1,4, 1,5 või 1,6.



MÄRKUS: Ärge muutke neid väärtusi, kui te ei mõista täielikult nende mõju.

Menüüs Edit gas (gaasi muutmine) saate ka määrata ballooni suuruse. Vaikeväärtus on 12 liitrit / 80 kuupjalga. Veenduge, et Suunto Tank PODiga sukeldumisel seadistate õige ballooni suuruse, et tagada õiged gaasitarbimise arvutused.



Menüüs Edit gas (gaasi muutmine) saate ka siduda oma Suunto Tank PODi. Juhtmevaba ballooni rõhu sidumise kohta leiate teavet jaotisest 5.6.1. *Kuidas paigaldada ja linkida Suunto Tank PODi.*

5.5.2. Sukeldumine mitme gaasiga

Sukeldudes **Multigas** (mitme gaasi) režiimiga, lubab Suunto Ocean gaaside muutmisi lubatud gaaside vahel menüüs **Gases** (gaasid). Teil võib olla maksimaalselt viis lubatud või keelatud gaasi gaaside nimekirjas.



MÄRKUS: Dekompressioonialgoritm eeldab, et kõik lubatud gaasid on planeeritud sukeldumiseks kasutada, ja arvutab kõik dekompressioonipausid, dekompressiooniaja ja pinnale jõudmise aja vastavalt olemasolevatele gaasidele. Veenduge, et olete keelanud kõik gaasid, mida te kaasas ei kannan.



Tõusmisel teavitatakse teid alati gaasi vahetamisest, kui parem gaas on saadaval.

Näiteks 40 meetrini (131,2 jalga) sukeldumisel võivad teil olla järgmised gaasid:

- Nitrox 26% (1,4 ppO₂) (põhja jaoks)
- Nitrox 50% (1,6 ppO₂) (dekompressiooni gaas)
- Nitrox 99% (1,6 ppO₂) (dekompressiooni gaas)

Tõusmisel teavitatakse teid gaasi vahetamisest 22 m (72 jalga) ja 6 m (20 jalga) sügavusel vastavalt gaasi maksimaalsele töösügavusele (MOD). Gaasivahetuse teade kuvatakse lülitisaknas ja mis tahes nupule vajutades avaneb gaaside nimekiri, kus esimesena on soovitatud gaas. Uue gaasi kinnitamiseks vajutage keskmist nuppu. Kui te ei soovi soovitatud gaasivahetust teha, võite gaasivahetuse soovitus tagasi lükata. See ignoreerib soovitatud gaasi kuni järgmise võimaliku lubatud gaasi MOD-ini. Kui sukeldumine on lõppenud, on madalaima O₂ väärtusega gaas teie järgmine aktiivne gaas teie järgmisel sukeldumisel.

5.6. Juhtmevaba ballooni rõhu tugi

Suunto Oceansaab kasutada koos Suunto Tank PODiga juhtmevaba ballooni rõhu ja gaasitarbimise edastamiseks sukeldumiskompuutrisse. Suunto Ocean ühildub ainult Suunto Tank PODi edastajatega. Suunto Tank POD edastab andmeid, kasutades 123 kHz sagedusriba. Side Tank PODi ja sukeldumiskompuutri vahel on ühesuunaline, mis tähendab, et sukeldumiskompuuter ei saada midagi Tank PODi.

Lubatud funktsioonid, kui Suunto Ocean on ühendatud Suunto Tank PODiga

- Ballooni rõhk kuni 5 gaasiballoonist
- Praegune aktiivse gaasi gaasitarbimine (L/min või cu ft/min)
- Järelejäänud aktiivse gaasi aeg
- Konfigureeritavad ballooni rõhu alarmid
- Alguse, lõpu ja kasutatud rõhu logimine
- Keskmise gaasitarbimise logimine iga gaasi kohta Tank PODiga
- Ühikud baarides või PSI-des

5.6.1. Kuidas paigaldada ja linkida Suunto Tank PODi

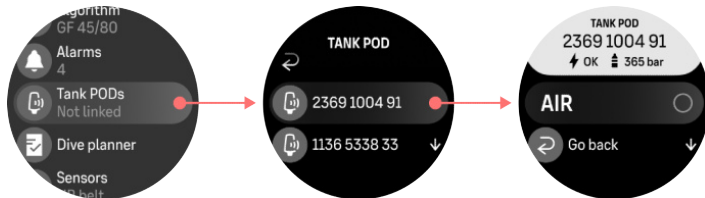
Suunto Tank PODi paigaldamiseks ja linkimiseks tehke järgmist.

1. Paigaldage Tank POD, nagu kirjeldatud *Tank PODi kiirjuhendis* või *Tank PODi kasutusjuhendis*.

 **MÄRKUS:** Täpseimate balloonirõhu näitude tagamiseks soovitatav Suunto paigaldada Suunto Tank PODi nii, et see oleks samal küljel, kui kannate oma seadet Suunto Ocean.

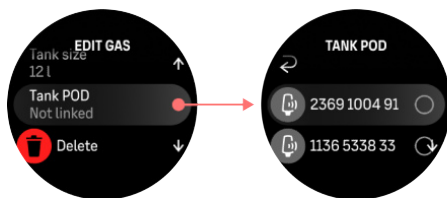
2. Pärast Tank PODi paigaldamist ja ventiili avamist oodake, kuni roheline LED-tuli hakkab Tank PODil vilkuma.
3. Minge menüüsse **Tank POD** jaotises **Dive options** (sukeldumise seaded). Kui Tank POD on aktiivne ja levialas, näete Tank PODi seerianumbrit.

4. Valige õige Tank POD ja kontrollige selle aku olekut ja ballooni rõhku.
5. Valige nimekirjast õige gaas, mille soovite ühendada oma Suunto Tank PODiga (kui sukeldute mitme gaasiga).
6. Veenduge, et ballooni suurus on õige, et võimaldada õiget gaasitarbimise mõõtmist.
7. Minge tagasi põhimenüüsse ja näete oma Tank PODi seerianumbrit, mis on loetletud Tank PODi menüü all.



Teise võimalusena saate Suunto Tank PODi(d) linkida Gases (gaaside) menüüs:

1. **Gases** menüüs, valige gaas, millega soovite oma Tank PODi linkida.
2. Minge **Edit gas** (gaasi muutmise) vaatesse and kerige Tank POD säteteni.
3. Veenduge, et Tank POD on aktiveeritud ja et see on levialas. Valige nimekirjast oma Tank PODi seerianumber.



Kui olete linkinud ühe ja sama Tank PODi mitme gaasiga, siis ärge unustage enne sukeldumist kontrollida, et teil on õige aktiivne gaas ja et teie Tank POD on lingitud. Sukeldumise põhivaates on näidatud ainult üks ballooni rõhk, mis vastab aktiivsele gaasile.

⚠️ HOIATUS: Kui Tank PODi kasutavad mitu sukeldujat, kontrollige alati enne sukeldumist, et PODi number vastab teie PODi seerianumbrile.

📝 MÄRKUS: Seerianumbri leiata metallpõhjal ja ka Tank PODi kaanel.

Korrake ülaltoodud protseduuri täiendavate Tank PODide jaoks ja valige iga PODi jaoks erinevad gaasid.

Tank PODi konkreetsest gaasist lahtiühendamiseks tehke järgmist.

1. Valige gaas, mida tahate eemaldada Tank PODist **Gases** (gaaside) menüüs.
2. Tühistage Tank POD, mida soovite eemaldada (kontrollige seerianumbrit).
3. Teie Tank POD on eemaldatud valitud gaaside nimekirjast.

Saate Tank PODi lahti ühendada ka **Tank POD** menüüs.

📝 MÄRKUS: Saate Tank PODi lahti ühendada ainult siis, kui see on aktiivne ja edastamas.

📝 MÄRKUS: Kasutage alati tagavarana analoogilist sukeldumise rõhumõõturit kui täiendavat gaasirõhu teabeallikat.

 **MÄRKUS:** Suunto Tank PODiga seotud teabe saamiseks lugege tootega kaasas olevaid juhiseid.

5.6.2. Ballooni rõhk

Kui teie Suunto Ocean on lingitud Suunto Tank PODiga, saate ballooni rõhku jälgida nii lülitusaknas kui ka ballooni rõhu vaates oleval kaarel. Vt jaotist 5.2.6. *Oluline teave sukeldumise ajal* ballooni rõhu näidu kohta kaarel.

Järgnevad näited kuvavad erinevaid ballooni rõhke:

Ballooni rõhk on 125 baari:



Ballooni rõhk on 50 baari:



Täiendav ballooni rõhu alarm on seatud 100 baarile:



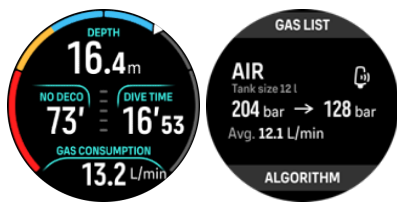
 **MÄRKUS:** Kui te ei ole ühendanud Suunto Tank PODi, kuvatakse lülitusaknas ballooni rõhu näit No Tank Pod. Kui A Tank POD on ühendatud, kuid andmeid ei saada, kuvab väli - -. Selle põhjuseks võib olla see, et POD ei ole levialas, balloon on suletud või PODi aku on tühi.

 **MÄRKUS:** LED-tuled võivad häirida ballooni rõhusignaali.

5.6.3. Gaasitarbimine

Saate jälgida oma tegelikku gaasirõhku sukeldumise ajal kella ekraanil olevas lülitusaknas. Samuti näete sukeldumise keskmist gaasitarbimist sukeldumise kokkuvõttes seadmes ja Suunto rakenduses.

Ekraanil olev **Gas consumption** (gaasitarbimine) teave viitab teie reaajas tarbitavale gaasikogusele sukeldumise ajal sel sügavusel, kus te viibite. Teie personaalse hingamissageduse arvutamiseks kasutab Suunto Ocean hingamisminutimahtu (RMV), mis on teie kopsude gaasimaht minutis, mõõdetud ühikutes L/min või cu ft/min. Täpse gaasitarbimise jaoks peate määrama õige ballooni suuruse **Edit gas** (gaasi muutmise) menüüs. Vt jaotist 5.5.1. *Gaasi muutmine*. Vaikimisi ballooni suurus on alati 12 l (80 kuupjalga).



RMV valem, mida kasutatakse seadmes Suunto Ocean gaasitarbimise arvutamiseks sukeldumise ajal, on järgmine:

Arvutus põhineb tegelikul sügavusel ja keskmisel kasutatud gaasimahul (atmosfäärirõhul), mis on arvutatud 50–170-sekundilises aknas.

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

V_{gaas} (liitrid)	Gaasimaht õhurõhus
$RMV_{\text{liitrid/minutid}}$	Sügavuskompenseeritud SAC
T_1	Aeg akna alguses
T_2	Aeg akna lõpus
Sügavus (T)	Sügavus
V_{T1}	V_{gaas} (liitrid) akna alguses
V_{T2}	V_{gaas} (liitrid) akna lõpus
D_{keskmise}	Keskmise sügavus aknas

Gaasimahu arvutamiseks kasutab Suunto Ocean järgmist valemit:

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

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

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

Oma sukeldumise keskmist gaasitarbimist saate näha pärast sukeldumist sukeldumise kokkuvõttes. See väärtus näitab keskmist gaasitarbimise väärtust, mis on arvutatud kogu sukelduse gaasitarbimise väärtustest.

MÄRKUS: Kuna reaajas gaasitarbimise väärtused põhinevad ajaaknas kogutud andmetel, ei pruugi gaasitarbimise väärtus ilmuda kohe sukeldumise alguses. Need väärtused võivad olla ka suuremad, kuna madalrõhuvoolikut kasutatakse ujuvuse kontrollseadmes (BCD) või kaitseülikonnas ujuvuse juhtimiseks.

 **MÄRKUS:** Täpsemate väärtuste saamiseks toimuvad gaasi arvutused arvestades samuti gaasi kokkusurutavuse ja temperatuurimuutustega.

5.6.4. Gaasi aeg

Lülitusaknas olev väärtus **Gas time** (gaasi aeg) näitab maksimaalset aega (minutites), mille jooksul võite jääda praegusele sügavusele ja tõusta pinnale (tõusukiirusel 10 m/min), kui lõpprõhk on 35 baari (508 psi). Aeg põhineb paagi rõhu väärtusel, paagi suurusel, teie praegusel hingamissagedusel ning sügavusel.



Gas time arvutatakse kasutades järgmist valemit:

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

 **MÄRKUS:** Ohutus- ja dekompressioonipeatused ei ole Gas time (gaasi aja) arvutustes arvesse võetud.

5.7. Algoritmi seaded

Suunto dekompressioonimudeli areng pärineb 1980. aastatest, kui Suunto rakendas Bühlmanni M-väärtustel põhinevat mudelit seadmes Suunto SME. Sellest ajast alates on teadus- ja arendustegevus jätkunud nii välis- kui ka siseekspertide abiga.

5.7.1. Bühlmann 16 GF algoritm

Bühlmanni dekompressioonialgoritmi töötas välja Šveitsi arst dr Albert A. Bühlmann, kes uuris dekompressiooniteooriat alates 1959. aastast. Bühlmanni dekompressioonialgoritm on teoreetiline matemaatiline mudel, mis kirjeldab, kuidas inertsed gaasid sisenevad ja väljuvad inimkehast välisrõhu muutumisel. Bühlmanni algoritmi mitu versiooni on aastate jooksul välja töötatud ja paljud sukeldumiskompuutrite tootjad on need kasutusele võtnud. Suunto Ocean kasutab Suunto Bühlmann 16 GF sukeldumisalgoritmi, mis põhineb Bühlmann ZHL-16C mudelil, mille jaoks oleme rakendanud oma koodi. Algoritmi saab muuta, kasutades gradienditegureid konservatismi taseme seadistamiseks.

 **MÄRKUS:** Kuna mis tahes dekompressioonimudel on puhtalt teoreetiline ega jälgi tegelikult sukelduja keha, ei saa ükski dekompressioonimudel välistada kessoontõbe (DCS). Võtke alati arvesse oma isiklike tegureid, kavandatud sukeldumist ja oma sukeldumiskoolituse teavet, kui valite oma sukeldumiseks sobivaid gradienditegureid.

