SUUNTO OCEAN

MANUALE DELL'UTENTE

| 1. SICUREZZA | 6 |
|---|----|
| 2. Guida introduttiva | 8 |
| 2.1. Touch screen e pulsanti | 8 |
| 2.2. Regolazione delle impostazioni | 9 |
| 2.3. Aggiornamenti software | |
| 2.4. App Suunto | |
| 2.5. Frequenza cardiaca ottica | 11 |
| 3. Impostazioni | |
| 3.1. Blocco pulsanti e schermo | 12 |
| 3.2. Luminosità automatica del display | 12 |
| 3.3. Toni e vibrazione | |
| 3.4. Connettività Bluetooth | 13 |
| 3.5. Modalità aereo | 14 |
| 3.6. Modalità "Non disturbare" | 14 |
| 3.7. Promemoria per alzarti | 14 |
| 3.8. Trova il mio telefono | 15 |
| 3.9. Ora e data | 15 |
| 3.9.1. Sveglia | |
| 3.10. Lingua e unità di misura | |
| 3.11. Quadranti dell'orologio | |
| 3.11.1. Complicazioni | |
| 3.12. Risp. energet | 17 |
| 3.13. Associazione di sensori dinamici e sensori | 17 |
| 3.13.1. Calibrazione del sensore dinamico da bici | |
| 3.13.2. Calibrazione del sensore dinamico da scarpa | |
| 3.13.3. Calibrazione del sensore dinamico potenza | |
| 3.14. Torcia | |
| 3.15. Allarmi | |
| 3.15.1. Allarmi di alba e tramonto | 20 |
| 3.15.2. Allarme temporale | |
| 3.16. FusedSpeed [™] | |
| 3.17. FusedAlti [™] | |
| 3.18. Altimetro | |
| 3.18.1. Immersioni in altitudine | |
| 3.19. Formati posizione | 22 |
| 3.20. Informazioni sul dispositivo | |
| 3.21. Ripristino dell'orologio | 23 |
| 4. Registrazione di un'attività fisica | 25 |
| 4.1. Modalità sport | 26 |
| 4.2. Navigazione durante l'attività fisica | 26 |

| 4.2.1. Torna alla partenza | 27 |
|---|----|
| 4.2.2. Segui percorso | 27 |
| 4.3. Utilizzo dei target durante l'attività fisica | 28 |
| 4.4. Gestione della carica della batteria | 28 |
| 4.5. Attività fisica multisport | 30 |
| 4.6. Nuoto | 30 |
| 4.7. Allenamento a intervalli | 30 |
| 4.8. Pausa automatica | 31 |
| 4.9. Feedback vocale | 32 |
| 4.10. Come ti senti? | 32 |
| 4.11. Zone di intensità | 33 |
| 4.11.1. Zone di frequenza cardiaca | 34 |
| 4.11.2. Zone andatura | 35 |
| 4.11.3. Zone potenza | 36 |
| 4.11.4. Utilizzo di FC, andatura o zone potenza durante l'attività fisica | 37 |
| 5. Immersioni con autorespiratore | 38 |
| 5.1. Sicurezza dell'immersione | 38 |
| 5.2. Configurazione delle immersioni | 40 |
| 5.2.1. Avvio automatico dell'immersione | 41 |
| 5.2.2. Modalità di immersione | 41 |
| 5.2.3. Funzioni dei pulsanti durante le immersioni con autorespiratore | 42 |
| 5.2.4. Schermata pre-immersione e opzioni di immersione | 42 |
| 5.2.5. Vista principale in immersione | 44 |
| 5.2.6. Informazioni chiave durante l'immersione | 44 |
| 5.2.7. Finestra selezionabile per le immersioni con autorespiratore | 47 |
| 5.3. Menu immersione | 50 |
| 5.4. Allarmi immersione | 53 |
| 5.4.1. Allarmi immersione obbligatori | 53 |
| 5.4.2. Allarmi di immersione configurabili dall'utente | 55 |
| 5.4.3. Errori di sistema | 56 |
| 5.5. Gas | 56 |
| 5.5.1. Modifica gas | 57 |
| 5.5.2. Immersioni multimiscela | 58 |
| 5.6. Monitoraggio wireless della pressione bombola | 58 |
| 5.6.1. Come installare e collegare un Suunto Tank POD | 59 |
| 5.6.2. Pressione della bombola | 60 |
| 5.6.3. Consumo di gas | 61 |
| 5.6.4. Tempo gas | 62 |
| 5.7. Impostazioni dell'algoritmo | 63 |
| 5.7.1. Algoritmo Bühlmann 16 GF | 63 |
| 5.7.2. Fattori di gradiente | 63 |

Suunto Ocean

| 5.7.3. Profilo deco | |
|--|--|
| 5.7.4. Impostazione di altitudine | |
| 5.7.5. Durata della sosta di sicure: | zza68 |
| 5.7.6. Profondità dell'ultima sosta. | 69 |
| 5.8. Immergersi con Suunto Ocean | 69 |
| 5.8.1. Soste di sicurezza | |
| 5.8.2. Immersioni con decompres | sione70 |
| 5.8.3. Intervallo di superficie e ter | npo di non volo73 |
| 5.8.4. Utilizzo della bussola duran | te l'immersione73 |
| 5.8.5. Esempio - Modalità a un so | o gas74 |
| 5.8.6. Esempio - Modalità multiga | s76 |
| 5.9. Pianificatore di immersione | 77 |
| 5.9.1. Come pianificare l'immersio | ne78 |
| 6 Immersione in appea | 70 |
| 61 Viste dell'immersione in apprea | 70 |
| 6.2 Funzioni dei pulsanti durante le in | umersioni in apnea 80 |
| 6.3 Finestra selezionabile per l'immer | sione in apnea 81 |
| 6.4 Allarmi per l'immersione in appea | 82 |
| 6.5. Snorkeling e mermaiding | 83 |
| | |
| 7. Logbook | |
| 8. Navigazione | |
| 8.1. Mappe offline | 86 |
| 8.2. Navigazione altitudine | |
| 8.3. Navigazione rotta | |
| 8.4. Itinerari | |
| 8.5. Punti di interesse | |
| 8.5.1. Aggiungere ed eliminare i P | DI90 |
| 8.5.2. Navigare verso un PDI | |
| 8.5.3. Tipi di PDI | |
| 8.6. Istruzioni climb | |
| 9 Widget | 97 |
| 9.1. Condizioni meteo | |
| 9.2. Notifiche | |
| 9.3. Comandi multimediali | 98 |
| 9.4. Frequenza cardiaca | 98 |
| 9.5. Recupero, HRV (variabilità della fr | equenza cardiaca) |
| 9.6. Progressi | 100 |
| 97 Allenamento | 100 |
| 98 Recupero allenamento | 101 |
| 9.9. Saturazione dell'ossigeno | 101 |
| | ······································ |

| 9.10. Sonno | |
|--|-----|
| 9.11. Passi e calorie | |
| 9.12. Sole e luna | |
| 9.13. Logbook | |
| 9.14. Risorse | |
| 9.15. Altitudine e barometro | |
| 9.16. Bussola | |
| 9.16.1. Calibrazione della bussola | |
| 9.16.2. Impostazione della declinazione | |
| 9.17. Timer | |
| 9.18. Statistiche di immersione | |
| 10. Guide SuuntoPlus [™] | |
| 11. App sport SuuntoPlus [™] | |
| 12. Manutenzione e supporto | 111 |
| 12.1. Linee guida per la cura del prodotto | |
| 12.2. Batteria | 111 |
| 12.3. Smaltimento | 111 |
| 13. Riferimento | 112 |
| 13.1. Conformità | |
| 13.2. CE | |

1. SICUREZZA

Tipologie di avvisi di sicurezza

AVVISO: - è utilizzato in relazione a una procedura o situazione che può comportare lesioni gravi o letali.

ATTENZIONE: - è utilizzato in relazione a una procedura o situazione che può danneggiare il prodotto.

NOTA: - è utilizzato per richiamare l'attenzione su informazioni importanti.

CONSIGLIO: - è utilizzato per suggerimenti extra su come sfruttare funzionalità e caratteristiche del dispositivo.

Precauzioni di sicurezza

AVVISO: Tieni il cavo USB lontano da dispositivi medici quali pacemaker, chiavi elettroniche, carte di credito e oggetti simili. Il connettore del cavo USB è dotato di un potente magnete che può interferire con il funzionamento di dispositivi medici o elettronici e di articoli che contengono dati a memorizzazione magnetica.

AVVISO: Sebbene i nostri prodotti siano conformi alle norme del settore, sono possibili reazioni allergiche o irritazioni cutanee quando il prodotto viene a contatto con la pelle. In tale eventualità, occorre interrompere immediatamente l'uso e consultare un medico.

AVVISO: Prima di iniziare un programma di attività fisica, consulta sempre il tuo medico. Carichi di lavoro eccessivi possono causare gravi lesioni.

AVVISO: Solo per uso ricreativo.

AVVISO: Non affidarti solo al GPS o alla durata della batteria del prodotto, ma porta sempre con sé mappe o altri strumenti di supporto che garantiscano adeguate condizioni di sicurezza.

AVVISO: VERIFICA LA RESISTENZA ALL'ACQUA DEL DISPOSITIVO! La presenza di umidità all'interno del dispositivo può danneggiarlo gravemente. Gli interventi di riparazione/ manutenzione devono essere effettuati esclusivamente presso un centro assistenza Suunto autorizzato.

AVVISO: Non utilizzare il cavo USB Suunto in presenza di gas infiammabili per evitare il rischio di esplosioni.

AVVISO: Non smontare o rimodellare il cavo USB Suunto in alcun modo per evitare il rischio di scosse elettriche o incendio.

AVVISO: Non utilizzare il cavo USB Suunto se lo stesso o una sua parte è danneggiata.

AVVISO: Il dispositivo deve essere caricato utilizzando esclusivamente gli adattatori USB conformi alla normativa IEC 62368-1 e con una potenza massima di 5 V. L'uso di adattatori non conformi espone al rischio di incendi o lesioni personali e può danneggiare il dispositivo Suunto.

ATTENZIONE: EVITARE che i pin del cavo USB vengano a contatto con eventuali superfici conduttive in quanto ciò potrebbe causare un corto circuito, rendendo il cavo inutilizzabile.

ATTENZIONE: Utilizza solo il cavo per ricarica in dotazione per ricaricare il tuo Suunto Ocean.

ATTENZIONE: NON utilizzare il cavo USB quando Suunto Ocean è bagnato in quanto potrebbe generare un corto circuito. Assicurati che il cavo e l'area dei piedini del connettore sul dispositivo siano entrambi asciutti.

ATTENZIONE: Non usare alcun tipo di solvente sul prodotto perché potrebbe danneggiarne la superficie.

ATTENZIONE: Non usare alcun tipo di repellente per insetti sul prodotto perché potrebbe danneggiarne la superficie.

ATTENZIONE: Non gettare il prodotto nei rifiuti comuni, ma smaltiscilo come rifiuto elettronico per salvaguardare l'ambiente.

ATTENZIONE: Maneggia il prodotto con cura. Urti e cadute potrebbero danneggiarlo.

ATTENZIONE: I cinturini in tessuto colorati potrebbero macchiare altri tessuti o la pelle quando sono nuovi o bagnati.

WOTA: Suunto utilizza sensori ed algoritmi avanzati per creare metriche in grado di supportare le tue attività e avventure. Cerchiamo sempre di raggiungere livelli di precisione molto elevati. Tuttavia, nessuno dei dati che i nostri prodotti o servizi rilevano può essere considerato totalmente affidabile e i valori da essi generati non possono essere ritenuti assolutamente precisi. Le calorie, la frequenza cardiaca, la posizione, il rilevamento del movimento, il riconoscimento del colpo, gli indicatori dello stress fisico ed altre misurazioni potrebbero non corrispondere alla realtà. I prodotti e i servizi Suunto sono destinati ad uso ricreativo e non sono progettati per alcun tipo di scopo medico.

2. Guida introduttiva

Iniziare a utilizzare Suunto Ocean per la prima volta è semplice e veloce.

- 1. Tieni premuto il pulsante superiore per accendere l'orologio.
- 2. Tocca lo schermo per iniziare la procedura di configurazione guidata.



3. Seleziona la lingua scorrendo in alto o in basso e toccando lo schermo all'altezza della lingua prescelta.



- 4. Leggi attentamente l'avviso che appare e conferma di averlo compreso toccando OK.
- 5. Segui la procedura guidata per completare le impostazioni iniziali. Scorri verso l'alto o verso il basso per selezionare i valori. Tocca lo schermo o premi il pulsante centrale per accettare un valore e passare alla fase successiva.

ATTENZIONE: Per caricare il tuo Suunto Ocean utilizza solo il cavo per ricarica in dotazione.

2.1. Touch screen e pulsanti

Suunto Ocean è dotato di un touch screen e di tre pulsanti utilizzabili per navigare attraverso schermate e funzionalità.

Scorri e tocca

- scorri in su o in giù per muoverti tra schermate e menu
- scorri a destra e a sinistra per andare avanti e indietro nelle schermate
- tocca per selezionare una voce

Pulsante superiore

- dal quadrante dell'orologio, premi per aprire l'elenco delle modalità per lo sport utilizzate più di recente
- dal quadrante dell'orologio, tieni premuto per definire e aprire le scelte rapide

Pulsante centrale

- premi per selezionare una voce
- dal quadrante dell'orologio, premi per aprire il widget fissato
- dal quadrante dell'orologio, tieni premuto per aprire il menu impostazioni
- tieni premuto per tornare al menu impostazioni

Pulsante inferiore

• premi per spostarti in basso nelle visualizzazioni e nei menu

- dal quadrante dell'orologio, premi per aprire l'elenco dei widget
- dal quadrante dell'orologio, tieni premuto per definire e aprire le scelte rapide

Durante la registrazione di un attività fisica:

Pulsante superiore

- premi per mettere in pausa l'attività
- tieni premuto per cambiare attività

Pulsante centrale

- premi per passare da una schermata all'altra
- tieni premuto per tornare al display precedente

Pulsante inferiore

- premi per contrassegnare un giro
- tieni premuto per aprire il pannello di controllo in cui troverai le opzioni di allenamento
- quando l'attività è in pausa, premi per terminare o eliminare l'attività

Durante le immersioni in apnea e le immersioni con autorespiratore:

Pulsante superiore

- premi per aprire il menu delle opzioni (immersione in apnea)
- premi per accedere all'elenco dei gas disponibili (solo modalità Multigas)
- tieni premuto per cambiare la luminosità

Pulsante centrale

- premi per passare da una schermata all'altra (immersione in apnea)
- premi per cambiare arco (immersioni con autorespiratore)

Pulsante inferiore

- premi per passare da un elemento della finestra all'altro
- tieni premuto per bloccare e sbloccare i pulsanti

IVITA: Quando il touch screen è a contatto con l'acqua non è attivo, pertanto per passare da una schermata all'altra sott'acqua dovrai utilizzare i pulsanti.

2.2. Regolazione delle impostazioni

Puoi regolare tutte le impostazioni direttamente nell'orologio.

Per regolare un'impostazione:

- 1. Dal quadrante dell'orologio, tieni premuto il pulsante centrale.
- 2. Scorri il menu impostazioni scorrendo su/giù o premendo i pulsanti superiore o inferiore.



- Seleziona un'impostazione toccando il suo nome o premendo il pulsante centrale quando l'impostazione è selezionata. Scorri a destra o seleziona Indietro per tornare indietro nel menu.
- 4. Per impostazioni che prevedono una gamma di valori, modifica il valore di riferimento scorrendo su o giù o premendo i pulsanti superiore o inferiore.



5. Per impostazioni con soli due valori di riferimento, come attivato e disattivato, cambia il valore toccando l'impostazione o premendo il pulsante centrale.



WOTA: Le impostazioni elencate sopra sono impostazioni generali dell'orologio. Per il menu immersione consulta 5.3. Menu immersione.

2.3. Aggiornamenti software

Gli aggiornamenti software arricchiscono il tuo orologio con importanti migliorie e nuove funzioni. Suunto Ocean viene aggiornato automaticamente se connesso all'app Suunto.

Quando un aggiornamento è disponibile e il tuo orologio è collegato all'app Suunto, l'aggiornamento software è scaricato automaticamente nell'orologio. Lo stato del download può essere visualizzato nell'app Suunto.

Dopo che il software è stato scaricato nell'orologio, esso si aggiorna durante la notte a condizione che il livello di carica della batteria sia almeno del 20% e che non venga registrato nessun allenamento simultaneamente.

Se vuoi installare l'aggiornamento manualmente prima che l'installazione avvenga automaticamente durante la notte, vai su **Impostazioni** > **Generali** e seleziona **Aggiornamento software**.

WOTA: Quando l'aggiornamento è completo, le note sulla versione saranno visibili nell'app Suunto.

2.4. App Suunto

Grazie all'app Suunto puoi arricchire ulteriormente l'esperienza del tuo Suunto Ocean. Collega l'orologio all'app per dispositivi mobili per sincronizzare le tue attività, creare gli allenamenti, ricevere le notifiche su dispositivo mobile, le analisi dettagliate e molto altro.

IVITA: Non è possibile effettuare alcun collegamento se è attiva la modalità aereo. Disattiva la modalità aereo prima di effettuare l'accoppiamento.

Per accoppiare l'orologio all'app Suunto:

- 1. Assicurati di avere il Bluetooth attivato. Dal menu impostazioni, vai su **Connettività** » **Scoperta** e abilitalo se non è già stato fatto.
- 2. Scarica e installa l'app Suunto sul tuo dispositivo mobile compatibile da iTunes App Store, Google Play o da molti altri app store in Cina.
- 3. Avvia l'app Suunto e attiva il Bluetooth, qualora fosse ancora spento.
- 4. Tocca l'icona dell'orologio nella parte superiore sinistra della schermata dell'app, quindi tocca "ASSOCIA" per collegare il tuo orologio.
- 5. Conferma l'accoppiamento inserendo nell'app il codice visualizzato sull'orologio.

WOTA: Alcune funzionalità richiedono un collegamento a Internet tramite Wi-Fi o rete mobile. Per il traffico dati potrebbero essere applicati i costi previsti dal proprio gestore.

2.5. Frequenza cardiaca ottica

La misurazione ottica della frequenza cardiaca al polso è un modo facile e pratico per monitorare la frequenza cardiaca. I seguenti fattori possono incidere positivamente sull'ottenimento di migliori risultati nella misurazione della frequenza cardiaca:

- L'orologio deve essere indossato a diretto contatto con la pelle. Tra il sensore e la pelle non deve esserci alcun indumento, non importa quanto sottile.
- Potrebbe essere necessario indossare l'orologio in un punto più alto del braccio rispetto a dove si indossano normalmente gli orologi. Il sensore rileva il flusso sanguigno attraverso i tessuti. Più tessuti sono rilevati, meglio è.
- I movimenti del braccio e la flessione dei muscoli (es. stringere una racchetta da tennis) possono modificare la precisione delle letture del sensore.
- Quando la frequenza cardiaca è bassa, il sensore potrebbe non riuscire a fornire letture stabili. Un breve riscaldamento di pochi minuti prima di iniziare la registrazione potrebbe essere d'aiuto.
- La pigmentazione della pelle e i tatuaggi possono bloccare la luce, impedendo letture affidabili da parte del sensore ottico.
- Il sensore ottico potrebbe fornire letture della frequenza cardiaca non precise per le attività di nuoto e Immersione.
- Per una maggior precisione e una risposta più rapida ai cambiamenti della frequenza cardiaca, si consiglia di utilizzare un sensore della frequenza cardiaca toracica compatibile, come Suunto Smart Sensor.

AVVISO: La funzione di lettura ottica della frequenza cardiaca potrebbe non rilevare i dati in modo corretto per ogni utente durante lo svolgimento di un'attività. Tale funzione potrebbe inoltre essere influenzata dalla conformazione fisica e dalla pigmentazione della cute di ciascun individuo. La frequenza cardiaca reale può essere superiore o inferiore rispetto a quella rilevata dal sensore ottico.

AVVISO: Utilizzo esclusivamente a fini ricreativi; la funzione di lettura ottica della frequenza cardiaca non è finalizzata a un uso medico.

AVVISO: Prima di iniziare un programma di allenamento, consulta sempre il tuo medico. Carichi di lavoro eccessivi possono causare gravi lesioni.

3. Impostazioni

Dal quadrante dell'orologio scorri in alto o tieni premuto il pulsante inferiore per accedere a tutte le impostazioni dell'orologio tramite il **Pannello di controllo**.

E CONSIGLIO: È possibile accedere direttamente al menu delle impostazioni premendo a lungo il pulsante centrale mentre sei nella schermata del quadrante dell'orologio.

Se desideri accedere rapidamente a una determinata impostazione o funzionalità, puoi personalizzare la logica del pulsante superiore (dalla schermata del quadrante dell'orologio) e creare un accesso rapido per la tua impostazione o funzionalità più utile.

Per definire l'accesso rapido per il pulsante superiore, apri il Pannello di controllo e seleziona **Personalizzare** seguito da **Accesso rapido superiore** e seleziona l'impostazione o la funzionalità del pulsante superiore quando viene premuto a lungo.

3.1. Blocco pulsanti e schermo

Durante la registrazione di un'attività fisica puoi bloccare i pulsanti tenendo premuto il pulsante inferiore e selezionando **Blocco puls.**. Una volta bloccati non puoi eseguire alcuna operazione che richieda un'interazione dei pulsanti (creare giri, mettere in pausa/terminare l'attività fisica), ma puoi sfogliare le videate.

NOTA: Durante le immersioni con autorespiratore puoi utilizzare i pulsanti per confermare gli allarmi e il cambio gas anche quando sono bloccati, ma non puoi modificare la visualizzazione del display e il contenuto della finestra selezionabile.

Per sbloccare tutto tieni premuto il pulsante inferiore e disattiva Blocco puls..

E CONSIGLIO: Puoi personalizzare una scelta rapida del pulsante inferiore per bloccare i pulsanti e lo schermo premendo un solo pulsante quando non stai registrando un esercizio. Seleziona **Blocco puls.** alla voce Personalizzare > Accesso rapido inferiore. Poi puoi bloccare e sbloccare i pulsanti e lo schermo dal quadrante dell'orologio tenendo premuto il pulsante inferiore.

Se non stai registrando un'attività fisica, dopo un minuto di inattività lo schermo si blocca e si oscura. Per attivare lo schermo premi un pulsante qualsiasi.

Lo schermo va in modalità di sospensione (vuoto) dopo un periodo di inattività. Con un qualsiasi movimento lo schermo si riaccende.

3.2. Luminosità automatica del display

Il display ha tre funzionalità che puoi regolare: livello di luminosità (**Luminosità**), la possibilità di mostrare qualche informazione sul display inattivo (**Display sempre acceso**) e la possibilità di attivare il display sollevando o ruotando il polso (**Ruota e attiva**).

Le funzionalità del display possono essere regolate dalle impostazioni alla voce **Generali** > **Display**.

- L'impostazione Luminosità determina l'intensità globale della luminosità del display; Ridotta, Media oppure Alta.
- L'impostazione Display sempre acceso determina se il display inattivo è vuoto o mostra informazioni, ad esempio l'ora. Display sempre acceso può essere attivata o disattivata:

- **On**: Il display mostra sempre alcune informazioni.
- Off: Quando il display è inattivo, lo schermo è vuoto.
- La funzionalità Ruota e attiva attiva il display quando sollevi il polso per guardare l'orologio. Le tre opzioni per Ruota e attiva sono:
 - Off: Sollevando il polso non attiva nulla.
 - **Solo display**: Sollevando il polso si attiva solo il display. Per utilizzare l'orologio è necessario premere un pulsante.
 - **Riattivazione completa**: Sollevando il polso si attiva l'orologio, rendendolo pronto all'uso.

ATTENZIONE: L'uso prolungato del display a luminosità elevata riduce la durata della batteria e può causare il burn-in dello schermo. Per prolungare la durata del display, evita le impostazioni di luminosità elevata per lunghi periodi.

NOTA: Per informazioni sulla luminosità del display nell'immersione consultare 5.3. Menu immersione.

3.3. Toni e vibrazione

Gli avvisi con toni e vibrazione sono utilizzati per notifiche, allarmi che esulano dalle immersioni e altri eventi e azioni importanti. Entrambi possono essere regolati dalle impostazioni in **Generali » Toni**.

Alla voce **Toni** puoi selezionare una delle seguenti opzioni:

- Tutti On: tutti gli eventi attivano un avviso
- Tutti Off: nessun evento attiva gli avvisi
- Pulsanti disattivati: tutti gli eventi, tranne la pressione dei pulsanti, attivano gli avvisi.

Alla voce Vibrazione puoi attivare o disattivare le vibrazioni.

Alla voce Sveglia puoi selezionare una delle seguenti opzioni:

- Vibrazione: avviso a vibrazione
- Toni: avviso acustico
- Entrambi: avviso sia a vibrazione che acustico.

NOTA: Queste impostazioni di toni e vibrazione non influiscono sulle attività subacquee e immersioni in apnea. Per le impostazioni degli allarmi di immersione consulta 5.4. Allarmi immersione.

3.4. Connettività Bluetooth

Suunto Ocean utilizza la tecnologia Bluetooth per inviare e ricevere informazioni con il tuo dispositivo mobile quando l'orologio è stato accoppiato all'app Suunto. La stessa tecnologia viene utilizzata quando si accoppiano POD e sensori.

Tuttavia, se desideri che il tuo orologio rimanga invisibile ai rilievi Bluetooth, è possibile attivare o disattivare l'impostazione di ritrovamento dalle impostazioni, alla voce **Connettività** » **Scoperta**.



Inoltre, l'opzione Bluetooth può essere disattivata completamente utilizzando la modalità aereo, vedi 3.5. *Modalità aereo*.

3.5. Modalità aereo

Attiva la modalità aereo laddove necessario per disattivare le trasmissioni wireless. Puoi attivare o disattivare la modalità aereo dalle impostazioni in **Connettività** o nel **Pannello di controllo**.



NOTA: Per associare un qualsiasi dispositivo al proprio, è necessario innanzitutto disattivare la modalità aereo nel caso fosse attiva.

3.6. Modalità "Non disturbare"

La modalità "Non disturbare" è un'impostazione che disattiva l'audio di tutti i suoni e le vibrazioni ed oscura lo schermo, rendendola un'opzione particolarmente utile quando si indossa l'orologio in un teatro o in qualsiasi altro ambiente in cui si desidera che questo funzioni normalmente ma in silenzioso.

Per attivare/disattivare la modalità "Non disturbare":

- 1. Dalla schermata del quadrante dell'orologio, scorri in alto oppure premi il pulsante inferiore per aprire il **Pannello di controllo**.
- 2. Scorri in basso fino a Non disturbare.
- 3. Tocca il nome della funzione o premi il pulsante centrale per attivare la modalità "Non disturbare".

Se hai impostato la sveglia, essa suonerà come di consueto e disabiliterà la modalità "Non disturbare", a meno che non sia attivata la modalità snooze.

NOTA: In modalità immersione la modalità "Non disturbare" è sempre disattivata.

3.7. Promemoria per alzarti

Il movimento regolare ha molti benefici. Con Suunto Ocean, puoi attivare un promemoria per alzarti che ti ricorda di muoverti un po' quando rimani a sedere troppo a lungo.

Dalle impostazioni, seleziona Attività e attiva Promemoria per alzarti.

Nessuna attività per 2 ore consecutive. L'orologio lo segnala e ti ricorda di alzarti e muoverti un po'.

3.8. Trova il mio telefono

Puoi utilizzare la funzionalità Trova il mio telefono per trovare il telefono quando non ti ricordi dove lo hai lasciato. Suunto Ocean può far squillare il tuo telefono se è collegato. Poiché Suunto Ocean utilizza il Bluetooth per connettersi al telefono, quest'ultimo deve trovarsi nel raggio d'azione del Bluetooth affinché l'orologio possa farlo squillare.

