

SUUNTO OCEAN

คู่มือการใช้งาน

1. ความปลอดภัย.....	6
2. เริ่มต้นใช้งาน.....	8
2.1. หน้าจอสัมผัสและปุ่ม.....	8
2.2. การปรับการตั้งค่า.....	9
2.3. การอัปเดตซอฟต์แวร์.....	10
2.4. แอป Suunto.....	10
2.5. อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัล.....	10
3. การตั้งค่า.....	12
3.1. การเลือกปุ่มและหน้าจอ.....	12
3.2. ความสว่างของจอแสดงผลอัตโนมัติ.....	12
3.3. โทนเสียงและการสั่น.....	13
3.4. การเชื่อมต่อ Bluetooth.....	13
3.5. โหมดเครื่องบิน.....	13
3.6. โหมดห้ามรบกวน.....	13
3.7. การแจ้งเตือนให้ลุกขึ้น.....	14
3.8. ค้นหาโทรศัพท์ของคุณ.....	14
3.9. เวลาและวันที่.....	14
3.9.1. นาฬิกาปลุก.....	14
3.10. ภาษาและระบบหน่วยวัด.....	15
3.11. หน้าปัดนาฬิกา.....	15
3.11.1. การแทรก.....	15
3.12. การประหยัดพลังงาน.....	16
3.13. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์.....	16
3.13.1. การปรับเทียบ POD จักรยาน.....	17
3.13.2. การปรับเทียบ POD เท้า.....	17
3.13.3. การปรับเทียบ Power POD.....	17
3.14. ไฟฉาย.....	17
3.15. สัญญาณเตือน.....	18
3.15.1. สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก.....	18
3.15.2. การแจ้งเตือนพายุ.....	18
3.16. FusedSpeed™.....	19
3.17. FusedAlti™.....	19
3.18. เครื่องวัดระดับความสูง.....	19
3.18.1. การคำนวณที่ระดับความสูง.....	20
3.19. รูปแบบตำแหน่ง.....	20
3.20. ข้อมูลอุปกรณ์.....	20
3.21. การรีเซ็ตนาฬิกา.....	21
4. การบันทึกการออกกำลังกาย.....	22
4.1. โหมดกีฬา.....	23
4.2. การนำทางขณะออกกำลังกาย.....	23

4.2.1. ค้นหาข้อบกพร่อง.....	23
4.2.2. เเกะติดเส้นทาง.....	24
4.3. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย.....	24
4.4. การจัดการพลังงานแบตเตอรี่.....	25
4.5. การออกกำลังกายมัลดิสปอร์ต.....	26
4.6. การว่ายน้ำ.....	26
4.7. การออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา.....	26
4.8. หุขชั่วครวอัดโนมิตี.....	27
4.9. แสดงความคิดเห็นด้วยเสียง.....	27
4.10. ความรู้สึ.....	28
4.11. โชนเข้มน.....	28
4.11.1. โชนอัตรการเต้นของหัวใจ.....	29
4.11.2. โชนวาระยะ.....	30
4.11.3. โชนใช้กำลัง.....	31
4.11.4. การใช้โชนอัตรการเต้นของหัวใจ อัตราก้าวเดิน หรือโชนใช้กำลังขณะออกกำลังกาย.....	31
5. การดำน้ำสกุบา.....	33
5.1. ความปลอดภัยในการดำน้ำ.....	33
5.2. การตั้งค่าการดำน้ำ.....	34
5.2.1. การเริ่มการดำน้ำอัดโนมิตี.....	35
5.2.2. โหมดดำน้ำ.....	35
5.2.3. ฟังก์ชันปุ่มระหว่างการดำน้ำสกุบา.....	35
5.2.4. หน้าจอก่อนเริ่มการดำน้ำและตัวเลือกการดำน้ำ.....	36
5.2.5. มุมมองการดำน้ำหลัก.....	37
5.2.6. ข้อมูลสำคัญขณะดำน้ำ.....	38
5.2.7. หน้าต่างสับเปลี่ยนสำหรับการดำน้ำสกุบา.....	40
5.3. การตั้งค่าการดำน้ำ.....	42
5.4. สัญญาณเตือนการดำน้ำ.....	44
5.4.1. สัญญาณเตือนการดำน้ำที่บ่งกั.....	44
5.4.2. สัญญาณเตือนการดำน้ำที่ผู้ใช้ตั้งค่าได้.....	46
5.4.3. ข้อผิดพลาดของระบบ.....	47
5.5. ก๊าซ.....	47
5.5.1. แก๊ซก๊าซ.....	48
5.5.2. การดำน้ำด้วยหลายก๊าซ.....	48
5.6. การรองรับข้อมูลความดันในถังแบบไร้สาย	49
5.6.1. วิธีการติดตั้งและเชื่อม โชน Suunto Tank POD.....	49
5.6.2. ความดันในถัง.....	50
5.6.3. การใช้ก๊าซ.....	51
5.6.4. เวลาก๊าซ.....	52
5.7. การตั้งค่าอัลกอริทึม.....	52
5.7.1. อัลกอริทึม Bühlmann 16 GF.....	52
5.7.2. ปัจจัยการไ้ระดับ.....	53

5.7.3. โปรไฟล์การลดความดัน.....	55
5.7.4. การตั้งค่าระดับความสูง.....	56
5.7.5. เวลาหยุดอย่างปลอดภัย.....	56
5.7.6. ความลึกของจุดพักน้ำครั้งสุดท้าย.....	57
5.8. การดำน้ำด้วย Suunto Ocean.....	57
5.8.1. การพักเพื่อความปลอดภัย.....	57
5.8.2. การดำน้ำแบบมีการลดความดัน.....	58
5.8.3. เวลารับคืนน้ำและเวลาห้ามบิน.....	60
5.8.4. การใช้เข็มทิศระหว่างการดำน้ำ.....	61
5.8.5. ตัวอย่าง - โหมดก๊าซถังเดียว.....	61
5.8.6. ตัวอย่าง - โหมดหลายก๊าซ.....	63
5.9. เครื่องมือวางแผนการดำน้ำ.....	64
5.9.1. วิธีวางแผนการดำน้ำ.....	64
6. การฟรีไดฟ์.....	66
6.1. มุมมองฟรีไดฟ์.....	66
6.2. ฟังก์ชันปุ่มขณะฟรีไดฟ์.....	67
6.3. หน้าต่างสลับเปลี่ยนสำหรับการฟรีไดฟ์.....	67
6.4. สัญญาณเตือนฟรีไดฟ์.....	68
6.5. การดำน้ำขึ้นและการดำน้ำแบบนางเงือก.....	69
7. บันทึกการดำน้ำ.....	71
8. การนำทาง.....	72
8.1. แผนที่ออฟไลน์.....	72
8.2. การนำทางในที่สูง.....	73
8.3. แบร็กรนำทาง.....	73
8.4. เส้นทาง.....	74
8.5. จุดสนใจ.....	76
8.5.1. การเพิ่มและลบจุดสนใจ.....	76
8.5.2. การนำทางไปยังจุดสนใจ.....	76
8.5.3. ประเภทจุดสนใจ.....	77
8.6. แนวทางช่วงไต่ขึ้นสูง.....	80
9. วิดเจ็ต.....	82
9.1. สภาพอากาศ.....	82
9.2. การแจ้งเตือน.....	82
9.3. การควบคุมสื่อ.....	83
9.4. อัตราการเต้นของหัวใจ.....	83
9.5. การฟื้นฟูสภาพ HRV (ความแปรผันของอัตราการเต้นของหัวใจ).....	84
9.6. ความลึกหน้า.....	84
9.7. การฝึก.....	84
9.8. การฝึกเพื่อการฟื้นตัว.....	85
9.9. ออกซิเจนในเลือด.....	85

9.10. การนอนหลับ.....	86
9.11. จำนวนก้าวและแคลอรี.....	86
9.12. พระจันทร์และพระอาทิตย์.....	87
9.13. สมุดบันทึก.....	87
9.14. ทรัพยากร.....	88
9.15. ความสูงและความกดอากาศ.....	88
9.16. เข็มทิศ.....	89
9.16.1. การปรับเทียบเข็มทิศ.....	90
9.16.2. การตั้งค่าการเบี่ยงเบน.....	90
9.17. ตัวจับเวลา.....	90
9.18. สถิติการดำน้ำ.....	91
10. คู่มือ SuuntoPlus™.....	92
11. แอปพลิเคชัน SuuntoPlus™.....	93
12. การดูแลและให้บริการ.....	94
12.1. แนวทางการใช้งาน.....	94
12.2. แบตเตอรี่.....	94
12.3. การกำจัดทิ้ง.....	94
13. อ้างอิง.....	95
13.1. การปฏิบัติตามกฎระเบียบ.....	95
13.2. CE.....	95

1. ความปลอดภัย

ประเภทของข้อควรระวังด้านความปลอดภัย



คำเตือน: - ใช้ร่วมกับขั้นตอนหรือสถานการณ์ที่อาจส่งผลให้ได้รับบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิต



ข้อควรระวัง: - ใช้ร่วมกับขั้นตอนหรือสถานการณ์ที่จะส่งผลให้เกิดความเสียหายกับผลิตภัณฑ์



หมายเหตุ: - ใช้เพื่อเน้นข้อมูลที่สำคัญ



เคล็ดลับ: - ใช้สำหรับเคล็ดลับเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีใช้คุณสมบัติและฟังก์ชันของอุปกรณ์

ข้อควรระวังด้านความปลอดภัย



คำเตือน: เก็บสาย USB ให้ห่างจากอุปกรณ์ทางการแพทย์ เช่น เครื่องกระตุ้นหัวใจ คลียการ์ด บัตรเครดิตและอุปกรณ์อื่นที่คล้ายกัน ช่องต่ออุปกรณ์ที่ใช้สาย USB จะมีแม่เหล็กกำลังสูงซึ่งอาจรบกวนการทำงานของอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทางการแพทย์หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และอุปกรณ์อื่นที่จัดเก็บข้อมูลด้วยแม่เหล็ก



คำเตือน: อาจเกิดการแพ้หรือระคายเคืองต่อผิวหนังได้เมื่อผลิตภัณฑ์สัมผัสกับผิวหนัง แม้ว่าผลิตภัณฑ์ของเราจะตรงตามมาตรฐานอุตสาหกรรมก็ตาม หากเกิดกรณีดังกล่าว ให้หยุดใช้ผลิตภัณฑ์และรีบปรึกษาแพทย์ทันที



คำเตือน: ปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มโปรแกรมออกกำลังกายเสมอ การออกกำลังกายหักโหมเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงได้



คำเตือน: ใช้เพื่อกิจกรรมสันทนาการเท่านั้น



คำเตือน: อย่าเชื่อถือ GPS หรืออายุการใช้งานแบตเตอรี่ของผลิตภัณฑ์เพียงอย่างเดียว ใช้แผนที่และอุปกรณ์สำรองอื่นๆ ด้วยเสมอเพื่อความปลอดภัยของคุณ



คำเตือน: ตรวจสอบคุณสมบัติในการกันน้ำของอุปกรณ์! ความชื้นภายในอุปกรณ์อาจทำให้ตัวเครื่องเสียหายได้ การให้บริการในส่วนนี้ควรดำเนินการโดยศูนย์บริการ Suunto ที่ได้รับอนุญาตเท่านั้น



คำเตือน: อย่าใช้สาย USB Suunto ในพื้นที่ที่มีก๊าซไวไฟ เพราะอาจทำให้เกิดการระเบิดได้



คำเตือน: ห้ามถอดแยกชิ้นส่วนหรือดัดแปลงสาย USB Suunto ไม่ว่าด้วยวิธีใดก็ตาม เพราะอาจทำให้ไฟฟ้าช็อตหรือเกิดไฟไหม้ได้



คำเตือน: อย่าใช้สาย USB Suunto หากสายหรือชิ้นส่วนต่าง ๆ ชำรุดเสียหาย



คำเตือน: คุณต้องชาร์จอุปกรณ์ด้วยอะแดปเตอร์ USB ที่ตรงตามมาตรฐาน IEC 62368-1 และมีแรงดันไฟออกสูงสุด 5 V อะแดปเตอร์ที่ไม่เป็นไปตามมาตรฐานนี้อาจถูกไหม้เสี่ยงทำให้ได้รับบาดเจ็บ และอาจทำให้อุปกรณ์ Suunto ของคุณชำรุดเสียหาย



ข้อควรระวัง: ระวังอย่าให้สลับของขั้วต่อสาย USB สัมผัสกับพื้นผิวของสื่อไฟฟ้าใดๆ เพราะอาจทำให้ตัวสายเกิดการลัดวงจรจนใช้การไม่ได้



ข้อควรระวัง: ใช้สายชาร์จที่ให้มาพร้อมกับผลิตภัณฑ์ทุกครั้งที่ใช้ชาร์จ Suunto Ocean ของคุณ



ข้อควรระวัง: อย่าใช้สาย USB ขณะที่ Suunto Ocean เปียก เพราะอาจทำให้ไฟช็อตได้ ต้องตรวจสอบว่าขั้วต่อของสายและสลับของขั้วต่อบนอุปกรณ์แห้ง

 ข้อควรระวัง: ห้ามใช้สารทำความสะอาดใด ๆ กับผลิตภัณฑ์เพราะอาจทำให้ผิวสัมผัสเสียหายได้

 ข้อควรระวัง: ห้ามใช้สารกำจัดแมลงใด ๆ กับผลิตภัณฑ์เพราะอาจทำให้ผิวสัมผัสเสียหายได้

 ข้อควรระวัง: ห้ามทิ้งอุปกรณ์ แต่ให้จัดเป็นขยะอิเล็กทรอนิกส์เพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

 ข้อควรระวัง: ห้ามกระแทกหรือทำอุปกรณ์ตกหล่นเพราะอาจทำให้เกิดความเสียหายได้

 ข้อควรระวัง: สายรัดผ้าที่เป็นสีอาจเปื้อนเสื้อผ้าหรือผิวหนัง เมื่อใช้ใหม่ ๆ หรือเปียก

 หมายเหตุ: Suunto ใช้เซ็นเซอร์และอัลกอริทึมขั้นสูงในการสร้างการวัดค่า ซึ่งช่วยคุณขณะทำกิจกรรมและผจญภัย เรามุ่งมั่นให้เกิดความแม่นยำมากที่สุด อย่างไรก็ตาม ข้อมูลที่ผลิตภัณฑ์และบริการของเราเก็บบันทึกไว้ รวมทั้งการวัดค่าที่ได้ อาจไม่ได้แม่นยำเสมอไป แคลอรี อัตราการเต้นของหัวใจ สถานที่ การตรวจจับการเคลื่อนไหว การจดจำข้อผิดพลาด ความเครียดทางร่างกาย และการวัดค่าอื่น ๆ อาจไม่ได้ตรงกับความจริงเสมอไป ผลิตภัณฑ์และบริการ Suunto มีไว้เพื่อการใช้งานเชิงนันทนาการเท่านั้น และไม่ได้มีวัตถุประสงค์ทางการแพทย์ใด ๆ

2. เริ่มต้นใช้งาน

เริ่มใช้ Suunto Ocean ครั้งแรกได้ง่ายและรวดเร็ว

1. กดปุ่มบนค้ำเพื่อกระตุ้นการทำงานของนาฬิกา
2. แตะหน้าจอเพื่อเริ่มต้นตัวช่วยการตั้งค่า



3. เลือกภาษาของคุณโดยการปิดขึ้นหรือลงและแตะที่ภาษา



4. อ่านคำเตือนที่ปรากฏขึ้นและยืนยันว่าคุณเข้าใจด้วยการแตะที่ OK
5. ทำตามตัวช่วยสร้างเพื่อตั้งค่าเริ่มต้นให้เสร็จสมบูรณ์ ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเลือกค่า แตะหน้าจอหรือกดปุ่มกลางเพื่อยอมรับค่าและไปที่ขั้นตอนถัดไป

⚠️ ข้อควรระวัง: ใช้สายชาร์จที่ให้มาพร้อมกับผลิตภัณฑ์ทุกครั้งที่คุณชาร์จ Suunto Ocean ของคุณ

2.1. หน้าจอสัมผัสและปุ่ม

Suunto Ocean มีหน้าจอสัมผัสและปุ่ม 3 ปุ่มที่ใช้เพื่อนำทางผ่านหน้าจอและคุณสมบัติ

ปิดและแตะ

- ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนไปมาในหน้าจอและเมนู
- ปิดขวาและซ้ายเพื่อเลื่อนย้อนกลับและไปข้างหน้าในหน้าจอ
- แตะเพื่อเลือกรายการ

ปุ่มบน

- จากหน้าปัดนาฬิกา กดเพื่อเปิดรายการ โหมดกีฬาที่ใช้บ่อยที่สุด
- จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้างไว้เพื่อกำหนดและเปิดทางลัด

ปุ่มกลาง

- กดเพื่อเลือกรายการ
- จากหน้าปัดนาฬิกา กดเพื่อเปิดวิดเจ็ตที่ปักหมุดไว้
- จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้างไว้เพื่อเปิดเมนูการตั้งค่า
- กดค้างไว้เพื่อกลับไปเมนูการตั้งค่า

ปุ่มล่าง

- กดเพื่อเลื่อนลงดูมุมมองและเมนู
- จากหน้าปัดนาฬิกา กดเพื่อเปิดรายการวิดเจ็ต
- จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้างไว้เพื่อกำหนดและเปิดทางลัด

ขณะบันทึกการออกกำลังกาย:

ปุ่มบน

- กดเพื่อหยุดกิจกรรมชั่วคราว
- กดค้างไว้เพื่อเปลี่ยนกิจกรรม

ปุ่มกลาง

- กดเพื่อเปลี่ยนหน้าจอ
- กดค้างไว้เพื่อย้อนกลับไปที่การแสดงผลก่อนหน้า

ปุ่มล่าง

- กดเพื่อตั้งรอบ
- กดค้างไว้เพื่อเปิดแผงควบคุมที่คุณจะพบตัวเลือกการออกกำลังกาย
- เมื่อหยุดทำกิจกรรมชั่วคราว กดเพื่อสิ้นสุดหรือยกเลิกกิจกรรม

ขณะที่ทำฟรีไดฟ์และดำน้ำสตูบา:

ปุ่มบน

- กดเพื่อเปิดเมนูตัวเลือก (การฟรีไดฟ์)
- กดเพื่อเข้าถึงรายการก๊าซที่มีพร้อมใช้งาน (โหมดก๊าซหลายถึงเท่านั้น)
- กดค้างไว้เพื่อเปลี่ยนความสว่าง

ปุ่มกลาง

- กดเพื่อเปลี่ยนหน้าจอ (การฟรีไดฟ์)
- กดเพื่อเปลี่ยนส่วนโค้ง (การดำน้ำสตูบา)

ปุ่มล่าง

- กดเพื่อเปลี่ยนรายการหน้าต่างการสลับ
- กดค้างไว้เพื่อล็อกและปลดล็อกปุ่ม



หมายเหตุ: หน้าจอสัมผัสไม่ทำงานเมื่อสัมผัสกับน้ำ ซึ่งหมายความว่าเมื่ออยู่ใต้น้ำ คุณต้องใช้ปุ่มเพื่อนำทางผ่านหน้าจอ

2.2. การปรับการตั้งค่า

คุณสามารถปรับการตั้งค่านาฬิกาทั้งหมดได้โดยตรงในนาฬิกา

วิธีปรับการตั้งค่า:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา ให้กดปุ่มกลางค้างไว้
2. เลื่อนเมนูการตั้งค่าโดยการบิดขึ้น/ลง หรือกดปุ่มบนหรือปุ่มล่าง



3. เลือกการตั้งค่าโดยแตะชื่อการตั้งค่าหรือกดปุ่มกลางเมื่อการตั้งค่าไฮไลต์อยู่ ย้อนกลับไปในเมนูโดยบิดทางขวาหรือเลือก 'ย้อนกลับ'
4. สำหรับการตั้งค่าที่มีช่วงค่า ให้เปลี่ยนค่าโดยการบิดขึ้น/ลง หรือกดปุ่มบนหรือปุ่มล่าง



5. สำหรับการตั้งค่าที่มีเพียงสองค่า เช่น เปิดหรือปิด ให้เปลี่ยนค่าโดยแตะที่การตั้งค่าหรือกดปุ่มกลาง



หมายเหตุ: การตั้งค่าตามรายการข้างต้นเป็นการตั้งค่าทั่วไปของนาฬิกา สำหรับการตั้งค่าการดำน้ำ โปรดดูที่ 5.3. การตั้งค่าการดำน้ำ

2.3. การอัปเดตซอฟต์แวร์

การอัปเดตซอฟต์แวร์ช่วยเพิ่มการปรับปรุงที่สำคัญและคุณสมบัติใหม่ ๆ ให้กับนาฬิกาของคุณ Suunto Ocean จะอัปเดตโดยอัตโนมัติหากเชื่อมต่อกับแอป Suunto

เมื่อมีการอัปเดตและนาฬิกาของคุณเชื่อมต่อกับแอป Suunto การอัปเดตซอฟต์แวร์จะดาวน์โหลดลงในนาฬิกาโดยอัตโนมัติ สถานะของการดาวน์โหลดนี้สามารถดูได้ในแอป Suunto

เมื่อดาวน์โหลดซอฟต์แวร์ลงในนาฬิกาแล้ว นาฬิกาจะอัปเดตตัวเองในช่วงกลางคืนตรงเท่าที่ระดับแบตเตอรี่อย่างน้อย 20% และไม่มีกระบวนการออกกำลังภายในขณะเดียวกัน

หากคุณต้องการติดตั้งการอัปเดตด้วยตนเองก่อนที่จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติในตอนกลางคืน ให้ไปที่ การตั้งค่า > ทั่วไป แล้วเลือก การอัปเดตซอฟต์แวร์



หมายเหตุ: เมื่อการอัปเดตเสร็จสมบูรณ์บันทึกประจำวันจะปรากฏในแอป Suunto

2.4. แอป Suunto

ด้วยแอป Suunto คุณสามารถเสริมประสบการณ์ในการใช้งาน Suunto Ocean ของคุณได้ จับคู่นาฬิกากับแอปบนมือถือเพื่อซิงค์กิจกรรม สร้างการออกกำลังกาย รับการแจ้งเตือนทางโทรศัพท์มือถือ ข้อมูลเชิงลึก และอื่นๆ



หมายเหตุ: คุณไม่สามารถจับคู่ได้หากเปิดโหมดเครื่องบินอยู่ โปรดปิดโหมดเครื่องบินก่อนการจับคู่

วิธีจับคู่นาฬิกากับแอป Suunto:

1. ตรวจสอบว่า Bluetooth ของนาฬิกาเปิดอยู่ จากได้เมนูการตั้งค่า ไปที่ การเชื่อมต่อ » ค้นหา แล้วเปิดใช้งาน หากปิดไว้
2. ดาวน์โหลดและติดตั้งแอป Suunto ในอุปกรณ์เคลื่อนที่ที่ใช้งานร่วมกันได้จาก iTunes App Store, Google Play หรือร้านค้าแอปที่ได้รับการสนับสนุนในหลายประเทศ
3. เริ่มต้นแอป Suunto และเปิด Bluetooth หากยังไม่ได้เปิดใช้งาน
4. แตะไอคอนนาฬิกาที่ด้านซ้ายบนของหน้าจอแอปและแตะ “จับคู่” เพื่อจับคู่นาฬิกาของคุณ
5. ตรวจสอบการจับคู่โดยพิมพ์รหัสที่แสดงในแอปบนนาฬิกา



หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้อาจต้องอาศัยการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตผ่าน Wi-Fi หรือเครือข่ายมือถือ อาจมีค่าบริการอินเทอร์เน็ตที่เรียกเก็บจากผู้ให้บริการ

2.5. อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอล

การวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอลจากข้อมือเป็นวิธีการตรวจติดตามอัตราการเต้นของหัวใจที่ง่ายและสะดวก ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดสำหรับการวัดอัตราการเต้นของหัวใจอาจได้รับผลกระทบจากปัจจัยต่อไปนี้:

- ต้องสวมนาฬิกาให้สัมผัสกับผิวโดยตรง ต้องไม่มีผ้าคั่นระหว่างเซ็นเซอร์กับผิว ไม่ว่าบางเพียงใดก็ตาม
- อาจต้องสวมนาฬิกาที่แขนโดยให้อยู่ในตำแหน่งสูงกว่าที่สวมนาฬิกาตามปกติ เซ็นเซอร์จะอ่านค่าการไหลเวียนโลหิตผ่านเนื้อเยื่อ ซึ่งมีเนื้อเยื่อให้อ่านมาก ก็ยิ่งดี
- การเคลื่อนไหวของแขนและการเกร็งกล้ามเนื้อ เช่น การจับไม้เทนนิส อาจทำให้ความแม่นยำในการอ่านค่าจากเซ็นเซอร์เปลี่ยนแปลงได้
- เมื่ออัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในระดับต่ำ เซ็นเซอร์อาจไม่สามารถอ่านค่าได้อย่างคงที่ การอบอุ่นร่างกายสักเล็กน้อยเพียงไม่กี่นาทีก่อนเริ่มการบันทึกอาจช่วยได้
- เมื่อดิพลและรอยสักอาจปิดกั้นแสงและทำให้การอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ออปติคอลขาดความน่าเชื่อถือ

- เซ็นเซอร์ออปติคัลอาจไม่สามารถอ่านค่าอัตราการเต้นของหัวใจที่ถูกต้องในระหว่างว่ายน้ำและกิจกรรมการดำน้ำ
- ขอแนะนำให้ใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจที่หน้าอกซึ่งใช้ร่วมกันได้ เช่น Suunto Smart Sensor เพื่อให้เซ็นเซอร์วัดค่าได้ถูกต้องมากขึ้นและตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอัตราการเต้นของหัวใจได้เร็วขึ้น

 **คำเตือน:** คุณสมบัติอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลอาจไม่ได้แม่นยำสำหรับผู้ใช้งานทุกคนในทุกกิจกรรม นอกจากนี้ อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลยังอาจได้รับผลกระทบจากสรีระและสีผิวที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล อัตราการเต้นของหัวใจที่แท้จริงของคุณอาจจะสูงกว่าหรือต่ำกว่าการอ่านค่าจากเซ็นเซอร์ออปติคัล

 **คำเตือน:** คุณสมบัติอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลใช้ในกิจกรรมนันทนาการเท่านั้น และไม่ได้มีไว้สำหรับการใช้งานทางการแพทย์

 **คำเตือน:** ปรึกษาแพทย์เสมอก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย การออกกำลังกายหักโหมเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงได้

3. การตั้งค่า

จากหน้าปัดนาฬิกา ให้ปัดขึ้นหรือกดปุ่มล่างค้างไว้เพื่อเข้าถึงการตั้งค่านาฬิกาทั้งหมดผ่านทาง **แผงควบคุม**



เคล็ดลับ: คุณสามารถเข้าถึงเมนูการตั้งค่าได้โดยตรง โดยกดปุ่มกลางค้างไว้ขณะอยู่ในมุมมองหน้าปัดนาฬิกา

หากคุณต้องการเข้าถึงการตั้งค่าหรือคุณสมบัติบางอย่างอย่างรวดเร็ว คุณสามารถปรับแต่งลำดับของปุ่มบนได้ (จากมุมมองหน้าปัดนาฬิกา) และสร้างทางลัดไปยังการตั้งค่าหรือคุณสมบัติที่มีประโยชน์ที่สุดได้

หากต้องการกำหนดทางลัดสำหรับปุ่มบน ให้เปิด **แผงควบคุม** และเลือก **ปรับแต่ง** ตามด้วย **ทางลัดด้านบน** และเลือกการตั้งค่าหรือคุณสมบัติที่จะใช้กับปุ่มบนเมื่อกดค้างไว้

3.1. การลือกปุ่มและหน้าจอ

ในขณะที่บันทึกการออกกำลังกาย คุณสามารถลือกปุ่มได้โดยกดปุ่มล่างค้างไว้และเลือก **ลือกปุ่ม** เมื่อลือกแล้ว คุณจะใช้ปุ่มไม่ได้อีก (สร้างรอบ หยุดชั่วคราว หรือจบการออกกำลังกาย ฯลฯ) แต่ละเดือนมุมมองการแสดงผลได้



หมายเหตุ: ในระหว่างการดำน้ำใต้น้ำ คุณสามารถใช้ปุ่มต่าง ๆ เพื่อยืนยันสัญญาณเตือนและสลับเปลี่ยนก๊าซได้แม้ว่าจะลือกอยู่ แต่คุณไม่สามารถเปลี่ยนมุมมองการแสดงผลและเนื้อหาหน้าค่าสลับได้

หากต้องการปลดลือกทุกอย่าง ให้กดปุ่มล่างอีกครั้งและสลับปิด ลือกปุ่ม



เคล็ดลับ: คุณสามารถกำหนดทางลัดของปุ่มล่างสำหรับการลือกปุ่มและหน้าจอได้ด้วยการกดปุ่มเดียวเมื่อคุณไม่ได้บันทึกการออกกำลังกาย เลือก **ลือกปุ่ม** ในส่วน **ปรับแต่ง** > **ทางลัดด้านล่าง** แล้วคุณสามารถลือกและปลดลือกปุ่มและหน้าจอได้จากหน้าปัดนาฬิกาด้วยการกดปุ่มล่างค้างไว้

เมื่อคุณไม่ได้บันทึกการออกกำลังกาย หน้าจอจะลือกและหรีแสงลงหลังจากไม่มีกิจกรรมเป็นเวลาหนึ่งนาที กดปุ่มใดก็ได้เพื่อเปิดใช้หน้าจออีกครั้ง

หน้าจอจะเข้าสู่โหมดนอนหลับ (ว่างเปล่า) หลังจากไม่มีการใช้งานเป็นระยะเวลาหนึ่ง หน้าจอจะเปิดอีกครั้งเมื่อมีการเคลื่อนไหว

3.2. ความสว่างของจอแสดงผลอัตโนมัติ

จอแสดงผลมีคุณสมบัติสามอย่างที่你可以ปรับได้: ระดับความสว่าง (ความสว่าง), วิธีที่จอแสดงผลที่ไม่เคลื่อนไหวจะแสดงข้อมูลต่าง ๆ (แสดงผลตลอดเวลา) และต้องการให้จอแสดงผลเปิดใช้งานเมื่อคุณยกและหมุนข้อมือหรือไม่ (ยกขึ้นเพื่อปลุก)

คุณสมบัติของจอแสดงผลสามารถปรับเปลี่ยนได้จากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป** > **แสดงผล**

- การตั้งค่า ความสว่าง กำหนดความเข้มข้นโดยรวมของความสว่างบนจอแสดงผล ได้แก่ ต่ำ, ปานกลาง หรือ สูง
- การตั้งค่า แสดงผลตลอดเวลา จะกำหนดว่าจอแสดงผลที่ไม่เคลื่อนไหวจะแสดงข้อมูล เช่น เวลา และเราสามารถสลับเปิดหรือปิด แสดงผลตลอดเวลา:
 - เปิด:** จอแสดงผลจะแสดงข้อมูลบางอย่างอยู่ตลอดเวลา
 - ปิด:** เมื่อจอแสดงผลไม่เคลื่อนไหว แสดงว่าหน้าจอว่างเปล่า
- คุณสมบัติ ยกขึ้นเพื่อปลุก จะเปิดใช้งานจอแสดงผลเมื่อยกข้อมือขึ้นเพื่อดูนาฬิกา สามตัวเลือกของ ยกขึ้นเพื่อปลุก ได้แก่:
 - ปิด:** การยกข้อมือขึ้นจะไม่เกิดอะไรขึ้นเลย
 - แสดงผลเท่านั้น:** การยกข้อมือขึ้นจะเป็นการเปิดใช้งานจอแสดงผลเท่านั้น ต้องกดปุ่มเพื่อใช้นาฬิกา
 - โหมดเปิดใช้งานเต็มรูปแบบ:** การยกข้อมือขึ้นจะเป็นการเปิดใช้งานนาฬิกา ทำให้พร้อมใช้งาน



ข้อควรระวัง: การใช้จอแสดงผลที่มีความสว่างสูงจะสิ้นเปลืองแบตเตอรี่และอาจทำให้หน้าจอเกิดการเบิร์นอิน หลีกเลี่ยงการใช้ความสว่างในระดับสูงติดต่อกันเป็นเวลานานเพื่อยืดอายุการใช้งานของจอแสดงผล



หมายเหตุ: สำหรับข้อมูลความสว่างของหน้าจอขณะดำน้ำ ดูที่ 5.3. การตั้งค่าการดำน้ำ

3.3. โทนเสียงและการสั่น

โทนเสียงและการสั่นใช้ในการแจ้งเตือน สัญญาณเตือนที่ไม่เกี่ยวกับการดำน้ำ และสำหรับเหตุการณ์และการกระทำอื่น ๆ ที่สำคัญ ปรับทั้งโทนเสียงและการสั่นได้จากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป » โทน**

ไปที่ส่วน **โทน** คุณจะมีตัวเลือกต่อไปนี้:

- **เปิดทั้งหมด:** เหตุการณ์ทั้งหมดทำให้เกิดการแจ้งเตือน
- **ปิดทั้งหมด:** ไม่มีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการแจ้งเตือน
- **ปุ่มปิด:** เหตุการณ์ทั้งหมดนอกเหนือจากการกดปุ่มจะทำให้เกิดการแจ้งเตือน

เมื่อสลับ **การสั่น** คุณสามารถสลับเปิดและปิดการสั่นได้

ไปที่ส่วน **สัญญาณปลุก** คุณจะมีตัวเลือกต่อไปนี้:

- **การสั่น:** การแจ้งเตือนด้วยการสั่น
- **โทน:** การแจ้งเตือนด้วยเสียง
- **ทั้งคู่:** การแจ้งเตือนด้วยการสั่นและด้วยเสียง



หมายเหตุ: การตั้งค่าโทนเสียงและการสั่นเหล่านี้ไม่ส่งผลต่อกิจกรรมการดำน้ำสดและการฟรีไดฟ์ ดู 5.4. สัญญาณเตือนการดำน้ำ สำหรับการตั้งค่าสัญญาณเตือนการดำน้ำ

3.4. การเชื่อมต่อ Bluetooth

Suunto Ocean ใช้เทคโนโลยี Bluetooth เพื่อส่งและรับข้อมูลจากอุปกรณ์มือถือของคุณเมื่อคุณจับคู่นาฬิกากับแอป Suunto เป็นเทคโนโลยีเดียวกันที่ใช้เมื่อจับคู่ POD และเซ็นเซอร์

หากคุณไม่ต้องการให้นาฬิกาปรากฏให้เครื่องสแกน Bluetooth เห็น ให้เปิดหรือปิดการตั้งค่าการค้นพบได้จากการตั้งค่าในส่วน **การเชื่อมต่อ » ค้นพบ**



Bluetooth ยังสามารถปิดได้โดยการเปิดโหมดใช้งานโหมดเครื่องบิน โปรดดู 3.5. โหมดเครื่องบิน

3.5. โหมดเครื่องบิน

เปิดโหมดเครื่องบินเมื่อต้องการปิดการสื่อสารไร้สาย คุณสามารถเปิดหรือปิดโหมดเครื่องบินจากการตั้งค่าในส่วน **การเชื่อมต่อ** หรือใน **แผงควบคุม**



หมายเหตุ: หากต้องการจับคู่ทุกอย่างกับอุปกรณ์ของคุณ คุณต้องปิดโหมดเครื่องบินก่อนถ้าคุณเปิดไว้

3.6. โหมดห้ามรบกวน

โหมดห้ามรบกวนคือการตั้งค่าที่ปิดเสียงและการสั่นทั้งหมดและห้หน้าจอสว่าง โหมดนี้ถือเป็นตัวเลือกที่มีประโยชน์มากเมื่อใส่นาฬิกา เช่น ในโรงพยาบาลหรือเมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่คุณต้องการให้นาฬิกาทำงานตามปกติแต่เงียบ

วิธีเปิด/ปิดโหมดห้ามรบกวน:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา ให้บิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิด **แผงควบคุม**
2. เลื่อนลงไปที่ **ห้ามรบกวน**

3. แตะที่ชื่อฟังก์ชันหรือกดปุ่มกลางเพื่อเปิดโหมดห้ามรบกวน

หากคุณตั้งนาฬิกาปลุกไว้ นาฬิกาจะส่งเสียงเตือนตามปกติและปิดการทำงานของโหมดห้ามรบกวน เว้นแต่ว่าคุณจะเลื่อนปลุก



หมายเหตุ: โหมดห้ามรบกวนปิดอยู่เสมอในโหมดดำน้ำ

3.7. การแจ้งเตือนให้ลุกขึ้นยืน

การเคลื่อนไหวเป็นประจำมีประโยชน์มากสำหรับคุณ ด้วย Suunto Ocean คุณสามารถเปิดการแจ้งเตือนให้ลุกขึ้นยืนเพื่อเตือนให้คุณได้ขยับตัวเล็กน้อย หากคุณนั่งนานเกินไป

จากการตั้งค่า ให้เลือก **กิจกรรม** แล้วสลับเปิด **การแจ้งเตือนให้ยืนขึ้น**

หากคุณนั่งอยู่กับที่เป็นเวลา 2 ชั่วโมงต่อเนื่องกัน นาฬิกาจะแจ้งเตือนให้คุณลุกขึ้นยืนและขยับตัวเล็กน้อย

3.8. ค้นหาโทรศัพท์ของคุณ

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ ค้นหาโทรศัพท์ของคุณ เพื่อค้นหาโทรศัพท์ของคุณเมื่อจำไม่ได้ว่าอยู่ที่ไหน Suunto Ocean ของคุณสามารถเรียกโทรศัพท์ได้ หากมีการเชื่อมต่อกันอยู่ เนื่องจาก Suunto Ocean ใช้ Bluetooth เพื่อเชื่อมต่อกับโทรศัพท์ของคุณ โทรศัพท์จึงต้องอยู่ในระยะสัญญาณ Bluetooth เพื่อให้หาฬิกาสามารถเรียกโทรศัพท์ได้

เพื่อเปิดใช้งานคุณสมบัติค้นหาโทรศัพท์ของคุณ:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา ให้กดปุ่มล่างและเปิด **แผงควบคุม** จากรายการวิดเจ็ต
2. เลื่อนลงไปที่ **ค้นหาโทรศัพท์ของคุณ**
3. เริ่มเรียกโทรศัพท์โดยแตะที่ชื่อฟังก์ชันหรือกดปุ่มกลาง
4. กดปุ่มล่างเพื่อหยุดการเรียก

3.9. เวลาและวันที่

คุณจะตั้งเวลาและวันที่ในช่วงเริ่มต้นใช้งานนาฬิกา หลังจากนั้น นาฬิกาจะใช้เวลา GPS เพื่อปรับค่าชดเชยเวลาเอง

เมื่อคุณจับคู่กับแอป Suunto แล้ว นาฬิกาของคุณจะได้รับการอัปเดตเวลา วันที่ เขตเวลา และเวลาออมแสงจากอุปกรณ์มือถือ

ในส่วน **การตั้งค่า** ได้ **ทั่วไป** » **เวลา/วันที่** ให้แตะที่ **อัปเดตเวลาอัตโนมัติ** เพื่อสลับเปิดและปิดคุณสมบัติ

คุณสามารถปรับเวลาและวันที่ด้วยตัวเองจากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป** » **เวลา/วันที่** ซึ่งใช้เปลี่ยนรูปแบบวันและเวลาได้อีกด้วย

นอกจากเวลาหลักแล้ว คุณยังใช้การแสดงผลเวลาคู่ขนานเพื่อติดตามเวลาในสถานที่ต่างๆ ได้ เช่น ในขณะที่เดินทาง ในส่วน **ทั่วไป** » **เวลา/วันที่** ให้แตะที่ **เวลาคู่ขนาน** เพื่อตั้งเขตเวลาโดยการเลือกตำแหน่ง