5.7.2. Gradienditegurid

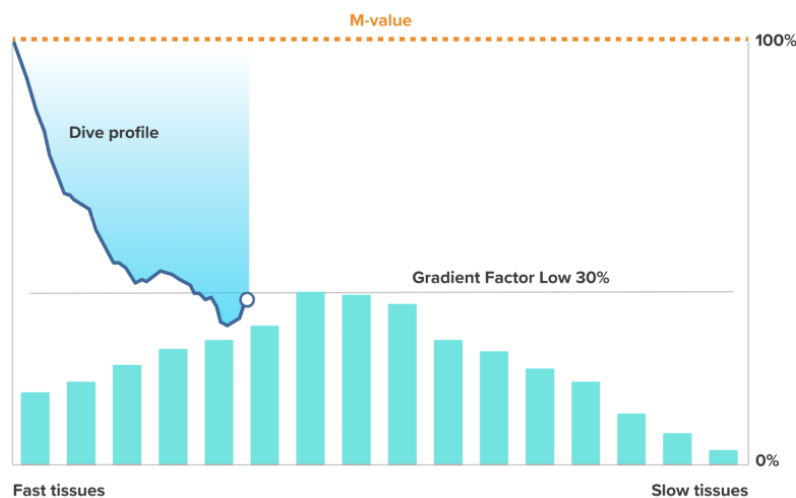
Gradienditegur (Gradient Factor GF) on parameeter erinevate konservatismitasemete loomiseks. GF-id on jaotatud kaheks eraldi parameetriks, madal- ja kõrge gradienditegur.

Kasutades GF-i koos Bühlmanni algoritmiga, saate määrata sukeldumise ohutusvaru, lisades konservatismi, et kontrollida, millal erinevad koekompartitsioonid saavutavad vastuvõetava M-väärtuse. Gradienditegur on määratletud M-väärtuse gradiendi protsendina ja see on määratletud vahemikus 0%–100%.

Tavaliselt kasutatav kombinatsioon on GF Low 30% and GF High 70%. (Kirjutatud ka kui GF 30/70.) See seadistus tähendab, et esimene peatus toimub siis, kui juhtiv kude saavutab 30% oma M-väärtusest. Mida madalam on esimene number, seda väiksem on lubatud üleküllastumine. Selle tulemusena on vajalik esimene peatus, kui olete sügavamal.

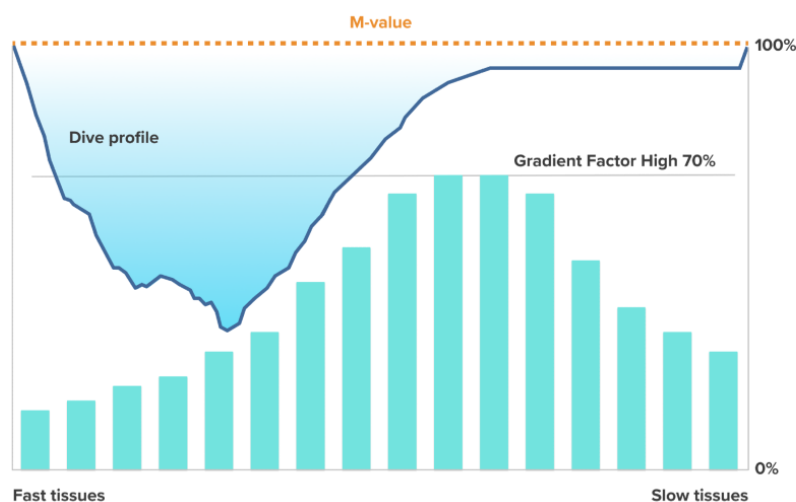
Gradienditegur 0% tähistab õhurõhu joont ja gradienditegur 100% tähistab M-väärtuse joont.

Järgneval joonisel on GF Low seatud väärtuseks 30% ja juhtivad koekompartitsioonid reageerivad M-väärtuse 30% piirile. Sellel sügavusel toimub esimene dekompressioonipeatus.



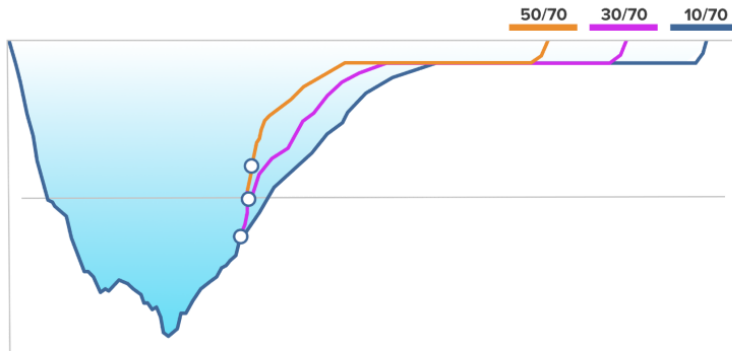
Kui tõus jätkub, liigub GF 30%-lt 70%-le. GF 70 näitab pinnale jõudmisel lubatud üleküllastumist. Mida madalam on GF High väärtus, seda pikemat peatust on vaja gaaside väljutamiseks enne pinnale tõusu. Järgneval joonisel on GF High seatud väärtuseks 70% ja juhtivad koekompartitsioonid reageerivad M-väärtuse 70% piirile.

Sel juhul võite tõusta tagasi pinnale ja lõpetada sukeldumise.



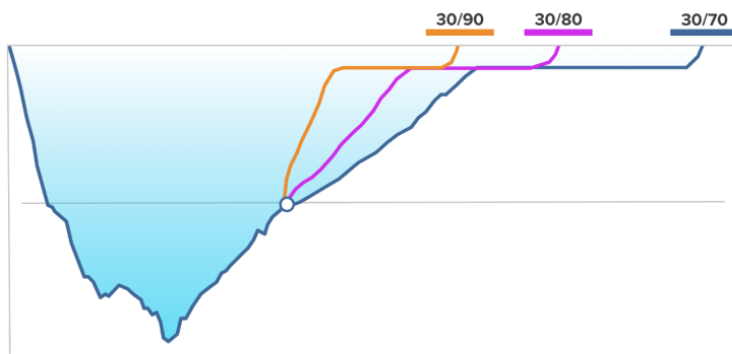
GF Low % mõju sukeldumisprofiilile on näidatud järgmisel pildil. See näitab, kuidas GF Low % määrab sügavuse, kus tõus hakkab aeglustuma ja esimese dekompressiooni sügavus peatub.

Joonisel on näidatud, kuidas erinevad GF Low % väärtused muudavad esimese peatuse sügavust. Mida suurem on GF Low % väärtus, seda madalam on esimene stop.



MÄRKUS: Kui GF Low % väärtus on liiga madal, võivad mõned koed esimese peatuse ajal ikka veel gaasised olla.

GF High % mõju sukeldumisprofiilile on näidatud järgmisel pildil. See näitab, kuidas GF High % määrab sukeldumise madalas faasis veedetud dekompressiooniaja. Mida suurem on GF High % väärtus, seda lühem on sukeldumisaeg kokku ja seda vähem aega veedab sukelduja madalas vees. Kui GF High % on seatud madalamale väärtusele, veedab sukelduja rohkem aega madalas vees ning sukeldumisaeg pikeneb.



Gradienditegureid saab reguleerida. Sukeldumiskompuutri Suunto Ocean vaikimisi konservatiivsuse seadistus on seatud keskmiseks (40/85). Saate seadistust vaikimisi väärtusest agressiivsemaks või konservatiivsemaks muuta. Valige eelseadistatud tasemete hulgast või määrake oma kohandatud tase.

Eelseadistatud väärtused on järgmised:

- Madal: 45/95
- Keskmine: 40/85 (vaikimisi)
- Kõrge: 35/75

Harrastussukeldumiste puhul annab kõrge konservatiivsuse seadistus (35/75) teile rohkem puhvrit, et vältida dekompressiooninõudeid. Madala konservatiivsuse seadistus (45/95) annab teile rohkem NDL aega, kuid ka väiksema puhvri, nii et see on agressiivsem seade.



On mitmeid riskitegureid, mis võivad mõjutada teie vastuvõtlikkust kessoontõvele, näiteks teie isiklik tervis ja käitumine. Sellised riskitegurid varieeruvad nii sukeldujate vahel kui ka päevast päeva.

Isiklikud riskitegurid, mis kipuvad suurendama kessoontõve tekkimise võimalust, on järgmised:

- kokkupuude madala temperatuuriga – veetemperatuur alla 20 °C (68 °F)
- alla keskmise füüsilise ettevalmistuse tase
- vanus, eriti üle 50 aasta vanused
- väsimus (liigsest treeningust, unepuudusest, kurnavast reisist)
- dehüdratsioon (mõjutab vereringet ja võib aeglustada gaaside eraldumist)
- stress
- kitsalt paigaldatud seadmed (võib aeglustada gaaside eraldumist)
- ülekaalulisus (kehamassiindeks, mida peetakse rasvunuks)
- patent foramen ovale (PFO)
- treening enne või pärast sukeldumist
- pingeline tegevus sukeldumise ajal (suurendab verevoolu ja toob kudedesse täiendavat gaasi)

⚠ HOIATUS: Ärge muutke gradienditeguri väärtusi enne, kui olete aru saanud nende mõjust. Mõned gradienditeguri seadistused võivad põhjustada suurt kessoontõve või muude kehavigastuste ohtu.

5.7.3. Deko profiil

Deko profiili saab valida menüüs **Dive options > Algorithm > Deco profile**.



Continuous (pidev) dekompressiooni profiil

Traditsiooniliselt, alates Haldane'i 1908. aasta tabelitest, on dekompressioonipiiranguid alati kasutatud kindlate astmete kaupa, näiteks 15 m, 12 m, 9 m, 6 m ja 3 m. See praktiline meetod võeti kasutusele enne sukeldumiskompuutrite tulekut. Kuid sukelduja pinnale tõustes toimub tegelikult dekompressioon järk-järgult mitme minisammuna, luues sujuva dekompressioonikõvera. Mikroprotsessorite kasutuselevõtt on võimaldanud Suunto'l täpsemalt mudeleerida praegust dekompressioonikäitumist. Mis tahes tõusmisel, mis hõlmab dekompressioonieatust, arvutavad Suunto sukeldumiskompuutrid punkti, kus kontrollkamber ületab ümbritseva rõhu joone (st punkti, kus koe rõhk on suurem kui ümbritseva õhu rõhk), ja algab gaaside väljutamine. Seda nimetatakse dekompressioonipõhjaks. Seda,

põhjasügavusest kõrgemal ja lagisügavusest madalamat ala, nimetatakse dekompresiooniaknaks. Dekompresiooniakna vahemik sõltub sukeldumisprofiilist.

Optimaalne dekompresioon toimub dekompresiooniaknas, mida kuvatakse sügavuse väärtuse kõrval nii üles- kui ka allanooltega. Kui lagisügavust rikutakse, kutsuvad allanool ja helisignaali sukeldujat laskuma tagasi dekompresiooniaknasse.

Gaaside väljutamine juhtivates kiiretes kudedes on põhjas või selle lähedal aeglane, sest väljuv gradient on väike. Aeglasemad koed võivad veel gaasistuda ja piisava aja jooksul võib dekompresioonikohustus suurenedagi, mille puhul võib lagi liikuda alla ja põhi ülespoole. Dekompresioonipõhi tähistab punkti, kus algoritm püüab maksimeerida mullide kokkusurumist, samas kui dekompresioonilagi maksimeerib gaaside väljutamist.

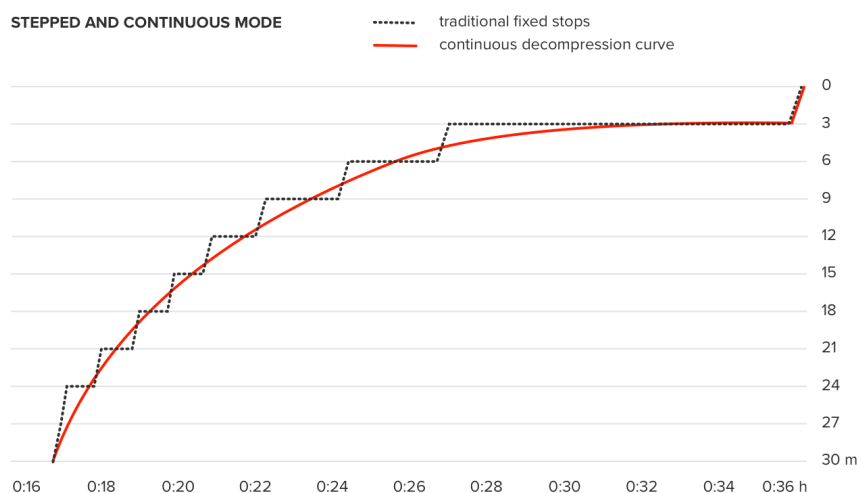
Dekompresioonilae ja -põhja lisaväärtusena tunnistab see, et rasketes veeoludes võib olla keeruline säilitada täpset sügavust dekompresiooni optimeerimiseks. Hoides sügavust allpool lage, kuid põhjast kõrgemal, toimub siiski sukeldujal dekompresioon, kuigi optimaalsest aeglasemalt, ja annab täiendava puhvri vähendades ohtu, et lained tõstavad sukelduja üle lae. Samuti tagab Suunto kasutatav pidev dekompresioonikõver palju sujuvama ja loomulikuma dekompresiooniprofiili kui traditsiooniline „astmeline“ dekompresioon.

Stepped (astmeline) dekompresiooni profiil

Selles dekompresiooni profiilis on tõus jagatud traditsioonilisteks 3 m (10 jalga) sammudeks või etappideks.

Selle mudeli puhul sukelduja dekompresioon toimub traditsioonilisel fikseeritud sügavusel. Lagiväärtus lülitisaknas näitab järgmise astme sügavust ja kui sukelduja jõuab dekompresiooniaknasse, käivitub taimer, mis näitab dekompresioonipeatuse vajalikku pikkust.

Vt dekompresiooni sukeldumise näidet jaotises 5.8.6. *Näide. Mitme gaasi režiim.*



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

5.7.4. Kõrguse seadistused

Kõrguse seadistus kohandab dekompresiooni arvutust automaatselt vastavalt antud kõrgusevahemikule. Seade leiab menüüs **Dive options** » **Algorithm** » **Altitude** (sukeldumise suvandid » algoritm » kõrgus) ning võite valida kolme vahemiku vahel:

- 0–300 m (0–980 jalga) (vaikimisi)
- 300–1500 m (980–4900 jalga)
- 1500–3000 m (4900–9800 jalga)

Selle tulemusena on lubatud dekompressioonipeatuse piirangud märkimisväärselt vähenenud.

