

SUUNTO OCEAN

UPORABNIŠKI PRIROČNIK

1. VARNOST.....	6
2. Kako začeti.....	8
2.1. Zaslona na dotik in tipke.....	8
2.2. Prilagajanje nastavitev.....	9
2.3. Posodobitve programske opreme.....	10
2.4. Aplikacija Suunto.....	10
2.5. Optična meritev srčnega utripa.....	11
3. Nastavitve.....	12
3.1. Zaklepanje tipk in zaslona.....	12
3.2. Samodejna nastavitve svetlosti zaslona.....	12
3.3. Toni in vibriranje.....	13
3.4. Povezljivost Bluetooth.....	13
3.5. Način za letalo.....	14
3.6. Način »Ne moti«.....	14
3.7. Opomnik za vstajanje.....	14
3.8. Najdi moj telefon.....	14
3.9. Ura in datum.....	15
3.9.1. Budilka.....	15
3.10. Jezik in sistem enot.....	16
3.11. Številčnice.....	16
3.11.1. Komplikacije.....	16
3.12. Varčevanje z energijo.....	17
3.13. Seznanitev enot pod in tipal.....	17
3.13.1. Umerjanje kolesne enote pod.....	18
3.13.2. Umerjanje nožne enote pod.....	18
3.13.3. Umerjanje enote pod.....	18
3.14. Svetilka.....	19
3.15. Alarmi.....	19
3.15.1. Alarmi za sončni vzhod in zahod.....	19
3.15.2. Alarm za nevihto.....	20
3.16. Funkcija FusedSpeed™.....	20
3.17. Funkcija FusedAlti™.....	21
3.18. Višinomer.....	21
3.18.1. Nadmorska višina potapljanja.....	21
3.19. Oblike zapisa položaja.....	22
3.20. Podatki o napravi.....	22
3.21. Ponastavitev ure.....	22
4. Beleženje vadbe.....	25
4.1. Športni načini.....	26
4.2. Navigacija med vadbo.....	26

4.2.1. Iskanje poti nazaj.....	27
4.2.2. Pripni na pot.....	27
4.3. Uporaba ciljev med vadbo.....	27
4.4. Upravljanje energije baterije.....	28
4.5. Večdisciplinski šport.....	29
4.6. Plavanje.....	30
4.7. Intervalna vadba.....	30
4.8. Samodejni premor.....	31
4.9. Glasovne povratne informacije.....	31
4.10. Počutje.....	32
4.11. Območja intenzivnosti.....	32
4.11.1. Območja srčnega utripa.....	33
4.11.2. Območja tempa.....	35
4.11.3. Območja moči.....	35
4.11.4. Uporaba območij srčnega utripa, tempa ali moči med vadbo.....	36
5. Avtonomno potapljanje.....	38
5.1. Varnost potopa.....	38
5.2. Nastavitev potapljanja.....	40
5.2.1. Samodejni začetek potopa.....	40
5.2.2. Načini potapljanja.....	41
5.2.3. Funkcije gumbov med avtonomnim potapljanjem.....	42
5.2.4. Zaslona pred potopom in možnosti potopa.....	42
5.2.5. Glavni pogled potopa.....	44
5.2.6. Pomembne informacije med potapljanjem.....	44
5.2.7. Preklopno okence za avtonomno potapljanje.....	47
5.3. Nastavitve potopa.....	50
5.4. Alarmi za potapljanje.....	52
5.4.1. Obvezni alarmi za potapljanje.....	52
5.4.2. Uporabniško nastavljivi alarmi za potapljanje.....	54
5.4.3. Sistemske napake.....	55
5.5. Plini.....	56
5.5.1. Urejanje plina.....	56
5.5.2. Potapljanje s številnimi plini.....	57
5.6. Brezžična podpora za tlak v jeklenki	58
5.6.1. Kako namestiti in povezati enoto Suunto Tank POD.....	58
5.6.2. Tlak v jeklenki.....	60
5.6.3. Poraba plina.....	60
5.6.4. Čas plina.....	62
5.7. Nastavitve algoritma.....	62
5.7.1. Algoritem Bühlmann 16 GF.....	62
5.7.2. Faktorji gradientov.....	62

5.7.3. Profil dekompresije.....	65
5.7.4. Nastavitev nadmorske višine.....	66
5.7.5. Čas varnostnega postanka.....	67
5.7.6. Globina zadnjega postanka.....	68
5.8. Potapljanje z uro Suunto Ocean.....	68
5.8.1. Varnostni postanki.....	68
5.8.2. Dekompresijski potopi.....	69
5.8.3. Površina in čas prepovedi letenja.....	71
5.8.4. Uporaba kompasa med potopom.....	72
5.8.5. Primer - način z enim plinom.....	73
5.8.6. Primer - način z več plini.....	75
5.9. Načrtovalnik potopa.....	76
5.9.1. Načrtovanje potopa.....	76
6. Prosto potapljanje.....	78
6.1. Pogledi za prosto potapljanje.....	78
6.2. Funkcije gumbov med prostim potapljanjem.....	79
6.3. Preklopno okence za prosto potapljanje.....	80
6.4. Alarmi prostega potapljanja.....	81
6.5. Potapljanje in plavanje z repom morske dekllice.....	82
7. Dnevniki potopov.....	84
8. Navigacija.....	85
8.1. Zemljevidi brez povezave.....	85
8.2. Navigacija z nadmorsko višino.....	86
8.3. Smerna navigacija.....	87
8.4. Poti.....	87
8.5. Zanimive točke.....	89
8.5.1. Dodajanje in brisanje zanimivih točk.....	89
8.5.2. Navigacija do zanimive točke.....	90
8.5.3. Vrste zanimivih točk.....	91
8.6. Vodenje pri vzpenjanju.....	94
9. Pripomočki.....	96
9.1. Vreme.....	96
9.2. Obvestila.....	96
9.3. Kontrolniki za predstavnost.....	97
9.4. Srčni utrip.....	97
9.5. Okrevanje, HRV (spremenljivost srčnega utripa).....	98
9.6. Napredek.....	99
9.7. Vadba.....	99
9.8. Okrevanje, vadba.....	100
9.9. Raven kisika v krvi.....	100

9.10. Spanje.....	101
9.11. Koraki in kalorije.....	102
9.12. Sonce in luna.....	103
9.13. Dnevnik.....	103
9.14. Viri.....	103
9.15. Višinomer in barometer.....	104
9.16. Kompas.....	105
9.16.1. Umerjanje kompasa.....	105
9.16.2. Nastavitev odklona.....	106
9.17. Merilnik časa.....	106
9.18. Statistični podatki o potopih.....	107
10. Vodniki SuuntoPlus™	108
11. Športne aplikacije SuuntoPlus™	109
12. Nega in podpora.....	110
12.1. Priporočila glede uporabe.....	110
12.2. Baterija.....	110
12.3. Odlaganje med odpadke.....	110
13. Referenca.....	111
13.1. Skladnost.....	111
13.2. CE.....	111

1. VARNOST

Vrste varnostnih opozoril

 **OPOZORILO:** - uporablja se za postopke ali okoliščine, ki lahko povzročijo hude telesne poškodbe ali smrt.

 **POZOR:** - uporablja se za postopke ali okoliščine, ki lahko privedejo do poškodbe izdelka.

 **OPOMBA:** - uporablja se za poudarjanje pomembnih informacij.

 **NASVET:** - uporablja se za dodatne nasvete o uporabi funkcij naprave.

Varnostna opozorila

 **OPOZORILO:** Kabla USB ne približujte zdravstvenim pripomočkom, kot so srčni spodbujevalniki, prav tako pa tudi ne karticam-ključem, kreditnim karticam in podobnim predmetom. Priključek kabla USB za pritrditev na napravo vsebuje močan magnet, ki lahko moti delovanje zdravstvene in druge elektronske opreme ter predmetov z magnetno zapisanimi podatki.

 **OPOZORILO:** Čeprav naši izdelki ustrezajo industrijskim standardom, se lahko na koži pojavi alergijska reakcija ali draženje, ko pride izdelek v stik s kožo. V tem primeru izdelek takoj prenehajte uporabljati in se posvetujte z zdravnikom.

 **OPOZORILO:** Pred začetkom vadbenega programa se vedno posvetujte z zdravnikom. Pretiravanje pri vadbi lahko povzroči hude poškodbe.

 **OPOZORILO:** Samo za rekreacijsko uporabo.

 **OPOZORILO:** Ne zanašajte se zgolj na sistem GPS ali čas delovanja naprave pri baterijskem napajanju. Vedno uporabljajte zemljevide in druga nadomestna sredstva, da zagotovite lastno varnost.

 **OPOZORILO:** OHRANITE VODOODPORNOST NAPRAVE! Vlaga v notranjosti naprave jo lahko resno poškoduje. Servis sme opraviti samo pooblaščen servisni center Suunto.

 **OPOZORILO:** Kabla USB Suunto ne uporabljajte na območjih, kjer so prisotni vnetljivi plini. To lahko povzroči eksplozijo.

 **OPOZORILO:** Kabla USB Suunto ne razstavljajte ali predelujte na noben način. To lahko povzroči električni udar ali požar.

 **OPOZORILO:** Kabla USB Suunto ne uporabljajte, če so kabel ali deli poškodovani.

 **OPOZORILO:** Za polnjenje naprave uporabljajte samo napajalnike USB, ki so skladni s standardom IEC 62368-1 in imajo največjo izhodno napetost 5 V. Nezdružljivi napajalniki lahko povzročijo požar in tveganje za telesne poškodbe ter lahko poškodujejo vašo napravo Suunto.

 **POZOR:** Pazite, da se nožice konektorja NE bodo dotikale kabla USB na kateri koli prevodni površini. V tem primeru lahko pride v kablu do kratkega stika, zaradi česar bo neuporaben.

 **POZOR:** Za polnjenje ure Suunto Ocean uporabljajte samo priložen polnilni kabel.

 **POZOR:** Kabla USB NE uporabljajte, če je ura Suunto Ocean mokra. To lahko povzroči odpoved elektronike. Prepričajte se, da sta konektor kabla in območje nožic konektorja suha.

 **POZOR:** Na izdelek ne nanašajte nobenega topila, ker bi lahko poškodovalo površino.

 **POZOR:** Na izdelek ne nanašajte sredstev proti insektom, ker bi lahko poškodovala površino.

 **POZOR:** Izdelka ne zavržite med navadne odpadke; z njim ravnajte kot z odpadno elektronsko opremo, da preprečite onesnaževanje okolja.

 **POZOR:** Izdelka ne izpostavljajte udarcem in padcem, ker se lahko poškoduje.

 **POZOR:** Novi ali mokri barvni tekstilni trakovi lahko spustijo barvo na drugo blago ali kožo.

 **OPOMBA:** Pri družbi Suunto uporabljamo napredna tipala in algoritme za meritve, ki vam lahko pomagajo pri dejavnostih in pustolovščinah. Prizadevamo si doseči čim večjo natančnost. Vendar pa podatki, ki jih zbirajo naši izdelki in storitve, niso popolnoma zanesljivi, prav tako pa tudi meritve niso popolnoma natančne. Kalorije, srčni utrip, lokacija, zaznavanje gibanja, prepoznavanje udarcev, kazalniki telesne obremenitve in druge meritve morda ne odražajo dejanskega stanja. Izdelki in storitve Suunto so namenjeni izključno rekreativni uporabi in niso namenjeni za kakršne koli zdravstvene namene.

2. Kako začeti

Prvi vklop ure Suunto Ocean je hiter in preprost.

1. Pridržite zgornjo tipko, da vklopite uro.
2. Dotaknite se zaslona, da zaženete čarovnika za nastavitvev.



3. Izberite jezik, tako da podrsate navzgor ali navzdol in se dotaknete želenega jezika.



4. Natančno preberite prikazano opozorilo in s pritiskom tipke OK potrdite, da ste ga razumeli.
5. Sledite navodilom v čarovniku, da dokončate začetne nastavitve. Podrsajte navzgor ali navzdol, da izberete vrednosti. Dotaknite se zaslona ali pritisnite sredinsko tipko, da sprejmete vrednost in nadaljujete na naslednji korak.

 **POZOR:** Za polnjenje ure Suunto Ocean uporabljajte samo priložen polnilni kabel.

2.1. Zaslon na dotik in tipke

Suunto Ocean ima zaslon na dotik in tri tipke, s katerimi se pomikate med zasloni in funkcijami.

Podrs in dotik

- podrsajte navzgor ali navzdol za premikanje po zaslonih in menijih,
- podrsajte v desno in levo za premikanje nazaj in naprej na zaslonih,
- dotaknite se za izbiro elementa

Zgornja tipka

- na številčnici jo pritisnite, da odprete seznam nazadnje uporabljenih športnih načinov,
- na številčnici držite pritisnjeno, da določite in odprete bližnjice

Sredinska tipka

- pritisnite za izbiro elementa,
- na številčnici pritisnite, da odprete pripeti pripomoček,
- na številčnici držite pritisnjeno, da odprete meni z nastavitvami,
- držite pritisnjeno za vrnitev v meni z nastavitvami.

Spodnja tipka

- pritisnite za premik navzdol v pogledih in menijih,
- na številčnici pritisnite, da odprete seznam pripomočkov,
- na številčnici držite pritisnjeno, da določite in odprete bližnjice

Med beleženjem vadbe:

Zgornja tipka

- pritisnite za začasno zaustavitev dejavnosti
- držite pritisnjeno, da spremenite dejavnost.

Sredinska tipka

- pritisnite, da spremenite zaslone,
- držite pritisnjeno na vrnitev na prejšnji zaslon.

Spodnja tipka

- pritisnite, da označite krog,
- držite pritisnjeno, da odprete nadzorno ploščo z možnostmi vadbe,
- pritisnite, medtem ko je dejavnost ustavljena, da jo končate ali zavržete.

Med potapljanjem na dah in potapljanjem z jeklenko:

Zgornja tipka

- pritisnite, da odprete meni z možnostmi (potapljanje na dah),
- pritisnite za dostop do seznama razpoložljivih plinov (samo za način Multigas),
- držite pritisnjeno, da spremenite svetlost.

Sredinska tipka

- pritisnite za preklon med zasloni (potapljanje na dah),
- pritisnite za menjavo loka (potapljanje z jeklenko).

Spodnja tipka

- pritisnite za spremembo okenskega elementa,
- držite pritisnjeno, da zaklenete in odklenete tipke.



OPOMBA: Zaslon na dotik ne deluje, ko je v stiku z vodo. Zato morate pod vodo za pomikanje po menijih uporabljati tipke.

2.2. Prilagajanje nastavitev

Vse nastavitve ure lahko prilagajate neposredno na uri.

Nastavitve prilagodite tako:

1. Na številčnici pritisnite sredinsko tipko.
2. Po meniju z nastavitvami se premikate tako, da podrsate navzgor/navzdol ali pritisnete zgornjo ali spodnjo tipko.

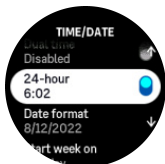


3. Izberite nastavev, tako da se dotaknete njenega imena ali pritisnete sredinsko tipko, ko je zelena nastavev označena. V meni se vrnite tako, da podrsate v desno ali izberete **Back**.

4. Pri nastavitvah z razponom vrednosti spremenite vrednost tako, da podrsate navzgor/ navzdol ali pritisnete zgornjo ali spodnjo tipko.



5. Pri nastavitvah, ki imajo samo dve vrednosti, na primer »vklopljeno« ali »izklopljeno«, spremenite vrednost tako, da se dotaknete nastavitve ali pritisnete sredinsko tipko.



 **OPOMBA:** Spodaj navedene nastavitve so splošne nastavitve ure. Za nastavitve za potapljanje glejte 5.3. Nastavitve potopa.

2.3. Posodobitve programske opreme

Posodobitve programske opreme uri dodajo pomembne izboljšave in nove funkcije. Suunto Ocean se samodejno posodobi, če je povezana z aplikacijo Suunto.

Ko je na voljo posodobitev in je ura povezana z aplikacijo Suunto, se posodobitev programske opreme samodejno prenese na uro. Stanje prenosa lahko spremljate v aplikaciji Suunto.

Ko je programska oprema prenesena na uro, se bo ura posodobila ponoči, če je raven napolnjenosti baterije vsaj 20 % in ura takrat ne beleži vadbe.

Če želite posodobitev namestiti ročno, še preden se samodejno zažene ponoči, odprite **Settings > General** in izberite **Software update**.

 **OPOMBA:** Ko je posodobitev končana, se v aplikaciji Suunto prikažejo obvestila ob izdaji nove različice.

2.4. Aplikacija Suunto

Z aplikacijo Suunto je lahko vaša uporabniška izkušnja z uro Suunto Ocean še boljša. Seznanite uro z aplikacijo za mobilne naprave, če želite sinhronizirati dejavnosti, ustvarjati vadbe, prejemati obvestila v mobilno napravo, spremljati vpogleda in še veliko več.

 **OPOMBA:** Če je vklopljen način za letalo, ni mogoče opraviti seznanitve z nobeno napravo. Pred seznanitvijo izklopite način za letalo.

Seznanitev ure z aplikacijo Suunto opravite tako:

1. Preverite, ali je funkcija Bluetooth na uri vklopljena. V meniju z nastavitvami izberite možnost **Connectivity > Discovery** in jo omogočite, če še ni omogočena.
2. V trgovini iTunes App Store, Google Play ali drugi priljubljeni trgovini z aplikacijami na Kitajskem prenesite in namestite aplikacijo Suunto v svojo združljivo mobilno napravo.
3. Zaženite aplikacijo Suunto in vklopite funkcijo Bluetooth, če ni že vklopljena.

4. Dotaknite se ikone ure v zgornjem levem kotu zaslona aplikacije, nato pa se dotaknite možnosti »PAIR« (SEZNANI), da seznanim ure.
5. Potrdite seznanjanje, tako da v aplikaciji vtipkate kodo, ki je prikazana na uri.



OPOMBA: Za nekatere funkcije je potrebna internetna povezava prek omrežja Wi-Fi ali mobilnega omrežja. Morda boste morali plačati stroške prenosa podatkov.

2.5. Optična meritev srčnega utripa

Optična meritev srčnega utripa na zapestju je preprost in prikladen način spremljanja srčnega utripa. Na rezultate meritev srčnega utripa lahko vplivajo ti dejavniki:

- Uro nosite neposredno na koži. Med tipalom in kožo ne sme biti nobenega oblačila, niti zelo tankega.
- Uro boste morda morali nositi višje na roki, kot je običajno za zapestne ure. Tipalo zaznava pretok krvi skozi tkivo. Več kot je tkivo, bolje je.
- Vsakršno premikanje roke ali krčenje mišic, na primer prijem teniškega loparja, lahko vpliva na natančnost odčitkov tipala.
- Če je vaš srčni utrip nizek, tipalo morda ne bo moglo zagotavljati stabilnih odčitkov. To težavo lahko odpravite s kratkim telesnim segrevanjem nekaj minut pred začetkom beleženja.
- Pigmentacija kože in tetovaže blokirajo svetlobo in preprečujejo zanesljive odčitke optičnega tipala.
- Pri plavanju in potapljanju optično tipalo morda ne bo točno merilo hitrosti srčnega utripa.
- Za večjo natančnost in hiter odziv na spremembe srčnega utripa priporočamo uporabo združljivega naprsnega tipala srčnega utripa, kot je Suunto Smart Sensor.



OPOZORILO: Funkcija optične meritve srčnega utripa morda ne bo delovala natančno pri vsakem uporabniku in med vsako dejavnostjo. Na optično meritev srčnega utripa lahko vpliva tudi posameznikova edinstvena anatomija in pigmentacija kože. Vrednost dejanskega srčnega utripa je lahko višja ali nižja od vrednosti, odčitane s pomočjo optičnega tipala.



OPOZORILO: Samo za rekreacijsko uporabo; funkcija optične meritve srčnega utripa ni za medicinsko uporabo.



OPOZORILO: Pred začetkom vadbenega programa se vedno posvetujte z zdravnikom. Pretiravanje pri vadbi lahko povzroči hude poškodbe.

3. Nastavitve

Na številčnici podrsajte navzgor ali na dolgo pritisnite spodnjo tipko, da odprete vse nastavitve ure prek **Control panel**.

 **NASVET:** Do menija nastavitve lahko dostopite neposredno, tako da v pogledu številčnice pridržite sredinsko tipko.

Če želite hitro odpreti določeno nastavev ali funkcijo, lahko prilagodite logiko zgornje tipke (v pogledu številčnice) in ustvarite bližnjice do najbolj uporabne nastavitve ali funkcije.

Če želite določiti bližnjico za zgornjo tipko, odprite Control panel in izberite **Customize**, nato pa **Top shortcut** in izberite nastavev ali funkcijo, ki jo bo imela zgornja tipka po dolgem pritisku.

3.1. Zaklepanje tipk in zaslona

Med beleženjem vadbe lahko zaklenete tipke tako, da pridržite spodnjo tipko, nato pa izberete **Button lock** (Zaklepanje tipk). Ko je zaklepanje aktivirano, ne morete izvesti nobenega dejanja, ki zahteva uporabo tipke (ustvariti krogov, narediti premora, končati vadbe itd.), vendar pa se lahko pomikate po zaslonih pogledih.

 **OPOMBA:** Med potapljanjem lahko z gumbi potrdite alarme in menjavo plinov, tudi če so zaklenjeni, ne morete pa spremeniti zaslonskega pogleda in vsebine okna menjave.

Za odklepanje vseh tipk znova držite pritisnjeno spodnjo tipko in izklopite Button lock (Zaklepanje tipk).

 **NASVET:** Bližnjico s spodnjo tipko za zaklepanje tipk in zaslona z enim pritiskom tipke lahko prilagodite, ko ne beležite vadbe. Izberite **Button lock** (Zaklepanje tipk) pod Customize > Bottom shortcut (Prilagodi po meri > Dno zaslona). Nato lahko tipke in zaslon zaklenete in odklenete na številčnici tako, da pridržite spodnjo tipko.

Če ne beležite vadbe, se zaslon zaklene in zatemni po eni minuti nedejavnosti. Če želite zaslon aktivirati, pritisnite katero koli tipko.

Zaslon preide v stanje spanja (postane prazen) tudi po določenem času nedejavnosti. Kakršen koli premik znova vklopi zaslon.

3.2. Samodejna nastavitve svetlosti zaslona

Zaslon ima tri možnosti, ki jih lahko prilagajate: raven svetlosti (**Brightness**), ali so na neaktivnem zaslonu prikazane kakršne koli informacije (**Always-on display**) in ali naj se zaslon vklopi, ko dvignete ali obrnete zapestje (**Raise to wake**).

Možnosti zaslona lahko prilagajate v nastavitvah pod izbiro **General > Display**.

- Nastavev Brightness določa splošno intenzivnost svetlosti zaslona, ki je lahko Low, Medium ali High.
- Nastavev Always-on display določa, ali je neaktiven zaslon prazen oziroma so na njem prikazane informacije, kot je ura. Nastavev Always-on display lahko vklopite ali izklopite:
 - **On:** Določene informacije so na zaslonu prikazane ves čas.
 - **Off:** Ko zaslon ni aktiven, je prazen.

- Funkcija Raise to wake aktivira zaslon, ko dvignete zapestje, da pogledate na uro. Za Raise to wake so na voljo tri možnosti:
 - **Off**: ob dvigu zapestja se ne zgodi nič.
 - **Display only**: ob dvigu zapestja se vklopi samo zaslona. Za uporabo ure morate pritisniti tipko.
 - **Full wake mode**: ob dvigu zapestja se ura vklopi in je pripravljena za uporabo.

 **POZOR:** Dolgotrajna uporaba zaslona z visoko svetlostjo skrajša čas delovanja baterije in lahko povzroči ali učinek »vžgane slike«. Visoke svetlosti zaslona ne uporabljate dalj časa, da podaljšate življenjsko dobo zaslona.

 **OPOMBA:** Za informacije o svetlosti zaslona za potapljanje glejte 5.3. Nastavitve potopa.

3.3. Toni in vibriranje

Opozorila s toni in vibriranjem se uporabljajo za obvestila, alarme, ki niso za potapljanje, in druge ključne dogodke in dejanja. Opozorila s toni in vibriranjem lahko prilagajate v nastavitvah pod **General » Tones**.

Pod **Tones** lahko izbirate med temi možnostmi:

- **All on**: vsi dogodki sprožijo opozorilo
- **All off**: noben dogodek ne sproži opozorila
- **Buttons off**: vsi dogodki, razen pritiskov tipk, sprožijo opozorilo.

Če preklopite možnost **Vibration**, lahko vklopite in izklopite vibriranje.

Pod **Alarm** lahko izbirate med temi možnostmi:

- **Vibration**: opozorilo z vibriranjem
- **Tones**: zvočno opozorilo
- **Both**: opozorilo z vibriranjem in zvočno opozorilo.

 **OPOMBA:** Te nastavitve tonov in vibriranja ne vplivajo na potapljanje z jeklenko in prosto potapljanje. Za nastavitve alarmov za potapljanje glejte 5.4. Alarmi za potapljanje.

3.4. Povezljivost Bluetooth

Suunto Ocean uporablja tehnologijo Bluetooth za pošiljanje informacij v mobilno napravo in prejemanje informacij iz mobilne naprave, če uro seznanite z aplikacijo Suunto. Ista tehnologija se uporablja tudi za seznanitev enot POD in tipal.

Če ne želite, da je ura vidna napravam, ki iščejo naprave Bluetooth, lahko omogočite ali onemogočite odkrivanje v nastavitvah pod **Connectivity » Discovery**.



Funkcijo Bluetooth lahko tudi povsem izklopite tako, da vklopite način za letalo. Glejte 3.5. Način za letalo.

3.5. Način za letalo

Če morate izklopiti brezžično komunikacijo, vklopite način za letalo. Način za letalo lahko vklopite ali izklopite v nastavitvah pod **Connectivity** ali pod izbiro **Control panel**.



 **OPOMBA:** Če želite opraviti seznanitev z napravo, morate najprej izklopiti način za letalo (če je vklopljen).

3.6. Način »Ne moti«

Način »Ne moti« je nastavek, ki izklopi vse zvoke in tresenje ter zmanjša osvetlitev zaslona, kar je zelo uporabno, če uro nosite na primer v gledališču ali drugem okolju, kjer želite, da ura deluje kot običajno, vendar tiho.

Način »Ne moti« vklopite ali izklopite tako:

1. Na številčnici podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da odprete **Control panel**.
2. Pomaknite se navzdol do **Do Not Disturb**.
3. Dotaknite se imena funkcije ali pritisnite sredinsko tipko, da vklopite način »Ne moti«.

Če imate nastavljen alarm, se bo oglasil kot običajno in onemogočil način »Ne moti«, razen če alarm utišate z dremežem.

 **OPOMBA:** Način »Ne moti« je v načinu potapljanja vedno onemogočen.

3.7. Opomnik za vstajanje

Redno gibanje je zelo koristno. Suunto Ocean omogoča, da vklopite opomnik za vstajanje, ki vas spomni, da se sprehodite, če ste predolgo sedeli.

V nastavitvah izberite **Activity** in vklopite funkcijo **Stand up reminder**.

Če ste nedejavni dve zaporedni uri, vas ura o tem obvesti in opomni, da se vstanete in sprehodite.

3.8. Najdi moj telefon

S funkcijo Find my phone lahko poiščete svoj telefon, če se ne spomnite, kje ste ga pustili. Z uro Suunto Ocean lahko pokličete svoj telefon, če sta povezana. Ker ura Suunto Ocean za povezavo s telefonom uporablja Bluetooth, mora biti telefon v dosegu signala Bluetooth, da ga ura lahko pokliče.

Funkcijo »Najdi moj telefon« vklopite tako:

1. Na številčnici pritisnite spodnjo tipko in odprite **Control panel** na seznamu pripomočkov.
2. Pomaknite se navzdol do **Find my phone**.
3. Telefon pokličete tako, da se dotaknete imena funkcije ali pritisnete sredinsko tipko.
4. Zvonjenje ustavite tako, da pritisnete spodnjo tipko.

3.9. Ura in datum

Datum in uro nastavite med začetno nastavitvijo naprave. Nato vaša naprava uporablja uro GPS za popravljanje morebitnega odklona.

Ko je seznanjanje z aplikacijo Suunto zaključeno, bo ura iz mobilne naprave prejela posodobljene podatke o uri, datumu, časovnem pasu in prestavljanju ure.

Za vklop in izklop funkcije se v meniju **Settings** pod izbiro **General » Time/date** dotaknite **Auto time update**.

Uro in datum lahko nastavite v nastavitvah izbiro **General » Time/date**, kjer lahko tudi spremenite obliko prikaza ure in datuma.

Poleg glavne ure lahko uporabljate tudi dvojno uro, s katero lahko spremljate trenutni čas na drugi lokaciji, na primer med potovanjem. V meniju **General » Time/date** se dotaknite **Dual time** in izberite lokacijo, da nastavite časovni pas.

3.9.1. Budilka

Ura je opremljena z budilko, ki se lahko sproži enkrat ali se ponavlja na določene dneve. Alarm aktivirate v nastavitvah v meniju **Alarm clock**.

Čas fiksnega alarma nastavite tako:

1. Na številčnici na dolgo pritisnite spodnjo tipko, da odprete **Control panel**.
2. Izberite **Alarm clock**.
3. Izberite **New alarm**.

 **OPOMBA:** Starejše alarme lahko izbrišete ali uredite, če so izbrani na seznamu pod možnostjo »Novi alarm«.

4. Izberite, kako pogosto želite, da se budilka sproži. Na voljo so te možnosti:

Once: alarm se sproži enkrat v naslednjih 24 urah ob nastavljeni uri

Weekdays: alarm se sproži ob isti uri od ponedeljka do petka

Daily: alarm se sproži ob isti uri vsak dan v tednu



5. Nastavite uro in minute ter zaprite nastavitve.



Ko se budilka sproži, lahko zvočni signal ustavite in tako prekinete alarm ali izberete dremež. Čas dremeža je 10 minut in ga lahko ponovite do 10-krat.



Če budilko pustite, da neprekinjeno oddaja zvočni signal, bo po 30 sekundah samodejno prešla v dremež.

3.10. Jezik in sistem enot

Jezik in sistem enot ure lahko spremenite v nastavitvah pod **General** (Splošno) » **Language** (Jezik).