Per attivare la funzionalità Trova il mio telefono:

- 1. Dal quadrante dell'orologio premi il pulsante inferiore e apri **Pannello di controllo** dall'elenco dei widget.
- 2. Scorri in basso fino a Trova il mio telefono.
- 3. Avvia la suoneria del telefono toccando il nome della funzione o premendo il pulsante centrale.
- 4. Premi il pulsante inferiore per interrompere la suoneria.

3.9. Ora e data

Ora e data vengono impostate durante la configurazione iniziale dell'orologio. Dopo questa operazione, l'orologio utilizza l'ora GPS per correggere eventuali scostamenti.

Dopo aver eseguito l'associazione con l'app Suunto, l'orologio riceve ora, data, fuso orario e ora legale aggiornati dai dispositivi mobili.

Alla voce Impostazioni, sotto Generali » Ora/data, toccare Aggiornamento automatico dell'orario per attivare e disattivare la funzionalità.

Puoi impostare manualmente ora e data dalle impostazioni in **Generali » Ora/data** dove puoi anche cambiare il formato ora e data.

Oltre alla data e all'ora principali, puoi utilizzare il doppio fuso per seguire un luogo diverso, ad esempio quando sei in viaggio. In **Generali » Ora/data**, tocca **Doppio fuso** per impostare il fuso orario selezionando un luogo.

3.9.1. Sveglia

Il tuo orologio ha una sveglia che può suonare una o più volte in determinati giorni. Attiva la sveglia dalle impostazioni in **Sveglia**.

Per impostare un'ora fissa per la sveglia:

- 1. Dal quadrante dell'orologio tieni premuto il pulsante inferiore per accedere a **Pannello di controllo**.
- 2. Seleziona Sveglia.
- 3. Seleziona Nuovo allarme.

NOTA: Le sveglie impostate precedentemente possono essere eliminate o modificate se selezionate alla voce Nuova sveglia.

4. Seleziona la frequenza con cui la sveglia deve suonare. Le opzioni sono le seguenti:

Una volta: la sveglia suona una volta nelle 24 ore seguenti, all'ora impostata

Da Lun a Ven: la sveglia suona alla stessa ora dal lunedì al venerdì

Giornaliero: la sveglia suona alla stessa ora tutti i giorni della settimana



5. Imposta le ore e i minuti, quindi esci dalle impostazioni.



Quando la sveglia suona, puoi eliminarla e interromperne il suono oppure puoi selezionare l'opzione posticipa. Il tempo del posticipo è di 10 minuti e può essere ripetuto fino a 10 volte.



Se la sveglia continua a suonare, la funzione "posticipa" farà sì che riprenda a suonare dopo 30 secondi.

3.10. Lingua e unità di misura

La lingua e le unità di misura utilizzate dall'orologio possono essere selezionate dalle impostazioni in **Generali** » Lingua.

3.11. Quadranti dell'orologio

Suunto Ocean è dotato di un quadrante dell'orologio predefinito. Puoi installare diversi altri quadranti, sia digitali che analogici, dal SuuntoPlus™ Store dell'app Suunto.

Cambiare il quadrante dell'orologio:

- 1. Apri SuuntoPlus[™] Store e installa i tuoi quadranti dell'orologio preferiti sul tuo orologio.
- 2. Sincronizza l'orologio con l'app.
- 3. Apri Personalizzare dalle impostazioni dell'orologio o nel Pannello di controllo.
- 4. Scorri fino a Quadrante dell'orologio e tocca o premi il pulsante centrale per accedere.
- 5. Scorri verso l'alto e verso il basso tra le anteprime dei quadranti dell'orologio e tocca quello che desideri utilizzare.



- 6. Scorri verso il basso e apri **Colore accento** per selezionare il colore che desideri utilizzare sul quadrante dell'orologio.
- 7. Scorri verso il basso e apri **Complicazioni** per personalizzare le informazioni che desideri visualizzare sul quadrante dell'orologio. Vedi *3.11.1. Complicazioni*.

3.11.1. Complicazioni

Ogni quadrante dell'orologio contiene informazioni aggiuntive, come la data, il doppio fuso orario, i dati relativi all'attività all'aperto o all'attività fisica. Puoi personalizzare le informazioni che vuoi visualizzare sul quadrante dell'orologio.

- 1. Seleziona Personalizzare da Impostazioni o in Pannello di controllo.
- 2. Scorri verso il basso e apri Complicazioni.
- 3. Seleziona la complicazione che vuoi cambiare toccandola.



- 4. Scorri verso l'alto e verso il basso o premi il pulsante inferiore per scorrere l'elenco delle complicazioni e selezionarne una toccandola o premendo il pulsante centrale.
- 5. Dopo aver aggiornato tutte le complicazioni, scorri verso l'alto o premi il pulsante inferiore e seleziona **Fine**.

3.12. Risp. energet.

L'orologio include un'opzione di risparmio energetico che spegne tutte le notifiche Bluetooth, di FC giornaliera e con vibrazione per prolungare la durata della batteria durante il normale utilizzo quotidiano. Per le opzioni di risparmio energetico durante le attività di registrazione vedi 4.4. Gestione della carica della batteria.

Attiva/disattiva il risparmio energetico dalle impostazioni alla voce **Generali » Risp. energet.** o nel **Pannello di controllo**.



NOTA: Il risparmio energetico si attiva automaticamente quando il livello batteria arriva al 10%.

3.13. Associazione di sensori dinamici e sensori

Associando il tuo orologio a sensori dinamici e sensori Bluetooth Smart puoi raccogliere informazioni aggiuntive, come ad esempio la potenza di pedalata, quando registri un'attività fisica.

Suunto Ocean supporta i seguenti tipi di sensori e sensori dinamici per immersioni e altri sport:

- Pressione bombola (Tank POD) (consulta 5.6.1. Come installare e collegare un Suunto Tank POD)
- Frequenza cardiaca
- Bici
- Potenza
- Foot

IVITA: Non è possibile effettuare alcun collegamento se è attiva la modalità aereo. Disattiva la modalità aereo prima di effettuare l'accoppiamento. Vedi 3.5. Modalità aereo.

Per abbinare un sensore o sensore dinamico per lo sport:

- 1. Apri le impostazioni dell'orologio e seleziona Connettività.
- 2. Seleziona Associare sensore per visualizzare l'elenco dei tipi di sensori.
- 3. Scorri verso il basso per mostrare l'elenco intero e tocca il tipo di sensore da accoppiare.



4. Segui le istruzioni contenute nell'orologio (fai riferimento al manuale del sensore o del sensore dinamico se necessario) per completare l'accoppiamento, premendo il pulsante centrale per procedere al passo successivo.



Se il sensore dinamico richiede l'inserimento di impostazioni, come nel caso dell'inserimento della lunghezza delle pedivelle per un sensore dinamico potenza, è necessario inserire un valore durante la procedura di accoppiamento.

Una volta che il sensore dinamico o il sensore è accoppiato, l'orologio cercherà di individuarlo immediatamente non appena avrai selezionato una modalità sport che utilizza quel particolare tipo di sensore.

È possibile visualizzare l'elenco completo dei dispositivi accoppiati con l'orologio dalle impostazioni su **Connettività » Dispositivi associati**.

Da questo elenco è possibile rimuovere (annullare l'accoppiamento) un dispositivo, se necessario. Seleziona il dispositivo da rimuovere e tocca **Dimentica**.

Per informazioni su come abbinare il tuo Suunto Ocean con Suunto Tank POD consulta 5.6.1. Come installare e collegare un Suunto Tank POD.

3.13.1. Calibrazione del sensore dinamico da bici

Per i sensori dinamici da bici devi impostare la circonferenza della ruota sull'orologio. La misura della circonferenza sarà espressa in millimetri ed è uno dei passi da seguire per effettuare la calibrazione. Se cambi le ruote della tua bicicletta (con altre di circonferenza diversa), anche le impostazioni della circonferenza della ruota contenute nell'orologio dovranno essere modificate.

Per modificare la circonferenza della ruota:

- 1. Nelle impostazioni vai su Connettività » Dispositivi associati.
- 2. Seleziona Bike POD.
- 3. Seleziona la nuova circonferenza della ruota.

3.13.2. Calibrazione del sensore dinamico da scarpa

Quando associ un sensore dinamico da scarpa il tuo orologio lo calibra automaticamente con il GPS. Raccomandiamo di utilizzare la calibrazione automatica, ma se necessario è possibile disabilitarla dalla impostazioni del sensore dinamico in **Connettività** » **Dispositivi associati**.

Per la prima calibrazione con GPS devi selezionare una modalità sport per la quale è previsto l'utilizzo del sensore dinamico da scarpa e la precisione GPS impostata su **Ottimo**. Inizia la registrazione e corri a un'andatura costante su una superficie piana, se possibile, per almeno 15 minuti.

Corri alla tua andatura normale per la calibrazione iniziale, quindi termina la registrazione dell'attività fisisca. La prossima volta che utilizzerai il sensore dinamico da scarpa la calibrazione sarà regolata.

Il tuo orologio ricalibra automaticamente il sensore dinamico da scarpa, se necessario, nel caso in cui sia disponibile la velocità GPS.

3.13.3. Calibrazione del sensore dinamico potenza

Per i sensori dinamici potenza (misuratori di potenza) devi iniziare la calibrazione dalle opzioni della modalità sport nell'orologio.

Per calibrare un sensore dinamico potenza:

- 1. Accoppiare il sensore dinamico potenza con l'orologio se questa operazione non è ancora stata eseguita.
- 2. Seleziona una modalità sport che utilizza un sensore dinamico potenza, quindi apri le opzioni della modalità.
- 3. Seleziona Calibrare power POD e segui le istruzioni nell'orologio.

Il sensore dinamico potenza deve essere ri-calibrato di volta in volta.

3.14. Torcia

Suunto Ocean dispone di una funzione extra di retroilluminazione particolarmente potente che può essere utilizzata come torcia.

Per attivare la torcia, scorri verso l'alto dal quadrante dell'orologio o premi il pulsante inferiore e seleziona **Pannello di controllo**. Scorri e tocca **Torcia** o premi il pulsante centrale per accendere la torcia.

Premi il pulsante centrale o scorri a destra per spegnere la torcia.

3.15. Allarmi

Nel menu **Allarmi** dell'orologio, sotto **Impostazioni** puoi impostare diversi tipi di allarmi adattivi.

Puoi attivare un allarme per gli avvisi di alba e tramonto e un allarme temporale.

Per le impostazioni degli allarmi di immersione consulta 5.4. Allarmi immersione e 6.4. Allarmi per l'immersione in apnea.

3.15.1. Allarmi di alba e tramonto

Gli allarmi di alba e tramonto di Suunto Ocean sono allarmi ad adeguamento automatico basato sulla tua posizione. Invece di impostare un orario fisso puoi impostare l'allarme relativo all'anticipo con cui desideri essere avvisato prima dell'effettiva alba o tramonto.

Gli orari di alba e tramonto vengono determinati via GPS, pertanto l'orologio si affida a questi dati dall'ultima volta in cui esso è stato utilizzato.

Per impostare gli allarmi di alba/tramonto:

- 1. Dal quadrante dell'orologio tieni premuto il pulsante centrale, scorri in basso e seleziona **Allarmi**.
- 2. Scorri fino all'allarme da impostare e seleziona premendo il pulsante centrale.



3. Imposta ore e minuti desiderati antecedenti ad alba/tramonto scorrendo verso il basso o verso l'alto con i pulsanti superiore e inferiore, quindi conferma con il pulsante centrale.



4. Premi il pulsante centrale per confermare e uscire.

CONSIGLIO: È disponibile anche un quadrante dell'orologio che mostra le ore di alba e tramonto.

NOTA: Le ore e gli allarmi di alba e tramonto richiedono un rilevamento GPS. Se non sono disponibili dati GPS, le ore sono vuote.

3.15.2. Allarme temporale

Un calo importante della pressione barometrica significa generalmente che un temporale si sta avvicinando, pertanto devi portarti al coperto. Quando l'allarme temporale è attivo, Suunto Ocean emette un allarme sonoro e mostra il simbolo di temporale se la pressione scende di 4 hPa (0,12 inHg) o oltre nel giro di 3 ore.

Per attivare l'allarme temporale:

- 1. Dal quadrante dell'orologio, tieni premuto il pulsante centrale per aprire le **Impostazioni**.
- 2. Scorri e tocca Allarmi oppure premi il pulsante centrale per entrare nel menu.
- 3. Scorri e tocca **Allarme temporale** oppure premi il pulsante centrale per attivare o disattivare.

Se si attiva l'allarme temporale, è sufficiente premere un qualsiasi pulsante per arrestarlo. Se non si preme alcun pulsante, la notifica dell'allarme resta per un minuto. Il simbolo temporale rimane visibile nel display fino a quando le condizioni meteo non si stabilizzano (la pressione diminuisce lentamente).



3.16. FusedSpeed[™]

FusedSpeedTM è la risultanza dell'esclusiva azione combinata di GPS e accelerometro da polso per misurare la velocità della corsa con maggiore precisione. Il segnale GPS viene filtrato e modulato in base all'accelerazione per fornire letture molto più accurate della velocità di corsa costante e una reattività molto più rapida in caso di cambiamenti di ritmo.



FusedSpeed può essere particolarmente utile quando serve grande reattività nella lettura della velocità durante l'allenamento, ad esempio quando si corre su terreni accidentati o durante l'allenamento intervallato. Se si perde temporaneamente il segnale GPS, ad esempio, Suunto Ocean è in grado di continuare a fornire precisi dati di velocità grazie all'accelerometro calibrato GPS.



El **CONSIGLIO:** Per la massima precisione delle letture con FusedSpeed, è sufficiente dare, quando serve, una veloce occhiata all'orologio. Tenere l'orologio davanti a sé senza muoverlo riduce il grado di precisione dei dati.

FusedSpeed viene attivato automaticamente per la corsa e per altre attività simili, come ad esempio orienteering, floor ball e calcio.

3.17. FusedAlti™

FusedAltiTM propone un'esclusiva e precisa misurazione dell'altitudine in cui si combinano l'altitudine GPS e l'altitudine barometrica. Riduce al minimo le anomalie e gli scostamenti temporanei nei dati finali di altitudine.

NOTA: Per impostazione predefinita, l'altitudine viene misurata tramite FusedAlti durante le attività fisiche in cui viene utilizzato il GPS e durante la navigazione. Quando il GPS è disattivato, l'altitudine viene calcolata tramite il sensore barometrico.

3.18. Altimetro

Suunto Ocean utilizza la pressione barometrica per misurare l'altitudine. Per ottenere letture precise è necessario definire un punto di riferimento dell'altitudine. Questo punto di riferimento può essere rappresentato dalla tua altitudine attuale, se ne conosci il valore esatto. In alternativa puoi utilizzare FusedAlti (vedi *3.17. FusedAlti*") per impostare il punto di riferimento automaticamente.

Imposta il punto di riferimento dalle impostazioni alla voce Altitudine e barometro.



3.18.1. Immersioni in altitudine

Se l'immersione avviene ad altitudini superiori ai 300 m (980 ft), l'impostazione di altitudine deve essere **selezionata manualmente** per consentire al computer di calcolare lo stato di decompressione corretto. L'impostazione sbagliata degli adattamenti di altitudine o il superamento del limite massimo correlato comporterà dati di immersione e pianificazione inattendibili.

Per le impostazioni di altitudine, vedi il paragrafo 5.7.4. Impostazione di altitudine.

IVITA: Suunto Oceannon è adatto a essere utilizzato ad altitudini superiori a 3.000 m (9.800 ft).

3.19. Formati posizione

Il formato posizione è il modo con cui la posizione GPS è indicata nell'orologio. I formati fanno tutti riferimento alla stessa posizione, pur indicandola in modi diversi.

È possibile cambiare il formato posizione nelle impostazioni dell'orologio andando su **Navigazione** » **Formato posizione**.

Latitudine/longitudine è la griglia più comunemente utilizzata ed ha tre diversi formati:

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

Altri formati posizione comuni sono:

• UTM (Universal Transverse Mercator) fornisce una rappresentazione della posizione su un piano bidimensionale.

 MGRS (Military Grid Reference System) è una variante dell'UTM che si basa sulla suddivisione in aree geografiche di 100 Km alle quali vengono assegnati un ID ed una posizione numerica.

Suunto Ocean supporta anche i seguenti formati posizione:

- BNG (britannico)
- ETRS-TM35FIN (finlandese)
- KKJ (finlandese)
- IG (irlandese)
- RT90 (svedese)
- SWEREF 99 TM (svedese)
- CH1903 (svizzero)
- UTM NAD27 (Alasca)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nuova Zelanda)

NOTA: Alcuni formati posizione non possono essere usati nelle regioni più a nord di 84° e più a sud di 80° né al di fuori dei paesi per i quali sono previsti. Se ci si trova fuori dall'area ammessa, le coordinate di posizione non appaiono nell'orologio.

3.20. Informazioni sul dispositivo

Le informazioni dettagliate sul software e sull'hardware dell'orologio sono disponibili nelle impostazioni, in **Generali » Alla scoperta di**.

3.21. Ripristino dell'orologio

Per tutti gli orologi Suunto sono disponibili due tipi di ripristino, utili per risolvere problemi diversi:

- il primo, il ripristino soft, è chiamato anche riavvio.
- il secondo, il ripristino hard, è chiamato anche ripristino delle impostazioni di fabbrica.

Ripristino soft (riavvio):

Eseguire un riavvio dell'orologio può risolvere le seguenti situazioni:

- il dispositivo non risponde quando premi pulsanti o tocchi/scorri lo schermo con le dita (il touch screen non funziona).
- lo schermo è bloccato o vuoto.
- non avverti vibrazioni, ad esempio quando premi i pulsanti.
- le funzionalità dell'orologio non funzionano come previsto, ad esempio l'orologio non registra la frequenza cardiaca (i LED della lettura ottica della frequenza cardiaca non lampeggiano), la bussola non finalizza il processo di calibrazione ecc.
- il contapassi non sta conteggiando in alcun modo i passi giornalieri (i passi registrati potrebbero essere mostrati nell'app con un certo ritardo).

NOTA: Al termine del riavvio verrà salvato qualsiasi attività fisica attiva. In condizioni normali i dati dell'attività fisica o dell'immersione non andranno persi. In casi rari, un ripristino soft potrebbe causare problemi di corruzione della memoria.

Per un ripristino soft tieni premuto per 12 secondi tutti e tre i pulsanti e poi rilasciali.

AVVISO: Durante l'immersione non ripristinare mai il tuo orologio.

In alcune circostanze specifiche dove il ripristino soft non risolve il problema, puoi ricorrere a un secondo tipo di ripristino. Se le istruzioni precedenti non hanno consentito di risolvere il problema, il ripristino hard potrebbe essere di aiuto.

Ripristino hard (ripristino delle impostazioni di fabbrica):

Il ripristino delle impostazioni di fabbrica resetta i valori predefiniti dell'orologio. Tale operazione cancella tutti i dati dall'orologio, inclusi i dati relativi alle attività fisiche e i dati e le impostazioni personali che non sono stati sincronizzati con l'app Suunto. Dopo un ripristino hard è necessario eseguire la procedura di configurazione iniziale dell'orologio Suunto.

Il ripristino hard dell'orologio può essere eseguito nelle seguenti situazioni:

- un rappresentante dell'assistenza clienti Suunto ti ha chiesto di eseguirlo come parte della procedura di risoluzione dei problemi.
- il ripristino soft non ha risolto il problema.
- la durata della batteria del tuo dispositivo si sta riducendo sensibilmente.
- il dispositivo non si connette al GPS e altre misure di risoluzione del problema non hanno funzionato.
- il dispositivo presenta problemi di connettività con i dispositivi Bluetooth (ad esempio, Smart Sensor or app per dispositivi mobili) e altre misure di risoluzione del problema non hanno funzionato.

Il ripristino delle impostazioni di fabbrica del tuo orologio viene eseguito tramite **Impostazioni**. Seleziona **Generali** e scorri in basso su **Resetta impostazioni** . Tutti i dati dell'orologio saranno cancellati durante il reset. Avvia il ripristino selezionando **Ripristino**.

IVITA: Il ripristino delle impostazioni di fabbrica elimina le informazioni di associazione precedenti memorizzate nell'orologio. Per poter iniziare nuovamente il processo di associazione con l'app Suunto, si consiglia di eliminare quella precedente dall'app Suunto e dl Bluetooth del tuo dispositivo alla voce Dispositivi associati.

NOTA: Entrambi gli scenari presentati devono essere eseguiti solo in situazioni di emergenza. Non vanno eseguiti con regolarità. Se un problema persiste, si consiglia di contattare la nostra assistenza clienti o di inviare l'orologio a uno dei centri di assistenza autorizzati.

4. Registrazione di un'attività fisica

Oltre al monitoraggio delle attività 24/7, puoi utilizzare l'orologio per registrare le tue sessioni di allenamento o altre attività, in modo da avere un feedback dettagliato e seguire i tuoi progressi.

Per registrare un'attività fisica:

- 1. Indossa un sensore di frequenza cardiaca (opzionale).
- 2. Scorri in basso oppure premi il pulsante superiore dal quadrante dell'orologio.
- 3. Seleziona la modalità sport che desideri utilizzare scorrendo verso l'alto e seleziona premendo il pulsante centrale.
- 4. Le diverse modalità sport presentano diverse opzioni: scorri verso l'alto o premi il pulsante inferiore per visualizzare le modalità sport e regola premendo il pulsante centrale.
- Al di sopra dell'indicatore di avvio è presente un gruppo di icone a seconda dell'elemento che si sta utilizzando (ad esempio, cardiofrequenzimetro e GPS connesso) con la modalità sport.
 - L'icona con la freccia (GPS connesso) lampeggia in grigio durante la ricerca e diventa invece verde una volta che il segnale è stato rilevato.
 - L'icona del cuore (frequenza cardiaca) lampeggia in grigio durante la ricerca e, una volta che il segnale è stato rilevato, diventa un cuore colorato collegato a una fascia se stai utilizzando un sensore frequenza cardiaca oppure un cuore colorato senza la fascia se utilizzi un sensore ottico della frequenza cardiaca.
 - L'icona a sinistra è visibile solo se hai un sensore dinamico associato e diventa verde quando trova il segnale di questo sensore.

È inoltre visibile una stima del livello di carica della batteria, che indica per quante ore puoi allenarti prima che la batteria si esaurisca completamente.

Se stai utilizzando un sensore frequenza cardiaca ma il simbolo si limita a diventare verde (ciò significa che il sensore ottico della frequenza cardiaca è attivo), verifica che il sensore frequenza cardiaca sia associato, vedi *3.13. Associazione di sensori dinamici e sensori* e riprova.

Puoi attendere che ciascuna icona diventi verde (raccomandato per dati più accurati) oppure puoi avviare la registrazione a tuo piacimento selezionando **Avvia**.



Dopo aver avviato la registrazione, la fonte della frequenza cardiaca selezionata viene bloccata e non può più essere modificata durante la seduta di allenamento.

- 6. Durante la registrazione puoi passare da una schermata all'altra premendo il pulsante centrale.
- 7. Premi il pulsante superiore per mettere in pausa la registrazione. Nella parte inferiore dello schermo inizia a lampeggiare un timer che indica la durata della messa in pausa della registrazione.



- 8. Premi il pulsante inferiore per aprire l'elenco di opzioni.
- 9. Arresta e salva selezionando Termina.

NOTA: Inoltre, puoi eliminare il registro della tua attività fisica selezionando Elimina.

Dopo aver interrotto la registrazione ti verrà chiesto come ti senti. Puoi rispondere o meno alla domanda (vedi *4.10. Come ti senti?*). La schermata successiva mostra una sintesi dell'attività, che è possibile scorrere utilizzando il touch screen o i pulsanti.

Se hai effettuato una registrazione che non vuoi conservare, puoi cancellare la voce di registro scorrendo fino alla fine del sommario e toccando il pulsante elimina. Puoi anche cancellare registrazioni con la stessa modalità dal registro.



4.1. Modalità sport

L'orologio è dotato di un'ampia gamma di modalità sport predefinite. Le modalità sono pensate per attività e scopi specifici, da una semplice camminata occasionale all'aperto fino a una gara di triathlon.

Prima di registrare un'attività fisica (vedi 4. *Registrazione di un'attività fisica*), puoi visualizzare e selezionare un elenco completo di modalità sport.

Ogni modalità sport ha un insieme unico di schermate che mostrano dati diversi a seconda della modalità sport selezionata. Puoi modificare e personalizzare i dati visualizzati sullo schermo dell'orologio durante l'attività fisica con l'app Suunto.

Scopri come personalizzare le modalità sport nell'*app Suunto (Android)* o nell'*app Suunto (iOS)*.

4.2. Navigazione durante l'attività fisica

Puoi navigare un itinerario o un PDI mentre registri un'attività fisica.

La modalità sport in uso deve avere il GPS abilitato per potere accedere alle opzioni di navigazione. Se la precisione GPS della modalità sport è OK o buona, quando selezioni un itinerario o un PDI, essa viene modificata al livello ottimale.

Per la navigazione durante l'attività fisica, procedi come segue:

- 1. Crea un itinerario o un PDI nell'app Suunto e sincronizza l'orologio se non l'hai ancora fatto.
- 2. Seleziona una modalità sport che utilizza il GPS.
- 3. Scorri verso il basso e seleziona Navigazione.
- 4. Scorri in alto e in basso oppure premi i pulsanti inferiore e superiore per selezionare un'opzione di navigazione; quindi premi il pulsante centrale.

- 5. Seleziona un itinerario o un PDI che desideri navigare e premi il pulsante centrale. Quindi premi il pulsante superiore per iniziare la navigazione.
- 6. Scorri fino alla schermata start ed inizia la registrazione come di consueto.

Durante l'allenamento premi il pulsante centrale per scorrere fino alla schermata di navigazione, dove potrai visualizzare l'itinerario o il PDI selezionato. Per maggiori informazioni sulla schermata di navigazione consulta *8.5.2. Navigare verso un PDI* e *8.4. Itinerari*.

In questa schermata premi il pulsante inferiore per aprire le opzioni di navigazione. Dalle opzioni di navigazione puoi, ad esempio, selezionare un itinerario o PDI diverso, verificare le coordinate di posizione correnti e terminare la navigazione premendo **Breadcrumb**.

4.2.1. Torna alla partenza

Se utilizzi il GPS durante la registrazione di un'attività, Suunto Ocean salva automaticamente il punto di partenza della stessa. Grazie alla funzione Torna alla partenza, Suunto Ocean ti riconduce direttamente al punto di partenza.

Per avviare Torna alla partenza:

- 1. Inizia un'attività fisica con il GPS.
- 2. Premi il pulsante centrale fino a raggiungere il display di navigazione.
- 3. Premi il pulsante inferiore per aprire il menu scelte rapide.
- 4. Scorri fino ad arrivare a **Torna alla partenza** e tocca lo schermo o premi il pulsante centrale per selezionare la funzione.

Le istruzioni di navigazione sono visualizzate nel display della navigazione.



4.2.2. Segui percorso

Negli ambienti urbani il GPS può avere difficoltà a seguirti correttamente. Se selezioni uno degli itinerari predefiniti e lo segui, il GPS dell'orologio viene utilizzato solamente per localizzare la tua posizione nell'itinerario predefinito, e non crea un vero e proprio percorso in base alla corsa. Il percorso registrato sarà identico all'itinerario utilizzato per la corsa.