Õhurõhk on suurtel kõrgustel madalam kui merepinnal. Pärast reisimist suuremale kõrgusele on teie kehas rohkem lämmastikku kui algsel kõrgusel valitsevas tasakaalus olevas olukorras. See „üleliigne“ lämmastik vabaneb aja jooksul järk-järgult ja tasakaal taastub. Suunto soovitab kohaneda uue kõrgusega, oodates enne sukeldumist vähemalt kolm tundi.

Enne sukeldumist peate reguleerima oma sukeldumiskompuutri kõrguse seadistusi, et arvutused võtaksid arvesse suurt kõrgust. Sukeldumiskompuutri matemaatilise mudeli kohaselt lubatud maksimaalset lämmastiku osarõhku vähendatakse vastavalt madalamale õhurõhule.

 **HOIATUS:** Reisimine kõrgemale kõrgusele võib ajutiselt põhjustada lahustunud lämmastiku tasakaalu muutumist organismis. Enne sukeldumist on soovitatav uue kõrgusega kohaneda. Samuti on oluline, et te ei reisiks vahetult pärast sukeldumist märkimisväärselt kõrgele, et vähendada kessoontõve ohtu.

 **HOIATUS:** SEADISTAGE ÕIGE KÕRGUSE SEADE! Rohkem kui 300 m (980 jala) kõrgusel sukeldumisel tuleb valida õige kõrguseseadistus, et kompuuter saaks arvutada dekompressioonioleku. Sukeldumiskompuuter ei ole ette nähtud kasutamiseks kõrgusel üle 3000 m (9800 jala). Kui õige kõrguse seadistus jääb valimata või sukeldutakse kõrguse ülempiirist kõrgemal, on tulemuseks vigased sukeldumis- ja kavandamisandmed.

 **MÄRKUS:** Kui teete korduvaid sukeldumisi eelmisest sukeldumiskõrgusest erineval kõrgusel, muutke kõrguse seadistust nii, et see vastaks järgmisele sukeldumisele pärast eelmise sukeldumise lõppu. See tagab täpsemad koearvutused.

5.7.5. Ohutuspeatuse kestus

Ohutuspeatust soovitatakse kindlasti teha iga üle 10 meetri sügavuse sukeldumise korral. Ohutuspeatuse seadeid saate kohandada järgmiselt.

3 min: ohutuspeatust kestab alati 3 minutit, seda ka pärast viimast dekompressioonipeatust. Ohutuspeatuse kestust ei arvestata TTS-aja (pinnale jõudmise aja) sisse.

4 min: ohutuspeatust kestab alati 4 minutit, seda ka pärast viimast dekompressioonipeatust. Ohutuspeatuse kestust ei arvestata TTS-aja (pinnale jõudmise aja) sisse.

5 min: ohutuspeatust kestab alati 5 minutit, seda ka pärast viimast dekompressioonipeatust. Ohutuspeatuse kestust ei arvestata TTS-aja (pinnale jõudmise aja) sisse.

Always OFF: sukeldumise vältel ei kuvata ohutuspeatust.

Adjusted: dekompressiooni järele lisatakse 3 minuti pikkune ohutuspeatust, aga peatuse kestust kohandatakse sukeldumisprofiili alusel. See tähendab, et see võib olla madalas vees olnud ajast lühem. Prognoositav kestus arvestatakse TTS-aja (pinnale jõudmise aja) sisse.

 **MÄRKUS:** Sukeldumisaegne tõusukiiruse rikkumine ei pikenda ohutuspeatuse kestust.

Vt jaotist 5.8.1. Ohutuspeatused.

5.7.6. Viimase peatuse sügavus

Saate reguleerida dekompressiooni sukeldumise viimase peatuse sügavust menüüs **Dive options** (sukeldumise seaded) » **Algorithm** (algoritm) » **Last deco stop** (viimane deko peatus). On kaks suvandit: 3 m ja 6 m (9,8 jalga ja 19,6 jalga).

Vaikimisi on viimase peatuse sügavus 3 m (9,8 jalga).



MÄRKUS: See säte ei mõjuta dekompressioonisügavust. Viimane lagisügavus on alati 3 m (9,8 jalga).



NÕUANNE: Kaaluge viimase peatuse sügavuse määramist 6 m (19,6 jalga), kui sukeldute rasketes mereoludes ja peatumine 3 m (9,8 jala) sügavusel on keeruline.

5.8. Sukeldumine seadmega Suunto Ocean

5.8.1. Ohutuspeatused

Kolm (3) minutit Safety stop (ohutuspeatus) on alati soovitatav iga üle 10 meetri (33 jala) sügavuse sukeldumise puhul. Kui ohutuspeatus on nõutud, ilmub lülitusaknasse minimaalne lagiväärtus (3 m).

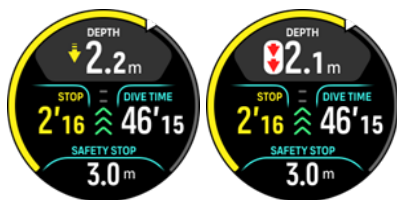
Ohutuspeatuse aeg arvutatakse, kui olete vahemikus 2,4 kuni 6 m.

See on esitatud üles- ja allanooltega peatuse sügavuse väärtuse vasakul poolel.

Ohutuspeatuse kestust kuvatakse minutites ja sekundites. Eelistatava ohutuspeatuse kestuse saab seada menüüs **Algorithm** valiku **Dive options** alt.



On olemas kahte sorti ohutuspeatusi: vabatahtlikud ja kohustuslikud. Ohutuspeatus on kohustuslik, kui sukeldumise ajal ületatakse soovituslikku maksimaalset tõusukiirust. Kui peatus on kohustuslik, käivitab tõusmine kõrgemale kui 2,4 m akna näidikus punased nooled. Kui peatus on valikuline, kasutatakse ainult kollast noolt.



Kui sügavus on sügavamal kui 6 m, peatub ohutuspeatuse taimer ja jätkab loendamist, kui olete taas ohutuspeatuse vahemikus. Kui taimer näitab nulli, on peatus lõppenud ja võite pinnale tõusta.



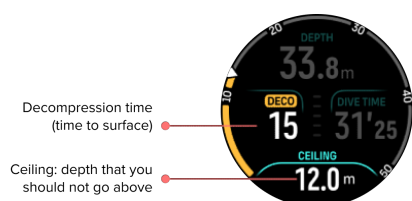
 **MÄRKUS:** Kui te eirate ohutuspeatust, siis mingit trahvi ei järgne. Suunto soovib siiski igal sukeldumisel teha alati ohutuspeatuse, et minimeerida kessoontõve ohtu.

 **MÄRKUS:** Kui seadistate ohutuspeatused väljalülitatuks, siis ohutuspeatuse vahemikku jõudmisel ohutuspeatuse vajaduse märguannet ei kuvata.

5.8.2. Dekompressiooni sukeldumised

Kui ületate mittedekompressiooni piirmäära, annab Suunto Ocean dekompressiooni andmed, mis on vajalikud tõusuks. Tõusuteave esitatakse alati kahe väärtusega:

- Dekompressiooniaeg (nimetatakse ka Time to surface (aeg pinnale jõudmiseks)): optimaalne tõusuaeg pinnale minutites antud gaasidega.
- Ceiling (lagi): sügavus, mida ei tohiks ületada



 **HOIATUS:** ÄRGE KUNAGI TÕUSKE ÜLE LAGIVÄÄRTUSE! Te ei tohi dekompressiooni ajal tõusta üle lagiväärtuse. Et seda kogemata ei juhtuks, peaksite jääma laest mõnevõrra allapoole.

Kui **No deco aeg** on 0 min, muutub näidikuala näidates **Deco aega**, lülitisaknas kuvatakse lagiväärtus ning kaar muutub oranžiks, mis näitab sama deko aega. Samuti käivitub alarm, mida saab kinnitada ükskõik millise nupuvajutusega.



Decoaeg viitab soovituslikule pinnaletõusuaajale minutites (TTS).

 **HOIATUS:** TEIE TEGELIK TÕUSUAEG VÕIB OLLA PIKEM KUI SUKELDUMISKOMPUUTER NÄITAB! Tõusuaeg pikeneb, kui te: 1) jääte sügavale, 2) tõusete aeglasemalt kui 10 m/min (33 jalga/min), 3) teete oma dekompressiooni peatuse sügavamal kui lae juures ja/või 4) unustate kasutatavat gaasisegu vahetada. Need tegurid võivad suurendada ka pinnale jõudmiseks vajaliku hingamisgaasi kogust.

 **MÄRKUS:** Mitme gaasiga sukeldumine ja gaasivahetusnõuete eiramine põhjustab ebatäpseid Time to surface (pinnale tõusmise aja) väärtusi ja prognoositust pikemaid dekompressioonipeatusi.

Lagiväärtus näitab esimese dekompressioonipeatuse sügavust.



Saate määrata viimase peatuse sügavuseks 3,0 m või 6,0 m (vaikimisi sügavus on 3,0 m) Algorithm (algoritmi) seadetes. Vt jaotist 5.7.6. *Viimase peatuse sügavus*.

Dekompressiooni sukeldumisel võib esineda erinevat tüüpi peatusi:

- **Dekompressioonipeatus:** kohustuslik peatus, kui sukeldute Stepped (astmelise) dekompressiooni profiiliga (vt jaotist 5.7.3. *Deko profiil*). Dekompressioonipeatused toimuvad kindlaks määratud intervallidega 3 m (10 jalga).
- **Safety stop** (ohutuspeatuse): Kui on seatud ohutuspeatuse aeg, on teil pärast viimast dekompressioonipeatust täiendav ohutuspeatuse. Ohutuspeatuse on alati mitte-kohustuslik dekompressiooni sukeldumiste puhul.

Dekompressioonipõhja ja -lae vahel on 3 m (9,8 jala) kõrgune dekompressiooniaken. Mida laele lähemale jääte, seda optimaalsem on dekompressiooniaeg.

Kui tõusete lagsügavuse lähedale ja sisenete dekompressiooniakna piirkonda, ilmuvad sügavusnumbri kõrvale kaks noolt.

Kui sukeldute Stepped (astmelise) deko profiiliga, alustab taimer dekompressiooniaknas sisenemisel tagasiarvestust ja lagi on teatud aja jooksul sama, liikudes seejärel korruga 3 m (9,8 jalga) ülespoole.

Dekompressiooniaknas (Stepped profiil):



Continuous (pidevas) tõusurežiimil väheneb lagiväärtus pidevalt, kui olete lagsügavuse lähedal, tagades pideva dekompressiooni optimaalse tõusuaajaga.

Dekompressiooniaknas (Continuous profiil):



Kui tõusete üle lagsügavuse, jääb veel ohutu varuala, mis on võrdne lagsügavusega miinus 0,6 meetrit (2 jalga). Selles ohutus varu piirkonnas jätkub dekompressiooni arvutamine endiselt, kuid teil soovitatakse laskuda allapoole lagsügavust. Seda näitab sügavuse väärtuse kõrval kollane allanool.

Stepped (astmelise) dekompressiooni profiiliga kuvatakse järgmine teave:



Continuous (pideva) dekompressiooni profiilliga kuvatakse järgmine teave:



Kui ületate ohutu varuala, peatub dekompressiooni arvutamine, kuni naasete alla selle piiri. Helisignaal ja punane allanool lagisügavuse väärtuse ees näitavad ebaturvalist dekompressiooni. Kui ignoreerite alarmi ja jääte kolmeks minutiks ohutust piirist kõrgemale, loetakse peatus ebaõnnestunuks ja ilmub algoritmirikkkumise teade.



Suunto Oceanei lukustu pärast seda, kui olete kinnitanud algoritmi kõrvalekallete käivitamise hoiatuse. Suunto Ocean jätkab algse dekompressiooniplaani näitamist isegi siis, kui dekompressioonipeatust rikutakse. Aknasse ilmub punane hoiatus ja see jääb sukeldumisknasse, kuni nõutavad dekompressioonipeatused on kustutatud või kuni 48 tunni möödumiseni.

Algoritmi rikkumine võib esineda ka järgmistes olukordades:

- aku saab tühjaks
- tarkvara jookseb kokku
- seadme maksimaalse sügavuspiirang (60 m) on ületatud.

Kõigil juhtudel ilmub sukeldumisknasse algoritmi kõrvalekalde ikoon, kuid algoritm töötab tavapäraselt. Kui sukeldumise ajal on toimunud algoritmi kõrvalekalle, näete ka pealkirja sukeldumislogis ning Suunto rakenduses.

⚠ HOIATUS: Sooritage dekompressiooni sukeldumist ainult siis, kui olete saanud selleks nõuetekohase väljaõppe.

5.8.3. Pinnaloleku- ja lennukeelu aeg

Peale sukeldumist kuvab Suunto Ocean kellanäidikul ja sukeldumisstatistika vidinates eelmisest sukeldumisest möödunud pinnaloleku aega ja soovitatava lennukeeluaaja tagasiulatuvat aega. Näete punast lennukit ja punast kaart kella ekraanil, kuni lennukeeluaeg on aktuaalne. Kaar näitab, millal lennukeeluaeg eeldatavalt lõppeb.

Järgmine ekraan näitab, et viimasest sukeldumisest on möödunud 5 tundi ja 5 minutit ning lennukeeluaeg lõpeb kell 2.30:



Järgmine ekraan näitab, et lennukeeluaeg on lõppenud.



Lennukeeluaeg on minimaalne pinnaloleku aeg pärast sukeldumist, mida soovitatakse oodata enne lennuki peale minemist ja sellega lendumist. See on alati vähemalt 12 tundi ja võrdub desaturatsiooniajaga, kui see on üle 12 tunni. Lühemate kui 75 minutit kestvate desaturatsiooniaegade puhul ei kuvata lennukeeluaega.

Kui sukeldumise ajal on toimunud algoritmi kõrvalekalle, on lennukeeluaeg alati 48 tundi.