3.9.1. นาฬิกาปลุก

นาฬิกาของคุณมีนาฬิกาปลุกที่สามารถส่งเสียงครั้งเดียวหรือปลุกซ้ำในวันที่กำหนดให้ เปิดใช้งานสัญญาณเตือนจากการตั้งค่าในส่วน **นาฬิกาปลุก**

วิธีตั้งเวลาปลุกตามต้องการ:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา ให้กดปุ่มล่างค้างไว้เพื่อเข้าถึง **แผงควบคุม**
2. เลือก **นาฬิกาปลุก**
3. เลือก **ตั้งสัญญาณเตือนใหม่**



หมายเหตุ: สามารถลบหรือแก้ไขเวลาปลุกที่ตั้งไว้ก่อนหน้านี้ได้ หากเลือกในรายการด้านล่างสัญญาณปลุกใหม่

4. เลือกความถี่ของสัญญาณปลุกที่ต้องการ มีตัวเลือกดังนี้:

ครั้งหนึ่ง: เสียงปลุกจะดังหนึ่งครั้งใน 24 ชั่วโมงถัดไปตามเวลาที่กำหนด

วันธรรมดา: เสียงปลุกจะดังในเวลาเดียวกันตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์

ประจำวัน: เสียงปลุกจะดังในเวลาเดียวกันทุกวันในสัปดาห์



5. ตั้งชั่วโมงและนาที แล้วออกจากการตั้งค่า



เมื่อเสียงปลุกดัง คุณสามารถปิดการปลุกหรือเลือกตัวเลือกเลื่อนปลุกได้ เวลาเลื่อนการปลุกคือ 10 นาทีและสามารถตั้งซ้ำๆ ได้ 10 ครั้ง



ถ้าปล่อยให้เสียงปลุกดังต่อ นาฬิกาจะเลื่อนปลุกโดยอัตโนมัติเมื่อผ่านไป 30 วินาที

3.10. ภาษาและระบบหน่วยวัด

คุณสามารถเปลี่ยนภาษาและระบบหน่วยวัดได้จากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป (ทั่วไป) » ภาษา (ภาษา)**

3.11. หน้าปัดนาฬิกา

Suunto Ocean มาพร้อมกับหน้าปัดนาฬิกาหนึ่งรูปแบบตามค่าเริ่มต้น คุณสามารถติดตั้งหน้าปัดนาฬิกาแบบอื่นๆ ทั้งแบบดิจิทัลและอนาล็อกจาก SuuntoPlus™ Store ในแอป Suunto ได้

วิธีเปลี่ยนหน้าปัดนาฬิกา:

1. เปิด SuuntoPlus™ Store และติดตั้งหน้าปัดนาฬิกาที่คุณชื่นชอบนาฬิกาของคุณ
2. ชิงค่านาฬิกากับแอป
3. เปิด **ปรับแต่ง** จากการตั้งค่าในนาฬิกาหรือใน แอป Suunto
4. เลื่อนไปที่ **หน้าปัดนาฬิกา** แล้วแตะหรือกดปุ่มกลางเพื่อเข้าสู่
5. ปิดขึ้นและลงเพื่อเลื่อนดูตัวอย่างหน้าปัดนาฬิกา จากนั้นแตะหน้าตัวอย่างที่ต้องการใช้



6. เลื่อนลงและเปิด **สีตั้งสายตา** เพื่อเลือกสีที่คุณต้องการใช้บนหน้าปัดนาฬิกา
7. เลื่อนลงและเปิด **การแทรก** เพื่อปรับแต่งข้อมูลที่ต้องการให้แสดงบนหน้าปัดนาฬิกา ดูที่ 3.11.1. การแทรก

3.11.1. การแทรก

หน้าปัดนาฬิกาแต่ละแบบจะมีข้อมูลเพิ่มเติม เช่น วันที่ เวลาคู่ขนาน กลางแจ้ง หรือข้อมูลกิจกรรม คุณสามารถกำหนดข้อมูลที่ต้องการให้แสดงบนหน้าปัดนาฬิกาได้

1. เลือก **ปรับแต่ง** จาก **การตั้งค่า** หรือใน **แอป Suunto**
2. เลื่อนลงและเปิด **การแทรก**

- เลือกการแทรกที่คุณต้องการเปลี่ยนและแตะที่การแทรกนั้น



- ปิดขึ้นหรือลงหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนดูรายการการแทรกและเลือกหนึ่งรายการด้วยการแตะที่รายการการแทรกนั้นหรือกดปุ่มกลาง
- หลังจากอัปเดตการแทรกทั้งหมดแล้ว ให้ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างและเลือก เสร็จแล้ว

3.12. การประหยัดพลังงาน

นาฬิกาของคุณมีตัวเลือกการประหยัดพลังงานที่จะปิดการแจ้งเตือนทั้งหมด ทั้งการสั่นเตือน ข้อมูล HR ประจำวัน และ Bluetooth เพื่อยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ในระหว่างการใช้งานประจำวันตามปกติ สำหรับตัวเลือกการประหยัดพลังงานขณะบันทึกกิจกรรม โปรดดูที่ 4.4. การจัดการพลังงานแบตเตอรี่

เปิด/ปิดการประหยัดพลังงานจากการตั้งค่าภายใต้ **ทั่วไป » ประหยัดพลังงาน** หรือใน **แผงควบคุม**



หมายเหตุ: การประหยัดพลังงานจะเปิดใช้งานโดยอัตโนมัติเมื่อเหลือแบตเตอรี่ 10%

3.13. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์

จับคู่นาฬิกากับ Bluetooth Smart POD และเซ็นเซอร์เพื่อเก็บข้อมูลเพิ่มเติมขณะบันทึกการออกกำลังกาย เช่น กำลังในการขี่จักรยาน

Suunto Ocean รองรับ POD และเซ็นเซอร์ประเภทที่ใช้กับการดำน้ำและกีฬาอื่น ๆ ดังนี้:

- ความดันในถัง (Tank POD) (ดูที่ 5.6.1. วิธีการติดตั้งและเชื่อมต่อ Suunto Tank POD)
- อัตราการเต้นของหัวใจ
- จักรยาน
- กำลัง
- เท้า



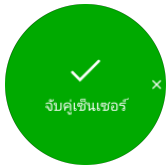
หมายเหตุ: คุณไม่สามารถจับคู่ได้หากเปิดโหมดเครื่องบินอยู่ โปรดปิดโหมดเครื่องบินก่อนการจับคู่ ดูที่ 3.5. โหมดเครื่องบิน

วิธีจับคู่ POD หรือเซ็นเซอร์กีฬา:

1. ไปที่การตั้งค่านาฬิกาของคุณและเลือก **การเชื่อมต่อ**
2. เลือก **จับคู่เซ็นเซอร์** เพื่อดูรายการประเภทเซ็นเซอร์
3. ปิดลงเพื่อดูรายการทั้งหมด แล้วแตะประเภทของเซ็นเซอร์ที่ต้องการจับคู่



4. ทำตามวิธีใช้นาฬิกาเพื่อการจับคู่ (โปรดดูที่คู่มือของเซ็นเซอร์หรือของ POD ถ้าจำเป็น) กดปุ่มกลางเพื่อไปยังขั้นตอนต่อไป



หาก POD มีการตั้งค่าที่จำเป็น เช่น ความยาวข้อเหวี่ยงสำหรับ Power POD ข้อความจะปรากฏให้คุณป้อนค่าในระหว่างขั้นตอนการจับคู่

เมื่อจับคู่ POD หรือเซ็นเซอร์แล้ว นาฬิกาจะค้นหาพื้นที่ที่คุณเลือกโหมดกีฬาที่ใช้เซ็นเซอร์ประเภทนั้นๆ

คุณสามารถดูรายการอุปกรณ์ทั้งหมดที่จับคู่ได้ในนาฬิกาจากการตั้งค่าภายใต้ **การเชื่อมต่อ » อุปกรณ์ที่จับคู่**

คุณสามารถลบ (เลิกจับคู่) อุปกรณ์นั้นจากรายการนี้ได้ ถ้าต้องการ เลือกอุปกรณ์ที่ต้องการลบออก แล้วแตะ **ลบ**

สำหรับข้อมูลวิธีจับคู่ Suunto Ocean กับ Suunto Tank POD ดูที่ 5.6.1. วิธีการติดตั้งและเชื่อมต่อ Suunto Tank POD

3.13.1. การปรับเทียบ POD จักรยาน

สำหรับ POD จักรยาน คุณต้องกำหนดเส้นรอบวงของล้อในนาฬิกา เส้นรอบวงต้องมีหน่วยเป็นมิลลิเมตรและทำเป็นขั้นตอนในการปรับเทียบ หากเปลี่ยนล้อ (ซึ่งมีขนาดเส้นรอบวงใหม่) ของจักรยาน คุณต้องเปลี่ยนการตั้งค่าเส้นรอบวงของล้อในนาฬิกาด้วย

วิธีเปลี่ยนเส้นรอบวงของล้อ:

1. ไปที่การตั้งค่า จากนั้น **การเชื่อมต่อ » อุปกรณ์ที่จับคู่**
2. เลือก **POD จักรยาน**
3. เลือกเส้นรอบวงของล้อใหม่

3.13.2. การปรับเทียบ POD เท้า

เมื่อจับคู่ POD เท้า นาฬิกาจะใช้ GPS เพื่อปรับเทียบ POD โดยอัตโนมัติ ขอแนะนำให้ใช้การปรับเทียบอัตโนมัติ แต่คุณสามารถปิดใช้งานได้หากจำเป็นจากการตั้งค่า POD ภายใต้ **การเชื่อมต่อ » อุปกรณ์ที่จับคู่**

ในการปรับเทียบครั้งแรกกับ GPS คุณควรเลือกโหมดกีฬาที่ใช้ POD เท้าและกำหนดความแม่นยำของ GPS ไว้เป็น **ดีที่สุด** เริ่มต้นการบันทึกและวิ่งอย่างสม่ำเสมอบนพื้นผิวระนาบ ถ้าเป็นไปได้ให้วิ่งอย่างน้อย 15 นาที

วิ่งที่ความเร็วเฉลี่ยปกติของคุณตอนเริ่มการปรับเทียบ แล้วหยุดบันทึกการออกกำลังกาย ครั้งต่อไปที่คุณใช้ POD เท้า คุณสามารถทำการปรับเทียบได้ทันที

นาฬิกาจะปรับเทียบ POD เท้าอีกครั้งโดยอัตโนมัติ เมื่อใดก็ตามที่ใช้ความเร็ว GPS ได้

3.13.3. การปรับเทียบ Power POD

ในส่วนของ Power POD (มิเตอร์วัดกำลัง) คุณต้องเริ่มการปรับเทียบจากตัวเลือกโหมดกีฬาในนาฬิกา

วิธีปรับเทียบ Power POD:

1. จับคู่ Power POD กับนาฬิกาหากยังไม่ได้ทำ
2. เลือกโหมดกีฬาที่ใช้ Power POD แล้วเปิดตัวเลือกของโหมด
3. เลือก **ปรับเทียบ power POD** และทำตามวิธีใช้ในนาฬิกา

คุณควรปรับเทียบ Power POD เป็นระยะ

3.14. ไฟฉาย

Suunto Ocean มีแสงไฟสว่างเป็นพิเศษที่คุณสามารถใช้เป็นไฟฉายได้

หากต้องการเปิดใช้งานไฟฉาย ให้บิดขึ้นจากหน้าปัดนาฬิกา หรือกดปุ่มล่างแล้วเลือก **แผงควบคุม** เลื่อนไปที่ **ไฟฉาย** และเปิดด้วยการแตะที่ตัวเลือกนี้หรือกดปุ่มกลาง

หากต้องการปิดไฟฉาย ให้กดปุ่มกลางหรือบิดไปทางขวา

3.15. สัญญาณเตือน

ในเมนู **สัญญาณปลุก** ของนาฬิกา ภายใต้อาการตั้งค่า คุณสามารถตั้งสัญญาณเตือนแบบปรับได้หลายลักษณะ

คุณสามารถตั้งค่าการเตือนสำหรับพระอาทิตย์ขึ้นและตก และแจ้งเตือนพายุ

สำหรับการตั้งค่าสัญญาณเตือนการดำน้ำ โปรดดู 5.4. สัญญาณเตือนการดำน้ำ และ 6.4. สัญญาณเตือนฟรีไดฟ์

3.15.1. สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก

สัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้น/พระอาทิตย์ตกใน Suunto Ocean จะปรับตัวให้เข้ากับตำแหน่งของคุณได้ แทนที่จะตั้งเวลาแบบที่กำหนดไว้ คุณสามารถตั้งการเตือนล่วงหน้าว่าต้องการรับสัญญาณเตือนก่อนพระอาทิตย์ขึ้นหรือพระอาทิตย์ตกตามเวลาจริงได้

เวลาพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกจะกำหนดจาก GPS เพื่อให้หน้าปัดนาฬิกาใช้ข้อมูล GPS จากการใช้งาน GPS ครั้งล่าสุด

วิธีตั้งสัญญาณเตือนพระอาทิตย์ขึ้น/พระอาทิตย์ตก:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา ให้กดปุ่มกลางค้างไว้ แล้วเลื่อนลงไปและเลือก**สัญญาณปลุก**
2. เลื่อนไปยังสัญญาณเตือนที่ต้องการตั้งและเลือกโดยกดปุ่มกลาง



3. ตั้งเวลาเป็นชั่วโมงและนาทีที่ต้องการก่อนพระอาทิตย์ขึ้น/พระอาทิตย์ตกโดยใช้ปุ่มบนเลื่อนขึ้นหรือปุ่มล่างเลื่อนลง แล้วยืนยันด้วยปุ่มกลาง



4. กดปุ่มตรงกลางเพื่อยืนยันและออก



เคล็ดลับ: หน้าปัดนาฬิกายังแสดงเวลาพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกได้ด้วย



หมายเหตุ: เวลาพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกและการเตือนต้องใช้ GPS แบบกำหนดไว้ เวลาจะกะพริบจนกว่าข้อมูล GPS จะพร้อมใช้งาน

3.15.2. การแจ้งเตือนพายุ

การลดลงอย่างมีนัยสำคัญของความกดดันของบรรยากาศจะหมายถึงพายุกำลังจะมาและคุณควรวางแผนการแจ้งเตือนพายุทำงานอยู่ Suunto Ocean จะส่งเสียงแจ้งเตือนและแสดงสัญลักษณ์พายุเมื่อความดันลดลง 4 hPa (0.12 inHg) หรือมากกว่านั้นในระยะเวลา 3 ชั่วโมง

วิธีเปิดทำงานการแจ้งเตือนพายุ:

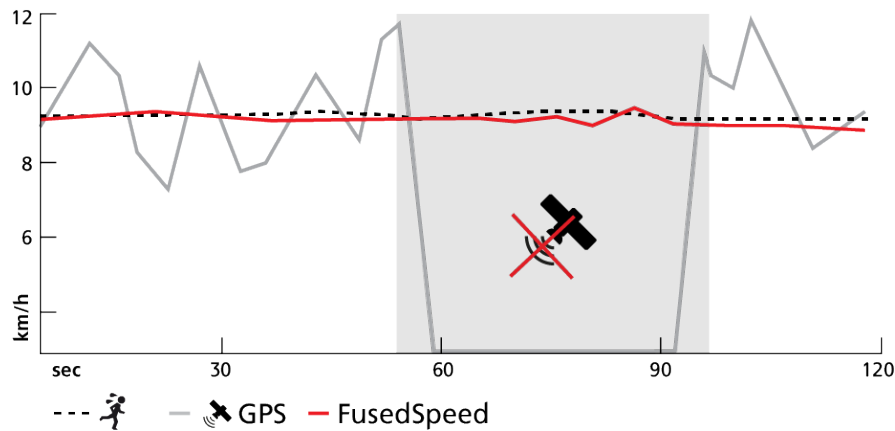
1. จากหน้าปัดนาฬิกา กดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อเข้าสู่ **การตั้งค่า**
2. เลื่อนไปที่ **สัญญาณปลุก** และเข้าสู่เมนูด้วยการแตะที่ชื่อเมนูหรือกดปุ่มกลาง
3. เลื่อนไปที่ **แจ้งเตือนพายุ** และสลับเปิด/ปิดได้ด้วยการแตะที่ชื่อหรือกดปุ่มกลาง

เมื่อการแจ้งเตือนพายุส่งสัญญาณเตือน ให้กดปุ่มใดก็ได้เพื่อปิดเสียง หากไม่ได้กดปุ่ม การแจ้งเตือนจะดังนาน 1 นาที สัญลักษณ์พายุยังคงอยู่บนจอแสดงผลจนกว่าสภาพอากาศจะเสถียร (ความดันลดลงช้า ๆ)

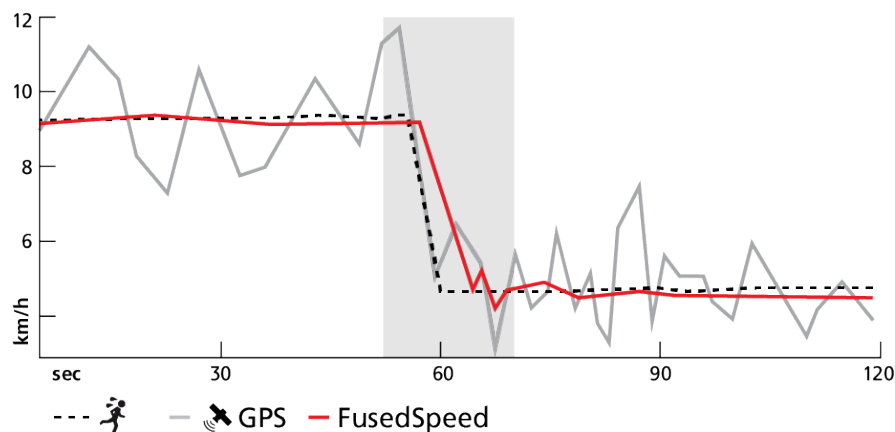


3.16. FusedSpeed™

FusedSpeed™ เป็นการผสาน GPS และการอ่านความเร็วจากเซ็นเซอร์ที่ข้อมือเพื่อวัดความเร็วในการวิ่งอย่างแม่นยำมากขึ้น มีการกรองสัญญาณ GPS โดยขึ้นอยู่กับความเร็วที่ข้อมือ ทำให้อุปกรณ์สามารถอ่านความเร็วการวิ่งที่ได้แม่นยำขึ้นและการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงความเร็วที่รวดเร็วขึ้น



FusedSpeed จะให้ประโยชน์มากที่สุดเมื่อคุณต้องการอ่านความเร็วตอบโต้สูงในระหว่างออกกำลังกาย เช่น เมื่อวิ่งบนพื้นที่ขรุขระหรือในระหว่างวิ่งซ้ำสลับเร็ว เช่น หากสัญญาณ GPS หลุดชั่วคราว Suunto Ocean จะสามารถแสดงผลการอ่านความเร็วได้อย่างแม่นยำต่อไปโดยใช้ตัววัดความเร็วที่ปรับเทียบด้วย GPS



 **เคล็ดลับ:** เพื่อให้ได้ค่าที่ถูกต้องที่สุดจาก FusedSpeed แนะนำให้เหลือน้ำหนักเบาอย่างรวดเร็ว หากคุณถือนาฬิกาไว้ตรงหน้าโดยไม่ขยับ จะลดความแม่นยำของค่าที่อ่าน

FusedSpeed จะเปิดใช้งาน โดยอัตโนมัติในระหว่างวิ่งและกิจกรรมประเภทอื่นๆ ที่คล้ายกัน เช่น โยโย่เทนนิส ฟลอร์บอลและฟุตบอล

3.17. FusedAlti™

FusedAlti™ ให้การอ่านความสูงที่มีการรวมกันของจีพีเอสและความสูงจากบรรยากาศ โดยจะช่วยลดผลกระทบจากข้อผิดพลาดชั่วคราวและชดเชยในการอ่านค่าความสูงสุดท้าย

 **หมายเหตุ:** ในการตั้งค่าเริ่มต้น ความสูงจะถูกวัดด้วย FusedAlti ระหว่างการออกกำลังกายที่ใช้ GPS และระหว่างการนำทาง เมื่อปิด GPS ความสูงจะถูกวัดด้วยเซ็นเซอร์ความกดอากาศ

3.18. เครื่องวัดระดับความสูง

Suunto Ocean ใช้ความกดดันของบรรยากาศในการวัดระดับความสูง คุณต้องกำหนดจุดอ้างอิงความสูงเพื่อให้อ่านค่าได้ถูกต้อง ซึ่งอาจใช้การระดับความสูงปัจจุบันได้ หากคุณทราบค่าที่แน่นอน หรือใช้ FusedAlti (ดู 3.17. FusedAlti™) ในการกำหนดจุดอ้างอิงโดยอัตโนมัติ

กำหนดจุดอ้างอิงของคุณได้จากการตั้งค่าในส่วน **ความสูงและความกดอากาศ**



3.18.1. การดำน้ำที่ระดับความสูง

เมื่อดำน้ำที่ระดับความสูงมากกว่า 300 เมตร (980 ฟุต) ต้องเลือกการตั้งค่าระดับความสูงด้วยตนเองเพื่อให้นาฬิกาคำนวณสถานะการลดความดันได้ถูกต้อง หากเลือกการตั้งค่าระดับความสูงไม่ถูกต้องหรือดำน้ำ ณ ความสูงที่เกินขีดจำกัดสูงสุด ทั้งข้อมูลการดำน้ำและการวางแผนจะผิดพลาดได้

โปรดดู 5.7.4. การตั้งค่าระดับความสูง สำหรับการตั้งค่าระดับความสูง



หมายเหตุ: Suunto Ocean ไม่ได้รับการออกแบบมาเพื่อใช้ที่ระดับความสูงมากกว่า 3,000 เมตร (9,800 ฟุต)

3.19. รูปแบบตำแหน่ง

รูปแบบตำแหน่งเป็นการแสดงตำแหน่ง GPS ของคุณในนาฬิกา รูปแบบทุกแบบสัมพันธ์กับตำแหน่งเดียวกัน แต่แสดงออกมาต่างกัน

คุณสามารถเปลี่ยนรูปแบบตำแหน่งได้ในการตั้งค่านาฬิกาจากส่วน การนำทาง (การนำทาง) » รูปแบบตำแหน่ง (รูปแบบตำแหน่ง)

ละติจูด/ลองจิจูดเป็นกริดที่ใช้แพร่หลายที่สุดและมี 3 รูปแบบ ดังนี้

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

รูปแบบตำแหน่งอื่นที่ใช้โดยทั่วไปมีดังนี้

- UTM (Universal Transverse Mercator) แสดงตำแหน่งแนวนอนแบบสองมิติ
- MGRS (Military Grid Reference System) เป็นส่วนขยายของ UTM และประกอบด้วยตัวกำหนดโซนกริด ตัวกำหนด 100,000 ตารางเมตร และตำแหน่งแบบตัวเลข

Suunto Ocean นอกจากนี้ยังรองรับตำแหน่งท้องถิ่นในรูปแบบต่อไปนี้ด้วย

- BNG (อังกฤษ)
- ETRS-TM35FIN (ฟินแลนด์)
- KKJ (ฟินแลนด์)
- IG (ไอซ์แลนด์)
- RT90 (สวีเดน)
- SWEREF 99 TM (สวีเดน)
- CH1903 (สวิตเซอร์แลนด์)
- UTM NAD27 (อะแลสกา)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (นิวซีแลนด์)



หมายเหตุ: รูปแบบตำแหน่งบางรูปแบบไม่สามารถใช้ในพื้นที่ทางตอนเหนือ 84 องศาและทางตอนใต้ 80 องศาหรือนอกประเทศที่มีไว้ให้ใช้ หากอยู่นอกพื้นที่ที่ได้รับอนุญาต พิกัดตำแหน่งของคุณจะไม่แสดงบนนาฬิกา

3.20. ข้อมูลอุปกรณ์

คุณสามารถดูรายละเอียดซอฟต์แวร์และฮาร์ดแวร์ของนาฬิกาได้จากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป** (ทั่วไป) » **เกี่ยวกับ** (เกี่ยวกับ)

3.21. การรีเซ็ตนาฬิกา

นาฬิกา Suunto มีการรีเซ็ตให้เลือกสองรูปแบบเพื่อแก้ไขปัญหาที่แตกต่างกันดังนี้

- แบบแรกคือซอฟต์แวร์รีเซ็ต หรือที่เรียกว่าการรีเซ็ต
- แบบที่สองคือฮาร์ดรีเซ็ต ซึ่งก็คือการรีเซ็ตกลับเป็นค่าจากโรงงาน

ซอฟต์แวร์รีเซ็ต (รีเซ็ต):

การรีเซ็ตนาฬิกาอาจช่วยให้ในสถานการณ์ต่อไปนี้:

- นาฬิกาไม่ตอบสนองต่อการกดปุ่ม และหรือปิด (หน้าจอสัมผัสไม่ทำงาน)
- หน้าจอค้างหรือว่างเปล่า
- ไม่สั่น เช่น ในขณะที่กดปุ่ม
- ฟังก์ชันของนาฬิกาไม่ทำงานในแบบที่คาด เช่น นาฬิกาไม่บันทึกอัตราการเต้นของหัวใจ (ไฟ LED แสดงอัตราการเต้นของหัวใจแบบออฟดิคัลไม่กะพริบ) หรือเข็มทิศไม่ปรับเทียบจนแล้วเสร็จ เป็นต้น
- ตัวนับจำนวนก้าวไม่นับจำนวนก้าวในแต่ละวันของคุณเลย (จำนวนก้าวที่บันทึกไว้อาจแสดงผลล่าช้าภายในแอป)



หมายเหตุ: การรีเซ็ตนาฬิกาจะลบข้อมูลการออกกำลังกายที่กำลังทำค้างไว้ โดยทั่วไป ข้อมูลการออกกำลังกายหรือการดำน้ำจะไม่หายไป แต่บางสถานการณ์ การซอฟต์แวร์รีเซ็ตอาจทำให้หน่วยความจำเสียหายได้

กดทั้งสามปุ่มค้างไว้ 12 วินาที และปล่อยเพื่อทำซอฟต์แวร์รีเซ็ต



คำเตือน: ห้ามรีเซ็ตนาฬิกาขณะดำน้ำโดยเด็ดขาด

มีสถานการณ์เฉพาะที่การทำซอฟต์แวร์รีเซ็ตอาจไม่แก้ไขปัญหา และต้องใช้การรีเซ็ตแบบที่สอง หากการทำตามขั้นตอนข้างต้นไม่สามารถแก้ไขปัญหาของคุณได้ การทำฮาร์ดรีเซ็ตอาจช่วยได้

ฮาร์ดรีเซ็ต (รีเซ็ตกลับเป็นค่าจากโรงงาน):

การรีเซ็ตกลับเป็นค่าจากโรงงานจะเรียกคืนค่าทั้งหมดของนาฬิกากลับเป็นค่าเริ่มต้น ซึ่งจะลบข้อมูลทั้งหมดออกจากรีเซ็ตนาฬิกา รวมถึงข้อมูลการออกกำลังกาย ข้อมูลและการตั้งค่าส่วนบุคคลที่ไม่ได้ซิงค์กับแอป Suunto หลังจากฮาร์ดรีเซ็ตแล้ว คุณต้องตั้งค่านาฬิกา Suunto ใหม่ตั้งแต่ต้น

อาจทำการรีเซ็ตนาฬิกากลับเป็นค่าจากโรงงานได้ในสถานการณ์ต่อไปนี้:

- ตัวแทนฝ่ายบริการลูกค้าของ Suunto แนะนำให้คุณทำซึ่งเป็นขั้นตอนหนึ่งของการแก้ไขปัญหา
- การทำซอฟต์แวร์รีเซ็ตไม่ได้แก้ไขปัญหา
- แบตเตอรี่มีอายุการใช้งานสั้นลงอย่างเห็นได้ชัด
- นาฬิกาไม่ได้เชื่อมต่อกับ GPS และการแก้ไขปัญหาด้วยวิธีอื่นไม่ได้ผล
- นาฬิกามีปัญหาเรื่องการเชื่อมต่อกับอุปกรณ์ Bluetooth (เช่น Smart Sensor หรือแอปบนมือถือ) และการแก้ไขปัญหาด้วยวิธีอื่นไม่ได้ผล

คุณรีเซ็ตค่าของนาฬิกากลับเป็นค่าจากโรงงานได้ผ่านทาง การตั้งค่า บนนาฬิกา เลือก **ทั่วไป** และเลื่อนลงไปที่ **รีเซ็ตการตั้งค่า** ข้อมูลทั้งหมดบนนาฬิกาจะถูกลบขณะรีเซ็ต เริ่มการรีเซ็ตได้โดยเลือก **รีเซ็ต**



หมายเหตุ: การรีเซ็ตกลับเป็นค่าจากโรงงานจะลบข้อมูลการจับคู่ก่อนหน้าที่คุณเก็บไว้ในนาฬิกา หากจะเริ่มจับคู่กับแอป Suunto อีกครั้ง แนะนำให้คุณลบการจับคู่ก่อนหน้าออกจากแอป Suunto และ Bluetooth ของโทรศัพท์ก่อนผ่านตัวเลือกอุปกรณ์ที่จับคู่



หมายเหตุ: ทำตามสถานการณ์ทั้งสองนี้เฉพาะเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินเท่านั้น และไม่ควรทำเป็นปกติ หากยังเกิดปัญหาอยู่ แนะนำให้ติดต่อฝ่ายบริการลูกค้าหรือส่งนาฬิกาคืนศูนย์บริการรับอนุญาตเพื่อทำการตรวจสอบ

4. การบันทึกการออกกำลังกาย

นอกจากการเฝ้าดูกิจกรรมตลอดทุกวัน 24 ชั่วโมงแล้ว คุณยังใช้นาฬิกาบันทึกการออกกำลังกายหรือกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อดูข้อมูลอย่างละเอียดและติดตามความคืบหน้าได้

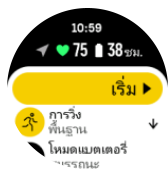
วิธีบันทึกการออกกำลังกาย:

1. ใส่เซนเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ (อุปกรณ์เสริม)
2. ปิดลงจากหน้าปัดนาฬิกาหรือกดปุ่มบน
3. เลือกโหมดกีฬาที่ต้องการใช้ได้ด้วยการเลื่อนขึ้นและเลือกโดยกดปุ่มกลาง
4. โหมดกีฬาแต่ละโหมดจะมีตัวเลือกที่ไม่เหมือนกัน ให้ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนตัวเลือก และปรับตัวเลือกเหล่านั้นด้วยการกดปุ่มกลาง
5. ชุดไอคอนจะปรากฏเหนือตัวบ่งชี้เริ่มต้น โดยขึ้นอยู่กับสิ่งที่คุณกำลังใช้กับโหมดกีฬา (เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ หรือ GPS ที่เชื่อมต่อแล้ว)
 - ไอคอนลูกศร (GPS ที่เชื่อมต่อแล้ว) จะกะพริบเป็นสีเทาในขณะที่ค้นหา และเปลี่ยนเป็นสีเขียวเมื่อพบสัญญาณ
 - ไอคอนรูปหัวใจ (อัตราการเต้นของหัวใจ) จะกะพริบเป็นสีเทาขณะที่ค้นหาและเมื่อพบสัญญาณจะเปลี่ยนเป็นหัวใจที่ติดอยู่กับเข็มขัดหากคุณใช้เซนเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ หรือหัวใจที่มีสีโดยไม่ต้องใช้เข็มขัดหากคุณใช้เซนเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอล
 - จะมองเห็นไอคอนทางซ้ายเฉพาะเมื่อคุณมี POD ที่จับคู่แล้ว และไอคอนจะเปลี่ยนเป็นสีเขียวเมื่อตรวจพบสัญญาณ POD

นอกจากนี้ยังมีการประมาณแบตเตอรี่ที่มองเห็นได้ซึ่งจะบอกคุณว่าคุณสามารถออกกำลังกายได้กี่ชั่วโมงก่อนที่จะหมดแบตเตอรี่

หากคุณใช้เซนเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ แต่ไอคอนเปลี่ยนเป็นสีเทาเท่านั้น (หมายความว่าเซนเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอลทำงานอยู่) ให้ตรวจสอบว่าเซนเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจจับคู่แล้ว ดูที่ 3.13. การจับคู่ POD และเซนเซอร์ และลองอีกครั้ง

คุณอาจรอให้แต่ละไอคอนเปลี่ยนเป็นสีเขียว (แนะนำเพื่อให้ได้ข้อมูลที่แม่นยำมากขึ้น) หรือเริ่มบันทึกได้ทันทีที่ต้องการด้วยการเลือก เริ่ม



เมื่อเริ่มบันทึกแล้ว แหล่งของอัตราการเต้นของหัวใจที่เลือกจะถูกล็อก และเปลี่ยนแปลงไม่ได้ในระหว่างที่ยังมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

6. คุณสามารถสลับหน้าจอในขณะที่ได้โดยใช้ปุ่มกลาง
7. กดปุ่มบนเพื่อหยุดบันทึกชั่วคราว ตัวจับเวลาเริ่มกะพริบที่ด้านล่างของหน้าจอเพื่อแสดงจำนวนเวลาที่ได้กดหยุดบันทึกชั่วคราวไว้



8. กดปุ่มล่างเพื่อเปิดรายการตัวเลือก
9. หยุดและบันทึกได้ด้วยการเลือก เสร็จสิ้น



หมายเหตุ: คุณยังสามารถลบบันทึกการออกกำลังกายของตัวเองได้ด้วยการเลือก ลบ

หลังจากที่คุณหยุดการบันทึก จะมีข้อความถามว่าคุณรู้สึกอย่างไร คุณสามารถตอบหรือข้ามคำถามได้ (โปรดดู 4.10. ความรู้สึก) หน้าจอถัดไปจะแสดงสรุปกิจกรรมที่คุณเรียกดูได้ผ่านหน้าจอสัมผัสหรือปุ่ม

หากคุณทำบันทึกที่ไม่ต้องการเก็บไว้ คุณลบรายการบันทึกได้โดยเลื่อนไปใต้ข้อมูลสรุป แล้วแตะปุ่มลบ นอกจากนี้ คุณยังสามารถลบบันทึกในลักษณะเดียวกันออกจากสมุดจดรายการต่าง ๆ



4.1. โหมดกีฬา

นาฬิกามีโหมดกีฬาที่ตั้งไว้แล้วมากมายให้เลือก โหมดเหล่านี้ออกแบบมาเพื่อกิจกรรมและวัตถุประสงค์แบบเจาะจง ตั้งแต่การเดินเล่นข้างนอกไปจนถึงการแข่งขันไตรกีฬา

ก่อนบันทึกการออกกำลังกาย (ดูที่ 4. การบันทึกการออกกำลังกาย) คุณสามารถดูและเลือกจากรายการ โหมดกีฬาได้

โหมดกีฬาแต่ละโหมดมีชุดจอแสดงผลที่ไม่ซ้ำกันซึ่งแสดงข้อมูลที่แตกต่างกันไปตามโหมดกีฬาที่เลือก คุณสามารถแก้ไขและปรับแต่งข้อมูลที่แสดงบนหน้าปัดนาฬิการะหว่างการออกกำลังกายด้วยแอป Suunto

เรียนรู้วิธีปรับแต่งโหมดกีฬาในแอป Suunto (Android) หรือแอป Suunto (iOS)

4.2. การนำทางขณะออกกำลังกาย

คุณสามารถนำทางไปตามเส้นทางหรือไปที่จุดสนใจได้ในขณะที่กำลังบันทึกการออกกำลังกาย

โหมดกีฬาที่ใช้กำหนดให้ต้องเปิดใช้งาน GPS ไว้เพื่อเข้าถึงตัวเลือกการนำทาง หากความแม่นยำ GPS ในโหมดกีฬาเป็น OK (ปานกลาง) หรือ Good (ดี) เมื่อคุณเลือกเส้นทางหรือจุดสนใจ ความแม่นยำ GPS จะเปลี่ยนเป็น Best (ดีที่สุด)

วิธีนำทางขณะออกกำลังกาย:

1. สร้างเส้นทางหรือจุดสนใจในแอป Suunto และซิงค์นาฬิกาของคุณ หากคุณยังไม่ได้ทำ
2. เลือกโหมดกีฬาที่ใช้ GPS
3. เลื่อนลงและเลือก การนำทาง
4. ปิดขึ้นและลงหรือกดปุ่มบนและล่างเพื่อเลือกตัวเลือกการนำทางแล้วกดปุ่มกลาง
5. เลือกเส้นทางหรือจุดสนใจที่คุณต้องการนำทางแล้วกดปุ่มกลาง จากนั้นกดปุ่มบนเพื่อเริ่มการนำทาง
6. เลื่อนขึ้นไปทีละมุมมองเริ่มต้นและเริ่มต้นการบันทึกตามปกติ

ในขณะที่ออกกำลังกาย ให้กดปุ่มกลางเพื่อเลื่อนไปยังหน้าจอการนำทางซึ่งจะเห็นเส้นทางหรือจุดสนใจที่เลือกไว้ โปรดดูข้อมูลหน้าจอการนำทางเพิ่มเติมได้จาก 8.5.2. การนำทางไปยังจุดสนใจ และ 8.4. เส้นทาง

ในขณะที่อยู่ในหน้าจอนี้ ให้กดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกการนำทางของคุณ จากตัวเลือกการนำทาง คุณสามารถทำสิ่งต่อไปนี้ เช่น เลือกเส้นทางอื่นหรือจุดสนใจอื่นๆ ตรวจสอบพิกัดที่ตั้งปัจจุบันของคุณ รวมถึงจบการนำทางโดยเลือก เส้นทาง

4.2.1. ค้นหาย้อนกลับ

หากใช้ GPS ในการบันทึกกิจกรรม Suunto Ocean จะบันทึกจุดเริ่มต้นของการออกกำลังกายไว้โดยอัตโนมัติ ด้วย ค้นหาย้อนกลับ Suunto Ocean จะใช้การค้นหาย้อนกลับเพื่อช่วยให้คุณกลับสู่จุดเริ่มต้นได้โดยตรง

วิธีเริ่มค้นหาย้อนกลับ:

1. เริ่มการออกกำลังกายด้วย GPS
2. กดปุ่มกลางจนกว่าจะมาถึงหน้าจอการนำทาง
3. กดปุ่มล่างเพื่อเปิดเมนูทางลัด
4. เลื่อนไปที่ ค้นหาย้อนกลับ และแตะหน้าจอหรือกดปุ่มกลางเพื่อเลือก

คำแนะนำในการนำทางจะปรากฏในหน้าจอการนำทาง



4.2.2. เเกะติดเส้นทาง

ในสภาพแวดล้อมในเมือง GPS จะพยายามติดตามคุณให้ได้อย่างถูกต้อง หากคุณเลือกเส้นทางใดเส้นทางหนึ่งที่คุณกำหนดไว้ล่วงหน้าและไปตามเส้นทางนั้น GPS ของนาฬิกาจะคุณนำมาใช้เพื่อค้นหาตำแหน่งที่คุณอยู่บนเส้นทางที่กำหนดไว้ล่วงหน้าเท่านั้น ไม่ใช่การสร้างเส้นทางจากการวิ่ง เส้นทางที่บันทึกจะเหมือนกับเส้นทางที่ใช้สำหรับการวิ่ง



วิธีใช้ เเกะติดเส้นทาง ในระหว่างการออกกำลังกาย:

1. สร้างเส้นทางในแอป Suunto และซิงค์นาฬิกาของคุณ หากคุณยังไม่ได้อัปเดต
2. เลือกโหมดกีฬาที่ใช้ GPS
3. เลื่อนลงและเลือก การนำทาง
4. เลือก เเกะติดเส้นทาง และกดปุ่มกลาง
5. เลือกเส้นทางที่คุณต้องการนำทาง แล้วกดปุ่มกลาง

เริ่มออกกำลังกายตามปกติและไปตามเส้นทางที่เลือก

4.3. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย

ตั้งเป้าหมายที่แตกต่างกันได้ด้วย Suunto Ocean ของคุณเมื่อออกกำลังกาย

หากโหมดกีฬาที่เลือกไว้มีตัวเลือกเป้าหมาย คุณสามารถปรับค่าเหล่านี้ก่อนเริ่มบันทึกโดยปัดขึ้นหรือกดปุ่มล่าง