3.11. Številčnice

Suunto Ocean privzeto vključuje eno številčnico. Več številčnic, tako digitalnih kot analognih, lahko namestite iz trgovine SuuntoPlus™ Store v aplikaciji Suunto.

Številčnico spremenite tako:

1. Odprite trgovino SuuntoPlus™ Store in namestite priljubljene številčnice v uro.
2. Uro sinhronizirajte z aplikacijo.
3. Odprite **Customize** v nastavitvah ure ali na Control panel.
4. Pomaknite se do možnosti **Watch face** in se je dotaknite ali pritisnite sredinsko tipko za potrditev.
5. Podrsajte gor in dol za premikanje med predogledi številčnic in se dotaknite tiste, ki jo želite uporabiti.

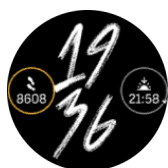


6. Pomaknite se navzdol in odprite **Accent color**, da izberete barvo, ki jo želite uporabiti na številčnici.
7. Pomaknite se navzdol in odprite **Complications**, da prilagodite informacije, ki jih želite videti na številčnici. Glejte 3.11.1. *Komplikacije*.

3.11.1. Komplikacije

Vsaka številčnica ima dodatne informacije, kot je datum, dvojna ura, čas na prostem ali podatki o dejavnosti. Informacije, ki jih želite videti na zaslonu, lahko prilagodite.

1. Izberite **Customize** pod izbiro **Settings** ali **Control panel**.
2. Pomaknite se navzdol in odprite **Complications**.
3. Izberite komplikacijo, ki jo želite spremeniti, tako da se je dotaknete.

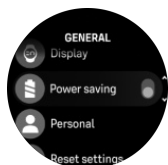


4. Povlecite navzgor in navzdol ali pritisnite spodnjo tipko, da se pomaknete po seznamu komplikacij, nato pa izberite eno tako, da se je dotaknete ali pritisnete sredinsko tipko.
5. Ko so vse komplikacije posodobljene, povlecite navzgor ali pritisnite spodnjo tipko in izberite **Done**.

3.12. Varčevanje z energijo

Ura ponuja možnost varčevanja z energijo, ki izklopi vibriranje, obvestila o dnevnem srčnem utripu in obvestila prek povezave Bluetooth, da podaljša čas delovanja baterije med običajno vsakdanjo uporabo. Več o možnostih varčevanja z energijo med beleženjem dejavnosti lahko preberete v 4.4. *Upravljanje energije baterije*.

Varčevanje z energijo vklopite ali izklopite v nastavitvah pod možnostjo **General » Power saving** ali na **Control panel**.



 **OPOMBA:** Ko raven energije v bateriji pade na 10 %, se varčevanje z energijo samodejno vklopi.

3.13. Seznanitev enot pod in tipal

Seznanite uro z enotami pod in tipali, združljivimi s tehnologijo Bluetooth Smart, da boste lahko med beleženjem vadbe zbirali dodatne podatke, na primer moč kolesarjenja.

Suunto Ocean podpira te vrste enot pod in tipal za potapljanje in druge športne dejavnosti:

- tlak posode (Tank POD) (glejte 5.6.1. *Kako namestiti in povezati enoto Suunto Tank POD*),
- srčni utrip,
- kolo,
- moč,
- stopalo.

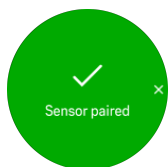
 **OPOMBA:** Če je vklopljen način za letalo, ni mogoče opraviti seznanitve z nobeno napravo. Pred seznanitvijo izklopite način za letalo. Glejte 3.5. *Način za letalo*.

Enoto pod ali tipalo za šport seznanite tako:

1. Pojdite v nastavitve ure in izberite **Connectivity**.
2. Izberite **Pair sensor**, da prikažete seznam vrst tipal.
3. Podrsajte navzdol, da si ogledate celoten seznam, in se dotaknite vrste tipala, ki ga želite seznaniti.



4. Sledite navodilom v uri in dokončajte postopek seznanjanja (po potrebi preberite navodila za uporabo tipala ali enote pod). Za pomik na naslednji korak pritisnite sredinsko tipko.



Če so za enoto pod zahtevane nastavitve, na primer dolžina ročice, se bo med postopkom seznanitve izpisal poziv za vnos te vrednosti.

Ko je enota pod ali tipalo seznanjeno, ga bo ura poiskala takoj, ko izberete športni način, ki uporablja to vrsto tipala.

Celoten seznam seznanjenih naprav si lahko na uri ogledate v nastavitvah pod možnostjo **Connectivity » Paired devices**.

Na tem seznamu lahko po potrebi odstranite naprave (prekličete seznanitev). Izberite napravo, ki jo želite odstraniti, in se dotaknite **Forget**.

Za informacije o seznanitvi ure Suunto Ocean z enoto Suunto Tank POD glejte 5.6.1. *Kako namestiti in povezati enoto Suunto Tank POD*.

3.13.1. Umerjanje kolesne enote pod

Pri kolesnih enotah pod morate v uri nastaviti obseg kolesa. Obseg navedete v milimetrih in ga vnesete kot korak med umerjanjem. Če na svojem kolesu zamenjate kolesi (ki imata drugačen obseg), morate spremeniti tudi nastavitev obsega koles v uri.

Obseg koles spremenite tako:

1. V nastavitvah pojdite v **Connectivity » Paired devices**.
2. Izberite **Bike POD**.
3. Izberite nov obseg kolesa.

3.13.2. Umerjanje nožne enote pod

Ura nožno enoto pod pri seznanjanju z njo samodejno umeri s pomočjo sistema GPS. Priporočamo, da uporabljate samodejno umerjanje, vendar ga lahko po potrebi onemogočite v nastavitvah enote pod v meniju **Connectivity » Paired devices**.

Pri prvem umerjanju s sistemom GPS izberite športni način, v katerem se uporablja nožna enota pod in je natančnost sistema GPS nastavljena na **Best**. Začnite beleženje in vsaj 15 minut tecite z enakomernim tempom po ravni površini (če je to mogoče).

Med začetnim umerjanjem tecite s svojim običajnim povprečnim tempom, nato ustavite beleženje vadbe. Ko boste naslednjič uporabljali nožno enoto pod, bo umerjanje pripravljeno.

Vsakič, ko sistem GPS posreduje podatek o hitrosti, ura po potrebi samodejno znova umeri nožno enoto pod.

3.13.3. Umerjanje enote pod

Umerjanje enot POD (merilnikov energije) sprožite v možnostih športnega načina ure.

Enoto pod umerite tako:

1. Enoto pod seznanite z uro, če je še niste.
2. Izberite športni način, ki uporablja enoto pod, in odprite možnosti načina.
3. Izberite **Calibrate power POD** in sledite navodilom na uri.

Enoto pot je treba občasno znova umeriti.

3.14. Svetilka

V uri Suunto Ocean je na voljo tudi posebno močna osvetlitev ozadja, ki jo lahko uporabite kot svetilko.

Svetilko vklopite tako, da podrsate navzgor po številčnici ali pritisnete spodnjo tipko in izberete **Control panel**. Pomaknite se do možnosti **Flashlight** in jo vklopite tako, da se je dotaknete ali pritisnete sredinsko tipko.

Svetilko izklopite tako, da pritisnete krono ali podrsate v desno.

3.15. Alarmi

V meniju **Alarms** ure pod možnostjo **Settings** lahko nastavite različne prilagodljive vrste alarmov.

Nastavite lahko alarm za sončni vzhod in sončni zahod ter tudi alarm za nevihto.

Za nastavitve alarmov za potapljanje glejte 5.4. *Alarmi za potapljanje* in 6.4. *Alarmi prostega potapljanja*.

3.15.1. Alarmi za sončni vzhod in zahod

Alarmi za sončni vzhod in zahod na uri Suunto Ocean so prilagodljivi in temeljijo na vaši lokaciji. Namesto fiksnega časa določite, koliko časa pred sončnim vzhodom ali zahodom želite biti opozorjeni.

Čas sončnega vzhoda in zahoda je določen na podlagi podatkov sistema GPS. Ura uporabi podatke, ki so bili pridobljeni med zadnjo uporabo sistema GPS.

Alarmer za sončni vzhod in izhod nastavite tako:

1. Na številčnici pritisnite sredinsko tipko, pomaknite se navzdol in izberite **Alarms**.
2. Pomaknite se do alarma, ki ga želite nastaviti, in ga izberite s pritiskom sredinske tipke.



3. Nastavite želeno število ur in minut pred sončnim vzhodom ali zahodom, tako da se pomikate navzgor ali navzdol z zgornjo in spodnjo tipko, ter potrdite izbrano vrednost s sredinsko tipko.



4. Pritisnite sredinsko tipko, da potrdite vnos in zaprete meni.



NASVET: Na voljo je tudi številčnica s prikazom časa sončnega vzhoda in zahoda.



OPOMBA: Za prikaz časov sončnega vzhoda in zahoda ter opozorila za sončni vzhod in zahod je treba pridobiti podatke sistema GPS. Dokler podatki sistema GPS niso na voljo, časi niso prikazani.

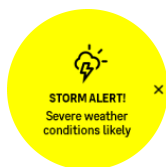
3.15.2. Alarm za nevihto

Znaten padec barometriškega tlaka običajno pomeni, da se bliža nevihta, zato si poiščite zavetje. Če je funkcija alarma za nevihto vklopljena in zračni tlak v triurnem obdobju pade za 4 hPa (0,12 inHg) ali več, ura Suunto Ocean sproži zvočni alarm in prikaže simbol za nevihto.

Alarm za nevihto vklopite tako:

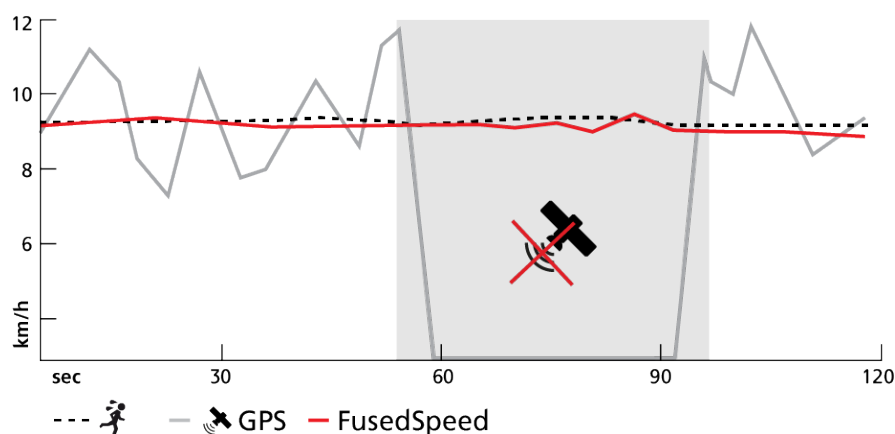
1. Na številčnici pridržite sredinsko tipko, da odprete meni **Settings**.
2. Pomaknite se do možnosti **Alarms** in odprite meni tako, da se dotaknete njegovega imena ali pritisnete sredinsko tipko.
3. Pomaknite se do možnosti **Storm alarm** in jo vklopite ali izklopite tako, da se dotaknete imena alarma ali pritisnete sredinsko tipko.

Ko se oglasi zvok alarma za nevihto, ga lahko izklopite s pritiskom katere koli tipke. Če ne pritisnete nobene tipke, alarm traja eno minuto. Simbol za nevihto ostane prikazan na zaslonu, dokler se vremenske razmere ne stabilizirajo (upočasnitev padanja zračnega tlaka).

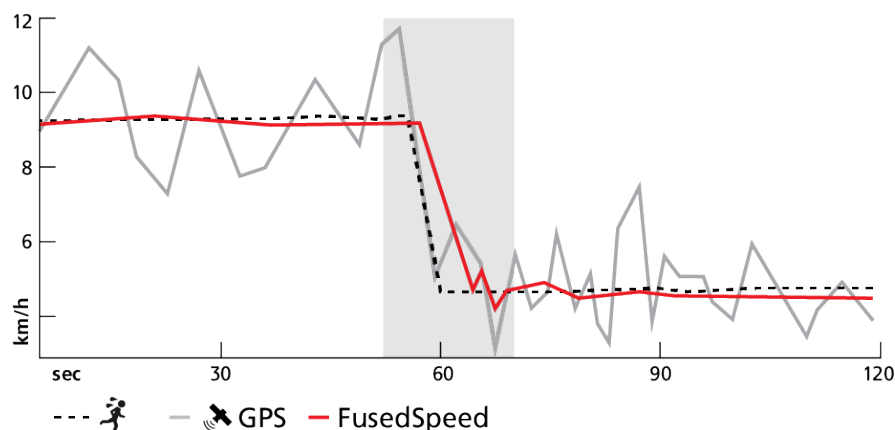


3.16. Funkcija FusedSpeed™

FusedSpeed™ je edinstvena kombinacija sistema GPS in odčitkov zapestnega tipala pospeševanja za natančnejše merjenje hitrosti teka. Signal GPS se prilagodljivo filtrira na podlagi pospeševanja zapestja, zato so pri enakomerni hitrosti teka odčitki natančnejši, pri spremembah hitrosti pa je odziv hitrejši.



Funkcija FusedSpeed je najkoristnejša, če med vadbo potrebujete hitro odzivne odčitke hitrosti, denimo med tekom po neravnem terenu ali med intervalno vadbo. Če, na primer, začasno izgubite signal GPS, lahko ura Suunto Ocean s pomočjo pospeševalnika, umerjenega s sistemom GPS, še naprej prikazuje natančne odčitke hitrosti.



NASVET: Da bodo odčitki funkcije *FusedSpeed* čim natančnejši, samo na hitro pogledite uro, ko vas podatki zanimajo. Če boste uro zgolj držali pred sabo, ne da bi se ob tem premikali, bo natančnost slabša.

Funkcija *FusedSpeed* je samodejno omogočena pri teku in drugih podobnih dejavnostih, kot so orientacija, dvoranski hokej in nogomet.

3.17. Funkcija *FusedAlti*TM

Funkcija *FusedAlti*TM omogoča odčitek nadmorske višine, ki je kombinacija podatkov GPS in barometrične nadmorske višine. Funkcija zmanjša učinek začasnih napak in odstopanj na končni odčitek nadmorske višine.

OPOMBA: Nadmorsko višino privzeto meri funkcija *FusedAlti* med vadbo, ki uporablja sistem GPS, in med navigacijo. Kadar je sistem GPS izklopljen, meri nadmorsko višino barometrični senzor.

3.18. Višinomer

Suunto Ocean za merjenje nadmorske višine uporablja barometrični tlak. Za natančne odčitke morate določiti referenčno točko nadmorske višine. To je lahko vaša trenutna nadmorska višina, če poznate točno vrednost. Lahko pa uporabite tudi funkcijo *FusedAlti* (glejte 3.17. Funkcija *FusedAlti*TM), ki referenčno točko določi samodejno.

Referenčno točko določite v nastavitvah pod možnostjo **Alti & baro**.



3.18.1. Nadmorska višina potapljanja

Če se potapljate na nadmorski višini nad 300 metrov (980 čevljev), morate **ročno izbrati** nastavev nadmorske višine, da bo lahko računalnik izračunal pravilno dekompresijsko stanje. Če ne izberete pravilne nastavitve nadmorske višine ali če se potapljate na višini, ki je nad največjo dovoljeno nadmorsko višino, bodo prikazani napačni podatki za potapljanje in načrtovanje.

Za nastavev nadmorske višine glejte razdelek 5.7.4. *Nastavitev nadmorske višine*.



OPOMBA: Suunto Oceanni namenjen za uporabo na nadmorski višini nad 3000 m (9800 čevljev).

3.19. Oblike zapisa položaja

Oblika zapisa položaja je način, kako je položaj GPS prikazan na uri. Vse oblike zapisa se nanašajo na isto lokacijo, vendar jo izražajo na različne načine.

Obliko zapisa položaja lahko spreminjate v nastavitvah ure v meniju **Navigation** (Navigacija) » **Position format** (Oblika zapisa položaja).

Zemljepisna širina/dolžina je najpogosteje uporabljena mreža in ima tri različne oblike zapisov:

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

Druge pogoste oblike zapisa položaja so te:

- UTM (Universal Transverse Mercator) ponuja dvodimenzionalno predstavitev vodoravnega položaja.
- MGRS (Military Grid Reference System) je razširitev UTM in je sestavljen iz označevalnika območja mreže, 100.000-metrskega kvadratnega identifikatorja in numerične lokacije.

Suunto Ocean podpira tudi naslednje lokalne oblike zapisa položaja:

- BNG (britanski)
- ETRS-TM35FIN (finski)
- KKJ (finski)
- IG (irski)
- RT90 (švedski)
- SWEREF 99 TM (švedski)
- CH1903 (švicarski)
- UTM NAD27 (aljaški)
- UTM NAD27 (ZDA brez Havajev in Aljaske)
- UTM NAD83
- NZTM2000 (novozelandski)



OPOMBA: Nekaterih oblik zapisa položaja ni mogoče uporabljati na območjih severno od 84° N in južno od 80° S oziroma zunaj držav, katerim so namenjene. Če ste zunaj dovoljenega območja, koordinat vaše lokacije ni mogoče prikazati na uri.

3.20. Podatki o napravi

Podrobnosti o programski in strojni opremi ure najdete v nastavitvah pod **General** (Splošno) » **About** (Vizitka).

3.21. Ponastavitev ure

V vseh urah Suunto sta na voljo dve vrsti ponastavitve, namenjeni za različne težave:

- prva je mehka ponastavitev, imenovana tudi ponovni zagon,
- druga je trda ponastavitev, imenovana tudi ponastavitev na tovarniške vrednosti.

Mehka ponastavitev (vnovični zagon):

Vnovični zagon ure uporabite v naslednjih primerih:

- naprava se ne odziva na pritiske tipk, dotike ali podrsanja (zaslon na dotik ne deluje),
- zaslon je zamrznjen ali prazen,
- vibriranje ni na voljo, na primer med pritiski tipk,
- funkcije ure ne delujejo po pričakovanjih, npr. ura ne beleži srčnega utripa (lučke LED za optično meritev srčnega utripa ne utripajo), kompas ne dokonča postopka umerjanja itd.,
- števec korakov ne šteje dnevnega števila korakov (zabeleženi koraki so lahko v aplikaciji prikazani z zakasnitvijo).

 **OPOMBA:** Vnovični zagon konča in shrani aktivno vadbo. V običajnih okoliščinah se podatki o vadbi ali potopu ne izgubijo. V nekaterih primerih pa lahko mehka ponastavitev povzroči okvaro pomnilnika.

Pritisnite vse tri tipke in jih pridržite 12 sekund, nato pa jih spustite, da izvedete mehko ponastavitev.

 **OPOZORILO:** Ure nikoli ne ponastavljajte med potopom.

V nekaterih primerih mehka ponastavitev morda ne bo odpravila težave in boste morali izvesti drugo vrsto ponastavitve. Če vam zgornji postopek ni pomagal pri težavi, ki jo poskušate razrešiti, vam bo lahko pomagala trda ponastavitev.

Trda ponastavitev (ponastavitev na tovarniške vrednosti):

Ponastavitev na tovarniške vrednosti obnovi uro na privzete vrednosti. Iz ure izbriše vse podatke, vključno s podatki o vadbi, osebnimi podatki in nastavitvami, ki niso bile sinhronizirane z aplikacijo Suunto. Po trdi ponastavitvi morate znova izvesti začetno nastavitev ure Suunto.

Ponastavitev ure na tovarniške vrednosti lahko opravite v teh primerih:

- predstavnik podpore za uporabnike Suunto vas je prosil, da jo izvedete kot del postopka odpravljanja težave,
- z mehko ponastavitvijo ni bilo mogoče odpraviti težave,
- življenjska doba baterije naprave je bistveno krajša,
- naprava se ne poveže s sistemom GPS in drugi postopki odpravljanja težav niso delovali,
- naprava ima težave pri povezovanju z napravami Bluetooth (npr. s pametnim tipalom ali mobilno aplikacijo) in drugi postopki odpravljanja težav niso delovali.

Ponastavitev ure na tovarniške vrednosti opravite z izbiro **Settings** v uri. Izberite **General** in se pomaknite navzdol do **Reset settings**. Med ponastavitvijo bodo iz ure izbrisani vsi podatki. Ponastavitev sprožite tako, da izberete **Reset**.

 **OPOMBA:** Ponastavitev na tovarniške vrednosti izbriše predhodne informacije o seznanjanju, ki so bile lahko shranjene v uri. Če želite ponoviti postopek seznanjanja z aplikacijo Suunto, priporočamo, da izbrišete predhodno seznanitev iz aplikacije Suunto in iz funkcije Bluetooth telefona pod seznanjenimi napravami.

 **OPOMBA:** Oba predstavljena scenarija izvedite samo v nujnih primerih. Nobeden ni namenjen za redno uporabo. Če težave ne morete odpraviti, priporočamo, da se obrnete na podporo za stranke ali pošljete uro na pooblaščen servis.

4. Beleženje vadbe

Poleg spremljanja svoje dejavnosti 24 ur na dan vse dni v tednu lahko uro uporabite za beleženje vadbe ali drugih dejavnosti, da dobite podrobne povratne informacije in spremljate svoj napredek.

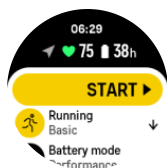
Vadbo beležite tako:

1. Nadenite si tipalo za merjenje srčnega utripa (izbirno).
2. Podrsajte navzdol na številčnici ali pritisnite zgornjo tipko.
3. Izberite športni način, ki ga želite uporabiti, tako da podrsate navzgor in potrdite izbiro s pritiskom sredinske tipke.
4. Za različne športne načine so na voljo različne možnosti. Pregledate jih tako, da podrsate navzgor ali pritisnete spodnjo tipko, prilagodite pa s pritiskom sredinske tipke.
5. Nad napisom »Start« je vrsta ikon. Katere so prikazane, je odvisno od tega, katere naprave ali tipala uporabljate v športnem načinu (na primer merilnik srčnega utripa in povezan sistem GPS):
 - Ko ura išče signal, ikona puščice (povezan sistem GPS) utripa v sivi barvi, ko pa signal najde, se obarva zeleno.
 - Ko ura išče signal, ikona srca (srčni utrip) utripa v sivi barvi, ko signal najde, pa se spremeni v obarvano srce, pritrjeno na pas, če uporabljate tipalo srčnega utripa, ali v obarvano srce brez pasu, če uporabljate optično tipalo srčnega utripa.
 - Ikona na levi strani je vidna samo, če ste seznanili POD, in se obarva zeleno, ko je signal POD najden.

Prikazana je tudi ocena porabe baterije, ki vam pove, koliko ur lahko vadite, preden se bo baterija izpraznila.

Če uporabljate tipalo srčnega utripa, vendar se ikona le obarva zeleno (kar pomeni, da je optično tipalo srčnega utripa aktivno), preverite, ali je tipalo srčnega utripa seznanjeno z uro; glejte 3.13. *Seznanitev enot pod in tipal* in poskusite znova.

Počakate lahko, da vse ikone postanejo zelene (to priporočamo za natančnejše podatke), ali pa z izbiro možnosti **Start** beleženje začnete takoj.



Ko je beleženje zagnano, se izbran vir srčnega utripa zaklene in ga med trenutno vadbo ni mogoče spremeniti.

6. Med beleženjem lahko s sredinsko tipko preklapljate med zaslone.
7. Za začasno ustavitev beleženja pritisnite zgornjo tipko. Merilnik časa na dnu zaslona začne utripati in prikazuje, kako dolgo je bilo beleženje ustavljeno.



8. Pritisnite spodnjo tipko, da odprete seznam možnosti.
9. Ustavite in shranite tako, da izberete **End**.



OPOMBA: Dnevnik vadb lahko zbrisete tudi tako, da izberete **Discard**.

Po ustavitvi beleženja se izpiše vprašanje o vašem počutju. Na vprašanje lahko odgovorite ali ga preskočite (glejte 4.10. *Počutje*). Na naslednjem zaslonu je prikazan povzetek dejavnosti, skozi katerega se lahko premikate na zaslonu na dotik ali s tipkami.

Če zabeleženih podatkov o vadbi ne želite obdržati, lahko izbrišete dnevniški vnos tako, da se pomaknete na dno povzetka in se dotaknete gumba za brisanje. Dnevniške vnose lahko na enak način izbrišete tudi iz dnevnika.



4.1. Športni načini

Vaša ura je opremljena z obširnimi izborom vnaprej določenih športnih načinov. Posamezni načini so zasnovani za različne dejavnosti in namene, od lahkega sprehoda do tekmovanja v troboju.

Preden začnete beležiti vadbo (glejte 4. *Beleženje vadbe*), si lahko ogledate celoten seznam športnih načinov in izbirate na njem.

Vsak športni način ima edinstven nabor zaslonov, ki prikazujejo različne podatke, odvisno od izbranega športnega načina. Podatke, prikazane na zaslonu ure, lahko med vadbo z aplikacijo Suunto urejate in prilagajate.

Naučite se prilagoditi športne načine v *aplikaciji Suunto za Android ali iOS*.

4.2. Navigacija med vadbo

Med beleženjem vadbe lahko navigirate po poti ali do zanimive točke.

Športni način, ki ga uporabljate, mora imeti omogočen GPS, da lahko dostopate do možnosti navigacije. Če je natančnost GPS-a v športnem načinu »V redu« ali »Dobra«, se bo ob izbiri poti ali zanimive točke spremenila na »Najboljša«.

Kako uporabljati navigacijo med vadbo:

1. Če tega še niste storili, v aplikaciji Suunto ustvarite pot ali zanimivo točko in sinhronizirajte uro.
2. Izberite športni način, ki uporablja GPS.
3. Pomaknite se navzdol in izberite **Navigation**.
4. Podrsajte navzgor in navzdol ali pritisnite zgornjo in spodnjo tipko, da izberete možnost navigacije, ter pritisnite sredinsko tipko.
5. Izberite pot ali zanimivo točko, do katere želite navigirati, in pritisnite sredinsko tipko. Nato pritisnite zgornjo tipko, da začnete z navigacijo.
6. Pomaknite se navzgor v začetni prikaz in začnite z beleženjem kot običajno.

Med vadbo pritisnite sredinsko tipko, da se pomaknete na zaslon za navigacijo, na katerem je prikazana izbrana pot ali zanimiva točka. Za več informacij o zaslonu za navigacijo glejte *8.5.2. Navigacija do zanimive točke* in *8.4. Poti*.

Na tem zaslonu pritisnite spodnjo tipko, da odprete možnosti navigacije. V možnostih navigacije lahko na primer izberete drugo pot ali zanimivo točko, preverite koordinate trenutne lokacije in končate navigacijo z izbiro **Breadcrumb**.

4.2.1. Iskanje poti nazaj

Če uporabljate GPS med beleženjem dejavnosti, Suunto Ocean samodejno shrani točko, kjer ste začeli vadbo. S funkcijo Find back vas lahko Suunto Ocean vodi do začetne točke.

Funkcijo Find back zaženete tako:

1. Začnite vadbo, pri kateri uporabljate GPS.
2. Pritisnite sredinsko tipko tolikokrat, da se prikaže zaslon za navigacijo.
3. Pritisnite spodnjo tipko, da odprete meni z bližnjicami.
4. Pomaknite se do **Find back** in se dotaknite zaslona ali pritisnite sredinsko tipko, da izberete to funkcijo.

Vodenje do cilja je prikazano na zaslonu za navigacijo.



4.2.2. Pripni na pot

V mestnem okolju ima funkcija GPS lahko težave z natančnim sledenjem poti. Če izberete eno od vnaprej določenih poti in tečete po tej poti, se GPS v uri uporablja zgolj za določanje lokacije na tej vnaprej določeni poti in ne ustvarja nove poti iz vašega teka. Zabeležena pot bo enaka poti, po kateri ste tekli.



Kako uporabljati Snap to route med vadbo:

1. Če tega še niste storili, v aplikaciji Suunto ustvarite pot in sinhronizirajte uro.
2. Izberite športni način, ki uporablja GPS.
3. Pomaknite se navzdol in izberite **Navigation**.
4. Izberite **Snap to route** in pritisnite sredinsko tipko.
5. Izberite pot, ki jo želite uporabljati, in pritisnite sredinsko tipko.

Začnite z vadbo kot običajno in sledite izbrani poti.

4.3. Uporaba ciljev med vadbo

Med vadbo lahko z uro Suunto Ocean nastavite različne cilje.

Če ima izbran športni način možnost določanja ciljev, jih lahko pred začetkom beleženja spremenite tako, da podrsate navzgor ali pritisnete spodnjo tipko.



Če želite vaditi s splošnim ciljem, ravnajte tako:

1. Preden začnete beležiti vadbo, podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko in izberite **Target**.
2. Izberite **Duration** ali **Distance**.
3. Izberite svoj cilj.
4. Pomaknite se navzgor in začnite vadbo.

Če imate splošne cilje aktivirane, je na vsakem podatkovnem zaslonu prikazan merilnik cilja, ki prikazuje vaš napredek.



Ko dosežete 50 % ciljne vrednosti in ko je cilj v celoti dosežen, prav tako prejmete obvestilo.

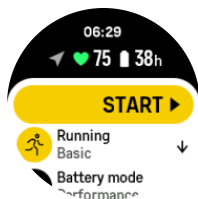
Če želite vaditi s ciljem intenzivnosti, ravnajte tako:

1. Preden začnete beležiti vadbo, podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko in izberite **Intensity zones**.
2. Izberite **HR zones**, **Pace zones** ali **Power zones**.
(Možnosti so odvisne od izbranega športnega načina in od tega, ali ste z uro seznanili enoto pod za moč.)
3. Izberite svoje ciljno območje.
4. Pomaknite se navzgor in začnite vadbo.

4.4. Upravljanje energije baterije

Ura Suunto Ocean ima sistem za upravljanje porabe baterije, ki uporablja inteligentno tehnologijo upravljanja baterije in poskrbi, da ne ostanete brez energije, ko jo najbolj potrebujete.

Pred začetkom beleženja vadbe (glejte 4. *Beleženje vadbe*) se prikaže ocena časa delovanja na baterijsko napajanje, ki je še preostal v trenutnem baterijskem načinu.