⚠ HOIATUS: TEIL SOOVITATAKSE VÄLTIDA LENDAMIST IGA KORD, KUI KOMPUUTRIL TOIMUB LENNUKEELUAJA TAGASILOENDUS. AKTIVEERIGE ALATI KOMPUUTER, ET KONTROLLIDA ENNE LENDU JÄRELEJÄÄNUD LENNUKEELUAEGA! Lendumine või reisimine suuremale kõrgusele lennukeelu ajal võib oluliselt suurendada kessoontõve ohtu. Vaadake läbi Divers Alert Network (DAN) soovitused. Mitte kunagi ei saa olla reeglit, mis garanteerib kessoontõve vältimise!

5.8.4. Kompassi kasutamine sukeldumise ajal

Seadmel Suunto Ocean on magnetkompass, mille abil saate orienteeruda magnetilise põhjapooluse suhtes. Sukeldumise ajal saate kasutada kompassi, kui vajutate keskmist nuppu (kompass on näha kaare peal) või näha asimuuti kraadides koos ilmakaarte ja vaheilmakaarte suunaga alumises lülitusaknas, kui vajutate alumist nuppu.



Saate määrata kursi vajutades pikalt keskmist nuppu. Kui kurss on määratud, kuvatakse märguanne ja kompassi kaarel ilmub kursinäidik, mis näitab määratud suunda. Kui kurss on määratud, lukustub kursinäidik kompassikaarele, et näidata määratud suunda. Osuti vastaspoolel asuv oranž pesa näitab vastupidist suunda (180 kraadi).



Kurssi võib igal ajal kustutada vajutades uuesti pikalt keskmist nuppu.

Suunaväärtus on saadaval lülitusaknas ja seda saab kasutada sõltumatult ilma kompassi kaareta. Kui lülitusaknas nähtav kursi väärtus ja määratud kurss on vastavuses, muutub lülitusakna väärtus kollaseks või oranžiks (vastassuund).



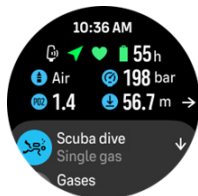
MÄRKUS: Lülitusakna värvuse muutumise varu on $\pm 5^\circ$ võrreldes seadistatud väärtusega, nii et olek oleks nähtav.

Kasutamise ajal kalibreerib kompass end ise, aga kui on vaja ümber kalibreerida, kuvatakse vastav hüpikviip lülitusaknas. Kompassi kalibreerimiseks keerake ja kallutage kella number 8 kujuliselt.

5.8.5. Näide. Ühe gaasi režiim

Järgmine näide sisaldab mitte-dekompressiooni sukeldumist Single gas (ühe gaasi) režiimis gaasiga Air (õhk) ja Suunto Tank PODiga.

1. Sukeldumiseelne ekraan:



Alustage oma sukeldumist alati sukeldumiseelselt ekraanilt, et tagada GPS-signaal, piisav aku ja ballooni rõhk (kui see on seotud Suunto Tank PODiga), sukeldute õige gaasiga ja et mõistate aktiivse gaasi MOD-i. Kui Suunto Tank PODi aku on tühi või olete unustanud ballooni vahetada ja ballooni rõhk on madal, näete sukeldumiseelsel ekraanil hoiatusi.

2. Kui laskumine ületab 10 m, ilmub lülitusaknasse ohutuspeatuse märg, mis näitab ohutuspeatuse ülemmäära 3 m. No deco aeg näitab > 99, mis tähendab, et maksimaalne aeg, mille saate sellel sügavusel veeta, on suurem kui 99 minutit.



Kui jätkate laskumist näitab No deco aeg madalamat väärtust. No deco aeg on alati minutites.



3. Kui No deco aeg jõuab 5 min, käivitub kollane hoiatuse alarm. Tõusmisel ja kui No deco väärtus tõuseb, siis alarm laheneb. Saate ka alarmi vaigistada mis tahes nupuvajutusega. No deco alarmist hoolimata sügavamal viibimise jätkamine võib põhjustada dekompressioonikohustust. Ärge tehke dekompressiooni sukeldumisi ilma piisava väljaõppeta.



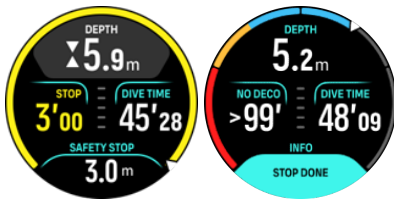
4. Saate seadistada oma ballooni rõhu alarme, mis aitavad teil jälgida kriitilisi piire, näiteks pöörd rõhku. Kui see on seadistatud, hoiatab Suunto Ocean teid, kui jõuate 100 baarini (1450 psi).



5. Tõusukiirust saate jälgida tõusukiiruse näidikus. Kui soovitud maksimaalne väärtus 10 m/min ületatakse, muutub näidik punaseks ning käivitub helisignaal ja vibratsioonialarm. Seda saab kinnitada mis tahes nupuvajutusega.



6. Kui olete vahemikus 2,4–6 m (7,9–20 jalga), ilmub ohutuspeatuse taimer, mis teeb tagasilööndust kuni soovitud peatuseni. Kui peatus on lõppenud, ilmub teavitus Stop done (peatatus on lõppenud).



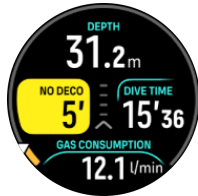
5.8.6. Näide. Mitme gaasi režiim

Järgnev näide näitab dekompressiooni sukeldumist 40 m sügavusele Multigas režiimis ja järgmiste gaasidega: NX28 (põhigaas), NX99 dekompressioonigaas.

1. Sukeldumiseelne ekraan – näitab aktiivset gaasi (NX28), seadistatud väärtused ppO2 ja MOD.



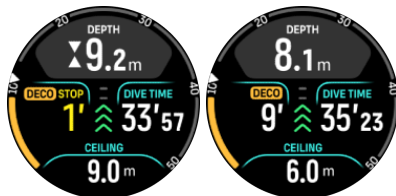
2. NDL-alarm 5 min juures



3. NDL jõuab 0 ja dekompensioon on vajalik. Näidik muutub oranžiks, mis näitab deko aega. NDL-ala näitab TTS-väärtust, sealhulgas dekompensiooni- ja ohutuspeatusi. Lagiväärtus kuvatakse lülitusaknas.



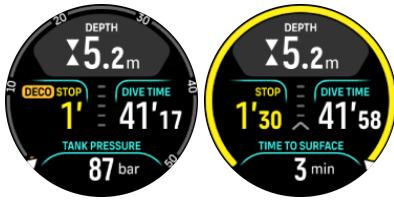
4. Lagiväärtus on 9 m, nii saate tõusta sellele sügavusele tõusukiiruse piirangute piires. Kui jõuate lagsügavusele ja sisenete dekompensiooniakna piirkonda, ilmuvad sügavusnumbri kõrval kaks noolt ja deko väljale ilmub taimer, mis näitab dekompensioonipeatust 1 min. Kui pöördloendus jõuab 0-ni, kuvatakse uuesti TTS-väärtus ja lagiväärtus on muutunud 3 m kõrgemale, 6 m-le.



5. Gaasivahetus 6 m sügavusel. Dekompensiooniaeg arvutatakse alati eeldusel, et kasutate kõiki gaaside nimekirjas olevaid gaase. Kui tõusete 6 m sügavusele, soovitakse gaasivahetust NX99-le. Kui vahetus on tehtud, ilmub teave praeguse gaasi kohta. Kui te otsustate jätta gaasivahetuse tegemata, ei ole dekompensiooni teave täpne.



6. Viimasesse peatusesse jõudmine. Dekompensiooni aja tühendamisel deko märk kaob ja peatusest saab ohutuspeatust. Selle näite korral on ohutuspeatust seadistatud valikule Adjusted, niisiis algab pöördloendus 1'30-st, sest 6 m sügavusel on aeg pikem.



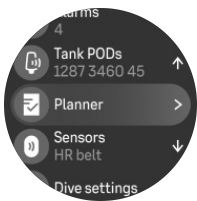
7. Kui tõusete üle dekompressiooni- või ohutuspeatuse vahemiku, kuvatakse nool ja hoiatus, et laskuksite tagasi sellesse vahemikku.



8. Kui kõik peatused on tehtud, kuvatakse lülitusaknas teave „Stop done“ ja seejärel on ohutu pinnale tõusta.

5.9. Sukeldumise planeerija

Sukeldumise planeerija aitab teil kiirelt oma järgmist sukeldumist kavandada. Planeerija kuvab teie sukeldumise dekompressioonita aja, mis põhineb sügavusel, algoritmi seadel ja praegusel pinnaloleku ajal.



5.9.1. Kuidas sukeldumist planeerida

Enne oma sukeldumise kavandamist menüüs Planner (Planeerija), seadistage järgmine:

- sukeldumise aktiivne gaas
- algoritmi seaded: konservatiivsus ja kõrguse seadistused

Planeerija kuvab määratud aktiivse gaasi sukeldumisrežiimi jaoks. Saate gaasiseadeid muuta menüüs Gases (Gaasid) (vt 5.5. *Gaasid*).



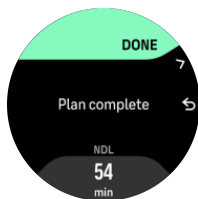
Pinnaloleku intervall arvutatakse automaatselt eelmise sukeldumise lõpust. Kasutage ülemist ja alumist nuppu, et reguleerida väärtust 10-minutiliste astmete kaupa, et see vastaks kavandatud pinnaintervallile. Maksimaalne väärtus on 48 tundi.



Kasutage ülemist ja alumist nuppu planeeritud sügavuse reguleerimiseks. Ekraani allosas näete konkreetse sügavuse jaoks vajalikku NDL-aga.



Vajutage ülemist nuppu, et pöörduda tagasi sukeldumiseelsesse menüüsse, või vajutage keskmist nuppu, et pöörduda tagasi planeerija algusesse.



 **MÄRKUS:** NDL-planeerijat saab kasutada ainult sukeldumiste planeerimiseks ilma dekompressioonipeatusteta.

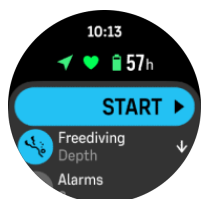
6. Vabasukeldumine

Režiimiga **Freedive**, saab seadet Suunto Ocean kasutada vabasukeldumise instrumendina. Vabasukeldumise režiimi leiata lühinimekirjast nimega **Freediving Depth (Sügavus)**. Paljud funktsioonid on samad, mis teistel sukeldumisrežiimidel, kuid on ka palju funktsioone, mis on spetsiifilised ainult vabasukeldumise jaoks.

⚠ HOIATUS: Vabasukeldumine ei ole soovitatav pärast akvalangiga sukeldumist. Oodake vähemalt 12 tundi pärast akvalangiga sukeldumist enne vabasukeldumise praktiseerimist.

6.1. Vabasukeldumise vaated

Menüü Freediving sukeldumiseelsel ekraanil kuvatakse ikoonide komplekt. Ikoonide tähenduste kohta vt jaotist 5.2.4. *Sukeldumiseelne ekraan ja sukeldumise suvandid.*



Vabasukeldumisrežiimil on erinevad kuvad, mis keskenduvad sukeldumisega seotud andmetele. Sooritusena alustades saate kerida pinnavaadete valikutes, vajutades keskmist nuppu. Suunto Ocean on veekontakti funktsioon, mis tuvastab, kui seade on vees ja lülitub automaatselt sukeldumisolekusse mis tahes pinnakuval. Saate määrata sukeldumise algsügavuse kasutamise suvandite loetelus. Algsügavus on vaikimisi 1,2 m (4 jalga).

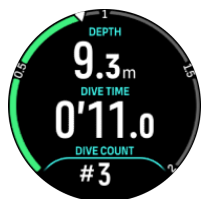
📖 MÄRKUS: Automaatne käivitus pole vabasukeldumise jaoks saadaval. Vabasukeldumine peaks alati algama, valides pärast Freediving (vabasukeldumise) režiimi sisenemist Start.

Näidikud on järgmised:

Pinnalolek: ekraanil kuvatakse pinnaloleku aeg, muudetavate andmetega lülitusaken ja kaar, mis näitab möödunud pinnaloleku aega.



Sukeldumine: ekraanil kuvatakse sügavus, tõusu- ja laskumiskiirus m/s (jalga/s), sukeldumisaeg ja muudetavate andmetega lülitusaken.



Navigeerimisvaade: saadavalolevate navigeerimissuvandite kohta vt jaotist 8. *Navigeerimine.*



Taimer: stopperi käivitamine ja lähtestamine.



Sukeldumise seansid: sukeldumiste arv, sukeldumisaeg, maksimumsügavus, pinnaloleku aeg.



6.2. Nuppude funktsioonid vabasukeldumisel

Teie seadmel Suunto Ocean on kolm nuppu, millel on erinevad funktsioonid, kui neid soorituse ajal lühidalt või pikalt vajutada.

Freediving (vabasukeldumise) režiimis on nuppudel järgmised funktsioonid:

- Ülemise nupu pikk vajutus: ereduse taseme reguleerimine Low (madal) /Medium (keskmine) /High (kõrge)
- Ülemise nupu lühike vajutus: ligipääs vabasukeldumise valikute menüüsse, et peatada sooritus, kasutada taskulampi või loobuda sooritusest.



MÄRKUS: Menüü pole vee all saadaval.

- Keskmise nupu lühike vajutus: vaate vahetamine (ainult pinnal)
- Alumise nupu lühike vajutus: lülitusakna üksuse vahetamine
- Alumise nupu pikk vajutus: nuppude lukustamine ja lahti lukustamine

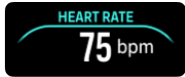
Vt jaotist 3.1. Nuppude ja ekraani lukustamine.



6.3. Vabasukeldumise lülitusaken

Sarnaselt akvalangiga sukeldumisele võib sukeldumisekraani allosas asuv lülitusaken sisaldada erinevat tüüpi teavet, mida saab muuta alumise nupu lühikese vajutusega. Lülitusaknast võite leida järgmise teabe.

