

SUUNTO OCEAN

ANVÄNDARHANDBOK

1. SÄKERHET.....	6
2. Komma igång.....	8
2.1. Pekskärm och knappar.....	8
2.2. Justera inställningar.....	9
2.3. Programuppgraderingar.....	10
2.4. Suunto-appen.....	10
2.5. Optisk pulsmätning.....	11
3. Inställningar.....	12
3.1. Knapp- och skärmlåsning.....	12
3.2. Automatisk ljusstyrka.....	12
3.3. Ljud och vibration.....	13
3.4. Bluetooth-anslutning.....	13
3.5. Flygplansläge.....	14
3.6. Stör ej-läge.....	14
3.7. Påminnelse om att stå upp.....	14
3.8. Hitta min telefon.....	14
3.9. Tid och datum.....	15
3.9.1. Alarmklocka.....	15
3.10. Språk och enhetssystem.....	16
3.11. Urtavlor.....	16
3.11.1. Extrafunktioner.....	16
3.12. Energisparläge.....	17
3.13. Parkoppla med poder och sensorer.....	17
3.13.1. Kalibrerar cykelpoden.....	18
3.13.2. Kalibrerar fotpod.....	18
3.13.3. Kalibrerar effektpoden.....	18
3.14. Ficklampa.....	18
3.15. Alarm.....	19
3.15.1. Alarm för soluppgång och solnedgång.....	19
3.15.2. Stormvarning.....	19
3.16. FusedSpeed™.....	20
3.17. FusedAlti™.....	21
3.18. Höjdmätare.....	21
3.18.1. Dykning på hög höjd.....	21
3.19. Positionsformat.....	21
3.20. Enhetsinformation.....	22
3.21. Återställ din klocka.....	22
4. Registrera ett träningspass.....	24
4.1. Sportlägen.....	25
4.2. Navigera under träning.....	25

4.2.1. Tillbaka till start.....	26
4.2.2. Fäst för att skapa en rutt.....	26
4.3. Så här använder du mål när du tränar.....	26
4.4. Hantering av batteritid.....	27
4.5. Multisport-träning.....	28
4.6. Simning.....	29
4.7. Intervallträning.....	29
4.8. Autopaus.....	30
4.9. Röstfeedback.....	30
4.10. Känsla.....	31
4.11. Intensitetszoner.....	31
4.11.1. Pulszoner.....	32
4.11.2. Tempozoner.....	34
4.11.3. Effektzoner.....	34
4.11.4. Så här använder du puls, tempo eller effektzoner när du tränar.....	35
5. Sportdykning.....	36
5.1. Dyksäkerhet.....	36
5.2. Dykkonfiguration.....	38
5.2.1. Automatisk dykstart.....	38
5.2.2. Dyklägen.....	39
5.2.3. Knappfunktioner vid sportdykning.....	39
5.2.4. Dykförberedelseskärmen och dykalternativ.....	40
5.2.5. Huvudvy för dykning.....	41
5.2.6. Viktig information under dykning.....	42
5.2.7. Fönsterflik för sportdykning.....	44
5.3. Dykinställningar.....	47
5.4. Dyklarm.....	49
5.4.1. Obligatoriska dyklarm.....	49
5.4.2. Användarkonfigurerbara dyklarm.....	51
5.4.3. Systemfel.....	52
5.5. Gaser.....	53
5.5.1. Redigera gas.....	53
5.5.2. Dykning med flera gaser.....	54
5.6. Stöd för trådlöst flasktryck	55
5.6.1. Så här installerar och parkopplar du en Suunto Tank POD.....	55
5.6.2. Flasktryck.....	56
5.6.3. Gasförbrukning.....	57
5.6.4. Gastid.....	58
5.7. Inställningar av algoritmer.....	59
5.7.1. Bühlmann 16 GF algoritm.....	59
5.7.2. Gradientfaktorer.....	59

5.7.3. Dekoprofil.....	62
5.7.4. Höjdinställningar.....	63
5.7.5. Tid för säkerhetsstopp.....	64
5.7.6. Senaste stoppdjup.....	64
5.8. Dykning med Suunto Ocean.....	65
5.8.1. Säkerhetsstopp.....	65
5.8.2. Dekompressionsdyk.....	66
5.8.3. Yt- och flygförbudstid.....	68
5.8.4. Användning av kompass under dykning.....	69
5.8.5. Exempel - enkelt gasläge.....	70
5.8.6. Exempel - Läge för flera gaser.....	71
5.9. Dykplanerare.....	73
5.9.1. Hur man planera ett dyk.....	73
6. Fridykning.....	75
6.1. Symboler fridyk.....	75
6.2. Knappfunktioner vid fridykning.....	76
6.3. Fönsterflik för fridykning.....	77
6.4. Larm för fridykning.....	78
6.5. Snorkling and sjöjungfrusimning.....	79
7. Dykloggar.....	81
8. Navigering.....	82
8.1. Offlinekartor.....	82
8.2. Höjdnavigering.....	83
8.3. Rikttningsnavigering.....	84
8.4. Rutter.....	84
8.5. Intressepunkter.....	86
8.5.1. Lägga till och ta bort intressepunkter.....	86
8.5.2. Navigera till en intressepunkt.....	87
8.5.3. Typer av intressepunkter.....	88
8.6. Stigningsvägledning.....	91
9. Widgetar.....	93
9.1. Väder.....	93
9.2. Aviseringar.....	93
9.3. Mediakontroller.....	94
9.4. Puls.....	94
9.5. Återhämtning, HRV (pulsvariabilitet).....	95
9.6. Utveckling.....	96
9.7. Träning.....	96
9.8. Återhämtning, träning.....	97
9.9. Syremättnad.....	97

9.10. Sömn.....	98
9.11. Steg och kalorier.....	98
9.12. Sol och måne.....	100
9.13. Loggbok.....	100
9.14. Resurser.....	100
9.15. Höjd-Baro.....	101
9.16. Kompass.....	102
9.16.1. Kalibrering av kompass.....	102
9.16.2. Inställning av missvisning.....	103
9.17. Timer.....	103
9.18. Dykstatistik.....	104
10. SuuntoPlus™-guider.....	105
11. SuuntoPlus™ sportappar.....	106
12. Skötsel och support.....	107
12.1. Riktlinjer för hantering.....	107
12.2. Batteri.....	107
12.3. Avfallshantering.....	107
13. Referens.....	108
13.1. Överensstämmelse.....	108
13.2. CE.....	108

1. SÄKERHET

Typer av säkerhetsåtgärder

 **WARNING:** - används i samband med en åtgärd eller situation som kan resultera i allvarlig skada eller dödsfall.

 **WARNING:** - används i samband med en åtgärd eller situation som resulterar i skada på produkten.

 **OBS:** - används för att understryka viktig information.

 **TIPS:** - används för extra tips om hur du använder enhetens funktioner.

Säkerhetsåtgärder

 **WARNING:** Låt inte USB-kabeln komma i kontakt med medicinsk utrustning såsom pacemakers, eller nyckelkort, kreditkort eller andra liknande produkter. USB-kabeln har en stark magnet som kan störa användningen av medicinsk utrustning eller annan typ av elektronisk utrustning och produkter med magnetiskt lagrad information.

 **WARNING:** Allergiska reaktioner eller hudirritation kan förekomma när produkten kommer i kontakt med hud, även om våra produkter uppfyller aktuella industristandarder. Om detta inträffar ska du omedelbart sluta att använda produkten och tillfråga läkare.

 **WARNING:** Rådfråga alltid en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Överansträngning kan orsaka allvarlig skada.

 **WARNING:** Endast för fritidsanvändning.

 **WARNING:** Förlita dig inte helt på GPS:en eller batteritiden. Använd alltid kartor och annan form av säkerhetsmaterial för din säkerhet.

 **WARNING:** SÄKERSTÄLL ENHETENS VATTENRESISTANS Fukt inuti enheten kan skada den allvarligt. Endast ett auktoriserat Suunto servicecenter ska utföra service.

 **WARNING:** Använd inte Suunto USB-kabel i områden med brandfarliga gaser. Det kan orsaka en explosion.

 **WARNING:** Ta inte isär Suunto USB-kabel eller modifiera den på något sätt. Det kan ge upphov till elektriska stötar eller brand.

 **WARNING:** Använd inte en Suunto USB-kabel om kabeln eller dess delar är skadade.

 **WARNING:** Ladda endast enheten med USB-adaptrar som följer standarden IEC 62368-1 och har en maximal uteffekt på 5 V. Adaptrar som inte uppfyller kraven medför brandrisk och risk för personskada, och kan skada Suunto-enheten.

 **WARNING:** Låt INTE kontaktstiften i USB-kabeln komma i kontakt med någon ledande yta. Detta kan kortsluta kabeln och göra den oanvändbar.

 **WARNING:** Använd endast den medföljande laddningskabeln när du laddar din Suunto Ocean

 **WARNING:** Använd INTE USB-kabeln när Suunto Ocean är blöt. Det kan orsaka elektriska fel. Se till att kabelkontakten och området kring kontaktstiften på enheten är torra.

 **WARNING:** Applicera inte någon form av lösningsmedel på produkten, då detta kan skada ytan.

 **WARNING:** Applicera inte insektsmedel på produkten, då detta kan skada ytan.

 **WARNING:** Släng inte produkten bland vanligt hushållsavfall, utan behandla den som elektroniskt avfall för att skydda miljön.

 **WARNING:** Produkten får inte tappas eller utsättas för stötar, då detta kan skada den.

 **WARNING:** Textilarmband i färg kan färga av sig på andra material eller på huden när de är nya eller blir blöta.

 **OBS:** På Suunto använder vi sensorer och algoritmer för att skapa värden som kan hjälpa dig i dina aktiviteter och äventyr. Vi strävar efter att uppnå så hög precision som möjligt. Men informationen eller tjänsterna vi erbjuder är inte 100 % tillförlitliga, och de värden de genererar är inte alltid helt precisa. Kalorier, puls, plats, rörelsedetektor, skottigenkänning, indikatorer på fysisk stress och andra mätningar stämmer inte alltid överens med verkligheten. Suuntos produkter och tjänster är enbart avsedda för fritidsbruk och ska inte användas till medicinska ändamål av något slag.

2. Komma igång

Det går snabbt och lätt att starta din Suunto Ocean för första gången.

1. Aktivera klockan genom att hålla den övre knappen nedtryckt.
2. Starta installationsguiden genom att trycka på skärmen.



3. Välj språk genom att dra uppåt eller nedåt och trycka på språket.



4. Läs noggrant varningen som dyker upp och bekräfta att du förstår den genom att trycka på OK.
5. Följ anvisningarna i guiden för att slutföra grundinställningarna. Välj värde genom att dra uppåt eller nedåt. Välj ett värde och gå till nästa steg genom att trycka på skärmen eller mittknappen.

 **VARNING:** Använd endast den medföljande laddningskabeln när du laddar din Suunto Ocean

2.1. Pekskärm och knappar

Suunto Ocean har en pekskärm och tre knappar som du kan använda för att navigera genom skärmar och funktioner.

Svep och tryck

- navigera på skärmar och menyer genom att svepa uppåt eller nedåt
- svep åt höger eller vänster för att gå tillbaka eller framåt på skärmarna
- tryck för att välja ett objekt

Övre knappen

- öppna listan över de senast använda sportlägena genom att trycka från urtavlan
- definiera och öppna genvägar genom att trycka länge från urtavlan

Mittknappen

- tryck för att välja ett objekt
- öppna en fastnålad widget genom att trycka från urtavlan
- öppna inställningsmenyn genom att trycka länge från urtavlan
- håll inne för att gå tillbaka i inställningsmenyn

Nedre knappen

- tryck för att förflytta dig nedåt i vyer och menyer

- öppna listan över widgetar genom att trycka från urtavlan d * efiniera och öppna genvägar genom att trycka länge från urtavlan

När du registrerar ett träningspass:

Övre knappen

- tryck för att pausa aktiviteten
- långt tryck för att ändra aktivitet

Mittknappen

- tryck för att ändra skärmar
- långt tryck för att gå tillbaka till föregående skärm

Nedre knappen

- tryck för att markera ett varv
- långt tryck för att öppna kontrollpanelen där du hittar träningsalternativen
- tryck för att avsluta eller ta bort aktiviteten när aktiviteten är pausad

Vid fridykning och sportdykning:

Övre knappen

- tryck för att öppna alternativmenyn (fridykning)
- tryck för att öppna listan över tillgängliga gaser (endast Flera gaser-läget)
- långt tryck för att ändra ljusstyrka

Mittknappen

- tryck för att byta skärmar (fridykning)
- tryck för att byta båge (sportdykning)

Nedre knappen

- tryck för att byta fönsterflik
- långt tryck när du vill låsa eller låsa upp knapparna



OBS: Pekskärmen är inaktiv när den är i kontakt med vatten. Det betyder att du under vattnet måste använda knapparna för att navigera genom displayerna.

2.2. Justera inställningar

Du kan ändra alla klockans inställningar direkt i klockan.

Så här ändrar du en inställning:

1. Från urtavlan, tryck länge på mittknappen.
2. Bläddra i menyn med inställningar genom att svepa upp/ned med den övre eller nedre knappen.



3. Välj en inställning genom att trycka på inställningens namn eller genom att trycka på mittknappen när inställningen är markerad. Gå bakåt i menyn genom att dra höger eller välj **Tillbaka**.
4. Ändra värdet på en inställning med ett värdeintervall genom att dra uppåt/nedåt eller genom att trycka på den övre eller nedre knappen.



5. Ändra värdet på en inställning med bara två värden, som till exempel av/på, genom att trycka på inställningen eller mittknappen.



 **OBS:** Inställningarna ovan är allmänna klockinställningar. För dykinställningar, se 5.3. Dykinställningar.

2.3. Programuppgraderingar

Programuppdateringar ger dig viktiga förbättringar och nya funktioner. Suunto Ocean uppdateras automatiskt om den är ansluten till Suunto-appen.

När en uppdatering finns tillgänglig och klockan är ansluten till Suunto-appen hämtas programuppdateringen till klockan automatiskt. Statusen för nedladdningen visas i Suunto-appen.

När programvaran har hämtats till klockan uppdateras klockan automatiskt under natten, förutsatt att batterinivån är minst 20 % och att inget träningspass registreras samtidigt.

Om du vill installera uppdateringen manuellt, innan den genomförs automatiskt under natten, går du till **Inställningar > Allmänna** och väljer **Programuppdatering**.

 **OBS:** När uppdateringen är klar visas versionsinformationen i Suunto-appen.

2.4. Suunto-appen

Med Suunto-appen kan du få ut ännu mer av din Suunto Ocean. Parkoppla din klocka med mobilappen för att synkronisera dina aktiviteter, kreativa träningspass, få mobilaviseringar och träningsinformation med mera.

 **OBS:** Det går inte att para ihop någonting om flygplansläget är aktiverat. Inaktivera flygplansläget innan du parar ihop.

Så här gör du för att para ihop din klocka med Suunto-appen:

1. Se till att klockans Bluetooth är på. Gå till **Anslutningar » Identifiering** i inställningsmenyn och aktivera det om du inte redan gjort det.
2. Hämta Suunto-appen från iTunes App Store, Google Play och flera populära appbutiker i Kina och installera den på en kompatibel mobil enhet.

3. Starta Suunto-appen och aktivera Bluetooth om du inte redan gjort det.
4. Tryck på klockikonen i det övre vänstra hörnet av app-skärmen och tryck sedan på PAIR för att parkoppla klockan.
5. Kontrollera parkopplingen genom att skriva in koden som visas på din klocka i appen.



OBS: Vissa funktioner kräver en internetanslutning via Wi-Fi eller ett mobilt nätverk. Operatörsavgifter kan tillkomma.

2.5. Optisk pulsmätning

Optisk pulsmätning från handleden är ett enkelt och bekvämt sätt att hålla koll på pulsen. Tänk på följande faktorer för bästa möjliga pulsmätning:

- Klockan måste sitta direkt mot huden. Inga klädesplagg, hur tunna de än är, får komma mellan sensorn och din hud.
- Du kan behöva sätta klockan högre upp på armen än normalt. Sensorn läser av blodflödet genom kroppens vävnad. Ju mer vävnad den kan avläsa, desto bättre.
- Armrörelser och spända muskler, till exempel att hålla i ett tennisracket, kan påverka sensorns avläsningar.
- Om din puls är låg kanske sensorn inte kan tillhandahålla stabila avläsningar. Det hjälper att värma upp i några minuter innan registreringen.
- Hudpigmentering och tatueringar blockerar ljus och förhindrar tillförlitliga avläsningar från den optiska sensorn.
- Det är möjligt att den optiska sensorn inte registrerar exakta pulsvärden vid simning och dykningsaktiviteter.
- För större noggrannhet och snabbare svarstid på pulsändringar rekommenderar vi att du använder en kompatibel pulsmätare som bärs på bröstet, till exempel Suunto Smart Sensor.



VARNING: Funktionen för optisk pulsmätning är eventuellt inte exakt för alla användare vid alla aktiviteter. Optisk pulsmätning kan också påverkas av en individs unika kroppsbyggnad och hudpigmentering. Din faktiska puls kan vara högre eller lägre än den optiska sensorns mätning.



VARNING: Endast för fritidsbruk: funktionen för optisk pulsmätning är inte avsedd för medicinskt bruk.



VARNING: Rådfråga alltid en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Överansträngning kan orsaka allvarlig skada.

3. Inställningar

Från urtavlan drar du uppåt eller trycker länge på den nedre knappen för att få åtkomst till klockans alla inställningar via **Kontrollpanel**.

 **TIPS:** *Inställningsmenyn kan nås direkt om du trycker länge på mittknappen medan du är i urtavlan.*

Om du vill ha snabb åtkomst till en viss inställning eller funktion kan du ställa in den övre knappens funktion (från urtavlan) och skapa en genväg till dina mest användbara inställningar eller funktioner.

För att definiera en genväg för den övre knappen ska du öppna Kontrollpanel och välja **Anpassa** följt av **Övre genväg** och välja vilken inställning eller funktion som den övre knappen ska ha när den hålls inne.

3.1. Knapp- och skärmlåsning

Medan du registrerar en aktivitet kan du låsa knapparna genom att hålla in den nedre knappen och välja **Knapplås**. När den väl är låst kan du inte utföra någon åtgärd som kräver knappinteraktion (skapa varv, pausa/avsluta träning etc.), men det är möjligt att skrolla i displayvyerna.

 **OBS:** *Under sportdykning kan du använda knapparna för att bekräfta larm och gasbyte även när de är låsta, men du kan inte ändra displayvyns eller fönsterflikens innehåll.*

För att låsa upp allt, håll den nedre knappen intryckt igen och sätt Knapplås av.

 **TIPS:** *Du kan anpassa en nedre knappgenväg för att låsa knapparna och skärmen med en knapptryckning när du inte registrerar in en träning. Välj **Knapplås** under Anpassa > Nedre genväg. Sedan kan du låsa och låsa upp knapparna och skärmen från urtavlan genom en lång tryckning på den nedre knappen.*

När du inte registrerar någon aktivitet låses och dimmas skärmen efter en minuts inaktivitet. För att aktivera skärmen ska du trycka på valfri knapp.

Skärmen försätts även i viloläge (tom) efter en tids inaktivitet. Skärmen sätts på igen vid rörelse.

3.2. Automatisk ljusstyrka

Displayen har tre funktioner som du kan justera: Ljusstyrkan, (**Ljusstyrka**), om den inaktiva displayen visar någon information (**Alltid-på-display**) och om displayen aktiveras när du lyfter och vrider på handleden (**Lyft för att väcka**).

Du kan skärmfunktionerna i inställningarna under **Allmänna » Display**.

- Inställningen Ljusstyrka styr skärmens allmänna ljusstyrka: Låg, Medium eller Hög.
- Inställningen Alltid-på-display avgör om den inaktiva displayen är tom eller visar information, till exempel tiden. Alltid-på-display kan slås på eller av:
 - **På:** Displayen visar viss information hela tiden.
 - **Av:** När displayen är inaktiv är skärmen tom.

- Lyft för att väcka-funktionen aktiverar displayen när du lyfter handleden för att titta på klockan. De tre alternativen för Lyft för att väcka är:
 - **Av:** Inget händer om du lyfter handleden.
 - **Bara display:** Om du lyfter din handled aktiveras bara displayen. För att använda klockan måste du trycka på en knapp.
 - **Komplett vaket läge:** Om du lyfter din handled aktiveras klockan och är klar för användning.

 **VARNING:** Långvarig användning av skärmen med hög ljusstyrka minskar batteritiden och kan orsaka att skärmen bränns in. Undvik att använda hög ljusstyrka under längre perioder om du vill förlänga bildskärmens livslängd.

 **OBS:** För information om dykdisplayens ljusstyrka, se 5.3. Dykinställningar.

3.3. Ljud och vibration

Ljud- och vibrationsaviseringar används för meddelanden, ej dykrelaterade alarm och andra viktiga händelser och åtgärder. Både ljud- och vibrationsaviseringar kan justeras i inställningarna under **Allmänna » Ljud**.

Under **Ljud** kan du välja mellan följande alternativ:

- **Alla på:** alla händelser utlöser ljud/vibration
- **Alla av:** inga händelser utlöser ljud/vibration
- **Knappar av:** alla händelser förutom att trycka på knapparna utlöser ljud/vibration.

Genom att trycka **Vibration**, kan du aktivera/inaktivera vibrationer.

Under **Alarm** kan du välja mellan följande alternativ:

- **Vibration:** vibrationsavisering
- **Ljud:** ljudavisering
- **Båda:** både ljud- och vibrationsaviseringar.

 **OBS:** Dessa ljud- och vibrationsinställningar påverkar inte sportdyknings- och fridykningsaktiviteter. Se 5.4. Dyklarm för dykalarmsinställningar.

3.4. Bluetooth-anslutning

Suunto Ocean använder Bluetooth-teknik för att skicka och ta emot information från din mobil om du har parkopplat klockan med Suunto-appen. Samma teknik används också vid parkoppling av poder och sensorer.

Om du inte vill att din klocka ska synas för Bluetooth-sökningar kan du aktivera eller inaktivera Upptäck från inställningarna under **Anslutningar » Identifiering**.



Bluetooth kan också stängas av helt genom att aktivera flygplansläget, se 3.5. Flygplansläge.

3.5. Flygplansläge

Aktivera flygplansläget när du behöver stänga av trådlös anslutning. Aktivera och inaktivera flygplansläget i inställningarna under **Anslutningar** eller i **Kontrollpanel**.



 **OBS:** För att parkoppla en enhet måste du först se till att flygplansläget är avstängt.

3.6. Stör ej-läge

Stör ej-läget är en inställning som stänger av alla ljud och vibrationer samt tonar ned skärmen, vilket gör läget användbart när klockan används på bio eller i andra miljöer där du vill att den ska fungera som vanligt, men ljudlöst.

Så här aktiverar/inaktiverar du Stör ej-läget:

1. På urtavlan sveper du uppåt eller trycker på den nedre knappen för att öppna **Kontrollpanel**.
2. Skrolla ner till **Stör ej**.
3. Tryck på ett funktionsnamn eller på mittknappen för att aktivera Stör ej-läget.

Om du har ställt in ett alarm kommer det att ringa och inaktivera Stör ej-läget, såvida du inte snoozar alarmet.

 **OBS:** Se till att Stör ej-läget alltid är inaktiverat i dykläge.

3.7. Påminnelse om att stå upp

Regelbunden rörelse är mycket viktigt för hälsan. Med Suunto Ocean kan du aktivera en påminnelse om att ställa dig upp om du har suttit för länge.

Från inställningarna väljer du **Aktivitet** och slår på **Påminnelse om att stå upp**.

Om du har varit inaktiv under 2 timmar i följd kommer din klocka att meddela dig och påminna dig om att stå upp och röra dig lite.

3.8. Hitta min telefon

Du kan använda Hitta min telefon-funktionen för att hitta din telefon om du tappar bort den. Din Suunto Ocean kan ringa din telefon om den är ansluten. Eftersom Suunto Ocean ansluter till din telefon via Bluetooth, måste telefonen vara inom Bluetooth-räckvidd för att klockan ska kunna ringa den.

Så här aktiverar du hitta min telefon-funktionen:

1. Från urtavlan trycker du den nedre knappen och öppnar **Kontrollpanel** från listan över widgetar.
2. Skrolla ner till **Hitta min telefon**.
3. Börja ringa din telefon genom att trycka på funktionsnamnet eller trycka på mittknappen.
4. Tryck på den nedre knappen för att stoppa ringning.

3.9. Tid och datum

Du ställer in tid och datum när du först sätter igång din klocka. Sedan använder klockan GPS för att korrigera avvikelser.

När du har parkopplat med Suunto-appen får din klocka uppdaterad information för tider, datum, tidszoner och sommartid från mobila enheter.

I **Inställningar**, under **Allmänna » Tid/datum** trycker du på **Automatisk tidsuppdatering** för att aktivera eller inaktivera funktionen.

Du kan ställa in tid och datum manuellt i inställningarna under **Allmänna » Tid/datum**, där du även kan ändra tids- och datumformaten.

Utöver den primära tiden kan du använda dig av dubbla tider för att se tiden på ytterligare en plats, till exempel när du reser. Under **Allmänna » Tid/datum**, trycker du på **Dubbel tidv.** för att ställa in tidszonen genom att välja en plats.

3.9.1. Alarmklocka

Din klocka har ett alarm som kan ringa en gång eller upprepas på specifika dagar. Aktivera alarmet från inställningarna under **Alarmklocka**.

Så här ställer du in ett fast alarm:

1. Från urtavlan trycker du länge på den nedre knappen för att få tillgång till **Kontrollpanel**.
2. Välj **Alarmklocka**.
3. Välj **Nytt alarm**.



OBS: Äldre alarm kan tas bort eller redigeras genom att väljas i listan under **Nytt alarm**.

4. Välj hur ofta du vill att alarmet ska ringa. Du kan välja mellan följande alternativ:

En gång: alarmet ringar en gång inom de kommande 24 timmarna på en specifik tid

Veckodagar: alarmet ringar på samma tid måndag till fredag

Dagligen: alarmet ringar på samma tid varje dag, oavsett veckodag



5. Ställ in timme och minuter och stäng inställningarna.



När alarmet ringar kan du stänga av det eller välja snooze-funktionen. Snoozetiden är 10 minuter och kan upprepas upp till 10 gånger.



Om du inte stänger av alarmet växlar det automatiskt till snoozeläget efter 30 sekunder.

3.10. Språk och enhetssystem

Ändra klockans språk och enhetssystem i inställningarna under **Allmänna » Språk**.