Per utilizzare Segui percorso durante l'attività fisica:

- 1. Crea un itinerario nell'app Suunto e sincronizza l'orologio se non l'hai ancora fatto.
- 2. Seleziona una modalità sport che utilizza il GPS.
- 3. Scorri verso il basso e seleziona Navigazione.
- 4. Seleziona Segui percorso e premi il pulsante centrale.
- 5. Seleziona un itinerario che desideri utilizzare e premi il pulsante centrale.

Inizia ora l'attività fisica come di consueto e segui l'itinerario selezionato.

4.3. Utilizzo dei target durante l'attività fisica

Con Suunto Ocean è possibile stabilire target differenti durante l'allenamento.

Nel caso in cui la modalità sport selezionata presenti opzioni quali i target, è possibile procedere alla loro regolazione prima di iniziare la registrazione scorrendo in alto oppure premendo il pulsante inferiore.



Per allenarsi con un target generale:

- 1. Prima di avviare la registrazione di un'attività fisica scorri in alto o premi il pulsante inferiore e seleziona **Obiettivo**.
- 2. Seleziona Durata o Distanza.
- 3. Seleziona il tuo target.
- 4. Scorri in alto e inizia la tua attività fisica.

Una volta attivati i target generali, un indicatore di target rimane visibile in ogni visualizzazione dati, evidenziando i tuoi progressi.



In aggiunta, riceverai una notifica al raggiungimento del 50% del tuo target selezionato e al completamento dello stesso.

Per allenarsi con un target d'intensità:

- 1. Prima di avviare la registrazione di un'attività fisica scorri in alto o premi il pulsante inferiore e seleziona **Zone di intensità** .
- Seleziona Zone FC, Zone andatura o Zone potenza. (L'opzione si basa sulla modalità sport selezionata e nel caso si abbia un sensore dinamico potenza collegato all'orologio).
- 3. Seleziona la tua zona target.
- 4. Scorri in alto e inizia la tua attività fisica.

4.4. Gestione della carica della batteria

Il tuo Suunto Ocean è dotato di un sistema di gestione della carica della batteria che utilizza una tecnologia intelligente in grado di garantire che il tuo orologio non rimanga a corto di energia quando ne hai più bisogno.

Prima di iniziare a registrare un'attività fisica (vedi *4. Registrazione di un'attività fisica*) vedrai una stima della carica residua della durata della batteria nella modalità batteria corrente.



Ci sono quattro modalità batteria predefinite; **Performance** (predefinita), **Resistenza**, **Ultra** e **Tour**. Passare da una di queste modalità a un'altra modifica la durata della batteria, ma anche le prestazioni dell'orologio.

WOTA: Per impostazione predefinita, la modalità Tour disabilita ogni tipo di monitoraggio della FC (sia al polso che toracica).

Nel display iniziale, scorri verso il basso e seleziona **Modalità batteria** per cambiare la modalità batteria e vedere come ogni modalità influisca sulle prestazioni dell'orologio.



WOTA: Le impostazioni di risparmio della batteria non influiscono sulle attività di immersione.

Notifiche relative alla batteria

Oltre alle diverse modalità batteria, il tuo orologio utilizza promemoria intelligenti per aiutarti ad avere una durata della batteria sufficiente per la tua prossima avventura. Alcuni promemoria hanno carattere preventivo e tengono in considerazione, ad esempio, la tua cronologia delle attività. Riceverai anche una notifica se, ad esempio, l'orologio si accorge che stai esaurendo la batteria durante la registrazione di un'attività. Suggerirà automaticamente di passare a una modalità batteria diversa.

L'orologio ti avvertirà quando la batteria è al 20% e poi quando raggiunge il 10%.



Durante le immersioni l'orologio ti avvertirà quando la batteria è al 10% e poi quando raggiunge il 5%.



AVVISO: Suunto ti consiglia di non immergerti con una batteria inferiore al 10%.

ATTENZIONE: Per ricaricare il tuo Suunto Ocean utilizza solo il cavo per ricarica in dotazione.

4.5. Attività fisica multisport

Il tuo Suunto Ocean dispone di modalità sport Triathlon predefinite che puoi utilizzare per tenere traccia dei tuoi allenamenti e gare di Triathlon; se vuoi tenere traccia di un'altra attività multisport basta utilizzare il tuo orologio.

Per utilizzare le attività fisiche multisport:

- 1. Seleziona la modalità sport che vuoi utilizzare per la prima parte della tua attività fisica multisport.
- 2. Inizia a registrare un'attività fisica come fai normalmente.
- 3. Tieni premuto il pulsante superiore per due secondi per accedere al menu multisport.
- 4. Seleziona la tua modalità sport successiva che desideri utilizzarer e premi il pulsante centrale.
- 5. La registrazione della tua nuova modalità sport inizierà immediatamente.

E CONSIGLIO: Puoi cambiare modalità sport tutte le volte che vuoi durante una singola registrazione, compresa quella utilizzata precedentemente.

4.6. Nuoto

Puoi utilizzare il tuo Suunto Ocean per attività di nuoto in piscina o in acque aperte.

Quando in modalità sport si utilizza l'opzione piscina, l'orologio determina la distanza in base alla lunghezza della vasca. È possibile cambiare la lunghezza della vasca come desiderato nelle opzioni delle modalità per lo sport prima di iniziare a nuotare

La modalità nuoto in mare aperto calcola la distanza in base ai dati del GPS. Poichè i segnali del GPS non vengono rilevati sott'acqua, è necessario che l'orologio esca regolarmente dall'acqua, ad esempio con la bracciata dello stile libero, al fine di ottenere un rilevamento GPS.

Queste sono condizioni difficoltose per il GPS, pertanto è importante disporre di un forte segnale GPS prima di entrare in acqua. Per assicurarsi che il segnale GPS sia buono, è necessario eseguire le seguenti operazioni:

- Sincronizza l'orologio con l'account online prima di iniziare a nuotare, al fine di ottimizzare il GPS con i dati più recenti dell'orbita satellitare.
- Dopo avere selezionato la modalità per lo sport del nuoto in acque aperte e avere acquisito un segnale GPS, attendi almeno tre minuti prima di iniziare a nuotare. In questo modo il GPS avrà tempo per definire un buon posizionamento.

4.7. Allenamento a intervalli

L'allenamento a intervalli è una comune forma di allenamento che consiste in serie ripetitive di attività fisiche ad intensità elevata o ridotta. Con Suunto Ocean puoi definire l'allenamento a intervalli per ciascuna modalità sport nel tuo orologio.

Nella definizione degli intervalli, devono essere impostate quattro voci:

• Intervalli: pulsante on/off che abilita l'allenamento a intervalli. Selezionando on, la schermata dell'allenamento a intervalli viene aggiunta alla modalità sport.

- Ripetizioni: il numero di serie di intervalli + recuperi che desideri eseguire.
- Intervallo: lunghezza dell'intervallo di intensità elevata, in base alla distanza o durata.
- Recupero: lunghezza del periodo di riposo tra gli intervalli, in base alla distanza o durata.

È importante ricordare che, se utilizzi la distanza per definire gli intervalli, devi essere in una modalità sport in grado di misurare la distanza. La misurazione può essere basata su GPS o sensore dinamico da scarpa o da bici.

NOTA: Se usi gli intervalli non puoi attivare la navigazione.

Per allenarsi a intervalli:

1. Prima di iniziare a registrare un'attività fisica, scorri in alto oppure premi il pulsante inferiore per scorrere in basso fino a **Intervalli** e premi il pulsante centrale.



- 2. Attiva Intervalli e regola le impostazioni come descritto sopra.
- 3. Scorri fino alla schermata di avvio e inizia l'attività fisica come di consueto.
- 4. Scorri a sinistra o premi il pulsante centrale fino a che non raggiungi la schermata degli intervalli; quindi premi il pulsante superiore quando sei pronto per avviare l'allenamento a intervalli.



5. Se vuoi arrestare l'allenamento a intervalli prima di avere completato le ripetizioni, tieni premuto il pulsante centrale per aprire le opzioni di modalità sport e disattivarlo **Intervalli**.

NOTA: Nella schermata intervalli, i pulsanti funzionano come di consueto; premendo ad esempio il pulsante superiore, la registrazione dell'attività fisica, e non solo l'allenamento a intervalli, si arresta in pausa.

Una volta interrotta la registrazione dell'attività fisica, l'allenamento a intervalli è disattivato automaticamente per quella determinata modalità sport. Tuttavia, le altre impostazioni sono mantenute in modo tale da potere iniziare facilmente lo stesso tipo di allenamento la volta successiva in cui la modalità sport viene utilizzata.

4.8. Pausa automatica

Con la funzione pausa automatica la registrazione dell'attività viene messa in pausa quando la velocità scende al di sotto dei 2 km/h (1,2 mph). Quando la velocità aumenta superando i 3 km/h (1,9 mph), la registrazione prosegue automaticamente.

Puoi attivare o disattivare la funzione pausa automatica per ogni modalità sport dalla vista avvio attività fisica prima di iniziare la registrazione dell'attività.

Se attivi questa funzione e la registrazione viene messa in pausa automaticamente, nella parte inferiore dello schermo inizia a lampeggiare un timer che indica la durata della messa in pausa della registrazione.



Puoi riavviare automaticamente la registrazione quando riprendi il movimento o manualmente premendo il pulsante superiore.

4.9. Feedback vocale

Durante l'attività fisica puoi ottenere un feedback vocale con informazioni preziose. Il feedback può aiutarti a tenere monitorati i tuoi progressi e a fornirti indicatori utili, a seconda delle opzioni di feedback selezionate. Il feedback vocale proviene dal telefono, quindi l'orologio deve essere associato all'app Suunto.

Per attivare il feedback vocale prima di un'attività fisica:

- 1. Prima di iniziare un'attività fisica, scorri verso il basso e seleziona Feedback vocale.
- 2. Attiva Feedback vocale dall'app.
- 3. Scorri verso il basso e seleziona il feedback vocale che desideri attivare, attivando/ disattivando gli interruttori.
- 4. Torna indietro e inizia l'attività fisica come di consueto.

Durante l'attività fisica il telefono ti fornirà vari feedback vocali, a seconda del feedback vocale attivato.

Per attivare il feedback vocale durante un'attività fisica:

- 1. Premi il pulsante superiore per mettere in pausa l'attività fisica.
- 2. Seleziona Opzioni.
- 3. Scorri verso il basso e seleziona Feedback vocale.
- 4. Attiva Feedback vocale dall'app.
- 5. Scorri verso il basso e seleziona il feedback vocale che desideri attivare, attivando/ disattivando gli interruttori.
- 6. Torna indietro e riprendi l'attività fisica.

4.10. Come ti senti?

Se ti alleni regolarmente monitora come ti senti dopo ogni sessione perché questo è un importante indicatore della tua condizione fisica generale. Inoltre, il coach o il personal trainer può utilizzare il trend delle tue condizioni fisiche per tenere traccia dei tuoi progressi nel tempo.

Puoi scegliere tra cinque diversi livelli che descrivono come ti senti.

- Scarso
- Discrete
- Buona
- Molto buono
- Eccellente

Il significato esatto di queste opzioni dipende da te (e dal tuo coach). Ciò che conta è che le utilizzi in maniera coerente.

Per ciascuna sessione di allenamento puoi registrare direttamente sull'orologio come ti senti subito dopo avere fermato la registrazione, rispondendo alla domanda '**Com'è andata?**'.



Puoi saltare la domanda premendo il pulsante centrale.

4.11. Zone di intensità

L'utilizzo delle zone di intensità per l'allenamento ti aiuta a gestire lo sviluppo della tua forma fisica. Ogni zona di intensità sollecita il fisico in modi diversi, producendo effetti diversi sulla tua forma fisica. Ci sono cinque zone diverse, numerate da 1 (minima) a 5 (massima), definite come intervalli percentuali basati sulla tua frequenza cardiaca massima (FC massima), andatura o potenza.

È importante allenarsi tenendo presente l'intensità e capendo come si dovrebbe percepire tale intensità. Non dimenticare che, indipendentemente dall'allenamento programmato, dovresti sempre iniziare col riscaldamento.

Le cinque diverse zone di intensità utilizzate in Suunto Ocean sono:

Zona 1: Facile

Allenarsi nella zona 1 è relativamente facile per il fisico. Quando si tratta di allenamento fitness, l'intensità così bassa è importante soprattutto nell'allenamento rigenerativo e nel migliorare la forma fisica generale quando si inizia a fare esercizio fisico o dopo una lunga pausa. Le attività fisiche quotidiane come camminare, salire le scale, andare in bicicletta al lavoro e simili sono solitamente eseguite all'interno di questa zona di intensità.

Zona 2: Moderato

Allenarsi nella zona 2 migliora efficacemente il livello generale di forma fisica. Allenarsi a questa intensità è facile, ma le sessioni di lunga durata possono avere un'efficacia di allenamento molto alta. La maggior parte dell'allenamento per il condizionamento cardiovascolare deve essere eseguita all'interno di questa zona. Il miglioramento della forma fisica generale crea le basi per altri tipi di allenamento e prepara il tuo sistema ad attività più energiche. Gli allenamenti di lunga durata in questa zona bruciano molta energia, in particolare, quella dei grassi di riserva del corpo.

Zona 3: Intenso

L'allenamento nella zona 3 è piuttosto intenso ed impegnativo. Questo tipo di allenamento migliora la tua capacità di muoverti in modo rapido e vantaggiosa. In questa zona l'acido lattico inizia a formarsi nell'organismo, ma il corpo è ancora in grado di eliminarlo completamente. Dovresti allenarti a questa intensità al massimo un paio di volte a settimana, poiché essa sollecita notevolmente il fisico.

Zona 4: Molto intenso

Gli allenamenti nella zona 4 preparano il tuo fisico ad eventi di tipo agonistico e alle alte velocità. Gli allenamenti in questa zona possono essere eseguiti a velocità costante o come allenamento intervallato (combinazioni di fasi di allenamento più brevi con pause

intermittenti). L'allenamento ad alta intensità sviluppa il tuo livello di fitness in modo rapido ed efficace, ma se eseguito troppo spesso o con un'intensità troppo elevata può portare a un sovrallenamento, che potrebbe costringerti a prenderti una lunga pausa dal tuo programma di allenamento.

Zona 5: Massimo

Quando la frequenza cardiaca durante un allenamento raggiunge la zona 5, l'allenamento viene percepito come estremamente intenso. L'acido lattico si accumula nel tuo organismo molto più velocemente di quanto possa essere eliminato e sarai costretto a fermarti dopo poche decine di minuti al massimo. Gli atleti includono questi allenamenti alla massima intensità nel loro programma di allenamento in un modo molto controllato, ma per gli appassionati di fitness essi non sono affatto necessari.

4.11.1. Zone di frequenza cardiaca

Le zone di frequenza cardiaca sono definite come intervalli percentuali basati sulla tua frequenza cardiaca massima (FC max.).

Per impostazione predefinita, la FC max. viene calcolata utilizzando l'equazione standard: 220 - la tua età. Se conosci la tua FC max. esatta, dovresti regolare di conseguenza il valore predefinito.

Suunto Oceanha zone FC predefinite e specifiche per attività. Le zone predefinite possono essere utilizzate per tutte le attività ma, per un allenamento più avanzato, puoi usare le zone FC specifiche per la corsa e il ciclismo.

Imposta la FC max.

Imposta la tua FC massima dalle impostazioni, alla voce Allenamento » Zone di intensità » Zone FC preimpostate per tutti gli sport .

- 1. Tocca la FC max. (valore più alto, bpm) o premi il pulsante centrale.
- 2. Seleziona la tua nuova FC max. scorrendo verso l'alto o il basso o premendo il pulsante superiore o inferiore.



- 3. Tocca per selezionare oppure premi il pulsante centrale.
- 4. Per uscire dalla visualizzazione delle zone FC, scorri a destra o tieni premuto il pulsante centrale.

NOTA: Puoi anche impostare la tua FC massima dalle impostazioni, in Generali » Personali.

Imposta le zone di FC predefinite

Imposta le tue zone di FC predefinite dalle impostazioni, alla voce **Allenamento » Zone di intensità » Zone FC preimpostate per tutti gli sport** .



- 1. Scorri su/giù e tocca o premi il pulsante centrale quando viene evidenziata la zona FC che desideri modificare.
- 2. Seleziona la tua nuova zona FC scorrendo verso l'alto o il basso o premendo il pulsante superiore o inferiore.



- 3. Tocca per selezionare oppure premi il pulsante centrale.
- 4. Per uscire dalla visualizzazione delle zone FC, scorri a destra o tieni premuto il pulsante centrale.

NOTA: Seleziona **Ripristino** nella visualizzazione zone FC per riportare le zone FC al valore predefinito.

Imposta zone FC specifiche per attività

Imposta le tue zone di FC specifiche per attività dalle impostazioni, alla voce Allenamento » Zone di intensità » Zone avanzate .

- 1. Tocca l'attività (Corsa o Bicicletta) che desideri modificare oppure premi il pulsante centrale una volta che l'attività viene evidenziata.
- 2. Premi il pulsante centrale per attivare o disattivare le zone FC.
- 3. Scorri su/giù e tocca o premi il pulsante centrale quando viene evidenziata la zona FC che desideri modificare.
- 4. Seleziona la tua nuova zona FC scorrendo verso l'alto o verso il basso o premendo il pulsante superiore o inferiore.



- 5. Tocca per selezionare oppure premi il pulsante centrale.
- 6. Per uscire dalla visualizzazione delle zone FC, scorri a destra o tieni premuto il pulsante centrale.

4.11.2. Zone andatura

Le zone andatura funzionano esattamente come le zone di frequenza cardiaca, ma l'intensità dell'allenamento si basa sull'andatura invece che sulla frequenza cardiaca. Le zone andatura sono visualizzate nell'unità di misura del sistema metrico o anglosassone in base alle tue impostazioni.

Suunto Oceanè dotato di cinque zone andatura predefinite utilizzabili, oppure è possibile definirne una personalizzata.

Sono disponibili zone andatura per la corsa e il ciclismo.

Impostazione delle zone andatura

Imposta le tue zone andatura specifiche per attività dalle impostazioni, alla voce Allenamento » Zone di intensità » Zone avanzate .

- 1. Tocca **Corsa** o **Bicicletta** oppure premi il pulsante centrale.
- 2. Scorri o premi il pulsante inferiore e seleziona le zone di andatura.
- 3. Scorri su/giù oppure premi indifferentemente il pulsante superiore o inferiore e poi il pulsante centrale quando viene evidenziata la zona andatura che desideri modificare.
- 4. Seleziona la nuova zona andatura scorrendo su/giù oppure premendo indifferentemente il pulsante superiore o inferiore.



- 5. Premi il pulsante centrale per selezionare i valori della nuova zona andatura.
- 6. Scorri verso destra oppure tieni premuto il pulsante centrale per uscire dalla visualizzazione delle zone andatura.

4.11.3. Zone potenza

Il misuratore di potenza rileva lo sforzo fisico necessario per lo svolgimento di una determinata attività. Lo sforzo viene misurato in watt. Il vantaggio principale di un misuratore di potenza è la precisione. Il misuratore di potenza rivela in modo esatto l'intensità dello sforzo e la quantità di potenza generata. Inoltre, è semplice verificare i progressi analizzando il conteggio dei watt.

Le zone potenza possono essere importanti nell'allenarsi impiegando la potenza quantitativamente corretta.

Suunto Oceanè dotato di cinque zone potenza predefinite utilizzabili, oppure è possibile definirne una personalizzata.

Le zone potenza sono disponibili in tutte le modalità sport predefinite per ciclismo, spinning e mountain bike. Per la corsa e il trail running, devi usare la specifiche modalità sport "Power" per accedere alle zone potenza. Se stai utilizzando le modalità sport personalizzate, assicurati che la tua modalità utilizzi un sensore dinamico potenza che ti consenta di avere le zone potenza.

Impostare zone potenza specifiche per attività

Imposta le tue zone potenza specifiche per attività dalle impostazioni, alla voce Allenamento » Zone di intensità » Zone avanzate .

- 1. Tocca l'attività (corsa o ciclismo) che desideri modificare o premi il pulsante centrale quando l'attività viene evidenziata.
- 2. Scorri verso l'alto o premi il pulsante inferiore e seleziona le zone potenza.
- 3. Scorri in alto/basso oppure premi il pulsante superiore o inferiore e seleziona la zona potenza che desideri modificare.
- 4. Seleziona la nuova zona potenza scorrendo su/giù oppure premendo indifferentemente il pulsante superiore o inferiore.


- 5. Premi il pulsante centrale per selezionare i nuovi valori di potenza.
- 6. Scorri a destra oppure tieni premuto il pulsante centrale per uscire dalla visualizzazione delle zone potenza.

4.11.4. Utilizzo di FC, andatura o zone potenza durante l'attività fisica

NOTA: Devi disporre di un sensore dinamico potenza collegato all'orologio per riuscire a utilizzare le zone di potenza durante l'allenamento, vedi 3.13. Associazione di sensori dinamici e sensori.

Quando registri un'attività fisica (vedi 4. Registrazione di un'attività fisica) ed hai selezionato FC, andatura o potenza come target intensità (vedi 4.3. Utilizzo dei target durante l'attività fisica), viene visualizzato un indicatore di zona suddiviso in cinque sezioni. Le cinque sezioni vengono mostrate intorno al bordo esterno della schermata della modalità sport. L'indicatore mostra la zona selezionata come target intensità illuminando la sezione corrispondente. La piccola freccia nell'indicatore mostra dove ti trovi all'interno dell'intervallo della zona.



L'orologio ti avvisa quando raggiungi la zona target selezionata. Durante l'attività fisica, l'orologio ti chiederà di accelerare o rallentare qualora FC, andatura o potenza siano al di fuori della zona target selezionata.



Inoltre, è possibile aggiungere un display dedicato per le zone di intensità se personalizzi la modalità sport attuale che stai utilizzando. Il display zona mostra la tua zona corrente nel campo centrale, quanto tempo hai trascorso in quella zona e quanto sei distante dalla zona superiore o da quella inferiore. Si illumina anche la barra centrale, a indicare che ti stai allenando nella corretta zona.

Nel riepilogo dell'attività fisica appare un resoconto del tempo trascorso in ogni zona.

5. Immersioni con autorespiratore

Oltre ad essere un dispositivo in grado di monitorare attività e sport 24 ore su 24, Suunto Ocean è un computer progettato per le immersioni ricreative con autorespiratore e in apnea.

AVVISO: Assicurati di comprendere pienamente l'uso, le schermate e i limiti del computer per immersioni, poiché l'attività subacquea comporta dei rischi e alla fine sei tu il responsabile della tua sicurezza.

5.1. Sicurezza dell'immersione

Suunto Ocean è un computer subacqueo progettato per essere utilizzato nelle immersioni ricreative con autorespiratore e in apnea. Il dispositivo visualizza importanti informazioni prima, durante e dopo l'immersione per consentire un processo decisionale sicuro. Suunto Ocean può essere utilizzato autonomamente o insieme a Suunto Tank POD, che misura la pressione bombola e trasmette le relative informazioni al computer per immersioni. La combinazione di Suunto Ocean e Suunto Tank POD è classificata come dispositivo di protezione individuale ai sensi del Regolamento UE 2016/425 e protegge dai rischi elencati nella categoria di rischio DPI III (a): sostanze e miscele pericolose per la salute.

Suunto raccomanda caldamente di non intraprendere nessun tipo di attività di immersione in assenza di un'adeguata formazione e senza avere ben compreso e accettato i relativi rischi. Osserva sempre i regolamenti indicati dall'agenzia didattica che rilascia il brevetto.

Assicurati di comprendere perfettamente l'utilizzo dello strumento per immersione e i relativi limiti leggendo la documentazione stampata e il manuale d'uso online. Ricorda sempre che sei tu il responsabile della tua sicurezza.

AVVISO: In tutti i computer possono verificarsi malfunzionamenti. È possibile che in questo dispositivo si verifichi un problema improvviso che impedisca la visualizzazione di informazioni accurate durante un'immersione. Utilizza sempre un dispositivo per immersioni di riserva e immergiti sempre con un compagno.

AVVISO: dal momento che tutti i modelli di decompressione sono puramente teorici e non tengono sotto controllo ciò che avviene realmente nel corpo del subacqueo, il rischio di malattia da decompressione (MDD) sussiste in ogni caso. La fisiologia di un individuo può variare anche da un giorno all'altro. Il computer per immersioni non è in grado di tenere conto di queste variazioni. Raccomandiamo quindi di osservare strettamente i limiti di esposizione indicati dal computer per immersioni, in modo da minimizzare il rischio di MDD.

AVVISO: se ti rendi conto di essere in presenza di fattori di rischio che aumentano la possibilità di insorgenza di MMD, Suunto consiglia di impostare un fattore personale più prudenziale e consultare un medico esperto in medicina subacquea prima dell'immersione.

AVVISO: se l'immersione avviene ad altitudini superiori ai 300 m (980 ft), l'impostazione dell'altitudine deve essere selezionata in modo corretto per consentire al computer di calcolare lo stato di decompressione. L'impostazione sbagliata degli adattamenti di altitudine o il superamento del limite massimo correlato comporterà dati di immersione e pianificazione inattendibili. Si raccomanda di acclimatarsi alla nuova altitudine prima di immergersi. Utilizzare sempre le stesse impostazioni personali e di altitudine per l'immersione e per la pianificazione.

AVVISO: Suunto sconsiglia vivamente l'utilizzo del dispositivo per attività di immersione professionali o commerciali. Le esigenze delle immersioni professionali o commerciali potrebbero esporre il subacqueo a profondità e a condizioni tali da aumentare il rischio di MDD.

AVVISO: prima dell'immersione verifica sempre che il computer subacqueo e il display funzionino correttamente, che il livello della batteria sia ADEGUATO e che la pressione bombola e le impostazioni siano corrette.

AVVISO: Nel corso di un'immersione, controlla regolarmente il computer per immersioni. Se ritieni probabile o certo il malfunzionamento di una qualunque funzione, interrompi subito l'immersione e torna in superficie rispettando le procedure di sicurezza. Contatta l'assistenza clienti Suunto e porta il computer presso un centro assistenza Suunto autorizzato per farlo controllare.

AVVISO: durante l'uso, il computer per immersioni non deve essere scambiato né condiviso con altri subacquei. Le informazioni fornite non terrebbero conto di eventuali immersioni o sequenze di immersioni ripetitive effettuate in precedenza da qualcuno che non aveva il computer. I profili di immersione dello strumento devono corrispondere esattamente alle immersioni effettuate dal subacqueo. Nessun computer è in grado di tenere conto di immersioni durante le quali non è stato indossato. Per questo motivo è opportuno sospendere qualsiasi attività subacquea per almeno quattro giorni prima di utilizzare per la prima volta un computer per immersioni, al fine di evitare che fornisca dati inattendibili.

AVVISO: per motivi di sicurezza è vivamente sconsigliato fare immersioni da soli. Ogni immersione dovrebbe svolgersi insieme a un compagno. Inoltre, una volta terminata l'immersione, è consigliabile rimanere in compagnia di altre persone per un periodo prolungato, dato che la possibile insorgenza dei sintomi da MDD potrebbe essere ritardata o scatenata da attività svolte in superficie.

AVVISO: L'USO DEI COMPUTER PER IMMERSIONI È RISERVATO ESCLUSIVAMENTE AI SUBACQUEI ADEGUATAMENTE ADDESTRATI! Un addestramento insufficiente riguardo a qualsiasi tipologia di immersione, inclusa l'apnea, può portare il subacqueo a commettere errori, come ad esempio l'uso improprio delle miscele di gas o l'esecuzione di una decompressione inadeguata, che potrebbero essere causa di infortuni gravi o di morte.

AVVISO: non fare immersioni in apnea e immersioni con autorespiratore nello stesso giorno.