Lülitusaken	Lülitusakna sisu	Seletus
	Temperature (temperatuur)	Praegune temperatuur kraadides Celsiuse või Fahrenheiti järgi, sõltuvalt seadistustest.
	Max depth (maksimumsügavus)	Praeguse sukeldumise ajal saavutatud maksimumsügavus.
	Clock (kellaaja)	Kellaaeg 12- või 24-tunnises formaadis, vastavalt kella Time/date (kellaaja/kuupäeva) seadetele.
	Battery (aku)	Järelejäänud aku tase protsentides. Vt aku alarmide kohta jaotist 5.4.1. <i>Kohustuslikud sukeldumise alarmid.</i>
	Average depth (keskmine sügavus)	Praeguse sukeldumise keskmine sügavus arvutatakse alates algsügavuse ületamisest kuni sukeldumise lõpuni.
	Sunset ETA (päikeseloojanguni)	Hinnanguline aeg päikeseloojanguni, näidatud tundides ja minutites. Päikeseloojanguaeg määratakse kindlaks GPS-iga, seega tugineb kell viimasele GPS-i kasutusest pärit andmetele.
	Dive count (sarjade arv)	Sarjade arv ühe vabasukeldumise ajal.

Lülitusaken	Lülitusakna sisu	Seletus
	Total dive time (vee all viibitud aeg)	Vee all viibitud aeg kokku.
	Heart rate (pulsisagedus)	Teie randmepõhine pulsisagedus.

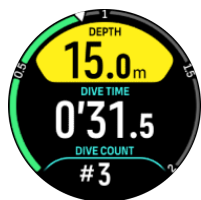
6.4. Vabasukeldumise alarmid

Vabasukeldumise jaoks on kolm konfigureeritavat alarmi: depth (sügavus), dive time (sukeldumisaeg) ja (surface time) pinnaloleku aeg. Iga alarmi puhul saate kohandada helisignaali lühikeseks või pikaks või kõik helid välja lülitada. Lisaks helisuvanditele saate valida ka vibratsioonihoiatuse või kui eelistate, et kõik helid oleksid väljas, võite lülitada sisse ainult vibratsiooni.

Lisaks heli- ja vibratsioonisuvanditele saate valida kahe erineva välimusevariandi vahel: Teavitav (sinine) või Ettevaatust (kollane). Iga konfigureeritava alarmi jaoks saab määrata maksimaalselt viis alarmi ja kui alarm ilmub, saate selle kustutada, vajutades mis tahes nuppu.

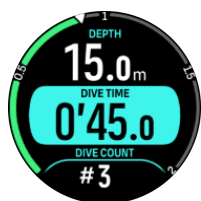
Depth

Saate määrata sügavuse alarmi vahemikus 3,0–59,0 m. Sügavuse alarme on mugav kasutada eriti vabasukeldumisel, et teavitada teid vabasukeldumise erinevatest etappidest. Saate seadistada ka sügavuse alarmi, mis teavitab teie isikliku sügavuspiirini jõudmisest sukeldumise ajal.



Dive time

Sukeldumisaaja alarme saab määrata minutites ja sekundites, kuni maksimaalselt 99 min.



Surface time

Pinnaloleku aja alarmi saab seadistada, et teavitada teid, kui teatud pinnaloleku aeg on möödunud.



6.5. Pinnalähedane sukeldumine

Kella Suunto Ocean saate kasutada pinnalähedaseks sukeldumiseks. Pinnalähedaseks sukeldumiseks saate valida kahe spordirežiimi vahel, vt 4. *Treeningu salvestamine*.

Nendes spordirežiimides on neli sukeldumisega seotud treeningunäidikut. Treeningunäidikud on järgmised.

Veepinnal



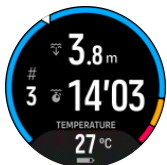
Navigeerimine



Sukeldumine



Vee all



MÄRKUS: Kui kell on vee all, ei ole ekraan puutetundlik.

Suvandite Snorkeling ja Mermaiding vaikevaade on „Veepinnal“. Treeningu salvestamise ajal saate valida eri vaateid keskmist nuppu vajutades.

Suunto Ocean lülitub automaatselt vaadete „Veepinnal“ ja „Sukeldumine“ vahel. Kui olete enam kui meetri sügavusel, aktiveeritakse veealune vaade.

Kui kasutate režiimi Snorkeling, arvutab kell kaugust GPS-i abil. Kuna GPS-signaal ei levi vee all, tuleb kell signaali määramiseks korrapäraselt vee alt välja tuua.

Sellised olud on GPS-ile keerulised, seega on oluline enne vette hüppamist hankida tugev GPS-signaal. Hea GPS-signaali tagamiseks tehke järgmist.

- Enne sukeldumist sünkroonige oma kell Suunto rakendusega, et optimeerida GPS viimaste satelliidiandmetega.
- Kui olete valinud režiimi Snorkeling, oodake enne vette minekut vähemalt kolm minutit. Nii jääb GPS-il aega asukoht kindlalt määrata.

 **NÕUANNE:** Sukeldumise ajal soovitame tõhusaks vees liikumiseks ja optimaalseks vahemaa mõõtmiseks asetada käed alaseljale.

7. Sukeldumislogid

Sukeldumislogid leiata menüüs **Logbook** (logiraamat) koos teiste treeningtegevustega.

Sukeldumised on loetletud kuupäeva ja kellaaja järgi ning iga sissekande loetelus on näidatud logi maksimaalne sügavus ja sukeldumise aeg.

Sukeldumise valimine, vajutades keskmist nuppu, annab teile üksikasjalikuma versiooni.

Sukeldumislogi üksikasju ja profiili saab sirvida, kasutades ülemist või alumist nuppu ja valides keskmise nupuga logi.

Iga sukeldumislogi sisaldab andmeproove fikseeritud 10-sekundiliste intervallidega.

Vabasukeldumise proovikiirus on 1 sekund.

Sukeldumislogi sisaldab järgmisi andmeid:

- Sukeldumisaeg
- Alguse ja lõpuaeg
- Keskmine ja maksimumsügavus
- Algoritmi kõrvalekalde hoiatus, kui see esineb sukeldumise ajal
- Maksimaalne ja keskmine temperatuur
- Aktiivsete ja lubatud gaaside nimekiri
- Alg- ja lõpprõhk, kui see on seotud Suunto Tank PODiga
- Keskmine gaasitarbimine iga gaasi puhul, kui see on seotud Suunto Tank PODiga
- Praegused gradienditegurid
- CNS ja OTU väärtused
- Keskmine pulsisagedus, kui see on lubatud
- Pinnaloleku aeg

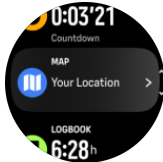
Kui logiraamatu mälu saab täis, kustutatakse vanimad sukeldumised, et teha ruumi uutele sukeldumistele.

8. Navigeerimine

Kell võimaldab teil navigeerida mitmel viisil. Näiteks saate orienteeruda magnetilise põhjapooluse suhtes, navigeerida marsruudil või huvipunktini.

Navigeerimisfunktsiooni kasutamine

1. Nipsake kella sihverplaadil üles või vajutage alumist nuppu.
2. Kerige alla kuni suvandini **Map** ja valige see.

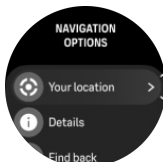


3. Kaardikuva näitab teie praegust asukohta ja ümbrust.



MÄRKUS: Kui kompass ei ole kalibreeritud, palutakse kaardi avamisel see kalibreerida.

4. Vajutage alumist nuppu, et avada otseteede loend. Otseteed annavad kiire juurdepääsu navigeerimistoimingutele, nagu hetkeasukoha koordinaatide vaatamine või navigeerimiseks marsruudi valimine.



8.1. Võrguühenduseta kaardid

Seadmega Suunto Ocean saate võrguühenduseta kaardid kella alla laadida ja seejärel võite mobiiltelefoni maha jätta – kell leiab ise tee.

Enne kui saate võrguühenduseta kaarte kellas kasutada, peate seadistama Suunto rakenduses traadita võrguühenduse ja laadima oma kella valitud piirkonna kaardi. Kui kaardi allalaadimine on lõppenud, saate kellas teavituse.

Täpsemad juhised traadita võrguühenduse seadistamiseks ja võrguühenduseta kaartide allalaadimiseks Suunto rakenduses leiate *siit*.



Võrguühenduseta kaardi valimine enne treeningut

1. Valige GPS-i kasutav spordirežiim.

2. Kerige alla ja valige **Map**.
3. Valige sobiv kaardi stiil ja vajutage kinnitamiseks keskmisele nupule.
4. Kerige üles ja alustage treeningut nagu tavaliselt.
5. Kaardivaate avamiseks vajutage keskmist nuppu.



MÄRKUS: Kui kaardi menüüs on valitud **Off**, siis kaarti ei näidata. Kuvatakse ainult teie oma jäljerida.

Võrguühenduseta kaardi valimine ilma treeninguta

1. Nipsake kella sihverplaadil üles või vajutage alumist nuppu.
2. Kerige alla kuni suvandini **Map** ja valige see.
3. Kaardilt väljumiseks vajutage keskmist nuppu või vajutage alumist nuppu ja valige **Exit**.

Kaardi kasutamise liigutused

Alumine nupp

- Vajutage navigeerimisvõimaluste avamiseks

Ülemine nupp

- Vajutage lühidalt suurendamiseks
- Vajutage pikalt vähendamiseks

Nipsake ja puudutage (kui on lubatud)

- Panoraamimiseks puudutage kaarti ja seejärel lohistage seda
- Kaardi keskpunkti toomiseks oma praegusele asukohale puudutage seda
- Kaardi kerimiseks libistage seda

8.2. Kõrguse navigeerimine

Kui navigeerite kõrgusteabega marsruudil, saate navigeerida ka kõrguse profiili kuval olevate tõusude ja laskumiste järgi. Kõrguse profiili kuva valimiseks treeningu ajal vajutage keskmist nuppu.

Kõrguse profiili kuval näidatakse järgmist teavet:

- ülemine osa: teie praegune kõrgus;
- keskmine osa: kõrguse profiil, mis näitab teie praegust asukohta;
- alumine osa: järelejäänud tõus või laskumine (vaadete muutmiseks puudutage ekraani).



Kui satute kõrguse navigeerimise ajal marsruudist liiga kaugele, ilmub kõrguse profiili kuvale teade **Off route**. Kui näete seda teadet, kerige enne kõrguse navigatsiooni jätkamist marsruudi navigeerimise kuvani, et liikuda rajale tagasi.

8.3. Kursi järgi navigeerimine

Kursi järgi navigeerimine on funktsioon, mida saate kasutada õues, et liikuda mööda sihttrada asukoha poole, mida näete või mida olete kaardil vaadanud. Seda funktsiooni saate kasutada eraldiseisvana (nagu kompassi) või koos paberkaardiga.

Kui panete suunda määrates paika vahemaa sihtkohani ja sihtkoha kõrguse, saab kella kasutada sihtkohta navigeerimiseks.



Kursi järgi navigeerimise kasutamine treeningu ajal (saadaval ainult vabaõhutegevuse ajal)

1. Enne treeningu salvestamise alustamist nipsake üles või vajutage alumist nuppu ja valige **Navigation**.
2. Valige **Bearing**.
3. Vajaduse korral kalibreerige kompass ekraanil kuvatavate juhtnööride järgi.
4. Suunake ekraanil olev sinine nool sihtkoha poole ja vajutage keskmist nuppu.
5. Kui te ei tea vahemaad sihtkohani ega sihtkoha kõrgust, valige **No**.
6. Vajutage keskmist nuppu, et kinnitada valitud kurss.
7. Kui teate vahemaad sihtkohani ja sihtkoha kõrgust, valige **Yes**.
8. Sisestage vahemaa sihtkohani ja sihtkoha kõrgus.
9. Vajutage keskmist nuppu, et kinnitada valitud kurss.

Kursi järgi navigeerimine ilma treenimiseta

1. Kerige suvandini **Map**, nipsates kella sihverplaadil üles või vajutades alumist nuppu.
2. Navigeerimissuvandite avamiseks vajutage alumist nuppu.
3. Valige **Bearing navigation**.
4. Vajaduse korral kalibreerige kompass ekraanil kuvatavate juhtnööride järgi.
5. Suunake ekraanil olev sinine nool sihtkoha poole ja vajutage keskmist nuppu.
6. Kui te ei tea vahemaad sihtkohani ega sihtkoha kõrgust, valige **No** ja järgige sinist noolt sihtkohani.
7. Kui te teate vahemaad sihtkohani ja sihtkoha kõrgust, valige **Yes**.
8. Sisestage vahemaa sihtkohani ja sihtkoha kõrgus ning järgige sinist noolt sihtkohani. Ekraanil asukohast vasakul kuvatakse ka vahemaa ja kõrgus.
9. Uue kursi seadmiseks vajutage alumist nuppu ja valige **New Bearing**.
10. Navigeerimise lõpetamiseks vajutage alumist nuppu ja valige **End navigation**.

8.4. Marsruudid

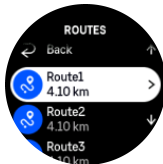
Te saate kasutada seadet Suunto Ocean marsruutide navigeerimiseks. Kavandage oma marsruut Suunto rakendusega ja edastage see järgmisel sünkroonimisel oma käekella.

Marsruudi navigeerimiseks tehke järgmist.

1. Nipsake kella sihverplaadil üles või vajutage alumist nuppu ja valige **Map**.



2. Vajutage kaardikuval alumist nuppu.
3. Marsruutide loendi avamiseks kerige kuvani **Routes** ja vajutage keskmist nuppu.
4. Kerige marsruudini, mille järgi soovite navigeerida, ja vajutage keskmist nuppu.



5. Marsruudi valimiseks vajutage ülemist nuppu.
6. Valige **Start exercise**, kui tahate marsruuti kasutada treenimisel, või **Navigate only**, kui tahate marsruudi järgi navigeerida.



 **MÄRKUS:** Kui tahate marsruudi järgi navigeerida, ei salvestata ega logita Suunto rakenduses midagi.

7. Kui ainult navigeerite marsruudi järgi ja soovite navigeerimise lõpetada, vajutage alumist nuppu ja valige **End navigation**. Kui navigeerite treeningu ajal ja soovite lõpetada navigeerimise, aga mitte treeningut, vajutage alumist nuppu ja valige **Breadcrumb** (oma jäljerida).

Kui võrguühenduseta kaart on välja lülitatud, kuvatakse ainult marsruut. Sisse- ja väljasuunimise funktsiooni kasutamiseks hoidke keskmist nuppu allavajutatuna. Kohandage suumi ülemise ja alumise nupuga.



Marsruudil navigeerimise kuval olles saate avada navigeerimismenüü, kui vajutate alumist nuppu. Menüü kaudu pääsete kiiresti juurde navigeerimistoimingutele, näiteks hetkeasukoha salvestamisele ja navigeerimiseks muu marsruudi valimisele.

