

SUUNTO OCEAN

POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA

1. BEZPEČNOST	6
2. Začíname	8
2.1. Dotykové obrazovky a tlačidlá	8
2.2. Úprava nastavení	9
2.3. Aktualizácie softvéru	10
2.4. Aplikácia Suunto	10
2.5. Optické meranie srdcovej frekvencie	11
3. Nastavenia	12
3.1. Zamknutie tlačidiel a obrazovky	12
3.2. Automatické podsvietenie displeja	12
3.3. Tóny a vibrovanie	13
3.4. Pripojenie Bluetooth	13
3.5. Letový režim	14
3.6. Režim Nerušiť	14
3.7. Pripomenutie postavenia sa	14
3.8. Vyhľadanie telefónu	14
3.9. Dátum a čas	15
3.9.1. Budík	15
3.10. Jazyk a systém jednotiek	16
3.11. Ciferníky	16
3.11.1. Komplikácie	16
3.12. Šetrenie energie	17
3.13. Spárovanie zariadení POD a snímačov	17
3.13.1. Kalibrácia zariadenia Bike POD	18
3.13.2. Kalibrácia zariadenia POD na nohu	18
3.13.3. Kalibrácia zariadenia Power POD	18
3.14. Bateria	19
3.15. Budíky	19
3.15.1. Upozornenie na východ a západ Slnka	19
3.15.2. Výstraha pred búrkou	20
3.16. FusedSpeed™	20
3.17. FusedAlti™	21
3.18. Výškomer	21
3.18.1. Potápanie v nadmorskej výške	21
3.19. Formáty polohy	22
3.20. Informácie o zariadení	22
3.21. Resetovanie hodín	22
4. Zaznamenanie výkonu	25
4.1. Športové režimy	26
4.2. Navigovanie počas cvičenia	26

4.2.1. Vyhľadanie cesty späť.....	27
4.2.2. Prichytenie k trase.....	27
4.3. Používanie cieľov pri cvičení.....	28
4.4. Riadenie nabitia batérie.....	28
4.5. Multišportové cvičenie.....	29
4.6. Plávanie.....	30
4.7. Intervalový tréning.....	30
4.8. Automatické pozastavenie.....	31
4.9. Hlasové informácie.....	32
4.10. Pociť.....	32
4.11. Zóny intenzity.....	33
4.11.1. Zóny srdcovej frekvencie.....	33
4.11.2. Zóny tempa.....	35
4.11.3. Zóny výkonu.....	36
4.11.4. Používanie zón srdcovej frekvencie, tempa alebo výkonu pri cvičení.....	36
5. Potápanie s dýchacím prístrojom.....	38
5.1. Bezpečnosť ponoru.....	38
5.2. Nastavenie ponoru.....	40
5.2.1. Automatický štart ponoru.....	41
5.2.2. Režimy potápania.....	41
5.2.3. Funkcie tlačidiel počas potápania s dýchacím prístrojom.....	42
5.2.4. Obrazovka pred ponorom a možnosti ponoru.....	42
5.2.5. Pohľad na hlavný ponor.....	44
5.2.6. Kľúčové informácie počas ponoru.....	44
5.2.7. Prepínacie okno na potápanie s dýchacím prístrojom.....	47
5.3. Nastavenia ponoru.....	50
5.4. Alarmy ponoru.....	52
5.4.1. Povinné alarmy ponoru.....	52
5.4.2. Užívateľsky konfigurovateľné alarmy ponoru.....	54
5.4.3. Systémové chyby.....	56
5.5. Plyny.....	56
5.5.1. Úprava dýchacej zmesi.....	56
5.5.2. Potápanie s viacerými dýchacími zmesami.....	57
5.6. Bezdrôtová podpora tlaku v nádrži	58
5.6.1. Ako nainštalovať a prepojiť zariadenie Suunto Tank POD.....	58
5.6.2. Tlak v nádrži.....	60
5.6.3. Spotreba dýchacej zmesi.....	60
5.6.4. Gas time (Čas dýchacej zmesi).....	62
5.7. Nastavenia algoritmu.....	62
5.7.1. Algoritmus Bühlmann 16 GF.....	62
5.7.2. Gradientové faktory.....	63

5.7.3. Deco profile (Profil dekompresie).....	66
5.7.4. Nastavenie nadmorskej výšky.....	67
5.7.5. Čas bezpečnostnej zastávky.....	68
5.7.6. Hĺbka poslednej zastávky.....	68
5.8. Potápanie so Suunto Ocean.....	69
5.8.1. Bezpečnostné zastávky.....	69
5.8.2. Dekompresné ponory.....	69
5.8.3. Čas na povrchu a doba zákazu lietania.....	72
5.8.4. Použitie kompasu pri potápaní.....	73
5.8.5. Príklad - Režim jedného plynu.....	74
5.8.6. Príklad – režim viacerých plynov.....	75
5.9. Dive planner (Plánovač ponorov).....	77
5.9.1. Ako napláňovať ponor.....	77
6. Voľné potápanie (freediving).....	79
6.1. Zobrazenia voľného potápania.....	79
6.2. Funkcie tlačidiel počas voľného potápania.....	80
6.3. Prepínacie okno pre voľné potápanie (freediving).....	81
6.4. Alarmy voľného potápania (freedive).....	82
6.5. Potápanie a mermaiding.....	83
7. Záznamy ponorov.....	85
8. Navigácia.....	86
8.1. Offline mapy.....	86
8.2. Navigovanie podľa nadmorskej výšky.....	87
8.3. Navigácia kurzu.....	88
8.4. Trasy.....	88
8.5. Miesta záujmu.....	90
8.5.1. Pridanie a vymazanie bodov POI.....	90
8.5.2. Navigácia k POI.....	91
8.5.3. Typy POI.....	92
8.6. Sprievodca výstupom.....	95
9. Widgety.....	97
9.1. Počasie.....	97
9.2. Upozornenia.....	97
9.3. Ovládacie prvky médií.....	98
9.4. Srdcová frekvencia.....	98
9.5. Zotavenie, HRV (Heart Rate Variability – premenlivosť srdcovej frekvencie).....	99
9.6. Pokrok.....	100
9.7. Tréning.....	100
9.8. Zotavenie, tréning.....	101
9.9. Kyslík v krvi.....	101

9.10. Spánok.....	102
9.11. Kroky a kalórie.....	103
9.12. Slnko a mesiac.....	104
9.13. Záznamník.....	104
9.14. Zdroje.....	104
9.15. Alti & Baro.....	105
9.16. Kompas.....	106
9.16.1. Kalibrácia kompasu.....	106
9.16.2. Nastavenie deklinácie.....	107
9.17. Časovač.....	107
9.18. Štatistiky potápania.....	108
10. Sprievodcovia SuuntoPlus™	109
11. Športové aplikácie SuuntoPlus™	110
12. Starostlivosť a podpora.....	111
12.1. Pokyny na zaobchádzanie.....	111
12.2. Batéria.....	111
12.3. Likvidácia.....	111
13. Údaje.....	112
13.1. Zhoda.....	112
13.2. CE.....	112

1. BEZPEČNOSŤ

Typy bezpečnostných opatrení

 **VAROVANIE:** - používa sa v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré môžu spôsobiť zranenie alebo smrť.

 **POZOR:** - používa sa v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré spôsobia poškodenie výrobku.

 **POZNÁMKA:** - používa sa na zdôraznenie dôležitých informácií.

 **TIP:** - používa sa na označenie extra tipov na používanie funkcií zariadenia.

Bezpečnostné opatrenia

 **VAROVANIE:** USB kábel uchovávajte mimo zdravotníckych pomôcok, ako sú kardiostimulátory, ako aj kľúčeník, platobných kariet a podobných produktov. Konektor USB kábla pre zariadenie obsahuje silný magnet, ktorý môže rušiť prevádzku zdravotníckych alebo iných elektronických zariadení a produktov s magneticky uloženými údajmi.

 **VAROVANIE:** Aj keď naše výrobky spĺňajú priemyselné normy, pri kontakte výrobku s pokožkou môže dôjsť k alergickým reakciám alebo podráždeniam pokožky. V takýchto prípadoch okamžite prestaňte výrobok používať a obráťte sa na lekára.

 **VAROVANIE:** Pred začatím cvičebného programu sa vždy poraďte s lekárom. Nadmerná námaha môže spôsobiť vážne poranenia.

 **VAROVANIE:** Iba na rekreačné použitie.

 **VAROVANIE:** Nespoliehajte sa len na GPS alebo výdrž batérie výrobku. Vždy používajte mapy a iné záložné materiály na zaistenie svojej bezpečnosti.

 **VAROVANIE:** ZABEZPEČTE ODOLNOSŤ ZARIADENIA VOČI VODE! Vlhkosť vnútri zariadenia ho môže vážne poškodiť. Servisné činnosti môže vykonávať len autorizované Servisné stredisko spoločnosti Suunto.

 **VAROVANIE:** Nepoužívajte USB kábel Suunto v priestoroch, kde sa nachádzajú horľavé plyny. Môže to spôsobiť výbuch.

 **VAROVANIE:** Kábel Suunto USB nijako nerozoberajte ani neprerábajte. Môže to spôsobiť úraz elektrickým prúdom alebo požiar.

 **VAROVANIE:** Nepoužívajte USB kábel Suunto, ak je kábel alebo jeho časti poškodené.

 **VAROVANIE:** Hodinky nabíjajte výlučne pomocou USB adaptérov, ktoré spĺňajú požiadavky normy IEC 62368-1 a majú maximálny výstup 5 V. Nevyhovujúce adaptéry predstavujú nebezpečenstvo požiaru a zranenia osôb a môžu poškodiť vaše zariadenie Suunto.

 **POZOR:** NEDOVOLTE, aby sa kolíky konektora kábla USB dotýkali akéhokoľvek vodivého povrchu. To môže spôsobiť skrat kábla, čím sa stane nepoužiteľným.

 **POZOR:** Pri nabíjaní hodín Suunto Ocean používajte iba dodaný nabíjací kábel.

 **POZOR:** NEPOUŽÍVAJTE kábel USB, keď je zariadenie Suunto Ocean mokré. To môže spôsobiť elektrickú poruchu. Uistite sa, že konektor kábla a oblasť kolíkov konektora na zariadení sú suché.

 **POZOR:** Na výrobok nepoužívajte rozpúšťadlá, mohol by sa poškodiť jeho povrch.

 **POZOR:** Na výrobok nepoužívajte repelenty proti hmyzu, mohol by sa poškodiť jeho povrch.

 **POZOR:** Nevyhadzujte výrobok do komunálneho odpadu, ale po skončení životnosti ho zlikvidujte ako elektronický odpad, aby ste chránili životné prostredie.

 **POZOR:** Predchádzajte nárazu alebo pádu výrobku, mohol by sa poškodiť.

 **POZOR:** Farebné látkové remienky môžu púšťať farby do iných látok alebo na pokožku, keď sú nové alebo mokré.

 **POZNÁMKA:** V spoločnosti Suunto používame pokročilé snímače a algoritmy na generovanie metrík, ktoré vám môžu pomôcť pri vašich aktivitách a dobrodružstvách. Snažíme sa dosahovať čo najvyššiu presnosť. Žiadne údaje, ktoré naše produkty a služby zhromažďujú, však nie sú dokonale spoľahlivé a ani metriky, ktoré vytvárajú, nie sú absolútne presné. Kalórie, srdcová frekvencia, poloha, detekcia pohybu, rozpoznávanie záberu, indikátory fyzického stresu a ďalšie merania nemusia zodpovedať realite. Produkty a služby spoločnosti Suunto sú určené len na rekreačné používanie a nie sú určené na zdravotnícke účely akéhokoľvek druhu.

2. Začíname

Prvé spustenie zariadenia Suunto Ocean je rýchle a jednoduché.

1. Podržte horné tlačidlo stlačené, kým sa nezapnú hodiny.
2. Klepnutím na obrazovku sa spustí sprievodca nastavením.



3. Potiahnutím nahor alebo nadol vyhľadajte jazyk a vyberte ho klepnutím naň.



4. Pozorne si prečítajte upozornenie, ktoré sa zobrazí, a ťuknutím na OK potvrdíte, že mu rozumiete.
5. Postupujte podľa sprievodcu a dokončite úvodné nastavenia. Potiahnutím nahor alebo nadol vyberte hodnoty. Klepnutím na obrazovku alebo stlačením stredného tlačidla potvrdíte hodnotu a prejdite na ďalší krok.

⚠ POZOR: Pri nabíjaní hodín Suunto Ocean používajte iba dodaný nabíjací kábel.

2.1. Dotykové obrazovky a tlačidlá

Hodinky Suunto Ocean majú dotykovú obrazovku a tri tlačidlá, ktorými je možné pohybovať sa po displejoch a funkciách.

Potiahnutie a poklepanie

- potiahnutím nahor alebo nadol je možné pohybovať sa po displejoch a ponukách
- potiahnutím doprava a doľava je možné pohybovať sa dopredu a dozadu po displejoch
- poklepaním sa vyberie položka

Horné tlačidlo

- stlačením na ciferníku sa otvorí zoznam naposledy použitých športových režimov
- dlhým stlačením na ciferníku sa definujú a otvoria sa skratky

Stredné tlačidlo

- stlačením sa vyberie položka
- stlačením na ciferníku sa otvorí pripnutá miniaplikácia (widget)
- dlhým stlačením na ciferníku sa otvorí ponuka nastavení
- podržaním stlačeného tlačidla sa vrátite do ponuky nastavení

Dolné tlačidlo

- stlačením sa presuniete nadol v zobrazeniach a ponukách
- stlačením na ciferníku sa otvorí zoznam miniaplikácií (widgetov)
- dlhým stlačením na ciferníku sa definujú a otvoria sa skratky

Počas zaznamenávania výkonu:

Horné tlačidlo

- stlačením pozastavíte aktivitu
- dlhým stlačením sa zmení aktivita

Stredné tlačidlo

- stlačením sa zmení displej
- dlhým stlačením prejdete späť na predchádzajúci displej

Dolné tlačidlo

- stlačením sa označí medzičas
- dlhým stlačením otvoríte ovládací panel, kde nájdete možnosti výkonu
- keď je aktivita pozastavená, stlačením ukončíte alebo zrušíte aktivitu

Pri voľnom potápaní (freediving) a potápaní s dýchacím prístrojom (scuba diving):

Horné tlačidlo

- stlačením otvoríte ponuku možností voľného potápania (freediving)
- stlačte pre prístup k zoznamu dostupných plynov (len režim Multigas)
- dlhým stlačením sa zmení jas

Stredné tlačidlo

- stlačením sa zmení displej (voľné potápanie - freediving)
- stlačením sa zmení oblúk (potápanie s dýchacím prístrojom - scuba diving)

Dolné tlačidlo

- stlačením sa zmení položka prepínacieho okna
- dlhým stlačením sa uzamknú alebo odomknú tlačidlá



POZNÁMKA: Dotykový displej je pri kontakte s vodou neaktívny. To znamená, že pod vodou musíte na navigáciu na displeji používať tlačidlá.

2.2. Úprava nastavení

Nastavenia hodín môžete upraviť priamo v hodinkách.

Úprava nastavenia:

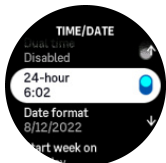
1. Na ciferníku dlho stlačte stredné tlačidlo.
2. Potiahnutím nahor/nadol alebo stláčaním horného alebo dolného tlačidla prechádzajte po ponuke nastavení.



3. Vyberte nastavenie klepnutím na názov nastavenia alebo stlačením stredného tlačidla, keď je nastavenie zvýraznené. Vráťte sa do ponuky potiahnutím doprava alebo výberom možnosti **Back**.
4. Pri nastaveniach s rozsahom hodnôt zmeníte hodnotu potiahnutím nahor/nadol alebo stlačením horného alebo dolného tlačidla.



5. Pri nastaveniach, ktoré majú len dve hodnoty, napríklad zapnuté a vypnuté, zmeníte hodnotu klepnutím na nastavenie alebo stlačením stredného tlačidla.



 **POZNÁMKA:** Vyššie uvedené nastavenia sú všeobecné nastavenia hodín. Nastavenia pre potápanie nájdete v položke 5.3. Nastavenia ponoru.

2.3. Aktualizácie softvéru

Aktualizácie softvéru pridávajú dôležité vylepšenia a nové funkcie hodín. Hodinky Suunto Ocean sa aktualizujú automaticky, ak sú pripojené k aplikácii Suunto.

Keď je aktualizácia k dispozícii a hodinky sú pripojené k aplikácii Suunto, aktualizácia softvéru sa bude do hodín sťahovať automaticky. Stav tohto sťahovania si môžete zobrazíť v aplikácii Suunto.

Po stiahnutí softvéru do hodín sa hodinky aktualizujú počas noci, ak je úroveň nabitia batérie vyššia ako 20 % a nezaznamenáva sa žiadne cvičenie.

Ak chcete aktualizáciu nainštalovať manuálne ešte predtým, než sa to automaticky udeje v noci, prejdite na položky **Settings > General** a vyberte položku **Software update**.

 **POZNÁMKA:** Po dokončení aktualizácie sa v aplikácii Suunto zobrazia poznámky k vydaniu.

2.4. Aplikácia Suunto

Prostredníctvom aplikácie Suunto sa obohatia vaše zážitky s hodinkami Suunto Ocean. Spárujte hodinky s mobilnou aplikáciou a synchronizujte ich so svojimi aktivitami, vytvárajte cvičenia, dostávajúte oznámenia z mobilného telefónu, podrobné informácie a ďalšie údaje.

 **POZNÁMKA:** Ak je aktivovaný letový režim, párovanie sa nedá vykonať. Pred párovaním vypnite letový režim.

Spárovanie hodín s aplikáciou Suunto:

1. Rozhranie Bluetooth musí byť zapnuté. V ponuke nastavení prejdite na položku **Connectivity > Discovery** a ak nie je aktivovaná, aktivujte ju.

2. Stiahnite a nainštalujte si aplikáciu Suunto do kompatibilného mobilného zariadenia z obchodu iTunes App Store, Google Play alebo ďalších obľúbených obchodov s aplikáciami v Číne.
3. Spustíte aplikáciu Suunto a zapnete rozhranie Bluetooth, ak ešte nie je zapnuté.
4. Klepnite na ikonu hodín v ľavom hornom rohu obrazovky aplikácie a potom klepnutím na tlačidlo „SPÁROVAŤ“ spárujte hodinky.
5. Overte spárovanie zadáním kódu zobrazeného na hodinkách v aplikácii.



POZNÁMKA: Niektoré funkcie vyžadujú internetové pripojenie cez Wi-Fi alebo mobilnú sieť. Operátor môže účtovať poplatok za dátové prenosy.

2.5. Optické meranie srdcovej frekvencie

Optické meranie srdcovej frekvencie na zápästí je jednoduchý a pohodlný spôsob sledovania srdcovej frekvencie. Najlepšie výsledky merania srdcovej frekvencie môžu ovplyvniť nasledovné faktory:

- Hodinky musíte mať priamo na pokožke. Medzi snímačom a pokožkou nesmie byť žiadne oblečenie, ani tenké.
- Je možné, že hodinky bude treba umiestniť mierne vyššie smerom k lakťu, než ako sa nosia bežné hodinky. Snímač sníma prietok krvi cez tkanivo. Čím viac tkaniva dokáže nasnímať, tým je výsledok presnejší.
- Pohyby ruky a sťahovanie svalov, napríklad uchopenie tenisovej rakety, môžu ovplyvniť presnosť nameraných hodnôt snímača.
- Môže sa stať, že snímač v prípade nízkej srdcovej frekvencie nedokáže poskytovať stabilné hodnoty. Krátke zahriatie pár minút pred spustením zaznamenávania môže pomôcť.
- Pigmentácia pokožky a tetovania blokujú svetlo a v takom prípade hodnoty z optického snímača nemusia byť spoľahlivé.
- Optický snímač nemusí poskytovať presné hodnoty srdcovej frekvencie pri plaveckých a potápačských aktivitách.
- Ak požadujete vyššiu presnosť a rýchlejšiu odozvu na zmeny srdcovej frekvencie, odporúčame používať kompatibilný hrudný snímač srdcovej frekvencie, napríklad Suunto Smart Sensor.



VAROVANIE: Funkcia optického merania srdcovej frekvencie nemusí byť u každého používateľa a počas každej aktivity presná. Optické meranie srdcovej frekvencie môže byť ovplyvnené aj jedinečnou anatómiou a pigmentáciou pokožky osoby. Skutočná srdcová frekvencia môže byť vyššia alebo nižšia ako hodnota z optického snímača.



VAROVANIE: Optické meranie srdcovej frekvencie je určené len na rekreačné použitie, nie je určené na lekárske použitie.



VAROVANIE: Pred začatím cvičebného programu sa vždy poraďte s lekárom. Nadmerná námaha môže spôsobiť vážne poranenia.

3. Nastavenia

Potiahnutím nahor alebo dlhým stlačením dolného tlačidla na ciferníku získate prístup k všetkým nastaveniam hodín prostredníctvom **Control panel**.

 **TIP:** Do ponuky nastavení sa dostanete priamo, ak v zobrazení ciferníka dlho podržíte stlačené stredné tlačidlo.

Ak sa chcete rýchlo dostať k určitému nastaveniu alebo funkcii, môžete prispôbiť logiku horného tlačidla (v zobrazení ciferníka) a vytvoriť si skratku k najužitočnejšiemu nastaveniu alebo funkcii.

Ak chcete definovať skratku pre horné tlačidlo, otvorte Control panel a vyberte položku **Customize** a potom **Top shortcut** a vyberte, aké nastavenie alebo funkciu bude mať horné tlačidlo pri dlhom stlačení.

3.1. Zamknutie tlačidiel a obrazovky

Počas zaznamenávania výkonu môžete zamknúť tlačidlá podržaním stlačeného dolného tlačidla a potom vyberte položku **Button lock** (Uzamknutie tlačidla). Po zamknutí nie je možné vykonať žiadnu činnosť, ktorá vyžaduje stlačenie tlačidla, (zaznamenávať medzičasy, pozastaviť/ukončiť cvičenie atď.), je však možné posúvať zobrazenia displejov.

 **POZNÁMKA:** Počas potápania môžete používať tlačidlá na potvrdenie alarmov a prepínača plynu, aj keď sú uzamknuté, ale nemôžete meniť zobrazenie displeja a obsah okna prepínača.

Ak chcete všetko odomknúť, znovu podržte stlačené dolné tlačidlo a vypnite prepínač Button lock (Uzamknutie tlačidla).

 **TIP:** Môžete si prispôbiť skratku dolného tlačidla na uzamknutie tlačidiel a obrazovky jediným stlačením tlačidla, keď nezaznamenávate výkon. Vyberte možnosť **Button lock** (Uzamknutie tlačidla) v ponuke **Customize > Bottom shortcut**. Potom môžete zamknúť a odomknúť tlačidlá a obrazovku z ciferníka dlhým stlačením dolného tlačidla.

Ak nezaznamenávate výkon, obrazovka sa zamkne a stmavne po minúte nečinnosti. Na aktivovanie obrazovky stlačte ľubovoľné tlačidlo.

Po období nečinnosti obrazovka prejde do režimu nečinnosti, (bude prázdna). Pri akomkoľvek pohybe sa obrazovka znovu zapne.

3.2. Automatické podsvietenie displeja

Displej má tri funkcie, ktoré môžete upraviť: úroveň jas (Brightness), či sa na neaktívnom displeji zobrazujú informácie (**Always-on display**) a či sa displej aktivuje pri zdvihnutí a otočení zápästia (**Raise to wake**).

Funkcie displeja je možné upraviť v nastaveniach v položke **General > Display**.

- Nastavenie Brightness určuje celkovú intenzitu jas displeja; Low, Medium alebo High.
- Nastavenie Always-on display stanovuje, či je neaktívny displej prázdny alebo zobrazuje informácie, napríklad čas. Always-on display možno zapnúť alebo vypnúť:
 - **On:** Na displeji sa zobrazujú určité informácie neustále.

- **Off:** Keď je displej neaktívny, obrazovka je prázdna.
- Funkcia Raise to wake aktivuje displej, keď zdvihnete zápästie, aby ste sa pozreli na hodinky. Tri možnosti pre Raise to wake sú:
 - **Off:** Po zdvihnutí zápästia sa nič nestane.
 - **Display only:** Zdvihnutím zápästia sa aktivuje iba displej. Na používanie hodínok je potrebné stlačiť tlačidlo.
 - **Full wake mode:** Zdvihnutím zápästia hodinky aktivujete a pripravíte ich na použitie.

⚠ POZOR: Dlhšie používanie vysokého jasú na displeji skracuje životnosť batérie a môže spôsobiť vypálenie obrazovky. Ak chcete predĺžiť životnosť displeja, nepoužívajte dlhodobo vysoký jas.

📖 POZNÁMKA: Informácie o jase displeja na potápanie nájdete v časti 5.3. Nastavenia ponoru.

3.3. Tóny a vibrovanie

Upozornenie vo forme tónov a vibrovania slúžia ako upozornenia, alarmy pre situácie okrem potápania a pre ostatné kľúčové udalosti a akcie. Upozornenie vo forme tónov aj vibrovanie je možné upraviť v nastaveniach v položke **General » Tones**.

V položke **Tones** môžete vybrať spomedzi nasledovných možností:

- **All on:** upozornenie spustia všetky udalosti
- **All off:** upozornenie nespustia žiadne udalosti
- **Buttons off:** upozornenie spustia všetky udalosti okrem stlačenia tlačidla

Prepnutím položky **Vibration** môžete zapnúť a vypnúť vibrovanie.

V položke **Alarm** môžete vybrať spomedzi nasledovných možností:

- **Vibration:** vibračné upozornenie
- **Tones:** zvukové upozornenie
- **Both:** vibračné aj zvukové upozornenie

📖 POZNÁMKA: Tieto nastavenia tónov a vibrácií nemajú vplyv na potápanie a freediving. Pre nastavenie alarmov pre potápanie si pozrite 5.4. Alarmy ponoru.

3.4. Pripojenie Bluetooth

Hodinky Suunto Ocean využívajú technológiu Bluetooth na odosielanie a prijímanie informácií z vášho mobilného zariadenia po spárovaní hodínok pomocou aplikácie Suunto. Rovnaká technológia sa používa aj pri párovaní zariadení POD a snímačov.

Ak však nechcete, aby hodinky boli viditeľné pre skenery Bluetooth, môžete aktivovať alebo deaktivovať nastavenie zisťovania v nastaveniach v položke **Connectivity » Discovery**.



Funkciu Bluetooth možno úplne vypnúť aktivovaním letového režimu, pozri 3.5. Letový režim.

3.5. Letový režim

Keď je potrebné vypnúť bezdrôtové prenosy, aktivujte letový režim. Letový režim možno aktivovať alebo deaktivovať v nastaveniach v položke **Connectivity** alebo v **Control panel**.



 **POZNÁMKA:** Ak chcete ľubovoľné zariadenie spárovať s vaším zariadením, najprv treba vypnúť letový režim, ak je zapnutý.

3.6. Režim Nerušiť

Režim Nerušiť je nastavenie, ktoré stlmí všetky zvuky a vibrácie a zhasne obrazovku, takže je veľmi užitočnou voľbou pri nosení hodín napríklad v divadle alebo v akomkoľvek prostredí, kde chcete, aby hodinky fungovali ako zvyčajne, ale v tichosti.

Zapnutie/vypnutie režimu Nerušiť:

1. Na ciferníku hodín potiahnite nahor alebo stlačte spodné tlačidlo, čím otvoríte **Control panel**.
2. Prejdite nadol na položku **Do Not Disturb**.
3. Klepnutím na názov funkcie alebo stlačením stredného tlačidla aktivujete režim Nerušiť.

Ak máte nastavený budík, zaznie ako bežne a deaktivuje režim Nerušiť, ak neodložíte budenie budíka.

 **POZNÁMKA:** Režim Nerušiť je vždy deaktivovaný v režime potápania.

3.7. Pripomenutie postavenia sa

Pravidelný pohyb je veľmi prospešný. Pomocou Suunto Ocean môžete aktivovať pripomenutie postavenia sa, ktoré vás upozorní na rozhybanie tela po dlhom sedení.

V nastaveniach vyberte **Activity** a zapnite možnosť **Stand up reminder**.

Ak ste boli neaktívni 2 po sebe nasledujúce hodiny, hodinky vás na to upozornia a pripomenú vám, že sa máte postaviť a trochu sa rozhybať.

3.8. Vyhľadanie telefónu

Funkciu Find my phone môžete použiť na vyhľadanie svojho telefónu, keď si nepamätáte, kde ste ho nechali. Ak sú vaše hodinky Suunto Ocean prepojené s telefónom, môžu ho prezvoniť. Keďže hodinky Suunto Ocean sa k telefónu pripájajú prostredníctvom bluetooth, telefón musí byť v dosahu bluetooth, aby ho mohli hodinky prezvoniť.

Aktivácia funkcie vyhľadania telefónu:

1. Na ciferníku stlačte dolné tlačidlo a otvorte **Control panel** zo zoznamu widgetov.
2. Prejdite nadol na položku **Find my phone**.
3. Ťuknutím na názov funkcie alebo stlačením stredného tlačidla spustíte prezváňanie telefónu.
4. Stlačením dolného tlačidla prezváňanie zastavíte.

3.9. Dátum a čas

Dátum a čas sa nastavuje pri úvodnom spustení hodínok. Hodinky potom pomocou času GPS upraví akúkoľvek odchýlku.

Po spárovaní s aplikáciou hodinky získajú aktualizovaný čas, dátum, časové pásmo a letný čas z mobilného zariadenia.

V položke **Settings** pod časťou **General** » **Time/date** poklepte na možnosť **Auto time update**, ak chcete túto funkciu zapnúť alebo vypnúť.

Čas a dátum môžete manuálne upraviť v nastaveniach v položke **General** » **Time/date**, kde môžete zmeniť aj formát času a dátumu.

Okrem hlavného času môžete používať aj duálny čas na sledovanie času na inom mieste, napríklad pri cestovaní. V položke **General** » **Time/date** poklepte na možnosť **Dual time** a výberom miesta nastavte časové pásmo.

3.9.1. Budík

Hodinky sú vybavené budíkom, ktorý môže v konkrétnych dňoch zaznieť raz alebo opakovane. Aktivujte budík pomocou nastavení v položke **Alarm clock**.

Nastavenie pevného času budíka:

1. Dlhým stlačením dolného tlačidla na ciferníku otvorte **Control panel**.
2. Vyberte možnosť **Alarm clock**.
3. Vyberte možnosť **New alarm**.

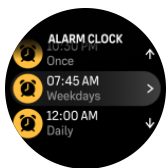
 **POZNÁMKA:** Staršie budíky sa dajú odstrániť alebo upraviť ich výberom v zozname pod časťou **Nový budík**.

4. Vyberte, ako často má znieť budík. K dispozícii sú tieto možnosti:

Once: budík zaznie raz za nasledujúcich 24 hodín v nastavenom čase

Weekdays: budík zaznie od pondelka do piatka v rovnakom čase

Daily: budík zaznie každý deň v týždni v rovnakom čase



5. Nastavte hodinu a minúty a potom zatvorte nastavenia.



Keď zaznie budík, môžete ho zrušiť alebo môžete vybrať možnosť odloženia budenia. Čas odloženia budenia je 10 minút a možno ho zopakovať až 10-krát.



Ak necháte budík nepretržite zvoniť, o 30 sekúnd sa automaticky odloží.

3.10. Jazyk a systém jednotiek

Jazyk a systém jednotiek môžete v hodinkách zmeniť v nastaveniach v položke **General** (Všeobecné) » **Language** (Jazyk).