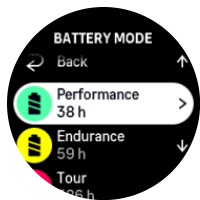


Na voljo so štirje prednastavljeni načini baterije: **Performance** (privzeti), **Endurance**, **Ultra** in **Tour**. S preklapljanjem med temi načini spremenite življenjsko dobo baterije, pa tudi učinkovitost delovanja ure.



OPOMBA: Način Tour privzeto onemogoča vsakršno spremljanje srčnega utripa (v predelu zapestja in prsnega koša).

Na začetnem zaslonu se pomaknite navzdol in izberite **Battery mode**, da preklopite med baterijskimi načini ter si oglejte, kako posamezni načini vplivajo na delovanje ure.



OPOMBA: Nastavitve varčevanja z baterijo ne vplivajo na dejavnosti potapljanja.

Obvestila o bateriji

Poleg baterijskih načinov ura uporablja pametne opomnike, da vam pomaga zagotoviti zadostno količino energije v bateriji za vašo naslednjo dogodivščino. Nekateri opomniki so preventivni in temeljijo na primer na zgodovini dejavnosti. Obvestilo boste prejeli tudi, ko ura na primer zazna nizko stanje energije baterije med beleženjem dejavnosti. Samodejno bo predlagala preklon na drug baterijski način.

Ura vas bo opozorila, ko bo stanje baterije padlo na 20 %, nato pa še enkrat, ko bo padlo na 10 %.



Med potopom vas bo ura opozorila, ko bo stanje baterije padlo na 10 %, nato pa še enkrat, ko bo padlo na 5 %.



OPOZORILO: Suunto priporoča, da se potapljanja ne lotite, če je raven baterije pod 10 %.



POZOR: Za polnjenje ure Suunto Ocean uporabljajte samo priložen polnilni kabel.

4.5. Večdisciplinski šport

Ura Suunto Ocean nudi vnaprej določene športne načine za Triathlon, s katerimi lahko spremljate vadbe in tekme za Triathlon, če pa želite spremljati drugo vrsto večdisciplinske dejavnosti, lahko to naredit neposredno na uri.

Večdisciplinske športe uporabite tako:

1. Izberite športni način, ki ga želite uporabiti za prvo nogo večdisciplinskega športa.

2. Začnite beležiti vadbo kot običajno.
3. Pritisnite zgornjo tipko in jo pridržite dve sekundi, da odprete meni za večdisciplinski šport.
4. Izberite športni način, ki ga želite uporabiti, in pritisnite sredinsko tipko.
5. Beleženje novega športnega načina se začne takoj.

 **NASVET:** Med enim beleženjem lahko poljubno spreminjate športni način, vključno s predhodno uporabljenim športnim načinom.

4.6. Plavanje

Uro Suunto Ocean lahko uporabljate med plavanjem v bazenih ali na prostem.

V športnem načinu za plavanje v bazenu ura izračuna razdaljo na podlagi dolžine bazena. Pred plavanjem nastavite dolžino bazena v možnostih športnega načina.

Pri plavanju v odprtih vodah ura izračunava razdaljo na podlagi sistema GPS. Signal GPS pod vodo ne seže, zato mora biti ura občasno zunaj vode, da pridobi položaj GPS, na primer pri plavanju v prostem slogu.

Delovanje sistema GPS je v teh razmerah oteženo, zato je pomembno, da imate močan signal GPS, preden skočite v vodo. Dobro delovanje sistema GPS zagotovite tako:

- Pred začetkom plavanja sinhronizirajte uro s spletnim računom, da optimizirate GPS z najnovejšimi podatki o orbiti satelitov.
- Ko izberete športni način za plavanje v odprtih vodah in ura pridobi signal GPS, počakajte vsaj tri minute, preden začnete plavati. Tako daste sistemu GPS čas, da pridobi zanesljiv podatek o lokaciji.

4.7. Intervalna vadba

Intervalne vadbe so pogosta oblika vadbe, sestavljena iz ponavljajočih se sklopov vaj visoke in nizke intenzivnosti. V uri Suunto Ocean lahko določite intervalno vadbo za vsak športni način.

Pri določanju intervalov lahko nastavljate štiri postavke:

- Intervali: stikalo za vklop/izklop, ki omogoča intervalno vadbo. Ko je stikalo vklopljeno, je športnemu načinu dodan zaslon intervalne vadbe.
- Ponovitve: število sklopov interval + okrevanje, ki jih želite izvesti.
- Interval: dolžina intervala visoke intenzivnosti, podana z razdaljo ali trajanjem.
- Okrevanje: dolžina počitka med intervali, podana z razdaljo ali trajanjem.

Za opredelitev intervalov z razdaljo morate biti v športnem načinu, ki meri razdaljo. Meritev lahko temelji na sistemu GPS ali na primer na enoti POD za stopalo ali kolo.

 **OPOMBA:** Če uporabljate intervale, ne morete aktivirati navigacije.

Vadba z intervali:

1. Preden začnete z beleženjem vadbe, podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da se pomaknete navzdol do **Intervals**, nato pa se dotaknite nastavitve ali pritisnite sredinsko tipko.



2. Vključite možnost **Intervals** in prilagodite zgoraj opisane nastavitve.
3. Pomaknite se nazaj navzgor v začetni pogled in začnite vadbo kot običajno.
4. Podrinite v levo ali pritisnite sredinsko tipko, dokler ne dosežete zaslona intervalov, ko pa ste pripravljeni na začetek intervalne vadbe, pritisnite zgornjo tipko.



5. Če želite intervalno vadbo prekiniti, preden ste zaključili vse ponovitve, pridržite sredinsko tipko, da odprete možnosti športnega načina, in izklopite funkcijo **Intervals**.



OPOMBA: Na zaslonu intervalov tipke delujejo kot običajno, na primer pritisk na zgornjo aktivira premor v beleženju vadbe in ne le premora intervalne vadbe.

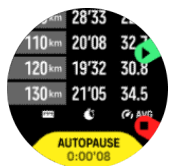
Ko ste ustavili beleženje vadbe, se bo intervalna vadba za ta športni način samodejno izklopila. Ostale nastavitve bodo ohranjene, tako da boste ob naslednji uporabi športnega načina lahko preprosto začeli isto vadbo.

4.8. Samodejni premor

Samodejni premor prekine beleženje vadbe, kadar je vaša hitrost nižja od 2 km/h. Ko spet dosežete hitrost 3 km/h ali več, se beleženje samodejno nadaljuje.

Funkcijo samodejnega premora za posamezne športne načine lahko vklopite/izklopite v prikazu začetka vadbe na uri, preden začnete beležiti vadbo.

Če to funkcijo vklopite in je beleženje samodejno ustavljeno, začne merilnik časa na dnu zaslona utripati in prikazuje, kako dolgo je bilo beleženje ustavljeno.



Pustite lahko, da se beleženje samodejno nadaljuje, ko se znova začnete premikati, ali pa ga ročno nadaljujete tako, da pritisnete zgornjo tipko.

4.9. Glasovne povratne informacije

Med vadbo lahko prejmete koristne glasovne povratne informacije. Te informacije so vam lahko v pomoč pri spremljanju napredka, podajajo pa tudi uporabne kazalnike, odvisno od izbranih možnosti povratnih informacij. Vir glasovnih povratnih informacij je telefon, zato mora biti ura povezana z aplikacijo Suunto.

Vključite glasovne povratne informacije pred vadbo:

1. Preden začnete z vadbo, se pomaknite navzdol in izberite **Voice feedback**.

2. Vključite funkcijo **Voice feedback from app**.
3. Pomaknite se navzdol in z vklopom/izklopom stikal izberite, katere povratne informacije želite aktivirati.
4. Vrnite se nazaj in začnite vadbo, kot običajno.

Telefon vam bo zdaj med vadbo posredoval različne glasovne povratne informacije glede na to, katere glasovne povratne informacije ste aktivirali.

Vključite glasovne povratne informacije med vadbo:

1. Pritisnite zgornjo tipko, da začasno ustavite vadbo.
2. Izberite **Options**.
3. Pomaknite se navzdol in izberite **Voice feedback**.
4. Vključite funkcijo **Voice feedback from app**.
5. Pomaknite se navzdol in z vklopom/izklopom stikal izberite, katere povratne informacije želite aktivirati.
6. Vrnite se nazaj in nadaljujte z vadbo.

4.10. Počutje

Če redno vadite, je spremljanje počutja po vsaki vadbi pomemben pokazatelj vašega splošnega telesnega stanja. Tudi vaš trener lahko na podlagi podatkov o počutju spremlja vaš napredek skozi čas.

Izberete lahko med petimi počutji:

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

Kaj posamezne možnosti pomenijo, določite sami (ali vaš trener). Pomembno je le, da jih uporabljate dosledno.

Po vsaki vadbi lahko zabeležite svoje počutje neposredno v uri tako, da po zaustavitvi beleženja odgovorite na vprašanje »**How was it?**».



Odgovarjanje na to vprašanje lahko preskočite tako, da pritisnete sredinsko tipko.

4.11. Območja intenzivnosti

Uporaba območij intenzivnosti med vadbo vam pomaga pri doseganju ustrezne telesne pripravljenosti. Vsako območje intenzivnosti obremeni vaše telo na drugačen način, kar različno vpliva na vašo telesno pripravljenost. Območij intenzivnosti je pet in so oštevilčena od 1 (najnižje) do 5 (najvišje) ter opredeljena kot odstotni razponi na podlagi vašega največjega srčnega utripa, tempa ali moči.

Pomembno je, da pri vadbi upoštevate primerno intenzivnost in veste, kakšen je občutek pri določeni intenzivnosti. In ne pozabite – ne glede na to, kakšno vadbo načrtujete, si pred začetkom vedno vzemite čas za ogrevanje.

Na uri Suunto Ocean je na voljo teh pet območij intenzivnosti:

Območje 1: Lahkotno

Vadba v območju 1 je relativno nezahtevna do vašega telesa. V povezavi s povečevanjem telesne pripravljenosti je takšna nizka intenzivnost pomembna predvsem kot krepčilna vadba za izboljšanje osnovne telesne pripravljenosti na začetku obdobja vadbe ali po daljšem premoru. Vsakodnevna vadba – hoja, vzpenjanje po stopnicah, kolesarjenje v službo in podobno – običajno poteka v tem območju intenzivnosti.

Območje 2: Zmerno

Vadba v območju 2 učinkovito izboljša vašo osnovno raven telesne pripravljenosti. Občutek pri tej intenzivnosti je lahkoten, vendar lahko ima dolgotrajna vadba zelo močan učinek. Večina vadb za izboljšanje kardiovaskularnega stanja se izvaja v tem območju. Izboljšanje osnovne telesne pripravljenosti je podlaga za druge vadb in pripravi vaš sistem za bolj energično dejavnost. Pri dolgotrajni vadbi v tem območju porabite veliko energije, zlasti iz maščobnih zalog telesa.

Območje 3: Težko

Vadba v območju 3 je kar energična in občutite precejšen napor. Izboljša vašo sposobnost hitrega in učinkovitega premikanja. V tem območju začne v vašem sistemu nastajati mlečna kislina, vendar jo telo lahko sproti popolnoma odstrani. S to intenzivnostjo vadite največ nekajkrat tedensko, saj vaše telo precej obremeni.

Območje 4: Zelo težko

Vadba v območju 4 pripravi vaš sistem za tekmovanja in velike hitrosti. Vadbo v tem območju lahko izvajate pri stalni hitrosti ali kot intervalno vadbo (kombinacijo kratkih vadbenih faz s premori). Visoko intenzivna vadba hitro in učinkovito dvigne raven vaše telesne pripravljenosti, toda če to počnete preveč pogosto ali s preveliko intenzivnostjo, se boste morda preveč iztrošili in boste morda prisiljeni k dolgemu premoru v programu vadbe.

Območje 5: Največje

Ko srčni utrip med vadbo doseže območje 5, pri treningu občutite izjemen napor. Mlečna kislina se v sistemu nabira veliko hitreje kot jo lahko telo odstranjuje, zato se boste morali po največ nekaj deset minutah ustaviti. Športniki uporabljajo takšno največjo intenzivnost v svojem programu vadbe zelo previdno, rekreativcem pa za pridobivanje telesne pripravljenosti sploh ni potrebna.

4.11.1. Območja srčnega utripa

Območja srčnega utripa so opredeljena kot odstotni razponi na podlagi vašega največjega srčnega utripa.

Največji srčni utrip se privzeto izračuna po tej standardni enačbi: $220 - \text{vaša starost}$. Če poznate svoj natančen največji srčni utrip, ustrezno spremenite privzeto vrednost.

Suunto Oceanima privzeta območja srčnega utripa in območja srčnega utripa za posamezne dejavnosti. Privzeta območja lahko uporabite pri vseh dejavnostih, za bolj specifičen trening pa lahko uporabite območja srčnega utripa za tek in kolesarjenje.

Nastavitev največjega srčnega utripa

Nastavite največji srčni utrip v nastavitvah pod **Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports**.

1. Dotaknite se največjega srčnega utripa (največja vrednost v udarcih na minuto) ali pritisnite sredinsko tipko.
2. S podrsanjem navzgor in navzdol ali s pritiskanjem zgornje ali spodnje tipke nastavite novo vrednost največjega srčnega utripa.



3. Dotaknite se izbrane vrednosti ali pritisnite sredinsko tipko.
4. Za izhod iz pogleda območij srčnega utripa podrsajte v desno ali pridržite sredinsko tipko.



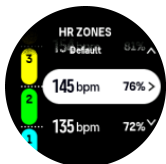
OPOMBA: Največji srčni utrip lahko nastavite tudi v nastavitvah pod **General » Personal**.

Nastavitev privzetih območij srčnega utripa

Nastavite privzeta območja srčnega utripa v nastavitvah pod **Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports**.



1. Podrsajte navzgor/navzdol in se dotaknite oziroma pritisnite sredinsko tipko, ko je označeno območje srčnega utripa, ki ga želite spremeniti.
2. S podrsanjem navzgor in navzdol ali s pritiskanjem zgornje ali spodnje tipke nastavite novo območje srčnega utripa.



3. Dotaknite se izbrane vrednosti ali pritisnite sredinsko tipko.
4. Za izhod iz pogleda območij srčnega utripa podrsajte v desno ali pridržite sredinsko tipko.



OPOMBA: Če izberete možnost **Reset** v pogledu območij srčnega utripa, se bodo območja srčnega utripa ponastavila na privzeto vrednost.

Nastavitev območij srčnega utripa za posamezne dejavnosti

Nastavite ločena območja srčnega utripa za različne dejavnosti v nastavitvah pod **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Dotaknite se dejavnosti (Running ali Cycling), ki jo želite urediti, ali pritisnite sredinsko tipko, ko je zelena dejavnost označena.
2. Pritisnite sredinsko tipko, da vklopite območja srčnega utripa.
3. Podrsajte navzgor/navzdol in se dotaknite oziroma pritisnite sredinsko tipko, ko je označeno območje srčnega utripa, ki ga želite spremeniti.

4. S podrsanjem navzgor in navzdol ali pritiskanjem zgornje ali spodnje tipke izberite novo območje srčnega utripa.



5. Dotaknite se izbrane vrednosti ali pritisnite sredinsko tipko.
6. Za izhod iz pogleda območij srčnega utripa podrsajte v desno ali pridržite sredinsko tipko.

4.11.2. Območja tempa

Območja tempa delujejo podobno kot območja srčnega utripa, le da tukaj intenzivnost vadbe temelji na tempu in ne na srčnem utripu. Območja tempa so prikazana kot metrične ali anglosaške enote, odvisno od nastavitev.

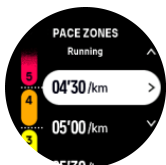
Suunto Oceanima pet privzetih območij tempa, ki jih lahko uporabljate, ali pa območja določite po meri.

Območja tempa so na voljo za tek in kolesarjenje.

Nastavitev območij tempa

Nastavite ločena območja tempa za različne dejavnosti v nastavitvah pod **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Dotaknite se **Running** ali **Cycling** ali pritisnite sredinsko tipko.
2. Podrsajte ali pritisnite spodnjo tipko in izberite območja tempa.
3. Podrsajte gor/dol ali pritisnite zgornjo ali spodnjo tipko in pritisnite sredinsko tipko, ko je označeno območje tempa, ki ga želite spremeniti.
4. Izberite novo območje tempa tako, da podrsate navzgor/navzdol ali pritisnete zgornjo ali spodnjo tipko.



5. Pritisnite sredinsko tipko, da izberete novo vrednost za območje tempa.
6. Podrsajte desno ali pritisnite in pridržite sredinsko tipko, da zapustite pogled območij tempa.

4.11.3. Območja moči

Merilnik moči meri količino fizičnega napora, potrebnega za izvrševanje določene dejavnosti. Napor se meri v vatih. Glavna prednost uporabe merilnika moči je natančnost. Merilnik moči natančno prikaže, kako intenzivno delate in koliko moči proizvajate. Z analizo podatkov v vatih tudi zlahka spremljate svoj napredek.

Območja moči vam pomagajo vaditi s pravilno močjo.

Suunto Oceanima pet privzetih območij moči, ki jih lahko uporabljate, ali pa določite svoja.

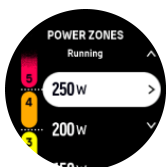
Območja moči so na voljo v vseh privzetih športnih načinih za kolesarjenje, kolesarjenje na sobnem kolesu in gorsko kolesarjenje. Za tek in tek v naravi uporabite namenske športne

načine »Power« (Moč), da bodo prikazana območja moči. Če uporabljate športne načine po meri, preverite, ali način uporablja enoto POD za moč, da bodo prikazana območja moči.

Nastavitev območij moči za posamezne dejavnosti

Nastavite ločena območja moči za različne dejavnosti v nastavitvah pod **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Dotaknite se dejavnosti (teka ali kolesarjenja), ki jo želite urediti, ali pritisnite sredinsko tipko, ko je zelena dejavnost označena.
2. Podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko in izberite območja moči.
3. Podrsajte navzgor/navzdol ali pritisnite zgornjo ali spodnjo tipko in izberite območje moči, ki ga želite urediti.
4. Izberite novo območje moči tako, da podrsate navzgor/navzdol ali pritisnete zgornjo ali spodnjo tipko.



5. Pritisnite sredinsko tipko, da izberete novo vrednost moči.
6. Podrsajte desno ali pritisnite in pridržite sredinsko tipko, da zapustite pogled območij moči.

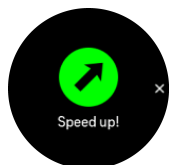
4.11.4. Uporaba območij srčnega utripa, tempa ali moči med vadbo

 **OPOMBA:** Da bi lahko med vadbo uporabljali območja moči, morate z uro seznaniti enoto pod za moč. Glejte 3.13. Seznanitev enot pod in tipal.

Ko beležite vadbo (glejte 4. Beleženje vadbe) in ste kot cilj intenzivnosti izbrali srčni utrip, tempo ali moč (glejte 4.3. Uporaba ciljev med vadbo), se prikaže merilnik območja, razdeljen na pet razdelkov. Teh pet razdelkov je prikazanih okoli zunanega roba zaslona športnega načina. Merilnik prikazuje, katero območje ste izbrali kot cilj intenzivnosti, tako da osvetli ustrezen razdelek. Majhna puščica na merilniku kaže, kje ste znotraj razpona območja.



Ko dosežete izbrano ciljno območje, vas ura na to opozori. Če bo trenutni srčni utrip, tempo ali moč med vadbo zunaj izbranega ciljnega območja, vas bo ura pozvala k povečanju ali zmanjšanju tempa.



Če prilagodite trenutni športni način, ki ga uporabljate, lahko dodate tudi namenski zaslon za območja intenzivnosti. Prikaz območja v sredinskem polju prikazuje trenutno območje, koliko časa ste že v tem območju in koliko ste oddaljeni od naslednjega spodnjega ali zgornjega območja. Sredinska vrstica prav tako zasveti, kar nakazuje, da vadite v pravilnem območju.

V povzetku vadbe si lahko ogledate, koliko časa ste bili v posameznem območju.

5. Avtonomno potapljanje

Poleg tega, da gre za napravo, ki lahko 24 ur na dan spremlja aktivnost in sledi športnim aktivnostim, je Suunto Ocean potapljaški računalnik, namenjen za uporabo pri rekreativnem avtonomnem in prostem potapljanju.

⚠ OPOZORILO: Poskrbite, da v celoti razumete uporabo, zaslone in omejitve vašega računalnika za potapljanje, saj je potapljanje je povezano s tveganji in na koncu ste sami odgovorni za svojo varnost.

5.1. Varnost potopa

Suunto Ocean je potapljaški računalnik, namenjen za rekreativno avtonomno in prosto potapljanje. Naprava prikaže ključne podatke pred, med in po potopu, da omogoči varno odločanje. Suunto Ocean lahko uporabljate kot samostojen izdelek ali skupaj s Suunto Tank POD, ki meri tlak v jeklenki in prenaša odčitke tlaka v potapljaški računalnik. Kombinacija izdelkov Suunto Ocean in Suunto Tank POD je v skladu z uredbo EU 2016/425 kategorizirana kot osebna zaščitna oprema, ki uporabnika ščiti pred tveganji, navedenimi v kategoriji tveganj za osebno zaščitno opremo III (a): snovi in mešanice, ki so nevarne za zdravje.

Družba Suunto resno priporoča, da se z nobeno potapljaško dejavnostjo ne ukvarjate brez ustreznega usposabljanja ter popolnega razumevanja in sprejemanja tveganj. Vedno upoštevajte pravila vaše organizacije za usposabljanje.

Prepričajte se, da popolnoma razumete, kako uporabljati potapljaško napravo in kakšne so njene omejitve, tako da preberete vso natisnjeno dokumentacijo in spletni priročnik za uporabo. Nikoli ne pozabite, da ste za svojo varnost odgovorni sami.

⚠ OPOZORILO: V vseh računalnikih prihaja do napak. Zgodi se lahko, da ta naprava med potopom ne bo uspela zagotoviti točnih podatkov. Vedno uporabljajte nadomestno napravo za potapljanje in potaplajte se samo s partnerjem.

⚠ OPOZORILO: Ker je vsak model dekompresije zgolj teoretičen in ne spremlja dejanskega stanja telesa potapljača, se lahko pri vsakem potopu pojavi dekompresijska bolezen. Fiziološko stanje posameznika se spreminja iz dneva v dan. Potapljaški računalnik ne more upoštevati teh sprememb. Priporočamo, da upoštevate omejitve izpostavljenosti, navedene v računalniku za potapljanje, da zmanjšate tveganje za pojav dekompresijske bolezni.

⚠ OPOZORILO: Če sumite, da obstajajo dejavniki, ki lahko povečajo možnost pojava dekompresijske bolezni, Suunto priporoča, da uporabite osebno nastavitve za bolj konzervativen izračun in da se pred potopom posvetujete z zdravnikom, ki ima izkušnje na področju potapljaške medicine.

⚠ OPOZORILO: Če se potapljate na nadmorski višini nad 300 m (980 čevljev), morate pravilno izbrati nastavitve nadmorske višine, da bo lahko računalnik izračunal dekompresijsko stanje. Če ne izberete pravilne nastavitve nadmorske višine ali če se potapljate na višini, ki je nad največjo dovoljeno nadmorsko višino, bodo prikazani napačni podatki za potapljanje in načrtovanje. Priporočamo, da se pred potopom prilagodite na novo nadmorsko višino. Za dejanski potop in načrtovanje vedno uporabite enake osebne nastavitve in nastavitve nadmorske višine.

⚠ OPOZORILO: Suunto priporoča, da naprave ne uporabljate za komercialne ali profesionalne dejavnosti potapljanja. Zahteve komercialnega ali profesionalnega potapljanja lahko privedejo potapljača do globin in razmer, ki povečajo tveganje za dekompresijsko bolezen.

⚠ OPOZORILO: Pred potopom vedno preverite, ali potapljaški računalnik deluje pravilno, ali zaslon deluje, ali je raven baterije ustrezna, ali je tlak v jeklenki pravilen in ali so vaše nastavitve pravilne.

⚠ OPOZORILO: Med potopom redno preverjajte potapljaški računalnik. Če menite ali sklepate, da je prišlo do težave pri delovanju katere koli funkcije računalnika, nemudoma prekinite potop in varno izplavajte na površino. Obrnite se na podporo za uporabnike Suunto in vrnite računalnik na pooblaščen servisni center Suunto, kjer ga bodo pregledali.

⚠ OPOZORILO: Računalnika za potapljanje se med uporabo ne sme zamenjati ali deliti z drugimi uporabniki. Informacije, ki jih prikazuje, ne veljajo za osebe, ki ga niso nosile med celotnim potopom ali v več zaporednih potopih. Prikazani profili potapljanja se morajo ujemati s profili tega uporabnika. Noben potapljaški računalnik ne more upoštevati potopov, opravljenih brez računalnika. Zato lahko vsaka dejavnost potapljanja do štiri dni pred začetno uporabo računalnika vodi do prikaza zavajajočih informacij in se ji je treba izogniti.

⚠ OPOZORILO: Iz varnostnih razlogov se nikoli ne smete potapljati sami. Potapljajte se le z izbranim partnerjem. Tudi po potopu morate dlje časa ostati v družbi drugih ljudi, saj lahko pojav morebitne dekompresijske bolezni zakasni ali pa ga sprožijo dejavnosti na površju.

⚠ OPOZORILO: POTAPLJAŠKI RAČUNALNIK LAHKO UPORABLJAJO SAMO USPOSOBLJENI POTAPLJAČI! Nezadostna usposobljenost za katero koli potapljanje, vključno s prostim potapljanjem, lahko povzroči, da potapljač naredi napake, kot so nepravilna mešanica plina ali neustrezna dekompresija, ki lahko vodi do resnih telesnih poškodb ali smrti.

⚠ OPOZORILO: Istega dne ne kombinirajte dejavnosti prostega potapljanja in avtonomnega potapljanja.

⚠ OPOZORILO: Ta naprava se priporoča za uporabo s stisnjenim zrakom. Oskrba s stisnjenim zrakom mora ustrezati kakovosti stisnjenega zraka, navedeni s standardu EU EN 12021:2014 (zahteve glede stisnjenih plinov za aparate za dihanje). Ta naprava se lahko uporablja tudi z obogatenim zrakom (nitrox).

⚠ OPOZORILO: Potapljanje z mešanicami plinov vključuje nevarnosti, s katerimi potapljači, ki uporabljajo zrak, niso seznanjeni. Pred uporabo te vrste opreme z vsebnostjo kisika nad 21% je pomembno, da opravite ustrezno usposabljanje za potapljanje z obogatenim zrakom.

⚠ OPOZORILO: Če uporabljate nitrox, sta največja delovna globina in čas brez dekompresije odvisna od deleža kisika v plinu. Ko omejitev deleža kisika kaže, da je dosežena največja dovoljena omejitev, morate takoj zmanjšati izpostavljenost kisiku. Če po prikazu opozorila CNS%/OTU ne zmanjšate izpostavljenosti kisiku, se lahko tveganje za zastrupitev s kisikom, poškodbo ali smrt hitro poveča.

⚠ OPOZORILO: Ne potaplajte se s plinom, katerega vsebine niste sami preverili in vnesli analizirane vrednosti v potapljaški računalnik. Če ne preverite vsebine jeklenke in v potapljaški računalnik ne vnesete ustreznih vrednosti za plin, podatki za načrtovanje potopa ne bodo točni.

⚠ OPOZORILO: SVETUJEMO, DA SE IZOGIBATE LETENJU VEDNO, KO RAČUNALNIK ODŠTEVA ČAS ZA PREPOVED LETENJA. PRED LETENJEM VEDNO AKTIVIRAJTE RAČUNALNIK, DA PREVERITE PREOSTALI ČAS PREPOVEDI LETENJA! Letenje ali potovanje na višjo nadmorsko višino v času prepovedi letenja lahko močno poveča tveganje za dekompresijsko bolezen. Oglejte si priporočila, podana s strani organizacije Divers Alert Network (DAN). Pravilo o letenju po potapljanju, ki bi zagotovilo popolno preprečitev dekompresijske bolezni, ne more nikoli obstajati!

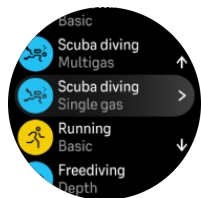
⚠ OPOZORILO: Če imate srčni spodbujevalnik, vam avtonomno potapljanje odsvetujemo. Avtonomno potapljanje povzroča fizične obremenitve telesa, ki morda niso primerne za srčne spodbujevalnike.

⚠ OPOZORILO: Prebrati morate natisnjen hitri vodnik in spletni uporabniški priročnik za vaš potapljaški računalnik. V nasprotnem primeru lahko pride do nepravilne uporabe, resnih telesnih poškodb ali smrti.

📖 OPOMBA: Zagotovite, da ima vaš potapljaški računalnik nameščeno zadnjo različico programske opreme s posodobitvami in izboljšavami. Na spletni strani www.suunto.com/support pred vsakim potopom preverite, če je Suunto za vašo napravo izdal novo posodobitev programske opreme. Ko je na voljo nova posodobitev programske opreme, jo morate namestiti pred potapljanjem. Posodobitve so na voljo, da izboljšajo vašo uporabniško izkušnjo in so del Suuntove filozofije nenehnega razvoja in izboljševanja izdelkov.

5.2. Nastavitev potapljanja

Suunto Ocean ima dva načina potapljanja za Scuba diving (Avtonomno potapljanje): Single gas (En plin) in Multigas (Več plinov) ter en način za prosto potapljanje: Freediving (Prosto potapljanje) (globina). Vse načine potapljanja lahko najdete v glavnem meniju tako, da podrsate po številčnici ure ali pritisnete zgornji gumb in nato s pritiskom sredinskega gumba izberete model.



5.2.1. Samodejni začetek potopa

Suunto Oceanima funkcijo samodejnega začetka, ki prepozna povečanje tlaka in stik z vodo. Naprava preide v stanje potapljanja z zaslona pred potopom ali s katerega koli drugega zaslona ure:

- Ob stiku z vodo in ko se absolutni tlak izenači z vašo nastavljeno začetno globino potopa (privzeta začetna globina je 1,2 m/4 čevlji).

- Če ni prepoznanega stika z vodo, vendar se absolutni tlak izenači z vašo nastavljeno začetno globino potopa (privzeta začetna globina je 1,2 m/4 čevlji) + 1,8 m (5,9 čevljev).