วิธีออกกำลังกายโดยมีเป้าหมายทั่วไป:

1. ก่อนที่คุณจะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้ปัดขึ้นหรือกดปุ่มล่างและเลือก เป้าหมาย
2. เลือก ระยะเวลา หรือ ระยะทาง
3. เลือกเป้าหมาย
4. เลื่อนขึ้นและเริ่มออกกำลังกาย

เมื่อเปิดเป้าหมายทั่วไปแล้ว แถบแสดงเป้าหมายจะปรากฏขึ้นทุกครั้งที่มีการแสดงข้อมูลความถี่หน้า



นอกจากนี้ คุณจะได้รับแรงกระตุ้นเตือนเมื่อคุณทำตามเป้าหมายได้ 50% และเมื่อบรรลุเป้าหมายที่คุณกำหนดแล้ว

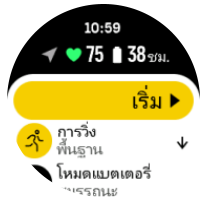
วิธีออกกำลังกายโดยมีเป้าหมายความเข้มข้น:

1. ก่อนที่คุณจะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างและเลือก **โซนเข้มข้น**
2. เลือก **โซน HR**, **โซนวางระยะ** หรือ **โซนใช้กำลัง**
(ตัวเลือกจะขึ้นอยู่กับโหมดกีฬาที่เลือกไว้และขึ้นอยู่กับว่าคุณมี Power POD ที่จับคู่กับนาฬิกาหรือไม่)
3. เลือกโซนเป้าหมาย
4. เลื่อนขึ้นและเริ่มออกกำลังกาย

4.4. การจัดการพลังงานแบตเตอรี่

Suunto Ocean ของคุณมีระบบจัดการพลังงานแบตเตอรี่ที่ใช้เทคโนโลยีแบตเตอรี่อัจฉริยะ เพื่อช่วยให้แบตเตอรี่ในนาฬิกาของคุณไม่หมดในเวลาที่คุณต้องการมากที่สุด

ก่อนที่คุณจะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย (ดูที่ 4. การบันทึกการออกกำลังกาย) คุณจะเห็นการประมาณอายุการใช้งานแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่ในโหมดแบตเตอรี่ปัจจุบัน



มีโหมดแบตเตอรี่ที่กำหนดไว้ล่วงหน้าสี่โหมด: **สมรรถนะ** (ค่าเริ่มต้น), **ความอด**, **อัลตรา** และ **ทัวร์** การเปลี่ยนระหว่างโหมดเหล่านี้จะไม่แค่เพียงเปลี่ยนอายุการใช้งานแบตเตอรี่ แต่ยังเปลี่ยนประสิทธิภาพการทำงานของนาฬิกาอีกด้วย



หมายเหตุ: โดยค่าเริ่มต้น โหมด ทัวร์ จะปิดใช้งานการติดตาม HR ทั้งหมด (ทั้งที่ข้อมือและที่หน้าอก)

ขณะอยู่ในหน้าจอเริ่มต้น ให้เลื่อนลงและเลือก **โหมดแบตเตอรี่** เพื่อเปลี่ยนโหมดแบตเตอรี่และดูว่าแต่ละโหมดมีผลกระทบต่อประสิทธิภาพของนาฬิกาอย่างไร



หมายเหตุ: การตั้งค่าการประหยัดแบตเตอรี่จะไม่มีผลต่อกิจกรรมการดำน้ำ

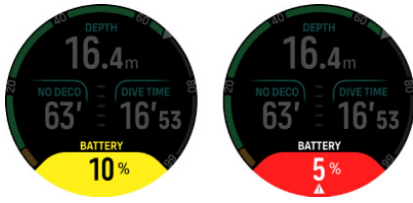
การแจ้งเตือนแบตเตอรี่

นอกเหนือจากโหมดแบตเตอรี่แล้ว นาฬิกาของคุณจะใช้การแจ้งเตือนอัจฉริยะเพื่อช่วยให้คุณมั่นใจได้ว่าคุณมีแบตเตอรี่เพียงพอสำหรับการผจญภัยครั้งต่อไป เช่น การแจ้งเตือนบางอย่างที่เป็นแบบป้องกันล่วงหน้าที่อิงตามประวัติการใช้งานของคุณ นอกจากนี้คุณจะได้รับแจ้ง เช่น เมื่อนาฬิกาแจ้งเตือนว่าแบตเตอรี่ของคุณเหลือน้อยขณะบันทึกกิจกรรม โดยนาฬิกาจะแนะนำให้เปลี่ยนโหมดแบตเตอรี่ โดยอัตโนมัติ

นาฬิกาของคุณจะแจ้งเตือนคุณเมื่อแบตเตอรี่เหลือ 20% และแจ้งเตือนอีกครั้งที่ 10%



ขณะดำน้ำ นาฬิกาของคุณจะแจ้งเตือนคุณเมื่อแบตเตอรี่เหลือ 10% และแจ้งเตือนอีกครั้งที่ 5%



⚠️ คำเตือน: Suunto แนะนำว่าคุณไม่ควรดำน้ำหากแบตเตอรี่เหลือน้อยกว่า 10%

⚠️ ข้อควรระวัง: ใช้สายชาร์จที่ให้มาพร้อมกับผลิตภัณฑ์ทุกครั้งที่คุณชาร์จ Suunto Ocean ของคุณ

4.5. การออกกำลังกายมัลติสปอร์ต

Suunto Ocean มีโหมดกีฬา ไตรกีฬา ที่กำหนดไว้ล่วงหน้า ที่คุณสามารถติดตามการออกกำลังกายและการแข่งขัน ไตรกีฬา ได้ แต่ถ้าคุณต้องการติดตามกิจกรรมมัลติสปอร์ตประเภทอื่น คุณสามารถทำได้ง่ายๆ จากนาฬิกาโดยตรง

วิธีใช้การออกกำลังกายแบบมัลติสปอร์ต:

1. เลือกโหมดกีฬาที่คุณต้องการใช้เป็นส่วนแรกของการออกกำลังกายแบบมัลติสปอร์ต
2. เริ่มการบันทึกการออกกำลังกายตามปกติ
3. กดปุ่มบนค้างไว้สองวินาทีเพื่อเข้าสู่เมนูมัลติสปอร์ต
4. เลือกโหมดกีฬาถัดไปที่คุณต้องการใช้ แล้วกดปุ่มกลาง
5. การบันทึกกีฬาโหมดใหม่จะเริ่มขึ้นทันที

🗨️ เคล็ดลับ: คุณสามารถเปลี่ยนโหมดกีฬาได้หลายครั้งเท่าที่ต้องการในระหว่างการบันทึกหนึ่งครั้ง รวมถึงโหมดกีฬาที่คุณเคยใช้

4.6. การว่ายน้ำ

คุณสามารถใช้ Suunto Ocean สำหรับการว่ายน้ำในสระหรือแหล่งน้ำเปิด

เมื่อใช้โหมดกีฬาว่ายน้ำในสระ นาฬิกาจะใช้ความยาวของสระว่ายน้ำเพื่อระบุระยะทาง คุณสามารถเปลี่ยนความยาวของสระว่ายน้ำได้ตามต้องการ โดยใช้ตัวเลือกโหมดกีฬาก่อนเริ่มว่ายน้ำ

ส่วนการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิดจะอาศัย GPS ในการคำนวณระยะทาง เพราะสัญญาณ GPS ไม่สามารถเคลื่อนที่ผ่านน้ำได้ นาฬิกาจึงต้องโผล่พ้นน้ำเป็นช่วงๆ เหมือนกับการว่ายน้ำฟรีสไตล์เพื่อรับช่วงกำหนดสัญญาณ GPS

ข้อนี้เป็นเงื่อนไขที่ท้าทายในการใช้ GPS คุณจึงต้องจับสัญญาณ GPS ที่แรงให้ได้ก่อนกระโดดลงน้ำ คุณควรปฏิบัติตามนี้เพื่อจับสัญญาณ GPS ที่แรงพอ

- ชีงค่านาฬิกากับบัญชีออนไลน์ก่อนที่คุณจะว่ายน้ำเพื่อปรับ GPS ให้เหมาะสมด้วยข้อมูลวงโคจรดาวเทียมใหม่ล่าสุด
- หลังจากเลือกโหมดกีฬาว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิดและจับสัญญาณ GPS ได้แล้ว โปรดรออย่างน้อยสามนาทีก่อนเริ่มว่ายน้ำ ทั้งนี้เพื่อให้เวลา GPS จับสัญญาณที่แรงพอ

4.7. การออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา

การออกกำลังกายแบบอินเทอร์วัลหรือหนักสลับเบาเป็นการออกกำลังกายในรูปแบบที่พบได้ทั่วไป ซึ่งประกอบด้วยการออกกำลังกายที่ใช้แรงมากและน้อยโดยทำเป็นชุดซ้ำ ๆ กัน คุณสามารถใช้ Suunto Ocean ระบุรอบการออกกำลังกายในโหมดกีฬาแต่ละประเภทได้

เมื่อต้องการรอบการออกกำลังกาย คุณต้องตั้งค่าทั้งหมด 4 รายการ ดังนี้:

- ช่วงเวลา: เปิด/ปิดเพื่อใช้การฝึกแบบหนักสลับเบา เมื่อเปิดการตั้งค่านี้ ระบบจะเพิ่มการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาในโหมดกีฬา
- การเกิดซ้ำ: จำนวนชุดช่วงเวลา + การฟื้นตัวที่ต้องการทำ
- รอบการออกกำลังกาย: รอบระยะเวลาในการออกกำลังกายอย่างหนัก ตามระยะทางหรือระยะเวลา
- การฟื้นตัว: เวลาพักในช่วงรอบการออกกำลังกาย ตามระยะทางหรือระยะเวลา

หากใช้ระยะทางเป็นตัวกำหนดรอบการออกกำลังกาย คุณต้องอยู่ในโหมดกีฬาที่มีการวัดระยะทาง โดยอาจวัดจาก GPS หรือจาก POD เท้าหรือจักรยานได้



หมายเหตุ: หากคุณกำลังใช้รอบการออกกำลังกายอยู่ คุณจะไม่สามารถเปิดใช้งานการนำทางได้

วิธีฝึกแบบกำหนดรอบการออกกำลังกาย:

1. ก่อนเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนลงไปที่ **ช่วงเวลา** และแตะการตั้งค่าหรือกดปุ่มกลาง



2. เปิด **ช่วงเวลา** และปรับการตั้งค่าที่อธิบายไว้ข้างต้น
3. เลื่อนกลับไปหน้าจอเริ่มต้น และเริ่มออกกำลังกายตามปกติ
4. ปิดไปทางซ้ายหรือกดปุ่มกลางจนกว่าจะเข้าไปยังรอบการออกกำลังกายที่แสดงและกดปุ่มบนเมื่อพร้อมที่จะเริ่มออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา



5. หากต้องการหยุดการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา ก่อนที่จะออกกำลังกายครบทุกชุด ให้กดปุ่มกลางเพื่อเปิดตัวเลือกโหมดกีฬาและปิด **ช่วงเวลา**



หมายเหตุ: ในขณะที่ใช้น้ำจอร์รอบการออกกำลังกาย ปุ่มกดจะทำงานตามปกติ เช่น กดปุ่มบนเพื่อหยุดการบันทึกการออกกำลังกายชั่วคราว ไม่ใช่หยุดการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาเพียงอย่างเดียว

หลังจากหยุดบันทึกการออกกำลังกายแล้ว ระบบจะปิดการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาในโหมดกีฬานั้น โดยอัตโนมัติ อย่างไรก็ตาม การตั้งค่าอื่น ๆ จะยังคงอยู่เพื่อให้คุณเริ่มออกกำลังกายแบบเดียวกัน เมื่อใช้โหมดกีฬานั้นในครั้งหน้าได้ง่าย ๆ

4.8. หยุดชั่วคราวอัตโนมัติ

การหยุดชั่วคราวอัตโนมัติจะหยุดบันทึกการออกกำลังกายเมื่อคุณเคลื่อนไหวช้ากว่า 2 กม./ชม. (1.2 ไมล์ต่อชั่วโมง [mph]) เมื่อความเร็วเพิ่มขึ้นมากกว่า 3 กม./ชม. (1.9 ไมล์ต่อชั่วโมง [mph]) ระบบจะบันทึกต่อโดยอัตโนมัติ

คุณสามารถเปิด/ปิดโหมดหยุดชั่วคราวอัตโนมัติสำหรับโหมดกีฬาแต่ละโหมดในมุมมองเริ่มออกกำลังกายในนาฬิกาก่อนที่จะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย

หากคุณเปิดฟังก์ชันนี้และหยุดการบันทึกไว้ชั่วคราวโดยอัตโนมัติ ตัวจับเวลาจะเริ่มกะพริบที่ด้านล่างของหน้าจอเพื่อแสดงจำนวนเวลาที่ได้กดหยุดบันทึกชั่วคราวไว้



คุณสามารถปล่อยให้เครื่องบันทึกต่อโดยอัตโนมัติเมื่อเริ่มเคลื่อนไหวอีกครั้ง หรือกดบันทึกเองด้วยการกดปุ่มบน

4.9. แสดงความคิดเห็นด้วยเสียง

สามารถแสดงความคิดเห็นด้วยเสียงพร้อมข้อมูลอันมีค่าระหว่างการออกกำลังกาย ความคิดเห็นสามารถช่วยให้คุณติดตามความคืบหน้าและให้ตัวบ่งชี้ที่มีประโยชน์ ขึ้นอยู่กับตัวเลือกความคิดเห็นที่คุณเลือก แสดงความคิดเห็นด้วยเสียงมาจากโทรศัพท์ของคุณ ดังนั้นนาฬิกาของคุณต้องจับคู่กับแอป Suunto

วิธีเปิดใช้งานการแสดงความคิดเห็นด้วยเสียงก่อนออกกำลังกาย:

1. ก่อนเริ่มออกกำลังกาย ให้เลื่อนลงและเลือกแสดงความคิดเห็นด้วยเสียง
2. สลับเปิดแสดงความคิดเห็นด้วยเสียง จากแอป

3. เลื่อนลงและเลือกแสดงความคิดเห็นด้วยเสียงที่ต้องการเปิดใช้งาน โดยสลับเปิด/ปิด
4. ช้อนกลับไปและเริ่มออกกำลังกายตามปกติ

โทรศัพท์ของคุณจะแสดงความคิดเห็นด้วยเสียงต่างๆ ในระหว่างการออกกำลังกาย ขึ้นอยู่กับการแสดงความคิดเห็นด้วยเสียงที่คุณเปิดใช้งาน

วิธีเปิดใช้งานการแสดงความคิดเห็นด้วยเสียงระหว่างการออกกำลังกาย:

1. กดปุ่มบนเพื่อหยุดการออกกำลังกายชั่วคราว
2. เลือก **ตัวเลือก**
3. เลื่อนลงและเลือก **แสดงความคิดเห็นด้วยเสียง**
4. สลับเปิดแสดงความคิดเห็นด้วยเสียง จากแอป
5. เลื่อนลงและเลือกแสดงความคิดเห็นด้วยเสียงที่ต้องการเปิดใช้งาน โดยสลับเปิด/ปิด
6. ช้อนกลับแล้วออกกำลังกายต่อ

4.10. ความรู้สึก

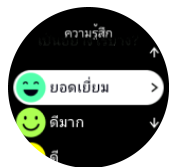
หากคุณมีการออกกำลังอย่างสม่ำเสมอ การติดตามว่าคุณรู้สึกอย่างไรหลังการออกกำลังแต่ละครั้งเป็นสิ่งที่สำคัญของสภาพร่างกายโดยรวมของคุณ โค้ชหรือผู้ฝึกสอนส่วนตัวยังสามารถใช้แนวโน้มของความรู้สึกของคุณเพื่อติดตามความคืบหน้าได้เมื่อเวลาผ่านไป

ความรู้สึกแบ่งออกเป็นห้าระดับเพื่อให้คุณเลือก:

- แย่
- เล็กน้อย
- ดี
- ดีมาก
- ยอดเยี่ยม

ความหมายที่แท้จริงของแต่ละระดับจะขึ้นอยู่กับคุณ (และโค้ชของคุณ) ตัดสิน สิ่งสำคัญคือคุณจะต้องใช้แต่ละระดับเหล่านี้อย่างต่อเนื่อง

สำหรับการออกกำลังแต่ละครั้ง คุณสามารถบันทึกความรู้สึกของคุณไว้ในนาฬิกาได้โดยตรงหลังจากหยุดการบันทึกโดยการตอบคำถาม **‘เป็นอย่างไรบ้าง?’**



คุณสามารถข้ามการตอบคำถามได้โดยกดปุ่มกลาง

4.11. โซนเข้มข้น

การใช้โซนความเข้มข้นให้แนวทางในการสร้างร่างกายให้แข็งแรง โซนความเข้มข้นแต่ละโซนจะเน้นที่ร่างกายของคุณในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งจะส่งผลต่อสมรรถนะทางกายที่แตกต่างกัน โดยจะมี 5 โซน คือ 1 (ต่ำสุด) ถึง 5 (สูงสุด) ซึ่งกำหนดเป็นเปอร์เซ็นต์ตามอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HR สูงสุด) จังหวะการก้าวหรือกำลังที่ใช้

ขอแนะนำให้ออกกำลังกายโดยคำนึงถึงระดับความเข้มข้นและทำความเข้าใจว่าความเข้มข้นแต่ละระดับจะให้ความรู้สึกอย่างไร ไม่ว่าคุณจะวางแผนการออกกำลังกายแบบใด อย่าลืมอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายเสมอ

โซนความเข้มข้น 5 แบบที่ใช้ใน Suunto Ocean มีดังนี้

โซน 1: เบา

การออกกำลังกายในโซน 1 จะค่อนข้างเบาต่อร่างกาย เมื่อพูดถึงการสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ความเข้มข้นต่ำนี้สำคัญมากต่อการฟื้นฟูสภาพและเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายขั้นพื้นฐาน เมื่อคุณเพิ่งเริ่มการออกกำลังกายหรือหลังจากหยุดพักไปนาน การออกกำลังกายประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การขึ้นบันได การขี่จักรยานไปทำงานโดยมากจะอยู่ในโซนความเข้มข้นนี้

โซน 2: ปานกลาง

การออกกำลังกายในโซนที่ 2 จะเพิ่มความแข็งแรงขึ้นพื้นฐานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายที่ความเข้มข้นระดับนี้ทำได้ง่าย แต่หากทำเป็นเวลานาน อาจให้ผลดีมาก การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอส่วนใหญ่ควรอยู่ในโซนนี้ การเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายขึ้นพื้นฐานเป็นการสร้างรากฐานสำหรับการออกกำลังกายแบบอื่นๆ และเตรียมระบบในร่างกายให้พร้อมรับกิจกรรมที่ใช้พลังงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นเวลานานในโซนนี้จะใช้พลังงานมาก โดยเฉพาะจากไขมันในร่างกาย

โซน 3: นก

การออกกำลังกายในโซนที่ 3 จะเริ่มใช้พลังงานมากและรู้สึกเหมือนว่าทำได้ยาก โดยช่วยให้เคลื่อนไหวได้รวดเร็วและทนแรงได้มากขึ้น ในโซนนี้ ร่างกายจะเริ่มสร้างกรดแลคติก แต่กำจัดออกได้หมด คุณควรออกกำลังกายในระดับความเข้มข้นนี้ 2 ครั้งต่อสัปดาห์เนื่องจากร่างกายจะดึงเครียดมาก

โซน 4: นกมาก

การออกกำลังกายในโซนที่ 4 ช่วยเตรียมระบบในร่างกายให้พร้อมสำหรับการแข่งขันและการใช้ความเร็วสูง การออกกำลังกายในโซนนี้ทำได้ทั้งแบบใช้ความเร็วคงที่หรือการออกกำลังกายเป็นช่วง (การออกกำลังกายเป็นระยะสั้นๆ สลับหยุดพัก) การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ แต่หากทำบ่อยหรือหนักเกินไปอาจเป็นการใช้งานร่างกายเกินขนาด ซึ่งอาจทำให้ต้องหยุดพักจากการออกกำลังกายเป็นเวลานาน

โซน 5: สูงสุด

เมื่ออัตราการเต้นหัวใจระหว่างการออกกำลังกายสูงถึงโซนที่ 5 การออกกำลังกายจะให้ความรู้สึกหนักมากที่สุด ร่างกายจะสร้างกรดแลคติกได้เร็วเกินกว่าจะกำจัดออก และคุณจะต้องหยุดพักหลังจากทำได้ไม่ก่นาที นักกีฬาจะใส่การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงสุดนี้ไว้ใน โปรแกรมการฝึกซ้อมโดยใช้การควบคุมอย่างเข้มงวด ส่วนผู้ที่นิยมการออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องทำในระดับนี้เลย

4.11.1. โซนอัตราการเต้นของหัวใจ

โซนอัตราการเต้นของหัวใจกำหนดเป็นช่วงเปอร์เซ็นต์ตามอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HR สูงสุด)

คุณจะสามารถ HR สูงสุดได้ตามค่าเริ่มต้น โดยใช้สมการมาตรฐานต่อไปนี้: 220 - อายุของคุณ ถ้าทราบค่า HR สูงสุดที่แน่นอน ควรปรับค่าเริ่มต้นให้เหมาะสม

Suunto Ocean มีโซน HR ที่เป็นค่าเริ่มต้นและค่าเฉพาะกิจกรรม คุณสามารถใช้โซนค่าเริ่มต้นสำหรับกิจกรรมทั้งหมดได้ แต่ใช้โซน HR เฉพาะสำหรับกิจกรรมการวิ่งและจักรยานได้เพื่อการออกกำลังกายที่สูงขึ้นอีกขั้น

ตั้งค่า HR สูงสุด

ตั้งค่า HR สูงสุดจากการตั้งค่าใน การออกกำลังกาย » โซนเข้มข้น » โซน HR ค่าเริ่มต้นสำหรับกีฬาทุกประเภท

1. แตะค่า HR สูงสุด (ค่าสูงสุด, bpm) หรือกดปุ่มกลาง
2. เลือก HR สูงสุดค่าใหม่โดยปัดขึ้นหรือลง หรือโดยการ กดปุ่มบนหรือล่าง



3. แตะตัวเลือกที่ต้องการหรือกดปุ่มกลาง
4. ปัดไปทางขวาหรือกดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อออกจากมุมมองโซน HR



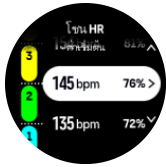
หมายเหตุ: นอกจากนี้ยังตั้งค่า HR สูงสุดได้จากการตั้งค่าในส่วน **ทั่วไป** » **ส่วนบุคคล**

ตั้งโซน HR เริ่มต้น

ตั้งค่าโซน HR เริ่มต้นจากการตั้งค่าในส่วน การออกกำลังกาย » โซนเข้มข้น » โซน HR ค่าเริ่มต้นสำหรับกีฬาทุกประเภท



1. เลื่อนขึ้น/ลงและแตะหรือกดปุ่มกลางเมื่อมีการไฮไลต์โซน HR ที่ต้องการเปลี่ยน
2. เลือกโซน HR ใหม่โดยปัดขึ้นหรือลง หรือโดยการ กดปุ่มบนหรือล่าง



3. แตะตัวเลือกที่ต้องการหรือกดปุ่มกลาง
4. ปัดไปทางขวาหรือกดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อออกจากมุมมองโซน HR



หมายเหตุ: การเลือก รีเซ็ต ในมุมมองโซน HR จะเป็นการรีเซ็ตโซน HR ไปเป็นค่าเริ่มต้น

ตั้งค่าโซน HR เฉพาะกิจกรรม

ตั้งค่าโซน HR เฉพาะกิจกรรมที่กำหนดเองจากการตั้งค่าภายใต้ การออกกำลังกาย » โซนเข้มข้น » โซนขั้นสูง

1. แตะกิจกรรม (การวิ่ง หรือ การขี่จักรยาน) ที่ต้องการแก้ไขหรือกดปุ่มกลางเมื่อไฮไลต์กิจกรรมแล้ว
2. กดปุ่มกลางเพื่อเปิดโซน HR
3. เลื่อนขึ้น/ลงและแตะหรือกดปุ่มกลางเมื่อมีการไฮไลต์โซน HR ที่ต้องการเปลี่ยน
4. เลือก HR ค่าใหม่โดยปัดขึ้นหรือลงหรือกดปุ่มบนหรือล่าง



5. แตะตัวเลือกที่ต้องการหรือกดปุ่มกลาง
6. ปัดไปทางขวาหรือกดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อออกจากมุมมองโซน HR

4.11.2. โซนวางระยะ

โซนวางระยะจะทำงานเหมือนโซน HR แต่ความเข้มข้นในการออกกำลังกายจะขึ้นอยู่กับอัตราก้าวเดินแทนอัตราการเต้นของหัวใจ โซนวางระยะจะแสดงเป็นค่าเมตรหรือแบบอังกฤษ โดยขึ้นอยู่กับที่ตั้งค่าของคุณ

Suunto Ocean มีโซนวางระยะเริ่มต้นห้าโซนที่คุณสามารถใช้ได้หรือจะกำหนดเองก็ได้

มีโซนวางระยะสำหรับวิ่งและขี่จักรยาน

ตั้งโซนวางระยะ

ตั้งโซนวางระยะสำหรับกิจกรรมเองได้จากส่วน การออกกำลังกาย » โซนเข้มข้น » โซนขั้นสูง

1. แตะ การวิ่ง หรือ การขี่จักรยาน หรือกดปุ่มกลาง
2. ปัดหรือกดปุ่มล่างและเลือกโซนวางระยะ
3. ปัดขึ้น/ลงหรือกดปุ่มบนหรือล่างแล้วกดปุ่มกลางเมื่อโซนวางระยะที่คุณต้องการเปลี่ยนมีการไฮไลต์
4. เลือกโซนวางระยะใหม่โดยการปัดขึ้น/ลงหรือกดปุ่มบนหรือล่าง



5. กดปุ่มตรงกลางเพื่อเลือกค่าโซนวางระยะใหม่
6. ปัดไปทางขวาหรือกดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อออกจากมุมมองโซนวางระยะ

4.11.3. โซนใช้กำลัง

เครื่องวัดกำลังจะวัดกำลังกายที่ต้องใช้ในการทำกิจกรรมบางอย่าง ค่ากำลังกายจะอยู่ในหน่วยวัตต์ ประโยชน์หลักที่ได้จากเครื่องวัดกำลังคือความแม่นยำ เครื่องวัดกำลังจะแสดงให้เห็นว่าคุณออกแรงไปหนักแค่ไหนและใช้กำลังออกมาเท่าใด เครื่องวัดกำลังยังช่วยให้เห็นความล้าได้ง่ายเมื่อวิเคราะห์ค่าวัตต์

โซนใช้กำลังจะช่วยให้คุณออกกำลังได้โดยใช้ระดับกำลังกายที่ถูกต้อง

Suunto Ocean มีโซนใช้กำลังห้าโซนเป็นค่าเริ่มต้นที่คุณสามารถใช้หรือจะเลือกกำหนดเองก็ได้

โซนใช้กำลังพร้อมนำมาใช้จากโหมดกีฬาเริ่มต้นทั้งหมดสำหรับการขี่จักรยาน การขี่จักรยานในร่ม และการขี่จักรยานขึ้นเขา สำหรับการวิ่งธรรมชาติและวิ่งบนทางธรรมชาติ คุณจำเป็นต้องใช้โหมดกีฬาแบบที่ใช้ “กำลัง” เฉพาะเพื่อให้ได้โซนใช้กำลัง หาก你用โหมดกีฬาแบบกำหนดเอง โหมดของคุณต้องใช้ Power POD เพื่อให้คุณได้รับโซนใช้กำลังด้วย

การตั้งค่าโซนใช้กำลังเฉพาะสำหรับกิจกรรม

ตั้งค่าโซนใช้กำลังเฉพาะสำหรับกิจกรรมของคุณได้เองจากส่วน การออกกำลังกาย » โซนเข้มข้น » โซนขั้นสูง

1. แต่ละกิจกรรม (การวิ่งหรือการขี่จักรยาน) ที่ต้องการแก้ไขหรือกดปุ่มกลางเมื่อไฮไลต์กิจกรรมแล้ว
2. ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างและเลือกโซนใช้กำลัง
3. ปิดขึ้น/ลงด้วยการกดปุ่มบนหรือล่าง แล้วเลือกโซนใช้กำลังที่คุณต้องการแก้ไข
4. เลือกโซนใช้กำลังโซนใหม่ได้ด้วยการปิดขึ้น/ลงหรือกดปุ่มบนหรือล่าง



5. กดปุ่มกลางเพื่อเลือกค่ากำลังใหม่
6. ปิดขวาหรือกดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อออกจากมุมมองของโซนใช้กำลัง

4.11.4. การใช้โซนอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราก้าวเดิน หรือโซนใช้กำลังขณะออกกำลังกาย



หมายเหตุ: คุณต้องมี Power POD ที่จับคู่กับนาฬิกาอยู่เพื่อให้ใช้โซนใช้กำลังได้ในขณะที่ออกกำลังกาย โปรดดู 3.13. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์

ขณะบันทึกการออกกำลังกาย (โปรดดู 4. การบันทึกการออกกำลังกาย) และเลือกอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราก้าวเดิน หรือกำลังเป็นเป้าหมายระดับความเข้มข้น (โปรดดู 4.3. การใช้เป้าหมายขณะออกกำลังกาย) จะมีการคำนวณวัดโซนซึ่งแบ่งออกเป็นห้าส่วน ทั้งห้าส่วนนี้จะแสดงอยู่รอบ ๆ ขอบนอกของจอภาพ แสดงโหมดกีฬา มาตรฐานจะบอกว่าคุณเลือกโซนใดเป็นเป้าหมายความเข้มข้นโดยทำให้ส่วนที่เกี่ยวข้องสว่างขึ้น ลูกศรเล็ก ๆ ในมาตรฐานจะบอกว่าคุณอยู่ที่ใดในช่วงโซน



นาฬิกาจะแจ้งเตือนคุณเมื่อคุณไปถึงโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้ ขณะออกกำลังกาย นาฬิกาจะแจ้งให้คุณเร่งความเร็วขึ้นหรือช้าลง หากอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราก้าวเดิน หรือกำลังปัจจุบันของคุณอยู่นอกโซนเป้าหมายที่กำหนดไว้



นอกจากนี้ คุณสามารถเพิ่มการแสดงผลเฉพาะสำหรับโซนเข้มข้นได้หากคุณปรับเปลี่ยนโหมดกีฬาที่คุณใช้อยู่ในปัจจุบันให้ตรงกับความต้องการ จอแสดงผลโซนนี้จะแสดงโซนปัจจุบันของคุณในช่องตรงกลาง ระยะเวลาที่คุณอยู่ในโซนนั้น และความห่างระหว่างโซนปัจจุบันกับโซนก่อนหน้าหรือถัดไป แถบตรงกลางจะสว่างขึ้น ซึ่งหมายความว่ากำลังออกกำลังกายในโซนที่ถูกต้อง

ในสรุปผลการออกกำลังกาย คุณจะได้รับรายละเอียดเวลาที่ใช้ไปในแต่ละโซน

5. การดำน้ำสภาวะ

นอกจากจะเป็นอุปกรณ์ที่สามารถติดตามกิจกรรมและกีฬาตลอด 7 วัน 24 ชั่วโมงแล้ว Suunto Ocean ยังเป็นนาฬิกาดำน้ำที่ออกแบบมาเพื่อใช้งานในการดำน้ำสภาวะเพื่อค้นหาการและการฟรีไดฟ์

คำเตือน: โปรดทำความเข้าใจวิธีการใช้งาน การแสดงข้อมูล และข้อจำกัดของนาฬิกาดำน้ำของคุณอย่างถ่องแท้ เพราะการดำน้ำประกอบด้วยความเสี่ยงและสุดท้ายแล้ว คุณเป็นผู้ที่ต้องรับผิดชอบต่อความปลอดภัยของคุณเอง

5.1. ความปลอดภัยในการดำน้ำ

Suunto Ocean เป็นนาฬิกาดำน้ำที่ออกแบบมาเพื่อใช้ในการดำน้ำสภาวะและการฟรีไดฟ์เพื่อค้นหาการ อุปกรณ์จะแสดงข้อมูลที่จำเป็นก่อน ระหว่าง และหลังการดำน้ำเพื่อการตัดสินใจได้อย่างปลอดภัย Suunto Ocean สามารถนำมาใช้เป็นผลิตภัณฑ์เดี่ยวหรือใช้ร่วมกับ Suunto Tank POD ได้ ซึ่งจะวัดความดันของถังและส่งข้อมูลการอ่านค่าความดันไปที่นาฬิกาดำน้ำ การใช้ทั้ง Suunto Ocean และ Suunto Tank POD ร่วมกันจัดอยู่ในประเภทอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลภายใต้ระเบียบข้อบังคับของสหภาพยุโรป 2016/425 และป้องกันความเสี่ยงที่ระบุไว้ในหมวดความเสี่ยง PPE III (a): สารและสารผสมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

Suunto ขอแนะนำอย่างสูงว่าคุณไม่ควรมีส่วนร่วมในกิจกรรมดำน้ำประเภทใด ๆ หากไม่ได้รับการฝึกอบรมที่เหมาะสมและหากยังไม่ได้ทำความเข้าใจและยอมรับความเสี่ยงอย่างถ่องแท้ ปฏิบัติตามกฎหมายของหน่วยงานฝึกอบรมเสมอ

ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีความเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงวิธีใช้อุปกรณ์ดำน้ำและข้อจำกัดของอุปกรณ์ดำน้ำโดยการอ่านเอกสารฉบับพิมพ์ทั้งหมดและคู่มือผู้ใช้ออนไลน์ โปรดจำไว้เสมอว่า คุณมีความรับผิดชอบต่อความปลอดภัยของคุณเอง

คำเตือน: นาฬิกาทุกเรือนย่อมมีข้อผิดพลาด ซึ่งเป็นไปได้ว่าอุปกรณ์นี้อาจไม่สามารถให้ข้อมูลที่แม่นยำได้ทันทั่วทั้งระหว่างที่คุณดำน้ำ ควรใช้อุปกรณ์ดำน้ำสำรองเสมอและดำน้ำกับเพื่อนคู่หูเท่านั้น

คำเตือน: เนื่องจากโมเดลการลดความดันใด ๆ เป็นเรื่องทางทฤษฎีเท่านั้นและไม่มีมีการตรวจสอบร่างกายของนักดำน้ำ จึงมีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการของโรคน้ำหนืด (DCI) ในการดำน้ำทุกครั้ง การทำงานของร่างกายแต่ละคนสามารถเปลี่ยนแปลงได้ทุกวัน นาฬิกาดำน้ำไม่สามารถพิจารณาถึงความแปรผันเหล่านี้ได้ ขอแนะนำอย่างสูงให้คุณอยู่ภายในขีดจำกัดความเสี่ยงที่นาฬิกาดำน้ำกำหนดไว้เพื่อลดความเสี่ยงของ DCI

คำเตือน: หากคุณสงสัยว่ามีปัจจัยเสี่ยงที่มีแนวโน้มที่จะเพิ่มความเป็นไปได้ของ DCI สิ่งที่ Suunto แนะนำคือ ให้ใช้การตั้งค่าส่วนบุคคลเพื่อคำนวณด้วยความระมัดระวังมากขึ้น และปรึกษาแพทย์ที่มีประสบการณ์ด้านเวชศาสตร์การดำน้ำก่อนที่จะดำน้ำ

คำเตือน: เมื่อดำน้ำที่ระดับความสูงมากกว่า 300 เมตร (980 ฟุต) ต้องเลือกการตั้งค่าระดับความสูงที่ถูกต้องเพื่อให้ นาฬิกาดำน้ำคำนวณสถานะการลดความดันได้ หากเลือกการตั้งค่าระดับความสูงไม่ถูกต้องหรือดำน้ำ ณ ความสูงที่เกินขีดจำกัดสูงสุด ทั้งข้อมูลการดำน้ำและการวางแผนจะผิดพลาดได้ ขอแนะนำให้คุณปรับตัวให้เข้ากับระดับความสูงใหม่ก่อนดำน้ำ ใช้การตั้งค่าส่วนบุคคลและการปรับระดับความสูงเดียวกันเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการดำน้ำจริงหรือขณะวางแผน

คำเตือน: Suunto ขอแนะนำเป็นพิเศษว่าอย่าใช้อุปกรณ์รองรับกิจกรรมการดำน้ำเชิงพาณิชย์หรือระดับมืออาชีพ ความต้องการในการดำน้ำเชิงพาณิชย์หรือระดับมืออาชีพอาจทำให้นักดำน้ำต้องเผชิญกับความลึกและสภาวะที่มีแนวโน้มที่จะเพิ่มความเสี่ยงของ DCI

คำเตือน: ก่อนดำน้ำ ให้ตรวจสอบเสมอว่านาฬิกาดำน้ำของคุณทำงานอย่างถูกต้อง จอแสดงผลทำงาน ระดับแบตเตอรี่เพียงพอ ระดับแรงดันในถังเหมาะสม และการตั้งค่าของคุณถูกต้อง

คำเตือน: ตรวจสอบนาฬิกาดำน้ำของคุณเป็นประจำระหว่างการดำน้ำ หากคุณเชื่อหรือสรุปว่าการทำงานของนาฬิกามีปัญหา ให้ยกเลิกการดำน้ำทันทีและกลับขึ้นสู่ผิวน้ำอย่างปลอดภัย ติดต่อฝ่ายบริการลูกค้าของ Suunto และส่งคืนนาฬิกาของคุณไปที่ศูนย์บริการ Suunto ที่ได้รับอนุญาตเพื่อทำการตรวจสอบ

คำเตือน: ไม่ควรแลกเปลี่ยนหรือใช้นาฬิกาดำน้ำร่วมกับผู้อื่นในขณะที่ใช้งาน ข้อมูลที่แสดงในนาฬิกาไม่สามารถนำไปใช้กับผู้ที่ไม่ได้สวมใส่นาฬิกานี้ตลอดการดำน้ำหรือตลอดการดำน้ำหลายครั้งติดต่อกัน โปรดใช้การดำน้ำของนาฬิกาจะต้องตรงกับโปรดใช้การดำน้ำของผู้ใช้งาน ไม่มีนาฬิกาดำน้ำเรือนใดสามารถคำนวณค่าต่าง ๆ จากการดำน้ำได้หากไม่ได้ใส่นาฬิกาเรือนนั้น ดังนั้นการทำการกิจกรรมดำน้ำใด ๆ สูงสุด 4 วันก่อนการใช้งานนาฬิกาครั้งแรกอาจให้เกิดข้อมูลที่ไม่น่าเชื่อถือและต้องหลีกเลี่ยง

คำเตือน: เพื่อความปลอดภัย ไม่ควรดำน้ำเพียงลำพัง ดำน้ำกับเพื่อนคู่หูที่เลือก นอกจากนี้ คุณควรอยู่กับผู้อื่นเป็นเวลานานหลังการดำน้ำ เพราะอาการของโรคน้ำหนึบอาจมีความล่าช้าหรือถูกกระตุ้นจากกิจกรรมที่ผิวน้ำ

คำเตือน: นักดำน้ำที่ผ่านการฝึกอบรมเท่านั้นที่ควรใช้นาฬิกาดำน้ำ! การฝึกอบรมอย่างไม่เพียงพอสำหรับการดำน้ำประเภทใดก็ตาม รวมถึงการฟรีไดฟ์ อาจทำให้นักดำน้ำผิดพลาดได้ เช่น การใช้ส่วนผสมของก๊าซที่ไม่ถูกต้องหรือการลดความดันที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งอาจนำไปสู่การบาดเจ็บหรือความตายได้

คำเตือน: ห้ามเข้าร่วมกิจกรรมการฟรีไดฟ์และการดำน้ำสกูบาในวันเดียวกัน

คำเตือน: แนะนำให้ใช้อุปกรณ์นี้กับอากาศสด การจ่ายอากาศสดต้องเป็นไปตามคุณภาพของอากาศสดที่ระบุในมาตรฐานยุโรป EN 12021:2014 (ข้อกำหนดสำหรับก๊าซอัดสำหรับอุปกรณ์ช่วยหายใจ) อุปกรณ์นี้สามารถใช้กับก๊าซที่ใช้หายใจที่มีอากาศเอ็นริชแอร์ (ไนโตร็กซ์) ได้ด้วย

คำเตือน: การดำน้ำโดยใช้ก๊าซผสมนั้นมียอดตายที่นักดำน้ำที่ดำน้ำด้วยอากาศอาจไม่คุ้นเคย หลักสูตรการฝึกอบรมที่เหมาะสมสำหรับการดำน้ำด้วยอากาศเอ็นริชแอร์เป็นสิ่งจำเป็นก่อนที่จะใช้อุปกรณ์ประเภทนี้ที่มีปริมาณออกซิเจนมากกว่า 21%

คำเตือน: ในการใช้ไนโตร็กซ์ ความลึกในการทำงานสูงสุดและเวลาในการคลายการลดความดันจะขึ้นอยู่กับปริมาณออกซิเจนในก๊าซ เมื่อค่าที่แสดงระดับความเสี่ยงจากภาวะออกซิเจนเป็นพิษบ่งชี้ว่าถึงขีดจำกัดสูงสุดแล้ว คุณต้องดำเนินการเพื่อลดการรับออกซิเจนทันที หากไม่ดำเนินการเพื่อลดการรับออกซิเจนหลังจากได้รับคำเตือน CNS%/OTU อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะออกซิเจนเป็นพิษ เกิดการบาดเจ็บ หรือเสียชีวิตได้อย่างรวดเร็ว

คำเตือน: อย่าดำน้ำโดยใช้ก๊าซหากคุณไม่ได้ตรวจสอบก๊าซที่บรรจุด้วยตัวเองและป้อนค่าที่วิเคราะห์ในนาฬิกาดำน้ำของคุณ หากไม่ตรวจสอบก๊าซที่บรรจุอยู่ในถังและป้อนค่าก๊าซที่เหมาะสมในนาฬิกาดำน้ำของคุณ จะส่งผลให้ข้อมูลการวางแผนการดำน้ำไม่ถูกต้อง

คำเตือน: ขอแนะนำให้คุณหลีกเลี่ยงการบินตลอดช่วงที่นาฬิกาดำน้ำยังนับถอยหลังเวลาห้ามบินอยู่ เปิดใช้งานนาฬิกาดำน้ำไว้เสมอเพื่อตรวจสอบเวลาห้ามบินที่เหลืออยู่ก่อนบิน! การบินหรือการเดินทางไปยังระดับความสูงที่สูงขึ้นภายในระยะเวลาห้ามบินจะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิด DCS อย่างมาก โปรดทบทวนคำแนะนำจาก Divers Alert Network (DAN) ไม่มีกฎการบินหลังการดำน้ำที่รับรองได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ว่าจะสามารถป้องกันการเกิดภาวะโรคน้ำหนึบได้!