3.11. Ciferníky

Suunto Ocean sa predvolene dodáva s jedným ciferníkom. Z obchodu SuuntoPlus™ Store v aplikácii Suunto si môžete nainštalovať niekoľko ďalších ciferníkov, či už digitálnych, alebo analógových.

Zmena ciferníka:

1. Otvorte obchod SuuntoPlus™ Store a nainštalujte si do hodínok obľúbené ciferníky.
2. Zosynchronizujte hodinky s aplikáciou.
3. Otvorte **Customize** v nastaveniach hodínok alebo v ponuke Control panel.
4. Prejdite na položku **Watch face** a ťuknutím na položku alebo stlačením stredného tlačidla ju otvorte.
5. Ťahaním nahor a nadol prechádzajte po zobrazeniach ciferníka a ťuknutím vyberte požadovaný typ.

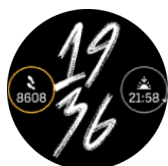


6. Prejdite nadol a otvorte ponuku **Accent color**, aby ste vybrali požadovanú farbu ciferníka.
7. Prejdite nadol a otvorte ponuku **Complications**, aby ste si prispôbili, ktoré informácie chcete vidieť na ciferníku. Pozri 3.11.1. Komplikácie.

3.11.1. Komplikácie

Každý ciferník má doplnkové informácie, napríklad dátum, duálny čas, outdoor alebo údaje o aktivite. Môžete si prispôbiť, ktoré informácie chcete vidieť na ciferníku.

1. Vyberte možnosť **Customize** v položke **Settings** alebo na **Control panel**.
2. Prejdite nadol a otvorte ponuku **Complications**.
3. Ťuknutím vyberte komplikáciu, ktorú chcete zmeniť.



4. Potiahnutím prstom nahor a nadol alebo stlačením dolného tlačidla prechádzajte zoznamom komplikácií a vyberte jednu ťuknutím na ňu alebo stlačením stredného tlačidla.

- Po aktualizácii všetkých komplikácií potiahnite prstom nahor alebo stlačte dolné tlačidlo a vyberte možnosť **Done**.

3.12. Šetrenie energie

Vaše hodinky disponujú možnosťou šetrenia batérie, ktorá vypína všetky vibrácie, dennú srdcovú frekvenciu a notifikácie Bluetooth, aby sa predĺžila výdrž batérie počas bežného každodenného používania. Informácie o možnostiach šetrenia batérie sú uvedené v časti 4.4. *Riadenie nabitia batérie.*

Šetrenie energie môžete zapnúť/vypnúť v nastaveniach v položke **General » Power saving** alebo v ponuke **Control panel**.



 **POZNÁMKA:** Šetrenie batérie sa zapne automaticky, keď úroveň nabitia batérie dosiahne 10 %.

3.13. Spárovanie zariadení POD a snímačov

Spárujte si hodinky so zariadeniami Bluetooth Smart POD a so snímačmi, aby ste pri zaznamenávaní tréningu mohli zhromažďovať ďalšie informácie, napríklad výkon pri cyklistike.

Suunto Ocean podporujú tieto typy potápačských a iných športových zariadení POD a snímačov:

- Tlak v nádrži (Tank POD) (pozri 5.6.1. *Ako nainštalovať a prepojiť zariadenie Suunto Tank POD*)
- Srdcová frekvencia
- Bicykel
- Výkon
- Chôdza

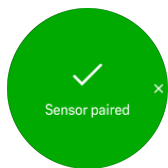
 **POZNÁMKA:** Ak je aktivovaný letový režim, párovanie sa nedá vykonať. Pred párovaním vypnite letový režim. Pozri 3.5. *Letový režim.*

Spárovanie športového zariadenia POD alebo snímača:

- Prejdite do nastavení hodín a vyberte položku **Connectivity**.
- Po výbere možnosti **Pair sensor** sa zobrazí zoznam typov snímačov.
- Potiahnutím nadol zobrazíte celý zoznam, potom klepnite na typ snímača, ktorý chcete spárovať.



4. Podľa pokynov v hodinkách dokončíte párovanie (v prípade potreby si pozrite návod pre snímač alebo zariadenie POD), pričom na ďalší krok vždy prejdete stlačením stredného tlačidla.



Ak zariadenie POD vyžaduje nastavenia, napríklad dĺžku kľučky pre zariadenie Power POD, počas procesu párovania sa zobrazí výzva na zadanie hodnoty.

Po spárovaní zariadenia POD alebo snímača ho pri výbere športového režimu hodinky vyhľadajú, ak športový režim používa príslušný typ snímača.

Úplný zoznam spárovaných zariadení môžete vidieť v nastaveniach hodín v položke **Connectivity » Paired devices**.

V prípade potreby možno z tohto zoznamu odstrániť zariadenie (zrušiť jeho spárovanie). Vyberte zariadenie, ktoré chcete odstrániť, a klepnite na možnosť **Forget**.

Informácie o tom, ako spárovať vaše zariadenie Suunto Ocean so Suunto Tank POD nájdete v časti 5.6.1. *Ako nainštalovať a prepojiť zariadenie Suunto Tank POD*.

3.13.1. Kalibrácia zariadenia Bike POD

Pre zariadenia Bike POD je potrebné nastaviť v hodinkách obvod kolies. Obvod musí byť v milimetroch a nastavuje sa v rámci kalibrácie. Ak vymeníte kolesá (s novým obvodom) bicykla, je nutné zmeniť aj na nastavenie obvodu kolies v hodinkách.

Zmena obvodu kolesa:

1. V nastaveniach prejdite na položku **Connectivity » Paired devices**.
2. Vyberte možnosť **Bike POD**.
3. Vyberte nový obvod kolies.

3.13.2. Kalibrácia zariadenia POD na nohu

Keď párujete zariadenie POD na nohu, hodinky automaticky nakalibrujú zariadenie POD pomocou GPS. Odporúčame použiť automatickú kalibráciu, v prípade potreby ju však môžete vypnúť v nastaveniach zariadenia POD v položke **Connectivity » Paired devices**.

Pri prvej kalibrácii pomocou GPS by ste mali vybrať športový režim, v ktorom sa používa zariadenie POD na nohu, a presnosť GPS je nastavená na možnosť **Best**. Spustíte zaznamenávanie a aspoň 15 minút bežte rovnomerným tempom po rovnom povrchu, ak je to možné.

Pri úvodnej kalibrácii bežte svojím normálnym priemerným tempom, potom zastavte zaznamenávanie tréningu. Keď nabudúce použijete zariadenie POD, kalibrácia bude pripravená.

Hodinky automaticky prekalibrujú zariadenie POD na nohu podľa potreby vždy, keď je dostupná rýchlosť z GPS.

3.13.3. Kalibrácia zariadenia Power POD

V prípade zariadení Power POD (merače výkonu) budete musieť spustiť kalibráciu v možnostiach športového režimu v hodinkách.

Kalibrácia zariadenia Power POD:

1. Ak ste to ešte neurobili, spárujte zariadenie Power POD s hodinkami.
2. Vyberte športový režim, ktorý používa zariadenie Power POD, a potom otvorte možnosti režimu.
3. Vyberte položku **Calibrate power POD** a postupujte podľa pokynov v hodinkách.

Kalibráciu zariadenia Power POD by ste mali občas zopakovať.

3.14. Baterka

Vaše zariadenie Suunto Ocean je vybavené extra jasným podsvietením, ktoré možno používať ako baterku.

Ak chcete aktivovať baterku, na ciferníku potiahnite smerom nahor alebo stlačte dolné tlačidlo a vyberte položku **Control panel**. Prejdite na položku **Flashlight** a zapnite ju klepnutím alebo stlačením stredného tlačidla.

Baterku vypnete stlačením stredného tlačidla alebo potiahnutím doprava.

3.15. Budíky

V ponuke **Alarms** ciferníka v časti **Settings** môžete nastaviť rôzne prispôsobiteľné typy budíkov.

Upozornenie môžete nastaviť samostatne pre východ a západ Slnka a tiež pre výstrahu pred búrkou.

Alarmy pre potápanie nastavíte podľa časti 5.4. *Alarmy ponoru* a 6.4. *Alarmy voľného potápania (freedive)*.

3.15.1. Upozornenie na východ a západ Slnka

Upozornenia na východ/západ Slnka v hodinkách Suunto Ocean sú prispôsobiteľné a závisia od vašej polohy. Namiesto nastavenia pevného času nastavíte, ako dlho vopred chcete dostať upozornenie pred samotným východom alebo západom Slnka.

Časy východu a západu Slnka sa stanovujú pomocou GPS, takže hodinky sa spoliehajú na údaje GPS pri poslednom jeho použití.

Nastavenie upozornení na východ/západ Slnka:

1. Na ciferníku dlho stlačte stredné tlačidlo a prejdite nadol na položku **Alarms** a vyberte ju.
2. Prejdite na upozornenie, ktoré chcete nastaviť, a vyberte ho stlačením stredného tlačidla.



3. Nastavte požadované hodiny a minúty pred východom/západom Slnka tak, že pomocou horného a dolného tlačidla prejdete nahor/nadol a výber potvrdíte stredným tlačidlom.



4. Stlačením stredného tlačidla výber potvrdíte a položku zatvorte.



TIP: K dispozícii je aj ciferník, ktorý zobrazuje čas východu a západu slnka.



POZNÁMKA: Čas východu a západu Slnka a upozornenia vyžadujú zisťovanie GPS. Kým nie sú k dispozícii údaje GPS, tieto časy sú prázdne.

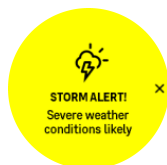
3.15.2. Výstraha pred búrkou

Veľmi prudký pokles barometrického tlaku zvyčajne znamená, že sa blíži búrka a mali by ste hľadať úkryt. Keď je aktívna výstraha pred búrkou, v hodinkách Suunto Ocean zaznie alarm a zobrazí sa ikona búrky, keď tlak počas 3 hodín poklesne o 4 hPa alebo viac.

Postup aktivácie funkcie výstrahy pred búrkou:

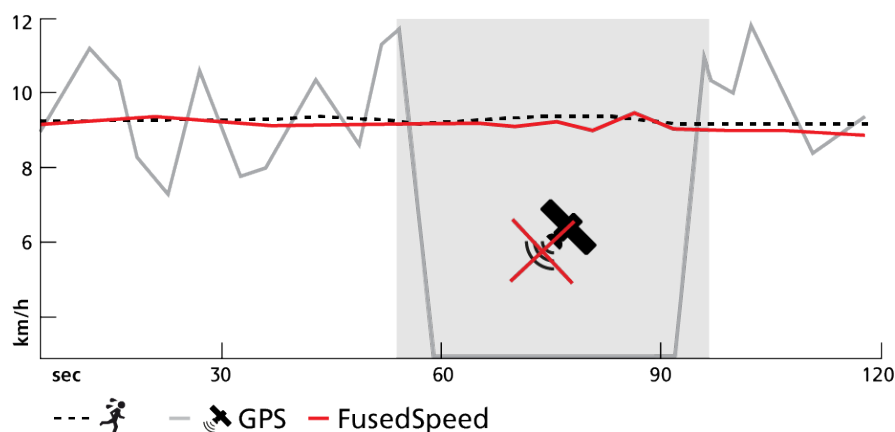
1. Podržaním stredného tlačidla na ciferníku otvoríte ponuku **Settings**.
2. Prejdite na položku **Alarms** a otvorte ponuku klepnutím na jej názov alebo stlačením stredného tlačidla.
3. Prejdite na položku **Storm alarm** a zapnite/vypnite ju klepnutím na jej názov alebo stlačením stredného tlačidla.

Keď sa ozve výstraha pred búrkou, zrušíte ju stlačením ľubovoľného tlačidla. Ak nestlačíte žiadne tlačidlo, výstraha bude trvať jednu minútu. Ikona búrky zostane na displeji, kým sa poveternostné podmienky nestabilizujú (pokles tlaku sa spomalí).



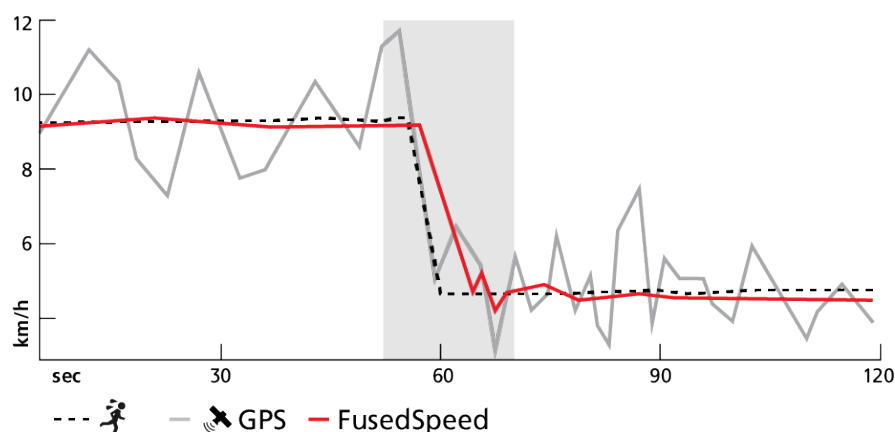
3.16. FusedSpeed™

Funkcia FusedSpeed™ je jedinečná kombinácia údajov z GPS a snímača zrýchlenia zápästia, ktorá zabezpečuje presnejšie zistenie rýchlosti behu. Signál GPS sa adaptabilne filtruje podľa zrýchlenia zápästia, čo zabezpečuje presnejšie údaje pri ustálenej rýchlosti behu a rýchlejšie odozvy na zmeny rýchlosti.



Funkciu FusedSpeed najviac využijete, ak pri tréningu potrebujete veľmi rýchle reakcie na zmeny rýchlosti, napríklad pri behu v nerovnom teréne alebo pri intervalovom tréningu. Ak sa na chvíľu signál GPS stratí, napríklad ak vám signál blokuje vysoká budova, športové hodinky

Suunto Ocean môžu pokračovať v meraní presnej rýchlosti pomocou akcelerometra kalibrovaného systémom GPS.



TIP: Ak chcete získať najpresnejšie hodnoty s funkciou FusedSpeed, pozerajte sa na hodinky iba krátku chvíľu. Držanie hodínok pred sebou bez pohybu znižuje presnosť.

Funkcia FusedSpeed sa automaticky zapína pri behu a ďalších podobných aktivitách, ako je orientačný beh, pozemný hokej a futbal.

3.17. FusedAlti™

Funkcia FusedAlti™ poskytuje hodnoty nadmorskej výšky, ktoré sú kombináciou merania nadmorskej výšky pomocou GPS a barometrického tlaku. Vo výslednej zobrazenej nadmorskej výške sa minimalizuje efekt dočasných a skokových chýb.

POZNÁMKA: Predvolene sa nadmorská výška pri cvičeniach využívajúcich GPS alebo pri navigácii meria pomocou funkcie FusedAlti. Keď je jednotka GPS vypnutá, nadmorská výška sa meria snímačom barometrického tlaku.

3.18. Výškomer

Hodinky Suunto Ocean používajú barometrický tlak na meranie nadmorskej výšky. Na získanie presných výsledkov je potrebné definovať referenčný bod nadmorskej výšky. Môže to byť aktuálna nadmorská výška, ak viete jej presnú hodnotu. Alebo môžete referenčný bod nastaviť automaticky pomocou funkcie FusedAlti (pozri 3.17. FusedAlti™).

Referenčný bod nastavíte v nastaveniach v položke **Alti & baro**.



3.18.1. Potápanie v nadmorskej výške

Pri potápaní vo výškach väčších ako 300 m (980 stôp (ft)) je potrebné nastavenie nadmorskej výšky **vybrať manuálne**, aby počítač vypočítal správny stav dekompresie. Ak nevyberiete správne nastavenie nadmorskej výšky alebo ak sa potápate v nadmorskej výške, ktorá presahuje maximálny limit, výsledkom budú chybné údaje, ktoré súvisia s potápaním a plánovaním.

Nastavenie nadmorskej výšky nájdete v časti 5.7.4. *Nastavenie nadmorskej výšky.*



POZNÁMKA: Suunto Oceannie je určený na použitie v nadmorských výškach, ktoré sú väčšie ako 3000 m (9800 stôp (ft)).

3.19. Formáty polohy

Formát polohy je spôsob, akým je poloha GPS zobrazená v hodinkách. Všetky formáty sa vzťahujú k rovnakému miestu, sú iba vyjadrené inými spôsobmi.

Formát polohy môžete zmeniť v nastaveniach hodín v časti **Navigation** (Navigácia) » **Position format** (Formát polohy).

Zemepisná šírka/dĺžka je najbežnejšie používaná sieť a má tri rôzne formáty:

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

Ďalšie bežné dostupné formáty polohy zahŕňajú:

- UTM (Universal Transverse Mercator) poskytuje dvojrozmernú prezentáciu horizontálnej pozície.
- MGRS (Military Grid Reference System) je rozšírenie UTM a obsahuje označovač zóny siete, identifikátor pre 100 000 metrov štvorcových a číselné označenie polohy.

Suunto Ocean podporuje aj tieto miestne formáty polohy:

- BNG (Veľká Británia)
- ETRS-TM35FIN (Fínsko)
- KKJ (Fínsko)
- IG (Írsko)
- RT90 (Švédsko)
- SWEREF 99 TM (Švédsko)
- CH1903 (Švajčiarsko)
- UTM NAD27 (Aljaška)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nový Zéland)



POZNÁMKA: Niektoré formáty polohy nie je možné používať v oblastiach na sever od 84° severnej šírky a na juh od 80° južnej šírky alebo mimo krajiny, pre ktorú sú určené. Ak sa nachádzate mimo povolenej oblasti, súradnice vašej polohy sa na hodinkách nezobrazia.

3.20. Informácie o zariadení

Podrobnosti o softvéri a hardvéri vašich hodín si môžete pozrieť v nastaveniach v položke **General** (Všeobecné) » **About** (O zariadení).

3.21. Resetovanie hodín

Všetky hodinky Suunto majú k dispozícii dva spôsoby resetovania na riešenie rôznych problémov:

- prvý, mäkký reset, známy aj ako reštart.
- druhý, tvrdý reset, známy aj ako obnova výrobných nastavení.

Mäkký reset (reštart):

Vykonanie reštartu na hodinkách môže pomôcť v nasledujúcich situáciách:

- keď zariadenie nereaguje na stláčanie tlačidiel, klepnutia ani potiahnutia (dotyková obrazovka nefunguje).
- keď displej zamrzol alebo je prázdny.
- keď nedochádza k vibrovaniu, napr. pri stláčaní tlačidiel.
- keď funkcie hodín nefungujú podľa očakávaní, napr. hodinky nezaznamenávajú vašu srdcovú frekvenciu (LED diódy na optické meranie srdcovej frekvencie neblinkujú), kompas nedokončuje proces kalibrácie atď.
- keď počítadlo krokov vôbec nepočíta denný počet krokov (upozorňujeme, že zaznamenané kroky sa môžu v aplikácii zobrazovať oneskorene).



POZNÁMKA: Pri reštarte sa ukončí a uloží aktívne cvičenie. Za normálnych podmienok nedôjde k strate údajov o cvičení alebo potápaní. Za vzácných okolností môže mäkký reset spôsobiť problémy s poškodením pamäte.

Stlačením a podržaním všetkých troch tlačidiel na 12 sekúnd a ich uvoľnením vykonáte mäkký reset.



VAROVANIE: Nikdy neresetujte hodinky počas potápania.

Za určitých podmienok nemusí mäkký reset tento problém vyriešiť a možno bude potrebné vykonať druhý spôsob resetovania. Ak vyššie uvedený postup nepomohol vyriešiť váš problém, možno pomôže tvrdý reset.

Tvrdý reset (obnova výrobných nastavení):

Obnova výrobných nastavení vráti predvolené hodnoty hodín. Z hodín sa vymažú všetky údaje vrátane údajov o cvičení, osobných údajov a nastavení, ktoré neboli synchronizované s aplikáciou Suunto. Po tvrdom resete musíte vykonať počiatočné nastavenie hodín Suunto.

Obnovu výrobných nastavení hodín môžete vykonať v nasledujúcich situáciách:

- keď vás zástupca podpory zákazníkov Suunto požiada, aby ste tak urobili v rámci postupu riešenia problémov.
- keď problém nevyriešil mäkký reset.
- keď sa výrazne znížila výdrž batérie vášho zariadenia.
- keď sa zariadenie nepripája k GPS a nepomohli ďalšie riešenia problémov.
- keď má zariadenie problémy s pripojením k zariadeniam Bluetooth (napr. snímač Smart alebo mobilná aplikácia) a nepomohli ďalšie riešenia problémov.

Obnova výrobných nastavení hodín sa vykonáva cez položku **Settings** na hodinkách. Vyberte položku **General** a prejdite nadol na položku **Reset settings**. Všetky údaje sa počas resetovania z hodín odstránia. Resetovanie spustíte výberom položky **Reset**.



POZNÁMKA: Pri obnove výrobných nastavení sa odstránia predchádzajúce informácie o párovaní, ktoré sa v hodinkách nachádzali. Ak chcete znova spustiť proces párovania pomocou aplikácie Suunto, odporúčame vám odstrániť predchádzajúce párovanie z aplikácie Suunto a funkcie Bluetooth telefónu – v časti Spárované zariadenia.



POZNÁMKA: Obe predstavené situácie sa majú uskutočniť iba v prípade núdze. Nemali by sa uskutočňovať pravidelne. Ak problém pretrváva, odporúčame vám buď kontaktovať našu podporu zákazníkov, alebo poslať hodinky do niektorého z našich autorizovaných servisných stredísk.

4. Zaznamenanie výkonu

Okrem nepretržitého monitorovania aktivít môžete hodinky používať aj na zaznamenávanie tréningov alebo iných aktivít a získať tak podrobnú spätnú väzbu a sledovať svoj pokrok.

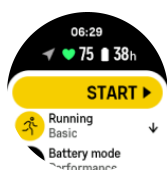
Zaznamenávanie výkonu:

1. Nasadíte si snímač srdcovej frekvencie (voliteľný).
2. Potiahnete nadol z ciferníka alebo stlačíte horné tlačidlo.
3. Vyberte športový režim potiahnutím nahor a vyberte ho stlačením stredného tlačidla.
4. Rôzne športové režimy majú rôzne možnosti; potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla ich môžete prechádzať a stlačením stredného tlačidla ich upravíte.
5. Nad indikátorom spustenia sa zobrazí skupina ikon podľa toho, čo používate so športovým režimom, (napr. srdcová frekvencia a pripojené GPS):
 - Ikona šípky, (pripojené GPS), počas hľadania bliká sivou farbou a po nájdení signálu svieti nazeleno.
 - Ikona srdca, (srdcová frekvencia), počas hľadania bliká sivou farbou a po nájdení signálu sa zmení na zelené srdce upevnené k pásu, ak používate snímač srdcovej frekvencie, alebo na zelené srdce bez pásu, ak používate optický snímač srdcovej frekvencie.
 - Ikona vľavo je viditeľná iba v prípade, ak máte spárovaný POD a keď sa nájde POD, rozsvieti sa nazeleno.

Zobrazuje sa aj odhad výdrže batérie, ktorý vám povie, koľko hodín môžete cvičiť, predtým ako sa batéria vybije.

Ak používate snímač srdcovej frekvencie, ale ikona sa zmení len na zelenú, (čo znamená, že je aktívny optický snímač srdcovej frekvencie), skontrolujte, či je snímač srdcovej frekvencie spárovaný, pozrite si 3.13. *Spárovanie zariadení POD a snímačov* a skúste to znova.

Môžete počkať, kým jednotlivé ikony zmenia farbu na zelenú, (odporúča sa na získanie presnejších údajov) alebo spustíte nahrávanie, akonáhle budete chcieť, výberom **Start**.



Po spustení zaznamenávania sa vybraná srdcová frekvencia uzamkne a počas prebiehajúceho tréningu ju nie je možné zmeniť.

6. Počas nahrávania môžete medzi displejmi prepínať stredným tlačidlom.
7. Stlačením horného tlačidla zaznamenávanie pozastavíte. Časovač začne blikáť v spodnej časti obrazovky a ukazovať, ako dlho bol záznam pozastavený.



8. Stlačením dolného tlačidla otvorte zoznam možností.

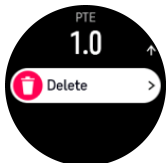
9. Na zastavenie a uloženie vyberte položku **End**.



POZNÁMKA: Taktiež je možné odstrániť záznam o výkone výberom položky **Discard**.

Po zastavení zaznamenávania sa zobrazí otázka, ako sa cítite. Na otázku môžete odpovedať alebo ju preskočiť (pozri si 4.10. *Pocit*). Na ďalšej obrazovke sa zobrazí súhrn aktivity, po ktorom môžete prechádzať pomocou dotykového displeja alebo tlačidiel.

Ak ste vytvorili záznam, ktorý nechcete uchovať, záznam v denníku môžete vymazať tak, že prejdete na spodnú časť súhrnu a klepnete na tlačidlo vymazania. Denníky môžete rovnako vymazať aj zo záznamníka.



4.1. Športové režimy

Hodinky obsahujú širokú škálu vopred definovaných športových režimov. Tieto režimy sú určené pre konkrétne aktivity a účely, od prechádzky vonku až po triatlonové preteky.

Pred zaznamenaním cvičenia (pozri 4. *Zaznamenanie výkonu*) môžete zobrazíť a vybrať si z celého zoznamu športových režimov.

Každý športový režim má jedinečnú skupinu displejov, na ktorých sa zobrazujú rôzne údaje v závislosti od zvoleného športového režimu. Údaje zobrazené na displeji hodín počas cvičenia môžete upraviť a prispôbiť v aplikácii Suunto.

Zistite, ako prispôbiť športové režimy v aplikácii Suunto (Android) alebo aplikácii Suunto (iOS).

4.2. Navigovanie počas cvičenia

Počas zaznamenávania cvičenia sa môžete nechať navigovať po trase alebo k miestu záujmu (POI).

V športovom režime, ktorý používate, musí byť zapnuté GPS, aby bol možný prístup k možnostiam navigovania. Ak je presnosť GPS v športovom režime OK alebo dobrá, keď vyberiete trasu alebo POI, presnosť GPS sa zmení na možnosť Najlepšia.

Navigovanie počas cvičenia:

1. Vytvorte si trasu alebo POI v aplikácii Suunto a synchronizujte hodinky, ak ste tak ešte neurobili.
2. Vyberte športový režim, ktorý používa GPS.
3. Prejdite nadol a vyberte položku **Navigation**.
4. Potiahnutím nahor a nadol alebo stlačením horného a dolného tlačidla vyberte možnosť navigovania a stlačte stredné tlačidlo.
5. Vyberte trasu alebo bod POI, ku ktorému sa chcete nechať navigovať, a stlačte stredné tlačidlo. Potom stlačením horného tlačidla spustíte navigovanie.
6. Prejdite nahor do zobrazenia Štart a spustíte zaznamenávanie ako normálne.

Počas cvičenia stlačením stredného tlačidla prejdite na displej navigácie, kde uvidíte trasu alebo body POI, ktoré ste vybrali. Ďalšie informácie o navigačnom displeji sa nachádzajú v časti 8.5.2. *Navigácia k POI* a 8.4. *Trasy*.

V tomto zobrazení stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti navigácie. V možnostiach navigácie môžete napríklad vybrať inú trasu alebo bod POI, skontrolovať súradnice aktuálnej polohy, ako aj ukončiť navigáciu výberom položky **Breadcrumb**.

4.2.1. Vyhľadanie cesty späť

Ak pri nahrávaní aktivity používate systém GPS, hodinky Suunto Ocean automaticky uložia začiatkový bod vášho cvičenia. Pomocou funkcie Find back vás hodinky Suunto Ocean môžu viesť naspäť priamo do miesta štartu.

Spustenie funkcie Find back:

1. Začnite cvičenie s GPS.
2. Stláčajte stredné tlačidlo, kým sa nedostanete na displej navigácie.
3. Stlačením dolného tlačidla otvorte ponuku skratiek.
4. Prejdite na položku **Find back** a klepnutím na obrazovku alebo stlačením stredného tlačidla ju vyberte.

Pokyny pre navigáciu sú zobrazené na displeji navigácie.



4.2.2. Prichytenie k trase

V mestských prostrediach môže mať systém GPS problémy so správnym sledovaním vášho pohybu. Ak si vyberiete niektorú z vopred definovaných trás a idete po tejto trase, GPS systém hodinek sa používa výlučne na určovanie vašej polohy na vopred definovanej trase, nie vytváranie trasy na základe behu. Zaznamenaná trasa bude rovnaká ako trasa, ktorú ste použili na beh.



Používanie funkcie Snap to route počas cvičenia:

1. Vytvorte si trasu alebo bod POI v aplikácii Suunto a synchronizujte hodinky, ak ste tak ešte neurobili.
2. Vyberte športový režim, ktorý používa GPS.
3. Prejdite nadol a vyberte položku **Navigation**.
4. Vyberte možnosť **Snap to route** a stlačte stredné tlačidlo.
5. Vyberte trasu alebo bod POI, ku ktorému sa chcete nechať navigovať, a stlačte stredné tlačidlo.

Začnite cvičenie ako normálne a chodte po zvolenej trase.

4.3. Používanie cieľov pri cvičení

Na hodinkách Suunto Ocean možno pri cvičení nastaviť viac rôznych cieľov.

Ak má zvolený športový režim ako možnosť cieľa, napríklad nastavenie cieľového trvania, môžete ich upraviť pred spustením zaznamenávania potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla.



Cvičenie so všeobecným cieľom:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo **Target**.
2. Vyberte možnosť **Duration** alebo **Distance**.
3. Vyberte svoj cieľ.
4. Prejdite nahor a začnite cvičiť.

Ak máte aktivované všeobecné ciele, na každom displeji s údajmi sa nachádza merač cieľa zobrazujúci váš pokrok.



Upozornenie sa zobrazí, aj keď dosiahnete 50 % cieľa a po splnení cieľa.

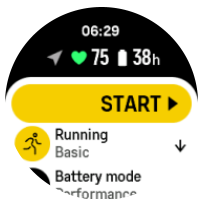
Cvičenie s cieľom intenzity:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo **Intensity zones**.
2. Vyberte možnosť **HR zones**, **Pace zones** alebo **Power zones**.
(Možnosti závisia od zvoleného športového režimu a od toho, či máte s hodinkami spárované zariadenie Power POD).
3. Vyberte cieľovú zónu.
4. Prejdite nahor a začnite cvičiť.

4.4. Riadenie nabitia batérie

Hodinky Suunto Ocean sú vybavené systémom riadenia nabitia batérie, ktorý používa inteligentnú technológiu batérií na zabezpečenie toho, že v hodinkách sa nevybije batéria práve vtedy, keď ich potrebujete najviac.

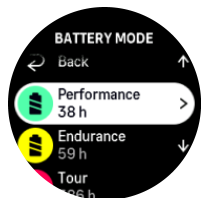
Skôr než začnete zaznamenávať cvičenie (pozri 4. *Zaznamenanie výkonu*), môžete vidieť odhadovanú zostávajúcu výdrž batérie v aktuálnom režime batérie.



Existujú štyri vopred definované režimy batérie; **Performance** (predvolený), **Endurance**, **Ultra** a **Tour**. Pri zmene týchto režimov sa zmení výdrž batérie, no aj výkon hodínok.

 **POZNÁMKA:** Štandardne sa v režime *Tour* vypne všetko sledovanie HR (zápästné aj hrudné).

Na úvodnom displeji môžete prejsť nadol a výberom položky **Battery mode** zmeniť režim batérií a vidieť, ako jednotlivé režimy ovplyvňujú výkon hodínok.