Avtonomno potapljanje se konča samodejno po nastavljenem Dive end time (Končni čas potopa) (privzet čas je 5 minut) in ko:

- Ob stiku z vodo in ko se absolutni tlak izenači z ali je nižji od vaše nastavljene začetne globine potopa (privzeta začetna globina je 1,2 m/4 čevlji).
- Če ni prepoznanega stika z vodo, vendar se absolutni tlak izenači z ali je nižji od vaše nastavljene začetne globine potopa (privzeta začetna globina je 1,2 m/4 čevlji) + 1,8 m (5,9 čevljev).

Če se potapljate s katerega koli zaslona ure, ki ni namenjen potapljanju, Suunto Ocean naprava samodejno preide v način potapljanja, ki ste ga nazadnje konfigurirali.



OPOMBA: Dive start depth (Začetna globina potopa) lahko v načinih za avtonomno potapljanje določite pod Dive settings (Nastavitve potapljanja) in v načinu prostega potapljanja pod možnostmi potapljanja.



OPOMBA: Suunto Oceanne preide v stanje potapljanja, če ste že v drugem pogledu za vadbo.



OPOZORILO: Samodejni začetek potopa je previdnostna funkcija. Priporočamo, da potop vedno začnete z vnosom izbranega načina potapljanja, da potrdite svoj plin in nastavitve potopa.

5.2.2. Načini potapljanja

Suunto Ocean ima dva načina za avtonomno in en način za prosto potapljanje, ki so že v predhodnih nastavitvah, da se pripravite na določen način potapljanja.

Single gas (En plin):

Ta način potapljanja je najbolj primeren za rekreativno potapljanje brez dekompresije s samo enim plinom, zrakom ali nitroxom.

- En aktiven plin, do pet onemogočenih plinov
- Zrak ali mešanice nitrox
- Enota Tank POD, povezana z aktivnim plinom

Multigas (Več plinov):

Ta način potapljanja je najbolj primeren za tehnično potapljanje s številnimi plini.

- Do pet omogočenih in onemogočenih plinov
- Zrak ali mešanice nitrox, do NX99
- Time to surface (TTS), ppO2 vedno na zaslonu
- Enota Tank POD, povezana z več plini

Freedive (Prosto potapljanje):

Ta način potapljanja je namenjen za rekreativno prosto potapljanje.

- Ločeni pogledi pod vodo in na površini
- Hitrost dviga in potopa
- Številne možnosti alarmov za čas potopa in globino

5.2.3. Funkcije gumbov med avtonomnim potapljanjem

Vaša ura Suunto Ocean ima tri gumbе, ki imajo različne funkcije ob kratkem ali dolgem pritisku med potopom.

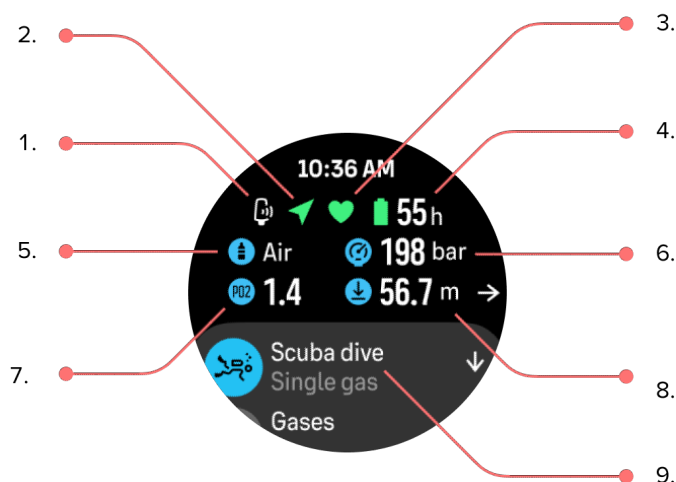
- Kratak pritisk zgornjega gumba: dostop do menija za zamenjavo plina (samo v načinu Multigas (Več plinov))
- Dolg pritisk zgornjega gumba: prilagoditev stopnje svetlosti (Low (Nizka)/Medium (Srednja)/High (Visoka))
- Kratak pritisk sredinskega gumba: spreminjanje loka
- Kratak pritisk spodnjega gumba: spreminjanje elementa preklopnega okenca
- Dolg pritisk spodnjega gumba: gumbi za zaklepanje
Glejte razdelek 3.1. *Zaklepanje tipk in zaslona.*



5.2.4. Zaslون pred potopom in možnosti potopa

Zaslون pred potopom je enak pri vseh načinih potapljanja, vendar ima vsak način številne možnosti, specifične za potapljanje, ki jih lahko prilagodite svojim potrebam potapljanja.

Na zaslonu pred potopom se pojavi niz ikon, odvisno od tega, kaj uporabljate v načinu potapljanja, kot so srčni utrip, Tank POD in GPS. Na zaslonu lahko vidite naslednje elemente:



1. Ikona za Tank POD, če je ta možnost omogočena in aktivna
2. Signal GPS, če je omogočen

3. Srčni utrip, če je ta možnost omogočena
4. Preostali čas baterije v urah
5. Mešanica aktivnega plina
6. Tlak v jeklenki, če je povezan z enoto Tank POD in aktiven
7. Nastavljena največja omejitev parcialnega tlaka (ppO₂) (Parcialni tlak kisika) za aktivni plin
8. Največja delovna globina (MOD) (Največja delovna globina) za aktivni plin
9. Aktiven način potapljanja

Signal GPS: Ko ura išče signal, ikona puščice (povezan sistem GPS) utripa v sivi barvi, ko pa signal najde, se obarva zeleno. Za natančno lokacijo GPS priporočamo, da pred skokom v vodo počakate, da ikona GPS postane zelena.

Srčni utrip: Ko ura išče signal, ikona srca (srčni utrip) utripa v sivi barvi, ko signal najde, pa se spremeni v obarvano srce, pritrjeno na pas, če uporabljate tipalo srčnega utripa, ali v obarvano srce brez pasu, če uporabljate optično tipalo srčnega utripa. Za povezovanje tipala za merjenje srčnega utripa glejte 3.13. *Seznanitev enot pod in tipal*.

Tank POD: Ikona jeklenke na levi je vidna samo, če je vaša enota Tank POD povezana s plinom in je aktivna.

Baterija: Ikona baterije vam pove, koliko ur se lahko potapljate, preden se bo baterija izpraznila.

Če se na zaslonu pred potopom pomaknete navzgor, lahko dostopate do naslednjih nastavitev:



Spreminjanje načina potapljanja:

Način potapljanja lahko zamenjate z drugim načinom potapljanja ali s katerim koli drugim načinom vadbe tako, da pritisnete na ime načina potapljanja.

Gases:

Odstotek kisika in nastavitve ppO₂ (Parcialni tlak kisika) za vaše pline potopa lahko spremenite pod možnostjo Gases. Glejte razdelek 5.5. *Plini*.

Algorithm:

V nastavitvah algoritma najdete možnosti za spreminjanje vašega algoritma dekompresije za specifičen način potapljanja. Glejte razdelek 5.7. *Nastavitve algoritma*.

Alarms:

Nastavljate lahko alarme, ko dosežete določeno globino, čas potopa ali tlak v jeklenki. Za več informacij o alarmih za potapljanje glejte razdelek 5.4. *Alarmi za potapljanje*.

Tank POD:

Meni Tank POD je namenjen povezovanju in razdruževanju razpoložljivih enote Tank POD z vašim plinom. Glejte razdelek 5.6.1. *Kako namestiti in povezati enoto Suunto Tank POD*.

Sensors:

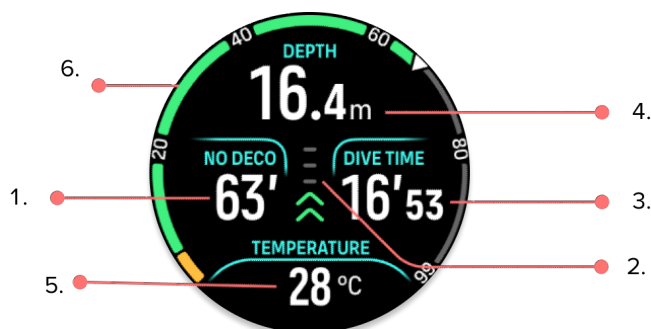
Povežite tipalo za vaš srčni utrip in beležite svoj potop. Glejte razdelek 3.13. *Seznanitev enot pod in tipal*.

Dive settings:

V razdelku Dive settings (Nastavitve potapljanja) lahko najdete številne dodatne nastavitve za vaše načine potapljanja. Za razpoložljive možnosti glejte razdelek 5.3. *Nastavitve potopa*.

5.2.5. Glavni pogled potopa

Na zaslonu pred potopom se lahko s pritiskom sredinskega gumba pomikate po različnih pogledih potopa. Na privzetem zaslonu za potop lahko vidite naslednje informacije:



1. Informacije o dekompresiji
2. Hitrost dviga z barvnim kodiranjem
3. Čas potopa
4. Globina
5. Preklopno okence s spremenljivimi informacijami
6. Lok, ki prikazuje pomembne informacije: omejitev brez dekompresije, čas dviga na površje, končni čas

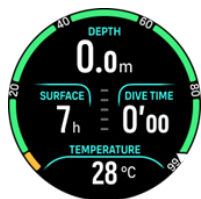
5.2.6. Pomembne informacije med potapljanjem

Med potapljanjem vaša ura prikazuje naslednje informacije:

Informacije o dekompresiji:

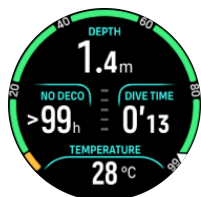
Dekompresijsko območje na zaslonu je fiksno in prikazuje naslednje podatke v naslednjih okoliščinah:

Čas za dvig na površje: Pri dvigu na površje dekompresijsko območje nadomesti časovnik za dvig površje. Prikazuje čas, ki je pretekel od dviga s potopa na površje do začetka spuščanja za naslednji potop. Čas prikazuje v minutah in sekundah ter vse do ene ure. Po poteku ene ure je čas prikazan v urah in minutah do 24 ur, po tem pa v urah do sedem dni in nato še samo v dneh.

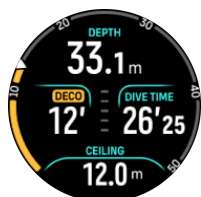


Omejitev brez dekompresije (NDL): Ko se potop začne, časovnik za dvig na površje nadomesti čas NDL. Ta prikazuje preostali čas v minutah na trenutni globini, dokler niso potrebni dekompresijski postanki. Če je čas NDL nad 99 minut, je prikazan kot >99. Ko je čas

NDL 5 minut ali manj, se sproži obvezen alarm in prikazovalno območje je osvetljeno, dokler se ne odpravi ali nadomesti z informacijami o dekompresiji. Več o obveznih alarmih preberite v razdelku 5.4.1. *Obvezni alarmi za potapljanje.*



Čas dekompresije: Če prekoračite čas NDL, se sproži alarm, NDL čas pa se nadomesti z optimalnim časom dviga v minutah (TTS). Pojavi se oznaka Deco (Dekompresija), lok NDL se obarva v oranžno in prikazuje enak čas TTS, v preklopnem okencu pa se pojavi vrednost zgornje meje. Vrednost zgornje meje označuje globino za dekompresijski postanek. Sproži se bo tudi alarm, ki ga je mogoče potrditi s pritiskom katerega koli gumba. Več o dekompresijskem potopu preberite v razdelku 5.8.2. *Dekompresijski potopi.*

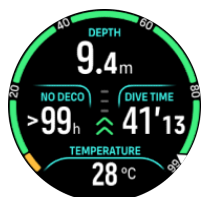


Čas postanka: Če je med potopom potreben varnostni ali dekompresijski postanek, se NDL ali informacije o dekompresiji nadomestijo s časovnikom za postanek, ki v minutah in sekundah odšteva potreben čas za postanek. Razpon globine postanka bo prikazan v globinskem območju. Ko je postanek opravljen, se v preklopnem okencu prikaže Stop done (Postanek opravljen). V nastavitvah algoritma lahko prilagodite varnostni postanek na 3, 4 ali 5 minut (privzeta dolžina je 3 minute).



Hitrost dviga:

Med potopom vrstica na sredini zaslona prikazuje hitrost dviga. En vrstični korak ustreza 2 m (6,6 čevljev) na minuto.





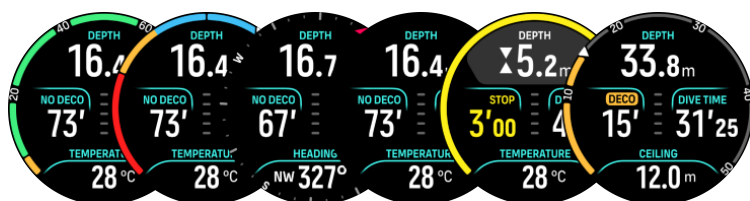
Vrstica je barvno kodirana, da prikazuje naslednje:

- **Siva** označuje, da je hitrost dviga nižja od 2 m (6,6 čevljev) na minuto
- **Zelena** označuje, da je hitrost dviga med 4 m (13 čevlji) na minuto in 8 m (26 čevlji) na minuto
- **Rumena** označuje, da je hitrost dviga višja od 8 m (26 čevljev) na minuto
- **Rdeča** označuje, da je hitrost dviga enaka 10 m (33 čevljev) na minuto
- **Poudarjena rdeča** označuje, da je hitrost dviga nad 10 m (33 čevljev) na minuto za 5 sekund ali več

⚠ OPOZORILO: NE PREKORAČITE NAJVIŠJE HITROSTI DVIGA! Hiter dvig poveča tveganje za nastanek poškodb. Ko prekoračite največjo priporočljivo hitrost dviga, morate vedno opraviti obvezne in priporočljive varnostne postanke.

Lok, ki prikazuje pomembne informacije

Suunto Ocean ima različne loke za načina Single gas (En plin) in Multigas (Več plinov).



Brez dekompresije: Lok prikazuje čas brez dekompresije v fiksno določenem razponu od 0-99. Za razpon 5-99 je lok zelen, za razpon 0-5 pa oranžen. Če je vrednost višja od 99, se indikator na koncu ustavi.

Tlak v jeklenki: Če je ura povezana z enoto Suunto Tank POD, lok prikazuje tlak v jeklenki. Razpon se določi z odčitano vrednostjo tlaka enote Tank POD ob začetku potopa in lahko znaša 250 bar ali 350 bar. Bari na loku vedno predstavljajo 50 bar ali 500 psi, odvisno od nastavitve enote. Barve predstavljajo določene dele razpona in so vedno fiksno določene:

- **Rdeča:** 50 bar / 750 psi ali manj
- **Oranžna:** 51 bar – 80 bar / 750 psi – 1000 psi

Če enota Tank POD ni povezana ali je signal izgubljen, je lok obarvan sivo. Za povezavo vaše enote Tank POD glejte 5.6.1. *Kako namestiti in povezati enoto Suunto Tank POD.*

Kompas: Lok prikazuje magnetni sever (označen z rdečo puščico) in štiri kardinalne smeri. Glejte razdelek 5.8.4. *Uporaba kompasa med potopom.*

Prazno: Pogled potopa brez loka.

Dodatno sta na voljo še dva dinamična loka:

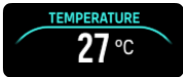
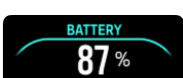
Časovnik za postanek: Če je potreben postanek, lok prikazuje vrednost, ki ustreza okencu za pogled potopa.

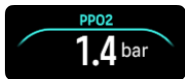
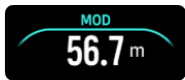
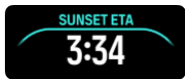
TTS: Če prekoračite čas NDL, se lok obarva oranžno in prikazuje Time to surface (TTS). Razpon loka TTS je fiksno določen na 0-50 minut. Če je vrednost višja od 50, se indikator na koncu ustavi.

Pritisnite sredinski gumb za pomik med loki.

5.2.7. Preklopno okence za avtonomno potapljanje

Preklopno okence na dnu potapljaškega zaslona vsebuje različne vrste informacij, ki jih je mogoče spremeniti s kratkim pritiskom spodnjega gumba.

Preklopno okence	Vsebina preklopnega okenca	Razlaga
	Temperature (Temperatura)	Trenutna temperatura v stopinjah Celzija ali Farenheita glede na nastavitve enote.
	Max depth (Največja globina)	Največja dosežena globina med trenutnim potopom.
	Clock (Čas)	Čas v 12- ali 24-urni obliki zapisa, odvisno od oblike zapisa časa, ki jo nastavite v nastavitvah Time/date (Čas/datum).
	Battery (Baterija)	Preostalo stanje baterije v odstotkih. Glejte razdelek 5.4.1. <i>Obvezni alarmi za potapljanje</i> za alarme baterije.
	Tank pressure (Tlak v jeklenki)	Tlak v jeklenki v nastavljeni enoti (bar ali PSI) za vaš aktiven plin, če je ta povezana z enoto Tank POD.
	Gas consumption (Poraba plina) (L/min ali cu ft/min)	Poraba plina se nanaša na vašo hitrost porabe plina med potopom v realnem času. Dejanska hitrost porabe plina je izmerjena v litrih na minuto (kubični čevljev na minuto) in je izračunana za trenutno globino. Za več informacij glejte 5.6.3. <i>Poraba plina</i> .
	Gas time (čas plina)	Čas plina se nanaša na to, koliko časa lahko ostanete na trenutni globini. Za več informacij glejte 5.6.4. <i>Čas plina</i> .
	Safety stop (Varnostni postanek)	Za vsak potop, globlji od 10 metrov (33 čevljev), se vedno priporoča triminutni (3) varnostni postanek. Ko presežete 10 m (33 čevljev), se v preklopnem okencu prikaže minimalna globina varnostnega postanka 3 m (9,8 čevljev).

Preklopno okence	Vsebina preklopnega okenca	Razlaga
		Varnostne postanke lahko nastavite na tri (3), štiri (4) ali pet (5) minut v razdelku 5.7. <i>Nastavitve algoritma</i> pod.
	Time to surface (TTS)	Čas dviga na površje (TTS) se nanaša na čas dviga v minutah, ki je potreben, da se dvignete na površje z razpoložljivim plinom in potrebnimi dekompresijskimi postanki.
	Dejanski ppO2	Trenutni parcialni tlak aktivnega plina. Parcialni tlak je delež kisika v plinu na trenutni globini. Vrednost je vedno navedena v absolutnih atmosferah (ATA) tlaka. (1 ATA = 1,013 bara) Če ppO2 (Parcialni tlak kisika) preseže prednastavljeno mejno vrednost za plin, preklopno okence postane rumeno in sproži alarm. Če ppO2 preseže največjo mejno vrednost parcialnega tlaka 1,6, preklopno okence postane rdeče, dokler se ne dvignete plitvejši od MOD globine.
	MOD (Največja delovna globina)	Največja delovna globina. MOD (Največja delovna globina) je globina, na kateri parcialni tlak kisika (ppO2) (Parcialni tlak kisika) v mešanici plinov preseže varno mejno vrednost.
	Average depth (Povprečna globina)	Povprečna globina trenutnega potopa se izračuna od trenutka, ko je presežena začetna globina, dokler se potop ne konča.
	Sunset ETA (Predviden čas sončnega zahoda)	Ocenjen čas do sončnega zahoda, izražen v urah in minutah. Čas sončnega zahoda je določen na podlagi podatkov sistema GPS. Ura uporabi podatke, ki so bili pridobljeni med zadnjo uporabo sistema GPS.
	Gradient factors (Faktorji gradienta)	Vrednost faktorja gradienta, ki ste jo določili v nastavitvah Algorithm. Glejte 5.7. <i>Nastavitve algoritma</i> in 5.7.2. <i>Faktorji gradientov</i> za več informacij o algoritmu potapljanja in faktorjih gradienta.
	Heading	Funkcija kompasa prikazuje smer v stopinjah ter kardinalne in medkardinalne smeri. Kompas se med uporabo umeri sam, če pa je potrebna ponovna umeritev, se prikaže obvestilo. Če

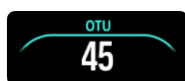
Preklopno okence	Vsebina preklopnega okenca	Razlaga
		želite umeriti kompas, obrnite in nagnite uro v obliki številke osem.

Dinamične vrednosti

Nekatere vrednosti so v preklopnem okencu vidne privzeto. Vrednosti se pojavijo v okencu samo, če jih sproži alarm ali dogodek.

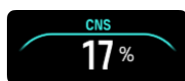
OTU (Enota za toleranco kisika)

Enota za toleranco kisika. Uporablja se za merjene zastrupitve celotnega telesa, ki jo povzroči daljša izpostavljenost visokemu parcialnemu tlaku kisika. Suunto Ocean Vas opozori, ko dnevna priporočljiva omejitev doseže 250 (previdnost) in 300 (opozorilo).



CNS

Zastrupitev centralnega živčnega sistema. Vrednost CNS (Centralni živčni sistem) je merilo, kako dolgo ste bili izpostavljeni povišanemu parcialnemu tlaku kisika (ppO₂) (Parcialni tlak kisika), ki je prikazano v odstotku najdaljše dovoljene izpostavljenosti. Suunto Ocean vas opozori, ko CNS% (Centralni živčni sistem) doseže 80 % (previdnost) in ko je presežena 100 % omejitev (opozorilo).



Izračuni izpostavljenosti kisiku temeljijo na trenutno sprejetih tabelah in načelih časovnih omejitev izpostavljenosti. Omejitve temeljijo na potapljaškem priročniku NOAA. Odstotek CNS (Centralni živčni sistem) se med potapljanjem izračunava neprekinjeno, tudi ko ste na površju.

Potapljaški računalnik poleg tega uporablja več metod za konzervativno oceno izpostavljenosti kisiku. Na primer:

- Prikazani izračuni za izpostavljenost kisiku so dvignjeni na naslednjo višjo odstotno vrednost.
- Omejitve za CNS% (Centralni živčni sistem) do 1,6 bar (23,2 psi).
- Spremljanje OTU (Enota za toleranco kisika) temelji na dolgoročni dnevni stopnji tolerance, hitrost okrevanja pa je počasnejša.

Na površju in po koncu potopa se vrednost CNS zmanjša s polovičnim časom 90 min. Če je na primer CNS (Centralni živčni sistem) po potopu 100, se bo 90 minut kasneje zmanjšala na 50 in nato po naslednjih 90 minutah na 25.

⚠ OPOZORILO: KO OMEJITEV DELEŽA KISIKA KAŽE, DA JE DOSEŽENA NAJVEČJA DOVOLJENA OMEJITEV, MORATE TAKOJ ZMANJŠATI IZPOSTAVLJENOST KISIKU. Če po prikazu opozorila CNS%/OTU ne zmanjšate izpostavljenosti kisiku, se lahko tveganje za zastrupitev s kisikom, poškodbo ali smrt hitro poveča.

Ceiling

Ko so potrebni obvezni dekompresijski postanki, se v preklopnem okencu pojavi vrednost zgornje meje. Suunto Ocean vedno prikazuje vrednost zgornje meje od najglobljeja

postanka. Med dvigom se ne smete dvigniti nad zgornjo mejo. Več o dekompresijskem potopu preberite v razdelku 5.8.2. *Dekompresijski potopi*.



5.3. Nastavitve potopa

Za **Dive settings** (Nastavitve potopa) se pomaknite navzdol po zaslonu pred potopom.



Heart rate

Vklopite ali izklopite meritev srčnega utripa za vaš potop. Več o srčnem utripu si oglejte v razdelkih 9.4. *Srčni utrip*, 2.5. *Optična meritev srčnega utripa* in 4.11.1. *Območja srčnega utripa*.

GPS

Za spremljanje začetne in končne točke vašega potopa in prejem natančnejše poti potopa morate v Dive settings (Nastavitve potopa) omogočiti GPS. Pred začetkom potopa se prepričajte, da se ikona za GPS na zaslon pred potopom obarva zeleno, da pridobite natančno lokacijo. Suunto priporoča, da svoj potop vedno začnete z zaslona pred potopom.

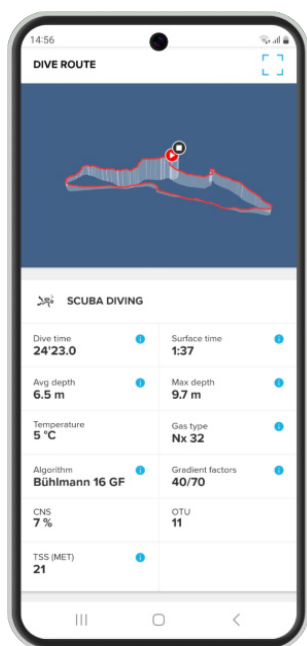


OPOMBA: Če začnete svoj potop s katerega koli drugega zaslona z uporabo samodejne funkcije za začetek, GPS-signal ne bo najden.

Dive route

Svojo pot potopa lahko spremljate s Suunto Ocean. Sledenje podvodne poti temelji na merilniku pospeška GPS, giroskopu, magnetometru in senzorju za tlak. Algoritem je bil razvit z uporabo velikega števila podatkov resničnih potopov, analize podatkov in strojnim učenjem.

Če želite spremljati svojo podvodno pot potopa, morate omogočiti GPS (GPS) in nastavitve Dive route (Pot potopa). Pot potopa ni vidna v vašem potapljaškem računalniku. Ko ga povežete z mobilnim telefonom, bo sinhroniziran z dnevnikom potopa v aplikaciji Suunto.



Upoštevajte, da lahko signal poti potopa ogrožajo naslednje situacije: okolja nad glavo, kot na primer v jamah ali razbitinah, zaprtih bazenih ali ob slabem ali neobstoječem signalu GPS.



OPOMBA: Da začnete svojo pot potopa, morate potop začeti z zaslon pred potopom in zagotoviti, da je vaš signal GPS obarvan zeleno. Glejte razdelek 5.2.4. Zaslona pred potopom in možnosti potopa.



OPOMBA: Sinhronizacija vaše poti potopa z aplikacijo Suunto lahko zaradi velike količine podatkov traja dlje časa.

Dive start depth

Nastavi prag globine za začetek in konec potopa. Privzeta globina je 1,2 m (4 čevlje), maksimalna globina pa 3,0 m (9,8 čevljev).



Dive end time

Ko ste plitvejši kot nastavljena začetna globina za potop, Suunto Ocean začne izračunavati pretečen čas na površini. Želen čas lahko nastavite pod možnostjo Dive end time (Končni čas potopa). Po pretečenem času se vaš potop samodejno konča. Če po koncu nastavljenega časa s potopom nadaljujete, se potop nadaljuje. Določite lahko čas od 1 do 10 minut. Privzeta nastavev je 5 min.



NASVET: Če ste na primer inštruktor in morate med potapljanjem komunicirati na površini, prilagodite končni čas na daljši čas. Za hitrejši ogled povzetka potopa ga nastavite na krajši čas.



 **OPOMBA:** Če se dvignete na površino in se pred nastavljenim končnim časom ponovno potopite, se bo Suunto Ocean štel kot en potop.

Brightness

Nastavitev svetlosti določa splošno intenzivnost svetlosti zaslona med potapljanjem: Low (Nizka), Medium (Srednja) (privzeto) ali High (Visoka) (privzeto). Nastavitev svetlosti je specifična za način potapljanja in ne vpliva na druge načine potapljanja, načine na prostem ali splošno nastavitev svetlosti.

Za podaljšanje življenjske dobe baterije med potapljanjem se bo jakost svetlosti zaslona po določenem času neaktivnosti zmanjšala. Vsak premik zapestja, pritisk gumba ali alarm sprožijo način polne svetlosti. Svetlost lahko prilagajate tudi med potopom z dolgim pritiskom zgornjega gumba.

 **POZOR:** Dolgotrajna uporaba zaslona z visoko svetlostjo skrajša čas delovanja baterije in lahko povzroči ali učinek »vžgane slike«. Visoke svetlosti zaslona ne uporabljajte dalj časa, da podaljšate življenjsko dobo zaslona.

Feeling

Glejte razdelek 4.10. Počutje.

5.4. Alarmi za potapljanje

Suunto Ocean ima barvno kodirana obvezna opozorila. Ti so vidno prikazani na zaslonu z zvočnim alarmom in alarmom z vibriranjem. Opozorila so vedno rdeče barve in prikazujejo kritične dogodke, ki vedno zahtevajo takojšnje ukrepanje. Zvočni alarm in alarm z vibriranjem lahko opustite, vendar bo opozorilo še vedno ostalo rdeče, dokler težava ne bo odpravljena.

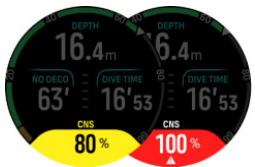
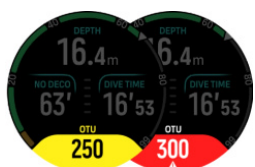
Z izdelkom Suunto Ocean lahko tudi določate svoje alarme in nastavite želen zvok, vibriranje ali izgled.

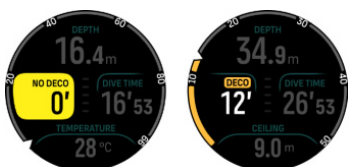
5.4.1. Obvezni alarmi za potapljanje

Naslednja razpredelnica prikazuje vsa obvezna opozorila, ki jih lahko vidite med potapljanjem. V razpredelnici lahko najdete razlog za alarm in rešitev težave.

Če se hkrati pojavi več alarmov, bo prikazana napaka z najvišjo stopnjo pomembnosti. S pritiskom katerega koli gumba potrdite prvi alarm in prikazal se bo naslednji.