คำเตือน: หากคุณใช้เครื่องกระตุ้นหัวใจ เราแนะนำให้คุณงดการดำน้ำสกูบา การดำน้ำสกูบาจะเพิ่มความเครียดทางกายภาพให้กับร่างกาย ซึ่งอาจไม่เหมาะกับเครื่องกระตุ้นหัวใจ

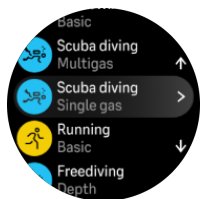
คำเตือน: คุณต้องอ่านคู่มือบัพยบและคู่มือผู้ใช้ออนไลน์ของนาฬิกาดำน้ำของคุณ การไม่อ่านคู่มืออาจส่งผลให้เกิดการใช้งานที่ไม่ถูกต้อง การบาดเจ็บสาหัส หรือความตายได้



หมายเหตุ: ตรวจสอบให้แน่ใจว่านาฬิกาดำน้ำ Suunto ของคุณใช้ซอฟต์แวร์ล่าสุดที่ได้รับการอัปเดตและการปรับปรุงอยู่เสมอ ก่อนทริปดำน้ำทุกครั้ง โปรดตรวจดู www.suunto.com/support ว่า Suunto มีการอัปเดตซอฟต์แวร์ใหม่สำหรับอุปกรณ์ของคุณหรือไม่ เมื่อมีอัปเดตซอฟต์แวร์ใหม่ คุณจะต้องติดตั้งให้เรียบร้อยก่อนการดำน้ำ จุดประสงค์ของการอัปเดตซอฟต์แวร์คือการพัฒนาประสิทธิภาพของผู้ใช้ โดยเป็นส่วนหนึ่งของนโยบายของ Suunto ในการพัฒนาและปรับปรุงผลิตภัณฑ์อย่างต่อเนื่อง

5.2. การตั้งค่าการดำน้ำ

Suunto Ocean มีโหมดดำน้ำ 2 โหมดสำหรับการดำน้ำสกูบา: ก๊าซถังเดียว และ ก๊าซหลายถัง รวมถึงโหมดฟรีไดฟ์หนึ่งโหมด: การฟรีไดฟ์ (ความลึก) คุณสามารถดูโหมดดำน้ำทุกโหมดได้ในเมนูหลักโดยปัดลงที่หน้าปัดนาฬิกาหรือกดปุ่มด้านบนแล้วเลือกโหมดโดยการกดปุ่มกลาง



5.2.1. การเริ่มการดำน้ำอัตโนมัติ

Suunto Ocean มีฟังก์ชันการเริ่มการดำน้ำอัตโนมัติที่รับรู้ได้ถึงการเพิ่มขึ้นของความดันและการสัมผัสกับน้ำ อุปกรณ์จะเข้าสู่สถานะการดำน้ำจากหน้าจอก่อนเริ่มการดำน้ำหรือจากหน้าจออื่นๆ ของนาฬิกา

- เมื่อสัมผัสกับน้ำและความดันอากาศสัมผัสกับความลึกเริ่มต้นที่คุณตั้งไว้ (ค่าเริ่มต้นของความลึกเริ่มต้นคือ 1.2 เมตร/4 ฟุต)
- หรือหากไม่ได้รับรู้ถึงการสัมผัสกับน้ำ แต่ความดันสัมผัสกับความลึกเริ่มต้นที่คุณตั้งไว้ (ค่าเริ่มต้นของความลึกเริ่มต้นคือ 1.2 เมตร/4 ฟุต) + 1.8 เมตร (5.9 ฟุต)

การดำน้ำสตูบาจะสิ้นสุดอัตโนมัติหลังจากสิ้นสุดการดำน้ำที่ตั้งไว้ (ค่าเริ่มต้นของเวลาคือ 5 นาที) และเมื่อ:

- เมื่อสัมผัสกับน้ำและความดันอากาศสัมผัสกับความลึกเริ่มต้นที่คุณตั้งไว้ (ค่าเริ่มต้นของความลึกเริ่มต้นคือ 1.2 เมตร/4 ฟุต)
- หรือหากไม่ได้รับรู้ถึงการสัมผัสกับน้ำ แต่ความดันสัมผัสกับความลึกเริ่มต้นที่คุณตั้งไว้ (ค่าเริ่มต้นของความลึกเริ่มต้นคือ 1.2 เมตร/4 ฟุต) + 1.8 เมตร (5.9 ฟุต)

หากนาฬิกาออกไปได้น้ำโดยที่เปิดหน้าจอใดก็ตามที่ไม่ใช่หน้าจอดำน้ำ Suunto Ocean จะเข้าสู่โหมดการดำน้ำโดยอัตโนมัติที่คุณกำหนดค่าไว้ล่าสุด



หมายเหตุ: สามารถระบุความลึกเริ่มต้นในส่วนการตั้งค่าการดำน้ำในโหมดสตูบาและในส่วนตัวเลือกการดำน้ำในโหมดฟรีไดฟ์



หมายเหตุ: Suunto Ocean จะไม่เข้าสู่สถานะการดำน้ำหากคุณอยู่ในมุมมองกิจกรรมอื่นอยู่



คำเตือน: การเริ่มการดำน้ำอัตโนมัติเป็นคุณสมบัติป้องกันอย่างหนึ่ง เราแนะนำให้ท่านเริ่มการดำน้ำโดยการเข้าโหมดการดำน้ำที่เลือกเสมอเพื่อยืนยันการตั้งค่าก๊าซและการดำน้ำของคุณ

5.2.2. โหมดดำน้ำ

Suunto Ocean มีโหมดดำน้ำสตูบา 2 โหมดและโหมดฟรีไดฟ์หนึ่งโหมดที่มาพร้อมการตั้งค่าที่ตั้งไว้ก่อนหน้าเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการดำน้ำแต่ละประเภท

ก๊าซถังเดียว:

โหมดดำน้ำนี้เหมาะที่สุดสำหรับการดำน้ำเพื่อสันทนาการแบบไม่มีการลดความดัน โดยใช้ก๊าซเดียว, Air หรือ Nitrox

- ก๊าซที่ใช้อยู่หนึ่งก๊าซ และก๊าซที่ปิดใช้งานสูงสุด 5 ก๊าซ
- ก๊าซผสม Air หรือ Nitrox
- การจับคู่ Tank POD กับก๊าซที่ใช้อยู่

ก๊าซหลายถัง:

โหมดการดำน้ำนี้เหมาะที่สุดสำหรับการดำน้ำเชิงเทคนิคที่ใช้หลายก๊าซ

- ก๊าซที่เปิดใช้งานอยู่และปิดใช้งานอยู่สูงสุด 5 ก๊าซ
- ก๊าซผสม Air หรือ Nitrox สูงสุด NX99
- เวลาขึ้นสู่ผิวน้ำ (TTS), ppO2 จะอยู่บนหน้าจอดำน้ำเสมอ
- การจับคู่ Tank POD กับหลายก๊าซ

ฟรีไดฟ์:

โหมดดำน้ำนี้ได้รับการออกแบบสำหรับการฟรีไดฟ์เพื่อสันทนาการ

- แยกมุมมองได้น้ำและมุมมองผิวน้ำ
- ความเร็วการดำขึ้นและการดำลง
- หลายตัวเลือกสำหรับเวลาดำน้ำและสัญญาณเตือนความลึก

5.2.3. ฟังก์ชันปุ่มระหว่างการดำน้ำสตูบา

Suunto Ocean ของคุณมีปุ่ม 3 ปุ่มที่มีฟังก์ชันแตกต่างกันไปเมื่อกดค้างสั้นๆ หรือยาว ๆ ขณะดำน้ำ

- กดค้างปุ่มบนสั้น ๆ: เข้าถึงเมนูสลับเปลี่ยนก๊าซ (เฉพาะในโหมดก๊าซหลายถัง)

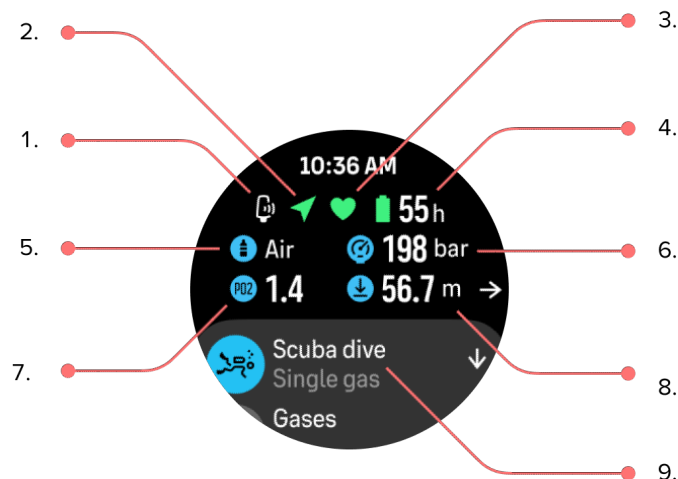
- กดปุ่มบนคางน่าน: ปรับระดับความสว่าง (ต่ำ/ปานกลาง/สูง)
 - กดคางปุ่มกลางสั้น ๆ: เปลี่ยนส่วนโค้ง
 - กดคางปุ่มล่างสั้น ๆ: เปลี่ยนรายการในหน้าต่างสลับเปลี่ยน
 - กดปุ่มล่างคางน่าน: ล็อกปุ่ม
- โปรดดู 3.1. การล็อกปุ่มและหน้าจอ



5.2.4. หน้าจอก่อนเริ่มการดำน้ำและตัวเลือกการดำน้ำ

หน้าจอก่อนเริ่มการดำน้ำนั้นจะเหมือนกันในโหมดการดำน้ำทุกโหมด แต่แต่ละโหมดจะมีตัวเลือกเฉพาะโหมดที่สามารถปรับให้ตรงกับความต้องการในการดำน้ำของคุณได้

ชุดไอคอนจะปรากฏในหน้าจอก่อนเริ่มการดำน้ำ โดยขึ้นอยู่กับว่าคุณใช้อะไรร่วมกับโหมดดำน้ำ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ, Tank POD และ GPS สามารถเห็นองค์ประกอบดังต่อไปนี้ได้ในหน้าจอ:



1. ไอคอน Tank POD หากเชื่อมโยงแล้วและใช้งานอยู่
2. สัญญาณ GPS (หากเปิดใช้งาน)
3. อัตราการเต้นของหัวใจ (หากเปิดใช้งาน)
4. จำนวนชั่วโมงใช้งานที่เหลืออยู่ของแบตเตอรี่
5. ส่วนผสมก๊าซที่ใช้
6. ความดันในถัง (หากเชื่อมโยงกับ Tank POD และใช้งานอยู่)
7. ค่าขีดจำกัดสูงสุดของแรงดันบางส่วนที่ตั้งไว้ (ppO2) สำหรับก๊าซที่ใช้
8. ความลึกสูงสุดที่ใช้งานได้ (MOD) สำหรับก๊าซที่ใช้

9. โหมดดำน้ำที่ใช้อยู่

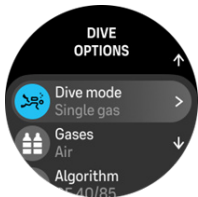
สัญญาณ GPS: ไอคอนลูกศร (GPS ที่เชื่อมต่อ) จะกะพริบเป็นสีเทาในขณะค้นหาและจะเปลี่ยนเป็นสีเขียวเมื่อพบสัญญาณ เราแนะนำให้รอให้ไอคอน GPS เปลี่ยนเป็นสีเขียวก่อนกระโดดลงน้ำเพื่อให้ GPS แสดงตำแหน่งที่แม่นยำ

อัตราการเต้นของหัวใจ: ไอคอนหัวใจ (อัตราการเต้นของหัวใจ) จะกะพริบเป็นสีเทาขณะค้นหา และเมื่อพบสัญญาณจะเปลี่ยนเป็นหัวใจสีเขียวที่ติดอยู่กับเข็มขัด หากคุณใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ หรือหัวใจที่มีสีและไม่มีเข็มขัด หากคุณใช้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอล ดูที่ 3.13. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์ เพื่อจับคู่เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ

Tank POD: ไอคอนถังทางซ้ายจะแสดงหากคุณจับคู่ Tank POD กับก๊าซของคุณและใช้งานอยู่

แบตเตอรี่: ไอคอนแบตเตอรี่จะบอกว่าคุณสามารถดำน้ำได้อีกกี่ชั่วโมงก่อนที่จะแบตเตอรี่จะหมด

เมื่อเลื่อนขึ้นจากหน้าจอก่อนเริ่มการดำน้ำ คุณสามารถเข้าถึงการตั้งค่าดังต่อไปนี้ได้:



การเปลี่ยนโหมดดำน้ำ:

คุณสามารถเปลี่ยนโหมดดำน้ำเป็นโหมดดำน้ำอื่นหรือโหมดออกกําลังกายอื่นได้โดยการแตะที่ชื่อโหมดดำน้ำ

ก๊าซ:

คุณสามารถปรับเปอร์เซ็นต์ออกซิเจนและการตั้งค่า ppO2 สำหรับก๊าซการดำน้ำของคุณในส่วนก๊าซ โปรดดู 5.5. ก๊าซ

อัลกอริทึม:

การตั้งค่าอัลกอริทึมจะเสนอตัวเลือกให้คุณสำหรับการปรับอัลกอริทึมการลดความดันของคุณสำหรับโหมดการดำน้ำนั้น โปรดดู 5.7. การตั้งค่าอัลกอริทึม

สัญญาณปลุก:

คุณสามารถตั้งสัญญาณเตือนเมื่อถึงระดับความลึก เวลาดำน้ำ หรือแรงดันถังที่กำหนด โปรดดู 5.4. สัญญาณเตือนการดำน้ำ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสัญญาณเตือนที่เกี่ยวข้องกับการดำน้ำ

Tank POD:

ใช้เมนู Tank POD เพื่อเชื่อมต่อและยกเลิกการเชื่อมต่อ Tank POD ที่ใช้ได้กับก๊าซของคุณ โปรดดู 5.6.1. วิธีการติดตั้งและเชื่อมต่อ Suunto Tank POD

เซ็นเซอร์:

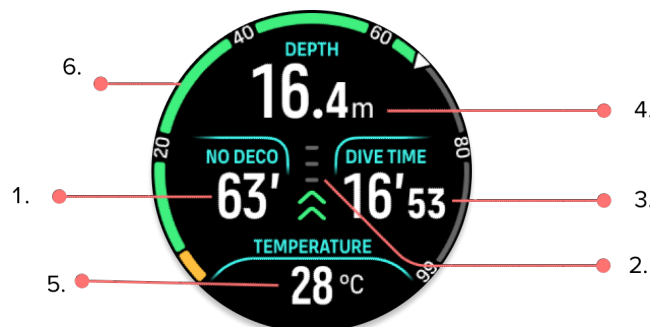
จับคู่เซ็นเซอร์อัตราการเต้นของหัวใจของคุณเพื่อบันทึกการดำน้ำของคุณ โปรดดู 3.13. การจับคู่ POD และเซ็นเซอร์

การตั้งค่าการดำน้ำ:

คุณสามารถดูการตั้งค่าเพิ่มเติมสำหรับโหมดดำน้ำในส่วนการตั้งค่าการดำน้ำ โปรดดู 5.3. การตั้งค่าการดำน้ำ สำหรับตัวเลือกที่ใช้ได้

5.2.5. มุมมองการดำน้ำหลัก

เมื่ออยู่ในหน้าจอก่อนเริ่มการดำน้ำ คุณสามารถเลื่อนดูมุมมองการดำน้ำต่าง ๆ ได้โดยการกดปุ่มกลาง ในหน้าจอการดำน้ำเริ่มต้น คุณจะเห็นข้อมูลดังต่อไปนี้:



1. ข้อมูลการลดความดัน
2. ความเร็วในการดำขึ้น พร้อมสีกำกับ
3. เวลาดำน้ำ
4. ความลึก
5. หน้าต่างสลับเปลี่ยนด้วยข้อมูลที่เปลี่ยนแปลงได้
6. แถบโค้งที่แสดงข้อมูลสำคัญ: ชิดจำกัดของการไม่พักน้ำ ความดันในถัง เวลาขึ้นสู่ผิวน้ำ เวลาพักน้ำ

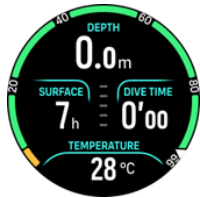
5.2.6. ข้อมูลสำคัญขณะดำน้ำ

ขณะดำน้ำ นาฬิกาของคุณจะแสดงข้อมูลดังต่อไปนี้:

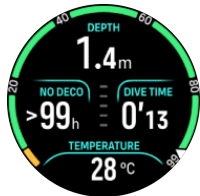
ข้อมูลการลดความดัน:

บริเวณการลดความดันบนหน้าจอจะคงที่และจะแสดงข้อมูลดังต่อไปนี้ในสถานการณ์ต่อไปนี้:

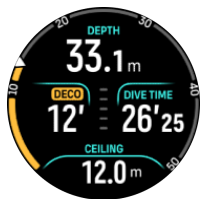
**** เวลาบนผิวน้ำ: ขณะขึ้นสู่ผิวน้ำ** พื้นที่ลดความดันจะถูกแทนที่ด้วยตัวจับเวลาบนผิวน้ำ โดยจะแสดงระยะเวลาระหว่างการขึ้นสู่ผิวน้ำและการเริ่มดำน้ำลงไปใหม่ ระยะเวลาจะแสดงเป็นนาฬิกาและวินาทีสูงสุดหนึ่งชั่วโมง เมื่อเกินหนึ่งชั่วโมง เวลาจะแสดงเป็นชั่วโมงและนาทีสูงสุด 24 ชั่วโมง หลังจากนั้นจะแสดงเป็นชั่วโมงสูงสุด 7 วัน จากนั้นจะแสดงเป็นวัน



ชิดจำกัดการไม่ลดความดัน (NDL): เมื่อการดำน้ำเริ่มต้นแล้ว ตัวจับเวลาบนผิวน้ำจะถูกแทนที่ด้วยเวลา NDL โดยจะแสดงเวลาที่เหลืออยู่เป็นนาฬิกาที่ความลึกปัจจุบันจนกว่าจะต้องพักเพื่อลดความดัน หากเวลา NDL สูงกว่า 99 นาที จะแสดงเป็น >99 เมื่อเวลา NDL เหลือ 5 นาทีหรือน้อยกว่า สัญญาณเตือนที่บังคับจะทำงานและพื้นที่แสดงข้อมูลจะไฮไลต์ไว้จนกว่าจะได้รับการแก้ไขหรือแทนที่ด้วยข้อมูลการลดความดัน อ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับสัญญาณเตือนที่บังคับได้ที่ 5.4.1. สัญญาณเตือนการดำน้ำที่บังคับ.



เวลาลดความดัน: หากเกินเวลา NDL สัญญาณเตือนจะถูกกระตุ้นเปิดและเวลา NDL ถูกแทนที่ด้วยเวลาดำขึ้นที่ดีที่สุดเป็นนาฬิกา (TTS) ป้าย “Deco” จะปรากฏ แถบโค้ง NDL จะเปลี่ยนเป็นสีส้มเพื่อระบุเวลา TTS เดียวกัน และค่าพาดานจะปรากฏในหน้าต่างสลับเปลี่ยน ค่าพาดานจะแสดงระดับความลึกที่ต้องพักเพื่อลดความดัน อีกทั้งจะกระตุ้นเปิดสัญญาณเตือนซึ่งขึ้นขึ้นได้โดยการกดปุ่มใดก็ได้ อ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับการดำน้ำแบบลดความดันได้ที่ 5.8.2. การดำน้ำแบบมีการลดความดัน

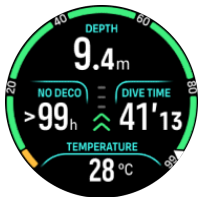


เวลาพัก: หากจำเป็นต้องมีการพักเพื่อความปลอดภัยหรือการพักเพื่อลดความดันในระหว่างการดำน้ำ ข้อมูล NDL หรือข้อมูลการลดความดันจะถูกแทนที่ด้วยตัวจับเวลาการพักที่นับถอยหลังสู่เวลาพักที่บังคับเป็นนาฬิกาและวินาที ช่วงเวลาพักสำหรับการพักจะระบุที่บริเวณข้อมูลความลึก เมื่อพักเสร็จแล้ว “สิ้นสุดการพัก” จะแสดงที่หน้าดัดสับเปลี่ยน คุณสามารถปรับระยะเวลาการพักเพื่อความปลอดภัยให้เป็น 3, 4 หรือ 5 นาทีได้ (ระยะเวลาเริ่มต้นคือ 3 นาที) ในการตั้งค่าอัลกอริทึม



อัตราการดำขึ้น:

ระหว่างการดำน้ำ แถบกลางหน้าจอจะแสดงอัตราความเร็วที่คุณดำขึ้น บาร์หนึ่งขึ้นจะเท่ากับ 2 เมตร (6.6 ฟุต) ต่อนาที



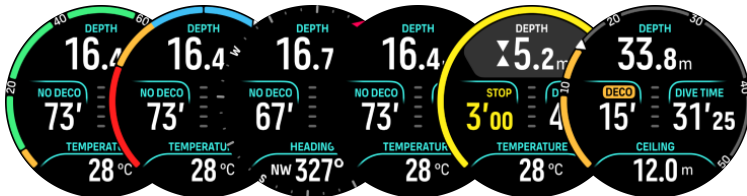
บาร์จะมีสีกำกับเพื่อแสดงข้อมูลต่อไปนี้:

- สีเทา ระบุว่าอัตราการดำขึ้นต่ำกว่า 2 เมตร (6.6 ฟุต) ต่อนาที
- สีเขียว ระบุว่าอัตราการดำขึ้นอยู่ระหว่าง 4 เมตร (13 ฟุต) ต่อนาทีและ 8 เมตร (26 ฟุต) ต่อนาที
- สีเหลือง ระบุว่าอัตราการดำขึ้นสูงกว่า 8 เมตร (26 ฟุต) ต่อนาที
- สีแดง ระบุว่าอัตราการดำขึ้นเท่ากับ 10 เมตร (33 ฟุต) ต่อนาที
- ไอคอนสีแดง ระบุว่าอัตราการดำขึ้นสูงกว่า 10 เมตร (33 ฟุต) ต่อนาทีเป็นเวลา 5 วินาทีหรือนานกว่านั้น

⚠ คำเตือน: จงอย่าให้อัตราการดำขึ้นเกินอัตราสูงสุดที่แนะนำ! การดำขึ้นอย่างรวดเร็วจะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดการบาดเจ็บ คุณควรพักตามการพักที่บังคับและการพักเพื่อความปลอดภัยที่แนะนำเสมอหลังจากที่คุณมีอัตราการดำขึ้นเกินอัตราสูงสุดที่แนะนำ

แถบโค้งที่แสดงข้อมูลสำคัญ

Suunto Ocean มีแถบโค้งหลายแบบสำหรับทั้งโหมดก๊าซถังเดียวและก๊าซหลายถัง



ไม่พักน้ำ: แถบโค้งจะแสดงเวลาไม่พักน้ำเป็นช่วงที่ลงที่ระหว่าง 0 - 99 แถบโค้งจะเป็นสีเขียวสำหรับช่วง 5 - 99 และสีส้มสำหรับช่วง 0 - 5 หากค่าสูงกว่า 99 ตัวระบุจะหยุดที่ค่าสุดท้าย

ความดันในถัง: แถบโค้งจะแสดงความดันในถังหากจับคู่กับ Suunto Tank POD ช่วงค่านี้จะกำหนดจากค่าความดัน Tank POD ที่อ่านได้ตอนเริ่มดำน้ำ โดยสามารถเป็นได้ทั้ง 250 บาร์หรือ 350 บาร์ แต่ละแถบบนแถบโค้งจะแทน 50 บาร์หรือ 500 psi โดยขึ้นอยู่กับที่ตั้งค่าหน่วย สีต่าง ๆ จะแทนส่วนต่าง ๆ ของช่วงค่านี้ โดยจะลงที่เสมอดังนี้:

- **สีแดง:** 50 บาร์ / 750 psi หรือน้อยกว่า
- **สีส้ม:** 51 บาร์ - 80 บาร์ / 750 psi - 1000 psi

หากไม่ได้จับคู่กับ Tank POD ใด ๆ หรือหากสัญญาณหาย แถบโค้งจะเป็นสีเทา โปรดดู 5.6.1. วิธีการติดตั้งและเชื่อมโยง Suunto Tank POD สำหรับวิธีเชื่อมโยง Tank POD ของคุณ

เข็มทิศ: แถบโค้งจะแสดงทิศเหนือแม่เหล็ก (มีสัญลักษณ์เป็นลูกศรสีแดง) และทิศทั้ง 4 ทิศ โปรดดู 5.8.4. การใช้เข็มทิศระหว่างการดำน้ำ

ว่าง: มุมมองการดำน้ำโดยไม่มีแถบโค้ง

นอกจากนี้ยังมีแถบโค้งที่เคลื่อนไหว 2 แถบ:

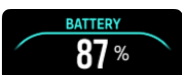
ตัวจับเวลาการพักน้ำ: หากจำเป็นต้องพักเพื่อลดความดัน แถบโค้งจะแสดงค่าที่ตรงกับหน้าต่างมุมมองการดำน้ำ

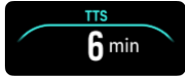
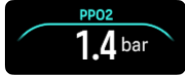
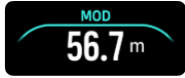
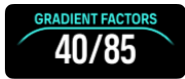
TTS: หากเกินเวลา NDL แถบโค้งจะเปลี่ยนเป็นสีส้มแล้วแสดงเวลาขึ้นสู่ผิวน้ำ (TTS) ช่วงค่าแถบโค้ง TTS จะคงที่ที่ 0 - 50 นาที หากค่าสูงกว่า 50 ตัวระบุจะหยุดที่ค่าสุดท้าย

กดปุ่มกลางเพื่อเลื่อนระหว่างแถบโค้งต่าง ๆ

5.2.7. หน้าต่างสลับเปลี่ยนสำหรับการดำน้ำสุขภาพ

หน้าต่างสลับเปลี่ยนที่ด้านล่างของหน้าจอการดำน้ำสามารถประกอบด้วยข้อมูลหลายประเภทที่สามารถเปลี่ยนได้โดยการกดปุ่มล่างค้างไว้สั้นๆ

หน้าต่างสลับเปลี่ยน	เนื้อหาหน้าต่างสลับเปลี่ยน	คำอธิบาย
	อุณหภูมิ	อุณหภูมิปัจจุบันเป็นองศาเซลเซียสหรือฟาเรนไฮต์ โดยขึ้นอยู่กับที่ตั้งค่าหน่วย
	ความลึกสูงสุด	ความลึกสูงสุดที่ไปถึงในการดำน้ำครั้งปัจจุบัน
	นาฬิกา	เวลาเป็นรูปแบบ 12 หรือ 24 ชั่วโมง โดยขึ้นอยู่กับรูปแบบเวลาที่คุณตั้งไว้ใน การตั้งค่าเวลา/วันที่
	แบตเตอรี่	ระดับแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่เป็นเปอร์เซ็นต์ โปรดดู 5.4.1. สัญญาณเตือนการดำน้ำที่บังคับสำหรับสัญญาณแจ้งเตือนแบตเตอรี่
	ความดันในถัง	ความดันในถังเป็นหน่วยที่ตั้งไว้ (บาร์หรือ PSI) สำหรับก๊าซที่ใช้อยู่หากเชื่อมโยงกับ Tank POD
	การใช้ก๊าซ (L/นาที หรือ ลบ.ฟุต/นาที)	การใช้ก๊าซคืออัตราการใช้ก๊าซในเวลาจริงขณะดำน้ำ อัตราการใช้ก๊าซในเวลาจริงจะวัดเป็นลิตรต่อนาที (ลูกบาศก์ฟุตต่อนาที) และคำนวณสำหรับความลึกปัจจุบัน โปรดดู 5.6.3. การใช้ก๊าซสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม
	เวลาเติมแก๊ส	เวลาก๊าซคือเวลาที่คุณสามารถอยู่ที่ความลึกปัจจุบันได้ โปรดดู 5.6.4. เวลาก๊าซสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม
	การพักเพื่อความปลอดภัย	แนะนำให้พักเพื่อความปลอดภัยเป็นเวลาสาม (3) นาทีเสมอสำหรับการดำน้ำทุกครั้งที่ยาวเกิน 10 เมตร (33 ฟุต) เมื่อเกิน 10 เมตร (33 ฟุต) ความลึกขั้นต่ำของการพักเพื่อความปลอดภัย 3 เมตร (9.8 ฟุต) จะแสดงที่หน้าต่างสลับเปลี่ยน การพักเพื่อความปลอดภัยสามารถตั้งเป็นสาม (3), สี่ (4) หรือห้า (5) นาที ใน 5.7. การตั้งค่าอัลกอริทึม

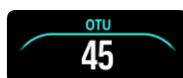
หน้าต่างสับเปลี่ยน	เนื้อหาหน้าต่างสับเปลี่ยน	คำอธิบาย
	เวลาขึ้นสู่ผิวน้ำ (TTS)	เวลาขึ้นสู่ผิวน้ำคือเวลาคำนวณเป็นนาฬิกาที่ใช้ในการดำขึ้นสู่ผิวน้ำด้วยก๊าซที่มีรวมถึงการพักเพื่อลดความดันที่บังคับทั้งหมด
	ค่าจริงของ ppO2	แรงดันบางส่วนปัจจุบันของก๊าซที่ใช้อาศัยอยู่ แรงดันบางส่วนเป็นสัดส่วนออกซิเจนในก๊าซที่ความลึกปัจจุบัน ค่านี้จะแสดงเป็นหน่วยความดันบรรยากาศสัมบูรณ์ (ATA) เสมอ (1 ATA = 1.013 บาร์) หาก ppO2 เกินขีดจำกัดที่ตั้งไว้ก่อนหน้าสำหรับก๊าซนั้น หน้าต่างสับเปลี่ยนจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองและกระตุ้นเปิดสัญญาณเตือน หาก ppO2 เกินขีดจำกัดสูงสุดของความดันบางส่วนที่ 1.6, หน้าต่างสับเปลี่ยนจะเปลี่ยนเป็นสีแดงจนกว่าคุณจะดำขึ้นในระดับที่ต่ำกว่าความลึกMOD
	MOD	ความลึกสูงสุดที่ใช้งานได้ MOD คือระดับความลึกที่แรงดันออกซิเจนบางส่วน (ppO2) ของส่วนผสมก๊าซเกินขีดจำกัดที่ปลอดภัย
	ความลึกเฉลี่ย	ความลึกเฉลี่ยของการดำน้ำครั้งปัจจุบันจะคำนวณตั้งแต่เกินความลึกเริ่มต้นจนการดำน้ำสิ้นสุดลง
	ประมาณการพระอาทิตย์ตก	เวลาจนถึงพระอาทิตย์ตกโดยประมาณเป็นชั่วโมงและนาที เวลาพระอาทิตย์ตกจะกำหนดจาก GPS เพื่อให้สามารถใช้อ้างอิงข้อมูล GPS จากการใช้งาน GPS ครั้งล่าสุด
	ปัจจัยการไล่ระดับ	ค่าปัจจัยการไล่ระดับที่คุณกำหนดในการตั้งค่าอัลกอริทึม โปรดดู 5.7. การตั้งค่าอัลกอริทึมและ 5.7.2. ปัจจัยการไล่ระดับสำหรับข้อมูลเกี่ยวกับอัลกอริทึมการดำน้ำและปัจจัยการไล่ระดับ
	ทิศมุ่งหน้าไป	คุณสมบัติเข็มทิศจะแสดงทิศที่มุ่งหน้าไปเป็นองศา รวมถึงทิศทางหลักและทิศทางรอง เข็มทิศจะปรับเทียบตัวเองเมื่อใช้งาน แต่หากจำเป็นต้องปรับเทียบใหม่ จะมีข้อความแจ้งเตือนปรากฏขึ้น เพื่อปรับเทียบเข็มทิศ ให้หมุนและเอียงนาฬิกาเป็นรูปเลข 8

ค่าที่เปลี่ยนแปลง

ค่าบางค่าจะมองเห็นได้ในหน้าต่างสับเปลี่ยนเป็นค่าเริ่มต้น ค่าเหล่านี้จะปรากฏในหน้าต่างหากได้รับการกระตุ้นเปิดโดยสัญญาณเตือนหรือเหตุการณ์

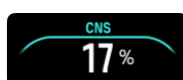
OTU

หน่วยความทนออกซิเจน ใช้เพื่อวัดระดับความเป็นพิษทั่วร่างกาย ซึ่งเกิดจากการสัมผัสกับแรงดันออกซิเจนบางส่วนเป็นเวลานาน Suunto Ocean จะแจ้งเตือนคุณเมื่อขีดจำกัดที่แนะนำต่อวันถึง 250 (ระยะวิ่ง) และ 300 (ค่าเตือน)



CNS

ระดับความเป็นพิษของระบบประสาทส่วนกลาง ค่า CNS คือการวัดว่าคุณสัมผัสกับแรงดันบางส่วนของออกซิเจนที่สูงขึ้นมานานเท่าไรแล้ว (ppO2) โดยจะแสดงค่าเป็นเปอร์เซ็นต์ของการสัมผัสสูงสุดที่อนุญาต Suunto Ocean จะส่งสัญญาณเตือนคุณเมื่อ CNS% ถึง 80% (ระยะวิ่ง) และเมื่อเกินขีดจำกัด 100% (ค่าเตือน)



การคำนวณการสัมผัสออกซิเจนจะอิงตามหลักการและตารางขีดจำกัดเวลาที่สัมผัสได้ที่เป็นที่ยอมรับในปัจจุบัน ขีดจำกัดจะอิงตาม *คู่มือการดำน้ำของ NOAA* ค่าเปอร์เซ็นต์ CNS จะคำนวณอย่างต่อเนื่องเมื่ออยู่ในโหมดดำน้ำ แม้จะอยู่ที่ผิวน้ำ

นอกเหนือจากนี้ นาฬิกาดำน้ำจะใช้หลายวิธีในการประมาณระดับการสัมผัสออกซิเจนอย่างระมัดระวัง เช่น:

- การคำนวณการสัมผัสออกซิเจนที่แสดงจะบิดขึ้นเป็นค่าเปอร์เซ็นต์ที่สูงกว่าที่ใกล้ที่สุด
- ขีดจำกัด CNS% จะสูงสุดที่ 1.6 บาร์ (23.2 psi)
- การติดตาม OTU จะอิงตามระดับความทนต่อวันในระยะยาวและอัตราการฟื้นฟูสภาพจะลดลง

ที่ผิวน้ำและหลังการดำน้ำสิ้นสุดลง CNS จะลดลงโดยมีเวลาครึ่งทางที่ 90 นาที ยกตัวอย่างเช่น หาก CNS เท่ากับ 100 หลังการดำน้ำ หลังจากนั้น 90 นาทีจะลดลงเหลือ 50 และหลังจากนั้นอีก 90 นาทีจะลดลงเหลือ 25

คำเตือน: เมื่อค่าที่แสดงระดับความเสี่ยงจากภาวะออกซิเจนเป็นพิษบ่งชี้ว่าถึงขีดจำกัดสูงสุดแล้ว คุณต้องดำเนินการเพื่อลดการรับออกซิเจนทันที หากไม่ดำเนินการเพื่อลดการรับออกซิเจนหลังจากได้รับคำเตือน CNS%/OTU อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะออกซิเจนเป็นพิษ เกิดการบาดเจ็บ หรือเสียชีวิตได้อย่างรวดเร็ว

ขีดสูงสุด

เมื่อจำเป็นต้องพักเพื่อความปลอดภัย ค่าเพดานจะปรากฏในหน้าต่างสลับเปลี่ยน Suunto Ocean จะแสดงค่าเพดานจากจุดพักน้ำลึกสุดเสมอ คุณจะต้องไม่ดำขึ้นเกินค่าเพดานขณะที่ยังดำขึ้น อ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับการดำน้ำแบบลดความดันได้ที่ 5.8.2. การดำน้ำแบบมีการลดความดัน



5.3. การตั้งค่าการดำน้ำ

สำหรับ การตั้งค่าการดำน้ำ ให้เลื่อนลงมาจากหน้าจอก่อนเริ่มดำน้ำ



อัตราการเต้นของหัวใจ

เปิดหรือปิดการวัดอัตราการเต้นของหัวใจสำหรับการดำน้ำของคุณ ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอัตราการเต้นของหัวใจในหัวข้อ 9.4. อัตราการเต้นของหัวใจ, 2.5. อัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคอล และ 4.11.1. โซนอัตราการเต้นของหัวใจ

