

SUUNTO OCEAN

KORISNIČKI VODIČ

1. SIGURNOST.....	6
2. Početak upotrebe.....	8
2.1. Zaslون osjetljiv na dodir i gumbi.....	8
2.2. Podešavanje postavki.....	9
2.3. Ažuriranja softvera.....	10
2.4. Aplikacija Suunto.....	10
2.5. Optičko mjerenje broja otkucaja srca.....	11
3. Postavke.....	12
3.1. Zaključavanje gumba i zaslona.....	12
3.2. Automatska svjetlina zaslona.....	12
3.3. Zvukovi i vibracija.....	13
3.4. Povezivost Bluetoothom.....	13
3.5. Način rada u zrakoplovu.....	14
3.6. Način rada bez ometanja.....	14
3.7. Podsjetnik na ustajanje.....	14
3.8. Pronađi moj telefon.....	14
3.9. Vrijeme i datum.....	15
3.9.1. Alarm.....	15
3.10. Jezik i sustav jedinica.....	16
3.11. Brojčanici sata.....	16
3.11.1. Dodaci.....	16
3.12. Ušteda energije.....	17
3.13. Uparivanje POD-ova i senzora.....	17
3.13.1. Kalibracija POD-a na biciklu.....	18
3.13.2. Kalibracija POD-a za stopalo.....	18
3.13.3. Kalibracija POD-a snage.....	19
3.14. Svjetiljka.....	19
3.15. Alarmi.....	19
3.15.1. Alarmi za izlazak i zalazak Sunca.....	19
3.15.2. Alarm za oluju.....	20
3.16. FusedSpeed™.....	20
3.17. FusedAlti™.....	21
3.18. Visinomjer.....	21
3.18.1. Ronjenje na nadmorskoj visini.....	22
3.19. Formati položaja.....	22
3.20. Podaci o uređaju.....	23
3.21. Ponovno postavljanje sata.....	23
4. Snimanje vježbanja.....	25
4.1. Sportski načini rada.....	26
4.2. Navigacija tijekom vježbanja.....	26

4.2.1. Povratak.....	27
4.2.2. Skok na rutu.....	27
4.3. Upotreba ciljeva tijekom vježbanja.....	28
4.4. Upravljanje potrošnjom baterije.....	28
4.5. Vježbanje više sportova.....	30
4.6. Plivanje.....	30
4.7. Trening u intervalima.....	30
4.8. Automatsko pauziranje.....	31
4.9. Glasovne povratne informacije.....	32
4.10. Osjećaj.....	32
4.11. Zone intenziteta.....	33
4.11.1. Zone otkucaja srca.....	34
4.11.2. Zone tempa.....	35
4.11.3. Zone snage.....	36
4.11.4. Upotreba zona otkucaja srca, tempa i snage tijekom vježbanja.....	37
5. Autonomno ronjenje.....	38
5.1. Sigurnost pri ronjenju.....	38
5.2. Postavke ronjenja.....	40
5.2.1. Automatski početak ronjenja.....	40
5.2.2. Načini ronjenja.....	41
5.2.3. Funkcije gumba pri autonomnom ronjenju.....	42
5.2.4. Prikaz pred zaron i opcije urona.....	42
5.2.5. Glavni prikaz ronjenja.....	44
5.2.6. Ključne informacije tijekom ronjenja.....	44
5.2.7. Prozor promjenjiva sadržaja za autonomno ronjenje.....	47
5.3. Postavke urona.....	50
5.4. Alarmi pri ronjenju.....	52
5.4.1. Obavezni alarmi pri ronjenju.....	52
5.4.2. Alarmi pri ronjenju koje korisnik može konfigurirati.....	54
5.4.3. Greške sustava.....	55
5.5. Plinovi.....	56
5.5.1. Uredi plin.....	56
5.5.2. Ronjenje s više plinova.....	57
5.6. Podrška za bežični prijenos tlaka u bocama	58
5.6.1. Kako instalirati i povezati Suunto Tank POD?.....	58
5.6.2. Tlak u boci.....	59
5.6.3. Potrošnja plina.....	60
5.6.4. Trajanje plina.....	61
5.7. Algorithm settings.....	62
5.7.1. Algoritam Bühlmann 16 GF.....	62
5.7.2. Faktori gradijenta.....	62

5.7.3. Dekompresijski profil.....	65
5.7.4. Postavka nadmorske visine.....	67
5.7.5. Trajanje sigurnosnog zastanka.....	67
5.7.6. Dubina zadnjeg zastanka.....	68
5.8. Ronjenje s računalom Suunto Ocean.....	68
5.8.1. Sigurnosni zastanci.....	68
5.8.2. Zaroni s dekompresijom.....	69
5.8.3. Vrijeme na površini i vrijeme zabrane letenja.....	72
5.8.4. Upotreba kompasa pri ronjenju.....	72
5.8.5. Primjer - način rada s jednim plinom.....	73
5.8.6. Primjer - način rada s više plinova.....	75
5.9. Planer ronjenja.....	76
5.9.1. Kako planirati ronjenje.....	77
6. Ronjenje na dah.....	78
6.1. Prikazi pri ronjenju na dah.....	78
6.2. Funkcije gumba pri ronjenju na dah.....	79
6.3. Prozor promjenjiva sadržaja kod ronjenja na dah.....	80
6.4. Alarmi pri ronjenju na dah.....	81
6.5. Ronjenje s disalicom i plivanje poput sirena.....	82
7. Zapisnici urona.....	84
8. Navigacija.....	85
8.1. Izvanmrežne karte.....	85
8.2. Navigacija putem nadmorske visine.....	86
8.3. Smjer navigacije.....	87
8.4. Rute.....	87
8.5. Točke interesa.....	89
8.5.1. Dodavanje i brisanje POI-ja.....	89
8.5.2. Navigacija do POI-ja.....	90
8.5.3. Vrste POI-ja.....	91
8.6. Smjernice za uspon.....	94
9. Widgeti.....	96
9.1. Vremenski uvjeti.....	96
9.2. Obavijesti.....	96
9.3. Medijske komande.....	97
9.4. Brzina otkucaja srca.....	97
9.5. Oporavak, HRV (varijabilnost brzine otkucaja srca).....	98
9.6. Napredak.....	99
9.7. Trening.....	99
9.8. Oporavak, trening.....	100
9.9. Kisik u krvi.....	100

9.10. San.....	101
9.11. Koraci i kalorije.....	102
9.12. Sunce i Mjesec.....	103
9.13. Dnevnik.....	103
9.14. Resursi.....	103
9.15. Nadmorska visina i barometar.....	104
9.16. Kompas.....	105
9.16.1. Kalibracija kompasa.....	105
9.16.2. Postavljanje odstupanja.....	106
9.17. Tajmer.....	106
9.18. Statistike zarona.....	107
10. Vodiči SuuntoPlus™	108
11. Sportske aplikacije SuuntoPlus™	109
12. Briga i podrška.....	110
12.1. Smjernice za rukovanje.....	110
12.2. Baterija.....	110
12.3. Odlaganje u otpad.....	110
13. Referenca.....	111
13.1. Sukladnost.....	111
13.2. CE.....	111

1. SIGURNOST

Vrste sigurnosnih mjera opreza

 **UPOZORENJE:** - upotrebljava se u vezi s postupkom ili situacijom koja može uzrokovati tešku ozljedu ili smrtni ishod.

 **OPREZ:** - upotrebljava se u vezi s postupkom ili situacijom koja će uzrokovati oštećenje proizvoda.



NAPOMENA: - upotrebljava se za naglašavanje važnih informacija.



SAVJET: - upotrebljava se za dodatne savjete o tome kako se koristiti značajkama i funkcijama uređaja.

Sigurnosne mjere opreza

 **UPOZORENJE:** Držite USB kabel podalje od medicinskih proizvoda kao što je elektrostimulator srca, kao i podalje od ključ kartica, kreditnih kartica i sličnih predmeta. Priključak USB kabela sadrži snažan magnet koji može ometati rad medicinskih ili ostalih elektroničkih uređaja i predmeta s magnetski pohranjenim podacima.

 **UPOZORENJE:** Ako proizvod dođe u doticaj s kožom, mogu se pojaviti alergijske reakcije ili nadraživanje kože, iako su naši proizvodi u skladu s industrijskim standardima. U tom slučaju odmah prekinite upotrebu i obratite se liječniku.

 **UPOZORENJE:** Uvijek se posavjetujte s liječnikom prije nego što započnete program vježbanja. Prenaprezanjem se može prouzrokovati ozbiljne ozljede.

 **UPOZORENJE:** Samo za rekreativnu upotrebu.

 **UPOZORENJE:** Ne pouzdajte se u potpunosti u GPS ni vijek trajanja baterije proizvoda. Uvijek se koristite kartama i drugim rezervnim materijalima radi vlastite sigurnosti.

 **UPOZORENJE:** OSIGURAJTE VODOOTPORNOST UREĐAJA! Vлага u uređaju može ozbiljno oštetiti uređaj. Servisiranje smije obavljati samo ovlašteni servisni centar za Suunto.

 **UPOZORENJE:** Nemojte upotrebljavati USB kabel uređaja Suunto u područjima sa zapaljivim plinovima. To bi moglo izazvati eksploziju.

 **UPOZORENJE:** Ne rastavljajte niti na bilo koji način ne preinačujte USB kabel uređaja Suunto. To bi moglo prouzročiti strujni udar ili požar.

 **UPOZORENJE:** Nemojte upotrebljavati USB kabel uređaja Suunto ako su kabel ili njegovi dijelovi oštećeni.

 **UPOZORENJE:** Uređaj možete puniti samo uz pomoć USB adaptera koji su u skladu s normom IEC 62368-1 i imaju maksimalni izlazni napon od 5 V. Adapteri koji nisu u skladu s navedenom normom predstavljaju opasnost od nastanka požara i ozljede te mogu oštetiti uređaj Suunto.

 **OPREZ:** NEMOJTE dopustiti da kontakti priključka USB kabela dodiruju vodljive površine. To bi moglo izazvati kratki spoj na kabeu i učiniti ga neupotrebljivim.

 **OPREZ:** Za punjenje uređaja Suunto Ocean upotrebljavajte isključivo priloženi kabel za punjenje.

 **OPREZ:** NEMOJTE upotrebljavati USB kabel kada je Suunto Ocean mokar. To bi moglo prouzročiti strujni udar. Provjerite jesu li priključak kabela i područje priključka s kontaktima na uređaju suhi.

 **OPREZ:** Ne nanosite nikakva otapala na proizvod jer bi se njima mogla oštetiti njegova površina.

 **OPREZ:** Ne nanosite sredstvo za zaštitu od kukaca na proizvod jer bi se njime mogla oštetiti njegova površina.

 **OPREZ:** Ne bacajte proizvod u otpad, već ga zbrinite kao elektronički otpad kako biste zaštitili okoliš.

 **OPREZ:** Ne udarajte i ne ispuštajte proizvod jer se može oštetiti.

 **OPREZ:** Obojene tekstilne trake mogu pustiti boju na druge tkanine ili kožu dok su nove ili mokre.

 **NAPOMENA:** U tvrtki Suunto koristimo se naprednim senzorima i algoritmima za stvaranje mjernih podataka koji vam mogu pomoći u aktivnostima i pustolovinama. Nastojimo biti što precizniji. No nisu svi podaci koje naši proizvodi i usluge prikupljaju savršeno pouzdani niti su mjerni podaci koje stvaraju potpuno precizni. Kalorije, otkucaji srca, položaj, detekcija pokreta, prepoznavanje slike, indikatori tjelesnog naprezanja i ostala mjerenja ne moraju odgovarati stvarnim podacima. Proizvodi i usluge poduzeća Suunto namijenjeni su za rekreativnu uporabu i nisu namijenjeni ni za kakve medicinske svrhe.

2. Početak upotrebe

Prvo pokretanje sata Suunto Ocean brzo je i jednostavno.

1. Držite pritisnutim gornji gumb da biste aktivirali sat.
2. Dodirnite zaslon da biste pokrenuli čarobnjaka za postavljanje.



3. Odaberite jezik prelaskom prstom prema gore ili dolje pa dodirom na jezik.



4. Pažljivo pročitajte upozorenje koje se prikazalo i potvrdite da ga razumijete tako da dodirnete OK.
5. Slijedite upute u čarobnjaku da biste dovršili postavljanje početnih postavki. Prijedite prstom prema gore ili dolje da biste odabrali vrijednosti. Dodirnite zaslon ili pritisnite srednji gumb da biste prihvatili vrijednost i prešli na sljedeći korak.

⚠ OPREZ: Za punjenje uređaja Suunto Ocean upotrebljavajte isključivo priloženi kabel za punjenje.

2.1. Zaslon osjetljiv na dodir i gumbi

Suunto Ocean ima zaslon osjetljiv na dodir i pet gumba kojima se možete koristiti za kretanje po zaslonima i značajkama.

Prelazak prstom i dodirivanje

- prijedite prstom prema gore ili dolje za kretanje po zaslonima i izbornicima
- prijedite prstom udesno i ulijevo za kretanje unatrag i unaprijed na zaslonima
- dodirnite za odabir neke stavke

Gornji gumb

- na bročanicu sata pritisnite da biste otvorili popis sportskih načina rada koje ste zadnje upotrebljavali
- na bročanicu sata pritisnite i zadržite da biste definirali i otvorili prečace

Srednji gumb

- pritisnite za odabir neke stavke
- na bročanicu sata pritisnite da biste otvorili prikvačeni widget
- na bročanicu sata pritisnite i zadržite da biste otvorili izbornik postavki
- držite pritisnutim za povratak po izborniku postavki

Donji gumb

- pritisnite za pomicanje prema dolje na prikazima i izbornicima

- na brojčaniku sata pritisnite da biste otvorili popis widgeta
- na brojčaniku sata pritisnite i zadržite da biste definirali i otvorili prečace

Dok snimate vježbanje:

Gornji gumb

- pritisnite da biste pauzirali aktivnost
- pritisnite i zadržite da biste promijenili aktivnost

Srednji gumb

- pritisnite za promjenu zaslona
- pritisnite i zadržite da biste se vratili na prethodni zaslon

Donji gumb

- pritisnite za označavanje kruga
- pritisnite i zadržite da biste otvorili upravljačku ploču, na kojoj se nalaze opcije za vježbanje
- dok je aktivnost pauzirana, pritisnite da biste završili ili odbacili aktivnost

Tijekom ronjenja na dah i autonomnog ronjenja:

Gornji gumb

- pritisnite da biste otvorili izbornik opcija (ronjenje na dah)
- pritisnite da biste pristupili popisu dostupnih plinova (samo u načinu rada Multigas)
- pritisnite i zadržite da biste promijenili svjetlinu

Srednji gumb

- pritisnite za promjenu zaslona (ronjenje na dah)
- pritisnite za promjenu luka (autonomno ronjenje)

Donji gumb

- pritisnite za promjenu stavke na zaslonu
- pritisnite i zadržite da biste zaključali i otključali gumbe



NAPOMENA: Dodirni je zaslon neaktivan kada je u dodiru s vodom. To znači da pod vodom za kretanje po zaslonima morate upotrebljavati gumbe.

2.2. Podešavanje postavki

Sve postavke sata možete podešavati izravno na satu.

Da biste podesili neku postavku, učinite sljedeće:

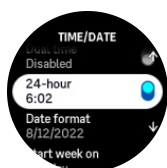
1. Na brojčaniku sata pritisnite i zadržite srednji gumb.
2. Pomičite se po izborniku postavki prelaskom prstom prema gore ili dolje odnosno pritiskom na gornji ili donji gumb.



3. Odaberite postavku tako da dodirnete njezin naziv ili pritisnete srednji gumb dok je postavka istaknuta. Na izbornik se vratite tako da prijedete prstom udesno ili odaberete **Back**.
4. Vrijednost postavke s rasponom vrijednosti promijenite tako da prelazite prstom prema gore odnosno dolje ili pritišćete gornji odnosno donji gumb.



5. Za postavke sa samo dvije vrijednosti, kao što su uključeno ili isključeno, vrijednost promijenite tako da dodirnete postavku ili pritisnete srednji gumb.



 **NAPOMENA:** Gore navedene postavke općenite su postavke sata. Za postavke zarona pogledajte 5.3. Postavke urona.

2.3. Ažuriranja softvera

Ažuriranja softvera dodaju vašem satu važna poboljšanja i nove značajke. Suunto Ocean automatski se ažurira ako je povezan s aplikacijom Suunto.

Kad je dostupno ažuriranje, a vaš je sat povezan s aplikacijom Suunto, ažuriranje softvera automatski će se preuzeti na sat. Status tog preuzimanja može se pogledati u aplikaciji Suunto.

Nakon što se softver preuzeo na vaš sat, sat će se sam ažurirati tijekom noći ako je razina baterije najmanje 20 % i istovremeno se ne snima vježbanje.

Ako želite ručno instalirati ažuriranje prije nego se ono automatski dogodi tijekom noći, idite u **Settings > General** i odaberite **Software update**.

 **NAPOMENA:** Kad je ažuriranje završilo, napomene o izdanju bit će vidljive u aplikaciji Suunto.

2.4. Aplikacija Suunto

Uz aplikaciju Suunto možete dodatno obogatiti svoje iskustvo upotrebe sata Suunto Ocean. Uparite sat s mobilnom aplikacijom kako biste sinkronizirali svoje aktivnosti, stvarali treninge, primali mobilne obavijesti, informacije i drugo.

 **NAPOMENA:** Ne možete upariti ništa ako je uključen način rada u zrakoplovu. Isključite način rada u zrakoplovu prije uparivanja.

Da biste uparili svoj sat s aplikacijom Suunto, učinite sljedeće:

1. Provjerite je li na satu uključen Bluetooth. Na izborniku s postavkama idite na opciju **Connectivity » Discovery** te je omogućite ako još nije omogućena.

2. Iz trgovine iTunes App Store, Google Play te nekoliko popularnih trgovina aplikacija u Kini preuzmite i instalirajte aplikaciju Suunto na kompatibilni mobilni uređaj.
3. Pokrenite aplikaciju Suunto i uključite Bluetooth ako je isključen.
4. Dodirnite ikonu sata u gornjem lijevom kutu zaslona aplikacije, a zatim „UPARI” da biste uparili sat.
5. Potvrdite uparivanje tako da u aplikaciju upišete šifru koja se prikazuje na satu.



NAPOMENA: Za neke je značajke potrebna internetska veza putem Wi-Fi-ja ili mobilne mreže. Moguća je naplata operaterovih naknada za podatkovnu vezu.

2.5. Optičko mjerenje broja otkucaja srca

Optičko mjerenje broja otkucaja srca na zapešću jednostavan je i praktičan način praćenja broja otkucaja srca. Na najbolje rezultate mjerenja broja otkucaja srca mogu utjecati sljedeći čimbenici:

- Sat se mora nositi tako da naliježe na kožu. Nikakva odjeća, koliko god tanka, ne smije se nalaziti između senzora i vaše kože.
- Sat ćete možda morati nositi na višem dijelu ruke nego što se satovi obično nose. Senzor registrira protok krvi kroz tkivo. Što više tkiva može registrirati, to će rezultati biti točniji.
- Kretnje ruke i savijanje mišića, kao pri držanju teniskog reketa, mogu utjecati na točnost mjerenja senzora.
- Ako imate nizak broj otkucaja srca, senzor možda neće dati stabilne rezultate. Korisno je kratko zagrijavanje nekoliko minuta prije početka snimanja.
- Pigmentacija kože i tetovaže sprječavaju prolazak svjetla, što onemogućuje pouzdana očitavanja s optičkog senzora.
- Optičkim se senzorom možda neće točno izmjeriti broj otkucaja srca tijekom aktivnosti plivanja i ronjenja na dah.
- Za veću preciznost mjerenja i brže reakcije na promjene broja otkucaja srca preporučujemo uporabu kompatibilnog senzora broja otkucaja srca za prsa, kao što je Suunto Smart Sensor.



UPOZORENJE: Značajka optičkog mjerenja broja otkucaja srca možda neće biti precizna za sve korisnike tijekom svih aktivnosti. Otkucaji srca izmjereni optički mogu ovisi o jedinstvenoj anatomiji i pigmentaciji kože pojedinca. Stvarni broj otkucaja srca može biti viši ili niži od onog koji se registrira optičkim senzorom.



UPOZORENJE: Samo za rekreacijsku uporabu; značajka optičkog mjerenja broja otkucaja srca nije namijenjena za medicinske potrebe.



UPOZORENJE: Uvijek se obratite liječniku prije početka programa treninga. Prekomjerno naprezanje može uzrokovati teške ozljede.

3. Postavke

Na brojčaniku sata prijedite prstom prema gore ili pritisnite i zadržite donji gumb da biste pristupili svim postavkama sata u odjeljku **Control panel**.

 **SAVJET:** Izborniku s postavkama možete pristupiti i izravno ako pritisnete i zadržite srednji gumb dok se nalazite na prikazu brojčanika.

Ako želite brzo pristupiti nekoj postavci ili značajci, možete prilagoditi logiku gornjeg gumba (s prikaza brojčanika) te izraditi prečac za najkorisniju postavku ili značajku.

Da biste definirali prečac za gornji gumb, otvorite Control panel pa odaberite **Customize**. Potom odaberite **Top shortcut** i postavku ili funkciju koju želite da ima gornji gumb kada ga pritisnete i zadržite.

3.1. Zaključavanje gumba i zaslona

Dok snimanje vježbanje, možete zaključati gumbe tako da pritisnete i držite donji gumb, a potom odaberete **Button lock**. Nakon zaključavanja ne možete provoditi nikakve radnje za koje je potrebna interakcija putem gumba (izrada krugova, pauziranje/završetak vježbanja itd.), no možete se pomicati po prikazima zaslona.

 **NAPOMENA:** Tijekom autonomnog ronjenja uz pomoć gumba možete potvrditi alarme i prebacivanje plinova čak i kada su zaključani, ali ne možete promijeniti prikaz zaslona ni sadržaj prozora prebacivanja.

Da biste sve otključali, ponovo držite pritisnut donji gumb i isključite Button lock.

 **SAVJET:** Možete prilagoditi prečac donjeg gumba za zaključavanje gumba i zaslona jednim pritiskom na gumb kada ne snimate vježbanje. Odaberite **Button lock** u odjeljku **Customize > Bottom shortcut**. Nakon toga možete zaključavati i otključavati gumbe i zaslon s brojčanika sata pritiskom i zadržavanjem pritiska na donji gumb.

Kad ne snimate vježbanje, zaslon će se zaključati i zatamniti nakon minute neaktivnosti. Da biste aktivirali zaslon, pritisnite bilo koji gumb.

Zaslon će prijeći u stanje mirovanja (prazan) nakon razdoblja neaktivnosti. Svaki pokret ponovno uključuje zaslon.

3.2. Automatska svjetlina zaslona

Zaslon ima tri značajke koje možete podesiti: razinu svjetline (**Brightness**), prikaz informacija na neaktivnom zaslonu (**Always-on display**) i aktiviranje zaslona kad podignete i okrenete zapešće (**Raise to wake**).

Značajke zaslona mogu se podesiti u postavkama u odjeljku **General > Display**.

- Postavkom Brightness određuje se ukupni intenzitet pozadinskog osvjetljenja; Low, Medium ili High.
- Postavka Always-on display određuje je li neaktivan zaslon prazan ili se na njemu prikazuju informacije, npr. vrijeme. Always-on display može se uključiti ili isključiti:
 - **On:** na zaslonu se cijelo vrijeme prikazuju određene informacije.
 - **Off:** kada zaslon nije aktivan, na njemu se ne prikazuje ništa.

- Značajka Raise to wake aktivira zaslon kada podignete zapešće da biste pogledali sat. Tri su opcije za Raise to wake sljedeće:
 - **Off**: podizanje zapešća nema nikakav učinak.
 - **Display only**: podizanje zapešća samo aktivira zaslon. Da biste upotrebljavali sat, morate pritisnuti neki gumb.
 - **Full wake mode**: podizanje zapešća aktivira sat i nakon toga je spreman za upotrebu.

 **OPREZ:** Dulja upotreba visoke svjetline zaslona skraćuje vijek trajanja baterije te može uzrokovati oštećenje preopterećenih dijelova zaslona. Izbjegavajte dugotrajnu upotrebu visoke svjetline kako biste produljili životni vijek zaslona.

 **NAPOMENA:** Za informacije o svjetlini zaslona za ronjenje pogledajte 5.3. Postavke urona.

3.3. Zvukovi i vibracija

Zvučna upozorenja i upozorenja vibracijom upotrebljavaju se za obavijesti, za alarme koji se ne odnose na ronjenje te za druge ključne događaje i radnje. Zvučna upozorenja i upozorenja vibracijom mogu se podesiti u postavkama u odjeljku **General » Tones**.

U odjeljku **Tones** možete odabrati neku od sljedećih opcija:

- **All on**: svi događaji aktiviraju upozorenje
- **All off**: nijedan događaj ne aktivira upozorenja
- **Buttons off**: svi događaji osim pritiska na gumb aktiviraju upozorenja.

Opcijom **Vibration** možete uključiti odnosno isključiti vibracije.

U odjeljku **Alarm** možete odabrati neku od sljedećih opcija:

- **Vibration**: upozorenje vibracijom
- **Tones**: zvučno upozorenje
- **Both**: upozorenja vibracijom i zvučna upozorenja.

 **NAPOMENA:** Ove postavke zvučnih upozorenja i upozorenja vibracijom ne utječu na aktivnosti ronjenja s bocom i ronjenja na dah. Za postavke alarma pogledajte 5.4. Alarmi pri ronjenju.

3.4. Povezivost Bluetoothom

Suunto Ocean koristi se tehnologijom Bluetooth za slanje i primanje podataka s vašeg mobilnog uređaja nakon što sat uparite s aplikacijom Suunto. Ista se tehnologija upotrebljava i prilikom uparivanja POD-ova i senzora.

No ako ne želite da vaš sat bude vidljiv pretraživačima Bluetooth veze, postavku otkrivanja možete aktivirati odnosno deaktivirati u postavkama u odjeljku **Connectivity » Discovery**.



Bluetooth se može i potpuno isključiti aktiviranjem načina rada u zrakoplovu, pogledajte odjeljak 3.5. Način rada u zrakoplovu.

3.5. Način rada u zrakoplovu

Način rada u zrakoplovu aktivirajte kad je potrebno isključiti bežični prijenos. Način rada u zrakoplovu možete aktivirati ili deaktivirati u postavkama u odjeljku **Connectivity** ili **Control panel**.



 **NAPOMENA:** Da biste uparili neki uređaj sa svojim satom, najprije morate isključiti način rada u zrakoplovu, ako je uključen.

3.6. Način rada bez ometanja

Način rada bez ometanja postavka je koja utišava sve zvukove i vibracije te zatamnjuje zaslon, što je vrlo korisna opcija kad nosite sat, primjerice, u kazalištu ili u okruženju gdje želite da funkcionira na uobičajen način, ali tiho.

Da biste uključili/isključili način rada bez ometanja, učinite sljedeće:

1. Na bročanicu sata prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb da biste otvorili **Control panel**.
2. Pomaknite se prema dolje do opcije **Do Not Disturb**.
3. Dodirnite naziv funkcije ili pritisnite srednji gumb da biste aktivirali način rada bez ometanja.

Ako ste postavili alarm, oglasit će se na uobičajeni način i onemogućiti način rada bez ometanja ako ne odgodite alarm.

 **NAPOMENA:** Način rada bez ometanja uvijek je onemogućen u načinu rada za ronjenje.

3.7. Podsjetnik na ustajanje

Redovito kretanje vrlo je korisno. Suunto Ocean omogućuje aktiviranje podsjetnika na ustajanje koji vas podsjeća da se ustanete i malo krećete ako ste predugo sjedili.

U postavkama odaberite **Activity** pa uključite opciju **Stand up reminder**.

Ako dva sata zaredom niste bili aktivni, sat će vas o tome obavijestiti te vas podsjetiti da se ustanete i malo krećete.

3.8. Pronađi moj telefon

Značajku Find my phone možete upotrebljavati za pronalaženje telefona kad se ne možete sjetiti gdje ste ga ostavili. Suunto Ocean može nazvati vaš telefon ako su povezani. Budući da Suunto Ocean za povezivanje s telefonom upotrebljava Bluetooth, telefon mora biti u doseg Bluetooth veze da bi ga sat mogao nazvati.

Aktiviranje značajke za pronalaženje telefona:

1. Na bročanicu sata pritisnite donji gumb da biste otvorili odjeljak **Control panel** na popisu widgeta.

2. Pomaknite se prema dolje do opcije **Find my phone**.
3. Nazovite telefon tako da dodirnete naziv funkcije ili pritisnete srednji gumb.
4. Pritisnite donji gumb da biste prekinuli zvonjavu.

3.9. Vrijeme i datum

Vrijeme i datum određujete tijekom prvog pokretanja sata. Nakon toga sat se koristi GPS vremenom za ispravljanje eventualnih razlika.

Nakon uparivanja s aplikacijom Suunto vaš sat dobiva ažurirano vrijeme, datum, vremensku zonu i ljetno računanje vremena s mobilnih uređaja.

U odjeljku **Settings** u dijelu **General** » **Time/date** dodirnite **Auto time update** da biste uključili odnosno isključili tu značajku.

Datum i vrijeme možete ručno namjestiti u postavkama u dijelu **General** » **Time/date**. Ondje možete promijeniti i format vremena i datuma.

Uz glavno vrijeme možete upotrijebiti i dvojno vrijeme za praćenje vremena na nekoj drugoj lokaciji, na primjer, kada putujete. U odjeljku **General** » **Time/date** dodirnite **Dual time** da biste odabirom lokacije postavili vremensku zonu.

3.9.1. Alarm

Vaš sat ima alarm koji se može aktivirati jednom ili ponavljati određenim danima. Aktivirajte alarm u postavkama u odjeljku **Alarm clock**.

Da biste postavili fiksno vrijeme alarma, učinite sljedeće:

1. Na brojačniku sata pritisnite i zadržite donji gumb da biste otvorili odjeljak **Control panel**.
2. Odaberite **Alarm clock**.
3. Odaberite **New alarm**.



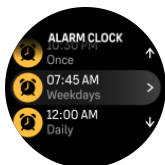
NAPOMENA: Starije alarme možete izbrisati ili urediti tako da ih odaberete na popisu ispod stavke **Novi alarm**.

4. Odaberite koliko često želite da se aktivira zvuk alarma. Opcije su:

Once: alarm se aktivira jednom u sljedeća 24 sata u postavljeno vrijeme

Weekdays: alarm se aktivira u isto vrijeme svaki dan od ponedjeljka do petka

Daily: alarm se aktivira sve dane u tjednu u isto vrijeme



5. Namjestite sat i minute, a zatim izađite iz postavki.



Kad se budilica aktivira, možete je odbaciti da biste je isključili ili pak odabrati opciju odgode. Vrijeme odgode iznosi 10 minuta i može se ponoviti do 10 puta.



Ako ostavite budilicu da zvonji, automatski će se odgoditi nakon 30 sekundi.

3.10. Jezik i sustav jedinica

Jezik na satu i sustav jedinica možete promijeniti u postavkama pod **General » Language**.