AVVISO: si raccomanda l'utilizzo di questo dispositivo con aria compressa. L'alimentazione di aria compressa deve soddisfare il livello di qualità specificato nella norma UE EN 12021:2014 (requisiti per gas compressi per respiratori). Questo dispositivo può essere utilizzato anche con gas respirabili ad aria arricchita (nitrox).

AVVISO: l'immersione con miscele di gas comporta pericoli sconosciuti ai subacquei che si immergono con aria. Prima di utilizzare questo tipo di attrezzature con contenuto di ossigeno superiore al 21%, è indispensabile seguire corsi di formazione adeguati per le immersioni con aria arricchita.

AVVISO: quando utilizzi il nitrox, la massima profondità operativa e il limite di non decompressione dipendono dal contenuto di ossigeno del gas. Quando la percentuale di tossicità dell'ossigeno indica che si è raggiunto il limite massimo, bisogna ridurre immediatamente l'esposizione all'ossigeno. Se non si riduce l'esposizione all'ossigeno dopo la comparsa di un avviso CNS%/OTU, aumenta pericolosamente il rischio di tossicità dell'ossigeno, con conseguenti infortuni anche letali.

AVVISO: non immergerti con un gas senza averne personalmente verificato il contenuto e senza aver inserito il valore analizzato nel computer per immersioni. La mancata verifica della miscela presente nella bombola e della corrispondente impostazione dei valori dei gas (ove applicabile) nel computer sono causa di informazioni errate relative al piano di immersione.

AVVISO: EVITA DI INTRAPRENDERE VIAGGI IN AEREO PRIMA CHE IL COMPUTER ABBIA AZZERATO IL CONTEGGIO DEL TEMPO DI NON VOLO. PRIMA DI INTRAPRENDERE UN VIAGGIO IN AEREO, RICORDATI SEMPRE DI CONTROLLARE IL TEMPO DI NON VOLO RIMANENTE SUL COMPUTER! Volare o effettuare viaggi che prevedano spostamenti ad altitudini più elevate durante il tempo di non volo può aumentare notevolmente il rischio di MDD. A questo scopo è consigliabile prendere visione delle raccomandazioni fornite dal DAN (Divers Alert Network). Non ci potrà mai essere una regola sul divieto di volo dopo un'immersione in grado di scongiurare completamente la malattia da decompressione!

AVVISO: le immersioni con autorespiratore sono sconsigliate ai portatori di pacemaker, poiché creano stress fisici che potrebbero compromettere l'efficacia del pacemaker.

AVVISO: leggi la guida rapida su supporto cartaceo e la guida utente online del computer per immersioni. La mancata osservanza di tali avvertenze può causare uso improprio, infortuni gravi o morte.

IVITA: assicurati che il computer per immersioni Suunto sia dotato dell'ultima versione di software con aggiornamenti e migliorie. Prima di ogni immersione controlla sul sito www.suunto.com/support se Suunto ha pubblicato un nuovo aggiornamento software per il tuo dispositivo. Quando è disponibile un nuovo aggiornamento software, va installato prima di immergersi. Gli aggiornamenti sono resi disponibili per migliorare la tua esperienza e fanno parte della filosofia di Suunto per lo sviluppo e il miglioramento continui dei prodotti.

5.2. Configurazione delle immersioni

Suunto Ocean dispone di due modalità per Immersioni con autorespiratore: Un solo gas e Multigas oltre a una modalità per le immersioni in apnea: Immersione in apnea (profondità). Tutte le modalità di immersione si trovano nel menu principale scorrendo verso il basso dal quadrante dell'orologio o premendo il pulsante superiore e selezionando la modalità con il pulsante centrale.



5.2.1. Avvio automatico dell'immersione

Suunto Oceandispone di una funzionalità di avvio automatico che rileva l'aumento di pressione e il contatto con l'acqua. Il dispositivo entra in modalità di immersione dalla schermata pre-immersione o da qualsiasi altra schermata dell'orologio:

- Quando è a contatto con l'acqua e la pressione assoluta è pari alla profondità di inizio immersione impostata (il valore predefinito è 1,2 m/4 ft).
- Oppure quando non è stato rilevato un contatto con l'acqua ma la pressione assoluta è pari alla profondità di inizio immersione impostata (il valore predefinito è 1,2 m [4 ft] + 1,8 m [5,9 ft]).

Le immersioni con autorespiratore terminano automaticamente una volta trascorso il Ora fine immersione impostato (il valore predefinito è pari a 5 min) e nelle seguenti situazioni:

- Quando il dispositivo è a contatto con l'acqua e la pressione assoluta è pari o inferiore alla profondità di inizio immersione impostata (il valore predefinito è 1,2 m/4 ft).
- Oppure quando non è stato rilevato un contatto con l'acqua ma la pressione assoluta è pari o inferiore alla profondità di inizio immersione impostata (il valore predefinito è 1,2 m [4 ft] + 1,8 m [5,9 ft]).

Se viene immerso quando è visualizzata qualsiasi schermata dell'orologio non inerente all'attività subacquea, Suunto Ocean entra automaticamente nell'ultima modalità di immersione configurata.

NOTA: La Profondità di inizio immersione può essere definita nelle Menu immersione delle modalità di immersione con autorespiratore e nel menu Opzioni di immersione della modalità di apnea.

WOTA: Suunto Oceannon entra in modalità di immersione durante la vista di un'altra attività fisica.

AVVISO: L'avvio automatico dell'immersione è una funzione precauzionale. Ti consigliamo di iniziare sempre l'immersione accedendo alla modalità subacquea selezionata per confermare la miscela e le relative impostazioni.

5.2.2. Modalità di immersione

Suunto Ocean dispone di due modalità per le immersioni con autorespiratore e di una per quelle in apnea, con impostazioni predefinite da adattare a determinati tipi di immersione.

Un solo gas:

Questa modalità è più adatta alle immersioni ricreative senza decompressione con una sola miscela, aria o nitrox.

- Un gas attivo, massimo cinque gas disabilitati
- Miscele a base di aria o nitrox
- Tank POD associato al gas attivo

Multigas:

Questa modalità è più adatta alle immersioni tecniche multimiscela.

- Fino a cinque gas abilitati e disabilitati
- Miscele a base di aria o nitrox, fino al 99%

- Tempo di risalita in superficie (Tempo per risalire, TTS), ppO2 sempre visualizzata sulla schermata di immersione
- Tank POD associato a più miscele

Immersione in apnea:

Questa modalità è progettata per le immersioni ricreative in apnea.

- Visualizzazioni separate per l'attività sott'acqua e per quella in superficie
- Velocità di discesa e risalita
- Opzioni di allarme multiple per il tempo di immersione e la profondità

5.2.3. Funzioni dei pulsanti durante le immersioni con autorespiratore

Suunto Ocean ha tre pulsanti con diverse funzionalità in base alla pressione breve o prolungata durante l'immersione.

- Pressione breve del pulsante superiore: accesso al menu di cambio gas (solo in modalità Multigas)
- Pressione prolungata del pulsante superiore: regolazione del livello di luminosità (Bassa/ Media/Alta)
- Pressione breve del pulsante centrale: cambio arco
- Pressione breve del pulsante inferiore: passaggio da un elemento della finestra all'altro
- Pressione prolungata del pulsante inferiore: blocco pulsanti Vedi il paragrafo *3.1. Blocco pulsanti e schermo*.



5.2.4. Schermata pre-immersione e opzioni di immersione

La schermata pre-immersione è comune a tutte le modalità di immersione, ma ciascuna modalità presenta delle opzioni specifiche che possono essere adattate alle tue esigenze di immersione.

A seconda di quali funzioni utilizzi nella modalità di immersione, per esempio frequenza cardiaca, Tank POD e GPS, nella schermata pre-immersione vedrai un gruppo di icone. Il display può presentare i seguenti elementi:



- 1. Icona Tank POD se quest'ultimo è collegato e attivo
- 2. Segnale GPS se abilitato
- 3. Frequenza cardiaca se abilitata
- 4. Autonomia residua della batteria in ore
- 5. Miscela di gas attiva
- 6. Pressione bombola se il Tank POD è collegato e attivo
- 7. Limite massimo di pressione parziale impostato (ppO2) per il gas attivo
- 8. Massima profondità operativa (MOD) per il gas attivo
- 9. Modalità di immersione attiva

Segnale GPS:l'icona con la freccia (GPS connesso) lampeggia in grigio durante la ricerca e diventa verde una volta che il segnale è stato rilevato. Affinché la posizione GPS sia precisa, consigliamo di aspettare che l'icona GPS diventi verde prima di entrare in acqua.

Frequenza cardiaca:l'icona del cuore (frequenza cardiaca) lampeggia in grigio durante la ricerca e, una volta che il segnale è stato rilevato, diventa un cuore colorato collegato a una fascia se si sta utilizzando un sensore di frequenza cardiaca oppure un cuore colorato senza la fascia se si utilizza un sensore ottico della frequenza cardiaca. Per associare un sensore di frequenza cardiaca, vedi il paragrafo *3.13. Associazione di sensori dinamici e sensori.*

Tank POD: l'icona della bombola sulla sinistra è visibile solo se un Tank POD è associato al gas in uso ed è attivo.

Batteria:l'icona della batteria indica per quante ore puoi immergerti prima che la batteria si esaurisca completamente.

Scorrendo verso l'alto dalla schermata pre-immersione puoi accedere alle seguenti impostazioni:



Cambio della modalità di immersione:

puoi cambiare la modalità di immersione o passare a qualsiasi altra modalità di attività fisica toccando il nome della modalità desiderata.

Miscele:

Puoi modificare la percentuale di ossigeno e le impostazioni di ppO2 per le miscele in uso dal menu Miscele. Vedi il paragrafo 5.5. *Gas*.

Algoritmo:

Per l'algoritmo di decompressione sono disponibili opzioni di impostazione che consentono di modificarlo in base alla modalità di immersione specifica. Vedi il paragrafo 5.7. Impostazioni dell'algoritmo.

Allarmi:

Puoi impostare degli allarmi in caso di raggiungimento di una determinata profondità, tempo di immersione oppure pressione della bombola. Per maggiori informazioni sugli allarmi correlati all'immersione, vedi il paragrafo *5.4. Allarmi immersione*.

Tank POD:

Il menu Tank POD consente di collegare e scollegare i Tank POD disponibili alla miscela in uso. Vedi il paragrafo *5.6.1. Come installare e collegare un Suunto Tank POD*.

Sensori:

Associa il sensore di frequenza cardiaca per registrare la tua immersione. Vedi il paragrafo 3.13. Associazione di sensori dinamici e sensori.

Menu immersione:

Ulteriori impostazioni per le modalità di immersione si trovano nel Menu immersione. Per saperne di più sulle opzioni disponibili, vedi il paragrafo 5.3. *Menu immersione*.

5.2.5. Vista principale in immersione

Dalla schermata pre-immersione, puoi scorrere tra le diverse visualizzazioni dell'immersione premendo il pulsante centrale. Nella schermata di immersione predefinita sono riportate le seguenti informazioni:



- 1. Informazioni sulla decompressione
- 2. Velocità di risalita contraddistinta dai colori
- 3. Tempo di immersione
- 4. Profondità
- 5. Finestra selezionabile con informazioni modificabili
- 6. Arco delle informazioni chiave: limite di non decompressione, pressione bombola, tempo per risalire, durata della sosta

5.2.6. Informazioni chiave durante l'immersione

Durante l'immersione, l'orologio visualizza le seguenti informazioni:

Informazioni sulla decompressione:

La zona dello schermo dedicata alla decompressione è fissa e mostra dati diversi in base alle situazioni indicate di seguito:

Intervallo di superficie: quando si emerge, la zona della decompressione è sostituita da un timer che conteggia il tempo trascorso in superficie tra la fine di un'immersione e l'inizio della successiva. Il valore è indicato in minuti e secondi fino a un'ora. Trascorsa un'ora, è espresso in ore e minuti fino a 24 ore, successivamente in ore fino a sette giorni e infine sono indicati solo i giorni.



Limite di non decompressione (NDL): una volta iniziata l'immersione, il timer di superficie è sostituito dal conteggio NDL. Questo indica il tempo residuo in minuti alla profondità attuale superando il quale sarebbero necessarie soste di decompressione obbligatorie. Se il conteggio NDL è superiore a 99 minuti, viene visualizzato come >99. Quando il conteggio NDL è pari o inferiore a 5 minuti, si attiva un allarme obbligatorio e la zona del display resta evidenziata fino alla risoluzione o alla sostituzione con le informazioni sulla decompressione. Per saperne di più sugli allarmi obbligatori, vedi *5.4.1. Allarmi immersione obbligatori*.



Durata deco: se si supera il limite NDL, si attiva un allarme e il conteggio NDL è sostituito dal tempo di risalita ottimale in minuti (TTS). Viene visualizzata l'indicazione Deco, l'arco NDL diventa arancione fino a indicare lo stesso tempo TTS e il valore del ceiling compare nella finestra selezionabile. Il valore del ceiling indica la profondità della sosta di decompressione. Viene anche attivato un allarme che può essere confermato premendo qualsiasi pulsante. Per saperne di più sulle immersioni con decompressione, leggi il capitolo *5.8.2. Immersioni con decompressione*.



Durata della sosta: se durante l'immersione è necessaria una sosta di sicurezza o una sosta di decompressione, il valore NDL o le informazioni sulla decompressione sono sostituite da

un timer che effettua il conto alla rovescia della durata della sosta richiesta in minuti e secondi. L'intervallo di profondità della sosta sarà indicato nella zona della profondità. Al completamento della sosta, viene visualizzato il messaggio Sosta effettuata nella finestra selezionabile. Puoi impostare il tempo della sosta di sicurezza su 3, 4 o 5 minuti (il valore predefinito è 3 minuti) nelle impostazioni dell'algoritmo.



Velocità di risalita:

Durante un'immersione, la barra al centro dello schermo indica la velocità di risalita. Una tacca della barra corrisponde a 2 m (6,6 ft) al minuto.



La barra utilizza una serie di colori per indicare quanto segue:

- Grigio indica che la velocità di risalita è meno di 2 m (6,6 ft) al minuto
- Verde indica che la velocità di risalita è compresa tra 4 m (13 ft) al minuto e 8 m (26 ft) al minuto
- Giallo indica che la velocità di risalita supera gli 8 m (26 ft) al minuto
- Rosso indica che la velocità di risalita è di 10 m (33 ft) al minuto
- **Rosso evidenziato** indica che la velocità di risalita ha superato i 10 m (33 ft) al minuto per 5 secondi o più

AVVISO: NON SUPERARE LA VELOCITÀ MASSIMA DI RISALITA! Risalire troppo velocemente aumenta il rischio di infortunio. Se durante la risalita si è superata la velocità massima raccomandata, bisogna effettuare sempre le soste di sicurezza obbligatorie e raccomandate.

Arco delle informazioni chiave

Suunto Ocean è dotato di archi diversi per entrambe le modalità Un solo gas e Multigas.



No deco: l'arco indica il limite di non decompressione in un intervallo fisso da 0 a 99. È visualizzato in verde per l'intervallo da 5 a 99 e in arancione per l'intervallo da 0 a 5. Se il valore è superiore a 99, l'indicatore rimane completamente pieno.

Pressione bombola: l'arco indica la pressione bombola se l'orologio è associato con un Suunto Tank POD. L'intervallo è determinato dal valore di lettura della pressione del Tank POD all'inizio dell'immersione e può essere di 250 bar o 350 bar. Le barre sull'arco rappresentano sempre 50 bar o 500 psi a seconda dell'impostazione delle unità di misura. I colori indicano determinate parti dell'intervallo e sono sempre fissi su:

- Rosso: 50 bar/750 psi o inferiore
- Arancione: 51 bar 80 bar/750 psi 1000 psi

Se non è associato alcun Tank POD o il segnale è stato perso, l'arco è grigio. Per informazioni su come associare il Tank POD, vedi il paragrafo 5.6.1. Come installare e collegare un Suunto Tank POD.

Bussola: l'arco indica il nord magnetico (contrassegnato con una freccia rossa) e i quattro punti cardinali. Vedi il paragrafo *5.8.4. Utilizzo della bussola durante l'immersione*.

Vuoto: vista dell'immersione senza arco.

Inoltre, ci sono due archi dinamici:

Timer della sosta: se è necessaria una sosta, l'arco indica il valore corrispondente alla finestra di visualizzazione dell'immersione.

TTS: se si supera il limite NDL, l'arco diventa arancione fino al punto che indica il Tempo per risalire (TTS). L'intervallo dell'arco del TTS è fisso da 0 a 50 min. Se il valore è superiore a 50, l'indicatore rimane alla fine dell'arco.

Premi il pulsante centrale per scorrere tra gli archi.

5.2.7. Finestra selezionabile per le immersioni con autorespiratore

La finestra selezionabile in fondo alla schermata di immersione può contenere diversi tipi di informazioni che si possono cambiare con una pressione breve del pulsante inferiore.

| Finestra selezionabile | Contenuto della finestra selezionabile | Spiegazione |
|---------------------------|--|---|
| TEMPERATURE 27 °C | Temperatura | La temperatura attuale in gradi Celsius o Fahrenheit, a seconda dell'impostazione delle unità di misura. |
| MAX DEPTH 23 m | P. max | La profondità massima raggiunta durante l'immersione attuale. |
| сьоск 10:26 ат | Orologio | L'ora secondo il sistema a 12 o 24 ore, in base al formato selezionato nelle impostazioni di Ora/data. |
| BATTERY 87% | Batteria | L'autonomia residua della batteria espressa come valore percentuale. Per gli allarmi relativi alla batteria, vedi il paragrafo <i>5.4.1. Allarmi</i> <i>immersione obbligatori</i> . |

| Finestra selezionabile | Contenuto della finestra selezionabile | Spiegazione |
|------------------------------|--|---|
| 201 bar | Pressione bombola | La pressione bombola espressa nell'unità di misura impostata (bar o psi) per il gas attivo se è collegato un Tank POD. |
| GAS CONSUMPTION 15.5 Umin | Consumo gas (L/min o ft3/ min) | Il consumo di gas fa riferimento alla velocità di consumo del gas in tempo reale durante un'immersione. L'effettiva velocità di consumo del gas è misurata in litri al minuto (piedi cubici al minuto) e calcolata per la profondità attuale. Per maggiori informazioni, vedi il paragrafo 5.6.3. Consumo di gas. |
| GAS TIME 45 min | Tempo gas | Il tempo gas si riferisce al tempo che è possibile trascorrere alla profondità attuale. Per maggiori informazioni, vedi il paragrafo 5.6.4. Tempo gas. |
| SAFETY STOP 3.0 m | Sosta di sicurezza | È consigliabile effettuare sempre una sosta di sicurezza di tre (3) minuti per ogni immersione oltre 10 m (33 ft) di profondità. Una volta superati i 10 m (33 ft), nella finestra selezionabile viene visualizzata la profondità minima di 3 m (9,8 ft) della sosta di sicurezza. Le soste di sicurezza possono essere impostate a tre (3), quattro (4) o cinque (5) minuti nel menu indicato al paragrafo <i>5.7.</i> <i>Impostazioni dell'algoritmo</i> . |
| 6 min | Tempo per risalire (TTS) | Il tempo per risalire si riferisce alla durata in minuti della risalita in superficie con i gas in uso e include tutte le soste di decompressione necessarie. |
| PPO2 1.4 bar | Reale ppO2 | L'attuale pressione parziale del gas attivo. La pressione parziale corrisponde alla percentuale di ossigeno del gas alla profondità attuale. Il valore è sempre espresso in atmosfere assolute (ATA) di pressione. (1 ATA = 1,013 bar) |
| | | Se la ppO2 supera il limite preimpostato per il gas, la finestra selezionabile diventa gialla e si attiva un allarme. Se la ppO2 supera il limite di massima pressione parziale di 1,6, la finestra selezionabile diventa rossa finché non si risale al di sopra della profondità MOD. |

| Finestra selezionabile | Contenuto della finestra selezionabile | Spiegazione |
|---------------------------|--|---|
| 56.7 m | MOD | Massima profondità operativa. La MOD è la profondità alla quale la pressione parziale di ossigeno (ppO2) della miscela di gas utilizzata supera il limite di sicurezza. |
| AVERAGE DEPTH 19.2 m | Profondità media | La profondità media dell'immersione attuale è calcolata dal momento in cui viene superata la profondità di avvio fino alla fine dell'immersione. |
| sunset eta 3:34 | ETA tramonto | Il tempo stimato al prossimo tramonto espresso in ore e minuti. L'ora del tramonto viene determinata via GPS, pertanto l'orologio si affida ai dati del GPS acquisiti l'ultima volta in cui tale funzione è stata utilizzata. |
| GRADIENT FACTORS | Fattori di gradiente | Il valore del fattore di gradiente definito nelle impostazioni dell'Algoritmo. Per maggiori informazioni sull'algoritmo di immersione e sui fattori di gradiente, vedi i paragrafi 5.7. Impostazioni dell'algoritmo e 5.7.2. Fattori di gradiente. |
| HEADING Oo N | Direzione | La funzionalità bussola mostra la direzione espressa in gradi nonché la direzione cardinale e intercardinale. La bussola si calibra automaticamente con l'uso, ma se è necessario ricalibrarla, comparirà un avviso. Per calibrare la bussola, ruotare e inclinare l'orologio seguendo una traiettoria a forma di 8. |

Valori dinamici

Alcuni valori sono visualizzati nella finestra selezionabile per impostazione predefinita. Questi valori compaiono nella finestra solo se richiamati da un allarme o evento.

ΟΤυ

Acronimo inglese che sta per Oxygen Tolerance Unit, ovvero unità di tolleranza dell'ossigeno. È utilizzato per misurare la tossicità dell'ossigeno per l'intero corpo umano causata da un'esposizione prolungata a elevate pressioni parziali di ossigeno. Suunto Ocean ti avvisa quando il limite giornaliero raccomandato raggiunge 250 (avviso) e 300 (allarme).



CNS

Tossicità a livello del sistema nervoso centrale. Il valore CNS è una misura della durata dell'esposizione a elevate pressioni parziali di ossigeno (ppO2), visualizzato come

percentuale di esposizione massima consentita. Suunto Ocean ti avvisa quando il valore CNS % raggiunge l'80% (avviso) e quando viene superato il limite del 100% (allarme).



I calcoli relativi all'esposizione all'ossigeno si basano su tabelle e principi relativi ai tempi limite di esposizione oggi largamente accettati. I limiti si basano sul *Manuale di immersione dell'ente governativo statunitense National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA).* La percentuale della CNS è calcolata continuamente in modalità di immersione, anche quando ci si trova in superficie.

Oltre a ciò, il computer utilizza vari metodi per un calcolo prudenziale dell'esposizione all'ossigeno. Ad esempio:

- I calcoli dell'esposizione all'ossigeno visualizzati sono arrotondati al valore percentuale superiore.
- La soglia limite del valore CNS% è di 1,6 bar (23,2 psi).
- Il monitoraggio della OTU è basato su livelli di tolleranza giornaliera a lungo termine, mentre la velocità di recupero è stata ridotta.

In superficie e dopo la fine dell'immersione, il valore CNS si dimezza ogni 90 minuti. Ad esempio, se il valore CNS è 100 dopo l'immersione, trascorsi 90 minuti sarà ridotto a 50 e trascorsi altri 90 minuti a 25.

AVVISO: QUANDO LA PERCENTUALE DI TOSSICITÀ DELL'OSSIGENO INDICA CHE SI È RAGGIUNTO IL LIMITE MASSIMO, BISOGNA RIDURRE IMMEDIATAMENTE L'ESPOSIZIONE ALL'OSSIGENO. Se non si riduce l'esposizione all'ossigeno dopo la comparsa di un avviso CNS%/OTU, aumenta pericolosamente il rischio di tossicità dell'ossigeno, con conseguenti infortuni anche letali.

Ceiling

Quando si rendono necessarie delle soste di decompressione obbligatorie, nella finestra selezionabile compare il valore di ceiling. Suunto Ocean mostra il valore di ceiling sempre a partire dalla sosta più profonda. In fase di decompressione non si deve mai risalire oltre la quota di ceiling. Per saperne di più sulle immersioni con decompressione, leggi il capitolo *5.8.2. Immersioni con decompressione*.



5.3. Menu immersione

Per accedere al Menu immersione, scorri verso il basso dalla schermata pre-immersione.



Frequenza cardiaca

Consente di attivare o disattivare la misurazione della frequenza cardiaca durante l'immersione. Puoi trovare maggiori informazioni sulla frequenza cardiaca ai paragrafi 9.4. Frequenza cardiaca, 2.5. Frequenza cardiaca ottica e 4.11.1. Zone di frequenza cardiaca.

GPS

Per tracciare il punto di inizio e fine dell'immersione e ottenere un itinerario più preciso, devi abilitare la funzione GPS nel Menu immersione. Accertati che l'icona a freccia del GPS diventi verde nella schermata pre-immersione prima di iniziare l'immersione, in modo da acquisire la posizione corretta. Suunto consiglia di iniziare sempre l'immersione dalla schermata preimmersione.

NOTA: se inizi l'immersione da qualsiasi altra schermata utilizzando la funzione di avvio automatico, il segnale GPS non sarà rilevato.

Itinerario di immersione

Con Suunto Ocean puoi tracciare l'itinerario della tua immersione. Il tracciamento dell'itinerario subacqueo si basa sul GPS, sull'accelerometro, sul giroscopio, sul magnetometro e sul sensore di pressione. L'algoritmo è stato sviluppato utilizzando una grande quantità di dati provenienti da immersioni reali, analisi dei dati e apprendimento automatico.

Per tracciare l'itinerario subacqueo durante l'immersione, devi abilitare entrambe le impostazioni di GPS e Itinerario di immersione. L'itinerario di immersione non è visibile sul computer per immersioni. Sarà sincronizzato con il tuo logbook nell'app Suunto quando attivi il collegamento con il telefono cellulare.



Tieni presente che il segnale dell'itinerario di immersione può essere compromesso nelle seguenti situazioni: ambienti ostruiti come grotte o relitti, piscine coperte o con segnale GPS scarso o assente.

NOTA: per tracciare l'itinerario di immersione, devi avviare l'attività dalla schermata preimmersione e controllare che il segnale GPS sia verde. Vedi il paragrafo 5.2.4. Schermata pre-immersione e opzioni di immersione. **NOTA:** la sincronizzazione dell'itinerario di immersione con l'app Suunto può richiedere del tempo a causa della grande quantità di dati.

Profondità di inizio immersione

Consente di impostare la soglia di profondità per iniziare e terminare un'immersione. La profondità predefinita è 1,2 m (4 ft) e il valore massimo selezionabile è 3,0 m (9,8 ft).



Ora fine immersione

Quando ti trovi a una profondità inferiore a quella impostata per l'inizio dell'immersione, Suunto Ocean comincia a calcolare il tempo trascorso in superficie. Puoi impostare il tempo desiderato nel menu Ora fine immersione. Una volta trascorso questo tempo, l'immersione termina automaticamente. Se rimani sott'acqua oltre il tempo di fine impostato, l'immersione proseguirà. Puoi impostare questo tempo tra 1 e 10 minuti. L'impostazione predefinita è di 5 minuti.

E CONSIGLIO: imposta il tempo di fine immersione su una durata maggiore, per esempio se sei un istruttore e devi comunicare con la superficie durante l'immersione. Impostalo su una durata più breve per vedere il riepilogo dell'immersione più rapidamente.



NOTA: se durante un'immersione emergi e ti immergi di nuovo entro il tempo di fine impostato, Suunto Ocean la considera come un'unica immersione.

Luminosità

L'impostazione della luminosità determina l'intensità globale della luminosità del display durante le attività subacquee: Ridotta, Media (predefinita) o Alta (predefinita). L'impostazione della luminosità è specifica per la modalità di immersione a cui viene applicata e non influisce sulle altre modalità di immersione, sulle modalità outdoor o sulle impostazioni di luminosità generali.