3.11. Urtavlor

Suunto Ocean levereras med en urtavla som standard. Du kan installera flera andra urtavlor, både digitala och analoga, via SuuntoPlus™ Store i Suunto-appen.

Så här ändrar du urtavla:

1. Öppna SuuntoPlus™ Store och installera dina favoriturtavlor på din klocka.
2. Synkronisera klockan med appen.
3. Öppna **Anpassa** från klockans inställningar eller i Kontrollpanel.
4. Skrolla till **Urtavla** och tryck på skärmen eller mittknappen för att öppna.
5. Bläddra igenom förhandsvisningar av urtavlan genom att svepa uppåt eller nedåt, och tryck på den urtavla du vill använda.

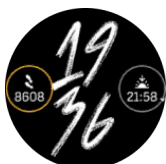


6. Skrolla neråt och öppna **Accentfärg** för att välja den färg du vill ha på urtavlan.
7. Skrolla neråt och öppna **Extrafunktioner** för att anpassa den information du vill se på urtavlan. Se 3.11.1. *Extrafunktioner*.

3.11.1. Extrafunktioner

Alla urtavlor har ytterligare information, som datum och dubbla tidvisningar, utomhus- eller aktivitetsdata. Du kan anpassa informationen du vill se på urtavlan.

1. Välj **Anpassa** från **Inställningar** eller i **Kontrollpanel**.
2. Skrolla ner och öppna **Extrafunktioner**.
3. Välj den extrafunktion du vill ändra genom att trycka på den.



4. Sveg uppåt och nedåt eller tryck på den nedre knappen för att skrolla igenom listan över extrafunktioner och välj en genom att trycka på den eller trycka på mittknappen.
5. Efter att ha uppdaterat alla extrafunktioner, svep uppåt eller tryck på den nedre knappen och välj **Klar**.

3.12. Energisparläge

Din klocka har ett energisparläge som vid normal daglig användning stänger av vibrationer, daglig puls och Bluetooth-aviseringar för att förlänga batteritiden. I 4.4. *Hantering av batteritid* finns mer information om energisparlägen vid registrering av aktiviteter.

Aktivera/inaktivera energisparlägen i inställningarna under **Allmänna » Energisparläge** eller i **Kontrollpanel**.



 **OBS:** Energisparläget aktiveras automatiskt när batterinivån når 10 %.

3.13. Parkoppla med poder och sensorer

Parkoppla klockan med Bluetooth Smart-poder och sensorer för att få ytterligare information, till exempel cyklingseffekt, under pågående registrering av träning.

Suunto Ocean har stöd för följande typer av dyknings- och andra sportpodar och sensorer:

- Tanktryck (Tank POD) (se 5.6.1. *Så här installerar och parkopplar du en Suunto Tank POD*)
- Puls
- Cykel
- Effekt
- Fot

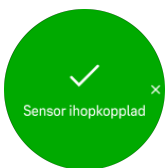
 **OBS:** Det går inte att parkoppla någonting om flygplansläget är aktiverat. Inaktivera flygplansläget innan du parkopplar. Se 3.5. *Flygplansläge*.

Så här parkopplar du klockan med en sportpod eller sensor:

1. Gå till dina klockinställningar och välj **Anslutningar**.
2. Välj **Parkoppla sensor** om du vill se en lista över sensortyper.
3. Dra nedåt för att se hela listan och tryck på den typ av sensor du vill parkoppla.



4. Följ instruktionerna på klockan för att slutföra parkopplingen (se handledningen för sensorn eller poden vid behov). Tryck på mittknappen för att gå vidare till nästa steg.



Om podsensorn har obligatoriska inställningar som till exempel vridmoment för en effektpod, uppmanas du ange ett värde under parkopplingsprocessen.

När poden eller sensorn har parkopplats söker klockan efter den så fort du väljer ett sportläge som använder den här typen av sensor.

Gå till **Anslutningar » Parkopplade enheter** i inställningarna på klockan för att se hela listan över sammankopplade enheter.

Du kan ta bort enheten (ta bort parkopplingen) från listan om det behövs. Välj den enhet du vill ta bort och tryck på **Ignorera**.

För information om hur du parkopplar din Suunto Ocean med Suunto Tank POD:en, se 5.6.1. *Så här installerar och parkopplar du en Suunto Tank POD.*

3.13.1. Kalibrerar cykelpoden

För cykelpoder måste du ställa in hjulets omkrets i klockan. Omkretsen ska vara i millimeter och den görs som ett steg i kalibreringen. Om du byter hjul (med ny hjulomkrets) på din cykel måste inställningen av hjulomkretsen i klockan också ändras.

Så här ändrar du hjulomkretsen:

1. In Inställningar, gå till **Anslutningar » Parkopplade enheter**.
2. Välj **Bike POD**.
3. Välj den nya hjulomkretsen.

3.13.2. Kalibrerar fotpod

När du har parkopplat en fotpod kalibrerar klockan automatiskt poden med hjälp av GPS. Vi rekommenderar att du använder den automatiska kalibreringen, men du kan inaktivera den vid behov från podinställningarna under **Anslutningar » Parkopplade enheter**.

För den första kalibreringen med GPS ska du välja ett sportläge som använder fotpoden och som har GPS-precisionen inställd på **Bäst**. Starta registreringen och spring i jämnt tempo på en plan yta, om möjligt, i minst 15 minuter.

Spring i ditt vanliga genomsnittliga tempo för den första kalibreringen. Avsluta sedan träningsregistreringen. Nästa gång du använder fotpoden är kalibreringen redo.

Din klocka omkalibrerar fotpoden automatiskt när GPS-hastighet är tillgänglig.

3.13.3. Kalibrerar effektpoden

Du måste starta kalibreringen av en effektpod (effektmätare) från sportlägesalternativen på klockan.

Så här kalibrerar du en effektpod:

1. Parkoppla en effektpod med klockan om du inte redan har gjort det.
2. Välj ett sportläge som använder en effektpod och öppna sedan sportlägesalternativen.
3. Välj **Kalibrera POWER POD** och följ anvisningarna på klockan.

Du bör kalibrera effektpoden med jämna mellanrum.

3.14. Ficklampa

Din Suunto Ocean har en extra stark bakgrundsbelysning som du kan använda som ficklampa.

För att aktivera ficklampan ska du svepa uppåt från urtavlan eller trycka på den nedre knappen och välja **Kontrollpanel**. Skrolla till **Ficklampa** och aktivera genom att trycka på den genom att trycka på mittknappen.

Släck ficklampan genom att trycka på mittknappen eller svepa höger.

3.15. Alarm

I menyn **Larm** på din klocka, under **Inställningar** kan du ställa in olika adaptiva alarmtyper.

Du kan ställa in ett alarm för soluppgång och solnedgång och även för stormvarning.

För dykalarmsinställningar, se 5.4. *Dykalarm* and 6.4. *Larm för fridykning*.

3.15.1. Alarm för soluppgång och solnedgång

Alarm för soluppgång/solnedgång på Suunto Ocean är anpassningsbara baserat på var du befinner dig. Istället för att ställa in en fast tid ställer du in hur lång tid innan soluppgång/solnedgång du vill få en avisering.

Tiderna för soluppgång/solnedgång fastställs via GPS, så klockan använder GPS-data från den senaste platsen du använde GPS-funktionen.

Så här ställer du in alarm för soluppgång/solnedgång:

1. Från urtavlan, tryck länge på mittknappen och skrolla ner och välj **Larm**.
2. Skrolla till alarmet du vill ställa in och välj det genom att trycka på mittknappen.



3. Ställ in antalet timmar och minuter före soluppgång/solnedgång genom att skrolla upp/ner med den övre och den nedre knappen. Bekräfta med mittknappen.



4. Bekräfta och avsluta genom att trycka på mittknappen.



TIPS: Det finns även en urtavla som visar tider för soluppgång/solnedgång.



OBS: Tider och alarm för soluppgång/solnedgång kräver en fixeringspunkt via GPS. Tiderna visas som tomma tills GPS-data finns tillgängliga.

3.15.2. Stormvarning

Ett kraftigt fall i barometertrycket innebär vanligen att oväder är på väg och att du bör söka skydd. När funktionen stormvarning är aktiverad avger Suunto Ocean en alarmsignal och en oväderssymbol blinkar när trycket faller med 4 hPa (0,12 inHg) eller mer under en 3-timmarsperiod.

Så här aktiverar du stormvarningen:

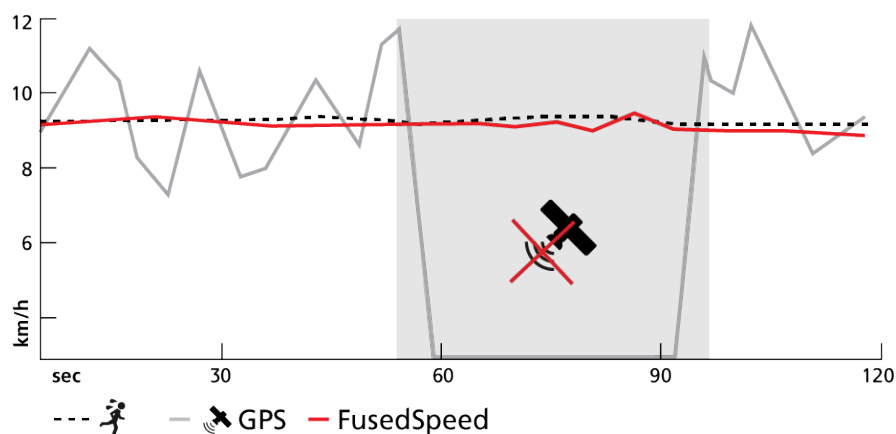
1. Från urtavlan håller du mittknappen intryckt för att öppna **Inställningar**.
2. Skrolla till **Larm** och gå in i menyn genom att trycka på dess namn eller trycka på mittknappen.
3. Skrolla till **Stormvarning** och växla av/på genom att trycka på namnet och trycka på mittknappen.

Tryck på valfri knapp för att stänga av stormvarningen när den avges. Om du inte trycker på någon knapp ringer alarmet i en minut. Oväderssymbolen syns på skärmen tills väderförhållandena har stabiliserats (tryckfallet saktar ner).

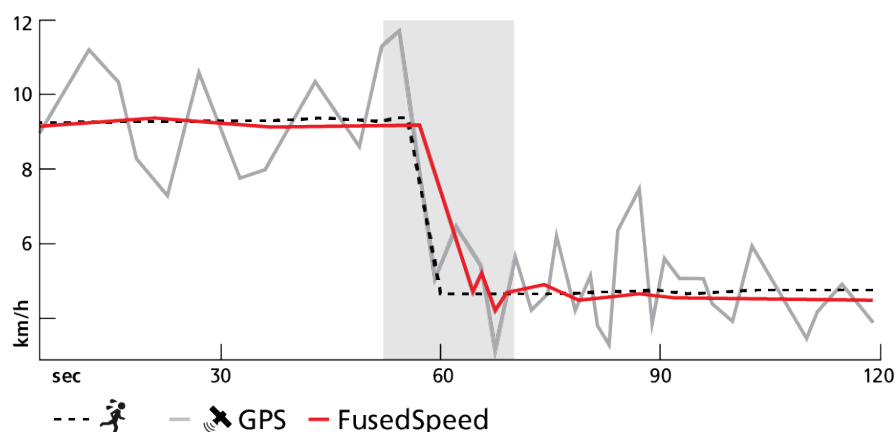


3.16. FusedSpeed™

FusedSpeed™ är en unik kombination av avläsningar från GPS:en och handledsaccelerationssensorn som ger en mer exakt mätning av löphastigheten. GPS-signalen anpassas och filtreras utifrån handledsaccelerationen, vilket ger mer exakta mätningar vid stabila löphastigheter och snabbare reaktioner vid hastighetsförändringar.



FusedSpeed är särskilt användbart när du behöver reaktiva hastighetsvärden under träning, till exempel vid löpning på ojämn terräng eller under intervallträning. Om du till exempel tillfälligt tappat GPS-signalen kan Suunto Ocean fortsätta visa korrekta hastighetsvärden med hjälp av den GPS-kalibrerade accelerometern.



 **TIPS:** För att få så exakta värden som möjligt med FusedSpeed ska du bara titta mycket kort på klockan när du behöver det. Noggrannheten minskar om du håller klockan framför dig utan att flytta den.

FusedSpeed aktiveras automatiskt vid löpning och liknande aktiviteter, som orientering, innebandy och fotboll.

3.17. FusedAlti™

FusedAlti™ ger en höjdangivelse som är en kombination av GPS- och barometerhöjd. På så sätt minimeras effekten av tillfälliga fel och missvisningsfel i den slutliga höjdangivelsen.

 **OBS:** Som standard mäts höjden med FusedAlti under träning och navigering med GPS. När GPS:en är avstängd, mäts höjden med barometersensorn.

3.18. Höjdmätare

Suunto Ocean använder barometriskt tryck för höjdmätning. Du måste bestämma en höjdmässig referenspunkt för att få korrekta värden. Det kan vara din nuvarande höjd om du vet dess exakta värde. Annars kan du använda FusedAlti (se 3.17. FusedAlti™) för att ställa in referenspunkten automatiskt.

Ställ in referenspunkten i inställningarna under **Höjd-Baro**.



3.18.1. Dykning på hög höjd

Vid dykning på höjder över 300m (980 ft), måste höjdinställningarna **väljas manuellt** för att datorn ska kunna beräkna korrekt dekompressionsstatus. Att inte välja rätt höjdinställning eller att dyka över den maximala höjden kommer att resultera i felaktiga dyk- och planeringsdata.

Se 5.7.4. Höjdinställningar för höjdinställning.

 **OBS:** Suunto Ocean är inte avsedd att användas på höjder över 3 000m (9 800 ft).

3.19. Positionsformat

Positionsformatet är sättet din GPS-position visas på klockan. Alla format återger samma plats, men på olika sätt.

Du kan ändra positionsformatet i inställningarna under **Navigering » Positionsformat**.

Latitud/longitud är det vanligaste rutnätet och har tre olika format:

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

Andra vanliga positionsformat som finns tillgängliga:

- UTM (Universal Transverse Mercator) är en tvådimensionell horisontell presentation av positionen.
- MGRS (Military Grid Reference System) baseras på UTM och består av en rutnätsbeteckning, 100 000 meter kvadratisk identifiering, samt ett numeriskt läge.

Suunto Ocean har också stöd för följande lokala positionsformat:

- BNG (brittiskt)
- ETRS-TM35FIN (finskt)
- KKJ (finskt)
- IG (irländskt)
- RT90 (svenskt)
- SWEREF 99 TM (svenskt)
- CH1903 (schweiziskt)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nya Zeeland)



OBS: Vissa positionsformat kan inte användas i områden norr om N 84° och söder om S 80°, eller utanför de länder som de är avsedda för. Om du befinner dig utanför det tillåtna området kan dina koordinater inte visas på klockan.

3.20. Enhetsinformation

Du kan se över klockans programvaru- och hårdvarudetaljer i inställningarna under **Allmänna** » **Om**.

3.21. Återställ din klocka

Alla Suunto-klockor har två olika typer av återställning för att lösa olika problem:

- den ena är en så kallad mjuk återställning, som även kallas för omstart.
- den andra är en hård återställning, som även kallas för fabriksåterställning.

Mjukåterställning (omstart):

Att starta om klockan kan hjälpa i följande situationer:

- enheten svarar inte på knapptryckningar, tryckningar eller dragningar (peksskärmen fungerar inte).
- skärmen är låst eller tom.
- klockan ger inte ifrån sig vibrationer, till exempel vid knapptryckningar.
- klockans funktioner fungerar inte som de ska, till exempel registrerar inte klockan din puls (lampan för optisk puls blinkar inte), kompassen lyckas inte slutföra kalibreringsprocessen osv.
- stegräknaren räknar inte dagliga steg alls (observera att registrerade steg kan visas med en fördröjning i appen).



OBS: Omstarten avslutas och alla aktiva träningspass sparas. Under normala omständigheter försvinner inga tränings- eller dykdata. I ovanliga fall kan en mjuk omstart orsaka minnesskador.

Håll alla tre knappar intryckta i 12 sekunder och släpp dem sedan för att utföra en mjuk återställning.



VARNING: Starta aldrig om din klocka under dykning.

Det finns särskilda omständigheter under vilka den mjuka återställningen inte åtgärdar problemet och den andra typen av återställning måste genomföras. Om en mjuk återställning inte löser ditt problem kan du behöva göra en hård återställning.

Hård återställning (fabriksåterställning):

En fabriksåterställning återställer klockan till standardinställningarna. En hård återställning raderar alla data på din klocka, inklusive träningsinformation, personlig information och inställningar som inte har synkroniserats till Suunto-appen. Efter en hård återställning måste du konfigurera klockan igen.

En fabriksåterställning av din klocka ska genomföras i följande situationer:

- en representant för Suuntos kundsupport har uppmanat dig att göra det som en del av felsökningsprocessen.
- den mjuka återställningen åtgärdade inte problemet.
- enhetens batteritid går ned anmärkningsvärt snabbt.
- enheten ansluter inte till GPS:en och andra felsökningssteg har inte hjälpt-
- enheten har anslutningsproblem med Bluetooth-enheter (till exempel Smart Sensor eller mobilapp) och andra felsökningssteg har inte löst problemet.

Fabriksåterställning av klockan görs via **Inställningar**. Välj **Allmänna** och skrolla ned till **Återställ inställningar**. All information på klockan kommer att raderas vid återställningen. Starta återställning genom att välja **Återställ**.



OBS: Fabriksåterställningen tar bort all parkopplingsinformation som fanns på klockan tidigare. För att starta parkopplingsprocessen med Suunto-appen igen rekommenderar vi att du tar bort den tidigare parkopplingen från Suunto-appen och din mobiltelefons Bluetooth. Du hittar inställningen under Parkopplade enheter.



OBS: De två alternativen för återställning ska bara användas i nödfall. Du ska inte återställa klockan regelbundet. Om du inte lyckas lösa ett problem föreslår vi att du kontaktar vår kundtjänst eller skickar din klocka till ett av våra auktoriserade servicecenter.

4. Registrera ett träningspass

Utöver aktivitetsövervakning dygnet runt kan du även använda din klocka för att registrera dina träningspass eller andra aktiviteter. På så sätt får du detaljerad feedback och kan följa din utveckling.

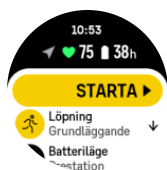
Registrera ett träningspass:

1. Sätt på dig en pulssensor (valfritt).
2. Svep neråt på urtavlan eller tryck på den övre knappen.
3. Välj sportläget som du vill använda genom att skrolla uppåt, välja det och trycka på mittknappen.
4. Olika sportlägen har olika alternativ, svep uppåt eller tryck på den nedre knappen för att skrolla genom dem och justera dem genom att trycka på mittknappen.
5. Beroende på vad du använder med sportläget (till exempel puls och ansluten GPS) visas ett antal olika ikoner ovanför startindikatorn.
 - Pilikonen (ansluten GPS) blinkar i grått under en signalsökning och lyser grönt när en signal har etablerats.
 - Hjärtikonen (puls) blinkar grått när du söker. När en signal hittas visas ett hjärta i färg med ett bälte (om du använder ett pulsbälte), eller ett hjärta i färg om du använder den optiska pulssensorn.
 - Ikonen till vänster syns bara om du har en POD hopkopplad och den blir grön när POD-signalen hittas.

En uppskattning av kvarvarande batteritid visas också (hur många timmar du kan träna innan batteriet tar slut).

Om du använder en pulssensor, men hjärtikonen endast blir grön (den optiska pulssensorn är aktiv) ska du kontrollera att pulsbältet är parkopplat – se 3.13. *Parkoppla med poder och sensorer* – och försöka igen.

Du kan vänta på att varje ikon växlar till grönt (rekommenderas för mer exakta data) eller börja registreringen så snart du vill genom att trycka på **Starta**



När inspelningen har startat är den valda pulskällan låst och kan inte ändras under det pågående träningspasset.

6. Under registreringen kan du växla mellan skärmar med mittknappen.
7. Tryck på den övre knappen för att pausa registreringen. En timer börjar blinka i skärmens nedre kant och visar hur länge registreringen har pausats.



8. Tryck på den nedre knappen för att öppna listan med alternativ.

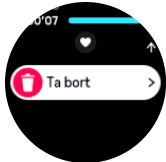
9. Stoppa och spara genom att välja **Avsluta**.



OBS: Du kan också radera din träningslogg genom att välja **Ta bort**.

Efter att du har slutat att registrera så tillfrågas du hur du kände dig. Du kan svara eller hoppa över frågan (se 4.10. *Känsla*) Nästa skärm visar en sammanfattning av aktiviteten som du kan bläddra igenom med pekskärmen eller med knapparna.

Ta bort registreringar som du inte vill behålla genom att bläddra längst ner i sammanfattningen och sedan trycka på knappen Ta bort. Du kan även ta bort loggar på samma sätt från loggboken.



4.1. Sportlägen

Det finns ett brett utbud av förinställda sportlägen i din klocka. Varje läge är utformat för en specifik aktivitet eller ett specifikt syfte – från en vardagspromenad till en triathlontävling.

Innan du en an träning (se 4. *Registrera ett träningspass*), du kan visa och välja från hela listan med sportlägen.

Varje sportläge har en unik uppsättning med displayer som visar olika typer av data beroende på det valda sportläget. Du kan ändra och anpassa vilka data som visas på klockans display under ditt träningspass med Suunto-appen.

Läs mer om hur man anpassar sportlägen i *Suunto-appen (Android)* eller *Suunto-appen (iOS)*.

4.2. Navigera under träning

Du kan navigera en rutt eller navigera till en intressepunkt medan du registrerar ett träningspass.

Sportläget du använder måste ha GPS aktiverat för att kunna få åtkomst till navigeringsalternativen. Om sportlägets GPS-noggrannhet är OK eller Bra ändras GPS-precisionen till Bäst när du väljer en rutt eller intressepunkt.

Så här navigerar du under träning:

1. Skapa en rutt eller intressepunkt i Suunto-appen och synka din klocka om du inte redan gjort det.
2. Välj ett sportläge som använder GPS.
3. Skrolla ner och välj **Navigering**.
4. Slep upp och ner eller tryck på de övre och nedre knapparna för att välja navigeringsalternativ och tryck på mittknappen.
5. Välj den rutt eller intressepunkt du vill navigera och tryck på mittknappen. Tryck sedan på den övre knappen för att starta navigeringen.
6. Skrolla upp till startvyn och starta registreringen som vanligt.

Under träningen trycker du på mittknappen för att skrolla till navigeringsskärmen där rutten eller intressepunkten du har valt visas. Mer information om navigeringsskärmen hittar du i 8.5.2. *Navigera till en intressepunkt* och 8.4. *Rutter*.

När du befinner dig på denna skärm, tryck på den nedre knappen för att öppna dina navigeringsalternativ. Från navigeringsalternativen kan du till exempel välja en annan rutt eller intressepunkt, kolla dina aktuella koordinater samt avsluta navigeringen genom att välja **Spår**.

4.2.1. Tillbaka till start

Om du använder GPS när du registrerar en aktivitet sparar Suunto Ocean automatiskt träningspassets startpunkt. Med funktionen Tillbaka till start kan Suunto Ocean visa dig vägen tillbaka till din startpunkt.

För att starta Tillbaka till start:

1. Starta ett träningspass med GPS.
2. Tryck på mittknappen tills du når navigeringsskärmen.
3. Tryck på den nedre knappen för att öppna snabbmenyn.
4. Bläddra till **Tillbaka till start** och tryck på skärmen eller mittknappen för att välja.

Navigeringsvägledningen visas på navigeringsskärmen.



4.2.2. Fäst för att skapa en rutt

I stadsmiljöer kan GPS-funktionen få problem med att följa din plats på rätt sätt. Om du väljer en av de förinställda rutterna och följer den, används klockans GPS enbart för att lokalisera var på den förinställda rutten du befinner dig i stället för att skapa en rutt baserat på din runda. Det registrerade spåret kommer att vara precis samma som rundans rutt.



Så här använder du Följ rutten under ett träningspass:

1. Skapa en rutt i Suunto-appen och synka klockan om du inte redan har gjort det.
2. Välj ett sportläge som använder GPS.
3. Skrolla ner och välj **Navigering**.
4. Välj **Följ rutten** och tryck på mittknappen.
5. Välj rutten som du vill använda och tryck på mittknappen.

Starta träningspasset som vanligt och följ den valda rutten.

4.3. Så här använder du mål när du tränar

Du kan ställa in olika mål med Suunto Ocean när du tränar.

Om sportläget du har valt har mål som ett alternativ, kan du ändra dessa alternativ innan du börjar registreringen genom att svepa uppåt eller genom att trycka på den nedre knappen.



Så här tränar du med ett generellt mål:

1. Innan du startar en träningsregistrering kan du svepa uppåt eller trycka på den nedre knappen och välja **Mål**.
2. Välj **Varaktighet** eller **Distans**.
3. Välj ditt mål.
4. Skrolla upp och börja din träning.

När du har aktiverat generella mål så visas en målmätare på varje dataskärm som visar dina framsteg.



Du får också ett meddelande när du har uppnått 50 % av ditt mål, samt när du har uppnått ditt mål.

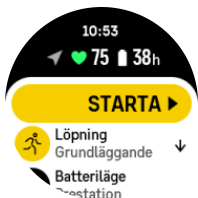
Så här tränar du med intensitetsmål:

1. Innan du startar en träningsregistrering kan du svepa uppåt eller trycka på den nedre knappen och välja **Intensitetszoner**.
2. Välj **Pulszoner**, **Tempozoner** eller **Effektzoner**.
(Alternativen beror på valt sportläge och om du har en effektpod parkopplad till klockan).
3. Välj din målzon.
4. Skrolla upp och börja din träning.

4.4. Hantering av batteritid

Din Suunto Ocean har ett batterihanteringssystem som använder intelligent teknik för att batteriet i din klocka inte ska ta slut när du behöver det som mest.

Innan du startar registreringen av ett träningspass (se 4. Registrera ett träningspass) visas en uppskattning av hur mycket batteritid du har kvar i det aktuella batteriläget.



Det finns fyra förinställda batterilägen: **Prestation** (standard), **Uthållighet**, **Ultra** och **Tour**. Om du växlar mellan dessa lägen ändras både batteritiden och klockans prestanda.



OBS: Läget *Tour* är förinställt och inaktiverar all pulsmätning (både handled och bröst).