 **POZNÁMKA:** Nastavenia šetrenia batérie neovplyvňujú činnosti pri potápaní.

Upozornenia týkajúce sa batérie

Okrem režimov batérie hodinky používajú inteligentné pripomenutia zabezpečujúce to, aby ste mali dostatočnú výdrž batérie pre svoje ďalšie dobrodružstvo. Niektoré pripomenutia vychádzajú napríklad z histórie vašej aktivity. Upozornenie sa zobrazí napríklad aj vtedy, keď hodinky zistia, že pri zaznamenávaní aktivity sa rýchlo miera batéria. Automaticky odporučia prechod na iný režim batérie.

Hodinky vás upozornia, keď výdrž batérie klesne na 20 %, a potom znovu, keď klesne na 10 %.



Pri potápaní vás hodinky raz upozornia, keď batéria klesne na 10 % a potom na 5 %.



 **VAROVANIE:** Suunto odporúča, aby ste sa nepotápali s batériou s kapacitou nižšou ako 10 %.

 **POZOR:** Pri nabíjaní hodínok Suunto Ocean používajte iba dodaný nabíjací kábel.

4.5. Multišportové cvičenie

Vaše hodinky Suunto Ocean majú vopred definované športové režimy Triathlon, ktoré môžete použiť na sledovanie cvičení a pretekov Triathlon, ale ak potrebujete sledovať iný druh multišportovej aktivity, môžete tak ľahko urobiť priamo cez hodinky.

Používanie multišportových cvičení:

1. Vyberte športový režim, ktorý chcete použiť v prvej časti vášho multišportového cvičenia.
2. Spustíte zaznamenávanie cvičenia ako zvyčajne.
3. Stlačením a podržaním horného tlačidla prejdete do multišportovej ponuky.
4. Vyberte ďalší športový režim alebo POI, ku ktorému sa chcete nechať navigovať, a stlačte stredné tlačidlo.
5. Okamžite sa spustí zaznamenávanie pomocou nového športového režimu.

 **TIP:** Športový režim môžete počas zaznamenávania zmeniť toľkokrát, koľko potrebujete, a to vrátane športového režimu, ktorý ste už predtým použili.

4.6. Plávanie

Hodinky Suunto Ocean možno používať aj v bazénoch a otvorenej vode.

Pri používaní športového režimu bazénu hodinky používajú na stanovenie vzdialenosti dĺžku bazéna. Predtým, ako začnete plávať, môžete v možnostiach športového režimu podľa potreby zmeniť dĺžku bazéna.

Pri plávaní v otvorenej vode hodinky používajú na výpočet vzdialenosti GPS. Voda neprepúšťa signály GPS, preto sa hodinky musia pravidelne vynárať z vody, napríklad pri plávaní voľným štýlom, aby sa stanovila poloha GPS.

Meranie GPS je v tomto prostredí náročné, preto je dôležité, aby ste predtým, ako skočíte do vody, mali silný signál GPS. Na zabezpečenie dobrého zisťovania GPS by ste mali postupovať takto:

- Pred plávaním synchronizujte hodinky so svojím online účtom, aby sa GPS optimalizovalo s najnovšími údajmi z obiehajúcich satelitov.
- Keď vyberiete športový režim plávania v otvorenej vode a získa sa signál GPS, počkajte aspoň tri minúty a až potom začnite plávať. GPS tak získa čas potrebný na spoľahlivé stanovenie polohy.

4.7. Intervalový tréning

Intervalové cvičenia sú bežnou formou tréningov, ktoré pozostávajú z opakujúcich sa zostáv cvikov s vysokou a nízkou intenzitou. S hodinkami Suunto Ocean môžete definovať vlastný intervalový tréning pre každý športový režim priamo v hodinkách.

Pri definovaní intervalov môžete nastaviť štyri položky:

- Prepínač, ktorým sa aktivuje intervalový tréning. Keď zapnete tento prepínač, do športového režimu sa pridá displej intervalového tréningu.
- Opakovania: počet zostáv interval + zotavenie, ktorý chcete urobiť.
- Interval: dĺžka intervalu s vysokou intenzitou, založená na vzdialenosti alebo trvaní.
- Zotavenie: dĺžka obdobia odpočinku medzi intervalmi, založená na vzdialenosti alebo trvaní.

Majte na pamäti, že ak na definovanie intervalov použijete vzdialenosť, musíte byť v športovom režime, ktorý meria vzdialenosť. Meranie môže byť založené na GPS alebo zariadení POD na nohu či bicykel.

 **POZNÁMKA:** Ak používate intervaly, nemôžete aktivovať navigáciu.

Tréning s intervalmi:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla prejdite nadol na položku **Intervals** a klepnite na nastavenie a stlačte stredné tlačidlo.



2. Zapnite **Intervals** a upravte nastavenia popísané vyššie.
3. Prejdite späť nahor do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako normálne.
4. Potiahnite prstom doľava alebo stlačte stredné tlačidlo, kým sa nedostanete na displej intervalov. Keď ste pripravení začať intervalový tréning, stlačte horné tlačidlo.



5. Ak chcete zastaviť intervalový tréning ešte pred dokončením všetkých opakovaní, podržaním stlačeného stredného tlačidla otvorte možnosti športového režimu a vypnite položku **Intervals**.

 **POZNÁMKA:** Keď ste v zobrazení intervalov, tlačidlá fungujú ako normálne, napríklad stlačením horného tlačidla sa pozastaví zaznamenávanie cvičenia, nie iba intervalový tréning.

Po zastavení zaznamenávania cvičenia sa intervalový tréning automaticky vypne pre daný športový režim. Ostatné nastavenia sa však zachovávajú, takže môžete ľahko začať rovnaké cvičenie pri ďalšom použití športového režimu.

4.8. Automatické pozastavenie

Automatické pozastavenie pozastaví zaznamenávanie cvičenia, keď je vaša rýchlosť nižšia ako 2 km/hod. (1,2 mph). Keď sa rýchlosť zvýši nad 3 km/h (1,9 mph), zaznamenávanie automaticky pokračuje.

Automatické pozastavenie môžete zapnúť alebo vypnúť z nastavení športového režimu v začiatočnom zobrazení cvičenia v hodinkách pred spustením zaznamenávania cvičenia.

Ak zapnete túto funkciu a zaznamenávanie sa automaticky pozastaví, časovač začne blikať v spodnej časti obrazovky a ukazovať, ako dlho bol záznam pozastavený.



Zaznamenávanie môže pokračovať automaticky, keď sa znovu začnete pohybovať, alebo ho môžete obnoviť manuálne stlačením horného tlačidla.

4.9. Hlasové informácie

Počas cvičenia môžete získať cenné hlasové informácie. Tieto informácie vám pomôžu sledovať pokrok a poskytnú vám užitočné indikátory podľa toho, ktoré informačné možnosti ste si zvolili. Hlasové informácie vychádzajú z telefónu, preto si musíte spárovať hodinky s aplikáciou Suunto.

Ak chcete aktivovať hlasové informácie pred cvičením:

1. Pred začiatkom cvičenia prejdite nadol a vyberte položku **Voice feedback**.
2. Zapnite položku **Voice feedback from app**.
3. Prejdite nadol a vyberte, ktoré hlasové informácie chcete aktivovať zapnutím/vypnutím prepínačov.
4. Prejdite späť a začnite cvičiť ako zvyčajne.

Váš telefón vám teraz bude počas cvičenia prinášať hlasové informácie podľa toho, ktoré hlasové informácie ste si aktivovali.

Ak chcete aktivovať hlasové informácie počas cvičenia:

1. Stlačením horného tlačidla cvičenie pozastavíte.
2. Vyberte možnosť **Options**.
3. Prejdite nadol a vyberte položku **Voice feedback**.
4. Zapnite položku **Voice feedback from app**.
5. Prejdite nadol a vyberte, ktoré hlasové informácie chcete aktivovať zapnutím/vypnutím prepínačov.
6. Prejdite späť a pokračujte v cvičení.

4.10. Pocit

Ak trénujete pravidelne, pocit po jednotlivých tréningoch je dôležitým indikátorom vašej celkovej fyzickej kondície. Trend vašich pocitov môže sledovať aj váš osobný tréner a sledovať tak váš pokrok v priebehu času.

Možno si vybrať z piatich úrovní pocitov:

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

Rozhodnutie o tom, čo tieto možnosti znamenajú vo vašom prípade, závisí od vás (a vášho trénera). Dôležité je, aby ste ich používali stále.

Pri každom tréningu môžete do hodínok zaznamenať, ako ste sa cítili, hneď po zastavení zaznamenávania odpovedaním na otázku „**How was it?**“.



Stlačením stredného tlačidla preskočíte odpovede na otázku.

4.11. Zóny intenzity

Používanie zón intenzity pri tréningoch pomáha viesť rozvoj vašej kondície. Každá zóna intenzity namáha vaše telo odlišnými spôsobmi, čo vedie k rôznym vplyvom na vašu fyzickú kondíciu. K dispozícii je päť rôznych zón očíslovaných od 1 (najnižšia) do 5 (najvyššia), ktoré sú definované ako percentuálne rozsahy na základe vašej maximálnej srdcovej frekvencie (max. srdcová frekvencia), tempa alebo výkonu.

Je dôležité myslieť pri tréningu na intenzitu a chápať, aký pocit by ste z nej mali mať. A nezabúdajte, že bez ohľadu na naplánovaný tréning by ste si vždy pred cvičením mali nájsť čas na rozohriatie.

V zariadení Suunto Ocean sa používa päť zón intenzity:

Zóna 1: Ľahká

Cvičenie v zóne 1 je pre vaše telo relatívne ľahké. Čo sa týka tréningovania kondície, takáto nízka intenzita má význam najmä pri tréningu na upevnenie zdravia a zlepšenie vašej základnej kondície, keď len začínate trénovať, alebo po dlhšej prestávke. V rámci tejto zóny intenzity zvyčajne prebieha každodenné cvičenie – chôdza, chôdza po schodoch, bicyklovanie do práce atď.

Zóna 2: Stredná

Cvičenie v zóne 2 efektívne zvyšuje základnú úroveň vašej kondície. Z cvičenia tejto intenzity má človek pocit, že je ľahké, no takýto tréning s dlhým trvaním môže mať veľmi vysoký tréningový účinok. Väčšina kardiovaskulárneho kondičného tréningu by mala prebiehať v tejto zóne. Zlepšovanie základnej kondície vytvára základ pre ďalšie cvičenie a pripravuje váš systém pre viac energetické činnosti. Pri tréningoch s dlhším trvaním v tejto zóne sa spotrebúva veľké množstvo energie, najmä z tuku uloženého na tele.

Zóna 3: Ťažká

Cvičenie v zóne 3 začína byť dosť energetické a človek má pri ňom pocit, že je dosť náročné. Zlepší vašu schopnosť rýchlo a hospodárne sa pohybovať. V tejto zóne sa vo vašom systéme začína vytvárať kyselina mliečna, vaše telo ju však stále dokáže vyplaviť. S touto intenzitou by ste mali trénovať najviac niekoľkokrát týždenne, pretože vaše telo sa pritom výrazne namáha.

Zóna 4: Veľmi ťažká

Cvičenie v zóne 4 pripraví váš systém na súťaže a vysoké rýchlosti. Tréningy v tejto zóne možno vykonávať pri konštantnej rýchlosti alebo ako intervalový tréning (kombinácie kratších tréningových fáz s prestávkami). Tréning s vysokou intenzitou rýchlo a efektívne rozvíja vašu kondíciu, no je ho vykonávanie príliš často alebo s príliš vysokou intenzitou môže viesť k pretrénovaniu, ktoré si vynúti dlhú prestávku z tréningového programu.

Zóna 5: Maximálna

Keď srdcová frekvencia počas tréningu dosiahne zónu 5, človek má pocit, že tréning je extrémne náročný. V systéme sa vytvára kyselina mliečna oveľa rýchlejšie, ako sa dokáže odbúravať, a človek je nútený zastaviť sa maximálne po niekoľkých desiatkach minút. Športovci zahŕňajú tieto tréningy s maximálnou intenzitou do svojich tréningových programov veľmi kontrolovane, športovní nadšenci ich nevyžadujú vôbec.

4.11.1. Zóny srdcovej frekvencie

Zóny srdcovej frekvencie sú definované ako percentuálne rozsahy na základe vašej maximálnej srdcovej frekvencie (max. srdcová frekvencia).

Predvolene sa vaša maximálna srdcová frekvencia počíta pomocou štandardnej rovnice: 220 mínus váš vek. Ak viete svoju presnú max. srdcovú frekvenciu, upravte podľa toho predvolenú hodnotu.

Hodinky Suunto Ocean majú zóny srdcovej frekvencie predvolené a špecifické pre športy. Predvolené zóny možno použiť pre všetky aktivity, no pre pokročilý tréning môžete použiť špecifické zóny srdcovej frekvencie pre beh a cyklistické aktivity.

Nastavenie max. srdcovej frekvencie

Nastavte svoju maximálnu srdcovú frekvenciu v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports**.

1. Klepnite na max. srdcovú frekvenciu (najvyššia hodnota, údery za minútu) alebo stlačte stredné tlačidlo.
2. Vyberte novú max. srdcovú frekvenciu ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.



3. Klepnite na zvolenú položku alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Ak chcete zatvoriť zóny srdcovej frekvencie, potiahnite doprava alebo podržte stlačené stredné tlačidlo.

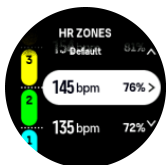
 **POZNÁMKA:** Svoju maximálnu srdcovú frekvenciu môžete nastaviť aj v nastaveniach v položke **General » Personal**.

Nastavenie predvolených zón srdcovej frekvencie

Nastavte predvolené zóny srdcovej frekvencie v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports**.



1. Prejdite nahor/nadol a keď sa zvýrazní požadovaná zóna srdcovej frekvencie, klepnite na ňu alebo stlačte stredné tlačidlo.
2. Vyberte novú zónu srdcovej frekvencie ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.



3. Klepnite na zvolenú položku alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Ak chcete zatvoriť zóny srdcovej frekvencie, potiahnite doprava alebo podržte stlačené stredné tlačidlo.



POZNÁMKA: Ak v zobrazení zón srdcovej frekvencie vyberiete položku **Reset**, zóny srdcovej frekvencie sa resetujú na predvolenú hodnotu.

Nastavenie zón srdcovej frekvencie špecifických pre šport

Nastavte zóny srdcovej frekvencie špecifické pre aktivitu v nastaveniach v položke **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

1. Klepnite na aktivitu (Running alebo Cycling), ktorú chcete upraviť, alebo po zvýraznení aktivity stlačte stredné tlačidlo.
2. Stlačením stredného tlačidla zapnete zóny srdcovej frekvencie.
3. Prejdite nahor/nadol a keď sa zvýrazní požadovaná zóna srdcovej frekvencie, klepnite na ňu alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Vyberte novú zónu srdcovej frekvencie ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním horného alebo dolného tlačidla.



5. Klepnite na zvolenú položku alebo stlačte stredné tlačidlo.
6. Ak chcete zatvoriť zóny srdcovej frekvencie, potiahnite doprava alebo podržte stlačené stredné tlačidlo.

4.11.2. Zóny tempa

Zóny tempa fungujú rovnako ako zóny srdcovej frekvencie, intenzita tréningu však vychádza z vášho tempa namiesto srdcovej frekvencie. Zóny tempa sa podľa vašich nastavení zobrazujú v metrickom alebo britskom systéme.

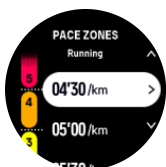
Hodinky Suunto Ocean obsahujú päť predvolených zón tempa, ktoré môžete použiť, prípadne si môžete vytvoriť vlastné.

Zóny výkonu sú k dispozícii pre beh a cyklistiku.

Nastavenie zón tempa

Nastavte zóny tempa špecifické pre šport v nastaveniach v položke **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

1. Ťuknite na položku **Running** alebo **Cycling** alebo stlačte stredné tlačidlo.
2. Potiahnite alebo stlačte dolné tlačidlo a vyberte zóny tempa.
3. Potiahnite nahor/nadol alebo stlačte horné alebo dolné tlačidlo, a keď sa zvýrazní zóna tempa, ktorú chcete zmeniť, stlačte stredné tlačidlo.
4. Ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla vyberte novú zónu tempa.



5. Stlačením stredného tlačidla vyberte novú hodnotu tempa.

- Potiahnutím doprava alebo stlačením a podržaním stredného tlačidla zatvorte zobrazenie zón výkonu.

4.11.3. Zóny výkonu

Merač výkonu meria množstvo fyzického úsilia potrebného na vykonanie určitej aktivity. Toto úsilie sa meria vo wattoch. Hlavnou výhodou získanou používaním merača výkonu je presnosť. Merač výkonu presne odhaľuje, ako namáhavo pracujete a koľko výkonu produkuje. Pri analyzovaní wattov možno vidieť aj váš pokrok.

Zóny výkonu vám môžu pomôcť trénovať so správnym výkonom.

Hodinky Suunto Ocean obsahujú päť predvolených zón výkonu, ktoré môžete použiť, prípadne si môžete vytvoriť vlastné.

Zóny výkonu sú dostupné vo všetkých predvolených športových režimoch pre cyklistiku a horskú cyklistiku. Pre beh a terénny beh musíte použiť špecifické športové režimy „Výkon“, aby ste získali zóny výkonu. Ak používate vlastné športové režimy, zaistite, aby váš režim používal zariadenie Power POD, aby ste získali zóny výkonu.

Nastavenie zón výkonu špecifických pre šport

Nastavte zóny výkonu špecifické pre aktivitu v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

- Klepnite na aktivitu (beh alebo cyklistika), ktorú chcete upraviť, alebo po zvýraznení aktivity stlačte stredné tlačidlo.
- Potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo a vyberte zóny výkonu.
- Potiahnite nahor/nadol alebo stlačte horné alebo dolné tlačidlo a vyberte zónu výkonu, ktorú chcete upraviť.
- Ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla vyberte novú zónu výkonu.



- Stlačením stredného tlačidla vyberte novú hodnotu výkonu.
- Potiahnutím doprava alebo stlačením a podržaním stredného tlačidla zatvorte zobrazenie zón výkonu.

4.11.4. Používanie zón srdcovej frekvencie, tempa alebo výkonu pri cvičení

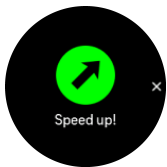


POZNÁMKA: Aby ste mohli pri cvičení používať zóny výkonu, musíte mať zariadenie Power POD spárované s hodinkami, pozri 3.13. Spárovanie zariadení POD a snímačov.

Keď zaznamenávate cvičenie (pozri 4. Zaznamenanie výkonu) a ako cieľ intenzity ste vybrali srdcovú frekvenciu, tempo alebo výkon (pozri 4.3. Používanie cieľov pri cvičení), zobrazí sa merač zóny rozdelený na päť častí. Týchto päť častí sa zobrazuje okolo vonkajšieho okraja displeja športového režimu. Merač rozsvietením príslušnej časti ukazuje, ktorú zónu ste vybrali ako cieľ intenzity. Malá šípka v merači ukazuje, kde ste v rámci rozsahu zóny.



Keď dosiahnete zvolenú cieľovú zónu, hodinky vás na to upozornia. Počas cvičenia vás hodinky vyzvú, aby ste zrýchlili alebo spomalili, ak je vaša aktuálna srdcová frekvencia, tempo alebo výkon mimo zvolenej cieľovej zóny.



Okrem toho si môžete pridať špeciálny displej pre zóny intenzity, ak si prispôbíte športový režim, ktorý práve používate. Na tomto displeji v strednom poli zobrazuje aktuálna zóna výkonu, ako dlho sa v nej nachádzate a ako ste ďaleko od predchádzajúcej a nasledujúcej zóny. Rozsvieti sa aj stredný pás signalizujúci, že trénujete v správnej zóne.

V súhrne cvičenia bude podrobne uvedené, koľko času ste strávili v jednotlivých zónach.

5. Potápanie s dýchacím prístrojom

Popri tom, že zariadenie dokáže nepretržite monitorovať aktivity a sledovať šport 24/7, Suunto Ocean je potápačský počítač určený na rekreačné potápanie a freediving.

VAROVANIE: Uistite sa, že úplne rozumiete používaniu, zobrazovaniu a obmedzeniam vášho potápačského počítača, pretože potápanie zahŕňa riziká a v konečnom dôsledku ste zodpovední za svoju vlastnú bezpečnosť.

5.1. Bezpečnosť ponoru

Suunto Ocean je potápačský počítač určený na rekreačné potápanie s dýchacím prístrojom a na voľné potápanie (freediving). V snahe umožniť bezpečné rozhodovanie prístroj zobrazuje dôležité informácie pred ponorením, počas ponorenia a po ňom. Suunto Ocean je možné použiť ako samostatný produkt alebo v kombinácii so zariadením Suunto Tank POD, ktorý meria tlak v nádrži a prenáša informácie o tlaku do potápačského počítača. Kombinácia Suunto Ocean a zariadenia Suunto Tank POD je kategorizovaná ako osobné ochranné vybavenie podľa nariadenia EÚ 2016/425 a chráni pred rizikami uvedenými v kategórii rizika OOP III (a): látky a zmesi, ktoré sú nebezpečné pre zdravie.

Spoločnosť Suunto dôrazne odporúča, aby ste nevykonávali žiadne typy potápačskej činnosti bez riadneho tréningu a úplného pochopenia a prijatia rizík. Vždy dodržiavajte pravidlá svojho tréningového klubu.

Uistite sa, že úplne rozumiete tomu, ako používať potápačský výstroj a aké sú jeho obmedzenia. Tieto informácie nájdete v tlačenej dokumentácii a v online používateľskej príručke. Vždy majte na pamäti, že za svoju bezpečnosť zodpovedáte sami.

VAROVANIE: Všetky počítače môžu zlyhať. Je možné, že tento prístroj počas potápania náhle nebude môcť poskytovať presné informácie. Vždy používajte záložné potápačské zariadenie a potápajte sa len s kamarátom.

VAROVANIE: Keďže všetky dekompresné modely sú výhradne teoretické a nemonitorujú skutočné telo potápača, pri každom potopení vždy existuje riziko výskytu dekompresného ochorenia (DCI). Fyziologický stav jednotlivca sa môže zo dňa na deň meniť. Potápačský počítač nemôže zohľadňovať tieto odchýlky. Aby ste minimalizovali riziko výskytu DCI, dôrazne vám odporúčame, aby ste sa držali výhradne v limitoch expozície, ktoré uvádza potápačský počítač.

VAROVANIE: Ak máte podozrenie, že existujú rizikové faktory, ktoré zvyšujú možnosť výskytu DCI, spoločnosť Suunto vám odporúča, aby ste pred potápaním použili osobné nastavenie na vykonanie konzervatívnejších výpočtov a poradili sa s lekárom, ktorý má skúsenosti s liečením potápačov.

VAROVANIE: Keď sa potápate v nadmorských výškach presahujúcich 300 m (980 stôp (ft)), na výpočet stavu dekompresie musí byť v počítači správne nastavená nadmorská výška. Ak nevyberiete správne nastavenie nadmorskej výšky alebo ak sa potápate v nadmorskej výške, ktorá presahuje maximálny limit, výsledkom budú chybné údaje, ktoré súvisia s potápaním a plánovaním. Odporúča sa, aby ste si pred potápaním navykli na novú nadmorskú výšku. Vždy používajte tie isté osobné nastavenia a hodnoty nadmorskej výšky pre konkrétne potápanie a pri plánovaní.

VAROVANIE: Spoločnosť Suunto dôrazne odporúča, aby sa prístroj nepoužíval na žiadne komerčné ani profesionálne potápačské aktivity. Nároky spojené s komerčným alebo profesionálnym potápaním môžu vystaviť potápača hĺbkam a podmienkam, ktoré majú tendenciu zvyšovať riziko výskytu DCI.

VAROVANIE: Pred potápaním vždy skontrolujte, či váš potápačský počítač správne funguje, či je displej funkčný, či je úroveň nabitia batérie v poriadku, či je v nádrži správny tlak a či sú vaše nastavenia správne.

VAROVANIE: Počas potápania pravidelne kontrolujte potápačský počítač. Ak sa domnievate alebo dospejete k záveru, že nastal problém s niektorou funkciou počítača, okamžite prerušte potápanie a bezpečne sa vynorte. Obráťte sa na zákaznícku podporu spoločnosti Suunto a vráťte počítač do autorizovaného servisného strediska Suunto na kontrolu.

VAROVANIE: Potápačský počítač by medzi sebou používatelia nikdy nemali vymieňať ani si ho požičiavať. Jeho informácie nebudú užitočné pre niekoho, kto ho nepoužíval pri potápaní alebo pri opakovanej sérii potopení. Jeho potápačské profily sa musia zhodovať s profilmi používateľa. Žiaden potápačský počítač nezohľadňuje ponory, ku ktorým došlo bez počítača. Akákoľvek potápačská aktivita v čase štyri dni pred prvým použitím počítača preto môže mať za následok nesprávne informácie a musíte sa jej vyhnúť.

VAROVANIE: Z bezpečnostných dôvodov by ste sa nikdy nemali potápať sami. Potápajte sa s určeným partnerom. Po ponore by ste tiež mali zostať s ostatnými dlhší čas, pretože nástup možnej kesonovej / dekompresnej choroby (DCS) môže byť oneskorený alebo vyvolaný aktivitami na povrchu.

VAROVANIE: POTÁPAČSKÝ POČÍTAČ MALI POUŽÍVAŤ IBA TRÉNOVANÍ POTÁPAČI!
Nedostatočný tréning pre akýkoľvek druh potápania, vrátane voľného potápania (freediving), môže spôsobiť, že sa potápač dopustí chýb, ako je nesprávne použitie zmesí plynov alebo nesprávna dekompresia, ktoré môžu viesť k vážnemu zraneniu alebo smrti.

VAROVANIE: Nevykonávajte voľné potápanie (freediving) a potápačské aktivity v ten istý deň.

VAROVANIE: Odporúča sa používať tento prístroj so stlačeným vzduchom. Prívod stlačeného vzduchu musí zodpovedať kvalite stlačeného vzduchu, ktorá je uvedená v norme EÚ EN 12021:2014, (požiadavky na stlačené plyny pre dýchacie prístroje). Tento prístroj sa dá používať aj s dýchacími zmesami s obohateným vzduchom (nitrox).

VAROVANIE: Pri potápaní so zmiešanými plynmi hrozia riziká, ktoré nie sú známe potápačom používajúcim vzduch. Pred použitím takéhoto vybavenia s obsahom kyslíka, ktorý presahuje 21% je dôležité absolvovať príslušné tréningové kurzy na potápanie s obohateným vzduchom.

VAROVANIE: Pri používaní zmesi nitrox závisia maximálna prevádzková hĺbka a čas bez dekompresie od obsahu kyslíka v danom plyne. Keď zlomok limitu kyslíka označuje, že sa dosiahol maximálny limit, musíte okamžite podniknúť kroky na zníženie expozície kyslíkom. Ak po upozornení CNS%/OTU nepodniknete kroky na zníženie expozície kyslíkom, môže sa výrazne zvýšiť riziko kyslíkovej toxicity, zranenia alebo úmrtia.

VAROVANIE: Nepotápajte sa so žiadnym plynom, ak si osobne neoveríte jeho obsah a nezaadáte analyzovanú hodnotu do svojho potápačského počítača. Ak si neoveríte obsah nádrže a v prípade potreby nezaadáte príslušné hodnoty plynu do svojho potápačského počítača, výsledkom budú nepresné informácie o plánovaní potopenia.

VAROVANIE: ODPORÚČAME, ABY STE SA VYHLI LETU KEDYKOL'VEK POČÍTAČ ODPOČÍTAVA DOBU ZÁKAZU LIETANIA. VŽDY AKTIVUJTE POČÍTAČ, ABY STE PRED LETOM SKONTROLOVALI ZOSTÁVAJÚCU DOBU ZÁKAZU LIETANIA! Lietanie alebo cestovanie do vyššej nadmorskej výšky v dobe zákazu lietania môže výrazne zvýšiť riziko kesónovej / dekompresnej choroby (DCS). Prečítajte si odporúčania, ktoré poskytuje sieť zvýšenej ostražitosti potápačov (DAN - Divers Alert Network). Nikdy nemôže existovať pravidlo lietania po potápaní, ktoré zaručene úplne zabráni dekompresnej chorobe!

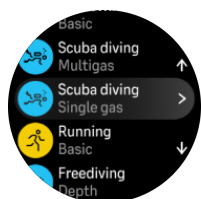
VAROVANIE: Ak máte kardiostimulátor, odporúčame vám nepotápať sa. Potápanie s dýchacím prístrojom vytvára pre telo fyzický stres, ktorý nemusí byť pre kardiostimulátory vhodný.

VAROVANIE: Musíte si prečítať tlačенú rýchlu príručku a online užívateľskú príručku vášho potápačského počítača. Ak tak neurobíte, môže to viesť k nesprávnemu použitiu, vážnemu zraneniu alebo smrti.

POZNÁMKA: Uistite sa, že váš potápačský počítač Suunto má vždy najnovší softvér s aktualizáciami a vylepšeniami. Pred každým potápačským výletom od www.suunto.com/support skontrolujte, či pre vaše zariadenie spoločnosť Suunto nevydala novú aktualizáciu softvéru. Keď je k dispozícii nová aktualizácia softvéru, musíte ju pred potápaním nainštalovať. Aktualizácie sú k dispozícii na zlepšenie vášho užívateľského zážitku a sú súčasťou filozofie spoločnosti Suunto neustáleho vývoja a zlepšovania produktov.

5.2. Nastavenie ponoru

Suunto Ocean má dva režimy ponoru pre Scuba diving (Potápanie s dýchacím prístrojom): Single gas (Jeden plyn) a Multigas (Multi plyn) a jeden režim voľného ponoru: Freediving (Voľné potápanie) (hĺbka). Všetky režimy ponoru nájdete v hlavnej ponuke potiahnutím prstom nadol z ciferníka alebo stlačením horného tlačidla a stlačením stredného tlačidla vyberte režim.



5.2.1. Automatický štart ponoru

Suunto Ocean má funkciu automatického spustenia, ktorá rozpozná zvýšenie tlaku a kontakt s vodou. Zariadenie prejde do stavu ponoru z obrazovky pred ponorom alebo z akejkoľvek inej obrazovky hodínok:

- Pri kontakte s vodou a keď sa absolútny tlak rovná nastavenej počiatkovej hĺbke ponoru, (predvolená počiatková hĺbka je 1,2 m / 4 stopy (ft)).
- Alebo, ak nie je rozpoznateľný žiadny kontakt s vodou, ale absolútny tlak sa rovná nastavenej počiatkovej hĺbke ponoru, (predvolená počiatková hĺbka je 1,2 m / 4 stopy (ft)) + 1,8 m (5,9 stôp (ft)).

Potápanie s dýchacím prístrojom sa automaticky ukončí po nastavení Dive end time (Čas ukončenia ponoru) (predvolený čas je 5 minút) a keď:

- Pri kontakte s vodou a keď sa absolútny tlak rovná alebo je menší ako nastavená hĺbka začiatku ponoru, (predvolená počiatková hĺbka je 1,2 m / 4 stopy (ft)).
- Alebo, ak nie je rozpoznateľný žiadny kontakt s vodou, ale absolútny tlak sa rovná alebo je menší ako vaša nastavená hĺbka začiatku ponoru, (predvolená počiatková hĺbka je 1,2 m / 4 stopy (ft)) + 1,8 m (5,9 stopy (ft)).

Ak sa zariadenie Suunto Ocean ponorí z akejkoľvek obrazovky hodínok, ktorá nie je potápačská, automaticky sa prepne do režimu potápania, ktorý ste naposledy nakonfigurovali.