Kõigil GPS-iga spordirežiimidel on ka marsruudi valimise võimalus. Vt 4.2. *Navigeerimine treeningu ajal*.

Navigeerimissuunised

Marsruudi järgi navigeerides annab käekell liikumisel lisateavitusi ja aitab teil õigel teel püsida.

Näiteks kui eemaldute marsruudist enam kui 100 m, annab kell teelt kõrvale kaldumisest teada; teadaanne tuleb ka siis, kui olete tagasi marsruudil.

Juhiste väljal näidatakse vahemaad järgmise kontrollpunktini (kui marsruudil ei ole kontrollpunkte, näidatakse vahemaad marsruudi lõpuni). Kui lähenete marsruudil olevale kontroll- või huvipunktile, saate hüpikteate, milles kuvatakse vahemaa järgmise kontroll- või huvipunktini.



MÄRKUS: Kui navigeerite marsruudi järgi, mis lõikub iseendaga (näiteks 8-kujuline marsruut), ja pöörate lõikumiskohas valesti, eeldab käekell, et lähete meelega marsruudil muus suunas. Kell näitab teile järgmist kontrollpunkti uue liikumissuuna järgi. Niisiis jälgige keerulise marsruudi järgi navigeerides oma jäljerida tagamaks, et läheksite õiget teed pidi.

Täppisjuhtnöörid

Täppisjuhtnöörid saate aktiveerida Suunto rakenduses marsruudi loomisel. Kui marsruut edastatakse teie käekella ja te kasutate seda navigeerimiseks, annab käekell teile heli ja tekstiga täpselt teada, kuhu pöörata.

8.5. Huvipunktid

Huvipunkt või HP on eriline koht, näiteks laagripaik või siht mööda rada, mille saate salvestada ja mille juurde hiljem navigeerida. Huvipunkte võite luua Suunto rakenduses ja te ei pea seal ise olema. Huvipunkti saate käekellas luua, salvestades oma asukoha.

Iga HP on määratletud järgmiste näitajatega:

- HP nimi;
- HP tüüp;
- loomise kuupäev ja kellaaeg;
- laiuskraad;
- pikkuskraad;
- kõrgustasand.

Kella saab salvestada kuni 250 HP-d.

8.5.1. Huvipunkti lisamine ja kustutamine

Huvipunkti saate lisada kas Suunto rakendusega või hetkeasukoha salvestamisega.

Kui olete kellaga õues ja satute kohta, mida soovite huvipunktina salvestada, saate asukoha otse käekella lisada.

Huvipunkti lisamine kellaga

1. Nipsake üles või vajutage alumist nuppu ja valige **Map**.
2. Vajutage alumist nuppu, et avada **Navigation options**.
3. Valige **Your location** ja vajutage keskmist nuppu.
4. Oodake, kuni käekell aktiveerib GPS-i ja leiab teie asukoha.
5. Kui käekell kuvab teie laius- ja pikkuskraadi, vajutage ülemist nuppu oma asukoha huvipunktina salvestamiseks ja valige huvipunkti tüüp.

6. Vaikimisi on huvipunkti nimi sama, mis huvipunkti tüüp (millele järgneb järjest suurenev arv). Nime saate hiljem Suunto rakenduses muuta.

Huvipunkti kustutamine

Huvipunkti eemaldamiseks kustutage see käekella huvipunktide loendist või Suunto rakendusest.

Huvipunkti kustutamine käekellas

1. Nipsake üles või vajutage alumist nuppu ja valige **Map**.
2. Vajutage alumist nuppu, et avada **Navigation options**.
3. Valige **POIs** ja vajutage keskmist nuppu.
4. Kerige huvipunktini, mille soovite kellast eemaldada, ja vajutage keskmist nuppu.
5. Kerige üksikasjade lõpuni ja valige **Delete**.

Huvipunkti kustutamisel käekellast ei kustutata seda jäädavalt.

Huvipunkti jäädavaks kustutamiseks peate selle kustutama Suunto rakenduses.

8.5.2. Navigeerimine huvipunktini

Saate navigeerida mis tahes huvipunktini, mis on teie kella huvipunktide loendis.



MÄRKUS: Kui navigeerite huvipunktini, kasutab teie kell GPS-i täisvõimsusel.

Huvipunktini navigeerimiseks toimige järgmiselt.

1. Nipsake üles või vajutage alumist nuppu ja valige **Map**.
2. Vajutage alumist nuppu, et avada **Navigation options**.
3. Valige **POIs** ja vajutage keskmist nuppu.
4. Kerige huvipunktini, mille juurde soovite navigeerida, ja vajutage keskmist nuppu.
5. Vajutage ülemist nuppu või puudutage suvandit **Select**.
6. Valige **Start exercise**, kui tahate huvipunkti kasutada treenimisel, või **Navigate only**, kui tahate lihtsalt huvipunktini navigeerida.



MÄRKUS: Kui tahate lihtsalt huvipunktini navigeerida, ei salvestata ega logita Suunto rakenduses midagi.

7. Kui ainult navigeerite marsruudi järgi ja soovite navigeerimise lõpetada, vajutage alumist nuppu ja valige **End navigation**. Kui navigeerite treeningu ajal ja soovite lõpetada navigeerimise, aga mitte treeningut, vajutage alumist nuppu ja valige **Breadcrumb**.

Huvipunkti juurde navigeerimisel saab kasutada kaht eri vaadet.

- Huvipunkti vaade koos suunanäidikuga ja kaugusega huvipunktini



- Kaardivaade, mis näitab teie praegust asukohta huvipunkti suhtes ja teie jäljerada (teekonda, mille olete läbinud)



- Vaadete vahetamiseks vajutage keskmisele nupule.



MÄRKUS: Kui võrguühenduseta kaart on aktiveeritud, näidatakse kaardivaates detailset ümbruse kaarti.

Teised läheduses olevad huvipunktid on kaardivaates näidatud hallina. Kaardivaates saate keskmisele nupule vajutamisega muuta suumimise taset, seejärel saate ülemise ja alumise nupuga sisse ja välja suumida.



NÕUANNE: Huvipunktivaates puudutage ekraani, et näha alumisel real lisateavet, nt kõrguse erinevust praeguse asukoha ja huvipunkti vahel ning hinnangulist kohalejõudmis- või teelolekuaega.

Navigeerimise ajal saate otseteede loendi avada alumisele nupule vajutamisega. Otseteed annavad kiire juurdepääsu huvipunkti üksikasjadele ja toimingutele, nagu praeguse asukoha salvestamine või navigeerimiseks muu huvipunkti valimine või navigeerimise lõpetamine.

8.5.3. Huvipunktide tüübid

Seadmes Suunto Oceanon saadaval järgmised huvipunktide tüübid.

	Algus
	Lõpp
	Auto
P	Parkimine
	Kodu
	Hoone
	Hotell
	Hostel
	Majutus
	Voodiriided
	Laager
	Laagriplats

	Lõke
	Abipunkt
	Hädaolukord
	Veevõtukoht
	Teave
	Restoran
	Toit
	Kohvik
	Koobas
	Mägi
	Tipp
	Kivid
	Kalju
	Laviin
	Org
	Küngas
	Tee
	Rada
	Jõgi
	Vesi
	Kosk
	Rannik
	Järv
	Vetikamets

	Merekaitseala
	Korallrahu
	Suured kalad
	Mereimetaja
	Vrakk
	Kalapüügikoht
	Rand
	Mets
	Niit
	Rannik
	Stend
	Sihtmärk
	Loomade hõõrumiskoht
	Loomade kogunemiskoht
	Suurulukid
	Väikeulukid
	Lind
	Jäljed
	Risttee
	Oht
	Geopeituse objekt
	Vaade
	Rajakaamera

8.6. Tõusujuhised

Marsruudil navigeerimisel edastab **Climb guidance** teile kõrguseandmeid merepinna suhtes.

Kui planeerite Suunto rakenduses marsruuti, näitab rakendus marsruuti lõikudena, millest igaüks on tähistatud värvitooniga, mis põhineb selle kõrguseandmetel merepinna suhtes. Viis lõigukategooriat on järgmised.

- Flat (tasane)
- Uphill (ülesmäge)
- Downhill (allamäge)
- Climb (tõus)
- Descent (laskumine)



Kella abil navigeerimisel vajutage kuvade vahetamiseks keskmist nuppu. Tõusujuhiste vaade näitab navigeeritava marsruudi kõrgustasandi ülevaadet. Kuvatakse järgmine teave:

- ülemine osa: teie praegune kõrgus;
- ülemise akna all: treeningu kogukestus;
- keskel: marsruudi kõrgusgraafik;
- graafiku all: kavandatud marsruudi läbida jäänud vahemaa;
- all vasakul: läbitud tõus/laskumine;
- all paremal: läbida jäänud tõus/laskumine.



Vajutage ülemist nuppu selle osa sisse suumimiseks, kus te parajasti viibite. Lõigukuval näete järgmist teavet:

- üleval: praeguse lõigu tõusu/laskumise keskmine kalle;
- ülemise akna all: treeningu kogukestus;
- keskel: praegusele lõigule vastav marsruudi kõrgusgraafik;
- graafiku all: praeguse lõigu läbida jäänud vahemaa;
- all vasakul: praegusel lõigul läbitud tõus/laskumine;
- all paremal: praegusel lõigul läbida jäänud tõus/laskumine.



Tõusujuhiste sätteid saate seada enne treeningut ja treeningu ajal. Sätete muutmiseks enne treeningu alustamist kerige alguskuval alla ja avage **Climb guidance**. Treeningu ajal sätete muutmiseks peatage treening ja vajutage alumist nuppu. Avage Control panel, kust leiate üksuse **Climb guidance**. Lülitage **teated** oma eelistuste kohaselt sisse või välja. Avage **Grade value**, et valida, kas soovite näha kõrgusandmeid kraadides või protsentides.

Kui lülitate teated sisse, teavitab kell teid eesolevatest tõusudest ja laskumistest ning esitab teile enne järgmise tõusu või laskumise algust selle kohta kokkuvõtte.



9. Vidinad

Vidinad annavad teile kasulikku teavet teie tegevuse ja treeningu kohta. Vidinatele pääsete juurde, kui nipsate kella sihverplaadil üles või vajutate alumist nuppu.

Selleks et mõnele vidinale kiiresti juurde pääseda, saate selle sihverplaadile kinnitada. Vidina kinnitamiseks valige **Customize** kas üksuses **Control panel** või lehel **Settings**.

Vidinaid saate sisse ja välja lülitada kohas **Control panel** jaotises **Customize » Widgets**. Ümberlülitamisega saate valida sobiva vidina.



Kellas kasutatavaid vidinaid saate sisse ja välja lülitada Suunto rakenduses. Suunto rakenduses saate määrata ka vidinate kuvamise järjekorra.

9.1. Ilm

Nipsake sihverplaadikuval üles või vajutage alumist nuppu, et kerida ilmavidinani.



Ilmavidin annab teile teavet hetkeilma kohta. See näitab praegust temperatuuri, tuulekiirust ja -suunda ning üldisi ilmaolusid teksti ja piltidena. Üldine ilmaolu saab olla näiteks päikeseline, pilvine, vihmane jne.

Täpsema teabe saamiseks (nt niiskustase, õhukvaliteet ja ilmaprognoos) nipsake üles või vajutage alumisele nupule.

 **NÕUANNE:** Ajakohase ilmateate saamiseks kontrollige, kas käekell on Suunto rakendusega sünkroonitud.

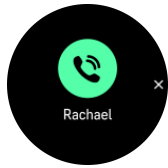
9.2. Teavitused

Kui olete käekella sidunud Suunto rakendusega, saate kellas näiteks sissetulevate kõnede ja tekstsõnumite teavitusi.

Kui seote kella rakendusega, on teavitused vaikimisi sisse lülitatud. Need saate välja lülitada sätete jaotises **Notifications**.

 **MÄRKUS:** Mõnest suhtlusrakendusest saadud teavitused ei pruugi seadmega Suunto Ocean ühilduda.

Teavituse saabudes ilmub käekella sihverplaadile hüpikaken.



Vajutage hüpiku sulgemiseks keskmist nuppu. Kui teade ei mahu ekraanile, vajutage alumist nuppu või nipsake üles, et kerida läbi kogu teksti.

Suvandi **Actions** all leiate teavituse jaoks saada olevad tegevused (need olenevad teie telefonist ja sellest, millisest mobiilirakendusest on teavitus pärit).

Suhtluseks kasutatavate rakenduste korral saate kasutada oma käekella, et saata **Quick reply**. Eelmääratud sõnumeid saate valida ja muuta Suunto rakenduses.

Teavituse ajalugu

Kui teil on mobiilseadmes lugemata teavitusi või vastamata kõnesid, saate neid oma käekellal vaadata.

Teavituse ajaloo sirvimiseks nipsake kella sihverplaadil üles ja valige teavitusvidin ning vajutage seejärel alumist nuppu, et kerida teavituse ajalugu.

Kui vaatate teateid oma mobiilseadmes või valite teavitusvidinas suvandi **Clear all messages**, tühjendatakse teavituse ajalugu.

9.3. Meediumsisu juhtelemendid

Seadet Suunto Ocean saab kasutada muusika, netisaadete ja muu telefonis esitatava või telefonist teise seadmesse edastatava meediumsisu juhtimiseks.



MÄRKUS: Enne funktsiooni *Media controls* kasutamist peate käekella telefoniga siduma.

Meediumsisu juhtelementide vidina avamiseks vajutage kella sihverplaadil alumist nuppu või vajutage treeningu ajal keskmist nuppu seni, kuni kuvatakse meediumsisu juhtelementide vidin.



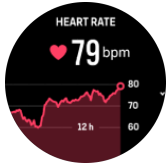
Meediumsisu juhtimiseks saate vidinas kasutada esitamisenuppu ja järgmise või eelmise loo nuppu.

Nipsake üles või vajutage alumist nuppu, kui soovite juhtelemente oma äranägemise järgi seadistada.

Meediumsisu juhtelementide vidinast lahkumiseks vajutage keskmist nuppu.

9.4. Pulsisagedus

Nipsake sihverplaadikuval üles või vajutage alumist nuppu, et kerida pulsisageduse vidinani.