Alarm	Razlaga	Kako odpraviti alarm?
	Hitrost dviga presega varno hitrost 10 m (33 čevljev) na minuto za pet sekund ali več.	Ostanite znotraj zelenih kazalnikov hitrosti dviga. Spremljajte simptome dekompresijske bolezni. Pri naslednjih potopih se

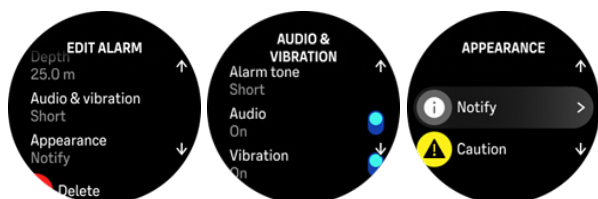
Alarm	Razlaga	Kako odpraviti alarm?
		svetuje dodatna konzervativnost.
	Zgornja meja dekompresije je bila pri dekompresijskem potopu presežena za več kot 0,6 m (2 čevlja).	Spustite se nižje od prikazane vrednosti zgornje meje.
	Parcialni tlak kisika presega najvišjo raven (>1,6).	Takoj se dvignite ali zamenjajte plin za plin z nižjim deležem kisika.
	Parcialni tlak kisika presega nastavljeno raven za plin.	Takoj se dvignite ali zamenjajte plin za plin z nižjim deležem kisika.
	Stopnja strupenosti kisika za centralni živčni sistem (CNS) pri 80- ali 100-odstotni meji.	Preklopite na plin z nižjim ppO2 (Parcialni tlak kisika) ali se dvignite plitveje (v okviru zgornje meje dekompresije).
	Dosežena je bila 80 % ali 100 % priporočena dnevna omejitev za OTU.	Preklopite na plin z nižjim ppO2 (Parcialni tlak kisika) ali se dvignite plitveje (v okviru zgornje meje dekompresije).
	Tlak v jeklenki je pod 50 bar (725 psi).	Spremenite plin na višji tlak v jeklenki ali se dvignite do varnostne globine in končajte potop.
	Globina presega največjo globino (60 m), na kateri lahko uporabljate svojo uro. Če se potapljate globlje od 60 m, potapljaški računalnik ne bo prikazal natančnih podatkov o globini ali algoritmu.	Dvignite se na plitvejšo globino sledite računalniku za profil dviga. Spremljajte simptome dekompresijske bolezni. Pri naslednjih potopih se svetuje dodatna konzervativnost.

Alarm	Razlaga	Kako odpraviti alarm?
	Ni znotraj okna varnostnega postanka.	Ostanite v oknu varnostnega postanka 3 m – 6 m.
	NDL je nižji od 5 minut.	Dvignite se na plitvejšo globino, da se izognete obveznim dekompresijskim postankom.
	Zgornja meja dekompresije je bila kršena za več kot 3 minute in manjka vaš dekompresijski postanek.	Spustite se na zgornjo mejo globine, navedenem v preklopnem okencu.
	Vaš NDL doseže 0 minut in dekompresijski postanki so obvezni.	Izvedite dekompresijske postanke v skladu z navodili in vedno ostanite globlje od vrednosti zgornje meje.
	Stanje baterije je nizko (<10 %) ali kritično (<5 %).	Napolnite napravo.

5.4.2. Uporabniško nastavljivi alarmi za potapljanje

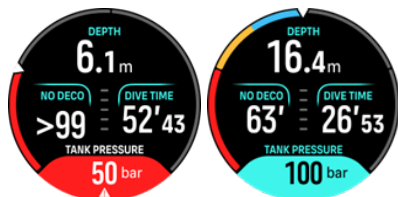
Poleg obveznih alarmov so na voljo tudi dodatni uporabniško nastavljivi alarmi za tlak v jeklenki, globino, čas potopa in alarmi NDL. Za vsak alarm lahko po meri prilagodite zvočni signal na kratek ali dolg, lahko pa vse zvočne signale tudi izklopite. Poleg možnosti zvoka lahko izberete tudi opozorilo z vibracijo ali pa utišate vse zvoke in imate vklopljeno samo vibriranje.

Poleg možnosti zvoka in vibracije lahko izbirate med dvema različnima možnostma prikaza: Notify (Obvestilo) (modra) ali Caution (Opozorilo) (rumena). Za vsak nastavljiv alarm lahko določite največ pet alarmov, ko pa se alarm pojavi, ga lahko počistite s pritiskom katerega koli gumba.



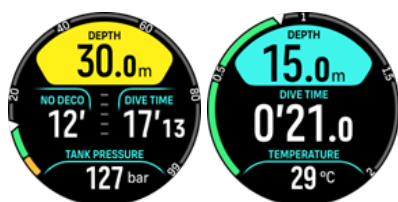
Tank pressure

Za alarm za tlak v jeklenki lahko nastavite na katero koli vrednost med 51–360 bar (725–5221 psi). Prikazan je obvezen alarm za vrednost 50 bar (725 psi) in ga ni mogoče spreminjati. Alarmi za tlak v jeklenki so uporabni, saj vas obvestijo, ko dosežete tlak za obrat.



Depth

Za alarm za globino lahko določite vrednost med 3,0 m in 59,0 m. Alarmi za globino so priročni predvsem med prostim potapljanjem, saj vas obvestijo o različnih fazah prostega potopa. Nastavite lahko tudi alarm za globino, ki vas obvesti, ko med potopom dosežete svojo osebno omejitev globine.



Dive time

Alarmi za čas potopa so lahko določeni v minutah in sekundah do največ 99 minut.



NDL (Enota za toleranco kisika)

Opredelite lahko alarme za mejno vrednost brez dekompresije (NDL), ki vas opozorijo na določeno NDL ali na pomanjkanje časa NDL.



5.4.3. Sistemske napake

V vseh računalnikih prihaja do napak. Zgodi se lahko, da ta naprava med potopom ne bo uspela zagotoviti točnih podatkov. Zgodi se lahko, da ta naprava med potopom ne bo uspela zagotoviti točnih podatkov. Vedno imejte načrt za obvladovanje napak, uporabljajte nadomestne naprave za potapljanje in potaplajte se samo s partnerjem. V malo verjetnem primeru okvare računalnika za potapljanje med potopom upoštevajte postopke za nujne primere, ki ste jih dobili pri svoji potrjeni organizaciji za usposabljanje za potapljanje za takojšen in varen dvig. V primeru sistemske napake se obrnite na podporo za uporabnike Suunto.

5.5. Plini

V obeh načinih Single gas (En plin) in Multigas (Več plinov) je privzet aktivni plin zrak. V meniju **Gases** (Plini) lahko urejate svoj aktivni plin ali ustvarite nov plin.



Svojega aktivnega plina ne morete izbrisati. Če želite spremeniti svoj aktivni plin, morate spremeniti obstoječi plin ali ustvariti nov plin ter nastaviti stanje plina na aktivno. Če spremenite aktivni plin, bo prejšnji plin onemogočen (način Single gas (En plin)) ali omogočen (način Multigas (Več plinov)).



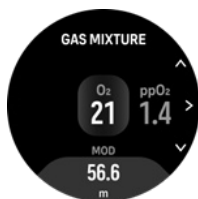
V načinu Single gas (En plin) imate lahko samo en aktiven plin. Ko ustvarite nov plin, lahko izberete, da ta postane vaš aktiven plin ali pa shranite vašo najpogosteje uporabljeno mešanico (npr., NX32) za enostavno omogočanje, ko ga potrebujete.



5.5.1. Urejanje plina

Pri potapljanju z mešanico plinov nitrox, je treba v Suunto Ocean vnesti odstotek kisika v vaši jeklenki in omejitve parcialnega tlaka kisika. To zagotavlja pravilne izračune dušika in kisika ter pravilno največjo delovno globino (MOD) (Največja delovna globina), ki temelji na vaših vnesenih vrednostih. Privzeta nastavev odstotka kisika (O2%) je 21 % (zrak), nastavev parcialnega tlaka kisika (ppO2) (Parcialni tlak kisika) pa 1,4 bar.

Odstotek kisika in parcialni tlak aktivnega plina lahko spreminjate v pogledu **Edit gas** (Uredi plin) tako, da izberete mešanico.



Delež kisika lahko spreminjate med 21 % in 100 %.

Nastavitev ppO2 (Parcialni tlak kisika) omejuje največjo delovno globino (MOD) (Največja delovna globina), do katere se lahko mešanica plina varno uporablja. Vrednost ppO2 (Parcialni tlak kisika) lahko določite na 1,0, 1,1, 1,2, 1,3, 1,4, 1,5 ali 1,6.



OPOMBA: Teh vrednosti ne spreminjajte, razen če popolnoma razumete učinek.

V meniju Edit gas (Uredi plin) lahko nastavljate tudi velikost vaše jeklenke. Privzeta vrednost je 12 litrov / 80 cu ft. Prepričajte se, da nastavite pravilno velikost vaše jeklenke, da zagotovite pravilne izračune porabe plina pri potapljanju z enoto Suunto Tank POD.



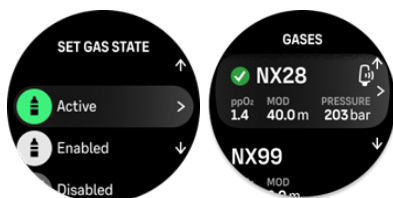
V meniju Edit gas (Uredi plin) lahko združite tudi svojo enoto Suunto Tank POD. Glejte 5.6.1. *Kako namestiti in povezati enoto Suunto Tank POD* za informacije o brezžičnem združevanju tlaka v jeklenki.

5.5.2. Potapljanje s številnimi plini

Pri potapljanju v načinu **Multigas** (Več plinov), Suunto Ocean omogoča v meniju **Gases** (Plini) zamenjavo plinov med omogočenimi plini. Na seznamu plinov lahko imate največ pet plinov, omogočenih ali onemogočenih.



OPOMBA: Algoritem dekompresije predvideva, da se pri potapljanju načrtuje uporaba vseh omogočenih plinov in bo izračunal vse dekompresijske postanke, čas dekompresije in čas dviga na površje glede na razpoložljive pline. Zagotovite, da onemogočite vse pline, ki jih ne nosite s sabo.



Pri dviganju ste vedno opozorjeni, da zamenjajte plin, ko je na voljo boljši plin.

Na primer, pri potapljanju do globine 40 m (131,2 čevljev) imate naslednje pline:

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

Pri dviganju ste opozorjeni, da zamenjate plin pri 22 m (72 čevljev) in 6 m (20 čevljev) glede na največjo delovno globino (MOD) plina. Obvestilo za zamenjavo plina bo prikazano v preklonem okencu in pritisk na kateri koli gumb bo odprl seznam plinov s priporočljivim plinom na vrhu. S sredinskim gumbom potrdite nov plin. Če predlagane zamenjave plina ne želite izvesti, lahko opustite priporočljivo zamenjavo plina. S tem boste prezrli predlagan plin do naslednje mogoče največje delovne globine omogočenega plina. Ko se potapljanje konča, bo plin z najnižjo vrednostjo O₂ vaš aktivni plin pri naslednjem potapljanju.

5.6. Brezžična podpora za tlak v jeklenki

Suunto Oceanse lahko uporablja skupaj z enoto Suunto Tank POD za brezžičen prenos tlaka v jeklenki in porabo plina v potapljaški računalnik. Suunto Ocean je združljiv samo z oddajniki Suunto Tank POD. Suunto Tank POD prenaša podatke z uporabo pasu 123 kHz. Komunikacija med enoto Tank POD in potapljaškim računalnikom je enosmerna, kar pomeni, da potapljaški računalnik ničesar ne pošilja enoti Tank POD.

Omogočene funkcije, ko je Suunto Ocean povezan z enoto Suunto Tank POD:

- Tlak v jeklenki do 5 plinskih jeklenk
- Dejanska poraba plina za aktivni plin (L/min (L/min) ali cu ft/min (kubičnih čevljev/min))
- Preostali čas plina za aktivni plin
- Nastavljivi alarmi za tlak v jeklenki
- Beleženje začetka konca in uporabljenega tlaka
- Beleženje povprečne porabe plina za vsak plin, povezan z enoto Tank POD
- Enote v barih ali PSI

5.6.1. Kako namestiti in povezati enoto Suunto Tank POD

Če želite namestiti in povezati enoto Suunto Tank POD:

1. Namestite enoto Tank POD, kot je opisano v *hitrem vodniku za enoto Tank POD* ali v *uporabniškem priročniku enote Tank POD*.



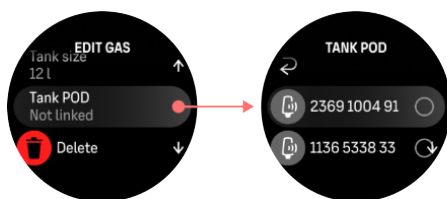
OPOMBA: Da bi zagotovili natančno odčitavanje tlaka v jeklenki, Suunto priporoča, da namestite enoto Suunto Tank POD, da se ta nahaja na isti strani kot vaša ura Suunto Ocean.

2. Ko namestite enoto Tank POD in odprete ventil, počakajte, da na enoti Tank POD začne utripati zelena LED-lučka.
3. Pojdite v meni **Tank POD** (Enota Tank POD) pod možnost **Dive options** (Možnosti potopa). Če je vaša enota Tank POD aktivna in v dometu, boste videli navedeno serijsko številko enote Tank POD.
4. Izberite pravo enoto Tank POD in preverite njeno stanje baterije in tlak v jeklenki.
5. Na seznamu izberite pravi plin, da ga povežete z vašo enoto Suunto Tank POD (če se potapljate s številnimi plini).
6. Prepričajte se, da je velikost jeklenke pravilna, da omogočite pravilno merjenje porabe plina.
7. Pojdite nazaj na glavni meni, kjer bo na seznamu v meniju Tank POD navedena serijska številka vaše enote Tank POD.



Enoto Suunto Tank POD lahko povežete tudi v meniju **Gases** (Plini):

1. V meniju **Gases** (Plini) izberite plin, s katerim želite povezati svojo enoto Tank POD.
2. Pojdite na pogled **Edit gas** (Uredi plin) in se pomaknite do nastavitve Tank POD.
3. Prepričajte se, da je bila enota Tank POD aktivirana in da je v dometu. Na seznamu izberite serijsko številko vaše enote Tank POD.



Če ste isto enoto Tank POD povezali s številnimi plini, pred vašim potopom preverite, ali ste svojo enoto Tank POD povezali s pravim plinom. V glavnih pogledih potopa je prikazan samo en tlak v jeklenki in ta ustreza aktivnemu plinu.

⚠ OPOZORILO: Če enoto Tank POD uporablja več potapljačev, pred potopom vedno preverite, ali številka enote POD vašega izbranega plina ustreza serijski številki na vaši enoti POD.

📋 OPOMBA: Serijsko številko lahko najdete na kovinskem ohišju in na pokrovu enote Tank POD.

Za dodatne enote Tank POD ponovite zgornji postopek in za vsako enoto POD izberite različne pline.

Da odklopite in odstranite svojo enoto Tank POD z določenega plina:

1. V meniju **Gases** (Plini) izberite plin, ki ga želite odstraniti z enote Tank POD.
2. Ponovno izberite enoto Tank POD, ki jo želite odstraniti (preverite serijsko številko).
3. Vaša enota Tank POD je odstranjena z izbranega seznama plina.

Enoto Tank POD lahko odklopite tudi v meniju **Tank POD** (Enota Tank POD).

📋 OPOMBA: Enoto Tank POD lahko odstranite samo, ko je aktivna in oddaja.

📋 OPOMBA: Vedno uporabljajte rezervni analogni potopni merilnik tlaka kot rezervni vir informacij o tlaku plina.

📋 OPOMBA: Za informacije, povezane z enoto Suunto Tank POD, glejte navodila, priložena izdelku.

5.6.2. Tlak v jeklenki

Ko je vaša ura Suunto Ocean povezana z enoto Suunto Tank POD, lahko spremljate tlak v jeklenki v preklonem okencu in na loku v pogledu tlaka v jeklenki. Za način prikaza tlaka v jeklenki na loku, si oglejte razdelek 5.2.6. *Pomembne informacije med potapljanjem*.

Naslednji primeri prikazujejo različne tlake v jeklenki:

Tlak v jeklenki je 125 bar:



Tlak v jeklenki je 50 bar:



Dodaten alarm za tlak v jeklenki je nastavljen na 100 bar:



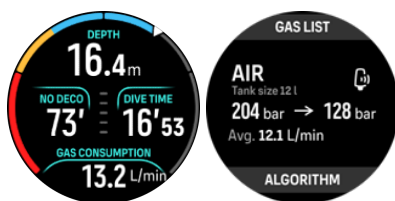
 **OPOMBA:** Če ura ni povezana z enoto Suunto Tank POD, bo v preklonem okencu prikazan zapis »No Tank Pod« (ni enote Tank Pod). Če je enota Tank POD povezana, vendar ni prejetih nobenih podatkov, bo v polju prikazano - -. Razlog za to je morda, ker enota POD ni v doletu, je jeklenka zaprta ali pa je stanje baterije enote POD nizko.

 **OPOMBA:** Lučke LED lahko ovirajo signal tlaka v jeklenki.

5.6.3. Poraba plina

Med svojim potopom lahko na zaslonu ure v preklonem okencu spremljate vaš dejanski tlak plina. V napravi in aplikaciji Suunto si lahko v povzetku potopa ogledate tudi povprečno porabo plina med potopom.

Podatki **Gas consumption** (Poraba plina) na zaslonu se nanašajo na vašo hitrost porabe plina v realnem času med potopom na globini, na kateri se nahajate. Za izračun frekvence vašega dihanja, Suunto Ocean uporablja minutni volumen dihanja (RMV), ki predstavlja, koliko volumna plina je v vaših pljučih na minuto, merjenega v L/min (L/min) ali cu ft/min (kubičnih čevljev/min). Za natančno porabo plina morate v meniju **Edit gas** (Uredi plin) določiti pravilno velikost jeklenke za plin. Glejte razdelek 5.5.1. *Urejanje plina*. Privzeta velikost jeklenke je vedno 12 L (80 kubičnih čevljev).



Formula RMV, uporabljena v Suunto Ocean za izračun porabe plina med potopom je naslednja:

Izračun temelji na dejanski globini in povprečni porabljeni prostornini plina (v okoliškem tlaku), izračunani v spremenljivem 50-170-sekundnem oknu.

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

V_{plin} (litri)	Prostornina plina v okoliškem tlaku
$RMV_{\text{litrov/minuto}}$	SAC z izravnavo globine
T_1	Čas ob začetku okna
T_2	Čas ob koncu okna
Globina (T)	Globina
V_{T1}	V_{plin} (litri) na začetku okna
V_{T2}	V_{plin} (litri) na koncu okna
$D_{\text{povprečje}}$	Povprečna globina v časovnem oknu

Za izračun prostornine plina uporablja Suunto Ocean naslednjo formulo:

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

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

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

Povprečno porabo plina med potopom si lahko ogledate v povzetku potopa. Vrednost prikazuje povprečno porabo plina in je izračunana iz vseh vrednosti porabe plina med potopom.

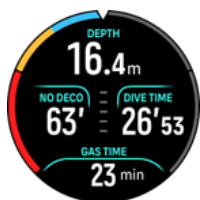
OPOMBA: Ker vrednosti porabe v realnem času temeljijo na podatkih, zbranih v določenem časovnem okviru, vrednost porabe plina morda ne bo izpolnjena takoj na začetku potopa. Vrednosti bodo morda tudi višje zaradi uporabe nizkotlačne cevi, ki nadzoruje plovnost v kompenzatorju plovnosti ali v toplotni zaščitni obleki.



OPOMBA: V izračunih porabe plina se upoštevajo tudi možnosti stiskanja plina in temperaturne variacije, da se zagotovijo pravilne vrednosti.

5.6.4. Čas plina

Vrednost **Gas time** (Čas plina) v preklonem okencu označuje najdaljši čas (v minutah), kako dolgo lahko ostanete na trenutni globini in se lahko dvignete na površje (s hitrostjo dviga 10 m/min) pri končnem tlaku 35 bar (508 psi). Čas temelji na tlaku v jeklenki, velikosti jeklenke in vaše trenutne frekvence dihanja in globine.



Gas time se izračuna z naslednjo formulo:

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



OPOMBA: V izračune Gas time niso vključeni varnostni in dekompresijski postanki.

5.7. Nastavitve algoritma

Razvoj Suuntovega modela dekompresije izvira iz 1980-ih let, ko je podjetje Suunto uvedel Bühlmannov model, ki temelji na M-vrednostih in SME podjetja Suunto. Od takrat se s pomočjo zunanjih in notranjih strokovnjakov nadaljujejo raziskave in razvoj.

5.7.1. Algoritem Bühlmann 16 GF

Algoritem dekompresije Bühlmann je razvil švicarski zdravnik, dr. Albert A. Bühlmann, ki je od leta 1959 raziskoval teorijo dekompresije. Algoritem dekompresije Bühlmann je teoretični matematični model, ki opisuje način, kako inertni plini s spreminjanjem okoliškega tlaka vstopijo in izstopijo iz človeškega telesa. Tekom let so bile razvite številne različice algoritma za potapljanje Bühlmann, ki so jih sprejeli številni proizvajalci potapljaških računalnikov. Suunto Ocean uporablja Suuntov algoritem za potapljanje Bühlmann 16 GF, ki temelji na modelu Bühlmann ZHL-16C, za katerega smo uvedli svojo lastno kodo. Algoritem je mogoče spremeniti z uporabo faktorjev gradienta za nastavitve stopnje konservativnosti.



OPOMBA: Ker je vsak model dekompresije zgolj teoretičen in ne spremlja dejanskega stanja telesa potapljača, ne more noben model dekompresije zagotoviti, da ne pride do pojava dekompresijske bolezni. Ko izbirate ustrezne faktorje gradienta za svoj potop, vedno upoštevajte svoje osebne dejavnike, načrtovan potop in svojo usposobljenost za potapljanje.

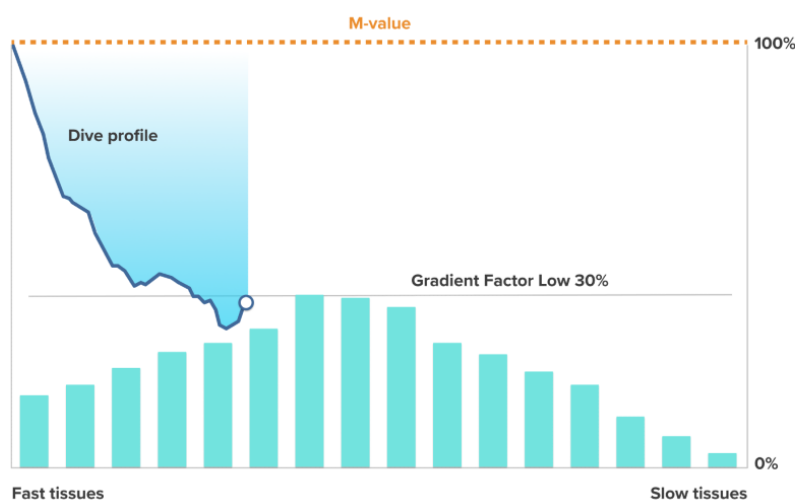
5.7.2. Faktorji gradientov

Faktor gradienta (GF) je parameter za ustvarjanje različnih stopenj konzervativnosti. Faktorji gradientov so razdeljeni na dva ločena parametra, nizek faktor gradienta in visok faktor gradienta.

Pri uporabi faktorja gradienta skupaj z Bühlmannovim algoritmom lahko nastavite svojo varnostno mejo za potop tako, da dodate konzervativnost in tako nadzirate, kdaj različni predeli tkiva dosežejo sprejemljivo M-vrednost. Faktor gradienta je opredeljen kot odstotek gradienta M-vrednosti in lahko znaša od 0 % do 100 %.

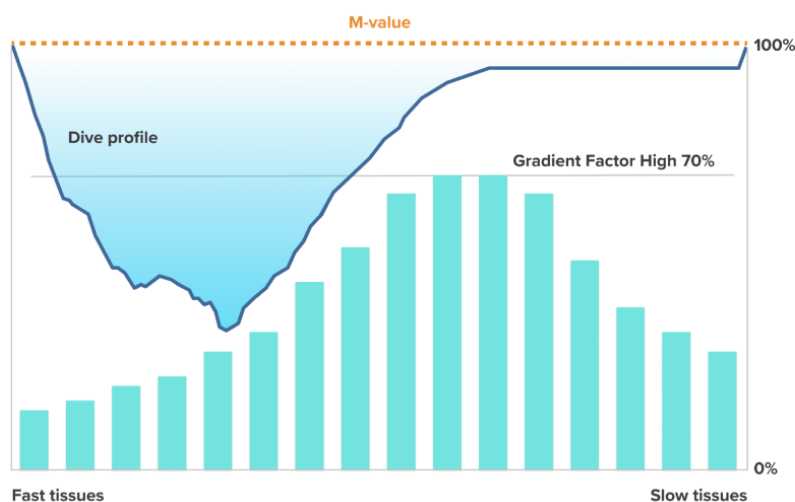
Pogosto uporabljena kombinacija je nizek GF 30 % in visok GF 70 %. (Zapisana tudi kot GF 30/70.) Ta nastavek pomeni, da se mora prvi postanek zgoditi, ko glavno tkivo doseže 30 % svoje M-vrednosti. Manjša, kot je številka, manjša je dovoljena prenasičenost. Zato je prvi postanek potreben, ko ste globlje. 0 % faktor gradienta predstavlja linijo okoliškega tlaka, 100 % faktor gradienta pa predstavlja linijo M-vrednosti.

Na naslednji sliki je nizek GF nastavljen na 30 %, predeli glavnih tkiv pa se odzovejo na 30 % omejitev M-vrednosti. Na tej globini je treba izvesti prvi dekompresijski postanek.



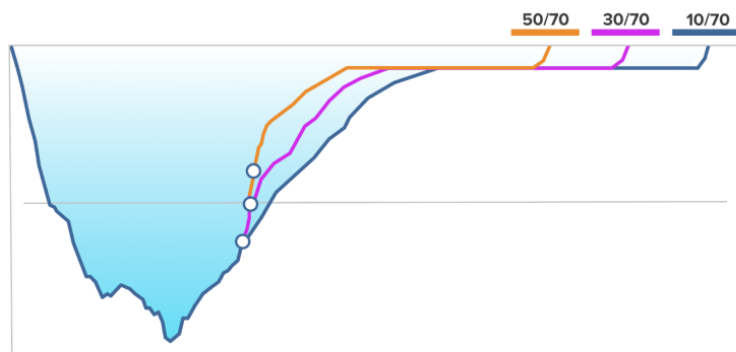
Ko se dvig nadaljuje, se GF premakne s 30 % na 70 %. GF 70 označuje količino dovoljene prenasičenosti, ko pridete na površino. Nižja, kot je vrednost nizkega GF, daljši je potreben plitvi postanek za izločitev plinov, preden pridete na površino. Na naslednji sliki je visok GF nastavljen na 70%, predeli glavnih tkiv pa se odzovejo na 70% omejitev M-vrednosti.

Na tej točki se lahko vrnete na površino in končate potop.



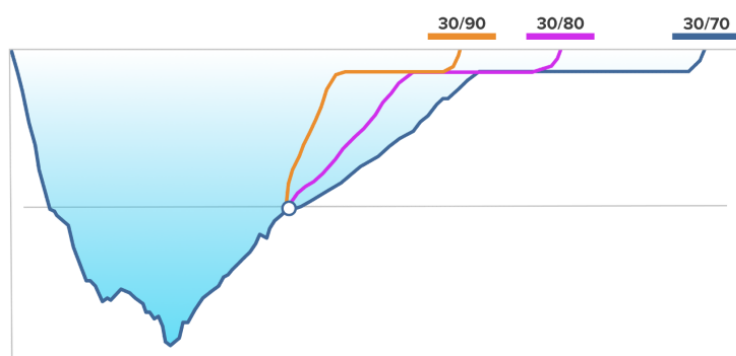
Učinek % nizkega GF na profil potopa je prikazan na naslednji sliki. Ta prikazuje, kako % nizkega GF določa globino, kjer se dvig začne upočasnjevati in se konča globina prve

dekompresije. Slika prikazuje, kako različne vrednosti % nizkega GF spreminjajo globino prvega postanka. Višja, kot je vrednost % nizkega GF, plitveje pride do prvega postanka.



OPOMBA: Če je vrednost % nizkega GF prenizka, lahko nekatera tkiva med prvim postankom še vedno absorbirajo pline.

Učinek % visokega GF na profil potopa je prikazan na naslednji sliki. Ta prikazuje, kako % visokega GF določa čas dekompresije, ki ga preživite v plitvi fazi potopa. Višja, kot je vrednost % visokega GF, krajši je skupni čas potopa, potapljač pa v plitvi vodi preživi manj časa. Če je % nizkega GF nastavljen na nižjo vrednost, potapljač preživi več časa v plitvi vodi in skupni čas potopa se podaljša.



Nastavite lahko faktorje gradientov. Privzeta nastavev konzervativnosti v potapljaškem računalniku Suunto Ocean je nastavljena na srednjo vrednost (40/85). Nastavev lahko prilagodite na bolj agresivne ali bolj konzervativne od privzete vrednosti. Izberite iz prednastavljenih stopenj ali nastavite svojo stopnjo po meri.

Prednastavljene vrednosti so naslednje:

- Nizka: 45/95
- Srednja: 40/85 (privzeto)
- Visoka: 35/75

Pri rekreativnih potopih vam visoka nastavev konzervativnosti (35/75) omogoča večjo izravnavo, da se izognete dekompresijskim obveznostim. Nizka nastavev konzervativnosti (45/95) vam omogoča več časa NDL, vendar tudi nižjo izravnavo, tako da je bolj agresivna nastavev.



Obstaja več dejavnikov tveganja, ki lahko vplivajo na vašo dovzetnost za dekompresijsko bolezen, na primer vaše osebno zdravje in vedenje. Takšni dejavniki tveganja se lahko med potapljači razlikujejo, prav tako pa so lahko odvisni od posameznega dneva.

Osebnih dejavnikov tveganja, ki lahko povečajo možnost za nastanek dekompresijske bolezni, vključujejo naslednje:

- Izpostavljenost nizki temperaturi – temperatura vode, nižja od 20 °C (68 °F)
- podpovprečna stopnja telesne pripravljenosti
- starost, predvsem višja od 50 let
- utrujenost (zaradi prekomerne telesne aktivnosti, pomanjkanja spanca, napornega potovanja)
- dehidracija (vpliva na pretok in lahko upočasni izločanje plinov)
- stres
- tesno prilegajoča se oprema (lahko upočasni izločanje plinov)
- debelost (indeks telesne mase, ki velja za debelost)
- patent foramen ovale (PFO) (komunikacija med desnim in levim prekatom)
- telesna aktivnost pred ali po potopu
- naporna aktivnost med potopom (poveča pretok krvi in prinese dodaten plin v tkiva)

⚠ OPOZORILO: Vrednosti faktorja gradienta ne urejajte, dokler ne razumete učinkov. Nekatere nastavitve faktorja gradienta lahko povzročijo visoko tveganje za dekompresijsko bolezen ali druge telesne poškodbe.