POZNÁMKA: Dive start depth (Hĺbka začiatku ponoru) je možné definovať pod Dive settings (Nastavenia ponoru) v potápačských režimoch a pod možnosťami ponoru v režime voľného potápania.



POZNÁMKA: Suunto Ocean neprejde do stavu ponoru, ak sa už nachádzate v inom zobrazení výkonu.



VAROVANIE: Automatický štart ponoru je preventívna funkcia. Odporúčame, aby ste ponor vždy začali vstupom do zvoleného režimu ponoru, aby ste potvrdili nastavenia vášho plynu a ponoru.

5.2.2. Režimy potápania

Suunto Ocean má dva režimy potápania s dýchacím prístrojom a režim voľného potápania, ktoré prichádzajú s preddefinovanými nastaveniami na prípravu na určitý typ potápania.

Single gas (Jeden plyn):

Tento režim potápania je najvhodnejší pre bezdekompresné rekreačné potápanie len s jedným plynom, vzduchom alebo nitroxom.

- Jeden aktívny plyn, až päť zablokovaných plynov
- Zmesi vzduchu alebo nitroxu
- Párovanie nádrže Tank POD s aktívnym plynom

Multigas (Multi plyn):

Tento režim ponoru je najvhodnejší pre technické potápanie s viacerými plynmi.

- Až päť odblokovaných a zablokovaných dýchacích zmesí
- Zmesi vzduchu alebo nitroxu, až do NX99
- Time to surface (TTS), ppO2 vždy na obrazovke ponoru

- Párovanie nádrže Tank POD s viacerými plynmi

Voľné potápanie:

Tento režim ponoru je určený pre rekreačné voľné potápanie.

- Oddelené pohľady pod vodou a na povrchu
- Rýchlosť stúpania a klesania
- Viaceré možnosti alarmu času a hĺbky ponoru

5.2.3. Funkcie tlačidiel počas potápania s dýchacím prístrojom

Vaše zariadenie Suunto Ocean má tri tlačidlá, ktoré majú, pri krátkom alebo dlhom stlačení počas ponoru, rôzne funkcie.

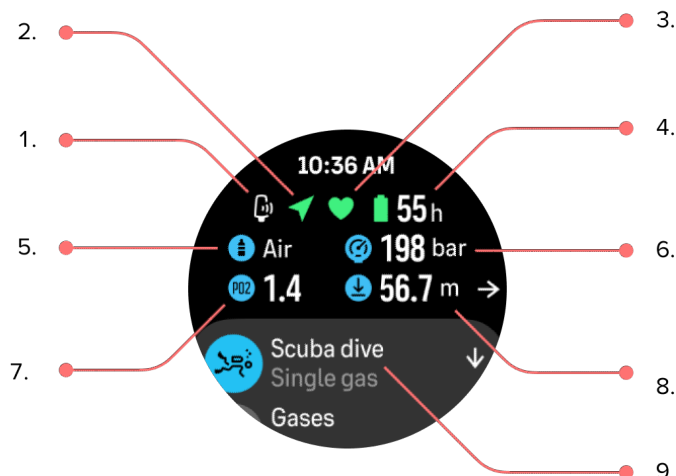
- Krátke stlačenie horného tlačidla: Prepínacia ponuka prístupu k plynu (iba v režime Multigas (Multi plyn))
- Dlhé stlačenie horného tlačidla: Nastavenie úrovne jasú (Low/Medium/High) (Nízka/Strená/Vysoká)
- Krátke stlačenie stredného tlačidla: Zmena oblúka
- Krátke stlačenie dolného tlačidla: Prepínač zmeny položky okna
- Dlhé stlačenie dolného tlačidla: Zamknutie tlačidiel
Pozrite si 3.1. *Zamknutie tlačidiel a obrazovky.*



5.2.4. Obrazovka pred ponorom a možnosti ponoru

Obrazovka pred ponorom je rovnaká pre všetky režimy ponoru, ale každý režim má niekoľko špecifických možností režimu ponoru, ktoré je možné pri potápaní, prispôbiť vašim potrebám.

Na obrazovke sa pred ponorom zobrazí sada ikon, ako je srdcový tep, Tank POD a GPS, v závislosti od toho, čo s režimom ponoru používate. Na displeji je možné vidieť nasledujúce prvky:



1. Ikona Tank POD, ak je prepojená a aktívna
2. Signál GPS, ak je povolený
3. Srdcová frekvencia, ak je povolená
4. Zostávajúci čas batérie v hodinách
5. Aktívna zmes plynov
6. Tlak v nádrži, ak je pripojený k Tank POD a ak je aktívny
7. Nastavený maximálny limit parciálneho tlaku (ppO2) pre aktívny plyn
8. Maximálna prevádzková hĺbka (MOD) pre aktívny plyn
9. Aktívny režim ponoru

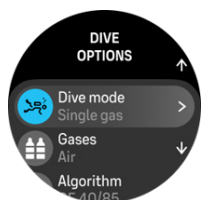
Signál GPS: Ikona šípky, (pripojené GPS), počas vyhľadávania bliká sivou farbou a po nájdení signálu sa zmení na zelenú. Pre presnú polohu GPS odporúčame pred skokom do vody počkať, kým sa ikona GPS nerozsvieti na zeleno.

Srdcová frekvencia: Ikona srdca, (tepová frekvencia), počas vyhľadávania bliká sivou farbou a po nájdení signálu sa zmení na farebné srdce pripnuté na opasku, ak používate snímač srdcového tepu alebo farebné srdce bez pásu, ak používate optický snímač srdcového tepu. Párovanie snímača srdcovej frekvencie nájdete v časti 3.13. *Spárovanie zariadení POD a snímačov.*

Tank POD: Ikona nádrže naľavo je viditeľná len vtedy, ak máte nádrž POD spárovanú s plynom a ak je aktívna.

Batéria: Ikona batérie vám povie, koľko hodín sa môžete potápať, kým sa batéria vybije.

Pri posúvaní nahor z obrazovky pred ponorom máte prístup k nasledujúcim nastaveniam:



Zmena režimu ponoru:

Poklepaním na názov režimu ponoru môžete zmeniť režim ponoru na iný režim ponoru alebo na akýkoľvek iný režim výkonu.

Gases:

Percento kyslíka a nastavenia ppO2 potápačských plynov môžete upraviť v časti Gases. Pozrite si 5.5. *Plyny*.

Algorithm:

Nastavenia algoritmu vám poskytujú možnosti na úpravu vášho dekompresného algoritmu pre konkrétny režim ponoru. Pozrite si 5.7. *Nastavenia algoritmu*.

Alarms:

Môžete nastaviť alarmy na dosiahnutie určitej hĺbky, čas ponoru alebo tlak v nádrži. Viac informácií o alarmoch, ktoré súvisia s ponorom nájdete na stránke 5.4. *Alarmy ponoru*.

Tank POD:

Ponuka Tank POD slúži na pripojenie a odpojenie dostupných zariadení Tank POD k vášmu plynu. Pozrite si 5.6.1. *Ako nainštalovať a prepojiť zariadenie Suunto Tank POD*.

Sensors:

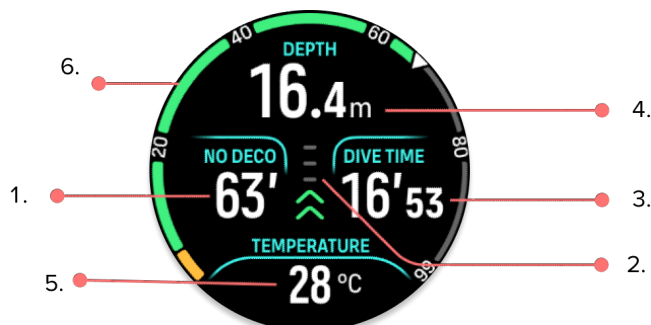
Spárujte svoj snímač srdcovej frekvencie, aby ste zaznamenali váš ponor. Pozrite si 3.13. *Spárovanie zariadení POD a snímačov*.

Dive settings:

Rôzne dodatočné nastavenia pre režimy ponoru nájdete v časti Dive settings (Nastavenia ponoru). Dostupné možnosti nájdete na stránke 5.3. *Nastavenia ponoru*.

5.2.5. Pohľad na hlavný ponor

Na obrazovke pred ponorom môžete stlačením stredného tlačidla prechádzať rôznymi zobrazeniami ponoru. Na predvolenom displeji ponoru uvidíte nasledujúce informácie:



1. Informácie o dekompresii
2. Rýchlosť výstupu s farebným kódovaním
3. Čas ponoru
4. Hĺbka
5. Prepínacie okno s meniteľnými informáciami
6. Oblúk znázorňujúci kľúčové informácie: no deco limit, tank pressure, time to surface, stop time (bez obmedzenia dekompresie, tlak v nádrži, čas na povrch, čas zastávky)

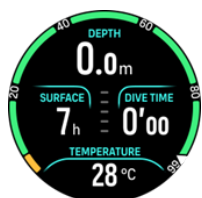
5.2.6. Kľúčové informácie počas ponoru

Počas ponoru vaše hodinky zobrazujú nasledujúce informácie:

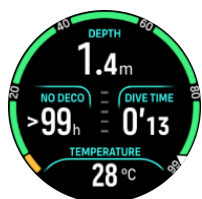
Dekompresné informácie:

Dekompresná oblasť na obrazovke je pevná a zobrazuje nasledujúce údaje v nasledujúcich situáciách:

Čas na povrchu: Pri vynorení sa dekompresná oblasť nahradí časovačom času na povrchu. Zobrazuje čas, ktorý uplynul medzi vynorením sa z ponoru a začatím zostupu pre nasledujúci ponor. Zobrazuje čas v minútach a sekundách až do jednej hodiny. Čas nad jednu hodinu sa zobrazuje v hodinách a minútach až do 24 hodín a potom od hodín do siedmich dní a potom už len v dňoch.



Limit bez dekompresie (NDL - No Decompression Limit): Po začatí ponoru sa povrchový časovač nahradí časom limitu bez dekompresie (NDL). Zobrazuje čas v minútach, ktorý zostáva v aktuálnej hĺbke, kým sa nevyžadujú povinné dekompresné zastávky. Ak je čas limitu bez dekompresie (NDL) vyšší ako 99 minút, zobrazí sa ako > 99. Keď je čas limitu bez dekompresie (NDL) 5 minút alebo menej, spustí sa povinný alarm a oblasť displeja je zvýraznená, až kým sa nevyrieši alebo nenahradí informáciami o dekompresii. Prečítajte si viac o povinných alarmoch v 5.4.1. *Povinné alarmy ponoru.*



Čas dekompresie (Deco time): Ak sa prekročí čas limitu bez dekompresie (NDL), spustí sa alarm a čas limitu bez dekompresie (NDL) sa nahradí optimálnym časom výstupu v minútach (TTS). Objaví sa odznak Deco (Dekompresia), farba oblúka NDL sa zmení na oranžovú, ktorý označuje rovnaký čas TTS a v prepínacom okne sa zobrazí hodnota hornej hranice dekompresie. Hodnota hornej hranice dekompresie udáva hĺbku dekompresnej zastávky. Spustí sa aj alarm, ktorý je možné potvrdiť stlačením ľubovoľného tlačidla. Prečítajte si viac o dekompresnom potápaní v 5.8.2. *Dekompresné ponory.*



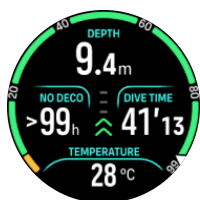
Čas zastávky: Ak sa počas ponoru vyžaduje bezpečnostná zastávka alebo dekompresná zastávka, informácie o čase limitu bez dekompresie (NDL) alebo o dekompresii sa nahradia

časovačom zastavenia, ktorý odpočítava požadovaný čas zastávky v minútach a sekundách. Rozsah hĺbky zastávky bude uvedený v oblasti hĺbky. Po dokončení zastávky sa v prepínačom okne zobrazí Stop done (Zastávka urobená). Čas bezpečnostnej zastávky môžete v nastaveniach algoritmu nastaviť na 3, 4 alebo 5 minút (predvolená dĺžka je 3 minúty).



Rýchlosť stúpania:

Pruh v strede obrazovky počas ponoru ukazuje, ako rýchlo stúpate. Krok o jeden pruh zodpovedá 2 m (6,6 stôp (ft)) za minútu.



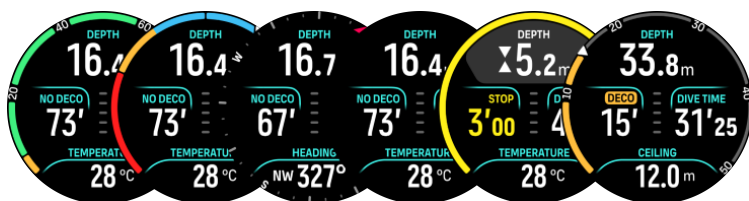
Pruh je farebne odlíšený, aby zobrazoval nasledovné:

- **Šedý** indikuje rýchlosť výstupu menej ako 2 m (6,6 stôp (ft)) za minútu
- **Zelený** indikuje rýchlosť výstupu medzi 4 m (13 stôp (ft)) za minútu až 8 m (26 stôp (ft)) za minútu
- **Žltý** indikuje rýchlosť výstupu nad 8 m (26 stôp (ft)) za minútu
- **Červený** indikuje rýchlosť výstupu 10 m (33 stôp (ft)) za minútu
- **Zvýraznený červený** označuje rýchlosť výstupu nad 10 m (33 stôp (ft)) za minútu počas 5 sekúnd alebo dlhšie

⚠ VAROVANIE: NEPREKRAČUJTE MAXIMÁLNU RÝCHLOSŤ VÝSTUPU! Rýchle stúpanie zvyšuje riziko zranenia. Po prekročení maximálnej odporúčanej rýchlosti výstupu by ste mali vždy vykonať povinné a odporúčané bezpečnostné zastávky.

Oblúk, ktorý znázorňuje kľúčové informácie

Suunto Ocean prichádza s rôznymi oblúkmi aj pre Single gas (Jeden plyn) a pre Multigas (Multiplyn) režimy.



Bez dekompresie: Oblúk zobrazuje čas bez dekompresie v pevnom rozsahu od 0 do 99. Oblúk je zelený pre rozsah 5 – 99 a oranžový pre rozsah 0 – 5. Ak je hodnota vyššia ako 99, indikátor sa na konci zastaví.

Tlak v nádrži: Ak sú hodinky spárované so zariadením Suunto Tank POD oblúk zobrazuje tlak v nádrži. Rozsah je určený nameranou hodnotou tlaku v Tank POD na začiatku ponoru a môže byť 250 barov alebo 350 barov. Pruhy na oblúku vždy predstavujú 50 barov alebo 500 psi v závislosti od nastavenia jednotiek. Farby predstavujú určité časti rozsahu a sú vždy pevne stanovené:

- **Červená:** 50 bar / 750 psi alebo menej
- **Oranžová:** 51 bar – 80 bar / 750 psi – 1000 psi

Ak nie je spárovaný žiadny Tank POD alebo sa stratí signál, oblúk je šedý. Pozrite si 5.6.1. *Ako nainštalovať a prepojiť zariadenie Suunto Tank POD ako prepojiť váš Tank POD.*

Kompas: Oblúk ukazuje magnetický sever (označený červenou šípkou) a štyri svetové strany. Pozrite si 5.8.4. *Použitie kompasu pri potápaní.*

Prázdny: Pohľad na ponor bez oblúka.

Okrem toho existujú dva dynamické oblúky:

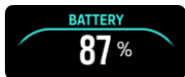
Časovač zastávky: Ak je potrebná zastávka, oblúk zobrazuje hodnotu, ktorá zodpovedá oknu zobrazenia ponoru.

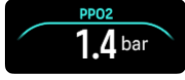
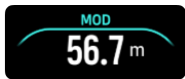
TTS: Ak sa prekročí čas limitu bez dekompresie (NDL), oblúk sa zmení na oranžový a zobrazí sa Time to surface (TTS). Rozsah oblúka TTS je pevne stanovený na 0 – 50 min. Ak je hodnota vyššia ako 50, indikátor sa na konci zastaví.

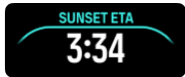
Stlačením stredného tlačidla sa posúvate medzi oblúkmi.

5.2.7. Prepínacie okno na potápanie s dýchacím prístrojom

Prepínacie okno v spodnej časti obrazovky ponoru môže obsahovať rôzne typy informácií, ktoré je možné zmeniť krátkym stlačením spodného tlačidla.

Prepínacie okno	Obsah prepínacieho okna	Vysvetlenie
	Temperature (teploty)	Aktuálna teplota v stupňoch Celzia alebo Fahrenheita v závislosti od nastavení jednotiek.
	Max depth (maximálnej hĺbky)	Maximálna hĺbka dosiahnutá počas aktuálneho ponoru.
	Clock (čas)	Čas v 12- alebo 24-hodinovom formáte na základe formátu času, ktorý ste nastavili v Time/date (Čas/dátum) nastaveniach.
	Battery (batérie)	Zostávajúca úroveň nabitia batérie v percentách. Alarmy batérie nájdete v 5.4.1. <i>Povinné alarmy ponoru.</i>
	Tank pressure (tlaku v nádrži)	Tlak v nádrži v nastavených jednotkách (v baroch alebo v PSI) pre váš aktívny plyn, ak je pripojený k Tank POD.

Prepínacie okno	Obsah prepínacieho okna	Vysvetlenie
	Gas consumption (spotreba dýchacej zmesi) (L/min alebo cu ft/min)	Spotreba dýchacej zmesi sa vzťahuje na vašu úroveň spotreby dýchacej zmesi v reálnom čase počas ponoru. Skutočná spotreba dýchacej zmesi sa meria v litroch za minútu, (v kubických stopách za minútu) a vypočítava sa pre aktuálnu hĺbku. Ďalšie informácie nájdete v 5.6.3. <i>Spotreba dýchacej zmesi</i> .
	Gas time (času dýchacej zmesi)	Čas dýchacej zmesi sa vzťahuje na čas, počas ktorého môžete zostať v aktuálnej hĺbke. Ďalšie informácie nájdete v 5.6.4. <i>Gas time (Čas dýchacej zmesi)</i> .
	Safety stop (bezpečnostnej zastávky)	Pre každý ponor nad 10 metrov (33 stôp (ft)) sa vždy odporúča bezpečnostná zastávka na tri (3) minúty. Po prekročení 10 m (33 stôp (ft)) sa v prepínacom okne zobrazí minimálna hĺbka bezpečnostnej zastávky 3 m (9,8 stôp (ft)). Bezpečnostné zastávky je možné nastaviť na tri (3), štyri (4) alebo päť (5) minút v 5.7. <i>Nastavenia algoritmu</i> .
	Time to surface (TTS)	Čas na povrch sa vzťahuje na čas výstupu v minútach na výstup na povrch s danými dýchacími zmesami, vrátane všetkých požadovaných dekompresných zastávok.
	Aktuálny ppO2	Aktuálny parciálny tlak aktívnej dýchacej zmesi Parciálny tlak je podiel kyslíka v dýchacej zmesi v aktuálnej hĺbke. Hodnota je vždy v absolútnych atmosférach (ATA) tlaku. (1 ATA = 1,013 bar) Ak ppO2 prekročí prednastavený limit dýchacej zmesi, prepínacie okno zožltne a spustí alarm. Ak ppO2 prekročí maximálny limit parciálneho tlaku 1,6, prepínacie okno zmení farbu na červenú, kým nevystúpíte plytšie ako do hĺbky MOD.
	MOD (maximálnej prevádzkovej hĺbky)	Maximálna prevádzková hĺbka. MOD je to hĺbka, v ktorej parciálny tlak kyslíka (ppO2) plynnej zmesi prekračuje bezpečný limit.
	Average depth (priemernej hĺbky)	Priemerná hĺbka aktuálneho ponoru sa počíta od okamihu prekročenia počiatočnej hĺbky až po koniec ponoru.

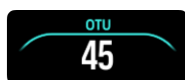
Prepínacie okno	Obsah prepínacieho okna	Vysvetlenie
	Sunset ETA (odhadovaného času do západu slnka)	Odhadovaný čas do západu slnka vyjadrený v hodinách a minútach. Čas západu slnka sa určuje pomocou GPS, takže vaše hodinky sa spoliehajú na údaje GPS z posledného použitia GPS.
	Gradient factors (gradientových faktorov)	Hodnota gradientového faktoru, ktorú ste definovali v Algorithm nastaveniach. Ďalšie informácie o algoritme ponoru a gradientových faktoroch nájdete v 5.7. <i>Nastavenia algoritmu</i> a 5.7.2. <i>Gradientové faktory</i> .
	Heading	Funkcia kompasu ukazuje smer v stupňoch a svetové strany a smery medzi svetovými stranami. Pri používaní sa kompas kalibruje sám, ale ak sa vyžaduje recalibrácia, zobrazí sa výzva. Ak chcete kalibrovať kompas, otáčajte a nakláňajte hodinky v tvare číslu 8.

Dynamické hodnoty

Niektoré hodnoty sú štandardne viditeľné v prepínacom okne. Hodnoty sa zobrazia v okne iba vtedy, ak sú spustené alarmom alebo udalosťou.

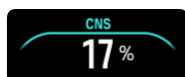
OTU

Jednotka tolerancie kyslíka. Používa sa na meranie celotelovej toxicity spôsobenej dlhodobým vystavením vysokým parciálnym tlakom kyslíka. Suunto Ocean upozorní vás, keď denný odporúčaný limit dosiahne 250 (pozor) a 300 (varovanie).



CNS

Toxicita centrálného nervového systému Hodnota CNS je mierou toho, ako dlho ste boli vystavení zvýšenému parciálnemu tlaku kyslíka (ppO₂), zobrazená ako percento maximálnej prípustnej expozície. Suunto Ocean upozorní vás, keď CNS% dosiahne 80 % (pozor) a keď je prekročený limit 100 % (upozornenie).



Výpočty expozície kyslíkom sú založené na v súčasnosti akceptovaných tabuľkách a zásadách časových limitov expozície. Limity sú založené na *Potápačskej príručke NOAA*. Percento CNS sa počíta nepretržite v režime ponoru, aj keď ste na hladine.

Okrem toho, potápačský počítač používa niekoľko metód na konzervatívny odhad expozície kyslíkom. Napríklad:

- Zobrazené výpočty expozície kyslíkom sa zvýšia na najbližšiu vyššiu percentuálnu hodnotu.
- CNS% obmedzuje až do 1,6 baru (23,2 psi).

- Monitorovanie OTU je založené na úrovni dlhodobej dennej tolerancie a miera obnovy je znížená.

Na povrchu a po ukončení ponoru sa CNS znižuje s polčasom 90 minút. Ak je napríklad CNS po ponore 100, o 90 minút neskôr sa zníži na 50 a po ďalších 90 minútach na 25.

VAROVANIE: KEĎ FRAKCIA LIMITU KYSLÍKA INDIKUJE, ŽE SA DOSIAHOL MAXIMÁLNY LIMIT, MUSÍTE OKAMŽITE PODNIKNUŤ KROKY NA ZNÍŽENIE EXPOZÍCIE KYSLÍKOM. Ak po upozornení CNS%/OTU nepodniknete kroky na zníženie expozície kyslíkom, môže sa výrazne zvýšiť riziko kyslíkovej toxicity, zranenia alebo úmrtia.

Ceiling

Keď sú potrebné povinné dekompresné zastávky, v prepínacom okne sa zobrazí hodnota hornej hranice dekompresie. Suunto Ocean zobrazuje hodnotu hornej hranice dekompresie vždy od najhlbšej zastávky. Počas výstupu nesmiete vystúpiť nad hornú hranicu dekompresie. Prečítajte si viac o dekompresnom potápaní v 5.8.2. *Dekompresné ponory*.



5.3. Nastavenia ponoru

Pri **Dive settings** (Nastavenia ponoru) prejdite nadol z obrazovky pred ponorom.



Heart rate

Zapnite alebo vypnite meranie srdcového tepu pre váš ponor. Viac o srdcovej frekvencii nájdete v témach 9.4. *Srdcová frekvencia*, 2.5. *Optické meranie srdcovej frekvencie* a 4.11.1. *Zóny srdcovej frekvencie*.

GPS

Ak chcete sledovať začiatkový a koncový bod ponoru a získať presnejšiu trasu ponoru, v Dive settings (Nastavenia ponoru) musíte povoliť GPS. Pred začatím ponoru sa uistíte, že sa ikona šípky GPS, na obrazovke pred ponorom, zmení na zelenú, aby ste získali presnú polohu. Spoločnosť Suunto odporúča, aby ste ponor vždy začínali z obrazovky pred ponorom.

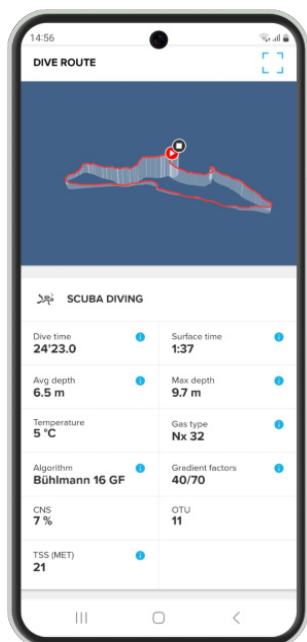
POZNÁMKA: Ak ponor začnete z akejkoľvek inej obrazovky pomocou funkcie automatického spustenia, signál GPS sa nenájde.

Dive route

Trasu ponoru môžete sledovať pomocou Suunto Ocean. Sledovanie trasy pod vodou je založené na GPS, akcelerometri, gyroskope, magnetometri a na snímači tlaku. Algoritmus bol vyvinutý s využitím veľkého množstva údajov zo skutočných ponorov, analýzy údajov a strojového učenia.

Ak chcete počas potápania sledovať svoju podvodnú trasu, musíte povoliť obidve nastavenia, GPS aj Dive route (trasy ponoru). Trasa ponoru nie je vo vašom potápačskom počítači

viditeľná. Po pripojení k mobilnému telefónu sa synchronizuje s denníkom ponoru v aplikácii Suunto.



Upozorňujeme, že signál trasy ponoru môže byť narušený v nasledujúcich situáciách: prostredie nad hlavou, ako sú jaskyne alebo vraky, kryté bazény alebo pri slabom, neexistujúcom signáli GPS.

POZNÁMKA: Ak chcete sledovať trasu ponoru, musíte začať ponor z obrazovky pred ponorom a uistiť sa, že signál GPS je zelený. Pozrite si 5.2.4. Obrazovka pred ponorom a možnosti ponoru.

POZNÁMKA: Synchronizácia trasy ponoru do aplikácie Suunto môže z dôvodu veľkého množstva údajov chvíľu trvať.

Dive start depth

Nastavuje prah hĺbky pre začatie a ukončenie ponoru. Predvolená hĺbka je 1,2 m (4 stopy (ft)) a maximálna 3,0 m (9,8 stopy (ft)).



Dive end time

Keď bude hĺbka plytšia ako nastavená počiatočná hĺbka ponoru, Suunto Ocean začne sa počítať uplynutý čas na hladine. Požadovaný čas môžete nastaviť pod Dive end time (Čas ukončenia ponoru). Po uplynutí tohto času sa ponor automaticky ukončí. Ak budete pokračovať v potápaní pred nastaveným časom ukončenia, ponor bude pokračovať. Môžete definovať čas medzi 1 a 10 minútami. Predvolené nastavenie je 5 min.

 **TIP:** Upravte čas ukončenia na dlhší, ak ste napríklad inštruktor a potrebujete komunikovať na hladine počas ponoru. Upravte ho na kratšie, aby ste rýchlejšie videli súhrn ponoru.



 **POZNÁMKA:** Ak sa vynoríte a potom sa znova ponoríte v rámci nastaveného času ukončenia, Suunto Ocean to započíta ako jeden ponor.

Brightness

Nastavenie jasů určuje celkovú intenzitu jasů displeja počas potápačských aktivít: Low (Nízka), Medium (Strená) (predvolené) alebo High (Vysoká) (predvolené). Nastavenie jasů je špecifické pre režim ponoru a neovplyvňuje iné režimy ponoru, vonkajšie režimy ani všeobecné nastavenie jasů.

Aby sa šetrila výdrž batérie počas potápačských aktivít, jas displeja sa po určitej dobe nečinnosti zníži. Akýkoľvek pohyb zápästia, stlačenie tlačidla alebo alarm spustí režim plného jasů. Jas môžete upraviť aj počas ponoru dlhým stlačením horného tlačidla.

 **POZOR:** Dlhšie používanie vysokého jasů na displeji skracuje životnosť batérie a môže spôsobiť vypálenie obrazovky. Ak chcete predĺžiť životnosť displeja, nepoužívajte dlhodobo vysoký jas.

Feeling

Pozrite si 4.10. Pocit.

5.4. Alarmy ponoru

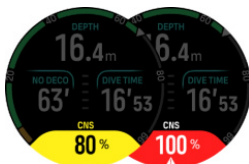
Suunto Ocean má farebne odlíšené povinné upozornenia. Zobrazujú sa výrazne na displeji so zvukovým a vibračným alarmom. Varovania sú vždy červené a ide o kritické udalosti, ktoré si vždy vyžadujú okamžitú akciu. Zvuk a vibrácie môžete vypnúť, ale upozornenie zostane červené, kým sa situácia nevyrieši.

Pomocou Suunto Ocean môžete tiež definovať svoje vlastné alarmy a nastaviť preferovaný zvuk, vibrácie a vzhľad.

5.4.1. Povinné alarmy ponoru

Nasledujúca tabuľka zobrazuje všetky povinné varovania, ktoré sa môžu zobraziť počas ponoru. Dôvod alarmu a riešenie problému nájdete v tabuľke.

Ak sa súčasne vyskytne viacero alarmov, zobrazí sa chyba s najvyššou prioritou. Prvý alarm potvrdíte stlačením ľubovoľného tlačidla a zobrazí sa ďalší.

Alarm	Vysvetlenie	Ako vyriešiť alarm?
	Rýchlosť výstupu prekračuje bezpečnú rýchlosť 10 m (33 stôp (ft)) za minútu na päť alebo viac sekúnd.	Zostaňte v rámci zelených indikátorov rýchlosti stúpania. Sledujte príznaky DCS (kesónovej / dekompresnej choroby). Pri budúcich ponoroch používajte extra konzervatizmus.
	Dekompresný strop porušený o viac ako 0,6 m (2 stopy (ft)) pri dekompresnom ponore.	Zostúpte hlbšie, než je zobrazená hodnota hornej hranice dekomresie.
	Parciálny tlak kyslíka prekračuje maximálnu úroveň (>1,6).	Okamžite vystúpte alebo prejdite na dýchaciu zmes s nižším percentom kyslíka.
	Parciálny tlak kyslíka presahuje nastavenú úroveň pre dýchaciu zmes.	Okamžite vystúpte alebo prejdite na dýchaciu zmes s nižším percentom kyslíka.
	Úroveň toxicity kyslíka pre centrálny nervový systém (CNS) na úrovni 80 % alebo 100 %.	Prepnite na dýchaciu zmes s nižším ppO2 alebo stúpajte plytšie (v rámci dekompresného stropu).
	Dosiahla sa 80 % alebo 100 % hodnota odporúčaného denného limitu pre OTU.	Prepnite na dýchaciu zmes s nižším ppO2 alebo stúpajte plytšie (v rámci dekompresného stropu).
	Tlak v nádrži je nižší ako 50 bar (725 psi).	Zmeňte dýchaciu zmes na vyšší tlak v nádrži alebo vystúpte do hĺbky bezpečnostnej zastávky a ukončite ponor.
	Hĺbka presahuje maximálnu hĺbku (60 m), v ktorej by ste mali hodinky používať. Ak sa potápate hlbšia ako 60 m, potápačský počítač	Vystúpte do menšej hĺbky a sledujte počítač pre profil výstupu. Sledujte príznaky DCS (kesónovej / dekompresnej choroby). Pri

Alarm	Vysvetlenie	Ako vyriešiť alarm?
	neukáže presnú hodnotu hĺbky ani informácie o algoritme.	budúcich ponoroch používajte extra konzervativizmus.
	Mimo okna bezpečnostnej zastávky.	Zostaňte v rámci okna bezpečnostnej zastávky 3 m – 6 m.
	Limit bez dekompresie (NDL) je menej ako 5 minút.	Vystupujte plytšie, aby ste sa vyhli povinným dekompresným zastávkam.
	Dekompresný strop je porušený na viac ako 3 minúty a minuli ste vašu dekompresnú zastávku.	Zostúpte do hĺbky hornej hranice dekompresie, ktorá je uvedená v prepínačom okne.
	Váš limit bez dekompresie (NDL) dosahuje 0 minút a dekompresné zastávky sú povinné.	Vykonajte dekompresné zastávky podľa pokynov a vždy zostaňte hlbšie, než je hodnota hornej hranice dekompresie.
	Batéria je slabá (< 10 %) alebo kritická (< 5 %).	Dobite zariadenie.