Pulsisageduse vidinas on toodud teie praegune pulsisagedus ja 12-tunnine pulsisageduse graafik. Graafik koostatakse teie keskmise pulsi põhjal, mida mõõdetakse iga 24 minuti järel.

Teie minimaalne pulsisagedus viimase 12 tunni jooksul on teie taastumisseisundi hea näitaja. Kui see on tavapärasest kõrgem, ei ole te tõenäoliselt oma viimasest treeninguseansist veel täielikult taastunud.

Kui salvestate harjutust, näitavad igapäevased pulsi väärtused teie treeningu ajal kõrgeenenud pulsisagedust ja kaloreid tarbimist. Kuid pidage meeles, et graafik ja tarbimismäärad on keskmised. Kui teie pulsisagedus jõuab treeningu ajal 200 löögini minutis, ei näita graafik seda maksimaalset väärtust, vaid 24 minuti keskmist, mille ajal saavutasite tippsageduse.

Enne kui näete päevase pulsisageduse väärtusi, peate aktiveerima päevase pulsisageduse funktsiooni. Funktsiooni saate sisse või välja lülitada sätete jaotises **Activity**.

Kui päevase pulsisageduse funktsioon on sisse lülitatud, aktiveerib käekell optilise pulsianduri, et kontrollida korrapäraselt pulsisagedust. See suurendab veidi aku energiatarvet.

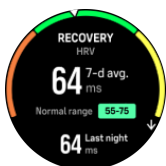


Pärast funktsiooni aktiveerimist kuvatakse kellas pulsisageduse teave 24 minuti pärast.

Kella sihverplaadile naasmiseks nipsake paremale või vajutage pikalt keskmist nuppu.

9.5. Taastumine, HRV (heart rate variability)

Pulsisageduse muutlikkus (HRV) näitab, kuidas teie südamelöökide vaheline aeg muutub, ning on hea üldise tervise ja heaolu ennustaja.



HRV aitab teil mõista, millistel hetkedel teie keha taastub, mõõdab teie füüsilist ja vaimset stressi ning näitab, kui valmis on teie keha treenimiseks.

Selleks et keskmine HRV oleks täpne, peate jälgima pikema aja jooksul oma und vähemalt kolm korda nädalas, mis aitab määrata teie HRV-vahemiku.

HRV võib muutuda eri olukordades ja oludes, näiteks puhkusel, füüsilise ja vaimse pingutuse ajal ning haigeks jäädes.

 **NÕUANNE:** HRV ja taastumise kohta leiate rohkem teavet lehelt www.suunto.com ning Suunto rakendusest.

9.6. Edenemine

Edenemise vidinas on toodud andmed, mis aitavad teil pikema aja jooksul treenimise sagedust, kestust või intensiivsust suurendada.



Igale treeninguseansile määratakse (kestuse ja intensiivsuse põhjal) treeningustressi skoor (TSS), mille alusel arvutatakse nii lühi- kui ka pikaajaline keskmine treeningukoormus. TSS-i põhjal saab kell arvutada teie vormisoleku taseme (VO₂max) ja kroonilise treeningukoormuse (chronic training load, CTL) ning näidata, milline võib olla teie laktaadilävi ja sammusagedus eri vahemaade puhul.

Muutumiskiirus näitab, kui kiiresti teie vormisoleku tase aja jooksul tõuseb või langeb.

Teie aeroobse vormisoleku taset väljendatakse maksimaalse hapnikutarbimisena, mis on laialdaselt tunnustatud viis aeroobse vastupidavuse mõõtmiseks. Teisiti öeldes näitab maksimaalne hapnikutarbimine, kui hästi teie organism suudab hapnikku kasutada. Mida suurem on teie maksimaalne hapnikutarbimine, seda paremini suudate hapnikku kasutada.

Teie vormisoleku taseme hinnang põhineb igal salvestatud jooksu- või kõndimistreeningul tuvastatud pulsisagedusel. Oma vormisoleku taseme hinnangu saamiseks salvestage vähemalt 15-minutiline jooksu või kõnd toodet Suunto Ocean kandes.

Vidin arvestab ka teie hinnangulist sportlikku vanust. Sportlik vanus on arvuline väärtus, mis tõlgendab teie maksimaalse hapnikutarbimise näitajat vanusena.



MÄRKUS: Maksimaalse hapnikutarbimise paranemine on väga individuaalne ja oleneb sellistest teguritest nagu vanus, sugu, geenid ja treenimistaust. Kui olete juba väga heas vormis, tõuseb teie vormisoleku tase aeglasemalt. Kui te alles alustate regulaarset treenimist, võite näha kiiret vormisoleku taseme arengut.



NÕUANNE: Suunto treeningukoormuse analüüsi kohta leiate rohkem teavet lehelt www.suunto.com ja Suunto rakendusest.

9.7. Treening

Treeninguvidinast leiate teabe jooksva nädala treeningukoormuse ja kõikide treeninguseansside kogukestuse kohta.



Vidinast näete, milline on teie vorm, kui te ei tee enam trenni, hoiate vormi või treenite tulemusrikkalt.

CTL-i (chronic training load, kroonilise treeningukoormuse) saamiseks arvutatakse teie pikaajase TSS-i (training stress score, treeningustressi skoor) kaalutud keskmine. Mida rohkem te treenite, seda paremas vormis olete.

ATL-i (acute training load, lühiajalise treeningukoormuse) saamiseks arvutatakse teie TSS-i seitsmepäevane kaalutud keskmine ja see näitab põhimõtteliselt seda, kui kurnatud te olete.

TSB (training stress balance, treeningustressi tasakaal) näitab teie vormisolekut ehk pikaajase kroonilise treeningukoormuse (CTL) ja lühiaegse treeningukoormuse (ATL) vahet.

 **NÕUANNE:** Suunto treeningukoormuse analüüsi kohta leiate rohkem teavet lehelt www.suunto.com ja Suunto rakendusest.

9.8. Treeningust taastumine

Treeningust taastumise vidin näitab teie praegust vormi ja trenniaegset enesetunnet viimasel kuuel nädalal. Nende andmete jaoks peate enesetunde salvestama pärast igit treeningut, vt 4.10. Enesetunne.



Samuti ütleb vidin teile, kas teie taastumisvõime ühtib teie praeguse treeningukoormusega.

 **NÕUANNE:** Suunto treeningukoormuse analüüsi kohta leiate rohkem teavet lehelt www.suunto.com ja Suunto rakendusest.

9.9. Vere hapnikutase

 **HOIATUS:** Suunto Ocean ei ole meditsiiniseade ja seadme Suunto Ocean näidatav vere hapnikutase pole mõeldud meditsiiniliste seisundite diagnoosiks ega jälgimiseks.

Saate seadmega Suunto Ocean mõõta oma vere hapnikutaset. Nipsake sihverplaadikuval üles või vajutage alumist nuppu, et kerida vidinani Blood oxygen.

Vere hapnikutase võib anda teavet ületreenimise või väsimuse kohta ning mõõtmine võib aidata jälgida ka suure kõrgusega kohanemise edenemist.

Merepinna kõrgusel on verehapniku normaalne tase 96–99%. Suurel kõrgusel võivad tervislikud väärtused veidi väiksemad olla. Suure kõrgusega kohanemisel suureneb väärtus uuesti.

Vere hapnikutaseme mõõtmine

1. Nipsake sihverplaadil üles või vajutage alumist nuppu, et kerida vidinani Blood oxygen.
2. Valige **Measure now**.
3. Hoidke mõõtmise ajal kätt paigal.
4. Mõõtmise nurjumise korral järgige käekellal kuvatud juhtnööre.
5. Mõõtmise lõpetamisel kuvatakse teie vere hapnikutase.

Saate vere hapnikutaset mõõta ka kohas 9.10. Uni.

9.10. Uni

Terve vaimu ja keha jaoks on tähtis hea uni. Te saate oma kellaga jälgida oma und ja seda, kui palju te keskmiselt magate.

Kui kannate kella magades, jälgib Suunto Ocean teie und kiirendusmõõturi andmete põhjal.

Une jälgimiseks tehke järgmist.

1. Kerige sihverplaadil alla ja valige **Sleep**.
2. Lülitage sisse **Sleep tracking**.

Saate valida, kas teie käekell on magamise ajal režiimis Do Not Disturb ning kas soovite magamise ajal mõõta parameetreid Blood oxygen ja HRV tracking.

Kui olete une jälgimise sisse lülitanud, saate ka seadistada oma une-eesmärgi. Tüüpiline täiskasvanu vajab päevas 7–9 tundi und, kuid teie ideaalne uneaeg võib normist erineda.

Unetrendid

Kui ärkate, tervitab teid kokkuvõtte teie unest. Kokkuvõtte sisaldab näiteks une kogukestust, samuti hinnangulist ärkveloleku (liigutamise) aega, ja aega, kui olite sügavas unes (ei liigutanud).

Peale une kokkuvõtte saate unevidinas vaadata oma üldist unetrendi. Nipsake kella sihverplaadil üles või vajutage alumist nuppu, kuni näete vidinat **Sleep**. Esimesel vaatel on näidatud teie viimane uni ja viimase seitsme päeva graafik.



Kui olete unevidina avanud, saate viimase une üksikasjade vaatamiseks üles nipsata.



MÄRKUS: Kõik une mõõtmised põhinevad ainult liikumisel, seega on need hinnangulised ega pruugi peegeldada teie tegelikke uneharjumusi.

Pulsisageduse, verehapniku ja pulsisageduse muutlikkuse (HRV) mõõtmine magamise ajal

Kui kannate kella öösel, saate magamisaegse pulsi, HRV ja hapnikutaseme kohta rohkem tagasisidet.

Automaatne režiim „Mitte häirida“

Saate seadistada režiimi „Mitte häirida“ automaatseks, kui soovite magamise ajaks automaatselt lubada režiimi „Mitte häirida“.

9.11. Sammud ja kalorit

Käekell jälgib terve päeva jooksul teie üldist aktiivsustaset. See on tähtis, kui soovite olla vormis ja terve või treenite tulevaseks võistluseks.

Liikumine on hea, kuid palju treenides peab teil olema ka korralikke puhkepäevi, mil teie aktiivsus on väiksem.

Aktiivsusloendur lähtestatakse automaatselt igal keskööl. Nädala lõpus (pühapäeval) annab käekell kokkuvõtte teie aktiivsusest, kuvades nädala keskmise ja iga päeva andmed.

Käekell loendab samme kiirendusmõõturit kasutades. Sammude koguarv koguneb ööpäev läbi, ka treeninguseansse ja muud tegevust salvestades. Kuid mõne spordialaga, nagu ujumine ja jalgrattasõit, samme ei loendata.

Vidina ülemine väärtus näitab selle päeva sammude koguarvu ja alumine väärtus hinnangulist kalorikulu, mille olete põletanud päeva jooksul aktiivne olles. Selle all näete põletatud kalorite koguarvu. Koguarv hõlmab nii aktiivselt põletatud kaloreid kui ka teie baasainevahetust (vt altpoolt).

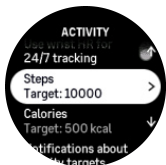


Vidinas kuvatud poolringid näitavad, kui lähedal te olete oma päevastele aktiivsuseesmärkidele. Neid eesmärke saate kohandada oma isiklike eelistuste järgi (vt altpoolt).

Kui nipsate vidinakuval üles, saate vaadata ka viimase seitsme päeva samme ja põletatud kaloreid.

Aktiivsuseesmärgid

Te saate kohandada oma sammude ja kalorikulu päevaseid eesmärke. Valige sätetes **Activity**, et avada aktiivsuseesmärgi sätted.



Sammude eesmärgi seadistamisel määrake päeva sammude koguarv.

Päeva jooksul põletatud kalorite koguhulk oleneb kahest tegurist – teie baasainevahetusest (BMR) ja füüsilisest aktiivsusest.



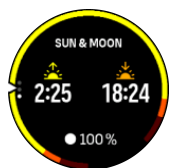
Baasainevahetuse all mõeldakse kalorite hulka, mille keha kulutab puhkeajal. Need on kalolid, mida keha vajab sooja hoidmiseks ja põhifunktsioonideks, näiteks silmade pilgutamiseks ja südamelöökideks. See arv koostatakse teie isikliku profiili põhjal ning arvesse võetakse selliseid tegureid nagu vanus ja sugu.

Kalorieesmärgi seadmisega määrake, kui palju kaloreid soovite põletada lisaks oma baasainevahetusele. Need on teie nn aktiivsuskalorid. Aktiivsuse jälgimise kuva ümber olev ring kasvab, et näidata mitu aktiivsuskalorit te päeva jooksul võrreldes eesmärgiga põletate.

9.12. Päike ja kuu

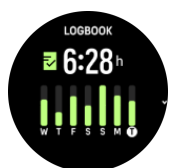
Päikese ja kuu vidina avamiseks nipsake kella sihverplaadil üles või kerige vidinani alumise nupu abil. Kella ekraanil kuvatakse järgmise päikeseloojangu või -tõusuni jäänud aeg, olenevalt sellest, mis aeg parajasti on.

Kui valite vidina, näete rohkem üksikasju, näiteks päikesetõusu ja -loojangu aega ning praegust kuufaasi.



9.13. Logiraamat

Käekella logiraamatus on ülevaade teie treeningutest.



Logiraamatus näete oma praeguse treeningunädala kokkuvõtet. Kokkuvõtte sisaldab kogukestust ja ülevaadet sellest, millistel päevadel olete trenni teinud.

Kui nipsate üles, kuvatakse teie tegevus ja selle tegemise aeg. Kui vajutate keskmist nuppu ja valite seekaudu mõne tegevuse, avanevad tegevuse üksikasjad ja võimalus tegevus logiraamatust kustutada.

9.14. Jõuvarud

Teie jõuvarud annavad hea ülevaate teie keha energiataseme ja selle kohta, kui hästi te talute stressi ja saate hakkama igapäevaste probleemidega.

Stress ja füüsiline aktiivsus kahandavad teie jõuvarusid, aga puhkus ja taastumine taastavad neid. Hea uni on tähtis tagamaks, et teie kehal oleksid olemas vajalikud jõuvarud.

Kui teie varude tase on kõrge, tunnete end tõenäoliselt värske ja energilisena. Minnes jooksma suure jõuvaruga, teete tõenäoliselt hea jooksu, kuna teie kehal on olemas vajalik energia, et kohaneda ja areneda.