Per prolungare la durata della batteria durante le attività subacquee, la luminosità del display si riduce dopo un periodo di inattività. Qualsiasi movimento del polso, pressione di un pulsante o allarme attiva la modalità di massima intensità luminosa. Puoi regolare la luminosità anche durante l'immersione tenendo premuto il pulsante superiore.

ATTENZIONE: L'uso prolungato del display a luminosità elevata riduce la durata della batteria e può causare il burn-in dello schermo. Per prolungare la durata del display, evita le impostazioni di luminosità elevata per lunghi periodi.

Sensazione

Vedi il paragrafo 4.10. Come ti senti?.

5.4. Allarmi immersione

Suunto Oceandispone di allarmi obbligatori contraddistinti per colore. Sono chiaramente visibili sul display e accompagnati dall'emissione di un suono e di una vibrazione. Gli allarmi sono visualizzati sempre in rosso e si riferiscono ad eventi critici che richiedono un'azione immediata. Puoi eliminare il suono e la vibrazione, ma l'allarme rimarrà in rosso finché la situazione non sarà risolta.

Con Suunto Ocean, puoi anche definire i tuoi allarmi personali e impostare il suono, la vibrazione e l'aspetto che preferisci.

5.4.1. Allarmi immersione obbligatori

La tabella seguente mostra tutti gli allarmi obbligatori che potresti riscontrare durante un'immersione. Qui puoi trovare il motivo di attivazione dell'allarme e la soluzione del problema.

Se si attivano più allarmi contemporaneamente, viene visualizzato l'errore con la priorità più alta. Conferma di aver preso visione del primo allarme premendo qualsiasi pulsante e sarà visualizzato l'allarme successivo.

| Allarme | Spiegazione | Soluzione dell'allarme |
|--|--|--|
| BETTH 16.4m NU DECCO 63' 16'53 TIMERATURE 28°C 6 | Hai superato la velocità massima di risalita di 10 m (33 ft) al minuto per cinque secondi o più. | Mantieni la velocità di risalita all'interno degli indicatori in verde. Monitora eventuali sintomi di MDD. Per le immersioni successive aumenta il livello di cautela. |
| 915.4 12' 16'53 16' 16' | Hai superato il ceiling di decompressione di più di 0,6 m (2 ft) durante un'immersione con decompressione. | Scendi a una profondità maggiore rispetto al valore di ceiling visualizzato. |
| 16.4m No DECO) = OVE TIME 6 63' = 16'53 PO2 1,7 bar 5 | Il valore della pressione parziale di ossigeno è superiore al livello massimo (>1,6). | Risali immediatamente o passa a un gas con una percentuale di ossigeno più bassa. |
| В = 17743 родиния 1.42 bar | La pressione parziale di ossigeno supera il livello impostato per il gas in uso. | Risali immediatamente o passa a un gas con una percentuale di ossigeno più bassa. |

| Allarme | Spiegazione | Soluzione dell'allarme |
|--|--|---|
| $\begin{array}{c} \text{DEFTIL} & \text{DEFTIL} &$ | Livello di tossicità dell'ossigeno sul sistema nervoso centrale (CNS) al limite dell'80% o del 100%. | Passa a un gas con una ppO2 più bassa o risali a una profondità inferiore (entro il ceiling di decompressione). |
| 16.4m 100eco) = (overtime B) = (overtime B) 63' = 16'53 = 16'53 overtime B) = (overtime B) 000 250 300 | Hai raggiunto l'80% o il 100% del limite giornaliero raccomandato per l'OTU. | Passa a un gas con una ppO2 più bassa o risali a una profondità inferiore (entro il ceiling di decompressione). |
| 16.4m 16/53 16/53 16/53 TANK PRESSURE 50 Bar | La pressione bombola è inferiore a 50 bar (725 psi). | Passa a un gas con una pressione bombola maggiore o risali alla profondità della sosta di sicurezza e termina l'immersione. |
| ≥62.2m Modece) = (we mme) = 63' = 16'53 more cature 28 °C v | La profondità supera il valore massimo (60 m) al quale può essere usato l'orologio. Oltre i 60 m, il computer per immersioni non indica un valore di profondità accurato e le informazioni dell'algoritmo non sono affidabili. | Risali a una profondità inferiore e segui le indicazioni del computer per il profilo di risalita. Monitora eventuali sintomi di MDD. Per le immersioni successive aumenta il livello di cautela. |
| DEFTH 2.4m 2'56 = 16'53 IMFERATURE 28 °C | Finestra della sosta di sicurezza non rispettata | Rimani all'interno della finestra della sosta di sicurezza di 3 m - 6 m. |
| 16.4m NODECC OF OVERTHER 4' = 16'53 TEMPERATURE 28 °C 84 | L'NDL è inferiore a 5 minuti. | Risali a una profondità inferiore per evitare soste di decompressione obbligatorie. |
| ALGORITHM DEVIATION X X X X X X X X X X X X X X X X X X X | Il ceiling di decompressione è stato superato per più di 3 minuti e la sosta di decompressione è stata omessa. | Scendi alla profondità di ceiling indicata nella finestra selezionabile. |

| Allarme | Spiegazione | Soluzione dell'allarme |
|--|--|--|
| BERTH 16.4m NO DECC) = GOVE THAT 0' = 16'53 TEMPERATURE 28 °C * | L'NDL è pari a 0 minuti; sono obbligatorie le soste di decompressione. | Esegui le soste di decompressione come indicato e rimani sempre a una profondità maggiore rispetto al valore di ceiling. |
| $\begin{array}{c} \text{LEFTH} & LE$ | ll livello di carica della batteria è basso (<10%) o critico (<5%). | Ricarica il dispositivo. |

5.4.2. Allarmi di immersione configurabili dall'utente

Oltre agli allarmi obbligatori, ce ne sono altri per pressione bombola, profondità, tempo di immersione e NDL configurabili dall'utente. Per ciascun allarme, puoi personalizzare il tono audio da breve a prolungato oppure puoi disattivare tutti i toni. Oltre alle opzioni audio, puoi anche scegliere una modalità di avviso con vibrazione o, se preferisci disattivare tutti i toni, puoi mantenere attiva solo la vibrazione.

In aggiunta alle opzioni sonore e di vibrazione, hai due possibilità di scelta per l'aspetto: Notifica (ciano) o Attenzione (giallo). Per ciascun allarme configurabile, ne puoi definire un massimo di cinque e, quando uno viene attivato, puoi eliminarlo premendo qualsiasi pulsante.



Pressione bombola

L'allarme di pressione bombola può essere impostato su qualsiasi valore compreso tra 51 e 360 bar (725 e 5221 psi). È presente un allarme obbligatorio a 50 bar (725 psi) che non può essere modificato. Gli allarmi di pressione bombola sono utili per avvisarti quando hai raggiunto la pressione di ritorno.



Profondità

L'allarme di profondità può essere impostato tra 3,0 m e 59,0 m. Gli allarmi di profondità sono utili soprattutto durante le immersioni in apnea per avvisarti delle diverse fasi dell'attività di apnea. Puoi anche impostare un allarme di profondità che ti avvisi quando raggiungi il tuo limite personale durante l'immersione.



Tempo immersione

Gli allarmi per il tempo di immersione si possono impostare in minuti e secondi fino a un massimo di 99 minuti.



NDL

Puoi impostare gli allarmi del limite di non decompressione (NDL) per ricevere un avviso al raggiungimento di un determinato NDL o quando rimane poco tempo NDL.



5.4.3. Errori di sistema

In tutti i computer possono verificarsi malfunzionamenti. È possibile che in questo dispositivo si verifichi un problema improvviso che impedisca la visualizzazione di informazioni accurate durante un'immersione. Prepara sempre un piano per la gestione dei malfunzionamenti, utilizza un dispositivo per immersioni di riserva e immergiti sempre con un compagno. Nell'improbabile eventualità che il computer non funzioni correttamente durante un'immersione, segui le procedure di emergenza stabilite dall'agenzia didattica che ti ha rilasciato il brevetto per eseguire una risalita immediata e sicura. Se si presenta un errore di sistema, rivolgiti all'assistenza clienti Suunto.

5.5. Gas

In entrambe le modalità Un solo gas e Multigas, il gas attivo predefinito è l'aria. Nel menu **Miscele** si può modificare il gas attivo o crearne uno nuovo.



Non è possibile eliminare il gas attivo. Se vuoi cambiare il gas attivo in uso, devi modificare quello esistente o crearne uno nuovo e impostare lo stato gas come attivo. Se cambi il gas attivo, il precedente sarà disabilitato (modalità Un solo gas) o abilitato (modalità Multigas).



Nella modalità Un solo gas, ci può essere solo un gas attivo. Quando crei un nuovo gas, puoi scegliere di impostarlo come gas attivo o salvare la miscela che usi di più (per es., NX32) per abilitarla rapidamente all'occorrenza.



5.5.1. Modifica gas

Nelle immersioni con miscele di gas nitrox, è necessario inserire in Suunto Ocean la percentuale di ossigeno presente nella bombola e il limite di pressione parziale dell'ossigeno. Questi due parametri consentono di effettuare i calcoli corretti di azoto e ossigeno e di calcolare il giusto valore di massima profondità operativa (MOD), che si basa sui valori immessi nel computer. L'impostazione predefinita della percentuale di ossigeno (O2%) è 21% (aria), con un'impostazione predefinita di pressione parziale di ossigeno (ppO2) pari a 1,4 bar.

Puoi modificare la percentuale di ossigeno e la pressione parziale del gas attivo nella visualizzazione **Modifica gas** selezionando la miscela.



La percentuale di ossigeno si può modificare con valori compresi tra il 21% e il 100%.

L'impostazione della ppO2 limita la massima profondità operativa (MOD) entro la quale è possibile utilizzare in sicurezza una determinata miscela di gas. Il valore della ppO2 può essere impostato su 1,0, 1,1, 1,2, 1,3, 1,4, 1,5 o 1,6.

NOTA: non modificare questi valori se non ne conosci a fondo gli effetti.

Nel menu Modifica gas puoi anche impostare il volume bombola. Il valore predefinito è 12 litri/80 ft3. Assicurati di impostare il volume bombola corretto per garantire che, quando utilizzi il Suunto Tank POD, i calcoli del consumo di gas siano accurati.



Dal menu Modifica gas puoi anche associare il Suunto Tank POD. Per informazioni sull'associazione wireless del dispositivo di rilevamento della pressione bombola, vedi il paragrafo 5.6.1. Come installare e collegare un Suunto Tank POD.

5.5.2. Immersioni multimiscela

Nelle immersioni in modalità **Multigas**, Suunto Ocean consente cambi gas tra le miscele abilitate nel menu **Miscele**. Nell'elenco gas ci possono essere massimo cinque miscele abilitate o disabilitate.

IVITA: l'algoritmo di decompressione si basa sul presupposto che tutte le miscele abilitate saranno utilizzate per l'immersione e calcola eventuali soste di decompressione, durata della decompressione e tempo per risalire in base ai gas disponibili. Assicurati di aver disabilitato le miscele che non intendi usare durante l'immersione.



Durante la risalita, viene sempre suggerito di cambiare gas quando ne è disponibile uno migliore.

Per esempio, durante un'immersione a 40 m (131,2 ft) potrebbero essere disponibili i seguenti gas:

- Nitrox 26% (ppO₂ 1,4) (miscela di fondo)
- Nitrox 50% (ppO₂ 1,6) (miscela di decompressione)
- Nitrox 99% (ppO₂ 1,6) (miscela di decompressione)

Durante la risalita, il computer avverte di cambiare gas a 22 m (72 ft) e a 6 m (20 ft) in base alla massima profondità operativa (MOD) della miscela. La notifica di cambio gas compare nella finestra selezionabile e premendo qualsiasi pulsante si apre l'elenco gas con quello raccomandato presentato per primo. Conferma il nuovo gas premendo il pulsante centrale. Se non vuoi effettuare il cambio gas suggerito, puoi eliminare la raccomandazione visualizzata. In tal modo il gas suggerito sarà ignorato fino al raggiungimento della prossima MOD di una miscela abilitata. Una volta terminata l'immersione, la miscela con il valore di O_2 più basso diventerà il gas attivo per la prossima immersione.

5.6. Monitoraggio wireless della pressione bombola

Suunto Oceansi può utilizzare insieme a Suunto Tank POD per la trasmissione wireless dei dati relativi alla pressione della bombola e al consumo di gas al computer per immersioni. Suunto Ocean è compatibile solo con trasmettitori Suunto Tank POD. Per la trasmissione dei dati, Suunto Tank POD utilizza la banda da 123 kHz. La comunicazione tra il Tank POD e il computer per immersioni è unidirezionale, cioè il computer non invia nulla al Tank POD.

Funzioni abilitate quando Suunto Ocean è associato a Suunto Tank POD:

- Pressione bombola di massimo 5 bombole
- Consumo di gas effettivo per il gas attivo (L/min o ft3/min)
- Tempo gas residuo per il gas attivo
- Allarmi di pressione bombola configurabili
- Registrazione della pressione di inizio, fine e utilizzata
- Registrazione del consumo di gas medio per ciascuna miscela associata al Tank POD
- Unità di misura in bar o psi

5.6.1. Come installare e collegare un Suunto Tank POD

Per installare e collegare un Suunto Tank POD:

1. Installa il Tank POD come descritto nella *Guida rapida del Tank POD* o nel *Manuale dell'utente del Tank POD*.

IVITA: Per garantire letture accurate della pressione bombola, Suunto consiglia di installare il Suunto Tank POD dallo stesso lato di Suunto Ocean.

- 2. Dopo aver installato il Tank POD e aperto la valvola, attendi che il LED verde presente sul Tank POD inizi a lampeggiare.
- 3. Vai al menu **Tank POD** alla voce **Opzioni di immersione**. Se il Tank POD è attivo e si trova nel campo di portata, viene visualizzato il numero di serie.
- 4. Seleziona il Tank POD corretto e controlla il livello di carica della batteria e la pressione bombola.
- 5. Seleziona il gas corretto da associare al Suunto Tank POD dall'elenco (se fai immersioni multimiscela).
- 6. Assicurati che il volume bombola sia quello giusto per abilitare la misurazione corretta del consumo di gas.
- 7. Torna al menu principale: il numero di serie del Tank POD sarà indicato nel rispettivo menu.



In alternativa è possibile collegare uno o più Suunto Tank POD dal menu Miscele:

- 1. Nel menu Miscele, seleziona la miscela da collegare al Tank POD.
- 2. Passa alla vista Modifica gas e scorri fino all'impostazione del Tank POD.
- 3. Assicurati che il Tank POD sia stato attivato e si trovi nel campo di portata. Seleziona il numero di serie del Tank POD dall'elenco.



Se hai collegato lo stesso Tank POD a diverse miscele, ricordati di controllare che il gas attivo sia quello giusto e che il Tank POD sia associato. Nelle visualizzazioni principali dei dati di immersione appare soltanto la pressione di una bombola, quella corrispondente al gas attivo.

AVVISO: Se ci sono più subacquei che utilizzano i Tank POD, prima dell'immersione verifica sempre che il numero POD del gas selezionato corrisponda al numero di serie riportato sul tuo POD.

NOTA: Il numero di serie è riportato nella base metallica e anche nel coperchio del Tank POD.

Ripeti la procedura di cui sopra per gli eventuali altri Tank POD selezionando diversi gas per ciascun POD.

Per scollegare e rimuovere il Tank POD da un gas specifico:

- 1. Seleziona il gas da cui rimuovere il Tank POD nel menu Miscele.
- 2. Deseleziona il Tank POD da rimuovere (verifica il numero di serie):
- 3. Il Tank POD viene rimosso dall'elenco dei gas selezionati.

Puoi anche scollegare il Tank POD dal menu Tank POD.

NOTA: Il Tank POD si può scollegare solo se è attivo e in fase di trasmissione.

INTA: Utilizza sempre un manometro subacqueo di riserva come fonte alternativa di informazioni sulla pressione del gas.

NOTA: Per le informazioni su Suunto Tank POD, consulta le istruzioni fornite con il prodotto.

5.6.2. Pressione della bombola

Una volta collegato Suunto Ocean al Suunto Tank POD, puoi monitorare la pressione bombola sia nella finestra selezionabile sia sull'arco presente nella vista della pressione bombola. Per la modalità di indicazione della pressione bombola sull'arco, vedi il paragrafo 5.2.6. Informazioni chiave durante l'immersione.

Nei seguenti esempi sono illustrate diverse pressioni bombola:

La pressione bombola è di 125 bar:



La pressione bombola è di 50 bar:



Allarme di pressione bombola aggiuntivo impostato su 100 bar:



NOTA: se non è stato associato alcun Suunto Tank POD, la finestra selezionabile della pressione bombola mostrerà il messaggio Nessun Tank POD. Se il Tank POD è associato ma non riceve alcun dato, il campo mostra - -. Il motivo potrebbe essere il POD fuori portata, la bombola chiusa o la batteria del POD scarica.

NOTA: Le luci LED potrebbero interferire con il segnale della pressione bombola.

5.6.3. Consumo di gas

Puoi monitorare la pressione attuale del gas durante l'immersione dalla finestra selezionabile nella schermata orologio. Il consumo medio del gas è indicato anche nel riepilogo dell'immersione sul dispositivo e nell'app Suunto.

I dati relativi al **Consumo gas** sullo schermo si riferiscono al tasso di consumo della miscela in tempo reale durante un'immersione alla profondità attuale. Per calcolare la frequenza respiratoria personale, Suunto Ocean utilizza il parametro del volume respiratorio al minuto (VRM) che corrisponde al volume di gas al minuto inspirato nei polmoni, misurato in L/min o ft3/min. Per un calcolo accurato del consumo di gas, devi impostare il volume bombola corretto per quella miscela nel menu **Modifica gas**. Vedi il paragrafo *5.5.1. Modifica gas*. Il volume bombola predefinito è sempre 12 l (80 ft3)



La formula per il VRM utilizzata da Suunto Ocean per calcolare il consumo di gas durante l'immersione è la seguente:

Il calcolo si basa sulla profondità attuale e sul volume medio di gas utilizzato (in pressione atmosferica) calcolato all'interno di una finestra variabile compresa tra 50 e 170 secondi.

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

| V _{gas (litri)} | Volume del gas in pressione atmosferica |
|-----------------------------|--|
| VRM _{litri/minuto} | Indice di consumo in superficie (SAC) compensato per la profondità |
| T ₁ | Tempo al principio della finestra |

| T ₂ | Tempo alla fine della finestra |
|--------------------|--|
| Profondità (T) | Profondità |
| V _{T1} | V _{gas (litri)} al principio della finestra |
| V _{T2} | V _{gas (litri)} alla fine della finestra |
| D _{media} | Profondità media nella finestra temporale |

Per calcolare il volume di gas, Suunto Ocean usa la seguente formula:

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

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

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

Nel riepilogo dell'immersione puoi visualizzare il consumo medio di gas dopo l'immersione. Il valore mostra il valore medio del consumo di gas, calcolato da tutti i valori del consumo di gas durante l'immersione.

NOTA: Poiché i valori di consumo in tempo reale si basano su dati raccolti in una finestra temporale, il valore del consumo di gas potrebbe non essere popolato immediatamente all'inizio dell'immersione. I valori potrebbero anche essere più alti a causa dell'uso di un tubo a bassa pressione per controllare l'assetto nel GAV o nella tuta da esposizione.

NOTA: I calcoli del gas tengono conto anche della compressibilità del gas e delle variazioni di temperatura per fornire valori più precisi.

5.6.4. Tempo gas

Il valore del **Tempo gas** nella finestra selezionabile indica il tempo massimo (in minuti) che è possibile trascorrere alla profondità attuale risalendo in superficie (a una velocità di risalita di 10 m/min) con una pressione finale di 35 bar (508 psi). Il tempo è basato sul valore della pressione bombola, sul volume bombola e sulla frequenza respiratoria e profondità attuali.



Il Tempo gasè calcolato con la seguente formula:

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

NOTA: le soste di sicurezza e di decompressione non sono incluse nei calcoli del Tempo gas.

5.7. Impostazioni dell'algoritmo

Lo sviluppo del modello di decompressione di Suunto risale agli anni ottanta, quando Suunto ha applicato il modello di Bühlmann basato sui valori M al computer SME. Da allora, la ricerca e lo sviluppo proseguono con l'aiuto di esperti esterni e interni.

5.7.1. Algoritmo Bühlmann 16 GF

L'algoritmo di decompressione Bühlmann è stato sviluppato dal medico svizzero dott. Albert A. Bühlmann, che ha studiato a fondo la teoria della decompressione a partire dal 1959. L'algoritmo di decompressione Bühlmann è un modello teorico-matematico che descrive il modo in cui i gas inerti vengono assorbiti e poi rilasciati dal corpo umano man mano che la pressione ambiente cambia. Negli anni sono state sviluppate diverse versioni dell'algoritmo Bühlmann, che sono state adottate da numerosi produttori di computer per immersioni. Suunto Ocean utilizza una versione dell'algoritmo di immersione di Suunto Bühlmann 16 GF, basata sul modello Bühlmann ZHL-16C e perfezionata con il nostro codice. L'algoritmo si può modificare utilizzando i fattori di gradiente per impostare il livello di cautela.

NOTA: dal momento che tutti i modelli di decompressione sono puramente teorici e non tengono sotto controllo ciò che avviene realmente nel corpo del subacqueo, nessun modello di decompressione può garantire l'assenza di MDD. Tieni sempre conto dei fattori personali, dell'immersione pianificata e del tuo livello di addestramento quando scegli i fattori di gradiente appropriati per l'immersione.

5.7.2. Fattori di gradiente

Il fattore di gradiente (GF) è un parametro che consente di creare vari livelli di cautela. I GF sono divisi in due parametri separati: fattore di gradiente basso e fattore di gradiente alto.

Utilizzando il GF con l'algoritmo Bühlmann, è possibile impostare il proprio margine di sicurezza per l'immersione aggiungendo un livello di cautela per controllare quando i diversi compartimenti tissutali raggiungono il rispettivo valore M accettabile. Un fattore di gradiente si definisce come la percentuale del gradiente del valore M e può andare dallo 0% al 100%.

Una combinazione comunemente utilizzata è quella del GF basso al 30% e del GF alto al 70% (può essere indicata con GF 30/70). Questa impostazione indica che la prima sosta dovrebbe essere eseguita quando il tessuto principale raggiunge il 30% del suo valore M. Più basso è il primo numero, minore è il livello di sovrasaturazione permesso. Di conseguenza, la prima sosta diventa necessaria quando ci si trova a una profondità maggiore. Un fattore di gradiente dello 0% rappresenta la linea della pressione ambiente, mentre un fattore di gradiente del 100% rappresenta la linea del valore M.

Nell'illustrazione seguente il GF basso è impostato sul 30% e i compartimenti tissutali principali reagiscono al limite del 30% del valore M. A questa profondità avviene la prima sosta di decompressione.



Mentre la risalita prosegue, il GF passa dal 30% al 70%. GF 70 indica la quantità di sovrasaturazione consentita quando si risale in superficie. Minore è il valore del GF basso, più lunga sarà la sosta a bassa profondità necessaria per la desaturazione prima di emergere. Nell'illustrazione seguente il GF alto è impostato sul 70% e i compartimenti tissutali principali reagiscono al limite del 70% del valore M.



A questo punto è possibile risalire in superficie e concludere l'immersione.

L'effetto della % del GF basso sul profilo dell'immersione è illustrato nell'immagine seguente, che mostra il modo in cui la % del GF basso determina la profondità alla quale la risalita inizia a rallentare e la profondità della prima sosta di decompressione. Nell'illustrazione si osserva come i diversi valori della % del GF basso modificano la profondità della prima sosta. Maggiore è il valore % del GF basso, minore sarà la profondità della prima sosta.



IVITA: se il valore % del GF basso è insufficiente, alcuni tessuti potrebbero ancora essere in fase di saturazione quando avviene la prima sosta.

L'effetto della % del GF alto sul profilo dell'immersione è illustrato nell'immagine seguente, che mostra come la % del GF alto determina il tempo di decompressione trascorso nella fase poco profonda dell'immersione. Maggiore è il valore % del GF alto, più breve sarà la durata totale dell'immersione e minore sarà il tempo che il subacqueo trascorrerà in acque basse. Se la % del GF alto è impostata su un valore inferiore, il subacqueo trascorre un tempo maggiore in acque basse e la durata totale dell'immersione si allunga.



È possibile regolare i fattori di gradiente. L'impostazione predefinita del livello di cautela nel computer per immersioni Suunto Ocean corrisponde a un valore medio (40/85). Può essere regolata in modo che il livello di cautela sia maggiore o minore rispetto al valore predefinito. Seleziona uno dei livelli predefiniti oppure imposta il tuo livello personalizzato.

I valori predefiniti sono i seguenti:

- Basso: 45/95
- Medio: 40/85 (predefinito)
- Alto: 35/75

Per le immersioni ricreative, un'impostazione conservativa (35/75) offre un "cuscinetto" di tolleranza maggiore per evitare obblighi decompressivi. Un livello di cautela basso (45/95) consente più tempo NDL ma il "cuscinetto" di tolleranza diminuisce, quindi si tratta di un'impostazione più aggressiva.



La predisposizione alla MDD dipende da svariati fattori di rischio, quali la salute personale e il comportamento, che possono variare da soggetto a soggetto, oltre che da un giorno all'altro.

I fattori di rischio personali che possono accrescere la probabilità che insorga la MDD includono quanto segue:

- esposizione a bassa temperatura; temperatura dell'acqua inferiore a 20 °C (68 °F)
- · livello di forma fisica inferiore alla media
- età, soprattutto per i subacquei con più di 50 anni
- affaticamento (da eccesso di attività fisica, mancanza di sonno, viaggio estenuante)
- disidratazione (che influisce sulla circolazione e può rallentare la desaturazione)
- stress
- attrezzature troppo aderenti (che possono rallentare la desaturazione)
- obesità (indice di massa corporea considerato obesità)
- forame ovale pervio (PFO)
- attività fisica svolta prima o dopo l'immersione
- attività pesante durante un'immersione (che incrementa il flusso sanguigno e convoglia così più gas ai tessuti)

AVVISO: non modificare i valori di riferimento relativi ai fattori di gradiente finché non ne comprendi gli effetti. Alcune impostazioni dei fattori di gradiente comportano un elevato rischio di MDD e di altri infortuni.

5.7.3. Profilo deco

Il profilo di decompressione può essere selezionato in **Opzioni di immersione > Algoritmo > Profilo deco**.



Profilo di decompressione ##Continua

Tradizionalmente, fin dalle tabelle di Haldane nel 1908, le soste di decompressione sono state sviluppate sempre a quote fisse quali 15 m, 12 m, 9 m, 6 m e 3 m. Questo metodo pratico è stato introdotto prima dell'avvento dei computer per immersioni. Tuttavia, quando è in risalita, un subacqueo esegue effettivamente una decompressione distribuita su una serie di minitappe più graduali, creando di fatto una curva di decompressione continua e uniforme. L'avvento dei microprocessori ha consentito a Suunto di modellare più accuratamente il comportamento reale della decompressione. Durante qualsiasi risalita che prevede soste di decompressione, i computer per immersioni Suunto calcolano il punto in cui il compartimento di controllo supera la linea di pressione ambiente (ovvero il punto in cui la pressione del tessuto è maggiore della pressione ambiente) e inizia la desaturazione. Questo punto è il limite inferiore della decompressione ed è definito "floor". La zona al di sopra della profondità di floor e al di sotto della profondità di ceiling è la finestra di decompressione. L'intervallo della finestra di decompressione dipende dal profilo di immersione.