3.11. Brojčanici sata

Suunto Ocean isporučuje se s jednim brojčanicom sata prema zadanim postavkama. Možete instalirati nekoliko drugih brojčanika sata, u digitalnom i analognom stilu, iz trgovine SuuntoPlus™ Store u aplikaciji Suunto.

Da biste promijenili brojčanic sata, učinite sljedeće:

1. Otvorite trgovinu SuuntoPlus™ Store i instalirajte omiljene brojčaničke sata na sat.
2. Sinkronizirajte sat s aplikacijom.
3. Otvorite **Customize** iz postavki sata ili odjeljka Control panel.
4. Pomaknite se do opcije **Watch face** i dodirnite je ili pritisnite srednji gumb da biste je otvorili.
5. Prelazite prstom prema gore ili dolje da biste se kretali pregledima brojčanika sata pa dodirnite onaj koji želite koristiti.



6. Pomaknite se prema dolje i otvorite **Accent color** da biste odabrali boju koju želite upotrebljavati na brojčanicu sata.
7. Pomaknite se prema dolje i otvorite **Complications** da biste prilagodili podatke za koje želite da se prikazuju na brojčanicu sata. Pogledajte odjeljak 3.11.1. *Dodaci*.

3.11.1. Dodaci

Svaki brojčanic sata sadrži dodatne podatke, kao što su datum, dvojno vrijeme, podaci o uvjetima na otvorenom ili podaci o aktivnostima. Možete prilagoditi podatke koji želite da se prikazuju na brojčanicu sata.

1. Odaberite **Customize** u odjeljku **Settings** ili **Control panel**.
2. Pomaknite se prema dolje i otvorite **Complications**.
3. Odaberite podatak koji želite promijeniti tako da ga dodirnete.



4. Prelazite prstom prema gore i dolje ili pritisnite donji gumb da biste se pomicali po popisu dodataka, a potom odaberite dodatak tako da ga dodirnete ili pritisnete srednji gumb.
5. Kad ažurirate sve dodatke, prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb i odaberite **Done**.

3.12. Ušteda energije

Sat nudi opciju uštede energije koja isključuje sve vibracije, dnevni srčani ritam i obavijesti putem Bluetootha da bi se produljilo trajanje baterije tijekom uobičajene svakodnevne upotrebe. Za opcije uštede energije tijekom snimanja aktivnosti pogledajte odjeljak 4.4. *Upravljanje potrošnjom baterije.*

Uštedu energije omogućite/onemogućite putem stavke **General » Power saving** u okviru postavki ili u odjeljku **Control panel**.



 **NAPOMENA:** Ušteda energije automatski se omogućuje kad razina napunjenosti baterije padne na 10 %.

3.13. Uparivanje POD-ova i senzora

Uparite sat s pametnim POD uređajima i senzorima putem Bluetootha da biste tijekom vježbanja prikupljali dodatne podatke, kao što je snaga tijekom vožnje bicikla.

Suunto Ocean podržava sljedeće vrste POD uređaja i senzora za ronjenje i druge sportove:

- za tlak u spremniku (Tank POD) (pogledajte 5.6.1. *Kako instalirati i povezati Suunto Tank POD?*)
- za brzinu otkucaja srca
- za bicikl
- za snagu
- za pješaćenje

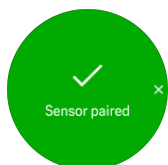
 **NAPOMENA:** Ne možete upariti ništa ako je uključen način rada u zrakoplovu. Isključite način rada u zrakoplovu prije uparivanja. Pogledajte odjeljak 3.5. *Način rada u zrakoplovu.*

Da biste uparili POD uređaj ili senzor za sport:

1. Otvorite postavke sata i odaberite **Connectivity**.
2. Odaberite **Pair sensor** da biste vidjeli popis vrsta senzora.
3. Prijedite prstom prema dolje da biste vidjeli cijeli popis ili pak dodirnite vrstu senzora koju želite upariti.



4. Sljedite upute na satu da biste dovršili uparivanje (po potrebi proučite priručnik za senzor ili POD), pritisnite srednji gumb da biste prešli na sljedeći korak.



Ako POD sadrži potrebne postavke, kao što je duljina kraka za POD za snagu, od vas će se zatražiti da unesete vrijednost tijekom procesa uparivanja.

Nakon uparivanja POD-a ili senzora vaš sat počet će tražiti senzor čim odaberete sportski način rada koji se koristi tom vrstom senzora.

Potpuni popis uparenih uređaja možete vidjeti na satu u postavkama u odjeljku **Connectivity** » **Paired devices**.

Na tom popisu po potrebi možete ukloniti uređaje (poništiti njihovo uparivanje). Odaberite uređaj koji želite ukloniti i dodirnite **Forget**.

Za informacije o tome kako Suunto Ocean upariti s uređajem Suunto Tank POD pogledajte *5.6.1. Kako instalirati i povezati Suunto Tank POD?*.

3.13.1. Kalibracija POD-a na biciklu

Kod POD-ova na biciklu treba na satu postaviti opseg kotača. Opseg se izražava u milimetrima i unosi se kao korak kalibracije. Ako zamijenite kotače (novog opsega) na biciklu, morate promijeniti i postavku opsega kotača na satu.

Da biste promijenili opseg kotača, učinite sljedeće:

1. U postavkama odaberite **Connectivity** » **Paired devices**.
2. Odaberite **Bike POD**.
3. Odaberite novi opseg kotača.

3.13.2. Kalibracija POD-a za stopalo

Kada uparite POD za stopalo, vaš sat automatski kalibrira POD pomoću GPS-a.

Preporučujemo upotrebu automatske kalibracije, no po potrebi je možete i onemogućiti u postavkama POD-a u odjeljku **Connectivity** » **Paired devices**.

Za prvu kalibraciju uz pomoć GPS-a treba odabrati sportski način rada u kojem se upotrebljava POD za stopalo, a preciznost GPS-a postavljena je na **Best**. Počnite snimati i trčati ujednačenim tempom, po mogućnosti po ravnoj površini, u trajanju od najmanje 15 minuta.

Trčite svojim uobičajenim prosječnim tempom za prvotnu kalibraciju, a zatim zaustavite snimanje vježbanja. Prilikom sljedeće upotrebe POD-a za stopalo kalibracija je spremna.

Vaš sat automatski ponovno kalibrira POD za stopalo prema potrebi uvijek kad je dostupna GPS brzina.

3.13.3. Kalibracija POD-a snage

Za POD-ove snage (mjerачe snage) treba pokrenuti kalibraciju u sportskim načinima rada na satu.

Da biste kalibrirali POD snage, učinite sljedeće:

1. Ako još niste, uparite POD snage sa satom.
2. Odaberite sportski način rada koji upotrebljava POD snage, a zatim otvorite opcije načina rada.
3. Odaberite **Calibrate power POD** i slijedite upute na satu.

POD snage povremeno je potrebno ponovno kalibrirati.

3.14. Svjetiljka

Suunto Ocean raspolaže iznimno svijetlim pozadinskim osvjetljenjem koje možete upotrebljavati kao svjetiljku.

Da biste aktivirali svjetiljku, na bročanicu sata prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb pa odaberite **Control panel**. Pomaknite se na stavku **Flashlight** te je uključite tako da je dodirnete ili tako da pritisnete srednji gumb.

Da biste isključili svjetiljku, pritisnite srednji gumb ili prijedite prstom udesno.

3.15. Alarmi

Na izborniku **Alarms** u odjeljku **Settings** možete postaviti razne vrste prilagodljivih alarma.

Možete postaviti alarm za izlazak i zalazak Sunca te alarm za oluju.

Za postavke alarma zarona pogledajte 5.4. *Alarmi pri ronjenju* i 6.4. *Alarmi pri ronjenju na dah*.

3.15.1. Alarmi za izlazak i zalazak Sunca

Alarmi za izlazak i zalazak Sunca na satu Suunto Ocean alarmi su koji se prilagođavaju na temelju vaše lokacije. Umjesto postavljanja fiksnog vremena možete postaviti alarm za vrijeme prije stvarnog izlaska ili zalaska Sunca u koje želite primiti upozorenje.

Vrijeme izlaska i zalaska Sunca određuje se putem GPS-a, stoga se vaš sat pouzdaje u podatke GPS-a otkad ste se zadnji put koristili GPS-om.

Da biste postavili alarme za izlazak/zalazak Sunca, učinite sljedeće:

1. Na bročanicu sata pritisnite i zadržite srednji gumb te se pomaknite prema dolje do opcije **Alarms** i odaberite je.
2. Pomaknite se do alarma koji želite postaviti i odaberite ga pritiskom na srednji gumb.



3. Namjestite željene sate i minute prije izlaska/zalaska Sunca pomicanjem prema gore/dolje gornjim i donjim gumbom te ih potvrdite srednjim gumbom.



4. Pritisnite srednji gumb za potvrdu i izlaz.



SAVJET: Dostupan je i brojčanik sata na kojem se prikazuje vrijeme izlaska i zalaska Sunca.



NAPOMENA: Za vrijeme izlaska i zalaska Sunca te alarme potrebno je usklađivanje GPS-a. Vrijeme je prazno dok ne budu dostupni podaci s GPS-a.

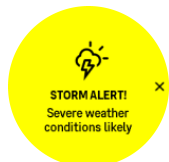
3.15.2. Alarm za oluju

Znatan pad barometarskog tlaka obično znači da se približava oluja i da se treba skloniti. Kada je alarm za oluju aktivan, Suunto Ocean aktivira zvuk alarma i prikazuje simbol oluje kad tlak padne za 4 hPa (0,12 inHg) ili više tijekom trosatnog razdoblja.

Da biste aktivirali alarm za oluju, učinite sljedeće:

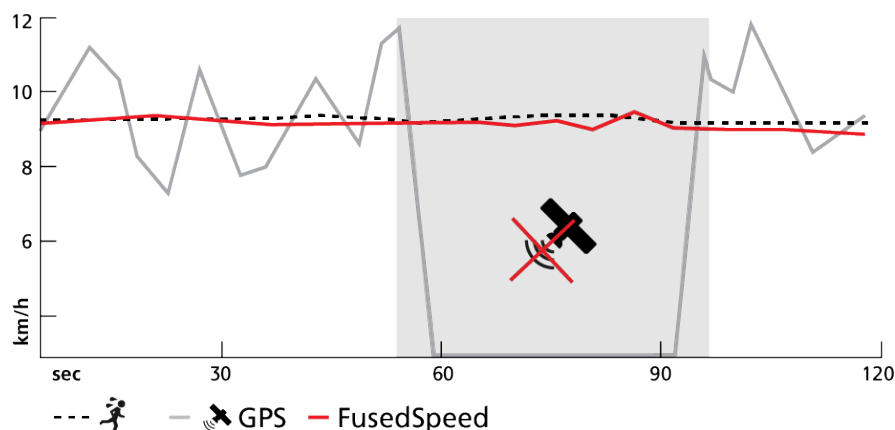
1. Na brojčanicu sata držite pritisnut srednji gumb da biste ušli u izbornik **Settings**.
2. Pomaknite se na stavku **Alarms** i udite u izbornik tako da dodirnete njegov naziv ili pritisnete srednji gumb.
3. Pomaknite se na stavku **Storm alarm** te je uključite ili isključite tako da dodirnete njezin naziv ili pritisnete srednji gumb.

Kada se aktivira alarm za oluju, možete ga isključiti pritiskom na bilo koji gumb. Ako ne pritisnete nijedan gumb, obavijest o alarmu trajat će jednu minutu. Simbol oluje ostaje na zaslonu dok se vremenski uvjeti ne stabiliziraju (pad tlaka se ne uspori).

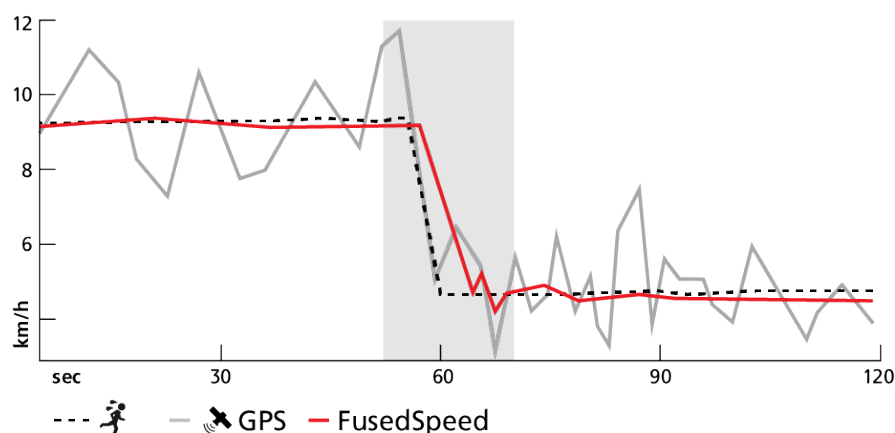


3.16. FusedSpeed™

FusedSpeed™ je jedinstvena kombinacija GPS-a i očitavanja senzora za ubrzanje na ručnom zglobu za preciznije mjerenje vaše brzine trčanja. GPS signal filtrira se na prilagodljiv način na temelju ubrzanja na ručnom zglobu, čime daje preciznija očitavanja pri ujednačenim brzinama trčanja i brže reagira na promjene brzine.



FusedSpeed vam je od najveće koristi kad su vam potrebna visoko reaktivna očitavanja brzine tijekom treninga, na primjer, kada trčite po neravnom terenu ili tijekom treninga u intervalima. Ako, na primjer, privremeno izgubite GPS signal, Suunto Ocean može nastaviti prikazivati precizna očitavanja brzine uz pomoć brzinomjera kalibriranog GPS-om.



SAVJET: Da biste dobili najpreciznija očitavanja uz pomoć opcije FusedSpeed, samo bacite kratak pogled na sat. Držanjem sata ispred sebe bez njegova pomicanja smanjuje se preciznost.

FusedSpeed je automatski omogućen za trčanje i druge slične vrste aktivnosti, poput orijentacije, igara s loptom na podu i nogometa.

3.17. FusedAlti™

FusedAlti™ daje očitavanje nadmorske visine koje je kombinacija GPS-a i barometarske nadmorske visine. Time se smanjuje učinak privremenih ili pogreška odstupanja u konačnom očitavanju nadmorske visine.

NAPOMENA: Prema zadanim postavkama, nadmorska visina mjeri se uz pomoć opcije FusedAlti tijekom vježbanja koja se koriste GPS-om i tijekom navigacije. Kad je GPS isključen, nadmorska visina mjeri se barometarskim senzorom.

3.18. Visinomjer

Suunto Ocean upotrebljava barometarski tlak za mjerenje nadmorske visine. Da biste dobili precizna očitavanja, treba definirati referentnu točku nadmorske visine. To može biti vaša

trenutačna visina ako znate točnu vrijednost. Možete i upotrijebiti opciju FusedAlti (pogledajte odjeljak 3.17. *FusedAlti™*) da biste automatski postavili referentnu točku.

Postavite referentnu točku u odjeljku **Alti & baro** u postavkama.



3.18.1. Ronjenje na nadmorskoj visini

Prilikom ronjenja na nadmorskim visinama većim od 300 m (980 ft), postavka nadmorske visine mora se **ručno odabrati** da bi računalu moglo izračunati točan dekompresijski status. Neodabiranjem ispravne postavke nadmorske visine ili ronjenjem iznad ograničenja maksimalne nadmorske visine očitavaju se pogrešni podaci za ronjenje i planiranje.

Pogledajte odlomak 5.7.4. *Postavka nadmorske visine* za postavljanje nadmorske visine.



NAPOMENA: Suunto Oceannije namijenjen za upotrebu na nadmorskim visinama većim od 3000 m (9800 ft)

3.19. Formati položaja

Format položaja način je na koji se na satu prikazuje vaš GPS položaj. Svi se formati odnose na istu lokaciju, samo je izražavaju na drugačiji način.

Format položaja možete promijeniti u postavkama sata pod **Navigation » Position format**.

Zemljopisna širina/duljina najčešće je korištena mreža i ima tri različita formata:

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

Ostali česti formati položaja koji su dostupni uključuju:

- UTM (univerzalna poprečna Mercatorova projekcija) daje dvodimenzionalno vodoravno predstavljanje položaja.
- MGRS (vojni referentni sustav u obliku pravokutne mreže) nadogradnja je formata UTM i sastoji se od koordinata, označitelja od 100 000 kvadratnih metara i brojčane lokacije.

Suunto Ocean ujedno podržava sljedeće lokalne formate položaja:

- BNG (britanski)
- ETRS-TM35FIN (finski)
- KKJ (finski)
- IG (irski)
- RT90 (švedski)
- SWEREF 99 TM (švedski)
- CH1903 (švicarski)
- UTM NAD27 (Aljaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Novi Zeland)



NAPOMENA: Neki se formati položaja ne mogu upotrebljavati na područjima sjeverno od 84° i južno od 80°, ili izvan država za koje su predviđeni. Ako ste izvan dopuštenog područja, koordinate vaše lokacije ne mogu se prikazati na satu.

3.20. Podaci o uređaju

Pojedinosti o softveru i hardveru svojega sata možete provjeriti u postavkama pod **General** » **About**.

3.21. Ponovno postavljanje sata

Za sve satove Suunto dostupne su dvije vrste ponovnog postavljanja radi rješavanja različitih problema:

- prva je softversko ponovno postavljanje, koja se naziva i ponovnim pokretanjem
- druga je hardversko ponovno postavljanje, koja se naziva i vraćanje na tvorničke postavke

Softversko ponovno postavljanje (ponovno pokretanje):

Ponovno pokretanje sata može biti korisno u sljedećim situacijama:

- uređaj ne reagira ni na jedan gumb, dodir ili pomicanje prstom (dodirni zaslon ne funkcionira)
- zaslon je blokiran ili prazan
- uređaj ne vibrira tijekom, primjerice, pritiska na gumb
- sat ne funkcionira na očekivan način, npr. ne snima srčani ritam (LED žaruljice za optičko mjerenje otkucaja srca ne trepere), kompas ne može dovršiti postupak kalibracije itd.
- brojač koraka uopće ne broji korake tijekom dana (imajte na umu da se broj zabilježenih koraka u aplikaciji može prikazati s odgodom).



NAPOMENA: Ponovnim pokretanjem završit će se i spremiti sva aktivna vježbanja. U normalnim okolnostima podaci o vježbanju ili ronjenju neće se izgubiti. U rijetkim slučajevima uslijed softverskog ponovnog postavljanja mogu se pojaviti problemi s oštećenjem memorije.

Da biste izveli softversko ponovno postavljanje, pritisnite i 12 sekundi držite sva tri gumba pa ih pustite.



UPOZORENJE: Nikad nemojte ponovno postavljati sat tijekom ronjenja.

U nekim slučajevima softversko ponovno postavljanje možda neće riješiti problem, pa se može provesti druga vrsta ponovnog postavljanja. Ako se opisanim postupkom nije riješio problem, moglo bi vam pomoći hardversko ponovno postavljanje.

Hardversko ponovno postavljanje (vraćanje na tvorničke postavke):

Vraćanjem na tvorničke postavke sat će se vratiti na zadane vrijednosti. Time će se sa sata izbrisati svi podaci, uključujući podatke o vježbanju, osobne podatke i postavke koje nisu sinkronizirane s aplikacijom Suunto. Nakon hardverskog ponovnog postavljanja morate proći postupak prvog postavljanja na satu Suunto.

Vraćanje sata na tvorničke postavke može se provesti u sljedećim situacijama:

- predstavnik korisničke podrške tvrtke Suunto zatražio je to od vas tijekom postupka otklanjanja poteškoća
- problem se nije riješio nakon softverskog ponovnog postavljanja
- trajanje baterije uređaja znatno je smanjeno
- uređaj se ne povezuje s GPS-om, a drugi postupci otklanjanja poteškoća nisu bili uspješni
- uređaj ima poteškoća s povezivanjem putem Bluetootha (npr. s pametnim senzorom ili mobilnom aplikacijom), a drugi postupci otklanjanja poteškoća nisu bili uspješni.

Vraćanje sata na tvorničke postavke obavlja se putem odjeljka **Settings** na satu. Odaberite **General** pa se pomaknite prema dolje do stavke **Reset settings**. Tijekom ponovnog postavljanja izbrisat će se svi podaci sa sata. Ponovno pokretanje započnite tako da odaberete **Reset**.



NAPOMENA: Vraćanjem na tvorničke postavke brišu se prethodni podaci o uparivanju koji su bili pohranjeni na satu. Da biste ponovno pokrenuli postupak uparivanja s aplikacijom Suunto, preporučujemo da izbrišete prethodno uparivanje iz aplikacije Suunto i postavki za Bluetooth na telefonu, u odjeljku Upareni uređaji.



NAPOMENA: Oba navedena scenarija obavljaju se samo u hitnim slučajevima. Ne bi se smjeli obavljati redovito. Ako se neki problem ne riješi, preporučujemo vam da se obratite korisničkoj podršci ili sat pošaljete u jedan od naših ovlaštenih servisnih centara.

4. Snimanje vježbanja

Uz praćenje aktivnosti 24 sata na dan svojim se satom možete koristiti za snimanje sesija treninga ili drugih aktivnosti kako biste dobili detaljne povratne informacije i pratili svoj napredak.

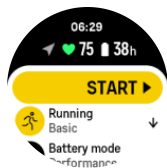
Da biste snimili vježbanje, učinite sljedeće:

1. Postavite senzor broja otkucaja srca (neobavezno).
2. Na brojčaniku sata prijedite prstom prema dolje ili pritisnite gornji gumb.
3. Pomicanjem prema gore i pritiskom na srednji gumb odaberite sportski način rada koji želite upotrijebiti.
4. Dostupne opcije različite su za različite sportske načine rada, pa prelazite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb da biste se pomicali po njima i prilagodili ih pritiskom na srednji gumb.
5. Iznad pokazatelja početka pojavljuje se skup ikona, ovisno o tome čime se koristite uz sportski način rada (kao što je broj otkucaja srca i povezani GPS):
 - Ikona strelice (povezani GPS) treperi sivom bojom dok traži te se mijenja u zelenu boju nakon što pronađe signal.
 - Ikona srca (broj otkucaja srca) treperi sivo dok traži, a nakon što pronađe signal, mijenja se u obojeno srce pričvršćeno za pojas ako upotrebljavate senzor broja otkucaja srca ili u obojeno srce bez pojasa ako upotrebljavate optički senzor otkucaja srca.
 - Ikona koja se nalazi na lijevoj strani vidljiva je samo ako je sa satom uparen POD te postaje zelena kad se pronađe signal POD-a.

Prikazuje se i procjena baterije koja vam javlja koliko sati možete vježbati prije nego što se baterija isprazni.

Ako se koristite senzorom broja otkucaja srca, ali se ikona mijenja samo u zelenu boju (što znači da je aktivan optički senzor otkucaja srca), provjerite je li senzor broja otkucaja srca uparen, pročitatte odjeljak 3.13. *Uparivanje POD-ova i senzora*, a zatim pokušajte ponovno.

Možete pričekati da sve ikone postanu zelene (preporučuje se radi točnijih podataka) ili početi snimati čim želite tako da odaberete **Start**.



Nakon početka snimanja odabrani izvor broja otkucaja srca zaključan je i ne može se promijeniti tijekom sesije treninga koja je u tijeku.

6. Dok snimate, srednjim se gumbom možete prebacivati s jednog zaslona na drugi.
7. Pritisnite gornji gumb da biste pauzirali snimanje. Mjerač vremena počet će treptati pri dnu zaslona da bi vam pokazao koliko dugo je snimanje pauzirano.



8. Pritisnite donji gumb da biste otvorili popis opcija.
9. Zaustavite ga i spremite tako da odaberete **End**.



NAPOMENA: Možete i izbrisati zapisnik vježbanja tako da odaberete **Discard**.

Nakon prekida snimanja postavlja vam se pitanje kako ste se osjećali. Možete odgovoriti na njega ili ga preskočiti (pogledajte odjeljak 4.10. *Osjećaj*). Na sljedećem se zaslonu prikazuje sažetak aktivnosti koji možete pregledati uz pomoć zaslona osjetljivog na dodir ili gumba.

Ako ste snimili nešto što ne želite sačuvati, taj unos u zapisnik možete izbrisati tako da se pomaknete do dna sažetka i dodirnete gumb za brisanje. Na isti način možete izbrisati unose iz dnevnika.



4.1. Sportski načini rada

Sat se isporučuje s raznim unaprijed definiranim sportskim načinima rada. Načini su osmišljeni za specifične aktivnosti i namjene, od ležerne šetnje na otvorenome do triatlonske utrke.

Prije snimanja vježbanja (pogledajte odjeljak 4. *Snimanje vježbanja*) možete pregledati cijeli popis sportskih načina rada te odabrati neki od njih.

Svaki sportski način rada ima jedinstveni skup zaslona koji prikazuju različite podatke ovisno o odabranom sportskom načinu rada. Podatke prikazane na zaslonu sata možete uređivati i prilagođavati tijekom vježbanja uz pomoć aplikacije Suunto.

Saznajte kako prilagoditi sportske načine rada u *aplikaciji Suunto (Android)* ili *aplikaciji Suunto (iOS)*.

4.2. Navigacija tijekom vježbanja

Navigaciju nekom rutom ili do POI-ja možete pokrenuti dok snimate vježbanje.

Sportski način rada kojim se koristite mora imati omogućen GPS kako biste mogli pristupiti opcijama navigacije. Ako je preciznost GPS-a u sportskom načinu rada u redu ili dobra, kad odaberete rutu ili POI, preciznost GPS-a mijenja se u najbolju.

Navigacija tijekom vježbanja:

1. Odaberite rutu ili POI u aplikaciji Suunto i sinkronizirajte sat ako još niste.
2. Odaberite sportski način rada koji upotrebljava GPS.
3. Pomaknite se prema dolje i odaberite **Navigation**.
4. Prijedite prstom prema gore i dolje ili pritisnite gornji i donji gumb da biste odabrali opciju navigacije pa pritisnite srednji gumb.

5. Odaberite rutu ili POI do kojeg želite pokrenuti navigaciju pa pritisnite srednji gumb. Zatim pritisnite gornji gumb da biste pokrenuli navigaciju.
6. Pomaknite se prema gore do početnog prikaza i započnite sa snimanjem na uobičajeni način.

Dok vježbate, pritisnite srednji gumb da biste se pomaknuli do zaslona za navigaciju, gdje ćete vidjeti odabranu rutu ili POI. Više informacija o zaslonu za navigaciju potražite u odjeljcima *8.5.2. Navigacija do POI-ja* i *8.4. Rute*.

Dok se nalazite na tom zaslonu, pritisnite donji gumb da biste otvorili opcije navigacije. U opcijama navigacije možete, na primjer, odabrati neku drugu rutu ili POI, provjeriti koordinate trenutne lokacije, kao i zaustaviti navigaciju tako da odaberete **Breadcrumb**.

4.2.1. Povratak

Ako se koristite GPS-om dok snimate neku aktivnost, Suunto Ocean automatski sprema početnu točku vježbanja. Uz značajku Find back Suunto Ocean može vas usmjeriti izravno natrag do početne točke.

Za početak upotrebe Find back:

1. Pokrenite vježbanje s GPS-om.
2. Pritišćite srednji gumb dok ne dođete do zaslona za navigaciju.
3. Pritisnite donji gumb da biste otvorili izbornik s prečacima.
4. Pomaknite se do značajke **Find back** i dodirnite zaslon ili pritisnite srednji gumb za odabir.

Na zaslonu za navigaciju prikazat će se navigacijske smjernice.



4.2.2. Skok na rutu

U gradskom okružju GPS može imati poteškoća s pravilnim praćenjem vašeg kretanja. Ako odaberete jednu od unaprijed definiranih ruta i slijedite je, GPS na satu služi isključivo za lociranje vašeg položaja na toj unaprijed definiranoj ruti, a ne za izradu putanje trčanja. Zabilježena putanja identična je ruti koja se koristila za trčanje.



Da biste upotrebljavali Snap to route tijekom vježbanja, učinite sljedeće:

1. Izradite rutu u aplikaciji Suunto i sinkronizirajte sat ako još niste.
2. Odaberite sportski način rada koji upotrebljava GPS.
3. Pomaknite se prema dolje i odaberite **Navigation**.
4. Odaberite **Snap to route** i pritisnite srednji gumb.
5. Odaberite rutu koji želite upotrijebiti i pritisnite srednji gumb.

Započnite s vježbanjem na uobičajeni način i slijedite odabranu rutu.

4.3. Upotreba ciljeva tijekom vježbanja

Na satu Suunto Ocean moguće je postaviti različite ciljeve tijekom vježbanja.

Ako sportski način rada koji ste odabrali ima neku opciju, možete je podesiti prije početka snimanja prelaskom prstom prema gore ili pritiskom na donji gumb.



Da biste vježbali s općim ciljem, učinite sljedeće:

1. Prije nego što počnete snimati vježbanje, prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb pa odaberite **Target**.
2. Odaberite **Duration** ili **Distance**.
3. Odaberite cilj.
4. Pomaknite se prema gore i počnite s vježbanjem.

Kad aktivirate opće ciljeve, mjerac cilja vidljiv je na svakom zaslonu s podacima koji prikazuje vaš napredak.



Ujedno ćete dobiti obavijest kad postignete 50 % svojeg cilja te kad ispunite odabrani cilj.

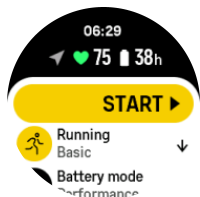
Da biste vježbali s ciljnim intenzitetom, učinite sljedeće:

1. Prije nego što počnete snimati vježbanje, prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb pa odaberite **Intensity zones**.
2. Odaberite **HR zones**, **Pace zones** ili **Power zones** (opcije ovise o odabranom sportskom načinu rada te o tome jeste li uparili pod za snagu sa satom).
3. Odaberite svoju ciljnu zonu.
4. Pomaknite se prema gore i počnite s vježbanjem.

4.4. Upravljanje potrošnjom baterije

Vaš Suunto Ocean ima sustav za upravljanje snagom baterije koji se koristi tehnologijom inteligentne baterije da sat ne bi ostao bez napajanja kad vam je to najpotrebnije.

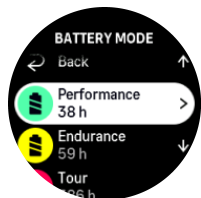
Prije nego što počnete snimati vježbanje (pogledajte odjeljak *4. Snimanje vježbanja*), pogledajte procjenu preostalog vijeka trajanja baterije u trenutačnom načinu rada baterije.



Četiri su unaprijed definirana načina rada baterije; **Performance** (zadani), **Endurance**, **Ultra** i **Tour**. Promjenom načina rada mijenja se i trajanje baterije, kao i radna svojstva sata.

 **NAPOMENA:** U načinu rada *Tour* po zadanom je onemogućeno bilo kakvo praćenje srčanog ritma (i na ručnom zglobu i na prsima).

Dok se nalazite na zaslonu početka, odaberite **Battery mode** da biste promijenili način rada baterije i pogledali kako svaki način utječe na radna svojstva sata.



