

SUUNTO OCEAN

BRUKERHÅNDBOK

1. SIKKERHET.....	6
2. Komme i gang.....	8
2.1. Berøringsskjerm og knapper.....	8
2.2. Justering av innstillingene.....	9
2.3. Programvareoppdateringer.....	10
2.4. Suunto-appen.....	10
2.5. Optisk puls.....	11
3. Innstillinger.....	12
3.1. Taste- og skjermlås.....	12
3.2. Automatisk skjermlysstyrke.....	12
3.3. Lyder og vibrering.....	13
3.4. Bluetooth-tilkobling.....	13
3.5. Flymodus.....	13
3.6. Ikke forstyr-modus.....	14
3.7. Påminnelse om å stå.....	14
3.8. Finn telefonen min.....	14
3.9. Tid og dato.....	14
3.9.1. Vekkeklokke.....	15
3.10. Språk og enhetssystem.....	16
3.11. Urskiver.....	16
3.12. Strømsparing.....	16
3.13. Pare POD-er og sensorer.....	16
3.13.1. Kalibrering av sykkelsensor.....	17
3.13.2. Kalibrere fot-POD.....	18
3.13.3. Kalibrere effektmåler.....	18
3.14. Lommelykt.....	18
3.15. Alarmer.....	18
3.15.1. Soloppgang og solnedgang.....	18
3.15.2. Stormalarm.....	19
3.16. FusedSpeed™.....	19
3.17. FusedAlti™.....	20
3.18. Høydemåler.....	20
3.18.1. Høydedykking.....	21
3.19. Posisjonsformater.....	21
3.20. Enhetsinformasjon.....	22
3.21. Tilbakestille klokken.....	22
4. Registrere en øvelse.....	24
4.1. Sportsmoduser.....	25
4.2. Navigere under treningen.....	25
4.2.1. Finn tilbake.....	26


4.2.2. Følg løperute.....	26
4.3. Bruk av mål når du trener.....	26
4.4. Batteristyring.....	27
4.5. Fleridrettstrening.....	28
4.6. Svømming.....	29
4.7. Intervalltrening.....	29
4.8. Autopause.....	30
4.9. Tale-feedback.....	30
4.10. Følelse.....	31
4.11. Intensitetssoner.....	31
4.11.1. Pulssoner.....	32
4.11.2. Temposoner.....	33
4.11.3. Effektsoner.....	34
4.11.4. Bruke puls-, tempo- eller effektsoner under trening.....	35
5. Apparatdykking.....	36
5.1. Dykkesikkerhet.....	36
5.2. Dykkeoppsett.....	38
5.2.1. Automatisk start for dykk.....	38
5.2.2. Dykkemoduser.....	39
5.2.3. Knappefunksjoner under apparatdykking.....	39
5.2.4. Pre-dykk-skjerm og dykkealternativer.....	40
5.2.5. Hoveddykkeskjerm.....	41
5.2.6. Nøkkelinformasjon under dykking.....	42
5.2.7. Byttevindu for apparatdykking.....	44
5.3. Dykkeinnstillinger.....	47
5.4. Dykkealarmer.....	49
5.4.1. Obligatoriske dykkealarmer.....	49
5.4.2. Brukerkonfigurerbare dykkealarmer.....	51
5.4.3. Systemfeil.....	52
5.5. Gasser.....	52
5.5.1. Rediger gass.....	53
5.5.2. Dykking med flere gasser.....	54
5.6. Kundestøtte for trådløst tanktrykk	54
5.6.1. Slik installerer og kobler du til en Suunto tank-POD.....	55
5.6.2. Tanktrykk.....	56
5.6.3. Gassforbruk.....	57
5.6.4. Gasstid.....	58
5.7. Algoritmeinnstillinger.....	58
5.7.1. Bühlmann 16 GF-algoritme.....	58
5.7.2. Gradientfaktorer.....	59
5.7.3. Dekoprofil.....	61


5.7.4. Høydeinnstilling.....	63
5.7.5. Tid for sikkerhetsstopp.....	64
5.7.6. Dybde siste stopp.....	64
5.8. Dykking med Suunto Ocean.....	64
5.8.1. Sikkerhetstopp.....	64
5.8.2. Dekompresjonsdykk.....	65
5.8.3. Overflate- og flyforbudstid.....	67
5.8.4. Eksempel – Enkeltgassmodus.....	68
5.8.5. Eksempel – Multigassmodus.....	70
6. Fridykking.....	72
6.1. Fridykkevisninger.....	72
6.2. Knappefunksjoner under fridykking.....	73
6.3. Byttevindu for fridykking.....	73
6.4. Fridykkealarmer.....	74
6.5. Snorkling og mermaiding.....	75
7. Dykkelogger.....	77
8. Navigasjon.....	78
8.1. Offline-kart.....	78
8.2. Høydenavigering.....	79
8.3. Peiling navigasjon.....	80
8.4. Ruter.....	80
8.5. Interessepunkter.....	82
8.5.1. Legge til og slette interessepunkter.....	82
8.5.2. Navigere til et interessepunkt.....	83
8.5.3. Interessepunkttyper.....	84
9. Widgets.....	87
9.1. Vær.....	87
9.2. Varsler.....	87
9.3. Mediekontrollere.....	88
9.4. Puls.....	88
9.5. Restitusjon, pulsvariasjon.....	89
9.6. Fremgang.....	89
9.7. Trening.....	90
9.8. Restitusjon, trening.....	91
9.9. Oksygen i blodet.....	91
9.10. Søvn.....	91
9.11. Trinn og kalorier.....	92
9.12. Sol og måne.....	93
9.13. Loggbok.....	94
9.14. Ressurser.....	94

9.15. Høydemåler og barometer.....	95
9.16. Kompass.....	96
9.16.1. Kompasskalibrering.....	96
9.16.2. Angi misvisning.....	96
9.17. Tidtager.....	97
9.18. Dykkestatistikk.....	97
10. SuuntoPlus™-veiledninger.....	99
11. SuuntoPlus™ treningsapper.....	100
12. Stell og vedlikehold.....	101
12.1. Retningslinjer for håndtering.....	101
12.2. Batteri.....	101
12.3. Avfallshåndtering.....	101
13. Referanse.....	102
13.1. Samsvar.....	102
13.2. CE.....	102

1. SIKKERHET

Typer forholdsregler for sikkerhet


 **ADVARSEL:** - brukes i forbindelse med en prosedyre eller situasjon som kan føre til alvorlig personskade eller død.


 **FORSIKTIG:** - brukes i forbindelse med en prosedyre eller situasjon som vil føre til skade på produktet.


 **MERK:** - brukes til å fremheve viktig informasjon.

 **TIPS:** - brukes for ekstra tips om hvordan du bruker egenskaper og funksjoner på enheten.


Forholdsregler for sikkerhet

 **ADVARSEL:** Hold USB-kabelen adskilt fra medisinsk utstyr, som pacemakere og også nøkkeltast, kredittkort og lignende gjenstander. USB-kabelens kontakt inkluderer en sterk magnet som kan forstyrre funksjonen til medisinsk eller annet elektronisk utstyr og gjenstander med magnetisk lagrede data.


 **ADVARSEL:** Det kan forekomme allergiske reaksjoner eller hudreaksjoner når produktet kommer i kontakt med hud, selv om produktet er utviklet i tråd med bransjestandarder. Hvis dette skjer, må du straks avslutte bruken og snakke med en lege.


 **ADVARSEL:** Forhør deg alltid med en lege før du begynner et treningsprogram. Overanstrengelse kan forårsake alvorlig skade.

 **ADVARSEL:** Kun til fritidsbruk.


 **ADVARSEL:** Ikke stol helt på GPS-en eller batterilevetiden til produktet. Bruk alltid kart og annet støttemateriell for å ivareta sikkerheten.


 **ADVARSEL:** SØRG FOR AT ENHETEN FORBLIR VANNTETT! Fukt som trenger inn i enheten, kan skade den alvorlig. Kun autoriserte Suunto-servicesentre kan utføre service og reparasjoner.

 **ADVARSEL:** Ikke bruk Suunto USB-kabel i områder der det finnes brannfarlige gasser. Det kan føre til eksplosjon.


 **ADVARSEL:** Ikke demonter eller omkonstruer en Suunto USB-kabel på noen måte. Det kan føre til elektrisk støt eller brann.

 **ADVARSEL:** Ikke bruk Suunto USB-kabel hvis kabel eller deler er skadet.


 **ADVARSEL:** Du kan kun lade enheten med USB-adaptore som overholder kravene i standarden IEC 62368-1 og som har maksimal spenning på 5 V. Adaptore som ikke overholder kravene er brannfarlige, kan føre til personskader og kan skade Suunto-enheten.

 **FORSIKTIG:** IKKE la kontaktpinnene til USB-kabelen berøre noen ledende flate. Dette kan kortslutte kabelen, noe som gjør den ubrukelig.

 **FORSIKTIG:** Bruk kun den inkluderte ladekabelen når du lader Suunto Ocean.


 **FORSIKTIG:** USB-kabelen må IKKE brukes når Suunto Ocean er våt. Dette kan forårsake en elektrisk feil. Sørg for at kabeltilkoblingen og tilkoblingsområdet på enheten er tørre.


 **FORSIKTIG:** Bruk ikke noen form for løsemidler på produktet, det kan skade overflaten.

 **FORSIKTIG:** Bruk ikke noen form for insektmiddel på produktet, det kan skade overflaten.

 **FORSIKTIG:** Kast ikke produktet i restavfallet hjemme, det skal leveres inn som elektronisk avfall for å bevare miljøet.

 **FORSIKTIG:** Unngå støt- eller fall, produktet kan bli skadet.

 **FORSIKTIG:** Fargede tekstilstropper kan smitte over på andre stoffer eller hud når de er nye eller våte.

 **MERK:** Hos Suunto bruker vi avanserte sensorer og algoritmer for å generere beregninger som kan hjelpe deg i dine aktiviteter og opplevelser. Vi gjør vårt beste for å være så nøyaktige som mulig. Informasjonen som våre produkter og tjenester samler inn, er ikke hundre prosent presis, og beregningene de genererer, er heller ikke helt presise. Kalorier, puls, plassering, bevegelsesgjenkjenning, skuddeteksjon, fysiske stressindikatorer og andre målinger er ikke alltid hundre prosent nøyaktige. Suuntos produkter og tjenester er beregnet for fritidsbruk, de er ikke ment for medisinske formål av noe slag.

2. Komme i gang

Førstegangs oppstart av Suunto Ocean er raskt og enkelt.

1. Hold nede den øvre knappen for å vekke klokken.
2. Trykk på skjermen for å begynne oppsettveiviseren.



3. Velg ditt språk ved å sveipe opp eller ned og trykke på språket.



4. Les advarslen som vises nøye, og bekreft at du forstår den ved å trykke på OK.
5. Følg veiviseren for å fullføre de første innstillingene. Sveip opp eller ned for å velge verdier. Trykk på skjermen eller trykk på midttasten for å godta en verdi og gå til neste trinn.

⚠ FORSIKTIG: Bruk kun den inkluderte ladekabelen når du lader Suunto Ocean.

2.1. Berøringsskjerm og knapper

Suunto Ocean har en berøringsskjerm og tre taster som du kan bruke til å navigere gjennom displayer og funksjoner.

Sveip og trykk

- sveip opp eller ned for å flytte i displayer og menyer
- sveip til høyre og venstre for å gå bakover og fremover i displayer
- trykk for å velge et element

Øvre knapp

- fra urskiven, trykk for å åpne listen med de sist brukte sportsmoduesene
- fra urskiven, trykk lenge for å definere og åpne snarveier

Midtknapp

- trykk for å velge en alarm
- fra urskiven, trykk for å åpne den festede widgeten
- fra urskiven, trykk lenge åpne innstillingsmenyen
- hold nede for å gå tilbake i innstillingsmenyen

Nedre knapp

- trykk for å flytte ned i visninger og menyer
- fra urskiven, trykk for å åpne listen med widgeter
- fra urskiven, trykk for å åpne kontrollpanelet

Under registrering av en trening:

Øvre knapp

- trykk for å sette aktiviteten på pause (for å få tilgang til treningsalternativene)
- trykk lenge for å endre aktivitet

Midtknapp

- trykk for å endre displayer
- trykk lenge for å åpne treningsalternativer-menyen

Nedre knapp

- trykk for å merke en runde
- trykk lenge for å låse/låse opp knapper

Under fridykking og apparatdykking:

Øvre knapp


- trykk for å åpne alternativmenyen (fridykking)
- trykk for å få tilgang til listen over tilgjengelige gasser (kun Multigass-modus)
- trykk lenge for å endre lysstyrken

Midtknapp

- trykk for å endre displayer (fridykking)
- trykk for å endre buen (apparatdykking)

Nedre knapp

- trykk for å endre byttevindusobjektet
- trykk lenge for å låse/låse opp knapper

 **MERK:** Berøringsskjermen er inaktiv når den er i kontakt med vann. Det betyr at du må bruke knappene til å navigere i visninger når du er under vann.

2.2. Justering av innstillingene

Du kan justere alle klokkeinnstillingene direkte i klokken.

Slik justerer du en innstilling:

1. Fra urskiven, hold nede den midtre knappen.
2. Bla gjennom innstillingsmenyen ved å sveipe opp/ned eller ved å trykke på øvre eller nedre knapper.



3. Velg en innstilling ved å trykke på innstillingsnavnet eller trykke på midtre knappen når innstillingen er fremhevet. Gå tilbake i menyen ved å sveipe til høyre eller velg **Tilbake**.
4. For innstillinger med et verdiområde, endre verdien ved å sveipe opp eller ned eller ved å trykke på den øvre eller nedre knappen.



5. For innstillinger med kun to verdier, slik som på eller av, endre verdien ved å trykke på innstillingen eller trykke på den midtre knappen.



 **MERK:** Innstillingene over er generelle klokkeinnstillinger. For dykkeinnstillinger, se 5.3. Dykkeinnstillinger.


2.3. Programvareoppdateringer

Programvareoppdateringer legger til viktige forbedringer, og nye funksjoner til klokken din. Suunto Ocean oppdateres automatisk hvis den er koblet til Suunto-appen.

Når en oppdatering er tilgjengelig og klokken din er koblet til Suunto-appen, lastes programvareoppdateringen automatisk til klokken. Statusen for denne nedlastingen kan vises i Suunto-appen.


Når programvaren er lastet til klokken din, oppdateres klokken i løpet av natten så lenge batterinivået er minst 20% og ingen øvelse tas opp samtidig.

Hvis du vil installere oppdateringen manuelt før den skjer automatisk om natten, naviger til **Innstillinger > Generelt** og velg **Programvareoppdatering**.

 **MERK:** Når oppdateringen er fullført, vil utgivelsesnotatene være synlige i Suunto-appen.

2.4. Suunto-appen

Med Suunto-appen kan du ytterligere berike din opplevelse med Suunto Ocean. Par klokken med mobilappen for å synkronisere aktiviteten, opprette treningsøkter, få mobilvarslinger, innsikter og mer.

 **MERK:** Du kan ikke koble til noe hvis flymodus er på. Slå av flymodus før sammenkobling.

Slik kobler du klokken din med Suunto-appen:

1. Kontroller at Bluetooth er slått på. Under innstillingsmenyen, gå til **Tilkobling > Oppdagelse** og aktiver det hvis den ikke allerede er aktivert.
2. Last ned og installer Suunto-appen på en kompatibel mobilenhet fra iTunes App Store, Google Play eller en av de mange appbutikkene som er populære i Kina.
3. Start Suunto-appen, og slå på Bluetooth om dette ikke er på allerede.
4. Trykk på klokkeikonet øverst til venstre på appskjermen, og trykk deretter på «SAMMENKOBLE» for å sammenkoble klokken din.
5. Bekreft paringen ved å skrive inn koden som vises på klokka, i appen.



MERK: Noen funksjoner krever Internett-tilkobling over Wi-Fi eller mobilt nettverk. Dette kan medføre gebyrer for dataoverføring.

2.5. Optisk puls

Optisk pulsmåling for håndleddet er en enkel og praktisk måte å spore pulsen på. Resultatene fra pulsmåling kan påvirkes av følgende faktorer:

- Klokken må brukes direkte mot huden. Det kan ikke være klær, uansett hvor tynne de er, mellom sensoren og huden din.
- Klokken må kanskje sitte høyere på armen din enn der klokken normalt brukes. Sensoren leser blodstrømmen gjennom vevet. Jo mer vev den kan lese, desto bedre.
- Armbevegelser og spente muskler, som hvis man griper tak i en tennisracket, kan påvirke hvor nøyaktig sensoravlesningen blir.
- Når pulsen er lav, kan det hende at sensoren ikke kan gi stabile avlesninger. Det hjelper å gjennomføre en kort oppvarming på noen minutter før du starter registreringen.
- Hudpigmentering og tatoveringer blokkerer lys og forhindrer pålitelige avlesninger fra den optiske sensoren.
- Den optiske sensoren gir kanskje ikke nøyaktige pulsavlesninger ved svømming og dykking.
- For mer presisjon og raskere svar på endringer i pulsen, anbefaler vi at du bruker en kompatibel brystpulssensor, som f.eks. Suunto Smart Sensor.

⚠ ADVARSEL: Den optiske pulsfunksjonen gir ikke alltid nøyaktige resultater for alle brukere og under alle aktiviteter. Optisk puls kan også påvirkes av enkeltpersoners unike anatomi og hudpigmentering. Din faktiske puls kan være høyere eller lavere enn det den optiske sensoren leser av.

⚠ ADVARSEL: Kun til fritidsbruk. Den optiske pulsfunksjonen er ikke til medisinsk bruk.

⚠ ADVARSEL: Rådfør deg alltid med en lege før du starter et treningsprogram. Overanstrengelse kan forårsake alvorlig skade.

3. Innstillinger

Fra urskiven, sveip opp eller hold nede nedre knapp for å få tilgang til alle klokkeinnstillinger via **Kontrollpanel**.


 **TIPS:** Du kan få direkte tilgang til Innstillinger-menyen hvis du holder midtre knapp nede når du er i urskivevisningen.

Hvis du vil ha rask tilgang til en bestemt innstilling eller funksjon, kan du tilpasse funksjonen til øvre knapp (fra urskivevisningen) og opprette en snarvei til din mest brukte innstilling eller funksjon.

Hvis du vil definere en snarvei for øvre knapp, åpne Kontrollpanel og velg **Tilpasse** etterfulgt av **Øvre snarvei** og velg hvilken innstilling eller funksjon øvre knapp skal ha når den holdes nede.

3.1. Taste- og skjermlås

Når du registrerer en treningsøkt, kan du låse knappene ved å holde nede nedre knapp og deretter velge **Lås**. Når knappene er låst, kan du ikke utføre handlinger som krever knappetrykk (opprette runder, pause/avslutte trening osv.), men det er mulig å bla i displayvisningene.

 **MERK:** Under apparatdykking kan du bruke knappene til å reagere på alarmer og gassbytte selv når de er låst, men du kan ikke endre skjermvisningen og innholdet i byttevinduet.

For å låse opp alt, hold nede nedre knapp.

Når du ikke tar opp en treningsrunde låses skjermen og dimmes etter ett minuts inaktivitet. For å aktivere skjermen, trykk på hvilken som helst tast.

Skjermen går i hvile (blank) etter en periode med inaktivitet. Alle bevegelser slår på skjermen igjen.


3.2. Automatisk skjermlysstyrke

Skjermen har tre funksjoner du kan justere: lysstyrkenivået (**Lysstyrke**), om den inaktive skjermen skal vise informasjon (**Alltid på-skjerm**), og om skjermen aktiveres når du hever og vrir håndleddet (**Hev for å vekke**).

Skjermfunksjonene kan justeres fra innstillingene under **Generelt > Display**.

- Lysstyrke-innstillingen bestemmer den samlede intensiteten til skjermlysstyrken; Lav, Medium eller Høy.
- Alltid på-skjerm-innstillingen avgjør om den inaktive skjermen er tom eller viser informasjon, for eksempel klokkeslettet. Alltid på-skjerm kan slås på eller av:
 - **På:** Skjermen viser alltid bestemt informasjon.
 - **Av:** Når displayet er inaktivt, er skjermen tom.
- Hev for å vekke-funksjonen aktiverer skjermen når du løfter håndleddet for å se på klokken. De tre Hev for å vekke-alternativene er:
 - **Av:** Ingenting skjer når du løfter håndleddet.

- **Kun skjerm:** Heving av håndleddet aktiverer kun skjermen. Et knappetrykk kreves for å bruke klokken.
- **Klar til bruk-modus:** Heving av håndleddet aktiverer klokken og gjør den klar til bruk.

 **FORSIKTIG:** Langvarig bruk av høy skjermlysstyrke reduserer batteritid og kan føre til skjermminnbrenning. Unngå langvarig bruk av høy lysstyrke for å forlenge skjermens levetid.

 **MERK:** For informasjon om skjermlysstyrke under dykking, se 5.3. Dykkeinnstillinger.

3.3. Lyder og vibrering

Lyder og vibreringsvarsler brukes for meldinger, alarmer og andre hovedhendelser og - handlinger. Både lyder og vibreringsvarsler kan tilpasses fra innstillingene under **Generelt** » **Lyder**.


Under **Lyder** kan du velge fra følgende alternativer:

- **Alle på:** alle hendelser utløser en varsling
- **Alle av:** ingen hendelser utløser varslinger
- **Taster av:** alle andre hendelser enn trykknapper utløser varslinger.

Ved å veksle **Vibrering** kan du slå vibrasjoner av og på.

Under **Alarm** kan du velge fra følgende alternativer:

- **Vibrering:** vibrasjonsvarsel
- **Lyder:** lydvarsel
- **Begge:** både vibrasjon og lydvarslar.

 **MERK:** Disse lyd- og vibreringsinnstillingene påvirker ikke apparat- og fridykkingsaktiviteter. Se 5.4. Dykkealarmer for dykkealarminnstillinger.

3.4. Bluetooth-tilkobling

Suunto Ocean bruker Bluetooth-teknologi til å sende og motta informasjon fra mobilenheten når du har parett klokken med Suunto-appen. Samme teknologi brukes også ved paring av POD-er og sensorer.

Hvis du imidlertid ikke ønsker at klokken skal være synlig for Bluetooth-skannere, kan du aktivere eller deaktivere synlighetsinnstillingen fra innstillingene under **Tilkobling** » **Oppdagelse**.




Bluetooth kan også slås helt av ved å aktivere flymodus, se 3.5. Flymodus.

3.5. Flymodus

Aktiver flymodus når det er nødvendig å slå av trådløse overføringer. Du kan aktivere eller deaktivere flymodus fra innstillingene under **Tilkobling** eller i **Kontrollpanel**.



 **MERK:** For å pare noe med enheten, må du først slå av flymodus hvis den er slått på.

3.6. Ikke forstyr-modus

Ikke forstyr-modusen er en innstilling som demper alle lyder og vibrasjoner og dimmer skjermen, noe som gjør det til et meget nyttig alternativ når du bruker klokka i for eksempel et teater eller et miljø der du vil at klokka skal fungere som vanlig, men stille.

Slik slår du Ikke forstyr-modus på eller av:

1. Fra urskiven, sveip opp eller trykk på den nedre knappen for å åpne **Kontrollpanel**.
2. Bla ned til **Ikke forstyr**.
3. Trykk på funksjonsnavnet eller trykk på den midtre knappen for å aktivere Ikke forstyr-modus.

Hvis du har angitt en alarm, høres alarmen som vanlig og deaktiverer Ikke forstyr-modusen, med mindre du slummer alarmen.

 **MERK:** Ikke forstyr-modus er alltid deaktivert i dykkemodus.

3.7. Påminnelse om å stå

Regelmessig bevegelse er svært gunstig for deg. Med Suunto Ocean kan du aktivere en påminnelse om å stå som minner deg på å bevege deg litt hvis du har sittet for lenge.

I innstillingene velger du **Aktivitet** og slår på **Påminnelse om å stå**.

Hvis du har vært inaktiv i 2 påfølgende timer, vil klokken varsle deg og minne deg på å reise deg og bevege deg litt.

3.8. Finn telefonen min

Du kan bruke funksjonen Finn telefonen min til å finne telefonen din når du ikke husker hvor du har lagt den. Din Suunto Ocean kan ringe telefonen din hvis de er tilkoblet. Fordi Suunto Ocean bruker Bluetooth til å koble til telefonen din, må telefonene være innenfor Bluetooth-rekkevidde for at klokken kan ringe den.

Slik aktiverer du Finn telefonen min-funksjonen:

1. Fra urskiven, trykk på den nedre knappen og åpne **Kontrollpanel** fra listen med widgeter.
2. Bla ned til **Finn telefonen min**.
3. Ring telefonen din ved å trykke på funksjonsnavnet eller trykke på midtre knapp.
4. Trykk på den nedre knappen for å avslutte anropet.

3.9. Tid og dato

Du stiller tid og dato under innledende oppstart av klokken. Etter dette bruker klokken GPS-tid for å korrigere eventuell forskyvning.

Når du er paret med Suunto-appen, mottar klokken oppdatert tid, dato, tidssone og innstillinger for sommertid fra mobile enheter.

I **Innstillinger**, under **Generelt** » **Klokkeslett/dato**, trykk på **Automatisk tidsoppdatering** for å skru funksjonen av og på.

Du kan justere tid og dato manuelt i innstillingene, under **Generelt** » **Klokkeslett/dato**. Der kan du også endre format for tid og dato.


I tillegg til hovedtiden kan du vise dobbel tid for å vise klokken fra et annet sted, for eksempel når du er ute og reiser. Under **Generelt** » **Klokkeslett/dato**, trykk på **Dual-time** for å stille tidssonen ved å velge et sted.

3.9.1. Vekkeklokke

Klokken din har en vekkeklokke som kan aktiveres en enkelt gang eller gjentas på utvalgte dager. Aktiver alarmen fra innstillingene under **Vekkeklokke**.