5.4.2. Užívateľsky konfigurovateľné alarmy ponoru

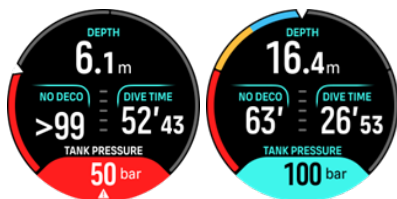
Okrem povinných alarmov, existujú ďalšie alarmy konfigurovateľné užívateľom, ako napr. tlak v nádrži, hĺbka, čas ponoru, a NDL (No decompression limit - žiadny limit dekompresie). Pre každý alarm si môžete prispôsobiť zvukový tón na krátky alebo dlhý alebo môžete vypnúť všetky tóny. Okrem možnosti zvuku si môžete zvoliť aj vibračné upozornenie, alebo ak chcete, aby boli všetky tóny tiché, môžete mať zapnuté iba vibrácie.

Okrem možností počutia a vibrácií si môžete vybrať z dvoch rôznych možností vzhľadu: Notify (Upozornenie) (azúrová) alebo Caution (Výstraha) (žltá). Pre každý konfigurovateľný alarm môžete definovať maximálne päť alarmov a keď sa alarm objaví, môžete ho vymazať stlačením ľubovoľného tlačidla.



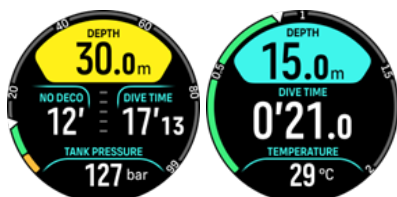
Tank pressure

Alarm tlaku v nádrži môžete nastaviť na akúkoľvek hodnotu medzi 51–360 barov (725–5221 psi). Je prítomný povinný alarm 50 barov (725 psi) a nie je možné ho zmeniť. Alarmy tlaku v nádrži sú užitočné na to, aby vás upozornili, keď dosiahnete svoj obrátový tlak.



Depth

Alarm hĺbky môžete definovať medzi 3,0 m a 59,0 m. Alarmy hĺbky sú vhodné najmä pri voľnom potápaní, aby vás upozornili na rôzne fázy voľného potápania. Môžete si tiež nastaviť alarm hĺbky, ktorý vás upozorní, keď počas potápania dosiahnete svoj osobný limit hĺbky.



Dive time

Alarmy času ponoru je možné definovať v minútach a sekundách až do maximálnej dĺžky 99 minút.



NDL

Je možné definovať alarmy No decompression limit (NDL) (žiadny limit dekompresie), aby vás upozornili na určitý NDL alebo keď máte krátky čas na NDL.



5.4.3. Systémové chyby

Všetky počítače môžu zlyhať. Je možné, že tento prístroj počas potápania náhle nebude môcť poskytovať presné informácie. Vždy majte plán, ako zvládnuť zlyhania, používajte záložné potápačské zariadenie a potápajte sa len s kamarátom. V nepravdepodobnom prípade, že počas potápania dôjde k poruchám potápačského počítača, sa okamžite bezpečne vynorte podľa núdzových postupov od vašej certifikovanej agentúry poskytujúcej potápačský tréning. Ak sa vyskytne systémová chyba, kontaktujte zákaznícku podporu Suunto.

5.5. Plyny

V oboch režimoch Single gas (Jeden plyn) aj Multigas (Multi plyn), je predvoleným aktívnym plynom vzduch. V ponuke **Gases** (Plyny) môžete upraviť svoj aktívny plyn alebo vytvoriť nový plyn.



Váš aktívny plyn nemôžete vymazať. Ak chcete zmeniť aktívny plyn, musíte buď upraviť existujúci plyn, alebo vytvoriť nový plyn a nastaviť stav plynu na aktívny. Ak zmeníte aktívny plyn, predchádzajúci plyn bude deaktivovaný, (režim Single gas ((Jeden plyn)) alebo povolený, (režim Multigas (Multi plyn))).



V režime Single gas (Jeden plyn) môžete mať iba jeden aktívny plyn. Pri vytváraní nového plynu si môžete vybrať, či sa má stať aktívnym plynom alebo uložiť najpoužívanejšiu zmes plynov (napr. NX32) pre jednoduché zapnutie, keď ho budete potrebovať.

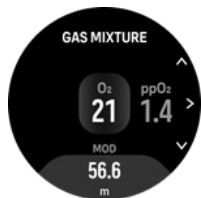


5.5.1. Úprava dýchacej zmesi

Pri potápaní s dýchacou zmesou nitrox je potrebné zadať do Suunto Ocean percento kyslíka v nádrži a limit parciálneho tlaku kyslíka. To zaisťuje správne výpočty dusíka a kyslíka a správnu maximálnu prevádzkovú hĺbku (MOD), ktorá je založená na zadaných hodnotách. Predvolené

nastavenie percenta kyslíka (O₂ %) je 21 % (vzduch) a nastavenie parciálneho tlaku kyslíka (ppO₂) je 1,4 baru.

Percento kyslíka a parciálny tlak aktívnej dýchacej zmesi môžete upraviť v zobrazení **Edit gas** (Úprava dýchacej zmesi) výberom zmesi.



Podiel kyslíka môže byť modifikovaný medzi hodnotami 21 % až 100 %.

Nastavenie ppO₂ obmedzuje maximálnu prevádzkovú hĺbku (MOD), do ktorej je možné zmes plynov bezpečne používať. Hodnotu ppO₂ môžete nastaviť na 1,0, 1,1, 1,2, 1,3, 1,4, 1,5 alebo 1,6.



POZNÁMKA: Tieto hodnoty nemeňte, pokiaľ plne nerozumiete účinku.

V ponuke Edit gas (Úprava dýchacej zmesi) môžete tiež nastaviť veľkosť nádrže. Predvolená hodnota je 12 litrov / 80 kubických stôp (cu ft). Uistite sa, že ste nastavili správnu veľkosť nádrže, aby ste zabezpečili správne výpočty spotreby dýchacej zmesi pri potápaní so zariadením Suunto Tank POD.



V ponuke Edit gas (Úprava dýchacej zmesi) môžete tiež spárovať zariadenie Suunto Tank POD. Pozrite si 5.6.1. Ako nainštalovať a pripojiť zariadenie Suunto Tank POD, kde nájdete informácie o bezdrôtovom párovaní tlaku v nádrži.

5.5.2. Potápanie s viacerými dýchacími zmesami

Pri potápaní v režime **Multigas** (Multi plyn), umožňuje Suunto Ocean zmeny dýchacích zmesí medzi povolenými dýchacími zmesami v ponuke **Gases** (Plyny). V zozname dýchacích zmesí môžete mať povolených alebo zakázaných maximálne päť dýchacích zmesí.



POZNÁMKA: Dekompresný algoritmus predpokladá, že všetky povolené plyny sú plánované na použitie pri ponore a vypočíta všetky dekompresné zastávky, dekompresný čas a čas na povrch podľa dostupných dýchacích zmesí. Uistite sa, že ste deaktivovali všetky dýchacie zmesi, ktoré so sebou nenesiete.



Pri stúpaní ste vždy upozornení na zmenu dýchacej zmesi, keď je k dispozícii lepšia dýchacia zmes.

Napríklad pri potápaní do 40 m (131,2 stôp (ft)) môžete mať nasledujúce dýchacie zmesi:

- Nitrox 26 % (1,4 ppO₂) (pre dolnú hranicu dekompresie)
- Nitrox 50 % (1,6 ppO₂) (dekompresný plyn)
- Nitrox 99 % (1,6 ppO₂) (dekompresný plyn)

Počas stúpania budete upozornení na zmenu dýchacej zmesi vo vzdialenosti 22 m (72 stôp (ft)) a 6 m (20 stôp (ft)) podľa maximálnej prevádzkovej hĺbky (MOD) dýchacej zmesi.

Oznámenie o prepnutí dýchacej zmesi sa zobrazí v okne prepínača a stlačením ľubovoľného tlačidla sa najskôr otvorí zoznam dýchacích zmesí s odporúčanou dýchacou zmesou.

Stlačením stredného tlačidla potvrdíte novú dýchaciu zmes. Ak nechcete vykonať navrhované prepnutie dýchacej zmesi, môžete ho zrušiť. Týmto sa bude navrhovaná dýchacia zmes ignorovať až do ďalšej možnej MOD povolenej dýchacej zmesi. Po skončení ponoru bude dýchacia zmes s najnižšou hodnotou O₂ pre ďalší ponor vašou aktívnou dýchacou zmesou.

5.6. Bezdrôtová podpora tlaku v nádrži

Suunto Ocean môže sa použiť spolu so zariadením Suunto Tank POD na bezdrôtový prenos tlaku v nádrži a spotreby plynu do potápačského počítača. Suunto Ocean je kompatibilná iba s vysielacími zariadeniami Suunto Tank POD. Zariadenia Suunto Tank POD prenáša dáta v pásme 123 kHz. Komunikácia z Tank POD do potápačského počítača je jednosmerná, čo znamená, že potápačský počítač neposiela do Tank POD nič.

Povolené funkcie, keď je zariadenie Suunto Ocean spárované so zariadením Suunto Tank POD:

- Tlak v nádrži až z 5 plynových fliaš
- Skutočná spotreba plynu pre aktívny plyn (L/min alebo cu ft/min)
- Zostávajúci čas plynu pre aktívny plyn
- Konfigurovateľné alarmy tlaku v nádrži
- Zaznamenávanie začiatku, konca a použitého tlaku
- Záznam priemernej spotreby plynu pre každý plyn pomocou Tank POD
- Jednotky v baroch alebo PSI

5.6.1. Ako nainštalovať a prepojiť zariadenie Suunto Tank POD

Inštalácia a prepojenie zariadenia Suunto Tank POD:

1. Nainštalujte TANK POD podľa popisu v *stručnej príručke Tank POD* alebo v *užívateľskej príručke Tank POD*.



POZNÁMKA: Aby ste zaistili čo najpresnejšie údaje o tlaku v nádrži, Suunto odporúča nainštalovať zariadenie Suunto Tank POD tak, aby bol na rovnakej strane, ako nosíte Suunto Ocean.

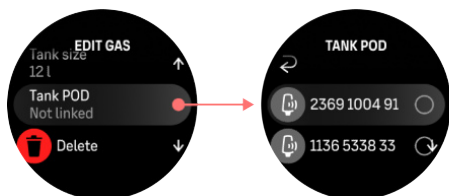
2. Po nainštalovaní zariadenia Tank POD a otvorení ventilu počkajte, kým na Tank POD zabliká zelená LED.
3. Chodte na **Tank POD** ponuku pod **Dive options** (Možnosti ponoru). Ak je vaše zariadenie Tank POD aktívne a v dosahu, zobrazí sa sériové číslo zariadenia Tank POD.
4. Vyberte správne zariadenie Tank POD a skontrolujte stav batérie a tlak v nádrži.
5. Zo zoznamu vyberte správnu dýchaciu zmes na prepojenie s vaším zariadením Suunto Tank POD (ak sa potápate s viacerými plynmi).
6. Uistite sa, že je veľkosť nádrže správna, aby ste umožnili správne meranie spotreby dýchacej zmesi.

7. Vráťte sa späť do hlavnej ponuky a v ponuke zariadení Tank POD uvidíte sériové číslo vášho zariadenia Tank POD.



Alternatívne môžete zariadenie Suunto Tank POD prepojiť z Gases (Plyny) ponuky:

1. V ponuke **Gases** (Plyny) vyberte plyn, s ktorým sa má vaše zariadenie Tank POD spojiť.
2. Prejdite na zobrazenie **Edit gas** (Úprava dýchacej zmesi) a posuňte sa na Tank POD nastavenie.
3. Uistite sa, že zariadenie Tank POD bolo aktivované a že je v dosahu. Zo zoznamu vyberte vaše sériové číslo zariadenia Tank POD.



Ak ste pripojili rovnaké zariadenie Tank POD k niekoľkým dýchacím zmesiam, nezabudnite pred ponorom skontrolovať, či máte správny aktívnu dýchaciu zmes a či máte zariadenie Tank POD prepojené. V hlavných zobrazeniach ponoru je zobrazený iba jeden tlak v nádrži a zodpovedá aktívnej dýchacej zmesi.

VAROVANIE: Ak zariadenie Tank POD používa niekoľko potápačov, vždy pred ponorom skontrolujte, či číslo POD zvolenej dýchacej zmesi zodpovedá sériovému číslu na vašom POD.

POZNÁMKA: Sériové číslo nájdete na kovovej základni a tiež na kryte zariadenia Tank POD.

Opakujte vyššie uvedený postup pre ďalšie zariadenia Tank POD a pre každé zariadenie Tank POD vyberte rôzne dýchacie zmesi.

Ak chcete odpojiť a odstrániť vaše zariadenie Tank POD od konkrétnej dýchacej zmesi:

1. V ponuke **Gases** (Plyny) vyberte dýchaciu zmes, ktorú chcete odstrániť za zariadenie Tank POD.
2. Zrušte výber zariadenia Tank POD, ktoré chcete odstrániť, (skontrolujte sériové číslo).
3. Vaše zariadenie Tank POD sa odstráni zo zoznamu vybraných dýchacích zmesí.

Zariadenie Tank POD môžete odpojiť aj z ponuky **Tank POD**.

POZNÁMKA: Zariadenie Tank POD môžete odpojiť až vtedy, keď je aktívne a vysíla.

POZNÁMKA: Vždy používajte záložný analógový ponorný tlakomer ako redundantný zdroj informácií o tlaku plynu.



POZNÁMKA: Informácie, ktoré sa týkajú zariadenia Suunto Tank POD nájdete v pokynoch, ktoré boli dodané spolu s produktom.

5.6.2. Tlak v nádrži

Keď je váš Suunto Ocean prepojený so zariadením Suunto Tank POD, môžete sledovať tlak v nádrži v prepínacom okne aj na oblúku v zobrazení tlaku v nádrži. Pozrite si 5.2.6. *Kľúčové informácie počas ponoru*, ako sa zobrazuje tlak v nádrži na oblúku.

Nasledujúce príklady zobrazujú rôzne tlaky v nádrži:

Tlak v nádrži je 125 bar:



Tlak v nádrži je 50 bar:



Alarm tlaku v prídavnej nádrži je nastavený na 100 barov:



POZNÁMKA: Ak ste nespárovali zariadenie Suunto Tank POD, v prepínacom okne tlaku v nádrži sa zobrazí No Tank Pod (žiadna nádrž POD). Ak je zariadenie Tank POD spárované, ale neprijímajú sa žiadne údaje, pole zobrazuje -. Môže to byť spôsobené tým, že POD nie je v dosahu, nádrž je zatvorená alebo je vybitá batéria POD.



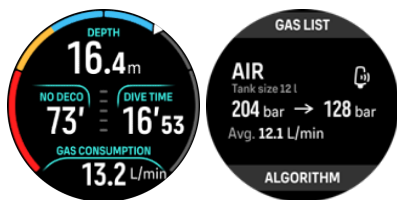
POZNÁMKA: Kontrolky LED môžu rušiť signál tlaku v nádrži.

5.6.3. Spotreba dýchacej zmesi

Z prepínacieho okienka na obrazovke hodinek môžete počas ponoru sledovať váš skutočný tlak dýchacej zmesi. Priemernú spotrebu dýchacej zmesi z ponoru môžete vidieť aj v súhrne ponoru v zariadení a v aplikácii Suunto.

Údaje **Gas consumption** (Spotreba dýchacej zmesi) na obrazovke sa týkajú vašej spotreby dýchacej zmesi v reálnom čase počas ponoru v hĺbke, v ktorej sa nachádzate. Na výpočet vašej osobnej dychovej frekvencie používa Suunto Ocean dychový minútový objem (RMV – respiratory minute volume), čo je objem plynu, ktorý vaše pľúca vykonajú za minútu, meraný v L/min alebo v cu ft/min. Pre presnú spotrebu dýchacej zmesi musíte definovať správnu veľkosť

nádře na plyn v ponuke **Edit gas** (Úprava dýchacej zmesi). Pozrite si 5.5.1. *Úprava dýchacej zmesi*. Predvolená veľkosť nádře je vždy 12 l (80 kubických stôp (cu ft)).



Vzorec RMV (dychového minútového objemu), ktorý je použitý v Suunto Ocean na výpočet spotreby dýchacej zmesi počas ponoru je nasledujúci:

Výpočet je založený na skutočnej hĺbke a priemernom objeme použitej dýchacej zmesi (v atmosférickom tlaku), ktorý je vypočítaný v premenlivom 50 – 170 sekundovom okne.

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

$V_{\text{dýchacej zmesi (litre)}}$	Objem dýchacej zmesi pri atmosférickom tlaku
RMV - dychový minútový objem _{litre/minútu}	Hĺbka kompenzovaná SAC
T_1	Čas na začiatku okna
T_2	Čas na konci okna
Hĺbka (T)	Hĺbka
V_{T1}	$V_{\text{dýchacej zmesi (litre)}}$ na začiatku okna
V_{T2}	$V_{\text{dýchacej zmesi (litre)}}$ na konci okna
D_{priemer}	Priemerná hĺbka v časovom okne

Na výpočet objemu dýchacej zmesi sa používa Suunto Ocean nasledujúci vzorec:

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

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

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

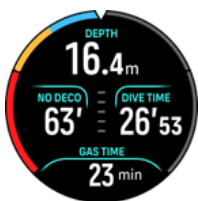
Svoju priemernú spotrebu dýchacej zmesi po ponore môžete vidieť v súhrne ponoru. Hodnota zobrazuje priemernú hodnotu spotreby dýchacej zmesi vypočítanú zo všetkých hodnôt spotreby dýchacej zmesi počas ponoru.

 **POZNÁMKA:** Keďže hodnoty spotreby v reálnom čase sú založené na údajoch zhromaždených v rámci časového okna, hodnota spotreby dýchacej zmesi sa nemusí uviesť okamžite na začiatku ponoru. Hodnoty môžu byť vyššie aj z dôvodu použitia nízkotlakovej hadice na kontrolu vztlaku v kompenzátore vztlaku BCD alebo expozičnom obleku na potápanie.

 **POZNÁMKA:** V záujme dosiahnutia presnejších hodnôt sa pri výpočtoch dýchacej zmesi zohľadňujú aj stlačiteľnosť dýchacej zmesi a zmeny teploty.

5.6.4. Gas time (Čas dýchacej zmesi)

Hodnota **Gas time** (Čas dýchacej zmesi) v prepínacom okne označuje maximálny čas (v minútach), počas ktorého môžete zostať v aktuálnej hĺbke a vystúpiť na povrch (rýchlosťou výstupu 10 m/min) s koncovým tlakom 35 barov (508 psi). Čas závisí od hodnoty tlaku v nádrži, veľkosti nádrže a od vašej aktuálnej rýchlosti dýchania a od hĺbky.



Gas time sa počíta pomocou nasledujúceho vzorca:

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

 **POZNÁMKA:** Bezpečnostné zastávky a dekompresné zastávky nie sú zahrnuté vo výpočtoch Gas time.

5.7. Nastavenia algoritmu

Vývoj dekompresného modelu Suunto pochádza z 80-tych rokov minulého storočia, keď Suunto implementovala Bühlmannov model založený na M-hodnotách v Suunto SME. Odvtedy prebieha výskum a vývoj s pomocou externých aj interných odborníkov.

5.7.1. Algoritmus Bühlmann 16 GF

Bühlmannov dekompresný algoritmus bol vyvinutý švajčiarskym lekárom Dr. Albertom A. Bühlmannom, ktorý od roku 1959 skúmal teóriu dekompresie. Bühlmannov dekompresný algoritmus je teoretický matematický model, ktorý popisuje spôsob, akým inertné plyny, pri zmene okolitého tlaku, vstupujú a opúšťajú ľudské telo. Niekoľko verzií Bühlmannovho algoritmu bolo v priebehu rokov vyvinutých a prijatých mnohými výrobcami potápačských počítačov. Suunto Ocean Používa potápačský algoritmus Bühlmann 16 GF od Suunto, ktorý je založený na modeli Bühlmann ZHL-16C, pre ktorý sme implementovali vlastný kód. Algoritmus je možné upraviť pomocou gradientových faktorov na nastavenie úrovne konzervativizmu.



POZNÁMKA: Pretože každý dekompresný model je čisto teoretický a nemonitoruje skutočné telo potápača, žiadny dekompresný model nemôže zaručiť absenciu kesonovej / dekompresnej choroby (DCS - Decompression Sickness). Pri výbere vhodných gradientových faktorov pre váš ponor, vždy berte do úvahy vaše osobné faktory, plánovaný ponor a váš potápačský tréning.

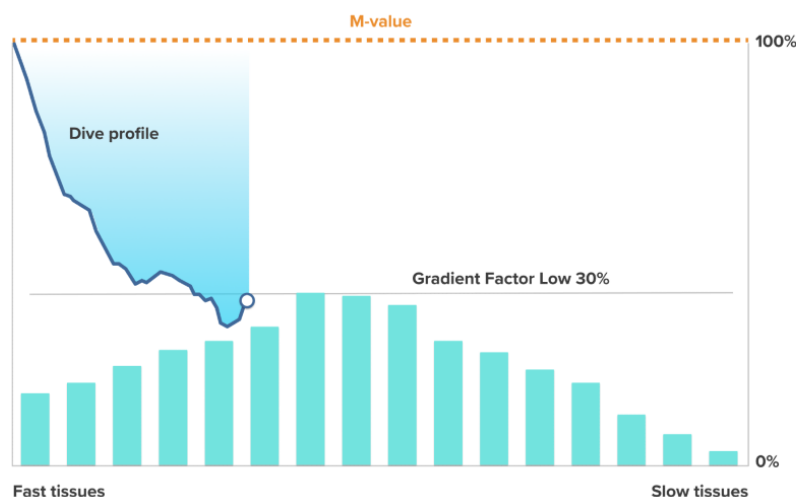
5.7.2. Gradientové faktory

Gradientový faktor (Gradient Factor - GF) je parameter na vytvorenie rôznych úrovní konzervativizmu. Gradientové faktory (GF) sú rozdelené do dvoch samostatných parametrov, Gradient Factor Low (nízky gradientový faktor) a Gradient Factor High (vysoký gradientový faktor).

Použitím GF s Bühlmannovým algoritmom môžete nastaviť svoju bezpečnostnú rezervu pre ponor pridaním konzervativizmu na kontrolu, kedy rôzne tkanivové kompartmenty dosiahnu svoju prijateľnú M-hodnotu. Gradientový faktor je definovaný ako percento gradientu M-hodnoty a je definovaný od 0 % do 100 %.

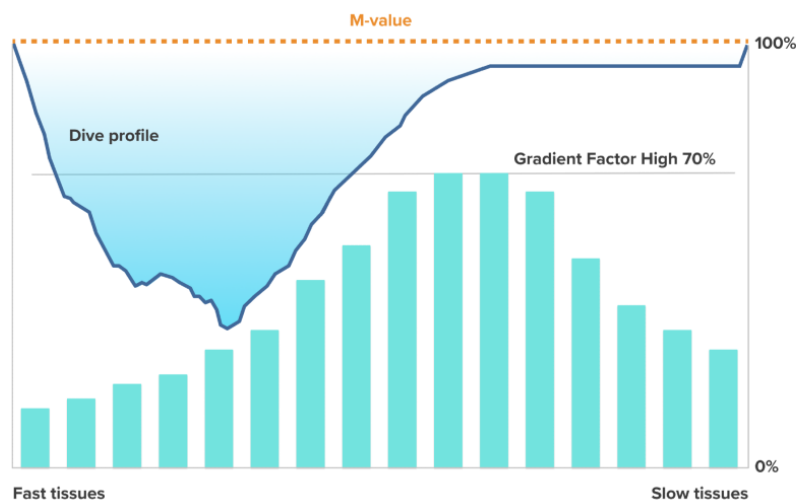
Bežne používaná kombinácia je GF Low (nízky) 30% a GF High (vysoký) 70%. (Tiež sa píše ako GF 30/70.) Toto nastavenie znamená, že prvé zastavenie sa uskutoční, keď vedúce tkanivo dosiahne 30 % svojej M-hodnoty. Čím nižšie je prvé číslo, tým je povolené menšie presýtenie. V dôsledku toho je prvá zastávka potrebná, keď ste hlbšie. Gradientový faktor 0 % predstavuje čiaru okolitého tlaku a gradientový faktor 100 % predstavuje čiaru M-hodnoty.

Na nasledujúcom obrázku je nízky GF (GF Low) nastavený na 30 % a vedúce tkanivové kompartmenty reagujú na 30 % limit M-hodnoty. V tejto hĺbke prebieha prvá dekompresná zastávka.

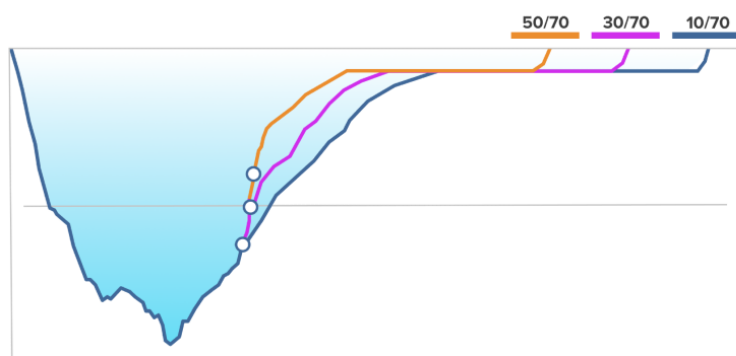


Keď stúpanie pokračuje, GF sa pohybuje z 30% na 70%. GF 70 udáva povolené množstvo presýtenia, keď sa dostanete na povrch. Čím nižšia je hodnota vysokého GF (GF High), tým dlhšia je plytká zastávka, potrebná na odplynenie pred vyplávaním na hladinu. Na nasledujúcom obrázku je vysoký GF (GF High) nastavený na 70 % a hlavné tkanivové časti reagujú na 70 % limit M-hodnoty.

V tomto bode sa môžete vrátiť na hladinu a dokončiť ponor.

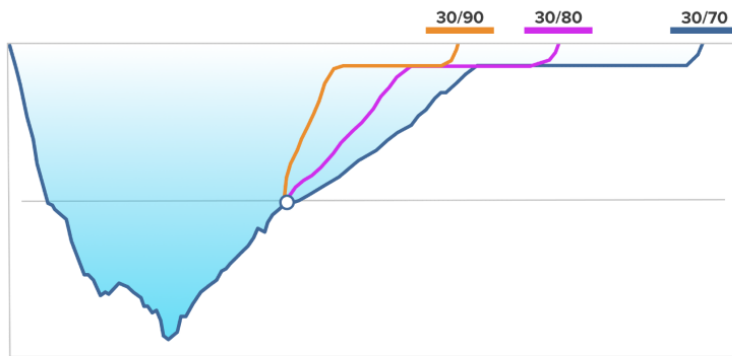


Účinok GF Low (nízkeho GF) % na profil ponoru je znázornený na nasledujúcom obrázku. Ukazuje, ako nízky GF (GF Low) % určuje hĺbku, kde sa stúpanie začína spomaľovať a hĺbku prvej dekompresnej zastávky. Obrázok ukazuje, ako rôzne hodnoty nízkeho GF (GF Low) % menia hĺbku prvého zastavenia. Čím vyššia je % hodnota nízkeho GF (GF Low), tým plytšie dôjde k prvej zastávke.



POZNÁMKA: Ak je hodnota nízkeho GF (GF Low) % príliš nízka, niektoré tkanivá môžu byť stále v plyne, keď dôjde k prvej zastávke.

Účinok vysokého GF (GF High) % na profil ponoru je znázornený na nasledujúcom obrázku. Ukazuje, ako vysoký GF (GF High) % určuje čas dekompresie strávený v plytkej fáze ponoru. Čím vyššia je hodnota vysokého GF (GF High) %, tým kratší je celkový čas ponoru a tým menej času stráví potápač v plytkej vode. Ak je vysoký GF (GF High) % nastavený na nižšiu hodnotu, potápač stráví viac času v plytkej vode a celkový čas ponoru sa predĺži.



Môžete upraviť faktory gradientu. Predvolené nastavenie konzervativizmu v potápačskom počítači Suunto Ocean je nastavené na stredné (40/85). Nastavenie môžete upraviť na agresívnejšie alebo konzervatívnejšie, než je predvolená hodnota. Vyberte si z prednastavených úrovní alebo si nastavte vlastnú úroveň.

Prednastavené hodnoty sú nasledovné:

- Nízke: 45/95
- Stredné: 40/85 (štandardná hodnota)
- Vysoké: 35/75

Pri rekreačných ponoroch vám nastavenie vysokého konzervativizmu (35/75) poskytuje viac vyrovnávacej pamäte, aby ste sa vyhli požiadavkám na dekompresiu. Nízke nastavenie konzervativizmu (45/95) vám dáva viac času NDL, ale aj nižšiu vyrovnávaciu pamäť, takže je to agresívnejšie nastavenie.



Existuje niekoľko rizikových faktorov, ktoré môžu ovplyvniť vašu náchylnosť na kesónovú / dekompresnú chorobu (DCS), ako napríklad vaše osobné zdravie a správanie. Takéto rizikové faktory sú medzi potápačmi rôzne a aj sú z jedného dňa na druhý rôzne.

Osobné rizikové faktory, ktoré majú tendenciu zvyšovať možnosť kesónovej / dekompresnej choroby (DCS), zahŕňajú nasledovné:

- vystavenie sa nízkej teplote – teplota vody menej ako 20 °C (68 °F)
- nižšia úroveň fyzickej zdatnosti, ako priemerná
- vek, najmä vek nad 50 rokov
- únava (z nadmerného výkonu, nedostatku spánku, vyčerpávajúceho cestovania)
- dehydratácia (ovplyvňuje obeh a môže spomaliť uvoľňovanie plynov)
- stres
- tesná výstroj, (môže spomaliť uvoľňovanie plynu)
- obezita (BMI, ktorý sa považuje za obezitu)
- patent foramen ovale (PFO) (otvorený oválny otvor)
- výkon pred alebo po ponore

- namáhavá aktivita počas ponoru, (zvyšuje prietok krvi a privádza do tkanív ďalší plyn)

VAROVANIE: Neupravujte hodnoty gradientového faktoru (Gradient Factor), kým nepochopíte účinky. Niektoré nastavenia gradientového faktoru (Gradient Factor) môžu spôsobiť vysoké riziko kesónovej / dekompresnej choroby (DCS) alebo iného osobného zranenia.