 **NAPOMENA:** Postavke štednje baterije ne utječu na aktivnosti ronjenja.

Obavijesti o bateriji

Uz načine rada baterije sat upotrebljava pametne podsjetnike da bi zajamčio dovoljno trajanje baterije za vašu sljedeću pustolovinu. Neki su podsjetnici preventivni na temelju, na primjer, vaše povijesti aktivnosti. Obavijest ćete dobiti i, na primjer, ako sat uoči da je razina baterije niska dok snimate neku aktivnost. Automatski će predložiti promjenu u neki drugi način rada baterije.

Sat će vas obavijestiti kada napunjenost baterije padne na 20 % te ponovno kada padne na 10 %.



Tijekom ronjenja sat će vas obavijestiti kada napunjenost baterije padne na 10 % te ponovno kada padne na 5 %.



 **UPOZORENJE:** Suunto preporučuje da ne ronite s baterijom s razinom napunjenosti manjom od 10 %.

 **OPREZ:** Za punjenje uređaja Suunto Ocean upotrebljavajte isključivo priloženi kabel za punjenje.

4.5. Vježbanje više sportova

Suunto Ocean Sadrži unaprijed definirane sportske načine rada za Triathlon uz pomoć kojih možete pratiti utrke i vježbanje za Triathlon, no ako želite pratiti neku drugu aktivnost koja obuhvaća više sportova, to možete jednostavno učiniti izravno na satu.

Upotreba vježbanja više sportova:

1. Odaberite način rada za sportsku aktivnost koji želite upotrebljavati za prvu fazu vježbanja više sportova.
2. Počnite snimati vježbanje kao i inače.
3. Da biste otvorili izbornik za više sportova, pritisnite i dvije sekunde držite gornji gumb.
4. Odaberite sljedeći sportski način rada koji želite upotrijebiti pa pritisnite srednji gumb.
5. Snimanje putem novog sportskog načina rada početak će odmah.

 **SAVJET:** sportski način rada možete promijeniti koliko god puta želite tijekom jednog snimanja, a možete se vratiti i na sportski način rada koji ste već upotrebljavali.

4.6. Plivanje

Svoj Suunto Ocean možete upotrebljavati za plivanje u bazenima ili otvorenim vodama.

Kad se koristite sportskim načinom rada za plivanje u bazenu, sat se oslanja na duljinu bazena kako bi odredio udaljenost. Duljinu bazena možete mijenjati prema potrebi u opcijama sportskih načina rada prije nego što počnete plivati.

Plivanje u otvorenim vodama ovisi o GPS-u za izračun udaljenosti. Budući da se signali GPS-a ne prenose pod vodom, satom je povremeno potrebno izroniti iz vode, kao kod slobodnog načina plivanja, kako bi se signal GPS-a uskladio.

Ovo su izazovni uvjeti za GPS pa je važno imati snažan signal GPS-a prije nego uskočite u vodu. Za jamčenje dobrog signala GPS-a trebate:

- sinkronizirati svoj sat s mrežnim računom prije odlaska na plivanje kako biste optimizirali svoj GPS najnovijim podacima o orbiti satelita.
- Nakon što odaberete sportski način plivanja u otvorenim vodama i dobijete GPS signal, pričekajte najmanje tri minute prije nego što počnete s plivanjem. Ovime dajete GPS-u dovoljno vremena za uspostavljanje snažnog određivanja položaja.

4.7. Trening u intervalima

Vježbanja u intervalima čest su oblik treninga koji se sastoji od ponavljanja setova s visokim i niskim intenzitetom napora. Uz Suunto Ocean na satu možete definirati vlastiti trening u intervalima za svaki sportski način rada.

Kad definirate svoje intervale, morate postaviti četiri stavke:

- Intervali: gumb za uključivanje/isključivanje koji omogućuje trening u intervalima. Kad ga uključite, zaslon za trening u intervalima dodaje se u vaš sportski način rada.
- Ponavljanja: broj intervala + setova za oporavak koje želite napraviti.
- Interval: duljina vašeg intervala visokog intenziteta, koja se temelji na udaljenosti ili trajanju.
- Oporavak: duljina vašeg razdoblja odmora između intervala, koja se temelji na udaljenosti ili trajanju.

Imajte na umu da, ako se koristite udaljenošću za određivanje svojih intervala, morate biti u sportskom načinu rada koji mjeri udaljenost. Mjerenje se može temeljiti na GPS-u ili na POD-u na, primjerice, stopalu ili biciklu.



NAPOMENA: Ako upotrebljavate intervale, ne možete aktivirati navigaciju.

Da biste vježbali s intervalima, učinite sljedeće:

1. Prije početka snimanja vježbanja, prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb da biste se pomaknuli prema dolje do opcije **Intervals**, a zatim dodirnite tu postavku ili pritisnite srednji gumb.



2. Uključite opciju **Intervals** i podesite gore opisane postavke.
3. Pomaknite se natrag prema gore do početnog prikaza i počnite s vježbanjem na uobičajeni način.
4. Prijedite prstom ulijevo ili pritisnite srednji gumb dok ne dođete do zaslona s intervalima te pritisnite srednji gumb kad ste spremni početi s vježbanjem u intervalima.



5. Ako želite prekinuti s treningom u intervalima prije dovršetka svih ponavljanja, držite pritisnutim srednji gumb da biste otvorili opcije sportskih načina rada i isključite opciju **Intervals**.



NAPOMENA: Dok se nalazite u zaslonu s intervalima, gumbi funkcioniraju na uobičajeni način, na primjer, pritiskom na gornji gumb pauzira se snimanje vježbanja, a ne samo vježbanje u intervalima.

Nakon što ste prekinuli snimanje vježbanja, trening u intervalima automatski se isključuje za taj sportski način rada. No ostale su postavke sačuvane, pa možete jednostavno početi s istim vježbanjem sljedeći put kad ćete upotrebljavati sportski način rada.

4.8. Automatsko pauziranje

Automatsko pauziranje pauzira snimanje vašeg vježbanja kad je brzina manja od 2 km/h (1,2 mph). Kad se vaša brzina poveća na više od 3 km/h (1,9 mph), snimanje se automatski nastavlja.

Automatsko pauziranje za svaki sportski način rada možete uključiti/isključiti na prikazu za početak vježbanja na satu prije nego što započnete sa snimanjem vježbanja.

Ako uključite tu funkciju i snimanje se automatski pauzira, mjerač vremena počet će treptati pri dnu zaslona da bi vam pokazao koliko je dugo snimanje pauzirano.



Snimanje možete pustiti da se automatski nastavi kad se ponovno počnete kretati ili možete ručno nastaviti snimanje pritiskom na gornji gumb.

4.9. Glasovne povratne informacije

Tijekom vježbanja možete dobiti glasovne povratne informacije s korisnim informacijama. Povratne vam informacije mogu pojednostavniti praćenje napredovanja i dati korisne pokazatelje, ovisno o tome koje ste opcije povratnih informacija odabrali. Glasovne povratne informacije dolaze s telefona, pa je potrebno upariti sat s aplikacijom Suunto.

Da biste aktivirali glasovne povratne informacije prije vježbanja:

1. Prije početka vježbanja pomaknite se prema dolje i odaberite **Voice feedback**.
2. Uključite opciju **Voice feedback from app**.
3. Pomaknite se prema dolje i odaberite povratne informacije koje želite aktivirati tako da uključite/isključite odgovarajuće preklopne gumbе.
4. Vratite se i počnite vježbati kao i inače.

Telefon će vam sada tijekom vježbanja davati razne glasovne povratne informacije, ovisno o tome koje ste glasovne povratne informacije aktivirali.

Da biste aktivirali glasovne povratne informacije tijekom vježbanja:

1. Pritisnite gornji gumb da biste pauzirali vježbanje.
2. Odaberite **Options**.
3. Pomaknite se prema dolje i odaberite **Voice feedback**.
4. Uključite opciju **Voice feedback from app**.
5. Pomaknite se prema dolje i odaberite povratne informacije koje želite aktivirati tako da uključite/isključite odgovarajuće preklopne gumbе.
6. Vratite se i nastavite s vježbanjem.

4.10. Osjećaj

Ako redovito trenirate, praćenje načina na koji se osjećate nakon svake sesije važan je pokazatelj vašeg ukupnog tjelesnog stanja. Trener ili osobni trener može putem trenda vašeg osjećaja pratiti vaš napredak tijekom vremena.

Možete odabrati jedan od pet stupnjeva osjećaja:

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

Na vama je (i vašem treneru) da odlučite što točno znače te opcije. Važno je da ih dosljedno upotrebljavate.

Za svaku sesiju treninga možete na satu zabilježiti kako ste se osjećali odmah nakon završetka snimanja tako da odgovorite na pitanje „**How was it?**”.



Odgovor na pitanje možete preskočiti pritiskom na srednji gumb.

4.11. Zone intenziteta

Primjena zona intenziteta za vježbanje pomaže usmjeriti vaš napredak tjelesne forme. Svakom se zonom intenziteta vaše tijelo napreže na drugačiji način, čime se postiže drugačiji učinak na vašu tjelesnu formu. Pet je različitih zona, označenih brojevima 1 (najniža) do 5 (najviša), koje se definiraju kao postotni rasponi na temelju vašeg maksimalnog broja otkucaja srca (maks. HR), tempa ili snage.

Važno je trenirati imajući na umu intenzitet i shvatiti kakav bi osjećaj trebao davati taj intenzitet. I ne zaboravite, bez obzira na planirani trening, uvijek trebate odvojiti vrijeme za zagrijavanje prije vježbanja.

Pet različitih zona intenziteta koje upotrebljava Suunto Ocean jesu:

1. zona: lagana

Vježbanje u prvo je zoni relativno lagano za vaše tijelo. Kada je riječ o vježbanju radi postizanja tjelesne forme, ovako nizak intenzitet značajan je većinom kod ponovnog početka treninga i poboljšanja osnovne tjelesne forme kad tek počinjete vježbati ili nakon duge pauze. Svakodnevno vježbanje – hodanje, penjanje stepenicama, vožnja biciklom do posla, itd. – obično se izvodi u ovoj zoni intenziteta.

2. zona: umjerena

Vježbanjem u drugoj zoni učinkovito se poboljšava vaša osnovna razina tjelesne forme. Vježbanje je ovim intenzitetom lagano, ali vježbama se duljeg trajanja može imati vrlo snažan učinak treninga. Većinu srčanožilnih kondicijskih vježbi treba izvoditi unutar ove zone. Poboljšanje osnovne tjelesne forme predstavlja temelj za ostale vježbe i priprema vaš sustav za energičniju aktivnost. Vježbama se dugog trajanja u ovoj zoni troši mnogo energije, pogotovo iz zaliha masti u vašem tijelu.

3. zona: teška

Vježbanje u trećoj zoni počinje biti prilično energično i postiže se osjećaj iscrpljenosti. Poboljšava se vaša sposobnost brzog i ekonomičnog kretanja. U ovoj se zoni u vašem sustavu počinje stvarati mliječna kiselina, no tijelo je još uvijek može u potpunosti izbaciti. Na ovoj razini intenziteta trebate vježbati najviše nekoliko puta tjedno jer se vaše tijelo izlaže velikoj količini napora.

4. zona: vrlo teška

Vježbanjem u četvrtoj zoni priprema se vaš sustav za natjecateljska događanja i velike brzine. Vježbanje u ovoj zoni može se provoditi ili pri ustaljenoj brzini ili kao trening u intervalima (kombinacija kraćih faza treniranja s naizmjeničnim pauzama). Treniranjem se pri visokom intenzitetu brzo i učinkovito razvija vaša razina tjelesne forme, ali ako vježbate prečesto ili pri prevelikom intenzitetu, može doći do pretreniranosti nakon koje trebate napraviti dugačku pauzu od programa treninga.

5. zona: maksimalna

Kada se vašim brojem otkucaja srca tijekom vježbanja dosegne peta zona, trening postaje iznimno težak. Mliječna se kiselina nakuplja se u vašem sustavu mnogo brže nego što se može izbaci i stoga morate stati nakon najviše nekoliko minuta. Sportaši uključuju ove vježbe pri maksimalnom intenzitetu u svoj program treninga na vrlo kontroliran način, a zaljubljenicima u vježbanje one uopće nisu potrebne.

4.11.1. Zone otkucaja srca

Zone otkucaja srca određuju se kao postotni raspon na temelju vašeg maksimalnog broja otkucaja srca (maks. HR).

Prema zadanim postavkama vaš maksimalni broj otkucaja srca izračunava se primjenom standardne jednadžbe: $220 - \text{vaša dob}$. Ako znate svoj točni maksimalni broj otkucaja srca, zadanu vrijednost prilagodite prema toj vrijednosti.

Suunto Oceansadrži zadane zone broja otkucaja srca i one specifične za neku aktivnost. Zadane zone mogu se upotrebljavati za sve aktivnosti, ali za napredniji trening možete upotrijebiti specifične zone broja otkucaja srca za aktivnosti trčanja i vožnje biciklom.

Postavljanje maksimalnog broja otkucaja srca

Maksimalni broj otkucaja srca postavite u postavkama u odjeljku **Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports**.

1. Dodirnite maksimalni broj otkucaja srca (najvišu vrijednost broja otkucaja u minuti) ili pritisnite srednji gumb.
2. Odaberite novi maksimalni broj otkucaja srca prelaskom prstom prema gore ili dolje ili pak pritiskom na gornji odnosno donji gumb.



3. Dodirnite odabir ili pritisnite srednji gumb.
4. Da biste izašli iz prikaza zona otkucaja srca, prijedite prstom udesno ili držite pritisnutim srednji gumb.



NAPOMENA: Maksimalni broj otkucaja srca možete postaviti i u postavkama u odjeljku **General » Personal**.

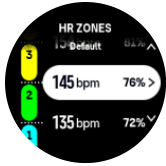
Postavljanje zadanih zona otkucaja srca

Zadane zone otkucaja srca postavite u postavkama u odjeljku **Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports**.



1. Pomaknite se prema gore/dolje i dodirnite ili pritisnite srednji gumb kad se istakne zona otkucaja srca koju želite promijeniti.

2. Novu zonu otkucaja srca odaberite tako da prijedete prstom prema gore ili dolje ili pak pritiskom na gornji odnosno donji gumb.



3. Dodirnite odabir ili pritisnite srednji gumb.
4. Da biste izašli iz prikaza zona otkucaja srca, prijedite prstom udesno ili držite pritisnutim srednji gumb.



NAPOMENA: Ako u prikazu zona otkucaja srca odaberete **Reset**, zone će se ponovno postaviti na zadanu vrijednost.

Postavljanje zona otkucaja srca specifičnih za određenu aktivnost

Zone otkucaja srca specifične za aktivnost postavite u postavkama u odjeljku **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

1. Dodirnite aktivnost (Running ili Cycling) koju želite urediti ili pritisnite srednji gumb kad se aktivnost istakne.
2. Pritisnite srednji gumb da biste uključili zone otkucaja srca.
3. Pomaknite se prema gore/dolje i dodirnite ili pritisnite srednji gumb kad se istakne zona otkucaja srca koju želite promijeniti.
4. Odaberite novu zonu otkucaja srca prelaskom prstom prema gore ili dolje ili pak pritiskom na gornji odnosno donji gumb.



5. Dodirnite odabir ili pritisnite srednji gumb.
6. Da biste izašli iz prikaza zona otkucaja srca, prijedite prstom udesno ili držite pritisnutim srednji gumb.

4.11.2. Zone tempa

Zone tempa funkcioniraju poput zona srčanog ritma, ali se intenzitet treninga temelji na vašem tempu, a ne na broju otkucaja srca. Zone tempa prikazuju se kao metrička ili imperijalna vrijednost, ovisno o vašim postavkama.

Suunto Oceansadrži pet zadanih zona tempa koje možete upotrijebiti, a možete definirati i vlastite.

Zone tempa dostupne su za trčanje i vožnju biciklom.

Postavite zone tempa

Zone tempa za određenu aktivnost postavite u postavkama u odjeljku **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

1. Dodirnite **Running** ili **Cycling** ili pak pritisnite srednji gumb.
2. Prijedite prstom ili pritisnite donji gumb i odaberite zone tempa.

3. Prijedite prstom prema gore/dolje ili pritisnite gornji odnosno donji gumb te pritisnite srednji gumb kad se istakne zona tempa koju želite promijeniti.
4. Odaberite novu zonu tempa prelaženjem prstom prema gore/dolje ili pritiskom na gornji odnosno donji gumb.



5. Pritisnite srednji gumb da biste odabrali novu vrijednost zone tempa.
6. Prijedite prstom udesno ili pritisnite i držite srednji gumb da biste izašli iz prikaza zona tempa.

4.11.3. Zone snage

Mjerač snage mjeri količinu fizičkog napora koji je potreban za izvršavanje određene aktivnosti. Napor se mjeri u vatima. Glavna je prednost mjerača snage preciznost. Mjerač snage otkriva točno koliko naporno stvarno vježbate i koliko snage proizvodite. Ujedno je lako vidjeti napredak analizom vata.

Uz zone snage lakše možete odrediti odgovarajuću izlaznu snagu pri vježbanju.

Suunto Ocean sadrži pet zadanih zona snage koje možete upotrijebiti ili pak možete definirati vlastite.

Zone snage dostupne su u svim zadanim sportskim načinima rada za vožnju biciklom, vožnju biciklom u zatvorenome i brdski biciklizam. Za trčanje i trčanje po stazama treba upotrijebiti posebne sportske načine rada „Snaga” kako biste dobili zone snage. Ako upotrebljavate prilagođene sportske načine rada, provjerite upotrebljava li vaš način rada POD snage kako biste dobili i zone snage.

Postavljanje zona snage specifične za određenu aktivnost

Zone snage specifične za svoju aktivnost postavite u odjeljku **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Dodirnite aktivnost (trčanje ili vožnja biciklom) koju želite urediti ili pritisnite srednji gumb kad se aktivnost istakne.
2. Prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb i odaberite zone snage.
3. Prijedite prstom prema gore/dolje ili pritisnite gornji odnosno donji gumb i odaberite zonu snage koju želite urediti.
4. Odaberite novu zonu snage prelaženjem prstom prema gore/dolje ili pritiskom na gornji odnosno donji gumb.



5. Pritisnite srednji gumb da biste odabrali novu vrijednost snage.
6. Pritisnite i držite srednji gumb da biste izašli iz prikaza zona snage.

4.11.4. Upotreba zona otkucaja srca, tempa i snage tijekom vježbanja

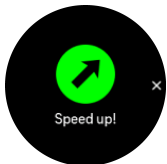


NAPOMENA: Da biste tijekom vježbanja mogli upotrebljavati zone snage, morate imati POD za snagu uparen sa satom; pročitajte odjeljak 3.13. Uparivanje POD-ova i senzora.

Kada snimate vježbanje (pogledajte odjeljak 4. *Snimanje vježbanja*), a odabrali ste otkucaje srca, tempo ili snagu kao ciljni intenzitet (pogledajte odjeljak 4.3. *Upotreba ciljeva tijekom vježbanja*), prikazuje se mjerač zone podijeljen na pet odsječaka. Tih je pet odsječaka prikazano oko vanjskog ruba zaslona sportskog načina rada. Mjerač označava zonu koju ste odabrali kao ciljni intenzitet osvjetljavanjem odgovarajućeg odsječka. Mala strelica u mjeracu označava gdje se nalazite unutar raspona zone.



Sat vas upozorava kad dosegnete odabranu ciljnu zonu. Tijekom vježbanja sat će vas poticati da ubrzate ili usporite ako se srčani ritam, tempo ili snaga nalaze izvan odabrane ciljne zone.



Povrh toga može se dodati i namjenski zaslon za zone intenziteta ako prilagodite sportski način rada koji trenutačno upotrebljavate. Na zaslonu sa zonama prikazuje se vaša trenutačna zona u srednjem polju, koliko se dugo nalazite u toj zoni i koliko ste udaljeni od sljedeće više ili niže zone. Ujedno se uključuje osvjetljenje srednje trake, što označava da trenirate u odgovarajućoj zoni.

U sažetku vježbanja dobit ćete analizu vremena koje ste proveli u svakoj zoni.

5. Autonomno ronjenje

Osim što se radi o uređaju koji može motriti aktivnosti i pratiti sportove 24 sata dnevno, 7 dana u tjednu, Suunto Ocean je ronilačko računalo osmišljeno za upotrebu pri rekreativnom autonomnom ronjenju i ronjenju na dah.

⚠ UPOZORENJE: *Uvjerite se da u potpunosti razumijete upotrebu, prikaze i ograničenja Vašeg ronilačkog računala, jer ronjenje uključuje rizike, a u konačnici ste sami odgovorni za svoju sigurnost.*

5.1. Sigurnost pri ronjenju

Suunto Ocean ronilačko je računalo namijenjeno za upotrebu kao dodatna oprema za rekreacijsko autonomno ronjenje i ronjenje na dah. Uređaj prikazuje važne informacije prije, tijekom i nakon zarona da bi se omogućilo sigurno donošenje odluka. Suunto Ocean može se upotrebljavati kao samostalni proizvod ili u kombinaciji s predajnikom Suunto Tank POD kojim se mjeri tlak u boci i informacije o očitavanju tlaka prenose ronilačkom računalu. Kombinacija uređaja Suunto Ocean i Suunto Tank POD kategorizirana je kao osobna zaštitna oprema u skladu s Uredbom 2016/425 EU-a i njom se štiti od rizika navedenih u kategoriji III. (a) rizika za osobnu zaštitnu opremu: tvari i smjese koje su opasne za zdravlje.

Tvrtka Suunto toplo preporučuje da ne sudjelujete u bilo kakvoj ronilačkoj aktivnosti bez odgovarajuće obuke i njenog potpunog razumijevanja te prihvatanja rizika. Uvijek se pridržavajte pravila agencije za obuku.

Obavezno se u potpunosti upoznajte s upotrebom ronilačkog instrumenta i njegovim ograničenjima putem informacija iz tiskane dokumentacije i internetskog korisničkog priručnika. Ne zaboravite da ste sami odgovorni za vlastitu sigurnost.

⚠ UPOZORENJE: *Kod svih računala može doći do kvara. Moguće je da uređaj iznenadno prestane prikazivati točne informacije tijekom vašeg zarona. Uvijek upotrebljavajte rezervni uređaj za ronjenje i ronite u paru.*

⚠ UPOZORENJE: *Budući da su svi dekompresijski modeli potpuno teoretski i njima se ne prati stvarno stanje tijela ronioca, pri svakom zaronu postoji opasnost od dekompresijske bolesti. Fiziološko stanje pojedinca mijenja se iz dana u dan. Ronilačkim se računalom ne mogu uzeti u obzir te promjene. Preporučujemo da se pridržavate granica izloženosti prikazanih na ronilačkom računalu da biste smanjili rizik od dekompresijske bolesti.*

⚠ UPOZORENJE: *Ako sumnjate da postoje čimbenici koji povećavaju vjerojatnost pojave dekompresijske bolesti, Suunto preporučuje upotrebu osobne postavke za konzervativnije izračune i da se prije zarona posavjetujete s liječnikom iskusnim u podvodnoj medicini.*

⚠ UPOZORENJE: *Prilikom ronjenja na nadmorskim visinama većim od 300 m (980 ft) postavka nadmorske visine mora se točno odabrati da bi računalo moglo izračunati dekompresijski status. Neodabiranjem ispravne postavke nadmorske visine ili ronjenjem iznad ograničenja maksimalne nadmorske visine očitavaju se pogrešni podaci za ronjenje i planiranje. Prije zarona preporučuje se aklimatizacija na novu nadmorsku visinu. Uvijek obavezno upotrebljavajte iste osobne postavke i postavke nadmorske visine za trenutačni zaron i planiranje.*

⚠ UPOZORENJE: Suunto preporučuje da se uređaj ne upotrebljava ni za kakav oblik komercijalnog ili profesionalnog ronjenja. Zahtjevi komercijalnog ili profesionalnog ronjenja mogu izložiti ronioca dubinama i uvjetima kojima se povećava rizik od dekompresijske bolesti.

⚠ UPOZORENJE: Prije zarona obavezno provjerite funkcionira li ronilačko računalo ispravno, radi li zaslon, je li razina napunjenosti baterije u redu, je li tlak u boci točan te jesu li postavke odgovarajuće.

⚠ UPOZORENJE: Tijekom ronjenja redovito provjeravajte ronilačko računalo. Ako vjerujete ili zaključite da postoji problem s bilo kojom funkcijom računala, odmah prekinite zaron i sigurno se vratite na površinu. Nazovite korisničku podršku tvrtke Suunto i vratite računalo ovlaštenom servisnom centru tvrtke Suunto na pregled.

⚠ UPOZORENJE: Ronilačko računalo ne smije se mijenjati ni dijeliti s drugim korisnicima tijekom upotrebe. Informacije prikazane na njemu nisu primjenjive na osobe koje ga nisu nosile tijekom cijelog zarona ili tijekom cijelog niza uzastopnih zarona. Profili ronjenja na uređaju moraju se podudarati s profilima korisnika. Nijedno ronilačko računalo ne može uzeti u obzir zarone obavljene bez računala. Stoga se ronjenjem do četiri dana prije prve uporabe računala može prouzročiti nastanak netočnih informacija i mora se izbjegavati.

⚠ UPOZORENJE: Radi sigurnosti, nikada ne ronite sami. Ronite s određenim partnerom. Ostanite s drugima neko vrijeme nakon zarona jer se dekompresijska bolest može javiti s odgodom ili biti uzrokovana površinskim aktivnostima.

⚠ UPOZORENJE: RONILAČKO RAČUNALO SMIJU UPOTREBLJAVATI SAMO OBUČENI RONIOCI! Nedostatak obuke za bilo koju vrstu ronjenja, uključujući ronjenje na dah, može uzrokovati pogreške kod ronioca, kao što su neispravna upotreba plinskih mješavina ili neispravna dekompresija, što može dovesti do teške ozljede ili smrti.

⚠ UPOZORENJE: Nemojte u istom danu sudjelovati u aktivnostima ronjenja na dah i aktivnostima autonomnog ronjenja.

⚠ UPOZORENJE: Uređaj je namijenjen upotrebi sa komprimiranim zrakom. Opskrba komprimiranim zrakom mora biti u skladu s kvalitetom komprimiranog zraka određenom u normi EN 12021:2014 EU-a (zahtjevi za komprimirane plinove za aparat za disanje). Uređaj se može upotrebljavati i s obogaćenim zrakom (nitroxom).

⚠ UPOZORENJE: Ronjenje s plinskim mješavinama podrazumijeva opasnosti s kojima ronionci koji rone sa zrakom nisu upoznati. Prije upotrebe takve opreme s udjelom kisika većim od 21% obavezni su odgovarajući tečajevi obuke za ronjenje s obogaćenim zrakom.

⚠ UPOZORENJE: Kada upotrebljavate nitrox, maksimalna radna dubina i vrijeme bez dekompresije ovise o udjelu kisika u plinu. Kada ograničenje udjela kisika pokazuje da je dosegnuta maksimalna granica, odmah morate poduzeti korake za smanjenje izloženosti kisiku. Ako ne poduzmete korake za smanjenje izloženosti kisiku nakon upozorenja CNS%/OTU, rizik od toksičnosti kisika, nastanka ozljede ili smrtnog slučaja može se naglo povećati.

⚠ UPOZORENJE: Nemojte roniti s plinom čiji sadržaj niste osobno provjerili i ako analiziranu vrijednost niste unijeli u ronilačko računalo. Ako ne provjerite sadržaj boce i ne upišete odgovarajuće vrijednosti za plin u ronilačko računalo, informacije u planu ronjenja bit će netočne.

⚠ UPOZORENJE: SAVJETUJE SE DA IZBJEGAVATE LETENJE SVAKI PUT KADA RAČUNALO ODBROJAVA VRIJEME ZABRANE LETENJA. OBAVEZNO AKTIVIRAJTE RAČUNALO DA BISTE PRIJE LETA PROVJERILI PREOSTALO VRIJEME ZABRANE LETENJA! Letenje ili putovanje na višu nadmorsku visinu za vrijeme zabrane letenja može znatno povećati rizik od dekompresijske bolesti. Pogledajte preporuke mreže Divers Alert Network (DAN). Ne postoji pravilo za letenje nakon ronjenja kojime se jamči sprječavanje dekompresijske bolesti!

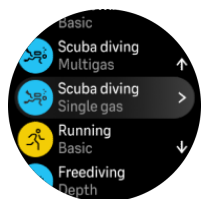
⚠ UPOZORENJE: Ako imate srčani stimulator, preporučujemo vam da ne ronite s aparatom za autonomno ronjenje. Autonomno ronjenje iziskuje fizički napor za tijelo koji može biti neprikladan za stimulatore srca.

⚠ UPOZORENJE: Obavezno pročitajte tiskani kratki vodič i mrežni korisnički vodič svog ronilačkog računala. Ako to ne učinite, može doći do neodgovarajuće uporabe, teške ozljede ili smrtnog ishoda.

📖 NAPOMENA: Vaše ronilačko računalo Suunto uvijek treba imati najnoviji softver s ažuriranjima i unaprjeđenjima. Prije svakog odlaska na ronjenje, na web-mjestu www.suunto.com/support provjerite je li tvrtka Suunto izdala novo ažuriranje softvera za vaš uređaj. Ako je dostupno novo ažuriranje softvera, morate ga instalirati prije početka ronjenja. Ažuriranja služe za poboljšanje korisničkog iskustva i dio su Suuntove filozofije trajnog razvoja i poboljšanja.

5.2. Postavke ronjenja

Suunto Ocean ima dva načina rada pri ronjenju za Scuba diving: Single gas (jedan plin) i Multigas (više plinova) i jedan način rada za ronjenje na dah: Freediving (dubina). Sve načine rada pri ronjenju možete pronaći u glavnom izborniku potezom prema dolje na zaslonu sata ili pritiskom na gornji gumb i odabirom načina rada pritiskom na srednji gumb.



5.2.1. Automatski početak ronjenja

Suunto Oceanima funkciju automatskog početka ronjenja koja prepoznaje povećanje tlaka i dodir s vodom. Uređaj iz prikaza prije zarona ili bilo kojeg drugog prikaza prelazi u stanje ronjenja.

- Kad je u dodiru s vodom, a apsolutni tlak izjednači se s vašom zadanom početnom dubinom ronjenja (tvornički je zadana početna dubina 1,2 m / 4 ft).

- Ili nema prepoznatljivog dodira s vodom, ali apsolutni tlak jednak je Vašoj zadanoj dubini ronjenja (tvornički je zadana početna dubina 1,2 m / 4 ft) + 1,8 m (5,9 ft).

Autonomni zaroni automatski završavaju nakon zadanog Dive end time (vrijeme završetka zarona) (tvornički je zadano vrijeme 5 min) i kada:

- Kad je u dodiru s vodom, a apsolutni je tlak jednak ili manji od Vaše zadane početne dubine (tvornički je zadana dubina 1,2 m / 4 ft).
- Ili nema prepoznatljivog dodira s vodom, ali je apsolutni tlak jednak ili veći od Vaše zadane početne dubine (tvornički je zadana dubina 1,2 m / 4 ft) + 1,8 m (5,9 ft).

Ako se uroni iz bilo kojeg ne-ronilačkog prikaza, Suunto Ocean automatski prelazi u način rada za ronjenje koji ste zadnji konfigurirali.