For å stille inn en fast alarmtid:

1. Fra urskiven, hold nede nedre knappen for å åpne **Kontrollpanel**.
2. Velg **Vekkeklokke**.
3. Velg **Ny alarm**.

 **MERK:** Eldre alarmer kan slettes eller redigeres hvis de markeres i listen under **Ny alarm**.

4. Velg hvor ofte du ønsker at alarmen skal utløses. Alternativene er:

En gang: alarmen utløses én gang i løpet av de neste 24 timene på den innstilte tiden

Ukedager: alarmen utløses til samme tid mandag til og med fredag

Daglig: alarmen utløses til samme tid hver dag hele uken



5. Angi timen og minuttene og avslutt deretter innstillingene.



Når alarmen utløses kan du avvise den for å stoppe alarmen eller du kan velge slumrealternativet. Slumre-forsinkelsen er på 10 minutter og kan repeteres inntil 10 ganger.



Hvis du ikke avslutter alarmen, går den automatisk i slumremodus etter 30 sekunder.

3.10. Språk og enhetssystem

Du kan endre klokkespråket og enhetssystemet fra innstillinger under **Generelt » Språk**.

3.11. Urskiver

Suunto Ocean leveres med flere urskiver å velge mellom, både digitale og analoge stiler.

For å endre urskive:

1. Velg **Tilpasse** fra **Innstillinger** eller i **Kontrollpanel**.
2. Rull til **Urskive** og berør eller trykk på midtre knapp for å åpne.



3. Sveip opp og ned for å rulle gjennom forhåndsvisninger for urskiver, og trykk på den du ønsker å bruke.



4. Sveip opp eller ned for å bla gjennom fargealternativene, og trykk på det du ønsker å bruke.

Hver urskive har ekstra informasjon, slik som dato eller dobbel tid. Trykk på skjermen for å veksle mellom visninger.

3.12. Strømsparing

Klokken har et strømsparingsalternativ som slår av all vibrasjon, daglig puls og Bluetooth-varslinger for å forlenge batteriets levetid under normal daglig bruk. For strømsparingsalternativer under registrering av aktiviteter se [4.4. Batteristyring](#).

Aktiver/deaktiver strømsparing fra innstillingene under **Generelt » Hvilemodus** eller i **Kontrollpanel**.




MERK: Strømsparing aktiveres automatisk når batterinivået når 10 %.

3.13. Pare POD-er og sensorer

Par klokken din med Bluetooth Smart POD-er og sensorer for å innhente tilleggsinformasjon, slik som sykkeleffekt når du registrerer trening.

Suunto Ocean støtter følgende dykketyper og andre sports-POD-er og sensorer:

- Tanktrykk (Tank POD) (se 5.6.1. *Slik installerer og kobler du til en Suunto tank-POD*)
- Puls
- Sykkel
- Effekt
- Fot

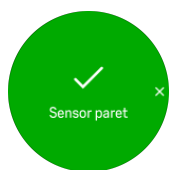
 **MERK:** Du kan ikke koble til noe hvis flymodus er på. Slå av flymodus før sammenkobling. Se 3.5. *Flymodus*.

Slik parer du en sports-POD eller sensor:

1. Gå til klokkeinnstillingene og velg **Tilkobling**.
2. Velg **Pare sensor** for å se listen over sensortyper.
3. Sveip ned for å se hele listen og trykk på sensortypen du ønsker å pare.



4. Følg instruksjonene på klokka for å fullføre paringen (se sensor- eller POD-håndboken ved behov), trykk knappen i midten for å fortsette til neste trinn.



Hvis POD har nødvendige innstillinger, slik som veivlengde for en kraft-POD, bes du om å legge inn en verdi i løpet av paringsprosessen.

Når POD-en eller sensoren pares, søker klokken etter denne så snart du velger en sportsmodus som bruker denne sensortypen.

Du kan se den fullstendige listen over parete enheter i klokken fra innstillinger under **Tilkobling** » **Parede enheter**.

Fra denne listen kan du fjerne (avpare) enheten ved behov. Velg enheten du ønsker å fjerne, og trykk på **Glem**.

Hvis du vil vite hvordan du parer din Suunto Ocean med Suunto Tank POD, kan du se 5.6.1. *Slik installerer og kobler du til en Suunto tank-POD*.

3.13.1. Kalibrering av sykkelsensor

For sykkelsensorer må du stille inn hjulomkretsen i klokken. Omkretsen skal være i millimeter, og det gjøres som et trinn i kalibreringen. Hvis du bytter hjulene (med ny omkrets) på sykkelen, må hjulomkretsinnstillingen i klokken også endres.

Slik endrer du hjulomkretsen:

1. I innstillingene, gå til **Tilkobling** » **Parede enheter**.
2. Velg **Sykkelsensor**.
3. Velg den nye hjulomkretsen.

3.13.2. Kalibrere fot-POD

Når du parer en fot-POD, kalibrerer klokka automatisk POD ved bruk av GPS. Vi anbefaler å bruke den automatiske kalibreringen, men du kan deaktivere den ved behov fra POD-innstillingene under **Tilkobling** » **Parede enheter**.

For den første kalibreringen med GPS skal du velge en sportsmodus der fot-POD brukes og GPS-nøyaktighet er stilt til **Best**. Start opptaket og kjør ved stabilt tempo på jevn overflate, hvis mulig, i minst 15 minutter.

Løp ved normal gjennomsnittlig tempo for første kalibrering, og stopp deretter treningsregistreringen. Neste gang du bruker fot-POD, er kalibreringen klar.

Klokka recalibrerer automatisk fot-POD etter behov når GPS-hastigheten er tilgjengelig.

3.13.3. Kalibrere effektmåler

For effektmålere må du starte kalibreringen fra klokkes sportsmodusalternativer.

Slik kalibrerer du en effektmåler:

1. Par en effektmåler med klokken hvis du ikke allerede har gjort det.
2. Velg en sportsmodus som bruker en effektmåler, og åpne deretter modusalternativene.
3. Velg **Kalibrer kraft-sensor** og følg instruksjonene på klokken.

Du bør recalibrere effektmåleren fra tid til annen.

3.14. Lommelykt

Din Suunto Ocean har en ekstra lyssterk bakgrunnsbelysning som du kan bruke som lommelykt.

For å aktivere lommelykten sveiper du opp fra urskiven eller trykker på den nederste knappen og velger **Kontrollpanel**. Rull til **Lommelykt** og slå den på ved å trykke på den eller trykke på midtre knapp.

Trykk på midtre knapp eller sveip til høyre for å slå av lommelykten.

3.15. Alarmer

I **Alarmer** klokkes meny, under **Innstillinger**, kan du angi forskjellige tilpassede alarmtyper.

Du kan angi en alarm for soloppgang og solnedgang, og også for stormalarm.

For dykkealarminnstillinger, se 5.4. *Dykkealarmer* og 6.4. *Fridykkealarmer*.

3.15.1. Soloppgang og solnedgang

Alarmen for soloppgang/solnedgang i din Suunto Ocean er alarmer som kan tilpasses basert på din lokasjon. I stedet for å stille inn en fast tid, stiller du inn alarmen for hvor mye i forveien du ønsker å bli varslet før den faktiske soloppgangen eller solnedgangen.

Tidene for soloppgang og solnedgang bestemmes via GPS, så klokka bruker GPS-data fra siste gang du brukte GPS.

Slik stiller du inn alarmer for soloppgang og solnedgang:

1. Fra urskiven, hold nede den midtre knappen og bla ned til og velg **Alarmer**.
2. Rull til alarmen som du ønsker å stille inn og velg denne ved å trykke på den midtre knappen.



3. Still inn de ønskede timene før soloppgang/solnedgang ved å rulle opp/ned med øvre og nedre knapper og bekreft med midtknappen.



4. Trykk på den midtre knappen for å bekrefte og avslutte.



TIPS: En urskive er også tilgjengelig som viser tider for soloppgang og solnedgang.



MERK: Tider for soloppgang og solnedgang og alarmer krever en GPS-fix Tidene er tomme inntil GPS-data er tilgjengelige.

3.15.2. Stormalarm

Et betydelig fall i barometertrykk betyr vanligvis at en storm er på vei, og du bør ta dekning. Når stormalarmen er aktivert, avgir Suunto Ocean en alarm og viser et stormsymbol når trykket synker 4 hPa (0,12 inHg) eller mer i løpet av en 3-timers periode.

Slik aktiverer du stormalarmen:

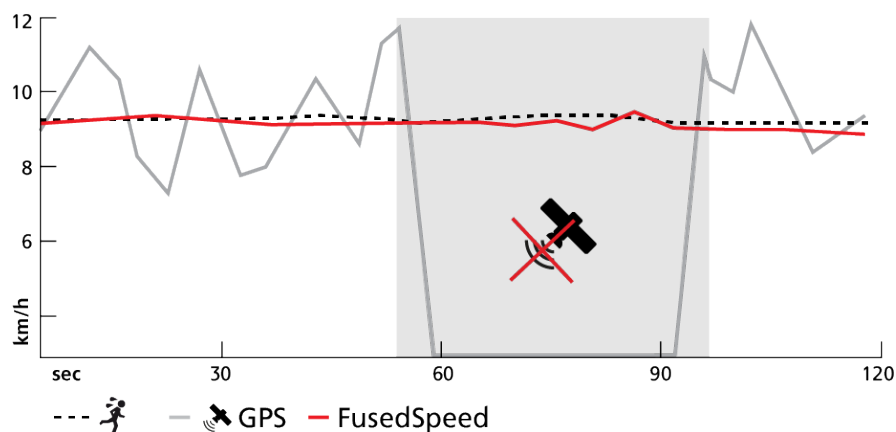
1. Fra urskiven, hold midtre knapp nede for å gå til **Innstillinger**.
2. Bla til **Alarmer**, og åpne menyen ved å trykke på navnet eller trykke på den midtre knappen.
3. Bla til **Stormalarm**, og slå det av/på ved å trykke på navnet eller trykke på midtre knapp.

Når stormalarmen utløses kan du trykke på hvilken som helst knapp for å avslutte alarmen. Hvis ingen knapp trykkes, varer alarmvarslingen i ett minutt. Stormsymbolet forblir på skjermen til værforholdene er stabile (trykkfall bremser ned).

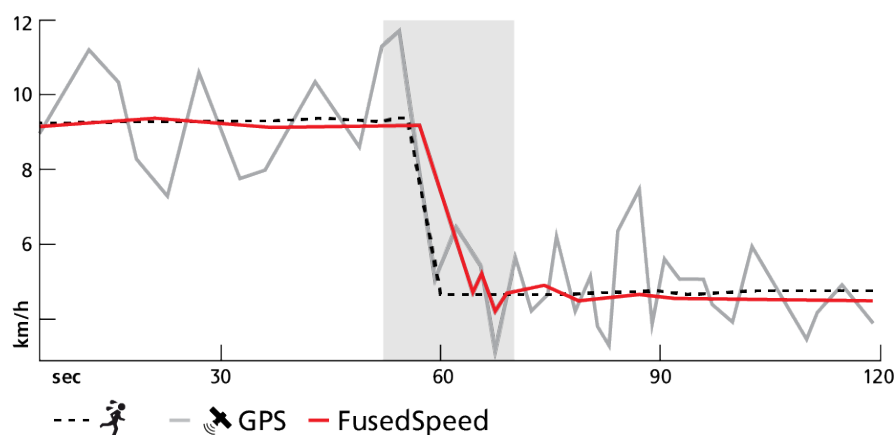


3.16. FusedSpeed™

FusedSpeed™ er en unik kombinasjon av GPS og avlesing av akselerasjon fra en håndleddssensor som måler løpehastigheten din mer nøyaktig. GPS-signalet bearbeides og filtreres basert på akselerasjonen og gir mer nøyaktige avlesinger av løpehastigheten og en raskere respons på hastighetsendringer.



Du får mest ut av FusedSpeed™ når du trenger svært nøyaktige hastighetsavlesinger under trening, for eksempel når du løper i ujevnt terreng eller under intervalltrening. Hvis du mister GPS-signalet midlertidig klarer Suunto Ocean fortsatt å vise nøyaktige hastighetsavlesinger ved hjelp av det GPS-kalibrerte akselerometeret.



TIPS: For å få de mest nøyaktige avlesingene med FusedSpeed, må du bare ta en rask titt på klokken etter behov. Hvis du holder enheten foran deg uten å bevege den, blir avlesingen mindre nøyaktig.

FusedSpeed blir automatisk aktivert for løping og andre lignende typer aktiviteter, som for eksempel orientering, basketball og fotball.

3.17. FusedAlti™

FusedAlti™ gir en høydeavlesning som er en kombinasjon av GPS og barometrisk høyde. Den minimerer effekten av midlertidige feil og forskyvningsfeil i den endelige høydeavlesningen.

MERK: Som standard måles høyden med FusedAlti under trening der GPS og navigering benyttes. Når GPS er slått av, måles høyden med den barometriske sensoren.

3.18. Høydemåler

Suunto Ocean bruker barometrisk trykk til å måle høyde. For å få nøyaktige avlesinger må du definere et høydereferansepunkt. Dette kan være reell høyde over havet hvis du kjenner den

nøyaktige verdien. Alternativt kan du bruke FusedAlti (se 3.17. *FusedAlti™*) for å stille inn referansepunktet automatisk.

Angi referansepunktet fra innstillingene under **Høydemåler og barometer**.



3.18.1. Høydedykking

Når du dykker i høyder over 300 moh, må høydeinnstillingen **stilles inn manuelt** for at computeren skal kunne beregne dekompresjonsstatusen. Valg av feil høydeinnstilling og dykking over den maksimale høydegrensen fører til feilaktige dykke- og planleggingsdata.

Les 5.7.4. *Høydeinnstilling* for høydeinnstilling.



MERK: Suunto Ocean er ikke beregnet på bruk i høyder over 3000 moh.

3.19. Posisjonsformater

Posisjonsformatet er måten GPS-posisjonen din vises på klokka. Alle formatene gjelder samme plassering, men de uttrykker det på ulike måter.

Du kan endre posisjonsformatet på klokkeinnstillingene under **Navigasjon** » **Posisjonsformat**.

Breddegrad/lengdegrad er det mest vanlige rutenettet og det finnes i tre forskjellige formater:

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

Andre tilgjengelige posisjonsformater inkluderer:

- UTM (Universal Transverse Mercator) gir en todimensjonal horisontal visning av posisjonen.
- MGRS (Military Grid Reference System) er en utvidelse av UTM og består av en gradsonebetegnelse, 100 000-meter kvadratidentifikator og en numerisk plassering.

Suunto Ocean støtter også følgende lokale posisjonsformater:

- BNG (britisk)
- ETRS-TM35FIN (finsk)
- KKJ (finsk)
- IG (irsk)
- RT90 (svensk)
- SWEREF 99 TM (svensk)
- CH1903 (sveitsisk)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (New Zealand)



MERK: Noen posisjonsformater kan ikke brukes i områdene nord for 84° og sør for 80°, eller utenfor de landene de er beregnet for. Hvis du er utenfor det tillatte området kan ikke stedskoordinatene dine vises på klokka.

3.20. Enhetsinformasjon

Du kan sjekke detaljene for klokkeprogramvaren og maskinvare fra innstillingene under **Generelt » Om**.

3.21. Tilbakestille klokken

Alle Suunto-klokker har to typer tilbakestilling for å løse forskjellige problemer:

- den første, myk tilbakestilling, kalles også omstart.
- den andre, hard tilbakestilling, kalles også tilbakestilling til fabrikkinnstillinger.

Myk tilbakestilling (omstart):

En omstart av klokken kan hjelpe med følgende situasjoner:

- enheten ikke reagerer på noen knappetrykk, berøringer eller sveip (berøringsskjermen fungerer ikke).
- skjermen er enten «frost» eller tom.
- det er ingen vibrasjon, f.eks. ved knapper trykk.
- klokkes funksjoner ikke fungerer som forventet, f.eks. at klokken ikke registrerer pulsen (de optiske puls-LED-ene blinker ikke), kompasset ikke fullfører kalibreringsprosessen, osv.
- skrittelleren ikke teller dine daglige skritt i det hele tatt (merk at registrerte skritt kan vises med en forsinkelse i appen).



MERK: Omstarten vil avslutte og lagre eventuell aktiv trening. Under normale omstendigheter går ikke trenings- eller dykkedataene tapt. I sjeldne tilfeller kan en myk tilbakestilling forårsake problemer med minnet.

Trykk og hold nede alle tre knappene i 12 sekunder for deretter å slippe dem for å utføre en myk tilbakestilling.



ADVARSEL: Tilbakestill aldri klokken under et dykk.

Det finnes enkelte omstendigheter der den myke tilbakestillingene kanskje ikke løser problemet, og at den andre tilbakestillingstypen kan utføres. Hvis det ovenstående ikke har hjulpet med problemet du forsøkte å løse, kan den harde tilbakestillingen hjelpe.

Hard tilbakestilling (tilbakestilling til fabrikkinnstillingene):

Tilbakestilling til fabrikkinnstillinger vil gjenopprette klokken til standardverdiene. Det vil slette alle data fra klokken, inkludert treningsdata, personlige data og innstillinger som ikke er synkronisert med Suunto-appen. Etter en hard tilbakestilling må du gjennomføre den første konfigureringen av Suunto-klokken.

En tilbakestilling til fabrikkinnstillingene på klokken kan utføres i følgende situasjoner:

- en Suunto-kundeservicerepresentant har bedt deg om å gjøre det som en del av problemløsningsprosedyren.

- den myke tilbakestillingen ikke løste problemet.
- batterlevetiden til enheten er betraktelig redusert.
- enheten ikke kobler til GPS og annen problemløsning ikke har hjulpet.
- enheten har tilkoblingsproblemer med Bluetooth-enheter (f.eks. Smart Sensor eller mobilapp) og annen problemløsning ikke har hjulpet.

Tilbakestilling til fabrikkinnstillingene gjøres via **Innstillinger** på klokken din. Velg **Generelt** og bla ned til **Tilbakestill innstillinger**. Alle data på klokken slettes under tilbakestillingen. Start tilbakestillingen ved å velge **Tilbakestill**.



MERK: Tilbakestilling til fabrikkinnstillinger sletter den tidligere sammenkoblingsinformasjonen klokken hadde. For å starte sammekoblingsprosessen med Suunto-appen på nytt, anbefaler vi at du sletter den tidligere sammenkoblingen fra Suunto-appen og telefonens Bluetooth - under Parede enheter.



MERK: Begge scenariene skal kun utføres i nødstilfeller. De bør ikke utføres regelmessig. Hvis et problem vedvarer, anbefaler vi at du enten kontakter kundeservice eller sender klokken til en av våre autoriserte servicesentre.

4. Registrere en øvelse

I tillegg til 24/7 aktivitetsovervåkning, kan du bruke klokken til å registrere dine treningsøkter eller andre aktiviteter for å få detaljert tilbakemelding og følge din fremgang.

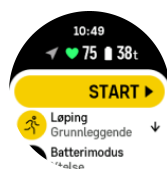
For å registrere en øvelse:

1. Sette på pulsmåler (valgfritt).
2. Sveip ned fra urskiven eller trykk på den øvre knappen.
3. Velg sportsmodusen du vil bruke ved å bla opp, og velg ved å trykke på midtknappen.
4. Forskjellige sportsmoduser har forskjellige valg, sveip opp eller trykk på den nedre knappen for å bla gjennom dem og juster dem ved å trykke på midtknappen.
5. Over startindikatoren vises et sett av ikoner, avhengig av hva du bruker med sportsmodusen (slik som puls og tilkoblet GPS):
 - Pil-ikonet (tilkoblet GPS) blinker i grått når du søker og blir grønt når et signal finnes.
 - Hjerteikonet (puls) blinker grått under søking og når et signal blir funnet endrer det til et farget hjerte festet til et belte hvis du bruker en pulssensor eller et farget hjerte uten belte hvis du bruker den optiske pulssensoren.
 - Ikonet til venstre er kun synlig hvis du har en POD sammenkoblet, og det blir grønt når POD-signalet finnes.

Det er også en synlig batterimåler som forteller deg hvor mange timer du kan trene før batteriet går tomt.

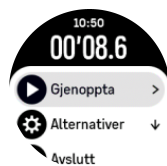
Hvis du bruker en pulssensor, men ikonet kun blir grønt (hvilket betyr at den optiske pulssensoren er aktiv), kontroller at pulssensoren er paret, se 3.13. *Pare POD-er og sensorer*, og prøv på nytt.

Du kan vente til hvert ikon blir grønt (anbefales for mer nøyaktige data) eller starte opptaket så fort du vil ved å velge **Start**.



Når opptaket er startet, låses den valgte pulskilden og kan ikke endres under den pågående treningsøkten.

6. Under opptak kan du bytte mellom visninger med midttasten eller ved å bruke berøringsskjermen hvis den er aktivert.
7. Trykk på den øvre tasten for å sette opptaket på pause. Stopp og lagre ved å velge **Avslutt**.



MERK: Det er også mulig å slette treningsloggen ved å velge **Forkast**.

Etter at du avslutter opptaket, blir du spurt om hvordan du følte deg. Du kan besvare eller hoppe over spørsmålet (se 4.10. *Følelse*). Neste skjerm viser et sammendrag av aktiviteten, som du kan bla gjennom med berøringsskjermen eller tastene.

Hvis du har gjort et opptak du ikke ønsker å beholde, kan du slette loggoppføringen ved å bla nederst til sammendraget og trykke på sletteknappen. Du kan også slette logger på samme måte fra loggboken.



4.1. Sportsmoduser

Klokken leveres med en lang rekke forhåndsdefinerte sportsmoduser. Modusene er laget for spesifikke aktiviteter og formål, fra en avslappet spasertur utendørs til et triatlon-løp.

Før du registrer en trening (se 4. *Registrere en øvelse*), kan du se og velge fra hele listen med sportsmoduser.

Hver sportsmodus har et unikt sett av displayer som viser ulike data avhengig av valgt sportsmodus. Du kan redigere og tilpasse dataene som vises på klokkeskjermen i løpet av treningen med Suunto-appen.

Finn ut hvordan du tilpasser sportsmoduser i *Suunto-appen (Android)* eller *Suunto-appen (iOS)*.

4.2. Navigere under treningen

Du kan navigere på en rute eller til et interessepunkt når du registrerer en øvelse.

Sportsmodusen du bruker må ha GPS aktivert for å ha tilgang til navigasjonsalternativene. Hvis sportsmodus GPS-nøyaktigheten er OK eller Bra når du velger en rute eller et interessepunkt (POI) endres GPS-nøyaktigheten til Best.

Slik navigerer du under trening:

1. Opprett en rute eller et interessepunkt i Suunto-appen og synkroniser klokken hvis du ikke allerede har gjort det.
2. Velg en sportsmodus som bruker GPS.
3. Bla ned og velg **Navigasjon**.
4. Sveip opp og ned eller trykk de øvre og nedre knappene for å velge et navigasjonsalternativ og trykk på den midtknappen.
5. Velg ruten eller interessepunktet du vil navigere til, og trykk på midtknappen. Trykk deretter på den øvre knappen for å begynne navigeringen.
6. Bla opp til startvisningen og start registreringen din som normalt.

Sveip til høyre eller trykk midtknappen under trening for å bla til navigasjon-displayet hvor du ser ruten eller interessepunktet du valgte. For mer informasjon om navigasjonsdisplayet, se 8.5.2. *Navigere til et interessepunkt* og 8.4. *Ruter*.

Mens du i denne skjermen kan sveipe opp eller trykke på den nederste knappen for å åpne navigasjonsalternativene dine. Fra navigasjonsalternativene kan du for eksempel velge en annen rute eller interessepunkt, kontrollere gjeldende plasseringskoordinater eller avslutte navigeringen, ved å velge **Sporing**.

4.2.1. Finn tilbake

Hvis du bruker GPS når du registrerer en aktivitet, lagrer Suunto Ocean automatisk startpunktet for treningen din. Med Finn tilbake kan Suunto Ocean guide deg direkte tilbake til utgangspunktet ditt.

For å starte Finn tilbake:

1. Start en treningsøkt med GPS.
2. Trykk på midtre knapp til du kommer til navigeringsskjermen.
3. Trykk på den nedre knappen for å åpne hurtigmenyen.
4. Bla til **Finn tilbake** og berør skjermen eller trykk på midttasten for å velge.

Navigasjonsveiledningen vises på navigasjonsskjermen.



4.2.2. Følg løperute

I urbane omgivelser kan GPS-en slite med å følge deg på riktig måte. Hvis du velger en av dine forhåndsdefinerte ruter og følger ruten, brukes klokke-GPS-en utelukkende til å finne hvor du er på den forhåndsdefinerte ruten, og ikke faktisk lage et spor fra løpeturen. Det innspilte sporet vil være identisk med ruten som brukes til løpeturen.



Bruk av Følg løperute under trening:

1. Opprett en rute i Suunto-appen og synkroniser klokka hvis du ikke har gjort det allerede.
2. Velg en sportsmodus som bruker GPS.
3. Bla ned og velg **Navigasjon**.
4. Velg **Følg løperute** og trykk på midtknappen.
5. Velg ruten du vil bruke, og trykk på midtknappen.

Start treningen din som normalt og følg den valgte ruten.

4.3. Bruk av mål når du trener

Det er mulig å sette forskjellige mål med Suunto Ocean når du trener.

Hvis sportsmodusen du valgte har mål som alternativ, kan du justere dem før du starter opptaket ved å sveipe opp eller trykke på den nedre knappen.



Slik trener du med generelt mål:

1. Før du starter en treningsregistrering, sveip opp eller trykk på den nedre knappen og velg **Mål**.
2. Velg **Varighet** eller **Avstand**.
3. Velg målet ditt.
4. Bla opp og start treningen din.

Når du har generelle mål aktivert, er en mål-måler synlig på hver datadisply som viser fremdriften din.



Du vil også motta et varsel når du har nådd 50 % av målet ditt og når det valgte målet ditt er oppfylt.

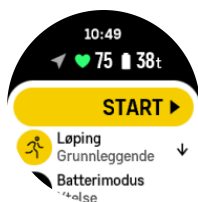
Slik trener du med intensitetsmål:

1. Før du starter en treningsregistrering, sveip opp eller trykk på den nedre knappen og velg **Intensitetssoner**.
2. Velg **Pulssoner**, **Temposoner** eller **Effektssoner**.
(Alternativene avhenger av valgt sportsmodus, og hvis du har en power pod som er sammenkoblet med klokken).
3. Velg målsonen din.
4. Bla opp og start treningen din.