5.7.3. Profil dekompresije

Profil dekompresije lahko izberete pod **Dive options > Algorithm > Deco profile**.



Profil dekompresije ##Continuous (Neprekinjeno)

Od Haldanovih tabel iz leta 1908 so se dekompresijski postanki tradicionalno vedno razporejali v fiksno določenih korakih, kot so 15 m, 12 m, 9 m, 6 m in 3 m. Ta praktična metoda je bila predstavljena pred pojavom potapljaških računalnikov. Vendar pa potapljač pri dvigu dejansko zniža pritisk v nizu bolj postopnih majhnih korakov, s čimer uspešno ustvari gladko krivuljo dekompresije. Pojav mikroprocesorjev je podjetju Suunto omogočil natančnejše modeliranje dejanskega vedenja pri dekompresiji. Med vsakim dvigom, ki vključuje dekompresijske postanke, potapljaški računalniki Suunto izračunajo točko, na kateri kontrolni predel prečka linijo okoliškega tlaka (to je točka, na kateri je tlak v tkivu višji od okoliškega tlaka), in začne se izločanje plinov. To imenujemo tudi spodnja meja dekompresije. Nad to

spodnjo mejo globine in pod zgornjo mejo globine je dekompresijsko okno. Razpon dekompresijskega okna je odvisen od profila potopa.

Optimalna dekompresija se pojavi v dekompresijskem oknu, ki je prikazano s puščicama navzgor in navzdol ob podatku o globini. Če je globina zgornje meje kršena, bosta navzdol usmerjena puščica in zvočni alarm potapljača pozvala k spustu nazaj v dekompresijsko okno.

Izločanje plinov v glavnih hitrih tkivih bo počasno pri ali blizu dna, saj je gradient navzven majhen. Počasnejša tkiva se lahko še vedno absorbirajo pline in z dovolj časa se lahko obveznost dekompresije poveča, pri čemer se lahko zgornja meja pomakne navzdol, spodnja meja pa navzgor. Spodnja meja dekompresije predstavlja točko, pri kateri algoritem išče povečanje kompresije mehurčkov, medtem ko dekompresijsko dno povečuje izločanje plinov.

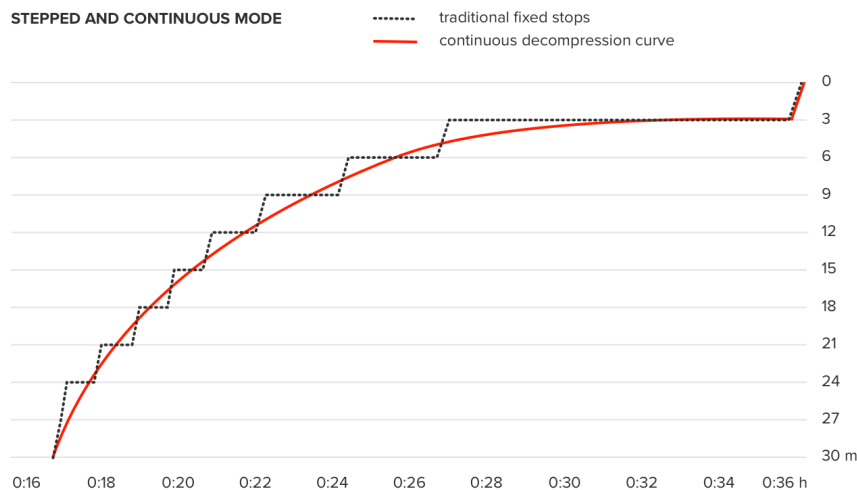
Dodatna prednost zgornje in spodnje meje dekompresije je, da se zavedamo, da je v razburkanem morju morda težko vzdrževati natančno določeno globino za optimalno dekompresijo. Z vzdrževanjem spodnje globine pod zgornjo mejo, vendar nad zgornjo mejo, mora potapljač še vedno izenačevati tlak, čeprav počasneje kot optimalno, in zagotavlja dodatno rezervo za zmanjšanje tveganja, da bi valovi potapljača dvignili nad zgornjo mejo. Neprekinjena krivulja dekompresije, ki jo uporablja Suunto, pa poleg tega zagotavlja bolj gladek in naraven profil dekompresije, kot pa običajna »postopna« dekompresija.

Profil dekompresije ##Stepped (Postopoma)

V tem profilu dekompresije je bil dvig razdeljen na običajne 3 m (10 čevljev) dolge korake oziroma stopnje.

Pri tem modelu potapljač izenačuje plin pri običajnih fiksno določenih globinah. Vrednost zgornje meje v preklopnem okencu bo prikazovala globino naslednjega koraka in ko potapljač doseže dekompresijsko okno, se bo časovnik začel prikazovati potrebno dolžino dekompresijskega postanka.

Za primer dekompresijskega potopa glejte 5.8.6. *Primer - način z več plini.*



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

5.7.4. Nastavitev nadmorske višine

Nastavitev nadmorske višine samodejno prilagodi izračun dekompresije glede na podan razpon nadmorske višine. Nastavitev lahko najdete pod **Dive options** (Nastavitve potopa) » **Algorithm** (Algoritem) » **Altitude** (Nadmorska višina) in izbirate med tremi razponi:

- 0 – 300 m (0 – 980 čevljev) (privzeto)
- 300 – 1500 m (980 – 4900 čevljev)
- 1500 – 3000 m (4900 – 9800 čevljev)

Zato so dovoljene omejitve postanka brez dekompresije znatno manjše.

Okoliški tlak je nižji na višji nadmorski višini, kot na morski gladini. Po potovanju na višjo nadmorsko višino boste imeli v telesu dodaten dušik v primerjavi z ravnovesjem na prvotni nadmorski višini. Ta »dodatni« dušik se sčasoma postopoma sprosti in ravnovesje je obnovljeno. Suunto priporoča, da se prilagodite na novo nadmorsko višino tako, da počakate vsaj tri ure, prede opravite ponovni potop.

Pred potapljanjem na visoki nadmorski višini morate prilagoditi nastavitev nadmorske višine vašega potapljaškega računalnika, da bodo izračuni upoštevali višjo nadmorsko višino. Največji parcialni tlaki dušika, dovoljeni z matematičnim modelom potapljaškega računalnika so zmanjšani glede na nižji okoliški tlak.

⚠ OPOZORILO: Potovanje na višjo nadmorsko višino lahko začasno povzroči spremembo v ravnovesju raztopljenega dušika v telesu. Suunto priporoča, da se pred potopom prilagodite na novo nadmorsko višino. Da zmanjšate tveganje za dekompresijsko bolezen je pomembno tudi, da ne potujete na znatno visoko nadmorsko višino takoj po potapljanju.

⚠ OPOZORILO: NASTAVITE PRAVILNO NASTAVITEV NADMORSKE VIŠINE! Če se potapljate na nadmorski višini nad 300 metrov (980 čevljev), morate pravilno izbrati nastavitev nadmorske višine, da bo računalnik lahko izračunal dekompresijsko stanje. Potapljaški računalnik ni namenjen za uporabo na nadmorski višini nad 3000 m (9800 čevljev). Če ne izberete pravilne nastavitve nadmorske višine ali če se potapljate na višini, ki je nad največjo dovoljeno nadmorsko višino, bodo prikazani napačni podatki za potapljanje in načrtovanje.

📝 OPOMBA: Če izvajate ponavljajoče se potope na nadmorski višini, ki se razlikuje od nadmorske višine prejšnjega potopa, spremenite nastavitev višine po koncu prejšnjega potopa tako, da ustreza naslednjemu potopu. Tako boste zagotovili natančnejše izračune za tkiva.

5.7.5. Čas varnostnega postanka

Varnostni postanek se vedno priporoča za vsak potop, globlji od 10 m (33 čevljev). Nastavitve varnostnega postanka lahko prilagodite na naslednji način:

3 min: Varnostni postanek je vedno 3-minutni postanek, tudi po zadnjem dekompresijskem postanku. Čas varnostnega postanka ni vključen v TTS (čas do površine).

4 min: Varnostni postanek je vedno 4-minutni postanek, tudi po zadnjem dekompresijskem postanku. Čas varnostnega postanka ni vključen v TTS (čas do površine).

5 min: Varnostni postanek je vedno 5-minutni postanek, tudi po zadnjem dekompresijskem postanku. Čas varnostnega postanka ni vključen v TTS (čas do površine).

Always OFF: Med potapljanjem ni prikazan varnostni postanek.

Adjusted: Po dekompresiji se doda 3-minutni varnostni postanek, vendar se trajanje postanka prilagodi glede na profil potopa. To pomeni, da je lahko krajši, če je čas porabljen v plitvini. Predvideni čas je vključen v TTS (čas do površine).



OPOMBA: Kršitev hitrosti vzpenjanja med potapljanjem ne podaljša časa varnostnega postanka.

Glejte razdelek 5.8.1. Varnostni postanki.

5.7.6. Globina zadnjega postanka

Globino zadnjega postanka pri dekompresijskih potopih lahko prilagajate pod **Dive options** (Možnosti potopa) » **Algorithm** (Algoritem) » **Last deco stop** (Zadnji dekompresijski postanek). Na voljo sta dve možnosti: 3 m in 6 m (9,8 čevljev in 19,6 čevljev).

Privzeta globina zadnjega postanka je 3 m (9,8 čevljev).



OPOMBA: Ta nastavek ne vpliva na zgornjo mejo globine pri dekompresijskem potopu. Zadnja globina zgornje meje je vedno 3 m (9,8 čevljev).



NASVET: Če se potapljate v razburkanem morju in je ustavitev pri 3 m (9,8 čevljev) zahtevna, razmislite o nastavitvi globine zadnjega postanka na 6 m (19,6 čevljev).

5.8. Potapljanje z uro Suunto Ocean

5.8.1. Varnostni postanki

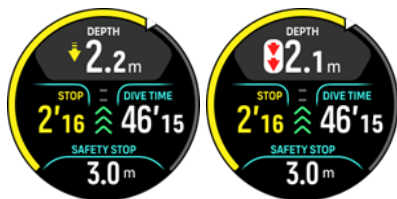
Za vsak potop, globlji od 10 metrov (33 čevljev), se vedno priporoča triminutni (3) Safety stop (Varnostni postanek). Ko je potreben varnostni postanek, se v preklonem okencu pojavi najnižja vrednost zgornje meje (3 m).

Čas za varnostni postanek se izračuna, ko se nahajate na globini med 2,4 in 6 m (7,9 in 20 čevljev).

To je prikazano na s puščicami navzgor in navzdol na levi strani vrednosti globine postanka. Čas varnostnega postanka je prikazan v minutah in sekundah. Prednostni čas varnostnega postanka lahko nastavite v **Algorithm** meniju spodaj **Dive options**.



Obstajata dve vrsti varnostnega postanka: prostovoljni in obvezeni. Varnostni postanek je obvezen, če prekoračite predlagano hitrost dviganja med potopom. Če je postanek obvezen, bo dvig, nižji od 2,4 m, v okencu sprožil rdeče puščice. Če postanek ni obvezen, bodo prikazane samo rumene puščice.



Če je globina nižja od 6 m (20 čevljev), se bo časovnik za varnostni postanek ustavil in nadaljeval s štetjem, ko se boste ponovno nahajali v oknu varnostnega postanka. Ko časovnik prikazuje ničlo, je postanek opravljen in se lahko dvignete na površje.



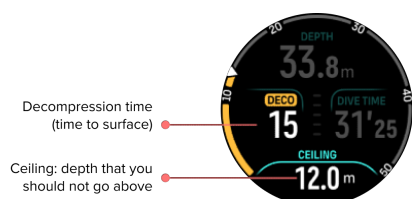
OPOMBA: Če varnostni postanek prezrete, vas ne bo doletela nobena kazen. Vendar pa podjetje Suunto vedno priporoča, da varnostni postanek izvajate ob vsakem potopu, da zmanjšanje tveganje za dekompresijsko bolezen.

OPOMBA: Če nastavite varnostni postanek na izklopljeno, se ob prihodu v okno varnostnega postanka ne bodo prikazali znaki varnostnega postanka.

5.8.2. Dekompresijski potopi

Ko presežete mejno vrednost brez dekompresije, Suunto Ocean zagotavlja informacije o dekompresiji, potrebne za dvig. Informacije o dvigu so vedno predstavljene z dvema vrednostma:

- Čas dekompresije (imenovan tudi Time to surface (Čas dviga)): optimalni čas dviga na površje v minutah z razpoložljivimi plini
- Ceiling (Zgornja meja): globina, ki je ne smete preseči



OPOZORILO: NIKOLI SE NE DVIGNITE NAD ZGORNJO MEJO! Med dekompresijo se ne smete dvigniti nad zgornjo mejo. Da tega ne bi storili po pomoti, ostanite nekoliko pod zgornjo mejo.

Ko **No deco (Čas brez dekompresije)** prikazuje 0 minut, se bo območje zaslona spremenilo in prikazalo **Deco** (Čas brez dekompresije), v preklopnem okencu bo prikazana vrednost zgornje meje, lok pa se bo obarval oranžno in prikazoval enak čas dekompresije. Sprožil se bo tudi alarm, ki ga je mogoče potrditi s pritiskom katerega koli gumba.



Čas Deco se nanaša na priporočljiv čas dviga na površje v minutah (TTS).

OPOZORILO: VAŠ DEJANSKI ČAS DVIGA NA POVRŠJE JE LAHKO DALJŠI, KOT JE PRIKAZANO NA POTAPLJAŠKEM RAČUNALNIKU! Čas dviga na površje se bo podaljšal, če: (1) ostanete na isti globini; (2) se dvigate počasneje kot 10 m/min (33 čevljev/min); (3) je vaš dekompresijski postanek v večji globini kot pri zgornji meji in/ali (4) ste pozabili uporabiti mešanico plina. Ti dejavniki lahko tudi povečajo količino dihalnega plina, ki je potreben, da dosežete površje.



OPOMBA: Potapljanje s številnimi plini in opustitev poziva za preklon plina bosta zagotovila netočne vrednosti Time to surface (Čas dviga na površje) in daljše dekompresijske postanke od predvidenih.

Vrednost zgornje meje označuje prvo globino za dekompresijski postanek.



Globino zadnjega postanka lahko v nastavitvah Algorithm (Algoritem) nastavite na 3,0 m ali 6,0 m (privzeta globina je 3,0 m). Glejte razdelek 5.7.6. *Globina zadnjega postanka*.

Pri dekompresijskem potopu so lahko prisotne različne vrste postankov:

- **Dekompresijski postanek:** Obvezen postanek, če se potapljate s profilom dekompresije Stepped (Postopoma) (glejte 5.7.3. *Profil dekompresije*). Dekompresijski postanki se pojavljajo v fiksnih presledkih 3 m (10 čevljev).
- **Safety stop** (Varnostni postanek): Če ste nastavili čas varnostnega postanka, bo dodaten varnostni postanek na voljo po zadnjem dekompresijskem postanku. Varnostni postanek je pri dekompresijskih potopih vedno neobvezen.

Med spodnjo in zgornjo za dekompresijo je okno za dekompresijo na globini 3 m (9,8 čevljev). Dlje časa, kot ostanete blizu zgornje meje, bolj optimalen je čas dekompresije.

Ko se dvignete v bližino zgornje meje in vstopite v območje okna dekompresije, se zraven podatka o globini prikažeta dve puščici.

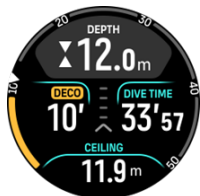
Če se potapljate s profilom za dekompresijo Stepped (Postopoma), bo časovnik ob vstopu v okno dekompresije pričel odšteti čas, pri čemer je zgornja meja določen čas enaka, nato pa se premakne navzgor za 3 m (9,8 čevljev).

Znotraj okna dekompresije (profil Stepped (Postopoma)):



V načinu dviga Continuous (Neprekinjeno) se zgornja meja nenehno zmanjšuje, medtem ko ste blizu globine zgornje meje, kar zagotavlja neprekinjeno dekompresijo z optimalnim časom vzpenjanja.

Znotraj okna dekompresije (profil Continuous (Neprekinjeno)):



Če se dvignete nad zgornjo mejo, je še vedno na voljo varno mejno območje, ki je enako globini zgornje meje minus 0,6 metra (2 čevlja). V tem varnem mejnem območju se izračun

dekompresije še vedno nadaljuje, vendar vam svetujemo, da se spustite pod globino zgornje meje. To je označeno z navzdol usmerjeno rumeno puščico zraven podatka o globini.

Pri uporabi profila dekompresije Stepped (Postopoma) je prikazano naslednje:



Pri uporabi profila dekompresije Continuous (Neprekinjeno) je prikazano naslednje:



Če se dvignete nad varno mejno območje, se izračun dekompresije začasno zaustavi, dokler se ne vrnete nazaj pod to mejno vrednost. Zvočni alarm in navzdol usmerjena rdeča puščica pred podatkom o globini zgornje meje označuje nevarno dekompresijo. Če alarm prezrete in ostanete nad varnim mejnim območjem tri minute, se postanek smatra kot neizveden in prikaže se obvestilo o kršitvi algoritma.



Suunto Ocean se ne zaklene po tem, ko potrdite sproženo opozorilo o odstopanju algoritma. Suunto Ocean še naprej prikazuje izvirni načrt dekompresije, četudi je kršen dekompresijski postanek. V oknu se bo pojavilo rdeče opozorilo in bo ostalo v oknu za potop, dokler niso izvedeni zahtevani dekompresijski postanki, ali po 48 urah.

Do kršitve algoritma lahko pride tudi v naslednjih situacijah:

- Konec delovanja baterije
- Sesutje programske opreme
- Preseganje največje dovoljene globine naprave (60 m).

V vseh primerih se bo v oknu za potop prikazalo odstopanje algoritma, vendar bo algoritem deloval kot običajno. Če se odstopanje algoritma pojavi med potopom, se v dnevniku potopa in aplikaciji Suunto prikaže tudi naslov.

⚠ OPOZORILO: Dekompresijski potop izvedite le, če ste za to bili ustrezno usposobljeni.

5.8.3. Površina in čas prepovedi letenja

Ura Suunto Ocean po potopu na zaslonu in v pripomočkih s statičnimi podatki o potopih prikazuje čas na površini od prejšnjega potopa in odštevanje časa za priporočljivo prepoved letenja. Na zaslonu ure bo prikazana rdeča ikona letala in rdeč lok, vse dokler je prisoten čas prepovedi letenja. Lok prikazuje ocenjen čas do izteka prepovedi letenja.

Naslednji zaslon prikazuje, da je od zadnjega avtonomnega potapljanja minilo 5 ur in 5 minut, čas prepovedi letenja pa se bo končal ob 2.30:



Naslednji zaslon prikazuje, da se je čas prepovedi letenja iztekel.



Čas prepovedi letenja je najkrajši čas na površini po potopu, ki ga je priporočljivo počakati pred vstopom v letalo in letenjem z njim. Vedno traja vsaj 12 ur, če pa je daljši od 12 ur, je enak času desaturacije. Pri času desaturacije, krajšem od 75 minut, čas prepovedi letenja ni prikazan.

Če je med potapljanjem prišlo do odstopanja od algoritma, je čas prepovedi letenja vedno 48 ur.

⚠ OPOZORILO: SVETUJEMO, DA SE IZOGIBATE LETENJU VEDNO, KO RAČUNALNIK ODŠTEVA ČAS ZA PREPOVED LETENJA. PRED LETENJEM VEDNO AKTIVIRAJTE RAČUNALNIK, DA PREVERITE PREOSTALI ČAS PREPOVEDI LETENJA! Letenje ali potovanje na višjo nadmorsko višino v času prepovedi letenja lahko močno poveča tveganje za dekompresijsko bolezen. Oglejte si priporočila, podana s strani organizacije Divers Alert Network (DAN). Pravilo o letenju po potapljanju, ki bi zagotovilo popolno preprečitev dekompresijske bolezni, ne more nikoli obstajati!

5.8.4. Uporaba kompasa med potopom

Naprava Suunto Ocean ima kompas, ki deluje s pomočjo žiroskopa, in omogoča orientacijo glede na magnetni sever. Med potopom lahko dostopate do kompasa s pritiskom srednjega gumba (kompas viden na loku) ali pa s pritiskom na spodnji gumb v spodnjem preklonem oknu pogledajte smer gibanja v stopinjah s kardinalno in medkardinalno smerjo.



Smer lahko nastavite z dolgim pritiskom srednjega gumba. Ko je smer nastavljena, se prikaže obvestilo, na loku kompasa pa se prikaže kazalnik ležišča, ki prikazuje nastavljeno smer gibanja. Ko je smer nastavljena, je kazalnik smeri na loku kompasa zaklenjen in prikazuje nastavljeno smer gibanja. Oranžna reža, ki se nahaja na nasprotni strani kazalnika, prikazuje obratno smer (180 stopinj).



Smer lahko kadarkoli počistite s ponovnim dolgim pritiskom sredinskega gumba.

Vrednost smeri gibanja je na voljo v preklopnem okencu in se lahko uporablja samostojno brez loka kompasa. Če sta vrednost smeri gibanja, ki je vidna v preklopnem okencu, in nastavljena smer gibanja poravnani, se vrednost preklopnega okenca obarva rumeno ali oranžno (obratna smer).



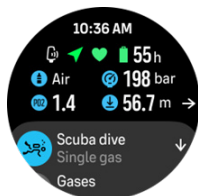
 **OPOMBA:** Razpon spremembe barve preklopnega okenca je $\pm 5^\circ$ glede na nastavljeno vrednost, tako da je stanje vidno.

Kompas se med uporabo umeri sam, če pa je potrebna ponovna umeritev, se v pozivnem pojavnem okencu prikaže obvestilo. Če želite umeriti kompas, obrnite in nagnite uro v obliki številke osem.

5.8.5. Primer - način z enim plinom

Naslednji primer prikazuje potop brez dekompresije v načinu Single gas (En plin) z mešanico Air (Zrak) in enoto Suunto Tank POD.

1. Zaslون pred potopom:



Svoj potop vedno začnite na zaslonu pred potopom, da zagotovite, da imate signal GPS, dovolj baterije in tlak v jeklenki (če je povezana z enoto Suunto Tank POD), če se potapljate s pravim plinom in razumete največjo delovno globino (MOD) aktivnega plina. Če je stanje baterije enote Suunto Tank POD nizko ali ste pozabili zamenjati jeklenke in je tlak v jeklenki nizek, bodo na zaslonu pred potopom prikazana opozorila.

- Ko se spustite pod 10 m, se bo v preklopnem okencu prikazal znak za varnostni postanek, ki označuje zgornjo mejo varnostnega postanka 3 m. Čas No deco prikazuje > 99, kar pomeni, da je najdaljši čas, ki ga lahko preživite na tej globini, daljši od 99 minut.



Ko nadaljujete s spuščanjem, bo čas No deco (Brez dekompresije) prikazoval nižjo vrednost. Čas No deco (Brez dekompresije) je vedno prikazan v minutah.



- Če vaš čas No deco (Brez dekompresije) doseže 5 minut, se bo sprožil rumen znak za previdnost. Ko se dvigate in je vrednost No deco (Brez dekompresije) povečana, bo alarm odpravljen. Alarm lahko utišate tudi s pritiskom katerega koli gumba. Če kljub alarmu No deco (Brez dekompresije) ostanete na globlji globini, lahko pride do obvezne dekompresije. Ne izvajajte dekompresijskih potopov, razen če ste dovolj usposobljeni.



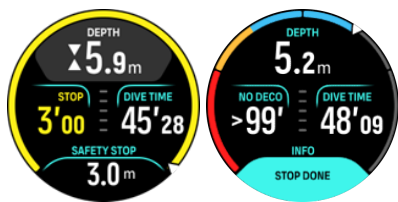
- Če želite spremljati kritične mejne vrednosti, kot je tlak pri obračanju, si lahko nastavite svoje alarme za tlak v jeklenki. Če so ti nastavljeni, vas Suunto Ocean opozori, ko dosežete 100 bar (1450 psi).



- Hitrost dviga lahko spremljate na indikatorju za hitrost dviga. Če presežete najvišjo predlagano vrednost 10 m/min, se bo indikator obarval rdeče in sprožil zvočni alarm z vibriranjem. To lahko potrdite s pritiskom katerega koli gumba.



- Ko se nahajate na globini med 2,4 in 6 m (7,9 in 20 čevljev), se bo prikazal časovnik za varnostni postanek in odšteval do predlaganega postanka. Ko je postanek opravljen, se bo prikazalo obvestilo Stop done (Postanek opravljen).



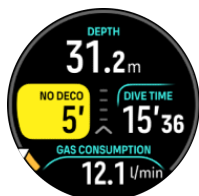
5.8.6. Primer - način z več plini

Naslednji primer prikazuje dekompresijski potop na 40 m v načinu Multigas in z naslednjimi plini: NX28 (glavni plin), dekompresijski plin NX99.

1. Zaslom pred potopom – prikazuje aktivni plin (NX28), nastavljen ppO2 in MOD.



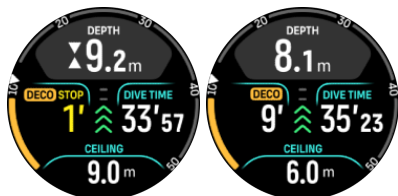
2. Alarm NDL pri 5 min.



3. NDL doseže 0 in potrebna je dekompresija. Merilnik se spremeni v oranžno barvo in prikazuje čas dekompresije. Območje NDL prikazuje vrednost TTS, vključno z dekompresijskimi postanki in varnostnim postankom. Vrednost zgornje meje je prikazana v preklopnem okencu.



4. Vrednost zgornje meje je 9 m, tako a se lahko dvignete na to globino znotraj omejitev hitrosti dviga. Ko se približate globini na zgornji meji in vstopite v območno okno dekompresije, se poleg številke, ki prikazuje globino, pojavita dve puščici, v dekompresijskem polju pa se pojavi časovnik, ki označuje dekompresijski postanek za 1 minuto. Ko je odštevanje končano in doseže 0, se ponovno prikaže vrednost TTS, vrednost zgornje meje pa se spremeni na 3 m nižje, na 6 m.

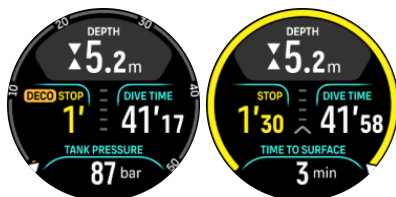


5. Sprememba plina pri 6 m. Čas dekompresije se vedno izračuna s predvidevanjem, da uporabite vse pline, ki so navedeni na seznamu plinov. Ko se dvignete na 6 m, bo

priporočena zamenjava plina na NX99. Ko opravite zamenjavo, se pojavi informacija o trenutnem plinu. Če zamenjavo opustite, informacija o dekompresiji ne bo točna.



6. Prihod na zadnji postanek. Ko se dekompresijski čas izteče, oznaka za dekompresijo izgine in postanek se spremeni v varnostni postanek. V tem primeru je varnostni postanek nastavljen na Adjusted, zato se odštevanje začne pri 1'30 zaradi daljšega časa na 6 m.



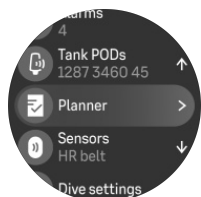
7. Če se dvignete nad okno dekompresijskega ali varnostnega postanka, se bo sprožila puščica in opozorilo, ki vas bo pozvalo, da se spustite nazaj v okno.



8. Ko so opravljeni vsi postanki, se bo v preklonem okencu pojavilo obvestilo Stop done (Postanek opravljen) in nato se lahko varno dvignete na površje.

5.9. Načrtovalnik potopa

Načrtovalnik potopa vam pomaga hitro načrtovati vaš naslednji potop. Načrtovalnik prikazuje razpoložljiv čas brez dekompresije za vaš potop glede na globino, nastavitve algoritma in trenutni čas dviga na površje.



5.9.1. Načrtovanje potopa

Pred začetkom načrtovanja vašega naslednjega potopa v meniju Planner (Načrtovalnik), nastavite naslednje:

- aktivni plin, načrtovan za potop
- nastavitve algoritma: nastavitve konzervatizma in nadmorske višine

Načrtovalnik prikazuje aktiven plin, določen za način potopa. Nastavitve plina lahko spremenite v meniju Gases (Plini) (glejte 5.5. *Plini*).



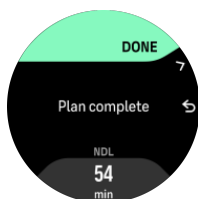
Interval površine je izračunan samodejno od konca prejšnjega potopa. Uporabite zgornje in spodnje gumbе za prilagoditev vrednosti v korakih po 10 minut, ki odraža načrtovani interval površine. Najdaljša vrednost je 48 ur.



Uporabite zgornje in spodnje gumbе za prilagoditev načrtovane globine. Na dnu zaslona si lahko ogledate čas NDL za določeno globino.



Pritisnite zgornji gumb, da se vrnete v meni pred potopom ali srednji gumb, da se vrnete na začetek načrtovalnika.



 **OPOMBA:** Načrtovalnik NDL se lahko uporablja samo za načrtovanje potopov brez dekompresijskih postankov.

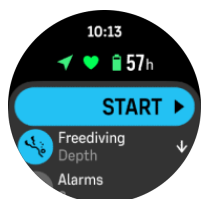
6. Prosto potapljanje

Z načinom **Freedive** (Prosto potapljanje) se lahko Suunto Ocean uporablja kot instrument za prosto potapljanje. Način prostega potapljanja lahko najdete na kratkem seznamu **Freediving (Depth)** ((Prosto potapljanje (Globina))). Veliko funkcij je enakih kot pri drugih načini potapljanja, vendar pa je na voljo veliko funkcij, specifičnih samo za prosto potapljanje.

⚠ OPOZORILO: Po avtonomnem potapljanju prosto potapljanje ni priporočljivo. Pred prostim potapljanjem počakajte, da je od avtonomnega potapljanja minilo vsaj 12 ur.