NAPOMENA: Dive start depth (početna dubina zarona) se može definirati u Dive settings (postavke zarona) u načinima rada za autonomno ronjenje i u opcijama ronjenja u načinu rada za ronjenje na dah.



NAPOMENA: Suunto Oceanne ulazi u stanje pri ronjenju ako je već u nekom od prikaza za vježbu.



UPOZORENJE: Automatski početak ronjenja je mjera predostrožnosti. Preporučujemo da ronjenje uvijek započnete ulaskom u odgovarajući način rada za ronjenje, da potvrdite svoje postavke plina i zarona.

5.2.2. Načini ronjenja

Suunto Ocean ima dva načina ronjenja i način rada za ronjenje na dah, koji dolaze s predefiniranim postavkama pripremljenima za određenu vrstu ronjenja.

Single gas:

Ovaj je način rada najbolje prilagođen rekreacijskom ronjenju bez dekompresije s jednim plinom - zrakom ili nitroxom.

- Jedan aktivni plin, do pet onemogućenih plinova
- Zrak ili nitrox-mješavine
- Tank POD uparivanje s aktivnim plinom

Multigas:

Ovaj način rada najbolje prilagođen tehničkom ronjenju s više plinova.

- Do pet omogućenih i onemogućenih plinova
- Zrak ili nitrox-mješavine do NX99
- Time to surface (vrijeme do izrona na površinu – TTS), ppO2 uvijek na prikazu pri ronjenju
- Tank POD uparivanje s više plinova

Ronjenje na dah:

Ovaj je način rada osmišljen za rekreativno ronjenje na dah

- Različiti prikazi pod vodom i na površini
- Brzina zarona i izrona
- Razne opcije alarma za vrijeme ronjenja i dubinu

5.2.3. Funkcije gumba pri autonomnom ronjenju

Vaš Suunto Ocean ima tri gumba čije se funkcije razlikuju kada se nakratko ili dugo pritisnu tijekom ronjenja.

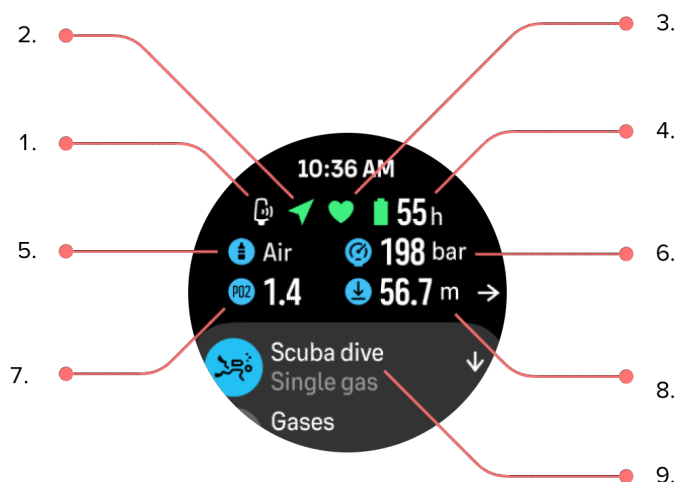
- Gornji gumb - kratki pritisak: Pristup izborniku za odabir plina (samo u načinu rada Multigas (više plinova))
- Gornji gumb - dugi pritisak: Ugađanje svjetline (Low(slaba) /Medium (srednja) /High(jaka))
- Srednji gumb - kratki pritisak: Promjena luka
- Donji gumb - kratki pritisak: Promjena parametra u promjenjivom prozorčiću.
- Donji gumb - dugi pritisak: Zaključavanje gumba
Pogledajte odjeljak 3.1. *Zaključavanje gumba i zaslona.*



5.2.4. Prikaz pred zaron i opcije urona

Prikaz pred zaron isti je za se načine ronjenja, ali svaki način rada ima nekoliko opcija ovisnih o vrsti ronjenja, koje se mogu prilagoditi Vašim potrebama pri ronjenju.

Na prikazu pred zaron pojavljuje se skup ikona, ovisno o tome što rabite u načinu rada pri ronjenju, poput otkucaja srca, predajnika Tank POD i GPS-a. Na zaslonu se mogu vidjeti sljedeći elementi:



1. Ikona predajnika Tank POD ako je povezan i uključen
2. GPS signal ako je omogućen

3. Otkucaji srca ako su omogućeni
4. Preostalo trajanje baterije u satima
5. Aktivna mješavina plinova
6. Tlak u boci ako je Tank POD povezan i uključen
7. Zadana granica parcijalnog tlaka (ppO₂) za aktivni plin
8. Maksimalna radna dubina (MOD) za aktivni plin
9. Aktivni način ronjenja

GPS signal: Ikona strelice (povezani GPS) treperi sivom bojom dok pretražuje te se mijenja u zelenu boju nakon što pronađe signal. Za točnu GPS lokaciju, preporučujemo pričekati da ikona GPS-a pozeleni prije no što uđete u vodu.

Broj otkucaja srca: Ikona srca (broj otkucaja srca) treperi sivo dok traži, a nakon što pronađe signal, mijenja se u obojeno srce pričvršćeno za pojas ako upotrebljavate senzor broja otkucaja srca ili u obojeno srce bez pojasa ako upotrebljavate optički senzor otkucaja srca. Pogledajte odjeljak 3.13. *Uparivanje POD-ova i senzora za povezivanje sa senzorom otkucaja srca.*

Tank POD: Ikona spremnika slijeva vidi se samo ako imate aktivni Tank POD uparen s plinom.

Baterija: Ikona baterije pokazuje Vam koliko još sati možete roniti prije nego što se baterija isprazni.

Kad premotavate prema gore na prikazu pred zaron, možete pristupiti sljedećim postavkama:



Promjena načina ronjenja:

Dodirom na naziv načina ronjenja, možete promijeniti način ronjenja ili prebaciti u bilo koji od načina za vježbu.

Gases:

Možete promijeniti postotak kisika i ppO₂ (parcijalni tlak kisika) postavke za svoje dišne plinove u izborniku Gases plinovi. Pogledajte odjeljak 5.5. *Plinovi.*

Algorithm:

Postavke algoritma nude vam opcije za promjenu dekompresijskog algoritma za određeni način ronjenja. Pogledajte odjeljak 5.7. *Algorithm settings.*

Alarms:

Možete postaviti alarme kod dosegnute određene dubine, vremena ronjenja ili tlaka u spremniku. Pogledajte odjeljak 5.4. *Alarmi pri ronjenju* za dodatne informacije alarmima povezanim s ronjenjem.

Tank POD:

Izbornik predajnika Tank POD namijenjen je uparivanju i raspravljanju predajnika Tank POD s Vašim plinom. Pogledajte odjeljak 5.6.1. *Kako instalirati i povezati Suunto Tank POD?*

Sensors:

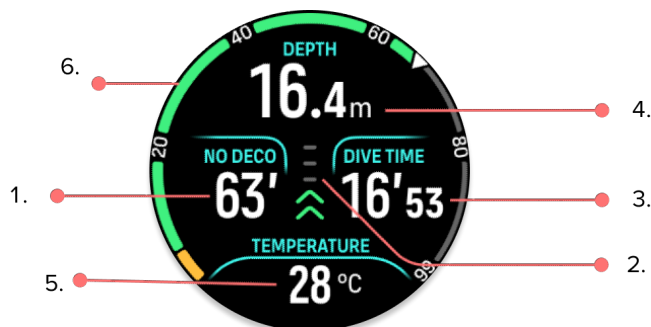
Uparite svoj senzor otkucaja srca kako biste snimili svoj zaron. Pogledajte odjeljak 3.13. *Uparivanje POD-ova i senzora.*

Dive settings:

Razne dodatne postavke svojih načina ronjenja možete pronaći u odjeljku Dive settings (postavke urona). Pogledajte odjeljak 5.3. *Postavke urona* za dostupne opcije.

5.2.5. Glavni prikaz ronjenja

Dok ste na prikazu pred zaron, po različitim se prikazima zarona možete kretati pritiskom na srednji gumb. Na zadanom ronilačkom prikazu možete vidjeti sljedeće informacije:



1. Informacije o dekompresiji
2. Brzina izrona s oznakama u bojama
3. Trajanje zarona
4. Dubina
5. Prozorčić s promjenjivim sadržajem
6. Luk koji prikazuje ključne informacije: granicu do dekompresije, tlak u boci, vrijeme do površine, vrijeme zastanka

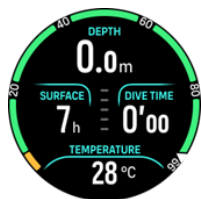
5.2.6. Ključne informacije tijekom ronjenja

Tijekom ronjenja, Vaš sat prikazuje sljedeće informacije:

Informacije o dekompresiji:

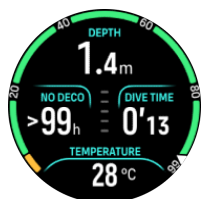
Dekompresijsko područje na zaslonu je nepromjenjivo i u sljedećim situacijama prikazuje sljedeće podatke:

Vrijeme na površini: Kad izronite, dekompresijsko područje zamjenjuje mjerач vremena na površini. Prikazuje vrijeme proteklo od izrona na površinu nakon ronjenja do početka urona kod sljedećeg ronjenja. Prikazuje vrijeme u minutama i sekundama do jednog sata. Nakon jednog sata, vrijeme se prikazuje u satima i minutama do 24 sata, a nakon toga u satima do sedam dana, nakon čega samo u danima.



Granica ronjenja bez dekompresije (NDL): Kad započne uron, vrijeme ronjenja bez dekompresije (NDL) zamjenjuje mjerач vremena na površini. Prikazuje preostalo vrijeme u minutama, na trenutačnoj dubini, do trenutka kada će trebati obavezni dekompresijski

zastanci. Ako je NDL-vrijeme veće od 99 minuta, prikazuje se >99. Kad je NDL-vrijeme 5 minuta ili manje, uključuje se obavezni alarm, a područje prikaza je istaknuto sve dok se ne riješi ili zamijeni informacijama o dekompresiji. O obaveznim alarmima pročitajte više u odlomku 5.4.1. *Obavezni alarmi pri ronjenju.*



Dekompresijsko vrijeme: ako je prekoračeno NDL-vrijeme, uključuje se alarm, a NDL biva zamijenjen otpimalnim vremenom izrona u minutama (TTS). Pojavljuje se značka Deco (dekompresija) NDL-luk postaje narančast i pokazuje isto vrijeme izrona (TTS), a u prozoru promjenjiva sadržaja prikazuje se gornja granična dubina dekompresije. Gornja granična dubina dekompresije naznačava dubinu dekompresijskog zastanka. Uključuje se i alarm koji se može potvrditi pritiskom na bilo koji gumb. Više o ronjenju s dekompresijom možete pročitati u odlomku 5.8.2. *Zaroni s dekompresijom.*

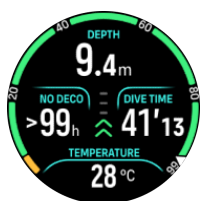


Vrijeme zastanka: Ako je potreban sigurnosni ili dekompresijski zastanak pri ronjenju, NDL ili dekompresijske informacije zamjenjuje mjerac vremena koji odbrojava nužno vrijeme zastanka u minutama i sekundama. Raspon dubine zastanka prikazat će se u polju dubine. Kad je zastanak gotov, u prozoru promjenjiva sadržaja prikazuje se Stop done (zastanak obavljen). Vrijeme sigurnosnog zastanka možete podesiti u postavkama algoritma, na 3, 4 ili 5 minuta (tvornički je zadano 3 minute).



Brzina izrona:

Tijekom ronjenja, stupac na sredini zaslona pokazuje koliko brzo izranjate. Korak stupca odgovara brzini od 2 m (6,6 ft) u minuti.



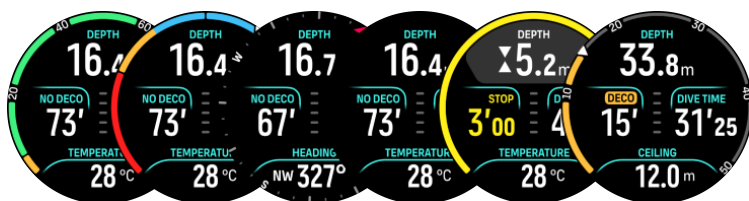
Boje stupca imaju značenje i pokazuju sljedeće:

- **Siva** ukazuje na brzinu izrona manju od 2 m (6,6 ft) u minuti
- **Zelena** ukazuje na brzinu izrona između 4 m (13 ft) u minuti i 8 m (26 ft) u minuti
- **Žuta** ukazuje na brzinu izrona veću od 8 m (26 ft) u minuti
- **Crvena** ukazuje na brzinu izrona od 10 m (33 ft) u minuti
- **Istaknuta crvena** ukazuje na brzinu izrona veću od 10 m (33 ft) u minuti, u trajanju 5 sekundi i više

⚠ UPOZORENJE: PAZITE DA NE PREKORAČITE MAKSIMALNU BRZINU IZRONA! Brzi izroni povećavaju opasnost od ozljede. Morate napraviti sigurnosne obavezne i preporučene zastoje nakon što prekoračite maksimalno preporučenu brzinu izrona.

Luk koji prikazuje ključne informacije

Suunto Ocean dolazi s tri različita luka, kako za Single gas (jedan plin) tako i za Multigas (više plinova) način rada.



Bez dekompresije: Luk pokazuje vrijeme bez dekompresije u nepromjenjivom rasponu od 0 do 99. Luk je zelen za raspon 5–99, a narančast za raspon 0–5. Ako je vrijednost veća od 99, pokazatelj se na kraju prekida.

Tlak u boci: Luk pokazuje tlak u boci ako je sat uparen s predajnikom Suunto Tank POD. Raspon određuje očitavanje tlaka na predajniku Tank POD na početku ronjenja i može biti 250 bar ili 350 bar. Razdjelnice na luku predstavljaju 50 bar ili 500 psi, ovisno o postavkama mjernih jedinica. Boje prikazuju određene dijelove raspona i one su uvijek namještene na:

- **Crvena:** 50 bar / 750 psi ili manje
- **Narančasta:** 51 bar – 80 bar / 750 psi – 1000 psi

Ako nema uparenog predajnika Tank POD ili je izgubljen signal, luk je siv. U odlomku 5.6.1. *Kako instalirati i povezati Suunto Tank POD?* pogledajte kako upariti Vaš Tank POD.

Kompas: Luk prikazuje magnetski sjever (prikazan crvenom strelicom) i četiri kardinalna smjera. Pogledajte odjeljak 5.8.4. *Upotreba kompasa pri ronjenju.*

Prazno: Prikaz ronjenja bez luka.

Povrh toga, postoje dva dinamična luka:

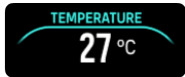
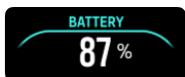
Mjerač vremena zastanka: Ako je potreban zastanak, luk pokazuje vrijednost koja odgovara prikazu ronjenja.

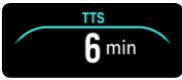
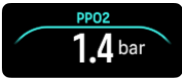
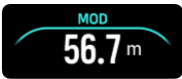
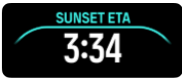
TTS (vrijeme do izrona na površinu): Ako se prekorači NDL-vrijeme, luk postaje narančast i pokazuje Time to surface (vrijeme do izrona na površinu - TTS). Raspon TTS-luka nepromjenjivo je postavljen na 0–50 min. Ako je vrijednost veća od 50, pokazatelj je na kraju prekinut.

Za prebacivanje s jednog luka na drugi, pritisnite srednji gumb.

5.2.7. Prozor promjenjiva sadržaja za autonomno ronjenje

Prozor promjenjiva sadržaja na dnu prikaza ronjenja može sadržati razne informacije koje se mogu mijenjati pritiskom na donji gumb.

Prozor promjenjiva sadržaja	Sadržaj prozora promjenjiva sadržaja	Objašnjenje
	Temperature (temperatura)	Trenutačna temperatura u Celzijevim ili Fahrenheitovim stupnjevima.
	Max depth (maksimalna dubina)	Maksimalna dubina dosegnuta u trenutačnom zaronu.
	Clock (vrijeme)	Vrijeme u 12 ili 24-satnom formatu, ovisno o formatu vremena koji ste odabrali u postavkama Time/date (vrijeme i datum).
	Battery (baterija)	Preostali kapacitet baterije u postotku. Pogledajte odjeljak 5.4.1. <i>Obavezni alarmi pri ronjenju</i> za alarme u vezi s baterijom.
	Tank pressure (tlak u boc)	Tlak u boci u zadanim jedinicama (bar ili PSI) za Vaš aktivni plin, ako postoji veza s predajnikom Tank POD.
	Gas consumption (potrošnja plina) (L/min ili cu ft/min)	Potrošnja plina odnosi se na stvarnu brzinu potrošnje plina tijekom zarona. Stvarna potrošnja plina izražava se u litrama u minuti (kubičnim stopama u minuti) i izračunava se za trenutačnu dubinu. Za više informacija pogledajte odjeljak 5.6.3. <i>Potrošnja plina</i> .
	Gas time (trajanje preostalog plina)	Trajanje preostalog plina odnosi se na vrijeme koje još možete provesti na trenutačnoj dubini. Za više informacija pogledajte odjeljak 5.6.4. <i>Trajanje plina</i> .

Prozor promjenjiva sadržaja	Sadržaj prozora promjenjiva sadržaja	Objašnjenje
	Safety stop (trajanje preostalog plina)	Sigurnosni zastanak od tri (3) minute uvijek se preporučuje za svaki zaron preko 10 metara (33 ft). Nakon što se prijeđe dubina od 10 m (33 ft), u prozoru promjenjiva sadržaja prikazuje se minimalna dubina sigurnosnog zastanka od 3 m (9,8 ft). Sigurnosni zastanci mogu se postaviti na tri (3), četiri (4) ili pet (5) minuta kako je opisano u odlomku 5.7. <i>Algorithm settings</i> .
	Time to surface (VRIJEME DO IZRONA NA POVRŠINU) (TTS)	Vrijeme do izrona na površinu odgovara vremenu izrona u minutama, do površine, sa zadanim plinovima, uključujući sve potrebne dekompresijske zastanke.
	(parcijalni tlak kisika (ppo2)) Stvarno ppO2	Trenutačni parcijalni tlak aktivnog plina. Parcijalni tlak je udio kisika u plinu na trenutačnoj dubini. Vrijednost je uvijek iskazana u apsolutnim atmosferama (ATA) tlaka. (1 ATA = 1,013 bar) Ako ppO2 prijeđe trenutačnu granicu za odabrani plin, prozor promjenjiva sadržaja požuti i aktivira se alarm. Ako ppO2 (parcijalni tlak kisika) prijeđe maksimalnu granicu parcijalnog tlaka od 1,6, prozor promjenjiva sadržaja pocrveni sve dok se ne uspnete na dubinu manju od MOD (maksimalna radna dubina).
	MOD (trajanje preostalog plina)	Maksimalna radna dubina. MOD je dubina na kojoj parcijalni tlak kisika (ppO2) u plinskoj smjesi prelazi granicu sigurnosti.
	Average depth (trajanje preostalog plina)	Prosječna dubina trenutačnog zarona izračunava se od trenutka kada se prijeđe početna dubina, sve do završetka zarona.
	Sunset ETA (procijenjeno vrijeme do zalaska)	Procijenjeno vrijeme do zalaska sunca, iskazano u satima i minutama. Vrijeme do zalaska sunca određuje se pomoću GPS-a, zbog čega Vaš sat ovisi o GPS-podacima od zadnjeg trenutka kada ste upotrijebili GPS.
	Gradient factors (faktori gradijenta)	Vrijednost faktora gradijenta koju ste zadali u postavkama Algorithm (algoritam). Pogledajte odjeljke 5.7. <i>Algorithm settings</i> i 5.7.2. <i>Faktori gradijenta</i> gdje ćete naći više informacija o

Prozor promjenjiva sadržaja	Sadržaj prozora promjenjiva sadržaja	Objašnjenje
		dekompresijskom algoritmu i faktorima gradijenta.
	Heading	Značajka kompasa pokazuje pravac u stupnjevima te glavni smjer i međusmjer. Kompas se kalibrira tijekom upotrebe, ali ako je potrebna ponovna kalibracija, prikazat će se upit. Da biste kalibrirali kompas, okrećite i nagnjite sat pokretom u obliku broja 8.

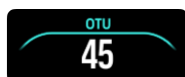
Dinamičke vrijednosti

Neke su vrijednosti vidljive u prozoru promjenjiva sadržaja po tvorničkim postavkama.

Vrijednost se u prozoru prikazuje samo ako ih pokrene alarm ili neki događaj.

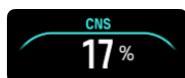
OTU

Jedinica tolerancije za kisik. Upotrebljava se za mjerenje sistemske toksičnosti uzrokovane dugotrajnim izlaganjem velikim parcijalnim tlakovima kisika. Suunto Ocean upozorava Vas kad preporučena dnevna granica dosegne 250 (oprez) i 300 (upozorenje).



CNS

Toksičnost za središnji živčani sustav. Vrijednost CNS (SŽS) je mjera koja govori koliko ste dugo bili izloženi povećanim parcijalnim tlakovima kisika (ppO₂), prikazana kao postotak maksimalne dopuštene izloženosti. Suunto Ocean upozorava Vas kad CNS% (SŽS%) dosegne 80 % (oprez) i kad prijeđe 100% granične vrijednosti (upozorenje).



Izračuni izloženosti kisiku temelje se na trenutačno prihvaćenim tablicama i načelima ograničenja vremena izlaganja. Granice se temelje na *Ronilačkom priručniku NOAA*. Postotak CNS (SŽS) se u načinu rada za uron izračunava stalno, čak i na površini.

Usto, ronilačko računalo koristi nekoliko načina za konzervativnu procjenu izloženosti kisiku. Na primjer:

- Prikazani izračuni izloženosti kisiku povećavaju se na sljedeću višu vrijednost postotka.
- Granice CNS% (SŽS%) do 1,6 bar (23,2 psi).
- Praćenje vrijednosti OTU temelji se na dugoročnoj razini dnevnog odstupanja i smanjena je stopa oporavka.

Na površini i po završetku ronjenja, vrijednost CNS smanjuje se s poluvremenom od 90 min. Na primjer, ako je CNS (SŽS) 100 nakon ronjenja, 90 min nakon toga smanjit će se na 50, zatim nakon idućih 90 min, na 25.

⚠ UPOZORENJE: KADA OGRANIČENJE UDJELA KISIKA POKAZUJE DA JE DOSEGNUTA MAKSIMALNA GRANICA, MORATE ODMAH PODUZETI KORAKE ZA SMANJENJE IZLOŽENOSTI KISIKU. Ako ne poduzmete korake za smanjenje izloženosti kisiku nakon upozorenja CNS%/OTU, rizik od toksičnosti kisika, nastanka ozljede ili smrtnog slučaja može se naglo povećati.

Ceiling (gornja granična dubina dekompresije)

Kada su potrebni obavezni dekompresijski zastanci, gornja granična dubina dekompresije pojavljuje se u prozoru promjenjiva sadržaja. Suunto Ocean uvijek prikazuje vrijednost gornje granične dubine dekompresije najdubljeg dekompresijskog zastanka. Ne smijete izranjati iznad gornje granične dubine dekompresije tijekom izrona. Više o ronjenju s dekompresijom možete pročitati u odlomku 5.8.2. *Zaroni s dekompresijom*.



5.3. Postavke urona

Za prikaz **Dive settings**, (postavke urona) premotajte dolje na prikazu prije zarona.



Heart rate (broj otkucaja srca)

Uključite ili isključite mjerenje otkucaja srca za svoj zaron. Više o otkucajima srca pročitajte u odlomcima 9.4. *Brzina otkucaja srca*, 2.5. *Optičko mjerenje broja otkucaja srca* i 4.11.1. *Zone otkucaja srca*.

GPS

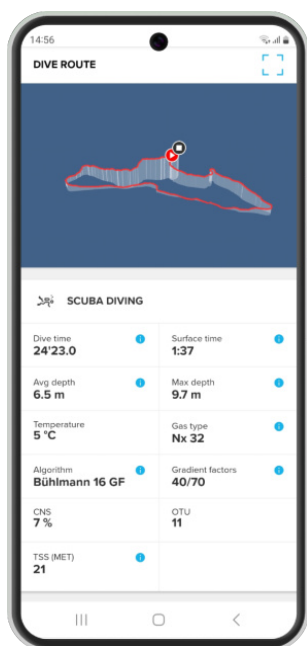
Kako biste pratili početnu i završnu točku svog zarona i dobili točniju putanju ronjenja, trebate u izborniku Dive settings (postavke urona) omogućiti GPS. Kako biste dobili točnu poziciju, pazite da ikona strelice GPS-a na prikazu prije zarona pozeleni prije no što započnete zaron. Suunto preporučuje da zaron uvijek započnete zaron iz prikaza prije zarona.

📝 NAPOMENA: Započnete li zaron iz bilo kojeg drugog prikaza, koristeći se funkcijom automatskog pokretanja, GPS-signal neće biti pronađen.

Dive route (putanja urona)

Pomoću uređaja Suunto Ocean možete pratiti putanju svog zarona. Podvodno praćenje putanje temelji se na GPS-u, akcelerometru, žiroskopu, magnetometru i osjetniku tlaka. Algoritam je razvijen uz pomoć velike količine podataka iz stvarnih zarona, analize podataka i strojnog učenja.

Kako biste svoju podvodnu putanju pratili dok ronite, trebate omogućiti postavke GPS (GPS praćenje) i Dive route (putanja urona). Putanja zarona nije vidljiva na Vašem ronilačkom računalu. Ona će se sinkronizirati s Vašim dnevnikom ronjenja u aplikaciji Suunto kad se spoji s Vašim pametnim telefonom.



Imajte na umu da se signal putanje zarona može narušiti u sljedećim situacijama: nadsvođena mjesta poput spilja i olupina, zatvorenih bazena i mjesta sa slabim ili bez GPS-signala.

 **NAPOMENA:** Kako biste pratili svoju putanju zarona, zaron trebate početi iz prikaza prije zarona i uvjeriti se da je GPS-signal zelen. Pogledajte odjeljak 5.2.4. Prikaz pred zaron i opcije urona.

 **NAPOMENA:** Sinkronizacija putanje zarona s Vašom aplikacijom Suunto može potrajati zbog velike količine podataka.

Dive start depth (početna dubina urona)

Postavlja prag dubine za početak i završetak zarona. Tvornički je postavljena dubina od 1,2 m (4 ft), a maksimalna je 3,0 m (9,8 ft).



Dive end time (završno vrijeme urona)

Kada ste pliće od zadane početne dubine za neki zaron, Suunto Ocean će početi računati proteklo vrijeme na površini (površinski interval). Željeno vrijeme možete namjestiti u izborniku Dive end time (završno vrijeme urona). Kad to vrijeme istekne, Vaš zaron automatski završava. Nastavite li roniti prije zadanog vremena završetka, zaron se nastavlja. Vrijeme možete namjestiti između 1 i 10 min. Tvornički je postavljeno vrijeme 5 min.

 **SAVJET:** Produljite zadano vrijeme ako ste, na primjer, instruktor i za vrijeme zarona trebate komunicirati na površini. Namjestite ga na kraće kako biste brže vidjeli sažetak zarona.



 **NAPOMENA:** Ako izronite i ponovno uronite unutar zadanog vremena do završetka, Suunto Ocean broje se kao jedan zaron.

Brightness (svjetlina zaslona)

Postavka svjetline određuje ukupan intenzitet svjetline zaslona tijekom ronilačkih aktivnosti: Low (slaba), Medium (srednja - tvornička postavka) ili High (jaka - tvornička postavka). Postavka svjetline specifična je za način rada pri ronjenju i ne utječe na ostale načine rada pri ronjenju, načine rada na otvorenom ili uobičajenu svjetlinu zaslona.

Kako biste poštedjeli bateriju pri ronilačkim aktivnostima, svjetlina zaslona će se smanjiti nakon nekog razdoblja neaktivnosti. Svaki pokret zapešća, pritisak na gumb ili uključivanje alarma pokreću stanje pune svjetline. Svjetlinu možete podesiti i tijekom ronjenja, dugim pritiskom na gornji gumb.

 **OPREZ:** Dulja upotreba visoke svjetline zaslona skraćuje vijek trajanja baterije te može uzrokovati oštećenje preopterećenih dijelova zaslona. Izbjegavajte dugotrajnu upotrebu visoke svjetline kako biste produljili životni vijek zaslona.

Feeling

Pogledajte odjeljak 4.10. Osjećaj.

5.4. Alarmi pri ronjenju

Suunto Oceanima obavezna upozorenja označena bojama. Istaknuto se prikazuju na zaslonu uz zvučni alarm i vibraciju. Upozorenja su uvijek crvena, a radi se o kritičnim događajima koji iziskuju trenutnu reakciju. Zvuk i vibraciju možete poništiti, ali upozorenje ostaje crveno dok se situacija ne razriješi.

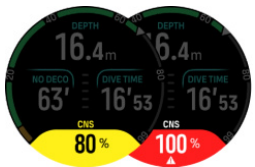
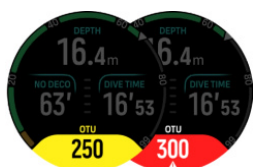
Na ronilačkom računalu Suunto Ocean, možete definirati vlastite alarme i postaviti željeni zvuk, vibraciju i prikaz.

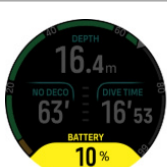
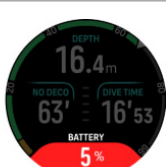
5.4.1. Obavezni alarmi pri ronjenju

Sljedeća tablica prikazuje sva obavezna upozorenja koja pri ronjenju možete vidjeti. U tablici možete vidjeti razlog uključivanja alarma i rješenje problema.

Aktivira li se više alarma istodobno, prikazat će se greška s najvećim prioritetom. Potvrdite prvi alarm pritiskom na bilo koji gumb i pojavit će se idući.

Alarm	Objašnjenje	Kako riješiti alarm?
	Brzina izrona prekoračuje sigurnu brzinu od 10 m (33 ft) u minuti pet sekundi ili dulje.	Ostanite unutar zelenih pokazatelja brzine izrona. Obratite pozornost na simptome dekompresijske bolesti. Pri daljnjim

Alarm	Objašnjenje	Kako riješiti alarm?
		zaronima, budite dodatno konzervativniji.
	Proboj gornje granične dubine dekompresije veći od 0,6 m (2 ft) kod urona s dekompresijom.	Zaronite dublje od prikazane vrijednosti gornje granične dubine dekompresije.
	Parcijalni tlak kisika prekoračuje maksimalnu razinu (>1.6).	Odmah smanjite dubinu ili prijedite na plin s nižim postotkom kisika.
	Parcijalni tlak kisika prekoračuje zadanu razinu za odabrani plin.	Odmah smanjite dubinu ili prijedite na plin s nižim postotkom kisika.
	Razina toksičnosti kisika za središnji živčani sustav (SŽS) na granici od 80 % ili 100 %.	Prijedite na plin s manjim ppO2 (parcijalnim tlakom kisika) ili smanjite dubinu (unutar gornje granične dubine dekompresije).
	Dosegnuto je 80 % ili 100 % preporučene dnevne granice za OTU.	Prijedite na plin s manjim ppO2 (parcijalnim tlakom kisika) ili smanjite dubinu (unutar gornje granične dubine dekompresije).
	Tlak u boci je manji od 50 bar (725 psi).	Promijenite plin na bocu s većim tlakom ili izronite do dubine sigurnosnog zastanka i završite zaron.
	Dubina je veća od maksimalne dubine (60 m) na kojoj bi se Vaš sat trebao upotrebljavati. Ako ronite dublje od 60 m, ronilačko računalo neće prikazivati točnu dubinu ili informacije o algoritmu.	Smanjite dubinu i slijedite profil izrona na računalu. Obratite pozornost na simptome dekompresijske bolesti. Pri daljnjim zaronima, budite dodatno konzervativniji.