4.4. Batteristyring

Suunto Ocean Har en strømparefunksjon som bruker intelligent batteriteknologi for å sikre at klokka ikke går tom for strøm når du trenger det mest.

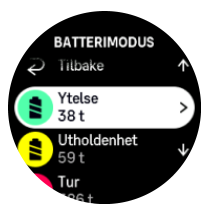
Før du begynner å registrere en trening (se 4. Registrere en øvelse), vises et estimat av hvor mye batteritid du har igjen i den nåværende batterimodusen.



Det finnes fire forhåndsdefinerte batterimoduser: **Ytelse** (standard), **Utholdenhet**, **Ultra** og **Tur**. Hvis du bytter mellom disse modusene, endres batteritiden men også klokkenes ytelse.

 **MERK:** Som standard deaktiverer Tur-modusen av all pulssporing (både håndledd og bryst).

I startdisplayet blar du ned og velger **Batterimodus** for å endre batterimoduser og se hvordan hver modus påvirker klokkenes ytelse.



 **MERK:** Batterispareinnstillinger påvirker ikke dykkeaktiviteter.

Batterivarsler

I tillegg til batterimodusene bruker klokken din smarte påminnelser for å sikre at du har nok batteritid til ditt neste eventyr. Noen påminnelser er forhåndsregnet basert på, for eksempel, aktivitetsloggen din. Du får for eksempel også beskjed når klokken merker at du har lavt batteri mens du registrerer en aktivitet. Den foreslår automatisk å bytte til en annen batterimodus.

Klokken din varsler deg én gang når batteriet er på 20 % og igjen på 10 %.



Mens du dykker, vil klokken din varsle deg én gang når batteriet er på 10 % og igjen på 5 %.



 **ADVARSEL:** Suunto anbefaler at du ikke dykker med et batteri på mindre enn 10 %.


 **FORSIKTIG:** Bruk kun den inkluderte ladekabelen når du lader Suunto Ocean.

4.5. Fleridrettstrening

Din Suunto Ocean har forhåndsdefinerte Triatlon sportsmoduser som du kan bruke til å spore dine Triatlon-treninger og -konkurranser, men hvis du trenger å spore en annen type fleridrettsaktivitet, kan du enkelt gjøre det direkte fra klokken.

Slik bruker du fleridrettstrening:

1. Velg sportsmodusen du vil bruke for første etappe av fleridrettstreningen.
2. Start med å registrere en treningsøvelse som normalt.
3. Trykk og hold nede den øvre knappen i to sekunder for å gå til fleridrettsmenyen.
4. Velg den neste sportsmodusen du vil bruke, og trykk på midtknappen.
5. Registreringen med den nye sportsmodusen starter umiddelbart.

 **TIPS:** Du kan bytte sportsmodus så mange ganger du vil under én enkelt registrering, også til en sportsmodus du tidligere har brukt.

4.6. Svømming

Du kan bruke din Suunto Ocean i svømmebassenger eller under openwater-svømming.

Når du bruker sportsmodus for bassengsvømming, avhenger klokken av bassenglengden for å bestemme avstanden. Du kan endre bassenglengden etter behov under sportsmodusalternativene før du begynner å svømme.

Open water svømming avhenger av GPS for å kalkulere avstand. Da GPS-signaler ikke går under vann, må klokken ut av vannet regelmessig, slik som med freestyle-svømming, for å få en GPS-fiksverdi.

Disse er utfordrende forhold for GPS, så det er viktig at du har et sterkt GPS-signal før du hopper ut i vannet. For å sikre god GPS, bør du:

- Synkroniser klokka med onlinekontoen din før du begynner å svømme for å optimalisere din GPS med de siste satellittbanedataene.
- Etter at du velger openwater sportsmodus og et GPS-signal hentes, vent i minst tre minutter før du starter svømmingen. Dette gir GPS tid til å opprette en styrket posisjonering.

4.7. Intervalltrening

Intervalltrening er en vanlig form for trening som består av alternerende aktivitet med høy og lav intensitet. Med Suunto Ocean, kan du definere din egen intervalltrening på klokka for hver sportsmodus.

Når du definerer intervallene har du fire ting som skal stilles inn:

- Intervaller: på/av vekslingsbryter som aktiverer intervalltrening, Når vekslingsbryteren er på, legges det et intervalltrening-display til sportsmodusen din.
- Repetisjoner: antall intervall- + restitusjonssett du ønsker å fullføre.
- Intervall: lengden av høy-intensitetsintervallet basert avstand eller varighet.
- Restitusjon: lengden av hvileperioden mellom intervaller basert på avstand eller varighet.

Husk at hvis du bruker avstand for å definere intervallene må du være i en sportsmodus som måler avstand. Målingen kan baseres på GPS, fra en fot- eller sykkel-POD, for eksempel.



MERK: Hvis du bruker intervaller kan du aktivere navigering.

For å trene med intervaller:


1. Før du starter et treningsopptak, sveip opp eller trykk den nedre knappen for å bla ned til **Intervaller** og trykk på midtknappen.



2. Veksle **Intervaller** på og juster innstillingene beskrevet ovenfor.
3. Bla tilbake for å starte visning og start treningen som vanlig.
4. Sveip til venstre eller trykk på midtknappen inntil du ser intervall-displayet og trykk den øvre knappen når du er klar til å starte intervalltrening



5. Hvis du ønsker å stoppe intervalltrening før du har fullført alle repetisjonene, hold midtknappen nede for å åpne sportsmodusalternativene og veksle av **Intervaller**.

 **MERK:** Når du er i intervallskjermen, virker knapper som normalt, for eksempel hvis du trykker på den øvre knappen pauser du treningsregistrering, ikke bare intervalltrening.

Etter at du har stoppet treningsregistrering blir intervalltrening automatisk vekslet av for den sportsmodusen. Imidlertid blir de andre innstillingene opprettholdt slik at du enkelt kan starte den samme treningsrutinen neste gang du bruker sportsmodusen.

4.8. Autopause

Autopause pauser opptaket av treningen din når hastigheten din er under 2 km/t (1,2 mph). Når hastigheten øker til mer enn 3 km/t (1,9 mph), fortsetter opptaket automatisk.

Du kan slå autopause av eller på for hver sportsmodus i start trening-visningen i klokken før du begynner opptak av treningen din.

Hvis autopause er på under et opptak, varsler en hurtigmelding deg når opptaket blir satt på pause automatisk.



Du kan gjenoppta opptaket automatisk når du begynner å bevege deg igjen eller manuelt gjenoppta fra pop-up-skjermen ved å trykke på den øverste knappen.

4.9. Tale-feedback

Du kan få tale-feedback med verdifull informasjon mens du trener. Tilbakemeldingene kan hjelpe deg med å holde øye med framgangen og gi deg gode tips alt etter hvilke feedback-alternativer du har valgt. Tale-feedback kommer fra telefonen, så klokken din må være parets med Suunto-appen.

Aktivere tale-feedback før trening:

1. Før du begynner på treningen, bla ned og velg **Tale-feedback**.
2. Skru **Tale-feedback fra appen** på.
3. Bla ned og velg hvilken tale-feedback du vil ha ved å skru bryterne av og på.
4. Gå tilbake og start treningen som normalt.

Telefonen vil nå gi deg diverse tale-feedback mens du trener, alt etter hvilken tale-feedback du har aktivert.

Aktivere tale-feedback under trening:

1. Trykk på den øvre knappen for å sette treningen på pause.
2. Velg **Alternativer**.

3. Bla ned og velg **Tale-feedback**.
4. Skru **Tale-feedback fra appen** på.
5. Bla ned og velg hvilken tale-feedback du vil ha ved å skru bryterne av og på.
6. Gå tilbake og fortsett med treningen.

4.10. Følelse

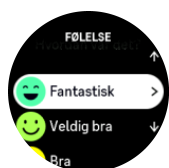
Hvis du trener regelmessig, kan du følge hvordan du føler deg etter hver økt, noe som er en viktig indikator på din generelle fysiske tilstand. En trener eller personlig trener kan også bruke din følelestrend til å spore din fremgang over tid.

Du har 5 grader for følelse å velge mellom:

- **Dårlig**
- **Gjennomsnittlig**
- **Bra**
- **Veldig bra**
- **Fantastisk**

Hva disse alternativene betyr er det opp til deg (og din PT) å bestemme. Det viktigste er at du bruker dem konsekvent.

For hver treningsøkt kan du registrere hvordan du følte deg direkte på klokken etter opptaket ved å svare på spørsmålet **'Hvordan var det?'**.



Du kan hoppe over å besvare spørsmålet ved å trykke på den midtre knappen.

4.11. Intensitetssoner

Bruk av intensitetssoner for trening hjelper til med å veilede fitnessutviklingen. Hver intensitetszone belaster kroppen din på ulike måter, og dette fører til ulike virkninger på din fysiske form. Det er fem ulike soner, nummerert 1 (lavest) til 5 (høyest), definert som prosentandeler basert på maksimal hjertefrekvens (maks puls), tempo eller kraft.

Det er viktig å trene med intensitet i tankene og forstå hvordan denne intensiteten skal føles. Og ikke glem at uansett planlagt trening skal du alltid ta deg tid til å varme opp før en øvelse.

De fem ulike intensitetssonene som brukes i Suunto Ocean er:

Sone 1: Lett

Trening i sone 1 tar det relativt lett på kroppen din. Når det gjelder fitnessstrening, er intensitet så lav som denne betydelig hovedsakelig når det gjelder gjenopprettende trening og forbedring av grunnleggende fitness akkurat når du begynner å trene, eller etter en lang pause. Hverdagstrening – gange, klatring i trapper, sykling til arbeid osv. – utføres vanligvis innenfor denne intensitetssonen.

Sone 2: Middels

Trening ved sone 2 forbedrer ditt grunnleggende fitnessnivå effektivt. Trening ved denne intensiteten føles enkelt, men treningsøkter med lang varighet kan ha en svært høy

treningseffekt. Mesteparten av kardiovaskulær kondisjonstrening skal utføres innenfor denne sonen. Forbedring av grunnleggende fitness bygger et grunnlag for annen trening og klargjør systemet for mer energisk aktivitet. Langvarige treningsøkter i denne sonen forbruker mye energi, spesielt fra kroppens lagrede fett.

Sone 3: Hard

Trening i sone 3 begynner å være ganske energisk og føles ganske tungt. Det vil forbedre evnen til å bevege deg hurtig og økonomisk. I denne sonen begynner melkesyre å dannes i systemet, men kroppen er fortsatt i stand til å skylle den helt ut. Du skal trene ved denne intensiteten maks et par ganger i uka, da det setter kroppen under stor belastning.

Sone 4: Veldig hardt

Trening i sone 4 forbereder systemet for hendelser av konkurransetype og høye hastigheter. Treningsøkter i denne sonen kan utføres enten ved konstant hastighet eller som intervalltrening (kombinasjoner av kortere treningsfaser med intermitterende pauser). Høyintensitetstrening utvikler fitnessnivået hurtig og effektivt, men hvis denne gjøres for ofte eller ved høy intensitet, kan det føre til overtrening, som tvinger deg til å ta en lang pause fra treningsprogrammet ditt.

Sone 5: Maksimalt

Når hjertefrekvensen under en arbeidsøkt når sone 5, vil treningen føles ekstremt hard. Melkesyre vil bygges opp i systemet mye hurtigere enn den kan fjernes, og du vil bli tvunget til å stoppe etter maksimalt noen minutter. Idrettsutøvere inkluderer disse maksimum-intensitets-treningsøktene i sitt treningsprogram på en svært kontrollert måte, fitnessentusiaster trenger dem ikke i det hele tatt.

4.11.1. Pulssoner

Pulssoner er definert som prosentandelområder basert på maksimum puls (makspuls).

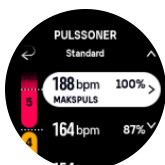
Som standard er makspuls kalkulert ved bruk av standardligningen: $220 - \text{din alder}$. Hvis du kjenner din faktiske makspuls, bør du justere standardverdien tilsvarende.

Suunto Ocean har standard og aktivitetsspesifikke pulssoner. Standardsonene kan brukes til alle aktiviteter, men for mer avansert trening, kan du bruke spesifikke pulssoner for løping og sykling.

Angi makspuls

Angi maksimal puls fra innstillingene under **Trening** » **Intensitetssoner** » **Standard pulssoner for all idrett**.

1. Trykk på makspuls (høyeste verdi, spm) eller trykk på midttasten.
2. Velg ny makspuls ved å sveipe opp eller ned eller ved å trykke på de øvre eller nedre knappene.



3. Trykk på valget eller trykk på midttasten.
4. For å gå ut av pulssonevisningen, sveip til høyre eller hold nede på midtre knapp.



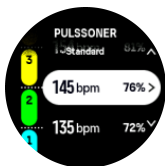
MERK: Du kan også stille inn maksimal HR fra innstillingene under **Generelt** » **Personlig**.

Angi standard pulssoner

Angi standard pulssoner fra innstillingene under **Trening » Intensitetssoner » Standard pulssoner for all idrett**.



1. Rull opp/ned og berør eller trykk på midtknappen når den pulssonen du ønsker å endre er merket.
2. Velg ny pulssone ved å sveipe opp eller ned eller ved å trykke på de øvre eller nedre knappene.



3. Trykk på valget eller trykk på midttasten.
4. For å gå ut av pulssonevisningen, sveip til høyre eller hold nede på midtre knapp.

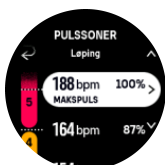


MERK: Valg av **Tilbakestill** i pulssonevisningen vil tilbakestille pulssonene til standardverdien.

Still inn aktivitetsspesifikke pulssoner

Still inn aktivitetsspesifikke pulssoner fra innstillingene under **Trening » Intensitetssoner » Avanserte soner**.

1. Trykk på aktiviteten (Løping eller Sykling) som du ønsker å redigere og trykk på midtknappen når aktiviteten er markert.
2. Trykk den midtre knappen for å slå pulssonene på.
3. Rull opp/ned og berør eller trykk på midtknappen når den pulssonen du ønsker å endre er merket.
4. Velg ny pulssone ved å sveipe opp eller ned eller ved å trykke på de øvre eller nedre knappene.



5. Trykk på valget eller trykk på midttasten.
6. For å gå ut av pulssonevisningen, sveip til høyre eller hold nede på midtre knapp.

4.11.2. Temposoner

Temposoner fungerer kun som pulssoner, men intensiteten på opplæringen er basert på ditt tempo i stedet for puls. Temposoner vises enten som metriske eller imperial-verdier avhengig av dine innstillinger.

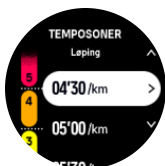
Suunto Ocean har fem standard temposoner som du kan bruke, eller du kan definere dine egne.

Temposoner er tilgjengelige for løping og sykling.

Still inn temposoner

Still inn aktivitetsspesifikke temposoner fra innstillingene under **Trening » Intensitetssoner » Avanserte soner**.

1. Trykk **Løping** eller **Sykling** eller trykk på midtknappen.
2. Sveip eller trykk på den nederste knappen og velg temposonene.
3. Sveip opp/ned eller trykk på øvre eller nedre knapper og trykk på midtknappen når den temposonen du ønsker å endre er merket.
4. Velg din nye temposome ved å sveipe opp/ned eller ved å trykke på de øvre eller nedre knappene.



5. Trykk den midtre knappen for å velge ny temposomeverdi.
6. Sveip høyre eller trykk og hold midtknappen for å lukke visning av temposoner.

4.11.3. Effektsoner

Kraftmåleren måler mengden fysisk innsats som er nødvendig for å utføre en viss aktivitet. Innsatsen måles i watt. Hovedfordelen som oppnås med en kraftmåler, er presisjon. Kraftmåleren avslører nøyaktig hvor hardt du faktisk jobber og hvor mye kraft du produserer. Det er også enkelt å se fremdriften når du analyserer watt.

Effektsoner kan hjelpe deg til å trene med riktig kraftresultat.

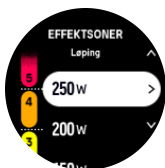
Suunto Ocean har fem standard effektsoner som du kan bruke, eller du kan definere dine egne.

Effektsoner er tilgjengelige i alle standard sportsmoduser for sykling, innendørs sykling og terrengsykling. For løping og terrengløping må du bruke de spesifikke "Power"-sportsmodusene for å få effektsoner. Hvis du bruker tilpassede sportsmoduser, påse at modusen bruker en kraft-POD, slik at du også får effektsoner.

Still inn aktivitetsspesifikke effektsoner

Still inn aktivitetsspesifikke effektsoner fra innstillingene under **Trening » Intensitetssoner » Avanserte soner**.

1. Trykk på aktiviteten (løping eller sykling) som du ønsker å redigere og trykk på midtknappen når aktiviteten er merket.
2. Sveip opp eller trykk på den nederste knappen og velg effektsonene.
3. Sveip opp/ned eller trykk de øvre eller nedre knappene og velg effektsonen som du ønsker å redigere.
4. Velg din nye effektsone ved å sveipe opp/ned eller ved å trykke på de øvre eller nedre knappene.



5. Trykk den midtre knappen for å velge ny kraftverdi.
6. Sveip til høyre og hold den midtre knappen for å avslutte effektsonervisningen.

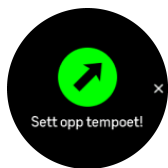
4.11.4. Bruke puls-, tempo- eller effektsoner under trening.

 **MERK:** Du må ha en effektpod parett med klokka for å kunne bruke effektsoner når du trener, se 3.13. Pare POD-er og sensorer.

Når du registrerer en trening (se 4. Registrere en øvelse), og har valgt puls, tempo eller effekt som intensitetsmål (se 4.3. Bruk av mål når du trener), vises en sonemåler, delt inn i fem deler. Disse fem delene er vist rundt den ytre kanten på sportsmodusvisningen. Måleren indikerer sonen du har valgt som intensitetsmål ved å lyse opp den tilsvarende delen. Den lille pilen i måleren indikerer hvor du er innenfor soneområdet.



Klokken informerer deg om at du har nådd valgt målsone. I løpet av treningen vil klokka varsle deg om å øke eller redusere tempoet, hvis aktuell puls, temp eller effekt er utenfor den valgte målsonen.



I tillegg kan en egen visning for intensitetssoner legges til hvis du tilpasser den aktuelle sportsmodusen du bruker. Sonedisplayet viser aktuell sone i midtfeltet, hvor lenge du har vært i denne sonen og hvor langt vekk du er til neste sone opp eller ned. Midtre stolpe lyser også og indikerer at du trener i riktig sone.

I trenings sammendraget vil du få en oversikt over hvor mye tid du har tilbrakt i hver sone.

5. Apparatdykking

I tillegg til å være en enhet for kontinuerlig aktivitetsovervåking og sporing av sportsaktiviteter, er Suunto Ocean en dykkecomputer som er utformet for bruk i rekreasjonsdykking og fridykking.

⚠ ADVARSEL: *Sørg for at du fullt ut forstår bruken av, skjermene til samt begrensningene til dykkecomputeren din, fordi dykking innebærer risiko – og til syvende og sist er du ansvarlig for din egen sikkerhet.*

5.1. Dykkesikkerhet

Suunto Ocean er en dykkecomputer designet for bruk til rekreasjonsdykking med apparat og fridykking. Enheten viser viktig informasjon før, under og etter dykket som gjør det enklere å ta trygge avgjørelser. Suunto Ocean kan brukes som frittstående produkt eller i kombinasjon med Suunto tank-POD, som måler tanktrykket og overfører trykkmålingene til dykkecomputeren. Kombinasjonen av Suunto Ocean og Suunto Tank POD regnes for å være personlig verneutstyr i henhold til EU-forskriften 2016/425, og beskytter mot risikoer som er oppført under PPE-risikokategori III (a): stoffer og blandinger som er helsefarlige.

Suunto anbefaler på det sterkeste at du ikke deltar i noen typer dykkeraktiviteter uten riktig opplæring og en fullstendig forståelse og aksept av risikoer. Følg alltid reglene til opplæringsfirmaet ditt.

Sørg for at du forstår hvordan du skal bruke dykkeinstrumentet ditt og hvilke begrensninger det har ved å lese all den trykte dokumentasjonen og den elektroniske brukerhåndboken. Husk alltid at du er ansvarlig for din egen sikkerhet.

⚠ ADVARSEL: *Det kan oppstå feil i alle dykkecomputere. Det er mulig at enheten plutselig kan miste evnen til å gi riktig informasjon under dykket ditt. Bruk alltid en reserveenhet og dykk alltid med en partner.*

⚠ ADVARSEL: *Siden alle dekompresjonsmodeller er helt teoretiske og ikke overvåker dykkerens kropp direkte, er det alltid en risiko for dykkersyke ved ethvert dykk. En persons fysiologiske egenskaper kan variere fra dag til dag. Dykkecomputeren kan ikke ta hensyn til disse variasjonene. Det anbefales på det sterkeste at du holder deg godt innenfor eksponeringsgrensene oppgitt av dykkecomputeren for å minimere risikoen for dykkersyke.*

⚠ ADVARSEL: *Hvis du mistenker at det finnes risikofaktorer som kan øke muligheten for dykkersyke, anbefaler Suunto at du bruker den personlige innstillingen for å gjøre beregningene mer konservative og hører med en lege med erfaring innen dykkemedisin før du dykker.*

⚠ ADVARSEL: *Når du dykker i høyder over 300 moh, må høydeinnstillingen være riktig innstilt for at computeren skal kunne beregne dekompresjonsstatusen. Valg av feil høydeinnstilling og dykking over den maksimale høydegrensen fører til feilaktige dykke- og planleggingsdata. Det anbefales at du akklimatiserer deg til den nye høyden før du dykker. Bruk alltid samme personlige justeringsinnstillinger og høydeinnstillinger for det faktiske dykket og for planleggingen.*

⚠ ADVARSEL: Suunto anbefaler derfor på det sterkeste at enheten ikke brukes til kommersiell dykking eller yrkesdykking. Påkjenninger fra kommersiell dykking eller yrkesdykking kan utsette dykkeren for dybder og forhold som har en tendens til å øke risikoen for dykkersyke.

⚠ ADVARSEL: Før du dykker, kontroller alltid at dykkecomputeren fungerer korrekt, displayet fungerer, batterinivået er OK, tanktrykket er riktig og innstillingene dine er riktige.

⚠ ADVARSEL: Sjekk dykkecomputeren din regelmessig under dykk. Hvis du tror eller konkluderer med at det har oppstått et problem med en av computerfunksjonene, må du avslutte dykket øyeblikkelig og returnere til overflaten på en sikker måte. Ta kontakt med Suunto kundestøtte og send dykkecomputeren din til et autorisert Suunto-servicesenter for kontroll.

⚠ ADVARSEL: Dykkecomputeren skal aldri byttes eller deles mellom brukere mens den er i bruk. Informasjonen vil ikke gjelde for en person som ikke har brukt den for et helt dykk, eller en sekvens av gjentatte dykk. Dykkeprofilene må matche dykkeprofilen til brukeren. Ingen dykkecomputer kan ta hensyn til dykk som er gjort uten dykkecomputeren. Således kan en hvilken som helst dykkeaktivitet opptil fire dager før førstegangsbruk av dykkecomputeren forårsake villedende informasjon, og må unngås.

⚠ ADVARSEL: Av sikkerhetsmessige grunner bør du aldri dykke alene. Dykk med en utpekt kompis. Du bør også være sammen med andre i en lengre periode etter et dykk, da begynnende mulig dekompresjonssyke kan forsinkes eller utløses av overflateaktiviteter.

⚠ ADVARSEL: KUN OPPLÆRTE DYKKERE BØR BRUKE EN DYKKECOMPUTER! Manglende opplæring for noen form for dykking, inkludert fridykking, kan føre til at en dykker begår feil, slik som feil bruk av gassblandinger eller uriktig dekompresjon, som kan føre til alvorlig skade eller død.

⚠ ADVARSEL: Ikke delta i både fridykking og apparatdykkeaktiviteter på samme dag.

⚠ ADVARSEL: Denne enheten er kun beregnet for bruk med komprimert luft. Den komprimerte lufttilførselen må samsvare med kvaliteten av trykkluft som er angitt av EU-standarden EN 12021:2014 (krav for komprimerte gasser for pusteapparater). Denne enheten kan også brukes med pustegasser med anriket luft (nitrox).

⚠ ADVARSEL: Dykking med blandede gasser innebærer farer som dykkere som dykker med luft ikke er kjent med. Før du bruker dette utstyret med høyere oksygeninnhold enn 21% må du ta de nødvendige kursene for dykking med anriket luft.

⚠ ADVARSEL: Ved bruk av nitrox avhenger maksimal bruksdybde og ingen dekomprimeringstid av gassens oksygeninnhold. Når oksygenegrenseandelen tilsier at maks grensen er nådd, må du umiddelbart iverksette tiltak for å redusere oksygeneksponeringen. Hvis du ikke iverksetter tiltak for å redusere oksygeneksponeringen etter at en CNS%/OTU-advarsel er gitt, kan risikoen for oksygentoksisitet, skade eller død øke raskt.

⚠ ADVARSEL: Ikke dykk med gass hvis du ikke har verifisert innholdet personlig og angitt den analyserte verdien i dykkecomputeren. Unnlattelse av å verifisere tankens innhold og angi de aktuelle gassverdiene i dykkecomputeren der det er aktuelt vil resultere i feil planleggingsinformasjon for dykket.

⚠ ADVARSEL: DU FRARÅDES Å REISE MED FLY MENS COMPUTEREN TELLER NED FLYFORBUDSTIDEN. AKTIVER ALLTID COMPUTEREN FOR Å SJEKKE GJENSTÅENDE FLYFORBUDSTID FØR DU FLYR! Å fly eller reise til større høyder over havet i flyforbudstiden kan øke risikoen for dekompresjonssyke vesentlig. Les godt igjennom anbefalingene gitt av Divers Alert Network (DAN). Det finnes ingen regel for flyvning etter dykking som er garantert å fullstendig forhindre dekompresjonssyke!