La decompressione ottimale si verifica nella finestra di decompressione e viene indicata dalla compresenza di una freccia verso l'alto e di una freccia verso il basso accanto al valore della profondità. Se la profondità di ceiling viene superata, una freccia verso il basso e un allarme acustico invitano il subacqueo a ridiscendere nella finestra di decompressione.

La desaturazione nei tessuti veloci principali sarà lenta in corrispondenza o nelle vicinanze della profondità di floor perché il gradiente esterno è piccolo. I tessuti più lenti potrebbero essere ancora in fase di saturazione e, dato un tempo sufficiente, l'obbligo di decompressione potrebbe aumentare, nel qual caso il ceiling potrebbe spostarsi verso il basso e il floor spostarsi verso l'alto. Il floor di decompressione rappresenta il punto in cui l'algoritmo cerca di massimizzare la compressione delle bolle, mentre al ceiling di decompressione cerca di massimizzare la desaturazione.

Il vantaggio aggiuntivo di avere un ceiling e un floor di decompressione è che tiene conto del fatto che, in acque agitate, può essere difficile mantenere la profondità esatta per ottimizzare la decompressione. Mantenendo una profondità al di sotto del ceiling ma al di sopra del floor, il subacqueo continua ad effettuare la decompressione, anche se più lentamente della condizione ottimale, e beneficia di un "cuscinetto" di tolleranza aggiuntivo che riduce al minimo il rischio che le onde lo sollevino fino a superare il ceiling. Inoltre, la curva di decompressione continua utilizzata da Suunto offre un profilo di decompressione più regolare e naturale rispetto alla tradizionale decompressione "a tappe".

Profilo di decompressione ##Con tappe

In questo profilo di decompressione, la risalita viene tradizionalmente suddivisa in "tappe", o fasi, da 3 m (10 ft).

Si tratta di un modello in cui il subacqueo effettua la decompressione alle tradizionali profondità fisse. Il valore di ceiling nella finestra selezionabile indica la profondità della tappa successiva e, quando il subacqueo raggiunge la finestra di decompressione, un timer inizia a conteggiare la durata necessaria della sosta di decompressione.

Per un esempio di immersione con decompressione, vedi il paragrafo 5.8.6. Esempio - Modalità multigas.



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

5.7.4. Impostazione di altitudine

L'impostazione di altitudine regola automaticamente il calcolo della decompressione in base all'escursione altimetrica data. Si trova in **Opzioni di immersione** » **Algoritmo** » **Altitudine** e consente di scegliere fra tre intervalli:

- 0 300 m (0 980 ft) (intervallo predefinito)
- 300 1500 m (980 4900 ft)
- 1500 3000 m (4900 9800 ft)

Di conseguenza, i limiti di non decompressione ammessi sono notevolmente ridotti.

La pressione atmosferica è più bassa in alta quota che al livello del mare. Viaggiare in alta quota provoca un aumento dell'azoto disciolto nel corpo, alterando lo stato di equilibrio registrato all'altitudine iniziale. Col tempo, l'azoto in eccesso viene gradualmente eliminato e l'equilibrio si ripristina. Suunto consiglia di acclimatarsi alla nuova altitudine aspettando almeno tre ore prima di immergersi.

Prima di immergersi in alta quota, occorre modificare le impostazioni di altitudine del computer in modo che possa eseguire i calcoli correttamente tenendo conto della quota elevata. Le pressioni parziali massime di azoto ammesse dal modello matematico del computer sono ridotte in funzione della pressione ambiente più bassa.

AVVISO: salire a un'altitudine superiore può provocare un temporaneo mutamento dell'equilibrio dell'azoto disciolto nel corpo. Suunto consiglia di acclimatarsi alla nuova altitudine prima di immergersi. Inoltre, per ridurre al minimo il rischio di MDD, è importante evitare di viaggiare a un'altitudine significativamente elevata subito dopo un'immersione.

AVVISO: SELEZIONA L'IMPOSTAZIONE DI ALTITUDINE CORRETTA! Se l'immersione avviene ad altitudini superiori ai 300 m (980 ft), l'impostazione di altitudine deve essere selezionata in modo corretto per consentire al computer di calcolare lo stato di decompressione. Il computer per immersioni non è adatto a essere utilizzato ad altitudini superiori a 3.000 m (9.800 ft). L'impostazione sbagliata degli adattamenti di altitudine o il superamento del limite massimo correlato comporterà dati di immersione e pianificazione inattendibili.

NOTA: se fai immersioni ripetitive a un'altitudine diversa da quella precedente, cambia l'impostazione di altitudine affinché corrisponda alla quota della prossima immersione dopo il temine dell'immersione precedente. Questo garantirà calcoli dei tessuti più accurati.

5.7.5. Durata della sosta di sicurezza

Una sosta di sicurezza è sempre consigliabile per ogni immersione oltre i 10 m (33 ft) di profondità. È possibile regolare le impostazioni relative alla sosta di sicurezza come segue:

3 min: la sosta di sicurezza prevede sempre una sosta di 3 minuti, anche dopo l'ultima sosta di decompressione. La sosta di sicurezza non è inclusa nel TTS (tempo per risalire).

4 min: la sosta di sicurezza prevede sempre una sosta di 4 minuti, anche dopo l'ultima sosta di decompressione. La sosta di sicurezza non è inclusa nel TTS (tempo per risalire).

5 min: la sosta di sicurezza prevede sempre una sosta di 5 minuti, anche dopo l'ultima sosta di decompressione. La sosta di sicurezza non è inclusa nel TTS (tempo per risalire).

Sempre OFF: durante l'immersione non viene mostrata nessuna sosta di sicurezza.

Regolato: viene aggiunta una sosta di sicurezza di 3 minuti dopo la decompressione, ma la durata della pausa viene regolata in base al profilo di immersione. Questo significa che può essere più breve se il tempo viene trascorso in superficie. Il tempo previsto è incluso nel TTS (tempo per risalire).

NOTA: Il superamento della velocità di risalita durante l'immersione non aumenta la durata della sosta di sicurezza.

Vedi il paragrafo 5.8.1. Soste di sicurezza.

5.7.6. Profondità dell'ultima sosta

È possibile regolare la profondità dell'ultima sosta per le immersioni con decompressione in **Opzioni di immersione** » **Algoritmo** » **Ultima sosta di decompressione**. Ci sono due opzioni: 3 m e 6 m (9,8 ft e 19,6 ft).

L'impostazione predefinita della profondità dell'ultima sosta è 3 m (9,8 ft).

NOTA: questa impostazione non ha alcun effetto sulla profondità di ceiling in un'immersione con decompressione. La profondità di ceiling dell'ultima sosta è sempre pari a 3 m (9,8 ft).

CONSIGLIO: valuta l'idea di impostare la profondità dell'ultima sosta a 6 m (19,6 ft) se ti immergi in condizioni di mare mosso quando rimanere a 3 m (9,8 ft) risulterebbe problematico.

5.8. Immergersi con Suunto Ocean

5.8.1. Soste di sicurezza

È consigliabile effettuare sempre una Sosta di sicurezza di tre (3) minuti per ogni immersione oltre 10 m (33 ft) di profondità. Quando la sosta di sicurezza è necessaria, nella finestra selezionabile compare il valore minimo di ceiling (3 m).

La durata della sosta di sicurezza è calcolata da quando si raggiunge una profondità compresa tra 2,4 e 6 m (tra 7,9 e 20 ft).

Viene indicata con frecce verso l'alto e verso il basso a sinistra del valore di profondità della sosta. La sosta di sicurezza è mostrata in minuti e secondi. La durata preferita della sosta di sicurezza può essere configurata nel menu **Algoritmo** in **Opzioni di immersione**.



Ci sono due tipi di soste di sicurezza: volontarie e obbligatorie. La sosta di sicurezza è obbligatoria se viene superata la velocità di risalita massima consigliata durante l'immersione. Se la sosta è obbligatoria, la risalita a una profondità inferiore a 2,4 m attiverà delle frecce rosse nell'indicatore dell'apposita finestra. Invece, quando la sosta non è obbligatoria, sono utilizzate solo le frecce gialle.



Se la profondità supera i 6 m (20 ft), il timer della sosta di sicurezza si arresta e riprende il conteggio non appena si risale nuovamente nella finestra della sosta. Quando il timer indica zero, la sosta è stata completata e si può risalire in superficie.



NOTA: ignorare la sosta di sicurezza non comporta alcuna penalità. Tuttavia, Suunto consiglia di effettuare sempre una sosta di sicurezza al termine di ogni immersione per ridurre al minimo il rischio di MDD.

IVITA: Impostando la sosta di sicurezza su Off, non saranno fornite indicazioni relative alla sosta di sicurezza all'ingresso della relativa finestra.

5.8.2. Immersioni con decompressione

Se si supera il limite di non decompressione, Suunto Ocean fornisce i dati di decompressione necessari per la risalita. I dati di risalita sono presentati sempre con due valori:

- Durata della decompressione (indicata anche come Tempo per risalire): tempo di risalita ottimale in minuti per risalire in superficie utilizzando i gas disponibili
- Ceiling: profondità minima da rispettare



AVVISO: NON RISALIRE MAI SOPRA LA QUOTA DI CEILING! In fase di decompressione non si deve mai risalire sopra la quota di ceiling. Per evitare di farlo involontariamente, è consigliabile rimanere a una profondità leggermente inferiore a quella della quota di ceiling.

Quando il limite di **No deco** raggiunge 0 minuti, la zona del display cambia per mostrare la durata della **Deco**, il valore di ceiling è visualizzato nella finestra selezionabile e l'arco diventa arancione fino al punto che indica la stessa durata di decompressione. Si attiva anche un allarme che può essere confermato premendo qualsiasi pulsante.



La durata della Deco si riferisce al tempo di risalita in superficie (TTS) raccomandato espresso in minuti.

AVVISO: IL TEMPO DI RISALITA EFFETTIVO POTREBBE ESSERE SUPERIORE A QUELLO VISUALIZZATO DAL COMPUTER PER IMMERSIONI! Il tempo di risalita aumenta se: (1) rimani in profondità, (2) risali a una velocità inferiore a 10 m/min (33 piedi/min), (3) effettui la sosta di decompressione a una profondità superiore alla quota di ceiling e/o (4) dimentichi di cambiare la miscela di gas utilizzata. Questi fattori potrebbero aumentare anche la quantità di gas respirabile necessaria a raggiungere la superficie.

IVITA: ignorare un cambio gas indicato durante le immersioni multimiscela comporta valori di Tempo per risalire inaccurati e soste di decompressione più lunghe del previsto.

Il valore di ceiling indica la profondità della prima sosta di decompressione.



La profondità dell'ultima sosta si può impostare a 3,0 m o a 6,0 m (il valore predefinito è 3,0 m) nelle impostazioni dell'Algoritmo. Vedi il paragrafo 5.7.6. Profondità dell'ultima sosta.

Durante un'immersione con decompressione, si possono presentare diversi tipi di soste:

- **Sosta di decompressione**: una sosta obbligatoria se ci si immerge seguendo un profilo di decompressione Con tappe (vedi il paragrafo *5.7.3. Profilo deco*). Le soste di decompressione avvengono a intervalli fissi di 3 m (10 ft).
- **Sosta di sicurezza**: La durata della sosta di sicurezza è stata impostata. Dopo l'ultima sosta di decompressione avrai una sosta di sicurezza extra. Nelle immersioni con decompressione la sosta di sicurezza non è mai obbligatoria.

C'è una finestra di decompressione a 3 m (9,8 ft) tra il floor di decompressione e il ceiling di decompressione. Più si rimane vicino alla quota di ceiling, più efficace risulterà il tempo trascorso in decompressione.

Quando risalendo ci si avvicina alla quota ceiling e si entra nella zona della finestra di decompressione, davanti al valore della profondità compaiono due frecce.

Se ci si immerge seguendo un profilo di decompressione Con tappe, il timer inizia il conto alla rovescia quando si entra nella finestra di decompressione e il ceiling rimane invariato per una durata specifica, quindi si sposta verso l'alto di 3 m (9,8 ft) alla volta.

All'interno della finestra di decompressione (profilo Con tappe):



Nella modalità di risalita Continua, il ceiling diminuisce costantemente mentre si resta vicini alla quota stabilita, consentendo una decompressione continua con un tempo di risalita ottimale.

All'interno della finestra di decompressione (profilo Continua):



Se si risale al di sopra della profondità di ceiling, c'è comunque un margine di sicurezza che corrisponde alla profondità di ceiling meno 0,6 metri (2 ft). In questo margine di sicurezza, il calcolo della decompressione prosegue, ma è consigliabile scendere al di sotto della profondità di ceiling. Ciò è indicato da una freccia gialla rivolta verso il basso vicino al valore di profondità.

Se si usa il profilo di decompressione Con tappe, è visualizzato quanto segue:



Se si usa il profilo di decompressione Continua, è visualizzato quanto segue:



Se si sale al di sopra del margine di sicurezza, il calcolo della decompressione viene sospeso finché non si torna sotto questo limite. Un allarme acustico e una freccia rossa rivolta verso il basso davanti al valore della profondità di ceiling indicano una decompressione non sicura. Se si ignora l'allarme e si rimane al di sopra del margine di sicurezza per tre minuti, la sosta è considerata omessa e compare un notifica di violazione dell'algoritmo.



Suunto Oceannon si blocca dopo la conferma dell'avviso di deviazione algoritmo. Suunto Ocean continua a mostrare il piano di decompressione originale anche se la sosta di decompressione è stata omessa. Nella finestra compare un avviso in rosso che rimane attivo finché le soste di decompressione necessarie non vengono completate o trascorrono 48 ore.

La violazione dell'algoritmo può verificarsi anche nelle seguenti situazioni:

- Batteria scarica
- Malfunzionamento software
- Superamento del limite di profondità massima del dispositivo (60 m)
In tutti i casi, sarà visualizzata l'icona di deviazione algoritmo nella finestra di immersione, ma l'algoritmo funzionerà normalmente. Se si è verificata una deviazione dell'algoritmo durante l'immersione, ci sarà un'indicazione specifica anche nel logbook e nell'app Suunto.

AVVISO: effettua immersioni con decompressione solo se hai ricevuto la formazione adeguata per farlo.

5.8.3. Intervallo di superficie e tempo di non volo

Dopo un'immersione, Suunto Ocean visualizza l'intervallo di superficie trascorso dall'immersione precedente e il conto alla rovescia del tempo di non volo raccomandato nel quadrante dell'orologio e nei widget delle statistiche di immersione. Sul quadrante dell'orologio ci sarà l'icona di un aeroplano rosso e un arco rosso per tutto il conteggio del tempo di non volo. L'arco indica l'orario stimato di termine del tempo di non volo.

La schermata seguente mostra che sono passate 5 ore e 5 minuti dall'ultima immersione con autorespiratore e che il tempo di non volo terminerà alle 2:30:



La seguente schermata mostra che il tempo di non volo è terminato.



Il tempo di non volo è l'intervallo di superficie minimo raccomandato dopo un'immersione prima di viaggiare in aereo. È sempre di almeno 12 ore o comunque equivalente al tempo di desaturazione (se questo è superiore alle 12 ore). Per tempi di desaturazione inferiori a 75 minuti non viene visualizzato alcun tempo di non volo.

Se si è verificata una deviazione dell'algoritmo durante l'immersione, il tempo di non volo è sempre di 48 ore.

AVVISO: EVITA DI INTRAPRENDERE VIAGGI IN AEREO PRIMA CHE IL COMPUTER ABBIA AZZERATO IL CONTEGGIO DEL TEMPO DI NON VOLO. PRIMA DI INTRAPRENDERE UN VIAGGIO IN AEREO, RICORDATI SEMPRE DI CONTROLLARE IL TEMPO DI NON VOLO RIMANENTE SUL COMPUTER! Volare o effettuare viaggi che prevedano spostamenti ad altitudini più elevate durante il tempo di non volo può aumentare notevolmente il rischio di MDD. A questo scopo è consigliabile prendere visione delle raccomandazioni fornite dal DAN (Divers Alert Network). Non ci potrà mai essere una regola sul divieto di volo dopo un'immersione in grado di scongiurare completamente la malattia da decompressione!

5.8.4. Utilizzo della bussola durante l'immersione

Il dispositivo Suunto Ocean è dotato di una bussola giroscopica che consente di orientarsi rispetto al nord magnetico. Durante l'immersione, puoi accedere alla bussola premendo il pulsante centrale (bussola visualizzata sull'arco) o vedere la direzione espressa in gradi con i

punti cardinali principali e intermedi in basso nella finestra selezionabile premendo il pulsante inferiore.



Puoi impostare la rotta tenendo premuto il pulsante centrale. Una volta effettuata l'operazione, viene visualizzata una notifica e il puntatore della rotta appare sull'arco della bussola per indicare la direzione configurata. Quando la rotta è impostata, il puntatore è bloccato sull'arco della bussola e segnala la direzione configurata. La tacca arancione sul lato opposto del puntatore indica la rotta reciproca (180 gradi).



La rotta si può cancellare in ogni momento tenendo premuto di nuovo il pulsante centrale.

Il valore della direzione è disponibile nella finestra selezionabile e può essere usato indipendentemente dall'arco della bussola. Quando il valore della direzione visibile nella finestra selezionabile e quello impostato sono allineati, il valore nella finestra selezionabile diventa giallo o arancione (rotta reciproca).



IVITA: Il margine del cambiamento di colore della finestra selezionabile è di +/-5° rispetto al valore impostato in modo che lo stato sia visibile.

La bussola si calibra automaticamente con l'uso, ma se è necessario ricalibrarla, comparirà un avviso nella finestra selezionabile. Per calibrare la bussola, ruotare e inclinare l'orologio seguendo una traiettoria a forma di 8.

5.8.5. Esempio - Modalità a un solo gas

L'esempio seguente mostra un'immersione con decompressione in modalità a Un solo gas con Aria e un Suunto Tank POD.

1. Schermata pre-immersione:



Inizia sempre l'immersione dalla schermata pre-immersione per assicurarti di avere il segnale GPS, livello di carica della batteria e pressione bombola (se è collegato un Suunto Tank POD) sufficienti, la miscela corretta e un'idea chiara della MOD del gas attivo. Se la batteria del Suunto Tank POD è scarica o hai dimenticato di cambiare la bombola per cui la pressione bombola è bassa, sulla schermata pre-immersione vengono visualizzati degli avvisi.

2. Scendendo oltre i 10 m, nella finestra selezionabile compare l'indicazione della sosta di sicurezza, con un ceiling di 3 m. Il limite di No deco indica >99, il che significa che il tempo massimo che puoi trascorrere a questa profondità è superiore a 99 min.



Mentre la discesa continua, il limite di No deco diminuisce. Il limite di No deco è espresso sempre in minuti.



3. Se il limite di No deco arriva a 5 min, si attiva un allarme di livello "Attenzione" in giallo. Risalendo, il valore del limite di No deco aumenta e l'allarme si disattiva. Puoi anche silenziare l'allarme premendo qualsiasi pulsante. Rimanere a profondità maggiori nonostante l'allarme di No deco può comportare obblighi decompressivi. Non effettuare immersioni con decompressione se non hai ricevuto l'addestramento adeguato.



4. Puoi impostare allarmi di pressione bombola personalizzati per mantenere sotto controllo i limiti critici, come la pressione di ritorno. Se impostata, Suunto Ocean ti avverte quando la pressione arriva a 100 bar (1450 psi).



5. Puoi monitorare la velocità di risalita dall'apposito indicatore. Se superi il limite massimo consigliato di 10 m/min, l'indicatore diventa rosso e si attiva un allarme sonoro e con vibrazione. Come conferma di lettura puoi premere un pulsante qualsiasi.



6. Tra i 2,4 e i 6 m (7,9 e 20 ft), viene visualizzato il timer della sosta di sicurezza che inizia il conto alla rovescia fino al termine della sosta. Una volta eseguita la sosta, compare una notifica di Sosta effettuata.



5.8.6. Esempio - Modalità multigas

L'esempio seguente mostra un'immersione con decompressione a 40 m in modalità Multigas con le seguenti miscele: NX28 (miscela principale), NX99 (miscela di decompressione).

1. Schermata pre-immersione: mostra il gas attivo (NX28), la ppO2 impostata e la MOD.



2. Allarme NDL a 5 minuti.



 Il valore NDL è pari a 0 e bisogna effettuare la decompressione. L'indicatore diventa arancione e segna la durata della decompressione. La zona NDL mostra il valore TTS comprensivo delle soste di decompressione e della sosta di sicurezza. Il valore di ceiling è visualizzato nella finestra selezionabile.



4. Il valore di ceiling è di 9 m, quindi si può risalire fino a questa profondità rispettando i limiti della velocità di risalita. Avvicinandosi alla profondità di ceiling ed entrando nella zona della finestra di decompressione, compaiono due frecce accanto al valore di profondità e un timer nel campo Deco che indica una sosta di decompressione di 1 minuto. Quando il

conto alla rovescia arriva a 0, viene visualizzato nuovamente il valore TTS mentre la profondità di ceiling è diminuita di 3 m passando a 6 m.



5. Cambio gas a 6 m. La durata della decompressione è calcolata sempre in base al presupposto che saranno utilizzate tutte le miscele presenti nell'elenco gas. Risalendo a 6 m, viene suggerito un cambio gas a NX99. Una volta effettuato il cambio, compaiono le informazioni sul gas attuale. Se decidi di ignorare il cambio gas, le informazioni sulla decompressione non saranno accurate.



 Arriva il momento dell'ultima sosta. Quando il tempo di decompressione si azzera, l'indicazione Deco scompare e la sosta diventa una sosta di sicurezza. In questo esempio, la sosta di sicurezza è impostata su Regolato, pertanto il conto alla rovescia si avvia a 1'30 a causa del maggior tempo trascorso a 6 m.



7. Se risali al di sopra della finestra della sosta di decompressione o di sicurezza, si attivano una freccia e un avviso che ti invitano a ridiscendere all'interno della finestra.



8. Una volta eseguite tutte le soste, nella finestra selezionabile compare l'informazione Sosta effettuata e puoi risalire in superficie in sicurezza.

5.9. Pianificatore di immersione

Il pianificatore di immersione fornisce un valido aiuto per programmare rapidamente le tue immersioni. Visualizza il limite di non decompressione disponibile in base alla profondità, alle impostazioni dell'algoritmo e all'intervallo di superficie attuale.



5.9.1. Come pianificare l'immersione

Prima di iniziare la pianificazione della prossima immersione nel menu Pianificatore, imposta quanto segue:

- il gas attivo da utilizzare per l'immersione
- le impostazioni dell'algoritmo: livello di cautela e altitudine

Il pianificatore visualizza il gas attivo definito per la modalità di immersione. Puoi modificare le impostazioni del gas nel menu Miscele (vedi il paragrafo 5.5. Gas).



L'intervallo di superficie è calcolato automaticamente dalla fine dell'immersione precedente. Utilizza i pulsanti superiore e inferiore per regolare il valore in incrementi di 10 minuti in base all'intervallo di superficie programmato. Il valore massimo è di 48 ore.



Utilizza i pulsanti superiore e inferiore per regolare la profondità programmata. Puoi vedere il valore NDL per la profondità specifica in fondo alla schermata.



Premi il pulsante superiore per tornare al menu pre-immersione o quello centrale per tornare alla pagina iniziale del pianificatore



MOTA: Il pianificatore NDL può essere utilizzato solo per programmare immersioni senza decompressione.

6. Immersione in apnea

La modalità **Immersione in apnea** consente di utilizzare Suunto Ocean come strumento di ausilio per l'apnea. La puoi selezionare dall'elenco breve denominato **Immersione in apnea** (profondità). Molte funzioni sono le stesse di quelle delle altre modalità di immersione, ma ci sono anche diverse funzionalità specifiche per l'attività di apnea.

AVVISO: l'apnea è sconsigliata dopo le immersioni con autorespiratore. Prima di fare un'immersione in apnea, aspetta almeno 12 ore dall'ultima immersione singola con autorespiratore.

6.1. Viste dell'immersione in apnea

Nella schermata pre-immersione della modalità Immersione in apnea, è presente un gruppo di icone. Per saperne di più sul significato delle icone, vedi il paragrafo 5.2.4. Schermata pre-immersione e opzioni di immersione.



La modalità Immersione in apnea presenta diverse schermate incentrate sui dati dell'immersione. Una volta iniziata la sessione, puoi scorrere tra le viste di superficie premendo il pulsante centrale. Suunto Ocean dispone della funzione di contatto con l'acqua che rileva quando il dispositivo è immerso in acqua e passa immediatamente alla modalità di immersione da qualsiasi schermata di superficie. Puoi definire la profondità di inizio immersione dall'elenco opzioni allenamento. La profondità di inizio predefinita è 1,2 m (4 ft).

NOTA: per le immersioni in apnea l'avvio automatico non è disponibile. L'attività di apnea dovrebbe sempre iniziare premendo Avvia dopo essere entrati in modalità Immersione in apnea.

Le schermate sono le seguenti:

Superficie: il display mostra l'intervallo di superficie, una finestra selezionabile con dati modificabili e un arco che indica l'intervallo di superficie trascorso.



Immersione: il display mostra la profondità, la velocità di discesa e risalita in m/s (ft/s), il tempo di immersione e una finestra selezionabile con dati modificabili.



Vista navigazione: per le opzioni di navigazione disponibili vedi il paragrafo 8. Navigazione.



Timer: avvio e azzeramento cronometro.



Sessioni di immersione: conteggio immersioni, tempo di immersione, profondità massima, intervallo di superficie.



6.2. Funzioni dei pulsanti durante le immersioni in apnea

Suunto Ocean ha tre pulsanti con diverse funzionalità in base alla pressione breve o prolungata durante la sessione di apnea.

Nella modalità Immersione in apnea i pulsanti hanno le seguenti funzioni:

- Pressione prolungata del pulsante superiore: regolazione del livello di luminosità (Bassa/ Media/Alta)
- Pressione breve del pulsante superiore: accesso al menu delle opzioni di apnea per interrompere la sessione, usare la torcia o eliminare la sessione.

NOTA: Questo menu non è accessibile sott'acqua.

- Pressione breve del pulsante centrale: modifica della vista (solo in superficie)
- Pressione breve del pulsante inferiore: passaggio da un elemento della finestra all'altro
- Pressione prolungata del pulsante inferiore: blocco e sblocco dei pulsanti

Vedi il paragrafo 3.1. Blocco pulsanti e schermo.



6.3. Finestra selezionabile per l'immersione in apnea

In modo simile alle immersioni con autorespiratore, la finestra selezionabile in fondo alla schermata di immersione può contenere diversi tipi di informazioni che si possono cambiare con una pressione breve del pulsante inferiore. Nella finestra selezionabile possono essere visualizzati i seguenti dati:

| Finestra selezionabile | Contenuto della finestra selezionabile | Spiegazione |
|---------------------------|---|---|
| 27 °C | Temperatura | La temperatura attuale in gradi Celsius o Fahrenheit, a seconda dell'impostazione delle unità di misura. |
| MAX DEPTH 23 m | P. max | La profondità massima raggiunta durante l'immersione attuale. |
| сьоск 10:26 am | Orologio | L'ora secondo il sistema a 12 o 24 ore, in base al formato selezionato nelle impostazioni di Ora/data dell'orologio. |
| BATTERY 87% | Batteria | L'autonomia residua della batteria espressa come valore percentuale. Per gli allarmi relativi alla batteria, vedi il paragrafo <i>5.4.1. Allarmi</i> <i>immersione obbligatori</i> . |
| AVERAGE DEPTH 19.2 m | Profondità media | La profondità media dell'immersione attuale è calcolata dal momento in cui viene superata la profondità di avvio fino alla fine dell'immersione. |
| sunset eta 3:34 | ETA tramonto | Il tempo stimato al prossimo tramonto espresso in ore e minuti. L'ora del tramonto viene determinata via GPS, pertanto l'orologio si affida ai dati del GPS acquisiti l'ultima volta in cui tale funzione è stata utilizzata. |

| Finestra selezionabile | Contenuto della finestra selezionabile | Spiegazione |
|---------------------------|--|--|
| TIVE COUNT #4 | Conteggio immersioni | ll numero di tuffi durante una singola sessione di apnea. |
| 8'34 | Durate immersioni in totale | Tempo totale sott'acqua. |
| HEART RATE 75 bpm | Frequenza cardiaca | Frequenza cardiaca al polso. |

6.4. Allarmi per l'immersione in apnea

Per l'immersione in apnea ci sono tre allarmi configurabili: profondità, tempo di immersione e intervallo di superficie. Per ciascun allarme, puoi personalizzare il tono audio da breve a prolungato oppure puoi disattivare tutti i toni. Oltre alle opzioni audio, puoi anche scegliere una modalità di avviso con vibrazione o, se preferisci disattivare tutti i toni, puoi mantenere attiva solo la vibrazione.