GPS

หากต้องการติดตามจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดในการดำน้ำของคุณ อีกทั้งรับเส้นทางการดำน้ำที่แม่นยำขึ้น คุณจะต้องเปิดใช้งาน GPS ในการตั้งค่าการดำน้ำ โปรดดูให้แน่ใจว่าไอคอนลูกศร GPS เปลี่ยนเป็นสีเขียวในหน้าจอก่อนเริ่มดำน้ำก่อนที่จะดำน้ำเพื่อรับตำแหน่งที่ตั้งที่แม่นยำ Suunto แนะนำให้คุณเริ่มการดำน้ำของคุณจากหน้าจอก่อนเริ่มดำน้ำเสมอ

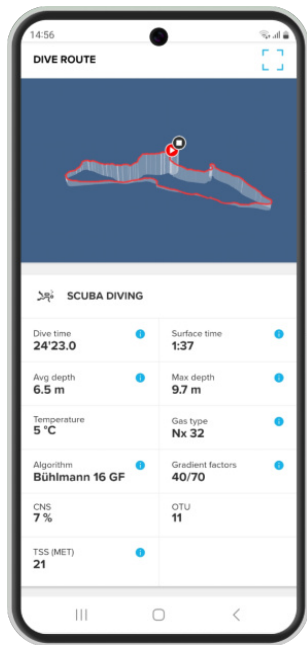


หมายเหตุ: หากคุณเริ่มการดำน้ำของคุณจากหน้าจออื่นโดยใช้ฟังก์ชันการเริ่มอัตโนมัติ จะไม่พบสัญญาณ GPS ของคุณ

เส้นทางการดำน้ำ

คุณสามารถติดตามเส้นทางการดำน้ำของคุณด้วย Suunto Ocean การติดตามเส้นทางได้น้ำจะอิงกับ GPS, มาตรวัดความเร็ว, ไจโรสโคป, แมกนีโตมิเตอร์ และ เซนเซอร์ความดัน อัลกอริทึมนี้ได้รับการพัฒนาโดยการใช้ข้อมูลจำนวนมากจากการดำน้ำจริง การวิเคราะห์ข้อมูล และการเรียนรู้ของเครื่องจักร

หากต้องการติดตามเส้นทางได้น้ำของคุณขณะดำน้ำ คุณต้องเปิดใช้งานทั้งการตั้งค่า GPS และเส้นทางการดำน้ำ เส้นทางการดำน้ำจะไม่ปรากฏให้เห็นในนาฬิกาดำน้ำของคุณ แต่จะซิงค์กับบันทึกการดำน้ำของคุณในแอป Suunto เมื่อเชื่อมต่อกับโทรศัพท์มือถือของคุณ



โปรดทราบว่าสัญญาณเส้นทางการดำน้ำอาจคลาดเคลื่อนได้ในสถานการณ์ดังต่อไปนี้: สภาพแวดล้อมที่มีสิ่งที่อยู่เหนือหัวอย่างถ้ำหรือเรือจม สระว่ายน้ำในร่ม หรือบริเวณที่สัญญาณ GPS ไม่ดีหรือไม่มีเลย



หมายเหตุ: หากต้องการติดตามเส้นทางการดำน้ำของคุณ คุณต้องเริ่มการดำน้ำจากหน้าจอการดำน้ำแล้วตรวจสอบให้แน่ใจว่าสัญญาณ GPS ของคุณเป็นสีเขียว โปรดดู 5.2.4. หน้าจอการดำน้ำและตัวเลือกการดำน้ำ



หมายเหตุ: การซิงค์เส้นทางการดำน้ำของคุณกับแอป Suunto อาจใช้เวลาสักครู่เนื่องจากมีข้อมูลจำนวนมาก

ความลึกเริ่มต้น

จะกำหนดความลึกสำหรับการเริ่มและสิ้นสุดการดำน้ำ ค่าเริ่มต้นของระดับความลึกคือ 1.2 เมตร (4 ฟุต) และความลึกสูงสุดคือ 3.0 เมตร (9.8 ฟุต)



เวลาสิ้นสุดการดำน้ำ

เมื่อคุณอยู่ตื้นกว่าความลึกเริ่มต้นที่ตั้งไว้สำหรับการดำน้ำ Suunto Ocean จะเริ่มคำนวณเวลาที่ผ่านไปใต้น้ำ คุณสามารถตั้งค่าเวลาที่ต้องการของคุณในส่วน “เวลาสิ้นสุดการดำน้ำ” เมื่อครบเวลานี้แล้ว การดำน้ำของคุณจะสิ้นสุดโดยอัตโนมัติ หากคุณเลือกที่จะดำน้ำต่อจนถึงเวลาสิ้นสุดที่ตั้งไว้ การดำน้ำครั้งนั้นจะดำเนินต่อไป คุณสามารถระบุเวลาระหว่าง 1 ถึง 10 นาที การตั้งค่าเริ่มต้นคือ 5 นาที



เคล็ดลับ: ปรับเวลาสิ้นสุดให้นานขึ้นหากคุณเป็นผู้สอนและต้องสื่อสารที่ผิวน้ำระหว่างการดำน้ำ เป็นต้น ปรับเวลาให้สั้นลงเพื่อดูข้อมูลสรุปการดำน้ำเร็วขึ้น



หมายเหตุ: หากคุณขึ้นสู่ผิวน้ำแล้วดำลงอีกครั้งภายในเวลาสิ้นสุดการดำน้ำที่ตั้งไว้ Suunto Ocean จะนับเป็นการดำน้ำหนึ่งครั้ง

ความสว่าง

การตั้งค่าความสว่างจะกำหนดความเข้มข้นโดยรวมของความสว่างบนจอแสดงผลระหว่างกิจกรรมการดำน้ำ: ต่ำ, ปานกลาง (ค่าเริ่มต้น) หรือ สูง (ค่าเริ่มต้น) การตั้งค่าความสว่างจะเจาะจงเฉพาะโหมดการดำน้ำ และจะไม่กระทบต่อโหมดการดำน้ำอื่น ๆ โหมดกลางแจ้ง หรือการตั้งค่าความสว่างโดยรวม

หากต้องการประหยัดค่าแบตเตอรี่ในช่วงกิจกรรมการดำน้ำ ความสว่างของหน้าจอจะลดลงหลังมีการหยุดใช้งานเป็นระยะเวลาหนึ่ง การเคลื่อนไหวข้อมือ การกดปุ่ม หรือสัญญาณเตือนใด ๆ จะเปิดใช้งานโหมดความสว่างแบบเต็มอีกครั้ง นอกจากนี้ คุณสามารถปรับความสว่างได้ระหว่างการดำน้ำโดยการกดปุ่มบนค้างไว้นาน ๆ

⚠ ข้อควรระวัง: การใช้จอแสดงผลที่มีความสว่างสูงจะสิ้นเปลืองแบตเตอรี่และอาจทำให้น้ำจ่อเกิดการเบรินอินได้ หลีกเลี่ยงการใช้ความสว่างในระดับสูงติดต่อกันเป็นเวลานานเพื่อยืดอายุการใช้งานของจอแสดงผล

ความรู้สึกลึก

โปรดดู 4.10. ความรู้สึก

5.4. สัญญาณเตือนการดำน้ำ

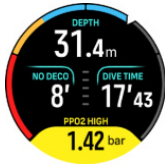
Suunto Ocean มีคำเตือนบังคับที่กำกับด้วยสี คำเตือนเหล่านี้จะแสดงอย่างเด่นชัดบนหน้าจอแสดงผลพร้อมสัญญาณเตือนแบบเสียงและแบบสั่น คำเตือนจะแสดงเป็นสีแดงเสมอ ซึ่งจะเป็นเหตุการณ์ที่สำคัญและต้องได้รับการดำเนินการทันที คุณสามารถหยุดสัญญาณเตือนแบบเสียงและแบบสั่นได้ แต่คำเตือนจะยังคงเป็นสีแดงจนกว่าสถานการณ์ดังกล่าวจะได้รับการแก้ไข

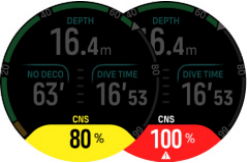
อีกทั้งเมื่อมี Suunto Ocean คุณสามารถตั้งสัญญาณเตือนของคุณเองและตั้งค่าเสียง การสั่น และรูปสัญลักษณ์ได้ตามต้องการ

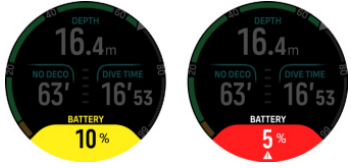
5.4.1. สัญญาณเตือนการดำน้ำที่บังคับ

ตารางต่อไปนี้จะแสดงคำเตือนที่บังคับทั้งหมดที่คุณอาจเห็นระหว่างการดำน้ำ คุณสามารถดูเหตุผลของสัญญาณเตือนและวิธีการแก้ไขได้ในตารางนี้

หากมีสัญญาณเตือนหลายรายการเกิดขึ้นพร้อมกัน ข้อผิดพลาดที่มีความสำคัญสูงสุดจะแสดงก่อน รับทราบสัญญาณเตือนแรกโดยการกดปุ่ม แล้วสัญญาณเตือนรายการถัดไปจะปรากฏ

สัญญาณเตือน	คำอธิบาย	วิธีการแก้ไขสถานการณ์ตามสัญญาณเตือน
	ความเร็วในการดำขึ้นเกิน 10 เมตร (33 ฟุต) ต่อ นาทีเป็นเวลา 5 วินาทีขึ้นไป	อยู่ในช่วงสีเขียวของตัวระบุอัตราการดำขึ้น ติดตามอาการของ DCS ใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษสำหรับการดำน้ำในอนาคต
	ค่าเพดานสำหรับการลดความดันคลาดเคลื่อนมากกว่า 0.6 เมตร (2 ฟุต) ในการดำน้ำแบบมีการลดความดัน	ต่ำลงไปลึกกว่าค่าเพดานที่แสดง
	แรงดันออกซิเจนบางส่วนเกินระดับสูงสุด (>1.6)	การขึ้นสู่ผิวน้ำหรือการเปลี่ยนก๊าซที่มีสัดส่วนของออกซิเจนต่ำแบบกะทันหัน
	แรงดันออกซิเจนบางส่วนเกินระดับที่ตั้งไว้สำหรับก๊าซนั้น	การขึ้นสู่ผิวน้ำหรือการเปลี่ยนก๊าซที่มีสัดส่วนของออกซิเจนต่ำแบบกะทันหัน

สัญญาณเตือน	คำอธิบาย	วิธีการแก้ไขสถานการณ์ตามสัญญาณเตือน
	ขีดจำกัดระดับภาวะออกซิเจนเป็นพิษในระบบประสาทส่วนกลาง (CNS) 80% หรือ 100%	เปลี่ยนเป็นก๊าซที่มี ppO2 ต่ำกว่าหรือดำขึ้นไปยังระดับความลึกที่ตื้นขึ้น (ภายในเพดานการลดความดัน)
	80% หรือ 100% ของขีดจำกัดต่อวันที่แนะนำสำหรับระดับ OTU	เปลี่ยนเป็นก๊าซที่มี ppO2 ต่ำกว่าหรือดำขึ้นไปยังระดับความลึกที่ตื้นขึ้น (ภายในเพดานการลดความดัน)
	แรงดันต่ำกว่า 50 บาร์ (725 psi)	เปลี่ยนเป็นก๊าซที่มีความดันในถังที่สูงกว่าหรือดำขึ้นไปยังความลึกสำหรับการพักเพื่อความปลอดภัยและสิ้นสุดการดำน้ำ
	ความลึกเกินความลึกสูงสุด (60 เมตร) สำหรับการใช้นาฬิกาดำน้ำของคุณ หากดำน้ำเกิน 60 เมตร นาฬิกาดำน้ำจะแสดงค่าความลึกหรือข้อมูลอัลกอริทึมที่ไม่แม่นยำ	ดำขึ้นไปยังระดับความลึกที่ตื้นขึ้นและทำตามนาฬิกาดำน้ำสำหรับ โปรไฟล์การขึ้นสู่ผิวน้ำ ติดตามอาการของ DCS ใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษสำหรับการดำน้ำในอนาคต
	ไม่อยู่ภายในช่วงการพักเพื่อความปลอดภัย	อยู่ภายในช่วงการพักเพื่อความปลอดภัยที่ 3 เมตร – 6 เมตร
	NDL น้อยกว่า 5 นาที	ดำขึ้นไปยังระดับความลึกที่ตื้นขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงการพักเพื่อลดความดัน
	เพดานการลดความดันถูกละเมิดมานานกว่า 3 นาทีและคุณไม่ได้หยุดพักเพื่อความปลอดภัย	ดำลงไปสู่เพดานความลึกที่ระบุในหน้าค่าสับเปลี่ยน
	NDL ของคุณถึง 0 นาที และบังคับให้มีการพักเพื่อความปลอดภัย	ทำการพักเพื่อลดความดันตามที่ระบุและอยู่ลึกกว่าค่าเพดานเสมอ

สัญญาณเตือน	คำอธิบาย	วิธีการแก้ไขสถานการณ์ตามสัญญาณเตือน
	แบตเตอรี่ต่ำ (<10%) หรือต่ำมาก (<5%)	ชาร์จอุปกรณ์

5.4.2. สัญญาณเตือนการดำน้ำที่ผู้ใช้ตั้งค่าได้

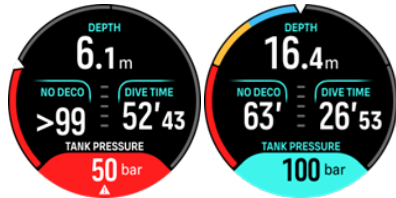
นอกเหนือจากสัญญาณเตือนที่บังคับแล้ว ยังมีสัญญาณเตือนความดันในถัง ความลึก เวลาดำน้ำ และสัญญาณเตือน NDL ที่ผู้ใช้สามารถตั้งค่าได้ สำหรับสัญญาณเตือนแต่ละแบบ คุณสามารถกำหนดเสียงสั้นหรือยาว หรือสามารถปิดเสียงทั้งหมดได้ นอกเหนือจากตัวเลือกด้านเสียง คุณสามารถเลือกที่จะใช้สัญญาณเตือนแบบสั้น หรือหากต้องการปิดเสียงทั้งหมด คุณสามารถเปิดระบบสั่นอย่างเฉียบพลันได้

นอกเหนือจากตัวเลือกด้านเสียงและการสั่นแล้ว คุณสามารถเลือกระหว่างตัวเลือกรูปสัญลักษณ์ได้ 2 แบบ: แจ้งเตือน (สีฟ้าสว่าง) หรือ ข้อควรระวัง (สีเหลือง) คุณสามารถกำหนดสัญญาณเตือนสูงสุด 5 รายการสำหรับสัญญาณเตือนที่ตั้งเองได้ และเมื่อสัญญาณเตือนปรากฏ คุณสามารถกดทั้งได้โดยการกดปุ่มใดก็ได้



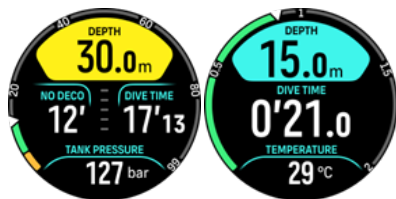
ความดันในถัง

คุณสามารถตั้งสัญญาณเตือนความดันในถังเป็นค่าใดก็ได้ระหว่าง 51–360 บาร์ (725–5221 psi) มีสัญญาณเตือนบังคับที่ 50 บาร์ (725 psi) อยู่และไม่สามารถแก้ไขได้ สัญญาณเตือนความดันในถังจะแจ้งคุณเมื่อคุณถึงความดันที่ต้องหันหลังกลับ



Depth

คุณสามารถตั้งสัญญาณเตือนความลึกระหว่าง 3.0 เมตรและ 59.0 เมตร สัญญาณเตือนความลึกเป็นสิ่งที่ช่วยได้มาก โดยเฉพาะเวลาฟรีไดฟ์ เพื่อแจ้งคุณถึงระยะในการฟรีไดฟ์ นอกจากนี้ คุณสามารถตั้งสัญญาณเตือนความลึกเพื่อแจ้งเมื่อคุณไปถึงความลึกที่คุณกำหนดขณะดำน้ำ



Dive time

สามารถตั้งสัญญาณเตือนเวลาดำน้ำเป็นนาทียและวินาที สูงสุด 99 นาที



NDL

คุณสามารถตั้งสัญญาณเตือนขีดจำกัดการไม่ลดความดัน (NDL) ให้เตือนคุณเมื่อถึง NDL หรือเมื่อคุณมีเวลา NDL เหลือไม่มาก



5.4.3. ข้อผิดพลาดของระบบ

นาฬิกาทุกเรือนย่อมมีข้อผิดพลาด ซึ่งเป็นไปได้ว่าอุปกรณ์นี้อาจไม่สามารถให้ข้อมูลที่แม่นยำได้ทันทีระหว่างที่คุณดำน้ำ คุณควรเตรียมวิธีรับมือกับความล้มเหลวของระบบไว้เสมอ ใช้อุปกรณ์ดำน้ำสำรอง และดำน้ำกับเพื่อนคู่หูเท่านั้น ในกรณีที่นาฬิกาดำน้ำทำงานผิดปกติระหว่างการดำน้ำ ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนฉุกเฉินที่หน่วยงานฝึกอบรมการดำน้ำที่ได้รับการรับรองของคุณจัดเตรียมไว้ให้เพื่อพาตัวเองขึ้นสู่ผิวน้ำทันทีอย่างปลอดภัย หากคุณประสบกับข้อผิดพลาดของระบบ โปรดติดต่อฝ่ายสนับสนุนลูกค้าของ Suunto

5.5. ก๊าซ

ในทั้งโหมดก๊าซถังเดียวและโหมด ก๊าซหลายถัง ค่าเริ่มต้นของก๊าซที่ใช้อยู่คือ Air ในเมนู ก๊าซ คุณสามารถแก้ไขก๊าซที่ใช้อยู่ของคุณหรือสร้างก๊าซใหม่ได้



คุณไม่สามารถลบก๊าซที่ใช้อยู่ของคุณได้ หากต้องการเปลี่ยนก๊าซที่ใช้อยู่ คุณจะต้องแก้ไขก๊าซที่มีอยู่หรือสร้างก๊าซใหม่ แล้วตั้งสถานะก๊าซเป็นก๊าซที่ใช้อยู่ หากคุณเปลี่ยนก๊าซที่ใช้อยู่ ก๊าซก่อนหน้าจะถูกปิดใช้งาน (โหมดก๊าซถังเดียว) หรือเปิดใช้งาน (โหมดก๊าซหลายถัง)



ในโหมดก๊าซถังเดียว คุณสามารถมีก๊าซที่ใช้อยู่ได้เพียงก๊าซเดียว เมื่อสร้างก๊าซใหม่ คุณสามารถเลือกที่จะทำก๊าซนั้นเป็นก๊าซที่ใช้อยู่ หรือบันทึกส่วนผสมของก๊าซที่คุณใช้มากที่สุด (เช่น NX32) เพื่อให้สามารถเปิดใช้งานได้ง่ายเมื่อต้องการ



5.5.1. แก๊สก๊าซ

เมื่อดำน้ำด้วยก๊าซผสมไนโตรเจน คุณต้องป้อนค่าทั้งเปอร์เซ็นต์ออกซิเจนในถังของคุณและขีดจำกัดแรงดันออกซิเจนบางส่วนเข้า Suunto Ocean ทั้งนี้เพื่อรับรองความแม่นยำของการคำนวณไนโตรเจนและออกซิเจน รวมถึงความลึกสูงสุดที่ใช้งานได้ (MOD) ซึ่งจะอิงตามค่าที่คุณป้อน ค่าเริ่มต้นของเปอร์เซ็นต์ออกซิเจน (O2%) จะตั้งอยู่ที่ 21% (air) และแรงดันออกซิเจนบางส่วน (ppO2) จะตั้งอยู่ที่ 1.4 บาร์

คุณสามารถแก้ไขเปอร์เซ็นต์ออกซิเจนและแรงดันบางส่วนของก๊าซที่ใช้อยู่ในมุมมอง **แก๊ส** โดยการเลือกส่วนผสมของก๊าซ



สามารถแก้ไขสัดส่วนของออกซิเจนระหว่าง 21% ถึง 100%

การตั้งค่า ppO2 จะจำกัดความลึกสูงสุดที่ใช้งานได้ (MOD) สำหรับการมีส่วนผสมของก๊าซอย่างปลอดภัย คุณสามารถตั้งค่า ppO2 เป็น 1.0, 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 หรือ 1.6



หมายเหตุ: อย่าเปลี่ยนค่าเหล่านี้หากคุณไม่เข้าใจถึงผลกระทบอย่างถ่องแท้

ในเมนู “แก๊ส” คุณสามารถตั้งค่าขนาดถังของคุณได้ด้วย ค่าเริ่มต้นคือ 12 ลิตร / 80 ลบ.ฟุต ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณได้ตั้งค่าขนาดถังของคุณอย่างถูกต้องเพื่อรับรองความแม่นยำของการคำนวณการใช้ก๊าซเมื่อดำน้ำด้วย Suunto Tank POD



ในเมนู “แก๊ส” คุณสามารถจับคู่ Suunto Tank POD ของคุณได้ด้วย โปรดดู 5.6.1. วิธีการติดตั้งและเชื่อมต่อ Suunto Tank POD สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับการจับคู่ความดันในถังไร้สาย

5.5.2. การดำน้ำด้วยหลายก๊าซ

เมื่อดำน้ำด้วยโหมด ก๊าซหลายถัง Suunto Ocean จะอนุญาตให้เปลี่ยนระหว่างก๊าซที่เปิดใช้งานอยู่ในเมนู ก๊าซ คุณสามารถมีก๊าซในรายการก๊าซได้สูงสุด 5 ก๊าซ ไม่ว่าจะเปิดใช้งานหรือปิดใช้งานอยู่



หมายเหตุ: อัลกอริทึมการลดความดันจะสันนิษฐานว่ามีการวางแผนที่จะใช้ก๊าซที่เปิดใช้งานทั้งหมดสำหรับการดำน้ำครั้งนั้น โดยจะคำนวณการพักเพื่อลดความดัน เวลาการลดความดัน และเวลาขึ้นสู่ผิวน้ำตามก๊าซที่มีอยู่ โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณได้ปิดใช้งานก๊าซที่คุณไม่ได้พกไปด้วย



ขณะดำขึ้น คุณจะได้รับการแจ้งเตือนให้เปลี่ยนก๊าซเมื่อมีก๊าซที่เหมาะสมกว่าพร้อมใช้งาน

ยกตัวอย่างเช่น คุณอาจมีก๊าซดังต่อไปนี้ขณะดำน้ำไปยังความลึก 40 เมตร (131.2 ฟุต):

- Nitrox 26% (1.4 ppO₂) (สำหรับน้ำลึก)
- Nitrox 50% (1.6 ppO₂) (ก๊าซลดความดัน)
- Nitrox 99% (1.6 ppO₂) (ก๊าซลดความดัน)

ขณะดำขึ้น คุณจะได้รับแจ้งให้เปลี่ยนก๊าซที่ระยะ 22 เมตร (72 ฟุต) และ 6 เมตร (20 ฟุต) ตามความลึกสูงสุดที่ใช้งานได้ (MOD) ของก๊าซนั้น การแจ้งเตือนให้เปลี่ยนก๊าซจะอยู่ในหน้าต่างสลับเปลี่ยน สามารถกดปุ่มใดก็ได้เพื่อเปิดรายการก๊าซขึ้นมา โดยก๊าซที่แนะนำจะอยู่ด้านบนสุด กดปุ่มกลางเพื่อยืนยันก๊าซใหม่ หากไม่ต้องการเปลี่ยนก๊าซตามที่แนะนำ คุณสามารถกดทั้งค่าแนะนำให้เปลี่ยนก๊าซได้ การดำเนินการเช่นนี้จะเปลี่ยนเลขต่อก๊าซที่แนะนำจนถึง MOD ถัดไปที่ เป็นไปได้ของก๊าซที่เปิดใช้งานอยู่ เมื่อการดำน้ำสิ้นสุดลง ก๊าซที่มีค่า O₂ ต่ำสุดจะเป็นก๊าซที่ใช้อยู่สำหรับการดำน้ำครั้งถัดไป

5.6. การรองรับข้อมูลความดันในถังแบบไร้สาย

Suunto Ocean สามารถใช้ร่วมกับ Suunto Tank POD สำหรับการส่งข้อมูลความดันในถังและการใช้ก๊าซแบบไร้สายไปยังนาฬิกาดำน้ำ Suunto Ocean รองรับเครื่องส่งสัญญาณ Suunto Tank POD เท่านั้น Suunto Tank POD จะส่งข้อมูลด้วยความถี่ 123 kHz การส่งข้อมูลจาก Tank POD ไปยังนาฬิกาดำน้ำเป็นการส่งข้อมูลทางเดียว ซึ่งหมายความว่า นาฬิกาดำน้ำจะไม่ส่งข้อมูลใด ๆ ไปยัง Tank POD

คุณลักษณะที่เปิดใช้งานเมื่อ Suunto Ocean ได้รับการจับคู่กับ Suunto Tank POD:

- ความดันในถังจากถังก๊าซสูงสุด 5 ถัง
- การใช้ก๊าซจริงสำหรับก๊าซที่ใช้อยู่ (L/นาทีก หรือ ลบ.ฟุต/นาทีก)
- เวลาก๊าซที่เหลืออยู่สำหรับก๊าซที่ใช้อยู่
- สัญญาณเตือนความดันในถังที่กำหนดค่าได้
- การบันทึกการเริ่ม การสิ้นสุด และความดันที่ใช้ไป
- การบันทึกการใช้ก๊าซโดยเฉลี่ยสำหรับทุกก๊าซที่มี Tank POD
- หน่วยเป็นบาร์หรือ PSI

5.6.1. วิธีการติดตั้งและเชื่อมโยง Suunto Tank POD

วิธีการติดตั้งและเชื่อมโยง Suunto Tank POD

1. ติดตั้ง Tank POD ตามที่อธิบายไว้ใน คู่มือฉบับย่อของ Tank POD หรือใน คู่มือผู้ใช้ Tank POD



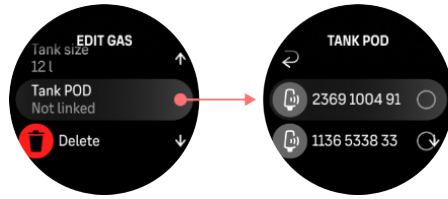
หมายเหตุ: เพื่อรับรองการอ่านค่าความดันในถังอย่างแม่นยำที่สุด Suunto แนะนำให้คุณติดตั้ง Suunto Tank POD ที่ข้างเดียวกับที่คุณสวม Suunto Ocean ของคุณ

2. หลังจากติดตั้ง Tank POD และเปิดแล้ว รอให้แสง LED สีเขียวบน Tank POD กระพริบ
3. ไปที่เมนู **Tank POD** ได้ **ตัวเลือกการดำน้ำ** หาก Tank POD ของคุณเปิดใช้งานอยู่และอยู่ในระยะรับสัญญาณ คุณจะเห็นหมายเลขประจำเครื่องของ Tank POD ในรายการ
4. เลือก Tank POD ที่ต้องการ แล้วตรวจสอบสถานะแบตเตอรี่และความดันในถัง
5. เลือกก๊าซที่ต้องการจากรายการเพื่อเชื่อมโยงกับ Suunto Tank POD ของคุณ (หากใช้หลายก๊าซในการดำน้ำ)
6. ตรวจสอบให้แน่ใจว่าขนาดถังนั้นถูกต้องเพื่อให้สามารถวัดการใช้ก๊าซอย่างถูกต้อง
7. กลับไปยังเมนูหลัก คุณจะเห็นหมายเลขเครื่อง Tank POD ของคุณได้เมนู Tank POD



อีกวิธีหนึ่งคือคุณสามารถเชื่อมโยง Suunto Tank POD จากเมนู ก๊าซ:

1. ในเมนู **ก๊าซ** เลือกก๊าซที่คุณต้องการจับคู่กับ Tank POD
2. ไปที่มุมมอง **แก้ไขก๊าซ** แล้วเลื่อนไปที่การตั้งค่า Tank POD
3. ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเปิดใช้งาน Tank POD แล้วและอยู่ในระยะรับสัญญาณ เลือกหมายเลขประจำเครื่อง Tank POD ของคุณจากรายการ



หากคุณเชื่อมต่อ Tank POD เดียวกันกับหลายก๊าซ อย่าลืมตรวจสอบก่อนเริ่มดำน้ำว่าคุณเปิดใช้ก๊าซที่ถูกต้องและเชื่อมต่อ Tank POD ของคุณแล้ว ในมุมมองหลักของการดำน้ำ จะมีการแสดงความดันถึงเพียงถึงเดียว ซึ่งเป็นข้อมูลของก๊าซที่ใช้อยู่

คำเตือน: หากมีนักดำน้ำหลายคนใช้ Tank POD โปรดตรวจสอบให้แน่ใจก่อนเริ่มดำน้ำว่าหมายเลข POD ของก๊าซที่คุณเลือกนั้นสอดคล้องกับหมายเลขประจำเครื่องของ POD ของคุณ



หมายเหตุ: คุณสามารถดูหมายเลขประจำเครื่องได้ที่ฐานโลหะและบนฝาของ Tank POD

ทำตามขั้นตอนข้างต้นอีกครั้งสำหรับ Tank POD เพิ่มเติม แล้วเลือกก๊าซที่แตกต่างกันสำหรับ POD แต่ละเครื่อง

หากต้องการยกเลิกการเชื่อมต่อ Tank POD จากก๊าซใดก๊าซหนึ่ง:

1. เลือกก๊าซที่คุณต้องการยกเลิกการเชื่อมต่อ Tank POD จากเมนู **ก๊าซ**
2. ชกเลิกการเลือก Tank POD ที่คุณต้องการลบออก (ตรวจสอบหมายเลขประจำเครื่อง)
3. Tank POD ของคุณถูกลบออกจากรายการก๊าซแล้ว

นอกจากนี้ คุณสามารถยกเลิกการเชื่อมต่อ Tank POD ได้จากเมนู **Tank POD**



หมายเหตุ: คุณสามารถยกเลิกการเชื่อมต่อ Tank POD ของคุณเมื่อเครื่องเปิดใช้งานและส่งข้อมูลอยู่เท่านั้น



หมายเหตุ: โปรดใช้เกจความดันระบบแอนะล็อกที่ใช้น้ำได้เป็นเครื่องมือสำรองเสมอ โดยใช้เป็นแหล่งข้อมูลความดันก๊าซอีกแหล่ง



หมายเหตุ: สำหรับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ Suunto Tank POD โปรดดูคำแนะนำที่มาพร้อมกับผลิตภัณฑ์

5.6.2. ความดันในถัง

เมื่อ Suunto Ocean ของคุณเชื่อมต่อ Suunto Tank POD แล้ว คุณสามารถติดตามความดันในถังทั้งในหน้าต่างสลับเปลี่ยนและในแถบโค้งในมุมมองความดันในถัง โปรดดู 5.2.6. ข้อมูลสำคัญขณะดำน้ำ เพื่อทำความเข้าใจว่าความดันในถังจะแสดงบนแถบโค้งอย่างไร

ตัวอย่างดังต่อไปนี้แสดงความดันในถังที่แตกต่างกัน:

ความดันในถังคือ 125 บาร์:



ความดันในถังคือ 50 บาร์:



สัญญาณเตือนความดันในถังเพิ่มเติมตั้งไว้ที่ 100 บาร์:



หมายเหตุ: หากคุณไม่ได้จับคู่ Suunto Tank POD หน้าต่างสับเปลี่ยนความดันในถังจะระบุว่า “ไม่มี Tank Pod” หากจับคู่ Suunto Tank POD แล้ว แต่ไม่ได้รับข้อมูล ช่องข้อมูลนี้จะแสดง “-” โดยอาจเป็นเพราะ POD อยู่นอกกระยะรับสัญญาณ ถังปิดอยู่ หรือแบตเตอรี่ของ POD เหลือน้อย

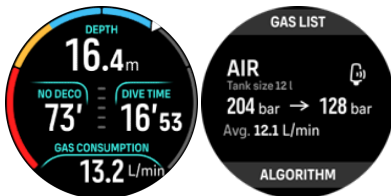


หมายเหตุ: แสง LED อาจรบกวนสัญญาณความดันในถัง

5.6.3. การใช้ก๊าซ

คุณสามารถติดตามความดันในถังจริงของคุณขณะดำน้ำได้จากหน้าต่างสับเปลี่ยนในหน้าจอนาฬิกา นอกจากนี้ คุณสามารถดูการใช้ก๊าซโดยเฉลี่ยจากการดำน้ำได้ในข้อมูลสรุปการดำน้ำในอุปกรณ์และในแอป Suunto

ข้อมูล การใช้ก๊าซ บนหน้าจอจะแสดงอัตราการใช้ก๊าซในเวลาจริงขณะดำน้ำที่ความลึก ณ ปัจจุบันของคุณ ในการคำนวณอัตราการหายใจส่วนบุคคลของคุณ Suunto Ocean จะใช้ปริมาณการหายใจต่อนาที (RMV) ซึ่งก็คือปริมาณก๊าซที่ปอดของคุณใช้ต่อนาที โดยวัดเป็น L/นาที หรือ ลบ.ฟุต/นาที สำหรับการคำนวณการใช้ก๊าซที่แม่นยำ คุณต้องระบุขนาดถังที่ถูกต้องสำหรับก๊าซในเมนู **แก้ไขก๊าซ** โปรดดู 5.5.1. **แก้ไขก๊าซ** ค่าเริ่มต้นของขนาดถังคือ 12 ลิตร (80 ลบ.ฟุต) เสมอ



สูตร RMV ที่ใช้ใน Suunto Ocean เพื่อคำนวณการใช้ก๊าซขณะดำน้ำมีดังนี้:

การคำนวณนี้อิงตามความลึกจริงและปริมาณก๊าซที่ใช้โดยเฉลี่ย (เป็นหน่วยความดันบรรยากาศ) ที่คำนวณได้ในช่วง 50 - 170 วินาที

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

V _{ก๊าซ} (ลิตร)	ปริมาณก๊าซเป็นหน่วยความดันบรรยากาศ
RMV ลิตร/นาที	SAC วัดความลึก
T ₁	เวลาเริ่ม
T ₂	เวลาสิ้นสุด
ความลึก (T)	ความลึก
V _{T1}	V _{ก๊าซ} (ลิตร) ตอนเวลาเริ่ม
V _{T2}	V _{ก๊าซ} (ลิตร) ตอนเวลาสิ้นสุด
D _{เฉลี่ย}	ความลึกเฉลี่ยในช่วงเวลา

ในการคำนวณปริมาณก๊าซ Suunto Ocean จะใช้สูตรต่อไปนี้:

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

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

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

คุณสามารถดูปริมาณการใช้ก๊าซเฉลี่ยหลังการดำน้ำได้ในสรุปการดำน้ำ ค่านี้แสดงค่าการใช้ก๊าซเฉลี่ย ซึ่งคำนวณจากค่าการใช้ก๊าซทั้งหมดในระหว่างการดำน้ำ



หมายเหตุ: เนื่องจากการใช้ก๊าซแบบเรียลไทม์นั้นขึ้นอยู่กับข้อมูลที่รวบรวมภายในช่วงเวลาหนึ่ง ค่าการใช้ก๊าซอาจจะไม่ปรากฏทันทีตอนที่เริ่มดำน้ำ ค่าการใช้ก๊าซอาจสูงขึ้นได้เนื่องจากการใช้ที่อย่างแรงดันต่ำเพื่อควบคุมการลอยตัวใน BCD หรือชุดลดการสูญเสียความร้อนใต้น้ำ



หมายเหตุ: การคำนวณก๊าซยังต้องพิจารณาเกี่ยวกับการบีบอัดก๊าซและการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิเพื่อให้ได้ค่าที่แม่นยำยิ่งขึ้น

5.6.4. เวลาก๊าซ

ค่าเวลาเติมแก๊ส ในหน้าต่างสลับเปลี่ยนจะระบุเวลาสูงสุด (เป็นนาที) ที่คุณสามารถอยู่ที่ความลึกปัจจุบันได้และขึ้นสู่น้ำ (ที่อัตราการดำขึ้น 10 ม./นาที) ด้วยความดันที่สิ้นสุดที่ 35 บาร์ (508 psi) เวลาจะอิงตามค่าความดันในถัง ขนาดถัง รวมถึงอัตราการหายใจและความลึกปัจจุบันของคุณ



เวลาเติมแก๊สคำนวณจากสูตรดังต่อไปนี้:

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



หมายเหตุ: การคำนวณ เวลาเติมแก๊ส ไม่รวมการพักเพื่อความปลอดภัยและการพักเพื่อลดความดัน

5.7. การตั้งค่าอัลกอริทึม

การพัฒนาโมเดลการลดความดันของ Suunto เริ่มต้นตั้งแต่ทศวรรษ 1980 ตอนที่ Suunto เริ่มใช้โมเดลของ Bühlmann ที่อิงตามค่า M ใน Suunto SME ตั้งแต่นั้นมามีการวิจัยและพัฒนาอย่างต่อเนื่องด้วยความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญทั้งภายในและภายนอก

5.7.1. อัลกอริทึม Bühlmann 16 GF

อัลกอริทึมการลดความดัน Bühlmann ได้รับการพัฒนาขึ้นมาเมื่อปี ค.ศ. 1959 โดย Dr. Albert A. Bühlmann ซึ่งเป็นแพทย์ชาวสวิสที่ทำการวิจัยเรื่องทฤษฎีการลดความดัน อัลกอริทึมการลดความดัน Bühlmann เป็น โมเดลคณิตศาสตร์เชิงทฤษฎีที่อธิบายวิธีการที่ก๊าซเฉื่อยเข้าและออกจากร่างกายมนุษย์เมื่อความดันโดยรอบเปลี่ยน มีการพัฒนาอัลกอริทึม Bühlmann หลายเวอร์ชันในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ซึ่งได้รับการนำไปปรับใช้โดยผู้ผลิตนาฬิกาดำน้ำหลายราย Suunto Ocean ใช้อัลกอริทึมการดำน้ำ Bühlmann 16 GF ของ Suunto ซึ่งอิงตามโมเดล Bühlmann ZHL-16C และเราใช้โปรแกรมของเราเอง สามารถปรับอัลกอริทึมได้โดยการใส่ปัจจัยการโล่ระดับเพื่อกำหนดระดับความระมัดระวัง



หมายเหตุ: เนื่องจาก โมเดลการลดความดันทุก โมเดลเป็น โมเดลในเชิงทฤษฎีเท่านั้นและไม่มีการตรวจสอบร่างกายของนักดำน้ำ จึงไม่มีโมเดลการลดความดันใดที่สามารถรับรองได้ว่าจะ ไม่เกิด DCS คุณต้องคำนึงถึงปัจจัยส่วนบุคคลของคุณเอง แผนการดำน้ำของคุณ และการฝึกอบรมการดำน้ำที่คุณได้รับในการเลือกปัจจัยการโล่ระดับที่เหมาะสมสำหรับการดำน้ำของคุณ

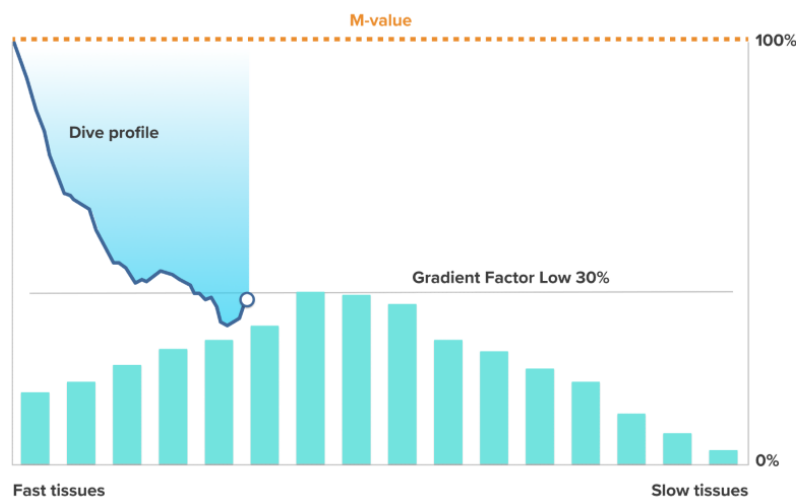
5.7.2. ปัจจัยการไล่ระดับ

ปัจจัยการไล่ระดับ (GF) เป็นพารามิเตอร์ในการกำหนดระดับความระมัดระวังที่แตกต่างกันไป GF จะได้รับการแบ่งเป็นพารามิเตอร์แยกกันสองรายการ นั่นคือ ปัจจัยการไล่ระดับต่ำ (Gradient Factor Low) และปัจจัยการไล่ระดับสูง (Gradient Factor High)