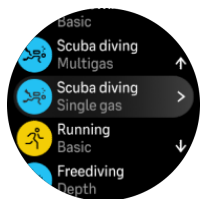
⚠ ADVARSEL: Vi anbefaler vi at du ikke apparatdykker hvis du har pacemaker. Apparatdykking skaper fysiske påkjenninger på kroppen som kanskje ikke er egnet for pacemakere.

⚠ ADVARSEL: Du må lese den trykte hurtigveiledningen og den nettbaserte brukerveiledningen for dykkecomputeren din. Unnlattelse av å gjøre dette kan føre til feil bruk, alvorlig skade eller død.

📖 MERK: Sørg for at Suunto-dykkecomputeren alltid har den nyeste programvaren med alle oppdateringer og forbedringer. Sjekk www.suunto.com/support før hver dykketur for å se om Suunto har lansert nye programvareoppdateringer for enheten din. Når en ny programvareoppdatering er tilgjengelig, må du installere den før du dykker. Oppdateringer blir gjort tilgjengelig for å forbedre brukeropplevelsen din og er en del av Suuntos filosofi om kontinuerlig produktutvikling og forbedring.

5.2. Dykkeoppsett

Suunto Ocean har to dykkemoduser for Apparatdykking: Enkeltgass og Multigass og én fridykkemodus: Fridykking (dybde). Du finner alle dykkemodusene i hovedmenyen ved å sveipe ned fra urskiven, eller trykke på den øvre knappen, og velge modus ved å trykke på den midtre knappen.



5.2.1. Automatisk start for dykk

Suunto Ocean har en automatisk startfunksjon som gjenkjenner trykkøkning og kontakt med vann. Enheten vil gå inn i dykkemodus enten fra pre-dykk-skjermen eller fra en hvilken som helst annen klokkeskjerm:


- Når den kommer i kontakt med vann og det absolutte trykket tilsvarer dykkets innstilte startdybde (standard startdybde er 1,2 m).
- Eller hvis det ikke gjenkjennes noen vannkontakt, men det absolutte trykket tilsvarer dykkets startdybde som du har stilt inn (standard startdybde er 1,2 m + 1,8 m).


Apparatdykk avsluttes automatisk etter innstilt Dykkets stopptid (standardtiden er 5 minutter), og når:

- Når den kommer i kontakt med vann og det absolutte trykket tilsvarer, eller er lavere enn, dykkets innstilte startdybde (standard startdybde er 1,2 m).
- Eller hvis det ikke gjenkjennes noen vannkontakt, men det absolutte trykket tilsvarer, eller er lavere enn, dykkets startdybde som du har stilt inn (standard startdybde er 1,2 m + 1,8 m).

Hvis klokken blir nedsenket mens den viser en skjerm som ikke er relatert til dykking, vil Suunto Ocean automatisk starte Enkeltgass-dykkemodus.

 **MERK:** Dykkets startdybde kan defineres i Dykkeinnstillinger i apparatdykkemoduser og i dykkalternativer i fridykkemodus.

 **MERK:** Suunto Ocean går ikke inn i dykkemodus hvis du allerede har en annen treningsvisning aktiv.

 **ADVARSEL:** Den automatiske dykkestarten er en sikkerhetsfunksjon. Vi anbefaler at du alltid starter dykket ved å åpne den valgte dykkemodusen for å bekrefte gass- og dykkeinnstillingene.

5.2.2. Dykkemoduser

Suunto Ocean består av to apparatdykkemoduser og en fridykkemodus som kommer med forhåndsdefinerte innstillinger for å kunne planlegge for en bestemt type dykk.

Enkeltgass:

Denne dykkemodusen er best egnet for fritidsdykking uten dekompresjon, med kun én gass, enten luft eller nitrox.

- Én aktiv gass, opptil fem deaktiverte gasser
- Luft- eller nitrox-blandinger
- Tank POD-paring med aktiv gass

Multigass:

Denne dykkemodusen er best egnet for teknisk dykking med flere gasser.

- Opptil fem aktiverte og deaktiverte gasser
- Luft- eller nitrox-blandinger, opptil NX99
- Tid til overflate (TTS), ppO₂ alltid på dykkeskjermen
- Tank POD-paring med flere gasser

Fridykking:

Denne dykkemodusen er utformet for rekreasjonsfridykking.

- Separat undervanns- og overflatevisning
- Opp- og nedstigningshastighet
- Flere alternativer for dykketidsalarm og dybdealarm

5.2.3. Knappefunksjoner under apparatdykking

Suunto Ocean har tre knapper som utfører forskjellige funksjoner avhengig av om man trykker dem inn kort eller lenge under dykket.

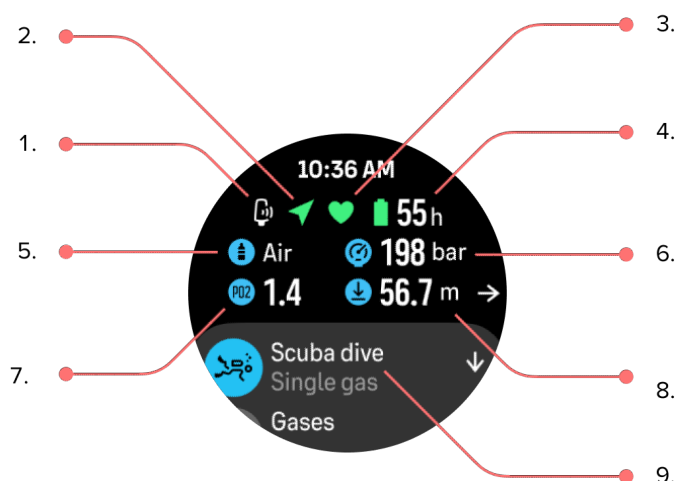
- Øvre knapp kort trykk: Åpne gassbyttemenyen (bare i Multigass-modus)
- Øvre knapp langt trykk: Juster lysstyrkenivå (Lav/Medium/Høy)
- Midtre knapp kort trykk: Endre bue
- Nedre knapp kort trykk: Endre element i byttevindu.
- Nedre knapp langt trykk: Lås knappene
Se 3.1. Taste- og skjermlås.



5.2.4. Pre-dykk-skjerm og dykkealternativer

Pre-dykk-skjermen er lik for alle dykkemodusene, men hver modus har flere dykkemodus-spesifikke alternativer som kan justeres etter dykkebehovene dine.

Et sett med ikoner vises på pre-dykk-skjermen, avhengig av hva du bruker med dykkemodusen, som for eksempel puls, Tank POD og GPS. Følgende elementer vises på skjermen:



1. Tank POD-ikon hvis tilkoblet og aktiv
2. GPS signal hvis aktivert
3. Puls hvis aktivert
4. Gjenværende batteritid i timer
5. Aktiv gassblanding
6. Tanktrykk hvis koblet til Tank POD og aktiv
7. Den innstilte maksimale partialtrykksgrensen (ppO₂) for den aktive gassen

8. Maksimal driftsdybde (MOD) for den aktive gassen

9. Aktiv dykkemodus

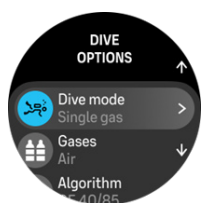
GPS-signal: Pil-ikonet (tilkoblet GPS) blinker grått når du søker og blir grønn når det finnes et signal. For å sikre nøyaktig GPS-posisjonering, anbefaler vi at du venter til GPS-ikonet blir grønt før du hopper i vannet.

Puls: Hjerteikonet (puls) blinker grått under søking, og når det finnes et signal, endres det til et farget hjerte som er festet til et belte hvis du bruker en pulssensor, eller til et farget hjerte uten belte hvis du bruker den optiske pulssensoren. Les 3.13. *Pare POD-er og sensorer* for å pare en pulssensor.

Tank POD: Tankikonet til venstre er bare synlig hvis du har paret en Tank POD til gassen og den er aktiv.

Batteri: Batteriikonet viser deg hvor mange timer du kan dykke før batteriet går tomt.

Når du blar opp fra pre-dykk-skjermen, får du tilgang til følgende innstillinger:



Endre dykkemodus:

Du kan endre dykkemodus til en annen dykkemodus eller en hvilken som helst annen treningsmodus ved å trykke på navnet til dykkemodusen.

Gasser:

Du kan endre oksygenprosenten og ppO₂-innstillinger for dykkegassene dine i Gasser. Se 5.5. *Gasser*.

Algoritme:

Algoritmeinnstillingene gir deg alternativer for å endre dekompresjonsalgoritmen for den spesifikke dykkemodusen. Se 5.7. *Algoritmeinnstillinger*.

Alarmer:

Du kan stille inn alarmer for når du når en viss dybde, for dykketid eller tanktrykk. Les 5.4. *Dykkealarmer* for mer informasjon om dykkerrelaterte alarmer.

Tank POD:

Tank POD-menyen brukes for å koble og frakoble tilgjengelige Tank POD-er til og fra gassen din. Se 5.6.1. *Slik installerer og kobler du til en Suunto tank-POD*.

Sensorer:

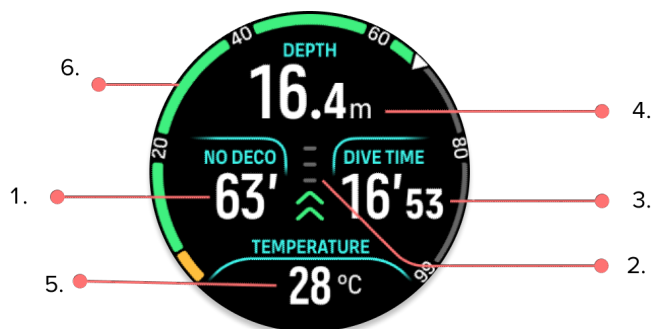
Par med pulssensoren din for å registrere dykkingen din. Se 3.13. *Pare POD-er og sensorer*.

Dykkeinnstillinger:

Du finner ulike tilleggsinnstillinger for dykkemodusene dine i Dykkeinnstillinger. Les 5.3. *Dykkeinnstillinger* for informasjon om de tilgjengelige alternativene.

5.2.5. Hoveddykkeskjerm

Mens du er på pre-dykk-skjermen, kan du bla gjennom de forskjellige dykkevisningene ved å trykke på midtre knapp. Følgende informasjon vises på et standard dykkedisplay:



1. Dekompresjonsinformasjon
2. Oppstigningshastighet med fargekoding
3. Dykketid
4. Dybde
5. Byttevindu med informasjon som kan endres
6. Bue som illustrerer nøkkelinformasjon: grense for ikke-dekompresjonsstopp, tanktrykk, tid til overflaten, stopptid.

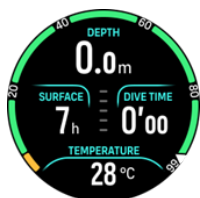
5.2.6. Nøkkelinformasjon under dykking

Mens du dykker viser klokken følgende informasjon:

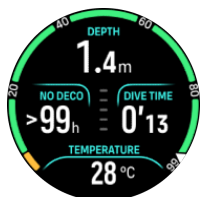
Dekompresjonsinformasjon:

Dekompresjonsområdet på skjermen er fast og viser følgende data i følgende situasjoner:

Overflatetid: Ved oppstigning til overflaten erstattes dekompressionsområdet med en overflatetidtaker. Den viser den forløpte tiden mellom oppstigning til overflaten fra et dykk og nedstigning for det påfølgende dykket. Den viser tiden i minutter og sekunder opptil én time. Over én time vises tiden i timer og minutter opptil 24 timer, og deretter timer opptil syv dager og deretter bare i dager.

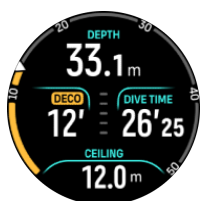


Ingen dekompresjon-grense (NDL): Når et dykk har startet, erstattes overflatetidtakeren med NDL-tiden. Den viser gjenværende tid i minutter ved gjeldende dybde til obligatoriske dekompressionsstopp er nødvendige. Hvis NDL-tiden er over 99 minutter, vises den som >99. Når NDL-tiden er 5 minutter eller mindre, utløses en obligatorisk alarm, og visningsområdet utheves til den er løst eller erstattet med dekompressionsinformasjon. Les mer om de obligatoriske alarmene i 5.4.1. *Obligatoriske dykkealarmer.*





Dekotid: Hvis NDL-tiden overskrides, utløses en alarm og NDL-tiden erstattes med den optimale oppstigningstiden i minutter (TTS). Et Deco-merke vises, NDL-buen blir oransje for å indikere samme TTS-tid, og takverdien vises i byttevinduet. Takverdien indikerer dekompresjonsstoppdybden. Det utløses også en alarm som kan bekreftes ved å trykke på en hvilken som helst knapp. Les mer om dekompresjonsdykking i 5.8.2. *Dekompresjonsdykk.*

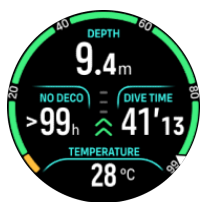


Stopp tid: Hvis et sikkerhetsstopp eller dekostopp er nødvendig under dykket, erstattes NDL- eller dekompresjonsinformasjonen med en stopptid taker som teller ned den nødvendige stopptiden i minutter og sekunder. Stoppdybderekkevidden vil bli indikert i dybdeområdet. Når stoppet er fullført, vises Stopp fullført i byttevinduet. Du kan justere sikkerhetsstopptiden til å være på 3, 4 eller 5 minutter i algoritmeinnstillingene (standard lengde er på 3 minutter).



Oppstigningshastighet:

Under et dykk, viser søylen i midten av skjermen hvor raskt du stiger. Ett søyletrinn tilsvarer 2 meter per minutt.



Søylen er fargekodet for å vise følgende:

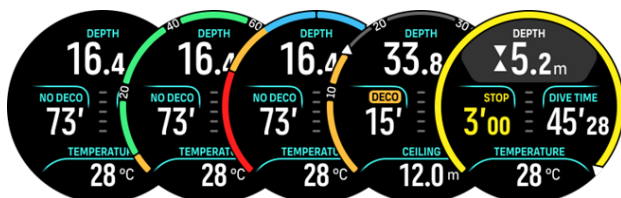
- **Grått** indikerer at oppstigningshastigheten er på mindre enn 2 m per minutt
- **Grønn** indikerer at oppstigningshastigheten er mellom 4 m per minutt og 8 m per minutt
- **Gult** indikerer at oppstigningshastigheten er på over 8 m per minutt
- **Rødt** indikerer at oppstigningshastigheten er på 10 m per minutt

- **Uthevet rødt** indikerer at oppstigningshastigheten er over 10 m per minutt i 5 sekunder eller lenger

⚠ ADVARSEL: IKKE OVERSKRID DEN MAKSIMALE OPPSTIGNINGSHASTIGHETEN! Raske oppstigninger øker risikoen for skader. Du må alltid utføre obligatoriske og anbefalte sikkerhetsstopp hvis du har overskredet den maksimale anbefalte oppstigningshastigheten.

Bue som illustrerer nøkkelinformasjon

Suunto Ocean har tre forskjellige buer for både Enkeltgass- og Multigass-modusene.



No deco: Buen viser no deco-tiden i et fast område fra 0–99. Buen er grønn for området 5–99, og oransje for området 0–5. Hvis verdien er høyere enn 99, stoppes indikatoren på slutten.

Tanktrykk: Buen viser tanktrykket hvis klokken er paret med en Suunto Tank POD. Rekkevidden bestemmes av tank POD-trykkavlesningsverdien ved starten av et dykk, og den kan være 250 bar eller 350 bar. Søylene på buen representerer alltid 50 bar eller 500 psi, avhengig av enhetsinnstillingene. Fargene representerer visse deler av serien, og de er alltid satt til:

- **Rød:** 50 bar / 750 psi eller mindre
- **Oransje:** 51–80 bar / 750–1000 psi

Hvis det ikke er paret noen Tank POD, eller signalet går tapt, er buen grå. Les 5.6.1. *Slik installerer og kobler du til en Suunto tank-POD* om hvordan du kobler til Tank POD-en din.

Tom: Dykkevisning uten buen.

I tillegg finnes det to dynamiske buer:

TTS: Hvis NDL-tiden overskrides, blir buen oransje og viser Tid til overflate (TTS). TTS-bueområdet er fastsatt til 0–50 min. Hvis verdien er høyere enn 50, stoppes indikatoren på slutten.

Tidtaker for stopp: Hvis et stopp er nødvendig, viser buen verdien som tilsvarer dykkevisningsvinduet.

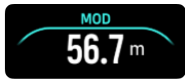

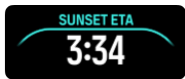

Trykk på den midtre knappen for å bla mellom buene.

5.2.7. Byttevindu for apparatdykking

Byttevinduet nederst på dykkeskjermen kan inneholde forskjellige typer informasjon som kan endres ved å trykke kort på den nedre knappen.

Byttevindu	Byttevinduets innhold	Forklaring
	Temperatur	Gjeldende temperatur i grad Celsius eller grad Fahrenheit, avhengig av enhetsinnstillingene.

Byttevindu	Byttevinduets innhold	Forklaring
	Maks dybde	Maksimal dybde nådd under det gjeldende dykket.
	Klokke	Tiden vist i et 12- eller 24-timers format, basert på det tidsformatet som du stilte inn i Klokkeslett/dato-innstillingene.
	Batteri	Det gjenværende batterinivået i prosent. Les 5.4.1. <i>Obligatoriske dykkealarmer</i> for informasjon om batterialarmer.
	Tanktrykk	Tanktrykket i den angitte enheten (bar eller PSI) for den aktive gassen din hvis den er koblet til en Tank POD.
	Gassforbruk (L/min eller cu ft/min)	Gassforbruk viser til gjennomsnittlig forbruk av gass under et dykk i sanntid. Det faktiske gassforbruket måles i liter per minutt (kubikkfot per minutt) og beregnes for gjeldende dybde. Les 5.6.3. <i>Gassforbruk</i> for mer informasjon.
	Gasstid	Gasstid refererer til tiden du kan oppholde deg på gjeldende dybde. Les 5.6.4. <i>Gasstid</i> for mer informasjon.
	Sikkerhetsstopp	Et 3-minutters sikkerhetsstopp anbefales alltid for alle dykk over 10 meter (33 fot). Når 10 m er overskredet, vises sikkerhetsstoppets minimumsdybde på 3 m i byttevinduet. Sikkerhetsstopp kan stilles til tre (3), fire (4) eller fem (5) minutter i 5.7. <i>Algoritmeinnstillinger</i> .
	Tid til overflate (TTS)	Tiden til overflaten refererer til oppstigningstiden i minutter for å stige opp til overflaten med gjeldende gasser, inkludert alle nødvendige dekompresjonsstopp.
	Faktisk ppO2	Det nåværende partialtrykket til den aktive gassen. Partialtrykk er brøkdelen av oksygen i gassen på gjeldende dybde. Verdien er alltid i absolutte atmosfærer (ATA) av trykk. (1 ATA = 1,013 bar) Hvis ppO2 overskrider den forhåndsinnstilte grensen for gassen, blir byttevinduet gult og utløser en alarm. Hvis ppO2 overskrider den maksimale partialtrykksgrensen på 1,6, blir

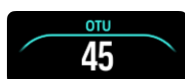
Byttevindu	Byttevinduets innhold	Forklaring
		byttevinduet rødt frem til du stiger opp til grunnere enn MOD-dybden.
	MOD	Maksimal driftsdybde. MOD er den dybden der gassblandingens partialtrykk av oksygen (ppO ₂) overskrider en trygg grense.
	Gjennomsnittsdybde	Gjennomsnittsdybden for det gjeldende dykket beregnes fra det øyeblikket startdybden overskrides frem til dykket avsluttes.
	Solnedgang ETA	Anslått tid før solnedgang vist i timer og minutter. Tiden for solnedgang bestemmes via GPS, så klokken bruker GPS-data fra siste gang du brukte GPS-en.
	Gradientfaktorer	Gradientfaktorverdien du har definert i Algoritme-innstillingene. Les 5.7. <i>Algoritmeinnstillinger</i> og 5.7.2. <i>Gradientfaktorer</i> for mer informasjon om dykkealgoritmen og gradientfaktorer.

Dynamiske verdier

Noen verdier er synlige i byttevinduet som standard. Verdiene vises bare i vinduet hvis de utløses av en alarm eller hendelse.

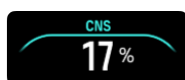
OTU

Enhet for oksygentoleranse. Den brukes til å måle toksisiteten i hele kroppen, forårsaket av forlenget eksponering for høyt oksygenpartialtrykk. Suunto Ocean alarmerer deg når den daglige anbefalte grensen når 250 (advarsel) og 300 (farevarsel).



CNS

Toksisitet i sentralnervesystemet. CNS-verdien er et mål på hvor lenge du har vært utsatt for økte partialtrykk av oksygen (ppO₂), vist som en prosentandel av maksimal tillatt eksponering. Suunto Ocean gir deg en alarm når CNS% når 80 % (advarsel) og når 100 %-grensen (farevarsel) overskrides.



Beregninger for oksygeneksponering er basert på godkjente tidstabeller og prinsipper for eksponeringstid. Grensene er basert på *NOAA Diving Manual*. CNS-prosenten beregnes gradvis når du er i dykkemodus, selv når du er på overflaten.

I tillegg til dette bruker dykkecomputere flere metoder for å estimere oksygeneksponeringen på en konservativ måte. Eksempler:

- Beregningene for oksygeneksponering som vises, heves til nærmeste høyere prosentverdi.
- CNS% begrenser opptil 1,6 bar (23,2 psi).
- OTU-overvåkingen er basert på det daglige toleransenivået på lang sikt, og restitusjonshastigheten blir redusert.

Ved overflaten og etter at dykket er avsluttet, synker CNS med en halvtid på 90 min. For eksempel, hvis CNS er 100 etter dykket, vil 90 minutter senere reduseres til 50 og deretter etter ytterligere 90 minutter til 25.

⚠ ADVARSEL: NÅR OKSYGENGRENSEANDELEN TILSIER AT MAKSGRENSEN ER NÅDD, MÅ DU UMIDDELBART IVERKSETTE TILTAK FOR Å REDUSERE OKSYGENEKSPONERINGSNIVÅET. Hvis du ikke iverksetter tiltak for å redusere oksygeneksponeringen etter at en CNS%/OTU-advarel er gitt, kan risikoen for oksygentoksisitet, skade eller død øke raskt.

Tak

Når obligatoriske dekompresjonsstopp er nødvendige, vises en takverdi i byttevinduet. Suunto Ocean viser alltid takverdien fra det dypeste stoppet. Du må ikke stige opp over taket under oppstigning. Les mer om dekompresjonsdykking i 5.8.2. *Dekompresjonsdykk.*



5.3. Dykkeinnstillinger

Rull ned fra pre-dykk-skjermen for **Dykkeinnstillinger**.



Puls

Slå på eller av pulsmåling for dykket ditt. Les mer om puls i 9.4. *Puls*, 2.5. *Optisk puls-* og 4.11.1. *Pulssoner-egnene.*

GPS

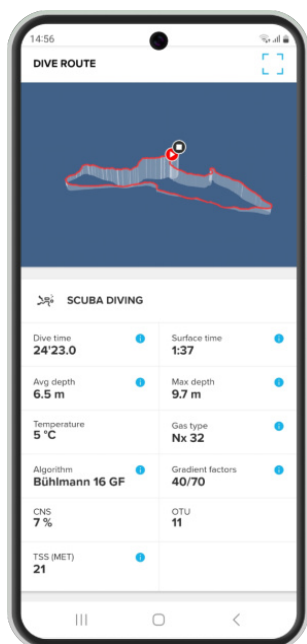
For å spore start- og slutt punktet for dykket ditt, og for å få en mer nøyaktig dykkerute, må du aktivere GPS i Dykkeinnstillinger. Sørg for at GPS-pilikonet blir grønt på pre-dykk-skjermen før du starter dykket for å få en nøyaktig plassering. Suunto anbefaler at du alltid starter dykket fra pre-dykk-skjermen.

📌 MERK: Hvis du starter dykket fra en annen skjerm som bruker den automatiske startfunksjonen, vil ikke GPS-signalet bli funnet.

Dykkerute

Du kan spore dykkeruten din med Suunto Ocean. Undervannsrutesporingen er basert på GPS, akselerometer, gyroskop, magnetometer og trykksensor. Algoritmen er utviklet ved å bruke store mengder data fra ekte dykk, dataanalyse og maskinlæring.

For å spore undervannsruten din mens du dykker, må du aktivere både GPS- og Dykkeruteinnstillingene. Dykkeruten er ikke synlig i dykkecomputeren. Den vil bli synkronisert med dykkeloggen din i Suunto-appen når den er koblet til mobiltelefonen din.



Vær oppmerksom på at signalet for dykkeruten kan bli forstyrret i følgende situasjoner: i omgivelser med overheng, som huler eller skipsvrak, i innendørs svømmebassenger, eller ved svakt eller fraværende GPS-signal.

MERK: For å spore dykkeruten din, må du starte dykket fra pre-dykk-skjermen og sørge for at GPS-signalet ditt er grønt. Se 5.2.4. Pre-dykk-skjerm og dykkealternativer.

MERK: Synkronisering av dykkeruten din med Suunto-appen kan ta litt tid på grunn av den store datamengden.


Dykkets startdybde

Stiller inn dybdeterskelen for å starte og avslutte et dykk. Standarddybden er 1,2 m, og maksimumsdybden er 3,0 m.




Dykkets stopptid

Når du er grunnere enn den angitte startdybden for dykket, vil Suunto Ocean begynne å beregne medgått tid ved overflaten. Du kan stille inn ønsket tid i Dykkets stopptid. Når denne tiden har passert, avsluttes dykket automatisk. Hvis du fortsetter å dykke før innstilt avslutningstid, fortsetter dykket. Du kan definere tiden mellom 1 og 10 min. Standardinnstillingen er 5 min.

 **TIPS:** Juster avslutningstiden til å være lengre hvis du for eksempel er instruktør og trenger å kommunisere på overflaten under dykket. Juster den til å være kortere for å se dykkesammendraget raskere.




 **MERK:** Hvis du går opp til overflaten og deretter dykker igjen innenfor den fastsatte avslutningstiden, regner Suunto Ocean det som ett dykk.