In aggiunta alle opzioni sonore e di vibrazione, hai due possibilità di scelta per l'aspetto: Notifica (ciano) o Attenzione (giallo). Per ciascun allarme configurabile, ne puoi definire un massimo di cinque e, quando uno viene attivato, puoi eliminarlo premendo qualsiasi pulsante.

Profondità

L'allarme di profondità può essere impostato tra 3,0 m e 59,0 m. Gli allarmi di profondità sono utili soprattutto durante le immersioni in apnea per avvisarti delle diverse fasi dell'attività di apnea. Puoi anche impostare un allarme di profondità che ti avvisi quando raggiungi il tuo limite personale durante l'immersione.



Tempo immersione

Gli allarmi per il tempo di immersione si possono impostare in minuti e secondi fino a un massimo di 99 minuti.



Intervallo di superficie

Puoi impostare gli allarmi per l'intervallo di superficie in modo da ricevere un avviso quando è trascorso un determinato intervallo di superficie.



6.5. Snorkeling e mermaiding

Puoi utilizzare il tuo Suunto Ocean per lo snorkeling e le immersioni. Queste due attività sono normali modalità sport e possono essere selezionate come tutte le altre modalità sport, vedi *4. Registrazione di un'attività fisica*.

Queste modalità sport hanno quattro display per attività fisica incentrati sui dati delle immersioni. I quattro display attività fisiche sono:

Superficie



Navigazione



Sessione immersione



Sott'acqua



NOTA: Quando l'orologio è sott'acqua il touch screen non è attivo.

La visualizzazione predefinita per Snorkeling e Mermaiding è Superficie. Durante la registrazione dell'attività fisica puoi scorrere tra le diverse visualizzazioni premendo il pulsante centrale.

Suunto Ocean passa automaticamente dalla modalità superficie a immersione. Se sei a una profondità superiore a 1 m (3,2 ft) viene attivata la visualizzazione sott'acqua.

Quando utilizzi la modalità Snorkeling, l'orologio utilizza i dati del GPS per calcolare la distanza. Poiché i segnali del GPS non vengono rilevati sott'acqua, è necessario che l'orologio esca regolarmente dall'acqua al fine di ottenere un rilevamento GPS.

Queste sono condizioni difficoltose per il GPS, pertanto è importante disporre di un forte segnale GPS prima di entrare in acqua. Per assicurarsi che il segnale GPS sia buono, è necessario:

- Sincronizzare l'orologio con l'app Suunto prima di iniziare lo snorkeling al fine di ottimizzare il GPS con i dati più recenti sull'orbita dei satelliti.
- Dopo aver selezionato la modalità Snorkeling, aspetta almeno tre minuti a riva prima di iniziare la tua attività. In questo modo il GPS avrà tempo per definire un buon posizionamento.

CONSIGLIO: Durante lo snorkeling raccomandiamo di posizionare le mani sul dorso per garantire un movimento in acqua efficace e misurare la distanza in modo ottimale.

7. Logbook

Le immersioni registrate si trovano alla voce **Registro** insieme alle altre attività di allenamento.

Sono numerate in ordine cronologico per data e ora e ogni voce mostra profondità massima e tempo di immersione.

Selezionando un'immersione con il pulsante centrale, si accede a una versione più dettagliata della registrazione. I dati e i profili delle immersioni registrate possono essere consultati scorrendo il logbook tramite il pulsante superiore o inferiore e selezionando l'immersione desiderata con il pulsante centrale.

Ogni immersione registrata contiene campioni di dati raccolti a intervalli fissi di 10 secondi. La velocità di campionamento in apnea è 1 secondo.

Il logbook contiene i seguenti dati:

- Tempo di immersione
- Ora di inizio e fine
- Profondità media e massima
- Avviso di deviazione algoritmo, se questo evento si è verificato durante l'immersione
- Temperatura massima e media
- Elenco gas delle miscele attive e abilitate
- Pressione iniziale e finale se era collegato un Suunto Tank POD
- Consumo medio di gas se era collegato un Suunto Tank POD
- Fattori di gradiente attuali Valori * CNS e OTU
- Frequenza cardiaca media se abilitata
- Intervallo di superficie

Quando la memoria del registro è piena, le immersioni meno recenti vengono cancellate per lasciare spazio a quelle più recenti.

8. Navigazione

Puoi utilizzare il tuo orologio per navigare in diversi modi. Puoi utilizzarlo per orientarti rispetto al nord magnetico, per navigare un itinerario o verso un punto di interesse (PDI).

Per utilizzare la funzionalità navigazione:

- 1. Dal quadrante dell'orologio scorri verso l'alto o premi il pulsante inferiore.
- 2. Scorri verso il basso fino a Mappa e selezionala.



3. La schermata mappa visualizza la tua posizione corrente e l'ambiente circostante.



NOTA: Se la bussola non è calibrata ti verrà chiesto di farlo quando accedi alla mappa.

4. Premi il pulsante inferiore per accedere a un elenco di scelte rapide. Gli accessi rapidi ti danno la possibilità di accedere rapidamente ad azioni di navigazione quali il controllo delle coordinate della posizione corrente o la selezione di un itinerario da navigare.



8.1. Mappe offline

Con Suunto Ocean puoi scaricare le mappe offline sull'orologio, lasciare a casa il telefono e trovare la strada semplicemente usando l'orologio.

Prima di poter utilizzare le mappe offline sull'orologio devi configurare una connessione di rete wireless nell'app Suunto e scaricare l'area della mappa selezionata sull'orologio. Al completamento del download della mappa verrà visualizzata una notifica sull'orologio.

Per informazioni più dettagliate su come configurare una rete wireless e scaricare le mappe offline nell'app Suunto clicca *qui*.



Seleziona le mappe offline prima dell'attività fisica:

1. Seleziona una modalità sport che utilizza il GPS.

- 2. Scorri verso il basso e seleziona Mappa.
- 3. Seleziona lo stile di mappa che desideri utilizzare e confermalo con il pulsante centrale.
- 4. Scorri in alto e inizia la tua attività fisica come di consueto.
- 5. Premi il pulsante centrale per andare alla visualizzazione della mappa.

IVITA: Se **Off** viene selezionato nel menu mappa, non verrà visualizzata alcuna mappa, ma solo un tracciamento automatico del percorso (breadcrumb).

Seleziona le mappe offline senza attività fisica:

- 1. Dal quadrante dell'orologio scorri verso l'alto o premi il pulsante inferiore.
- 2. Scorri verso il basso fino a Mappa e selezionala.
- 3. Per uscire dalla mappa premi il pulsante centrale o premi il pulsante inferiore e seleziona **Esci**.

Azioni sulle mappe

Pulsante inferiore

• Premi per aprire le opzioni di navigazione

Pulsante superiore

- Premi brevemente per ingrandire
- Premi a lungo per rimpicciolire

Scorri e tocca (se la funzione è abilitata)

- Tocca e trascina la mappa per spostarla
- Tocca per centrare la mappa intorno alla posizione corrente.
- Esegui un gesto rapido per far scorrere la mappa

8.2. Navigazione altitudine

Se stai navigando un itinerario che include informazioni sull'altitudine, puoi anche navigare sulla base dell'ascesa o discesa utilizzando la schermata profilo altitudine. Durante l'attività fisica premi il pulsante centrale per passare alla schermata profilo altitudine.

La schermata profilo altitudine mostra quanto segue:

- in alto: la tua altitudine corrente
- in centro: profilo altitudine che indica la posizione attuale
- in basso: ascesa o discesa restante (tocca lo schermo per cambiare viste)



Se ti allontani troppo dall'itinerario mentre utilizza la navigazione altitudine, appare il messaggio **Fuori itinerario** nella schermata profilo altitudine dell'orologio. Se vedi questo messaggio, scorri fino alla schermata della navigazione itinerario per riprendere il percorso giusto prima di continuare con la navigazione altitudine.

8.3. Navigazione rotta

La navigazione rotta è una funzionalità utilizzabile in outdoor per seguire il percorso obiettivo per una posizione visualizzata o trovata sulla mappa in precedenza. Puoi usare questa funzionalità da sola come bussola o insieme a una mappa cartacea.

Se imposti la distanza e l'altitudine dell'obiettivo quando imposti la direzione, l'orologio può essere utilizzato per navigare fino a quella posizione obiettivo.



Per utilizzare la navigazione rotta durante un'attività fisica (disponibile solo per le attività outdoor):

- 1. Prima di avviare la registrazione di un'attività fisica scorri in alto o premi il pulsante inferiore e seleziona **Navigazione**.
- 2. Seleziona Rotta.
- 3. Se necessario, calibra la bussola seguendo le istruzioni sullo schermo.
- 4. Punta la freccia blu sullo schermo verso la posizione obiettivo e premi il pulsante centrale.
- 5. Se non conosci la distanza e l'altitudine della posizione, seleziona No.
- 6. Premi il pulsante centrale per confermare l'azimut impostato.
- 7. Se conosci la distanza e l'altitudine della posizione, seleziona Sì.
- 8. Inserisci la distanza e l'altitudine della posizione.
- 9. Premi il pulsante centrale per confermare l'azimut impostato.

Per utilizzare la navigazione rotta senza attività fisica:

- 1. Scorri fino a **Mappa** scorrendo verso l'alto o premendo il pulsante inferiore dal quadrante dell'orologio.
- 2. Premi il pulsante inferiore per aprire le opzioni di navigazione.
- 3. Seleziona Navigazione a rotta.
- 4. Se necessario, calibra la bussola seguendo le istruzioni sullo schermo.
- 5. Punta la freccia blu sullo schermo verso la posizione obiettivo e premi il pulsante centrale.
- 6. Se non conosci la distanza e l'altitudine della posizione, seleziona **No** e segui la freccia blu verso la posizione.
- 7. Se conosci la distanza e l'altitudine della posizione, seleziona Sì.
- Inserisci la distanza e l'altitudine della posizione e segui la freccia blu verso la posizione.
 Lo schermo mostrerà anche la distanza e l'altitudine ancora da compiere fino alla posizione.
- 9. Premi il pulsante inferiore e seleziona Nuova rotta per impostare una nuova rotta.
- 10. Premi il pulsante inferiore e seleziona **Fine navigazione** per terminare la navigazione.

8.4. Itinerari

Puoi utilizzare il tuo Suunto Ocean per navigare gli itinerari. Programma il tuo itinerario con l'app Suunto e trasferiscilo al tuo orologio in occasione della sincronizzazione successiva.

Per la navigazione di un itinerario:

1. Dal quadrante dell'orologio scorri verso l'alto o premi il pulsante inferiore e seleziona **Mappa**.



- 2. Nella schermata mappa, premi il pulsante inferiore.
- 3. Scorri fino a Itinerari e premi il pulsante centrale per aprire l'elenco degli itinerari.
- 4. Scorri fino all'itinerario che desideri navigare e premi il pulsante centrale.



- 5. Seleziona l'itinerario premendo il pulsante superiore.
- 6. Seleziona **Inizia l'allenamento** se desideri utilizzare l'itinerario per l'attività fisica o seleziona **Solo navigazione** se vuoi solo eseguire la navigazione dell'itinerario.



NOTA: Se esegui solo la navigazione dell'itinerario, non verrà salvato o registrato nulla nell'app Suunto.

7. Se esegui solo la navigazione dell'itinerario, premi il pulsante inferiore e seleziona **Fine navigazione** per interrompere la navigazione. Se esegui la navigazione durante un'attività fisica, premi il pulsante inferiore e seleziona **Breadcrumb** per interrompere la navigazione senza uscire dall'attività fisica.

Se le mappe offline sono disattivate, viene mostrato solo l'itinerario. Tieni premuto il pulsante centrale per attivare/disattivare le funzioni di ingrandimento e rimpicciolimento. I pulsanti superiore e inferiore consentono di regolare il livello di zoom.



Nella schermata della navigazione itinerario puoi premere il pulsante inferiore per aprire il menu di navigazione. Il menu ti dà accesso rapido ad azioni di navigazione quali il salvataggio della posizione corrente o la selezione di un altro itinerario da navigare.

Tutte le modalità sport con GPS hanno un'opzione per la selezione dell'itinerario. Vedi il paragrafo *4.2. Navigazione durante l'attività fisica*.

Istruzioni di navigazione

Quando navighi un itinerario, l'orologio ti aiuta a mantenere la direzione giusta fornendo istruzioni aggiuntive man mano che prosegui lungo l'itinerario.

Se ad esempio esci di oltre 100 m (330 ft) dall'itinerario, l'orologio ti avverte che stai andando nella direzione sbagliata e ti informa quando sei di nuovo nell'itinerario.

Il campo delle istruzioni mostra la distanza fino alla successiva tappa intermedia (waypoint) (se sul percorso non sono presenti waypoint, viene mostrata la distanza fino alla fine dell'itinerario). Quanto ti avvicini a un waypoint o al PDI dell'itinerario, ti viene mostrato un messaggio informativo che ti comunica la distanza fino al prossimo waypoint o PDI.



IVITA: Se la navigazione di un itinerario si incrocia su se stessa, come un 8, ed effettui una svolta errata nell'incrocio, l'orologio presuppone che tu stia andando intenzionalmente in una direzione diversa. L'orologio ti mostra il prossimo waypoint in base alla nuova direzione di viaggio, quella corrente. Pertanto tieni d'occhio il tuo breadcrumb per accertarti di andare nella direzione giusta, specie quando navighi un itinerario complesso.

Navigazione turn-by-turn

Quando crei gli itinerari nell'app Suunto, puoi scegliere di attivare le istruzioni turn-by-turn. Quando l'itinerario viene trasferito nell'orologio e utilizzato per la navigazione, il dispositivo ti fornisce istruzioni turn-by-turn con un avviso acustico e informazioni su dove svoltare.

8.5. Punti di interesse

Un punto di interesse, o PDI, è una località particolare, ad esempio un campeggio e un punto panoramico lungo il percorso, che è possibile salvare e utilizzare per la navigazione in un secondo momento. Puoi creare punti di interesse nell'app Suunto da una mappa e non devi trovarti nel punto di interesse. La creazione di un PDI nel tuo orologio viene realizzata salvando la tua posizione attuale.

Ciascun PDI è definito da:

- Nome del PDI
- Tipo del PDI
- Data e ora di creazione
- Latitudine
- Longitudine
- Altitudine

Puoi salvare fino a 250 PDI nell'orologio.

8.5.1. Aggiungere ed eliminare i PDI

Puoi aggiungere un PDI all'orologio sia con l'app Suunto che salvando la posizione corrente nell'orologio.

Se ti trovi all'aperto con l'orologio in un luogo che desideri salvare come PDI, puoi aggiungere la località direttamente nell'orologio.

Per aggiungere un PDI all'orologio:

1. Scorri verso l'alto o premi il pulsante inferiore e seleziona Mappa.

- 2. Premi il pulsante inferiore per aprire **Opzioni navigazione**.
- 3. Seleziona La tua posizione e premi il pulsante centrale.
- 4. Aspetta che l'orologio attivi il GPS e individui la tua posizione.
- 5. Quando l'orologio indica latitudine e longitudine correnti, premi il pulsante superiore per salvare la tua posizione come PDI e selezionare il tipo PDI.
- Come impostazione predefinita, il nome del tipo PDI (seguito da un numero progressivo) coincide con il tipo di PDI. Puoi modificare il nome nell'app Suunto in un secondo momento.

Eliminare i PDI

Puoi eliminare un PDI rimuovendolo dall'elenco dei PDI nell'orologio oppure rimuovendolo nell'app Suunto.

Per eliminare un PDI dall'orologio:

- 1. Scorri verso l'alto o premi il pulsante inferiore e seleziona Mappa.
- 2. Premi il pulsante inferiore per aprire **Opzioni navigazione**.
- 3. Seleziona PDI e premi il pulsante centrale.
- 4. Scorri fino al PDI che desideri eliminare dall'orologio e premi il pulsante centrale.
- 5. Scorri fino alla fine delle informazioni e seleziona Eliminare.

Quando elimini un PDI dal tuo orologio, questo non viene eliminato in modo definitivo.

Per eliminare definitivamente un PDI è necessario eliminare il PDI dall'app Suunto.

8.5.2. Navigare verso un PDI

Puoi navigare fino a un PDI qualsiasi tra quelli contenuti nell'elenco presente nel tuo orologio.

NOTA: Quando navighi verso un PDI, l'orologio utilizza il GPS al massimo della potenza.

Per navigare verso un PDI:

- 1. Scorri verso l'alto o premi il pulsante inferiore e seleziona Mappa.
- 2. Premi il pulsante inferiore per aprire **Opzioni navigazione**.
- 3. Seleziona PDI e premi il pulsante centrale.
- 4. Scorri fino al PDI verso il quale vuoi navigare e premi il pulsante centrale.
- 5. Premi il pulsante superiore o tocca Seleziona.
- 6. Seleziona **Inizia l'allenamento** se vuoi utilizzare il PDI per l'attività fisica o seleziona **Solo navigazione** se vuoi solo eseguire la navigazione verso l'itinerario.

IVITA: Se eseguì solo la navigazione verso il PDI non verrà salvato o registrato nulla nell'app Suunto.

7. Se esegui solo la navigazione dell'itinerario, premi il pulsante inferiore e seleziona **Fine navigazione** per interrompere la navigazione. Se esegui la navigazione durante un'attività fisica, premi il pulsante inferiore e seleziona **Breadcrumb** per interrompere la navigazione senza uscire dall'attività fisica.

La navigazione PDI ha due visualizzazioni:

 Visualizzazione del punto d'interesse (PDI) con indicatore di direzione e distanza mancante al PDI



visualizzazione della mappa con indicazione della posizione corrente rispetto al PDI e tracciamento automatico del tuo breadcrumb (la parte di tracciato percorsa)



• Premi il pulsante centrale per cambiare visualizzazione.

NOTA: Se le mappe offline sono attivate, la visualizzazione mappa mostrerà una mappa dettagliata dei dintorni.

In visualizzazione mappa gli altri PDI vicini sono rappresentati in grigio. Nella visualizzazione mappa puoi regolare il livello di zoom premendo il pulsante centrale e restringendo o allargando lo zoom con i pulsanti superiore o inferiore.

(E) **CONSIGLIO:** In visualizzazione PDI (punto d'interesse), tocca lo schermo per visualizzare informazioni nella riga inferiore quali la differenza d'altitudine tra posizione corrente e PDI, l'ora di arrivo prevista (ETA) e il tempo stimato in rotta (ETE).

Durante la navigazione puoi premere il pulsante inferiore per accedere ad un elenco di accessi rapidi. Gli accessi rapidi ti danno la possibilità di accedere rapidamente a dettagli del PDI e ad azioni di navigazione quali il salvataggio della posizione corrente o la selezione di un altro PDI verso cui dirigersi, nonché alla conclusione della navigazione.

8.5.3. Tipi di PDI

I seguenti tipi di PDI sono disponibili in Suunto Ocean:

| A | Inizio |
|--------------|------------|
| A | Fine |
| . | Auto |
| Ρ | Parcheggio |
| A | Casa |
| Ħ | Edificio |
| 1 1 | Hotel |
| | Ostello |

| Ĩ | Alloggio |
|------------|---------------------|
| Zz | Lettiera |
| Å | Bivacco |
| Ň | Campeggio |
| * | Falò bivacco |
| Ē | Punto di assistenza |
| + | Emergenza |
| ٠ | Punto acqua |
| 0 | Informazioni |
| × | Ristorante |
| | Alimentari |
| ₽ | Bar |
| n | Grotta |
| ÊN | Montagna |
| 2 | Picco |
| <u>111</u> | Roccia |
| k : | Scogliera |
| Š | Valanga |
| L | Valle |
| | Collina |
| A | Strada |
| S | Sentiero |
| 2 | Fiume |
| * | Acqua |

| } | Cascata |
|--------------|--------------------|
| 1 | Costa |
| 6 | Lago |
| | Foresta di kelp |
| 0 | Riserva marina |
| * | Barriera corallina |
| \$ | Pesca grossa |
| لۍ | Mammifero marino |
| \checkmark | Relitto |
| ປໍ | Sito pesca |
| IR. | Spiaggia |
| * | Bosco |
| W | Prato |
| 1 | Costa |
| R | Postazione |
| \$ | Colpo |
| K12 | Frizione |
| 0 | Graffio |
| त्ते | Safari |
| * | Caccia |
| 2 | Uccello |
| ` | Impronte |
| × | Incroci |
| A | Pericolo |

| Ð | Geocaching |
|----|--------------------|
| Ō | Luogo di interesse |
| 84 | Trailcam |

8.6. Istruzioni climb

Quando effettui la navigazione di un itinerario, Istruzioni climb ti fornisce i dati altimetrici.

Quando pianifichi un itinerario nell'app Suunto, l'app mostra l'itinerario come sezioni, ciascuna contrassegnata da colori basati sui dati altimetrici. Le cinque categorie di sezioni sono le seguenti:

- In piano
- In salita
- In discesa
- Salita
- Discesa



Quando navighi sull'orologio premi il pulsante centrale per passare da un display all'altro. La visualizzazione Istruzioni sulla salita mostra una panoramica dell'altitudine dell'itinerario che stai navigando. Vengono visualizzate le seguenti informazioni:

- in alto: la tua altitudine corrente
- sotto la finestra superiore: la durata totale dell'attività fisica
- · centro: grafico altimetrico dell'itinerario
- sotto il grafico: la distanza rimanente dell'itinerario pianificato

- in basso a sinistra: l'ascesa/la discesa effettuata
- in basso a destra: la restante ascesa/discesa



Premi il pulsante superiore per ingrandire la sezione in cui ti trovi. Nella schermata della sezione vengono riportate le seguenti informazioni:

- in alto: il grado medio dell'ascesa/della discesa della sezione corrente
- sotto la finestra superiore: la durata totale dell'attività fisica
- centro: grafico altimetrico dell'itinerario della sezione corrente
- sotto il grafico: la distanza rimanente della sezione corrente
- in basso a sinistra: l'ascesa/la discesa effettuata nella sezione corrente
- in basso a destra: la restante ascesa/discesa della sezione corrente



Puoi impostare la guida alla salita prima e durante l'attività fisica. Per cambiare le impostazioni prima di avviare un'attività fisica, scorri verso il basso dalla schermata iniziale e apri **Istruzioni climb**. Per cambiare le impostazioni durante l'attività fisica, metti in pausa l'attività fisica e premi il pulsante inferiore. Apri Pannello di controllo dove puoi trovare **Istruzioni climb**. Attiva o disattiva le **Notifiche** in base alle tue preferenze. Apri **Valore del grado** per selezionare se desideri visualizzare i dati altimetrici in gradi o percentuali.

Se attivi le notifiche, l'orologio segnalerà le ascese e le discese imminenti e ti fornirà un riepilogo della prossima salita o discesa prima che inizi.



9. Widget

l widget forniscono informazioni utili sulla tua attività e il tuo allenamento. I widget sono accessibili dal quadrante dell'orologio scorrendo verso l'alto o ruotando il pulsante inferiore.

È possibile fissare un widget per accedervi rapidamente e facilmente. Seleziona **Personalizzare** dal **Pannello di controllo** o nelle **Impostazioni** per fissare un widget.

l widget possono essere attivati/disattivati da **Pannello di controllo** alla voce **Personalizzare** » **Widget**. Seleziona i widget che desideri utilizzare attivando l'interruttore.



Puoi selezionare i widget che vuoi utilizzare nell'orologio attivandoli e disattivandoli nell'app Suunto. Puoi anche selezionare l'ordine in cui desideri che i widget vengano visualizzati nell'orologio, ordinandoli nell'app.

9.1. Condizioni meteo

Dalla schermata del quadrante dell'orologio scorri in alto o premi il pulsante inferiore per scorrere fino al widget delle condizioni meteo.



Il widget Condizioni meteo fornisce informazioni sulle condizioni meteo attuali. Mostra la temperatura attuale, la velocità e la direzione del vento e il tipo di condizioni meteo attuali sia come testo che come icona. I tipi di condizioni meteo possono essere, ad esempio, sereno, nuvoloso, pioggia, ecc.

Scorri in su o premi il pulsante inferiore per visualizzare i dati più dettagliati delle condizioni meteo, come l'umidità, la qualità dell'aria e le previsioni.

E CONSIGLIO: Per ottenere la massima precisione dei dati delle condizioni meteo, assicurati di sincronizzare regolarmente l'orologio con l'app Suunto.

9.2. Notifiche

Se hai associato il tuo orologio all'app Suunto, puoi ricevere le notifiche direttamente sull'orologio, per esempio delle chiamate in arrivo e dei messaggi di testo.

Quando effettui l'associazione dell'orologio con l'app, le notifiche sono attivate come impostazione predefinita. Puoi disattivarle dalle impostazioni alla voce **Notifiche**.

NOTA: I messaggi ricevuti da alcune app utilizzate per le comunicazioni potrebbero non essere compatibili con Suunto Ocean.

Quando arriva una notifica, compare un pop-up nel quadrante dell'orologio.



Premi il pulsante centrale per rimuovere il popup. Se il messaggio non è contenuto interamente nello schermo, premi il pulsante inferiore o scorri verso l'alto per leggere il testo completo.

Alla voce **Azioni** puoi interagire con la notifica (le opzioni disponibili dipendono dal telefono a cui le app mobili inviano le notifiche).

Per le app utilizzate per le comunicazioni, puoi utilizzare il tuo orologio per l'invio di una **Risposta rapida**. Puoi selezionare e modificare i messaggi predefiniti nell'app Suunto.

Cronologia notifiche

Se nel tuo dispositivo mobile ci sono notifiche non lette o chiamate perse, puoi visualizzarle dal tuo orologio.

Dal quadrante dell'orologio, scorri in alto e seleziona il widget notifica, quindi premi il pulsante inferiore per scorrere la cronologia delle notifiche.

La cronologia delle notifiche viene cancellata quando leggi i messaggi sul tuo dispositivo mobile o selezionando **Cancella tutti i messaggi** nel widget notifica.

9.3. Comandi multimediali

Il tuo Suunto Ocean può essere utilizzato per controllare brani musicali, podcast ed altre funzioni multimediali riprodotte sul tuo telefono o inviate dal tuo telefono a un altro dispositivo.

IVITA: È necessario accoppiare nuovamente l'orologio al telefono prima di potere utilizzare Comandi multimediali .

Per accedere al widget dei comandi multimediali premi il pulsante inferiore dal quadrante dell'orologio oppure, durante l'attività fisica, premi il pulsante centrale finché non appare il widget del comando multimediale.



Nel widget comandi multimediali, tocca play, brano successivo o brano precedente per controllare i file multimediali.

Scorri in alto o premi il pulsante inferiore per accedere alla configurazione completa dei comandi multimediali.