På startskärmen kan du ändra batterilägen och se hur varje batteriläge påverkar klockans prestanda genom att skrolla ner och välja » **Batteriläge**.



 **OBS:** Batterisparinställningar påverkar inte dykaktiviteter.

Batteriaviseringar

Förutom batterilägena så använder din klocka även smarta påminnelser för att hjälpa dig att se till att du har tillräckligt med batteritid för nästa äventyr. Vissa påminnelser skickas baserat på exempelvis din aktivitetshistorik. Du får också en avisering när till exempel klockans batteri börjar ta slut under registreringen av en aktivitet. Du får då automatiskt ett förslag om att växla till ett annat batteriläge.

Din klocka meddelar dig när 20 % respektive 10 % av batteritiden återstår.



När du dyker aviserar din klocka dig när 10 % respektive 5 % av batteritiden återstår.



 **VARNING:** Suunto rekommenderar att du aldrig dyker med ett batteri som är lägre än 10 %.

 **VARNING:** Använd endast den medföljande laddningskabeln när du laddar din Suunto Ocean

4.5. Multisport-träning

Din Suunto Ocean har fördefinierade Triathlon-sportlägen som du kan använda för att spåra dina Triathlon-träningspass och tävlingar; om du behöver spåra någon annan typ av multisportaktivitet kan du enkelt göra det direkt från klockan

Så här använder du multisportträningar:

1. Välj det sportläge som du vill använd för den första delen av din multisportträning.
2. Börja registrera ett träningspass som vanligt.
3. Tryck och håll ned den övre knappen i två sekunder för att öppna multisportmenyn.
4. Välj nästa sportläge som du vill använda och tryck på mittknappen.
5. Registreringen med det nya sportläget börjar omedelbart.

 **TIPS:** Du kan ändra sportläge så många gånger du behöver under en enskild registrering, inklusive ett sportläge som du använde tidigare.

4.6. Simning

Du kan använda Suunto Ocean för simning i bassäng eller i öppet vatten.

När du använder ett sportläge för simning i bassäng använder klockan bassängens längd för att beräkna avstånd. Du kan ändra poolens längd efter behov under alternativen för sportlägen innan du börjar simma.

Simning i öppet vatten använder GPS för att beräkna avstånd. Eftersom GPS-signaler inte fungerar under vatten måste klockan lyftas upp över vattenytan med jämna mellanrum, t.ex. vid ett simtag när du crawlar, för att få en ihållande GPS-signal.

Öppet vatten kan innebära problem för GPS-funktionen, så se till att du har en stark GPS-signal innan du hoppar ner i vattnet. För bästa möjliga GPS-signal ska du:

- Synkronisera klockan med ditt onlinekonto innan du börjar simma för att optimera din GPS med de senaste satellituppgifterna.
- Välj ett sportläge för simning i öppet vatten och se till att du har en GPS-signal. Vänta sedan i minst tre minuter innan du börjar simma. På så sätt ger du GPS:en tid att etablera en fast position.

4.7. Intervallträning

Intervallträning är en vanlig träningsform som består av upprepade träningsmoment med hög och låg intensitet. Med Suunto Ocean kan du skapa din egen intervallträning för varje sportläge på klockan.

När du definierar dina intervaller så måste du ställa in fyra saker:

- Intervaller: aktivering/inaktivering för intervallträning. När du aktiverar intervallträning läggs en skärm till i sportläget.
- Upprepningar: antalet intervaller + den återhämtning du vill göra.
- Intervall: längden av ditt högintensitetsintervall, baserat på distans eller varaktighet.
- Återhämtning: längden av din viloperiod mellan intervaller, baserat på distans eller varaktighet.

Kom ihåg att om du använder distans för att definiera dina intervaller så måste du vara i ett sportläge som mäter distans. Mätningen kan baseras på GPS eller göras från till exempel en fotpod eller cykelpod.

 **OBS:** Om du använder intervaller kan du inte aktivera navigering.

Så här tränar du med intervaller:

1. Innan du börjar registrera träningen kan du svepa upp eller trycka på den nedre knappen för att skrolla ner till **Intervaller** och trycka på inställningen eller på mittknappen.



2. Aktivera **Intervaller** och justera inställningarna enligt anvisningarna ovan.

3. Skrolla tillbaka till startvyn och starta din träning som vanligt.
4. Sveg åt vänster eller tryck på mittknappen tills du kommer till intervallskärmen. Tryck på den övre knappen när du är redo att starta intervallträningen.



5. Om du vill stoppa intervallträningen innan du har genomfört alla repetitioner håller du mittknappen intryckt för att öppna alternativen för sportläget. Inaktivera sedan **Intervaller**.



OBS: När du befinner dig på intervallskärmen fungerar knapparna som vanligt: trycker du till exempel på den övre knappen pausas inte bara intervallträningen utan även träningsregistreringen.

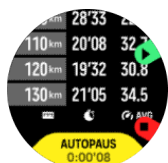
När du har stoppat en träningsregistrering avaktiveras intervallträning automatiskt för det sportläget. De andra inställningarna finns dock kvar så att du enkelt kan starta samma träningspass nästa gång du använder sportläget.

4.8. Autopaus

Autopaus pausar registreringen av träningspasset när din hastighet understiger 2 km/h (1,2 mph). När din hastighet ökar till mer än 3 km/h (1,9 mph), återupptas registreringen automatiskt.

Du kan aktivera/inaktivera autopaus för varje sportläge i klockans "Börja träna"-vy innan du startar en träningsregistrering.

Om du aktiverar den här funktionen och registreringen pausas automatiskt, börjar en timer blinka i skärmens nedre kant och visar hur länge registreringen har pausats.



Du kan låta registreringen återupptas automatiskt när du börjar röra dig igen, eller återuppta den manuellt genom att trycka på den övre knappen.

4.9. Röstfeedback

Du kan få röstfeedback med värdefull information under din träning. Feedbacken hjälper dig att hålla koll på dina framsteg och ger användbara indikatorer utifrån vilka feedbackalternativ du har valt. Röstfeedbacken kommer från din telefon, så din klocka måste vara parkopplad med Suunto-appen.

Gör så här för att aktivera röstfeedback före ett träningspass:

1. Innan du börjar träna skrollar du ner och väljer **Röstfeedback**.
2. Växla **Röstfeedback från app** till läget på.
3. Skrolla ner och välj vilken röstfeedback du vill aktivera genom att slå på/av reglagen.
4. Gå tillbaka och starta träningspasset som vanligt.

Din telefon kommer nu att ge dig röstfeedback under träningen, beroende på vilken röstfeedback du har aktiverat.

Gör så här för att aktivera röstfeedback under ett träningspass:

1. Tryck på den övre knappen för att pausa träningen.
2. Välj **Alternativ**.
3. Skrolla ner och välj **Röstfeedback**.
4. Växla **Röstfeedback från app** till läget på.
5. Skrolla ner och välj vilken röstfeedback du vill aktivera genom att slå på/av reglagen.
6. Gå tillbaka och återuppta ditt träningspass.

4.10. Känsla

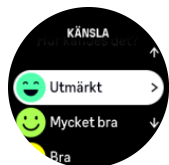
Om du tränar regelbundet så är det viktigt att du känner efter hur du mår efter varje pass eftersom detta är en god indikation på din allmänna fysiska kondition. En coach eller personlig tränare kan också använda din hälsotrend och hålla koll på din utveckling över tid.

Det finns fem nivåer av känslor att välja bland:

- **Dålig**
- **Genomsnittlig**
- **Bra**
- **Mycket bra**
- **Utmärkt**

Det är upp till dig (eller din tränare) att bestämma vad dessa fem känslor betyder. Det viktiga är att du använder dem konsekvent.

Du kan registrera hur det känns efter ett träningspass efter att du har avslutat registreringen genom att svara på frågan **Hur kändes det?**.



Du kan hoppa över att svara på frågan genom att trycka på mittknappen.

4.11. Intensitetszoner

Genom att använda intensitetszoner under träning kan du förbättra din kondition och styrka. Varje intensitetszon anstränger kroppen på ett specifikt sätt, vilket påverkar din kondition och styrka på olika sätt. Det finns fem olika zoner numrerade från 1 (lägsta) till 5 (högsta). Zonerna definieras som procentintervaller baserade på din maximala puls, takt eller kraft.

Det är viktigt att tänka på intensitet när man tränar samt att förstå hur intensiteten ska kännas i kroppen. Glöm inte att alltid värma upp innan du tränar, oavsett intensitetsnivå och aktivitet.

De fem olika intensitetszonerna som används på Suunto Ocean är:

Zon 1: Lätt

Att träna i zon 1 är relativt lätt för kroppen. När det gäller konditionsträning är den typen av intensitet endast meningsfull vid rehabiliterande träning, eller för att stärka din grundkondition

när du precis börjat motionera eller efter ett längre motionsuppehåll. Vardagsmotion som t.ex. att promenera, gå i trappor, cykla till jobbet o.s.v. utförs normalt sett i den här zonen.

Zon 2: Medel

När du tränar i zon 2 förbättrar du din grundkondition på ett effektivt sätt. Träning med den här intensiteten känns lätt, men längre träningspass kan ha en mycket hög träningseffekt. Majoriteten av all konditionsträning ska utföras i den här zonen. Genom att förbättra din grundkondition skapar du en grund för andra typer av träning, och förbereder din kropp på träningspass med högre intensitet. Långa träningspass i den här zonen förbrukar mycket energi, särskilt från din kropps fettreserver.

Zon 3: Hård

Träning i zon 3 kräver ganska mycket energi och känns ordentligt i kroppen. Träning av den här typen förbättrar din förmåga att röra dig snabbt och effektivt. I den här zonen skapas mjölksyra i kroppen, men i mängder som kroppen kan ta hand om på ett normalt sätt. Du bör endast träna med den här intensiteten ett par gånger i veckan eftersom du utsätter kroppen för hög ansträngning i den här zonen.

Zon 4: Mycket hård

Träning i zon 4 förbereder din kropp på tävlingar och höga hastigheter. Träningspass i den här zonen kan genomföras med en konstant hastighet eller som intervallträning (kombination av korta övningar och pauser). Högintensiv träning förbättrar din kondition snabbt och effektivt, men den kan leda till överträning, vilket i sin tur kan innebära att du måste ta en längre paus från ditt träningsprogram.

Zon 5: Maximal

När din puls når zon 5 under ett träningspass känns din träning extremt tung. Mjölksyra produceras i kroppen mycket snabbare än den kan transporteras bort och du kommer att bli tvungen att stanna efter några minuter. Elitidrottare använder dessa extremt intensiva träningspass i sina träningsprogram på ett mycket kontrollerat sätt. Vanliga motionärer behöver inte använda dem alls.

4.11.1. Pulszoner

Pulszoner definieras som procentintervaller baserade på din maxpuls.

Som standard beräknas din maxpuls med följande ekvation: $220 - \text{din ålder}$. Om du känner till din maxpuls kan du ändra standardvärdet.

Suunto Oceanhar standardpulszoner och aktivitetsspecifika pulszoner. Standardzonerna kan användas för alla aktiviteter, men för mer avancerad träning kan du använda specifika pulszoner för löpning och cykling.

Set maxpuls

Ställ in din maxpuls i inställningarna under **Träning » Intensitetszoner » Standardpulszoner för alla sporter**.

1. Tryck på maxpuls (högsta värde, slag per minut) eller tryck på mittknappen.
2. Ställ in din nya maxpuls genom att svepa uppåt eller nedåt, eller genom att trycka den övre eller nedre knappen.



3. Tryck på ditt val eller tryck på mittknappen.
4. Svep till höger eller håll mittknappen intryckt för att avsluta skärmen med pulszoner.

 **OBS:** Du kan även ställa in din maxpuls från inställningarna under **Allmänna » Personliga**.

Ställ in standard-pulszoner

Ställ in dina standardpulszoner från inställningarna under **Träning » Intensitetszoner » Standardpulszoner för alla sporter**.



1. Skrolla upp/ner och tryck på skärmen eller mittknappen när den pulszon som du vill ändra är markerad.
2. Ställ in din nya pulszon genom att svepa uppåt eller nedåt eller genom att trycka den övre eller nedre knappen.



3. Tryck på ditt val eller tryck på mittknappen.
4. Svep till höger eller håll mittknappen intryckt för att avsluta skärmen med pulszoner.

 **OBS:** Om du väljer **Återställ** på skärmen för pulszoner återställer du pulszonerna till standardvärdena.

Ställ in aktivitetsspecifika pulszoner

Ställ in dina aktivitetsspecifika pulszoner från inställningarna under **Träning » Intensitetszoner » Avancerade zoner**.

1. Tryck den aktivitet (Löpning eller Cykling) som du vill redigera eller tryck på mittknappen när aktiviteten är markerad.
2. Tryck på mittknappen för att aktivera/inaktivera pulszonerna.
3. Skrolla upp/ner och tryck på skärmen eller mittknappen när den pulszon som du vill ändra är markerad.
4. Ställ in din nya pulszon genom att svepa uppåt eller nedåt, eller genom att trycka på den övre eller nedre knappen.



5. Tryck på ditt val eller tryck på mittknappen.
6. Svep till höger eller håll mittknappen intryckt för att avsluta skärmen med pulszoner.

4.11.2. Tempozoner

Tempozoner fungerar precis som pulszoner, men intensiteten i din träning baseras på ditt tempo istället för på din puls. Beroende på dina inställningar så visas tempozonerna antingen med metriska eller brittiska måttenheter.

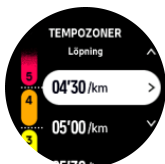
Suunto Ocean har fem standardtempozoner som du kan använda. Du kan också definiera din egen.

Tempozoner finns tillgängliga för löpning och cykling.

Ställ in tempozoner

Ställ in dina aktivitetsspecifika tempozoner från inställningarna under **Träning » Intensitetszoner » Avancerade zoner**.

1. Tryck **Löpning** eller **Cykling** eller tryck mittknappen.
2. Svep eller tryck på den nedre knappen och välj tempozoner.
3. Svep upp/ner eller tryck på den övre eller nedre knappen. Tryck på mittknappen när den tempozon som du vill ändra på är markerad.
4. Ställ in din nya tempozon genom att svepa uppåt/nedåt eller genom att trycka på de övre eller nedre knapparna.



5. Tryck på mittknappen för att välja det nya tempozonsvärdet.
6. Svep åt höger eller tryck och håll nere mittknappen för att lämna vyn för tempozoner.

4.11.3. Effektzoner

Effektmätare mäter hur mycket fysisk ansträngning som krävs för att utföra en viss aktivitet. Ansträngningen mäts i watt. Den största fördelen med en effektmätare är precisionen. Effektmätaren visar exakt hur hårt du verkligen tränar och hur mycket effekt du producerar. Det är också lätt att se dina framsteg när du analyserar dessa watt.

Effektzoner kan hjälpa dig att träna med rätt effekt.

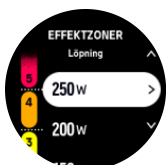
Suunto Ocean har fem standardeffektzoner som du kan använda. Du kan också definiera din egen.

Effektzoner finns tillgängliga i alla standardsportlägen för cykling, inomhuscykling och terrängcykling. För löpning och terränglöpning måste du använda de specifika "Power"-sportlägena för att få effektzoner. Om du använder ett anpassat sportläge ser du till att det använder en effektpod så att du får effektzoner.

Ställ in aktivitetsspecifika effektzoner

Ställ in dina aktivitetsspecifika effektzoner från inställningarna under **Träning » Intensitetszoner » Avancerade zoner**.

1. Tryck på aktiviteten (löpning eller cykling) som du vill redigera eller tryck på mittknappen när aktiviteten är markerad.
2. Svep uppåt eller tryck på den nedre knappen och välj effektzoner.
3. Svep uppåt/nedåt eller tryck på de övre eller nedre knapparna och välj den effektzon du vill redigera.
4. Ställ in din nya effektzon genom att svepa uppåt/nedåt eller genom att trycka på de övre eller nedre knapparna.



5. Tryck på mittknappen för att ställa in ditt nya effektvärde.
6. Svep åt höger eller tryck och håll nere mittknappen för att lämna effektzonsskärmen.

4.11.4. Så här använder du puls, tempo eller effektzoner när du tränar

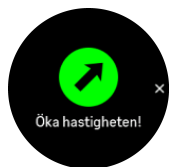


OBS: Du måste ha en effektpod parkopplad med din klocka för att kunna använda effektzoner när du tränar (se 3.13. Parkoppla med poder och sensorer).

När du registrerar ett träningspass (se 4. Registrera ett träningspass) och har valt puls, tempo eller effekt som intensitetsmål (se 4.3. Så här använder du mål när du tränar) visas en zonmätare som är indelad i fem sektioner. Dessa fem sektioner visas runt den yttre kanten av skärmen för sportläget. Mätaren anger zonen du har valt som ett intensitetsmål genom att lysa upp motsvarande sektion. Pilen på mätaren visar var i zonen du ligger.



Din klocka meddelar dig när du når din valda målzon. Om din puls, tempo eller effekt är utanför den valda målzonen under träningen så uppmanar klockan dig att öka takten eller att sakta ner.



Dessutom kan en särskild display för intensitetszoner läggas till om du anpassar det aktuella sportläget som du använder. Zondisplayen visar din aktuella zonen i fältet i mitten, hur länge du har befunnit dig i zonen och hur långt du har kvar till nästa högre eller lägre zon. Mittribban tänds också vilket indikerar att du tränar i rätt zon.

I träningsammanfattningen får du en sammanställning över hur mycket tid du har tillbringat i varje zon.

5. Sportdykning

Förutom att vara en enhet som kan användas för aktivitetsövervakning och sportspårning dygnet runt är Suunto Ocean en dykdator som är designad för att användas som alternativ dykutrustning vid sportdykning och fridykning.

 **VARNING:** Se till att du förstår hur dykdatorn ska användas, vad den visar och vilka begränsningar den har eftersom dykning innebär risker och du i slutändan är ansvarig för din egen säkerhet.

5.1. Dyksäkerhet

Suunto Ocean är en dykdator som är designad för att användas vid sportdykning och fridykning. Skärmen visar viktig information innan, under och efter dyket så att du kan fatta säkra beslut. Suunto Ocean kan användas som fristående produkt eller i kombination med Suunto Tank POD, som mäter flasktrycket och överför tryckavläsningen till dykdatorn. Kombinationen med Suunto Ocean och Suunto Tank POD-enheten utgör personlig skyddsutrustning enligt EU-förordningen 2016/425 och skyddar mot riskerna som anges i riskkategorier för personlig skyddsutrustning III (a): hälsovådliga ämnen och blandningar.

Suunto rekommenderar starkt att du inte ägnar dig åt någon typ av dykaktivitet utan ordentlig utbildning och en fullständig förståelse för och accepterande av riskerna. Följ alltid reglerna från din dykutbildning.

Se till att du förstår hur du använder dina dykinstrument och vilka begränsningar de har genom att läsa de tryckta dokumenten och användarhandboken på nätet. Kom ihåg att du ansvarar för din egen säkerhet.

 **VARNING:** Det uppstår fel på alla datorer. Det är möjligt att denna enhet plötsligt inte kan ge korrekt information under ditt dyk. Använd alltid en reservdykenhet och dyk endast med en parkamrat.

 **VARNING:** Eftersom alla dekompressionsmodeller är rent teoretiska och inte övervakar dykarens faktiska kropp, finns det alltid en risk för dykarsjuka vid alla dyk. En individs fysiologiska tillstånd kan variera från dag till dag. Dykdatorn kan inte räkna med dessa variationer. Vi rekommenderar starkt att du håller dig inom de exponeringsgränser som dykdatorn tillhandahåller så att risken för dykarsjuka minimeras.

 **VARNING:** Om du tror att det finns faktorer som tenderar att öka risken för tryckfallssjuka, rekommenderar Suunto att du använder det personliga alternativet för att göra beräkningarna försiktigare samt att du konsulterar en läkaren med erfarenhet inom dykmedicin innan du dyker.

 **VARNING:** Vid dykning på höjder över 300 m (980 ft), måste höjdinställningarna ha valts rätt för att datorn ska kunna beräkna dekompressionsstatus. Att inte välja rätt höjdinställning eller att dyka över den maximala höjden kommer att resultera i felaktiga dyk- och planeringsdata. Vi rekommenderar att du acklimatiserar dig till den nya höjden innan du dyker. Använd alltid samma personliga och höjdinställningar för det faktiska dyket och för planeringen.

 **VARNING:** Suunto rekommenderar starkt att enheten inte används för kommersiell eller yrkesmässig dykning. Kraven på kommersiell eller yrkesmässig dykning kan utsätta dykaren för djup och förhållanden som tenderar att öka risken för tryckfallssjuka (DCS).

 **VARNING:** Kontrollera alltid att din dykdator fungerar korrekt, att displayen fungerar, att batterinivån är OK, flasktrycket är korrekt och att dina inställningar är korrekta.

 **VARNING:** Kontrollera din dykdator regelbundet under ett dyk. Om du misstänker att en datorfunktion inte fungerar på rätt sätt ska du genast avbryta dyket och återvända till ytan. Kontakta Suuntos kundtjänst och lämna in din dykdator på ett auktoriserat Suunto-serviceställe för inspektion.

 **VARNING:** Dykdatorn får aldrig lånas ut eller delas mellan användare när den är igång. Informationen på den kommer inte att vara tillämplig för den som inte burit instrumentet under ett dyk eller en sekvens av upprepade dyk. Dykprofilerna på den måste matcha användarens. Ingen dykdator kan ta hänsyn till dyk som gjorts utan den. Därmed kan alla dykaktiviteter som gjorts upp till fyra dagar före första användning av datorn ge felaktig information och måste undvikas.

 **VARNING:** Av säkerhetsskäl ska du aldrig dyka ensam. Dyk med en parkamrat. Du bör även ha sällskap av en eller flera personer under en längre tid efter dyket eftersom tryckfallssjuka kan inträffa vid ett senare tillfälle eller utlösas av aktiviteter ovanför vattnet.

 **VARNING:** ENDAST UTBILDADE DYKARE SKA DYKA MED EN DYKDATOR! Otillräcklig utbildning för alla typer av dykning, inklusive fridykning, kan leda till att dykaren begår misstag, till exempel användning av felaktiga gasblandningar eller felaktig kompression, vilket kan orsaka allvarliga skador eller dödsfall.

 **VARNING:** Undvik att göra både fridykning och sportdykning under samma dag.

 **VARNING:** Denna enhet rekommenderas för användning med tryckluft. Trycklufttillförseln måste uppfylla kvaliteten på tryckluft som anges i EU-standarden EN 12021:2014 (krav på komprimerade gaser för andningsapparater). Den här enheten kan användas med andningsgaser av berikad luft (nitrox).

 **VARNING:** Dykning med blandade gaser innebär faror som inte är bekanta för dykare som dyker med luft. Du måste ha genomgått rätt utbildning med berikad luft för att använda denna typ av utrustning med syrehalt över 21%.

 **VARNING:** När du använder nitrox beror maximalt operativt dykdjup och ingen dekompressionstid på hur mycket syre gasen innehåller. När syregränsfraktionen anger att maxgränsen uppnåtts, måste du omedelbart vidta åtgärd för att minska syrgasexponeringen. Att inte göra något för att minska syrgasexponeringen efter att en CNS%/OTU-varning givits kan snabbt öka risken för syretoxicitet, skada eller död.

⚠️ WARNING: *Dyk inte med gas om du inte själv har kontrollerat dess innehåll och fört in de analyserade värdena på dykdatorn! Om du inte kontrollerar flaskinnehållet och anger de lämpliga gasvärdena på rätt plats i dykdatorn kommer den att lämna felaktig dykplaneringsinformation.*

⚠️ WARNING: *DU SKA ALLTID UNDVIKA ATT FLYGA NÄR DATORN RÄKNAR NER FLYGFÖRBUDSTIDEN. AKTIVERA ALLTID DATORN OCH KONTROLLERA ÅTERSTÅENDE FLYGFÖRBUDSTID INNAN DU FLYGER! Att flyga eller resa till en högre höjd inom flygförbudstiden kan avsevärt öka risken för tryckfallssjuka. Gå igenom rekommendationerna från Divers Alert Network (DAN). Det kan aldrig finnas någon regel om flygning efter dykning som helt garanterar att tryckfallssjuka inte kan uppkomma!*

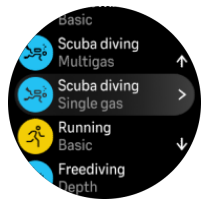
⚠️ WARNING: *Vi rekommenderar att du inte dyker om du har en pacemaker. Sportdykning innebär en fysisk påfrestning för kroppen som kan vara olämplig för pacemakers.*

⚠️ WARNING: *Du måste läsa den tryckta snabbguiden och användarhandboken online till din dykdator. Underlåtenhet att göra detta kan leda till felaktig användning, allvarliga skador eller dödsfall.*

📖 OBS: *Se till att din Suunto-dykdator alltid har den senaste programvaran med uppdateringar och förbättringar. Före varje dyk kontrollerar du på www.suunto.com/support om Suunto har släppt en ny programuppdatering för din enhet. När en programuppdatering finns tillgänglig måste du installera den innan du dyker. Uppdateringar görs tillgängliga för att förbättra din användarupplevelse och är en del av Suuntos filosofi för kontinuerlig produktutveckling och förbättring.*

5.2. Dykkonfiguration

Suunto Ocean har två dyklägen för Sportdykning: Enkel gas och Flera gaser och ett fridykningsläge: Fridykning (djup) Du hittar alla dyklägen under huvudmenyn genom att svepa nedåt från urtavlan eller trycka på den övre knappen och välja läge genom att trycka på mittknappen.



5.2.1. Automatisk dykstart

Suunto Ocean har en automatisk startfunktion som känner av tryckökning och vattenkontakt. Enheten övergår till dykstatus från dykförberedelseskärmen eller från någon annan klockskärm:

- När den kommer i kontakt med vatten och det absoluta trycket är lika med ditt inställda startdjup för dykning (standardstartdjupet är 1,2 m / 4 ft).
- Eller om ingen vattenkontakt är märkbar men det absoluta trycket är lika med ditt inställda startdjup för dykning (standardstartdjupet är 1,2 m / 4 ft) + 1,8 m (5,9 ft).

Dykningen avslutas automatiskt efter inställningen Dyktid sluttid (standardtiden är 5 min) och när:

- När den kommer i kontakt med vatten och det absoluta trycket är lika eller mindre med ditt inställda startdjup för dykning (standardstartdjupet är 1,2 m/4 ft).
- Eller om ingen vattenkontakt är märkbar men det absoluta trycket är lika med eller mindre med ditt inställda startdjup för dykning (standardstartdjupet är 1,2 m/4 ft) + 1,8 m (5,9 ft).