Lysstyrke

Lysstyrkeinnstillingen styrer den generelle intensiteten til displayets lysstyrke under dykkeaktiviteter: Lav, Medium (standard) eller Høy (standard). Lysstyrkeinnstillingen er spesifikk for dykkemodusen, og påvirker ikke andre dykkemoduser, utendørsmoduser eller den generelle lysstyrkeinnstillingen.

For å spare batterilevetiden under dykkeaktiviteter, vil displayets lysstyrke reduseres etter en periode med inaktivitet. Enhver håndleddsbevegelse, knappetrykk eller alarm utløser full lysstyrkemodus. Du kan også justere lysstyrken under et dykk ved å trykke lenge på den øvre knappen.

 **FORSIKTIG:** Langvarig bruk av høy displaylysstyrke reduserer batteritid og kan føre til displayinnbrenning. Unngå langvarig bruk av høy lysstyrke for å forlenge displayets levetid.

Følelse

Se 4.10. Følelse.

5.4. Dykkealarmer

Suunto Ocean har fargekodete, obligatoriske advarsler. De vises fremhevet på displayet med en hørbar alarm og en vibreringsalarm. Advarsler er alltid røde, og de er kritiske hendelser som alltid krever umiddelbar handling. Du kan avvise lyden og vibreringen, men advarselen forblir rød frem til situasjonen er løst.





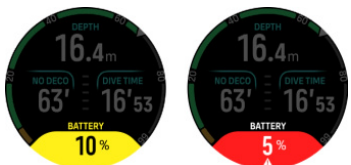
Med Suunto Ocean kan du også definere dine egne alarmer og stille inn foretrukket lyd, vibrering og utseende.

5.4.1. Obligatoriske dykkealarmer

Tabellen nedenfor viser alle de obligatoriske advarslene du kan komme til å se under et dykk. Du kan finne årsaken til alarmen, og løsningen på problemet, i tabellen.

Hvis det oppstår flere alarmer samtidig, vil feilen med høyest prioritet vises. Bekreft den første alarmen ved å trykke på en hvilken som helst knapp, deretter vil den neste vil vises.

Alarm	Forklaring	Hvordan løser jeg alarmen?
	Oppstigningshastigheter overskrider en sikker hastighet på 10 m (33 fot) per minutt i fem sekunder eller mer.	Hold deg innenfor de grønne indikatorene for oppstigningshastighet. Vær oppmerksom på symptomer på dekompresjonssyke. Bruk ekstra forsiktighetsgrad for fremtidige dykk.
	Dekompresjonstaket er brutt med mer enn 0,6 meter under et dekompresjonsdykk.	Stig ned dypere enn den viste takverdien.
	Partialtrykk for oksygen overskrider maksimumsnivået (>1,6).	Stig øyeblikkelig opp eller endre til en gass med lavere oksygenprosent.
	Partialtrykket av oksygen overskrider det innstilte nivået for gassen.	Stig øyeblikkelig opp eller endre til en gass med lavere oksygenprosent.
	Sentralnervesystemets (CNS) oksygentoksisitetsnivå ved 80 %- eller 100 %-grense.	Bytt til en gass med lavere ppO2, eller stig opp til grunnere dybde (innenfor dekompresjonstaket).
	80 % eller 100 % av anbefalt daglig grense for OTU nådd.	Bytt til en gass med lavere ppO2, eller stig opp til grunnere dybde (innenfor dekompresjonstaket).
	Tanktrykk under 50 bar (725 psi).	Bytt gass til et høyere tanktrykk eller stig opp til sikkerhetsstoppdybden og avslutt dykket.
	Dybden overskrider den maksimale dybden (60 m) klokken bør brukes på. Hvis du dykker dypere enn 60 m, vil ikke dykkecomputeren vise nøyaktig	Stig opp til en grunnere dybde og følg computeren for oppstigningsprofil. Vær oppmerksom på symptomer på dekompresjonssyke. Bruk ekstra forsiktighetsgrad for fremtidige dykk.

Alarm	Forklaring	Hvordan løser jeg alarmen?
	dybdeverdi eller algoritmeinformasjon.	
	Ikke innenfor sikkerhetsstoppvinduet.	Hold deg innenfor sikkerhetsstoppvinduet 3–6 m.
	NDL er mindre enn 5 minutter.	Stig opp til grunnere dybde for å unngå obligatoriske dekompressionsstopp.
	Dekompresjonstaket er brutt i mer enn 3 minutter og dekompressionsstoppet ditt ble ikke utført.	Sti ned til takdybden som er angitt i byttevinduet.
	NDL når 0 minutter, og dekompressionsstopp er obligatoriske.	Utfør dekompressionsstopp som anvist og hold deg alltid dypere enn takverdien.
	Batteriet er lavt (<10 %) eller kritisk (<5 %).	Lad opp enheten.

5.4.2. Brukerkonfigurerbare dykkealarmer

I tillegg til de obligatoriske alarmene, finnes det også brukerkonfigurerbare alarmer for tanktrykk, dybde og dykketid. Du kan tilpasse alarmlyden for hver alarm til å være kort eller lang, eller så kan du slå av alle lyder. I tillegg til å velge å ha lyd, kan du også velge å ha et vibrasjonsvarsel – eller hvis du foretrekker å ha alle lyder på lydløs, kan du ha kun vibrasjonsvarsler aktivert.

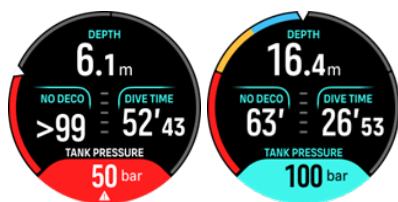
I tillegg til alternativene for lyd- og vibrasjoner, kan du velge mellom to ulike visningsalternativer: Gi beskjed (cyan) eller Advarsel (gul). Du kan definere maksimalt fem alarmer for hver konfigurerbare alarm, og når det vises en alarm, kan du fjerne den ved å trykke på en hvilken som helst knapp.



Tanktrykk

Du kan stille inn tanktrykkalarmen til en hvilken som helst verdi mellom 51–360 bar (725–5221 psi). En obligatorisk alarm ved 50 bar (725 psi) er aktivert, og den kan ikke endres.

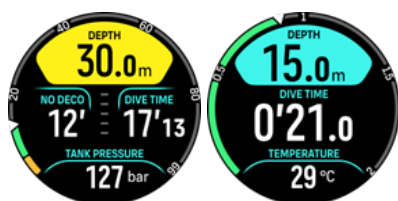
Tanktrykkalarmer er nyttige for å varsle deg når du når trykket for å snu.



Dybde

Du kan stille inn en dybdealarm for å utløses ved dybder mellom 3 og 59 meter.

Dybdealarmen er spesielt praktiske å bruke når man fridykker for å varsle deg om ulike faser av fridykket. Du kan også stille inn en dybdealarm som gir deg beskjed når du når den personlige dybdegrensen din under dykking.



Dykketid

Dykketidsalarmer kan defineres i minutter og sekunder opptil maksimalt 99 min.



5.4.3. Systemfeil

Det kan oppstå feil i alle dykkecomputere. Det er mulig at enheten plutselig kan miste evnen til å gi riktig informasjon under dykket ditt. Ha alltid en plan for hvordan du skal håndtere feil, bruk en reservedykkeenhet og dykk alltid med en dykkepartner. Dersom dykkecomputeren mot all formodning svikter under et dykk, følger du nødprosedyrene fra ditt sertifiserte dykkeopplæringscenter for umiddelbar oppstigning på en sikker måte. Kontakt Suunto kundestøtte hvis du opplever en systemfeil.

5.5. Gasser

Luft er satt som standard for aktiv gass i både Enkeltgass- og Multigass-modusene. I **Gasser**-menyen kan du redigere den valgte aktive gassen eller opprette en ny gass.



Du kan ikke slette den aktive gassen din. Hvis du vil endre den aktive gassen din, må du enten modifisere den eksisterende gassen eller opprette en ny gass og sette gasstilstanden til aktiv. Hvis du endrer den aktive gassen, vil den forrige gassen bli deaktivert (Enkeltgass-modus) eller aktivert (Multigass-modus).



I Enkeltgass-modus kan du bare ha én aktiv gass. Når du oppretter en ny gass, kan du velge å gjøre den til den aktive gassen din, eller lagre den mest brukte gassblandingen din (for eksempel NX32) for å kunne aktivere den enkelt når du trenger den.



5.5.1. Rediger gass

Når du dykker med Nitrox-gassblanding må både prosentandelen av oksygen i tanken og grensen for oksygenpartialtrykket mates inn i Suunto Ocean. Dette sikrer korrekte nitrogen- og oksygenberegninger, samt korrekt maksimal driftsdybde (MOD) basert på de angitte verdiene dine. Standardinnstillingen for oksygenprosent (O₂ %) er 21 % (luft) og innstillingen for oksygenpartialtrykket (ppO₂) er 1,4 bar.

Du kan endre oksygenprosenten og partialtrykket til den aktive gassen i **Rediger gass-**visningen ved å velge blandingen.



Oksygenfraksjonen kan modifieres mellom 21 % og 100 %.

ppO₂-innstillingen begrenser den maksimale driftsdybden (MOD) for hvor det er trygt å bruke gassblandingen. Du kan stille inn ppO₂-verdien til å være 1.0, 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 eller 1.6.



MERK: Ikke endre disse verdiene med mindre du fullt ut forstår effekten.


I Rediger gass-menyen kan du også angi flaskestørrelsen. Standardverdien er 12 liter. Pass på at du angir riktig tankstørrelse for å sikre riktige beregninger av gassforbruk når du dykker med Suunto Tank POD.

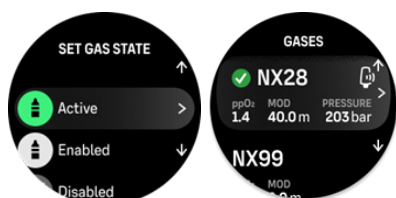


Fra Rediger gass-menyen kan du også pare Suunto Tank POD. Les 5.6.1. *Slik installerer og kobler du til en Suunto tank-POD* for informasjon om den trådløse paringen av tanktrykk.

5.5.2. Dykking med flere gasser

Når du dykker med **Multigass**-modus, tillater Suunto Ocean gassbytter mellom de aktiverte gassene i **Gasser**-menyen. Du kan ha maksimalt fem aktiverte eller deaktiverte gasser i gasslisten

 **MERK:** Dekompresjonsalgoritmen antar at alle aktiverte gasser er planlagt for å brukes under dykket, og vil beregne alle dekompresjonsstopp, dekompresjonstider og tid til overflate i henhold til de tilgjengelige gassene. Påse at alle gasser du ikke tar med deg er deaktiverte.



Under oppstigning blir du alltid bedt om å bytte gass når en bedre gass er tilgjengelig.

Du kan for eksempel ha følgende gasser når du dykker til 40 meter:

- Nitrox 26 % (1,4 ppO₂) (for bunnen)
- Nitrox 50 % (1,6 ppO₂) (dekompresjonsgass)
- Nitrox 99 % (1,6 ppO₂) (dekompresjonsgass)

Under oppstigning blir du varslet om å bytte gass ved 22 m og 6 m i samsvar med maksimal driftsdybde (MOD) for gassen. Gassbyttemeldingen vil vises i byttevinduet, og ved å trykke på en hvilken som helst knapp, vil du åpne gasslisten som vil vise den anbefalte gassen først. Bekreft den nye gassen ved å trykke på den midtre knappen. Hvis du ikke ønsker å bytte til den anbefalte gassen, kan du avvise gassbytteanbefalingen. Dette vil ignorere den anbefalte gassen frem til neste mulige MOD til en aktivert gass. Når dykket er avsluttet, vil gassen med den laveste O₂-verdien være den aktive gassen din for neste dykk.

5.6. Kundestøtte for trådløst tanktrykk

Suunto Ocean kan brukes sammen med Suunto tank-POD for trådløs overføring av tanktrykk og gassforbruk til dykkecomputeren. Suunto Ocean er kun kompatibel med Suunto Tank POD-sendere. Suunto Tank POD overfører data ved hjelp av 123 kHz-båndet.

Kommunikasjonen fra Tank POD til dykkecomputeren er enveis, noe som betyr at dykkecomputeren ikke sender noe til Tank POD.

Aktiverte funksjoner når Suunto Ocean er parett til Suunto Tank POD:


- Tanktrykk fra opptil 5 gassflasker
- Faktisk gassforbruk for den aktive gassen (L/min eller cu ft/min)

- Gjenværende gasstid for den aktive gassen
- Konfigurerbare tanktrykkalarmer
- Logging av start, slutt og brukt trykk
- Logging av gjennomsnittlig gassforbruk for hver gass med Tank POD
- Enheter i bar eller PSI

5.6.1. Slik installerer og kobler du til en Suunto tank-POD

For å installere og koble til en Suunto tank-POD:

1. Installer tank-POD-en slik det beskrives i *hurtigguiden for tank-POD-en* eller i *brugerhåndboken for tank-POD-en*.

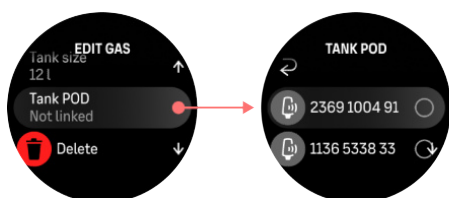
 **MERK:** For å sikre de mest nøyaktige tanktrykkavlesningene, anbefaler Suunto at du installerer Suunto Tank POD slik at den er på samme side som der du bruker Suunto Ocean.

2. Når tank-POD-en er installert og ventilen er åpnet, venter du til den grønne lampen på tank-POD-en blinker.
3. Gå til **Tank POD** menyen i **Dykkalternativer**. Hvis Tank POD er aktiv og innenfor rekkevidde, ser du Tank POD-serienummeret oppført.
4. Velg riktig Tank POD og kontroller batteristatusen og tanktrykket.
5. Velg riktig gass fra listen for å koble til Suunto Tank POD (hvis du dykker med flere gasser).
6. Sørg for at tankstørrelsen er riktig slik at du aktiverer riktig gassforbruksmåling.
7. Gå tilbake til hovedmenyen, og da vil du se serienummeret til Tank POD-en din oppført i Tank POD-menyen.




Du kan også koble til Suunto tank-POD-en(e) fra Gasser-menyen:

1. Velg gassen som du vil koble til Tank POD i **Gasser**-menyen.
2. Gå til **Rediger gass**-visningen og bla til Tank POD-innstillingen.
3. Sørg for at tank-POD-en er aktivert og at den er innenfor riktig område. Velg serienummeret til Tank POD fra listen.



Hvis du har koblet samme Tank POD til flere gasser, må du huske å sjekke at du har riktig aktiv gass og at du har Tank POD-en din koblet til før dykket. I hovedvisningene for dykking vil kun ett tanktrykk vises, og dette samsvarer med den aktive gassen.

 **ADVARSEL:** Hvis det er flere dykkere som bruker tank-POD-er, må du alltid sjekke før dykket at POD-nummeret for den valgte gassen samsvarer med serienummeret på POD-en.

 **MERK:** Du finner serienummeret på metallbunnen og også på dekselet til tank-POD-en


Gjenta fremgangsmåten ovenfor for flere tank-POD-er, og velg forskjellige gasser for hver POD.


Slik frakobler og fjerner du tank-POD-en din fra en spesifikk gass:

1. Velg gassen du vil fjerne tank-POD-en fra i **Gasser**-menyen:
2. Fjern merkingen for tank-POD-en du vil fjerne (sjekk serienummeret):
3. Tank-POD-en din er nå fjernet fra den valgte gasslisten.

Du kan også koble fra Tank POD fra **Tank POD**-menyen.

 **MERK:** Du kan bare koble fra Tank POD når den er aktiv og sender.

 **MERK:** Bruk alltid analog nedsenkbar reservetrykkmåler som en redundant kilde til informasjon om gasstrykk.

 **MERK:** For informasjon om Suunto tank-POD, les instruksjonene som fulgte med produktet.

5.6.2. Tanktrykk

Når Suunto Ocean er koblet til en Suunto Tank POD, kan du følge tanktrykket både i byttevinduet og på buen i tanktrykkvisningen. Les 5.2.6. *Nøkkelinformasjon under dykking* for informasjon om hvordan tanktrykket vises på buen.

Følgende eksempler viser forskjellige tanktrykk:

Tanktrykk er 125 bar:




Tanktrykk er 50 bar:



En ekstra tanktrykkalarm er stilt inn til 100 bar:



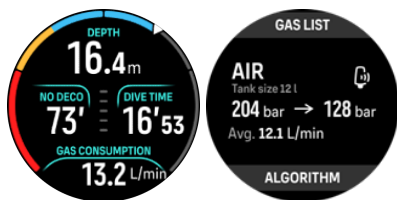
 **MERK:** Hvis du ikke har paret en Suunto Tank POD, vil tanktrykket i byttevinduet vise Ingen Tank POD. Hvis en Tank POD er paret, men ingen data mottas, viser feltet - -. Dette kan skyldes at POD-en er utenfor rekkevidde, tanken er stengt eller at POD-ens batterinivå er lavt.

 **MERK:** LED-lys kan forstyrre tankens trykksignal.

5.6.3. Gassforbruk

Du kan følge det faktiske gasstrykket ditt under dykket i byttevinduet på klokkeskjermen. Du kan også se gjennomsnittlig gassforbruk for dykket i dykkesammendraget i enheten og i Suunto-appen.

Gassforbruk-dataene på skjermen refererer til sanntidsforbruket av gass under et dykk på den dybden du befinner deg på. For å beregne din personlige pustefrekvens, bruker Suunto Ocean respiratorisk minuttvolum (RMV) som er volumet av gass lungene dine får per minutt, målt i L/min eller cu ft/min. For nøyaktig gassforbruk, må du definere riktig tankstørrelse for gassen i **Rediger gass**-menyen. Se 5.5.1. *Rediger gass*. Standard tankstørrelse er alltid 12 l.



RMV-formelen som brukes av Suunto Ocean for å beregne gassforbruket under dykket er følgende:

Beregningen er basert på faktisk dybde og gjennomsnittlig brukt gassvolum (i atmosfærisk trykk) beregnet innenfor i et varierende 50–170-sekunders vindu.

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

V_{gass} (liter)	Gassvolum i atmosfærisk trykk
$SAC_{\text{liter/minutt}}$	Dybdekompensert SAC
T_1	Tid i begynnelsen av vinduet
T_2	Tid på slutten av vinduet
Dybde (T)	Dybde
V_{T1}	V_{gass} (liter) i begynnelsen av vinduet
V_{T2}	V_{gass} (liter) på slutten av vinduet
$D_{\text{gjennomsnitt}}$	Gjennomsnittlig dybde i tidsvinduet

For å beregne gassvolum, bruker Suunto Ocean følgende formel:


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

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

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

For å kompensere for dårlig signal mellom Suunto Tank POD og Suunto Ocean, beregnes gjennomsnittlig gassforbruk i dykkesammendraget som følger:

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

 **MERK:** Når du dykker med flere gasser, beregnes gjennomsnittlig gassforbruk ved å bruke den totale dykketiden. Dette kan føre til avvik i verdien.


5.6.4. Gasstid

Gasstid-verdien i byttevinduet indikerer maksimal tid (i minutter) som du kan holde deg på gjeldende dybde og stige opp til overflaten (med en stigningshastighet på 10 m/min) med et slutttrykk på 35 bar (508 psi). Tiden er basert på tanktrykkverdien og pustehastigheten din.



Gasstidberegnes ved å bruke følgende formel:

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

 **MERK:** Sikkerhetsstopp og dekompresjonsstopp er ikke inkludert i Gasstid-beregningene.


5.7. Algoritmeinnstillinger

Suuntos utvikling av dekompresjonsmodellen stammer fra 1980-tallet da Suunto implementerte Bühlmanns modell basert på M-verdier i Suunto SME. Siden den gang har kontinuerlig forskning og utvikling pågått med hjelp fra både eksterne og interne eksperter.

5.7.1. Bühlmann 16 GF-algoritme

Bühlmanns dekompresjonsalgoritme ble utviklet av den sveitsiske legen Dr. Albert A. Bühlmann, som forsket på dekompresjonsteori fra 1959. Bühlmanns dekompresjonsalgoritme er en teoretisk, matematisk modell som beskriver hvordan inerte gasser tas opp i, og forlater

menneskekroppen når det omkringliggende trykket endres. Flere versjoner av Bühlmann-algoritmen er utviklet gjennom årene og tatt i bruk av mange produsenter av dykkecomputere. Suunto Ocean bruker Suuntos Bühlmann 16 GF dykkealgoritme som er basert på Bühlmann-modellen ZHL-16C, der vi har implementert vår egen kode. Algoritmen kan justeres ved å bruke gradientfaktorer for å bestemme forsiktighetsgraden.

 **MERK:** Siden alle dekompresjonsmodeller er helt teoretiske og ikke overvåker dykkerens kropp direkte, kan ingen dekompresjonsmodeller garantere at dekompresjonssyke ikke oppstår. Ta alltid hensyn til de personlige faktorene dine, det planlagte dykket og dykketreningen din når du velger passende gradientfaktorer for dykket ditt.

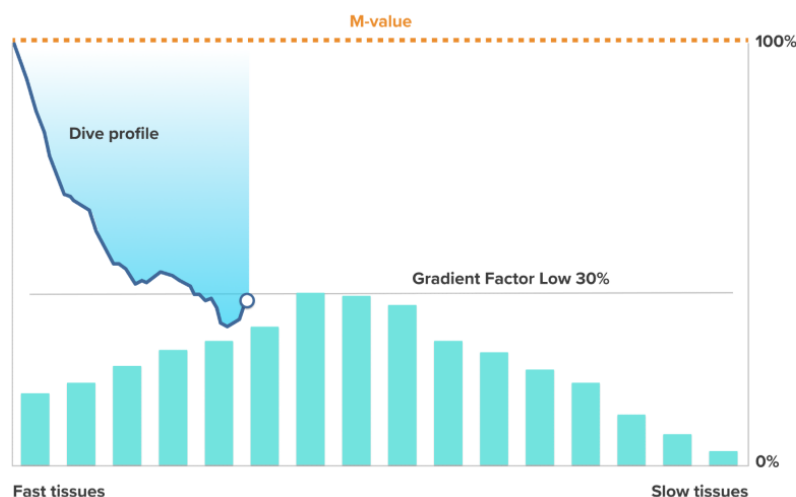
5.7.2. Gradientfaktorer

Gradientfaktor (GF) er en parameter for å skape ulike nivåer av forsiktighetsgrad. GF-er delt inn i to separate parametere, gradientfaktor lav og gradientfaktor høy.

Ved å bruke GF med Bühlmann-algoritmen, kan du stille sikkerhetsmarginen for dykket ved å legge til forsiktighetsgrad for å kontrollere når forskjellige vevsområder oppnår akseptabel M-verdi. En gradientfaktor er definert som prosentandel av M-verdigradienten, og definert fra 0 % til 100 %.

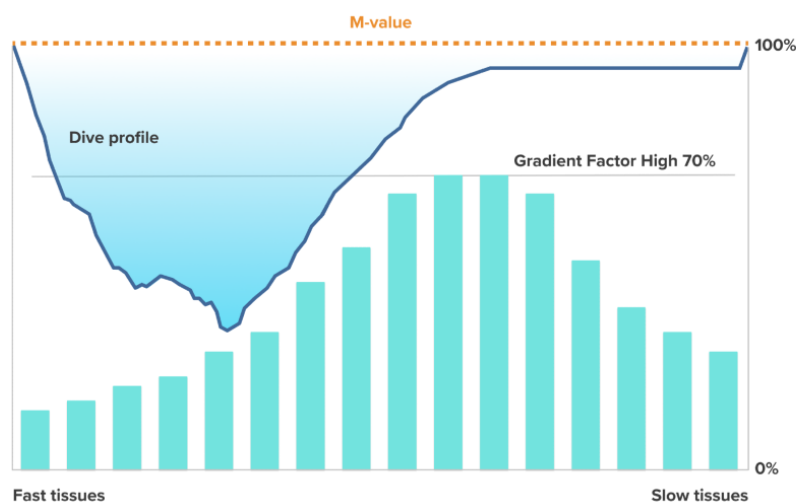
En vanlig kombinasjon er GF Low 30% og GF High 70% (Også skrevet som GF 30/70.) Denne innstillingen betyr at det første stoppet vil finne sted når det ledende vevet når 30% av M-verdien. Jo lavere det første tallet er, desto mindre er det tillatt med overmetting. Som et resultat kreves det første stoppet når du er dypere. En gradientfaktor på 0 % representerer omgivelsestrykklinjen og en gradientfaktor på 100 % representerer M-verdilinjen.

I følgende illustrasjon er GF Lav satt til 30 %, og de ledende vevsområdene reagerer på M-verdigrensen på 30 %. På denne dybden foregår det første dekompresjonsstoppet.

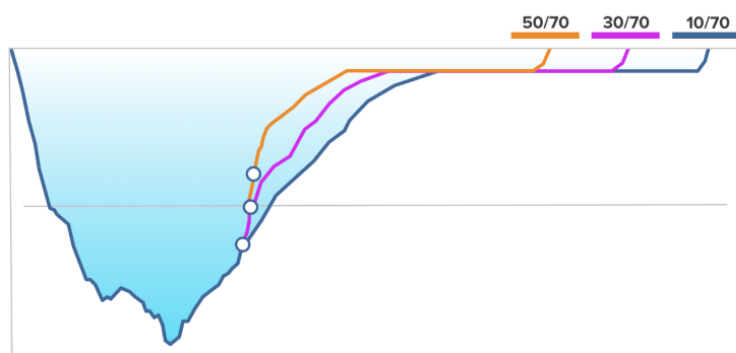


Når oppstigningen fortsetter, beveger GF seg fra 30% til 70%. GF 70 indikerer mengden overmetting som er tillatt når du kommer til overflaten. Jo lavere GF Høy-verdien er, desto lengre er det nødvendig å stoppe på grunt vann for å avgasse før du når overflaten. I følgende illustrasjon er GF High satt til 70%, og de ledende vevsdelingene reagerer på en M-verdigrense på 70%.

På dette punktet kan du komme tilbake til overflaten og fullføre dykket ditt.