Alarm	Objašnjenje	Kako riješiti alarm?
	Niste unutar raspona sigurnosnog zastanka.	Ostanite unutar raspona dubine za sigurnosni zastanak (3 m – 6 m).
	NDL je manje od 5 minuta.	Smanjite dubinu ronjenja kako biste izbjegli obavezne dekompresijske zastanke.
 	Gornja granična dubina dekompresije prekoračena je duže od 3 min i propustili ste dekompresijski zastanak.	Zaronite na gornju graničnu dubinu dekompresije prikazanu u prozoru promjenjiva sadržaja.
 	Vaše vrijeme bez dekompresije (NDL) doseglo je 0 min i dekompresijski su zastanci obavezni.	Obavite dekompresijske zastanke prema uputama i uvijek ostanite dublje od gornje granične dubine dekompresije.
 	Kapacitet baterije je malen (<10 %) ili kritičan (<5 %).	Napunite uređaj.

5.4.2. Alarmi pri ronjenju koje korisnik može konfigurirati

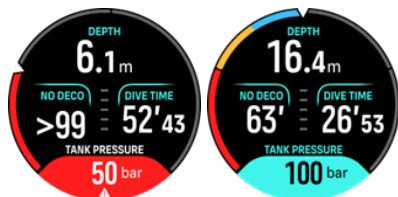
Povrh obaveznih alarma, postoje i dodatni koje korisnik može konfigurirati: alarmi za tlak u boci, dubinu, vrijeme ronjenja i NDL-alarne. Za svaki alarm, možete odabrati kratki ili dugi ton, a možete i isključiti sve tonove. Uz opciju zvuka, možete odabrati i vibrirajuće upozorenje ili, ako radije imate stišane sve tonove, možete imati i samo vibraciju.

Povrh opcija zvuka i vibracije, možete odabrati jednu od dvije opcije prikaza: Notify (obavijest) tirkizna ili Caution (upozorenje) žuta. Za svaki alarm koji se može konfigurirati, možete definirati najviše pet alarma, a jednom kad se alarm pojavi, možete ga poništiti pritiskom na bilo koji gumb.



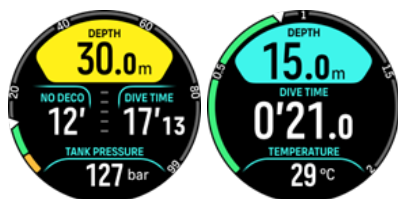
Tank pressure (tlak u boci)

Alarm tlaka u boci možete namjestiti na bilo koju vrijednost od 51 do 360 bar (725–5221 psi). Obavezni alarm na 50 bar (725 psi) je prisutan i ne može se mijenjati. Alarmi za tlak u boci korisni su jer Vas obavješćuju kad dosegnete tlak za početak izrona.



Depth (dubina)

Alarm dubine možete namjestiti od 3,0 do 59,0 m. Alarmi dubine praktični su posebno pri ronjenju na dah, da Vas obavijeste o pojedinim fazama zarona na dah. Alarm dubine možete namjestiti i da vas obavijesti kad pri ronjenju dosegnete svoju osobnu granicu dubine.



Dive time (vrijeme ronjenja)

Alarmi vremena ronjenja mogu se definirati u minutama i sekundama do najviše 99 min.



NDL (granica ronjenja bez dekompresije)

Alarmi za granicu bez dekompresije mogu se definirati kako bi vas upozorili na određeni NDL (granicu) ili kad vam je preostalo malo NDL vremena.



5.4.3. Greške sustava

Kod svih računala može doći do kvara. Moguće je da uređaj iznenadno prestane prikazivati točne informacije tijekom Vašeg zarona. Uvijek imajte plan što u slučaju kvara, upotrebljavajte rezervni uređaj za ronjenje i uvijek ronite u paru. U malo vjerojatnom slučaju da dođe do kvara ronilačkog računala tijekom zarona, slijedite mjere opreza koje vam je dala ovlaštena agencija za ronilačku obuku za trenutni i siguran izron. Uočite li kakvu grešku sustava, obratite se korisničkoj podršci tvrtke Suunto.

5.5. Plinovi

Kako u načinu rada Single gas (jedan plin) tako i u Multigas (više plinova) unaprijed zadani aktivni plin je zrak. U izborniku **Gases** (plinovi) možete urediti svoj aktivni plin, kao i stvoriti novi plin.



Svoj aktivni plin ne možete izbrisati. Ako želite promijeniti svoj aktivni plin, morate ili izmijeniti postojeći plin ili stvoriti novi plin i njegovo stanje promijeniti u aktivno. Promijenite li aktivni plin, prethodni će plin biti onemogućen (način rada Single gas (jedan plin)) ili omogućen (način rada Multigas (više plinova)).



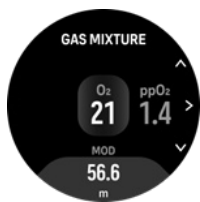
U načinu rada Single gas (jedan plin) možete imati samo jedan aktivni plin. Kad stvarate novi plin, možete odabrati da Vam on bude aktivni plin ili spremi svoje najčešće korištene mješavine plinova (npr., NX32) kako biste ih lako omogućili kad Vam zatrebaju.



5.5.1. Uredi plin

Kada ronite s mješavinom plinova nitrox, postotak kisika u spremniku i granica parcijalnog tlaka kisika moraju se unijeti u Suunto Ocean. To osigurava ispravne izračune dušika i kisika i ispravnu maksimalnu radnu dubinu (MOD), koja se temelji na unesenim vrijednostima. Zadana postavka postotka kisika (O2%) iznosi 21 % (zrak), a postavka parcijalnog tlaka kisika (ppO2) iznosi 1,4 bar.

Možete promijeniti postotak kisika i parcijalni tlak aktivnog plina u prikazu **Edit gas** (uredi plin) tako da odaberete mješavinu.



Udio kisika može se mijenjati od 21 % do 100 %.

Postavka ppO2 (parcijalni tlak kisika) ograničava maksimalnu radnu dubinu (MOD) na kojoj se mješavina plinova može sigurno upotrijebiti. Vrijednost ppO2 (parcijalni tlak kisika) možete namjestiti na 1,0; 1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5 ili 1,6.



NAPOMENA: Ne mijenjajte ove vrijednosti ako u potpunosti ne razumijete učinak.

U izborniku Edit gas (uredi plin) možete namjestiti i veličinu svog spremnika. Tvornički zadana vrijednost je 12 litara / 80 cu ft. Pazite da točno namjestite veličinu svog spremnika kako biste osigurali točan izračun potrošnje plina kad ronite s predajnikom Suunto Tank POD.



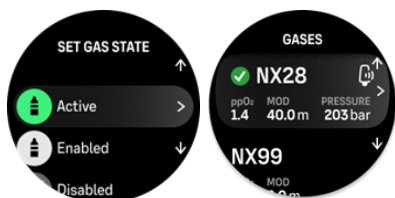
Iz izbornika Edit gas (uredi plin) možete i upariti svoj predajnik Suunto Tank POD. U odlomku 5.6.1. *Kako instalirati i povezati Suunto Tank POD?* možete pronaći informacije o bežičnom povezivanju za praćenje tlaka u bocama.

5.5.2. Ronjenje s više plinova

Kad ronite u načinu rada **Multigas** (više plinova), Suunto Ocean omogućuje promjenu između omogućenih plinova u izborniku **Gases** (plinovi). Na popisu plinova možete imati najviše pet plinova, omogućenih ili onemogućenih.



NAPOMENA: Dekompresijski algoritam pretpostavlja da pri zaronu planirate upotrijebiti sve omogućene plinove i sve će dekompresijske zastanke, vrijeme dekompresije i vrijeme do izrona na površinu izračunavati prema dostupnim plinovima. Pazite da onemogućite sve plinove koje ne nosite sa sobom.



Prilikom izrona uvijek dobivate obavijest o zamjeni plina ako je raspoloživ bolji plin.

Na primjer, možda imate sljedeće plinove za zaron od 40 m (131,2 ft):

- Nitrox 26% (1,4 ppO₂) (za dno)
- Nitrox 50% (1,6 ppO₂) (dekompresijski plin)
- Nitrox 99% (1,6 ppO₂) (dekompresijski plin)

Prilikom izrona dobivate obavijest da zamijenite plin na 22 m (72 ft) i 6 m (20 ft) u skladu s maksimalnom radnom dubinom (MOD-om) plina. Obavijest o zamjeni plina bit će u prozoru izmjenjiva sadržaja, a pritisak na bilo koji gumb otvorit će popis plinova s preporučenim plinom na prvom mjestu. Potvrdite novi plin pritiskom srednjeg gumba. Ako ne želite provesti predloženu zamjenu plina, preporuku za zamjenu plina možete maknuti. Time će se zanemariti predloženi plin sve do iduće maksimalne radne dubine za neki od omogućenih plinova. Kada je zaron gotov, plin s najmanjom vrijednošću O₂ bit će Vaš aktivni plin za idući zaron.

5.6. Podrška za bežični prijenos tlaka u bocama

Suunto Ocean može se koristiti s predajnikom Suunto Tank POD za bežični prijenos vrijednosti tlaka u bocama i potrošnji plina na ronilačko računalo. Suunto Ocean je kompatibilan isključivo s predajnicima Suunto Tank POD. Suunto Tank POD odašilje podatke na frekvenciji od 123 kHz. Komunikacija između predajnika Tank POD i ronilačkog računala je jednosmjerna, što znači da ronilačko računalo ništa ne šalje predajniku Tank POD.

Omogućene značajke kad je Suunto Ocean uparen s predajnikom Suunto Tank POD:

- Tlak u bocama do 5 boca.
- Trenutačna potrošnja plina za aktivni plin (L/min (litara u minuti) ili cu ft/min (kubičnih stopa u minuti))
- Preostalo trajanje za aktivni plin
- Alarm za tlak u ronilačkoj boci koji se mogu konfigurirati
- Bilježenje početnog, završnog i utrošenog tlaka
- Bilježenje prosječne potrošnje plina za svaki plin pomoću predajnika Tank POD.
- Mjerne jedinice bar ili PSI

5.6.1. Kako instalirati i povezati Suunto Tank POD?

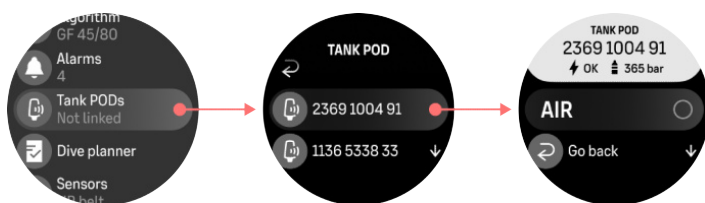
Postupak za instaliranje i povezivanje Suunto Tank POD-a:

1. Instalirajte Tank POD kako je opisano u *kratkom vodiču za Tank POD* ili u *korisničkom priručniku za Tank POD*.



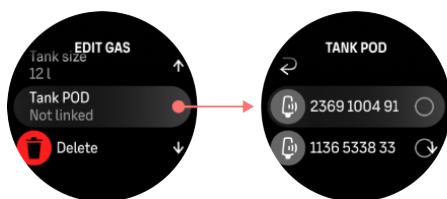
NAPOMENA: *Kako biste osigurali najtočnija očitavanja tlaka u boci, Suunto preporučuje da Suunto Tank POD instalirate na istu stranu na kojoj nosite svoj Suunto Ocean.*

2. Nakon instalacije Tank POD-a i otvaranja ventila pričekajte da zeleni indikator LED na predajniku počne treperiti.
3. Odite u izbornik **Tank POD** pod **Dive options** (opcije zarona). Ako je Vaš Tank POD aktivan i u dometu, vidjet ćete serijski broj predajnika Tank POD.
4. Odaberite odgovarajući Tank POD i provjerite stanje baterije i tlak u boci.
5. Odaberite odgovarajući plin s popisa i povežite ga sa svojim Suunto Tank POD-om (ako ronite s raznim plinovima).
6. Pazite da veličina boce bude točna kako biste omogućili pravilno mjerenje potrošnje plina.
7. Vratite se u glavni izbornik i vidjet ćete serijski broj Vašeg Tank POD-a na popisu u izborniku Tank POD.



Umjesto toga Tank POD-ove možete povezati u izborniku **Gases** (plinovi):

1. U izborniku **Gases** (plinovi) odaberite plin s kojim želite povezati svoj Tank POD.
2. Odite na izbornik **Edit gas** (uredi plin) i preotajate do postavke Tank POD.
3. Uvjerite se da je Tank POD aktiviran i da je u dometu. Odaberite serijski broj Tank POD-a sa popisa.



Ako ste isti Tank POD povezali s nekoliko plinova, ne zaboravite prije zarona provjeriti da imate odgovarajući aktivni plin i da je Vaš Tank POD povezan. U glavnom pregledu zarona prikazuje se samo jedan tlak u boci i on odgovara aktivnom plinu.

⚠ UPOZORENJE: Ako nekoliko ronilaca koristi odašiljače, prije urona obavezno provjerite odgovara li broj odabranog plina serijskom broju na vašem odašiljaču.

📖 NAPOMENA: Serijski broj možete pronaći na metalnoj bazi i na poklopcu Tank POD-a.

Ponovite ranije opisani postupak za sve ostale Tank POD-ove i za svaki odaberite drugi plin.

Za poništavanje veze i brisanje Tank POD-a s određenog plina:

1. U izborniku **Gases** (plinovi) odaberite plin s kojega želite maknuti Tank POD.
2. Uklonite odabir Tank PODa koji želite ukloniti (provjerite serijski broj):
3. Vaš se Tank POD briše s odabranog popisa plinova.

U izborniku **Tank POD** možete i poništiti vezu s Tank POD-om.

📖 NAPOMENA: Vezu sa svojim Tank POD-om možete poništiti jedino kad je on aktivan i odašilje.

📖 NAPOMENA: Uvijek se koristite pričuvnim, analognim podvodnim manometrom kao dodatnim izvorom podataka o tlaku u bocama.

📖 NAPOMENA: Informacije u vezi s predajnicima Suunto Tank POD potražite u uputama koje su priložene uz proizvod.

5.6.2. Tlak u boci

Kad je Vaš Suunto Ocean povezan s odašiljačem Suunto Tank POD, u prozoru promjenjiva sadržaja i na luku u prikazu tlaka u boci, možete pratiti tlak u boci. Pogledajte odlomak 5.2.6. *Ključne informacije tijekom ronjenja* o tome kako se tlak u boci prikazuje lukom.

Sljedeći primjeri pokazuju razne tlakove u boci.

Tlak u boci je 125 bara:



Tlak u boci je 50 bara:



Dodatni alarm za tlak u boci namješten je na 100 bara:



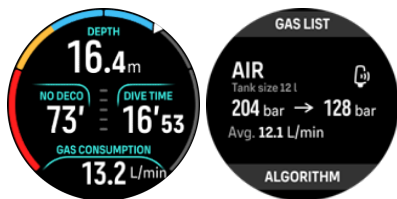
NAPOMENA: Ako niste uparili Suunto Tank POD, u prozoru promjenjiva sadržaja namjesto tlaka, pisat će “Nema Tank Poda”. Ako je Tank POD uparen, ali ne primaju se podaci, polje prikazuje - - . Do toga može doći ako predajnik nije u dometu, boca je zatvorena ili je baterija predajnika slaba.

NAPOMENA: LED svjetla mogu ometati signal s podatkom o tlaku u boci.

5.6.3. Potrošnja plina

Svoju trenutačnu potrošnju plina tijekom zarona možete pratiti u prozoru promjenjiva sadržaja na zaslonu sata. Prosječnu potrošnju plina za neko ronjenje možete vidjeti u sažetku zarona na uređaju i u aplikaciji Suunto.

Podatak **Gas consumption** (potrošnja plina) na zaslonu odnosi se na potrošnju plina u stvarnom vremenu, tijekom zarona i na dubini na kojoj jeste. Za izračun Vaše osobne stope dišne potrošnje, Suunto Ocean koristi minutni volumen disanja (RMV), što je volumen plina koji prođe kroz Vaša pluća u minuti, izražen kao L/min (litara u minuti) ili cu ft/min (kubičnih stopa u minuti). Za točnu potrošnju plina, u izborniku **Edit gas** (uredi plin) morate definirati točnu zapreminu boca za određeni plin. Pogledajte odjeljak 5.5.1. *Uredi plin*. Unaprijed zadana zapremina boce uvijek je 12 l (80 cu ft).



Formula RMV koju Suunto Ocean rabi za izračun potrošnje plina tijekom zarona je:

Izračun se temelji na trenutačnoj dubini i prosječnom volumnom utrošku plina (pri atmosferskom tlaku) izračunatom u promjenjivim intervalima od 50 do 170 sekundi.

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

V_{plina} (litara)	Volumen plina pri atmosferskom tlaku
$RMV_{\text{litara/minuta}}$	SAC korigiran za dubinu
T_1	Vrijeme na početku intervala
T_2	Vrijeme na kraju intervala
Dubina (T)	Dubina
V_{T1}	V_{plina} (litara) na početku intervala
V_{T2}	V_{plina} (litara) na kraju intervala
D_{prosjeck}	Prosječna dubina u intervalu

Za izračun volumena plina, Suunto Ocean koristi sljedeću formulu:

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

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

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

Prosječnu potrošnju plina možete vidjeti nakon zarona u sažetku zarona. Ta vrijednost pokazuje prosječnu potrošnju plina, koja se izračunava iz svih vrijednosti potrošnje plina tijekom zarona.

 **NAPOMENA:** Budući da se vrijednosti potrošnje u stvarnom vremenu temelje na podacima prikupljenim unutar određenog vremenskog razdoblja, vrijednost potrošnje plina možda neće biti popunjena odmah na početku zarona. Vrijednosti mogu biti i više zbog upotrebe niskotlačnog crijeva za kontrolu plovnosti u kompenzatoru plovnosti ili termalnom ronilačkom odijelu.

 **NAPOMENA:** Prilikom izračuna plina u obzir se uzimaju i mogućnost komprimiranja plina i varijacije temperature da bi se dobile točnije vrijednosti.

5.6.4. Trajanje plina

Vrijednost **Gas time** (trajanje plina) u prozoru promjenjiva sadržaja pokazuje maksimalno vrijeme (u minutama) koliko možete ostati na trenutačnoj dubini i izroniti na površinu (brzinom uspona od 10 m/min) i krajnji tlak od 35 bar (508 psi). Trajanje se temelji na vrijednosti tlaka u boci i vašoj trenutačnoj dišnoj potrošnji i dubini.



Gas time se izračunava prema sljedećoj formuli:

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



NAPOMENA: Sigurnosni zastanci i dekompresijski zastanci nisu uključeni u izračune Gas time (trajanje plina).

5.7. Algorithm settings

Suunto's decompression model development originates from the 1980s when Suunto implemented Bühlmann's model based on M-values in Suunto SME. Since then, research and development has been ongoing with the help of both external and internal experts.

5.7.1. Algoritam Bühlmann 16 GF

Bühlmannov dekompresijski algoritam razvio je švicarski fizičar Dr. Albert A. Bühlmann koji je s istraživanjem dekompresije započeo već 1959. Bühlmannov dekompresijski model teorijski je matematički model u kojem je opisano kako inertni plinovi ulaze u ljudsko tijelo i izlaze iz njega pri promjeni tlaka okoline. Tijekom godina razvijeno je nekoliko verzija Bühlmannovog algoritma koje su potom razni proizvođači ronilačkih računala prilagodili. Suunto Ocean primjenjuje Suuntov dekompresijski algoritam Bühlmann 16 GF, koji se temelji na modelu Bühlmann ZHL-16C, za koji smo implementirali vlastiti kôd. Algoritam se može prilagoditi pomoću faktora gradijenta kako bi se zadala razina konzervativnosti.



NAPOMENA: Budući da su svi dekompresijski modeli potpuno teoretski i njima se ne prati stvarno stanje tijela ronioca, nijednim se dekompresijskim modelom ne može jamčiti izostanak dekompresijske bolesti. Uvijek, kad za svoj zaron birate odgovarajuće faktore gradijenta, u obzir uzmite osobne čimbenike, planirani zaron i svoju ronilačku formu.

5.7.2. Faktori gradijenta

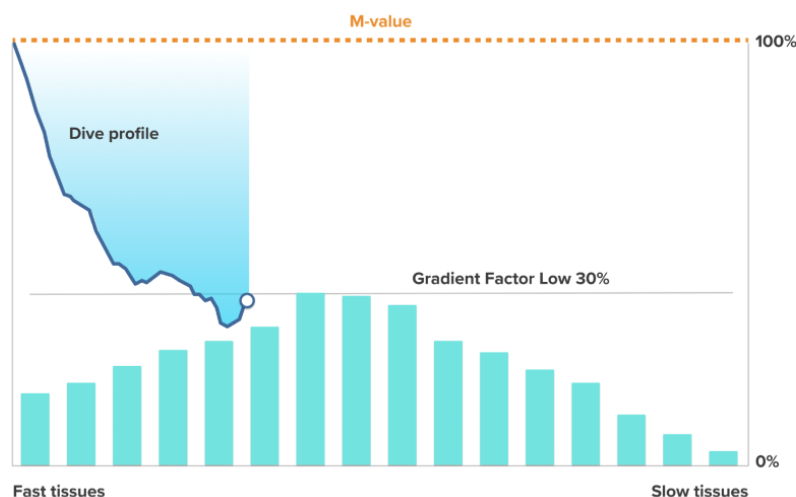
Faktori gradijenta (GF) su parametar pomoću kojeg se ugađaju razine konzervativnosti. Faktori gradijenta podijeljeni su na dva zasebna parametra, niski i visoki.

Upotrebom faktora gradijenta s Bühlmannovim algoritmom možete postaviti sigurnosnu marginu za zaron dodavanjem razine konzervativnosti kako biste kontrolirali kada će različiti tkivni odjeljci doseći prihvatljivu M-vrijednost. Faktor gradijenta definiran je kao postotak gradijenta M-vrijednosti i definiran je od 0 % do 100 %.

Najčešće korištena kombinacija jest niski faktor gradijenta od 30 % i visoki faktor gradijenta od 70 %. (Piše se i kao GF 30/70.) Ova postavka znači da do prvog zastanka dolazi kad vodeće tkivo dosegne 30 % svoje M-vrijednosti. Što je prva brojka manja, to je manje prezasićenje dopušteno. Zbog toga je nužan prvi zastanak na većoj dubini. Faktor gradijenta

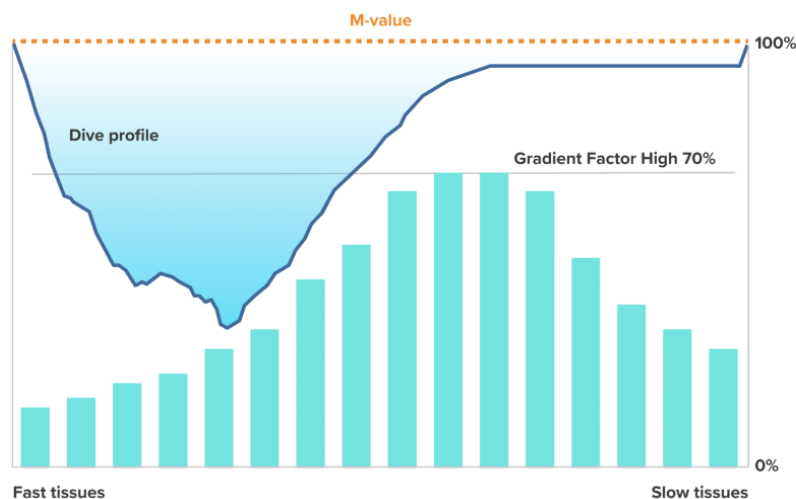
od 0 % predstavlja krivulju okolnog tlaka, a faktor gradijenta od 100 % predstavlja krivulju M-vrijednosti.

Na slici u nastavku niski faktor gradijenta postavljen je na 30 %, a vodeći tkivni odjeljci reagiraju na granici od 30 % M-vrijednosti. Na toj dubini dolazi do prvog dekompresijskog zastanka.

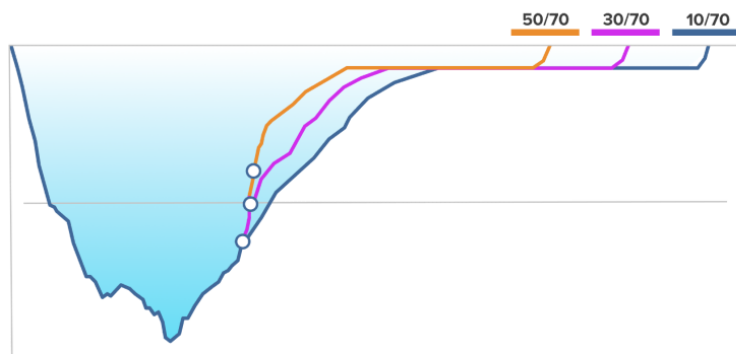


Kako se izron nastavlja, faktor gradijenta mijenja se s 30 % na 70 %. GF 70 označava količinu dopuštenog prezasićenja kad dođete do površine. Što je vrijednost visokog faktora gradijenta manja, to je dulji plitki zastanak potreban za otplinjavanje (desaturaciju) prije izlaska na površinu. Na slici u nastavku visoki faktor gradijenta postavljen je na 70 %, a vodeći tkivni odjeljci reagiraju na granicu od 70 % M-vrijednosti.

U tom se trenutku možete vratiti na površinu i dovršiti ronjenje.

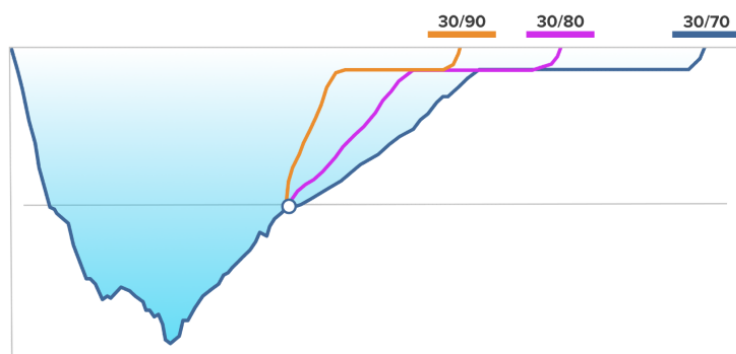


Kako niski GF % utječe na profil zarona prikazano je na slici u nastavku. Prikazuje kako niski GF % određuje dubinu na kojoj se izron usporava i dubinu prvih dekompresijskih zastanaka. Na slici je prikazano kako različite vrijednosti za niski GF % mijenjaju dubinu prvog zastanka. Što je veća vrijednost za niski GF %, to je manja dubina prvog zastanka.



NAPOMENA: Ako je vrijednost za niski GF % preniska, neka tkiva mogu i dalje otapati plin kad nastupi prvi zastanak.

Kako visoki GF % utječe na profil zarona prikazano je na slici u nastavku. Prikazano je kako visoki GF % određuje vrijeme dekompresije u plitkoj fazi zarona. Što je veća vrijednost za visoki GF %, to je kraće ukupno vrijeme ronjenja, a ronilac provodi manje vremena u plitkom. Ako se visoki GF % postavi na nižu vrijednost, ronilac provodi više vremena provodi u plitkom, a ukupno se vrijeme ronjenja produljuje.



Faktore gradijenta možete podešavati. Zadana postavka konzervativnosti ronilačkog računala Suunto Ocean podešena je na srednju (40/85). Postavku možete prilagoditi tako da bude slobodnija ili konzervativnija od zadane vrijednosti. Odaberite među predefiniranim razinama ili zadajte vlastitu.

Predefinirane su sljedeće vrijednosti:

- Niska: 45/95
- Srednja: 40/85 (zadano)
- Visoka: 35/75

Za rekreativne urone, postavka visoke konzervativnosti (35/75) ostavlja vam veću rezervu kako biste izbjegli zahtjeve za dekompresiju. Postavka niske konzervativnosti (45/95) daje vam veće NDL vrijeme, ali i manju rezervu, tako da se radi o slobodnijoj postavci.



Postoji nekoliko čimbenika rizika koji mogu utjecati na vašu podložnost DCS-u, kao što su osobno zdravlje i ponašanje. Takvi se čimbenici rizika razlikuju od ronioca do ronioca, kao i od dana do dana.

Osobni čimbenici rizika koji mogu povećati vjerojatnost pojave dekompresijske bolesti uključuju:

- izloženost niskoj temperaturi – temperaturi vode nižoj od 20 °C (68 °F)
- ispodprosječna kondicija
- dob, posebice iznad 50 godina
- umor (od prekomjernog vježbanja, nedostatka sna, iscrpljujućeg putovanja)
- dehidracija (utječe na cirkulaciju i može usporiti otplinjavanje (desaturaciju))
- stres
- usko zategnuta oprema (može usporiti otplinjavanje (desaturaciju))
- gojaznost (BMI koji se smatra gojaznošću)
- otvoreni foramen ovale (PFO)
- vježbanje prije ili nakon zarona
- naporna aktivnost tijekom zarona (povećava protok krvi i dovodi dodatan plin u tkiva)

⚠ UPOZORENJE: Ne uređujte vrijednosti faktora gradijenta ako ne razumijete učinke. Neke postavke faktora gradijenta mogu prouzročiti veliku opasnost od dekompresijske bolesti ili drugih ozljeda.

5.7.3. Dekompresijski profil

Dekompresijski profil možete odabrati u izborniku **Dive options** (opcije urona) > **Algorithm** (algoritam) > **Deco profile** (dekompresijski profil).



Continuous (kontinuirani) dekompresijski profil

Tradicionalno, od Haldaneovih tablica 1908. dekompresijski zastanci koriste se u fiksiranim koracima kao što su 15 m, 12 m, 9 m, 6 m i 3 m. Ta praktična metoda uvedena je prije pojave ronilačkih računala. Međutim, pri izranjanju, ronilac u stvarnosti dekomprimira u nizu postupnih mini-koraka, čime se stvara glatka dekompresijska krivulja. Zahvaljujući mikroprocesorima Suunto može precizno modelirati stvarnu dekompresiju. Tijekom svakog izrona kojim se uključuju dekompresijski zastanci, ronilačkim računalima Suunto računa se točka u kojoj kontrolni odjeljak prelazi liniju okolnog tlaka (to je točka u kojoj je tlak tkiva veći od okolnog tlaka) i započinje otplinjavanje (desaturacija). To se naziva donjom graničnom dubinom dekompresije. Iznad te granične dubine i ispod gornje granične dubine

dekompresije nalazi se dekompresijsko područje. Raspon dekompresijskog područja ovisi o profilu zarona.