Om den sänks ned under vatten från en klockskärm som inte är avsedd för dykning, övergår Suunto Ocean automatiskt till det dykläge du senast konfigurerade.



OBS: Startdjup för dykning kan definieras under Dykinställningar i dyklägen och under Dykalternativ i fridykläge.



OBS: Suunto Oceangår inte in i dykstatus om du redan befinner dig i en annan övningsvy.



VARNING: Den automatiska dykstarten är en försiktighetsfunktion. Vi rekommenderar att du alltid börjar dykningen med att övergå till det valda dykläget för att bekräfta dina gas- och dykinställningar.

5.2.2. Dyklägen

Suunto Ocean har två dyklägen och ett fridykningsläge med fördefinierade inställningar för att förbereda för vissa typer av dykning.

Enkel gas:

Detta dykläge lämpar sig bäst för rekreationsdykning utan dekompression med endast en gas, luft eller nitrox.

- En aktiv gas, upp till fem inaktiverade gaser
- Luft- eller nitroxblandningar
- Parkoppling av Tank POD till aktiv gas

Flera gaser:

Detta dykläge lämpar sig bäst för teknisk dykning med flera gaser.

- Upp till fem aktiverade och inaktiverade gaser
- Luft- eller nitroxblandningar, upp till NX99
- Uppstigningstid till ytan (TTS), ppO2 alltid på dykskärmen
- Parkoppling av Tank POD till flera gaser

Fridyk:

Detta dykläge är avsett för fridykning i rekreationssyfte.

- Separata undervattens- och ytvyer
- Upp- och nedstigningshastigheter
- Flera alternativ för dyktid och djupalarm

5.2.3. Knappfunktioner vid sportdykning

Din Suunto Ocean har tre knappar med olika funktioner när du trycker kort eller länge på dem under dyket.

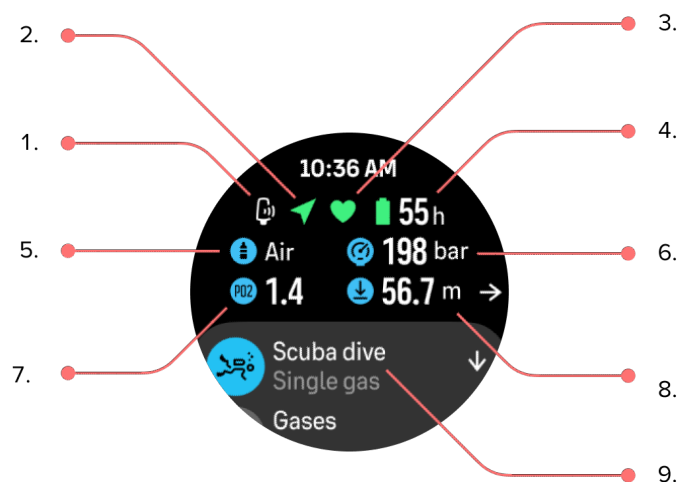
- Kort tryck på den övre knappen: Öppna menyn för gasbyte (endast i Flera gaser -läge)
 - Långt tryck på övre knappen: Justera ljusstyrkan (Låg/Medium/Hög)
 - Kort tryck på mittknappen: Byta båge
 - Kort tryck på den nedre knappen: Byt objekt i fönsterfliken
 - Långt tryck på nedre knappen: Lås knappar
- Se 3.1. Knapp- och skärmlåsning.



5.2.4. Dykförberedelseskärmen och dykalternativ

Dykförberedelseskärmen är densamma för alla dyklägen, men varje läge har flera dyklägesspecifika alternativ som kan justeras efter dina dykbehov.

En uppsättning ikoner visas på dykförberedelseskärmen, beroende på vad du använder i dykläget, t.ex. puls, Tank POD och GPS. Följande delar kan ses på displayen:



1. Tank POD-ikon om den är länkad och aktiv
2. GPS-signal om den är aktiverad
3. Puls om aktiverad
4. Återstående batteritid i timmar
5. Aktiv gasblandning
6. Tanktryck om den är kopplad till Tank POD och aktiv
7. Den inställda gränsen för maximalt partialtryck (ppO2) för den aktiva gasen

8. Det maximala operativa dykdjupet (MOD) för den aktiva gasen
9. Aktivt dykläge

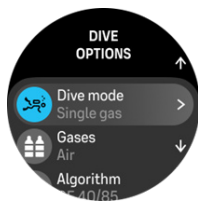
GPS-signal: Pilikonen (ansluten GPS) blinkar i grått under en signalsökning och lyser grönt när en signal har etablerats. Vi rekommenderar att du väntar tills GPS-ikonen blir grön innan du hoppar i vattnet för att få en korrekt GPS-position.

Puls: Hjärtikonen (puls) blinkar grått när du söker. När en signal hittas visas ett hjärta i färg med ett bälte (om du använder ett pulsbälte), eller ett hjärta i färg om du använder den optiska pulssensorn. Se 3.13. *Parkoppla med poder och sensorer* för parkoppling av en pulssensor.

Tank POD: Tankikonen till vänster är endast synlig om du har en Tank POD kopplad till din gas och den är aktiv.

Batteri: Batterisymbolen visar hur många timmar du kan dyka innan batteriet tar slut.

När du skrollar upp från dykförberedelseskärmen kan du komma åt följande inställningar:



Byte av dykläge:

Du kan byta dykläge till ett annat dykläge eller något annat träningsläge genom att trycka på dyklägets namn.

Gaser:

Du kan ändra syreprocenten och ppO₂-inställningarna för dina dykgaser under Gaser. Se 5.5. *Gaser*.

Algoritm:

Algoritminställningarna ger dig alternativ för att ändra din dekompressionsalgoritm för det specifika dykläget. Se 5.7. *Inställningar av algoritmer*.

Larm:

Du kan ställa in larm när du når ett visst djup, dyktid eller flasktryck. Se 5.4. *Dyklarm* för mer information om dykrelaterade larm.

Tank POD:

Menyn Tank POD används för att koppla in och koppla bort tillgängliga Tank POD:ar till din gas. Se 5.6.1. *Så här installerar och parkopplar du en Suunto Tank POD*.

Sensorer:

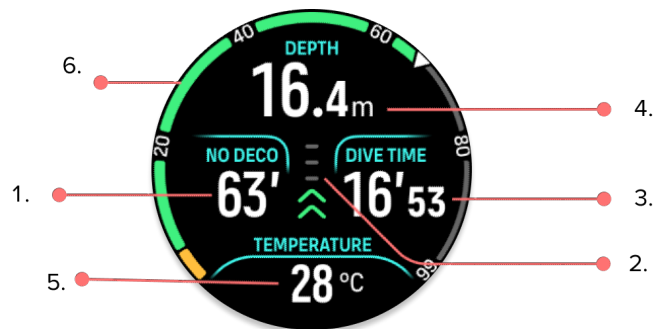
Parkoppla din pulssensor för att registrera din dykning. Se 3.13. *Parkoppla med poder och sensorer*.

Dykinställningar:

Du kan hitta olika ytterligare inställningar för dina dyklägen under Dykinställningar. Se 5.3. *Dykinställningar* för tillgängliga alternativ.

5.2.5. Huvudvy för dykning

När du är på dykförberedelseskärmen kan du skrolla igenom de olika dykvyerna genom att trycka på mittknappen. På en standarddykdisplay visas följande information:



1. Dekompressionsinformation
2. Uppstigningshastighet med färgkodning
3. Dyktid
4. Djup
5. Fönsterflik med ändringsbar information
6. Båge som illustrerar viktig information: no deco-gräns, tanktryck, uppstigningstid till ytan, stopptid

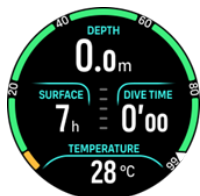
5.2.6. Viktig information under dykning

Klockan visar följande information under dykning:

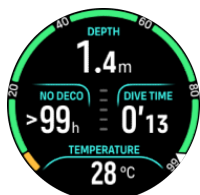
Dekompressionsinformation:

Dekompressionsområdet på skärmen är fast och visar följande data i följande situationer:

Yttid: När man går upp till ytan ersätts dekompressionsområdet med en yttimer. Den visar den tid som gått från det att dykaren nått ytan efter ett dyk och början på en nedstigning under nästa dyk. Den visar tiden i minuter och sekunder upp till en timme. Över en timme visas tiden i timmar och minuter upp till 24 timmar, och därefter timmar upp till sju dagar och då endast i dagar.



Ingen dekompressionsgräns (NDL): När ett dyk har påbörjats ersätts yttimern med NDL-tiden. Den visar den återstående tiden i minuter på det aktuella djupet tills obligatoriska dekompressionsstopp krävs. Om NDL-tiden är över 99 minuter visas den som >99. När NDL-tiden är 5 minuter eller mindre utlöses ett obligatoriskt larm och displayområdet är markerat tills det har åtgärdats eller ersatts med dekompressionsinformation. Läs mer om de obligatoriska larmen i 5.4.1. *Obligatoriska dyklarm.*





Dekompressionstid: Om NDL-tiden överskrider utlöses ett larm och NDL-tiden ersätts med den optimala uppstigningstiden i minuter (TTS). En Deco-badgen visas, NDL-bågen övergår till orange och indikerar samma TTS-tid och takvärdet visas i fönsterfliken. Takvärdet anger djupet för dekompressionsstoppet. Ett larm utlöses också som kan bekräftas genom att trycka på valfri knapp. Läs mer om dekompressionsdykning i 5.8.2. *Dekompressionsdyk.*

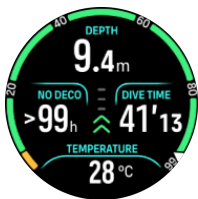


Stopptid: Om ett säkerhetsstopp eller ett dekompressionsstopp krävs under dyket ersätts NDL- eller dekompressionsinformationen med en stopptimer som räknar ner den nödvändiga stopptiden i minuter och sekunder. Stoppets djupintervall visas i djupområdet. När stoppet är slutfört visas Stopp avklarat i fönsterfliken. Du kan justera tiden för säkerhetsstoppet till 3, 4 eller 5 minuter (standardtiden är 3 minuter) i inställningarna för algoritmen.



Uppstigningshastighet:

Under ett dyk visar stapeln i mitten av skärmen hur snabbt du stiger. En strecksteg motsvarar 2 m (6,6 ft) per minut.



Stapeln är färgkodad för att visa följande:

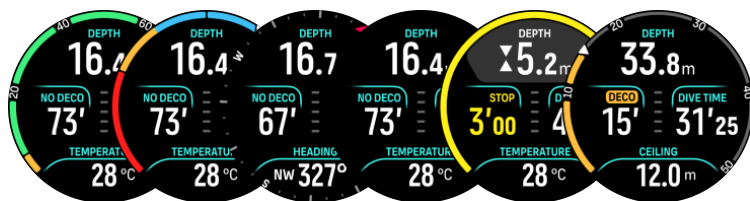
- **Grå färg** indikerar att uppstigningshastigheten är mindre än 2 m (6,6 ft) per minut
- **Grön färg** indikerar att uppstigningshastigheten är mellan 4 m (13 ft) per minut och 8 m (26 ft) per minut
- **Gul färg** indikerar att uppstigningshastigheten är över 8 m (26 ft) per minut

- **Röd färg** indikerar att uppstigningshastigheten är 10 m (33 ft) per minut
- **Rödmarkerad** indikerar att uppstigningshastigheten är över 10 m (33 ft) per minut under 5 sekunder eller längre

⚠ VARNING: ÖVERSKRID INTE DEN MAXIMALA UPPSTIGNINGSHASTIGHETEN! Snabba uppstigningar ökar risken för skador. Efter att ha överskridit högsta rekommenderade uppstigningshastighet ska du alltid göra obligatoriska och rekommenderade säkerhetsstopp.

Båge som illustrerar viktig information

Suunto Ocean har olika bågar för både Enkel gas-och Flera gaser-lägen.



No deco: Bågen visar no deco-tiden i ett fast intervall från 0 - 99. Bågen är grön för intervallet 5 - 99 och orange för intervallet 0 - 5. Om värdet är högre än 99 stoppas indikatorn i slutet.

Flasktryck: Bågen visar tanktrycket om klockan är parkopplad med en Suunto Tank POD. Intervallet bestäms av Tank POD:ens tryckavläsningsvärde i början av dyket och kan vara 250 bar eller 350 bar. Staplarna på bågen representerar alltid 50 bar eller 500 psi beroende på enhetens inställningar. Färgerna representerar vissa delar av intervallet och de är alltid fasta:

- **Röd:** 50 bar/750 psi eller mindre
- **Orange:** 51 bar – 80 bar/750 psi – 1000 psi

Om ingen Tank POD är parkopplad eller om signalen är förlorad, är bågen grå. Se 5.6.1. *Så här installerar och parkopplar du en Suunto Tank POD* hur du parkopplar till din Tank POD.

Kompass: Bågen visar den magnetiska nordpolen (markerad med en röd pil) och de fyra väderstrecken. Se 5.8.4. *Användning av kompass under dykning.*

Tom: Dykvy utan båge.

Dessutom finns det två dynamiska bågar:

Stoppa timer: Om ett stopp krävs visar bågen det värde som motsvarar dykfönstret.

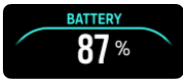
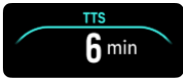
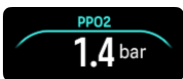
TTS: Om NDL-tiden överskrids blir bågen orange och visar Uppstigningstid till ytan (TTS). TTS-bågens intervall är fast vid 0 - 50 min. Om värdet är högre än 50 stoppas indikatorn i slutet.

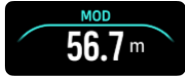
Tryck på mittknappen för att skrolla mellan bågarna.

5.2.7. Fönsterflik för sportdykning

Fönsterfliken längst ned på dykskärmen kan innehålla olika typer av information som kan ändras genom att trycka kort på den nedre knappen.

Fönsterflik	Innehåll fönsterflik	Förklaring
	Temperatur	Den aktuella temperaturen i Celsius- eller Fahrenheit-grader, beroende på enhetens inställningar.

Fönsterflik	Innehåll fönsterflik	Förklaring
	Maxdjup	Det största djupet under det nuvarande dyket.
	Klocka	Tiden i 12- eller 24-timmarsformat, beroende på vilket tidsformat du har ställt in under Tid/ datum-inställningar.
	Batteri	Den återstående batterinivån i procent. Se 5.4.1. <i>Obligatoriska dyklarm</i> för batterilarm.
	Tanktryck	Flasktrycket i den inställda enheten (bar eller PSI) för din aktiva gas om den är kopplad till en Tank POD.
	Gasförbrukning (L/min eller kubikfot/min)	Gasförbrukning avser din förbrukningshastighet av gas i realtid under ett dyk. Den faktiska gasförbrukningen mäts i liter per minut (kubikfot per minut) och beräknas för det aktuella djupet. Mer information finns i 5.6.3. <i>Gasförbrukning</i> .
	Gastid	Gastid avser den tid du kan stanna på det aktuella djupet. Mer information finns i 5.6.4. <i>Gastid</i> .
	Säkerhetsstopp	Ett tre (3) minuter långt säkerhetsstopp rekommenderas alltid för varje dyk över 10 meter (33 ft). När 10 m (33 ft) har överskridits visas säkerhetsstoppets minimidjup på 3 m (9,8 ft) i fönsterfliken. Säkerhetsstopp kan ställas in på tre (3), fyra (4) eller fem (5) minuter i 5.7. <i>Inställningar av algoritmer</i> .
	Uppstigningstid till ytan (TTS)	Uppstigningstid till ytan avser uppstigningstiden i minuter för att stiga upp till ytan med givna gaser inklusive alla nödvändiga dekompressionsstopp.
	Faktisk ppO2	Det aktuella partialtrycket för den aktiva gasen. Partialtryck är andelen syre i gasen vid aktuellt djup. Värdet anges alltid i absoluta tryckatmosfärer(ATA). (1 ATA = 1,013 bar) Om ppO2 överskrider den förinställda gränsen för gasen blir fönsterfliken gul och utlöser ett larm. Om ppO2 överskrider det maximala partialtrycket på 1,6, blir fönsterfliken röd tills du stiger grundare än MOD-djupet.

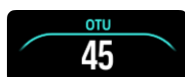
Fönsterflik	Innehåll fönsterflik	Förklaring
	MOD	Maximalt operativt dyk djup MOD är det djup där syrets partialtryck (ppO2) i gasblandningen överskrider en säker gräns.
	Genomsnittligt djup	Genomsnittligt djup för det aktuella dyket beräknas från det ögonblick då startdjupet överskrider tills dyket avslutas.
	Beräknad tid för solnedgången	Beräknad tid fram till solnedgång uttryckt i timmar och minuter. Tiderna för solnedgång fastställs via GPS, så klockan använder GPS-data från den senaste platsen du använde GPS-funktionen.
	Gradientfaktorer	Det värde för gradientfaktor som du har definierat i Algoritm-inställningarna. Mer information om dykalgoritmen och gradientfaktorer finns i 5.7. <i>Inställningar av algoritmer</i> och 5.7.2. <i>Gradientfaktorer</i> .
	Kurs	Kompassfunktionen visar kurs i grader samt kardinal- och interkardinalriktningen. Kompassen kalibrerar sig själv när den används, men ifall en omkalibrering behövs kommer en uppmaning att dyka upp. För att kalibrera kompassen, vrid och luta klockan i en 8-formad rörelse.

Dynamiska värden

Vissa värden är synliga i fönsterfliken som standard. Värdena visas i fönstret endast om de utlöses av ett larm eller en händelse.

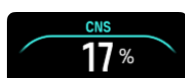
OTU

Enhet för syretolerans. Det används för att mäta den helkroppstoxicitet som orsakas av långvarig exponering för höga partialtryck av syre. Suunto Ocean varnar dig när den rekommenderade dagliga gränsen når 250 (försiktighet) och 300 (varning).



CNS

Toxicitet i centrala nervsystemet. Värdet CNS är ett mått på hur länge du har exponerats för förhöjda partialtryck av syre (ppO2) visas som en procentandel av en maximalt tillåten dyktid. Suunto Ocean varnar dig när CNS% når 80 % (försiktighet), och när 100 %-gränsen (varning) överskrider



Beräkningar av syrgasexponering grundar sig på aktuella, accepterade tabeller och principer när det gäller tidsgränser för dyktid. Gränserna är baserade på NOAA:s *dykmanual*. CNS-procentsatsen beräknas kontinuerligt i dykläget, även när du befinner dig på ytan.

Utöver detta använder dykdatorn flera metoder för att försiktigt uppskatta syrgasexponeringen. Till exempel:

- De beräkningar av syrgasexponering som visas avrundas uppåt till närmast högre procenttal.
- CNS% begränsas upp till 1,6 bar (23,2 psi).
- OTU-kontrollen baseras på daglig toleransnivå över en lång period och återhämtningstiden är reducerad.

Vid ytan och efter att dyket har avslutats minskas CNS med en halvtid på 90 min. Om t.ex. CNS är 100 efter dyket, kommer den 90 minuter senare att minska till 50 och sedan efter ytterligare 90 minuter till 25.

⚠ VARNING: NÄR SYREGRÄNSFRAKTIONEN ANGER ATT MAXGRÄNSEN UPPNÅTTS, MÅSTE DU OMEDELBART VIDTA ÅTGÄRD FÖR ATT MINSKA SYRGASEXPONERINGEN. Att inte göra något för att minska syrgasexponeringen efter att en CNS%/OTU-varning givits kan snabbt öka risken för syretoxicitet, skada eller död.

Tak

När obligatoriska dekompressionsstopp krävs, visas ett takvärde i fönsterfliken. Suunto Ocean visar alltid takvärdet från det djupaste stoppet. Du får inte gå över taket under din uppstigning. Läs mer om dekompressionsdykning i 5.8.2. *Dekompressionsdyk*.



5.3. Dykinställningar

För **Dykinställningar**, skrolla nedåt från dykförberedelseskärmen.



Puls

Aktivera eller inaktivera pulsmätningen för ditt dyk. Se mer om puls i 9.4. *Puls*, 2.5. *Optisk pulsmätning* and 4.11.1. *Pulszoner*-avsnitten.

GPS

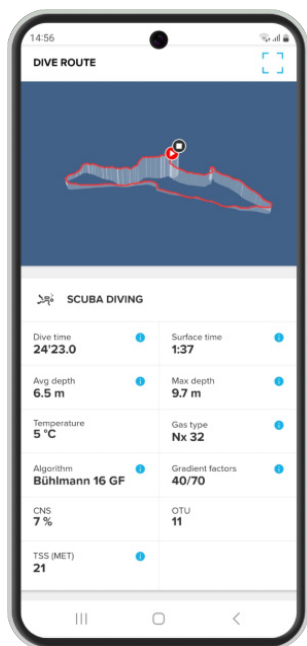
Om du vill spåra start- och slutpunkten för ditt dyk och få en mer exakt dykrutt måste du aktivera GPS i Dykinställningar. Se till att GPS-pilikonen blir grön på dykförberedelseskärmen innan du påbörjar dyket för att få en exakt position. Suunto rekommenderar att du alltid startar ditt dyk från dykförberedelseskärmen.

📌 OBS: Om du startar ditt dyk från någon annan skärm med hjälp av den automatiska startfunktionen kommer GPS-signalen inte att hittas.

Dykrutt

Du kan följa din dykrutt med Suunto Ocean. Spårningen av undervattensrutten baseras på GPS, accelerometer, gyroskop, magnetometer och trycksensor. Algoritmen har utvecklats med hjälp av stora mängder data från verkliga dykningar, dataanalys och maskininlärning.

Om du vill följa din undervattensrutt när du dyker måste du aktivera både GPS- och Dykrutt-inställningarna. Dykrutten visas inte i dykdatorn. Den synkroniseras med din dyklogg i Suunto-appen när den är ansluten till din mobiltelefon.



Observera att signalen för dykrutten kan försämrats i följande situationer: miljöer ovanför vattenytan som grottor eller vrak, inomhusbassänger eller med dålig eller obefintlig GPS-signal.



OBS: Om du vill spåra din dykrutt måste du starta dyket från dykförberedelseskärmen och se till att GPS-signalen är grön. Se 5.2.4. Dykförberedelseskärmen och dykalternativ.



OBS: Synkroniseringen av dykrutten till Suunto-appen kan ta lite tid på grund av den stora mängden data.

Startdjup för dykning

Ställer in djuptröskeln för att starta och avsluta ett dyk. Standarddjupet är 1,2 m (4 ft) och maxdjupet är 3,0 m (9,8 ft).



Dyktid sluttid

När du är grundare än det inställda startdjupet för dyket börjar Suunto Ocean beräkningen av den förflutna tiden vid ytan. Du kan ställa in önskad tid under Dyktid sluttid. När den här tiden

har gått ut avslutas dyket automatiskt. Om du fortsätter dykningen före den inställda sluttiden fortsätter dyket. Du kan ställa in tiden på mellan 1 och 10 min. Standardinställningen är 5 min.

 **TIPS:** Justera sluttiden till längre om du t.ex. är instruktör och behöver kommunicera vid ytan under dyket. Justera den till kortare för att se dyksammanfattningen snabbare.



 **OBS:** Om du går upp till ytan och sedan dyker igen inom den inställda sluttiden räknar Suunto Ocean detta som ett dyk.

Ljusstyrka

Inställningen för ljusstyrka bestämmer den totala ljusstyrkan på displayen under dykaktiviteter: Låg, Medium (standard) eller Hög (standard). Inställningen av ljusstyrkan är specifik för dykläget och påverkar inte andra dyklägen, utomhuslägen eller den allmänna inställningen av ljusstyrkan.

För att spara batteritid under dykaktiviteter kommer displayens ljusstyrka att minska efter en tids inaktivitet. Varje handledsrörelse, knapptryckning eller larm utlöser läget med full ljusstyrka. Du kan också justera ljusstyrkan under dykning genom att trycka länge på den övre knappen.

 **WARNING:** Långvarig användning av displayen med hög ljusstyrka minskar batteritiden och kan orsaka att skärmen bränns in. Undvik att använda hög ljusstyrka under längre perioder om du vill förlänga displayens livslängd.

Känsla

Se 4.10. Känsla.

5.4. Dyklarm

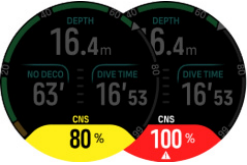
Suunto Ocean har färgkodade obligatoriska varningar. De visas tydligt på displayen med ett ljud- och vibrationslarm. Varningar är alltid röda avgörande händelser som alltid kräver omedelbara åtgärder. Du kan avfärda ljudet och vibrationen, men varningen förblir röd tills situationen har lösts.

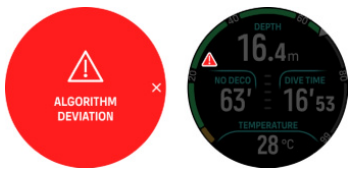
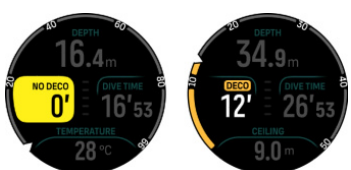
Med Suunto Ocean kan du också definiera dina egna larm och ställa in önskat ljud, vibration och utseende.

5.4.1. Obligatoriska dyklarm

I följande tabell visas alla obligatoriska varningar som du kan se under ett dyk. I tabellen kan du se orsaken till larmet och lösningen på problemet.

Om flera larm inträffar samtidigt visas det fel som har högst prioritet. Bekräfta det första larmet genom att trycka på valfri knapp så visas nästa larm.