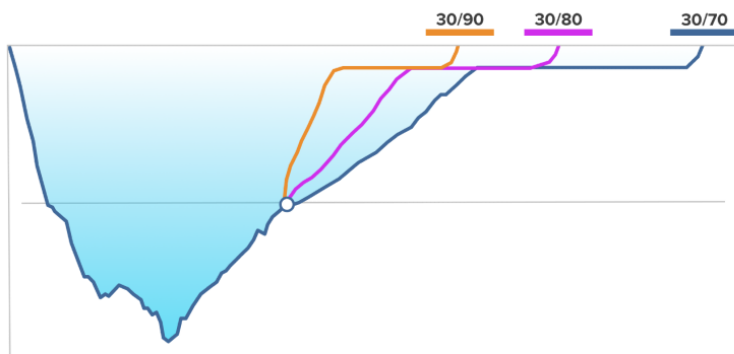


GF Lav %-effekten på dykkeprofilen er illustrert i det følgende bildet. Det viser hvordan GF Lav % bestemmer dybden der oppstigningen begynner å avta og dybden på de første dekompresjonsstoppene. Illustrasjonen viser hvordan de forskjellige GF Lav %-verdiene endrer dybden til det første stoppet. Jo høyere GF Lav %-verdien er, jo grunnere blir det første stoppet.



MERK: Hvis verdien for GF Lav % er for lav, kan noen vev fortsatt ta opp gass når det første stoppet finner sted.

GF Høy %-effekten på dykkeprofilen er illustrert i det følgende bildet. Det viser hvordan GF Høy % bestemmer tiden som brukes til dekompresjon i den grunne fasen av dykket. Jo høyere GF Høy %-verdien er, desto kortere er den totale dykketiden, og jo mindre tid bruker dykkeren på grunt vann. Hvis GF Høy % er satt til en lavere verdi, bruker dykkeren mer tid på grunt vann og den totale dykketiden blir lenger.



Som standard er den innstillingen for forsiktighetsgrad i Suunto Ocean på 40/85. Du kan justere innstillingene til å være mer aggressive eller konservative enn standardverdien. For fritidsdykkere betyr mer konservative verdier en lavere NDL-verdi for å unngå dekompresjonskrav. Ved teknisk dykking betyr konservative verdier lengre dekompresjonskrav. Mer aggressive innstillinger øker risikoen for dekompresjonssyke (DCS) betydelig.

Det er flere faktorer som kan påvirke hvor sårbar du er for dekompresjonssyke, for eksempel personlig helse og adferd. Disse faktorene varierer fra dykker til dykker, samt fra én dag til en annen.

Følgende personlige faktorer kan øke sannsynligheten for dekompresjonssyke:

- eksponering for lav temperatur – vanntemperatur under 20 °C
- en fysisk form som er under gjennomsnittet
- alder, spesielt over 50
- utmattelse (fra overtrening, søvnmangel, omfattende reising)
- dehydrering (påvirker sirkulasjonen og kan redusere hastigheten på avgassing)
- stress
- trangt utstyr (kan redusere farten på avgassing)
- overvekt (KMI som anses som overvektig)
- Patent Foramen Ovale (PFO)
- trening før eller etter et dykk
- slitsom aktivitet under et dykk (øker blodgjennomstrømmingen og fører mer gass ut i vevet)

⚠ ADVARSEL: Gradientfaktorverdiene må ikke endres før du forstår effektene av det. Noen gradientfaktorinnstillinger kan føre til høy risiko for DCS eller annen personskaade.

5.7.3. Dekoprofil

Dekoprofil kan velges i **Dykkalternativer > Algoritme > Dekoprofil**.



Gradvis dekompresjonsprofil

Tradisjonelt sett, helt siden tabellene til Haldane ble laget i 1908, har dekompresjonssteg alltid blitt utført ved faste intervaller, som 15 m, 12 m, 9 m, 6 m og 3 m. Denne praktiske metoden ble introdusert før dykkecomputerne kom på markedet. I virkeligheten derimot, når en dykker stiger opp, skjer dekompresjonen faktisk i en serie gradvise minitrinn, slik at resultatet faktisk blir en jevn dekompresjonskurve. Med de nye mikroprosessorene kan Suunto beregne den reelle dekompresjonsadferden mer nøyaktig. Under alle typer oppstigning som medfører dekompresjonsstopp, beregner Suuntos dykkecomputere punktet der kontrollrommet krysser linjen for omgivelsestrykk (punktet der vevstrykket er høyere enn omgivelsestrykket) og avgassing starter. Dette kalles dekompresjonsgulvet. Over denne gulvdybden og under takdybden ligger dekompresjonsvinduet. Størrelsen på dekompresjonsvinduet beror på dykkeprofilen.

Den optimale dekompresjonen foregår i dekompresjonsvinduet, som indikeres med både nedover- og oppoverpiler ved siden av dybdeverdien. Hvis takdybden blir brutt, vil en nedoverpil og en lydalarm varsle dykkeren om at hen må bevege seg tilbake ned i dekompresjonsvinduet.

Avgassing i de ledende raske vevene skjer langsomt ved eller i nærheten av gulvet, da gradienten utover er liten. Langsommere vev kan fortsatt pågasses, og hvis det går nok tid, kan behovet for dekompresjon faktisk øke. I slike tilfeller kan det hende at taket senkes og gulvet heves. Dekompresjonsgulvet er det punktet der algoritmen prøver å maksimere boblekomprimeringen, mens dekompresjonstaket er punktet for maksimal avgassing.

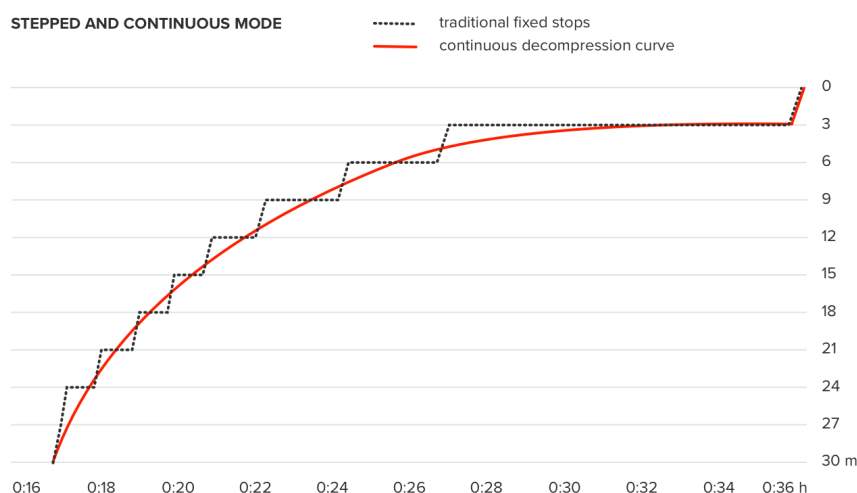
En annen fordel ved å ha dekompresjonstak og -gulv er at det tar med i beregningen hvor vanskelig det kan være å opprettholde den riktige dybden for optimal dekompresjon når sjøen er urolig. Så lenge dykkeren befinner seg mellom taket og gulvet, fortsetter dekompresjonen, om enn saktere enn optimalt. Dette gir en ekstra buffer som minimerer risikoen for at bølgene løfter dykkeren opp over taket. De gradvise dekompresjonskurvene til Suunto gir også en mye jevnere og mer naturlig dekompresjonsprofil enn den tradisjonelle «trinnvise» dekompresjonen.

Trinnvis dekompresjonsprofil

I denne dekompresjonsprofilen, er oppstigningen inndelt i tradisjonelle trinn på 3 m.

I denne modellen utfører dykkeren dekompresjon ved de tradisjonelle, faste dybdene. Byttevinduets takverdi vil vise dybden til neste trinn, og når dykkeren når dekompresjonsvinduet, starter en tidtaker som viser den nødvendige lengden på dekompresjonsstoppet.

Les 5.8.5. *Eksempel – Multigassmodus* for et eksempel på et dekompresjonsdykk.



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

5.7.4. Høydeinnstilling

Høydeinnstillingen justerer dekompresjonsberegningen automatisk i forhold til det gitte høydeområdet: Du finner innstillingen i **Dykkalternativer** » **Algoritme** » **Høyde**, og kan velge blant tre områder:

- 0–300 m (0–980 fot) (standard)
- 300–1500 m
- 1500–3000 m (4900–9800 fot)

Som et resultat blir de tillatte grensene for stopp uten dekompresjon betydelig redusert.

Atmosfæretrykket er lavere ved store høyder enn ved havnivå. Når du har reist til en større høyde, vil du ha mer nitrogen i kroppen, sammenlignet med likevektssituasjonen ved den opprinnelige høyden. Dette «ekstra» nitrogenet frigis gradvis over tid, og likevekten gjenopprettes. Suunto anbefaler at du tilpasser deg en ny høyde ved å vente i minst tre timer før du foretar et dykk.

Før høydedykk, må du justere høydeinnstillingen i dykkecomputeren slik at beregningene tar hensyn til høyden. Maksimum partialtrykk for nitrogen som tillates av den matematiske modellen til dykkecomputeren reduseres i samsvar med det reduserte omgivelsestrykket.

⚠ ADVARSEL: Ved å reise til en større høyde, kan det oppstå midlertidige endringer i balansen av oppløst nitrogen i kroppen. Suunto anbefaler at du akklimatiserer deg til den nye høyden før du dykker. For å minimere risikoen for dekompresjonssyke, er det også viktig at du ikke reiser til betydelig høyere høyder rett etter et dykk.

⚠ ADVARSEL: STILL INN RIKTIG HØYDEINNSTILLING! Når du dykker i høyder over 300 moh, må høydeinnstillingen være riktig valgt for at computeren skal kunne beregne dekompresjonsstatusen. Dykkecomputeren er ikke beregnet på bruk i høyder over 3000 moh. Valg av feil høydeinnstilling og dykking over den maksimale høydegrensen fører til feilaktige dykke- og planleggingsdata.

📝 MERK: Hvis du utfører gjentatte dykk i en annen høyde enn den forrige dykkets høyde, må du endre høydeinnstillingen slik at den samsvarer med neste dykk etter at det forrige dykket er avsluttet. Dette gir mer presise vevsberegninger.

5.7.5. Tid for sikkerhetsstopp


Sikkerhetsstoppanbefales alltid for alle dykk over 10 meter. Du kan justere sikkerhetsstoppet til å være på 3, 4 eller 5 minutter (standard er 3 minutter)

Se 5.8.1. Sikkerhetstopp.

5.7.6. Dybde siste stopp

Du kan justere den siste stoppdybden for dekompresjonsdykk i **Dykkalternativer** » **Algoritme** » **Siste stopp i et deco-dykk**. Det finnes to alternativer: 3 m og 6 m.

Som standard er siste stoppdybde 3 meter.

 **MERK:** Denne innstillingen påvirker ikke takdybden for et dekompresjonsdykk. Siste takdybde er alltid 3 meter.

 **TIPS:** Vurder å sette dybden for det siste stoppet til 6 meter når du dykker i grov sjø, og det er utfordrende å stoppe på 3 meter.

5.8. Dykking med Suunto Ocean

5.8.1. Sikkerhetstopp

Et 3-minutters Sikkerhetsstopp anbefales alltid for alle dykk over 10 meter. Når et sikkerhetsstopp er nødvendig, vises minimumstakverdien (3 m) i byttevinduet.

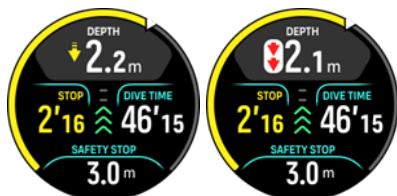
Tiden for en sikkerhetsstopp beregnes når du er mellom 2,4–6 m.

Dette vises med opp- og ned-piler på venstre side av verdien for stoppdybde.

Sikkerhetsstopptiden vises i minutter og sekunder. Tiden kan overskride tre (3) minutter om du stiger opp for raskt under dykket. Brudd på stigningshastigheten øker sikkerhetsstoppetiden med minimum 30 sekunder. Hvis brudd skjedde flere ganger, er den ekstra stopptiden lengre. Sikkerhetsstopp kan stilles til tre (3), fire (4) eller fem (5) minutter i **Algoritme**-menyen i **Dykkalternativer**.



Det finnes 2 typer sikkerhetstopp: frivillige og obligatoriske. Det er obligatorisk med et sikkerhetsstopp hvis den foreslåtte maksimale oppstigningshastigheten overskrides under dykket. Hvis stoppet er obligatorisk, vil en oppstigning til grunnere enn 2,4 meter utløse røde piler i vindusindikatoren. Hvis stoppet ikke er obligatorisk, brukes kun den gule piler.



Hvis dybden går under 6 meter, stopper sikkerhetsstopptidtakeren og gjenopptar tellingen når du er tilbake innenfor sikkerhetsstoppvinduet. Når tidtakeren viser null, er stoppet fullført, og du kan stige opp til overflaten.

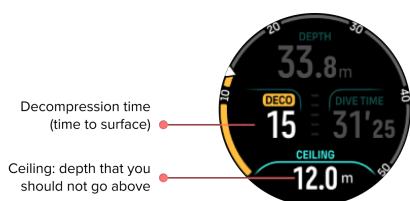


MERK: Hvis du ignorerer sikkerhetsstoppet, vil det ikke medføre noen konsekvens. Suunto anbefaler imidlertid at alltid du utfører et sikkerhetsstopp for hvert dykk for å minimere risikoen for DCI.

5.8.2. Dekompresjonsdykk

Når du overskrider ingen dekompresjon-grensen, vil Suunto Ocean gi deg den dekompresjonsinformasjonen du trenger for oppstigning. Oppstigningsinformasjon presenteres alltid med to verdier:

- Dekompresjonstid (også referert til som Tid til overflate): optimal oppstigningstid i minutter til overflaten med angitte gasser.
- Tak: dybde som du ikke skal stige over



ADVARSEL: STIG ALDRI OPP OVER TAKET! Du må ikke stige opp over taket under dekompresjon. For å unngå å gjøre det ved et uhell bør du holde deg litt under taket.

Når **No deco-tiden** har nådd 0 min, vil displayområdet endres til å vise **Deco-tiden**, takverdien vil vises i byttevinduet og buen vil bli oransje – noe som indikerer samme deko-tid. Det utløses også en alarm som kan bekreftes med et hvilket som helst knappetrykk.



Deco-tid refererer til anbefalt oppstigningstid til overflaten (TTS) i minutter.

ADVARSEL: DEN FAKTISKE OPPSTIGNINGSTIDEN KAN VÆRE LENGRE ENN DET SOM VISES AV DYKKECOMPUTEREN. Oppstigningstiden øker hvis du (1) holder deg på dybden, (2) har en oppstigning som er saktere enn 10 m/min, (3) utfører dekompresjonsstoppet dypere enn ved taket, og/eller (4) glemmer å bytte den brukte gassblandingen. Disse faktorene kan også øke mengden pustegass som kreves for å nå overflaten.



MERK: Dykking med flere gasser og avvisning av en gassbyttemelding vil gi deg unøyaktige Tid til overflate-verdier og lengre dekompresjonsstopp enn anslått.

Takverdien indikerer den første dekompresjonsstoppdybden.



Du kan sette siste stoppdybde til 3,0 m eller 6,0 m (standarddybden er 3,0 m) i Algoritmeinnstillingene. Se 5.7.6. *Dybde siste stopp*.

Et dekompresjonsdykk kan ha forskjellige stopptyper:

- **Dekompresjonsstopp:** Et obligatorisk stopp hvis du dykker med en Trinnvis-dekompresjonsprofil (les 5.7.3. *Dekoprofil*). Dekompresjonsstopp skjer med faste intervaller på 3 m.
- **Sikkerhetsstopp:** Et anbefalt tre-minutters stopp for hvert dykk over 10 m. Ved å oppholde seg lenger ved siste dekompresjonsstopp, kan man forkorte sikkerhetsstoppet. Sikkerhetsstopp er alltid ikke-obligatoriske for dekompresjonsdykk.

Det er et dekompresjonsvindu på 3 m mellom dekompresjonsgulvet og dekompresjonstaket. Jo nærmere taket du oppholder deg, desto mer optimal blir dekompresjonstiden.

Når du stiger opp i nærheten av takdybden og går inn i dekompresjonsvinduet, vises to piler ved siden av dybdeverdien.

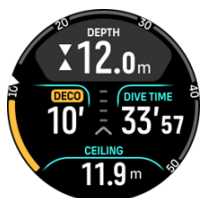
Hvis du dykker med en Trinnvis-dekopprofil, vil en tidtaker starte nedtellingen når du går inn i dekompresjonsvinduet, og taket er det samme for en bestemt tid og beveger seg deretter oppover med 3 m om gangen.

Inne i dekompresjonsvinduet (Trinnvis-profil):



I Gradvis-oppstigningsmodus reduseres alltid taket når du er i nærheten av takdybden, noe som gir gradvis dekompresjon med optimal oppstigningstid.

Inne i dekompresjonsvinduet (Gradvis-profil):



Hvis du stiger opp over takdybden, finnes det fortsatt et sikkert marginområde som er lik takdybden minus 0,6 meter. I dette trygge marginområdet vil dekompresjonsberegningen fortsette, men du anbefales å gå under takdybden. Dette er indikert med en nedoverpekende gul pil ved siden av dybdeverdien.

Følgende vises ved å bruke Trinnvis-dekompresjonsprofilen:



Følgende vises ved å bruke Gradvis-dekompresjonsprofilen:



Hvis du går over det trygge marginområdet, blir dekompresjonsberegningen stanset til du går under denne grensen igjen. En hørbar alarm og en nedoverpekende rød pil foran verdien for takdybde indikerer utrygg dekompresjon. Hvis du ignorerer alarmen og blir over sikkerhetsmarginen i tre minutter, anses stoppet som oversett, og det vil dukke opp en varsling om overtredelse av algoritmen.



Suunto Ocean låses ikke etter at du har bekreftet utløservarset for algoritmeavvik. Suunto Ocean fortsetter å vise den opprinnelige dekompresjonsplanen selv om dekompresjonsstoppet overtredes. En rød advarsel vil vises i vinduet, og den vil forbli i dykkevinduet frem til de nødvendige dekompresjonsstoppene er fjernet, eller etter 48 timer.

Algoritmebrudd kan også forekomme i følgende situasjoner:

- Tomt batteri
- Programvarekrasj
- Overskridelse av maksimal dybdegrens for enheten (60 m).

I alle tilfellene vil ikonet for algoritmeavvik vises i dykkevinduet, men algoritmen vil fungere som normalt. Hvis det har oppstått et algoritmeavvik under dykket, vil du også se en overskrift i dykkeloggen og i Suunto-appen.

⚠ ADVARSEL: Du må kun utføre dekompresjonsdykking hvis du har fått riktig opplæring i å utføre det.

5.8.3. Overflate- og flyforbudstid

Etter et dykk vil Suunto Ocean vise overflatetid siden siste dykk og en nedtellingstid for anbefalt flyforbudstid, både på urskiven og i widgetene for dykkestatistikk. Så lenge flyforbudstiden er aktiv, vil du se et rødt flyikon og en rød bue på urskiven. Buen viser estimert tidspunkt for når flyforbudstiden slutter.

Følgende skjermbilde viser at det har gått 5 timer og 5 minutter siden siste dykk, og flyforbudstiden slutter klokken 02.30:



Følgende skjermbilde viser at flyforbudstiden er over.



Flyforbudstiden er den minste overflatetiden man bør ha etter et dykk før man går om bord i og flyr med et fly. Flyforbudstiden er alltid minst 12 timer, og tilsvarer avmetningstiden når den er på over 12 timer. For avmetningstider som er kortere enn 75 minutter, vil ikke flyforbudstiden vises.

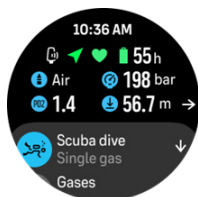
Hvis det har oppstått et avvik i algoritmen under dykket, er flyforbudstiden alltid på 48 timer.

⚠ ADVARSEL: DU FRARÅDES Å REISE MED FLY MENS COMPUTEREN TELLER NED FLYFORBUDSTIDEN. AKTIVER ALLTID COMPUTEREN FOR Å SJEKKE GJENSTÅENDE FLYFORBUDSTID FØR DU FLYR! Å fly eller reise til større høyder over havet i flyforbudstiden kan øke risikoen for dekompresjonssyke vesentlig. Les godt igjennom anbefalingene gitt av Divers Alert Network (DAN). Det finnes ingen regel for flyvning etter dykking som er garantert å fullstendig forhindre dekompresjonssyke!

5.8.4. Eksempel – Enkeltgassmodus

Følgende eksempel viser et dykk uten dekompresjon i Enkeltgass-modus med Luft og en Suunto Tank POD.

1. Pre-dykk-skjerm:



Start alltid dykket fra pre-dykk-skjermen for å sikre at du har et GPS-signal, nok batteri og tanktrykk (hvis koblet til Suunto Tank POD), og at du dykker med riktig gass, samt at du forstår MOD for den aktive gassen. Hvis Suunto Tank pod-batteriet er lavt eller du har glemt å bytte tank og tanktrykket er lavt, vil du se advarsler på pre-dykk-skjermen.

2. Når du har steget ned over 10 m, vil en sikkerhetsstoppindikasjon vises i byttevinduet, noe som indikerer et sikkerhetsstopptak på 3 m. Noe deco-tiden viser > 99, noe som betyr at den maksimale tiden du kan bruke på denne dybden er mer enn 99 min.



Når du fortsetter nedstigningen, vil No deco-tiden vise en mindre verdi. No deco tiden er alltid i minutter.



3. Hvis No deco-tiden din når 5 minutter, utløses en gul advarsalarm. Når du stiger opp og No deco-verdien økes, vil alarmen løses. Du kan også dempe alarmen med et hvilket som helst knappetrykk. Hvis du fortsetter å oppholde seg på dypere dybder til tross for No deco-alarmen, kan det føre til obligatorisk dekomprimering. Ikke utfør dekompresjonsdykk med mindre du har tilstrekkelig opplæring.



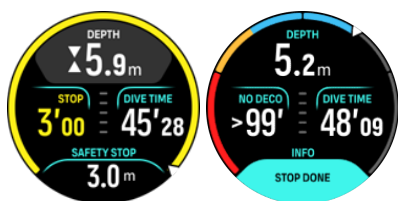
4. Du kan stille inn dine egne tanktrykkalarmer for å hjelpe deg med å holde styr på kritiske grenser, som trykket for å snu. Hvis angitt, vil Suunto Ocean varsle deg når du når 100 bar (1450 psi).



5. Du kan følge oppstigningshastigheten fra indikatoren for oppstigningshastighet. Hvis den foreslåtte maksimumshastigheten på 10 m/min passeres, vil indikatoren bli rød og utløse en lyd- og vibrasjonsalarm. Dette kan bekreftes ved å trykke på en hvilken som helst knapp.



6. Når du er mellom 2,4 og 6 m, vil en sikkerhetsstopp-tid taker vises og telle ned til det foreslåtte stoppet. Når stoppet er utført, vises et Stopp fullført-varsel.



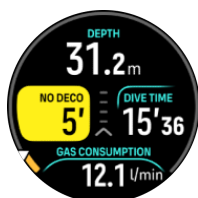
5.8.5. Eksempel – Multigassmodus

Følgende eksempel viser et dekompresjonsdykk til 40 m i Multigass-modus og med følgende gasser: NX28 (hovedgass), NX99 dekompresjonsgass.

1. Pre-dykk-skjerm – viser den aktive gassen (NX28), still inn ppO2 og MOD.



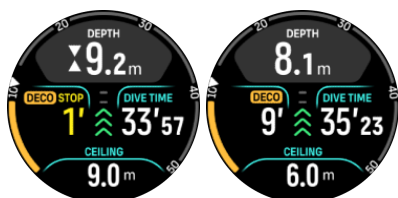
2. NDL-alarm ved 5 min.



3. NDL når 0 og dekompresjon er nødvendig. Måleren endres til oransje som indikerer dekotid. NDL-området viser TTS-verdien inkludert dekostopp og sikkerhetsstopp. Takverdien vises i byttevinduet.

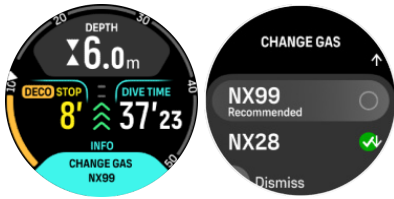


4. Takverdien er 9 m slik at du kan stige opp til denne dybden innenfor hastighetsgrensene for oppstigning. Når du nærmer deg takdybden og går inn i dekompresjonsvinduumrådet, vises to piler ved siden av dybdenummet og det vil vises en tidtaker i Dekofeltet, noe som indikerer et dekostopp på 1 min. Når nedtellingen er 0, vises TTS-verdien igjen og takverdien har endret seg til 3 m grunnere – til 6 m.



5. Gassbytte ved 6 m. Dekompresjonstiden beregnes alltid med utgangspunkt i at du bruker alle gassene som står oppført i gasslisten. Når du har steget opp til 6 m, vil det foreslås en gassendring til NX99. Når du har byttet, vises informasjonen om gjeldende gass. Hvis du

bestemmer deg for å avvise gassendringen, vil ikke dekompresjonsinformasjonen være nøyaktig.



6. Når du ankommer siste stopp. Det siste dekompresjonsstoppet inkluderer også 3 min sikkerhetsstopp eller lenger hvis oppstigningshastigheten er overskredet. Så snart dekompresjonsstoppet blir til et sikkerhetsstopp, vil dekomerket forsvinne fra vinduet.
7. Hvis du stiger opp over dekompresjons- eller sikkerhetsstoppvinduet, vil en pil og en advarsel utløses og be deg stige ned tilbake til vinduet.



8. Når alle stopp er utført, vil Stopp fullført-informasjonen vises i byttevinduet, og det er da trygt å gå opp til overflaten.

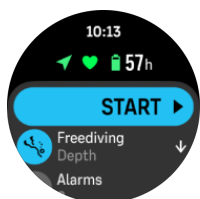
6. Fridykking

Med **Fridykkemodusen**, kan Suunto Ocean brukes som et fridykkeinstrument. Du finner fridykkemodusen i snarveilisten som heter **Fridykking (Dybde)**. Mange av funksjonene er de samme som i de andre dykkemodusene, men det er også mange funksjoner som er spesifikke for kun fridykking.