Jõuvaru jälgimine aitab seda arukalt hallata ja kasutada. Oma varude taset saate kasutada ka suuniseks stressitegurite, isiklikult tõhusate taastumist kiirendavate strateegiate ja hea toitumise mõju tuvastamisel.

Stress ja taastumine kasutavad optilise südameanduri näite ja nende päeva jooksul saamiseks peab olema lubatud igapäevane pulsisagedus, vt 9.4. *Pulsisagedus*.

On tähtis, et teie Max HR ja Rest HR oleksid seadistatud teie pulsisagedusele vastavaks, et tagada kõige täpsemad näidud. Vaikesättena on Rest HR seadistatud 60 löögile minutis ja Max HR põhineb teie vanusel.

Neid pulsisageduse väärtusi saab lihtsalt muuta sätete jaotises **General » Personal**.

 **NÕUANNE:** Kasutage väärtusena Rest HR magamise ajal mõõdetud väikseimat pulsisagedust.

Selleks et kerida jõuvarude vidinani, vajutage kella sihverplaadil alumist nuppu.



Vidina ikooni ümber olev värv näitab teie üldist jõuvaru taset. Kui see on roheline, siis te taastute. Olek näitab praegust olukorda (aktiivne, passiivne, taastuv või stressis). Tulpdiagrammil on kuvatud teie viimase 16 tunni jõuvaru ja protsendina on väljendatud teie praegune hinnanguline jõutase.

9.15. Kõrgusmõõtur ja baromeeter

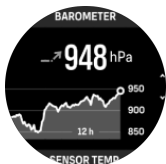
Suunto Ocean mõõdab sisseehitatud rõhuandurit kasutades pidevalt absoluutset õhurõhku. Saadud mõõtarvude ja kõrguse kontrollväärtuse põhjal arvutab see kõrgust merepinnast või õhurõhku.

⚠ ETTEVAATUST: Jälgige, et käekella vasakul küljel (kella kuue kohal) oleva kahe õhurõhuanduri ava ümbrus oleks mustusest ja liivast puhas. Ärge kunagi sisestage avadesse esemeid, kuna nii võib andur kahjustada saada.

Kõrgusmõõтури ja baromeetri vidina avamiseks nipsake kella sihverplaadil üles või kerige vidinani alumise nupu abil. Vidinal on kolm kuva, millele pääsete juurde üles ja alla nipsates. Esimesel kuval on toodud praegune kõrgus.



Nipsake üles, et näha õhurõhku ja baromeetri trendigraafikut.



Nipsake uuesti üles, et näha temperatuuri.

Nipsake alla või vajutage alumist nuppu, et tagasi minna.

Veenduge, et kõrguse kontrollväärtus on õigesti seadistatud (vt 3.18. Kõrgusmõõtur). Praeguse asukoha kõrguse leiate enamikult topograafilistelt kaartidelt ja tähtsamatelt veebikaartidelt nagu Google Maps.

Muutused kohalikus ilmas mõjutavad kõrgusnäite. Kui kohalik ilm on väga muutlik, soovitatakse kõrguse kontrollväärtust tihti lähtestada, soovitatavalt enne teele asumist.

Automaatne kõrgusmõõтури/baromeetri profiil

Muutused ilmas ja kõrguses muudavad omakorda õhurõhku. Selle käsitlemiseks tõlgendab Suunto Ocean automaatselt õhurõhu muutuseid, kui kõrgus või ilm muutub teie liikumise tõttu.

Kui kell tuvastab vertikaalse liikumise, lülitub see kõrguse mõõtmisele. Kui vaatate kõrguse graafikut, värskendatakse seda kuni 10-sekundilise viivitusega.

Kui teie kõrgus ei muutu (12 minuti jooksul alla 5 meetri vertikaalset liikumist), tõlgendab kell õhurõhu muutumist ilmapuutustena ja kohandab baromeetri graafikut.

9.16. Kompas

Kellal Suunto Ocean on magnetkompas, mille abil saate orienteeruda magnetilise põhjapooluse suhtes. Kaldekompensatsiooniga kompassi näit on täpne ka siis, kui kompass pole rõhtloodis.

Kompassile pääsete ligi, kui nipsate kella sihverplaadil üles või vajutate alumist nuppu.

Kompassividinas on järgmised andmed.

- Magnetilist põhjapoolust näitav nool
- Peasuund
- Asimuut kraadides
- Kõrgus merepinnast
- Õhurõhk



Kompassividinast väljumiseks nipsake paremale või kasutage keskmist nuppu.

Kompassividinas olles saate avada otseteede loendi ekraani alumisest servast üles nipsates või alumist nuppu vajutades. Otseteed annavad kiire juurdepääsu navigeerimistoimingutele, nagu hetkeasukoha koordinaatide vaatamine või navigeerimiseks marsruudi valimine.

Otseteede loendist väljumiseks nipsake alla või vajutage ülemist nuppu.

9.16.1. Kompassi kalibreerimine

Kui kompass ei ole kalibreeritud, palutakse teil kompassividinasse sisenedes see kalibreerida.



MÄRKUS: Kasutamise ajal kalibreerib kompass end ise, aga kui kompassi on mõjutanud tugev magnetväli või kõva löök, võib kompass näidata valet suunda. Probleemi lahendamiseks tehke uus kalibreerimine.

9.16.2. Deklinatsiooni seadistamine

Õigete kompassinäitude tagamiseks tuleb määrata täpne deklinatsiooniväärtus.

Paberkaardid on suunaga geograafilise põhja poole. Kompassid näitavad Maa magnetilise põhjapooluse suunas, mis on ala, kuhu koonduvad Maa magnetvälja jõujooned. Kuna magnetiline põhjapoolus ja geograafiline põhi ei paikne samas kohas, tuleb kompassi jaoks määrata deklinatsioon. Deklinatsioon on nurk magnetilise ja geograafilise põhjasuuna vahel.

Deklinatsiooniväärtus on märgitud enamikul kaartidel. Magnetilise põhjapooluse asukoht muutub iga aastaga, nii et kõige täpsema ja ajakohasema deklinatsiooniväärtuse saab hankida veebisaitidelt (nagu www.magnetic-declination.com).

Orienteerumiskaartide puhul on aluseks võetud magnetiline põhjapoolus. See tähendab, et kui kasutate orienteerumiskaarte, tuleb deklinatsiooni reguleeriv funktsioon välja lülitada, määrates deklinatsiooni väärtuseks 0 kraadi.

Oma deklinatsiooniväärtuse saate määrata asukohas **Settings » Navigation » Declination**.

9.17. Taimer

Käekellal on aja mõõtmiseks stopper ja mahaloendustaimer. Nipsake kella sihverplaadil üles või vajutage alumist nuppu, kuni näete taimerividinat.

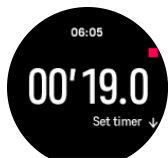


Vidina esimesel avamisel kuvatakse seal stopper. Pärast seda jäetakse meelde, millist kuva te viimati kasutasite – stopperit või mahaloendustaimerit.

Nipsake üles või vajutage alumist nuppu, et avada suvandi **SET TIMER** otseteede menüü, kus saate muuta taimerisätteid.

Stopper

Stopperi käivitamiseks või peatamiseks vajutage ülemist nuppu. Jätkamiseks vajutage uuesti ülemist nuppu. Lähtestage alumist nuppu vajutades.



Väljuge taimerist, nipsates paremale või kasutades keskmist nuppu.

Mahaloendustaimer

Nipsake taimerividinas üles või vajutage alumist nuppu, et avada otseteede menüü. Seal saate valida määratud mahaloendusaja või luua kohandatud mahaloendusaja.



Peatage ja lähtestage ülemise ja alumise nupuga.

Taimerist väljumiseks nipsake paremale või vajutage keskmist nuppu.

9.18. Sukeldumise statistika

Scuba stats (sukeldumise statistika) ja **Freedive stats** (vabasukeldumise statistika) vidinad pakuvad teavet teie eelmise sukeldumise kohta ja huvitavat statistikat teie sukeldumiste kohta seadmega Suunto Ocean.

Peale sukeldumist kuvab Suunto Ocean pinnaloleku aega alates eelmisest sukeldumisest ja pärast sukeldumist kuvatakse soovitatud lennukeeluaja tagasiarvestus. Vidin näitab ka kuupäeva ja kellaaega, millal eelmine sukeldumine lõppes, ning ajatemplit, millal lennukeeluaeg lõpeb.



MÄRKUS: *Lennukeeluajal tuleb vältida lendamist või reisimist suurematele kõrgustele.*

Previous dive annab ülevaate teie viimasest sukeldumisest. Kui valite tegevuse, pakub Suunto Ocean teile rohkem üksikasju ja ka võimaluse kustutada tegevus teie logiraamatust.

Statistics kuvab sukeldumiste arvu, kumulatiivsed sukeldumise tunnid, maksimaalse sügavuse ja sukeldumisaja, mis on saavutatud selle sukeldumisrežiimi kõigi sukeldumiste ajal.

10. SuuntoPlus™-i juhendid

SuuntoPlus™ pakub Suunto käekellal reaajas juhtnööre teie lemmikspordi ja -vabaõhuteenuste jaoks. Uusi juhendeid leiate ka SuuntoPlus™ Store'ist või looge need ise, näiteks Suunto rakenduse treeninguplaanija abil.

Lisateavet kõigi saadavalolevate juhendite ja muude tootjate juhendite sünkroonimise kohta leiate aadressilt www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Käekellas SuuntoPlus™-i juhendite valimine

1. Enne kui hakkate treeningut salvestama, nipsake üles või vajutage alumist nuppu ja valige **SuuntoPlus™**.
2. Kerige soovitud juhendini ja vajutage keskmist nuppu.
3. Naaske avakuvale ja alustage treenimist tavapärasel viisil.
4. Vajutage keskmist nuppu, kuni näete SuuntoPlus™-i juhendit, mis kuvatakse eraldi kuvana.

 **MÄRKUS:** Veenduge, et teie seadmel Suunto Ocean oleks tarkvara uusim versioon ja et käekell oleks Suunto rakendusega sünkroonitud.

11. SuuntoPlus™-i spordirakendused

SuuntoPlus™-i spordirakendused lisavad kellale Suunto Ocean uusi töövahendeid ja ülevaateid, et saaksite inspiratsiooni, ning pakuvad uusi võimalusi oma aktiivset eluviisi nautida. Uued spordirakendused leiate SuuntoPlus™-i poest, kus avaldatakse kella Suunto Ocean uusi rakendusi. Valige välja huvipakkuvad rakendused ja sünkroonige need oma kellaga, et saada treeningust veelgi rohkem kasu.

Seadme SuuntoPlus™ spordirakenduste kasutamine

1. Enne kui hakkate treeningut salvestama, kerige alla ja valige **SuuntoPlus™**.
2. Valige soovitud spordirakendus.
3. Kui spordirakendus kasutab välist seadet või andurit, luuakse sellega automaatselt ühendus.
4. Kerige üles algkuvani ja alustage treenimist tavapärasel viisil.
5. Vajutage keskmist nuppu, kuni näete SuuntoPlus™-i spordirakendust, mis kuvatakse eraldi kuvana.
6. Kui olete treeningu salvestamise lõpetanud, leiate SuuntoPlus™-i spordirakenduse tulemuse kokkuvõttest, kui tulemus on olemas.

Suunto rakenduses saate valida, milliseid SuuntoPlus™ i spordirakendusi soovite kellas kasutada. Oma käekellale saadaolevad spordirakendused leiate aadressilt Suunto.com/Suuntoplus.



MÄRKUS: Veenduge, et teie seadmel Suunto Ocean oleks tarkvara uusim versioon ja et käekell oleks Suunto rakendusega sünkroonitud.

12. Hooldus ja tugi

12.1. Käsitsemisjuhised

Käsitsege toodet ettevaatlikult, ärge pörutage ega pillake seda maha.

Tavatingimustes ei vaja käekell hooldust teeninduses. Peske regulaarselt seade magedas vees pehmeloomulise seebiga puhtaks ning puhastage korpus niiske ja pehme või seemisnähkse lapiga.

Kasutage ainult Suunto originaalisavarustust – muu lisavarustuse kasutamisel tekkinud kahjustuste eemaldamine ei kuulu garantii alla.

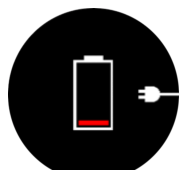
12.2. Aku

Laetud aku kasutusaeg oleneb sellest, kuidas ja mis tingimustel käekella kasutatakse. Näiteks madal temperatuur vähendab laetud aku kasutusaega. Üldiselt akude mahutavus väheneb aja jooksul.



MÄRKUS: Kui aku mahtuvus väheneb aku defektist tingituna tavatult kiiresti, kuulub aku vahetus ühe aasta jooksul või kuni 300 laadimiskorrani, olenevalt sellest, kumb esimesena täitub, Suunto garantii alla.

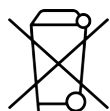
Kui aku laetuse tase on vähem kui 20% ja hiljem vähem kui 5%, kuvatakse käekellal tühjeneva aku ikoon. Kui aku on peaaegu tühi, lülitub kell tühjeneva aku režiimi ja kuvab laadimisikooni.



Laadimiseks kasutage käekella komplekti kuuluvat USB-kaablit. Kui aku laetuse tase on piisav, ärkab kell tühjeneva aku režiimist.

12.3. Kõrvaldamine

Kõrvaldage seade kasutusest nõuetekohasel viisil, nagu kõrvaldatakse elektroonilist jäadet. Ärge visake seda olmejäätmete hulka. Soovi korral võite seadme tagastada lähimale Suunto esindajale.



13. Etalonväärtused

13.1. Vastavus

Vastavusega seotud teavet ja üksikasjalikke tehnilisi andmeid vt seadmega Suunto Ocean kaasas olevast dokumendist „Toote ohutus- ja regulatiivteave“ või veebilehelt www.suunto.com/userguides.

13.2. CE

Suunto Oy kinnitab, et raadioseade tüübiga DW223 on kooskõlas direktiiviga 2014/53/EL. ELi vastavusdeklaratsiooni täielik tekst on saadaval aadressil www.suunto.com/EUconformity.





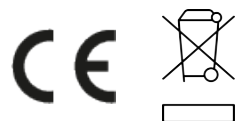
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

Suunto Oy
Tammiston Kauppatie 7 A,
FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 02/2025

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.