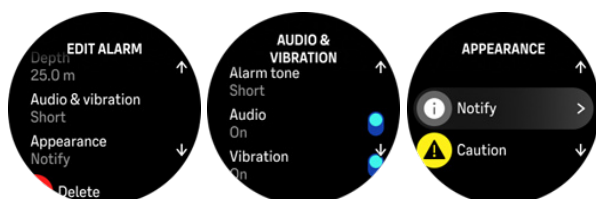
Larm	Förklaring	Hur återställer man larmet?
	Uppstigningshastighet överskrider säker hastighet på 10 m (33 ft) per minut under minst fem sekunder.	Håll dig inom de gröns markörerna för uppstigningsuppstigningshastighet. Övervakning av symtom på DCS. Var extra konservativ vid framtida dykningar.
	Dekompressionstaket bryts med mer än 0,6 m (2 ft) under ett dekompressionsdyk.	Gå ner djupare än det visade takvärdet.
	Syrepartialtryck överstiger den maximala nivån (>1,6).	Stig genast uppåt eller ändra till en gas med lägre syreprocent.
	Partialtrycket av syre överskrider den inställda nivån för gasen.	Stig genast uppåt eller ändra till en gas med lägre syreprocent.
	Centrala nervsystemets (CNS) syretoxicitetsnivå på 80 %- eller 100% gränsvärde.	Byt till en gas med lägre ppO2 eller stig grundare (inom dekompressionstaket).
	80 % eller 100 % kvar av rekommenderad daglig gräns för OTU (Oxygen Toxicity Units) uppnådd.	Byt till en gas med lägre ppO2 eller stig grundare (inom dekompressionstaket).
	Flasktrycket är under 50 bar (725 psi).	Byt gas till ett högre flasktryck eller stig upp till säkerhetsstoppdjup och avsluta dyket.
	Djupet överstiger det maximala djupet (60 m) som din klocka bör användas på. Vid dykning över 60 m kommer dykdatoren inte att	Stig upp till ett grundare djup och följ datoren för uppstigningsprofil. Övervakning av symtom på DCS. Var extra konservativ vid framtida dykningar.

Larm	Förklaring	Hur återställer man larmet?
	visa korrekt djupvärde eller algoritminformation.	
	Inte inom säkerhetsstoppfönstret.	Håll dig inom säkerhetsfönstret för stopp 3 m - 6 m.
	NDL är mindre än 5 minuter.	Gå upp grundare för att undvika obligatoriska dekompressionsstopp.
	Dekompressionstaket är brutet i mer än 3 minuter och ditt dekompressionsstopp missas.	Gå ner till det takdjup som anges i fönsterfliken.
	Ditt NDL når 0 min och dekompressionsstopp är obligatoriska.	Utför dekompressionsstopp enligt anvisningarna och håll dig alltid djupare än takvärdet.
	Batteriet är svagt (<10 %) eller kritiskt (<5 %).	Ladda enheten

5.4.2. Användarkonfigurerbara dyklarm

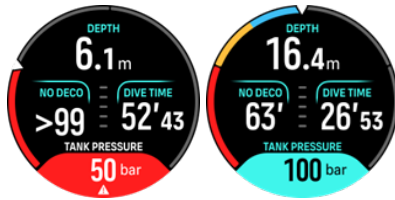
Förutom de obligatoriska larmen finns det ytterligare användarkonfigurerbara larm för tanktryck, djup, dyktid och NDL. För varje larm kan du anpassa ljudsignalen till kort eller lång eller stänga av alla toner. Förutom ljudalternativet kan du också välja att ha en vibrationsvarning eller om du föredrar att ha alla toner tysta, kan du bara ha vibrering på.

Förutom ljud- och vibreringsalternativen kan du välja mellan två olika utseendalternativ: Meddela (cyan) eller Varning (gul). Du kan definiera maximalt fem larm för varje konfigurerbart larm och när ett larm visas kan du inaktivera det genom att trycka på valfri knapp.



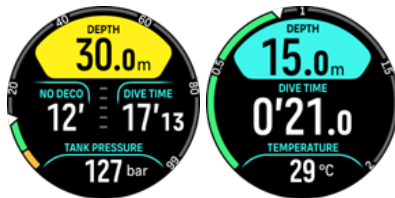
Tanktryck

Du kan ställa in larmet för tanktryck på valfritt värde mellan 51-360 bar (725-5221 psi). Ett obligatoriskt larm på 50 bar (725 psi) finns och det kan inte ändras. Tanktryckslarm är användbara för att meddela dig när du når ditt vändtryck.



Djup

Du kan definiera ett djuplarm mellan 3,0 m och 59,0 m. Djuplarm är praktiska att ha, särskilt vid fridykning, för att meddela dig om olika faser av fridykningen. Du kan också ställa in ett djuplarm som meddelar dig när du når din personliga djupgräns under dyket.



Dyktid

Dyktidslarmen kan definieras i minuter och sekunder till maximalt 99 min.



NDL

NDL-larm (Inget dekompressionsstoppstvång) kan definieras för att varna dig för en viss NDL eller när du har lite NDL-tid kvar.



5.4.3. Systemfel

Det uppstår fel på alla datorer. Det är möjligt att denna enhet plötsligt inte kan ge korrekt information under ditt dyk. Ha alltid en plan för hur du ska hantera misslyckanden, använd en reservdykenhet och dyk endast med en parkamrat. I det osannolika fall att dykdatorn får tekniska problem under ett dyk följer du nödåtgärderna som tillhandahålls av din certifierade dykorganisations för att omedelbart gå upp till ytan på ett säkert sätt. Kontakta Suuntos kundtjänst om du upplever ett systemfel.

5.5. Gaser

I både Enkel gas- och Flera gaser-lägena är den aktiva standardgasen Luft. I **Gaser**-menyn kan du redigera din aktiva gas eller skapa en ny gas.



Du kan inte ta bort din aktiva gas. Om du vill ändra din aktiva gas måste du antingen modifiera den befintliga gasen eller skapa en ny gas och ställa in gasläge till aktiv. Om du ändrar den aktiva gasen kommer den föregående gasen att inaktiveras (Enkel gas-läge) eller aktiveras (Flera gaser-läge).



I Enkel gas-läge kan du bara ha en aktiv gas. När du skapar en ny gas kan du välja att göra den till din aktiva gas eller spara din mest använda gasblandning (t.ex. NX32) så att du enkelt kan aktivera den när du behöver den.



5.5.1. Redigera gas

När du dyker med nitroxgasblandningar måste både procentandelen syrgas i din flaska och partialtrycket av syre anges i Suunto Ocean. Detta säkerställer korrekta beräkningar av kväve och syre och korrekt maximalt operativt dyk djup (MOD) vilka baseras på de värden du anger. Procentandelen för syrgas (O₂ %) är 21 % (luft) och inställning för partialtryck (ppO₂) är 1,4 bar som standardinställning.

Du kan ändra syreprocenten och partialtrycket för den aktiva gasen i **Redigera gas**-vyn genom att välja blandningen.



Syrefraktionen kan ändras mellan 21 % och 100 %.

ppO2-inställningen begränsar det maximala operativa dykdjupet (MOD) till vilket gasblandningen kan användas på ett säkert sätt. Du kan ställa in ppO2-värdet på 1,0, 1,1, 1,2, 1,3, 1,4, 1,5 eller 1,6.



OBS: Ändra inte dessa värden om du inte förstår effekten helt och hållet.

I Redigera gas-menyn kan du också ställa in din flaskstorlek. Standardvärdet är 12 liter/80 kubikfot. Se till att du ställer in rätt flaskstorlek för att säkerställa korrekta beräkningar av gasförbrukningen när du dyker med Suunto Tank POD.



Från Redigera gas-menyn kan du också parkoppla din Suunto Tank POD. Se 5.6.1. *Så här installerar och parkopplar du en Suunto Tank POD* för information om trådlös parkoppling av flasktryck.

5.5.2. Dykning med flera gaser

När du dyker med **Flera gaser**-läget kan Suunto Ocean byta gas mellan de aktiverade gaserna i **Gaser**-menyn. Du kan ha maximalt fem gaser i gaslistan, aktiverade eller inaktiverade.



OBS: Dekompressionsalgoritmen förutsätter att alla aktiverade gaser planeras att användas under dyket och beräknar eventuella dekompressionsstopp, dekompressionstid och uppstigningstid till ytan utifrån tillgängliga gaser. Se till att stänga av alla gaser som du inte bär med dig.



Vid uppstigning meddelas du alltid om byte av gas i det fall det finns en tillgänglig, bättre gas.

Du kan till exempel ha följande gaser vid dykning till 40 m (131,2 ft):

- Nitrox 26 % (1,4 ppO₂) (för botten)
- Nitrox 50 % (1,6 ppO₂) (dekompressionsgas)
- Nitrox 99 % (1,6 ppO₂) (dekompressionsgas)

Vid uppstigning meddelas du om byte av gas vid 22 m (72 ft) och 6 m (20 ft) beroende på gasens maximala operativa dykdjup (maximum operating depth, MOD). Meddelande om gasbyte visas i fönstret för gasbyte och om du trycker på valfri knapp öppnas en gaslista med den rekommenderade gasen först. Bekräfta den nya gasen genom att trycka på mittknappen. Om du inte vill utföra det föreslagna gasbytet kan du avfärda rekommendationen om gasbyte. Detta ignorerar den föreslagna gasen fram till nästa möjliga MOD för en aktiverad gas. När dyket har avslutats kommer gasen med det lägsta O₂-värdet att vara din aktiva gas för nästa dyk.

5.6. Stöd för trådlöst flasktryck

Suunto Ocean kan användas tillsammans med Suunto Tank POD för trådlös överföring av tanktryck och gasförbrukning till dykdatorn. Suunto Ocean är endast kompatibel med Suunto Tank POD-sändare. Suunto Tank POD överför data med hjälp av 123 kHz-bandet. Kommunikationen från Tank POD till dykdatorn är enkelriktad, vilket innebär att dykdatorn inte skickar något till Tank POD.

Aktiverade funktioner när Suunto Ocean är parkopplad med Suunto Tank POD:

- Flasktryck från upp till 5 gasflaskor
- Faktisk gasförbrukning för den aktiva gasen (L/min eller kubikfot/min)
- Återstående gastid för den aktiva gasen
- Konfigurerbara larm för flasktryck
- Loggning av start, slut och det använda trycket
- Loggning av genomsnittlig gasförbrukning för varje gas med Tank POD
- Enheter i bar eller PSI

5.6.1. Så här installerar och parkopplar du en Suunto Tank POD

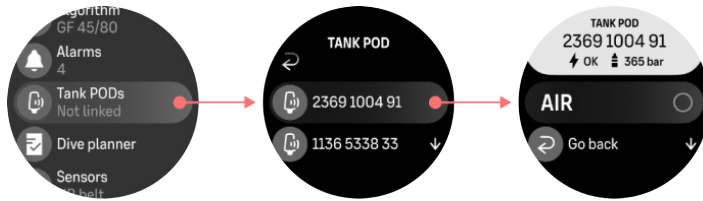
Så här installerar och kopplar du en Suunto Tank POD:

1. Installera Tank POD-enheten enligt anvisningarna i *snabbguiden för Tank POD* eller i *användarhandboken för Tank POD*.



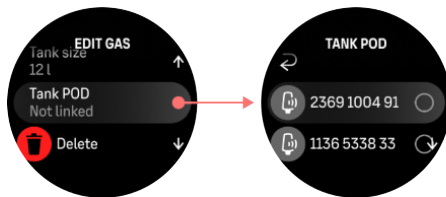
OBS: För att säkerställa så exakta avläsningar av tanktrycket som möjligt rekommenderar Suunto att du installerar Suunto Tank POD så att den sitter på samma sida som du bär din Suunto Ocean.

2. Vänta tills den gröna LED-lampan blinkar på Tank POD efter att du har installerat Tank POD och öppnat ventilen.
3. Gå till **Tank POD**-menyn under **Dykalternativ**. Om din Tank POD är aktiv och inom räckhåll ser du Tank POD-serienumret listat.
4. Välj rätt Tank POD och kontrollera dess batteristatus och tanktrycket.
5. Välj rätt gas från listan för att koppla den till din Suunto Tank POD (om du dyker med flera gaser).
6. Se till att flaskstorleken är korrekt för att möjliggöra korrekt mätning av gasförbrukningen.
7. Gå tillbaka till huvudmenyn så kommer du att se ditt Tank POD-serienummer listat under Tank POD-menyn.



Alternativt kan du länka till Suunto Tank POD(s) från Gaser-menyn:

1. I **Gaser**-menyn väljer du den gas som du vill att din Tank POD ska kopplas till.
2. Gå till **Redigera gas**-vyn och skrolla till Tank POD-inställningen.
3. Se till att Tank POD-enheten har aktiverats och att den är inom rätt intervall. Välj serienummer för din Tank POD från listan.



Om du har kopplat samma Tank POD till flera gaser ska du komma ihåg att kontrollera att du har rätt aktiv gas och att du har kopplat din Tank POD före dyket. I dykets huvudvyer visas bara ett flasktryck och motsvarar den aktiva gasen.

⚠ VARNING: Om flera dykare använder Tank POD:er ska du alltid kontrollera att POD-numret för den valda gasen motsvarar serienumret på din POD före dyket.

📖 OBS: Serienumret sitter på metallbasen samt på Tank POD-enhetens hölje.

Upprepa proceduren ovan för flera Tank POD-enheter och välj olika gaser för varje POD.

För att avbryta anslutning och ta bort din Tank POD från en specifik gas:

1. Välj gasen som du vill ta bort Tank POD-enheten från i **Gaser**-menyn.
2. Avmarkera Tank POD-enheten som du vill ta bort (kontrollera serienumret):
3. Din Tank POD-enhet tas bort från den valda gaslistan:

Du kan också avbryta anslutningen till Tank POD från **Tank POD**-menyn.

📖 OBS: Du kan bara avsluta anslutningen till din Tank POD när den är aktiv och sänder.

📖 OBS: Använd alltid en analog sänkbar tryckmätare som reservkälla för information om gastrycket.

📖 OBS: Relaterad information om Suunto Tank POD finns i anvisningarna som medföljer produkten.

5.6.2. Flasktryck

När din Suunto Ocean är kopplad till en Suunto Tank POD kan du följa flasktrycket både i fönsterfliken och på bågen i flasktrycksvyn. Se 5.2.6. *Viktig information under dykning* om hur flasktrycket visas på bågen.

Följande exempel visar olika flasktryck:

Flasktrycket är 125 bar:



Flasktrycket är 50 bar:



Ett extra flasktryckslarm är inställt på 100 bar:



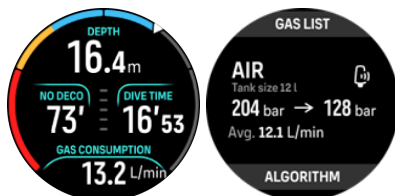
OBS: Om du inte har parkopplat en Suunto Tank POD kommer flaskans tryck i fönsterfliken att visa "Ingen Tank pod". Om en Tank POD är parkopplad men inga data tas emot visas - - i fältet. Detta kan bero på att POD-enheten är utom räckhåll, att flaskan är stängd eller att POD:ens batterinivå är låg.

OBS: LED-lampor kan störa signalen för flasktryck.

5.6.3. Gasförbrukning

Du kan följa det faktiska gastrycket under dyket genom att titta i fönsterfliken på klockans skärm. Du kan också se den genomsnittliga gasförbrukningen från dyket i dyksammanfattningen i enheten och i Suunto-appen.

Gasförbrukning-informationen på skärmen avser din gasförbrukning i realtid under ett dyk på det djup du befinner dig på. För att beräkna din personliga andningsfrekvens använder Suunto Ocean andningsvolym i minut (RMV), vilket är den volym gas som dina lungor får per minut, mätt i L/min eller kubikfot/min. För att ställa in korrekt gasförbrukning måste du ange rätt flaskstorlek för gasen i **Redigera gas**-menyn. Se 5.5.1. *Redigera gas*. Standardstorleken på flaskan är alltid 12 L (80 kubikfot).



RMV-formeln som används i Suunto Ocean för att beräkna gasförbrukningen under dykningen är följande:

Beräkningen baseras på det faktiska djupet och den genomsnittliga använda gasvolymen (i atmosfärstryck) som beräknas inom ett varierande 50–170-sekunderfönster.

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

V_{gas} (liter)	Gasvolym vid atmosfäriskt tryck
$RMV_{\text{liter/minut}}$	Djupkompenserad SAC
T_1	Tid i början av fönstret
T_2	Tid i slutet av fönstret
Djup (T)	Djup
V_{T1}	V_{gas} (liter) i början av fönstret
V_{T2}	V_{gas} (liter) i slutet av fönstret
$D_{\text{genomsnittlig}}$	Genomsnittligt djup i tidsfönstret

För att beräkna gasvolymen använder Suunto Ocean följande formel:

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

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

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

Du kan se din genomsnittliga gasförbrukning efter dyket i dyksammanfattningen. Värdet visar den genomsnittliga gasförbrukningen, beräknat från alla gasförbrukningsvärden under dyket.



OBS: Eftersom förbrukningsvärdena i realtid baseras på data som samlats in inom ett tidsfönster, kan det hända att gasförbrukningsvärdet inte fylls i direkt i början av dyket. Värdena kan också vara högre på grund av att man använder lågtrycksslang för att kontrollera flytkraften i en dykväst eller exponeringsdräkt.



OBS: Gasberäkningarna tar också hänsyn till gasens kompressibilitet och temperaturvariationer för att ge mer exakta värden.

5.6.4. Gastid

Värdet **Gastid** i fönsterfliken anger den maximala tid (i minuter) som du kan stanna på det aktuella djupet och stiga upp till ytan (med en uppstighastighet på 10 m/min) med ett sluttryck på 35 bar (508 psi). Tiden baseras på flaskans tryckvärde, flaskans storlek samt din aktuella andningsfrekvens och ditt djup.



Gastid beräknas genom använda följande formel:

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

 **OBS:** Säkerhetsstopp och dekompressionsstopp ingår inte i Gastid-beräkningarna.

5.7. Inställningar av algoritmer

Suuntos utveckling av dekompressionsmodell har sitt ursprung på 1980-talet när Suunto började använda Bühlmanns modell baserad på M-värden i Suunto SME. Sedan dess har forskning och utveckling fortsatt med hjälp av både externa och interna experter.

5.7.1. Bühlmann 16 GF algoritm

Bühlmanns dekompressionsalgoritm utvecklades av den schweiziske läkaren Albert A. Bühlmann, som började forska i dekompressionsteori år 1959. Bühlmanns dekompressionsalgoritm är en teoretisk matematisk modell som beskriver hur inerta gaser kommer in i och lämnar människokroppen när omgivningstrycket förändras. Flera versioner av Bühlmanns algoritm har utvecklats under årens lopp, och de har använts av många tillverkare av dykdatorer. Suunto Ocean använder Suuntos dykalgoritm Bühlmann 16 GF som är baserad på Bühlmann ZHL-16C-modellen som vi har implementerat vår egen kod för. Algoritmen kan modifieras genom att använda gradientfaktorer för att ställa in graden av konservatism.

 **OBS:** Eftersom alla dekompressionsmodeller är rent teoretiska och inte övervakar dykarens faktiska kropp, kan ingen dekompressionsmodell garantera att tryckfallssjuka inte ska inträffa. Ta alltid hänsyn till dina personliga faktorer, det planerade dyket och din dykerfarenhet när du väljer lämpliga gradientfaktorer för ditt dyk.

5.7.2. Gradientfaktorer

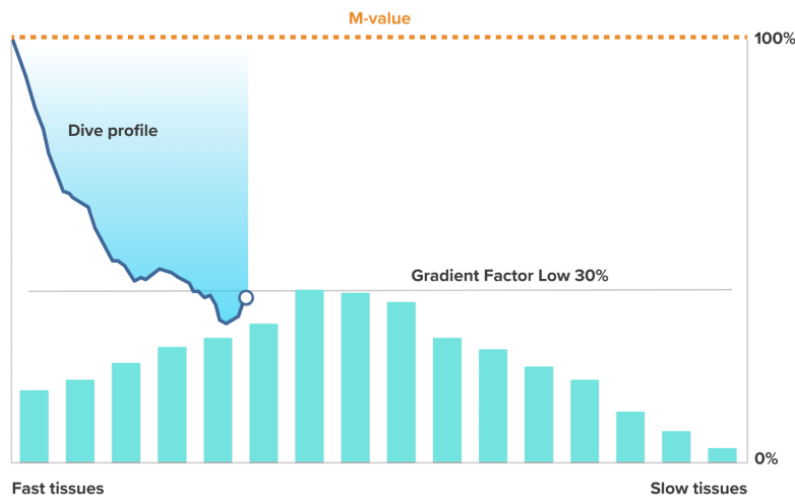
Gradientfaktor (GF) är en parameter för att skapa olika nivåer av konservatism.

Gradientfaktorer delas in i två parametrar: gradientfaktor låg och gradientfaktor hög.

Om du använder GF med Bühlmann-algoritmen kan du ställa in säkerhetsmarginalen för dyket genom att öka konservatismen i syfte att kontrollera när olika vävnadsrum når sitt acceptabla M-värde. En gradientfaktor definieras som en procentandel av M-värdets gradient och definieras från 0 % till 100 %.

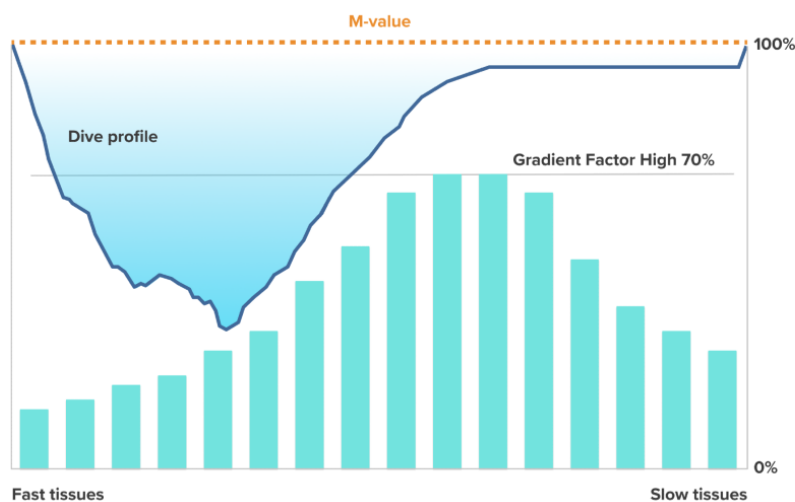
En vanlig kombination är GF låg 30 % och GF hög 70 %. (Skrivs även GF 30/70.) Denna inställning innebär att det första stoppet sker när den ledande vävnaden når 30 % av dess M-värde. Ju lägre den första siffran är, desto mindre övermättnad tillåts. Till följd av detta måste det första stoppet göras på ett större djup. En gradientfaktor på 0% representerar linjen för omgivande tryck och en gradientfaktor på 100% representerar linjen för M-värde.

I följande illustration är värdet för GF låg inställt på 30 %, och de ledande vävnadsrummen reagerar på 30 %-gränsen av M-värdet. På detta djup sker det första dekompressionsstoppet.

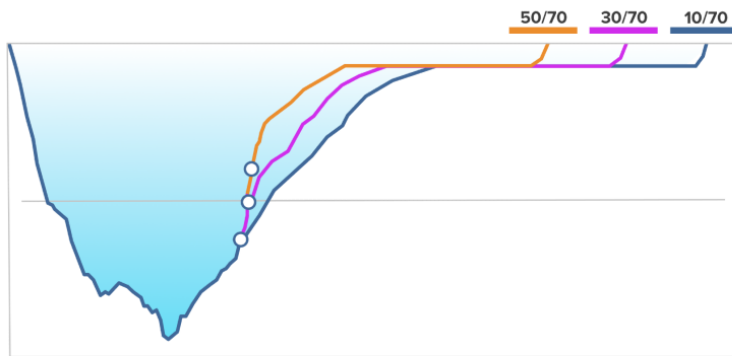


När uppstigningen fortsätter ökar GF från 30 % till 70 %. GF 70 anger nivån av övermättnad som tillåts när du når ytan. Ju lägre värdet är för GF hög, desto längre måste det grunda stoppet vara för att gasutsläpp ska ske innan du når ytan. I följande illustration är värdet för GF hög inställt på 70 %, och de ledande vävnadsrummen reagerar på 70 %-gränsen av M-värdet.

Vid den här punkten kan du komma tillbaka upp till ytan och avsluta dyket.

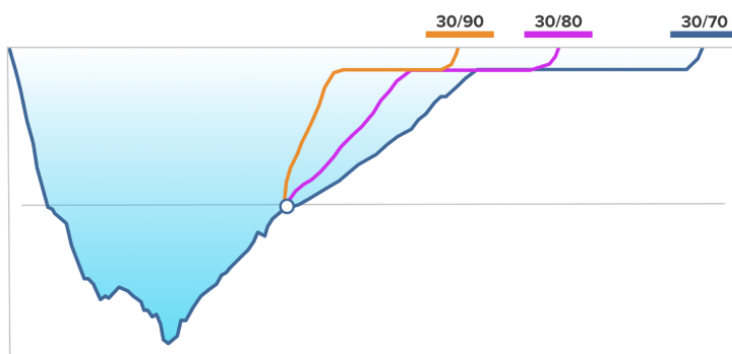


Effekten av GF Låg % på dykprofilen visas i följande bild. Den visar hur GF Låg % avgör djupet där uppstigningen börjar sakta ner, samt djupet där det första dekompressionsstoppet sker. Bilden visar hur olika GF Låg %-värden påverkar djupet för det första stoppet. Ju högre GF Låg %-värdet är, desto grundare måste det första stoppet ske.



OBS: Om GF Låg %-värdet är för lågt kan vissa vävnader fortfarande släppa in gas när det första stoppet görs.

Effekten av GF Hög % på dykprofilen visas i följande bild. Den visar hur GF Hög % avgör dekompressionstiden i den grunda fasen av dyket. Ju högre GF Hög %-värdet är, desto kortare blir den totala dyktiden och desto mindre tid befinner sig dykaren på grunt vatten. Om GF Hög % är inställt på ett lägre värde befinner sig dykaren längre tid på grunt vatten, och den totala dyktiden blir längre.



Du kan justera gradientfaktorerna. Som standard är konservativ inställning i Suunto Ocean dykdatorn inställd på medium (40/85). Du kan justera inställningen så att den blir mer aggressiv eller konservativ än standardvärdet. Välj bland de förinställda nivåerna eller ställ in din egen anpassade nivå.

De förinställda värdena är följande:

- Låg: 45/95
- Medium: 40/85 (standard)
- Hög: 35/75

För rekreativ dykning ger en hög konservatisminställning (35/75) dig mer buffert för att undvika dekompressionskrav. Inställningen låg konservatism (45/95) ger dig mer NDL-tid men också en lägre buffert, vilket innebär en mer aggressiv inställning.



Det finns flera riskfaktorer som kan påverka din känslighet för DCS, t.ex. din personliga hälsa och ditt beteende. Sådana faktorer varierar mellan olika dykare och från en dag till en annan.