⚠ ADVARSEL: Det anbefales å ikke fridykke etter apparatdykking. Vent minst 12 timer etter ett enkelt apparatdykk før du utfører et fridykk.

6.1. Fridykkevisninger

I pre-dykk-skjermen i Fridykking, vises et sett med ikoner. Les 5.2.4. *Pre-dykk-skjerm og dykkealternativer* for informasjon om betydningen av ikonene.



Fridykkemodus har ulike visninger som fokuserer på dykkerrelaterte data. Når du har startet økten, kan du bla gjennom visningene på overflaten ved å trykke på den midtre knappen. Suunto Ocean har vannkontaktfunksjonalitet som gjenkjenner når enheten er nedsenket i vann og vil automatisk skifte til dykkemodus fra hvilken som helst overflateskjerm. Du kan definere dykkets startdybde i listen over treningsalternativer. Standard startdybde er 1,2 m.

📌 MERK: Det er ikke mulig å bruke automatisk start for fridykking. Fridykking skal alltid startes ved å velge Start etter at du har gått inn i Fridykking-modus.

Skjermene er som følger:

Overflate: Displayet viser overflatetiden, et byttevindu med data som kan endres og buen som viser forløpt overflatetid.



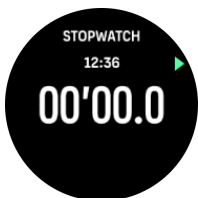
Dykk: Displayet viser dybden, opp- og nedstigningshastigheten i m/s, dykketiden og et byttevindu med data som kan endres.



Navigasjonsvisning: Les 8. *Navigasjon* for tilgjengelige alternativer for navigasjon.



Tidtaker: Start og tilbakestill stoppeklokken.



6.2. Knappefunksjoner under fridykking

Suunto Ocean har tre knapper som utfører forskjellige funksjoner avhengig av om man trykker dem inn kort eller lenge mens man trener.

I Fridykking-modus har knappene følgende funksjoner:

- Øvre knapp langt trykk: Juster lysstyrkenivå (Lav/Medium/Høy)
- Øvre knapp kort trykk: Vis menyen for alternativer for fridykk for å stoppe treningen, bruke lommelykt eller forkaste treningen.

 **MERK:** Menyene er ikke tilgjengelige under vann.

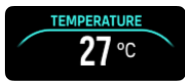


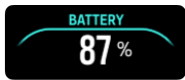




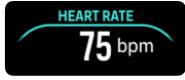
- Midtre knapp kort trykk: Endre visning (kun over overflaten)
- Nedre knapp kort trykk: Endre element i byttevindu.
- Nedre knapp langt trykk: Låse og låse opp knapper

Se 3.1. Taste- og skjermlås.



6.3. Byttevindu for fridykking.

Akkurat som for dykking, kan byttevinduet nederst på dykkeskjermen inneholde forskjellige typer informasjon som kan endres ved å trykke kort på den nedre knappen. Du kan se følgende data i byttevinduet:

Byttevindu	Byttevinduetts innhold	Forklaring
	Temperatur	Gjeldende temperatur i grad Celsius eller grad Fahrenheit, avhengig av enhetsinnstillingene.
	Maks dybde	Maksimal dybde nådd under det gjeldende dykket.
	Klokke	Tiden vist i et 12- eller 24-timers format, basert på det innstilte tidsformatet i Klokkeslett/dato-innstillingene på klokken.
	Batteri	Det gjenværende batterinivået i prosent. Les <i>5.4.1. Obligatoriske dykkealarmer</i> for informasjon om batterialarmer.
	Gjennomsnittsdybde	Gjennomsnittsdybden for det gjeldende dykket beregnes fra det øyeblikket startdybden overskrides frem til dykket avsluttes.
	Solnedgang ETA	Anslått tid før solnedgang vist i timer og minutter. Tiden for solnedgang bestemmes via GPS, så klokken bruker GPS-data fra siste gang du brukte GPS-en.
	Antall dykk	Antall sett i løpet av én fridykkeøvelse.
	Total dykketid	Total tid under vann.
	Puls	Håndleddspulsen din.

6.4. Fridykkealarmer

Det finnes to konfigurerbare alarmer for fridykking: dybde og dykketid. Du kan tilpasse alarmlyden for hver alarm til å være kort eller lang, eller slå av alle lyder. I tillegg til å velge å ha lyd, kan du også velge å ha et vibrasjonsvarsel – eller hvis du foretrekker å ha alle lyder på lydløs, kan du ha kun vibrasjonsvarsler aktivert.

I tillegg til alternativene for lyd- og vibrasjoner, kan du velge mellom to ulike visningsalternativer: Gi beskjed (cyan) eller Advarsel (gul). Du kan definere maksimalt fem alarmer for hver konfigurerbare alarm, og når det vises en alarm, kan du fjerne den ved å trykke på en hvilken som helst knapp.

Dybde

Du kan stille inn en dybdealarm for å utløses ved dybder mellom 3 og 59 meter. Dybdealarmen er spesielt praktiske å bruke når man fridykker for å varsle deg om ulike faser av fridykket. Du kan også stille inn en dybdealarm som gir deg beskjed når du når den personlige dybdegrensen din under dykking.



Dykketid

Dykketidsalarmer kan defineres i minutter og sekunder opptil maksimalt 99 min.



6.5. Snorkling og mermaiding

Du kan bruke din Suunto Ocean for snorkling og havfruedykking. Disse to aktivitetene er normal sportsmoduser og velges på samme måte som andre sportsmoduser, se 4. Registrere en øvelse.

Disse sportsmodusene har fire treningsvisninger som fokuserer på dykkerrelaterte data. De fire treningsvisningene er:

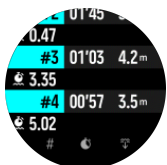
Overflate



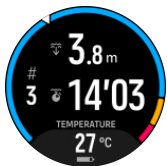
Navigasjon



Dykkeøkt



Under vann



 **MERK:** Berøringsskjermen er ikke aktivert når klokken er under vann.


Standardvisningen for Snorkling og Mermaiding er overflatevisningen. Mens du registrerer treningen, kan du bla mellom de forskjellige visningene ved å trykke på den midtre knappen.

Suunto Ocean skifter automatisk mellom overflate- og dykkestatus. Hvis du mer than 1 m under overflaten, aktiveres undervannsvisningen.

Ved bruk av Snorkling-modus, bruker klokken GPS til å beregne avstanden. Da GPS-signaler ikke fungerer under vann, må klokken ut av vannet regelmessig for å få en GPS-verdi.

Dette er utfordrende forhold for GPS, så det er viktig at du har et sterkt GPS-signal før du hopper ut i vannet. For å sikre god GPS-funksjonalitet, bør du gjøre følgende:

- Synkroniser klokken med Suunto-appen før du begynner å snorkle for å optimalisere GPS-en med de nyeste satellittbanedataene.
- Etter at du velger Snorkling-modus, vent i minst tre minutter før du starter aktiviteten. Dette gir GPS-en tid til å opprette en god posisjonering.

 **TIPS:** Under snorkling anbefaler vi å hvile hendene på nedre rygg for effektiv bevegelse i vannet og optimal avstandsmåling.

7. Dykkelogger

Du finner dykkelogger i **Loggbok** sammen med de andre treningsaktivitetene dine.

Dykk er listet etter dato og tid, og hver oppføring viser maks dybde og dykketid som er loggført.

Hvis du velger et dykk ved å trykke på den midtre knappen, vises en mer detaljert versjon. Du kan se detaljer og profil for dykkeloggen ved å bla gjennom loggene med den øvre eller nedre knappen og velge en logg med den midtre knappen.

Hver dykkelogg inneholder dataprøver med faste 10-sekunders intervaller. Prøvehastigheten for fridykk er 1 sekund.

Dykkeloggen inneholder følgende data:

- Dykketid
- Start- og stopptider
- Gjennomsnittlig og maks dybde
- En varslingsom avvik i algoritmen hvis dette oppstår under dykket
- Maksimal og gjennomsnittlig temperatur
- Gassliste over aktive og aktiverte gasser
- Start- og slutttrykk hvis du er koblet til Suunto Tank POD
- Gjennomsnittlig gassforbruk for hver gass hvis du er koblet til Suunto Tank POD
- Gjeldende gradientfaktorer
- CNS- og OTU-verdier
- Gjennomsnittlig puls hvis aktivert
- Overflatetid

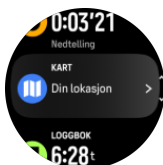
Når loggbokens minne er fullt, vil de eldste dykkene slettes for å gjøre plass til nye.

8. Navigasjon

Du kan bruke klokken til å navigere på forskjellige måter. Du kan for eksempel bruke den til å orientere deg i forhold til magnetisk nord, navigere en rute eller navigere til et interessepunkt (POI).

Slik bruker du navigeringsfunksjonen:

1. Fra urskiven, sveip opp eller trykk på den nedre knappen.
2. Bla ned til **Kart** og velg det.



3. Kartvisningen viser hvor du befinner deg og området rundt.



 **MERK:** Hvis kompasset ikke er kalibrert blir du bedt om å kalibrere kompasset når du går inn på kartet.

4. Trykk på nedre knapp for å åpne en liste over snarveier. Snarveiene gir deg hurtig tilgang til navigasjonshandlingene, slik som å sjekke koordinatene for den aktuelle lokasjonen eller velge en rute som skal navigeres.



8.1. Offline-kart

Med Suunto Ocean kan du laste ned offline-kart på klokken, legge igjen telefonen din og finne veien bare ved hjelp av klokken.

Før du kan bruke offline-kart på klokken, må du konfigurere en trådløs forbindelse i Suunto-appen og laste ned ønsket kartområde til klokka. Du mottar een ny melding på klokka når kartet er ferdig nedlastet.

Mer detaljerte instruksjoner om innstillinger for trådløst nettverk og nedlasting av offline-kart i Suunto-appen finner du *her*



Velg offline-kart før trening:

1. Velg en sportsmodus som bruker GPS.
2. Bla ned og velg **Kart**.
3. Velg kartstilen du vil bruke, og trykk på midtknappen for å bekrefte.
4. Bla opp og start treningen din på vanlig måte.
5. Trykk på midtknappen for å gå til kartvisningen.



MERK: Hvis **Av** er valgt i kartmenyen, vil ikke noe kart vises, bare sporet du følger.

Velg offline-kart uten å trene:

1. Sveip opp fra urskiven eller trykk på den nederste knappen.
2. Bla ned til **Kart** og velg det.
3. Trykk på den midtre knappen eller trykk på den nedre knappen og velg **Gå ut** for å gå ut av kartet.

Kartbevegelser

Nedre knapp

- Trykk for å åpne navigeringsalternativer

Øvre knapp

- Trykk kort for å zoome inn
- Trykk lenge for å zoome ut

Sveip og trykk (hvis aktivert)

- Trykk og dra kartet for å panorere
- Trykk for å sentrere kartet rundt gjeldende plassering
- Sveip raskt for å bla i kartet

8.2. Høydenavigering

Hvis du navigerer en rute som har høydeinformasjon, kan du også navigere basert på oppstigning og nedstigning med bruk av stigningsprofil-displayet. Mens du trener, trykk på midtknappen for å bytte til stigningsprofil-displayet.

Stigningsprofil-displayet viser deg følgende informasjon:

- øverst: din gjeldende høyde
- midten: høydeprofil som viser din gjeldende posisjon
- nederst: gjenstående oppstigning eller nedstigning (berør skjermen for å endre visninger)



Hvis du avviker for langt fra ruten når du bruker høydenavigering, vil klokka gi deg en **Utenfor rute**-melding i høydeprofil-displayet. Hvis du ser denne meldingen, bla til rutenavigasjon-displayet for å komme tilbake til sporet før du fortsetter med høydenavigering.

8.3. Peiling navigasjon

Navigasjon ved hjelp av peiling er en funksjon du kan bruke utendørs for å følge en rute til et sted du ser eller har sett på kartet. Du kan bruke denne funksjonen alene som et kompass eller i kombinasjon med et papirkart.

Hvis du stiller inn målavstanden og høyden mens du stiller inn retningen, kan klokka brukes til å navigere til denne målplasseringen.



For å bruke peiling navigasjon i løpet av en trening (kun tilgjengelig for utendørsaktiviteter):

1. Før du starter en treningsregistrering, sveip opp eller trykk på den nedre knappen og velg **Navigasjon**.
2. Velg **Peiling**.
3. Ved behov, kalibrer kompasset ved å følge instruksjonene på skjermen.
4. Pek den blå pilen på skjermen mot målplasseringen din og trykk på den midtre knappen.
5. Hvis du ikke kjenner avstanden og høyden til plasseringen, velg **Nei**.
6. Trykk på den midtre knappen for å godkjenne innstilt peiling.
7. Hvis du kjenner avstanden og høyden til plasseringen, velg **Ja**.
8. Legg inn avstanden og høyden til plasseringen.
9. Trykk på den midtre knappen for å godkjenne innstilt peiling.

For å bruke peiling navigasjon uten å trene:

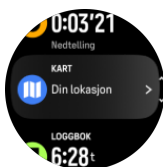
1. Bla til **Kart** ved å sveipe opp eller ved å trykke på den nedre knappen fra urskiven.
2. Trykk på den nedre knappen for å åpne navigeringsalternativer.
3. Velg **Peiling navigasjon**.
4. Ved behov, kalibrer kompasset ved å følge instruksjonene på skjermen.
5. Pek den blå pilen på skjermen mot målplasseringen din og trykk på den midtre knappen.
6. Hvis du ikke kjenner avstanden og høyden til plasseringen, velger du **Nei** og følger den blå pilen til plasseringen.
7. Hvis du kjenner avstanden og høyden til plasseringen, velg **Ja**.
8. Legg inn avstanden og høyden til plasseringen og følg den blå pilen til plasseringen. Displayet vil også vise avstanden og høyden som er igjen til plasseringen.
9. Trykk på den nedre knappen og velg **Ny peiling** for å angi en ny peiling.
10. Trykk på den nedre knappen og velg **Avslutt navigering** for å avslutte navigeringen.

8.4. Ruter

Du kan bruke Suunto Ocean for å navigere ruter. Planlegg ruten din i Suunto-appen og overfør den til klokken med den neste synkroniseringen.

Slik navigerer du langs en rute:

1. Fra urskiven, sveip opp eller trykk på den nederste knappen og velg **Kart**.



2. I kartvisningen, trykk på den nedre knappen.
3. Bla til **Ruter** og trykk på midtknappen for å åpne listen over ruter.
4. Bla til ruten du ønsker å navigere til og trykk på midtknappen.



5. Velg ruten ved å trykke på den øverste knappen.
6. Velg **Start treningen** hvis du ønsker å bruke ruten for trening eller velg **Kun navigering** hvis du kun ønsker å navigere ruten.



MERK: Hvis du kun navigerer ruten, vil ingen ting lagres eller logges i Suunto-appen.

7. Trykk den nedre knappen og bla til **Avslutt navigering** for å slutte å navigere hvis du kun navigerer ruten.

Hvis offline-kart er slått av, vises bare ruten. Hold midtknappen nede for å aktivere/deaktivere funksjonene zoom inn og zoom ut. Juster zoomnivået med øvre og nedre taster.



Mens du er i rutenavigasjonsskjermen, kan du trykke på den nederste knappen for å åpne navigasjonsmenyen. Menyen gir deg rask tilgang til navigeringshandlinger som for eksempel lagring av gjeldende posisjon eller valg av en annen rute å navigere til.

Alle sportsmodusene med GPS har også et alternativ for rutevalg. Se 4.2. *Navigere under treningen*.

Navigasjonsveiledning

Når du navigerer på en rute, hjelper klokken deg med å holde deg på den rette veien ved å gi deg tilleggsvarsler når du beveger deg langs ruten.

Hvis du for eksempel går mer enn 100 meter vekk fra ruten, informerer klokken om at du ikke er på rett vei og forteller deg når du er tilbake på ruten.

Når du har nådd et veipunkt eller interessepunkt langs ruten, får du en info-hurtigmelding som viser deg avstanden og beregnet tid (ETE) til neste veipunkt eller interessepunkt.



MERK: Hvis du navigerer langs en rute som krysser seg selv, slik som i et 8-tall, og du svinger feil i krysset, antar klokka at du med vilje har valgt en annen retning langs ruten. Klokken viser neste veipunkt basert på den nåværende, nye reiseretningen. Så hold øye med sporet du følger for å sikre at du går rett veien når du navigerer langs en komplisert rute.

Sving-for-sving navigering

Når du oppretter ruter i Suunto-appen, kan du velge å aktivere sving-for-sving-instruksjoner. Når ruten overføres til klokken din og brukes til navigering, vil den gi deg sving-for-sving-instruksjoner med lysvarsel og informasjon om hvilken vei du skal svinge.

8.5. Interessepunkter

Et interessepunkt er en spesiell beliggenhet, for eksempel en campingplass eller et utsiktspunkt langs en sti, som du kan lagre og navigere til senere. Du kan opprette interessepunkter i Suunto-appen fra et kart og trenger ikke å være på interessepunktet. Du oppretter et interessepunkt i klokken ved å lagre den nåværende posisjonen din.

Hvert interessepunkt defineres av:

- POI-navn
- POI-type
- Dato og tid for opprettelse
- Breddegrad
- Lengdegrad
- Høyde

Du kan lagre opptil 250 interessepunkter i klokken din.

8.5.1. Legge til og slette interessepunkter

Du kan legge til et interessepunkt enten med Suunto-appen eller ved å lagre gjeldende plassering i klokken.

Hvis du er ute med klokken din og kommer over et sted du vil lagre som et interessepunkt, kan du legge til stedet direkte i klokken din.

Slik legger du til et interessepunkt med klokken:

1. Sveip opp eller trykk på den nederste knappen og velg **Kart**.
2. Trykk på den nedre knappen for å åpne **Alternativer for navigasjon**.
3. Velg **Din lokasjon** og trykk på midtknappen.
4. Vent til klokken har aktivert GPS og finner posisjonen din.
5. Når klokken viser breddegrad og lengdegrad, trykker du på den øverste knappen for å lagre posisjonen som et interessepunkt, og velger så interessepunkt-typen.
6. Som standard er navnet på interessepunktet det samme som interessepunkttypen (med et løpende nummer etter det). Du kan redigere navnet senere i Suunto-appen.

Slette interessepunkter

Du kan fjerne et interessepunkt ved å slette interessepunktet fra interessepunkt-listen i klokken eller slette det i Suunto-appen.

Slik sletter du et interessepunkt på klokken:

1. Sveip opp eller trykk på den nederste knappen og velg **Kart**.
2. Trykk på den nedre knappen for å åpne **Alternativer for navigasjon**.
3. Velg **POIs** og trykk på midtknappen.
4. Bla til interessepunktet du vil fjerne fra klokken, og trykk på midtknappen.
5. Bla til slutten av detaljene, og velg **Slett**.

Når du sletter et interessepunkt fra klokken din, blir ikke interessepunktet slettet permanent. For å permanent slette et interessepunkt må du slette interessepunktet i Suunto-appen.

8.5.2. Navigere til et interessepunkt

Du kan navigere til ethvert interessepunkt som finnes på klokkas interessepunktliste.



MERK: Når du navigerer til et interessepunkt, bruker klokken GPS med full styrke.

Slik navigerer du til et interessepunkt:

1. Sveip opp eller trykk på den nederste knappen og velg **Kart**.
2. Trykk på den nedre knappen for å åpne **Alternativer for navigasjon**.
3. Velg **POIs** og trykk på midtknappen.
4. Bla til interessepunktet du ønsker å navigere til og trykk på den midtre knappen.
5. Trykk på den øvre knappen eller trykk på **Velge**.
6. Velg **Start treningen** hvis du ønsker å bruke interessepunktet for trening eller velg **Kun navigering** hvis du kun ønsker å navigere til interessepunktet.



MERK: Hvis du kun navigerer til interessepunktet, vil ingen ting lagres eller logges i Suunto-appen.

7. Hvis du kun navigerer ruten, trykk den nedre knappen og velg **Avslutt navigering** for å slutte å navigere. Hvis du navigerer under trening, trykk den nedre knappen og velg **Spring** for å slutte å navigere uten å avbryte treningen.

Interessepunktnavigeringen har to visninger:

- Interessepunktvisning med retningsindikator og avstand til interessepunktet (POI)



- kartvisning som viser hvor du er i forhold til interessepunktet og sporet ditt (ruten du har fulgt)




- Trykk den midtre knappen for å bytte mellom visningene.



MERK: Hvis offline-kart er aktivert, vil kartvisningen vise et detaljert kart over området rundt deg.














I kartvisningen vises andre interessepunkter i nærheten i grått. I kartvisningen justerer du zoomnivået ved å trykke på den midtre knappen og deretter zoome inn og ut med øvre og nedre knapper.






















 **TIPS:** Mens du er i interessepunktvisningen, trykk på skjermen for å se ekstra informasjon i nedre rad, slik som høydeforskjell mellom aktuell posisjon og interessepunkt og beregnet ankomsttid (ETA) eller etter rute (ETE).




















Mens du navigerer, kan du trykke på nedre knapp for å åpne en liste over snarveier. Snarveiene gir deg hurtig tilgang til detaljer og handlinger knyttet til interessepunktet, som å lagre den aktuelle lokasjonen eller velge et annet interessepunkt å navigere til, samt å avslutte navigasjonen.

8.5.3. Interessepunkttyper

Følgende interessepunkttyper er tilgjengelige på Suunto Ocean:

	Start
	Slutt
	Bil
P	Parkering
	Hjem
	Bygning
	Hotell
	Vandrerhjem
	Overnatting
	Sengetøy
	Leir
	Campingplass
	Leirbål
	Førstehjelp
+	Nødsituasjon
	Vannuttak

	Informasjon
	Restaurant
	Mat
	Kafé
	Grotte
	Fjell
	Topp
	Stein
	Klippe
	Snøskred
	Dal
	Ås
	Vei
	Sti
	Elv
	Vann
	Foss
	Kyst
	Innsjø
	Tareskog
	Marint reservat
	Korallrev
	Storfisk
	Marint pattedyr

	Vrak
	Fiskested
	Strand
	Skog
	Eng
	Kyst
	Standplass
	Skudd
	Gni
	Skrapested
	Storvilt
	Småvilt
	Fugl
	Spor
	Veikryss
	Fare
	Geocache
	Severdighet
	Viltkamera

9. Widgets

Widgets gir deg nyttig informasjon om din aktivitet og trening. Widgetene er tilgjengelige fra urskiven ved å sveipe opp eller trykke på nedre knapp.

Det er mulig å feste en widget for rask og enkel tilgang. Velg **Tilpasse** fra **Kontrollpanel** eller i **Innstillinger** for å feste en widget.

Widgets kan slås av/på fra **Kontrollpanel** under **Tilpasse** » **Widgets**. Velg hvilke widgets du vil bruke ved å skru bryteren på.



Du kan velge hvilke widgets du ønsker å bruke på klokken ved å skru dem av og på i Suunto-appen. Du kan også velge hvilken rekkefølge du vil at widgets skal vises i på klokken ved å sortere dem i appen.

9.1. Vær

Fra urskivevisningen, sveip opp eller trykk på den nedre knappen for å bla til vær-widgeten.



Vær-widgeten gir deg informasjon om gjeldende værforhold. Den viser temperatur, vindhastighet, vindretning og værtype både med ikoner og tekst. Værtyper kan være sol, overskyet, regn etc.


Sveip opp eller trykk på den nederste knappen for å se mer detaljert informasjon om været som luftfuktighet, luftkvalitet og værmelding.

 **TIPS:** Husk å synkronisere klokken din med Suunto-appen ofte for å få mest mulig presis informasjon om været.

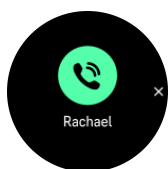
9.2. Varsler

Hvis du har parett klokken med Suunto-appen, kan du for eksempel motta varsler om innkommende anrop og tekstmeldinger på klokken.

Når du parer klokken med appen, er varsler på som standard. Du kan slå dem av i innstillingene under **Meldinger**.

 **MERK:** Det er mulig at meldinger som mottas fra enkelte apper som brukes til kommunikasjon ikke er kompatible med Suunto Ocean.

Når du får et varsel, vises en popup på urskiven.



Trykk på midtknappen for å fjerne pop-up-meldingen. Hvis meldingen ikke passer på skjermen, trykk på den nedre knappen eller sveip opp for å bla gjennom hele teksten.

Under **Handlinger** kan du samhandle med varslingen (de tilgjengelige alternativene varierer avhengig av telefonen og hvilken mobilapp som sendte varselet).

For apper som brukes til kommunikasjon, kan du bruke klokken til å sende et **Raskt svar**. Du kan velge og endre de forhåndsdefinerte meldingene i Suunto-appen.

Varselhistorikk

Hvis du har uleste varsler eller tapte anrop på mobilenheten din, kan du se dem på klokka.

Fra urskiven sveiper du opp og velger varslingerwidgeten og trykker deretter på nedre knapp for å bla gjennom varselhistorikken.

Varselhistorikken slettes når du sjekker meldingene på mobilenheten eller hvis du velger **Fjern alle meldinger** i varslingerwidgeten.

9.3. Mediekontrollere

Din Suunto Ocean kan brukes til å styre musikk, podkaster og andre medier som avspilles på telefonen din eller kringkastes fra telefonen til en annen enhet.



MERK: Du må pare klokka med telefonen før du kan bruke Mediekontrollere.

For å få tilgang til mediekontroller-widgeten, trykker du på nedre knapp fra urskiven, eller, under trening, trykker på midtre knapp inntil mediekontroller-widgeten vises.



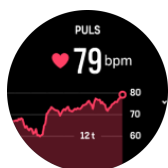
I mediekontroll-widgeten, trykk på spill av, neste spor eller forrige spor for å styre avspillingen.

Sveip opp eller trykk på nedre knapp for å gå til hele settet med mediekontroller.

Trykk på midtre knapp for å gå ut av mediekontroll-widgeten.