Optimalna dekompresija događa se u području dekompresije koje se prikazuje dvjema strelicama - prema gore i dolje, pored vrijednosti dubine. Ako se prekorači gornja granična dubina dekompresije, strelicom prema dolje i zvučnim alarmom upozorava se ronilac da se vrati u područje dekompresije.

Otplinjavanje (desaturacija) u vodećim brzim tkivima sporo je na donjoj granici ili blizu nje jer je izlazni gradijent malen. Kod sporijih tkiva još je moguće otapanje plina (saturacija) i uz dovoljno vremena, dekompresijska se obaveza može povećati, a u tom slučaju gornja granična dubina dekompresije može pasti, a donja granična dubina porasti. Donja granična dubina dekompresije predstavlja točku u kojoj algoritam traži najveću kompresiju mjehurića dok se gornjom graničnom dubinom dekompresije maksimizira otplinjavanje (desaturacija).

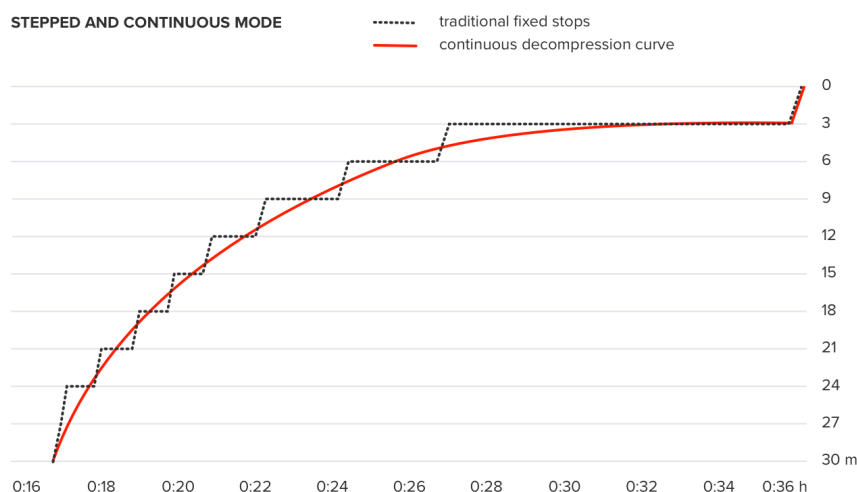
Dodatna prednost gornje i donje granične dubine dekompresije jest ta što prihvaćaju činjenicu da u nemirnim vodama može biti teško održavati točnu dubinu radi optimizacije dekompresije. Održavanjem dubine ispod gornje granične vrijednosti, ali iznad donje, ronilac i dalje dekomprimira, iako sporije od optimalnog, i ima dodatnu zaštitu od rizika da se valovima podigne iznad gornje granične dubine dekompresije. Isto tako, neprekidna dekompresijska krivulja koju Suunto koristi omogućuje lakši i prirodniji dekompresijski profil od tradicionalne “stupnjevite” dekompresije.

Stepped (stupnjeviti) dekompresijski profil

U ovom dekompresijskom profilu izron je podijeljen na tradicionalne korake ili stepenice od po 3 m (10 ft).

U ovom modelu ronilac prolazi dekompresiju na tradicionalnim, fiksnim dubinama. Gornja granična dubina dekompresije u prozoru promjenjiva sadržaja pokazivat će dubinu idućeg zastanka, a kad se ronilac uspne do područja dekompresije, mjerač vremena pokazuje potrebno trajanje dekompresijskog zastanka.

U odlomku 5.8.6. *Primjer - način rada s više plinova* pogledajte primjer urona s dekompresijom.



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

5.7.4. Postavka nadmorske visine

Postavka nadmorske visine automatski prilagođava izračun dekompresije prema navedenom rasponu nadmorske visine. Tu postavku možete pronaći u izborniku **Dive options** (opcije zarona) » **Algorithm** (algoritam) » **Altitude** (nadmorska visina) i odabrati jedan od tri raspona:

- 0 – 300 m (0 – 980 stopa) (zadano)
- 300 – 1500 m (980 – 4900 stopa)
- 1500 – 3000 m (4900 – 9800 stopa)

Zbog toga se značajno smanjuje dopuštena ograničenja bez dekompresijskih zastanaka.

Atmosferski tlak niži je na većim nadmorskim visinama nego na razini mora. Nakon putovanja na veću nadmorsku visinu, imat ćete dodatnog dušika u tijelu u usporedbi s ravnotežom na originalnoj visini. Taj „dodatni“ dušik otpušta se postupno tijekom vremena i uspostavlja se ravnoteža. Suunto preporučuje da se prilagodite novoj nadmorskoj visini tako da pričekate najmanje tri sata prije zarona.

Prije ronjenja na velikoj nadmorskoj visini morate prilagoditi postavku nadmorske visine na ronilačkom računalu tako da se visoka nadmorska visina uzme u obzir za izračun. Maksimalni parcijalni tlakovi dušika koje dopušta matematički model ronilačkog računala smanjuju se prema nižem okolnom tlaku.

 **UPOZORENJE:** Putovanjem se do veće visine može privremeno prouzročiti promjena ravnoteže otopljenog dušika u tijelu. Suunto preporučuje aklimatizaciju na novu nadmorsku visinu prije zarona. Kako biste na najmanju mjeru sveli rizik od dekompresijske bolesti (DCS) važno je i da ne putujete na značajno veću nadmorsku visinu odmah nakon ronjenja.

 **UPOZORENJE:** POSTAVITE TOČNU POSTAVKU NADMORSKE VISINE! Prilikom ronjenja na nadmorskim visinama većim od 300 m (980 ft), postavka nadmorske visine mora se točno odabrati da bi računalo moglo izračunati dekompresijski status. Ronilačko računalo nije namijenjeno za upotrebu na nadmorskim visinama većim od 3000 m (9800 ft). Neodabiranjem ispravne postavke nadmorske visine ili ronjenjem iznad ograničenja maksimalne nadmorske visine očitavaju se pogrešni podaci za ronjenje i planiranje.

 **NAPOMENA:** Ako izvodite uzastopne zarone na nadmorskoj visini različitoj od one prethodnog zarona, promijenite postavku nadmorske visine tako da odgovara sljedećem zaronu po završetku prethodnog zarona. Time se osiguravaju točniji izračuni tkiva.

5.7.5. Trajanje sigurnosnog zastanka

Sigurnosni zastanak uvijek se preporučuje za svaki zaron dublji od 10 metara (33 ft). Možete podesiti postavke sigurnosnog zastanka na sljedeći način:

3 min: sigurnosni zastanak uvijek traje 3 minute, čak i nakon posljednjeg dekompresijskog zastanka. Vrijeme sigurnosnog zastanka nije uključeno u vrijeme do izrona na površinu (TTS).

4 min: sigurnosni zastanak uvijek traje 4 minute, čak i nakon posljednjeg dekompresijskog zastanka. Vrijeme sigurnosnog zastanka nije uključeno u vrijeme do izrona na površinu (TTS).

5 min: sigurnosni zastanak uvijek traje 5 minuta, čak i nakon posljednjeg dekompresijskog zastanka. Vrijeme sigurnosnog zastanka nije uključeno u vrijeme do izrona na površinu (TTS).

Always OFF: sigurnosni zastanak ne prikazuje se tijekom ronjenja.

Adjusted: sigurnosni zastanak u trajanju od 3 minute dodaje se nakon dekompresije, ali trajanje zastanka prilagođava se na temelju profila zarona. To znači da sigurnosni zastanak ne

može biti kraći u plitkoj fazi zarona. Predviđeno vrijeme uključeno je u vrijeme do izrona na površinu (TTS).

 **NAPOMENA:** Kršenje brzine izrona tijekom ronjenja ne produljuje sigurnosni zastanak.

Pogledajte odjeljak 5.8.1. Sigurnosni zastanci.

5.7.6. Dubina zadnjeg zastanka

Dubinu zadnjeg dekompresijskog zastanka možete podesiti u izborniku **Dive options** (opcije zarona) » **Algorithm** (algoritam) » **Last deco stop** (zadnji dekompresijski zastanak). Postoje dvije mogućnosti: 3 m i 6 m (9,8 ft i 19,6 ft).

Prema zadanim postavkama dubina zadnjeg zastanka je 3 m (9,8 ft).

 **NAPOMENA:** Postavka ne utječe na dubinu gornje granične dubine dekompresije kod urona s dekompresijom. Zadnja gornja granična dubina dekompresije uvijek je 3 m (9,8 ft).

 **SAVJET:** Razmotrite postavljanje dubine zadnjeg zastanka na 6 m (19,6 ft) kada ronite u grubim morskim uvjetima i kada je zaustavljanje na 3 m (9,8 ft) izazovno.

5.8. Ronjenje s računalom Suunto Ocean

5.8.1. Sigurnosni zastanci

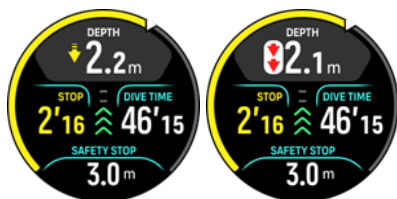
Sigurnosni zastanak od tri (3) minute Safety stop (sigurnosni zastanak) uvijek se preporučuje za svaki zaron dublji od 10 metara (33 ft). Kada je potreban sigurnosni zastanak, gornja granična dubina dekompresije (3 m) pojavljuje se u prozoru promjenjiva sadržaja.

Vrijeme za sigurnosni zastanak računa se kada se nalazite na dubini između 2,4 i 6 m (7,9 i 20 ft).

To se prikazuje strelicama gore i dolje lijevo od vrijednosti dubine zastanka. Vrijeme sigurnosnog zastanka prikazuje se u minutama i sekundama. Željeno vrijeme sigurnosnog zastanka može se postaviti na izborniku **Algorithm** u odjeljku **Dive options**.



Postoje dvije vrste sigurnosnih zastanaka: dobrovoljni i obvezni. Sigurnosni je zastanak obavezan ako se tijekom ronjenja prekorači maksimalna brzina izrona: Ako je zastanak obavezan, izranjanje na manje od 2,4 m aktivirat će crvene strelice u pokazatelju prozora. Ako zastanak nije obavezan, primjenjuje se samo žuta strelica.



Poveća li se dubina na više od 6 m (20 ft), brojač vremena sigurnosnog zastanka će se zaustaviti i nastaviti odbrojavati kad se vratite u područje dubine sigurnosnog zastanka. Kad brojač vremena pokaže nulu, zastanak je gotov i možete izroniti na površinu.



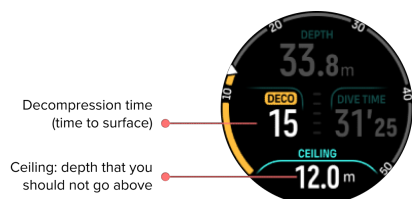
NAPOMENA: Zanimarite li sigurnosni zastanak, nema kazne. Međutim, Suunto Vam preporučuje uvijek obaviti sigurnosni zastanak kod svakog zarona, kako biste smanjili rizik od dekompresijske bolesti (DCI).

NAPOMENA: Ako isključite postavku sigurnosnog zastanka, neće se prikazivati upozorenja na sigurnosni zastanak kada dođete u područje dubine sigurnosnog zastanka.

5.8.2. Zaroni s dekompresijom

Kad prekoračite granicu ronjenja bez dekompresije, Suunto Ocean pruža informacije o dekompresiji potrebne za izron. Informacije o izronu uvijek se prikazuju s dvjema vrijednostima:

- vrijeme dekompresije (poznato i kao Time to surface (vrijeme do izrona na površinu)): optimalno vrijeme izrona u minutama do površine sa zadanim plinovima
- Ceiling (granična gornja dubina dekompresije): najmanja dubina koju ne smijete prekoračiti



UPOZORENJE: NIKADA NE IZRANJAJTE IZNAD GORNJE GRANIČNE DUBINE DEKOMPRESIJE! Ne smijete izranjati iznad gornje granične dubine dekompresije tijekom dekompresije. Da biste izbjegli slučajno takvo izranjanje, morate donekle ostati ispod gornje granične dubine dekompresije.

Kad vrijeme **No deco** (bez dekompresije) padne na 0 min, područje zaslona promijenit će se i prikazivati **Deco time** (vrijeme dekompresije), gornja granična dubina dekompresije prikazat će se u prozoru promjenjiva sadržaja, a luk će postati narančast i pokazivati to isto vrijeme dekompresije. Uključuje se i alarm koji se može potvrditi pritiskom na bilo koji gumb.

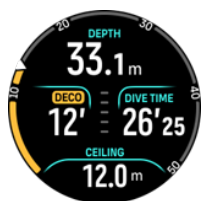


Deco(vrijeme dekompresije) odnosi se na preporučeno vrijeme izrona u minutama do površine (TTS).

⚠ UPOZORENJE: STVARNO VRIJEME IZRONA MOŽE BITI DULJE OD PRIKAZANOG NA RONILAČKOM RAČUNALU! Vrijeme izrona produljuje se ako: (1) ostanete na dubini, (2) izranjate sporije od 10 m/min (33 ft/min), (3) napravite dekompresijski zastanak na dubini većoj od gornje granične dubine dekompresije i/ili (4) zaboravite promijeniti plinsku mješavinu. Ti čimbenici mogu povećati i potrebnu količinu dišnog plina za dolazak do površine.

📖 NAPOMENA: Ronjenje s više plinova i odbacivanje natuknice za zamjenu plina dat će netočne vrijednosti Time to surface (vrijeme do izrona na površinu) i duže dekompresijske zastanke od predviđenih.

Gornja granična dubina dekompresije naznačava dubinu prvog dekompresijskog zastanka.



U postavkama Algorithm (algoritam) možete zadati dubinu zadnjeg dekompresijskog zastanka na 3,0 m ili 6,0 m (tvornička postavka je 3,0 m). Pogledajte odjeljak 5.7.6. *Dubina zadnjeg zastanka*.

Kod urona s dekompresijom, mogu postojati razne vrste zastanaka:

- **Dekompresijski zastanak:** Obavezni zastanak ako ronite s Stepped (stupnjevitim) dekompresijskim profilom (pogledajte odjeljak 5.7.3. *Dekompresijski profil*). Dekompresijski se zastanci pojavljuju u fiksnim koracima od 3 m (10 ft).
- **Safety stop:** Ako je postavljeno trajanje sigurnosnog zastanka, imat ćete dodatni sigurnosni zastanak nakon posljednjeg dekompresijskog zastanka. Za urone s dekompresijom sigurnosni zastanak nije obavezan.

Između najveće i najmanje granične dubine dekompresijskog zastanka je raspon od 3 m (9,8 ft). Što bliže gornjoj graničnoj dubini dekompresije ostajete, to je optimalnije dekompresijsko vrijeme.

Kada pri izronu dođete blizu gornje granične dubine dekompresije i uđete u dekompresijsko područje, ispred vrijednosti dubine prikazuju se dvije strelice.

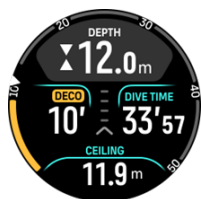
Kod zarona s dekompresijskim profilom Stepped (stupnjevitim), mjerač vremena početak će odbrojavati kad uđete u raspon dekompresije, a gornja granična dubina dekompresije ista je za određeno vrijeme, nakon čega se mijenja prema gore, u koracima od po 3 m (9,8 ft).

Unutar dekompresijskog raspona (Stepped stupnjeviti profil):



U načinu rada pri izronu, Continuous (kontinuirano) gornja se granična dubina dekompresije stalno smanjuje dok ste blizu te granične dubine, što omogućuje kontinuiranu dekompresiju s optimalnim vremenom izrona.

Unutar dekompresijskog raspona (Continuous (kontinuirani) profil):

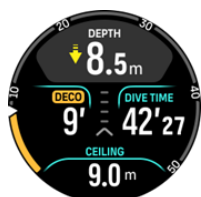


Ako izronite iznad gornje granične dubine dekompresije, još postoji sigurnosna margina koja je jednaka gornjoj graničnoj dubini dekompresije minus 0,6 metara (2 ft). U području sigurnosne margine i dalje se računa dekompresija, ali se savjetuje da se vratite ispod gornje granične dubine dekompresije. To je naznačeno žutom strelicom prema dolje pored vrijednosti dubine.

Korištenjem dekompresijskog profila Stepped (stupnjevito) prikazuje se sljedeće:



Korištenjem dekompresijskog profila Continuous (kontinuirano) prikazuje se sljedeće:



Dođete li na dubinu manju od sigurnosne margine, izračun dekompresije pauzira dok se ne vratite ispod te granice. Zvučni alarm i crvena strelica prema dolje ispred granične gornje dubine dekompresije ukazuju na nesigurnu dekompresiju. Zanimarite li alarm i ostanete iznad sigurnosne margine duže od tri minute, smatra se da ste propustili zastanak i pojavit će se obavijest o nepridržavanju algoritma.



Suunto Oceanne zaključava se nakon što potvrdite upozorenje o odstupanju od algoritma. Suunto Ocean nastavlja prikazivati izvorni plan dekompresije iako je propušten dekompresijski zastanak. U prozoru će se prikazati crveno upozorenje i ostat će u prozoru zarona dok se ne obave potrebni dekompresijski zastanci ili 48 sati.

Nepridržavanje algoritma može se dogoditi i u sljedećim situacijama:

- Istek baterije
- Pad softvera
- Prekoračenje granične maksimalne dubine uređaja (60 m).

U svim ovim slučajevima, pojavit će se ikona odstupanja od algoritma u prozoru zarona, ali će algoritam funkcionirati na uobičajen način. Ako do odstupanja od algoritma dođe tijekom zarona, vidjet ćete i zaglavlje u zapisniku urona i aplikaciji Suunto.

⚠ UPOZORENJE: Zarone s dekompresijom prakticirajte samo ako ste za to pravilno obučeni.

5.8.3. Vrijeme na površini i vrijeme zabrane letenja

Nakon ronjenja, Suunto Ocean prikazuje vrijeme na površini proteklo od prethodnog zarona i odbrojava preporučeno vrijeme zabrane letenja na zaslonu sata i u widgetima statistike zarona. Vidjet ćete crvenu ikonu zrakoplova i crveni luk na zaslonu sata sve dok postoji vrijeme zabrane letenja. Luk prikazuje procijenjeno vrijeme kada će vrijeme zabrane letenja isteći.

Sljedeći prikaz prikazuje da je od zadnjeg autonomnog zarona proteklo 5 sati i 5 minuta, a vrijeme zabrane letenja isteći će u 2:30:



Sljedeći prikaz prikazuje da je vrijeme zabrane letenja isteklo.



Vrijeme zabrane letenja minimalno je vrijeme na površini nakon zarona koje se preporučuje prije ulaska u zrakoplov i leta. Uvijek iznosi najmanje 12 sati i jednako je vremenu desaturacije ako je dulje od 12 sati. Za vrijeme desaturacije kraće od 75 minuta, vrijeme zabrane letenja se ne prikazuje.

Ako je tijekom zarona došlo do odstupanja od algoritma, vrijeme zabrane letenja je uvijek 48 sati.

⚠ UPOZORENJE: SAVJETUJE SE DA IZBJEGAVATE LETENJE SVAKI PUT KADA RAČUNALO ODBROJAVA VRIJEME ZABRANE LETENJA. OBAVEZNO AKTIVIRAJTE RAČUNALO DA BISTE PRIJE LETA PROVJERILI PREOSTALO VRIJEME ZABRANE LETENJA! Letenje ili putovanje na višu nadmorsku visinu za vrijeme zabrane letenja može znatno povećati rizik od dekompresijske bolesti. Pogledajte preporuke mreže Divers Alert Network (DAN). Ne postoji pravilo za letenje nakon ronjenja kojime se jamči sprječavanje dekompresijske bolesti!

5.8.4. Upotreba kompasa pri ronjenju

Uređaj Suunto Ocean sadrži žiroskopski kompas koji vam omogućuje orijentaciju u odnosu na magnetski sjever. Dok ronite, kompasu možete pristupiti pritiskom na srednji gumb (prikaz kompasa na luku) ili vidjeti azimut u stupnjevima s kardinalnim i međukardinalnim smjerom u donjem prozoru promjenjiva sadržaja, pritiskom na donji gumb.



Smjer možete namjestiti dugim pritiskom na srednji gumb. Kada se namjesti smjer, prikazuje se obavijest, a na luku kompasa se prikazuje strelica koja pokazuje namješteni smjer. Kada je smjer zadan, na luku kompasa se prikazuje nepomična strelica koja pokazuje namješteni smjer. Narančasta praznina na suprotnoj strani strelice pokazuje suprotni smjer (180 stupnjeva).



Smjer se u svakom trenutku može izbrisati ponovnim dugim pritiskom na srednji gumb.

Azimut (stvarni smjer) dostupan je u prozoru promjenjiva sadržaja i može se koristiti neovisno, bez luka kompasa. Ako je u prozoru promjenjiva sadržaja vidljiv azimut poravnat sa zadanim smjerom, vrijednost u promjenjivom prozoru mijenja boju u žutu ili narančastu (suprotni smjer).



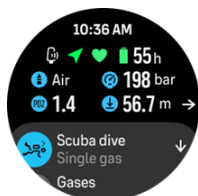
 **NAPOMENA:** Ostupanje pri kojem prozor promjenjiva sadržaja mijenja boju je $\pm 5^\circ$ u odnosu na zadanu vrijednost, tako da se vidi stanje.

Kompas se kalibrira tijekom upotrebe, ali ako je potrebna ponovna kalibracija, u promjenjivom prozoru prikazat će se upit. Da biste kalibrirali kompas, okrećite i nagnjite sat pokretom u obliku broja 8.

5.8.5. Primjer - način rada s jednim plinom

Sljedeći primjer prikazuje uron bez dekompresije u načinu rada Single gas (jedan plin) s računalom Air Suunto Tank POD-om.

1. Prikaz prije zarona:



Zaron uvijek započnite iz prikaza prije zarona kako biste osigurali da imate GPS-signal, dovoljno napunjenu bateriju i tlak u boci (ako je povezana preko Suunto Tank POD-a), da ronite s odgovarajućim plinom i da razumijete maksimalnu radnu dubinu s aktivnim plinom.

Ako je baterija u Suunto Tank POD-u na izmaku ili ste zaboravili zamijeniti boce i tlak u boci je nizak, na prikazu prije ronjenja ćete vidjeti upozorenja.

2. Kad zaranjate dublje od 10 m, pokazatelj sigurnosnog zastanka pojavit će se u prozoru promjenjiva sadržaja i prikazivati gornju graničnu dubinu dekompresije za sigurnosni zastanak od 3 m. Vrijeme No deco (bez dekompresije) pokazuje > 99, što znači da je vrijeme koje možete provesti na trenutačnoj dubini veće od 99 min.



Kad nastavite zaranjati, vrijeme No deco (bez dekompresije) će pokazivati manju vrijednost. No deco vrijeme je uvijek u minutama.



3. Kad Vaše vrijeme No deco (bez dekompresije) padne na 5 min, aktivirat će se žuti alarm koji poziva na oprez. Pri izranjanju, kad vrijednost No deco (bez dekompresije) poraste, alarm će se razriješiti. Alarm možete i stišati pritiskom na bilo koji gumb. Ostanete li na većim dubinama unatoč alarmu No deco (bez dekompresije) to može prouzročiti obaveznu dekompresiju. Ne upuštajte se u zarone s dekompresijom ako nemate odgovarajuće školovanje.



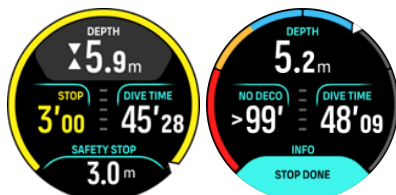
4. Svoje alarme za tlak u boci možete podesiti kako biste si olakšali praćenje kritičnih granica, poput tlaka pri kojem krećete na izron. Ako je tako podešen, Suunto Ocean Vas upozorava kad dođete do 100 bar (1450 psi).



5. Na pokazatelju brzine izrona, možete pratiti brzinu izranjanja. Prijedete li preporučeni maksimum od 10 m/min, pokazatelj će pocrvenjeti i aktivirati zvučni i vibrirajući alarm. To možete potvrditi pritiskom na bilo koji gumb.



- Kad se nalazite između 2,4 i 6 m (7,9 i 20 ft), pojavit će se mjerač vremena sigurnosnog zastanka koji će odbrojavati do preporučenog završetka. Kad je zastanak obavljen, prikazat će se obavijest Stop done (zastanak obavljen).



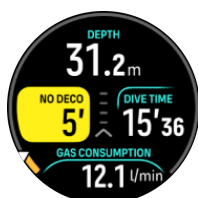
5.8.6. Primjer - način rada s više plinova

Sljedeći primjer prikazuje uron s dekompresijom na 40 m u načinu rada Multigas (više plinova) sa sljedećim plinovima: NX28 (glavni plin), NX99 dekompresijski plin.

- Prikaz prije zarona – prikazuje aktivni plin (NX28), namješteni ppO2 (parcijalni tlak kisika) MOD (maksimalna radna dubina).



- NDL alarm na 5 min

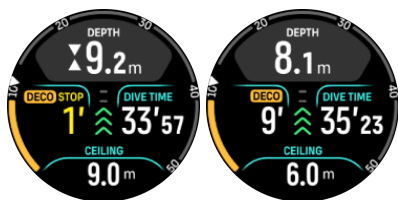


- NDL pada na 0 i potrebna je dekompresija. Mjerač mijenja boju u narančastu i pokazuje vrijeme dekompresije. Polje NDL-a pokazuje vrijeme do izrona na površinu (TTS), uključujući dekompresijske zastanke i sigurnosni zastanak. U prozoru promjenjiva sadržaja prikazuje se gornja granična dubina dekompresije.



- Gornja granična dubina dekompresije je 9 m, tako da, u granicama dopuštene brzine izrona, možete izroniti do te dubine. Kad se približite gornjoj graničnoj dubini dekompresije i uđete u područje dubine za dekompresiju, pored vrijednosti dubine pojavit će se dvije strelice, a u polju dekompresije pojavit će se mjerač vremena koji će pokazivati

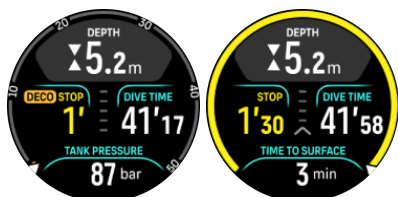
dekompresijski zastanak od 1 min. Kad odbroji do 0, ponovo se prikazuje TTS-vrijednost, vrijednost gornje granične dubine dekompresije smanjuje se za 3 m i pokazuje 6 m.



5. Promjena plina na 6 m Vrijeme dekompresije uvijek se izračunava pod pretpostavkom da koristite sve plinove sa popisa plinova. Kad se dubina smanji na 6 m, uređaj će predložiti promjenu plina - prelazak na NX99. Nakon što se obavi promjena, pojavit će se informacije za trenutni plin. Odlučite li odbaciti promjenu plina, podaci o dekompresiji neće biti točni.



6. Dolazak na posljednji zastanak. Kada se izbriše vrijeme dekompresije, znak dekompresije nestaje i zastanak se pretvara u sigurnosni zastanak. U ovom je primjeru sigurnosni zastanak postavljen na Adjusted, pa odbrojavanje počinje od 1 minute i 30 sekundi zbog duljeg vremena na dubini od 6 m.



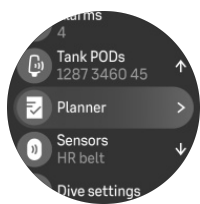
7. Smanjite li dubinu iznad područja dekompresijskog ili sigurnosnog zastanka, uključit će se strelica i upozorenje koji će vas upućivati da se vratite unutar tog područja.



8. Nakon što se obave svi zastanci, u prozoru promjenjiva sadržaja pojavljuje se informacija Stop done (zastanak obavljen) i izron na površinu je siguran.

5.9. Planer ronjenja

Planer zarona pomaže vam brzo isplanirati sljedeći zaron. Planer prikazuje dostupno vrijeme bez dekompresije za vaš uron, na temelju dubine, postavki algoritma i trenutnog vremena na površini.



5.9.1. Kako planirati ronjenje

Prije no što krenete planirati svoje iduće ronjenje u izborniku Planner menu, zadajte sljedeće:

- aktivni plin planiran za uron
- postavke algoritma: postavke konzervativnosti i nadmorske visine

Planer prikazuje aktivni plin definiran za način rada pri ronjenju. Postavke plina možete promijeniti u izborniku Gases (pogledajte 5.5. *Plinovi*).



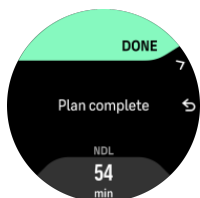
Interval na površini izračunava se automatski, od završetka prethodnog urona. Za podešavanje vrijednosti koja će odražavati planiran interval na površini u 10-minutnim koracima, upotrijebite gornji i donji gumb. Maksimalna je vrijednost 48 sati.



Planiranu dubinu podesite pomoću gornjeg i donjeg gumba. Na dnu zaslona možete vidjeti NDL-vrijeme za određenu dubinu.



Pritisnite gornji gumb za povratak na izbornik prije zarona ili srednji gumb za povratak na početak planera.



 **NAPOMENA:** NDL planer može se koristiti samo za planiranje urona bez potrebe za dekompresijskim zastancima.

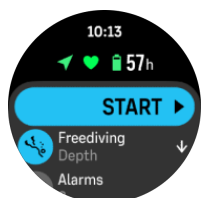
6. Ronjenje na dah

S načinom rada **Ronjenje na dah**, Suunto Ocean može se upotrebljavati kao instrument za ronjenje na dah. Način rada za ronjenje na dah možete pronaći na skraćenom izborniku pod nazivom **Freediving (ronjenje na dah) (Dubina)**. Mnoge su funkcije iste kao i u ostalim ronilačkim načinima rada, ali postoje i mnoge funkcionalnosti specifične samo za ronjenje na dah.

⚠ UPOZORENJE: *Ronjenje na dah ne preporučuje se nakon autonomnog ronjenja. Nakon pojedinačnog autonomnog zarona, pričekajte bar 12 sati do ronjenja na dah.*

6.1. Prikazi pri ronjenju na dah

Na prikazu prije zarona u načinu rada Freediving (ronjenje na dah), pojavljuje se skup ikona. Značenje ikona potražite u odlomku 5.2.4. *Prikaz pred zaron i opcije urona.*



Način rada za ronjenje na dah sadrži razne prikaze s naglaskom na podatke o zaronu. Kad započnete trening, pritiskom na srednji gumb možete se kretati kroz površinske prikaze. Suunto Ocean ima funkcionalnost mokrih kontakata koja prepoznaje kada se uređaj uroni u vodu i automatski će se prebaciti u stanje ronjenja iz svakog površinskog prikaza. Na popisu opcija treninga, možete definirati početnu dubinu zarona. Tvornički je zadana dubina 1,2 m (4 ft).