5.7.3. Deco profile (Profil dekompresie)

Profil dekompresie je možné vybrať v **Dive options > Algorithm > Deco profile**.



Continuous decompression profile (Spojitý profil dekompresie)

Tradične, od Haldaneových tabuliek z roku 1908, (Haldane's 1908 tables), boli dekompresné zastávky vždy rozmiestnené v pevných krokoch, ako sú 15 m, 12 m, 9 m, 6 m a 3 m. Táto praktická metóda bola zavedená ešte pred príchodom potápačských počítačov. Pri stúpaní sa však potápač v skutočnosti dekompresuje v sérii postupnejších minikrokov, čím efektívne vytvára hladkú dekompresnú krivku. Príchod mikroprocesorov umožnil spoločnosti Suunto presnejšie modelovať skutočné dekompresné správanie. Počas akéhokoľvek výstupu, ktorý zahŕňa dekompresné zastávky, potápačské počítače Suunto vypočítajú bod, v ktorom kontrolný priestor prekročí hranicu okolitého tlaku, (to je bod, v ktorom je tlak tkaniva väčší ako tlak okolia) a začne sa uvoľňovanie plynov. Toto sa označuje ako spodná hranica dekompresie. Hĺbka nad touto spodnou hranicou dekompresie a pod hornou hranicou dekompresie je dekompresné okno. Rozsah dekompresného okna závisí od profilu ponoru.

Optimálna dekompresia nastáva v okne dekompresie, ktoré je zobrazené šípkami nahor a nadol vedľa hodnoty hĺbky. Ak sa hĺbka hornej hranice dekompresie naruší, šípka smerujúca nadol a zvukový alarm vyzve potápača, aby zostúpil späť do dekompresného okna.

Desaturácia v hlavných rýchlych tkanivách bude pomalá v spodnej hranici dekompresie alebo blízko nej, pretože vonkajší gradient je malý. Pomalšie tkanivá sa môžu stále saturovať a ak budú mať k dispozícii dostatok času, povinnosť dekompresie sa môže zvýšiť, v takom prípade sa horná hranica dekompresie môže posunúť nadol a dolná hranica dekompresie hore. Dolná hranica dekompresie predstavuje bod, v ktorom sa algoritmus snaží maximalizovať kompresiu bublín, zatiaľ čo horná hranica dekompresie maximalizuje desaturáciu.

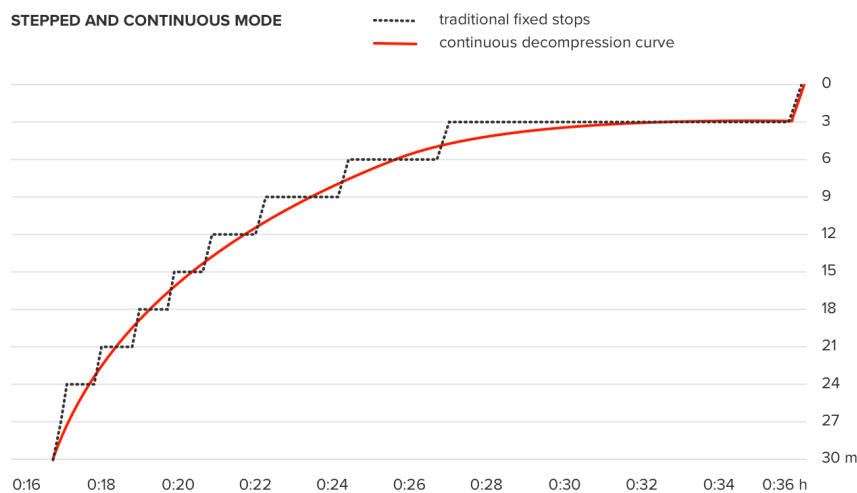
Ďalšou výhodou hornej a dolnej hranice dekompresie je, že rozpoznáva, že v drsnej vode môže byť ťažké udržať presnú hĺbku na optimalizáciu dekompresie. Udržiavaním hĺbky pod hornou hranicou dekompresie, ale nad dolnou hranicou dekompresie, sa potápač stále dekompresuje, aj keď pomalšie, než je optimálne a poskytuje dodatočnú poistku na minimalizáciu rizika, že vlny zdvihnú potápača nad hornú hranicu dekompresie. Spojitá krivka dekompresie, ktorú používa Suunto, tiež poskytuje oveľa hladší a prirodzenejší profil dekompresie ako tradičná „kroková“ dekompresia.

Stepped decompression profile (Stupňovitý profil dekompresie)

V tomto profile dekompresie je výstup rozdelený do tradičných 3 m (10 stôp) krokov alebo etáp.

tomto modeli sa potápač dekompresuje v tradičných pevných hĺbkach. Hodnota hornej hranice dekompresie v okne prepínača ukáže hĺbku ďalšieho kroku a keď potápač dosiahne dekompresné okno, časovač začne ukazovať potrebnú dĺžku dekompresnej zastávky.

Pozrite si 5.8.6. *Príklad – režim viacerých plynov*, kde nájdete príklad dekompresného ponoru.



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

5.7.4. Nastavenie nadmorskej výšky

Nastavenie nadmorskej výšky automaticky upraví výpočet dekompresie podľa daného rozsahu nadmorskej výšky. Nastavenie nájdete pod **Dive options » Algorithm » Altitude** (Možnosti ponoru » Algoritmus » Nadmorská výška) a vyberte si z troch rozsahov:

- 0 – 300 m (0 – 980 stôp (ft)) (predvolené)
- 300 – 1500 m (980 – 4900 stôp (ft))
- 1500 – 3000 m (4900 – 9800 stôp (ft))

V dôsledku toho sú povolené limity bez dekompresnej zastávky značne znížené.

Atmosférický tlak je vo vysokých nadmorských výškach nižší ako pri hladine mora. Po cestovaní do vyššej nadmorskej výšky budete mať v tele dodatočný dusík v porovnaní s rovnovážnou situáciou v pôvodnej výške. Tento „dodatočný“ dusík sa v priebehu času postupne uvoľňuje a obnovuje sa rovnováha. Suunto odporúča, aby ste sa aklimatizovali na novú nadmorskú výšku tak, že pred ponorom počkáte aspoň tri hodiny.

Pred potápaním vo veľkých výškach musíte upraviť nastavenie nadmorskej výšky vášho potápačského počítača tak, aby výpočty zohľadňovali vysokú nadmorskú výšku. Maximálne parciálne tlaky dusíka povolené matematickým modelom potápačského počítača sa znížia podľa nižšieho okolitého tlaku.

 **VAROVANIE:** Cestovanie do vyššej nadmorskej výšky môže dočasne spôsobiť zmenu v rovnováhe rozpusteného dusíka v tele. Suunto odporúča, aby ste sa pred potápaním aklimatizovali na novú nadmorskú výšku. Je tiež dôležité, aby ste bezprostredne po potápaní necestovali do výrazne vysokej nadmorskej výšky, aby ste minimalizovali riziko DCS (kesónovej / dekompresnej choroby).

 **VAROVANIE:** NASTAVTE SPRÁVNE NASTAVENIE VÝŠKY! Pri potápaní vo výškach väčších ako 300 m (980 stôp (ft)) musí byť správne zvolené nastavenie nadmorskej výšky, aby počítač vypočítal stav dekompresie. Potápačský počítač nie je určený na to, aby sa používal vo výškach väčších ako 3000 m (9 800 stôp (ft)). Ak nevyberiete správne nastavenie nadmorskej výšky alebo ak sa potápate v nadmorskej výške, ktorá presahuje maximálny limit, výsledkom budú chybné údaje, ktoré súvisia s potápaním a s plánovaním.

 **POZNÁMKA:** Ak robíte opakované ponory v inej nadmorskej výške, ako je výška predchádzajúceho ponoru, zmeňte nastavenie nadmorskej výšky tak, aby po skončení predchádzajúceho ponoru zodpovedalo ďalšiemu ponoru. To zaisťuje presnejšie výpočty tkaniva.

5.7.5. Čas bezpečnostnej zastávky

Bezpečnostná zastávka sa vždy odporúča pre každý ponor nad 10 metrov (33 stôp (ft)). Nastavenia bezpečnostnej zastávky môžete upraviť nasledovne:

3 min: Bezpečnostná zastávka je vždy 3-minútová, a to dokonca aj po poslednej dekompresnej zastávke. Čas bezpečnostnej zastávky nie je zahrnutý v TTS (čas na povrch).

4 min: Bezpečnostná zastávka je vždy 4-minútová, a to dokonca aj po poslednej dekompresnej zastávke. Čas bezpečnostnej zastávky nie je zahrnutý v TTS (čas na povrch).

5 min: Bezpečnostná zastávka je vždy 5-minútová, a to dokonca aj po poslednej dekompresnej zastávke. Čas bezpečnostnej zastávky nie je zahrnutý v TTS (čas na povrch).

Always OFF: Počas ponoru sa nezobrazuje žiadna bezpečnostná zastávka.

Adjusted: Po dekompresii sa pridá 3-minútová bezpečnostná zastávka, ale trvanie zastávky sa upravuje podľa profilu ponoru. To znamená, že môže byť kratšia, ak sa čas strávi v plytčine. Predpokladaný čas je zahrnutý v TTS (čas výstupu na povrch).

 **POZNÁMKA:** Porušenie rýchlosti stúpania nepredlžuje čas bezpečnostnej zastávky.

Pozrite si 5.8.1. Bezpečnostné zastávky.

5.7.6. Hĺbka poslednej zastávky

Hĺbku poslednej zastávky pre dekompresné ponory môžete upraviť pod **Dive options**

» **Algorithm** » **Last deco stop** (Možnosti ponoru » Algoritmus » Nadmorská výška). Existujú dve možnosti: 3 m a 6 m (9,8 stopy (ft) a 19,6 stopy (ft)).

V predvolenom nastavení je hĺbka poslednej zastávky 3 m (9,8 stopy (ft)).

 **POZNÁMKA:** Toto nastavenie neovplyvňuje hĺbku stropu pri dekompresnom ponore. Posledná hĺbka stropu je vždy 3 m (9,8 stopy (ft)).

 **TIP:** Zvážte nastavenie hĺbky poslednej zastávky na 6 m (19,6 stôp (ft)), keď sa potápate v drsných podmienkach na mori a zastavenie v 3 m (9,8 ft) je náročné.

5.8. Potápanie so Suunto Ocean

5.8.1. Bezpečnostné zastávky

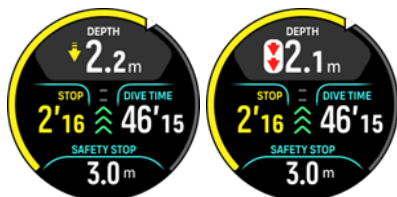
Pre každý ponor nad 10 metrov (33 stôp (ft)) sa vždy odporúčajú tri (3) minúty Safety stop (Bezpečnostná zastávka). Keď je potrebná bezpečnostná zastávka, v prepínacom okne sa zobrazí minimálna hodnota hornej hranice dekompresie (3 m).

Čas na bezpečnostnú zastávku sa vypočíta, keď ste medzi 2,4 až 6 m (7,9 až 20 stôp (ft)).

Toto je zobrazené pomocou šípok nahor a nadol na ľavej strane hodnoty hĺbky zastávky. Čas bezpečnostnej zastávky sa zobrazuje v minútach a sekundách. Preferovaný čas bezpečnostnej zastávky je možné nastaviť v **Algorithm** ponuke v časti **Dive options**.



Existujú dva typy bezpečnostných zastávok: dobrovoľné a povinné. Bezpečnostná zastávka je povinná, ak sa počas ponoru prekročí navrhovaná maximálna rýchlosť výstupu. Ak je zastávka povinná, stúpanie plytšie ako 2,4 m spustí v indikátore okna červené šípky. Ak nie je zastávka povinná, použije sa iba žltá šípka.



Ak hĺbka klesne pod 6 m (20 stôp (ft)), časovač bezpečnostnej zastávky sa zastaví a obnoví počítanie, keď sa opäť dostanete do okna bezpečnostnej zastávky. Akonáhle časovač ukazuje nulu, zastávka je ukončená a môžete sa vynoriť na povrch.



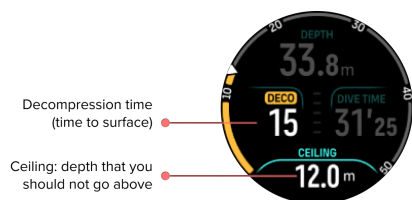
POZNÁMKA: Ak budete ignorovať bezpečnostnú zastávku, nebude vám uložená žiadna pokuta. Spoločnosť Suunto však vždy odporúča vykonať bezpečnostnú zastávku pri každom ponore, aby sa minimalizovalo riziko DCI (dekompresného ochorenia).

POZNÁMKA: Ak bezpečnostnú zastávku nastavíte na vypnutú, po príchode k oknu bezpečnostnej zastávky sa nezobrazia žiadne indikácie bezpečnostnej zastávky.

5.8.2. Dekompresné ponory

Keď prekročíte limit bez dekompresie, Suunto Ocean poskytne informácie o dekompresii potrebné na vzostup. Informácie o výstupe sa vždy prezentujú s dvoma hodnotami:

- Čas dekompresie (označovaný aj ako Time to surface (Čas na povrch)): optimum ascent time in minutes to surface with given gases (optimálny čas výstupu v minútach na povrch s danými dýchacími zmesami)
- Ceiling (Horná hranica dekompresie): hĺbka nad ktorú by ste nemali ísť



VAROVANIE: NIKDY NEVYSTUPUJTE NAD HORNÚ HRANICU DEKOMPRESIE! Počas dekompresie nesmiete vystúpiť nad hornú hranicu dekompresie. Aby ste sa vyhli tomu, že tak urobíte náhodou, mali by ste zostať trochu pod hornou hranicou dekompresie.

Keď je **No deco čas** na 0 min, oblasť zobrazenia sa zmení na **Deco čas**, v prepínacom okne sa zobrazí hodnota hornej hranice dekompresie a farba oblúka sa zmení na oranžovú, čo znamená rovnaký čas dekompresie. Spustí sa aj alarm, ktorý je možné potvrdiť stlačením ľubovoľného tlačidla.



Decočas sa vzťahuje na odporúčaný čas výstupu na povrch v minútach (TTS).

VAROVANIE: VÁŠ SKUTOČNÝ ČAS VÝSTUPU MÔŽE BYŤ DLHŠÍ, AKO ZOBRAZUJE POTÁPAČSKÝ POČÍTAČ! Čas výstupu sa predĺži, ak: (1) zostanete v hĺbke, (2) stúpate pomalšie ako 10 m/min (33 stôp (ft)/min), (3) urobíte dekompresnú zastávku vo väčšej hĺbke ako pri hornej hranici dekompresie a/alebo (4) zabudnete vymeniť použitú dýchaciu zmes. Tieto faktory môžu tiež zvýšiť množstvo dýchacej zmesi, ktorá je potrebná na dosiahnutie povrchu.

POZNÁMKA: Potápanie s viacerými plynmi a zrušenie výzvy na prepnutie dýchacej zmesi vám poskytne nepresné hodnoty Time to surface (Čas na povrch) a dlhšie dekompresné zastávky, než sa predpokladalo.

Hodnota horného limitu dekompresie udáva hĺbku prvej dekompresnej zastávky.



Hĺbku poslednej zastávky môžete v nastaveniach nastaviť na 3,0 m alebo 6,0 m (predvolená hĺbka je 3,0 m) Algorithm (Algoritmus). Pozrite si 5.7.6. Hĺbka poslednej zastávky.

Pri dekompresnom ponore sa môžu vyskytnúť rôzne typy zastávok:

- **Dekompresná zastávka:** Povinná zastávka pri potápaní s Stepped (Stupňovitý) dekompresným profilom (pozrite si 5.7.3. *Deco profile (Profil dekompresie)*). Dekompresné zastávky sa vyskytujú v pevných intervaloch 3 m (10 stôp (ft)).
- **Safety stop (Bezpečnostná zastávka):** Ak bol nastavený čas bezpečnostnej zastávky, budete mať po poslednej dekompresnej zastávke bezpečnostnú zastávku navyše. Bezpečnostná zastávka nie je pri dekompresných ponoroch vždy povinná.

Medzi dolnou a hornou hranicou dekompresie je dekompresné okno vo vzdialenosti 3 m (9,8 stôp (ft)). Čím bližšie k hornej hranici dekompresie ostanete, tým optimálnejšia je doba dekompresie.

Keď vystúpíte blízko k hĺbke hornej hranice dekompresie a vstúpíte do oblasti dekompresného okna, vedľa čísla hĺbky sa objavia dve šípky.

Ak sa potápate s dekompresným profilom Stepped (Stupňovitý), pri vstupe do dekompresného okna časovač spustí odpočítavanie a na určitý čas je horná hranica dekompresie rovnaká a potom sa naraz posunie nahor o 3 m (9,8 stôp (ft)).

Vo vnútri dekompresného okna (profil Stepped (Stupňovitý)):



V režime výstupu Continuous sa horná hranica dekompresie neustále znižuje, keď ste blízko hĺbky hornej hranice dekompresie, čo poskytuje nepretržitú dekompresiu s optimálnym časom výstupu.

Vo vnútri dekompresného okna (profil Continuous (Spojitý)):



Ak vystúpíte nad hĺbku hornej hranice dekompresie, stále existuje bezpečná okrajová oblasť, ktorá sa rovná hĺbke hornej hranice dekompresie mínus 0,6 metra (2 stopy (ft)). V tejto bezpečnej okrajovej oblasti stále pokračuje výpočet dekompresie, ale odporúča sa klesnúť pod hĺbku hornej hranice dekompresie. Toto je označené žltou šípkou vedľa hodnoty hĺbky, ktorá smeruje nadol.

Pomocou dekompresného profilu Stepped (Stupňovitý) sa zobrazí nasledovné:



Pomocou dekompresného profilu Continuous (Spojitý) sa zobrazí nasledovné:



Ak prekročíte oblasť bezpečnej hranice, výpočet dekompresie sa pozastaví, kým sa nevrátite späť pod túto hranicu. Zvukový alarm a nadol smerujúca červená šípka pred hodnotou hĺbky hornej hranice dekompresie indikujú nebezpečnú dekompresiu. Ak ignorujete alarm a zostanete nad bezpečnou hranicou tri minúty, zastávka sa považuje za zmeškanú a zobrazí sa upozornenie na porušenie algoritmu.



Suunto Ocean sa nezablokuje po potvrdení spustenia upozornenia na odchýlku algoritmu. Suunto Ocean pokračuje v zobrazovaní pôvodného plánu dekompresie, aj keď je dekompresná zastávka porušená. V okne sa zobrazí červené varovanie, ktoré zostane v okne potápania, kým sa nezrušia požadované dekompresné zastávky alebo po 48 hodinách.

K porušeniu algoritmu môže dôjsť aj v nasledujúcich situáciách:

- Vybitie batérie
- Zlyhanie softvéru
- Prekročenie limitu maximálnej hĺbky zariadenia (60 m).

Vo všetkých prípadoch sa v okne ponoru zobrazí ikona odchýlky algoritmu, ale algoritmus bude fungovať ako normálne. Ak sa počas ponoru vyskytne odchýlka algoritmu, v zázname ponoru a v aplikácii Suunto uvidíte aj hlavičku.

VAROVANIE: Dekompresné potápanie vykonávajte len vtedy, ak ste na to absolvovali riadny výcvik.

5.8.3. Čas na povrchu a doba zákazu lietania

Po ponore, Suunto Ocean zobrazí čas na povrchu od predchádzajúceho ponoru a čas odpočítavania pre odporúčanú dobu zákazu lietania na ciferníku hodiniek a v miniaplikáciách so štatistikami ponoru. Na ciferníku hodiniek uvidíte červenú ikonu lietadla a červený oblúk, pokiaľ trvá doba zákazu lietania. Oblúk zobrazuje odhadovaný čas, kedy sa skončí doba zákazu lietania.

Nasledujúca obrazovka ukazuje, že od posledného potápania prešlo 5 hodín a 5 minút a doba zákazu lietania sa skončí o 2:30 hod.:



Nasledujúca obrazovka ukazuje, že sa skončila doba zákazu lietania.



Doba zákazu lietania je minimálny čas na povrchu po ponore, ktorý sa odporúča počkať pred vstupom do lietadla a letom lietadlom. Vždy je to najmenej 12 hodín a rovná sa času desaturácie, ak je to viac ako 12 hodín. Pri desaturačných časoch, ktoré sú kratšie ako 75 minút, sa doba zákazu lietania nezobrazuje.

Ak sa počas ponoru vyskytne odchýlka algoritmu, doba zákazu lietania je vždy 48 hodín.

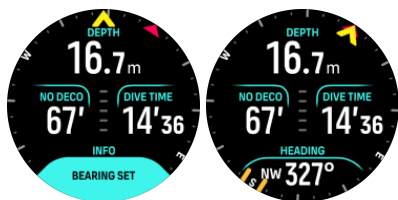
VAROVANIE: ODPORÚČAME, ABY STE SA VYHLI LETU KEDYKOL'VEK POČÍTAČ ODPOČÍTAVA DOBU ZÁKAZU LIETANIA. VŽDY AKTIVUJTE POČÍTAČ, ABY STE PRED LETOM SKONTROLOVALI ZOSTÁVAJÚCU DOBU ZÁKAZU LIETANIA! Lietanie alebo cestovanie do vyššej nadmorskej výšky v dobe zákazu lietania môže výrazne zvýšiť riziko kesónovej / dekompresnej choroby (DCS). Prečítajte si odporúčania, ktoré poskytuje sieť zvýšenej ostražitosť potápačov (DAN - Divers Alert Network). Nikdy nemôže existovať pravidlo lietania po potápaní, ktoré zaručuje úplne zabráni dekompresnej chorobe!

5.8.4. Použitie kompasu pri potápaní

Zariadenie Suunto Ocean má gyroskopický kompas, ktorý vám umožňuje orientovať sa vo vzťahu k magnetickému severu. Počas potápania môžete získať prístup ku kompasu stlačením stredného tlačidla, (kompas vidieť na oblúku) alebo zobrazíť smer v stupňoch s kardinálnym a medzistranovým smerom v okne spodného spínača stlačením dolného tlačidla.



Azimut môžete nastaviť dlhým stlačením stredného tlačidla. Po nastavení azimutu sa zobrazí upozornenie a na oblúku kompasu sa zobrazí ukazovateľ azimutu, ktorý označuje nastavený kurz. Keď je azimut nastavený, ukazovateľ azimutu sa uzamkne na oblúku kompasu, aby indikoval nastavený kurz. Oranžová štrbina umiestnená na opačnej strane ukazovateľa má indikovať opačný smer (180 stupňov).



Azimut je možné kedykoľvek vynulovať opätovným dlhým stlačením stredného tlačidla.

Hodnota kurzu je k dispozícii v okne prepínača a je možné ju použiť nezávisle bez oblúka kompasu. Ak je hodnota kurzu viditeľná v okne prepínača a nastavené hodnoty sú zarovnané, hodnota v okne prepínača sa zmení na žltú alebo oranžovú (recipročný smer).



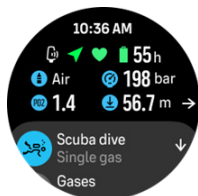
 **POZNÁMKA:** Okraj zmeny farby okna prepínača je $\pm 5^\circ$ oproti nastavenej hodnote, aby bol stav viditeľný.

Kompas sa pri používaní sám kalibruje, ale ak je potrebná rekalkulácia, v prepínacom okne sa objaví výzva. Ak chcete kalibrovať kompas, otáčajte a nakláňajte hodinky v tvare číslice 8.

5.8.5. Príklad - Režim jedného plynu

Nasledujúci príklad ukazuje ponor bez dekompresie v režime Single gas (Jeden plyn) s Air (Vzduchom) a zariadením Suunto Tank POD.

1. Obrazovka pred ponorom:



Potápanie vždy začnite z obrazovky pred ponorom, aby ste sa uistili, že budete mať signál GPS, dostatočne nabitú batériu a tlak v nádrži, (ak je pripojený k Suunto Tank POD), budete sa potápať so správnou dýchacou zmesou a že rozumiete MOD aktívnej dýchacej zmesi. Ak je batéria zariadenia Suunto Tank POD vybitá alebo ste zabudli vymeniť nádrže a tlak v nádrži je nízky, na obrazovke pred ponorom sa zobrazia varovania.

2. Po klesaní o viac ako 10 m sa v prepínacom okne objaví indikácia bezpečnostnej zastávky, ktorá indikuje hornú hranicu dekompresie bezpečnostnej zastávky 3 m. No deco čas ukazuje > 99', čo znamená, že maximálny čas, ktorý môžete stráviť v tejto hĺbke, je väčší ako 99 minút.



Keď budete pokračovať v zostupe, čas No deco bude ukazovať menšiu hodnotu. No deco time is always in minutes (čas je vždy v minútach).



3. Ak váš čas No deco dosiahne 5 minút, spustí sa žltý výstražný alarm. Keď stúpate a hodnota No deco sa zvýši, alarm bude vyriešený. Alarm môžete tiež vypnúť stlačením

ľubovoľného tlačidla. Zotrvanie v hlbších hĺbkach napriek alarmu No deco môže spôsobiť povinnosť dekompresie. Nepotápajte sa s dekompresnými ponormi, pokiaľ nemáte dostatočný tréning.



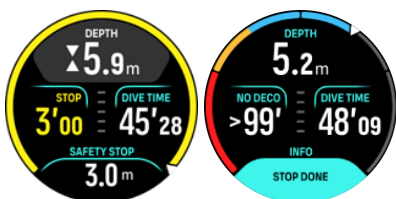
4. Môžete si nastaviť vlastné alarmy tlaku v nádrži, ktoré vám pomôžu sledovať kritické limity, ako je tlak otáčania. Ak sú nastavené, Suunto Ocean vás upozorní pri dosiahnutí 100 barov (1450 psi).



5. Rýchlosť výstupu môžete sledovať pomocou indikátora rýchlosti výstupu. Ak prekročíte navrhované maximum 10 m/min, indikátor zmení farbu na červenú a spustí zvukový a vibračný alarm. Toto je možné potvrdiť stlačením ľubovoľného tlačidla.



6. Keď ste medzi 2,4 a 6 m (7,9 a 20 stôp (ft)), zobrazí sa časovač bezpečnostnej zastávky a odpočítava sa do navrhovanej zastávky. Po vykonaní zastávky sa zobrazí upozornenie Stop done (Zastávka urobená).



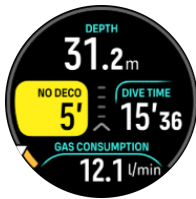
5.8.6. Príklad – režim viacerých plynov

Nasledujúci príklad ukazuje dekompresný ponor do 40 m v režime Multigas a s nasledujúcimi plynmi: NX28 (hlavný plyn), dekompresný plyn NX99.

1. Obrazovka pred ponorom – zobrazuje aktívny plyn (NX28), nastavte ppO2 a MOD.



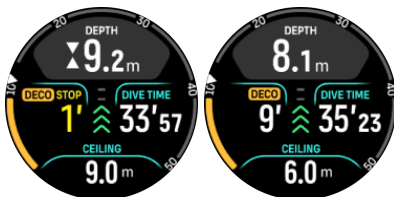
2. Alarm NDL o 5 min.



3. NDL dosiahne 0 a je potrebná dekompresia. Ukazovateľ zmení farbu na oranžovú, čo znamená čas Deco (dekompresie). Oblasť NDL zobrazuje hodnotu TTS vrátane dekompresných zastávok a bezpečnostnej zastávky. Hodnota hornej hranice dekompresie sa zobrazí v prepínacom okne.



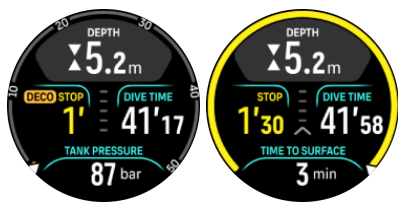
4. Hodnota hornej hranice dekompresie je 9 m, takže v rámci rýchlostných limitov výstupu môžete vystúpiť do tejto hĺbky. Keď sa priblížite k hĺbke hornej hranice dekompresie a vstúpíte do oblasti dekompresného okna, vedľa čísla hĺbky sa objavia dve šípky a v poli Deco sa zobrazí časovač, ktorý označuje dekompresnú zastávku na 1 minútu. Keď je odpočítavanie 0, hodnota TTS sa znova zobrazí a hodnota hornej hranice dekompresie sa zmenila o 3 m plytšie na 6 m.



5. Zmena dýchacej zmesi v 6 m. Čas dekompresie sa vždy vypočíta za predpokladu, že použijete všetky plyny, ktoré sa nachádzajú v zozname Gas (Dýchacia zmes). Po vystúpení na 6 m sa navrhne zmena plynu na NX99. Po prepnutí sa zobrazí informácia o aktuálnom plyne. Ak sa rozhodnete odmietnuť zmenu plynu, informácie o dekompresii nebudú presné.



6. Príchod na poslednú zastávku. Po uplynutí času dekompresie zmizne dekompresný odznak a zastávka sa zmení na bezpečnostnú zastávku. V tomto príklade je bezpečnostná zastávka nastavená na Adjusted, takže odpočítavanie začína o 1'30 z dôvodu dlhšieho času pri 6 m.



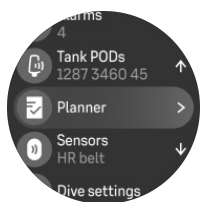
7. Ak vystúpite nad okno dekompresie alebo bezpečnostnej zastávky, spustí sa šípka a varovanie a vyzve vás, aby ste zostúpili späť do okna.



8. Po vykonaní všetkých zastávok sa v prepínacom okne objavia informácie Stop done (Zastávka urobená) a potom môžete bezpečne vystúpiť na povrch.

5.9. Dive planner (Plánovač ponorov)

Plánovač ponorov vám pomôže rýchlo naplánovať ďalší ponor. Plánovač zobrazuje dostupný čas bez dekompresie pre váš ponor na základe hĺbky, nastavení algoritmu a aktuálneho času na povrchu.



5.9.1. Ako naplánovať ponor

Skôr než začnete plánovať svoj ďalší ponor v Planner (Plánovač) ponuke, nastavte nasledovné:

- aktívny plyn plánovaný na ponor
- nastavenia algoritmu: konzervativizmus a nastavenie nadmorskej výšky

Plánovač zobrazuje aktívny plyn definovaný pre režim ponoru. Nastavenia plynu môžete upraviť v Gases (Plyny) ponuke, (pozrite si 5.5. *Plyny*).



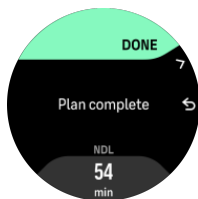
Interval na povrchu sa vypočítava automaticky od konca predchádzajúceho ponoru. Pomocou horných a dolných tlačidiel upravte hodnotu v 10-minútových prírastkoch tak, aby odrážala plánovaný interval na povrchu. Maximálna hodnota je 48 hodín.



Pomocou horných a dolných tlačidiel upravte plánovanú hĺbku. V spodnej časti obrazovky môžete vidieť čas NDL pre konkrétnu hĺbku.



Stlačením horného tlačidla sa vrátite do ponuky pred ponorom alebo stlačením stredného tlačidla sa vrátite na začiatok plánovača.



 **POZNÁMKA:** Plánovač NDL je možné použiť len na plánovanie ponorov bez potreby dekompresných zastávok.

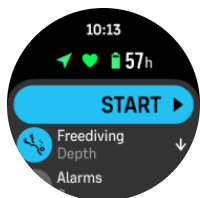
6. Voľné potápanie (freediving)

S režimom **Voľného potápania (Freedive)** je možné Suunto Ocean použiť ako nástroj na voľné potápanie. Režim voľného ponoru nájdete v užšom zozname s názvom **Freediving (Hĺbka)**. Mnoho funkcií je rovnakých ako v iných režimoch potápania, ale existuje aj mnoho funkcií, ktoré sú špecifické len pre voľné potápanie (freediving).