9.4. Puls

Fra urskivevisningen, sveip opp eller trykk på den nedre knappen for å bla til Puls-widgeten.



Puls-widgeten gir deg et raskt øyeblikksbilde av pulsen din og et 12-timers diagram over pulsen. Grafen er plottet ved hjelp av din gjennomsnittlige hjerterefrekvens basert på 24 minutters tidsluker.

Minimum puls fra de siste 12 timene er en god indikator på restitusjonsstatusen din. Hvis den er høyere enn normal, er du sannsynligvis ikke fullt ut restituert siden din siste treningsøkt.

Hvis du registrerer en treningsøvelse, viser daglig pulsverdiene den forhøyede pulsen og kaloriforbruket fra treningen. Men husk at grafen og kaloriforbruket er gjennomsnittlige verdier. Hvis pulsen din topper seg på 200 spm under trening, viser ikke grafen denne maksverdien, men i stedet gjennomsnittet i de 24 minuttene der du oppnådde denne toppfrekvensen.

Før du kan se daglig puls-widgetverdier, må du aktivere den daglige pulsfunksjonen. Du kan slå funksjonen av/på i innstillingene under **Aktivitet**.

Med denne funksjonen på, aktiverer klokken den optiske pulssensoren med jevne mellomrom for å ta pulsen din. Dette øker batteriforbruket noe.

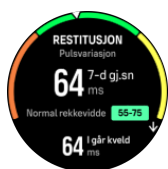


Når funksjonen er aktivert trenger klokken 24 minutter før den kan starte å vise daglig pulsinformasjon.

Sveip til høyre eller trykk lenge på midtknappen for å gå tilbake til urskivevisning.

9.5. Restitusjon, pulsvariasjon


Pulsvariasjon (HRV) måler tidsvariasjon i tidsintervallene mellom hjerteslag og verdien gir et godt bilde på generell helse og velvære.



Pulsvariasjon hjelper deg med å forstå din restitusjonsstatus og måler ditt fysiske og mentale stressnivå og indikerer hvor klar kroppen din er til å trene.

For å oppnå en effektiv gjennomsnittlig pulsvariasjon, må du spore søvnen minst tre ganger i uken over en lengre periode for å fastslå pulsvariasjonsområdet.

Forskjellige situasjoner og forhold som en avslappende ferie, fysiske og mentale anstrengelser eller sykdomsutvikling kan føre til endringer i pulsvariasjon.

 **TIPS:** Se www.suunto.com eller Suunto-appen for mer informasjon om pulsvariasjonsrestitusjon.

9.6. Fremgang

Fremgang-widgeten gir deg data som hjelper deg med å øke treningsbelastningen over en lengre tidsperiode, enten det er treningsfrekvensen, -varigheten eller -intensiteten.




Hver treningsøkt får en Treningsbelastningscore (TSS) (basert på varigheten og intensiteten), og denne verdien er grunnlaget for beregningen av treningsbelastningen for både kort- og langtidsgjennomsnitt. Klokken kan beregne ditt fitnessnivå fra denne TSS-verdien (definert som VO_2 maks), CTL (kronisk treningsbelastning) og også gi deg et anslag over din laktatterskel og en prognose for løpetempoet ditt på forskjellige distanser.


Stigningsforholdet er et mål som overvåker din økning eller reduksjon i kondisjon over en gitt tidsperiode.

Det aerobiske fitnessnivået ditt defineres som VO_2 max (maksimalt oksygenforbruk), et anerkjent mål for aerob utholdenhet. VO_2 maks viser med andre ord hvor godt kroppen din kan bruke oksygen. Jo høyere din VO_2 maks er, desto bedre kan du bruke oksygen.

Estimeringen av fitnessnivået ditt er basert på å oppdage pulsresponsen din under hver registrerte økt med løping eller gåing. For å få fitnessnivået ditt estimert, kan du registrere en løpetur eller gåtur med en varighet på minst 15 minutter mens du har på deg Suunto Ocean.

Widgeten viser også din estimerte kondisjonsalder. Treningsalder er en metrisk verdi som tolker VO_2 max-verdien i form av alder.

 **MERK:** Forbedring av VO_2 max er høyst individuelt og avhenger av faktorer som alder, kjønn, genetik og treningsbakgrunn. Hvis du allerede er veldig godt trent, går det saktere å forbedre fitnessnivået. Hvis du nettopp har begynt å trene regelmessig, kan du oppleve en rask økning i kondisjon.

 **TIPS:** Se www.suunto.com eller Suunto-appen for mer informasjon om Suuntos treningsbelastningsanalysekonsept.

9.7. Trening

Trening-widgeten gir deg informasjon om treningsbelastningen for inneværende uke og den totale varigheten for alle dine treningsøkter.




Denne widgeten gir deg også veiledning om formen din; om du begynner å tape kondisjon, om du vedlikeholder den eller om du for øyeblikket trener produktivt.

Kronisk treningsbelastning-verdien (CTL) er et vektet gjennomsnitt av din langsiktige treningsbelastningscore, jo mer du trener jo bedre er kondisjonen din.

Akutt treningsbelastning-verdien (ATL) er et 7-dagers vektet gjennomsnitt av din treningsbelastningscore og sporer hvor utmattet du er for øyeblikket.

Treningsstressbalanse-verdien (TSB) viser formen din, som er forskjellen mellom den langsiktige kroniske treningsbelastningen (CTL) og den kortsiktige akutte treningsbelastningen (ATL).


 **TIPS:** Se www.suunto.com eller Suunto-appen for mer informasjon om Suuntos treningsbelastningsanalysekonsept.

9.8. Restitusjon, trening


Restitusjonstrening-widgeten viser din nåværende form og dine treningsfølelser for siste uke samt de siste 6 ukene. Merk at du må registrere følelsen din etter hver trening for å få disse dataene. Se 4.10. Følelse.



Denne widgeten forteller deg også hvordan restitusjonen passer med din nåværende treningsbelastning.

 **TIPS:** Se www.suunto.com eller Suunto-appen for mer informasjon om Suuntos treningsbelastningsanalysekonsept.

9.9. Oksygen i blodet

 **ADVARSEL:** Suunto Ocean er ikke medisinsk utstyr, og oksygenivået i blodet angitt med Suunto Ocean er ikke ment for å diagnostisere eller overvåke medisinske tilstander.

Du kan måle oksygenivået i blodet ditt med Suunto Ocean. Fra urskivevisningen, sveip opp eller trykk på den nedre knappen for å bla til Oksygen i blodet-widgeten.

Oksygenivået i blodet kan gi en indikasjon på overtrening eller tretthet, og målingen kan også være en nyttig indikator på fremdrift i høyden.

Normale oksygenivåer i blodet er mellom 96% og 99% ved havnivå. I høyden kan sunne verdier være noe lavere. Vellykket akklimatisering i høyden gjør at verdien øker igjen.

Slik måler du oksygenivået i blodet ditt:

1. Fra urskiven, sveip opp eller trykk på den nedre knappen for å bla til Oksygen i blodet-widgeten.
2. Velg **Mål nå**.
3. Hold hånden stille mens klokken måler.
4. Hvis målingen mislykkes, følg instruksjonene på klokken.
5. Når målingen er fullført, vises oksygenverdien i blodet.

Du kan også måle blodoksygenivået under 9.10. Søvn.

9.10. Søvn

En god natts søvn er viktig for den fysiske og mentale helsen. Du kan bruke klokken til å spore søvnen din og se hvor mye søvn du får i gjennomsnitt.

Når du bruker klokken mens du sover, sporer Suunto Ocean søvnen din basert på data fra akselerometeret.

For å spore søvn:

1. Fra urskiven, bla ned og velg **Søvn**.

2. Slå på **Søvnsporing**.

Du kan velge å ha klokken i Ikke forstyrr-modus i løpet av søvntimene dine og også velge om du vil måle Oksygen i blodet og Pulssporing mens du sover.

Når du har aktivert søvnsporing, kan du også stille inn et søvnmål. En typisk voksen trenger mellom 7 og 9 timers søvn per døgn, men den ideelle søvnmengden din kan avvike fra standarden.


Søvntrender

Når du våkner, blir du vist et sammendrag av søvnen din. Sammendraget inkluderer for eksempel total søvnvarighet, beregnet tid du var våken (beveget deg) og den tiden du sov dypt (ingen bevegelse).

I tillegg til søvnsammendraget kan du følge den generelle søvntrenden din med søvn-widgeten. Fra urskiven, sveip til venstre eller trykk på nedre knapp til du ser **Søvn**-widgeten. Den første visningen viser deg forrige søvn og et diagram over de siste sju dagene.



Mens du er i søvn-widgeten, kan du sveipe oppfor å se søvndetaljer for siste søvn.

 **MERK:** Søvnmålingene er kun basert på bevegelse. Dette er altså beregninger som kanskje ikke gjenspeiler de faktiske søvnanene dine.

Måling av puls, oksygen i blodet og pulsvariasjon under søvn

Hvis du har på deg klokken om natten, kan du få ytterligere tilbakemeldinger om puls, pulsvariasjon og oksygenivået i blodet når du sover.

Automatisk Ikke forstyrr-modus

Du kan bruke automatisk Ikke forstyrr-innstilling for å automatisk aktivere Ikke forstyrr-modus når du sover.

9.11. Trinn og kalorier

Klokken holder kontrollen over ditt totale aktivitetsnivå i løpet av dagen. Dette er en viktig faktor enten du bare har til hensikt å holde deg i form og ha god helse eller om du trener til en konkurranse.

Det er godt å være aktiv, men når du trener hardt, trenger du reelle hviledager med lav aktivitet.

Aktivitetstelleren tilbakestilles automatisk midnatt hver dag. Ved ukeslutt (søndag) viser klokka et sammendrag av aktiviteten din med gjennomsnittet for uken og det daglige totale.

Klokken teller skritt ved hjelp av et akselerometer. Det totale skrittallet akkumuleres hele døgnet, også under treningsopptak og andre aktiviteter. Imidlertid, med noen spesifikke sportsgrener, slik som svømming og sykling, telles ikke skritt.

Den øverste verdien i widgeten viser det totale skrittallet for den dagen, og den nederste verdien er det beregnede antallet aktive kalorier du har forbrent så langt i løpet av dagen. Under dette ser du totalt antall forbrente kalorier. Totalen inkluderer både aktiver kalorier og basal forbrenningshastighet, BMR (se under).



Halvringene i widgeten viser hvor nærmere du er dine daglige aktivitetsmål. Disse målene kan justeres i henhold til dine egne preferanser (se nedenfor).

Du kan også sjekke skrittene og kaloriene over de siste sju dagene ved å sveipe opp fra widgeten.

Aktivitetsmål

Du kan justere dine daglige mål for både skritt og kalorier. Fra innstillingene, velg **Aktivitet** for å åpne aktivitetsmålinnstillingene.



Når du stiller inn skrittmålet, definerer du det totale antallet skritt for dagen.

Det totale antallet kalorier du forbrenner per dag er basert på to faktorer: din basale forbrenningshastighet (BMR) og din fysiske aktivitet.



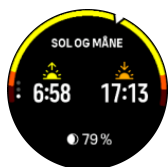
Din BMR er kroppens kaloriforbruk når du er i ro. Dette er kaloriene kroppen din trenger for å holde deg varm og utføre grunnleggende funksjoner som å blinke eller slå hjertet ditt. Dette tallet er basert på din personlige profil inkludert faktorer slik som alder og kjønn.

Når du setter et kalorimål, definerer du hvor mange kalorier du ønsker å forbrenne i tillegg til BMR. Dette er de såkalte aktive kaloriene dine. Ringen rundt aktivitetsdisplayet går fremover i henhold til hvor mange aktive kalorier du forbrenner i løpet av dagen sammenlignet med målet ditt.

9.12. Sol og måne

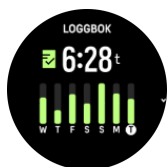
Fra urskiven, sveip opp eller trykk på nedre knapp for å bla til Sol og måne-widgeten. Klokken viser hvor lenge det er til neste solnedgang eller soloppgang, avhengig av hva som kommer først.

Hvis du velger widgeten, kan du se mer informasjon som når solen står opp og går ned, og også gjeldende månefase.



9.13. Loggbok

Klokken gir en oversikt over din treningsaktivitet via en loggbok.



I loggboken kan du se en oversikt over gjeldende treningsuke. Oversikten inkluderer den totale varigheten og en oversikt over hvilke dager du har trent.

Hvis du sveiper opp, ser du informasjon om hvilke aktiviteter du har gjennomført og når. Hvis du velger en av aktivitetene ved å trykke på den midtre knappen, kan du se enda mer informasjon og får også muligheten til å slette aktiviteten fra loggboken.

9.14. Ressurser

Dine ressurser er en god indikasjon på kroppens energinivåer og omsettes til din evne til å håndtere stress og takle dagens utfordringer.

Stress og fysisk aktivitet tømmer dine ressurser, mens hvile og restitusjon gjenoppretter dem. God søvn er en avgjørende del av å sikre at kroppen har de ressursene den trenger.

Når ressursnivåene er høye, vil du sannsynligvis kjenne deg frisk og energisk. Det å ta en løpetur når ressursene dine er høye, betyr at du sannsynligvis vil ha en super løpetur, fordi kroppen har den energien den trenger for å tilpasse seg og forbedre seg som et resultat.

Det å være i stand til å spore dine ressurser kan hjelpe deg til å håndtere og bruke dem på en smart måte. Du kan også bruke ressursnivåene dine som en veiledning til å identifisere stress faktorer, personlig effektive strategier for restitusjonsfremming, samt virkningen av god næring.

Belastning og restitusjon bruker optiske pulssensoravlesinger, og for å få disse i løpet av dagen, må daglig puls være aktivert, se [9.4. Puls](#).

Det er viktig at din Makspuls og Hvilepuls er stilt inn for å samsvare med pulsen din, for å sikre at du får de mest nøyaktige avlesingene. Som standard er Hvilepuls stilt på 60 spm og Makspuls er basert på alderen din.

Disse pulsverdiene kan enkelt endres i innstillingene i **Generelt** » **Personlig**.



TIPS: Bruk den laveste pulsen som er målt i løpet av søvnen som din Hvilepuls.

Fra urskiven, trykk på nedre knapp for å bla til ressurser-widgeten.



Fargen rundt widgetikonet viser ditt generelle ressursnivå. Hvis den er grønn, betyr det at du er under restitusjon. Statusen og tidsindikatoren forteller deg din aktuelle status (aktiv, inaktiv, restituerer eller stresset). Stolpediagrammet viser dine ressurser for de siste 16 timene og prosentverdien er en anslått verdi for aktuelt ressursnivå.

9.15. Høydemåler og barometer

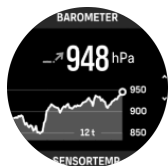
Suunto Oceanmåler konstant absolutt lufttrykk ved hjelp av den innebygde trykksensoren. Basert på denne målingen og høydereferanseverdien, beregnes lufttrykk i høyden og ved havoverflaten.

⚠️ FORSIKTIG: Hold området rundt hullene til lufttrykksensoren på klokka-6-siden av klokka fri for smuss og sand. Stikk aldri gjenstander inn i hullene, dette kan skade lufttrykkmåleren.

Fra urskiven, sveip opp eller trykk på nedre knapp for å bla til Høydemåler og barometerwidgeten. Widgeten har tre visninger du får tilgang til ved å sveipe opp og ned. Den første visningen viser gjeldende høyde over havet.



Sveip opp for å vise barometertrykk og barometertrenddiagrammet.



Sveip opp på nytt for å vise temperaturen.

Sveip ned eller trykk på nedre knapp for å gå tilbake.

Sørg for at du har stilt inn høydereferanseverdien din riktig (se 3.18. *Høydemåler*). Du kan finne høyden over havet ved din nåværende posisjon på de fleste topografiske kart eller nettkarttjenester slik som Google Maps.

Endringer i lokale værforhold påvirker høydeavlesninger. Hvis det lokale været skifter ofte, bør du nullstille høydereferanseverdi regelmessig, helst før du starter din neste tur.

Automatisk høyde-baro-profil

Endringer av både vær og høyde endrer lufttrykket. For å endre disse veksler Suunto Ocean automatisk mellom å tolke endringer i lufttrykket som høyde- eller værforandringer basert på bevegelsene dine.

Hvis klokken registrerer vertikal bevegelse, skifter den til høydemåling. Når du er i høydevisning blir den oppdatert med en forsinkelse på maksimalt 10 sekunder.

Hvis du er ved en konstant høyde (mindre enn 5 meter vertikal bevegelse i løpet av 12 minutter), tolker den alle lufttrykkendringer som værendringer.

9.16. Kompass

Suunto Ocean har et gyroassistert kompass som lar deg orientere deg i forhold til den magnetiske nordpolen. Det vippe-kompenserte kompasset gir deg nøyaktige målinger selv om kompasset ikke er horisontalt.

Du får tilgang til kompasset ved å sveipe opp fra urskiven eller ved å trykke på nedre knapp.

Kompass-widgeten inkluderer følgende informasjon:

- Pil som peker mot magnetisk nord
- Kurskardinal
- Kurs i grader
- Høyde over havet
- Barometertrykk



For å gå ut av kompass-widgeten, sveip til høyre eller bruk midtre knapp.


Mens du er i kompass-widgeten, kan du sveipe opp fra bunnen av skjermen eller trykke på den nedre knappen for å åpne en liste over snarveier. Snarveiene gir deg hurtig tilgang til navigasjonshandlingene, slik som å sjekke koordinatene for den aktuelle lokasjonen eller velge en rute som skal navigeres.

Sveip ned eller trykk på den øvre knappen for å avslutte listen over snarveier.

9.16.1. Kompasskalibrering

Hvis kompasset ikke er kalibrert bes du om å kalibrere kompasset når du går inn i kompass-widgeten.



 **MERK:** Kompasset kalibrerer seg selv når det er i bruk, men hvis klokken påvirkes av sterke magnetiske felt eller harde støt, kan kompasset vise feil retning. Kalibrer på nytt for å løse dette.

9.16.2. Angi misvisning

Angi en nøyaktig misvisningsverdi slik at du sikrer riktige kompassavlesninger.

Papirkart peker rett nordover. Kompasser peker imidlertid mot magnetisk nordpol – en region over jorden som påvirkes av jordens magnetfelt. Fordi det magnetiske nord og rett nord ikke er på samme sted, må du korrigere kompasset for misvisning. Vinkelen mellom det magnetiske nord og rett nord utgjør misvisningen.

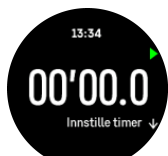
Misvisningsverdien vises på de fleste kart. Plasseringen av magnetisk nordpol endres hvert år, så den mest nøyaktige og oppdaterte misvisningsverdien kan innhentes fra nettsider som for eksempel www.magnetic-declination.com).

Orienteringskart produseres imidlertid i forhold til magnetisk nordpol. Hvis du bruker et orienteringskart kan det hende at du må slå av misvisningskorrigering ved å stille misvisningsverdien til 0 grader.

Du kan stille inn misvisningsverdien fra **Innstillinger** under **Navigasjon** » **Misvisning**.

9.17. Tidtaker

Klokken inkluderer en stoppeklokke og nedtellingstidtaker for grunnleggende tidsmåling. Fra urskiven, sveip til venstre eller trykk på nedre knapp til du når tidtaker-widgeten.

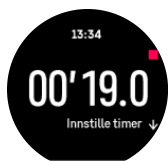


Når du går inn i widgeten for første gang, viser det stoppeklokken. Etter dette, husker den på hva du brukte sist, stoppeklokke eller nedtellingstidtaker.

Sveip opp eller trykk på den nedre knappen for å åpne **INNSTILLE TIMER**-snarvei-menyen der du kan endre tidtakerinnstillingene.

Stoppeklokke

Start og stopp stoppeklokken ved å trykke på den øvre knappen. Du kan gjenoppta ved å trykke på den øvre knappen på nytt. Tilbakestill ved å trykke på den nedre knappen.



Avslutt tidtakeren ved å sveipe til høyre eller bruk midtre knapp.

Nedtellingstidtaker

I tidtaker-widgeten, sveip opp eller trykk på den nedre knappen for å åpne snarvei-menyen. Derfra kan du velge en forhåndsdefinert nedtellingstid eller opprette tilpasset nedtellingstid.



Stopp og tilbakestill etter behov med øvre og nedre knapp.

Avslutt tidtakeren ved å sveipe til høyre eller trykke på midtre knapp.

9.18. Dykkestatistikk

Dykkestatistikk- og **Fridykkingsstatistikk**-widgetene gir deg informasjon om ditt forrige dykk og interessant statistikk om dykkene dine utført med Suunto Ocean.

Etter et dykk vil Suunto Ocean vise overflatetiden siden forrige dykk, og etter apparatdykking vises en nedtelling for den anbefalte flyforbudstiden. Widgeten viser også dato og tidspunkt for når det forrige dykket ditt ble avsluttet, samt tidsstempelen når flyforbudstiden er over.



MERK: *I løpet av flyforbudstiden bør man unngå å fly og å reise til steder som ligger høyere over havet.*

Forrige dykk gir deg en oversikt over det siste dykket ditt. Hvis du velger aktiviteten, vil Suunto Ocean gi deg mer informasjon, samt muligheten til å slette aktiviteten fra loggboken din.

Statistikk viser antall dykk, akkumulerte dykketimer, maks dybde og dykketid oppnådd i alle dykk i den dykkemodusen.

10. SuuntoPlus™-veiledninger

SuuntoPlus™-veiledninger gir deg sanntidsveiledning på Suunto-klokka fra dine favorittsports- og -friluftstjenester. Du finner også nye veiledninger i SuuntoPlus™ Store eller kan opprette nye med verktøy som Suunto-appens treningsøktplanlegger.

For mer informasjon om alle tilgjengelige veiledninger og hvordan du synkroniserer tredjepartsveiledninger, kan du besøke www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Slik velger du SuuntoPlus™-veiledninger på klokken:

1. Før du starter en treningsregistrering, sveip opp eller trykk på den nedre knappen og velg **SuuntoPlus™**.
2. Bla til den veiledningen du vil bruke og trykk på midtknappen.
3. Gå tilbake til startskjermen og start treningen som normalt.
4. Trykk på midtknappen til du når SuuntoPlus™-veiledningen, som vises som en egen visning.



MERK: Sørg for at din Suunto Ocean har nyeste programvareversjon og at du har synkronisert klokken med Suunto-appen.

11. SuuntoPlus™ treningsapper

SuuntoPlus™ treningsapper gir din Suunto Ocean nye verktøy og ny innsikt som kan inspirere deg og nye måter du kan nyte din aktive livsstil på. Du kan finne nye treningsapper i SuuntoPlus™ Store der nye apper lanseres for din Suunto Ocean. Velg de du synes er interessante, og synkroniser dem med klokken og få mer ut av treningen din!

Slik bruker du SuuntoPlus™ treningsapper:

1. Før du starter en treningsregistrering, bla ned og velg **SuuntoPlus™**.
2. Velg treningsappen du vil hga.
3. Hvis treningsappen bruker en ekstern enhet eller en sensor, oppretter den forbindelsen automatisk.
4. Bla opp til startskjermen og begynn treningen som normalt.
5. Trykk på midtknappen til du når SuuntoPlus™-treningsappen, som vises som en egen visning.
6. Når du har stoppet treningsregistreringen, finner du resultatene fra SuuntoPlus™-treningsappen i sammendraget, hvis det var et relevant resultat.

Du kan velge hvilke SuuntoPlus™ treningsapper du ønsker å bruke på klokken i Suunto-appen. Besøk Suunto.com/Suuntoplus for å se hvilke treningsapper som er tilgjengelige for klokken din.



MERK: Sørg for at din Suunto Ocean har nyeste programvareversjon og at du har synkronisert klokken med Suunto-appen.

12. Stell og vedlikehold

12.1. Retningslinjer for håndtering


Håndter klokken med forsiktighet – unngå støt- eller fallskader.

Under normale omstendigheter trenger ikke klokken service. Etter bruk må den skylles med ferskvann og mild såpe, og huset må rengjøres forsiktig med en fuktet myk klut eller et pusseskinn.

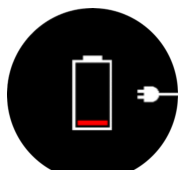
Bruk bare originalt Suunto-tilbehør – skader forårsaket av ikke-originalt tilbehør dekkes ikke av garantien.

12.2. Batteri

Varigheten på én lading, avhenger av hvordan du bruker klokken og under hvilke forhold. For eksempel lave temperaturer reduserer varigheten for en batterilading. Generelt reduseres kapasiteten på de oppladbare batteriene over tid.

 **MERK:** Hvis det oppstår en unormal reduksjon i kapasiteten på grunn av ødelagt batteri, dekker Suunto bytte av batteri i ett år eller for maks. 300 ladetimer, avhengig av hva som kommer først.

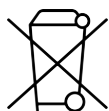
Når batteriladenivået er mindre enn 20 % og senere 5 %, viser klokken et lavt batteri-ikon. Hvis ladningsnivået blir svært lavt, går klokken inn i en laveffektmodus og viser et ladeikon.



Bruk den medfølgende USB-kabelen til å lade klokken. Når batterinivået er tilstrekkelig høyt, våkner klokken opp fra lavere effektmodus.

12.3. Avfallshåndtering

Kast enheten på forskriftsmessig måte ved å behandle den som elektronisk avfall. Ikke kast den sammen med husholdningsavfall. Du kan eventuelt returnere enheten til nærmeste Suunto-forhandler.



13. Referanse

13.1. Samsvar

For overholdelsesrelatert informasjon og detaljerte tekniske spesifikasjoner, se “Produktsikkerhet og forskriftsinformasjon” levert sammen med Suunto Ocean eller tilgjengelig på www.suunto.com/userguides.

13.2. CE

Suunto Oy erklærer herved at radioutstyret type DW223 er i samsvar med EU-direktiv 2014/53/EU. Du finner hele teksten til EUs samsvarserklæring på følgende internettadresse: www.suunto.com/EUconformity.





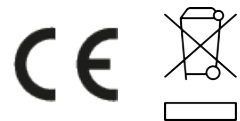
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 07/2024

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