เมื่อใช้ GF กับอัลกอริทึม Bühlmann คุณสามารถตั้งระยะเวลาพักสำหรับการดำน้ำได้โดยการเพิ่มความระมัดระวังเพื่อควบคุมเวลาที่เนื้อเยื่อส่วนต่าง ๆ ไปถึงค่า M ที่ยอมรับได้ ปัจจัยการไล่ระดับคือเปอร์เซ็นต์ของค่า M ที่ระบุระหว่าง 0% ถึง 100%

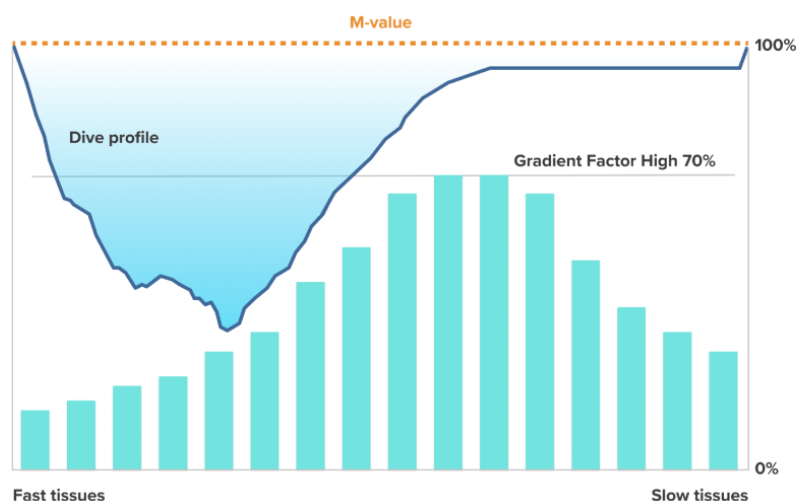
ส่วนผสมที่ใช้กันบ่อยคือ GF Low 30% และ GF High 70% (อาจจะระบุเป็น GF 30/70) การตั้งค่านี้หมายความว่าจำเป็นต้องมีการพักน้ำครั้งแรกเมื่อเนื้อเยื่อที่เร็วที่สุดถึง 30% ของค่า M ซึ่งตัวเลขแรกค่าเท่าไร การอึดตัวซึ่งยาวที่อนุญาตจะยิ่งน้อยลงเท่านั้น ผลคือการพักน้ำครั้งแรกเป็นการพักที่จำเป็นเมื่อคุณอยู่ที่ระดับความลึกที่ลึกขึ้น ปัจจัยการไล่ระดับ 0% จะแทนเส้นความดันโดยรอบ ส่วนปัจจัยการไล่ระดับ 100% จะแทนเส้นค่า M

ในภาพประกอบต่อไปนี้ GF Low ตั้งไว้ที่ 30% และส่วนเนื้อเยื่อที่เร็วที่สุดจะตอบสนองต่อขีดจำกัด 30% ของค่า M การพักเพื่อลดความดันครั้งแรกจะเกิดขึ้นที่ระดับความลึกนี้

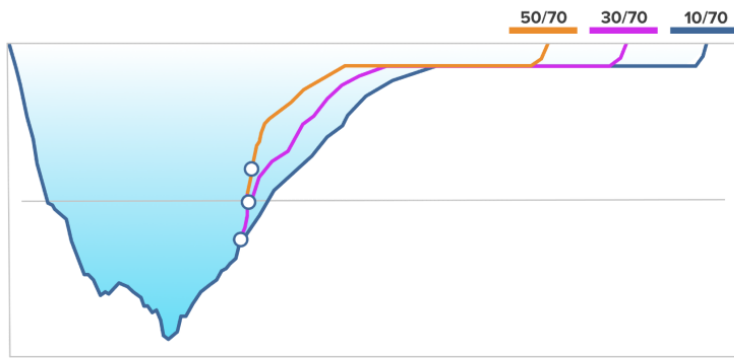


เมื่อการดำน้ำดำเนินต่อ GF จะเปลี่ยนจาก 30% เป็น 70% GF 70 จะระบุปริมาณการอึดตัวซึ่งยาวที่อนุญาตเมื่อคุณไปถึงผิวน้ำ ซึ่งค่า GF High ค่าเท่าไร การพักน้ำที่น้ำตื้นจะยิ่งนานขึ้นเท่านั้นเพื่อขับก๊าซก่อนขึ้นสู่ผิวน้ำ ในภาพประกอบต่อไปนี้ GF High ตั้งไว้ที่ 70% และส่วนเนื้อเยื่อที่เร็วที่สุดจะตอบสนองต่อขีดจำกัด 70% ของค่า M

ในจุดนี้ คุณสามารถกลับไปผิวน้ำเพื่อสิ้นสุดการดำน้ำ

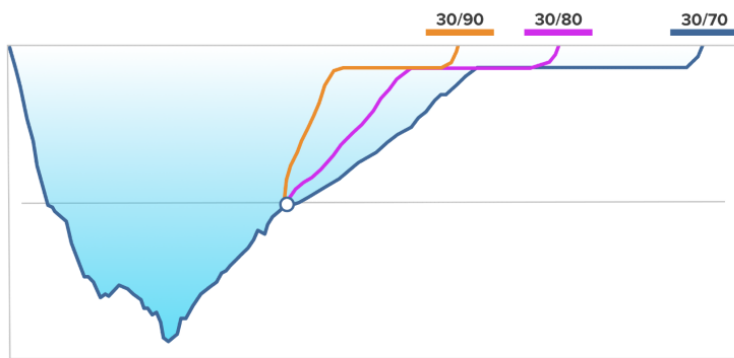


ภาพประกอบต่อไปนี้อธิบายผลกระทบที่เปอร์เซ็นต์ GF Low มีต่อโปรไฟล์การดำน้ำ โดยแสดงให้เห็นว่า เปอร์เซ็นต์ GF Low จะกำหนดระดับความลึกที่การดำน้ำเริ่มช้าลงและระดับความลึกของการพักเพื่อลดความดันสิ้นสุดลง ภาพประกอบนี้แสดงให้เห็นว่าค่าเปอร์เซ็นต์ของ GF Low จะเปลี่ยนระดับความลึกของการพักน้ำครั้งแรก ซึ่งค่าเปอร์เซ็นต์ GF Low สูงเท่าไร การพักน้ำครั้งแรกจะอยู่ที่ระดับความลึกที่ตื้นขึ้นเท่านั้น



หมายเหตุ: หากค่าเปอร์เซ็นต์ GF Low นั้นต่ำเกินไป เนื้อเยื่อบางส่วนอาจยังไม่ขับก๊าซเมื่อการพักน้ำครั้งแรกเกิดขึ้น

ภาพประกอบต่อไปนี้อธิบายผลกระทบที่เปอร์เซ็นต์ GF High มีต่อโปรไฟล์การดำน้ำ โดยแสดงให้เห็นว่า เปอร์เซ็นต์ GF High จะกำหนดเวลาที่ใช้ในการลดความดันในช่วงระดับความลึกที่ขึ้นอยู่กับของการดำน้ำ ยิ่งค่าเปอร์เซ็นต์ GF High สูงเท่าไร เวลารวมที่ใช้ในการดำน้ำจะยิ่งสั้นลง และเวลาที่นักดำน้ำใช้ในระดับน้ำตื้นจะยิ่งสั้นลง หากค่าเปอร์เซ็นต์ GF High ตั้งไว้ต่ำ นักดำน้ำจะใช้เวลานานขึ้นในระดับน้ำตื้นและเวลารวมที่ใช้ในการดำน้ำจะนานขึ้น



คุณสามารถปรับปัจจัยการไถ่ระดับได้ ค่าความระมัดระวังเริ่มต้นในนาฬิกาดำน้ำ Suunto Ocean คือปานกลาง (40/85) คุณสามารถปรับการตั้งค่าให้ระมัดระวังมากขึ้นหรือน้อยลงจากค่าเริ่มต้นได้ เลือกจากระดับที่กำหนดค่าไว้แล้วหรือตั้งระดับที่คุณกำหนดเอง

ค่าที่กำหนดค่าไว้แล้วมีดังนี้:

- ต่ำ: 45/95
- ปานกลาง: 40/85 (ค่าเริ่มต้น)
- สูง: 35/75

สำหรับการดำน้ำเพื่อสันทนาการ การตั้งค่าความระมัดระวังสูง (35/75) เป็นการเพิ่มเกราะป้องกันเพื่อหลีกเลี่ยงการบังคับลดความดัน การตั้งค่าความระมัดระวังต่ำ (45/95) จะทำให้คุณมีเวลา NDL มากขึ้น แต่จะมีเกราะป้องกันน้อยลง จึงเป็นการตั้งค่าที่มีความเสี่ยงมากขึ้น



มีปัจจัยความเสี่ยงหลายปัจจัยที่อาจส่งผลกระทบต่อความเสี่ยงของคุณในการเกิด DCS เช่น สุขภาพและพฤติกรรมของคุณ ปัจจัยความเสี่ยงเหล่านี้จะแตกต่างกันไปสำหรับนักดำน้ำแต่ละคน อีกทั้งแตกต่างกันไปในแต่ละวันด้วย

ปัจจัยความเสี่ยงส่วนตัวที่มักจะเพิ่มโอกาสที่จะเกิด DCS มีดังต่อไปนี้:

- การสัมผัสกับอุณหภูมิต่ำ - อุณหภูมิน้ำต่ำกว่า 20 °C (68 °F)
- ระดับความแข็งแรงของร่างกายต่ำกว่าปกติ
- อายุ โดยเฉพาะเมื่อมีอายุเกิน 50 ปี
- ความเหนื่อยล้า (จากการออกกำลังกายมากเกินไป การอดนอน การเดินทางที่เหนื่อย)
- ภาวะขาดน้ำ (ส่งผลต่อการไหลเวียนและอาจทำให้ขับก๊าซได้ช้าลง)
- ความเครียด
- อุปกรณ์สวมใส่ที่รัดแน่น (อาจทำให้การขับก๊าซช้าลง)
- ความอ้วน (BMI ที่ถือว่าอ้วน)
- โรคผนังกันหัวใจห้องบนรั่ว (PFO)
- การออกกำลังกายก่อนหรือหลังการดำน้ำ
- กิจกรรมที่ใช้พลังกำลังระหว่างการดำน้ำ (เพิ่มการไหลเวียนโลหิตและเพิ่มก๊าซในเนื้อเยื่อ)

⚠ คำเตือน: อย่าแก้ไขค่าปัจจัยการไถ่ระดับจนกว่าคุณจะสามารถเข้าใจผลกระทบ การตั้งค่าปัจจัยการไถ่ระดับบางส่วนอาจทำให้มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิด DCS หรือการบาดเจ็บอื่นได้

5.7.3. โปรไฟล์การลดความดัน

สามารถเลือกโปรไฟล์การลดความดันที่ **ตัวเลือกการดำน้ำ > อัลกอริทึม > โปรไฟล์ Deco**



โปรไฟล์การลดความดัน##ต่อเนื่อง

แต่เดิม ตั้งแต่ตาราง 1908 ของ Haldane การพักเพื่อลดความดันจะใช้เป็นขั้นคงที่ที่เสมอ เช่น 15 เมตร, 12 เมตร, 9 เมตร, 6 เมตร และ 3 เมตร วิธีนี้ใช้ได้ผลและมีการใช้ตั้งแต่ก่อนมีนาฬิกาดำน้ำ แต่เวลาผ่านไป นักดำน้ำจะลดความดันเป็นขั้นเล็ก ๆ ที่ค่อย ๆ เพิ่มขึ้น เพื่อให้มีการทยอยลดความดันอย่างราบรื่นมากขึ้น การเกิดขึ้นของไมโคร โพเรสเซอร์ทำให้ Suunto สามารถจำลองพฤติกรรมลดความดันจริงที่แม่นยำมากขึ้น ระหว่างการดำขึ้นใด ๆ ที่มีการพักเพื่อลดความดัน นาฬิกาดำน้ำของ Suunto จะคำนวณจุดที่ส่วนควบคุมข้ามเส้นความดันโดยรอบ (นั่นคือจุดที่ความดันเนื้อเยื่อสูงกว่าความดันโดยรอบ) และการขับก๊าซเริ่ม ค่านี้เรียกว่าระยะต่ำสุดของการลดความดัน สูงกว่าระยะต่ำสุดและต่ำกว่าระยะสูงสุดคือช่วงการลดความดัน ความกว้างของช่วงการลดความดันนี้จะขึ้นอยู่กับโปรไฟล์การดำน้ำ

การลดความดันที่ดีที่สุดจะเกิดขึ้นในช่วงการลดความดัน ซึ่งจะระบุด้วยลูกศรชี้ขึ้นซึ่งข้างค่าความลึก หากเพดานความลึกถูกละเมิด ลูกศรชี้ลงและสัญญาณเตือนแบบเสียงจะแจ้งเตือนนักดำน้ำให้ลดลงกลับไปในช่วงการลดความดัน

การขับก๊าซในเนื้อเยื่อที่ขับก๊าซได้เร็วจะช้าที่ระยะต่ำสุดหรือเมื่อใกล้ระยะต่ำสุดของการลดความดัน เพราะการไถ่ระดับขาลงนั้นต่ำ เนื้อเยื่อที่ขับก๊าซได้ช้ากว่าอาจยังขับก๊าซอยู่ และเมื่อมีเวลามากเพียงพอ ระยะเวลากการลดความดันที่บังคับอาจเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจทำให้ระยะสูงสุดต่ำลงและระยะต่ำสุดสูงขึ้น ระยะต่ำสุดของการลดความดันเป็นจุดที่อัลกอริทึมมุ่งเน้นการบีบอัดฟองอากาศให้มากที่สุด ขณะที่ระยะสูงสุดของการลดความดันมุ่งเน้นการขับก๊าซให้มากที่สุด

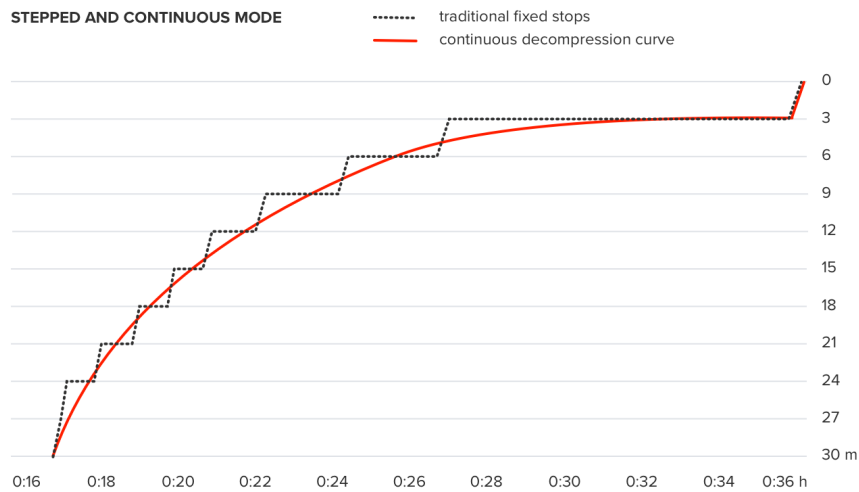
ข้อดีที่เพิ่มเข้ามาของการมีระยะสูงสุดและต่ำสุดของการลดความดันคือการคำนึงถึงข้อเท็จจริงที่ว่าในน้ำที่แปรปรวน การรักษาความลึกแบบเป๊ะ ๆ เพื่อลดความดันนั้นอาจทำได้ยาก เมื่อรักษาความลึกให้อยู่ได้ระยะสูงสุดแต่เหนือระยะต่ำสุด นักดำน้ำยังคงลดความดันอากาศอยู่ แต่อาจเป็นอัตราที่ช้ากว่าอัตราที่ดีที่สุดที่ทำได้ อีกทั้งจะเป็นเกราะป้องกันเพิ่มเติมเพื่อลดความเสี่ยงในการที่คลื่นจะทำให้นักดำน้ำลอยไปเหนือระยะสูงสุด นอกจากนี้ เส้นโค้งการลดความดันอย่างต่อเนื่องที่ Suunto ใช้จะทำให้โปรไฟล์การลดความดันนั้นราบรื่นขึ้นและเป็นธรรมชาติมากขึ้นเมื่อเทียบกับการลดความดัน “แบบขั้นบันได” แบบดั้งเดิม

โปรไฟล์การลดความดัน##ขั้นบันได

ในโปรไฟล์การลดความดันนี้ การดำขึ้นได้ถูกแบ่งเป็นขั้นหรือช่วง ขึ้นละ 3 เมตร (10 ฟุต) แบบดั้งเดิม

ในโมเดลนี้ นักดำน้ำจะลดความดันที่ความลึกคงที่แบบดั้งเดิม ค่าเพดานในหน้าต่างสลับเปลี่ยนจะแสดงความลึกของขั้นถัดไป และเมื่อนักดำน้ำไปถึงหน้าต่างการลดความดัน นาฬิกาจับเวลาจะเริ่ม โดยแสดงระยะเวลาที่ต้องใช้สำหรับการพักเพื่อลดความดัน

โปรดิว 5.8.6. ตัวอย่าง - โหมดหลายก๊าซ สำหรับตัวอย่างการดำน้ำแบบมีการลดความดัน



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

5.7.4. การตั้งค่าระดับความสูง

การตั้งค่าระดับความสูงจะปรับการคำนวณการลดความดันโดยอัตโนมัติตามช่วงความสูงหนึ่ง ๆ คุณเข้าถึงการตั้งค่านี้ได้ที่ **ตัวเลือกการดำน้ำ » อัลกอริทึม »**

Altitude แล้วเลือกจากระดับความสูง 3 ช่วง:

- 0 - 300 เมตร (0 - 980 ฟุต) (ค่าเริ่มต้น)
- 300 – 1,500 เมตร (980 – 4,900 ฟุต)
- 1,500 – 3,000 เมตร (4,900 – 9,800 ฟุต)

ผลก็คือ ชีตจำกัดการพักเพื่อความปลอดภัยที่อนุญาตนั้นลดลงอย่างมาก

ความดันบรรยากาศจะลดลงที่ระดับความสูงที่สูงกว่าระดับน้ำทะเล หลังจากที่คุณเดินทางไปยังระดับความสูงที่สูงขึ้น คุณจะไม่มีไนโตรเจนในร่างกายเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับภาวะสมดุลที่มีในระดับความสูงตั้งต้น ในไนโตรเจนที่ “เพิ่ม” มานี้จะถูกปล่อยออกมาอย่างช้า ๆ ในระยะเวลาหนึ่งเพื่อกลับคืนสู่ภาวะสมดุล Suunto แนะนำให้คุณปรับร่างกายให้เข้ากับระดับความสูงใหม่โดยการออกกำลังกาย 3 ชั่วโมงก่อนเริ่มดำน้ำ

ก่อนดำน้ำที่ระดับความสูงที่เพิ่มขึ้น คุณต้องปรับการตั้งค่าระดับความสูงของนาฬิกาดำน้ำของคุณเพื่อให้การคำนวณคำนึงถึงระดับความสูงดังกล่าวด้วย ความดันบางส่วนสูงสุดของไนโตรเจนที่อนุญาตตามโมเดลคณิตศาสตร์ของนาฬิกาดำน้ำจะลดลงตามความดันบรรยากาศที่ลดลง

⚠ คำเตือน: การเดินทางไปยังระดับความสูงที่เพิ่มขึ้นอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อภาวะสมดุลของไนโตรเจนที่ละลายในร่างกายเป็นการชั่วคราว Suunto แนะนำให้คุณปรับตัวให้เข้ากับระดับความสูงใหม่ก่อนดำน้ำ อีกทั้งเป็นเรื่องสำคัญที่คุณจะต้องไม่เดินทางไปยังระดับความสูงที่เพิ่มขึ้นมากหลังจากการดำน้ำทันทีเพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิด DCS

⚠ คำเตือน: ตั้งค่าระดับความสูงที่ถูกต้อง! เมื่อดำน้ำที่ระดับความสูงมากกว่า 300 ม. (980 ฟุต) ต้องเลือกการตั้งค่าระดับความสูงที่ถูกต้องเพื่อให้สามารถคำนวณสถานะการลดความดันได้ ไม่ควรใช้นาฬิกาดำน้ำที่ระดับความสูงมากกว่า 3,000 เมตร (9,800 ฟุต) หากเลือกการตั้งค่าระดับความสูงไม่ถูกต้องหรือคำนวณความสูงที่เกินขีดจำกัดสูงสุด ทั้งข้อมูลการดำน้ำและการวางแผนจะผิดพลาดได้

📋 หมายเหตุ: หากคุณดำน้ำซ้ำที่ระดับความสูงอื่นที่ต่างจากระดับความสูงในการดำน้ำครั้งก่อนหน้า โปรดเปลี่ยนการตั้งค่าระดับความสูงให้ตรงกับระดับความสูงที่ดำน้ำครั้งถัดไปเมื่อการดำน้ำครั้งก่อนหน้าสิ้นสุดลง ทั้งนี้เพื่อรับรองว่าการคำนวณเนื้อเยื่อจะเป็นไปอย่างถูกต้อง

5.7.5. เวลาหยุดอย่างปลอดภัย

แนะนำให้มีการพักเพื่อความปลอดภัยในการดำน้ำทุกครั้งที่ยาวเกิน 10 เมตร (33 ฟุต) คุณสามารถปรับการตั้งค่าการพักเพื่อความปลอดภัยได้ดังนี้:

3 นาที: การพักเพื่อความปลอดภัยมักจะพักทุก ๆ 3 นาที แม้ว่าจะเป็นพักเพื่อลดความดันครั้งล่าสุดก็ตาม เวลาพักเพื่อความปลอดภัยไม่รวมอยู่ใน TTS (เวลาขึ้นสู่ผิวน้ำ)

4 นาที: การพักเพื่อความปลอดภัยมักจะพักทุกๆ 4 นาที แม้ว่าจะเป็นการพักเพื่อลดความดันครั้งสุดท้ายก็ตาม เวลาพักเพื่อความปลอดภัยไม่รวมอยู่ใน TTS (เวลาขึ้นสู่ผิวน้ำ)

5 นาที: การพักเพื่อความปลอดภัยมักจะพักทุกๆ 5 นาที แม้ว่าจะเป็นการพักเพื่อลดความดันครั้งสุดท้ายก็ตาม เวลาพักเพื่อความปลอดภัยไม่รวมอยู่ใน TTS (เวลาขึ้นสู่ผิวน้ำ)

ปิดเสมอ: ไม่มีการแสดงจุดพักเพื่อความปลอดภัยระหว่างการดำน้ำ

ปรับแล้ว: จะมีการเพิ่มการพักเพื่อความปลอดภัย 3 นาทีหลังการลดความดัน แต่ระยะเวลาของการพักจะได้รับการปรับตามโปรไฟล์การดำน้ำ ซึ่งหมายความว่า การพักจะสั้นลงได้ถ้าใช้เวลาอยู่ในน้ำสั้น เวลาที่คาดการณ์จะรวมอยู่ใน TTS (เวลาขึ้นสู่ผิวน้ำ)



หมายเหตุ: การละเมิดความเร็วในการดำขึ้นขณะดำน้ำไม่ได้ทำให้ระยะเวลาพักเพื่อความปลอดภัยยาวนานขึ้น

โปรดิวส์ 5.8.1. การพักเพื่อความปลอดภัย

5.7.6. ความลึกของจุดพักน้ำครั้งสุดท้าย

คุณสามารถปรับความลึกของจุดพักน้ำครั้งสุดท้ายของคุณได้ที่ **ตัวเลือกการดำน้ำ » อัลกอริทึม » จุดพักน้ำล่าสุด** มี 2 ตัวเลือก: 3 เมตร และ 6 เมตร (9.8 ฟุต และ 19.6 ฟุต)

ตามค่าเริ่มต้นแล้ว ความลึกของจุดพักน้ำครั้งสุดท้ายจะอยู่ที่ 3 เมตร (9.8 ฟุต)



หมายเหตุ: การตั้งค่านี้จะไม่มีผลต่อเพดานความลึกของการดำน้ำแบบมีการลดความดัน เพดานความลึกสุดท้ายจะอยู่ที่ 3 เมตร (9.8 ฟุต) เสมอ



เคล็ดลับ: โปรดพิจารณาที่จะตั้งค่าความลึกของจุดพักน้ำครั้งสุดท้ายที่ 6 เมตร (19.6 ฟุต) เมื่อคุณดำน้ำในสภาพทะเลที่แปรปรวนและอาจหยุดที่ความลึก 3 เมตร (9.8 ฟุต) ได้ยาก

5.8. การดำน้ำด้วย Suunto Ocean

5.8.1. การพักเพื่อความปลอดภัย

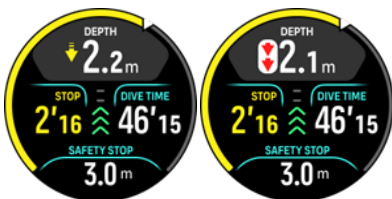
แนะนำให้มีการพักเพื่อความปลอดภัยเป็นเวลาสาม (3) นาทีเสมอในการดำน้ำทุกครั้งที่ย่ำเกิน 10 เมตร (33 ฟุต) เมื่อจำเป็นต้องพักเพื่อความปลอดภัย ค่าเพดานขั้นต่ำ (3 เมตร) จะปรากฏในหน้าต่างสับเปลี่ยน

เวลาสำหรับการพักเพื่อความปลอดภัยจะคำนวณเมื่อคุณอยู่ที่ระหว่าง 2.4 และ 6 เมตร (7.9 และ 20 ฟุต)

โดยจะแสดงพร้อมลูกศรชี้ขึ้นและชี้ลงทางด้านซ้ายของค่าความลึกสำหรับการพัก เวลาการพักเพื่อความปลอดภัยจะแสดงเป็นนาทีและวินาที คุณสามารถตั้งค่าเวลาการพักเพื่อความปลอดภัยที่ต้องการได้จากเมนู **อัลกอริทึม** ในส่วน **ตัวเลือกการดำน้ำ**



การพักเพื่อความปลอดภัยมีสองประเภท นั่นคือ การพักที่ไม่บังคับและการพักที่บังคับ การพักเพื่อความปลอดภัยจะบังคับต่อเมื่อมีการขึ้นสู่ผิวน้ำในความเร็วที่สูงกว่าความเร็วที่แนะนำขณะดำน้ำ หากเป็นการพักที่บังคับ การเริ่มขึ้นสู่ผิวน้ำที่ความลึกที่น้อยกว่า 2.4 เมตรจะทำให้ลูกศรสีแดงปรากฏในหน้าต่างแสดงข้อมูล หากเป็นการพักที่ไม่บังคับ จะมีเพียงลูกศรสีเหลืองที่ปรากฏ



หากความลึกมากกว่า 6 เมตร (20 ฟุต) นาฬิกาจับเวลาสำหรับการพักเพื่อความปลอดภัยจะหยุดเดิน โดยจะเริ่มเดินต่อเมื่อคุณกลับมาอยู่ในช่วงการพักเพื่อความปลอดภัย เมื่อนาฬิกาจับเวลาแสดงเวลาเป็นศูนย์ การพักเพื่อความปลอดภัยนั้นเสร็จสิ้นและคุณสามารถขึ้นสู่ผิวน้ำได้



หมายเหตุ: หากคุณเผลอหยุดการพักเพื่อความปลอดภัย จะไม่มีกรลงโทษใดๆ แต่ Suunto แนะนำให้คุณพักเพื่อความปลอดภัยสำหรับการดำน้ำทุกครั้งเสมอเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิด DCI

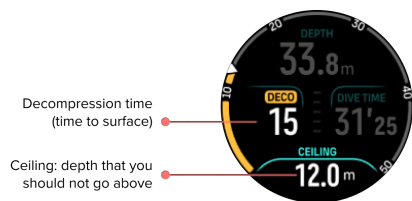


หมายเหตุ: หากคุณตั้งการพักเพื่อความปลอดภัยเป็นปิด จะไม่มีการแจ้งเตือนการพักเพื่อความปลอดภัยเมื่อคุณถึงช่วงการพักเพื่อความปลอดภัย

5.8.2. การดำน้ำแบบมีการลดความดัน

เมื่อคุณเกินขีดจำกัดการไม่ลดความดัน Suunto Ocean จะแสดงข้อมูลการลดความดันที่จำเป็นสำหรับการดำขึ้น ข้อมูลการดำขึ้นจะแสดงพร้อมค่าสองค่าเสมอ:

- เวลาลดความดัน (หรือเรียกอีกอย่างว่า “เวลาขึ้นสู่ผิวน้ำ”): เวลาดำขึ้นที่ดีที่สุดเป็นนาฬิกาเพื่อขึ้นสู่ผิวน้ำด้วยก๊าซที่มี
- ขีดสูงสุด: ความลึกที่คุณไม่ควรดำเกิน



คำเตือน: ต้องไม่ดำขึ้นเหนือเพดานที่กำหนด! คุณจะเสี่ยงไม่ดำขึ้นเกินค่าเพดานที่กำหนดขณะลดความดัน เพื่อหลีกเลี่ยงการดำขึ้นโดยที่ไม่ตั้งใจ คุณควรอยู่ใต้ค่าเพดานที่กำหนดเล็กน้อย

เมื่อเวลา No deco อยู่ที่ 0 นาที พื้นที่แสดงข้อมูลจะเปลี่ยนเป็นแสดงเวลา Deco ค่าเพดานจะแสดงในหน้าต่างสลับเปลี่ยนและแถบโค้งจะเปลี่ยนเป็นสีส้มเพื่อระบุเวลาลดความดันเดียวกัน นอกจากนี้จะมีสัญญาณเตือนที่ถูกกระตุ้นให้ทำงานที่สามารถขึ้นขึ้นได้โดยการกดปุ่มใดก็ได้



เวลาDecoคือเวลาดำขึ้นสู่ผิวน้ำที่แนะนำเป็นนาที (TTS)



คำเตือน: เวลาดำขึ้นจริงของคุณอาจนานกว่าเวลาที่นาฬิกาดำน้ำแสดง เวลาดำขึ้นจะเพิ่มขึ้นหากคุณ: (1) ไม่ดำขึ้น (2) ดำขึ้นด้วยอัตราความเร็วที่ต่ำกว่า 10 ม./นาที (33 ฟุต/นาที), (3) จุดพักเพื่อลดความดันอยู่ลึกกว่าค่าเพดานที่กำหนด และ/หรือ (4) สลับเปลี่ยนส่วนผสมของก๊าซที่ใช้ ปัจจัยเหล่านี้อาจเพิ่มปริมาณก๊าซสำหรับหายใจที่ต้องใช้เพื่อขึ้นสู่ผิวน้ำด้วย



หมายเหตุ: การดำน้ำด้วยหลายก๊าซและการกดการแจ้งเตือนให้เปลี่ยนก๊าซทั้งจะทำให้คุณได้รับค่าเวลาขึ้นสู่ผิวน้ำที่ไม่ถูกต้องและการพักเพื่อลดความดันที่นานกว่าที่คาดการณ์ไว้

ค่าเพดานจะแสดงระดับความลึกแรกที่ต้องพักเพื่อลดความดัน



คุณสามารถตั้งค่าความลึกของการพักน้ำครั้งสุดท้ายที่ 3.0 เมตรหรือ 6.0 เมตร (ค่าเริ่มต้นของความลึกคือ 3.0 เมตร) จากในส่วนการตั้งค่าอัลกอริทึม โปรดดู 5.7.6. ความลึกของจุดพักน้ำครั้งสุดท้าย

ในการดำน้ำแบบมีการลดความดัน อาจมีการพักน้ำหลายแบบ:

- **การพักเพื่อลดความดัน:** การพักน้ำที่บังคับหากดำน้ำด้วยโปรไฟล์การลดความดันขั้นบันได (โปรดดู 5.7.3. โปรไฟล์การลดความดัน) การพักเพื่อลดความดันจะเกิดขึ้นทุก 3 เมตร (10 ฟุต)
- **การพักเพื่อความปลอดภัย:** หากตั้งเวลาพักเพื่อความปลอดภัยไว้ คุณจะมียุทธศาสตร์การพักเพื่อความปลอดภัยเพิ่มเติมหลังจากการพักเพื่อลดความดันครั้งสุดท้าย สำหรับการดำน้ำแบบลดความดัน จะไม่มีการบังคับใช้การพักเพื่อความปลอดภัย

จะมีช่วงการพักเพื่อลดความดันที่ 3 เมตร (9.8 ฟุต) ระหว่างระยะต่ำสุดของการลดความดันและระยะสูงสุดของการลดความดัน ซึ่งคุณเข้าใกล้เพดานสูงสุดเท่าไร เวลาลดความดันจะดีขึ้นเท่านั้น

เมื่อคุณดำขึ้นใกล้เพดานความลึกและเข้าสู่พื้นที่ช่วงการลดความดัน จะมีลูกศรปรากฏขึ้นสองอันข้างตัวเลขระบุความลึก

หากดำน้ำด้วยโปรไฟล์การลดความดันขั้นบันได นาฬิกาจับเวลาจะเริ่มนับถอยหลังเมื่อเข้าสู่ช่วงการลดความดัน และค่าเพดานจะเหมือนกันในเวลาหนึ่ง แล้วจะเพิ่มขึ้นทีละ 3 เมตร (9.8 ฟุต)

ภายในช่วงเวลาการลดความดัน (โปรไฟล์ขั้นบันได):



ในโหมดการดำขึ้นต่อเนื่อง ค่าเพดานจะลดลงเรื่อย ๆ เมื่อคุณอยู่ใกล้เพดานความลึก ทำให้ได้รับข้อมูลการลดความดันแบบต่อเนื่องพร้อมเวลาดำขึ้นที่ดีที่สุด

ภายในช่วงเวลาการลดความดัน (โปรไฟล์ต่อเนื่อง):



หากคุณดำขึ้นเกินเพดานความลึก ยังคงมีระยะการเกินที่ปลอดภัยอยู่ ซึ่งเท่ากับเพดานความลึกลบ 0.6 เมตร (2 ฟุต) ในระยะการเกินที่ปลอดภัยนี้ การคำนวณการลดความดันยังคงดำเนินต่อ แต่คุณจะได้รับคำแนะนำให้ดำลงมาไม่ให้ต่ำกว่าเพดานความลึก ค่าแนะนำนี้ระบุด้วยลูกศรชี้ลงสีเหลืองข้างค่าความลึก

ข้อมูลต่อไปนี้จะแสดงโดยใช้โปรไฟล์การลดความดัน ขั้นบันได:



ข้อมูลต่อไปนี้จะแสดงโดยใช้โปรไฟล์การลดความดัน ต่อเนื่อง:



หากคุณดำเื้นระยะปลอดภัย การคำนวณการลดความดันจะหยุดชะงักจนกว่าคุณจะกลับลงไปอยู่ใต้ขีดจำกัดนี้ สัญญาณเตือนแบบเสียงและลูกศรชี้ลงสีแดง หน้าค่าเพดานความลึกจะระบุถึงการลดความดันที่ไม่ปลอดภัย หากคุณเ้มินเจดต่อสัญญาณเตือนนั้นและอยู่สูงกว่าช่วงปลอดภัยเป็นเวลา 3 นาที การพักน้ำนั้นจะถือว่าไม่ได้ทำและการแจ้งเตือนถึงการละเมิดอัลกอริทึมจะปรากฏ



Suunto Ocean จะไม่ล็อกหลังจากที่คุณขึ้นชันการแจ้งเตือนอัลกอริทึมเบี่ยงเบน Suunto Ocean จะแสดงแผนการลดความดันเดิมแม้ว่าจะมีการละเมิดการพักเพื่อลดความดัน ค่าเตือนสีแดงจะปรากฏในหน้าต่าง และจะอยู่ในหน้าต่างด้านน้ำจนกว่า จะได้ทำการพักเพื่อลดความดันที่บังคับแล้ว หรือหลังจากผ่านไป 48 ชั่วโมง

การละเมิดอัลกอริทึมอาจเกิดขึ้นได้เช่นกันในสถานการณ์ดังต่อไปนี้:

- แบตเตอรี่หมด
- ซอฟต์แวร์ล้มเหลว
- เกินขีดจำกัดความลึกสูงสุดของอุปกรณ์ (60 เมตร)

ในทุกกรณี ไอคอนอัลกอริทึมเบี่ยงเบนจะปรากฏในหน้าต่างด้านน้ำ แต่อัลกอริทึมจะทำงานตามปกติ หากเกิดอัลกอริทึมเบี่ยงเบนระหว่างการดำน้ำ คุณจะเห็นข้อความในส่วนหัวในบันทึกการดำน้ำและในแอป Suunto

คำเตือน: โปรดดำน้ำแบบมีการลดความดันต่อเมื่อคุณได้รับการฝึกอบรมที่ถูกต้องแล้วเท่านั้น

5.8.3. เวลาบนผิวน้ำและเวลาห้ามบิน

หลังการดำน้ำ Suunto Ocean จะแสดงเวลาบนผิวน้ำตั้งแต่การดำน้ำครั้งก่อนหน้าและเวลานับถอยหลังสำหรับช่วงเวลาห้ามบินที่แนะนำบนหน้าปัดนาฬิกา และในวิดเจ็ตสถิติการดำน้ำ คุณจะเห็นไอคอนเครื่องบินสีแดงและแถบโค้งสีแดงบนหน้าปัดนาฬิกาทราบใดที่ช่วงเวลาห้ามบินยังมีผลอยู่ แถบโค้งจะแสดงเวลาโดยประมาณที่เวลาห้ามบินจะสิ้นสุดลง

หน้าจอด้านล่างนี้แสดงให้เห็นว่าเวลาได้ผ่านไปแล้ว 5 ชั่วโมง 5 นาทีตั้งแต่การดำน้ำสบูบาครั้งสุดท้าย และช่วงเวลาห้ามบินจะสิ้นสุดลงที่เวลา 2.30 น.:



หน้าจอต่อไปนี้แสดงให้เห็นว่าเวลาห้ามบินได้สิ้นสุดลงแล้ว



เวลาห้ามบินคือระยะเวลาบนผิวน้ำขึ้นด้าหลังจากดำน้ำที่แนะนำให้หรือก่อนขึ้นเครื่องและเดินทางด้วยเครื่องบิน โดยจะเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 12 ชั่วโมงเสมอ และเท่ากับเวลาขับก้าชออกเมื่อนานกว่า 12 ชั่วโมง สำหรับเวลาขับก้าชออกที่สั้นกว่า 75 นาที จะไม่มีการแสดงเวลาห้ามบิน

หากเกิดการเบี่ยงเบนของอัลกอริทึมขณะดำน้ำ เวลาห้ามบินจะอยู่ที่ 48 ชั่วโมงเสมอ

คำเตือน: ขอแนะนำให้คุณหลีกเลี่ยงการบินตลอดช่วงที่นาฬิกาดำน้ำยังนับถอยหลังเวลาห้ามบินอยู่ เปิดใช้งานนาฬิกาดำน้ำไว้เสมอเพื่อตรวจสอบเวลาห้ามบินที่เหลืออยู่ก่อนบิน! การบินหรือการเดินทางไปยังระดับความสูงที่สูงขึ้นภายในระยะเวลาห้ามบินจะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิด DCS อย่างมาก โปรดทบทวนคำแนะนำจาก Divers Alert Network (DAN) ไม่มีกฎการบินหลังการดำน้ำใดที่รับรองได้ว่าสามารถป้องกันการเกิดภาวะโรคน้ำหนึบได้!