6.1. Pogledi za prosto potapljanje

Na zaslonu pred potopom v načinu Freediving (Prosto potapljanje) se pojavi niz ikon. Za pomen ikon glejte 5.2.4. *Zaslon pred potopom in možnosti potopa.*



Način za prosto potapljanje ima različne zaslone, ki se osredotočajo na podatke o potopu. Ko začnete z vadbo, se lahko s pritiskom sredinskega gumba pomikate po pogledih »Površina«. Suunto Ocean ima funkcijo, ki pri stiku z vodo prepozna, kdaj je naprava potopljena v vodo, in bo s katerega koli zaslona »Površina« samodejno preklopila v stanje potopa. Začetno globino potopa lahko določite na seznamu možnosti vadbe. Privzeta začetna globina je 1,2 m (4 čevlje).

📋 OPOMBA: Pri prostem potapljanju samodejni začetek ni na voljo. Prost potop se mora vedno začeti tako, da po vnosu načina Freediving (Prosto potapljanje) izberete »Start« (Začetek).

Zaslone so naslednji:

Površina: Zaslone prikazuje čas dviga na površje, preklopno okence s spreminjajočimi se podatki in lok, ki prikazuje pretečen časovnik za dvig na površje.



Potop: Zaslone prikazuje globino, hitrost dviga in potopa v m/s (ft/s), čas potopa in preklopno okence s spreminjajočimi se podatki.



Prikaz navigacije: Za razpoložljive možnosti prikazov navigacije glejte 8. *Navigacija.*



Časovnik: Začetek in ponastavitev štoparice.



Seje potopov: Število potopov, čas potopa, največja globina, čas dviga na površje.



6.2. Funkcije gumbov med prostim potapljanjem

Vaša ura Suunto Ocean ima tri gumbe, ki imajo različne funkcije ob kratkem ali dolgem pritisku med vadbo.

V načinu Freediving (Prosto potapljanje) imajo gumbi naslednje funkcije:

- Dolg pritisk zgornjega gumba: prilagoditev stopnje svetlosti (Low (Nizka)/Medium (Srednja)/High (Visoka))
- Kratak pritisk zgornjega gumba: dostop do menija z možnostmi prostega potapljanja, da končate z vadbo, uporabite svetilko ali zavržete vadbo.



OPOMBA: Meni pod vodo ni dostopen.

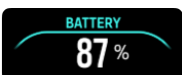
- Kratak pritisk sredinskega gumba: spreminjanje pogleda (samo nad površjem)
- Kratak pritisk spodnjega gumba: spreminjanje elementa preklopnega okenca
- Dolg pritisk spodnjega gumba: gumbi za odklepanje in zaklepanje

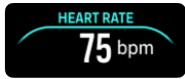
Glejte razdelek 3.1. *Zaklepanje tipk in zaslona.*



6.3. Preklopno okence za prosto potapljanje

Podobno kot pri avtonomnem potapljanju, preklopno okence na dnu potapljaškega zaslona vsebuje različne vrste informacij, ki jih je mogoče spremeniti s kratkim pritiskom spodnjega gumba. V preklopnem okencu lahko najdete naslednje podatke:

Preklopno okence	Vsebina preklopnega okenca	Razlaga
	Temperature (Temperatura)	Trenutna temperatura v stopinjah Celzija ali Farenheita glede na nastavitve enote.
	Max depth (Največja globina)	Največja dosežena globina med trenutnim potopom.
	Clock (Čas)	Čas v 12- ali 24-urni obliki zapisa, odvisno od oblike zapisa časa, nastavljene v nastavitvah Time/date (Čas/datum).
	Battery (Baterija)	Preostalo stanje baterije v odstotkih. Glejte razdelek 5.4.1. <i>Obvezni alarmi za potapljanje</i> za alarme baterije.
	Average depth (Povprečna globina)	Povprečna globina trenutnega potopa se izračuna od trenutka, ko je presežena začetna globina, dokler se potop ne konča.
	Sunset ETA (Predviden čas sončnega zahoda)	Ocenjen čas do sončnega zahoda, izražen v urah in minutah. Čas sončnega zahoda je določen na podlagi podatkov sistema GPS. Ura uporabi podatke, ki so bili pridobljeni med zadnjo uporabo sistema GPS.
	Dive count (Število potopov)	Število setov med eno vadbo prostega potopa.

Preklopno okence	Vsebina preklopnega okenca	Razlaga
	Total dive time	Skupni čas pod vodo.
	Heart rate (Srčni utrip)	Vaš srčni utrip na zapestju.

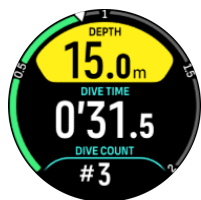
6.4. Alarmi prostega potapljanja

Za prosto potapljanje so na voljo trije nastavljivi alarmi: globina in čas potopa in čas dviga na površje. Za vsak alarm lahko po meri prilagodite zvočni signal na kratek ali dolg, ali pa vse zvočne signale izklopite. Poleg možnosti zvoka lahko izberete tudi opozorilo z vibracijo ali pa utišate vse zvoke in imate vklopljeno samo vibriranje.

Poleg možnosti zvoka in vibracije lahko izbirate med dvema različnima možnostma prikaza: Obvestilo (modro) ali pozor (rumeno). Za vsak nastavljiv alarm lahko določite največ pet alarmov, ko pa se alarm pojavi, ga lahko počistite s pritiskom katerega koli gumba.

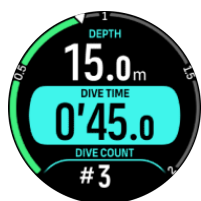
Depth

Za alarm za globino lahko določite vrednost med 3,0 m in 59,0 m. Alarmi za globino so priročni predvsem med prostim potapljanjem, saj vas obvestijo o različnih fazah prostega potopa. Nastavite lahko tudi alarm za globino, ki vas obvesti, ko med potopom dosežete svojo osebno omejitev globine.



Dive time

Alarmi za čas potopa so lahko določeni v minutah in sekundah do največ 99 minut.



Surface time (Enota za toleranco kisika)

Pri alarmih za čas dviga na površje se lahko nastavi obvestilo o poteku določenega časa za dvig na površje.



6.5. Potapljanje in plavanje z repom morske dekllice

Uro Suunto Ocean lahko uporabljate za potapljanje in plavanje z repom morske dekllice. Ti dejavnosti sta običajna športna načina, ki ju izberete kot kateri koli drug športni način; glejte 4. *Beleženje vadbe*.

Ta športna načina nudita štiri zaslone za vadbo, usmerjene na podatke, povezane s potapljanjem. Štirje zaslone za vadbo so:

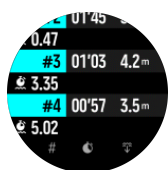
Površina



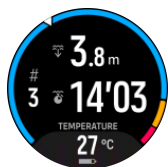
Navigacija



Potapljanje



Pod vodo



OPOMBA: Ko je ura pod vodo, zaslon na dotik ne deluje.

Privzeti pogled za Snorkeling in Mermaiding je »Površina«. Med beleženjem vadbe lahko preklapljate med različnimi pogledi s pritiskom sredinske tipke.

Suunto Ocean samodejno preklopi med načinom na površini in potapljanjem. Če ste več kot 1 meter (3,2 ft) pod površino, se vklopi podvodni način.

Pri uporabi načina Snorkeling ura izračuna razdaljo s pomočjo sistema GPS. Signal GPS pod vodo ne seže, zato mora biti ura občasno zunaj vode, da pridobi položaj GPS.

Delovanje sistema GPS je v teh razmerah oteženo, zato je pomembno, da imate močan signal GPS, preden skočite v vodo. Dobro delovanje sistema GPS zagotovite tako:

- Pred začetkom potapljanja sinhronizirajte uro z aplikacijo Suunto, da optimizirate GPS z najnovejšimi podatki o orbiti satelitov.
- Ko izberete način Snorkeling, počakajte vsaj tri minute na kopnem, preden začnete z dejavnostjo. Tako sistemu GPS omogočite, da pridobi zanesljive podatke o lokaciji.

 **NASVET:** Priporočamo, da imate dlani med potapljanjem na križu, saj se boste tako hitreje premikali v vodi, odčitek razdalje pa bo optimalen.

7. Dnevniki potopov

Dnevnike potopov lahko najdete pod možnostjo **Logbook** (Dnevnik) skupaj z vašimi drugimi dejavnostmi usposabljanja.

Potopi so navedeni po datumu in času in vsak seznam vnosov prikazuje najv. globino in čas potopa dnevnika.

Če izberete potop in pritisnete sredinski gumb, si lahko ogledate podrobnejšo različico. Podrobnosti dnevnika potopa in profila lahko iščete s pomikom po dnevnikih z zgornjim in spodnjim gumbom, le-tega pa nato izberete s sredinskim gumbom.

Vsak dnevnik potopa vsebuje vzorce podatkov s fiksnimi 10-sekundnimi intervali. Hitrost vzorca za prosto potapljanja je 1 sekunda.

Dnevnik potopa vsebuje naslednje podatke:

- Čas potopa
- Začetni in končni čas
- Povprečna in najv. globina
- Opozorilo o odstopanju algoritma, če je prisotno med potopom
- Najvišja in povprečna temperatura
- Seznam aktivnih in onemogočenih plinov
- Začetni in končni tlak, če je ura povezana z enoto Suunto Tank POD
- Povprečna poraba posameznega plina, če je ura povezana z enoto Suunto Tank POD
- Trenutni faktorji gradienta Vrednosti * CNS (Centralni živčni sistem) in OTU (Enote strupenosti kisika)
- Povprečni srčni utrip, če je ta možnost omogočena
- Čas dviga na površje

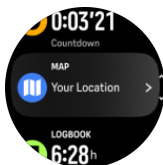
Ko je pomnilnik za dnevniške podatke poln, se najstarejši potopi izbrišejo, da se ustvari prostor za nove.

8. Navigacija

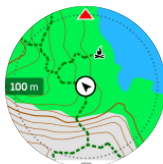
Uro lahko uporabite za navigacijo na različne načine. Uporabite jo lahko na primer, da se orientirate glede na magnetni sever, za navigacijo po poti ali navigacijo do zanimive točke.

Funkcijo navigacije uporabite tako:

1. Na številčnici podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko.
2. Pomaknite se navzdol do možnosti **Map** in jo izberite.

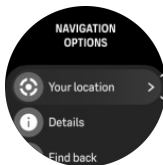


3. Zaslom zemljevida prikazuje trenutno lokacijo in okolico.



OPOMBA: Če kompas ni umerjen, se izpiše poziv, da ga umerite, ko odprete zemljevid.

4. Pritisnite spodnjo tipko, da odprete seznam bližnjic. Te bližnjice omogočajo hiter dostop do dejanj med navigacijo, kot je preverjanje koordinat trenutne lokacije ali izbira poti za navigacijo.



8.1. Zemljevidi brez povezave

Suunto Ocean omogoča, da v uro prenesete zemljevide brez povezave, pustite telefon doma in poiščete pot samo z uporabo ure.

Preden lahko v uri uporabite zemljevide brez povezave, morate v aplikaciji Suunto nastaviti brezžično omrežno povezavo in v uro prenesti izbrano območje zemljevida. Ko bo prenos zemljevida zaključen, boste na uro prejeli ustrezno obvestilo.

Podrobnejša navodila za nastavitve brezžičnega omrežja in prenos zemljevidov brez povezave v aplikaciji Suunto so na voljo *tukaj*.



Izberite zemljevide brez povezave pred vadbo:

1. Izberite športni način, ki uporablja GPS.

2. Pomaknite se navzdol in izberite **Map**.
3. Izberite slog zemljevida, ki ga želite uporabiti, in ga potrdite s sredinsko tipko.
4. Pomaknite se navzgor in začnite vadbo, kot običajno.
5. Pritisnite sredinsko tipko, da se pomaknete v pogled zemljevida.

 **OPOMBA:** Če je v meniju zemljevida izbrana možnost **Off**, zemljevid ne bo prikazan, pač pa samo pot za sledenje.

Izberite zemljevide brez povezave brez vadbe:

1. Na številčnici podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko.
2. Pomaknite se navzdol do možnosti **Map** in jo izberite.
3. Za izhod iz zemljevida pritisnite sredinsko tipko ali pritisnite spodnjo tipko in izberite **Exit**.

Poteze za uporabo zemljevida

Spodnja tipka

- Pritisnite, da odprete možnosti navigacije

Zgornja tipka

- Na kratko pritisnite za povečavo
- Na dolgo pritisnite za pomanjšavo

Podrsanje in dotik (če sta omogočena)

- Dotaknite se zemljevida in ga povlecite za premikanje
- Dotaknite se, da zemljevid postavite na sredino okrog trenutne lokacije
- Vlečenje za drsenje po zemljevidu

8.2. Navigacija z nadmorsko višino

Če navigirate po poti, ki vključuje podatke o nadmorski višini, lahko navigirate tudi na podlagi vzpona in spusta z uporabo zaslona profila nadmorske višine. Med vadbo pritisnite sredinsko tipko, da preklopite na zaslon profila nadmorske višine.

Zaslon profila nadmorske višine prikazuje naslednje podatke:

- zgoraj: vaša trenutno nadmorsko višino,
- sredina: profil nadmorske višine z vašim trenutnim položajem,
- spodaj: preostali vzpon ali spust (prikaz spremenite z dotikom zaslona).



Če ste pri uporabi navigacije z nadmorsko višino preveč zašli s poti, bo ura na zaslonu profila nadmorske višine prikazala sporočilo **Off route**. Če opazite to sporočilo, se pomaknite na zaslon za navigacijo po poti, da se vrnete na pot, preden nadaljujete z navigacijo z nadmorsko višino.

8.3. Smerna navigacija

Smerna navigacija je funkcija, ki jo lahko uporabljate na prostem za sledenje ciljni poti do lokacije, ki jo vidite ali ste jo videli na zemljevidu. To funkcijo lahko uporabljate samostojno kot kompas ali skupaj s papirnatim zemljevidom.

Če nastavite razdaljo do cilja in nadmorsko višino med nastavitvijo smeri, lahko uro uporabite za navigacijo do ciljne lokacije.



Za uporabo smerne navigacije med vadbo (na voljo samo za dejavnosti na prostem):

1. Preden začnete beležiti vadbo, podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko in izberite **Navigation**.
2. Izberite **Bearing**.
3. Če je treba, umerite kompas tako, da sledite navodilom na zaslonu.
4. Usmerite modro puščico na zaslonu proti ciljni lokaciji in pritisnite sredinsko tipko.
5. Če ne poznate razdalje in nadmorske višine lokacije, izberite **No**.
6. Pritisnite sredinsko tipko, da potrdite nastavitev smeri.
7. Če poznate razdaljo in nadmorsko višino lokacije, izberite **Yes**.
8. Vnesite razdaljo in nadmorsko višino lokacije.
9. Pritisnite sredinsko tipko, da potrdite nastavitev smeri.

Za uporabo smerne navigacije brez vadbe:

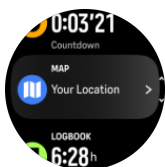
1. Pomaknite se na **Map**, tako da podrsate navzgor ali pritisnete spodnjo tipko na številčnici.
2. Pritisnite spodnjo tipko, da odprete navigacijske možnosti.
3. Izberite **Bearing navigation**.
4. Če je treba, umerite kompas tako, da sledite navodilom na zaslonu.
5. Usmerite modro puščico na zaslonu proti ciljni lokaciji in pritisnite sredinsko tipko.
6. Če ne poznate razdalje in nadmorske višine lokacije, izberite **No** in sledite modri puščici do lokacije.
7. Če poznate razdaljo in nadmorsko višino lokacije, izberite **Yes**.
8. Vnesite razdaljo in nadmorsko višino lokacije in sledite modri puščici do lokacije. Na zaslonu bosta prikazani tudi vrednost za preostalo razdaljo in nadmorsko višino do lokacije.
9. Pritisnite spodnjo tipko in izberite **New Bearing**, da nastavite novo smer.
10. Pritisnite spodnjo tipko in izberite **End navigation**, da končate navigacijo.

8.4. Poti

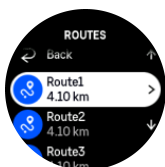
Uro Suunto Ocean lahko uporabite za navigacijo po poti. Pot načrtujete z aplikacijo Suunto in jo ob naslednji sinhronizaciji prenesite v uro.

Po poti navigirate tako:

1. Na številčnici podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko in izberite **Map**.



2. Na zaslonu zemljevida pritisnite spodnjo tipko.
3. Pomaknite se do **Routes** in pritisnite sredinsko tipko, da odprete seznam poti.
4. Pomaknite se do poti, po kateri želite navigirati, in pritisnite sredinsko tipko.



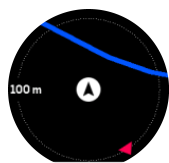
5. Izberite smer s pritiskom zgornje tipke.
6. Izberite **Start exercise**, če želite uporabiti pot za vadbo, ali **Navigate only**, če želite po poti samo navigirati.



 **OPOMBA:** Če samo navigirate po poti, se v aplikaciji Suunto ne bo nič shranilo ali zabeležilo.

7. Če samo navigirate po pot, pritisnite spodnjo tipko in izberite **End navigation** (Končaj navigacijo), da ustavite navigacijo. Če navigirate med vadbo, pritisnite spodnjo tipko in izberite **Breadcrumb** (Sled opravljene poti), da ustavite navigacijo, ne da bi končali vadbo.

Če so zemljevidi brez povezave izklopljeni, je prikazana samo pot. Držite pritisnjeno sredinsko tipko, da vklopite/izklopite funkciji povečave in pomanjšave. Povečavo prilagodite z zgornjo in spodnjo tipko.



Če na zaslonu za navigacijo po poti pritisnete spodnjo tipko, se odpre meni za navigacijo. Meni omogoča hiter dostop do dejanj med navigacijo, kot je shranjevanje trenutne lokacije ali izbira druge poti za navigacijo.

Vsi športni načini z GPS-om imajo tudi možnost za izbiro poti. Glejte 4.2. *Navigacija med vadbo*.

Vodenje do cilja

Ko navigirate po poti, vam ura pomaga ostati na pravi poti z dodatnimi obvestili.

Če na primer skrenete s poti za več kot 100 metrov, vas ura obvesti, da niste na pravi poti. Prav tako vas obvesti, ko se vrnete na pot.

Polje za razdaljo prikaže razdaljo do naslednje točke na poti (če na poti ni točk, je prikazana razdalja do konca poti). Ko se približate točki na poti ali zanimivi točki, se prikaže informativno pojavno sporočilo s prikazom razdalje do naslednje točke na poti ali zanimive točke.



OPOMBA: Če navigirate po poti, ki križa samo sebe, na primer takšni, kot je prikazana na sliki 8, in na razpotju napačno zavijete, ura predpostavlja, da ste namenoma krenili v drugo smer na poti. V tem primeru ura prikaže naslednjo točko na poti glede na trenutno, novo smer gibanja. Zato spremljajte sled opravljene poti, da boste med navigacijo po zapleteni poti zagotovo šli v pravo smer.

Navigacija »zavoj za zavojem«

Pri ustvarjanju poti v aplikaciji Suunto lahko aktivirate t. i. navigacijo »zavoj za zavojem«. Ko pot prenesete na uro in jo uporabljate za navigacijo, vam bo ura dajala navodila zavoj za zavojem ter vas z zvočnimi opozorili in informacijami obveščala, kdaj in v katero smer morate zaviti.

8.5. Zanimive točke

Zanimiva točka je posebna lokacija, na primer mesto za kampiranje ali razgledna točka na poti, ki jo lahko shranite in pozneje navigirate do nje. V aplikaciji Suunto lahko na zemljevidu ustvarite zanimive točke, za katere ni nujno, da so na lokaciji označenih zanimivih točk. Zanimive točke na uri lahko ustvarite, tako da shranite trenutno lokacijo.

Vsako zanimivo točko opredeljujejo ti podatki:

- Ime zanimive točke
- Vrsta zanimive točke
- Datum in ura, ko je bila ustvarjena
- Zemljepisna širina
- Zemljepisna dolžina
- Nadmorska višina

Na uro lahko shranite do 250 zanimivih točk.

8.5.1. Dodajanje in brisanje zanimivih točk

Zanimivo točko lahko dodate na uro v aplikaciji Suunto ali tako, da shranite trenutno lokacijo v uri.

Če ste z uro na prostem in prispete na lokacijo, ki jo želite shraniti kot zanimivo točko, lahko lokacijo dodate neposredno v uri.

Dodajanje zanimive točke v uri:

1. Podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko in izberite **Map**.
2. Pritisnite spodnjo tipko, da odprete **Navigation options**.
3. Izberite **Your location** in pritisnite sredinsko tipko.
4. Počakajte, da ura aktivira GPS in poišče vašo lokacijo.

5. Ko ura prikaže zemljepisno širino in dolžino, pritisnite zgornjo tipko, da shranite lokacijo kot zanimivo točko, in izberite vrsto zanimive točke.
6. Privzeto ime zanimive točke je vrsta zanimive točke (s pripeto zaporedno številko). Ime lahko urejate pozneje v aplikaciji Suunto.

Brisanje zanimivih točk

Zanimivo točko odstranite tako, da jo izbrišete s seznama zanimivih točk na uri ali pa jo odstranite v aplikaciji Suunto.

Brisanje zanimive točke v uri:

1. Podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko in izberite **Map**.
2. Pritisnite spodnjo tipko, da odprete **Navigation options**.
3. Izberite **POIs** in pritisnite sredinsko tipko.
4. Pomaknite se do zanimive točke, ki jo želite izbrisati iz ure, in pritisnite sredinsko tipko.
5. Pomaknite se na konec podrobnosti in izberite **Delete**.

Ko zanimivo točko izbrišete iz ure, še ni trajno izbrisana.

Če želite zanimivo točko trajno izbrisati, jo izbrišite v aplikaciji Suunto.

8.5.2. Navigacija do zanimive točke

Navigirate lahko do katere koli zanimive točke na seznamu zanimivih točk na uri.



OPOMBA: Med navigacijo do zanimive točke ura uporablja GPS s polno močjo.

Kako navigirate do zanimive točke:

1. Podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko in izberite **Map**.
2. Pritisnite spodnjo tipko, da odprete **Navigation options**.
3. Izberite **POIs** in pritisnite sredinsko tipko.
4. Pomaknite se do zanimive točke, do katere želite navigirati, in pritisnite sredinsko tipko.
5. Pritisnite zgornjo tipko ali se dotaknite **Select**.
6. Izberite **Start exercise**, če želite uporabiti zanimivo točko za vadbo, ali **Navigate only**, če želite do zanimive točke samo navigirati.



OPOMBA: Če samo navigirate do zanimive točke, se v aplikaciji Suunto ne bo nič shranilo ali zabeležilo.

7. Če samo navigirate po pot, pritisnite spodnjo tipko in izberite **End navigation**, da ustavite navigacijo. Če navigirate med vadbo, pritisnite spodnjo tipko in izberite **Breadcrumb**, da ustavite navigacijo, ne da bi končali vadbo.

Med navigacijo do zanimive točke sta na voljo dva pogleda:

- Pogled zanimive točke s prikazano smerjo in razdaljo do zanimive točke



- pogled zemljevida, ki prikazuje vašo trenutno lokacijo glede na zanimivo točko in pot za sledenje (pot, ki ste jo prepotovali)



- Med pogledi preklapljate s sredinsko tipko.



OPOMBA: Če imate vklopljene zemljevide brez povezave, se prikaže podroben zemljevid okolice.

Na pogledu zemljevida so druge zanimive točke v bližini prikazane v sivi barvi. V pogledu zemljevida lahko spremenite povečavo tako, da pritisnete sredinsko tipko in nato povečate ali pomanjšate prikaz z zgornjo in spodnjo tipko.



NASVET: Ko je prikazan pogled zanimive točke, si lahko z dotikom zaslona v spodnji vrstici ogledate dodatne informacije, na primer višinsko razliko med trenutnim položajem in zanimivo točko ali ocenjen čas prihoda (ETA) ali čas potovanja (ETE).

Med navigacijo lahko pritisnete spodnjo desno tipko, da odprete seznam bližnjic. Te bližnjice omogočajo hiter dostop do podatkov o zanimivi točki in dejanj, kot so shranjevanje trenutne lokacije, izbira druge zanimive točke, do katere želite navigirati, ali končanje navigacije.

8.5.3. Vrste zanimivih točk

Na uri Suunto Ocean so na voljo naslednje vrste zanimivih točk:

	Začetek
	Konec
	Avto
P	Parkirišče
	Dom
	Stavba
	Hotel
	Hostel
	Nastanitev
	Nočitev
	Kamp
	Prostor za kampiranje

	Taborni ogenj
	Reševalna postaja
	Urgenca
	Pitna voda
	Informacije
	Restavracija
	Hrana
	Kavarna
	Jama
	Gora
	Vrh
	Gorska stena
	Klif
	Plaz
	Dolina
	Hrib
	Cesta
	Steza
	Reka
	Voda
	Slap
	Obala
	Jezero
	Kelpov gozd

	Morski rezervat
	Koralni greben
	Velika riba
	Morski sesalec
	Brodolom
	Ribolovna točka
	Plaža
	Gozd
	Travnik
	Obala
	Stojnica
	Streljanje
	Oguljena skorja rogov
	Sledi jelenov
	Velika divjad
	Majhna divjad
	Ptica
	Odtisi
	Križišče
	Nevarnost
	Geolov
	Razgledna točka
	Sledilna kamera

8.6. Vodenje pri vzpenjanju

Ko navigirate po poti, **Climb guidance** prikazuje podatke o vzponu.

Če načrtujete pot v aplikaciji Suunto, ta prikaže pot kot odseke, označene z barvami glede na podatke o vzponu. Na voljo je pet kategorij odsekov:

- Flat (Ravno)
- Uphill (Navzgor)
- Downhill (Navzdol)
- Climb (Vzpon)
- Descent (Spust)



Med navigacijo z uro pritisnite sredinsko tipko, da preklopite med zasloni. Pogled z navodili o vzponu prikazuje pregled vzpenjanja na poti, po kateri navigirate. Prikazane so naslednje informacije:

- zgoraj: vaša trenutna nadmorska višina,
- pod zgornjim oknom: skupno trajanje vadbe,
- sredina: grafikon vzpona poti
- pod grafikonom: preostala razdalja načrtovane poti,
- spodaj levo: opravljen dvig/spust,
- spodaj desno: preostali dvig/spust.



Pritisnite zgornjo tipko, da povečate odsek, ki si ga trenutno ogledujete. V prikazu odseka vidite naslednje informacije:

- zgoraj: povprečna stopnja dviga/spusta trenutnega odseka,
- pod zgornjim oknom: skupno trajanje vadbe,
- sredina: grafikon vzpona na poti za trenutni odsek,
- pod grafikonom: preostala razdalja trenutnega odseka,
- spodaj levo: opravljen dvig/spust trenutnega razdelka,
- spodaj desno: preostali dvig/spust trenutnega odseka.



Nastavitve za navodila pri vzpenjanju lahko nastavite pred vadbo ali med njo. Če želite spremeniti nastavitve, preden začnete z vadbo, se pomaknite navzdol iz začetnega pogleda in odprite **Climb guidance**. Če želite spremeniti nastavitve med vadbo, to začasno ustavite in pritisnite spodnjo tipko. Odprite Control panel, kjer najdete **Climb guidance**. Glede na svoje želje vklopite ali izklopite **obvestila**. Odprite **Grade value**, da izberete, ali boste prikazali podatke o vzponu v stopinjah ali odstotkih.

Če vklopite obvestila, vas bo ura obvestila o prihajajočih dvigih in spustih ter prikazala povzetek naslednjega vzpona ali spusta, še preden se začne.



9. Pripomočki

Pripomočki podajajo uporabne informacije o dejavnosti in vadbi. Pripomočke odprete na številčnici tako, da podrsate navzgor ali pritisnete spodnjo tipko.

Pripomoček lahko tudi pripnete, da omogočite hiter in preprost dostop. Izberite **Customize** pod izbiro **Control panel** ali **Settings**, da pripnete pripomoček.

Pripomočke lahko vklopite/izklopite z izbiro **Control panel** pod **Customize** » **Widgets**. Z vklopom stikala izberite, katere pripomočke želite uporabiti.



Izberete lahko, katere pripomočke želite uporabljati z uro, tako da jih vklopite ali izklopite v aplikaciji Suunto. Izberete lahko tudi vrstni red prikaza pripomočkov na uri, tako da jih razvrstite v aplikaciji.

9.1. Vreme

Ko je prikazana številčnica, podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da se pomaknete na pripomoček za vreme.



Pripomoček za vreme zagotavlja informacije o trenutnih vremenskih razmerah. Prikazuje trenutno temperaturo, hitrost in smer vetra ter trenutne vremenske pogoje v obliki besedila in ikone. Vremenski pogoji vključujejo na primer sončno, oblačno ali deževno vreme in druge.

Podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da si ogledate podrobnejše podatke o vremenu, na primer vlažnost, kakovost zraka in podatke o napovedi.

 **NASVET:** Uro redno sinhronizirajte z aplikacijo Suunto, da boste imeli na voljo najnatančnejše vremenske podatke.

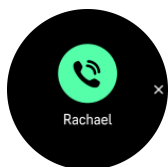
9.2. Obvestila

Če ste uro seznanili z aplikacijo Suunto, lahko nanjo prejimate obvestila, na primer o dohodnih klicih in besedilnih sporočilih.

Ko uro seznanite z aplikacijo, so obvestila privzeto vklopljena. Izklopite jih v nastavitvah pod **Notifications**.

 **OPOMBA:** Sporočila, prejeta iz nekaterih aplikacij za komunikacijo, morda niso združljiva z uro Suunto Ocean.

Ko obvestilo prispe, se prikaže na številčnici ure.



Pritisnite sredinsko tipko, da odstranite pojavno sporočilo. Če je sporočilo preveliko za zaslon, se lahko po celotnem besedilu premikate s spodnjo tipko ali podrsanjem navzgor.

Možnost **Actions** omogoča interakcijo z obvestilom (razpoložljive možnosti se razlikujejo glede na telefon in na to, katera od mobilnih aplikacij je obvestilo poslala).

Za aplikacije, ki se uporabljajo za komunikacije, lahko z uro pošljete **Quick reply**. V aplikaciji Suunto lahko izberete in spremenite vnaprej nastavljena sporočila.

Zgodovina obvestil

Če imate v mobilni napravi neprebrana obvestila ali neodgovorjene klice, si jih lahko ogledate v uri.

V pogledu številčnice podrsajte navzgor in izberite pripomoček za obvestila, nato pa pritisnite spodnjo tipko, da se pomikate po zgodovini obvestil.