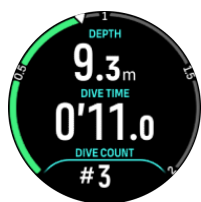
📌 NAPOMENA: *Automatsko pokretanje nije dostupno za ronjenje na dah. Ronjenje na dah uvijek treba započeti odabirom stavke Start, nakon ulaska u način rada Freediving (ronjenje na dah).*

Prikazi su:

Površina: Na zaslonu se prikazuju vrijeme na površini, prozor promjenjiva sadržaja s promjenjivim podacima i luk koji prikazuje proteklo vrijeme na površini.



Zaron: Na zaslonu se prikazuju dubina, brzina zarona i izrona u m/s (ft/s), vrijeme ronjenja i prozor promjenjiva sadržaja s promjenjivim podacima.



Navigacijski prikaz: Pogledajte odlomak 8. *Navigacija* za dostupne opcije navigacije.



Mjerač vremena: Start i poništavanje zapornog sata.



Sesije ronjenja: Broj zarona, vrijeme ronjenja, maksimalna dubina, vrijeme na površini.



6.2. Funkcije gumba pri ronjenju na dah

Vaš Suunto Ocean ima tri gumba čije se funkcije razlikuju kada se nakratko ili dugo pritisnu tijekom uvježbavanja.

U načinu rada Freediving (ronjenje na dah) gumbi imaju sljedeće funkcije:

- Gornji gumb - dugi pritisak: Ugađanje svjetline (Low(slabo) /Medium(srednje) /High(jako))
- Gornji gumb - kratki pritisak: Pristup izborniku s opcijama za ronjenje na dah za prekid vježbe, upotrebu svjetiljke ili odbacivanje vježbe.



NAPOMENA: Ovaj izbornik nije dostupan pod vodom.

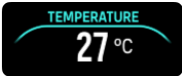
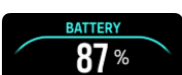
- Srednji gumb - kratki pritisak: Promjena prikaza (samo iznad površine)
- Donji gumb - kratki pritisak: Promjena parametra u promjenjivom prozorčiću.
- Donji gumb - dugi pritisak: Zaključavanje i otključavanje gumba

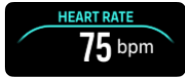
Pogledajte odjeljak 3.1. *Zaključavanje gumba i zaslona*.



6.3. Prozor promjenjiva sadržaja kod ronjenja na dah

Slično kao kod autonomnog ronjenja, prozor promjenjiva sadržaja na dnu prikaza ronjenja može sadržati razne informacije koje se mogu mijenjati pritiskom na donji gumb. U prozoru promjenjiva sadržaja mogu se naći sljedeći podaci:

Prozor promjenjiva sadržaja	Sadržaj prozora promjenjiva sadržaja	Objašnjenje
	Temperature (temperatura)	Trenutačna temperatura u Celzijevim ili Fahrenheitovim stupnjevima.
	Max depth (maksimalna dubina)	Maksimalna dubina dosegnuta u trenutačnom zaronu.
	Clock (vrijeme)	TVrijeme u 12 ili 24-satnom formatu, ovisno o formatu vremena koji ste odabrali u postavkama sata Time/date (vrijeme i datum).
	Battery (baterija)	Preostali kapacitet baterije u postotku. Pogledajte odjeljak 5.4.1. <i>Obavezni alarmi pri ronjenju</i> za alarme u vezi s baterijom.
	Average depth (prosječna dubina)	Prosječna dubina trenutačnog zarona izračunava se od trenutka kada se prijeđe početna dubina, sve do završetka zarona.
	Sunset ETA (procijenjeno vrijeme do zalaska)	Procijenjeno vrijeme do zalaska sunca, iskazano u satima i minutama. Vrijeme do zalaska sunca određuje se pomoću GPS-a, zbog čega Vaš sat ovisi o GPS-podacima od zadnjeg trenutka kada ste upotrijebili GPS.

Prozor promjenjiva sadržaja	Sadržaj prozora promjenjiva sadržaja	Objašnjenje
	Dive count (brojač zarona)	Broj skupova tijekom jednog treninga ronjenja na dah.
	Total dive time (ukupno vrijeme ronjenja)	Ukupno vrijeme provedeno pod vodom.
	Heart rate (broj otkucaja)	Vaš broj otkucaja srca mjeren na zapešću.

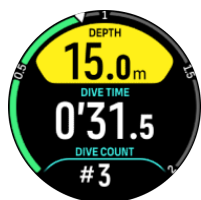
6.4. Alarmi pri ronjenju na dah

Za ronjenje na dah, mogu se namjestiti tri alarma: dubina, vrijeme ronjenja i vrijeme na površini. Za svaki alarm, možete odabrati kratki ili dugi ton, ili isključiti sve tonove. Uz opciju zvuka, možete odabrati i vibrirajuće upozorenje ili, ako radije imate stišane sve tonove, možete imati i samo vibraciju.

Povrh opcija zvuka i vibracije, možete odabrati jednu od dvije opcije prikaza: Obavijest (tirkizno) ili upozorenje (žuto). Za svaki alarm koji se može konfigurirati, možete definirati najviše pet alarma, a jednom kad se alarm pojavi, možete ga poništiti pritiskom na bilo koji gumb.

Depth (dubina)

Alarm dubine možete namjestiti od 3,0 do 59,0 m. Alarmi dubine praktični su posebno pri ronjenju na dah, da Vas obavijeste o pojedinim fazama zarona na dah. Alarm dubine možete namjestiti i da vas obavijesti kad pri ronjenju dosegnete svoju osobnu granicu dubine.



Dive time (vrijeme ronjenja)

Alarmi vremena ronjenja mogu se definirati u minutama i sekundama do najviše 99 min.



Surface time (vrijeme na površini)

Alarmi za vrijeme na površini mogu se podesiti da vas obavijeste kad istekne određeno vrijeme na površini.



6.5. Ronjenje s disalicom i plivanje poput sirena

Suunto Ocean Možete upotrebljavati za ronjenje s disalicom i plivanje poput sirena. Te su dvije aktivnosti normalni sportski načini rada i odabiru se jednako kao i drugi; pročitajte odjeljak 4. *Snimanje vježbanja*.

Ti sportski načini rada sadrže četiri zaslona za vježbanje na kojima je fokus na podacima povezanim s ronjenjem. Četiri su zaslona za vježbanje sljedeća:

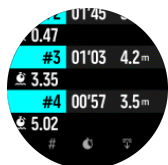
Površina



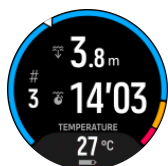
Navigacija



Sesija ronjenja



Pod vodom



NAPOMENA: Dok je sat pod vodom, dodirni zaslon nije aktivan.

Površina je zadani je prikaz za aktivnosti Snorkeling i Mermaiding. Dok snimate vježbanje, po različitim se prikazima možete kretati pritiskom na srednji gumb.

Suunto Ocean automatski prelazi iz stanja za površinu na zaron i obrnuto. Ako se nalazite više od 1 m (3,2 stope) ispod površine, aktivira se prikaz pod vodom.

Dok upotrebljavate način rada Snorkeling, sat udaljenost računa putem GPS-a. Budući da GPS signali nisu dostupni pod vodom, sat povremeno mora izaći na površinu da bi se signal GPS-a uskladio.

To su izazovni uvjeti za GPS, pa je važno imati snažan signal GPS-a prije nego što uskočite u vodu. Da bi se zajamčio dobar signal GPS-a, potrebno je:

- sinkronizirati sat s aplikacijom Suunto prije ronjenja s disalicom da bi se GPS optimizirao i uskladio s najnovijim podacima o orbiti satelita
- pričekati najmanje tri minute na kopnu nakon što odaberete način rada Snorkeling, a tek potom započeti aktivnost. Time GPS-u dajete vrijeme potrebno za uspostavljanje jakih podataka o poziciji.

 **SAVJET:** Tijekom ronjenja s disalicom preporučujemo da naslonite ruke na donji dio leđa radi učinkovitog kretanja kroz vodu i optimalnog mjerenja udaljenosti.

7. Zapisnici urona

Zapisnici urona mogu se pronaći u prikazu **Logbook** (dnevnik) zajedno s Vašim ostalim aktivnostima.

Zaroni se ispisuju po datumu i satu, a svakim upisom prikazuje se najveća dubina i vrijeme ronjenja u dotičnom zapisu.

Odabirom zarona - pritiskom na srednji gumb, otvara se detaljnija inačica prikaza. Pojedini iz zapisnika urona i profil mogu se pregledavati pomicanjem kroz zapisnike pomoću gornjeg i donjeg gumba, a pojedini se zapisnik bira srednjim gumbom.

Svaki zapisnik urona sadrži uzorke podataka s fiksnim intervalima od 10 sekundi. Brzina uzorkovanja ronjenja na dah iznosi 1 sekundu.

Zapisnik urona sadrži sljedeće podatke:

- Vrijeme ronjenja
- Vrijeme zarona i izrona
- Prosječnu i najveću dubinu
- Upozorenje o odstupanju od algoritma ako se dogodilo tijekom urona
- Maksimalnu i prosječnu temperaturu
- Popis aktivnih i omogućenih plinova
- početni i konačni tlak u boci ako je povezan sa Suunto Tank POD-om
- Prosječnu potrošnju plina za svaki plin ako je povezan sa Suunto Tank POD-om
- Trenutačne faktore gradijenta
- Vrijednosti CNS (SŽS) i OTU (jedinica podnošljivosti kisika).
- Prosječan broj otkucaja srca ako je omogućen
- Vrijeme na površini

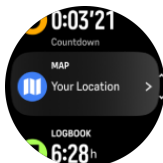
Kada se memorija dnevnika ronjenja napuni, najstariji se uroni brišu da bi ostalo mjesta za nove.

8. Navigacija

Sat možete upotrebljavati za različite načine navigacije. Možete ga, primjerice, upotrebljavati za orijentaciju u odnosu na magnetski sjever, navigaciju nekom rutom ili do interesne točke (POI-ja).

Upotreba značajke za navigaciju:

1. Prijedite prstom prema gore po brojčaniku sata ili pritisnite donji gumb.
2. Pomaknite se prema dolje do stavke **Map** i odaberite je.

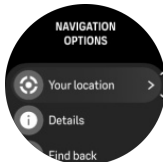


3. Na zaslonu s kartom prikazuju se vaša trenutna lokacija i okolno područje.



NAPOMENA: Ako kompas nije kalibriran, zatražit će se da ga kalibirate kad otvorite kartu.

4. Pritisnite donji gumb da biste otvorili popis prečaca. Prečaci vam omogućuju brz pristup navigacijskim radnjama kao što je provjera koordinata trenutne lokacije ili odabir rute za navigaciju.



8.1. Izvanmrežne karte

Uz Suunto Ocean na sat možete preuzeti izvanmrežne karte te ostaviti telefon sa strane i za navigaciju se koristiti samo satom.

Da biste na satu mogli upotrebljavati izvanmrežne karte, u aplikaciji Suunto morate postaviti bežičnu mrežnu vezu i preuzeti odabrano područje karte na sat. Kada preuzimanje karte završi, na satu će se prikazati obavijest.

Detaljnije upute za postavljanje bežične mreže i preuzimanje izvanmrežnih karti u aplikaciji Suunto dostupne su [ovdje](#).



Odabir izvanmrežnih karti prije vježbanja:

1. Odaberite sportski način rada koji upotrebljava GPS.
2. Pomaknite se prema dolje i odaberite **Map**.
3. Odaberite stil karte koji želite upotrebljavati i potvrdite odabir srednjim gumbom.
4. Pomaknite se prema gore i počnite vježbati kao i inače.
5. Pritisnite srednji gumb da biste prešli na prikaz karte.

 **NAPOMENA:** Ako je na izborniku karte odabrano **Off**, neće se prikazivati karta, već samo putanja označena grafičkim kontrolnim elementima.

Odabir izvanmrežnih karti bez vježbanja:

1. Na brojačniku sata prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb.
2. Pomaknite se prema dolje do stavke **Map** i odaberite je.
3. Da biste izašli iz karte, pritisnite srednji ili donji gumb pa odaberite **Exit**.

Pokreti za rukovanje kartom

Donji gumb

- Pritisnite da biste otvorili navigacijske mogućnosti

Gornji gumb

- Kratko pritisnite da biste povećali razinu uvećanja
- Pritisnite i zadržite da biste smanjili razinu uvećanja

Prijedite prstom i dodirnite (ako je omogućeno)

- Dodirnite i povucite kartu da biste je pomaknuli
- Dodirnite da biste kartu centrirali oko svoje trenutačne lokacije
- Brzo prelazite prstom da biste se pomicali po karti

8.2. Navigacija putem nadmorske visine

Ako se koristite navigacijom do rute koja ima podatke o nadmorskoj visini, možete se kretati i na temelju uspona i spusta pomoću zaslona s profilom nadmorske visine. Tijekom vježbanja pritisnite srednji gumb da biste se prebacili na zaslon s profilom nadmorske visine.

Na zaslonu s profilom nadmorske visine prikazuju se sljedeći podaci:

- gore: trenutačna nadmorska visina
- sredina: profil nadmorske visine koji prikazuje vaš trenutačni položaj
- dolje: preostali uspon ili spust (dodirnite zaslon da biste promijenili prikaz)



Ako odlutate predaleko od rute tijekom upotrebe navigacije putem nadmorske visine, sat će vam javiti poruku **Off route** na zaslonu s profilom nadmorske visine. Ako ugledate tu poruku, pomaknite se do zaslona za navigaciju do rute da biste se vratili natrag na stazu prije nastavka s navigacijom putem nadmorske visine.

8.3. Smjer navigacije

Smjer navigacije značajka je koju možete upotrebljavati na otvorenom za praćenje ciljnog puta do lokacije koju vidite ili koju ste pronašli na karti. Značajku možete upotrebljavati samostalno kao kompas ili zajedno s papirnatom kartom.

Ako postavite ciljnu udaljenost i nadmorsku visinu dok postavljate smjer, vaš se sat može upotrebljavati za navigaciju do te ciljne lokacije.



Da biste upotrijebili smjer navigacije tijekom vježbanja (dostupno samo za aktivnosti na otvorenome), učinite sljedeće:

1. Prije nego što počnete snimati vježbanje, prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb pa odaberite **Navigation**.
2. Odaberite **Bearing**.
3. Ako je potrebno, kalibrirajte kompas prateći upute na zaslonu.
4. Usmjerite plavu strelicu na zaslonu prema ciljnoj lokaciji i pritisnite srednji gumb.
5. Ako ne znate udaljenost i nadmorsku visinu lokacije, odaberite **No**.
6. Pritisnite srednji gumb da biste prihvatili postavljeni smjer.
7. Ako znate udaljenost i nadmorsku visinu lokacije, odaberite **Yes**.
8. Unesite udaljenost i nadmorsku visinu lokacije.
9. Pritisnite srednji gumb da biste prihvatili postavljeni smjer.

Da biste upotrijebili smjer navigacije bez vježbanja, učinite sljedeće:

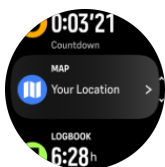
1. Pomaknite se do opcije **Map** prelaskom prstom prema gore ili pritiskom na donji gumb na brojčaniku sata.
2. Pritisnite donji gumb da biste otvorili opcije navigacije.
3. Odaberite **Bearing navigation**.
4. Ako je potrebno, kalibrirajte kompas prateći upute na zaslonu.
5. Usmjerite plavu strelicu na zaslonu prema ciljnoj lokaciji i pritisnite srednji gumb.
6. Ako ne znate udaljenost i nadmorsku visinu do lokacije, odaberite **No** i slijedite plavu strelicu do lokacije.
7. Ako znate udaljenost i nadmorsku visinu do lokacije, odaberite **Yes**.
8. Unesite udaljenost i nadmorsku visinu lokacije i slijedite plavu strelicu do lokacije. Na zaslonu će se prikazivati i preostala udaljenost odnosno nadmorska visina do lokacije.
9. Pritisnite donji gumb i odaberite **New Bearing** da biste postavili novi smjer.
10. Pritisnite donji gumb i odaberite **End navigation** da biste prekinuli navigaciju.

8.4. Rute

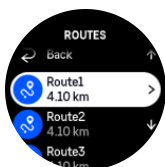
Suunto Ocean možete upotrebljavati za navigaciju rutama. Isplanirajte rutu pomoću aplikacije Suunto i prenesite je na sat tijekom sljedeće sinkronizacije.

Navigacija rutom:

1. Na brojčaniku sata prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb pa odaberite **Map**.



2. Na zaslonu s kartom pritisnite donji gumb.
3. Pomaknite se do opcije **Routes** i pritisnite srednji gumb da biste otvorili popis ruta.
4. Pomaknite se do rute do koje želite pokrenuti navigaciju i pritisnite srednji gumb.



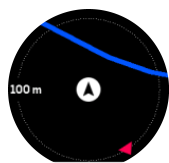
5. Odaberite rutu pritiskom na gornji gumb.
6. Odaberite **Start exercise** ako rutu želite upotrijebiti za vježbanje ili odaberite **Navigate only** ako samo želite navigaciju po ruti.



NAPOMENA: Ako je uključena samo navigacija po ruti, ništa se neće spremati ni registrirati u aplikaciji Suunto.

7. Ako želite samo navigaciju po ruti, pritisnite donji gumb i odaberite **End navigation** da biste prekinuli navigaciju. Ako želite samo navigaciju tijekom vježbanja, pritisnite donji gumb i odaberite **Breadcrumb** da biste prekinuli navigaciju bez prekidanja vježbanja.

Ako su izvanmrežne karte isključene, prikazuje se samo ruta. Da biste aktivirali/deaktivirali funkcije povećanja i smanjenja razine uvećanja, držite pritisnut srednji gumb. Razinu uvećanja prilagodite uz pomoć gornjeg i donjeg gumba.



Dok se nalazite na zaslonu za navigaciju, možete pritisnuti donji gumb da biste otvorili izbornik za navigaciju. Izbornik omogućuje brz pristup navigacijskim radnjama kao što je spremanje trenutne lokacije ili odabir neke druge rute za navigaciju.

Svi sportski načini rada s GPS-om imaju i mogućnost odabira rute. Pogledajte odjeljak 4.2. *Navigacija tijekom vježbanja*.

Navigacijske smjernice

Tijekom navigacije rutom sat vam pomaže da ostanete na točnom putu te vam pruža dodatne obavijesti tijekom napretka rutom.

Ako, primjerice, skrenete s rute za više od 100 m (330 stopa), sat vas obavještava da niste na pravom putu, kao i kad se ponovno vratite na njega.

U polju sa smjernicama prikazuje se udaljenost do sljedeće međutočke (ako na vašoj ruti nema međutočaka, prikazuje se udaljenost do kraja rute). Kad dođete do međutočke ili POI-ja na ruti, prikazuje se informativni skočni prozor s podacima o udaljenosti do sljedeće međutočke ili POI-ja.



 **NAPOMENA:** Ako pri navigaciji rutom koja se križa, npr. u obliku broja 8, skrenete na krivi put na križanju, sat će pretpostaviti da ste namjerno krenuli drugim smjerom po ruti. Sat će sljedeću međutočku prikazati na temelju trenutnog, novog smjera kretanja. Stoga pripazite na putanju označenu grafičkim kontrolnim elementima da biste bili sigurni da idete u pravilnom smjeru tijekom navigacije kompliciranom rutom.

Detaljna navigacija

Kad stvarate rute u aplikaciji Suunto, možete aktivirati detaljne upute. Kad se ruta prenese na sat i upotrijebi za navigaciju, davat će vam detaljne upute uz zvučna upozorenja i informacije o tome u kojem smjeru skrenuti.

8.5. Točke interesa

Točka interesa, ili POI, posebna je lokacija, poput mjesta za kampiranje ili vidikovca na stazi, koju možete spremiti i kasnije pokrenuti navigaciju do nje. POI-jeve možete izraditi u aplikaciji Suunto sa karte i ne morate se nalaziti na lokaciji POI-ja. Izrada POI-ja na vašem satu vrši se spremanjem vaše trenutne lokacije.

Svaki POI definira:

- Naziv POI-ja
- Vrsta POI-ja
- Datum i vrijeme izrade
- Zemljopisna širina
- Zemljopisna dužina
- Visina

U svoj sat možete pohraniti do 250 POI-jeva.

8.5.1. Dodavanje i brisanje POI-ja

Na sat možete dodati neki POI pomoću aplikacije Suunto ili spremanjem trenutne lokacije u satu.

Ako se nalazite vani i nosite sat te naidete na točku koju želite spremiti kao POI, možete izravno dodati tu lokaciju u svoj sat.

Da biste dodali neki POI uz pomoć sata, učinite sljedeće:

1. Prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb i odaberite **Map**.
2. Pritisnite donji gumb da biste otvorili odjeljak **Navigation options**.
3. Odaberite **Your location** i pritisnite srednji gumb.
4. Pričekajte da sat aktivira GPS i pronađe vašu lokaciju.

5. Kada sat prikaže vašu zemljopisnu širinu i dužinu, pritisnite gornji gumb da biste spremili svoju lokaciju kao POI i odaberite vrstu POI-ja.
6. Naziv POI-ja prema zadanim postavkama jednak je vrsti POI-ja (uz broj nakon njega). Naziv možete naknadno urediti u aplikaciji Suunto.

Brisanje POI-ja

POI možete ukloniti tako da ga izbrišete s popisa POI-ja na satu ili uklonite u aplikaciji Suunto.

Da biste izbrisali neki POI na satu, učinite sljedeće:

1. Prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb i odaberite **Map**.
2. Pritisnite donji gumb da biste otvorili odjeljak **Navigation options**.
3. Odaberite **POIs** i pritisnite srednji gumb.
4. Pomaknite se do POI-ja koji želite ukloniti iz sata i pritisnite srednji gumb.
5. Pomaknite se do kraja pojedinosti i odaberite **Delete**.

Kada izbrišete neki POI sa sata, taj se POI neće trajno izbrisati.

Da biste trajno izbrisali neki POI, morate ga izbrisati u aplikaciji Suunto.

8.5.2. Navigacija do POI-ja

Možete pokrenuti navigaciju do bilo kojeg POI-ja koji se nalazi na popisu POI-ja na vašem satu.

 **NAPOMENA:** Tijekom navigacije do POI-ja vaš se sat koristi GPS-om najveće razine snage.

Da biste pokrenuli navigaciju do POI-ja, učinite sljedeće:

1. Prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb i odaberite **Map**.
2. Pritisnite donji gumb da biste otvorili odjeljak **Navigation options**.
3. Odaberite **POIs** i pritisnite srednji gumb.
4. Pomaknite se do POI-ja do kojeg želite pokrenuti navigaciju i pritisnite srednji gumb.
5. Pritisnite gornji gumb ili dodirnite **Select**.
6. Odaberite **Start exercise** ako POI želite upotrijebiti za vježbanje ili **Navigate only** ako samo želite navigaciju do POI-ja.

 **NAPOMENA:** Ako je uključena samo navigacija do POI-ja, ništa se neće spremi ni registrirati u aplikaciji Suunto.

7. Ako je uključena samo navigacija po ruti, pritisnite donji gumb i odaberite **End navigation** da biste prekinuli navigaciju. Ako je uključena navigacija tijekom vježbanja, pritisnite donji gumb i odaberite **Breadcrumb** da biste prekinuli navigaciju bez prekidanja vježbanja.

Navigacija do POI-ja sadrži dva prikaza:

- prikaz POI-ja s pokazateljem smjera i udaljenosti do POI-ja



- prikaz na karti koji prikazuje vašu trenutnu lokaciju u odnosu na POI i vašu putanju označenu grafičkim kontrolnim elementima (trasu kojom ste se kretali)



- Pritisnite srednji gumb za prebacivanje s jednog prikaza na drugi.



NAPOMENA: Ako su aktivirane izvanmrežne karte, u prikazu karte prikazivat će se detaljna karta okolnog područja.

U prikazu karte ostali obližnji POI-ji prikazuju su sivom bojom. U prikazu karte razinu uvećanja možete podesiti pritiskom na srednji gumb, a zatim povećati i smanjiti prikaz gornjim, odnosno donjim gumbom.



SAVJET: Dok se nalazite u prikazu POI-ja, dodirnite zaslon da biste vidjeli dodatne podatke u donjem redu, kao što su razlika u nadmorskoj visini između trenutnog položaja i POI-ja te procijenjeno vrijeme dolaska (ETA) ili vrijeme provedeno na putu (ETE).

Tijekom navigacije možete pritisnuti donji lijevi gumb da biste otvorili popis prečaca. Prečaci omogućuju brz pristup pojedinostima o POI-ju i radnjama kao što su spremanje trenutne lokacije ili odabir nekog drugog POI-ja za navigaciju te završetak navigacije.

8.5.3. Vrste POI-ja

Suunto Ocean sadrži sljedeće vrste POI-ja:

	Početak
	Kraj
	Automobil
	Parkiralište
	Dom
	Zgrada
	Hotel
	Hostel
	Smještaj
	Noćenje
	Kamp

	Kampiralište
	Logorska vatra
	Stanica za prvu pomoć
	Hitna služba
	Voda za piće
	Informacije
	Restoran
	Hrana
	Kafić
	Špilja
	Planina
	Vrh
	Stijena
	Litica
	Lavina
	Dolina
	Brdo
	Cesta
	Staza
	Rijeka
	Voda
	Vodopad
	Obala
	Jezero

	Šuma
	Morski rezervat
	Koraljni greben
	Krupna riba
	Morski sisavci
	Olupina
	Mjesto za ribolov
	Plaža
	Šuma
	Livada
	Obala
	Štand
	Pucanj
	Izguljena kora od rogovlja
	Tragovi jelena
	Krupna divljač
	Sitna divljač
	Ptica
	Otisci
	Raskrižje
	Opasnost
	Geocache
	Pogled
	Kamera na stazi

8.6. Smjernice za uspon

Tijekom navigacije rutom **Climb guidance** daje podatke o visini.

Kada planirate rutu u aplikaciji Suunto, aplikacija pokazuje rutu kao odsječke označene različitim bojama ovisno o podacima o njihovoj visini. Dostupno je sljedećih pet kategorija odsječaka:

- Flat (Ravno)
- Uphill (Uzbrdo)
- Downhill (Nizbrdo)
- Climb (Uspon)
- Descent (Spust)



Tijekom navigacije uz pomoć sata pritisnite srednji gumb da biste prešli na drugi zaslon. U prikazu sa smjernicama za uspon prikazuje se pregled visine rute na kojoj upotrebljavate navigaciju. Prikazuju se sljedeći podaci:

- gore: trenutna nadmorska visina
- ispod gornjeg prozora: ukupno trajanje vježbanja
- u sredini: grafikon visine rute
- ispod grafikona: preostala udaljenost planirane rute
- dolje lijevo: uspon/spust završen
- dolje desno: preostali uspon/spust



Pritisnite gornji desni gumb da biste zumirali odsječak u kojem se trenutačno nalazite. U prikazu odsječka možete vidjeti sljedeće informacije:

- gore: prosječni stupanj uspona/spusta trenutačnog odsječka
- ispod gornjeg prozora: ukupno trajanje vježbanja
- u sredini: grafikon visine rute u trenutačnom odsječku
- ispod grafikona: preostala udaljenost trenutačnog odsječka
- dolje lijevo: uspon/spust dovršen u trenutačnom odsječku
- dolje desno: preostali uspon/spust u trenutačnom odsječku



Postavke smjernice za uspon možete postaviti prije i tijekom vježbanja. Da biste promijenili postavke prije početka vježbanja, pomaknite se prema dolje s početnog prikaza i otvorite **Climb guidance**. Da biste promijenili postavke tijekom vježbanja, pauzirajte vježbanje i pritisnite donji gumb. Otvorite Control panel, gdje ćete pronaći **Climb guidance**. Uključite ili isključite **Obavijesti** prema želji. Otvorite **Grade value** da biste odabrali želite li da se podaci o visini prikazuju u stupnjevima ili postocima.

Ako uključili obavijesti, sat će vas obavještavati o predstojećim usponima i spustovima uz sažetak sljedećeg uspona ili spusta prije njihova početka.



9. Widgeti

Widgeti sadrže korisne informacije o vašoj aktivnosti i treninzima. Možete im pristupiti s brojčanika sata tako da prijedete prstom prema gore ili tako da pritisnete donji gumb.

Widget možete prikvačiti da biste mu mogli brzo i jednostavno pristupiti. Odaberite **Customize** u odjeljku **Control panel** ili **Settings** da biste prikvačili widget.

Widgete možete uključiti/isključiti u odjeljku **Control panel** putem stavke **Customize** » **Widgets**. Odaberite widgete koje želite upotrebljavati uključivanjem preklopnog gumba.



Widgete koje želite upotrebljavati na satu možete odabrati njihovim uključivanjem ili isključivanjem u aplikaciji Suunto. Možete i odabrati redoslijed prikazivanja widgeta na satu tako da ih sortirate u aplikaciji.

9.1. Vremenski uvjeti

Na brojčanicu sata prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb da biste se pomaknuli do widgeta za vremenske uvjete.



Widget za vremenske uvjete pruža informacije o trenutačnim vremenskim uvjetima. Pokazuje trenutačnu temperaturu, brzinu i smjer vjeta te vrstu trenutačnih vremenskih uvjeta u obliku teksta i ikone. Vrste vremenskih uvjeta mogu biti, primjerice, sunčano, oblačno, kišovito itd.

Prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb da biste pogledali detaljnije podatke o vremenskim uvjetima, npr. podatke o vlažnosti, kvaliteti zraka i vremenskoj prognozi.

 **SAVJET:** Redovito sinkronizirajte sat s aplikacijom Suunto da biste dobili najtočnije podatke o vremenskim uvjetima.

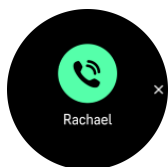
9.2. Obavijesti

Ako ste sat uparili s aplikacijom Suunto, možete na satu primati obavijesti o, primjerice, dolaznim pozivima i SMS porukama.

Kad sat uparite s aplikacijom, obavijesti su prema zadanim postavkama uključene. Možete ih isključiti u postavkama u odjeljku **Notifications**.

 **NAPOMENA:** Poruke primljene iz nekih aplikacija koje se upotrebljavaju za komunikaciju možda nisu kompatibilne sa satom Suunto Ocean.

Kada stigne obavijest, na brojčanicu se prikazuje skočni prozor.



Pritisnite srednji gumb da biste uklonili skočni prozor. Ako poruka ne stane na zaslon, pritisnite donji desni gumb ili prijedite prstom prema gore da biste se pomicali po tekstu.

Ispod odjeljka **Actions** nalaze se mogućnosti za interakciju s obavijesti (dostupne opcije ovise o mobitelu i mobilnoj aplikaciji koja je poslala obavijest).

Za aplikacije koje se koriste za komunikaciju možete upotrijebiti sat da biste poslali **Quick reply**. Možete odabrati i izmijeniti unaprijed definirane poruke u aplikaciji Suunto.

Povijest obavijesti

Ako imate nepročitanih obavijesti ili propuštenih poziva na mobilnom telefonu, možete ih pregledati na satu.

Na brojčanicu prijedite prstom prema gore i odaberite widget za obavijesti, a potom pritisnite donji gumb da biste se pomicali po povijesti obavijesti.