5.8.4. การใช้เข็มทิศระหว่างการดำน้ำ

อุปกรณ์ Suunto Ocean มีเข็มทิศแบบโรตารีที่ช่วยให้คุณสามารถปรับทิศทางตัวเองที่สัมพันธ์กับทิศเหนือแม่เหล็กได้ ขณะดำน้ำ คุณสามารถเข้าถึงเข็มทิศได้โดยการกดปุ่มกลาง (เข็มทิศที่เห็นบนแถบโค้ง) หรือดูทิศที่มุ่งหน้าไปเป็นองศา รวมถึงทิศทางหลักและทิศทางรองที่หน้าต่างสลับเปลี่ยนด้านล่างโดยการกดปุ่มล่าง



คุณสามารถตั้งค่าเบร้งโดยการกดปุ่มกลางค้างไว้ เมื่อตั้งค่าเบร้งเสร็จแล้ว การแจ้งเตือนจะแสดงขึ้นและตัวชี้เบร้งจะปรากฏในแถบโค้งเข็มทิศเพื่อระบุทิศที่มุ่งหน้าไปที่ตั้งไว้ เมื่อตั้งค่าเบร้งเสร็จแล้ว ตัวชี้เบร้งจะถูกล็อกบนแถบโค้งเข็มทิศเพื่อระบุทิศที่มุ่งหน้าไปที่ตั้งไว้ ช่องสี่เหลี่ยมที่อยู่ตรงข้ามกับตัวชี้มีไว้เพื่อระบุทิศทางตรงข้าม (180 องศา)



สามารถล้างค่าเบร้งได้ตลอดเวลาโดยการกดปุ่มกลางค้างไว้

ค่าทิศที่มุ่งหน้าไปจะอยู่ในหน้าต่างสลับเปลี่ยนและสามารถใช้ได้โดยไม่ต้องใช้ร่วมกับแถบโค้ง หากสามารถมองเห็นค่าทิศที่มุ่งหน้าไปในหน้าต่างสลับเปลี่ยนและทิศที่มุ่งหน้าไปที่ตั้งไว้ นั่นตรงกัน หน้าต่างสลับเปลี่ยนจะเปลี่ยนเป็นสี่เหลี่ยมหรือสี่เหลี่ยม (ทิศทางตรงข้าม)



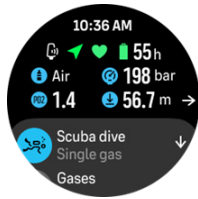
หมายเหตุ: ค่าการเปลี่ยนสีของหน้าต่างสลับเปลี่ยนเท่ากับ $\pm 5^\circ$ เมื่อเทียบกับค่าที่ตั้งไว้เพื่อให้มองเห็นสถานะได้

เข็มทิศจะปรับเทียบตัวเองเมื่อใช้งาน แต่หากจำเป็นต้องปรับเทียบใหม่ จะมีข้อความแจ้งเตือนปรากฏขึ้นในหน้าต่างสลับเปลี่ยน เพื่อปรับเทียบเข็มทิศ ให้หมุนและเขียนนาฬิกาเป็นรูปเลข 8

5.8.5. ตัวอย่าง - โหมดก๊าซถังเดียว

ตัวอย่างต่อไปนี้แสดงการดำน้ำแบบไม่มีการลดความดันในโหมดก๊าซถังเดียว โดยใช้ Air และ Suunto Tank POD

1. หน้าจอก่อนเริ่มดำน้ำ:



เริ่มการดำน้ำของคุณจากหน้าจอก่อนเริ่มดำน้ำเสมอเพื่อรับรองว่าคุณมีสัญญาณ GPS, แบตเตอรี่และความดันที่เพียงพอ (หากเชื่อมโยงกับ Suunto Tank POD), ใช้อากาศที่ถูกต้องสำหรับการดำน้ำ และเข้าใจ MOD ของก๊าซที่ใช้อยู่ หากแบตเตอรี่ของ Suunto Tank POD นั้นต่ำหรือคุณลืมนำเปลี่ยนถึงอากาศและความดันในถังนั้นต่ำ คุณจะเห็นคำเตือนในหน้าจอก่อนเริ่มดำน้ำ

- เมื่อค่าลึกถึง 10 เมตร สัญญาณให้พักเพื่อความปลอดภัยจะปรากฏในหน้าต่างสลับเปลี่ยน โดยระบุเวลาการพักเพื่อความปลอดภัยที่ 3 เมตร เวลา No deco จะแสดง > 99' ซึ่งหมายความว่าเวลาสูงสุดที่คุณสามารถอยู่ที่ความลึกนี้ได้คือมากกว่า 99 นาที



เมื่อคุณดำลึกลงไป เวลา No deco จะแสดงค่าที่น้อยลง เวลา No deco จะแสดงเป็นนาทีเสมอ



- หากเวลา No deco ถึง 5 นาที สัญญาณเตือนสีเหลืองจะปรากฏ เมื่อดำขึ้น ค่า No deco จะเพิ่มขึ้น สัญญาณเตือนก็จะได้รับการแก้ไข นอกจากนี้ คุณสามารถปิดเสียงสัญญาณเตือนด้วยการกดปุ่มใดก็ได้ การดำต่อในระดับความลึกมากกว่าแม้ว่าจะมีสัญญาณเตือน No deco อาจทำให้เกิดการบ่งคับให้ลดความดันได้ ข้อจำกัดแบบมีการลดความดันหากคุณยังไม่ได้รับการฝึกอบรมอย่างเพียงพอ



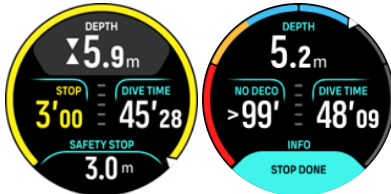
- คุณสามารถตั้งสัญญาณเตือนความดันในถังได้เพื่อช่วยคุณในการติดตามขีดจำกัดที่สำคัญ เช่น ความดันที่ต้องหันหลังกลับ หากตั้งไว้ Suunto Ocean จะแจ้งเตือนคุณเมื่อถึง 100 บาร์ (1450 psi)



- คุณสามารถติดตามความเร็วในการดำขึ้นได้จากตัวระบุความเร็วการดำขึ้น หากความเร็วเกินอัตราที่แนะนำที่ 10 ม./นาที ตัวระบุจะเปลี่ยนเป็นสีแดงและเปิดสัญญาณเตือนเสียงและสั่น คุณสามารถกดทั้งได้โดยการกดปุ่มใดก็ได้



6. เมื่อคุณอยู่ระหว่าง 2.4 เมตรและ 6 เมตร (7.9 ฟุตและ 20 ฟุต) ตัวจับเวลาการพักเพื่อความปลอดภัยจะนับถอยหลังจนถึงเวลาพักน้ำที่แนะนำ เมื่อทำการพักน้ำแล้ว การแจ้งเตือน “สิ้นสุดการพัก” จะปรากฏ



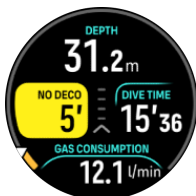
5.8.6. ตัวอย่าง - โหมดหลายก๊าซ

ตัวอย่างต่อไปนี้แสดงการคำนวณแบบมีการลดความดันไปยัง 40 เมตรในโหมดก๊าซหลายถึงด้วยก๊าซต่อไปนี้: NX28 (ก๊าซหลัก), NX99 ก๊าซลดความดัน

1. หน้าจอก่อนเริ่มดำน้ำ - แสดงก๊าซที่ใช้อยู่ (NX28), ตั้งค่า ppO2 และ MOD



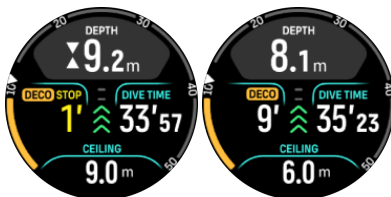
2. สัญญาณเตือน NDL ที่ 5 นาที



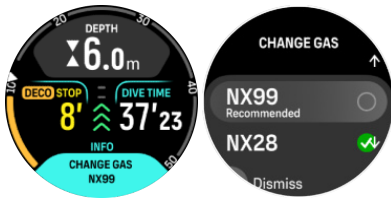
3. NDL เท่ากับ 0 และจำเป็นต้องลดความดัน เกจจะเปลี่ยนเป็นสีส้มเพื่อระบุเวลาพักเพื่อลดความดัน พื้นที่ NDL จะแสดงค่า TTS ที่รวมการพักเพื่อลดความดันและการพักเพื่อความปลอดภัย ค่าเหล่านี้จะแสดงในหน้าต่างสลับเปลี่ยน



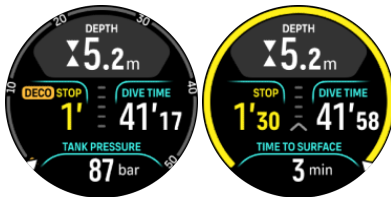
4. ค่าเพดานคือ 9 เมตร ดังนั้นคุณสามารถขึ้นไปยังระดับความลึกนี้ภายในขีดจำกัดความเร็วการดำขึ้น เมื่อเข้าใกล้เพดานความลึกและเข้าสู่ช่วงการลดความดัน จะมีลูกศรสองอันปรากฏข้างตัวเลขความลึก และจะมีนาฬิกาจับเวลาปรากฏในช่วงการลดความดันเพื่อแจ้งการพักเพื่อลดความดัน 1 นาที เมื่อนาฬิกานับถอยหลังถึง 0 ค่า TTS จะปรากฏอีกครั้งและค่าเพดานจะเปลี่ยนเป็นความลึกที่ดันขึ้น 3 เมตรเป็น 6 เมตร



5. เปลี่ยนก๊าซที่ 6 เมตร เวลาพักเพื่อลดความดันจะคำนวณด้วยการสันนิษฐานว่าคุณใช้ก๊าซทั้งหมดที่อยู่ในรายการก๊าซ เมื่อดำขึ้นถึง 6 เมตร จะมีการแนะนำให้เปลี่ยนก๊าซเป็น NX99 เมื่อเปลี่ยนก๊าซแล้ว ข้อมูลของก๊าซปัจจุบันจะปรากฏ หากคุณตัดสินใจที่จะยืนยันการเปลี่ยนก๊าซ ข้อมูลการลดความดันจะไม่แม่นยำ



6. การมาถึงจุดพักสุดท้าย เมื่อเวลาการลดความดันหมดลง ป้าย Deco จะหายไป และการพักจะเปลี่ยนเป็นการพักเพื่อความปลอดภัย ในตัวอย่างนี้ การพักเพื่อความปลอดภัยถูกตั้งค่าเป็น “ปรับแล้ว” ดังนั้นการนับถอยหลังจึงเริ่มต้นที่ 1'30 เนื่องจากเวลาที่อยู่ที่ความลึก 6 เมตรนานขึ้น



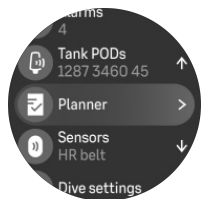
7. หากคุณดำขึ้นเกินช่วงการพักเพื่อลดความดันหรือเพื่อความปลอดภัย ลูกศรและคำเตือนจะปรากฏและขอให้คุณดำกลับลงไปยังช่วงที่ระบุ



8. เมื่อทำการพักน้ำครบแล้ว ข้อมูล “สิ้นสุดการพัก” จะปรากฏในหน้าต่างสลับเปลี่ยน ตอนนี้ปลอดภัยแล้วที่จะดำขึ้นสู่ผิวน้ำ

5.9. เครื่องมือวางแผนการดำน้ำ

เครื่องมือวางแผนการดำน้ำจะช่วยให้คุณวางแผนการดำน้ำครั้งต่อไปได้อย่างรวดเร็ว เครื่องมือวางแผนนี้จะแสดงเวลาที่เหลือที่ไม่ต้องลดความดันสำหรับการดำน้ำของคุณ โดยอิงจากความเสี่ยง การตั้งค่าอัลกอริทึม และเวลาบนผิวน้ำปัจจุบัน



5.9.1. วิธีวางแผนการดำน้ำ

ก่อนเริ่มวางแผนการดำน้ำครั้งต่อไปในเมนูเครื่องมือวางแผน โปรดตั้งค่าต่อไปนี้:

- ก๊าซที่ใช้อยู่ที่วางแผนไว้สำหรับการดำน้ำ
- การตั้งค่าอัลกอริทึม: ความระมัดระวังและการตั้งค่าระดับความเสี่ยง

เครื่องมือวางแผนจะแสดงก๊าซที่ใช้อยู่ที่ระบุสำหรับโหมดการดำน้ำนั้น คุณสามารถปรับการตั้งค่าก๊าซในเมนูก๊าซ (โปรดดู 5.5. ก๊าซ)



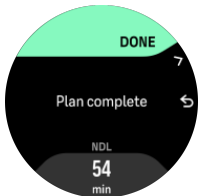
ระยะเวลาที่ผิวน้ำจะคำนวณ โดยอัตโนมัติเมื่อการดำน้ำครั้งก่อนหน้าสิ้นสุดลง ใช้ปุ่มขึ้นลงเพื่อปรับค่าทีละ 10 นาทีเพื่อให้ตรงกับระยะเวลาที่ผิวน้ำที่วางแผนไว้ ค่าสูงสุดคือ 48 ชั่วโมง



ใช้ปุ่มขึ้นลงเพื่อปรับความลึกที่วางแผนไว้ คุณสามารถดูเวลา NDL สำหรับความลึกเฉพาะที่ด้านล่างของหน้าจอ



กดปุ่มบนเพื่อกลับไปยังเมนูก่อนการดำน้ำ หรือกดปุ่มกลางเพื่อกลับไปยังช่วงเริ่มต้นของเครื่องมือวางแผน



หมายเหตุ: เครื่องมือวางแผน NDL สามารถใช้วางแผนการดำน้ำที่ไม่ต้องพักเพื่อลดความดันเท่านั้น

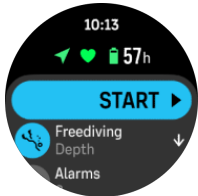
6. การฟรีไดฟ์

ด้วยโหมด **Freedive** Suunto Ocean สามารถใช้เป็นอุปกรณ์ในการฟรีไดฟ์ได้ คุณสามารถค้นหาโหมดฟรีไดฟ์จากรายการที่ชื่อว่า การฟรีไดฟ์ (Depth) หลายฟังก์ชันจะเหมือนกับฟังก์ชันในโหมดดำน้ำอื่น ๆ แต่ก็มีหลายฟังก์ชันที่ใช้สำหรับการฟรีไดฟ์เท่านั้น

⚠️ คำเตือน: ไม่แนะนำให้ฟรีไดฟ์หลังการดำน้ำส庫บา โปรดรออย่างน้อย 12 ชั่วโมงหลังการดำน้ำส庫บาหนึ่งครั้งก่อนฟรีไดฟ์

6.1. มุมมองฟรีไดฟ์

ในหน้าจอก่อนเริ่มดำน้ำ “การฟรีไดฟ์” ชุดไอคอนจะปรากฏ โปรดดู 5.2.4. หน้าจอก่อนเริ่มการดำน้ำและตัวเลือกการดำน้ำ สำหรับความหมายของไอคอน



โหมดฟรีไดฟ์มีจอแสดงผลหลายจอที่เน้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการดำน้ำ เมื่อเริ่มกิจกรรม คุณสามารถเรียกดูมุมมองที่ผิวน้ำต่าง ๆ ได้ด้วยการกดปุ่มกลาง Suunto Ocean มีฟังก์ชันการสัมผัสกับน้ำที่รับรู้ได้เมื่ออุปกรณ์อยู่ใต้น้ำโดยจะเปลี่ยนเป็นสถานะการดำน้ำโดยอัตโนมัติจากหน้าจอผิวน้ำใดก็ตาม คุณสามารถระบความลึกเริ่มต้นในรายการตัวเลือกกิจกรรม ค่าเริ่มต้นของความลึกเริ่มต้นคือ 1.2 เมตร (4 ฟุต)



หมายเหตุ: การเริ่มอัตโนมัติไม่พร้อมสำหรับการฟรีไดฟ์ การฟรีไดฟ์ควรเริ่มจากการเลือก “เริ่ม” หลังการเข้าสู่โหมด “การฟรีไดฟ์” เสมอ

จอแสดงผลมีดังต่อไปนี้:

ผิวน้ำ: จอแสดงผลนี้จะแสดงเวลาบนผิวน้ำ หน้าต่างสลับเปลี่ยนที่สามารถเปลี่ยนข้อมูลได้ และแถบโค้งที่แสดงเวลาบนผิวน้ำที่ผ่านไป



การดำน้ำ: จอแสดงผลจะแสดงความลึก อัตราความเร็วการดำขึ้นและดำลงเป็น เมตร/วินาที (ฟุต/วินาที) เวลาดำน้ำ และหน้าต่างสลับเปลี่ยนที่มีข้อมูลที่เปลี่ยนข้อมูลได้



มุมมองการนำทาง: โปรดดู 8. การนำทาง สำหรับตัวเลือกการนำทางทั้งหมดที่มี



นาฬิกาจับเวลา: เริ่มและรีเซ็ตนาฬิกาจับเวลา



ช่วงการดำน้ำ: จำนวนครั้งการดำน้ำ เวลาดำน้ำ ความลึกสูงสุด เวลาบนผิวน้ำ



6.2. ฟังก์ชันปุ่มขณะฟรีไดฟ์

Suunto Ocean ของคุณมี 3 ปุ่มที่มีฟังก์ชันแตกต่างกันไปเมื่อกดค้างสั้นหรือกดค้างนานขณะทำกิจกรรม

ในโหมดการฟรีไดฟ์ ปุ่มต่างๆ จะมีฟังก์ชันต่อไปนี้:

- กดปุ่มบนค้างนาน: ปรับระดับความสว่าง (ต่ำ/ปานกลาง/สูง)
- กดค้างปุ่มบนสั้น ๆ: เข้าถึงเมนูตัวเลือกฟรีไดฟ์เพื่อหยุดการฟรีไดฟ์ ใช้ไฟฉาย หรือยกเลิกการฟรีไดฟ์



หมายเหตุ: เมนูนี้ไม่สามารถเปิดได้ในน้ำ

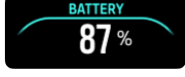
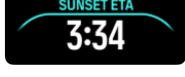
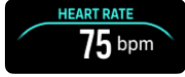
- กดค้างปุ่มกลางสั้น ๆ: เปลี่ยนมุมมอง (ที่ผิวน้ำเท่านั้น)
- กดค้างปุ่มล่างสั้น ๆ: เปลี่ยนรายการในหน้าต่างสลับเปลี่ยน
- กดปุ่มล่างค้างนาน: ล็อกและปลดล็อกปุ่ม

โปรตุ 3.1. การล็อกปุ่มและหน้าจอ



6.3. หน้าต่างสลับเปลี่ยนสำหรับการฟรีไดฟ์

คล้ายกับการดำน้ำสภาวะ หน้าต่างสลับเปลี่ยนที่ด้านล่างของหน้าจอการดำน้ำสามารถประกอบด้วยข้อมูลหลายประเภทที่สามารถเปลี่ยนได้โดยการกดปุ่มล่างค้างไว้สั้น ๆ สามารถพบข้อมูลเหล่านี้ได้ในหน้าต่างสลับเปลี่ยน:

หน้าต่างสับเปลี่ยน	เนื้อหาหน้าต่างสับเปลี่ยน	คำอธิบาย
	อุณหภูมิ	อุณหภูมิปัจจุบันเป็นองศาเซลเซียสหรือฟาเรนไฮต์ โดยขึ้นอยู่กับที่ตั้งค่าหน่วย
	ความลึกสูงสุด	ความลึกสูงสุดที่ไปถึงในการดำน้ำครั้งปัจจุบัน
	นาฬิกา	เวลาเป็นรูปแบบ 12 หรือ 24 ชั่วโมง โดยขึ้นอยู่กับรูปแบบเวลาที่คุณตั้งไว้ใน การตั้งค่าเวลา/วันที่ในนาฬิกา
	แบตเตอรี่	ระดับแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่เป็นเปอร์เซ็นต์ โปรดดู 5.4.1. สัญญาณเตือนการดำน้ำที่บังคับ สำหรับสัญญาณแจ้งเตือนแบตเตอรี่
	ความลึกเฉลี่ย	ความลึกเฉลี่ยของการดำน้ำครั้งปัจจุบันจะคำนวณตั้งแต่เกินความลึกเริ่มต้นจนการดำน้ำสิ้นสุดลง
	ประมาณการพระอาทิตย์ตก	เวลาจนถึงพระอาทิตย์ตกโดยประมาณเป็นชั่วโมงและนาที เวลาพระอาทิตย์ตกจะกำหนดจาก GPS เพื่อให้สามารถนำข้อมูล GPS จากการใช้งาน GPS ครั้งล่าสุด
	ตัวนับการดำน้ำ	จำนวนเซตในการทำกิจกรรมดำน้ำฟรีไดฟ์หนึ่งครั้ง
	เวลาดำน้ำทั้งหมด	เวลาได้น้ำทั้งหมด
	อัตราการเต้นของหัวใจ	อัตราการเต้นของหัวใจที่ข้อมือ

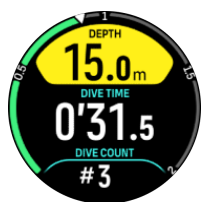
6.4. สัญญาณเตือนฟรีไดฟ์

มีสัญญาณเตือน 3 รายการที่กำหนดเองได้สำหรับฟรีไดฟ์ นั่นคือ ความลึก เวลาดำน้ำ และเวลาบนผิวน้ำ สำหรับสัญญาณเตือนแต่ละรายการ คุณสามารถปรับแต่งเสียงให้ส่งเสียงสั้นหรือยาวได้ หรือปิดเสียงทั้งหมดได้ นอกเหนือจากตัวเลือกด้านเสียง คุณสามารถเลือกที่จะใช้สัญญาณเตือนแบบสั้น หรือหากต้องการปิดเสียงทั้งหมด คุณสามารถเปิดระบบสั้นอย่างเดียวได้

นอกเหนือจากตัวเลือกด้านเสียงและการสั้นแล้ว คุณสามารถเลือกระหว่างตัวเลือกสัญลักษณ์ได้ 2 แบบ: แฉ่งเตือน (สีฟ้าสว่าง) หรือระฆังเตือน (สีเหลือง) คุณสามารถกำหนดสัญญาณเตือนสูงสุด 5 รายการสำหรับสัญญาณเตือนที่ตั้งเองได้ และเมื่อสัญญาณเตือนปรากฏ คุณสามารถกดทั้งได้โดยการกดปุ่มใดก็ได้

Depth

คุณสามารถตั้งสัญญาณเตือนความลึกระหว่าง 3.0 เมตรและ 59.0 เมตร สัญญาณเตือนความลึกเป็นสิ่งที่ช่วยได้มาก โดยเฉพาะเวลาฟรีไดฟ์ เพื่อแจ้งคุณถึงระยะในการฟรีไดฟ์ นอกจากนี้ คุณสามารถตั้งสัญญาณเตือนความลึกเพื่อแจ้งเมื่อคุณไปถึงความลึกที่คุณกำหนดขณะดำน้ำ



Dive time

สามารถตั้งสัญญาณเตือนเวลาคำน้าเป็นนาทึและวินาที สูงสุด 99 นาที

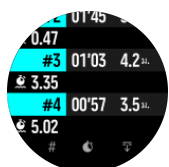
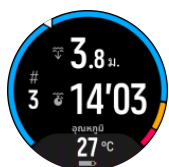
**เวลาบนผิวน้ำ**

คุณสามารถตั้งสัญญาณเตือนเวลาบนผิวน้ำได้เพื่อแจ้งคุณเมื่อผ่านเวลาที่ผิวน้ำไประยะหนึ่งแล้ว

**6.5. การดำน้ำตื้นและการดำน้ำแบบนางเงือก**

คุณสามารถใช้ Suunto Ocean สำหรับการดำน้ำตื้นและการดำน้ำแบบนางเงือก กิจกรรมทั้งสองอย่างนี้ถือเป็นโหมดกีฬาปกติ และเลือกได้เหมือนกับโหมดกีฬาอื่น ๆ คู่มือที่ 4. การบันทึกการออกกำลังกาย

โหมดกีฬาเหล่านี้มีหน้าจอออกกำลังกาขสี่หน้าจอที่จะเน้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการดำน้ำ หน้าจอออกกำลังกาขทั้งสี่หน้าจอคือ:

พื้นผิว**การนำทาง****ช่วงที่ดำน้ำ****ได้น้ำ**



หมายเหตุ: น้ำจอสัมผัสจะไม่ทำงานเมื่อนาฬิกาอยู่ใต้น้ำ

มูมมอเริ่มต้นสำหรับ การดำน้ำตื้น และ การดำน้ำแบบนางเงือก คือมูมมอพื้นผิว เมื่อบันทึกการออกกำลังกาย คุณสามารถเรียกดูมูมมอต่าง ๆ ได้ด้วยการกดปุ่มกลาง

Suunto Ocean จะสลับระหว่างมูมมอพื้นผิวและดำน้ำให้โดยอัตโนมัติ หากคุณอยู่ต่ำกว่าผิวน้ำเกิน 1 ม. (3.2 ฟุต) มูมมอใต้น้ำจะทำงาน

เมื่อใช้โหมด การดำน้ำตื้น นาฬิกาจะอาศัย GPS ในการคำนวณระยะทาง เพราะสัญญาณ GPS ไม่สามารถเคลื่อนที่ผ่านน้ำได้ นาฬิกาจึงต้องโผล่พ้นน้ำเป็นช่วง ๆ เพื่อรับช่วงกำหนดสัญญาณ GPS

ข้อนี้เป็นเงื่อนไขที่ท้าทายในการใช้ GPS คุณจึงต้องจับสัญญาณ GPS ที่แรงให้ได้ก่อนกระโดดลงน้ำ คุณควรปฏิบัติดังนี้เพื่อจับสัญญาณ GPS ที่แรงพอ:

- ชิงค่านาฬิกากับแอป Suunto ก่อนการดำน้ำตื้นเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ GPS โดยใช้ข้อมูลล่าสุดจากวงโคจรของดาวเทียม
- หลังจากเลือกโหมด การดำน้ำตื้น โปรดรออย่างน้อยสามนาทีก่อนเริ่มกิจกรรม ทั้งนี้เพื่อให้เวลา GPS จับสัญญาณที่แรงพอ



เคล็ดลับ: ในระหว่างการดำน้ำตื้น เราขอแนะนำให้กุมพนักมือไว้ที่หลังส่วนล่างเพื่อให้ น้ำเคลื่อนตัวได้ดี และ ใช้การวัดระยะทางได้อย่างดีที่สุด

7. บันทึกการดำน้ำ

สามารถดูบันทึกการดำน้ำได้ที่ **สมุดบันทึก** ร่วมกับกิจกรรมการฝึกอบรมอื่น ๆ ของคุณ

รายการดำน้ำจะเรียงตามวันที่และเวลา โดยแต่ละรายการจะแสดงความลึกสูงสุดและเวลาดำน้ำของบันทึกนั้น

เมื่อเลือกรายการดำน้ำโดยการกดปุ่มกลาง คุณจะเห็นรายละเอียดเพิ่มมากขึ้น สามารถเรียกดูรายละเอียดของบันทึกการดำน้ำและโปรไฟล์ได้โดยใช้ปุ่มบนหรือปุ่มล่างเลื่อนดูบันทึกและเลือกบันทึกด้วยปุ่มกลาง

บันทึกการดำน้ำแต่ละรายการจะประกอบด้วยตัวอย่างข้อมูลโดยแบ่งเป็นช่วง ช่วงละ 10 นาที ตัวอย่างการฟรีไดฟ์จะยาว 1 วินาที

บันทึกการดำน้ำจะประกอบด้วยข้อมูลดังต่อไปนี้:

- เวลาดำน้ำ
- เวลาเริ่มและหยุด
- ความลึกเฉลี่ยและความลึกสูงสุด
- การแจ้งเตือนการเบี่ยงเบนของอัลกอริทึมหากปรากฏขณะดำน้ำ
- อุณหภูมิสูงสุดและอุณหภูมิเฉลี่ย
- รายการก๊าซที่ใช้ชื่อและเปิดใช้งานอยู่
- ความดันตอนเริ่มและตอนสิ้นสุดการดำน้ำหากเชื่อม โยงกับ Suunto Tank POD
- การใช้ก๊าซโดยเฉลี่ยสำหรับแต่ละก๊าซหากเชื่อม โยงกับ Suunto Tank POD
- บัญชีการไต่ระดับปัจจุบัน ค่า * CNS และ OTU
- อัตราการเต้นของหัวใจหากเปิดใช้งาน
- เวลาที่ผิวน้ำ

เมื่อหน่วยความจำของสมุดบันทึกเต็มแล้ว การดำน้ำครั้งเก่า ๆ จะถูกลบออกเพื่อให้มีพื้นที่สำหรับการบันทึกใหม่ ๆ

8. การนำทาง

คุณสามารถใช้นาฬิกาเพื่อนำทางในหลายๆ แบบ ตัวอย่างเช่น ใช้การนำทางเพื่อช่วยให้คุณสามารถปรับทิศทางตัวเองให้สัมพันธ์กับทิศเหนือแม่เหล็ก นำทางบนเส้นทางหรือไปยังจุดสนใจ (POI)

วิธีใช้คุณสมบัติการนำทาง:

1. บิดขึ้นจากหน้าปัดนาฬิกาหรือกดปุ่มล่าง
2. เลื่อนลงไปยัง **แผนที่** และเลือก



3. หน้าจอแผนที่จะแสดงตำแหน่งปัจจุบันและสิ่งที่อยู่รอบตัวคุณ



หมายเหตุ: หากยังไม่ได้ปรับเทียบเข็มทิศ ระบบจะแจ้งให้คุณปรับเทียบเข็มทิศเมื่อเข้าสู่แผนที่

4. กดปุ่มล่างเพื่อเปิดรายการทางลัด ทางลัดช่วยให้คุณเข้าถึงการนำทางได้อย่างรวดเร็ว เช่น การตรวจสอบพิกัดตำแหน่งปัจจุบันหรือการเลือกเส้นทางอื่นเพื่อนำทาง



8.1. แผนที่ออฟไลน์

ด้วย Suunto Ocean คุณสามารถดาวน์โหลดแผนที่ออฟไลน์มาไว้ในนาฬิกา และไม่ต้องพกโทรศัพท์ของคุณ และค้นหาเส้นทางได้เพียงใช้นาฬิกาของคุณเท่านั้น

ก่อนที่จะสามารถใช้แผนที่ออฟไลน์ในนาฬิกาได้ คุณจำเป็นต้องตั้งค่าการเชื่อมต่อเครือข่ายไร้สายในแอป Suunto และดาวน์โหลดพื้นที่แผนที่ที่คุณต้องการลงในนาฬิกา คุณจะได้รับการแจ้งเตือนในนาฬิกาเมื่อการดาวน์โหลดแผนที่เสร็จสมบูรณ์

ดูคำแนะนำโดยละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการตั้งค่าเครือข่ายไร้สายและดาวน์โหลดแผนที่ออฟไลน์ในแอป Suunto ได้ที่นี่



เลือกแผนที่ออฟไลน์ก่อนออกกำลังกาย:

1. เลือกโหมดกีฬาที่ใช้ GPS
2. เลื่อนลงและเลือก **แผนที่**
3. เลือกรูปแบบแผนที่ที่คุณต้องการใช้ แล้วยืนยันด้วยปุ่มกลาง
4. เลื่อนขึ้นและเริ่มออกกำลังกายตามปกติ

- กดปุ่มกลางเพื่อเลื่อนไปยังมุมมองแผนที่



หมายเหตุ: หากเลือก **ปิด** ในเมนูแผนที่ แผนที่จะไม่แสดง แต่จะแสดงเส้นทางเท่านั้น

เลือกแผนที่ออฟไลน์โดยไม่มีการออกกำลังกาย:

- ให้ปัดขึ้นหรือกดปุ่มล่างบนหน้าปัดนาฬิกา
- เลื่อนลงไปยัง **แผนที่** และเลือก
- หากต้องการออกจากแผนที่ ให้กดปุ่มกลางหรือกดปุ่มล่างและเลือก **ออก**

ทำทางในแผนที่

ปุ่มล่าง

- กดเพื่อเปิดตัวเลือกการนำทาง

ปุ่มบน

- กดแล้วปล่อยเพื่อซูมเข้า
- กดค้างไว้เพื่อซูมออก

ปัดและแตะ (หากเปิดใช้งาน)

- แตะและลากแผนที่เพื่อเลื่อน
- แตะเพื่อจัดกึ่งกลางแผนที่ไว้รอบตำแหน่งปัจจุบันของคุณ
- สลับข้อนิ้วเพื่อเลื่อนแผนที่

8.2. การนำทางในที่สูง

ในกรณีที่เดินทางไปในเส้นทางที่มีข้อมูลระดับความสูง คุณสามารถนำทางโดยขึ้นและลงตามหน้าจอร์ดับความสูงได้ ระหว่างออกกำลังกาย ให้กดปุ่มกลางเพื่อสลับไปยังหน้าจอร์ดับความสูง

หน้าจอร์ดับความสูงจะแสดงข้อมูลต่อไปนี้:

- ด้านบน: ระดับความสูงปัจจุบันของคุณ
- ตรงกลาง: ระดับความสูงที่แสดงตำแหน่งปัจจุบันของคุณ
- ด้านล่าง: ระดับการขึ้นหรือลงที่เหลือ (แตะหน้าจอร์ดับความสูงเพื่อเปลี่ยนมุมมอง)



หากคุณออกนอกเส้นทางมาไกลในขณะที่การนำทางในที่สูง นาฬิกาจะแสดงข้อความ **ออกนอกเส้นทาง** ในหน้าจอร์ดับความสูง หากเห็นข้อความนี้ ให้เลื่อนไปยังหน้าจอร์ดับความสูงตามเส้นทางเพื่อกลับสู่เส้นทางเดิม ก่อนใช้การนำทางในที่สูงต่อไป

8.3. แบร็กรนำทาง

แบร็กรนำทางเป็นคุณสมบัติที่คุณสามารถใช้กลางแจ้งเพื่อไปตามเส้นทางเป้าหมายสำหรับตำแหน่งที่ตั้งที่คุณเห็นหรือพบบนแผนที่ คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้เป็นเข็มทิศแบบแยกเดี่ยว หรือใช้ร่วมกับแผนที่กระดาษก็ได้

หากคุณตั้งค่าระยะทางและระดับความสูงของเป้าหมายขณะกำหนดทิศทาง คุณสามารถใช้นาฬิกาเพื่อนำทางไปยังตำแหน่งเป้าหมายนั้นได้



วิธีใช้แบร็กรนำทางระหว่างออกกำลังกาย (ใช้ได้เฉพาะกับกิจกรรมกลางแจ้ง):

1. ก่อนที่คุณจะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างและเลือก **การนำทาง**
2. เลือก **แบร็กร**
3. หากจำเป็น ให้ปรับเทียบเข็มทิศโดยทำตามวิธีใช้บนหน้าจอ
4. จีออสครีนน้ำเงินบนหน้าจอไปยังตำแหน่งเป้าหมายของคุณแล้วกดปุ่มกลาง
5. หากคุณไม่ทราบระยะทางและความสูงของตำแหน่งที่ตั้ง ให้เลือก **ไม่**
6. กดปุ่มกลางเพื่อรับทราบแบร็กรที่ตั้งไว้
7. หากคุณทราบระยะทางและระดับความสูงของตำแหน่งที่ตั้ง ให้เลือก **และ**
8. ป้อนระยะทางและระดับความสูงไปยังตำแหน่งที่ตั้ง
9. กดปุ่มกลางเพื่อรับทราบแบร็กรที่ตั้งไว้

วิธีใช้แบร็กรนำทางโดยไม่ต้องออกกำลังกาย:

1. เลื่อนไปที่ **แผนที่** โดยปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างจากหน้าปัดนาฬิกา
2. กดปุ่มล่างเพื่อเปิดตัวเลือกการนำทาง
3. เลือก **แบร็กรนำทาง**
4. หากจำเป็น ให้ปรับเทียบเข็มทิศโดยทำตามวิธีใช้บนหน้าจอ
5. จีออสครีนน้ำเงินบนหน้าจอไปยังตำแหน่งเป้าหมายของคุณแล้วกดปุ่มกลาง
6. หากคุณไม่ทราบระยะทางและความสูงไปยังตำแหน่งที่ตั้ง ให้เลือก **ไม่** และตามลูกศรสีน้ำเงินไปยังตำแหน่งที่ตั้งนั้น
7. หากคุณทราบระยะทางและระดับความสูงของตำแหน่งที่ตั้ง ให้เลือก **และ**
8. ป้อนระยะทางและระดับความสูงไปยังตำแหน่งที่ตั้ง และตามลูกศรสีน้ำเงินไปยังตำแหน่งนั้น การแสดงผลจะแสดงทั้งระยะทางและระดับความสูงที่เหลือของตำแหน่ง
9. กดปุ่มล่างและเลือก **แบร็กรใหม่** เพื่อดึงแบร็กรใหม่
10. กดปุ่มล่างและเลือก **จบการนำทาง** เพื่อสิ้นสุดการนำทาง

8.4. เส้นทาง

คุณสามารถใช้ Suunto Ocean ของคุณเพื่อนำทางเส้นทาง วางแผนเส้นทางของคุณด้วยแอป Suunto และถ่ายโอนข้อมูลไปไว้ที่โทรศัพท์ด้วยการซิงค์ครั้งถัดไป

วิธีนำทางบนเส้นทาง:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา ให้ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างและเลือก **แผนที่**



2. ในหน้าจอแผนที่ ให้กดปุ่มล่าง
3. เลื่อนไปยัง **เส้นทาง** และกดปุ่มกลางเพื่อเปิดรายการเส้นทาง
4. เลื่อนไปที่เส้นทางที่คุณต้องการนำทาง แล้วกดปุ่มกลาง



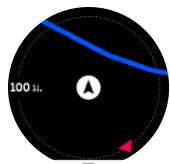
- เลือกเส้นทางได้ด้วยการกดปุ่มบน
- เลือก เริ่มออกกำลังกาย หากคุณต้องการใช้เส้นทางสำหรับการออกกำลังกาย หรือเลือก **นำทางเท่านั้น** หากต้องการนำทางในเส้นทางเท่านั้น



หมายเหตุ: หากคุณนำทางไปตามเส้นทางเท่านั้น จะไม่มีการบันทึกหรือลงบันทึกสิ่งใดในแอป Suunto

- หากคุณนำทางไปตามเส้นทางเท่านั้น ให้กดปุ่มล่างและเลือก **จบการนำทาง** เพื่อหยุดการนำทาง หากคุณนำทางในระหว่างการออกกำลังกาย ให้กดปุ่มล่างและเลือก **เส้นทาง** เพื่อหยุดการนำทางแต่ยังออกกำลังกายต่อ

หากแผนที่ออฟไลน์ปิดอยู่ นาฬิกาจะแสดงเฉพาะเส้นทางเท่านั้น กดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อเปิด/ปิดการใช้งานฟังก์ชันซุมเข้าและซุมออก ปรับระดับการซุมด้วยปุ่มบนและปุ่มล่าง



ในขณะที่ใช้นาฬิกาการนำทางเส้นทาง คุณสามารถกดปุ่มล่างเพื่อเปิดเมนูการนำทางได้ เมนูจะช่วยให้เข้าไปดำเนินการกับการนำทางได้อย่างรวดเร็ว เช่น บันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณหรือเลือกเส้นทางอื่นเพื่อนำทาง

นอกจากนี้ โหมดกีฬาทุกโหมดที่มี GPS จะมีตัวเลือกการเลือกเส้นทางด้วย ดูที่ 4.2. การนำทางขณะออกกำลังกาย

คู่มือการนำทาง

ขณะที่นำทางไปตามเส้นทาง นาฬิกาจะช่วยให้คุณอยู่ในเส้นทางที่ถูกต้องโดยแจ้งเตือนเพิ่มเติมเมื่อคุณเคลื่อนที่ไปตามเส้นทาง