De personliga faktorer som tenderar att öka risken för tryckfallssjuka är bland annat följande:

- exponering för låg temperatur – vattentemperatur lägre än 20 ° C (68 °F)
- under genomsnittlig fysisk konditionsnivå
- ålder, speciellt över 50 år
- trötthet (efter att ha tränat hårt, för lite sömn, en utmattande resa)
- uttorkning (påverkar blodcirkulationen och kan sakta ner gasutsläpp)
- stress
- hårt åtsittande utrustning (kan sakta ner gasutsläpp)
- övervikt (BMI som anses som övervikt)
- triumseptumdefekt (patent foramen ovale, PFO)
- träning före eller efter dyk
- ansträngande aktivitet under ett dyk (ökar blodflödet och tillför extra gas till vävnaderna).

⚠️ WARNING: Redigera inte gradientfaktorvärden förrän du förstår vilken inverkan de har. Vissa inställningar för gradientfaktorer kan leda till stor risk för dykarsjuka eller andra personskador.

5.7.3. Dekoprofil

Dekoprofilen kan väljas i **Dykalternativ > Algoritm > Dekoprofil**.



Dekompressionsprofilen ##Kontinuerlig

Sedan Haldanes tabeller från 1908 har dekompressionsstopp vanligtvis använts i fasta steg, som 15 m, 12 m, 9 m, 6 m och 3 m. Denna praktiska metod introducerades innan dykdatorer uppfanns. Men när en dykare gör en uppstigning så sker dekompressionen i mer gradvisa ministeg och skapar en jämn dekompressionskurva. Uppfinnandet av microprocessorer har gett Suunto möjlighet att utforma hur dekompressionen faktiskt går till med högre precision. Under en uppstigning som involverar dekompressionsstopp beräknar Suuntos dykdatorer punkten på vilken kontroldelen överstiger det omgivande trycket (det är punkten på vilken vävnadstrycket är högre än det omgivande trycket) och gasutsläpp påbörjas. Detta benämns dekompressionsgolvet. Över detta golvdjup och under takdjupet finns det så kallade dekompressionsfönstret. Dekompressionsfönstrets storlek beror på dykprofilen.

Den optimala dekompressionen sker i dekompressionsfönstret, som visas med både pilar uppåt och nedåt bredvid djupvärdet. Om du överskrider takdjupet visas en nedåtpil och ett ljudalarm uppmanar dykaren att genast gå tillbaka ner till dekompressionsfönstret.

Gasutsläpp i fast huvudvävnad sker långsamt nära eller på golvet eftersom den yttre gradienten är liten. Mindre vävnader kan fortfarande ge gasinsläpp och med tillräcklig tid kan dekompressionskravet öka, och i det fallet kan taket flyttas ner och golvet höjas. Dekompressionsgolvet representerar punkten på vilken algoritmen ska maximera bubbelkompressionen, medan dekompressionstaket maximerar gasutläppet.

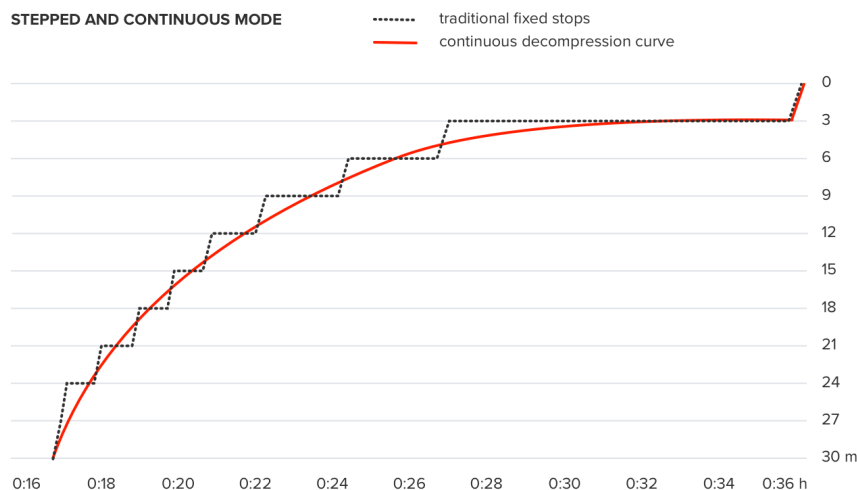
Den extra fördelen med att ha tak och golv för dekompression är att det i grov sjö kan vara svårt att behålla det exakta djupet för optimal dekompression. Genom att bibehålla ett djup under taket men över golvet, sker fortfarande dekompression, även om det sker långsammare än vad som är optimalt. Det ger även en extra buffert för att minimera risken att vågorna lyfter dykaren över taket. Den kontinuerliga dekompressionskurvan som används av Suunto ger även en smidigare och mer naturlig dekompressionsprofil än den traditionella stegmodellen.

Dekompressionsprofilen ##Stegvis

I denna dekoprofil delas uppstigningen upp i de traditionella stegindelningarna eller etapperna på 3 m (10 ft).

I den här modellen dekomprimerar dykaren på traditionella fasta djup. Takvärdet i fönsterfliken visar djupet för nästa steg och när dykaren når dekompressionsfönstret startar en timer som visar den nödvändiga längden på dekompressionsstoppet.

Se 5.8.6. *Exempel - Läge för flera gaser* som ett exempel på dekompressionsdykning.



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

5.7.4. Höjdinställningar

Höjdinställningen justerar automatiskt dekompressionsberäkningen enligt det angivna höjdintervallet. Du hittar inställningen under **Dykalternativ » Algoritm » Höjd** och väljer mellan tre intervall:

- 0–300 m (0–980 ft) (standard)
- 300–1 500 m (980–4 900 ft)
- 1 500 – 3 000 m (4 900 – 9 800 ft)

Till följd av detta reduceras tillåtna gränser avsevärt för stopp utan dekompression.

Det atmosfäriska trycket är lägre på höga höjder än vid havsnivån. Efter att ha färdats till en högre höjd kommer du att ha extra kväve i kroppen, jämfört med jämviktssituationen på den ursprungliga höjden. Detta "extra" kväve frigörs gradvis över tid och jämvikten återställs.

Suunto rekommenderar att du acklimatiserar dig på en ny höjd genom att vänta minst tre timmar innan du gör något dyk.

Före dykning på hög höjd behöver du justera dykdatorns höjdinställningar så att den tar med den höga höjden i beräkningarna. Det maximalt tillåtna partialtrycket för kväve enligt dykdatorns matematiska modell, reduceras i enlighet med det lägre omgivande trycket.

 **VARNING:** Att resa till högre höjd kan tillfälligt förändra balansen av löst kväve i kroppen. Suunto rekommenderar att du acklimatiserar dig till den nya höjden innan du dyker. Det är också viktigt att du inte reser till en betydligt högre höjd direkt efter dykningen för att minimera risken för DCS.

 **VARNING:** STÄLL IN RÄTT HÖJDINSTÄLLNINGAR! Vid dykning på höjder över 300m (980 ft), måste höjdinställningarna ha valts rätt för att datorn ska kunna beräkna dekompressionsstatus. Dykdatorn är inte avsedd att användas på höjder över 3 000 m (9800 ft). Att inte välja rätt höjdinställning eller att dyka över den maximala höjden kommer att resultera i felaktiga dyk- och planeringsdata.

 **OBS:** Om du gör upprepade dyk på en annan höjd än föregående dyk, ändra höjdinställningen så att den motsvarar nästa dyk efter att det föregående dyket avslutats. Detta ger mer precisa vävnadsberäkningar.

5.7.5. Tid för säkerhetsstopp

Ett säkerhetsstopp rekommenderas alltid för alla dyk över 10 meter (33 ft). Du kan justera inställningarna för säkerhetsstopp enligt följande:

3 min: Säkerhetsstoppet är alltid ett 3-minutersstopp, även efter det senaste dekompressionsstoppet. Tiden för säkerhetsstoppet ingår inte i TTS (uppstigningstid till ytan).

4 min: Säkerhetsstoppet är alltid ett 4-minutersstopp, även efter det senaste dekompressionsstoppet. Tiden för säkerhetsstoppet ingår inte i TTS (uppstigningstid till ytan).

5 min: Säkerhetsstoppet är alltid ett 5-minutersstopp, även efter det senaste dekompressionsstoppet. Tiden för säkerhetsstoppet ingår inte i TTS (uppstigningstid till ytan).

Alltid AV: Inget säkerhetsstopp visas under dyket.

Justerad: Ett 3-minuters säkerhetsstopp läggs till efter dekompression, men stoppets varaktighet justeras utifrån dykprofilen. Detta gör att det kan bli kortare om tiden tillbringas på grunda djup. Den beräknade tiden ingår i TTS (uppstigningstid till ytan).

 **OBS:** En överträdelse av uppstigningshastigheten under ett dyk förlänger inte tiden för säkerhetsstoppet.

Se 5.8.1. Säkerhetsstopp.

5.7.6. Senaste stoppdjup

Du kan justera det sista djupstoppet för dekompressionsdyk i **Dykalternativ » Algoritm » Sista dekompressionsstopp**. Det finns två alternativ: 3 m och 6 m (9,8 ft och 19,6 ft).

Som standard är det sista stoppdjupet 3 m (9,8 ft).

 **OBS:** Inställningen påverkar inte takdjupet under ett dekompressionsdyk. Det sista takdjupet är alltid 3 m (9,8 ft).

 **TIPS:** Det kan vara en god idé att ställa in det sista stoppdjupet på 6 m (19,6 ft) när du dyker i grov sjö och det är svårt att stanna på 3 m (9,8 ft).

5.8. Dykning med Suunto Ocean

5.8.1. Säkerhetsstopp

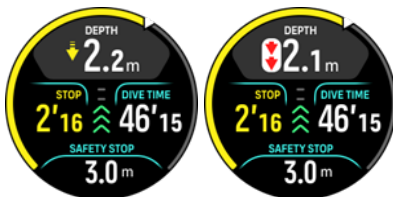
Ett tre (3) minuter långt Säkerhetsstopp rekommenderas alltid för varje dyk över 10 meter (33 ft). När ett säkerhetsstopp krävs visas det lägsta takvärdet (3 m) i fönsterfliken.

Tiden för ett säkerhetsstopp beräknas när du är mellan 2,4 och 6 m (7,9 och 20 ft).

Detta visas med uppåt- och nedåtpilar till vänster om värdet för stoppdjupet. Tiden för säkerhetsstopp visas i minuter och sekunder. Den önskade tiden för säkerhetsstopp kan ställas in i menyn **Algoritm** under **Dykalternativ**.



Det finns två typer av säkerhetsstopp: frivilliga och obligatoriska. Säkerhetsstopp är obligatoriskt om den rekommenderade maximala uppstigningshastigheten överskrider under dyket. Om stoppet är obligatoriskt kommer stigningar grundare än 2,4 m att utlösa röda pilar i fönsterindikatorn. Om stoppet inte är obligatoriskt används endast den gula pilen.



Om djupet understiger 6 m (20 ft) stoppas timern för säkerhetsstopp och fortsätter att räkna när du åter befinner dig inom säkerhetsstoppsfönstret. När timern visar noll är stoppet slutfört och du kan stiga upp till ytan.



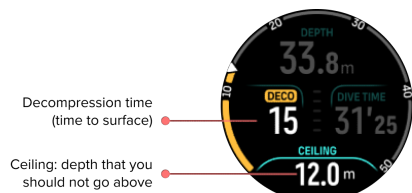
 **OBS:** Om du ignorerar säkerhetsstoppet blir det ingen påföljd. Suunto rekommenderar dock alltid att du gör ett säkerhetsstopp vid varje dyk för att minimera risken för DCI.

 **OBS:** Om du ställer inställningen av säkerhetsstoppet på av, kommer det inte att finnas några säkerhetsstoppindikeringar när du kommer till säkerhetsstoppsfönstret.

5.8.2. Dekompressionsdyk

När du överskrider gränsen för tid utan dekompression, tillhandahåller Suunto Ocean den dekompressionsinformation som krävs för uppstigning. Uppstigningsinformation presenteras alltid med två värden:

- Dekompressionstid (även kallad Uppstigningstid till ytan): optimal uppstigningstid i minuter för att komma upp till ytan med givna gaser
- Tak: djup som du inte ska gå över



⚠ WARNING: GÅ ALDRIG UPP ÖVER TAKET! Du får inte gå upp över taket under din dekompression. För att du inte ska göra det oavsiktligt, ska du hålla dig något under taket.

När **No deco-tiden** är 0 min ändras visningsområdet till att visa **Deco-tiden**, takvärdet visas i fönsterfliken och bågen övergår till orange vilket indikerar samma dekompressionstid. Ett larm utlöses också som kan bekräftas med en knapptryckning.



Deco-tid avser den rekommenderade uppstigningstiden i minuter till ytan (TTS).

⚠ WARNING: DEN VERKLIGA UPPSTIGNINGSTIDEN KAN VARA LÄNGRE ÄN VAD SOM VISAS PÅ DYKDATORN! Uppstigningstiden ökar om du: (1) blir kvar på djupet, (2) stiger långsammare än 10 m/min, (33 ft/min) (3) gör dekompressionsstoppet djupare än vid taket och/eller (4) glömmer att ändra den använda gasblandningen. Dessa faktorer kan också öka mängden andningsgas som krävs för att nå ytan.

📋 OBS: Om du dyker med flera olika gaser och ignorerar en uppmaning om gasbyte får du felaktiga Uppstigningstid till ytan-värden och längre dekompressionsstopp än beräknat.

Takvärdet anger djupet för det första dekompressionsstoppet.



Du kan ställa in djupet för sista stopp till 3,0 m eller 6,0 m (standarddjupet är 3,0 m) i Algoritm-inställningarna. Se 5.7.6. *Senaste stoppdjup*.

Vid ett dekompressionsdyk kan olika typer av stopp förekomma:

- **Dekompressionsstopp:** Obligatoriskt stopp vid dykning med en Stegvis-dekompressionsprofil (se 5.7.3. *Dekoprofil*). Dekompressionsstopp sker med fasta intervall på 3 m (10 ft).
- **Säkerhetsstopp:** Om tid för säkerhetsstopp har ställts in får du ett extra säkerhetsstopp efter det senaste dekompressionsstoppet. Säkerhetsstopp är alltid obligatoriskt vid dekompressionsdyk.

Det finns ett dekompressionsfönster på 3 m (9,8 ft) mellan dekompressionsgolvet och dekompressionstaket. Ju närmare taket du stannar, desto mer optimal är dekompressionstiden.

När du tar dig upp till i närheten av takdjupet och kommer in i området för dekompressionsfönstret, visas två pilar bredvid djupnumret.

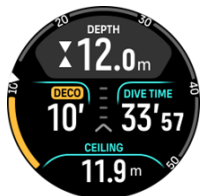
Om du dyker med en Stegvis-dekoprofil startar en timer nedräkningen när du kommer in i dekompressionsfönstret och taket är detsamma under en viss tid och rör sig sedan uppåt 3 m (9,8 ft) i taget.

Inuti dekompressionsfönstret (Stegvis-profil):



I Kontinuerlig uppstigningsläge sjunker taket konstant medan du befinner dig nära takdjupet, vilket ger kontinuerlig dekompression med optimal uppstigningstid.

Inuti dekompressionsfönstret (Kontinuerlig-profil):



Om du stiger över takdjupet finns det fortfarande ett säkerhetsmarginalområde som motsvarar takdjupet minus 0,6 meter (2 ft). I detta säkra område fortsätter dekompressionsberäkningen, men du blir meddelad om att gå ner under takdjupet. Detta indikeras med en nedåtriktad gul pil bredvid djupvärdet.

Följande visas vid användning av Stegvis dekomprimeringsprofil:



Följande visas vid användning av Kontinuerlig dekomprimeringsprofil:



Om du går över säkerhetsmarginalområdet, pausas dekompressionsberäkningen tills du går under gränsen igen. Ett ljudlarm och en röd nedåtppekande pil framför takdjupsvärdet indikerar riskabel dekompression. Om du ignorerar larmet och stannar ovanför säkerhetsmarginalen i tre minuter, anses stoppet ha missats och ett meddelande om algoritmöverträdelse visas.



Suunto Ocean låses inte efter att du har bekräftat varningen för algoritmavvikelse. Suunto Ocean fortsätter att visa den ursprungliga dekompressionsplanen även om dekompressionsstoppet bryts. En röd varning visas i dykfönstret och den kommer att finnas kvar i dykfönstret tills de nödvändiga dekompressionsstoppen har åtgärdats eller efter 48 timmar.

Algoritmöverträdelse kan också inträffa i följande situationer:

- Slut på batteri
- Programvarukrasch
- Överskridande av enhetens maximala djupgräns (60 m).

I samtliga fall kommer ikonerna för algoritmavvikelse att visas i dykfönstret, men algoritmen kommer att fungera som normalt. Om en algoritmavvikelse har inträffat under dyket kommer du också att se en rubrik i dykloggen och i Suunto-appen.

⚠ VARNING: Utför endast dekompressionsdykning om du har fått lämplig utbildning för detta.

5.8.3. Yt- och flygförbudstid

Efter ett dyk visar Suunto Ocean yttiden sedan det föregående dyket och nedräkningstid för rekommenderad flygförbudstid på urtavlan och i widgetarna för dykstatistik. Du kommer att se en röd flygplansikon och en röd båge på urtavlan så länge flygförbudstiden gäller. Bågen visar den beräknade tiden för när flygförbudstiden kommer att upphöra.

Följande skärm visar att det har gått 5 timmar och 5 minuter sedan det senaste dyket och att flygförbudstiden går ut kl. 2.30:



Följande skärm visar att flygförbudstiden har avslutats.



Flygförbudstiden är den kortaste rekommenderade yttiden efter ett dyk som dykaren bör vänta innan hon eller han flyger i ett flygplan. Flygförbudstiden är alltid minst 12 timmar och är lika med kväeutvädringstiden när den är mer än 12 timmar. För kväeutvädringstider kortare än 75 minuter visas inte flygförbudstiden.

Om en algoritmavvikelse har uppstått under dyket är flygförbudstiden alltid 48 timmar.

⚠️ WARNING: DU SKA ALLTID UNDVIKA ATT FLYGA NÄR DATORN RÄKNAR NER FLYGFÖRBUDSTIDEN. AKTIVERA ALLTID DATORN OCH KONTROLLERA ÅTERSTÅENDE FLYGFÖRBUDSTID INNAN DU FLYGER! Att flyga eller resa till en högre höjd inom flygförbudstiden kan avsevärt öka risken för tryckfallssjuka. Gå igenom rekommendationerna från Divers Alert Network (DAN). Det kan aldrig finnas någon regel om flygning efter dykning som helt garanterar att tryckfallssjuka inte kan uppkomma!

5.8.4. Användning av kompass under dykning

Suunto Ocean-enheten har en gyroassisterad kompass med vilken du kan orientera dig i förhållande till den magnetiska nordpolen. När du dyker kan du komma åt kompassen genom att trycka på mittknappen (kompassen syns på bågen) eller se kursen i grader med kardinal- och interkardinalriktning i det nedre fönstret genom att trycka på den nedre knappen.



Du kan ställa in bäringen genom att trycka länge på mittknappen. När bäringen har ställts in visas ett meddelande och bäringspekaren visas på kompassbågen för att ange den inställda kursen. När bäringen är inställd låses bäringspekaren på kompassbågen för att visa den inställda kursen. Den orangefärgade skåran på pekarens motsatta sida anger den motsatta riktningen (180 grader).



Bäringen kan när som helst rensas genom att trycka länge på mittknappen igen.

Kursriktningsvärdet är tillgängligt i fönsterfliken och kan användas oberoende utan kompassbåge. Om kursvärdet som syns i fönsterfliken och den inställda kursen är i linje, blir fönsterflikens värde gult eller orange (ömsesidig riktning).



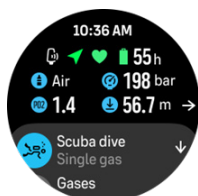
 **OBS:** Marginalen för fönsterflikens färgförändring är $\pm 5^\circ$ jämfört med det inställda värdet så att tillståndet är synligt.

Kompassen kalibrerar sig själv när den används, men om en omkalibrering behövs dyker en uppmaning upp i omkopplingsfönstret. Vrid och luta klockan i en 8-formad rörelse för att kalibrera kompassen.

5.8.5. Exempel - enkelt gasläge

Följande exempel visar ett dyk utan dekompression i Enkel gas-läge med Luft och en Suunto Tank POD.

1. Dykförberedelseskärm:



Starta alltid dyket från dykförberedelseskärmen för att säkerställa att du har en GPS-signal, tillräckligt med batteri och flasktryck (om du är kopplad till Suunto Tank POD), att du dyker med rätt gas och att du förstår MOD för den aktiva gasen. Om batteriet i Suunto Tank POD är svagt eller om du har glömt att byta flaska och flasktrycket är lågt visas varningar på dykförberedelseskärmen.

2. När du har gått ner mer än 10 m visas en säkerhetsstoppindikation i fönsterfliken, vilket indikerar ett säkerhetsstopptak på 3 m. No deco tiden visar > 99 , vilket innebär att den maximala tid du kan tillbringa på detta djup är längre än 99 min.



När du fortsätter nedstigningen kommer No deco-tiden att visa ett mindre värde. No deco tiden visas alltid i minuter.



3. Om din No deco-tid når 5 minuter utlöses ett gult varningslarm. Vid uppstigning och ökat värde på No deco, kommer larmet att återställas. Du kan också stänga av larmet med valfri

knappptryckning. Om man fortsätter att vistas på större djup trots No deco-larmet kan det leda till dekompressionstvång. Gör inga dekompressionsdyk om du inte har tillräcklig utbildning.



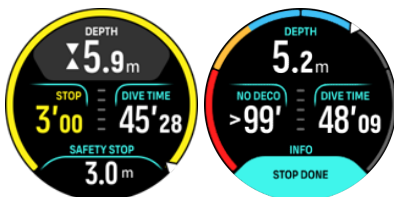
4. Du kan ställa in dina egna flasktryckslarm för att hålla koll på kritiska gränser, t.ex. vändtryck. Om inställd, Suunto Ocean varnar den dig när den når 100 bar (1450 psi).



5. Du kan följa uppstigningshastigheten med hjälp av indikatorn för uppstigningshastighet. Om det föreslagna maxvärdet på 10 m/min överskrids blir indikatorn röd och utlöser ett ljud- och vibrationslarm. Detta kan bekräftas genom att trycka på valfri knapp.



6. När du befinner dig mellan 2,4 och 6 m (7,9 och 20 ft) visas en timer för säkerhetsstopp och räknar ned till det föreslagna stoppet. När stoppet är utfört visas ett Stopp avklarad-meddelande.



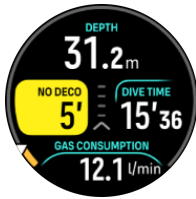
5.8.6. Exempel - Läge för flera gaser

Följande exempel visar ett dekompressionsdyk till 40 m i Flera gaser-läge och med följande gaser: NX28 (huvudgas), NX99 dekompressionsgas.

1. Dykförberedelseskärm – visar aktiv gas (NX28), inställd ppO2 och MOD.



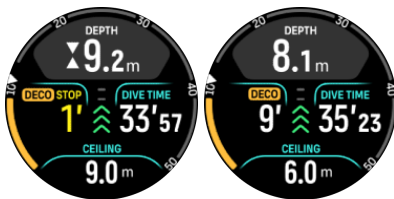
2. NDL-larm vid 5 minuter.



3. NDL når 0 och dekompression krävs. Mätaren ändras till orange och indikerar dekompressionstid NDL-området visar TTS-värdet inklusive dekompressionsstopp och säkerhetsstopp. Takvärdet visas i fönsterfliken.



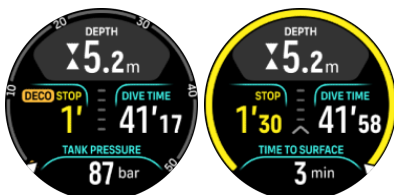
4. Takvärdet är 9 m så du kan stiga upp till detta djup inom gränserna för uppstigningshastigheten. När du närmar dig takdjupet och kommer in i området för dekompressionsfönstret visas två pilar bredvid djupnumret och en timer visas i fältet Deco som indikerar ett dekompressionsstopp på 1 min. När nedräkningen är 0 visas TTS-värdet igen och takvärdet har ändrats 3 m grundare, till 6 m.



5. Gasbyte vid 6 m. Dekompressionstiden beräknas alltid med antagandet att du använder alla gaser som finns i gaslistan. När du stiger till 6 m kommer ett gasbyte till NX99 att föreslås. När bytet görs visas information om den aktuella gasen. Om du väljer att avstå från att byta gas kommer dekompressionsinformationen inte att vara korrekt.



6. Anländer till sista stoppet. När dekompressionstiden är färdig försvinner deco-märket och stoppet förvandlas till ett säkerhetsstopp. I det här exemplet är säkerhetsstoppet inställt på Justerad, så nedräkningen börjar vid 1:30 på grund av längre tid vid 6 m.



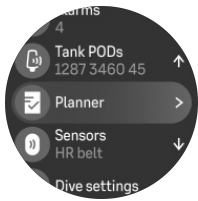
7. Om du stiger upp över dekompressions- eller säkerhetsstoppfönstret aktiveras en pil och en varning som uppmanar dig att gå ner till fönstret igen.



8. När alla stopp är gjorda visas informationen Stopp avklarat i fönsterfliken och det är då säkert att stiga upp till ytan.

5.9. Dykplanerare

Dykplaneraren hjälper dig att snabbt planera ditt nästa dyk. Dykplaneraren visar tillgänglig tid utan dekompression för ditt dyk baserat på djup, algoritminställningar och aktuell yttid.



5.9.1. Hur man planera ett dyk

Ställ först in följande innan du börjar planera ditt nästa dyk i menyn Planerare:

- den aktiva planerade gasen för dyket
- algoritminställningar: konservatism och höjdinställningar

Planeraren visar den aktiva gasen som definierats för dykläget. Du kan ändra gasinställningar under Gaser-menyn (se 5.5. *Gaser*).



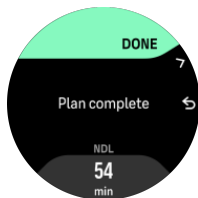
Ytintervallet beräknas automatiskt från slutet av det föregående dyket. Använd den övre och nedre knappen för att justera värdet i steg om 10 minuter för att återspegla det planerade ytintervallet. Det maximala värdet är 48 timmar.



Använd den övre och nedre knappen för att justera det planerade djupet. Du kan se NDL-tiden för det specifika djupet på skärmens nedre kant



Tryck på den övre knappen för att återgå till dykförberedningsmenyn eller tryck på mittknappen för att återgå till början av planeringen.