Premi il pulsante centrale per uscire dal widget dei comandi multimediali.

9.4. Frequenza cardiaca

Dalla schermata del quadrante dell'orologio scorri in alto o premi il pulsante inferiore per scorrere fino al widget delle frequenze cardiache (FC).



Il widget FC visualizza un'istantanea veloce della tua frequenza cardiaca e un grafico di 12 ore della tua frequenza cardiaca. Il grafico è tracciato utilizzando la frequenza cardiaca media sulla base di intervalli di tempo di 24 minuti.

La frequenza cardiaca più bassa nelle ultime 12 ore è un buon indicatore dello stato di recupero. Se risulta superiore al normale, probabilmente non hai recuperato completamente dalla tua ultima sessione di allenamento.

Se si registra un esercizio, i valori della FC giornaliera rispecchiano l'elevata frequenza cardiaca ed il consumo calorico dell'allenamento. È necessario comunque ricordare che il grafico ed i consumi sono valori medi. Se la frequenza cardiaca raggiunge i 200 battiti al minuto durante l'allenamento, il grafico non indica tale valore massimo, ma una media ricavata dai 24 minuti in cui è stato raggiunto il valore di picco.

Prima di visualizzare i valori del widget FC giornaliera, devi attivare la funzionalità FC giornaliera. La funzionalità può essere attivata o disattivata dalle impostazioni, in **Attività**.

Con questa funzionalità il tuo orologio attiva il sensore ottico della frequenza cardiaca per controllare la tua frequenza cardiaca su base regolare. Questa funzionalità aumenta leggermente il consumo della carica della batteria.



Una volta attivata, l'orologio necessita di 24 minuti prima di iniziare a visualizzare le informazioni relative alla frequenza cardiaca.

Scorri a destra o premi il pulsante centrale per ritornare alla vista quadrante dell'orologio.

9.5. Recupero, HRV (variabilità della frequenza cardiaca)

La variabilità della frequenza cardiaca (HRV) è una misura della variazione di tempo tra i battiti cardiaci, e il suo valore è un buon indicatore della salute e del benessere generale.



L'HRV aiuta a capire il proprio stato di recupero e misura lo stress fisico e mentale e suggerisce quanto il tuo corpo è pronto ad allenarsi.

Per ottenere l'HRV media effettiva, è necessario monitorare il sonno almeno tre volte alla settimana per un periodo più lungo, in modo da stabilire il proprio intervallo di HRV.

Situazioni e condizioni diverse, come una vacanza rilassante, uno sforzo fisico e mentale o l'insorgere di un'influenza, possono portare a cambiamenti dell'HRV.

CONSIGLIO: Per ulteriori informazioni sul recupero dell'HRV, consulta www.suunto.com o l'app Suunto.

9.6. Progressi

Il widget progressi fornisce dati che aiutano ad aumentare il carico di lavoro su un periodo di tempo più lungo, sia che si tratti della frequenza di allenamento, della durata o dell'intensità.



Ogni sessione di allenamento riceve un Punteggio dello stress da allenamento (TSS) (in base alla durata e all'intensità) e questo valore è la base per calcolare il carico di lavoro per la media del breve e del lungo periodo. Da questo valore di TSS, l'orologio può calcolare il livello di forma fisica (definito come VO₂max), il CTL (carico di lavoro cronico) e fornire anche una stima della soglia del lattato e una previsione dell'andatura su varie distanze.

L'andamento è un parametro che monitora il tasso di aumento o di diminuzione della forma fisica in un periodo di tempo prestabilito.

Il tuo livello di forma fisica aerobica è definito come VO_2max (massimo consumo di ossigeno), una misura ampiamente riconosciuta della capacità di resistenza aerobica. In altre parole, il VO_2max mostra quanto efficacemente l'organismo può utilizzare l'ossigeno. Più alto è il tuo valore VO_2max , migliore è l'utilizzo di ossigeno.

La stima del tuo livello di forma fisica si basa sul rilevamento della risposta della frequenza cardiaca durante ogni allenamento di corsa o di camminata registrato. Per ottenere la stima del tuo livello di forma fisica, registra una seduta di corsa o una camminata per una durata di almeno 15 minuti indossando il tuo Suunto Ocean.

Il widget mostra anche l'età sportiva stimata. L'età sportiva è un valore di parametro che reinterpreta il valore VO₂max in termini di età.

IVITA: Il miglioramento del VO₂max è estremamente individuale e dipende da fattori quali età, genere, genetica e preparazione atletica. Se sei già in perfetta forma, il miglioramento del tuo livello di forma fisica avverrà più lentamente. Se sei già in perfetta forma, il miglioramento del tuo livello di forma fisica avverrà più lentamente.

CONSIGLIO: Per ulteriori informazioni sul concetto di analisi del carico di lavoro di Suunto, consulta www.suunto.com o l'app Suunto.

9.7. Allenamento

Il widget allenamento fornisce informazioni sul carico di lavoro della settimana in corso e sulla durata totale di tutte le sessioni di allenamento.



Questo widget fornisce anche indicazioni sulla tua forma fisica, se inizi a perdere forma, se la stai mantenendo o se attualmente fai un allenamento produttivo.

Il valore CTL (carico di lavoro cronico) è una media ponderata del tuo TSS (punteggio dello stress da allenamento) a lungo termine: più ti alleni e migliore è la tua forma fisica.

Il valore ATL (carico di lavoro acuto) è la media ponderata di 7 giorni del tuo TSS e indica fondamentalmente il tuo affaticamento al momento.

Il valore TSB (bilanciamento dello stress da allenamento) indica lo stato di forma, ovvero la differenza tra il carico di lavoro cronico a lungo termine (CTL) e il carico di lavoro acuto a breve termine (ATL).

E CONSIGLIO: Per ulteriori informazioni sul concetto di analisi del carico di lavoro di Suunto, consulta www.suunto.com o l'app Suunto.

9.8. Recupero, allenamento

Il widget recupero allenamento mostra la forma attuale e le sensazioni di allenamento dell'ultima settimana e delle ultime 6 settimane. Per ottenere questi dati, devi registrare le tue sensazioni dopo ogni allenamento; vedi *4.10. Come ti senti?*.



Questo widget indica anche in che modo il recupero corrisponde al carico di lavoro attuale.

CONSIGLIO: Per ulteriori informazioni sul concetto di analisi del carico di lavoro di Suunto, consulta www.suunto.com o l'app Suunto.

9.9. Saturazione dell'ossigeno

AVVISO: Suunto Ocean non è un dispositivo medico e il livello di saturazione dell'ossigeno indicato da Suunto Ocean non è destinato alla diagnosi o al monitoraggio di patologie.

Con Suunto Ocean puoi monitorare i livelli di saturazione dell'ossigeno. Dalla schermata del quadrante dell'orologio scorri in alto o premi il pulsante inferiore per scorrere fino al widget Saturazione ossigeno.

Il livello di saturazione dell'ossigeno può indicare un sovrallenamento o un affaticamento e la misurazione è un utile indicatore dei progressi dell'acclimatamento ad un'altitudine elevata.

Livelli di saturazione dell'ossigeno normali sono compresi tra il 96% e il 99% al livello del mare. Ad altitudini elevate è possibile che i valori sani siano leggermente ridotti. Un'acclimatazione ben riuscita ad altitudini elevate fa crescere nuovamente il valore.

Come misurare il tuo livello di saturazione dell'ossigeno:

- 1. Dalla schermata del quadrante dell'orologio scorri in alto o premi il pulsante inferiore per scorrere fino al widget Saturazione ossigeno.
- 2. Seleziona Misura ora.
- 3. Tieni la mano immobile mentre l'orologio effettua la misurazione.
- 4. Se la misurazione non avviene correttamente, segui le istruzioni nell'orologio.

5. Quando la misurazione è completa, viene mostrato il tuo valore di saturazione dell'ossigeno.

Puoi anche misurare il livello di saturazione dell'ossigeno durante il 9.10. Sonno.

9.10. Sonno

Un sonno di buona qualità è molto importante per il benessere fisico e psichico del corpo. Puoi utilizzare il tuo orologio per monitorare il sonno e sapere quanto dormi in media.

Quando indossi l'orologio mentre dormi, Suunto Ocean monitora il tuo sonno sulla base dei dati dell'accelerometro.

Per monitorare il sonno:

- 1. Dal quadrante dell'orologio, scorri verso il basso e seleziona Sonno.
- 2. Attiva Monitora sonno.

Puoi decidere di utilizzare l'orologio in modalità Non disturbare durante le ore di sonno e decidere di misurare la Saturazione ossigeno e il Monitoraggio HRV durante il sonno.

Dopo avere attivato la funzione di monitoraggio sonno, puoi anche impostare il tuo target di sonno. La necessità standard di un adulto può variare tra 7 e 9 ore di sonno giornaliere, anche se la quantità ideale può essere molto soggettiva.

Trend del sonno

Al risveglio, l'orologio ti propone il riepilogo del tuo sonno. Esso include, ad esempio, la durata totale del sonno, oltre al tempo stimato in cui sei rimasto sveglio (in movimento) e il tempo di sonno profondo (assenza di movimenti).

Oltre al riepilogo del sonno, puoi seguirne il trend sonno globale con il widget sonno. Dal quadrante dell'orologio scorri in alto o premi il pulsante inferiore finché non visualizzi il widget **Sonno**. La prima schermata mostra il tuo ultimo sonno e un grafico degli ultimi sette giorni.



Sempre nel widget sonno, scorri in alto per vedere i dettagli del tuo ultimo sonno.

NOTA: Tutte le misurazioni del sonno sono basate esclusivamente sul movimento, pertanto si tratta di valutazioni che potrebbero non rispecchiare le tue abitudini di sonno reali.

Misurazione della frequenza cardiaca, della saturazione dell'ossigeno e della variabilità della frequenza cardiaca (HRV) durante il sonno

Se indossi l'orologio durante la notte, potrai avere un ulteriore feedback sulla frequenza cardiaca, l'HRV e il livello di saturazione dell'ossigeno mentre dormi.

Modalità "Non disturbare" automatica

Puoi utilizzare l'impostazione automatica "Non disturbare" per abilitare automaticamente la modalità "Non disturbare" mentre dormi.

9.11. Passi e calorie

L'orologio tiene traccia del livello complessivo delle attività svolte durante l'arco della giornata. Questo aspetto è molto importante, sia per chi desidera semplicemente tenersi in forma e in salute, sia per chi si sta allenando per una gara.

Essere attivi è un'ottima abitudine, ma quando ci si allena duramente si deve includere un numero adeguato di giorni di riposo con un livello di attività ridotto.

Il contatore delle attività esegue il reset automatico ogni notte a mezzanotte. Alla fine della settimana (domenica), l'orologio fornisce un riepilogo delle attività, mostrando la media della settimana e i totali giornalieri.

L'orologio conta i passi utilizzando un accelerometro. Il conteggio totale dei passi si accumula 24 /7 anche durante la registrazione di sessioni di allenamento e altre attività. Tuttavia, con determinati sport, come ad esempio il nuoto e il ciclismo, i passi non sono contati.

Il valore superiore visualizzato nel widget mostra i passi totali del giorno e quello inferiore la quantità stimata di calorie attive bruciate fino a quel momento durante la giornata. Al di sotto vedrai il totale delle calorie consumate. Il totale include sia le calorie attive legate al metabolismo basale, BMR (vedi sotto).



I mezzi cerchi riportati nel widget indicano quanto ti avvicini ai tuoi obiettivi giornalieri. Questi obiettivi possono essere regolati in base alle tue preferenze personali (vedi sotto).

Puoi anche controllare i tuoi passi e le calorie bruciate nel corso degli ultimi sette giorni scorrendo il widget.

Obiettivi attività

È possibile impostare gli obiettivi giornalieri sia per passi che per calorie. Dalle impostazioni seleziona **Attività** per aprire le impostazioni obiettivi attività.



Quando imposti l'obiettivo relativo ai passi, devi definire il numero totale di passi per quella giornata.

Le calorie totali bruciate al giorno si basano su due fattori: il tuo metabolismo basale (BMR) e l'attività fisica.



Il BMR corrisponde alla quantità di calorie che l'organismo brucia mentre è a riposo. Queste sono le calorie di cui il corpo ha bisogno per mantenere la giusta temperatura e per eseguire le funzioni di base come battere le ciglia e fare battere il cuore. Questo numero si basa sul tuo profilo personale, inclusi fattori come età e genere.

Quando imposti un obiettivo relativo alle calorie, devi definire quante calorie vuoi consumare oltre al tuo BMR. Queste sono le cosiddette calorie attive. L'anello attorno al display attività avanza in base alla quantità di calorie consumate durante il giorno rispetto all'obiettivo prefissato.

9.12. Sole e luna

Dal quadrante dell'orologio scorri in alto o premi il pulsante inferiore per scorrere fino al widget Sole e luna. Il tuo orologio ti indicherà il tempo che manca al prossimo tramonto o all'alba, a seconda di quale viene prima.

Selezionando il widget, si ottengono ulteriori dettagli, come l'ora in cui il sole sorge e tramonta e l'attuale fase lunare.



9.13. Logbook

L'orologio fornisce un riepilogo dei tuoi allenamenti attraverso un logbook.



Nel logbook puoi vedere un sommario della tua attuale settimana di allenamento. Il sommario comprende la durata totale e una panoramica dei giorni in cui hai svolto attività fisica.

Scorrendo verso l'alto ottieni informazioni su quali attività hai svolto e quando. Selezionando una delle attività, premendo il pulsante centrale, ottieni ulteriori dettagli e la possibilità di cancellare l'attività dal logbook.

9.14. Risorse

Le tue risorse sono un'ottima indicazione dei livelli di energia dell'organismo e si traducono nella capacità di gestire lo stress e affrontare le sfide quotidiane.

Lo stress e l'attività fisica esauriscono le tue risorse, mentre il riposo e il recupero le ripristinano. Dormire bene è fondamentale per fare in modo che l'organismo disponga delle risorse di cui ha bisogno.

Quando i livelli di risorse sono elevati, ci si sente carichi di energia e riposati. Andare a correre quando il livello di risorse è alto si traduce presumibilmente in un'ottima prestazione, perché l'organismo ha l'energia che gli serve per adattarsi e quindi migliorare.

Essere in grado di monitorare le risorse può aiutare a gestirle e usarle correttamente. Puoi anche usare i livelli di risorse come una guida per identificare fattori di stress, strategie per favorire un efficace recupero e gli effetti di una buona nutrizione.

La funzione di stress e recupero utilizza le letture del sensore ottico di frequenza cardiaca e per rilevare i valori durante il giorno, deve essere abilitata la FC giornaliera, vedi 9.4. *Frequenza cardiaca*.

È importante che FC max e FC a riposo siano impostate sulla base della tua frequenza cardiaca per assicurare le letture più accurate. Per impostazione predefinita la FC a riposo è regolata a 60 battiti al minuto e la FC max è basata sulla tua età.

Questi valori di FC possono essere modificati facilmente alla voce Generali -> Personali.

E CONSIGLIO: Utilizza la lettura di frequenza cardiaca più bassa misurata durante il sonno nella FC a riposo.

Dal quadrante dell'orologio premi il pulsante inferiore per arrivare al widget risorse.



Il colore attorno all'icona widget indica il tuo livello di risorse complessive. Se è verde, significa che sei in fase di recupero. Lo stato indica la tua condizione attuale (attivo, inattivo, in fase di recupero, stressato). Il grafico a barre mostra le tue risorse nel corso delle ultime 16 ore e il valore percentuale che è una stima del tuo attuale livello di risorse.

9.15. Altitudine e barometro

Suunto Ocean misura in modo regolare la pressione atmosferica assoluta utilizzando il sensore di pressione integrato. In base a questa misurazione e al valore di riferimento dell'altitudine, calcola l'altitudine o la pressione atmosferica.

ATTENZIONE: Assicurati che l'area attorno ai due fori del sensore di pressione in corrispondenza dell'indicazione delle ore sei a lato dell'orologio sia priva di sporcizia e sabbia. Evita di inserire oggetti nei fori in quanto essi potrebbero danneggiare il sensore.

Dal quadrante dell'orologio scorri in alto o premi il pulsante inferiore per scorrere fino al widget altitudine e barometro. Il widget ha tre visualizzazioni a cui puoi accedere scorrendo verso l'alto o verso il basso. La prima visualizzazione mostra l'altitudine attuale.



Scorri verso l'alto per vedere la pressione barometrica e il grafico del trend barometro.



Scorri verso l'alto ancora una volta per vedere la temperatura.

Scorri verso il basso o tieni premuto il pulsante inferiore per tornare indietro.

Assicurati che il valore di riferimento dell'altitudine sia impostato correttamente (vedi 3.18. *Altimetro*). L'altitudine della tua posizione corrente può essere reperita sulla maggior parte delle mappe topografiche o attraverso i principali servizi di localizzazione online come Google Maps.

I cambiamenti delle condizioni meteo locali influenzano le letture dell'altitudine. Se le condizioni meteo locali cambiano frequentemente, occorre resettare il valore di riferimento dell'altitudine regolarmente, preferibilmente prima di iniziare l'escursione successiva.

Profilo altimetro-barometro automatico

Le variazioni di condizioni meteo ed altitudine causano entrambe una variazione di pressione. Per adeguarsi, Suunto Ocean passa in modo automatico dall'interpretazione dei cambiamenti della pressione dell'aria come l'altitudine o variazioni delle condizioni meteo sulla base del movimento.

Se il tuo orologio rileva un movimento verticale, passa alla misurazione dell'altitudine. Quando è attiva la visualizzazione del grafico dell'altitudine, viene aggiornato con un ritardo massimo di 10 secondi.

Se ti muovi a un'altitudine costante (meno di 5 metri di spostamenti in verticale in 12 minuti), il tuo orologio interpreta tutte le variazioni di pressione come variazioni delle condizioni meteo e regola il grafico del barometro di conseguenza.

9.16. Bussola

Suunto Ocean è dotato di una bussola giroscopica che consente di orientarsi rispetto al nord magnetico. La bussola con compensazione dell'inclinazione garantisce letture accurate anche quando non si trova su un piano orizzontale.

Puoi accedere alla bussola scorrendo in alto dal quadrante dell'orologio o premendo il pulsante inferiore.

Il widget della bussola comprende le seguenti informazioni:

- Freccia che punta al nord magnetico
- Direzione con i punti cardinali
- Direzione espressa in gradi
- Altitudine
- Pressione barometrica



Per uscire dal widget bussola scorri a destra o utilizza il pulsante centrale.

Quando sei nel widget della bussola puoi scorrere in alto dal fondo della schermata oppure premere il pulsante inferiore per avere accesso a un elenco di scelte rapide. La scelta rapida dà la possibilità di accedere rapidamente ad azioni di navigazione quali il controllo delle coordinate della posizione corrente o la selezione di un itinerario da navigare.

Scorri in basso o premi il pulsante superiore per uscire dall'elenco di accessi rapidi.

9.16.1. Calibrazione della bussola

Se la bussola non è stata calibrata, appena viene aperta la schermata dei questa compare la richiesta di eseguire la calibrazione.



NOTA: La bussola si calibra automaticamente con l'uso, ma se l'orologio è stato colpito da intensi campi magnetici o da un forte urto, la bussola potrebbe indicare una direzione sbagliata. Per risolvere il problema, esegui una nuova calibrazione.

9.16.2. Impostazione della declinazione

Per ottenere le letture corrette dalla bussola, imposta un valore di declinazione preciso.

Le carte geografiche puntano verso il nord geografico. Le bussole invece puntano verso il nord magnetico, ovvero la zona della superficie terrestre verso la quale si orientano i campi magnetici della terra. Poiché il nord magnetico differisce dal nord geografico, è necessario impostare la declinazione sulla bussola, ovvero l'angolo tra il nord magnetico e il nord geografico.

Il valore della declinazione appare sulla maggior parte delle carte geografiche. La posizione del nord magnetico cambia ogni anno e il valore di declinazione più preciso e aggiornato è visualizzabile su alcuni siti web, come ad esempio *www.magnetic-declination.com*.

Tuttavia, le mappe da orienteering sono disegnate in base al nord magnetico. Se si utilizzano cartine e mappe da orienteering, è necessario disattivare la correzione di declinazione impostando il valore relativo su 0 gradi.

Puoi impostare il valore di declinazione da Impostazioni sotto Navigazione » Declinazione.

9.17. Timer

Il tuo orologio è dotato di cronometro e timer con conto alla rovescia per le misurazioni di tempo basilari. Dal quadrante dell'orologio scorri in alto o premi il pulsante inferiore per accedere al widget timer.



Quando accedi al widget per la prima volta vedrai il cronometro. Successivamente ricorda l'elemento utilizzato per ultimo, cronometro o timer per il conto alla rovescia.

Scorri in alto o premi il pulsante in basso per aprire il menu delle scelte rapide **IMPOSTA TIMER** in cui è possibile cambiare le impostazioni del timer.

Cronometro

Avvia e arresta il cronometro premendo il pulsante superiore. Puoi riavviarlo premendo nuovamente il pulsante superiore. Azzera premendo il pulsante inferiore.



Esci dal timer scorrendo a destra o utilizza il pulsante centrale.

Timer conto alla rovescia

Dalla widget del timer scorri in alto o premi il pulsante inferiore per aprire il menu delle scelte rapide. Da questo menu puoi selezionare un tempo di conto alla rovescia predefinito o crearne uno personalizzato.



Arresta e ripristina se necessario con il pulsante superiore o inferiore.

Esci dal timer scorrendo a destra o premendo il pulsante centrale.

9.18. Statistiche di immersione

l widget **Statistiche scuba** e **Statistiche apnea** forniscono informazioni sulle immersioni precedenti e statistiche interessanti sull'attività subacquea effettuata con Suunto Ocean.

Dopo l'attività subacquea, Suunto Ocean mostra l'intervallo di superficie trascorso dall'immersione precedente e, se si trattava di un'immersione con autorespiratore, il conto alla rovescia del tempo di non volo consigliato. Il widget indica anche la data e l'ora di fine dell'immersione precedente e la marca temporale relativa al termine del tempo di non volo.

NOTA: Per tutto il periodo in cui è attivo il tempo di non volo è sconsigliato effettuare viaggi in aereo o che prevedano di transitare ad altitudini più elevate rispetto a quella dell'ultima immersione.

Immersione precedente offre una panoramica dell'ultima immersione. Selezionando una delle attività, Suunto Ocean fornisce ulteriori dettagli e anche la possibilità di eliminare l'attività dal registro.

Statistiche mostra il numero di immersioni nonché le ore di immersione, la profondità massima e il tempo di immersione cumulativi raggiunti in tutte le immersioni della modalità in questione.
10. Guide SuuntoPlus™

Le guide SuuntoPlus[™] ti permettono di trasferire la guida in tempo reale sul tuo orologio Suunto dai tuoi servizi sportivi e outdoor preferiti. Puoi inoltre trovare nuove guide in SuuntoPlus[™] Store o crearne di nuovi con strumenti quali il pianificatore di allenamenti dell'app Suunto.

Per maggiori informazioni su tutte le guide disponibili e su come sincronizzare le guide di terzi con il tuo dispositivo, visita *www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides*.

Per selezionare le guide SuuntoPlus™ nel tuo orologio:

- 1. Prima di avviare la registrazione di un'attività fisica scorri in alto o premi il pulsante inferiore e seleziona **SuuntoPlus**[™].
- 2. Scorri fino alla guida da utilizzare e premi il pulsante centrale.
- 3. Scorri verso l'alto fino alla schermata iniziale e inizia l'attività fisica come di consueto.
- 4. Premi il pulsante centrale fino a raggiungere la guida SuuntoPlus[™], che viene visualizzata come schermata autonoma.

NOTA: Assicurati che il tuo Suunto Ocean sia equipaggiato con la versione aggiornata del software e di avere sincronizzato il tuo orologio con l'app Suunto.

11. App sport SuuntoPlus[™]

Le app sport SuuntoPlus[™] offrono al tuo Suunto Ocean nuovi strumenti e informazioni utili per fornirti spunti e nuovi modi per vivere in pieno il tuo stile di vita attivo. Puoi trovare le app sport nel SuuntoPlus[™] Store dove abbiamo pubblicato nuove app per il tuo Suunto Ocean. Seleziona quelle che ritieni più interessanti e sincronizzale con il tuo orologio per sfruttare al meglio le tue attività fisiche!

Per utilizzare le app sport SuuntoPlus™:

- Prima di avviare la registrazione di un'attività fisica scorri in basso e seleziona SuuntoPlus[™].
- 2. Seleziona l'app sport desiderata.
- 3. Se l'app sport si serve di un dispositivo o di un sensore esterno, eseguirà la connessione automaticamente.
- 4. Scorri verso l'alto fino alla schermata iniziale e inizia la tua attività fisica come di consueto.
- 5. Premi il pulsante centrale fino a raggiungere l'app sport SuuntoPlus[™], che viene visualizzata come schermata autonoma.
- 6. Dopo aver interrotto la registrazione dell'attività fisica, potrai trovare il risultato dell'app sport SuuntoPlus[™] nel riepilogo, qualora ci fosse un risultato interessante.

Puoi selezionare quali app sport SuuntoPlus[™] desideri utilizzare nell'orologio e nell'app Suunto. Visita *Suunto.com/Suuntoplus* per vedere quali app sport sono disponibili per il tuo orologio.

WOTA: Assicurati che il tuo Suunto Ocean sia equipaggiato con la versione aggiornata del software e di avere sincronizzato il tuo orologio con l'app Suunto.

12. Manutenzione e supporto

12.1. Linee guida per la cura del prodotto

Maneggiare con cura il dispositivo evitandone urti e cadute.

In normali condizioni di utilizzo l'orologio non necessita di assistenza tecnica. Lavarlo regolarmente con acqua dolce e un detergente delicato e asciugare accuratamente la cassa con un panno morbido e umido o con pelle di daino.

Utilizzare esclusivamente accessori originali Suunto. Eventuali danni causati dall'utilizzo di accessori non originali non saranno coperti dalla garanzia.

12.2. Batteria

L'autonomia di una singola ricarica dipende dal tipo e dalle condizioni di utilizzo dell'orologio. Temperature basse, ad esempio, riducono la durata della ricarica. In generale, la capacità delle batterie ricaricabili diminuisce con il passare del tempo.

NOTA: In caso di deterioramento eccessivo della capacità dovuto ad una batteria difettosa, Suunto provvede alla sostituzione della batteria per un anno o per un massimo di 300 ricariche, a seconda di quale delle due circostanze si verifichi per prima.

Quando il livello di carica della batteria è inferiore al 20% e poi al 5%, l'orologio visualizza l'icona di batteria scarica. Se il livello di carica diventa molto basso, l'orologio passa in modalità risparmio energetico e visualizza un'icona di ricarica.



Utilizza il cavo USB fornito in dotazione per ricaricare l'orologio. Quando la batteria ha raggiunto una carica sufficiente, l'orologio esce dalla modalità di risparmio energetico.

12.3. Smaltimento

Smaltire il dispositivo in modo appropriato, in conformità alle normative vigenti in materia di smaltimento dei rifiuti elettronici. Non gettarlo tra i rifiuti domestici. Se vuoi puoi restituire il dispositivo al rivenditore Suunto più vicino.



13. Riferimento

13.1. Conformità

Per tutte le informazioni correlate alla conformità e per le specifiche tecniche dettagliate, vedi "Sicurezza del prodotto e informazioni normative" fornite con il tuo Suunto Ocean o disponibili su *www.suunto.com/userguides*.

13.2. CE

Il fabbricante, Suunto Oy, dichiara che il tipo di apparecchiatura radio DW223 è conforme alla direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: *www.suunto.com/EUconformity*.

CE

Suunto Ocean



www.suunto.com/support www.suunto.com/register

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



© Suunto Oy 02/2025 Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.