VAROVANIE: Voľné potápanie (freediving) sa po potápaní s dýchacím prístrojom neodporúča. Po jednom ponore s dýchacím prístrojom počkajte aspoň 12 hodín a až potom sa pustíte do voľného ponoru.

6.1. Zobrazenia voľného potápania

Na obrazovke pred ponorom Freediving (Voľné potápanie) sa zobrazí skupina ikon. Význam ikon nájdete v časti 5.2.4. *Obrazovka pred ponorom a možnosti ponoru.*



Režim voľného potápania (freedive) má rôzne zobrazenia, ktoré sa zameriavajú na údaje, ktoré súvisia s ponorom. Po spustení výkonu môžete prechádzať zobrazeniami povrchu stlačením stredného tlačidla. Suunto Ocean má funkciu kontaktu s vodou, ktorá rozpozná, keď je zariadenie ponorené do vody a automaticky sa prepne do stavu ponoru z akejkoľvek obrazovky povrchu. Hĺbku začiatku ponoru môžete definovať v zozname možností výkonu. Predvolená počiatočná hĺbka je 1,2 m (4 stopy (ft)).

POZNÁMKA: Pre voľné potápanie nie je automatický štart dostupný. Voľné potápania (freediving) by malo vždy začať výberom položky Štart po vstupe do režimu Freediving (Voľné potápanie).

Displeje sú nasledovné:

Povrch: Na displeji sa zobrazuje čas na povrchu, prepínacie okno s meniteľnými údajmi a oblúk, ktorý zobrazuje čas, ktorý uplynul na povrchu.



Ponor: Na displeji sa zobrazuje hĺbka, rýchlosť stúpania a klesania v m/s (ft/s), čas ponoru a prepínacie okno s meniteľnými údajmi.



Zobrazenie navigácie: Dostupné možnosti navigácie nájdete na stránke 8. *Navigácia*.



Časovač: Spustenie a resetovanie stopiek.



Akcie ponorov: Počet ponorov, čas ponoru, maximálna hĺbka, čas na povrchu.



6.2. Funkcie tlačidiel počas voľného potápania

Vaše zariadenie Suunto Ocean má tri tlačidlá, ktoré majú, pri krátkom alebo dlhom stlačení počas používania, rôzne funkcie.

V režime Freediving (Voľné potápanie), majú tlačidlá nasledovné funkcie:

- Dlhé stlačenie horného tlačidla: Nastavenie úrovne jasú (Low/Medium/High (Nízka/Strená/Vysoká))
- Krátke stlačenie horného tlačidla: Prístup do ponuky možností voľného potápania (freedive) na zastavenie používania, použite baterku alebo zrušte používanie.

 **POZNÁMKA:** Menu nie je pod vodou prístupné.

- Krátke stlačenie stredného tlačidla: Zmena pohľadu (iba nad povrchom)
- Krátke stlačenie dolného tlačidla: Prepínač zmeny položky okna
- Dlhé stlačenie dolného tlačidla: Tlačidlá na zablokovanie a odblokovanie

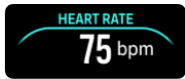
Pozrite si 3.1. *Zamknutie tlačidiel a obrazovky*.



6.3. Prepínacie okno pre voľné potápanie (freediving)

Podobne ako pri potápaní s dýchacím prístrojom, prepínacie okno v spodnej časti obrazovky ponoru môže obsahovať rôzne typy informácií, ktoré je možné zmeniť krátkym stlačením spodného tlačidla. V prepínacom okne je možné nájsť nasledujúce údaje:

Prepínacie okno	Obsah prepínacieho okna	Vysvetlenie
	Temperature (teploty)	Aktuálna teplota v stupňoch Celzia alebo Fahrenheita v závislosti od nastavení jednotiek.
	Max depth (maximálnej hĺbky)	Maximálna hĺbka dosiahnutá počas aktuálneho ponoru.
	Clock (čas)	Čas v 12- alebo v 24-hodinovom formáte na základe formátu času, ktorý je nastavený v Time/date (Čas/dátum) nastaveniach v hodinkách.
	Battery (batérie)	Zostávajúca úroveň nabitia batérie v percentách. Pozrite si 5.4.1. Povinné alarmy ponoru, kde nájdete alarmy batérie.
	Average depth (priemernej hĺby)	Priemerná hĺbka aktuálneho ponoru sa počíta od okamihu prekročenia počiatočnej hĺbky až po koniec ponoru.
	Sunset ETA (západu slnka eta)	Odhadovaný čas do západu slnka vyjadrený v hodinách a minútach. Čas západu slnka sa určuje pomocou GPS, takže vaše hodinky sa spoliehajú na údaje GPS z posledného použitia GPS.
	Dive count (času ponorov)	Počet sérií počas jedného výkonu voľného potápania (freedive).

Prepínacie okno	Obsah prepínacieho okna	Vysvetlenie
	Total dive time (celkového času ponoru)	Celkový čas pod vodou.
	Heart rate (tepu srdca)	Váš tep srdca z merania na zápästí.

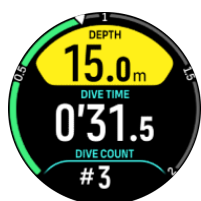
6.4. Alarmy voľného potápania (freedive)

Existujú tri konfigurovateľné alarmy pre voľné potápanie (freedive): hĺbka, čas ponoru a čas na povrchu. Pre každý alarm si môžete prispôbiť zvukový tón na krátky alebo dlhý alebo môžete vypnúť všetky tóny. Okrem možnosti zvuku si môžete zvoliť aj vibračné upozornenie, alebo ak chcete, aby boli všetky tóny tiché, môžete mať zapnuté iba vibrácie.

Okrem možností počutia a vibrácií si môžete vybrať z dvoch rôznych možností vzhľadu: Upozornenie (azúrová) alebo Pozor (žltá). Pre každý konfigurovateľný alarm môžete definovať maximálne päť alarmov a keď sa alarm objaví, môžete ho vymazať stlačením ľubovoľného tlačidla.

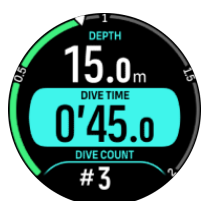
Depth

Alarm hĺbky môžete definovať medzi 3,0 m a 59,0 m. Alarmy hĺbky sú vhodné najmä pri voľnom potápaní, aby vás upozornili na rôzne fázy voľného potápania. Môžete si tiež nastaviť alarm hĺbky, ktorý vás upozorní, keď počas potápania dosiahnete svoj osobný limit hĺbky.



Dive time

Alarmy času ponoru je možné definovať v minútach a sekundách až do maximálnej dĺžky 99 minút.



Surface time

Alarmy času na povrchu je možné nastaviť tak, aby vás upozornili, keď uplynie určitý čas na povrchu.



6.5. Potápanie a mermaiding

Hodinky Suunto Ocean možno používať aj pri potápaní a mermaidingu. Tieto dve aktivity patria medzi bežné športové režimy a vyberajú sa rovnako ako ostatné športové režimy; pozri 4. *Zaznamenanie výkonu*.

Tieto športové režimy majú štyri displeje cvičenia, ktoré sa zameriavajú na údaje súvisiace s potápaním. Tieto štyri displeje cvičenia sú:

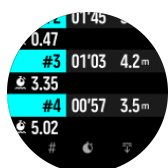
Povrch



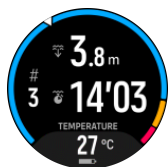
Navigácia



Potápanie



Pod vodou



POZNÁMKA: Dotyková obrazovka sa neaktivuje, keď sú hodinky pod vodou.

Predvoleným zobrazením pre Snorkeling a Mermaiding je zobrazenie Povrch. Pri zaznamenávaní cvičenia môžete prechádzať medzi rôznymi zobrazeniami stlačením stredného tlačidla.

Hodinky Suunto Ocean automaticky prepínajú medzi stavom Povrch a Potápanie. Ak sa nachádzate hlbšie ako 1 m pod vodným povrchom, aktivuje sa zobrazenie Pod vodou.

Pri používaní režimu Snorkeling hodinky používajú na výpočet vzdialenosti GPS. Voda neprepúšťa signály GPS, preto sa hodinky musia pravidelne vynárať z vody, aby sa stanovila poloha GPS.

Meranie GPS je v tomto prostredí náročné, preto je dôležité, aby ste predtým, ako skočíte do vody, mali silný signál GPS. Na zabezpečenie dobrého zisťovania GPS by ste mali postupovať takto:

- Pred potápaním synchronizujte hodinky s aplikáciou Suunto, aby sa GPS optimalizovalo s najnovšími údajmi z obiehajúcich satelitov.

- Keď vyberiete režim Snorkeling, pred začiatkom aktivity počkajte aspoň tri minúty na súši. GPS tak získa čas potrebný na spoľahlivé stanovenie polohy.



TIP: Pri potápaní vám odporúčame, aby ste nechali ruky spočívať na dolnej časti chrbta, čím dosiahnete účinný pohyb vo vode a optimálne meranie vzdialenosti.

7. Záznamy ponorov

Záznamy ponorov nájdete pod **Logbook** (Záznamy ponorov) spolu s vašimi ďalšími tréningovými aktivitami.

Ponory sú zoradené podľa dátumu a času a každý záznam zobrazuje max. hĺbka a čas záznamu ponoru.

Výber ponoru stlačením stredného tlačidla vám poskytne podrobnejšiu verziu. Podrobnosti záznamu a profil ponoru je možné prezerať rolovaním cez záznamy pomocou horného alebo dolného tlačidla a výberom záznamu pomocou stredného tlačidla.

Každý záznam ponoru obsahuje vzorky údajov s pevnými 10-sekundovými intervalmi. Vzorkovacia frekvencia voľného potápania (freedive) je 1 sekunda.

Záznam ponoru obsahuje nasledujúce údaje:

- Čas ponoru
- Časy začiatku a ukončenia
- Priemerná a maximálna hĺbka
- Upozornenie na odchýlku algoritmu, ak sa počas ponoru vyskytne
- Maximálnu a priemernú teplotu
- Zoznam aktívnych a povolených plynov
- Počiatočný a koncový tlak, ak je prepojený s Suunto Tank POD
- Priemernú spotrebu plynu pre každý plyn, ak je prepojený s Suunto Tank POD
- Aktuálne gradientové faktory
- CNS a OTU hodnoty
- Priemerná srdcová frekvencia, ak je povolená
- Čas na povrchu

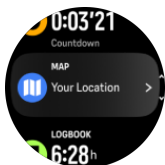
Keď sa pamäť záznamníka zaplní, najstaršie ponory sa vymažú, aby sa uvoľnilo miesto pre nové.

8. Navigácia

Hodinky môžete rôzne využívať pri navigácii. Napríklad sa pomocou nich môžete zorientovať a nájsť magnetický severný pól, nechať sa navigovať po trase alebo k miestu záujmu (POI).

Používanie navigačnej funkcie:

1. Potiahnite nahor na ciferníku alebo stlačte dolné tlačidlo.
2. Prejdite nadol na položku **Map** a vyberte ju.

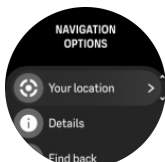


3. V zobrazení mapy sa ukazuje aktuálna poloha a okolie.



 **POZNÁMKA:** Ak kompas nie je nakalibrovaný, pri otvorení mapy sa zobrazí výzva na jeho kalibráciu.

4. Stlačením dolného tlačidla môžete otvoriť zoznam skratiek. Pomocou skratiek získate rýchly prístup k navigačným akciám, ako je kontrola súradníc vašej aktuálnej polohy alebo výber trasy na navigovanie.



8.1. Offline mapy

Pomocou Suunto Ocean si do hodínok môžete stiahnuť offline mapy, odložiť telefón a nájsť cestu len pomocou hodínok.

Pred použitím offline máp v hodinkách je potrebné nastaviť bezdrôtové sieťové pripojenie v aplikácii Suunto a stiahnuť vybranú oblasť mapy do hodínok. Po dokončení sťahovania mapy sa v hodinkách zobrazí oznámenie.

Podrobnejšie pokyny na nastavenie bezdrôtovej siete a stiahnutie offline máp v aplikácii Suunto sú k dispozícii *tu*.



Vyberte offline mapy pred cvičením:

1. Vyberte športový režim, ktorý používa GPS.
2. Prejdite nadol a vyberte položku **Map**.
3. Vyberte si, ktorý štýl mapy chcete použiť, a na potvrdenie stlačte stredné tlačidlo.
4. Prejdite nahor a začnite cvičiť ako zvyčajne.
5. Stlačením stredného tlačidla prejdite na zobrazenie mapy.



POZNÁMKA: Ak je v ponuke mapy vybratá položka **Off**, nezobrazí sa žiadna mapa, iba cesta breadcrumb.

Vyberte offline mapy bez cvičenia:

1. Na ciferníku potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo.
2. Prejdite nadol na položku **Map** a vyberte ju.
3. Ak chcete opustiť mapu, stlačte stredné tlačidlo alebo dolné tlačidlo a vyberte položku **Exit**.

Gestá na mape

Dolné tlačidlo

- Stlačením otvoríte možnosti navigácie

Horné tlačidlo

- Krátkym stlačením tlačidla zväčšíte zobrazenie
- Dlhým stlačením tlačidla zmenšíte zobrazenie

Potiahnutie a poklepanie (ak je aktivované)

- Dotknite sa mapy a ťahaním ju posúvajte
- Klepnutím vycentrujete mapu okolo miesta vašej aktuálnej polohy
- Rýchlym pohybom sa môžete posúvať po mape

8.2. Navigovanie podľa nadmorskej výšky

Ak sa navigujete po trase, ktorá obsahuje informácie o nadmorskej výške, môžete navigovať aj na základe stúpania a klesania pomocou displeja profilu nadmorskej výšky. Počas cvičenia stlačením stredného tlačidla prepnete na zobrazenie výškového profilu.

Na displeji profilu nadmorskej výšky sa zobrazujú tieto informácie:

- hore: vaša aktuálna nadmorská výška
- v strede: výškový profil zobrazujúci vašu aktuálnu pozíciu
- dolu: zostávajúce stúpanie alebo klesanie (klepnutím na obrazovku zmeníte zobrazenie)



Ak sa počas navigovania podľa nadmorskej výšky príliš vzdialíte od trasy, hodinky na displeji profilu nadmorskej výšky zobrazia hlásenie **Off route**. Ak sa zobrazí toto hlásenie, prejdite na displej navigovania po trase a vráťte sa na trasu, potom sa vráťte na navigovanie podľa nadmorskej výšky.

8.3. Navigácia kurzu

Navigácia kurzu je funkcia, ktorú môžete používať vonku na sledovanie cieľovej cesty k miestu, ktoré vidíte alebo ste našli na mape. Túto funkciu môžete používať samostatne ako kompas alebo spoločne s papierovou mapou.

Ak počas nastavovania smeru nastavíte cieľovú vzdialenosť a nadmorskú výšku, hodinky môžete použiť na navigáciu do danej cieľovej polohy.



Používanie funkcie navigácie kurzu počas cvičenia (k dispozícii len pre vonkajšie aktivity):

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo **Navigation**.
2. Vyberte možnosť **Bearing**.
3. Ak je to potrebné, nakalibrujte kompas podľa pokynov na obrazovke.
4. Namierte modrú šípku na obrazovke smerom na cieľovú polohu a stlačte stredné tlačidlo.
5. Ak nepoznáte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe, vyberte položku **No**.
6. Stlačením stredného tlačidla potvrdíte nastavený kurz.
7. Ak poznáte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe, vyberte položku **Yes**.
8. Zadaťte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe.
9. Stlačením stredného tlačidla potvrdíte nastavený kurz.

Používanie navigácie kurzu bez cvičenia:

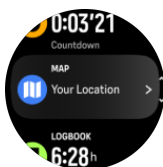
1. Prejdite na položku **Map** potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla na ciferníku.
2. Stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti navigácie.
3. Vyberte možnosť **Bearing navigation**.
4. Ak je to potrebné, nakalibrujte kompas podľa pokynov na obrazovke.
5. Namierte modrú šípku na obrazovke smerom na cieľovú polohu a stlačte stredné tlačidlo.
6. Ak nepoznáte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe, vyberte položku **No** a nasledujte modrú šípku k polohe.
7. Ak poznáte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe, vyberte položku **Yes**.
8. Zadaťte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe a nasledujte modrú šípku k polohe. Na displeji sa bude zobrazovať aj zostávajúca vzdialenosť a nadmorská výška k danej polohe.
9. Stlačte dolné tlačidlo a výberom možnosti **New Bearing** nastavte nový azimut.
10. Stlačte dolné tlačidlo a výberom možnosti **End navigation** ukončíte navigáciu.

8.4. Trasy

Pomocou hodínok Suunto Ocean sa môžete nechať navigovať po trasách. V aplikácii Suunto si naplánujete trasu a pri ďalšej synchronizácii ju preneste do hodínok.

Navigovanie po trase:

1. Na ciferníku potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo a vyberte položku **Map**.



2. V mapovom zobrazení stlačte dolné tlačidlo.
3. Prejdite na položku **Routes** a stlačením stredného tlačidla otvorte svoj zoznam trás.
4. Prejdite na trasu, po ktorej sa chcete navigovať a stlačte stredné tlačidlo.



5. Stlačením horného tlačidla vyberte trasu.
6. Vyberte položku **Start exercise**, ak chcete trasu použiť na cvičenie alebo položku **Navigate only**, ak sa chcete po nej iba navigovať.



 **POZNÁMKA:** Ak sa po trase iba naviguje, v aplikácii Suunto sa nič neuloží ani nezaznamená.

7. Ak sa po trase iba navigujete, stlačte spodné tlačidlo a vyberte možnosť **End navigation** (Ukončiť navigáciu), aby ste zastavili navigáciu. Ak sa navigujete počas cvičenia, stlačte spodné tlačidlo a vyberte možnosť **Breadcrumb** (Strúhankový chodník), aby ste zastavili navigáciu bez toho, aby ste ukončili cvičenie.

Ak sú offline mapy vypnuté, zobrazuje sa iba trasa. Podržaním stlačeného stredného tlačidla aktivujete/deaktivujete funkciu zväčšenia a zmenšenia zobrazenia. Horným a dolným tlačidlom môžete upraviť úroveň zväčšenia.



Keď ste na displeji navigácie po trase, môžete stlačením dolného tlačidla otvoriť ponuku navigácie. Pomocou ponuky získate rýchly prístup k navigačným akciám, ako je uloženie aktuálnej polohy alebo výber inej trasy na navigáciu.

Všetky športové režimy s GPS majú aj možnosť výberu trasy. Pozrite si 4.2. *Navigovanie počas cvičenia*.

Navigačné pokyny

Pri navigácii po trase vám hodinky pomôžu zostať na správnej ceste tak, že počas trasy budú poskytovať ďalšie upozornenia.

Napríklad ak prejdete viac ako 100 m (330 ft (stôp)) mimo trasy, hodinky vás upozornia, že nie ste na správnej trase, aj na to, keď sa vrátite späť na trasu.

Pole sprievodcu ukazuje vzdialenosť k nasledujúcej zastávke, (ak na vašej trase nie sú žiadne zastávky, zobrazí sa vzdialenosť, ktorá zostáva do konca trasy). Keď sa priblížite k zastávke alebo POI na trase, zobrazí sa informačné vyskakovacie okno, v ktorom je vzdialenosť k ďalšej zastávke alebo POI.



POZNÁMKA: Ak sa navigujete po trase, ktorá pretína samu seba, napríklad v tvare osmičky a na križovatke zabočíte nesprávne, hodinky usúdia, že úmyselne idete po trase iným smerom. Hodinky ukážu ďalšiu zastávku na základe aktuálneho, nového smeru pohybu. Takže sledujte svoju cestu, aby sa zaistilo, že pri navigovaní po komplikovanej trase idete správnym smerom.

Podrobná navigácia

Pri vytváraní trasy v aplikácii Suunto sa môžete rozhodnúť aktivovať podrobné navigačné pokyny. Keď sa trasa prenesie do hodínok a používa sa na navigovanie, hodinky budú poskytovať podrobné pokyny so zvukovým upozornením a informáciami, kam odbočiť.

8.5. Miesta záujmu

Bod záujmu, teda POI, je špeciálne miesto, napríklad kemping alebo výhľad pozdĺž trasy, ktoré si môžete uložiť a neskôr k nemu navigovať. Body POI môžete vytvárať v aplikácii Suunto z mapy, pričom sa nemusíte nachádzať na danom mieste POI. Vytvorenie bodu POI v hodinkách sa vykonáva uložením aktuálnej polohy.

Každý POI definujú:

- Názov POI
- Typ POI
- Dátum a čas vytvorenia
- Zemepisná šírka
- Zemepisná dĺžka
- Nadmorská výška

V hodinkách možno uložiť maximálne 250 bodov POI.

8.5.1. Pridanie a vymazanie bodov POI

Do hodínok možno pridať POI pomocou aplikácie Suunto alebo uložením aktuálnej polohy do hodínok.

Ak ste s hodinkami vonku a narazíte na miesto, ktoré chcete uložiť ako POI, môžete ho pridať priamo do hodínok.

Pridanie POI pomocou hodínok:

1. Potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo a vyberte **Map**.
2. Stlačením spodného tlačidla otvorte **Navigation options**.
3. Vyberte možnosť **Your location** a stlačte stredné tlačidlo.
4. Počkajte, kým sa v hodinkách aktivuje GPS a vyhladá sa vaša poloha.

5. Keď hodinky zobrazia vašu zemepisnú výšku a šírku, stlačením horného tlačidla uložte svoju polohu ako bod POI a vyberte typ bodu POI.
6. Názov bodu POI je predvolene rovnaký ako typ bodu POI (s príslušným poradovým číslom). Názov môžete upraviť neskôr v aplikácii Suunto.

Vymazanie bodov POI

Bod POI môžete odstrániť vymazaním bodu POI zo zoznamu bodov POI v hodinkách alebo v aplikácii Suunto.

Vymazanie bodu POI v hodinkách:

1. Potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo a vyberte **Map**.
2. Stlačením spodného tlačidla otvorte **Navigation options**.
3. Vyberte možnosť **POIs** a stlačte stredné tlačidlo.
4. Prejdite na bod POI, ktorý chcete odstrániť z hodínok, a stlačte stredné tlačidlo.
5. Prejdite na koniec podrobností a vyberte položku **Delete**.

Keď z hodínok vymažete POI, neodstráni sa natrvalo.

Ak chcete POI natrvalo vymazať, je potrebné ho vymazať v aplikácii Suunto.

8.5.2. Navigácia k POI

Navigovať môžete k ľubovoľnému bodu POI, ktorý je v zozname POI v hodinkách.



POZNÁMKA: Pri navigácii k bodu POI hodinky používajú plný výkon GPS.

Navigácia k POI:

1. Potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo a vyberte **Map**.
2. Stlačením spodného tlačidla otvorte **Navigation options**.
3. Vyberte možnosť **POIs** a stlačte stredné tlačidlo.
4. Prejdite na bod POI, ku ktorému chcete navigovať, a stlačte stredné tlačidlo.
5. Stlačte horné tlačidlo alebo klepnite na položku **Select**.
6. Vyberte položku **Start exercise**, ak chcete POI použiť na cvičenie, alebo položku **Navigate only**, ak sa chcete iba navigovať k bodu POI.



POZNÁMKA: Ak sa iba navigujete k bodu POI, v aplikácii Suunto sa nič neuloží ani nezaznamená.

7. Ak sa navigujete iba po trase, stlačte spodné tlačidlo a vyberte možnosť **End navigation**, aby ste zastavili navigáciu. Ak sa navigujete počas cvičenia, stlačte spodné tlačidlo a vyberte možnosť **Breadcrumb**, aby ste zastavili navigáciu bez toho, aby ste ukončili cvičenie.

Navigácia k POI má dve zobrazenia:

- Zobrazenie POI s indikátorom smeru a vzdialenosťou k POI



- mapové zobrazenie zobrazujúce aktuálnu polohu vo vzťahu k POI a vašej ceste breadcrumb (trase, ktorú ste precestovali)



- Stlačením stredného tlačidla možno prepínať medzi zobrazeniami.



POZNÁMKA: Ak sú aktivované offline mapy, v zobrazení mapy sa vám ukáže podrobná mapa vášho okolia.

V mapovom zobrazení sú ostatné body POI v blízkosti vyobrazené sivou farbou. V zobrazení mapy môžete upraviť úroveň zväčšenia stlačením stredného tlačidla a následným zväčšením alebo zmenšením pomocou horného a dolného tlačidla.



TIP: Keď ste v zobrazení POI, klepnutím na displej zobrazte v dolnom riadku ďalšie informácie, napríklad rozdiel nadmorskej výšky medzi aktuálnou polohou a POI a odhadovaný čas príchodu (ETA) alebo trasy (ETE).

Stlačením dolného tlačidla počas navigácie môžete otvoriť zoznam skratiek. Pomocou skratiek získate rýchly prístup k detailom o POI a akciám, ako sú napríklad uloženie aktuálnej polohy alebo výber POI, ku ktorému chcete navigovať, ako aj ukončenie navigácie.

8.5.3. Typy POI

V hodinkách Suunto Ocean sú k dispozícii tieto typy POI:

	Začiatok
	Koniec
	Auto
	Parkovanie
	Domov
	Budova
	Hotel
	Hostel
	Ubytovanie
	Lôžko
	Kemp

	Tábor
	Táborák
	Stanica prvej pomoci
	Pohotovosť
	Vodné teleso
	Informácie
	Reštaurácia
	Jedlo
	Kaviareň
	Jaskyňa
	Hora
	Vrch
	Skala
	Útes
	Lavína
	Údolie
	Kopec
	Cesta
	Chodník
	Rieka
	Voda
	Vodopád
	Pobrežie
	Jazero

	Chaluhový les
	Morská rezervácia
	Koralový útes
	Veľké ryby
	Morské cicavce
	Vrak
	Miesto rybolovu
	Pláž
	Les
	Lúka
	Pobrežie
	Posed
	Strela
	Oškreté miesto
	Miesto s pachovou stopou jeleňov
	Vysoká zver
	Nízka zver
	Vták
	Odtlačky
	Križovatka
	Nebezpečenstvo
	Geocache
	Výhľad
	Fotopasca

8.6. Sprievodca výstupom

Ked' sa navigujete na trase, **Climb guidance** vám poskytuje údaje o nadmorskej výške.

Ked' si naplánujete trasu v aplikácii Suunto, aplikácia ukazuje trasu v sekciách, z ktorých každá je označená farbou podľa údajov o nadmorskej výške. Tu je päť kategórií pre tieto sekcie:

- Flat (Rovina)
- Uphill (Hore kopcom)
- Downhill (Dole kopcom)
- Climb (Výstup)
- Descent (Zostup)



Počas navigácie hodinkami môžete stlačením stredného tlačidla prepínať medzi displejmi. Zobrazenie sprievodcu výstupom ukazuje prehľad nadmorskej výšky na trase, po ktorej sa navigujete. Zobrazia sa nasledujúce informácie:

- hore: vaša aktuálna nadmorská výška
- pod horným oknom: celková dĺžka cvičenia
- v strede: graf nadmorskej výšky na trase
- pod grafom: zostávajúca vzdialenosť na plánovanej trase
- vľavo dole: dokončený výstup/zostup
- vpravo dole: zostávajúce stúpanie/klesanie



Stlačením horného tlačidla priblížite úsek, v ktorom sa práve nachádzate. Na displeji sekcie uvidíte nasledujúce informácie:

- top: priemerná úroveň stúpania/klesania aktuálneho úseku
- pod horným oknom: celková dĺžka cvičenia
- v strede: graf nadmorskej výšky na trase v aktuálnej sekcii
- pod grafom: zostávajúca vzdialenosť v aktuálnej sekcii
- vľavo dole: dokončený výstup/zostup v aktuálnej sekcii
- vpravo dole: zostávajúce stúpanie/klesanie aktuálneho úseku



Môžete upraviť nastavenia sprievodcu výstupom pred cvičením a po ňom. Ak chcete zmeniť nastavenia pred začiatkom cvičenia, prejdite nadol z počiatočného zobrazenia a otvorte ponuku **Climb guidance**. Ak chcete zmeniť nastavenia počas cvičenia, pozastavte cvičenie a stlačte dolné tlačidlo. Otvorte ponuku Control panel, kde nájdete položku **Climb guidance**. Podľa svojich preferencií zapnite alebo vypnite prepínač **Upozornenia**. Otvorte ponuku **Grade value** a vyberte, či chcete vidieť údaje o nadmorskej výške v stupňoch alebo percentách.

Ak upozornenia zapnete, hodinky vás upozornia na blížiaci sa výstup a zostup a poskytnú vám súhrn nasledujúceho výstupu alebo zostupu skôr, než k nemu prídete.



9. Widgety

Widgety vám prinášajú užitočné informácie o aktivite a tréningu. Widgety nájdete potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla na ciferníku.

Prístup k widgetu si môžete urýchliť a zjednodušiť jeho pripnutím. Vyberte **Customize** z **Control panel** alebo v **Settings** a pripnite miniaplikáciu.

Widgety možno zapnúť/vypnúť na **Control panel** v položkách **Customize » Widgets**. Vyberte si, ktoré widgety chcete používať, a to zapnutím prepínača.



Môžete si nastaviť, ktoré widgety chcete používať v hodinkách, a to ich zapnutím alebo vypnutím v aplikácii Suunto. Zároveň môžete vybrať, v akom poradí sa majú widgety v hodinkách zobrazovať, ak ich zoradíte v aplikácii.

9.1. Počasie

Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla v zobrazení ciferníka hodín prejdete na widget počasia.



Widget počasia vám poskytuje informácie o aktuálnom počasí. Ukazuje aktuálnu teplotu, rýchlosť a smer vetra a aktuálny typ počasia v podobe textu a ikony. Počasie môže byť napríklad slnečné, zamračené, daždivé a pod.

Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla zobrazíte podrobnejšie údaje o počasí, ako je vlhkosť, kvalita vzduchu a údaje z predpovedí.

 **TIP:** *Nezabudnite si pravidelne synchronizovať hodinky s aplikáciou Suunto, aby ste získali najaktuálnejšie údaje o počasí.*

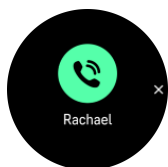
9.2. Upozornenia

Ak ste hodinky spárovali s aplikáciou Suunto, môžete do hodín dostávať upozornenia napríklad na prichádzajúce hovory a textové správy.

Keď spárujete hodinky s aplikáciou, upozornenia sú predvolené zapnuté. Môžete ich vypnúť v nastaveniach v položke **Notifications**.

 **POZNÁMKA:** *Správy prijaté z niektorých aplikácií používaných na komunikáciu nemusia byť kompatibilné s hodinkami Suunto Ocean.*

Po prijatí upozornenia sa na ciferníku hodín zobrazí vyskakovacie okno.



Stlačením stredného tlačidla odstránite vyskakovacie okno. Ak sa celá správa nezmestí na obrazovku, stláčaním dolného tlačidla alebo potiahnutím nahor môžete postupne zobrazíť celý text.

Pod položkou **Actions** môžete reagovať na upozornenie (dostupné možnosti sa líšia v závislosti od vášho telefónu a od toho, z ktorej mobilnej aplikácie upozornenie pochádza).

V prípade komunikačných aplikácií sa dá pomocou hodínok poslať **Quick reply**. Preddefinované správy môžete vybrať a upraviť v aplikácii Suunto.