 **OBS:** NDL-planeraren kan endast användas för att planera dyk utan behov av dekompressionsstopp.

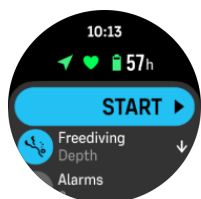
6. Fridykning

Med **Fridykning** läge kan Suunto Ocean användas som fridykningsinstrument. Du kan hitta fridykningsläget från kortlistan som heter **Fridykning (Djup)**. Många av funktionerna är desamma som i de andra dyklägena, men det finns också många funktioner som är specifika endast för fridykning.

⚠ VARNING: Fridykning rekommenderas inte efter sportdykning. Vänta minst 12 timmar efter ett sportdyk innan du gör ett fridyk.

6.1. Symboler fridyk

På dykförberedelseskärmen i Fridykning visas en uppsättning ikoner. Se 5.2.4. Dykförberedelseskärmen och dykalternativ för ikonernas betydelse..



Fridykningläget har olika displayer som fokuserar på dykrelaterade data. När du har startat övningen kan du skrolla igenom vyerna genom att använda mittknappen. Suunto Ocean har en vattenkontaktfunktion som känner av när enheten är nedsänkt i vatten och automatiskt växlar till dykstatus från vilken ytskärm som helst. Du kan definiera dykets startdjup under listan med träningsalternativ. Standardstartdjupet är 1,2 m (4 ft).

📌 OBS: Automatisk start är inte tillgänglig för fridykning. Fridykning ska alltid starta genom att välja Start när du går in i Fridykning-läget.

Följande visas på displayen:

Yta: Displayen visar yttiden, en fönsterflik med ändringsbara data och en båge som visar den förflutna yttiden.



Dyk: Displayen visar djup, uppstignings- och nedstigningshastighet i m/s (ft/s), dyktid och en fönsterflik med data som kan ändras.



Navigationsvy: Se 8. Navigering för tillgängliga navigeringsalternativ.



Timer: Starta och återställ stoppuret.



Dykssessioner: Antal dyk, dyktid, maxdjup, yttid.



6.2. Knappfunktioner vid fridykning

Din Suunto Ocean har tre knappar med olika funktioner när du trycker kort eller länge på dem under övningen.

I Fridykning-läget har knapparna följande funktioner:

- Långt tryck på övre knappen: Justera ljusstyrkan (Låg/Medium/Hög)
- Kort tryck på den övre knappen: Öppna menyn med alternativ för fridykning för att stoppa övningen, använd ficklampa eller ignorera övningen.



OBS: Menyn är inte tillgänglig under vatten.

- Kort tryck på mittknappen: Ändra vy (endast ovanför ytan)
- Kort tryck på den nedre knappen: Byt objekt i fönsterfliken
- Långt tryck på nedre knappen: Knappar för låsning och upplåsning

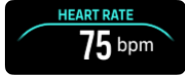
Se 3.1. Knapp- och skärmlåsning.



6.3. Fönsterflik för fridykning

På samma sätt som vid sportdykning kan fönsterfliken längst ned på dykskärmen innehålla olika typer av information som kan ändras genom att trycka kort på den nedre knappen. Följande uppgifter finns i fönsterfliken:

Fönsterflik	Innehåll fönsterflik	Förklaring
	Temperatur	Den aktuella temperaturen i Celsius- eller Fahrenheit-grader, beroende på enhetens inställningar.
	Maxdjup	Det största djupet under det nuvarande dyket.
	Klocka	Tiden i 12- eller 24-timmarsformat, baserat på det inställda tidsformatet under Tid/datum-inställningar i klockan.
	Batteri	Den återstående batterinivån i procent. Se 5.4.1. <i>Obligatoriska dyklarm</i> för batterilarm.
	Genomsnittligt djup	Genomsnittligt djup för det aktuella dyket beräknas från det ögonblick då startdjupet överskrids tills dyket avslutas.
	Beräknad tid för solnedgången	Beräknad tid fram till solnedgång uttryckt i timmar och minuter. Tiderna för solnedgång fastställs via GPS, så klockan använder GPS-data från den senaste platsen du använde GPS-funktionen.
	Antal dyk	Antalet set under en fridykningsövning.

Fönsterflik	Innehåll fönsterflik	Förklaring
	Total dyktid	Den totala tiden under vattnet.
	Puls	Din handledsbaserade puls.

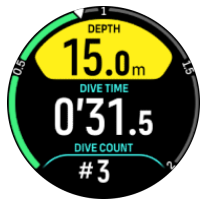
6.4. Larm för fridykning

Det finns tre konfigurerbara larm för fridykning: djup, dyktid och yttid. För varje larm kan du anpassa ljudsignalen till kort eller lång eller stänga av alla toner. Förutom ljudalternativet kan du också välja att ha en vibrationsvarning eller om du föredrar att ha alla toner tysta, kan du bara ha vibrering på.

Förutom ljud- och vibreringsalternativen kan du välja mellan två olika utseendalternativ: Meddela (cyan) eller Varning (gul). Du kan definiera maximalt fem larm för varje konfigurerbart larm och när ett larm visas kan du inaktivera det genom att trycka på valfri knapp.

Djup

Du kan definiera ett djuplarm mellan 3,0 m och 59,0 m. Djuplarm är praktiska att ha, särskilt vid fridykning, för att meddela dig om olika faser av fridykningen. Du kan också ställa in ett djuplarm som meddelar dig när du når din personliga djupgräns under dyket.



Dyktid

Dyktidslarmen kan definieras i minuter och sekunder till maximalt 99 min.



Yttid

Yttidslarm kan ställas in för att meddela dig när en viss yttid har gått ut.



6.5. Snorkling and sjöjungfrusimning

Du kan använda Suunto Ocean för snorkling och sjöjungfrusimning. Dessa två aktiviteter är normala sportlägen och väljs precis som alla andra sportlägen, se 4. *Registrera ett träningspass*.

Dessa sportlägen har fyra träningsskärmar som fokuserar på dykrelaterade data. De fyra träningsskärmarna är:

Yta



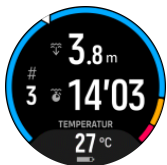
Navigation



Dykssessioner



Under vattnet



OBS: Pekskärmen är inte aktiverad när klockan är under vattnet.

Standardvyn för Snorkling och Sjöjungfrusimning är ytvn. Medan du registrerar träningspasset kan du använda mittknappen för att bläddra mellan de olika vyerna.

Suunto Ocean växlar automatiskt mellan yt- och dyktillstånd. Om du är mer än 1 m under ytan aktiveras undervattensvyn.

I Snorkling-läget använder klockan GPS för att beräkna avstånd. Eftersom GPS-signaler inte fungerar under vatten måste klockan lyftas upp över vattenytan med jämna mellanrum för att få en ihållande GPS-signal.

Öppet vatten kan innebära problem för GPS-funktionen, så se till att du har en stark GPS-signal innan du hoppar ner i vattnet. För bästa möjliga GPS-signal ska du:

- Synkronisera klockan med Suunto-appen innan du börjar snorkla för att optimera din GPS med senaste satellitdata.
- När du har valt Snorkling-läget bör du vänta i minst tre minuter på land innan du påbörjar din aktivitet. På så sätt ger du GPS:en tid att etablera en fast position.

 **TIPS:** Under snorklingen rekommenderar vi att du vilar händerna på ryggen för effektiv vattenrörelse och optimal avståndsmätning.

7. Dykloggar

Dykloggar finns under **Loggbok** tillsammans med dina andra träningsaktiviteter.

Dyk listas efter datum och tid, och varje post visar maxdjup och dyktid för loggen.

Om du väljer ett dyk genom att trycka på mittknappen får du en mer detaljerad version. Det går att bläddra genom dyklogguppgifter och profilen genom att skrolla genom loggarna med den övre eller nedre knappen och markera en logg med mittknappen.

Varje dyklogg innehåller dataexempel med fasta 10-sekundersintervaller.
Samplingsfrekvensen för fridykning är en sekund.

Dykloggen innehåller följande data:

- Dyktid
- Start- och stopptider
- Medel- och maxdjup
- En varning för algoritmavvikelse om sådan förekommer under dyket
- Max- och medeltemperatur
- Gaslista med aktiva och aktiverade gaser
- Start- och sluttryck om den är kopplad till Suunto Tank POD
- Genomsnittlig gasförbrukning för varje gas om den är kopplad till Suunto Tank POD
- Aktuella Gradientfaktorer
- CNS- och OTU-värden
- Snittpuls om aktiverad
- Yttid

När loggbokens minne blir fullt raderas de äldsta dyken för att göra plats för nya.

8. Navigering

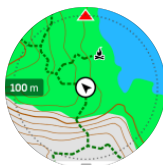
Du kan använda din klocka för att navigera på olika sätt. Du kan till exempel använda den för att orientera dig själv i relation till den magnetiska nordpolen, navigera en rutt eller till en intresspunkt.

Så använder du navigeringsfunktionen:

1. Slep uppåt på urtavlan eller tryck på den nedre knappen.
2. Skrolla ner till **Karta** och välj den.



3. Kartskärmen visar din aktuella plats och omgivningarna.



 **OBS:** Om kompassen inte är kalibrerad uppmanas du att kalibrera kompassen när du går in på kartan.

4. Tryck på knappen nere till höger för att öppna en lista med genvägar. Genvägarna ger dig snabb tillgång till navigeringsåtgärder som att kontrollera dina aktuella koordinater eller välja en rutt för navigering.



8.1. Offlinekartor

Med Suunto Ocean kan du hämta offlinekartor till din klocka, lämna mobilen hemma och hitta rätt väg enbart med hjälp av klockan.

Innan du kan använda offlinekartor i din klocka måste du konfigurera en trådlös nätverksanslutning i Suunto-appen och ladda ner det valda kartområdet till din klocka. Du får en avisering på klockan när kartan har hämtats.

Mer detaljerade instruktioner om hur du konfigurerar ett trådlöst nätverk och laddar ner offlinekartor i Suunto-appen finns tillgängliga [här](#).



Välja offlinekartor före träning:

1. Välj ett sportläge som använder GPS.
2. Skrolla ner och välj **Karta**.
3. Välj vilken kartstil du vill använda och bekräfta med mittknappen.
4. Skrolla upp och börja din träning som vanligt.
5. Tryck på mittknappen för att gå till kartvyn.



OBS: Om **Av** väljs i kartmenyn visas ingen karta utan bara ett brödsmalespår.

Välja offlinekartor utan att träna:

1. Från urtavlan sveper du uppåt eller tryck på den nedre knappen.
2. Skrolla ner till **Karta** och välj den.
3. För att stänga kartan ska du trycka på mittknappen eller den nedre knappen och välja **Avsluta**.

Kartgester

Nedre knappen

- Tryck för att öppna navigeringsalternativ

Övre knappen

- Tryck kort för att zooma in
- Håll inne för att zooma ut

Svep och tryck (om funktionen är aktiverad)

- Tryck och dra kartan för att panorera
- Tryck för att centrera kartan runt din aktuella plats
- Peta till för att flytta dig över kartan

8.2. Höjdnavigering

Om du navigerar på en rutt som har höjdinformation kan du också navigera baserat på upp- och nedstigning med hjälp av displayen för höjdprofil. Under träning trycker du på mittknappen för att växla till displayen för höjdprofil.

På displayen för höjdprofil visas följande information:

- överst: din nuvarande höjd
- mitten: höjdprofil med din nuvarande position
- längst ned: återstående upp- eller nedstigning (tryck på skärmen för att växla vy)



Om du kommer för långt från ruten när du använder höjdnavigering visas meddelandet **Utanför ruten** på displayen för höjdprofil. Om detta meddelande visas skrollar du ner till skärmen för ruttnavigering för att komma tillbaka på rätt spår innan du fortsätter med höjdnavigeringen.

8.3. Riktningsnavigering

Riktningsnavigering är en funktion som du kan använda utomhus om du vill följa en målpil mot en plats du ser eller har hittat på kartan. Du kan använda funktionen som en kompass eller tillsammans med en papperskarta.

Om du anger måldistansen och höjden när du ställer in riktningen kan du använda klockan för att navigera till målplatsen.



Så använder du riktningsnavigering under ett träningspass (endast för utomhusaktiviteter):

1. Innan du startar en träningsregistrering kan du svepa uppåt eller trycka på den nedre knappen och välja **Navigering**.
2. Välj **Bäring**.
3. Vid behov kan du kalibrera kompassen med hjälp av instruktionerna på skärmen.
4. Rikta den blå pilen på skärmen mot målplatsen och tryck på mittknappen.
5. Om du inte vet distansen till målet och höjdskillnaden väljer du **Nej**.
6. Tryck på mittknappen för att bekräfta den inställda bäringen.
7. Om du vet distansen till målet och höjdskillnaden väljer du **Ja**.
8. Ange distansen till målet och höjdskillnaden.
9. Tryck på mittknappen för att bekräfta den inställda bäringen.

Så använder du riktningsnavigering utan att träna:

1. Skrolla till **Karta** genom att svepa uppåt eller trycka på den undre knappen från urtavla.
2. Tryck på den nedre knappen för att öppna navigeringsalternativ.
3. Välj **Bäring navigering**.
4. Vid behov kan du kalibrera kompassen med hjälp av instruktionerna på skärmen.
5. Rikta den blå pilen på skärmen mot målplatsen och tryck på mittknappen.
6. Om du inte vet distansen till platsen och höjdskillnaden väljer du **Nej** och följer den blå pilen till platsen.
7. Om du vet distansen till målet och höjdskillnaden väljer du **Ja**.
8. Ange distansen och höjden och följ den blå pilen till platsen. På skärmen visas också den återstående distansen till platsen samt höjdskillnaden.
9. Tryck på den nedre knappen och välj **Ny bäring** för att ange en ny bäring.
10. Tryck på den nedre knappen och välj **Avsluta navigering** för att avsluta navigeringen.

8.4. Rutter

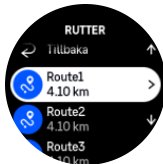
Du kan använda din Suunto Ocean för att navigera längs rutter. Planera din rutt med Suunto-appen och för över den till klockan med nästa synkronisering.

Så här navigerar du en rutt:

1. Svep uppåt eller tryck på den nedre knappen på urtavlan och välj **Karta**.



2. Tryck på den nedre knappen på kartskärm
3. Skrolla till **Rutter** och tryck på mittknappen för att öppna din ruttlista.
4. Skrolla till rutten du vill använda och tryck på mittknappen.



5. Välj rutt genom att trycka på den övre knappen.
6. Välj **Börja träningen** om du vill använda rutten för träning eller välj **Endast navigering** om du bara vill navigera på rutten.



 **OBS:** Om du bara navigerar på rutten kommer ingenting att sparas eller loggas i Suunto-appen.

7. Om du bara navigerar på rutten, tryck på den nedre knappen och välj **Avsluta navigering** för att sluta navigera. Om du navigerar under en träning, tryck på den nedre knappen och välj **Spår** för att sluta navigera utan att avsluta träningen.

Om offlinekartor är av visas bara rutten. Håll mittknappen intryckt för att aktivera/inaktivera in- och utzoomningsfunktioner. Justera zoomnivån med den övre och nedre knappen.



På ruttnavigeringsskärm kan du trycka på den nedre knappen för att öppna navigeringsmenyn. Menyn ger dig snabb tillgång till navigeringsåtgärder som till exempel att spara din aktuella plats eller välja en annan rutt att navigera.

Alla sportlägen med GPS har även ett ruttvalsalternativ. Se 4.2. *Navigera under träning.*

Navigeringsguide

När du navigerar en rutt hjälper klockan dig att hålla rätt kurs genom att ge dig ytterligare aviseringar medan du förflyttar dig längs rutten.

Exempel: Om du förflyttar dig 100 meter utanför rutten meddelar klockan dig att du inte håller rätt kurs och talar även om för dig när du är tillbaka på rutten.

Vägledningsfältet visar avståndet till nästa ruttpunkt (om det inte finns några ruttpunkter visas avståndet till slutet på rutten). När du närmar dig en ruttpunkt eller en intressepunkt på rutten får du ett meddelande som visar avståndet till nästa ruttpunkt eller intressepunkt.



 **OBS:** Om du navigerar på en rutt som korsar sig själv (till exempel en rutt som ser ut som en åtta), och tar av åt fel håll i korsningen, antar klockan att du avsiktligt valt att ta en annan färdväg på rutten. Klockan visar nästa ruttpunkt baserat på den aktuella, nya färdriktningen. Ta en titt på spårvyn för att se till att du rör dig åt rätt håll när du navigerar på en komplicerad rutt.

Sväng för sväng-navigering

När du skapar en rutt i Suunto-appen kan du välja att aktivera sväng-för-sväng-anvisningar. När rutten överförs till klockan och används för navigering får du sväng-för-sväng-anvisningar med en ljudavisering och information om när du ska svänga.

8.5. Intressepunkter

En intressepunkt är en plats som t.ex. en campingplats eller en utkiksplats längs med ett vandringsspår som du kan spara och navigera till senare. Du kan skapa intressepunkter i Suunto-appen från en karta och du behöver inte befinna dig på intressepunkten. Du skapar en intressepunkt i din klocka genom att spara din nuvarande plats.

Varje intressepunkt definieras efter:

- Namn på intressepunkt
- Typ av intressepunkt
- Skapad, datum och tid
- Latitud
- Longitud
- Höjd

Du kan spara 250 intressepunkter i klockan.

8.5.1. Lägga till och ta bort intressepunkter

Du kan lägga till en intressepunkt i klockan antingen med Suunto-appen eller genom att spara den nuvarande platsen i klockan.

Om du befinner dig utomhus med din klocka, och stöter på en plats som du vill spara som en intressepunkt, kan du lägga till platsen direkt på klockan.

Såhär lägger du till en intressepunkt i klockan:

1. Sveg uppåt eller tryck på den nedre knappen och välj **Karta**.
2. Tryck på den nedre knappen för att öppna **Navigeringsalternativ**.
3. Välj **Din plats** och tryck på mittknappen.
4. Vänta tills klockan aktiverar GPS och hittar din plats.

5. Vänta tills klockan visar din latitud och longitud, tryck på den övre knappen för att spara din plats som en intressepunkt och välj typ av intressepunkt.
6. Som förinställt alternativ blir intressepunktens namn samma som intressepunktens typ (med ett referensnummer efter). Du kan redigera namnet senare i Suunto-appen.

Tar bort intressepunkter

Du kan ta bort en intressepunkt genom att ta bort den från intressepunktslistan i klockan eller genom att ta bort den i Suunto-appen.

Så här tar du bort en intressepunkt i klockan:

1. Svep uppåt eller tryck på den nedre knappen och välj **Karta**.
2. Tryck på den nedre knappen för att öppna **Navigeringsalternativ**.
3. Välj **POI** och tryck på mittknappen.
4. Skrolla till intressepunkten du vill ta bort från klockan och tryck på mittknappen.
5. Skrolla ned till slutet och välj **Ta bort**.

När du tar bort en intressepunkt från din klocka raderas den inte permanent.

För att ta bort en intressepunkt permanent, behöver du radera den i Suunto-appen.

8.5.2. Navigera till en intressepunkt

Du kan navigera till en intressepunkt som finns i din klockas lista med intressepunkter.



OBS: När du navigerar till en intressepunkt använder klockan GPS:en med full effekt.

Så här navigerar du till en intressepunkt:

1. Svep uppåt eller tryck på den nedre knappen och välj **Karta**.
2. Tryck på den nedre knappen för att öppna **Navigeringsalternativ**.
3. Välj **POI** och tryck på mittknappen.
4. Skrolla till intressepunkten du vill använda och tryck på mittknappen.
5. Tryck på den övre knappen eller tryck på **Välj**.
6. Välj **Börja träningen** om du vill använda intressepunkten för träning eller välj **Endast navigering** om du bara vill navigera till intressepunkten.



OBS: Om du bara navigerar till intressepunkten kommer ingenting att sparas eller loggas i Suunto-appen.

7. Om du bara navigerar på rutten, tryck på den nedre knappen och välj **Avsluta navigering** för att sluta navigera. Om du navigerar under en träning, tryck på den nedre knappen och välj **Spår** för att sluta navigera utan att avsluta träningen.

Navigeringen till intressepunkter har två vyer:

- En vy som visar en orienteringsindikator och avståndet till intressepunkten



- kartvy som visar din aktuella position i förhållande till intressepunkten och ditt bröds-mulespår (din tillryggalagda sträcka)



- Tryck på mittknappen för att växla mellan vyerna.



OBS: Om offlinekartor är aktiverade visar kartvyn en detaljerad karta över din omgivning.

I kartvyn visas andra närliggande intressepunkter i grått. I den kartvyn kan du justera zoomnivån genom att trycka på mittknappen och sedan zooma in och ut med den övre och den nedre knappen.



TIPS: När du befinner dig i vyn för intressepunkter kan du trycka på skärmen för att se ytterligare information i den nedre raden, t.ex. höjdskillnaden mellan den aktuella positionen och intressepunkten, ungefärlig ankomsttid (ETA) och uppskattad tid för rutten (ETE).

Under navigeringen kan du trycka på knappen nere till höger för att öppna en lista med genvägar. Genvägarna ger dig snabb tillgång till intressepunktsinformation som att spara din aktuella position eller välja en annan intressepunkt att navigera till, och att avsluta navigeringen.

8.5.3. Typer av intressepunkter

Följande ikoner för intressepunkter finns i Suunto Ocean:

	Start
	Slut
	Bil
	Parkering
	Hem
	Byggnad
	Hotell
	Vandrarh.
	Logi
	Lega
	Lägerplats
	Campingplats

	Lägereld
	Hjälpstation
	Nödläge
	Vatten
	Information
	Restaurang
	Mat
	Café
	Grotta
	Berg
	Topp
	Klippblock
	Klippa
	Lavin
	Dal
	Höjd
	Väg
	Stig
	Flod
	Vatten
	Vattenfall
	Kust
	Sjö
	Marin skog

	Marinreservat
	Korallrev
	Stora fiskar
	Marint däggdjur
	Vrak
	Fiskeplats
	Strand
	Skog
	Äng
	Kust
	Jakttorn
	Skott
	Fejning
	Hjortplats
	Storvilt
	Småvilt
	Fågel
	Spår
	Vägmärkning
	Fara
	Geocache
	Sevärdhet
	Viltkamera

8.6. Stigningsvägledning

När du navigerar på en rutt förser **Stigningsvägledning** dig med höjddata.

När du planerar en rutt i Suunto-appen visar appen rutten som avsnitt, vart och ett markerat med färger baserat på deras höjddata. De fem avsnittskategorierna är följande:

- Platt
- Uppför
- Nedför
- Stigning
- Fallhöjd



När du navigerar med klockan trycker du på mittknappen för att växla mellan skärmarna. Stigningsvägledningssyn visar en översikt över höjden på rutten du navigerar på. Följande information visas:

- överst: din nuvarande höjd
- under det övre fönstret: träningens totala varaktighet
- mitten: diagram över rutthöjd
- under diagrammet: återstående distans på den planerade rutten
- nederst till vänster: genomförd stigning/fallhöjd
- nederst till höger: återstående stigning/fallhöjd



Tryck på den övre knappen för att zooma in på det avsnitt där du befinner dig. På avsnittskärmen visas följande information:

- överst: genomsnittlig stigning/fallhöjd för det aktuella avsnittet
- under det övre fönstret: träningens totala varaktighet
- mitten: diagram över rutthöjd för det aktuella avsnittet
- under diagrammet: återstående distans på det aktuella avsnittet
- nederst till vänster: genomförd stigning/fallhöjd på det aktuella avsnittet
- nederst till höger: återstående stigning/fallhöjd på det aktuella avsnittet



Du kan ange inställningar för stigningsvägledning innan och under träning. För att ändra inställningarna innan du startar en träning, skrolla nedåt från startvyn och öppna **Stigningsvägledning**. För att ändra inställningarna under träning, pausa träningen och tryck på den nedre knappen. Öppna Kontrollpanel där du hittar **Stigningsvägledning**. Ställ in **Meddelanden** på eller av som du önskar. Öppna **Stigningsvärde** för att välja om du vill se höjddata i grader eller procent.

Om du aktiverar meddelanden kommer klockan att meddela dig om kommande stigningar och fallhöjder och ger dig en sammanfattning av nästa stigning eller fallhöjd innan den börjar.



9. Widgetar

Widgetar ger dig användbar information om din aktivitet och träning. Widgetarna kan du komma åt från urtavlan genom att svepa uppåt eller trycka på den nedre knappen.

Det är möjligt att fästa en widget vilket underlättar snabb och enkel åtkomst. Välj **Anpassa** från **Kontrollpanel** eller i **Inställningar** för att fästa en widget.

Widgetar kan aktiveras/inaktiveras från **Kontrollpanel** under **Anpassa » Widgetar**. Välj vilka widgetar du vill använda genom att aktivera reglaget.



Du kan välja vilka widgetar du vill använda i klockan genom att aktivera och inaktivera dem i Suunto-appen. Du kan också välja i vilken ordning du vill att widgetarna ska visas på din klocka genom att sortera dem i appen.

9.1. Väder

På urtavlan sveper du uppåt eller trycker på den nedre knappen för att skrolla till väderwidgeten.



Väderwidgeten ger dig information om det aktuella vädret. Den visar aktuell temperatur, vindhastighet och riktning och aktuell vädertyp både som text och ikon. Vädertyper kan till exempel vara soligt, molnigt, regnigt etc.

Svep uppåt eller tryck på den nedre knappen för mer detaljerade väderdata som luftfuktighet, luftkvalitet och prognosdata.

 **TIPS:** Se till att synkronisera din klocka med Suunto-appen regelbundet för att få den mest exakta väderinformationen.

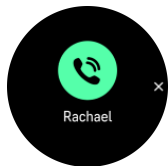
9.2. Aviseringar

Om du har parkopplat din klocka med Suunto-appen kan du ta emot aviseringar om till exempel inkommande samtal och textmeddelanden på din klocka.

Aviseringar är på som standardinställning när du kopplar ihop klockan och appen. Du kan stänga av denna funktion under **Meddelanden**.

 **OBS:** Meddelanden som tas emot från vissa kommunikationsappar kanske inte är kompatibla med Suunto Ocean.

När du tar emot en avisering visas ett popup-meddelande på klockans urtavla.



Tryck på mittknappen för att ta bort pop-up-fönstret. Om meddelandet inte får plats på skärmen kan du trycka på den nedre knappen eller svepa för att läsa hela texten.

Under **Åtgärder** kan du interagera med aviseringen (tillgängliga alternativ varierar beroende på din telefon och vilken av dina mobilappar som skickade aviseringen).