Zgodovina obvestil se izbriše, ko preverite sporočila v mobilni napravi ali če v pripomočku za obvestila izberete **Clear all messages**.

9.3. Kontrolniki za predstavnost

Uro Suunto Ocean lahko uporabite za upravljanje glasbe, poddaj in drugih predstavnostnih vsebin, ki se predvajajo v telefonu ali se pretočno prenašajo iz telefona v drugo napravo.



OPOMBA: Pred uporabo Media controls morate uro seznaniti s telefonom.

Za dostop do pripomočka za upravljanje predstavnosti pritisnite spodnjo tipko na številčnici, med vadbo pa pritiskajte sredinsko tipko, dokler se ne prikaže pripomoček za upravljanje predstavnosti.



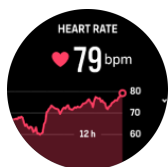
V pripomočku za upravljanje predstavnosti se dotaknite »Predvajaj«, »Naslednji posnetek« ali »Prejšnji posnetek«, da upravljate predstavnostne vsebine.

Podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da odprete celotno nastavitve kontrolnikov za predstavnost.

Pritisnite sredinsko tipko za izhod iz pripomočka za upravljanje predstavnosti.

9.4. Srčni utrip

Ko je prikazana številčnica, podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da se pomaknete na pripomoček za srčni utrip (HR).



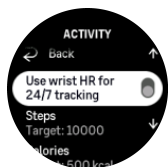
Pripomoček za srčni utrip nudi kratek prikaz srčnega utripa in 12-urni grafikon srčnega utripa. Grafikon temelji na vašem povprečnem srčnem utripu na podlagi 24-minutnih časovnih intervalov.

Vaš najnižji srčni utrip v zadnjih 12 urah je dober pokazatelj vašega okrevanja. Če je višji od običajnega, od zadnje vadbe verjetno še niste povsem okrevali.

Če vadbo beležite, bodo dnevne vrednosti srčnega utripa odražale povišan srčni utrip in porabo kalorij zaradi vadbe. Pomnite pa, da grafikon in vrednosti porabe kalorij predstavljajo povprečja. Če je vaš najvišji srčni utrip med vadbo 200 utripov/minuto, na grafikonu ne bo vidna ta največja vrednost, ampak povprečje v 24 minutah, v katerih ste imeli najvišji srčni utrip.

Preden si lahko ogledate vrednosti v pripomočku za dnevni srčni utrip, morate aktivirati funkcijo dnevnega srčnega utripa. Funkcijo lahko vklopite ali izklopite v nastavitvah pod **Activity**.

Ko je ta funkcija vklopljena, ura v rednih intervalih aktivira optično tipalo srčnega utripa in izmeri vaš srčni utrip. To nekoliko poveča porabo energije baterije.

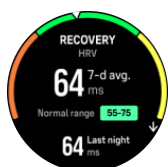


Podatke o srčnem utripu začne ura prikazovati po 24 minutah po vklopu te funkcije.

Podrsajte v desno ali pritisnite sredinsko tipko, da se vrnete na pogled številčnice.

9.5. Okrevanje, HRV (spremenljivost srčnega utripa)

Spremenljivost srčnega utripa (HRV) je meritev, ki kaže časovno razliko med srčnimi utripi, njena vrednost pa je dober pokazatelj splošnega zdravja in dobrega počutja.



Vrednost HRV vam pomaga razumeti stanje okrevanja in meri vašo fizično in mentalno obremenitev ter kaže, koliko je telo pripravljeno na vadbo.

Učinkovito povprečno vrednost spremenljivosti srčnega utripa dobite tako, da vsaj trikrat na teden v daljšem časovnem obdobju spremljate spanje.

Različne okoliščine, na primer sproščene počitnice, fizični in mentalni napor ali prebolevanje gripe lahko povzročijo spremembe v vrednosti HRV.

 **NASVET:** Če želite izvedeti več o okrevanju na podlagi vrednosti HRV, glejte www.suunto.com ali aplikacijo Suunto.

9.6. Napredek

Pripomoček za napredek zagotavlja podatke, ki vam pomagajo v daljšem časovnem obdobju povečati obremenitev pri vadbi, pa naj gre za pogostost, trajanje ali intenzivnost vadbe.



Vsaki vadbi je dodeljen rezultat vadbene obremenitve (TSS) (ki temelji na trajanju in intenzivnosti), ta vrednost pa je osnova za izračun vadbene obremenitve za kratkoročna in dolgoročna povprečja. Z vrednostjo TSS lahko ura izračuna vašo raven pripravljenosti (opredeljeno kot $VO_2\max$) in CTL (trajna vadbena obremenitev), zagotavlja pa tudi oceno laktatnega praga ter predvidevanje glede tempa teka na različne razdalje.

Hitrost spreminjanja je metrika, ki nadzoruje hitrost povečanja ali zmanjšanja pripravljenosti v določenem časovnem obdobju.

Raven aerobne telesne pripravljenosti je opredeljena kot maksimalna poraba kisika ($VO_2\max$). Ta oznaka se po vsem svetu uporablja za merjenje aerobne vzdržljivosti. Z drugimi besedami, $VO_2\max$ kaže, kako dobro lahko vaše telo uporablja kisik. Višji kot je vrednost $VO_2\max$, bolje ga lahko uporabljate.

Ocena vaše telesne pripravljenosti temelji na zaznavanju sprememb vašega srčnega utripa med vsako zabeleženo hojo ali tekom. Če želite oceniti raven svoje telesne pripravljenosti, beležite tek ali hojo vsaj 15 minut, medtem ko nosite uro Suunto Ocean.

Pripomoček prikazuje tudi izračunano starost glede na telesno pripravljenost. Starost glede na telesno pripravljenost je metrična vrednost, ki omogoča interpretacijo vaše vrednosti $VO_2\max$ glede na starost.



OPOMBA: Izboljšanje vrednosti $VO_2\max$ se pri posameznikih zelo razlikuje in je odvisno od dejavnikov, kot so starost, spol, genetika in prejšnja telesna dejavnost. Če ste že v zelo dobrem telesnem stanju, bo dvigovanje ravni telesne pripravljenosti počasnejše. Če pravkar začnete z redno vadbo, bo izboljšanje telesne pripravljenosti morda hitrejše.



NASVET: Če želite izvedeti več o Suuntovem pojmu analize vadbene obremenitve, pojdite na www.suunto.com ali v aplikacijo Suunto.

9.7. Vadba

Pripomoček za vadbo zagotavlja informacije o vadbni obremenitvi v trenutnem tednu in tudi o skupnem trajanju vseh vadb.



Ta pripomoček kaže tudi vašo pripravljenost: ali jo izgubljate, jo vzdržujete ali trenutno izvajate produktivno vadbo.

Vrednost trajne vadbene obremenitve (CTL) je tehtano povprečje dolgoročnega rezultata vadbene obremenitve (TSS). Več kot vadite, boljša je vaša pripravljenost.

Vrednost kratkoročne vadbene obremenitve (ATL) je 7-dnevno tehtano povprečje TSS in v osnovi spremlja vašo trenutno utrujenost.

Vrednost uravnoteženosti vadbene obremenitve (TSB) prikazuje vašo pripravljenost, ki je v osnovi razlika med dolgoročno (CTL) in kratkoročno vadbeno obremenitvijo (ATL).

 **NASVET:** Če želite izvedeti več o Suuntovem pojmu analize vadbene obremenitve, pojdite na www.suunto.com ali v aplikacijo Suunto.

9.8. Okrevanje, vadba

Pripomoček za okrevanje po vadbi prikazuje vašo trenutno pripravljenost in počutje med vadbo za zadnji teden in zadnjih šest tednov. Da lahko pridobite te podatke, morate vpisati svoje počutje po vsaki vadbi. Glejte 4.10. Počutje.



Ta pripomoček pokaže tudi, v kolikšni meri se okrevanje ujema z vašim trenutnim vadbenim ciljem.

 **NASVET:** Če želite izvedeti več o Suuntovem pojmu analize vadbene obremenitve, pojdite na www.suunto.com ali v aplikacijo Suunto.

9.9. Raven kisika v krvi

 **OPOZORILO:** Suunto Ocean ni medicinski pripomoček, raven kisika v krvi, ki jo prikazuje Suunto Ocean, pa ni namenjena diagnosticiranju ali spremljanju zdravstvenih stanj.

Z uro Suunto Ocean lahko izmerite svojo raven kisika v krvi. Ko je prikazana številčnica, podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da se pomaknete na pripomoček Blood oxygen.

Raven kisika v krvi je lahko znak prekomernega treniranja ali utrujenosti, meritev pa je lahko tudi koristen pokazatelj napredka pri prilagajanju visokim nadmorskim višinam.

Normalna raven kisika v krvi je med 96 % in 99 % pri zračnem tlaku na morski gladini. Na visoki nadmorski višini so lahko zdrave vrednosti nekoliko nižje. Po uspešni aklimatizaciji na visoko nadmorsko višino se vrednosti ponovno povečajo.

Kako izmerite raven kisika v krvi:

1. Ko je prikazana številčnica, podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da se pomaknete na pripomoček Blood oxygen.
2. Izberite **Measure now**.
3. Medtem ko ura izvaja meritev, roko držite pri miru.
4. Če meritev ni uspela, sledite navodilom na uri.
5. Ko je merjenje končano, se prikaže vrednost kisika v krvi.

Raven kisika v krvi lahko merite tudi med 9.10. Spanje.

9.10. Spanje

Dober spanec je pomemben za zdrav um in telo. Z uro lahko spremljate svoj spanec in ugotovite, koliko ponoči v povprečju spite.

Če jo nosite med spanjem, ura Suunto Ocean spremlja vaš spanec na osnovi podatkov iz merilnika pospeška.

Za spremljanje spanja:

1. Na številčnici se pomaknite navzdol in izberite **Sleep**.
2. Vklopite funkcijo **Sleep tracking**.

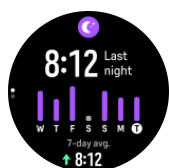
Izberete lahko, da ura med spanjem deluje v načinu Do Not Disturb in izberete tudi, ali želite med spanjem meriti vrednosti Blood oxygen in HRV tracking.

Ko ste omogočili spremljanje spanja, lahko nastavite tudi cilj glede spanja. Tipična odrasla oseba potrebuje od 7 do 9 ur spanca na dan, vendar pa lahko idealna količina spanja za vas odstopa od povprečnih vrednosti.

Trendi spanja

Ko se zbudite, prejmete povzetek vašega spanja. Povzetek med drugim vsebuje skupno dolžino spanja, oceno skupnega časa budnosti (s premikanjem) in skupnega časa globokega spanja (brez premikanja).

Poleg ogleda povzetka spanja lahko s pripomočkom za spanje sledite tudi skupnemu trendu spanja. Na številčnici podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da se prikaže pripomoček **Sleep**. Prvi pogled prikazuje vaš zadnji spanec in grafikon za zadnjih sedem dni.



Ko je prikazan pripomoček za spanje, lahko podrsate navzgor, da prikazete podrobne podatke za zadnji spanec.



OPOMBA: Vse meritve spanja temeljijo le na gibanju, zato predstavljajo le približne vrednosti, ki morda ne odražajo vaših dejanskih spalnih navad.

Merjenje srčnega utripa, kisika v krvi in spremenljivosti srčnega utripa (HRV) med spanjem

Če nosite uro tudi ponoči, lahko prejmete dodatne informacije o srčnem utripu, spremenljivosti srčnega utripa in ravni kisika v krvi med spanjem.

Samodejni način »Ne moti«

Z nastavitvijo za samodejni vklop načina »Ne moti« lahko samodejno vklopite način »Ne moti«, ko spite.

9.11. Koraki in kalorije

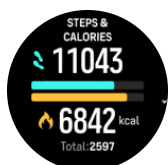
Ura spremlja vašo splošno raven dejavnosti skozi ves dan. To je pomemben dejavnik ne glede na to, ali je vaš cilj ostati čil in zdrav ali pa se pripravljate za tekmovalstvo.

Dobro je biti dejaven, toda pri naporni vadbi si morate privoščiti tudi dneve počitka in zmanjšane dejavnosti.

Števce dejavnosti se samodejno ponastavi vsak dan ob polnoči. Ob koncu tedna (v nedeljo) ura prikaže povzetek vaše dejavnosti, ki obsega povprečje tedna in dnevne seštevke.

Ura šteje korake s pomočjo merilnika pospeška. Korake prešteva 24 ur na dan vse dni v tednu, tudi med beleženjem vadbe in drugimi dejavnostmi. Pri posameznih športih, kot je plavanje ali kolesarjenje, pa korakov ne prešteva.

Zgornja vrednost v pripomočku prikazuje skupno število korakov v dnevu, spodnja vrednost pa je ocena aktivnih kalorij, ki ste jih do zdaj porabili v dnevu. Pod njo je prikazano skupno število porabljenih kalorij. Skupno število vključuje aktivne kalorije in temeljno presnovno stopnjo (TPS) (glejte spodaj).

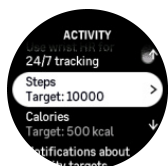


Polovični krogi v pripomočku kažejo, kako blizu ste ciljem v dnevni dejavnosti. Te cilje lahko prilagodite v skladu s svojimi željami (glejte spodaj).

Če v pripomočku podrsate navzgor, si lahko tudi ogledate število korakov in porabljene kalorije v zadnjih sedmih dneh.

Cilji dejavnosti

Dnevni cilj glede korakov in kalorij lahko prilagodite po svojih željah. V nastavitvah izberite **Activity**, da odprete nastavitve za cilje dejavnosti.



Ko določate cilj glede korakov, nastavite skupno število korakov v dnevu.

Skupno število kalorij, ki jih porabite skozi dan, temelji na dveh dejavnikih: vaši temeljni presnovni stopnji (TPS) in telesni dejavnosti.



TPS je število kalorij, ki jih telo porabi med počitkom. To so kalorije, ki jih telo potrebuje za ohranjanje telesne toplote in izvajanje osnovnih funkcij, kot je mežikanje ali utripanje srca. Ta številka temelji na vaših individualnih lastnostih, vključno z dejavniki, kot sta starost in spol.

Ko določite cilj glede kalorij, opredelite, koliko kalorij želite porabiti dodatno k TPS. To so tako imenovane aktivne kalorije. Krog na zaslonu dejavnosti prikazuje, koliko aktivnih kalorij ste ta dan porabili v primerjavi z zastavljenim ciljem.

9.12. Sonce in luna

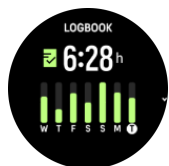
Podrsajte navzgor po številčnici ali pritisnite spodnjo tipko, da se pomaknete na pripomoček za sonce in luno. Ura bo prikazala čas to naslednjega sončnega zahoda ali vzhoda glede na to, kateri se zgodi prej.

Če izberete pripomoček, si lahko ogledate podatke za sončni vzhod in zahod in trenutno lunino meno.



9.13. Dnevnik

Ura omogoča, da si v dnevniku ogledate dejavnosti vadbe.



V dnevniku si lahko ogledate povzetek trenutne tedenske vadbe. Povzetek vključuje skupno trajanje in pregled dni, na katere ste vadili.

Če podrsate navzgor, prikazete informacije o svojih dejavnostih in njihovem času. Če izberete eno od dejavnosti tako, da pritisnete sredinsko tipko, se prikaže še več podrobnosti, dejavnost pa lahko tudi izbrišete iz dnevnika.

9.14. Viri

Vaši viri so dober pokazatelj energijske ravni vašega telesa in določajo vašo zmožnost obvladovanja obremenitev in soočanja z vsakodnevnimi izzivi.

Stres in fizična dejavnost izčrpavata vaše vire, počitek in okrevanje pa jih obnavljata. Dober spanec je bistvenega pomena pri zagotavljanju vseh potrebnih virov za telo.

Ko je raven vaših virov visoka, se počutite sveži in polni energije. Če se odpravite na tek, ko so vaši viri na visoki ravni, boste pri tem verjetno uživali, ker ima telo na voljo vso potrebno energijo za prilagajanje in izboljševanje.

Ker lahko spremljate svoje vire, jih boste lažje upravljali in modro uporabljali. Raven virov vam lahko služi tudi kot pokazatelj dejavnikov stresa, učinkovitosti individualnih strategij za okrevanje in vpliva kakovostne prehrane.

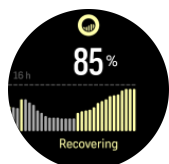
Funkcija merjenja stresa in okrevanja uporablja optično tipalo srčnega utripa; da lahko ura prejema te podatke čez dan, mora biti funkcija dnevnega srčnega utripa vklopljena, glejte 9.4. *Srčni utrip.*

Pomembno je, da sta Max HR in Rest HR nastavljena tako, da ustrezata vašemu srčnemu utripu, da bi zagotavljala kar najbolj točne odčitke. Privzeto je Rest HR nastavljen na 60 utripov/ minuto, Max HR pa je zasnovan na podlagi starosti.

Te vrednosti srčnega utripa je mogoče preprosto spremeniti v nastavitvah pod **General** » **Personal**.

 **NASVET:** Kot Rest HR uporabite najnižjo vrednost srčnega utripa, izmerjeno med spanjem.

Na številčnici pritisnite spodnjo tipko, da se pomaknete v pripomoček za vire.



Barva okrog ikone pripomočka kaže celotne ravni virov. Če je zelena, pomeni, da okrevate. Stanje vam pove vaše trenutno stanje (dejavno, nedejavno, okrevanje ali obremenitev). Stolpčni grafikon prikazuje vire za zadnjih 16 ur in odstotno vrednost, ki je ocena vaše trenutne ravni virov.

9.15. Višinomerni in barometer

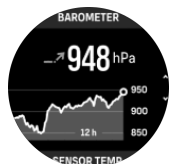
Suunto Ocean nenehno meri absolutni zračni tlak z vgrajenim tipalom tlaka. Na osnovi te meritve in referenčne vrednosti nadmorske višine izračuna nadmorsko višino ali zračni tlak.

 **POZOR:** Površino okrog obeh odprtih tipala za zračni tlak, ki se nahaja na strani ure v smeri šeste ure, vzdržujte, tako da na njiju ne bo umazanije ali peska. V odprtine ne potiskajte predmetov, ker lahko poškodujete tipalo.

Podrsajte navzgor po številčnici ali pritisnite spodnjo tipko, da se pomaknete na pripomoček višinomera in barometra. Pripomoček ima tri poglede, ki jih lahko prikažete s podrsanjem navzgor in navzdol. Prvi pogled prikazuje trenutno nadmorsko višino.



Podrsajte navzgor, da prikažete zračni tlak in grafikon trenda barometra.



Znova podrsajte navzgor, da prikažete temperaturo.

Za vrnitev nazaj podrsajte navzdol ali pridržite spodnjo tipko.

Poskrbite, da bo referenčna vrednost nadmorske višine pravilno določena (glejte 3.18. Višinomerni). Nadmorsko višino trenutne lokacije lahko najdete na večini topografskih zemljevidov ali v priljubljenih spletnih zemljevidnih storitvah, kot so Google Zemljevidi.

Spremembe krajevnih vremenskih razmer vplivajo na odčitke nadmorske višine. Če se krajevne vremenske razmere pogosto spreminjajo, redno ponastavljajte referenčno vrednost nadmorske višine, najbolje pred začetkom naslednje poti.

Samodejni profil »višinomer-barometer«

Zračni tlak se spreminja z vremenom in nadmorsko višino. Zaradi tega Suunto Ocean glede na vaše gibanje samodejno preklaplja med obravnavanjem spremembe zračnega tlaka kot spremembe nadmorske višine ali spremembe vremena.

Če ura zazna premikanje v navpični smeri, preklopi na merjenje nadmorske višine. Če je prikazan grafikon nadmorske višine, se ta posodablja z zakasnitvijo največ 10 sekund.

Če ste na stalni nadmorski višini (navpični premik v 12 minutah znaša manj kot 5 metrov), ura obravnava spremembe tlaka kot vremenske spremembe in ustrezno prilagaja prikaz na grafikonu barometra.

9.16. Kompas

Suunto Ocean ima kompas, ki deluje s pomočjo žiroskopa, in omogoča orientacijo glede na magnetni sever. Kompas s kompenzacijo nagiba omogoča pravilne odčitke, tudi če ni vodoravno poravnan.

Kompas odprete tako, da podrsate navzgor na številčnici ali pritisnete sredinsko tipko.

Pripomoček kompasa vsebuje te informacije:

- puščica, ki kaže magnetni sever,
- smer gibanja glede na strani neba,
- smer gibanja v stopinjah,
- nadmorska višina,
- barometrično tipalo.



Za izhod iz pripomočka kompasa podrsajte v desno ali uporabite sredinsko tipko.

Če v pripomočku kompasa podrsate navzgor z dna zaslona ali pritisnete spodnjo tipko, se odpre seznam bližnjic. Te bližnjice omogočajo hiter dostop do dejanj med navigacijo, kot je preverjanje koordinat trenutne lokacije ali izbira poti za navigacijo.

Seznam bližnjic zaprete tako, da podrsate navzdol ali pritisnete zgornjo tipko.

9.16.1. Umerjanje kompasa

Če kompas ni umerjen, se izpiše poziv za umerjanje kompasa, ko odprete pripomoček kompasa.





OPOMBA: Ko je kompas v uporabi, se umeri samodejno, toda če je ura pod vplivom močnih magnetnih polj ali če močneje udarite kompas, bo morda kazal napačno smer. Težavo odpravite tako, da ga znova umerite.

9.16.2. Nastavitev odklona

Nastavite natančno vrednost odklona, da zagotovite pravilne odčitke kompasa.

Papirnati zemljevidi kažejo pravi sever. Kompasi pa kažejo magnetni sever – območje nad Zemljo, kamor jih vleče njeno magnetno polje. Ker magnetni in pravi sever nista na istem mestu, morate nastaviti odklon kompasa. Odklon je kot med magnetnim in pravim severom.

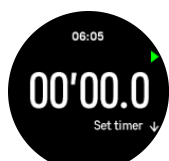
Vrednost odklona je navedena na večini zemljevidov. Položaj magnetnega severa se spreminja iz leta v leto, zato lahko najtočnejšo in najnovejšo vrednost odklona dobite na spletnih mestih, kot je www.magnetic-declination.com.

V nasprotju s tem so orientacijski zemljevidi narisani glede na magnetni sever. Če uporabljate orientacijski zemljevid, morate izklopiti popravek odklona, tako da vrednost odklona nastavite na 0 stopinj.

Vrednost odklona lahko nastavite pri možnosti **Settings** pod **Navigation » Declination**.

9.17. Merilnik časa

Ura vsebuje štoparico in odštevalni časovnik, s katerima lahko izvajate osnovne meritve časa. Na številčnici podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko tolikokrat, da se prikaže pripomoček merilnika časa.

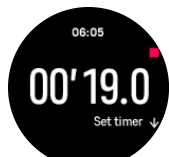


Ko prvič odprete pripomoček, je prikazana štoparica. Nato si ura zapomni, kaj ste uporabili nazadnje – štoparico ali odštevalni časovnik.

Podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da odprete meni z bližnjicami **SET TIMER**, kjer lahko spremenite nastavitve merilnika časa.

Štoparica

Štoparico zaženete in zaustavite s pritiskom zgornje tipke. Delovanje štoparice nadaljujete tako, da znova pritisnete zgornjo tipko. Ponastavitev izvedete s pritiskom spodnje tipke.



Za izhod iz merilnika časa podrsajte v desno ali uporabite sredinsko tipko.

Odštevalni časovnik

V pripomočku merilnika časa podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko, da odprete meni z bližnjicami. Tukaj lahko izberete vnaprej določen čas odštevanja ali določite svojega.



Merilnik časa ustavite in ponastavite z zgornjo in spodnjo tipko.

Za izhod iz merilnika časa podrsajte v desno ali pridržite sredinsko tipko.

9.18. Statistični podatki o potopih

Pripomočka **Scuba stats** (Statistika avtonomnih potopov) in **Freedive stats** (Statistika prostih potopov) vam nudita informacije o vašem prejšnjem potopu in zanimive statistične podatke o vaših potopih, opravljenih z uro Suunto Ocean.

Po potopu ura Suunto Ocean prikaže čas na površini od prejšnjega potopa in po avtonomnem potapljanju, hkrati pa se prikaže odštevanje priporočenega časa prepovedi letenja. Pripomoček prikazuje tudi datum in čas konca vašega prejšnjega potopa in časovni žig, ko se konča čas prepovedi letenja.



OPOMBA: Med prepovedjo letenja se izogibajte letenju ali potovanju na višji nadmorski višini.

Previous dive vam omogoča pregled vašega zadnjega potopa. Če izberete dejavnost, vam Suunto Ocean prikaže še več podrobnosti, dejavnost pa lahko tudi izbrišete iz vašega dnevnika.

Statistics Prikazuje število potopov, skupno število ur potopov, največjo globino in čas potopa, doseženega pri vseh potopih v tistem načinu potapljanja.

10. Vodniki SuuntoPlus™

Vodniki SuuntoPlus™ omogočajo prikazovanje napotkov za vaše najljubše športe in zunanje aktivnosti v realnem času na uri Suunto. V trgovini SuuntoPlus™ Store lahko poiščete tudi nove vodnike ali jih ustvarite z orodji, kot je aplikacija načrtovalnika vadbe Suunto.

Za dodatne informacije o vseh razpoložljivih vodnikih in tem, kako sinhronizirati vodnike drugih ponudnikov s svojo napravo, obiščite www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Vodnike SuuntoPlus™ na uri izberete tako:

1. Preden začnete beležiti vadbo, podrsajte navzgor ali pritisnite spodnjo tipko in izberite **SuuntoPlus™**.
2. Pomaknite se do vodnika, ki ga želite uporabiti, in pritisnite sredinsko tipko.
3. Vrnite se na začetni pogled in začnite vadbo kot običajno.
4. Pritisnite sredinsko tipko tolikokrat, da dosežete vodnika SuuntoPlus™, ki je prikazan kot ločen zaslon.



OPOMBA: Poskrbite, da ura Suunto Ocean uporablja najnovejšo različico programske opreme in je sinhronizirana z aplikacijo Suunto.

11. Športne aplikacije SuuntoPlus™

S športnimi aplikacijami SuuntoPlus™ imate na uri Suunto Ocean na voljo nova orodja in vpogled, iz katerih lahko črpate navdih in nove načine uživanja v aktivnem življenjskem slogu. Nove športne aplikacije lahko poiščete v trgovini SuuntoPlus™ Store, kjer se objavljajo za vašo uro Suunto Ocean. Izberite tiste, ki se vam zdijo zanimive, in jih sinhronizirajte z uro, da boste še bolje izkoristili vadbe.

Športne aplikacije SuuntoPlus™ uporabite tako:

1. Preden začnete beležiti vadbo, podrsajte navzdol in izberite **SuuntoPlus™**.
2. Izberite športno aplikacijo, ki vas zanima.
3. Če športna aplikacija uporablja zunanjo napravo ali tipalo, bo samodejno vzpostavila povezavo.
4. Pomaknite se navzgor do začetnega pogleda in začnite vadbo kot običajno.
5. Pritisnite sredinsko tipko tolikokrat, da dosežete športno aplikacijo SuuntoPlus™, ki je prikazana kot ločen zaslon.
6. Če je po ustavljenem beleženju vadbe na voljo ustrezen rezultat, pridobljen s športno aplikacijo SuuntoPlus™, ga najdete v povzetku.

V aplikaciji Suunto lahko izberete, katere športne aplikacije SuuntoPlus™ želite uporabljati z uro. Obiščite spletno mesto Suunto.com/Suuntoplus in si oglejte, katere športne aplikacije so na voljo za vašo uro.



OPOMBA: Poskrbite, da ura Suunto Ocean uporablja najnovejšo različico programske opreme in je sinhronizirana z aplikacijo Suunto.

12. Nega in podpora

12.1. Priporočila glede uporabe

Enoto uporabljajte previdno – ne izpostavljajte je udarcem ali padcem.

V običajnih okoliščinah ura ne potrebuje servisiranja. Redno jo sperite z vodo in blagim milom ter pazljivo očistite ohišje z vlažno mehko krpo ali semišem.

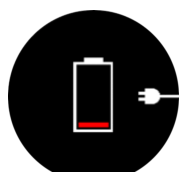
Uporabljajte samo pristno dodatno opremo Suunto – garancija ne zajema škode zaradi nepristne dodatne opreme.

12.2. Baterija

Trajanje delovanja z eno polnitvijo baterije je odvisno od načina in okoliščin uporabe ure. Pri nizkih temperaturah je delovanje baterije z eno polnitvijo na primer krajše. V splošnem velja, da se zmogljivost polnljivih baterij sčasoma zmanjša.

 **OPOMBA:** Pri neobičajnem zmanjšanju zmogljivosti zaradi okvarjene baterije družba Suunto krije zamenjavo baterije v obdobju enega leta ali največ 300 ciklov polnjenja (kar se zgodi prej).

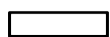
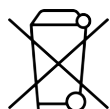
Ko je raven napolnjenosti baterije pod 20 % in nato 5 %, se na zaslonu ure prikaže ikona za prazno baterijo. Če je raven napolnjenosti baterije zelo nizka, ura preide v način delovanja z nizko porabo energije in prikaže ikono za polnjenje.



Napolnite baterijo prek kabla USB, ki ste ga prejeli z uro. Ko je baterija dovolj napolnjena, ura konča način delovanja z nizko porabo energije.

12.3. Odlaganje med odpadke

Prosimo, da napravo zavržete na primeren način in da jo obravnavate kot elektronske odpadke. Ne zavržite je med običajne smeti. Če želite, lahko napravo vrnete najbližjemu prodajalcu izdelkov Suunto.



13. Referenca

13.1. Skladnost

Za informacije o skladnosti in podrobne tehnične podatke glejte »Informacije o varnosti izdelka in zakonsko predpisane informacije«, ki ste jih ob nakupu prejeli skupaj z uro Suunto Ocean oziroma ki so na voljo na naslovu www.suunto.com/userguides.

13.2. CE

Družba Suunto Oy izjavlja, da je radijska oprema vrste DW223 skladna z Direktivo 2014/53/EU. Celotno besedilo izjave EU o skladnosti je na voljo na tem spletnem naslovu: 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.