História upozornení

Ak máte v mobilnom zariadení neprečítané upozornenia alebo zmeškané hovory, môžete ich zobrazíť na hodinkách.

Potiahnite nahor na ciferníku a vyberte widget upozornení, potom stlačením dolného tlačidla prechádzajte históriou upozornení.

Keď si pozriete správy na mobilnom zariadení alebo ak vyberiete položku **Clear all messages** vo widgete upozornení, história upozornení sa vymaže.

9.3. Ovládacie prvky médií

Pomocou hodínok Suunto Ocean možno ovládať prehrávanie hudby, podcastov a ďalších médií prehrávaných v telefóne alebo streamovaných z telefónu do iného zariadenia.



POZNÁMKA: *Skôr než budete môcť používať Media controls, musíte spárovať hodinky s telefónom.*

Ak chcete prejsť na widget ovládacích prvkov médií, stlačte dolné tlačidlo na ciferníku alebo počas cvičenia stláčajte stredné tlačidlo, kým sa nezobrazí widget ovládacích prvkov médií.



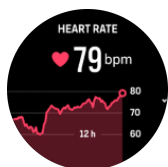
Vo widgete ovládacích prvkov médií môžete ovládať svoje médiá ťuknutím na prehrávanie, nasledujúcu skladbu alebo predchádzajúcu skladbu.

Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvoríte súbor nastavení ovládacích prvkov médií.

Stlačením stredného tlačidla ukončíte widget ovládacích prvkov médií.

9.4. Srdcová frekvencia

Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla v zobrazení ciferníka hodínok prejdete na widget srdcovej frekvencie (HR).



Widget srdcovej frekvencie poskytuje rýchle zobrazenie vašej srdcovej frekvencie a 12-hodinový graf vašej srdcovej frekvencie. Graf je vykreslený pomocou priemernej srdcovej frekvencie počas 24-minútových časových úsekov.

Minimálna srdcová frekvencia za posledných 12 hodín je dobrým ukazovateľom stavu zotavenia. Ak je vyššia než normálna, pravdepodobne ste sa ešte úplne nezotavili po poslednom tréningu.

Ak zaznamenávate cvičenie, hodnoty dennej srdcovej frekvencie odrážajú zvýšenú srdcovú frekvenciu a spotrebu kalórií z tréningu. Majte však na pamäti, že graf a údaje o spotrebe sú priemery. Ak sú špičkové hodnoty vašej srdcovej frekvencie počas cvičenia na úrovni 200 úderov za minútu, graf nezobrazuje túto maximálnu hodnotu, ale priemer za 24 minút, počas ktorých ste dosiahli najvyššiu hodnotu.

Widget hodnôt dennej srdcovej frekvencie je možné zobraziť až po aktivovaní funkcie dennej srdcovej frekvencie. Túto funkciu môžete zapnúť alebo vypnúť v nastaveniach v položke **Activity**.

Keď je táto funkcia zapnutá, hodinky pravidelne aktivujú optický snímač srdcovej frekvencie na kontrolu vašej srdcovej frekvencie. Mierne sa tým zvyšuje spotreba batérie.



Po aktivovaní sa informácie o srdcovej frekvencii začnú zobrazovať až po 24 minútach.

Potiahnutím doprava alebo stlačením stredného tlačidla sa vrátite na zobrazenie ciferníka.

9.5. Zotavenie, HRV (Heart Rate Variability – premenlivosť srdcovej frekvencie)

Premenlivosť srdcovej frekvencie (HRV) je miera zmeny času medzi údermi srdca a jej hodnota je dobrým odhadom celkového zdravia a pohody.



HRV vám pomôže pochopiť váš stav zotavenia a meria vaše fyzické a duševné napätie a naznačuje, ako je vaše telo pripravené na tréning.

Na získanie efektívnej priemernej HRV musíte počas dlhšieho obdobia aspoň trikrát týždenne sledovať svoj spánok, aby ste si stanovili rozsah HRV.

Rôzne situácie a stavy, ako sú pohodová dovolenka, fyzická a duševná námaha alebo rozvíjajúca sa chrípka, môžu viesť k zmenám HRV.

 **TIP:** Ďalšie informácie o zotavení HRV nájdete na webovej lokalite www.suunto.com alebo v aplikácii Suunto.

9.6. Pokrok

Widget pokroku vám poskytne údaje, ktoré vám pomôžu zvýšiť tréningové zaťaženie počas dlhšieho obdobia, či už ide o frekvenciu, trvanie alebo intenzitu tréningu.



Po každom tréningu sa získa skóre tréningovej záťaže (Training Stress Score, TSS) (založené na trvaní a intenzite) a táto hodnota je základom výpočtu tréningového zaťaženia na získanie krátkodobého aj dlhodobého priemeru. Vaše hodinky môžu z tejto hodnoty TSS vypočítať úroveň vašej fyzickej kondície (definovanej ako $VO_2\text{max}$), CTL (Chronic Training Load – dlhotrvajúce tréningové zaťaženie) a poskytnú vám aj odhad laktátového prahu a predpoveď vášho tempa behu na rôzne vzdialenosti.

Skoková rýchlosť (ramp rate) je metrika, ktorá monitoruje rýchlosť nárastu alebo poklesu vašej kondície za určitý čas.

Úroveň aeróbnej výkonnosti sa definuje ako $VO_2\text{max}$ (maximálna spotreba kyslíka), čo je široko uznávané meranie kapacity aeróbnej vytrvalosti. Inými slovami, $VO_2\text{max}$ ukazuje, ako dobre dokáže vaše telo využívať kyslík. Čím vyšší je údaj $VO_2\text{max}$, tým lepšie dokážete využívať kyslík.

Odhad úrovne vašej fyzickej kondície vychádza zo zistenej reakcie srdcovej frekvencie počas každého zaznamenaného behu alebo chôdze. Ak chcete získať odhad úrovne svojej fyzickej kondície, zaznamenajte beh alebo chôdzu v trvaní minimálne 15 minút, pričom majte na sebe hodinky Suunto Ocean.

Widget ukazuje aj váš odhadovaný kondičný vek. Kondičný vek predstavuje metrickú hodnotu, ktorá vypovedá o vašej hodnote $VO_2\text{max}$ z hľadiska veku.

 **POZNÁMKA:** Zlepšenie $VO_2\text{max}$ je veľmi individuálne a závisí od faktorov ako vek, pohlavie, genetické predpoklady a minulosť tréningov. Ak už máte vysokú výkonnosť, úroveň vašej kondície sa bude zvyšovať pomalšie. Ak len začínate pravidelne cvičiť, môžete vidieť rýchly nárast kondície.

 **TIP:** Ďalšie informácie o koncepte analýzy tréningovej záťaže, ktorý vyvinula spoločnosť Suunto, nájdete na webovej lokalite www.suunto.com alebo v aplikácii Suunto.

9.7. Tréning

Widget tréningu vám poskytuje informácie o tréningovom zaťažení za aktuálny týždeň a aj o celkovom trvaní všetkých vašich tréningov.



Tento widget vám poskytuje rady o tom, aká je vaša forma, či začínate strácať fyzickú kondíciu, či si ju udržiavate alebo či momentálne trénujete produktívne.

Hodnota CTL (Chronic Training Load – chronické tréningové zaťaženie) je váženým priemerom vášho dlhodobého TSS (Training Stress Score – skóre tréningovej záťaže), čím viac trénujete, tým vyššia je vaša fyzická kondícia.

Hodnota ATL (Acute Training Load – akútne tréningové zaťaženie) je 7-dňovým váženým priemerom vášho TSS a v podstate sleduje, akí ste momentálne unavení.

Hodnota TSB (Training Stress Balance – rovnováha tréningovej záťaže) ukazuje vašu formu, čo je v podstate rozdiel medzi dlhodobým, chronickým tréningovým zaťažením (CTL) a krátkodobým, akútnym tréningovým zaťažením (ATL).

 **TIP:** *Ďalšie informácie o koncepte analýzy tréningovej záťaže, ktorý vyvinula spoločnosť Suunto, nájdete na webovej lokalite www.suunto.com alebo v aplikácii Suunto.*

9.8. Zotavenie, tréning

Widget zotavovacieho tréningu zobrazuje vašu súčasnú formu a vaše pocity z cvičenia za posledný týždeň, ako aj za posledných 6 týždňov. Upozorňujeme, že na získanie týchto údajov musíte po každom tréningu zaznamenať svoje pocity, pozri 4.10. *Pocit*.



Tento widget vám povie aj to, ako vaše zotavenie zodpovedá vášmu súčasnemu tréningovému zaťaženiu.

 **TIP:** *Ďalšie informácie o koncepte analýzy tréningovej záťaže, ktorý vyvinula spoločnosť Suunto, nájdete na webovej lokalite www.suunto.com alebo v aplikácii Suunto.*

9.9. Kyslík v krvi

 **VAROVANIE:** *Hodinky Suunto Ocean nie sú zdravotnícka pomôcka a hladina kyslíka v krvi uvádzaná hodinkami Suunto Ocean nie je určená na diagnostiku ani sledovanie zdravotného stavu.*

Hodinky Suunto Ocean umožňujú merať hladinu kyslíka v krvi. Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla v zobrazení ciferníka hodín prejdete na widget Blood oxygen.

Úroveň kyslíka v krvi môže poskytovať indikáciu nadmerného cvičenia alebo únavy a táto hodnota môže byť tiež užitočný indikátor priebehu aklimatizácie na vysokú nadmorskú výšku.

Normálne hladiny kyslíka v krvi sú 96 % až 99 % na úrovni morskej hladiny. Vo vysokých nadmorských výškach môžu byť zdravé hodnoty mierne nižšie. Po úspešnej aklimatizácii na vysoké nadmorské výšky sa táto hodnota znova zvýši.

Meranie hladiny kyslíka v krvi:

1. Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla na ciferníku prejdete na widget Blood oxygen.
2. Vyberte možnosť **Measure now**.
3. Počas merania držte hodinky bez pohybu.

4. Ak meranie zlyhá, postupujte podľa pokynov v hodinkách.
5. Po dokončení merania sa zobrazí hladina kyslíka v krvi.

Hladinu kyslíka v krvi môžete merať aj počas 9.10. Spánok.

9.10. Spánok

Kvalitný nočný spánok je dôležitý pre zdravú myseľ a telo. Pomocou hodínok môžete monitorovať svoj spánok a sledovať, koľko hodín v priemere spíte.

Ak hodinky Suunto Ocean nosíte počas spánku, budú monitorovať váš spánok na základe údajov akcelerometra.

Monitorovanie spánku:

1. Prejdite nadol na ciferníku a vyberte položku **Sleep**.
2. Zapnite položku **Sleep tracking**.

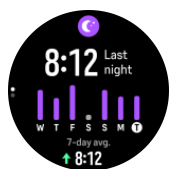
Hodinky môžete nastaviť tak, aby sa počas hodín spánku prepli do režimu Do Not Disturb a prípadne aby vám počas spánku merali Blood oxygen a HRV tracking.

Po aktivovaní monitorovania spánku môžete nastaviť aj svoj cieľ v rámci spánku. Typický dospelý človek potrebuje 7 až 9 hodín spánku denne, aj keď ideálne množstvo spánku pre vás sa môže líšiť od noriem.

Trendy spánku

Keď vstanete, privíta vás súhrn spánku. Súhrn obsahuje napríklad celkové trvanie spánku, ako aj odhadovaný čas, koľko ste boli hore (a pohybovali sa) a čas, koľko ste hlboko spali (bez pohybu).

Okrem súhrnu spánku môžete pomocou widgetu spánku sledovať svoj celkový trend spánku. Na ciferníku potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo, kým sa nezobrazí widget **Sleep**. Prvé zobrazenie obsahuje váš posledný spánok a graf za posledných sedem dní.



Vo widgete spánku môžete potiahnutím nahor zobraziť podrobnosti o vašom poslednom spánku.



POZNÁMKA: Všetky merania v spánku sú založené len na pohybe, preto sú to len odhady, ktoré nemusia odrážať vaše skutočné zvyky v oblasti spánku.

Meranie srdcovej frekvencie, kyslíka v krvi a premenlivosti srdcovej frekvencie (HRV) počas spánku

Ak máte počas noci hodinky na sebe, môžete získať ďalšie informácie o svojej srdcovej frekvencii, HRV a kyslíku v krvi počas spánku.

Automatický režim Nerušiť

Môžete použiť nastavenie Do Not Disturb (Nerušiť), aby sa počas vášho spánku automaticky aktivoval režim Nerušiť.

9.11. Kroky a kalórie

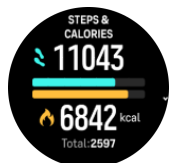
Hodinky sledujú vašu celkovú úroveň aktivity po celý deň. Je to dôležitý faktor bez ohľadu na to, či len chcete byť fit a cítiť sa zdravo, alebo trénujete na blížiacu sa pretekú.

Je dobré byť aktívnym, no pri tvrdom tréningu potrebujete mať aj správne odpočinkové dni s nízkou aktivitou.

Počítadlo aktivít sa automaticky vynuluje každý deň o polnoci. Na konci týždňa (v nedeľu) hodinky poskytnú súhrn vašej aktivity so zobrazením priemeru za týždeň a denných súčtov.

Hodinky počítajú kroky pomocou akcelerometra. Celkový počet krokov sa zhromažďuje nepretržite, aj pri zaznamenávaní tréningov a ostatných aktivít. V prípade niektorých špecifických športov, ako je plávanie alebo bicyklovanie, sa kroky nepočítajú.

Vrchná hodnota vo widgete predstavuje celkový počet krokov pre daný deň a spodná hodnota predstavuje odhadovaný počet aktívnych kalórií, ktoré ste doteraz spálili počas dňa. Pod ním je zobrazený celkový počet spálených kalórií. Celkový počet zahŕňa aktívne kalórie a váš bazálny metabolizmus, BMR (pozri nižšie).

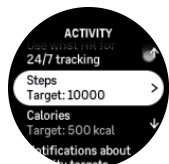


Polkruhy vo widgete ukazujú, ako blízko ste k splneniu denných cieľov aktivít. Tieto ciele možno prispôbiť osobným preferenciám (pozri nižšie).

Potiahnutím nahor vo widgete si môžete skontrolovať počet krokov a spálených kalórií za uplynulých sedem dní.

Ciele aktivít

Môžete prispôbiť svoje denné ciele počtu krokov aj kalórií. Výberom položky **Activity** v nastaveniach otvoríte nastavenia cieľov aktivít.



Pri nastavovaní cieľa krokov určujete celkový počet krokov počas dňa.

Celkové kalórie spálené za deň vychádzajú z dvoch faktorov: vášho bazálneho metabolizmu (BMR) a vašej fyzickej aktivity.



BMR je množstvo kalórií, ktoré vaše telo spáli pri nečinnosti. Sú to kalórie, ktoré telo potrebuje na to, aby nevychladlo a vykonávalo základné funkcie ako žmurkanie alebo tlkot srdca. Toto číslo závisí od osobného profilu vrátane faktorov ako vek a pohlavie.

Keď si nastavíte cieľ kalórií, určujete, koľko kalórií chcete spáliť okrem BMR. Ide o tzv. aktívne kalórie. Krúžok okolo displeja aktivity sa posúva podľa toho, koľko aktívnych kalórií spálite počas dňa v porovnaní s cieľom.

9.12. Slnko a mesiac

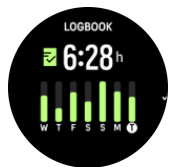
Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla na ciferníku prejdite na widget Slnko a mesiac. Hodinky vám udajú čas do ďalšieho západu alebo východu slnka, podľa toho, ktorý z týchto javov nasleduje.

Výberom widgetu získate ďalšie podrobnosti, napr. čas východu a západu slnka a aj aktuálnu fázu mesiaca.



9.13. Záznamník

Vaše hodinky obsahujú prehľad vašej tréningovej aktivity prostredníctvom záznamníka.



V záznamníku uvidíte zhrnutie vášho cvičenia za aktuálny týždeň. Toto zhrnutie obsahuje celkový čas a prehľad dní, ktoré ste venovali cvičeniu.

Potiahnutím nahor si zobrazíte informácie o tom, aké aktivity ste vykonávali a kedy. Výberom jednej z aktivít stlačením stredného tlačidla získate ešte viac podrobností, ako aj možnosť odstrániť aktivitu zo záznamníka.

9.14. Zdroje

Vaše zdroje sú dobrou indikáciou úrovni energie vášho tela a prenášajú sa do vašej schopnosti zvládať námahu a každodenné výzvy.

Námaha a fyzická aktivita vyčerpávajú vaše zdroje, kým odpočinok a zotavenie ich obnovujú. Dobrý spánok je základnou súčasťou zabezpečovania toho, že vaše telo má dostatok potrebných zdrojov.

Ak sú úrovne vašich zdrojov vysoké, pravdepodobne sa budete cítiť sviežo a plní energie. Keď idete behať, keď sú vaše zdroje vysoké, zažijete skvelý beh, pretože vďaka tomu má vaše telo energiu, ktorú potrebuje na adaptáciu a zlepšovanie.

Sledovanie zdrojov vám môže pomôcť riadiť ich a rozumne ich využívať. Úrovne zdrojov vám môžu pomáhať identifikovať stresové faktory, osobne účinné stratégie na zvýšenie zotavenia a vplyv dobrého stravovania.

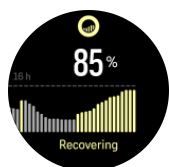
Funkcia Námaha a zotavenie používa údaje z optického snímača srdcovej frekvencie a ak ich chcete získavať počas dňa, musí byť zapnutá funkcia dennej srdcovej frekvencie, pozri 9.4. *Srdcová frekvencia.*

Je dôležité, aby hodnoty Max HR a Rest HR boli nastavené tak, aby boli v súlade s vašou srdcovou frekvenciou, aby sa zobrazovali najpresnejšie výsledky. Predvolene je hodnota Rest HR nastavená na 60 úderov za minútu a hodnota Max HR je určená na základe veku.

Tieto hodnoty srdcovej frekvencie je možné zmeniť v nastaveniach v ponuke **General** » **Personal**.

 **TIP:** Ako hodnotu Rest HR používajte najnižšiu srdcovú frekvenciu nameranú počas spánku.

Stlačením dolného tlačidla na ciferníku prejdite na widget zdrojov.



Farba okolo ikony widgetu ukazuje vašu celkovú úroveň zdrojov. Ak je zelená, znamená to, že sa zotavujete. Stav vám prezrádza, aký je váš aktuálny stav (aktívny, neaktívny, zotavujúci sa, v strese). Stĺpcový graf vám ukazuje zdroje za posledných 16 hodín a percentuálna hodnota predstavuje odhad vašej aktuálnej úrovne zdrojov.

9.15. Alti & Baro

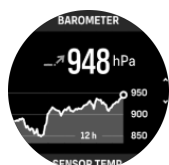
Hodinky Suunto Ocean neustále merajú absolútny tlak vzduchu pomocou zabudovaného snímača tlaku. Na základe tejto nameranej hodnoty a referenčných hodnôt nadmorskej výšky počítajú nadmorskú výšku alebo tlak vzduchu.

 **POZOR:** Udržujte miesto okolo dvoch otvorov snímača tlaku vzduchu nachádzajúcich sa na spodnej strane ciferníka hodín čistú a bez piesku. Do otvorov nikdy nekladajte žiadne predmety, pretože snímač by sa mohol poškodiť.

Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla na ciferníku prejdite na widget alti & baro. Widget má tri zobrazenia, ktoré možno sprístupniť potiahnutím nahor a nadol. Prvé zobrazenie znázorňuje aktuálnu nadmorskú výšku.



Potiahnutím nahor zobrazíte barometrický tlak a graf trendov barometra.



Opätovným potiahnutím nahor zobrazíte teplotu.

Potiahnutím nadol alebo stlačením dolného tlačidla sa vrátite späť.

Je dôležité správne nastaviť referenčnú hodnotu nadmorskej výšky (pozri 3.18. *Výškomer*). Nadmorskú výšku svojej aktuálnej polohy nájdete na väčšine topografických máp alebo pomocou veľkých online mapových služieb, ako napr. Google Maps.

Zmeny miestneho počasia ovplyvnia nameranú nadmorskú výšku. Ak sa miestne počasie často mení, mali by ste pravidelne znova nastaviť referenčnú hodnotu nadmorskej výšky, pokiaľ možno pred začiatkom ďalšej cesty.

Automatický profil alti-baro

Zmeny počasia a nadmorskej výšky spôsobujú zmenu tlaku vzduchu. Hodinky Suunto Ocean to riešia tak, že na základe vášho pohybu automaticky prepínajú medzi interpretovaním zmien tlaku vzduchu ako zmien nadmorskej výšky alebo počasia.

Ak hodinky rozpoznajú zvislý pohyb, prepnú na meranie nadmorskej výšky. Keď je zobrazený graf nadmorskej výšky, aktualizuje sa s oneskorením max. 10 sekúnd.

Ak sa nachádzate v konštantnej nadmorskej výške (zmena v zvislom smere menej ako 5 metrov za 12 minút), hodinky interpretujú všetky zmeny tlaku vzduchu ako zmeny počasia a podľa toho upraví graf barometra.

9.16. Kompas

Hodinky Suunto Ocean sú vybavené gyroskopickým kompasom, ktorý umožňuje orientáciu voči magnetickému pólu. Kompas s kompenzáciou naklápania poskytuje presné údaje, aj keď nie je zarovnaný do presnej vodorovnej polohy.

Prístup ku kompasu získate potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla na ciferníku.

Vo widgete kompasu sa zobrazujú tieto informácie:

- Šípka smerujúca na magnetický sever
- Smer podľa svetových strán
- Smer v stupňoch
- Nadmorská výška
- Barometrický tlak



Z widgetu kompasu odídete potiahnutím doprava alebo použitím stredného tlačidla.

Keď ste vo widgete kompasu, potiahnutím nahor z dolnej strany displeja alebo stlačením dolného tlačidla môžete otvoriť zoznam skratiek. Pomocou skratiek získate rýchly prístup k navigačným akciám, ako je kontrola súradníc vašej aktuálnej polohy alebo výber trasy na navigovanie.

Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla zatvorte zoznam skratiek.

9.16.1. Kalibrácia kompasu

Ak kompas nie je nakalibrovaný, pri otvorení widgetu kompasu sa zobrazí výzva na jeho kalibráciu.



 **POZNÁMKA:** Kompas sa pri používaní kalibruje sám, ale ak na hodinky pôsobia silné magnetické polia alebo silné nárazy, kompas môže ukazovať nesprávny smer. Ak chcete tento problém vyriešiť, vykonajte novú kalibráciu.

9.16.2. Nastavenie deklinácie

Na zaistenie presných údajov kompasu nastavte presnú hodnotu deklinácie.

Papierové mapy sú orientované na zemský severný pól. Kompasy však ukazujú na magnetický pól – oblasť nad Zemou, v ktorej sa zbiehajú magnetické siločiar. Pretože magnetický a geografický severný pól neležia na jednom mieste, musíte v kompase nastaviť deklináciu. Uhol medzi magnetickým a geografickým severným pólom je vaša deklinácia.

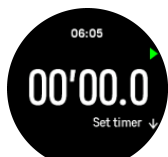
Hodnotu deklinácie môžete nájsť na väčšine máp. Poloha magnetického severného pólu sa každý rok mení, takže najpresnejšie a najaktuálnejšie hodnoty deklinácie nájdete na internetových stránkach, napr. www.magnetic-declination.com.

Mapy na orientačný beh sú však kreslené vo vzťahu k magnetickému severnému pólu. Pri používaní máp pre orientačný beh musíte vypnúť opravu deklinácie nastavením hodnoty deklinácie na 0 stupňov.

Hodnotu deklinácie možno nastaviť v položke **Settings** pod časťou **Navigation » Declination**.

9.17. Časovač

Hodinky sú vybavené stopkami a odpočítavacím časovačom na základné meranie času. Na ciferníku potiahnete nahor alebo stlačte dolné tlačidlo, kým sa nezobrazí widget časovača.

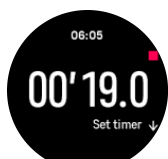


Pri prvom otvorení widgetu sa zobrazia stopky. Potom si zariadenie zapamätá, čo ste použili naposledy – stopky alebo odpočítavací časovač.

Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte ponuku skratiek **SET TIMER**, kde môžete zmeniť nastavenia časovača.

Stopky

Stopky spustíte a zastavíte stlačením horného tlačidla. Stopky obnovíte ďalším stlačením horného tlačidla. Stopky vynulujete stlačením dolného tlačidla.



Z časovača odídete potiahnutím doprava alebo použitím stredného tlačidla.

Odpočítavací časovač

Keď sa zobrazuje widget časovača, ťahaním hore alebo stlačením dolného tlačidla otvorte ponuku skratiek. Odtiaľ môžete zvoliť vopred definovaný čas odpočítavania alebo vytvoriť vlastný čas odpočítavania.



Horným a dolným tlačidlom ho môžete zastaviť a obnoviť podľa potreby.

Z časovača odídete potiahnutím doprava alebo stlačením stredného tlačidla.

9.18. Štatistiky potápania

Miniaplikácie **Scuba stats** (štatistiky ponoru s dýchacím prístrojom) a **Freedive stats** (štatistiky ponoru bez dýchacieho prístroja) vám poskytujú informácie, ktoré sa týkajú vášho predchádzajúceho ponoru a zaujímavé štatistiky vašich ponorov, ktoré boli vykonané Suunto Ocean.

Po ponore, Suunto Ocean zobrazí čas na povrchu od predchádzajúceho ponoru a po potápaní sa zobrazí odpočítavanie odporúčanej doby zákazu lietania. Miniaplikácia tiež zobrazuje dátum a čas, kedy sa skončil váš predchádzajúci ponor a časovú pečiatku, kedy sa skončí doba zákazu lietania.



POZNÁMKA: Počas doby zákazu lietania by ste sa mali vyhnúť lietaniu alebo cestovaniu do vyššej nadmorskej výšky.

Previous dive vám poskytuje prehľad o vašom poslednom ponore. Ak vyberiete aktivitu, Suunto Ocean vám poskytne ďalšie podrobnosti a tiež možnosť vymazať aktivitu z denníka.

Statistics zobrazí počet ponorov, kumulatívne hodiny ponoru, maximálnu hĺbku a čas ponoru dosiahnutý pri všetkých ponoroch v danom režime ponoru.

10. Sprievodcovia SuuntoPlus™

SuuntoPlus™ prinášajú do hodínok Suunto vedenie v reálnom čase od vašich obľúbených športových a outdoorových služieb. V obchode SuuntoPlus™ nájdete aj nových sprievodcov alebo si môžete vytvoriť nových pomocou nástrojov, ako je aplikácia plánovača cvičení Suunto.

Ďalšie informácie o všetkých dostupných sprievodcoch a synchronizácii sprievodcov tretích strán so svojím zariadením nájdete na adrese www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Výber sprievodcov SuuntoPlus™ v hodinkách:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo **SuuntoPlus™**.
2. Prejdite na požadovaného sprievodcu a stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite späť do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako zvyčajne.
4. Stláčajte stredné tlačidlo, kým neprejdete na sprievodcu SuuntoPlus™, ktorý sa zobrazuje ako samostatný displej.



POZNÁMKA: Uistite sa, že v hodinkách Suunto Ocean máte nainštalovanú najnovšiu verziu softvéru a že hodinky sa synchronizujú s aplikáciou Suunto.

11. Športové aplikácie SuuntoPlus™

Športové aplikácie SuuntoPlus™ prinášajú vašim hodinkám Suunto Ocean nové nástroje a nové podrobné prehľady, s ktorými získate inšpirácie a nové spôsoby na užívanie si aktívneho života. Nové športové aplikácie nájdete v obchode SuuntoPlus™ Store, kde sa zverejňujú nové aplikácie pre hodinky Suunto Ocean. Vyberte si tie, ktoré vás zaujmú, a zosynchronizujte ich s hodinkami, aby ste z cvičenia získali viac!

Používanie športových aplikácií SuuntoPlus™:

1. Pred spustením zaznamenávania prejdite nadol a vyberte položku **SuuntoPlus™**.
2. Vyberte požadovanú športovú aplikáciu.
3. Ak športová aplikácia používa externé zariadenie alebo snímač, nadviaže spojenie automaticky.
4. Prejdite nahor do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako zvyčajne.
5. Stláčajte stredné tlačidlo, kým neprejdete na športovú aplikáciu SuuntoPlus™, ktorá sa zobrazuje ako samostatný displej.
6. Po zastavení zaznamenávania cvičenia môžete nájsť výsledok športovej aplikácie SuuntoPlus™ v súhrne, ak sa zaznamenal relevantný výsledok.

V aplikácii Suunto si môžete nastaviť, ktoré športové aplikácie SuuntoPlus™ chcete používať v hodinkách. Na stránke Suunto.com/Suuntoplus zistíte, ktoré športové aplikácie sú k dispozícii pre vaše hodinky.



POZNÁMKA: Uistite sa, že v hodinkách Suunto Ocean máte nainštalovanú najnovšiu verziu softvéru a že hodinky sa synchronizujú s aplikáciou Suunto.

12. Starostlivosť a podpora

12.1. Pokyny na zaobchádzanie

S výrobkom zachádzajte opatrne – zabráňte nárazom alebo spadnutiu.

Za normálnych podmienok hodinky nebudú potrebovať servisný zásah. Hodinky pravidelne umývajte čistou vodou, mydlovým roztokom a povrch starostlivo osušte vlhkou, mäkkou handričkou alebo jelenicou.

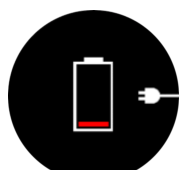
Používajte iba originálne príslušenstvo značky Suunto – na poškodenie spôsobené neoriginálnym príslušenstvom sa nevzťahuje záruka.

12.2. Batéria

Trvanie jedného nabitia závisí od toho, ako používate hodinky a v akých podmienkach. Výdrž na jedno nabitie je nižšia napríklad pri nízkych teplotách. Vo všeobecnosti platí, že po určitom čase sa kapacita nabíjajúcich batérií znižuje.

 **POZNÁMKA:** V prípade abnormálneho zníženia kapacity z dôvodu chybných batérie spoločnosť Suunto poskytuje záruku na výmenu batérie počas jedného roku alebo max. 300 nabíjajúcich cyklov, podľa toho, čo nastane skôr.

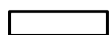
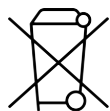
Ak je úroveň nabitia batérie menšia ako 20 % a neskôr 5 %, na hodinkách sa zobrazí ikona nízkej úrovne nabitia batérie. Keď sa úroveň nabitia batérie veľmi zníži, hodinky prejdú do režimu nízkeho výkonu a zobrazia ikonu nabíjania.



Hodinky nabíte dodaným USB káblom. Keď sa úroveň nabitia batérie dostatočne zvýši, hodinky sa prebudia z režimu nízkeho výkonu.

12.3. Likvidácia

Prístroj likvidujte odpovedajúcim spôsobom. Zachádzajte s ním, ako s elektronickým odpadom. Neodhadzujte ho do odpadkov. Hodinky môžete vrátiť najbližšiemu predajcovi Suunto.



13. Údaje

13.1. Zhoda

Informácie týkajúce sa zhody a podrobné technické údaje sa nachádzajú v dokumente „Informácie o bezpečnosti produktu a regulačné informácie“, ktorý sa dodáva s hodinkami Suunto Ocean alebo je k dispozícii na adrese www.suunto.com/userguides.

13.2. CE

Spoločnosť Suunto Oy týmto vyhlasuje, že toto rádiové zariadenie typu DW223 je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ. Úplné znenie EÚ vyhlásenia o zhode je k dispozícii na internetovej adrese: www.suunto.com/EUconformity.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 03/2025

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