För kommunikationsappar kan du använda klockan för att skicka ett **Snabb svar**. Du kan välja och ändra de fördefinierade meddelandena i Suunto-appen.

Aviseringshistorik

Om du har olästa aviseringar eller missade samtal på din mobila enhet, kan du se dem på din klocka.

Från urtavlan sveper du uppåt och väljer aviseringswidgeten och trycker sedan på den nedre knappen för att skrolla genom aviseringshistoriken.

Aviseringshistoriken raderas när du kollar meddelandena på din mobila enhet eller om du väljer **Rensa alla meddelanden** i aviseringswidgeten.

9.3. Mediakontroller

Suunto Ocean kan styra musik, poddar eller andra typer av media som spelas upp på din mobil eller som överförs från din mobil till en annan enhet.



OBS: Du måste parkoppla din klocka med din mobil innan du kan använda Mediakontroller.

Öppna mediakontrollwidgeten genom att trycka på den nedre knappen från klockans urtavla. Om du tränar trycker du på mittknappen tills mediakontrollwidgeten visas.



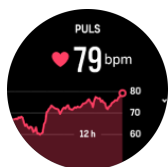
I mediekontrollwidgeten kan du styra dina mediafiler och trycka på spela upp, nästa spår eller föregående spår.

Svep uppåt eller tryck på den nedre knappen för att ställa in mediakontrollerna.

Tryck på mittknappen för att stänga mediakontrollens widget.

9.4. Puls

På urtavlan sveper du uppåt eller trycker på den nedre knappen för att skrolla till pulswidgeten.



Pulswidgeten ger en snabb ögonblicksbild av din hjärtfrekvens och en 12-timmarsgraf över din hjärtfrekvens. Diagrammet ritas upp med hjälp av din genomsnittliga puls beräknad utifrån perioder på 24 minuter.

Din lägsta puls de senaste 12 timmarna är en god indikation på din återhämtning. Om den är högre än normalt så har du förmodligen inte återhämtat dig helt från ditt senaste träningspass.

Om du registrerar ett träningspass återspeglar värdena för daglig puls den förhöjda pulsen och kaloriförbrukningen från din träning. Tänk dock på att diagrammet och förbrukningstakten visar ett genomsnitt. Om din puls når ett toppvärde på 200 bpm (slag per minut) under träning så visar inte grafen det maxvärdet, utan snarare medelvärdet från de 24 minuterna under vilka du nådde toppvärdet.

Innan skärmen med information om dagliga pulsvärden visas måste du aktivera funktionen för daglig puls. Du kan aktivera eller inaktivera funktionen i inställningarna under **Aktivitet**.

När den här funktionen är på aktiverar klockan den optiska pulssensorn med jämna mellanrum för att läsa av din puls. Detta minskar batteritiden något.

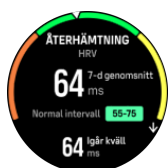


Efter att ha aktiverat pulssensorn behöver klockan 24 minuter innan den kan börja visa information om daglig puls.

Svep höger eller tryck länge på mittknappen för att återvända till urtavlan.

9.5. Återhämtning, HRV (pulsvariabilitet)

Pulsvariabilitet (HRV) är ett mått på variationen i tid mellan hjärtslag och dess värde är en bra indikator för allmän hälsa och välbefinnande.



HRV (pulsvariabilitet) hjälper dig att förstå din återhämtning genom att mäta din fysiska och mentala stress och ange hur redo din kropp är för träning.

För att kunna få en effektiv genomsnittlig pulsvariabilitet måste man registrera sömnen minst tre gånger i veckan under en längre period (för att fastställa HRV-intervall).

Olika situationer och förhållanden, till exempel en avkopplande semester, fysisk och mental ansträngning eller influensa, kan leda till förändringar i pulsvariabilitet.



TIPS: Du kan läsa mer om HRV-återhämtning på www.suunto.com eller på Suunto-appen.

9.6. Utveckling

Framstegswidgeten förser dig med data som hjälper dig att öka din träningsbelastning över en längre tidsperiod, oavsett om det gäller träningsfrekvens, varaktighet eller intensitet.



Varje träningspass får en Träningsbelastningspoäng (TSS) (baserad på varaktigheten och intensiteten) och utifrån detta värde beräknas träningsbelastningen för både korta och långa medelvärden. Från detta TSS-värde kan din klocka beräkna din konditionsnivå (definierad som $VO_2\max$), CTL (kronisk träningsbelastning) och även ge dig en uppskattning av din mjölksyretrotskel och en förutsägelse om ditt löptempo på olika distanser.

Ramphastigheten är ett mått som övervakar ökning eller minskning av din kondition under en viss tid.

Din konditionsnivå definieras som $VO_2\max$ (maximal syreupptagningsförmåga), ett allmänt erkänt mått på aerob uthållighet. Med andra ord visar $VO_2\max$ hur väl din kropp kan ta upp syre. Ju högre $VO_2\max$, desto bättre kan din kropp använda syre.

Uppskattningen av din konditionsnivå baseras på en kontroll av hur din puls svarar under varje registrerad promenad- eller löpträning. Uppskatta din konditionsnivå genom att registrera en löp- eller gångtur som varar minst 15 minuter samtidigt som du bär din Suunto Ocean.

Widgeten visar även din uppskattade konditionsålder. Konditionsålder är ett värde som räknar om ditt $VO_2\max$ -värde till ålder.



OBS: En förbättring av $VO_2\max$ är högst individuell och beror på faktorer som ålder, kön, genetik och träningsbakgrund. Om du redan har en väldigt bra kondition så kommer det att ta längre tid att öka din konditionsnivå. Om du precis har börjat att träna regelbundet så kan du se en snabb ökning av konditionsnivån.



TIPS: Du kan läsa mer om Suuntos analyskoncept för träningsbelastning på www.suunto.com eller på Suunto-appen.

9.7. Träning

Träningswidgeten ger information om träningsbelastningen för den aktuella veckan och även den totala längden på alla dina träningspass.



Den här widgeten ger också vägledning om hur din form är, om du börjar tappa konditionen, om du behåller den eller om du för närvarande tränar på ett produktivt sätt.

CTL-värdet (kronisk träningsbelastning) är ett viktat genomsnittet för din långsiktiga TSS (träningsbelastningspoäng), ju mer du tränar desto högre är din kondition.

ATL-värdet (akut träningsbelastning) är 7-dagars genomsnittet av din TSS och spårar i princip hur trött du är för närvarande.

TSB-värdet (träningsbalans) visar din form, i princip skillnaden mellan långsiktig, kronisk träningsbelastning (CTL) och kortsiktig, akut träningsbelastning (ATL).

 **TIPS:** Du kan läsa mer om Suuntos analyskoncept för träningsbelastning på www.suunto.com eller på Suunto-appen.

9.8. Återhämtning, träning

Widgeten för återhämtningsträning visar din nuvarande form och dina träningskänslor den senaste veckan samt för de senaste 6 veckorna. Observera att du måste registrera din känsla efter varje träningspass för att få denna information, se 4.10. *Känsla*.



Den här widgeten kommer också att berätta hur din återhämtning matchar din nuvarande träningsbelastning.

 **TIPS:** Du kan läsa mer om Suuntos analyskoncept för träningsbelastning på www.suunto.com eller på Suunto-appen.

9.9. Syremättnad

 **VARNING:** Suunto Ocean är inte en medicinteknisk enhet och syremättnadsnivån som Suunto Ocean visar är inte avsedd för att diagnostisera eller övervaka medicinska tillstånd.

Du kan mäta din syremättnadsnivå med Suunto Ocean. På urtavlan sveper du uppåt eller trycker på den nedre knappen för att skrolla till Syremättnad-widgeten.

Syremättnadsnivån kan ge en indikation på överträning eller utmattning, och kan även vara praktisk för att se din acklimatisering på hög höjd.

Normala syremättnadsnivåer ligger på mellan 96 och 99 procent vid havsnivå. På hög höjd kan normala värden vara något lägre. När kroppen acklimatiserat sig till hög höjd ökar värdet igen.

Såhär kan du mäta din syremättnadsnivå:

1. Från urtavlan sveper du uppåt eller trycker på den nedre knappen för att skrolla ner till Syremättnad-widgeten..
2. Välj **Mät nu**.
3. Håll handen stilla när klockan utför mätningen.
4. Följ anvisningarna på klockan om mätningen misslyckas.
5. När mätningen har genomförts visas värdet för syremättnaden i blodet.

Du kan också mäta syremättnadsnivå under din 9.10. *Sömn*.

9.10. Sömn

En god natts sömn är viktig för både kropp och själ. Du kan använda din klocka för att registrera din sömn och se hur mycket du sover i genomsnitt.

När du sover med klockan på registrerar Suunto Ocean din sömn utifrån accelerometerdata.

Så här gör du för att registrera din sömn:

1. Från urtavlan kan du skrolla ner och välja **Sömn**.
2. Slå på **Sömnregistrering**.

Du väljer att ha din klocka i Stör ej-läge under sömnen och även välja om du vill mäta Syremättnad och Pulsvariabilitetsspårning när du sover.

När du har aktiverat sömnregistrering så kan du även ställa in ditt sömnmål. En genomsnittlig vuxen människa sover från 7 till 9 timmar om dygnet, även om den ideala sömnmängden för dig kan avvika från normen.

Sömntrender

När du vaknar välkomnas du av en sammanfattning av din sömn. Sammanfattningen inkluderar bland annat information om hur lång tid du sov, hur lång tid du var vaken (i rörelse) och hur många timmars djupsömn du fick (ingen rörelse).

Utöver sammanfattningen kan du även följa din övergripande sömntrend med hjälp av sömnwidgeten. Slep uppåt eller tryck på den nedre knappen från urtavlan tills du ser **Sömn**-widgeten. Den första vyn visar din senaste sömn och en graf de senaste sju dagarna.



Medan du är i sömn-widgeten kan du svepa uppåt för att se sömndetaljer din senaste sömn.



OBS: Alla mätvärden för sömn är endast baserade på rörelse, så de är uppskattningar som kanske inte stämmer överens med dina faktiska sömnvanor.

Mätning av puls, syremättnad och pulsvariabilitet (HRV) medan du sover

Om du har på dig din klocka under natten när du sover kan du få ytterligare feedback gällande din puls, HRV och syremättnadsnivå när du sover.

Automatiskt Stör ej-läge

Du kan använda den automatiska Stör ej-inställningen för att automatiskt aktivera Stör ej-läget medan du sover.

9.11. Steg och kalorier

Din klocka håller koll på din övergripande aktivitetsnivå under dagen. Det är en viktig funktion, oavsett om du bara vill bli mer vältränad och hälsosam eller om du tränar inför en tävling.

Det är bra att vara aktiv, men när du tränar hårt måste du också ha ordentliga vilodagar med låg aktivitet.

Aktivitetsräknaren återställs automatiskt varje dag vid midnatt. I slutet av veckan (söndag) ger klockan en sammanfattning av din aktivitet med genomsnitt för veckan och totala resultat för varje dag.

Din klocka räknar dina steg med en accelerometer. Klockan räknar steg dygnet runt, sju dagar i veckan, även när du registrerar ett träningspass eller andra aktiviteter. För vissa specifika sporter, som simning och cykling, räknas dock inte steg.

Det större värdet i widgeten är dagens totala stegantal och det nedre värdet den uppskattade mängden aktiva kalorier som du har bränt så långt den dagen. Under det här numret ser du totalt antal förbrända kalorier. Det totala numret inkluderar både aktiva kalorier och din normala basalomsättning (BMR) (se nedan).



De halva ringarna som visas i widgeten indikerar hur nära du är dina dagliga aktivitetsmål. Dessa mål kan anpassas efter dina personliga preferenser (se nedan).

Du kan även kontrollera dina steg och brända kalorier under de senaste sju dagarna genom att svepa uppåt.

Aktivitetsmål

Du kan anpassa dina dagliga mål för både steg och kalorier. Från inställningar väljer du **Aktivitet** så öppnas aktivitetsmål-inställningar.



När du ställer in ditt stegmål så definierar du det totala antalet steg för dagen.

Den totala mängden kalorier du förbränner per dag baseras på två faktorer: din basalomsättning (BMR) och din fysiska aktivitet.



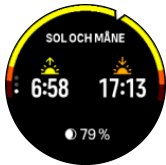
Din basalomsättning (BMR) är antalet kalorier kroppen förbrukar vid vila. Det är de kalorier kroppen behöver för att hålla sig varm och utföra grundläggande funktioner som att blinka med ögonen eller få hjärtat att slå. Detta antal baseras på din personliga profil, som består av faktorer som ålder och kön.

När du ställer in ett kalorigoal så definierar du hur många kalorier du vill förbränna utöver din BMR. Detta är så kallade aktiva kalorier. Ringen runt aktivitetsskärmen går framåt beroende på hur många aktiva kalorier du förbrukar under dagen jämfört med ditt mål.

9.12. Sol och måne

Från urtavlan sveper du uppåt eller trycker på den nedre knappen för att skrolla till Sol och måne-widgeten. Din klocka visar tiden till nästa solnedgång eller soluppgång, beroende på vilken som följer närmast.

Om du väljer widgeten kan du se när solen går upp och ner, och även den aktuella månfasen.



9.13. Loggbok

Klockan ger dig en överblick över din träningsaktivitet via en loggbok.



I loggboken kan du se en sammanfattning av din aktuella träningsvecka. Sammanfattningen innehåller den totala tiden och en översikt över vilka dagar du har tränat.

Om du sveper uppåt får du information om vilka aktiviteter du har utfört och när. När du väljer en av aktiviteterna genom att trycka på mittknappen kan du se ännu mer information och får även möjlighet att radera aktiviteten från din loggbok.

9.14. Resurser

Dina resurser är en god indikation på din kropps energinivåer, det vill säga din förmåga att hantera stress och klara av dagens utmaningar.

Påfrestning och fysisk aktivitet förbrukar dina resurser, medan vila och återhämtning återställer dem. God sömn är avgörande för att försäkra att din kropp har de resurser den behöver.

När dina resursnivåer är höga kommer du förmodligen att känna dig fräsch och energisk. Om du löptränar när dina resurser är höga innebär det att du förmodligen kommer att ha en bra löptur, eftersom din kropp då har den energi som behövs för att anpassa sig och bli starkare.

Möjligheten att registrera dina resurser gör det lättare för dig att hantera dem och använda dem på ett bra sätt. Du kan även använda dina resursnivåer som en guide för att identifiera stress- faktorer, återhämtningsstrategier som är effektiva just för dig samt hur du påverkas av god kosthållning.

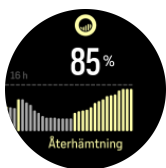
Ansträngning och återhämtning använder optiska hjärtsensoravläsningar och för att få dem under dagen måste daglig puls vara aktiverad, se 9.4. *Puls*.

Det är viktigt att Maxpuls och Vilopuls är konfigurerade så att de matchar din puls, för att du ska få så exakta avläsningar som möjligt. Som standard är Vilopuls inställd på 60 slag per minut och Maxpuls baseras på din ålder.

Det är enkelt att ändra inställningarna för dessa pulsvärden under **Allmänna** -> **Personliga**.

 **TIPS:** Använd din lägsta puls under sömn som din Vilopuls.

Tryck på den nedre knappen från urtavlan för att bläddra ner till resurswidgeten.



Färgen runt widget-ikonen indikerar din totala resursnivå. Om den är grön så betyder det att du återhämtar dig. Statusen visar ditt nuvarande tillstånd (aktivt, inaktivt, under återhämtning eller under påfrestning). Stapeldiagrammet visar dina resurser från de senaste 16 timmarna och procentvärdet är en uppskattning av din aktuella resursnivå.

9.15. Höjd-Baro

Suunto Ocean mäter kontinuerligt absolut lufttryck via den inbyggda trycksensorn. Baserat på den här mätningen och dina höjdreferensvärden beräknas höjd eller lufttryck.

 **VARNING:** Håll området runt de två trycksensorernas hål vid klockan sex på sidan av din klocka fritt från smuts och sand. För aldrig in några föremål i hålen eftersom sensorn kan skadas.

Från urtavlan sveper du uppåt eller trycker på den nedre knappen för att skrolla till Höjd-Baro-widgeten. Widgeten har tre vyer som kan nås genom att svepa uppåt eller nedåt. I den första vyn visas aktuell höjd.



Visa barometriskt tryck och barometer-trenddiagram genom att svepa uppåt.



Svep uppåt igen för att se temperaturen.

Svep ner eller tryck på den nedre knappen för att gå tillbaka.

Försäkra dig om att höjdreferensvärdet är korrekt inställt (se 3.18. Höjdmätare). Höjden för din aktuella plats visas på de flesta topografiska skalor eller stora karttjänster på internet, till exempel Google Maps.

Förändringar i lokala väderförhållanden påverkar höjdväläsningarna. Om det lokala vädret skiftar ofta bör du återställa höjdreferensvärdet regelbundet, helst innan du påbörjar nästa resa.

Automatisk Höjd-Baro-profil

Både väder- och höjdförändringar påverkar lufttrycket. För att hantera detta växlar Suunto Ocean automatiskt mellan att tolka förändringar av lufttrycket som väder- respektive höjdförändringar beroende på dina rörelser.

Om klockan känner av vertikala rörelser växlar den till att mäta höjd. När höjdgrafen visas tar det högst 10 sekunder innan värdet uppdateras.

Om du är på en konstant höjd (mindre än 5 meter vertikal rörelse inom 12 minuter), tolkar klockan tryckförändringar som vädterskiftningar och justerar barometergrafen i enlighet med detta.

9.16. Kompass

Suunto Ocean har en gyroassisterad kompass med vilken du kan orientera dig i förhållande till den magnetiska nordpolen. Kompassen kompenserar för lutning och visar korrekta värden även när den inte är i horisontellt läge.

Du kan öppna kompassen genom att svepa uppåt från urtavlan eller genom att trycka på den nedre knappen.

Kompasswidgeten innehåller följande information:

- Pil som pekar mot den magnetiska nordpolen
- Kardinalstreck för kurs
- Kurs i grader
- Höjd
- Barometriskt tryck



Svep höger eller använd mittknappen för att avsluta kompasswidgeten.

På kompasswidgeten kan du svepa uppåt från skärmens nedre kant eller trycka på den nedre knappen för att öppna en lista med genvägar. Genvägarna ger dig snabb tillgång till navigeringsåtgärder som att kontrollera dina aktuella koordinater eller välja en rutt för navigering.

Svep nedåt eller tryck på den övre knappen för att stänga listan med genvägar.

9.16.1. Kalibrering av kompass

Om kompassen inte är kalibrerad uppmanas du att kalibrera kompassen när du går in i kompasswidgeten.





OBS: Kompassen kalibrerar sig själv när den används, men om klockan påverkats av starka magnetfält eller en hård stöt kan kompassen visa fel riktning. Gör en ny kalibrering för att lösa problemet.

9.16.2. Inställning av missvisning

Ställ in ett exakt missvisningsvärde så att du får korrekta kompassvärden.

Pappersskalor är geografiskt inställda mot nordpolen. Kompasser pekar däremot mot den magnetiska nordpolen – ett område ovanför jordklotet dit jordens magnetfält drar. Eftersom den magnetiska nordpolen och den geografiska nordpolen inte finns på samma plats, måste du ställa in missvisningen på kompassen. Missvisningen är vinkeln mellan den magnetiska och den geografiska nordpolen.

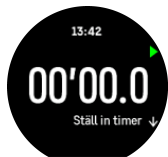
Missvisningsvärdet visas på de flesta skalor. Den magnetiska nordpolen flyttas något varje år, så det mest korrekta och aktuella missvisningsvärdet hittar du på webbplatser som www.magnetic-declination.com.

Orienteringsskalor är däremot ritade utifrån den magnetiska nordpolen. När du använder en orienteringsskala måste du stänga av korrigeringen av missvisning genom att ställa in missvisningsvärdet till 0 grader.

Ställ in missvisningsvärdet i **Inställningar** under **Navigering** » **Missvisning**.

9.17. Timer

Klockan har ett stoppur och en nedräkningstimer för enkel tidsmätning. Svep uppåt eller tryck på den nedre knappen från urtavlan tills du ser timern.

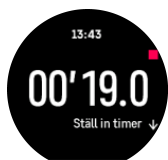


När du öppnar widgeten visas stoppuret. Efterföljande gånger kommer klockan ihåg vilken du använde senast, stoppuret eller nedräkningstimern.

Svep uppåt eller tryck på den nedre knappen för att öppna snabbmenyn **STÄLL IN TIMER** där du kan ändra timerinställningarna.

Stoppur

Starta och stoppa stoppuret genom att trycka på den övre knappen. Forsätt genom att trycka på den övre knappen igen. Återställ genom att hålla den nedre knappen intryckt.



Svep åt höger eller använd mittknappen för att avsluta timern.

Nedräkningstimer

På timern sveper du uppåt eller trycker på den nedre knappen för att öppna snabbmenyn. Härifrån kan du välja en förinställd nedräkningstid eller skapa en anpassad nedräkningstid.



Stoppa och återställ vid behov med den övre eller nedre knappen.

Avsluta timern genom att svepa åt höger eller trycka på mittknappen.

9.18. Dykstatistik

Sportdykningsstatistik- och **Fridykningsstatistik**-widgetarna ger dig information om ditt föregående dyk och intressant statistik över dina dyk med Suunto Ocean.

Efter ett dyk visar Suunto Ocean yttiden sedan det föregående dyket och efter dykning visas nedräkningstid för den rekommenderade flygförbudstiden. Widgeten visar också datum och tid för när ditt föregående dyk avslutades och tidsstämpeln för när flygförbudstiden upphör.



OBS: Under flygförbudstiden ska flygning eller resa till högre höjd undvikas.

Föregående dyk ger dig en överblick över ditt senaste dyk. Om du väljer aktiviteten ger Suunto Ocean dig mer information och även möjlighet att ta bort aktiviteten från din loggbok.

Statistik visar antal dyk, ackumulerade dyktimmar, maxdjup och dyktid som uppnåtts under alla dyk i det aktuella dykläget.

10. SuuntoPlus™-guider

SuuntoPlus™-guider ger dig vägledning i realtid på din Suunto-klocka från de sport- och friluftstjänster du använder. Du kan alltså hitta nya guider på SuuntoPlus™ Store eller skapa nya med verktyg som Suunto-appens träningspassplanerare.

Gå till www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides för mer information om alla tillgängliga guider och om hur du synkroniserar tredje partsguider till din enhet.

Så här väljer du SuuntoPlus™-guider i din klocka:

1. Innan du startar en träningsregistrering kan du svepa uppåt eller trycka på den nedre knappen och välja **SuuntoPlus™**.
2. Skrolla till guiden du vill använda och tryck på mittknappen.
3. Gå tillbaka till startvyn och starta träningspasset som vanligt.
4. Tryck på mittknappen tills du kommer till SuuntoPlus™-guiden, som visas som en egen display.



OBS: Se till att din Suunto Ocean har den senaste programvaran och att du har synkat din klocka med Suunto-appen.

11. SuuntoPlus™ sportappar

SuuntoPlus™-sportappar förser din Suunto Ocean med nya verktyg och ny information för att du ska få inspiration och hitta nya sätt att njuta av din aktiva livsstil. Du kan hitta nya sportappar i SuuntoPlus™ Store där nya appar publiceras för din Suunto Ocean. Välj de som du tycker verkar intressanta och synkronisera dem med din klocka för att få ut mer av dina träningar!

Så här använder du SuuntoPlus™ sportappar:

1. Innan du börjar registrera en träning, rulla ned och välj **SuuntoPlus™**.
2. Välj sportapparna som du vill använda.
3. Om sportappen använder en extern enhet eller sensor sker anslutningen automatiskt.
4. Skrolla upp till startvyn och starta träningspasset som vanligt.
5. Tryck på mittknappen tills du kommer till SuuntoPlus™-sportappen, som visas på en separat skärm.
6. När du har avslutat träningsregistreringen hittar du SuuntoPlus™-sportappens resultat i sammanfattningen, om det finns några relevanta resultat.

Du kan välja vilken SuuntoPlus™-sportapp du vill använda i klockan i Suunto-appen. Gå in på Suunto.com/Suuntoplus för att se vilka sportappar som finns för din klocka.



OBS: Se till att din Suunto Ocean har den senaste programvaran och att du har synkat din klocka med Suunto-appen.

12. Skötsel och support

12.1. Riktlinjer för hantering

Hantera därför enheten varsamt - knacka inte på den och tappa den inte.

Klockan kräver ingen service under normala förhållanden. Skölj regelbundet av den med rent vatten. Använd mild tvål och rengör boetten försiktigt med en mjuk och fuktig trasa eller med sämskskinn.

Använd endast original Suunto tillbehör - skador som orsakats av tillbehör som inte är original, täcks inte av garantin.

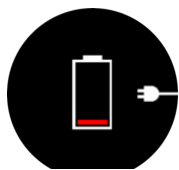
12.2. Batteri

Batteritiden efter en laddning beror på hur klockan används och under vilka förhållanden. Vid låg temperatur minskar exempelvis batteritiden efter en laddning. Kapaciteten hos laddningsbara batterier försämras i allmänhet över tid.



OBS: I händelse av onormal försämrad kapacitet som orsakas av ett defekt batteri täcker Suuntos garanti byte av batteri i ett år, eller högst 300 laddningstillfällen, beroende på vilket som infaller först.

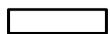
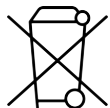
När batteriets laddningsnivå är lägre än 20 % och senare 5 %, så visar din klocka en ikon för låg batterinivå. Om batterinivån sjunker väldigt lågt aktiverar klockan ett energisparläge och visar en laddningsikon.



Ladda klockan med den medföljande USB-kabeln. När batterinivån är tillräckligt hög inaktiverar klockan energisparläget.

12.3. Avfallshantering

Bortskaffa enheten på rätt sätt genom att behandla den som elektroniskt avfall. Släng den inte bland vanligt hushållsavfall. Du kan lämna in enheten hos din lokala Suuntoåterförsäljare.



13. Referens

13.1. Överensstämmelse

Information och efterlevnad och detaljerade tekniska specifikationer finns i "Produktsäkerhet och information om bestämmelser" som kommer med Suunto Ocean, eller på www.suunto.com/userguides.

13.2. CE

Härmed förklarar Suunto Oy att radioutrustningen av typen DW223 överensstämmer med direktiv 2014/53/EU. Den fullständiga texten till EU-försäkran om överensstämmelse finns på följande webbadress: 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.