Povijest obavijesti izbrisat će se kad poruke pročitate na mobilnom uređaju ili ako odaberete **Clear all messages** u widgetu za obavijesti.

9.3. Medijske komande

Suunto Ocean može se upotrebljavati za upravljanje glazbom, podcast sadržajima i ostalim medijima koji se reproduciraju na vašem telefonu ili emitiraju s telefona na neki drugi uređaj.



NAPOMENA: Da biste mogli početi upotrebljavati Media controls, potrebno je upariti sat s mobitelom.

Za pristup widgetu za medijske komande pritisnite donji gumb na brojčanicu ili, tijekom vježbanja, pritisćite srednji gumb dok se ne prikaže widget za medijske komande.



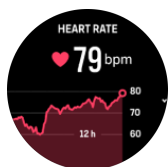
U widgetu za medijske komande dodirnite opciju za reprodukciju, sljedeći zapis ili prethodni zapis da biste upravljali reprodukcijom medijskog sadržaja.

Prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb da biste otvorili sve postavke za medijske komande.

Pritisnite srednji gumb za izlaz iz widgeta za medijske komande.

9.4. Brzina otkucaja srca

Na brojčanicu sata prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb da biste se pomaknuli do widgeta za brzinu otkucaja srca (HR).



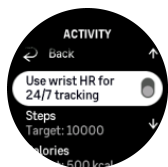
Widget za brzinu otkucaja srca (HR) daje brzi prikaz broja otkucaja srca i grafikon s prikazom srčanog ritma tijekom 12 sati. Grafikon se iscrtava na temelju vašeg prosječnog broja otkucaja srca tijekom vremenskih odsječaka od 24 minute.

Minimalni broj otkucaja srca u posljednjih 12 sati dobar je pokazatelj stanja vašeg oporavka. Ako je viši od uobičajenog, vjerojatno se još niste potpuno oporavili od zadnje sesije treninga.

Ako snimate vježbanje, vrijednosti dnevnog srčanog ritma odražavaju povišen broj otkucaja srca i potrošnju kalorija koji proizlaze iz vježbanja. No imajte na umu da su grafikon i stope potrošnje prosjeci. Ako broj otkucaja srca dosegne vršnih 200 otkucaja u minuti tijekom vježbanja, na grafikonu se ne prikazuje maksimalna vrijednost, već prosjek za 24 minute tijekom kojih ste dosegli tu najvišu brzinu.

Da biste mogli vidjeti vrijednosti u widgetu dnevnog srčanog ritma, najprije je potrebno aktivirati značajku dnevnog srčanog ritma. Značajku možete uključiti ili isključiti u postavkama u odjeljku **Activity**.

Kad je značajka uključena, sat redovito aktivira optički senzor otkucaja srca kako bi provjerio vaš broj otkucaja srca. Time se neznatno povećava potrošnja baterije.

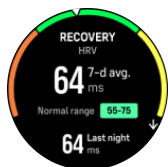


Kad aktivirate brzinu otkucaja srca, satu je potrebno 24 minute da bi mogao prikazati informacije.

Prijedite prstom udesno ili pritisnite srednji gumb da biste se vratili na prikaz brojčanika sata.

9.5. Oporavak, HRV (varijabilnost brzine otkucaja srca)

Varijabilnost brzine otkucaja srca (HRV) mjera je promjena razdoblja između dva otkucaja srca i dobar čimbenik za predviđanje općenitog zdravlja i dobrobiti.



Putem HRV-a možete razumjeti svoje stanje oporavka, a služi i za mjerenje fizičkog i mentalnog stresa te pokazuje koliko je tijelo spremno za treniranje.

Da bi se mogao izračunati efektivni prosječni HRV, morate tijekom duljeg razdoblja barem triput tjedno pratiti vrijeme spavanja da bi se odredio raspon HRV-a.

Na promjene HRV-a mogu utjecati različite situacije i uvjeti, kao što su odlazak na opuštajući odmor, fizičko i mentalno naprezanje ili prehlada.

 **SAVJET:** Više o oporavku i HRV-u potražite na web-mjestu www.suunto.com ili u aplikaciji Suunto.

9.6. Napredak

Widget za napredak prikazuje vam podatke koji vam mogu pomoći da povećate opterećenje vježbanja tijekom duljeg vremenskog razdoblja, bilo da se radi o učestalosti, trajanju ili intenzitetu treninga.



Za svaku sesiju treninga određuje se TSS (tj. ocjena naprezanja pri treningu na temelju trajanja i intenziteta), a ta je vrijednost osnovica za izračun opterećenje treninga za kratkoročne i dugoročne prosjeke. Na temelju vrijednosti TSS-a sat može izračunati razinu kondicije (koja se definira kao VO_2 maks), CTL (kronično opterećenje treninga) te vam dati procjenu laktatnog praga i predvidjeti tempo trčanja na raznim udaljenostima.

Uzlazna stopa mjerni je podatak koji prati brzinu povećanja ili smanjenja kondicije tijekom određenog vremena.

Razina aerobne tjelesne forme definira se kao VO_2 maks (maksimalna potrošnja kisika), opće priznato mjerilo kapaciteta aerobne izdržljivosti. Drugim riječima, VO_2 maks upućuje na to koliko dobro vaše tijelo može iskoristiti kisik. Što je VO_2 maks veći, bolje možete iskoristiti kisik.

Procjena vaše razine tjelesne forme temelji se na otkrivanju reakcije otkucaja srca tijekom svake snimljene vježbe trčanja ili hodanja. Da biste dobili procjenu razine tjelesne forme, snimite trčanje ili hodanje u trajanju od najmanje 15 minuta dok nosite Suunto Ocean.

Widget prikazuje i procjenu dobi tjelesne forme. Dob tjelesne forme mjerna je vrijednost koja VO_2 maks tumači u pogledu starosti.

 **NAPOMENA:** Poboljšanje vrijednosti VO_2 maks vrlo je individualno i ovisi o čimbenicima kao što su dob, spol, genetika i prethodni trening. Ako ste već u vrlo dobroj tjelesnoj formi, povećanje razine tjelesne forme bit će sporije. Ako ste tek počeli redovito vježbati, uvidjet ćete brzo poboljšanje tjelesne forme.

 **SAVJET:** Na web-mjestu www.suunto.com ili u aplikaciji Suunto pronaći ćete dodatne informacije o konceptu analize opterećenja treninga tvrtke Suunto.

9.7. Trening

Widget za trening prikazuje informacije o opterećenju treninga za trenutačni tjedan te o ukupnom trajanju svih sesija treninga.



Widget vam daje smjernice o kondiciji, navodi smanjuje li vam se kondicija ili se održava na istoj razini te je li trenutačan trening produktivan.

Vrijednost CTL-a (kroničnog opterećenja treninga) ponderirani je prosjek dugoročnog TSS-a (ocjene naprezanja pri treningu). Što više trenirate, to vam je kondicija bolja.

Vrijednost ATL-a (akutnog opterećenja treninga) sedmodnevni je ponderirani prosjek TSS-a te zapravo prati vaše trenutačno stanje umora.

Vrijednost TSB-a (uravnoteženost naprezanja pri treningu) prikazuje vašu formu, što u osnovi predstavlja razliku između dugoročnog, kroničnog opterećenja treninga (CTL-a) i kratkoročnog, akutnog opterećenja treninga (ATL-a).

 **SAVJET:** Na web-mjestu www.suunto.com ili u aplikaciji Suunto pronaći ćete dodatne informacije o konceptu analize opterećenja treninga tvrtke Suunto.

9.8. Oporavak, trening

Widget za oporavak od treninga prikazuje vašu trenutačnu kondiciju i osjećaj tijekom vježbanja prošlog tjedna i tijekom zadnjih 6 tjedana. Imajte na umu da za dohvaćanje tih podataka morate registrirati osjećaj nakon svakog vježbanja. Pogledajte odjeljak 4.10.

Osjećaj.



Widget će vas ujedno obavijestiti i o tome koliko je oporavak usklađen s trenutačnim opterećenjem treninga.

 **SAVJET:** Na web-mjestu www.suunto.com ili u aplikaciji Suunto pronaći ćete dodatne informacije o konceptu analize opterećenja treninga tvrtke Suunto.

9.9. Kisik u krvi

 **UPOZORENJE:** Suunto Ocean nije medicinski proizvod, a razina kisika u krvi koju pokazuje Suunto Ocean nije predviđena za dijagnosticiranje ni praćenje medicinskih stanja.

Suunto Ocean omogućuje mjerenje razine kisika u krvi. Na brojčaniku sata prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb da biste se pomaknuli do widgeta Blood oxygen.

Razina kisika u krvi može upozoravati na preintenzivni trening ili umor, a mjerenje može biti i koristan pokazatelj napretka privikavanja na visoku nadmorsku visinu.

Normalne razine kisika u krvi iznose od 96 % do 99 % na razini mora. Na visokim nadmorskim visinama zdrave vrijednosti mogu biti malo niže. Uspješno privikavanje na visoke nadmorske visine uzrokuje ponovno povećanje te vrijednosti.

Postupak mjerenja razine kisika u krvi:

1. Na brojčaniku sata prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb da biste se pomaknuli do widgeta Blood oxygen.
2. Odaberite **Measure now**.
3. Mirno držite ruku dok sat provodi mjerenje.
4. Ako mjerenje nije uspjelo, slijedite upute na satu.
5. Kad mjerenje završi, prikazuje se vaša vrijednost kisika u krvi.

Razinu kisika u krvi možete mjeriti i tijekom postupka 9.10. *San*.

9.10. San

Kvalitetan noćni san važan je za zdravo tijelo i duh. Sat možete upotrebljavati za praćenje spavanja i prosječnog trajanja spavanja.

Kada nosite sat tijekom spavanja, Suunto Ocean prati vaš san na temelju podataka akcelerometra.

Praćenje spavanja:

1. Pomaknite se prema dolje na brojčaniku i odaberite **Sleep**.
2. Uključite opciju **Sleep tracking**.

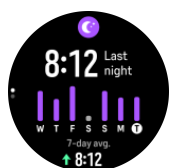
Možete odabrati da sat radi u načinu Do Not Disturb tijekom razdoblja spavanja te želite li mjeriti Blood oxygen i HRV tracking tijekom spavanja.

Nakon što ste omogućili praćenje spavanja, možete postaviti i cilj spavanja. Odrasloj osobi obično je potrebno od 7 do 9 sati sna na dan, iako se vaše idealno trajanje spavanja može razlikovati od normi.

Trendovi spavanja

Kad se probudite, pozdravit će vas sažetak vašeg spavanja. Taj sažetak uključuje, na primjer, ukupno trajanje spavanja, kao i procijenjeno vrijeme budnosti (pokrete) te vrijeme provedeno u dubokom snu (bez pokreta).

Uz sažetak spavanja widgetom za san možete pratiti i trend cjelokupnog spavanja. Na brojčaniku prelazite prstom prema gore ili pritisćite donji gumb dok ne ugledate widget **Sleep**. Na prvom se zaslonu prikazuje zadnja sesija spavanja te grafikon za zadnjih sedam dana.



U widgetu za san možete prijeći prstom prema gore da biste pogledali pojedinosti o zadnjoj sesiji spavanja.



NAPOMENA: Sva mjerenja spavanja temelje se samo na pokretima, stoga predstavljaju procjene koje ne moraju odražavati vaše stvarne navike spavanja.

Mjerenje brzine otkucaja srca, kisika u krvi i varijabilnosti brzine otkucaja srca (HRV-a) dok spavate

Ako nosite sat tijekom noći, možete dobiti dodatne povratne informacije o broju otkucaja srca, HRV-u i kisiku u krvi tijekom spavanja.

Automatski način rada bez ometanja

Automatsku postavu Ne ometaj možete upotrijebiti da biste automatski omogućili način rada bez ometanja dok spavate.

9.11. Koraci i kalorije

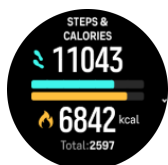
Sat prati vašu ukupnu razinu aktivnosti tijekom dana. To je važan čimbenik bez obzira na to nastojite li samo ostati u formi i zdravi ili trenirate za nadolazeće natjecanje.

Dobro je biti aktivan, no kada naporno trenirate, trebate imati i odgovarajuće dane odmora s niskom razinom aktivnosti.

Brojač aktivnosti automatski se poništava u ponoć svakoga dana. Na kraju tjedna (nedjelja) sat daje sažetak vaše aktivnosti, prikazujući vaš prosjek za taj tjedan i ukupne dnevne rezultate.

Sat korake broji pomoću akcelerometra. Ukupan broj koraka prikuplja se 24 sata na dan, 7 dana u tjednu tijekom snimanja sesija treninga i drugih aktivnosti. No kod nekih specifičnih sportova, kao što su plivanje i vožnja biciklom, koraci se ne broje.

Gornja vrijednost u widgetu predstavlja ukupni broj koraka u danu, a donja je vrijednost procijenjena količina aktivnih kalorija koje ste sagorjeli do tog trenutka u danu. Ispod toga prikazuju se ukupno sagorjele kalorije. Ukupna vrijednost obuhvaća aktivne kalorije te bazalni metabolizam (BMR) (pogledajte tekst u nastavku).

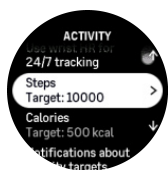


Poluprsteni u widgetu pokazuju koliko ste blizu ostvarenju dnevnih ciljeva aktivnosti. Ti se ciljevi mogu podesiti prema vašim osobnim željama (pogledajte tekst u nastavku).

Možete provjeriti i prijedene korake te sagorjele kalorije u zadnjih sedam dana tako da prijedete prstom prema gore u widgetu.

Ciljevi aktivnosti

Dnevne ciljeve za korake i kalorije možete podesiti. U postavkama odaberite **Activity** da biste otvorili postavke ciljeva aktivnosti.



Kad postavljate ciljni broj koraka, definirate ukupan broj koraka za taj dan.

Ukupan iznos kalorija koje sagorite po danu zasniva se na dvama čimbenicima: bazalnom metabolizmu (BMR-u) i fizičkoj aktivnosti.



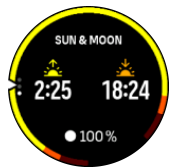
BMR predstavlja količinu kalorija koje vaše tijelo sagorijeva tijekom mirovanja. To su kalorije potrebne vašem tijelu za regulaciju tjelesne temperature i obavljanje osnovnih funkcija kako što su treptanje ili otkucaji srca. Broj je utemeljen na vašem osobnom profilu te obuhvaća čimbenike kao što su dob i spol.

Kada postavljate cilj u kalorijama, definirate koliko kalorija želite sagorjeti povrh BMR-a. To su takozvane aktivne kalorije. Prsten oko zaslona aktivnosti popunjava se u skladu s količinom aktivnih kalorija koje sagorite tijekom dana u usporedbi s vašim ciljem.

9.12. Sunce i Mjesec

Na brojčaniku prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb da biste se pomaknuli do widgeta za Sunce i Mjesec. Na satu će se prikazati vrijeme do sljedećeg zalaska ili izlaska Sunca, ovisno o tome što će se prvo dogoditi.

Ako odaberete widget, vidjet ćete više pojedinosti, kao što su vrijeme izlaska i zalaska Sunca, kao i trenutačnu Mjesečevu mijenu.



9.13. Dnevnik

Sat vam daje pregled aktivnosti treninga u obliku dnevnika.



U dnevniku ćete vidjeti sažetak treninga za tjedan. Sažetak obuhvaća ukupno trajanje treninga te pregled dana tijekom kojih ste vježbali.

Prelaskom prstom prema gore prikazuju se informacije o aktivnostima koje se proveli i njihovu vremenu. Kad pritiskom na srednji gumb odaberete jednu od aktivnosti, prikazuje se više pojedinosti, a i mogućnost brisanja aktivnosti iz dnevnika.

9.14. Resursi

Resursi su dobar pokazatelj razine energije u vašem tijelu i predstavljaju vašu sposobnost podnošenja stresa i borbe sa svakodnevnim izazovima.

Stres i fizička aktivnost crpe vaše resurse, dok ih odmor i oporavak obnavljaju. Dobar san ključan je da bi tijelo imalo potrebne resurse.

Kad su razine vaših resursa visoke, vjerojatno ćete se osjećati svježije i energično. Odlazak na trčanje kad su resursi visoki znači da ćete vjerojatno postići odlične rezultate jer tijelo ima energiju koja mu je potrebna za prilagodbu i poboljšanje rezultata.

Mogućnost praćenja resursa može vam pomoći da njima mudro upravljate i upotrebljavate ih. Razine resursa mogu vam poslužiti i kao vodič za određivanje čimbenika stresa, osobno djelotvorne strategije za ubrzanje oporavka i učinka dobre prehrane.

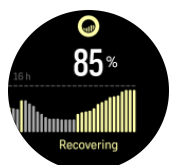
Za stres i oporavak upotrebljavaju se očitavanja optičkog senzora za srce, a da biste ih dobili tijekom dana, mora biti omogućen dnevni srčani ritam, pogledajte odjeljak [9.4. Brzina otkucaja srca](#).

Važno je da Max HR i Rest HR budu postavljeni tako da odgovaraju broju otkucaja vašeg srca kako biste bili sigurni da ćete dobiti najpreciznija očitavanja. Rest HR je po zadanom postavljen na 60 otkucaja u minuti, a Max HR se temelji na vašoj dobi.

Vrijednosti otkucaja srca jednostavno se mogu promijeniti u odjeljku **General » Personal**.

 **SAVJET:** Za Rest HR upotrijebite najniže očitavanje broja otkucaja srca izmjereno tijekom spavanja.

Na bročtaniku sata pritisnite donji gumb da biste se pomaknuli do widgeta resursa.



Boja oko ikone widgeta pokazatelj je ukupne razine resursa. Ako je zelena, znači da se oporavljate. Status pokazuje trenutno stanje (aktivno, neaktivno, oporavak ili stres). Na trakastom dijagramu prikazuju se vaši resursi tijekom zadnjih 16 sati, a postotna vrijednost procjena je vaše trenutne razine resursa.

9.15. Nadmorska visina i barometar

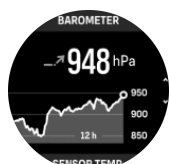
Suunto Ocean neprekidno mjeri apsolutni tlak zraka pomoću ugrađenog senzora tlaka. Na temelju tog mjerenja i referentne vrijednosti nadmorske visine izračunava nadmorsku visinu ili tlak zraka.

 **OPREZ:** Pazite da se na području oko tih dvaju otvora na senzoru tlaka zraka na donjoj bočnoj strani vašeg sata ne nakuplja prljavština i pijesak. Nikada ne umećite neke predmete u otvore jer možete oštetiti senzor.

Na bročtaniku prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb da biste se pomaknuli do widgeta za nadmorsku visinu i barometar. Widget sadrži tri prikaza kojima možete pristupiti tako da prijedete prstom prema gore odnosno dolje. Na prvom se prikazuje trenutna nadmorska visina.



Prijedite prstom prema gore da biste vidjeli barometarski tlak i grafikon trenda barometarskog tlaka.



Ponovno prijedite prstom prema gore da biste vidjeli temperaturu.

Prijedite prstom prema dolje ili pritisnite donji gumb da biste se vratili.

Ne zaboravite pravilno postaviti referentnu vrijednost nadmorske visine (pogledajte odjeljak 3.18. *Visinomjer*). Nadmorska visina vaše trenutne lokacije može se pronaći na većini topografskih karata ili glavnim mrežnim kartografskim uslugama kao što je Google Maps.

Promjene lokalnih vremenskih uvjeta utječu na očitavanja nadmorske visine. Ako se lokalno vrijeme često mijenja, potrebno je redovito ponovno postavljati referentnu vrijednost nadmorske visine, po mogućnosti prije početka sljedećeg putovanja.

Automatski profil visinomjera – barometra

Promjene vremenskih uvjeta i nadmorske visine izazivaju promjene tlaka zraka. Za rješavanje tog problema Suunto Ocean automatski se prebacuje između tumačenja promjena tlaka zraka kao promjena nadmorske visine i promjena vremenskih uvjeta na temelju vašeg kretanja.

Ako sat detektira okomito kretanje, prebacit će se na mjerenje nadmorske visine. Kad pregledavate grafikon nadmorske visine, on se ažurira uz maksimalnu odgodu od 10 sekundi.

Ako ste na nepromjenljivoj nadmorskoj visini (manje od 5 metara okomitog kretanja u 12 minuta), sat promjene tlaka zraka tumači kao promjene vremenskih uvjeta i podešava grafikon barometra u skladu s time.

9.16. Kompas

Suunto Ocean sadrži žiroskopski kompas koji vam omogućuje orijentiranje u odnosu na magnetski sjever. Kompas s kompenzacijom nagiba daje vam precizna očitavanja čak i ako kompas nije u vodoravnoj ravnini.

Kompasu možete pristupiti tako da prijedete prstom prema gore na brojčaniku sata ili tako da pritisnete donji gumb.

Widget kompasa sadrži sljedeće podatke:

- strelicu koja pokazuje prema magnetskom sjeveru
- pravac glavne strane svijeta
- pravac u stupnjevima
- nadmorsku visinu
- barometarski tlak



Da biste izašli iz widgeta kompasa, prijedite prstom udesno ili upotrijebite srednji gumb.

Dok se nalazite u widgetu kompasa, možete prijeći prstom prema gore s dna zaslona ili pritisnuti donji gumb kako biste otvorili popis prečaca. Prečaci vam daju brz pristup navigacijskim radnjama kao što je provjera koordinata trenutne lokacije ili odabir neke rute za navigaciju.

Prijedite prstom prema dolje ili pritisnite gornji gumb da biste izašli iz popisa prečaca.

9.16.1. Kalibracija kompasa

Ako kompas nije kalibriran, od vas će se zatražiti da ga kalibrirate kad otvorite widget kompasa.



 **NAPOMENA:** Kompas se sam kalibrira dok se upotrebljava, ali ako na sat utječu jaka magnetska polja ili ako pretrpi jak udarac, kompas bi mogao pokazivati pogrešan smjer. Da biste riješili taj problem, izvršite novu kalibraciju.

9.16.2. Postavljanje odstupanja

Da bi očitavanja kompasa bila točna, postavite preciznu vrijednost odstupanja.

Papirnat kart pokazuje geografski sjever. Kompasi, međutim, pokazuju magnetski sjever – područje iznad Zemlje na kojem se privlače Zemljina magnetska polja. Budući da magnetski i geografski sjever nisu na istome mjestu, morate postaviti odstupanje na svojem kompasu. Kut između magnetskog i geografskog sjevera vaše je odstupanje.

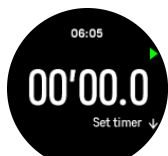
Vrijednost odstupanja navedena je na većini karata. Lokacija magnetskog sjevera mijenja se svake godine, stoga se najpreciznija i najnovija vrijednost odstupanja može pronaći na internetskim stranicama kao što je www.magnetic-declination.com.

No orijentacijske karte nacrtane su u odnosu na magnetski sjever. Ako se koristite orijentacijskom kartom, potrebno je isključiti ispravljanje odstupanja postavljanjem vrijednosti odstupanja na 0 stupnjeva.

Vrijednost odstupanja moguće je postaviti u odjeljku **Settings** u dijelu **Navigation** » **Declination**.

9.17. Tajmer

Vaš sat uključuje štopericu i brojač vremena za osnovno mjerenje vremena. Na brojčaniku prelazite prstom prema gore ili pritisćite donji gumb dok ne dođete do widgeta tajmera.

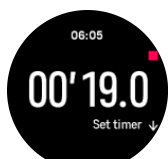


Kada prvi put uđete u widget, prikazat će se štoperica. Nakon toga, sat će zapamtiti čime ste se zadnji put koristili, štopericom ili brojačem vremena.

Prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb da biste otvorili izbornik s prečacima **SET TIMER** gdje možete izmijeniti postavke brojača vremena.

Štoperica

Štopericu pokrećete i zaustavljate pritiskom na gornji gumb. Nastaviti je možete ponovnim pritiskom na gornji gumb. Poništite je pritiskom na donji gumb.



Izađite iz tajmera prelaskom prstom udesno ili upotrebom srednjeg gumba.

Brojač vremena

U widgetu brojača vremena prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb da biste otvorili izbornik s prečacima. Tamo možete odabrati unaprijed definirano vrijeme odbrojavanja ili izraditi prilagođeno vrijeme odbrojavanja.



Zaustavite i ponovno postavite vrijeme prema potrebi gornjim i donjim gumbom.

Izađite iz tajmera prelaskom prstom udesno ili pritiskom na srednji gumb.

9.18. Statistike zarona

Widgeti **Scuba stats** (statistike autonomnog ronjenja) i **Freedive stats** (statistike ronjenja na dah) pružaju vam informacije o vašem prethodnom zaronu i zanimljive statistike zarona provedenih s računalom Suunto Ocean.

Nakon zarona, Suunto Ocean prikazuje vrijeme na površini proteklo od prethodnog zarona i, nakon autonomnog ronjenja, odbrojava vrijeme preporučenog trajanja zabrane letenja. Ovaj widget također prikazuje datum i vrijeme kada je vaš prethodni zaron završio i vremenski žig kad vrijeme zabrane letenja ističe.



NAPOMENA: Tijekom vremena zabrane letenja treba izbjegavati letenje ili putovanje na višu nadmorsku visinu.

Previous dive daje prikaz Vašeg zadnjeg zarona. Odaberete li aktivnost, Suunto Ocean daje Vam više pojedinosti i mogućnost da iz svog dnevnika ronjenja izbrišete tu aktivnost.

Statistics prikazuje broj zarona, kumulativno vrijeme ronjenja, maksimalnu dubinu i vrijeme ronjenja dosegnute u svim zaronima odabranog načina ronjenja.

10. Vodiči SuuntoPlus™

Vodiči SuuntoPlus™ sadrže smjernice za omiljene sportove i aktivnosti na otvorenom u stvarnom vremenu na ručnom satu Suunto. U trgovini SuuntoPlus™ Store možete pronaći nove vodiče ili ih izraditi uz pomoć alata kao što je planer treninga u aplikaciji Suunto.

Više informacija o svim dostupnim vodičima i o tome kako sinkronizirati vodiče drugih proizvođača s uređajem potražite na www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Da biste na satu odabrali vodiče SuuntoPlus™, učinite sljedeće:

1. Prije nego što počnete snimati vježbanje, prijedite prstom prema gore ili pritisnite donji gumb pa odaberite **SuuntoPlus™**.
2. Pomaknite se do željenog vodiča i pritisnite srednji gumb.
3. Vratite se na početni prikaz te započnite s vježbanjem na uobičajeni način.
4. Pritišćite srednji gumb dok ne dođete do vodiča SuuntoPlus™, koji se prikazuje kao zaseban zaslon.



NAPOMENA: Provjerite je li na satu Suunto Ocean najnovija verzija softvera te jeste li ga sinkronizirali s aplikacijom Suunto.

11. Sportske aplikacije SuuntoPlus™

SuuntoPlus™ sportske aplikacije vaš Suunto Ocean opremaju novim alatima i novim informacijama kako biste dobili nadahnuće i nove načine za uživanje u aktivnom stilu života. Sportske aplikacije pronaći ćete u trgovini SuuntoPlus™ Store, gdje se objavljuju nove aplikacije za vaš Suunto Ocean. Odaberite aplikacije koje vas zanimaju te ih sinkronizirajte sa satom da biste vježbanje iskoristili još bolje!

Da biste upotrebljavali sportske aplikacije SuuntoPlus™, učinite sljedeće:

1. Prije nego što počnete snimati vježbanje, pomaknite se prema dolje i odaberite **SuuntoPlus™**.
2. Odaberite željenu sportsku aplikaciju.
3. Ako aplikacija upotrebljava vanjski uređaj ili senzor, automatski će uspostaviti vezu.
4. Pomaknite se prema gore do početnog prikaza i počnite vježbati na uobičajeni način.
5. Pritišćite srednji gumb dok ne dođete do sportske aplikacije SuuntoPlus™, koja se prikazuje kao zasebni zaslon.
6. Nakon prekida snimanja vježbanja u sažetku ćete pronaći rezultat sportske aplikacije SuuntoPlus™, ako je rezultat bio relevantan.

U aplikaciji Suunto možete odabrati kojim se sportskim aplikacijama SuuntoPlus™ želite koristiti na satu. Posjetite web-mjesto Suunto.com/Suuntoplus da biste vidjeli koje su sportske aplikacije dostupne za vaš sat.



NAPOMENA: Provjerite je li na satu Suunto Ocean najnovija verzija softvera te jeste li ga sinkronizirali s aplikacijom Suunto.

12. Briga i podrška

12.1. Smjernice za rukovanje

Pažljivo rukujte uređajem – ne udarajte ga ni ne ispuštajte.

U normalnim se okolnostima sat ne treba servisirati. Redovito ga isperite svježom vodom, blagim sapunom i pažljivo očistite kućište vlažnom, mekom krpom ili krpicom od semiš-kože.

Upotrebljavajte samo originalni pribor i opremu marke Suunto – jamstvom ne pokriva oštećenja nastala uporabom neoriginalnog pribora i opreme.

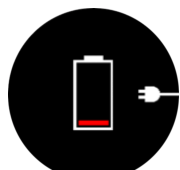
12.2. Baterija

Trajanje jednog punjenja ovisi o tome kako se koristite satom i u kojim uvjetima. Niske temperature, na primjer, smanjuju trajanje jednog punjenja. Općenito govoreći, kapacitet baterija koje se mogu puniti smanjuje se s vremenom.



NAPOMENA: U slučaju neobičajenog smanjenja kapaciteta zbog neispravne baterije, Suunto pokriva zamjenu baterije u godini dana ili maksimalno 300 ciklusa punjenja, ovisno o tome što nastupi prije.

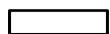
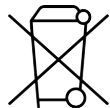
Kad je razina napunjenosti baterije manja od 20 % te, kasnije, 5 %, na vašem će se satu prikazati ikona niske razine baterije. Ako razina napunjenosti postane vrlo niska, vaš će sat prijeći u način rada pri niskoj razini snage i prikazat će se ikona punjenja.



Upotrijebite priloženi USB kabel da biste napunili sat. Nakon što razina napunjenosti postane dovoljno visoka, sat će izaći iz načina rada pri niskoj razini snage.

12.3. Odlaganje u otpad

Uređaj odložite u skladu s lokalnim propisima o elektroničkom otpadu i baterijama. Ne bacajte ga u smeće. Ako želite, uređaj možete vratiti najbližem distributeru uređaja Suunto.



13. Referenca

13.1. Sukladnost

Za informacije vezane uz sukladnost i detaljne tehničke specifikacije pogledajte „Sigurnost proizvoda i regulatorne informacije” koje se isporučuju zajedno s vašim Suunto Ocean ili su dostupne na www.suunto.com/userguides.

13.2. CE

Ovime Suunto Oy izjavljuje da je radijska oprema tipa DW223 sukladna s Direktivom 2014/53/EU. Cijeli tekst EU izjave o sukladnosti dostupan je na sljedećoj internetskoj adresi: www.suunto.com/EUconformity.





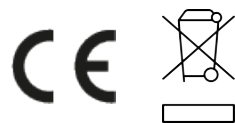
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 03/2025

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