เช่น ถ้าคุณออกนอกเส้นทางเกิน 100 ม. (330 ฟุต) นาฬิกาจะแจ้งให้ทราบว่า你不ได้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง และแจ้งให้ทราบเมื่อคุณกลับมาอยู่ในเส้นทางแล้ว

ช่องคำแนะนำแสดงระยะทางไปยังเวย์พอยต์ถัดไป (หากไม่มีเวย์พอยต์บนเส้นทางของคุณ ระยะทางไปยังปลายเส้นทางจะปรากฏขึ้น) เมื่อไปถึงเวย์พอยต์หรือจุดสนใจบนเส้นทาง คุณจะเห็นการแจ้งเตือนป๊อปอัพที่บอกระยะทางไปยังจุดเวย์พอยต์ถัดไปหรือจุดสนใจถัดไป



หมายเหตุ: หากคุณนำทางบนเส้นทางที่ตัดกลับไปที่เดิม เช่น เส้นทางเป็นรูปเลข 8 และคุณเลี้ยวผิดที่ทางแยก นาฬิกาจะถือว่าคุณตั้งใจจะไปทิศทางที่แตกต่างจากในเส้นทาง นาฬิกาแสดงเวย์พอยต์ถัดไปตามทิศทางของเส้นทางใหม่ในปัจจุบัน ขอให้จับตามองเส้นทางไว้เพื่อเดินทางไปในเส้นทางที่ถูกต้องขณะนำทางตามเส้นทางที่คิดไว้

การนำทางแบบเลี้ยว-ต่อ-เลี้ยว

เมื่อสร้างเส้นทางในแอป Suunto คุณสามารถเลือกเปิดวิธีใช้แบบเลี้ยวต่อเลี้ยวได้ เมื่อเส้นทางถูกโอนไปยังนาฬิกาของคุณและนำมาใช้สำหรับการนำทาง ระบบจะแสดงวิธีใช้แบบเลี้ยวต่อเลี้ยวพร้อมเสียงเตือนและข้อมูลว่าจะเลี้ยวไปทางใด

8.5. จุดสนใจ

จุดสนใจหรือ POI เป็นสถานที่พิเศษ เช่น จุดตั้งค่ายพักแรมหรือจุดชมวิวดมเส้นทาง คุณสามารถบันทึกและนำทางไปได้ในภายหลัง คุณสามารถสร้าง POI ในแอป Suunto จากแผนที่และ ไม่จำเป็นต้องอยู่ที่ตำแหน่ง POI การสร้าง POI ในนาฬิกาของคุณทำได้โดยการบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณ

POI แต่ละแห่งจะกำหนดโดย:

- ชื่อ POI
- ประเภท POI
- วันที่และเวลาที่สร้าง
- ละติจูด
- ลองจิจูด
- ระดับความสูง

คุณสามารถบันทึก POI ได้ถึง 250 รายการในนาฬิกา

8.5.1. การเพิ่มและลบจุดสนใจ

คุณสามารถเพิ่มจุดสนใจให้กับนาฬิกาด้วยแอป Suunto หรือโดยการบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณในนาฬิกา

ถ้าคุณออกมาข้างนอกในขณะที่สวมนาฬิกาอยู่ จากนั้นเจอจุดที่ต้องการบันทึกเป็นจุดสนใจ ก็สามารถเพิ่มตำแหน่งลงในนาฬิกาได้โดยตรง

วิธีเพิ่มจุดสนใจลงในนาฬิกา:

1. ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างและเลือก **แผนที่**
2. กดปุ่มล่างเพื่อเปิด **ตัวเลือกการนำทาง**
3. เลือก **ตำแหน่งของคุณ** และกดปุ่มกลาง
4. รอให้นาฬิกาเปิดใช้งาน GPS และค้นหาตำแหน่งของคุณ
5. เมื่อนาฬิกาแสดงละติจูดและลองจิจูดของคุณ ให้กดปุ่มบนเพื่อบันทึกตำแหน่งของคุณเป็นจุดสนใจและเลือกประเภทจุดสนใจ
6. ตามค่าเริ่มต้น ชื่อจุดสนใจจะเหมือนกับประเภทจุดสนใจ (โดยมีหมายเลขกำกับตามหลัง) คุณสามารถแก้ไขชื่อได้ในภายหลังในแอป Suunto

การลบจุดสนใจ

คุณสามารถลบจุดสนใจได้โดยการลบจุดสนใจออกจากรายการจุดสนใจในนาฬิกาหรือลบจุดสนใจในแอป Suunto

วิธีลบจุดสนใจในนาฬิกา:

1. ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างและเลือก **แผนที่**
2. กดปุ่มล่างเพื่อเปิด **ตัวเลือกการนำทาง**
3. เลือก **จุดสนใจ** และกดปุ่มกลาง
4. เลื่อนไปที่จุดสนใจที่คุณต้องการนำออกจากรายการแล้วกดปุ่มกลาง
5. เลื่อนไปที่ส่วนท้ายของรายชื่อแล้วเลือก **ลบ**

เมื่อลบจุดสนใจออกจากรายการแล้ว จุดสนใจจะไม่ถูกลบออกอย่างถาวร

หากต้องการลบจุดสนใจอย่างถาวร คุณต้องลบจุดสนใจในแอป Suunto

8.5.2. การนำทางไปยังจุดสนใจ

คุณสามารถนำทางไปยังจุดสนใจที่อยู่ในรายการจุดสนใจของนาฬิกา



หมายเหตุ: เมื่อมีการนำทางไปยังจุดสนใจ นาฬิกาจะใช้ GPS อย่างคุ้มค่า

วิธีนำทางไปยังจุดสนใจ:

1. ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างและเลือก **แผนที่**
2. กดปุ่มล่างเพื่อเปิด **ตัวเลือกการนำทาง**

3. เลือก **จุดสนใจ** และกดปุ่มกลาง
4. เลื่อนไปยังจุดสนใจที่ต้องการนำไป แล้วกดปุ่มกลาง
5. กดปุ่มบนหรือแตะ **เลือก**
6. เลือก **เริ่มออกกำลังกาย** หากต้องการใช้จุดสนใจสำหรับการออกกำลังกาย หรือเลือก **นำทางเท่านั้น** หากต้องการนำทางไปยังจุดสนใจเท่านั้น



หมายเหตุ: หากคุณนำทางไปยังจุดสนใจเท่านั้น จะไม่มีการบันทึกหรือลงบันทึกสิ่งใดในแอป Suunto

7. หากคุณนำทางไปตามเส้นทางเท่านั้น ให้กดปุ่มล่างและเลือก **จบการนำทาง** เพื่อหยุดการนำทาง หากคุณนำทางในระหว่างการออกกำลังกาย ให้กดปุ่มล่างและเลือก **เส้นทาง** เพื่อหยุดการนำทางแต่ยังออกกำลังกายต่อ

การนำทางไปยังจุดสนใจมีสองมุมมอง:

- มุมมองจุดสนใจพร้อมตัวบอกทิศทางและระยะทางไปยังจุดสนใจ



- มุมมองแผนที่แสดงตำแหน่งปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับจุดสนใจ และแสดงเส้นทางของคุณ (ตามที่คุณได้เดินทาง)



- กดปุ่มตรงกลางเพื่อสลับมุมมองต่างๆ



หมายเหตุ: หากเปิดใช้งานแผนที่ออฟไลน์ มุมมองแผนที่จะแสดงแผนที่สิ่งที่อยู่รอบตัวคุณโดยละเอียด

ในมุมมองแผนที่ จุดสนใจอื่นๆ ใกล้เคียงจะแสดงเป็นสีเทา คุณสามารถปรับระดับการซูมในมุมมองแผนที่ได้โดยการกดปุ่มตรงกลาง จากนั้นซูมเข้าและออกด้วยปุ่มบนและล่าง



เคล็ดลับ: ขณะอยู่ในมุมมองจุดสนใจ ให้แตะหน้าจอเพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมในแถวล่าง เช่น ความสูงที่ต่างกันระหว่างตำแหน่งปัจจุบันกับจุดสนใจ และเวลาเดินทางมาถึงโดยประมาณ (ETA) หรือเส้นทาง (ETE)

ขณะนำทาง คุณสามารถกดปุ่มล่างเพื่อเปิดรายการทางลัดได้ ทางลัดจะช่วยให้คุณเข้าถึงรายละเอียดจุดสนใจและการดำเนินการต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว เช่น การบันทึกตำแหน่งปัจจุบัน การเลือกจุดสนใจอื่นเพื่อนำทางไป รวมทั้งการยุติการนำทาง

8.5.3. ประเภทจุดสนใจ

ประเภทจุดสนใจที่มีให้เลือกใน Suunto Ocean มีดังนี้:

	เริ่ม
	สิ้นสุด
	รถยนต์
P	ที่จอดรถ
	บ้าน
	อาคาร

	โรงแรม
	ที่พัก
	ที่พัก
	ที่นอน
	แคมป์
	จุดตั้งแคมป์
	แคมป์รอบกองไฟ
	สถานี่ช่วยเหลือ
	เหตุฉุกเฉิน
	ทางน้ำ
	ข้อมูล
	ร้านอาหาร
	อาหาร
	กาแฟ
	ถ้ำ
	ภูเขา
	ยอดเขา
	หินผา
	หน้าผา
	หิมะถล่ม
	หุบเขา
	ภูเขา
	ถนน
	เทรล

	แม่น้ำ
	น้ำ
	น้ำตก
	ชายฝั่ง
	ทะเลสาบ
	ป่าเคลป์
	เขตอนุรักษ์ทางทะเล
	แนวปะการัง
	ปลาตัวใหญ่
	สัตว์เลื้อยลูกสัตว์นมในทะเล
	เรือจม
	จุดตกปลา
	ชายหาด
	ป่า
	ทุ่งหญ้า
	ชายฝั่ง
	แท่น
	ถ่ายภาพ
	การจัดดู
	การดู
	เกมใหญ่
	เกมเล็กๆ
	นก
	งานพิมพ์

✕	สี่แยก
⚠	อันตราย
Ⓜ	กิจกรรมภูมิสมบัติ
📷	ทิวทัศน์
📹	กล้องถ่ายภาพ

8.6. แนวทางช่วงไต่ขึ้นสูง

เมื่อคุณนำทางบนเส้นทาง แนวทางช่วงไต่ขึ้นสูง จะแสดงข้อมูลระดับความสูง

เมื่อคุณวางแผนเส้นทางในแอป Suunto แอปจะแสดงเส้นทางเป็นส่วนใหญ่ โดยแต่ละส่วนจะแสดงด้วยสีตามข้อมูลระดับความสูง ทั้งห้าส่วนแบ่งออกเป็นหมวดหมู่ดังนี้:

- ช่วงราบเรียบ (ทางเรียบ)
- ช่วงขึ้นเนินต่ำ (ไต่ขึ้น)
- ช่วงลงเนินต่ำ (ไต่ลง)
- ช่วงไต่ขึ้นสูง (ขึ้นเนิน)
- ช่วงไต่ลงสูง (ลงเนิน)



เมื่อนำทางด้วยนาฬิกา ให้กดปุ่มกลางเพื่อเปลี่ยนการแสดงผลแบบต่างๆ แนวทางช่วงไต่ขึ้นสูงเป็นมุมมองที่แสดงภาพรวมของระดับความสูงของเส้นทางที่คุณกำลังนำทางอยู่ ข้อมูลต่อไปนี้จะปรากฏขึ้น:

- ด้านบน: ระดับความสูงปัจจุบันของคุณ
- ด้านล่าง: ระยะเวลารวมของการออกกำลังกาย

- ตรงกลาง: กราฟแสดงระดับความสูงของเส้นทาง
- คำว่ากราฟ: ระยะทางที่เหลือของเส้นทางที่วางแผนไว้
- ซ้ายล่าง: ช่วงไต่ขึ้น/ช่วงไต่ลงสูงที่สุดทำได้
- ขวาล่าง: ช่วงไต่ขึ้น/ช่วงไต่ลงสูงที่เหลืออยู่



กดปุ่มบนเพื่อชมดูส่วนที่คุณอยู่ในตอนนี้ คุณจะเห็นข้อมูลต่อไปนี้บนการแสดงผลส่วน:

- ด้านบน: ระดับช่วงไต่ขึ้น/ช่วงไต่ลงสูงของส่วนปัจจุบัน
- คำว่ากรอบด้านบน: ระยะเวลารวมของการออกกำลังกาย
- ตรงกลาง: กราฟแสดงระดับความสูงของส่วนปัจจุบัน
- คำว่ากราฟ: ระยะทางที่เหลือของส่วนปัจจุบัน
- ซ้ายล่าง: ช่วงไต่ขึ้น/ช่วงไต่ลงสูงที่สุดทำได้บนส่วนปัจจุบัน
- ขวาล่าง: ช่วงไต่ขึ้น/ช่วงไต่ลงสูงที่เหลือของส่วนปัจจุบัน



คุณสามารถตั้งค่าการแนะนำช่วงไต่ขึ้นสูงทั้งในช่วงก่อนและในระหว่างการออกกำลังกาย หากต้องการเปลี่ยนการตั้งค่าก่อนเริ่มออกกำลังกาย ให้เลื่อนลงจากมุมมองเริ่มต้นและเปิด **แนวทางช่วงไต่ขึ้นสูง** หากต้องการเปลี่ยนการตั้งค่าในระหว่างการออกกำลังกาย ให้หยุดออกกำลังกายก่อนชั่วคราวและกดปุ่มล่าง เปิด **แผงควบคุม** ที่คุณ将会เห็น **แนวทางช่วงไต่ขึ้นสูง** สลับเปิดหรือปิด การแจ้งเตือน ตามรายการที่คุณเลือก เปิด **ค่ากรด** เพื่อเลือกหากต้องการเห็นข้อมูลระดับความสูงที่แสดงเป็นองศาหรือเปอร์เซ็นต์

หากคุณเปิดการแจ้งเตือน นาฬิกาจะแจ้งให้คุณทราบถึงช่วงไต่ขึ้น/ช่วงไต่ลงสูงที่กำลังจะเกิดขึ้น และให้ข้อมูลสรุปช่วงไต่ขึ้นสูงหรือช่วงไต่ลงสูงครั้งต่อไปก่อนที่จะเริ่ม



9. วิดเจ็ต

วิดเจ็ตต่างๆ ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่คุณเกี่ยวกับกิจกรรมและการเทรนนิ่ง สามารถเข้าถึงวิดเจ็ตได้จากหน้าปัดนาฬิกาโดยการปัดขึ้นหรือกดปุ่มล่าง สามารถปัดหรือคลิกวิดเจ็ตเพื่อให้เข้าถึงได้ง่ายและรวดเร็ว เลือก **ปรับแต่ง** จาก **แผงควบคุม** หรือใน **การตั้งค่า** เพื่อปัดหรือคลิกวิดเจ็ต

วิดเจ็ตสามารถเปิด/ปิดได้จาก **แผงควบคุม** ในส่วน **ปรับแต่ง » วิดเจ็ต** เลือกวิดเจ็ตที่คุณต้องการใช้โดยการหมุนให้สลับเปิด



คุณสามารถเลือกวิดเจ็ตที่ต้องการใช้ในนาฬิกาได้โดยการเปิดและปิดวิดเจ็ตในแอป Suunto คุณยังสามารถเลือกลำดับที่คุณต้องการให้วิดเจ็ตแสดงในนาฬิกาได้โดยการจัดเรียงวิดเจ็ตในแอป

9.1. สภาพอากาศ

จากมุมมองหน้าปัดนาฬิกา ปัดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนไปยังวิดเจ็ตสภาพอากาศ



วิดเจ็ตสภาพอากาศจะให้ข้อมูลสภาพอากาศปัจจุบันแก่คุณ โดยจะแสดงอุณหภูมิปัจจุบัน ความเร็วลม และทิศทาง และประเภทสภาพอากาศปัจจุบันทั้งในรูปแบบข้อความและไอคอน ประเภทของสภาพอากาศอาจอยู่ในลักษณะดังนี้ เช่น แดดจัด มีเมฆมาก ฝนตก เป็นต้น

ปัดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อดูข้อมูลสภาพอากาศโดยละเอียด เช่น ความชื้น คุณภาพอากาศ และข้อมูลพยากรณ์อากาศ



เคล็ดลับ: ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณซิงค์นาฬิกากับแอป Suunto เป็นประจำเพื่อรับข้อมูลสภาพอากาศที่แม่นยำที่สุด

9.2. การแจ้งเตือน

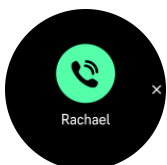
หากคุณจับคู่นาฬิกากับแอป Suunto แล้ว คุณจะได้รับการแจ้งเตือนบนนาฬิกาของคุณ เช่น เมื่อมีสายเรียกเข้าและข้อความ

เมื่อจับคู่นาฬิกากับแอป การแจ้งเตือนจะเปิดไว้โดยอัตโนมัติ และคุณสามารถปิดได้จากการตั้งค่าในส่วน **การแจ้งเตือน**



หมายเหตุ: ข้อความที่ได้รับจากบางแอปที่ใช้เพื่อการสื่อสารอาจไม่สามารถใช้งานได้กับ Suunto Ocean

เมื่อได้รับการแจ้งเตือน จะมีป๊อปอัพปรากฏบนหน้าปัดนาฬิกา



กดปุ่มกลางเพื่อลบป๊อปอัพ หากข้อความไม่พอดูกับหน้าจอ กดปุ่มล่างหรือปัดขึ้นเพื่อเลื่อนดูข้อความเต็ม

ภายใต้ **การกระทำ** คุณสามารถโต้ตอบการแจ้งเตือน (ตัวเลือกที่มีจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับโทรศัพท์ของคุณและแอปมือถือของคุณที่ส่งการแจ้งเตือน)

สำหรับแอปที่ใช้เพื่อการสื่อสาร คุณสามารถใช้นาฬิกาเพื่อส่ง **ตอบกลับอย่างรวดเร็ว** คุณสามารถเลือกและแก้ไขข้อความที่ตั้งไว้ล่วงหน้าในแอป Suunto

ประวัติการแจ้งเตือน

หากมีการแจ้งเตือนที่ไม่ได้อ่านหรือสายที่ไม่ได้รับในโทรศัพท์มือถือ คุณสามารถดูไดบนนาฬิกา

จากหน้าปัดนาฬิกา ให้ปัดขึ้นและเลือกวิดเจ็ตการแจ้งเตือน จากนั้นกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนดูประวัติการแจ้งเตือน

ประวัติการแจ้งเตือนจะล้างออกไปเมื่อคุณดูข้อความจากอุปกรณ์เคลื่อนที่ หรือหากคุณเลือก **ล้างข้อความทั้งหมด** ในวิดเจ็ตประวัติการแจ้งเตือน

9.3. การควบคุมสื่อ

Suunto Ocean ของคุณสามารถใช้เพื่อควบคุมเพลง พอดแคสต์ และสื่ออื่นๆ ที่เล่นบนโทรศัพท์ หรือส่งจากโทรศัพท์ของคุณไปยังอุปกรณ์อื่น



หมายเหตุ: คุณต้องจับคู่นาฬิกากับโทรศัพท์ก่อนจึงจะสามารถใช้งาน การควบคุมสื่อ ได้

หากต้องการเข้าถึงการควบคุมสื่อ ให้กดปุ่มล่างจากหน้าปัดนาฬิกา หรือขณะออกกำลังกาย ให้กดปุ่มกลางจนกว่าวิดเจ็ตการควบคุมสื่อจะปรากฏขึ้น



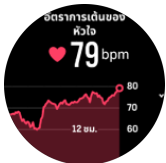
ในวิดเจ็ตการควบคุมสื่อ ให้แตะเล่น เพลงถัดไป หรือเพลงก่อนหน้าเพื่อควบคุมสื่อของคุณ

ปัดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเข้าสู่การตั้งค่าทั้งหมดของการควบคุมสื่อ

กดปุ่มกลางเพื่อออกจากวิดเจ็ตการควบคุมสื่อ

9.4. อัตราการเต้นของหัวใจ

จากมุมมองหน้าปัดนาฬิกา ปัดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนไปยังวิดเจ็ตอัตราการเต้นของหัวใจ (HR)



วิดเจ็ตแสดงอัตราการเต้นของหัวใจจะแสดงภาพรวมแบบย่อของอัตราการเต้นหัวใจของคุณและกราฟอัตราการเต้นของหัวใจของคุณในช่วง 12 ชั่วโมง กราฟจะแสดงโดยใช้ข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจโดยเฉลี่ยตามช่วงเวลา 24 นาที

อัตราการเต้นของหัวใจต่ำสุดในช่วง 12 ชั่วโมงที่ผ่านมาเป็นตัวบ่งชี้ที่ดีถึงสภาวะการฟื้นตัวของหัวใจของคุณ ถ้าอัตรานี้สูงกว่าปกติ แสดงว่าคุณอาจยังฟื้นสภาพจากการออกกำลังกายครั้งล่าสุดได้ไม่เต็มที่

หากคุณบันทึกการออกกำลังกาย ค่า HR ประจำวันจะสะท้อนถึงอัตราการเต้นของหัวใจที่เพิ่มขึ้นและการเผาผลาญแคลอรีที่เกิดจากการออกกำลังกาย โปรดทราบว่ากราฟและอัตราการเผาผลาญพลังงานเป็นค่าเฉลี่ย ถ้าอัตราการเต้นของหัวใจของคุณขึ้นสูงสุดที่ 200 ครั้งต่อนาที (bpm) ขณะออกกำลังกาย กราฟจะไม่แสดงค่าสูงสุด แต่จะแสดงค่าเฉลี่ยจาก 24 นาทีเมื่ออัตราการเต้นของหัวใจแต่ละระดับสูงสุด

คุณต้องเปิดคุณสมบัติ HR ประจำวันก่อน จึงจะเห็นค่าของวิดเจ็ต HR ประจำวัน คุณสามารถสลับเปิดหรือปิดคุณสมบัตินี้จากการตั้งค่าใน **กิจกรรม**

หลังจากเปิดคุณสมบัตินี้แล้ว นาฬิกาจะเปิดเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัลเป็นประจำเพื่อวัดอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ ซึ่งจะสั้นเปลี่ยนแบตเตอรี่เพิ่มขึ้นเล็กน้อย



เมื่อเปิดใช้งานแล้ว นาฬิกาจะใช้เวลา 24 นาทีก่อนจะแสดงข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจ

ปัดขวาหรือกดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อเปลี่ยนกลับเป็นมุมมองหน้าปัดนาฬิกา

9.5. การฟื้นฟูสภาพ HRV (ความแปรผันของอัตราการเต้นของหัวใจ)

ความแปรผันของอัตราการเต้นของหัวใจ (HRV) คือการวัดความแปรผันของช่วงเวลาระหว่างการเต้นของหัวใจ และค่าของความผันแปรดังกล่าวเป็นตัวบ่งชี้สุขภาพและสภาวะโดยรวม



HRV ช่วยให้เข้าใจสถานะการฟื้นตัวของคุณ และใช้วัดความเครียดทางร่างกายและจิตใจ และบ่งบอกว่าร่างกายพร้อมสำหรับการฝึกเพียงใด

เพื่อให้สามารถได้รับ HRV เฉลี่ยที่มีประสิทธิภาพ คุณต้องติดตามการนอนหลับอย่างน้อยสัปดาห์ละสามครั้งในช่วงเวลาที่นานขึ้นเพื่อกำหนดช่วง HRV ของคุณ

สถานการณ์และสภาวะที่แตกต่างกัน เช่น การพักผ่อนในช่วงวันหยุดสบายๆ การใช้พลังงานทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือการเป็นหวัด อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใน HRV



เคล็ดลับ: โปรดดูที่ www.suunto.com หรือแอป Suunto เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการฟื้นฟูสภาพ HRV

9.6. ความล้า

วัดเจ็ทความล้าหน้าจะช่วยให้คุณวัดการฟื้นตัวของคุณในช่วงเวลาที่นานขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความล้าในการฝึก ระยะเวลา หรือความเข้มข้น



ทุกครั้งที่มีการฝึกซ้อมจะได้รับ Training Stress Score (TSS) (ขึ้นอยู่กับระยะเวลาและความเข้มข้น) และค่านี้เป็นฐานในการคำนวณการฟื้นตัวสำหรับทั้งค่าเฉลี่ยระยะสั้นและระยะยาว จากค่า TSS นี้ นักกีฬาสามารถคำนวณระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณ (กำหนดเป็น VO2max), CTL (คะแนนสะสมความล้าของการฝึก) และยังให้ค่าประมาณเกณฑ์แลคเตตของคุณ และการคาดการณ์อัตราการวิ่งของคุณในระยะทางต่างๆ

อัตราการเพิ่มเป็นหน่วยเมตริกที่ติดตามอัตราการเพิ่มหรือลดความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณในช่วงเวลาที่กำหนด

ระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของหัวใจของคุณกำหนดเป็น VO2max (การใช้ออกซิเจนสูงสุด) ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลายว่าเป็นการวัดค่าสมรรถนะความทนทานแบบแอโรบิก กล่าวได้ว่า VO2max แสดงให้เห็นว่าร่างกายของคุณสามารถใช้ออกซิเจนได้ดีเพียงใด ยิ่งค่า VO2max ของคุณสูงขึ้น แสดงว่าคุณใช้ออกซิเจนได้ดียิ่งขึ้น

การประเมินระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณ ขึ้นอยู่กับการตรวจจับการตอบสนองของอัตราการเต้นของหัวใจในระหว่างการออกกำลังกายด้วยการวิ่งหรือเดินที่บันทึกไว้ หากต้องการประเมินระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณ ให้บันทึกการวิ่งหรือเดินด้วยระยะเวลาอย่างน้อย 15 นาทีในขณะที่ใส่ Suunto Ocean

วัดเจ็ทยังแสดงการประมาณอายุสุขภาพของคุณ อายุสุขภาพเป็นค่าตัวชี้วัดที่ตีความค่า VO2max ของคุณอีกครั้งในด้านอายุ



หมายเหตุ: การปรับปรุง VO2max เป็นเรื่องเฉพาะบุคคล และขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น อายุ เพศ พันธุกรรม และประวัติการออกกำลังกาย หากคุณแข็งแรงมากอยู่แล้ว การเพิ่มระดับความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณจะช้าลง หากคุณเพิ่งเริ่มออกกำลังกายเป็นประจำ คุณอาจเห็นว่าความสมบูรณ์แข็งแรงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว



เคล็ดลับ: โปรดดูที่ www.suunto.com หรือแอป Suunto เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักการวิเคราะห์การฟื้นตัวของ Suunto

9.7. การฝึก

วัดเจ็ทการฝึกจะให้คุณข้อมูลเกี่ยวกับการฟื้นตัวสำหรับสัปดาห์ปัจจุบันและระยะเวลารวมของการออกกำลังกายทั้งหมดของคุณ



วิดเจ็ตนี้ยังให้คำแนะนำว่าฟอรม์ของคุณเป็นอย่างไร หากคุณเริ่มสูญเสียความสมบูรณ์แข็งแรง หากคุณยังคงรักษาฟอรม์ไว้ หรือหากคุณกำลังฝึกซ้อมอย่างมีประสิทธิภาพ

ค่า CTL (คะแนนสะสมความหนักของการฝึก) เป็นค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักของ TSS (คะแนนความเครียดจากการออกกำลังกาย) ในระยะยาว ซึ่งคุณฝึกมากเท่าใด ความสมบูรณ์แข็งแรงของคุณก็จะยิ่งสูงขึ้นเท่านั้น

ค่า ATL (ค่าความเครียดจากการฝึก) คือค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก 7 วันของ TSS ของคุณ และโดยพื้นฐานแล้วจะติดตามว่าคุณเหนื่อยล้าแค่ไหนในปัจจุบัน

ค่า TSB (ค่าความสมดุลของการฝึกและการฟื้นตัวของร่างกาย) แสดงถึงฟอรม์ของคุณ ซึ่งโดยพื้นฐานแล้วคือความแตกต่างระหว่างคะแนนสะสมความหนักของการฝึก (CTL) และค่าความเครียดจากการฝึกช่วงสั้น ๆ (ATL)



เคล็ดลับ: โปรดดูที่ www.suunto.com หรือแอป Suunto เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักการวิเคราะห์การเทรนนิ่งของ Suunto

9.8. การฝึกเพื่อการฟื้นตัว

วิดเจ็ตการฝึกเพื่อการฟื้นตัวจะแสดงฟอรม์ปัจจุบันและความรู้สึกในการออกกำลังกายของคุณในสัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึง 6 สัปดาห์ที่ผ่านมา โปรดทราบว่า คุณต้องบันทึกความรู้สึกของคุณหลังการออกกำลังกายแต่ละครั้งเพื่อรับข้อมูลนี้ โปรดดูที่ 4.10. ความรู้สึก



วิดเจ็ตนี้จะบอกคุณว่าการฟื้นตัวเข้ากับการเทรนนิ่งปัจจุบันของคุณอย่างไร



เคล็ดลับ: โปรดดูที่ www.suunto.com หรือแอป Suunto เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักการวิเคราะห์การเทรนนิ่งของ Suunto

9.9. ออกซิเจนในเลือด



คำเตือน: Suunto Ocean ไม่ใช่เครื่องมือแพทย์และระดับออกซิเจนในเลือดที่ระบุโดย Suunto Ocean ไม่ได้มีไว้สำหรับการวินิจฉัยหรือติดตามสภาวะทางการแพทย์

คุณสามารถวัดระดับออกซิเจนในเลือดได้ด้วย Suunto Ocean จากมุมมองหน้าปัดนาฬิกา ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนไปยังวิดเจ็ต ออกซิเจนในเลือด

ระดับออกซิเจนในเลือดสามารถบ่งบอกถึงการทำงานหนักเกินไปหรือความเหนื่อยล้า และการวัดยังเป็นตัวบ่งชี้ที่เป็นประโยชน์ของความถี่ในการปรับตัวให้ชินกับสภาพอากาศสูง

ระดับออกซิเจนในเลือดปกติอยู่ระหว่าง 96% ถึง 99% ที่ระดับน้ำทะเล ค่าที่ดีต่อสุขภาพอาจลดลงเล็กน้อยที่ระดับความสูงมาก การปรับตัวให้ชินกับความสูงได้จะทำให้ค่าเพิ่มขึ้นอีกครั้ง

วิธีวัดระดับออกซิเจนในเลือด:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนไปยังวิดเจ็ต ออกซิเจนในเลือด
2. เลือก วัดทันที
3. มือของคุณต้องนิ่งในขณะที่นาฬิกากำลังวัด
4. หากการวัดล้มเหลว โปรดปฏิบัติตามวิธีใช้นาฬิกา
5. เมื่อวัดเสร็จแล้ว ค่าออกซิเจนในเลือดของคุณจะปรากฏขึ้น

คุณยังสามารถวัดระดับออกซิเจนในเลือดระหว่าง 9.10. การนอนหลับ ของคุณ

9.10. การนอนหลับ

การนอนหลับตอนกลางคืนที่ดีถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับจิตใจและร่างกายที่แข็งแรง คุณสามารถใช้นาฬิกาเพื่อติดตามการนอนหลับและเวลาที่ใช้ในการนอนหลับโดยเฉลี่ย

เมื่อคุณใส่ นาฬิกาขณะนอนหลับ Suunto Ocean จะติดตามการนอนหลับของคุณด้วยข้อมูลจากมาตรวัดความเร็ว

วิธีติดตามการนอนหลับ:

1. จากหน้าปัดนาฬิกา ให้เลื่อนลงและเลือก **นอนหลับ**
2. สลับเปิด **การติดตามการนอน**

คุณสามารถเลือกให้นาฬิกาอยู่ในโหมด ห้ามรบกวน ในช่วงชั่วโมงการนอนและเลือกว่าต้องการวัดเวลา ออกซิเจนในเลือด และ การติดตาม HRV ของคุณระหว่างการนอนหลับหรือไม่

เมื่อเปิดการติดตามการนอนแล้ว คุณยังตั้งเป้าหมายการนอนหลับได้อีกด้วย ผู้ใหญ่โดยทั่วไปต้องใช้เวลานอน 7 ถึง 9 ชั่วโมงต่อวัน ทั้งนี้ เวลาการนอนหลับที่เหมาะสมของคุณอาจต่างจากช่วงเวลาทั่วไปได้

แนวโน้มการนอนหลับ

เมื่อตื่นนอน นาฬิกาจะทักทายด้วยข้อมูลสรุปการนอนหลับที่ผ่านมา โดยระบุระยะเวลาการนอนหลับทั้งหมด รวมเวลาโดยประมาณที่คุณตื่นอยู่ (เดินไปเดินมา) และเวลาที่หลับลึก (ไม่มีการเคลื่อนไหว)

นอกเหนือจากข้อมูลสรุปการนอนหลับแล้ว คุณยังสามารถติดตามแนวโน้มการนอนหลับโดยรวมได้ด้วยวิดเจ็ตการนอนหลับ จากหน้าปัดนาฬิกา ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างจนกว่าจะเห็นวิดเจ็ต **นอนหลับ** มุมมองแรกจะแสดงการนอนหลับครั้งล่าสุดและกราฟแสดงการนอนตลอดเจ็ดวันล่าสุด



ขณะที่ใช้วิดเจ็ตนอนหลับ คุณสามารถปิดขึ้นเพื่อดูรายละเอียดการนอนของการนอนหลับครั้งล่าสุด



หมายเหตุ: การวัดค่าการนอนหลับทั้งหมดมาจากการเคลื่อนไหวเท่านั้น จึงเป็นค่าประมาณที่อาจไม่ใช่พฤติกรรมการนอนหลับที่แท้จริงของคุณ

การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ออกซิเจนในเลือด และความแปรผันของอัตราการเต้นของหัวใจ (HRV) ขณะนอนหลับ

หากใส่นาฬิกาในช่วงกลางคืน คุณจะได้อ่านและเพิ่มเติมเกี่ยวกับอัตราการเต้นของหัวใจ, HRV และระดับออกซิเจนในเลือดขณะนอนหลับ

โหมดห้ามรบกวนอัตโนมัติ

คุณสามารถใช้การตั้งค่าห้ามรบกวนอัตโนมัติเพื่อเปิดโหมดห้ามรบกวนโดยอัตโนมัติขณะนอนหลับ

9.11. จำนวนก้าวและแคลอรี

นาฬิกาจะติดตามระดับกิจกรรมโดยรวมที่ทำตลอดทั้งวัน ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นแค่ต้องการให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์หรือกำลังฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันที่จะเกิดขึ้นก็ตาม

การทำร่างกายให้กระฉับกระเฉงและออกกำลังกายเป็นเรื่องดี แต่คุณต้องจัดวันพักผ่อนที่เหมาะสมโดยทำกิจกรรมเบาๆ เมื่อฝึกซ้อมอย่างหนัก

ตัวนับกิจกรรมจะรีเซ็ตทุกๆ วันเวลาเที่ยงคืน ในวันสุดท้ายของสัปดาห์ (วันอาทิตย์) นาฬิกาจะแสดงข้อมูลสรุปกิจกรรมโดยแสดงค่าเฉลี่ยสำหรับจำนวนรวมในแต่ละสัปดาห์และแต่ละวัน

นาฬิกาจะนับจำนวนก้าวโดยใช้มาตรวัดความเร็ว การนับจำนวนก้าวจะสะสมต่อไปเรื่อยๆ ตลอด 24 ชั่วโมงทุกวันในขณะที่ช่วงการออกกำลังกายและกิจกรรมอื่นๆ อย่างไรก็ตาม นาฬิกาจะไม่นับก้าวในการเล่นกีฬาบางประเภท เช่น ว่ายน้ำและปั่นจักรยาน

ค่าคำนวณในวิดเจ็ตแสดงจำนวนก้าวทั้งหมดที่นับได้ในวันนั้นๆ และค่าด้านล่างคือจำนวนแคลอรีที่ใช้งานอยู่ที่คุณได้เผาผลาญไปโดยประมาณในระหว่างวัน คุณจะเห็นปริมาณแคลอรีทั้งหมดที่เผาผลาญไปแล้วด้านล่าง ขอดรอมจะแสดงทั้งแคลอรีที่ใช้งานอยู่และอัตราการเผาผลาญหรือ BMR ของคุณ (โปรดดูข้อมูลด้านล่าง)



วงแหวนครั้งวงในวิดเจ็ตชี้ให้เห็นว่าคุณเข้าใกล้เป้าหมายกิจกรรมในแต่ละวันมากน้อยแค่ไหน เป้าหมายเหล่านี้ปรับให้เข้ากับการตั้งค่าส่วนตัวได้ (โปรดดูข้อมูลด้านล่าง)

นอกจากนี้ คุณสามารถตรวจสอบจำนวนก้าวและแคลอรีที่เผาผลาญในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมาได้โดยปัดขึ้นจากวิดเจ็ต

เป้าหมายกิจกรรม

คุณสามารถปรับเปลี่ยนเป้าหมายประจำวันได้ทั้งจำนวนก้าวและปริมาณแคลอรี จากการตั้งค่า ให้เลือก **กิจกรรม** เพื่อเปิดการตั้งค่าสำหรับเป้าหมายกิจกรรม



ขณะตั้งค่าจำนวนก้าวที่ตั้งไว้ คุณสามารถกำหนดจำนวนก้าวทั้งหมดที่จะเดินในแต่ละวันได้

แคลอรีทั้งหมดที่คุณเผาผลาญต่อวันจะขึ้นอยู่กับสองปัจจัยคืออัตราการเผาผลาญ (BMR) และกิจกรรมการออกกำลังกายของคุณ



ค่า BMR คือปริมาณแคลอรีที่ร่างกายเผาผลาญในขณะที่กำลังพัก ซึ่งเป็นปริมาณแคลอรีที่ร่างกายต้องใช้เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นและทำงานบางอย่างได้ เช่น กะพริบตาหรือทำให้หัวใจเต้น ปริมาณแคลอรีนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะส่วนตัวของคุณ รวมถึงปัจจัยต่าง ๆ เช่น อายุและเพศ

เมื่อกำหนดปริมาณแคลอรีเป้าหมายแล้ว คุณต้องระบุปริมาณแคลอรีที่ต้องการเผาผลาญ นอกเหนือจากค่า BMR หรือที่เรียกว่าแคลอรีจากกิจกรรมทางร่างกาย วงแหวนในหน้าจอแสดงความคืบหน้าในการทำกิจกรรม โดยขึ้นอยู่กับปริมาณแคลอรีที่เผาผลาญในระหว่างวันเมื่อเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้

9.12. พระจันทร์และพระอาทิตย์

จากหน้าปัดนาฬิกา ให้ปัดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนไปที่วิดเจ็ตพระจันทร์และพระอาทิตย์ นาฬิกาของคุณจะบอกเวลาจนถึงพระอาทิตย์ขึ้นหรือพระอาทิตย์ตกครั้งถัดไป ขึ้นอยู่กับว่าครั้งใดจะเกิดขึ้นถัดไป

หากคุณเลือกวิดเจ็ต คุณจะได้รับรายละเอียดเพิ่มเติม เช่น เวลาที่พระอาทิตย์ขึ้นและตก และข้างขึ้นข้างแรมปัจจุบัน



9.13. สมุดบันทึก

นาฬิกาจะแสดงภาพรวมกิจกรรมการฝึกผ่านทางสมุดบันทึก



ในสมุดบันทึก คุณสามารถดูสรุปการฝึกปัจจุบันในแต่ละสัปดาห์ของคุณได้ สรุปจะรวบรวมข้อมูลระยะเวลาทั้งหมดและภาพรวมวันที่คุณออกกำลังกาย การปิดขึ้นจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมและเวลาที่คุณทำกิจกรรมเหล่านั้น การเลือกกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งโดยการกดปุ่มกลาง จะทำให้คุณได้รับรายละเอียดเพิ่มเติม และอาจจะลบกิจกรรมออกจากสมุดบันทึกของคุณได้

9.14. ทรัพยากร

ทรัพยากรของคุณเป็นตัวชี้วัดระดับพลังงานของร่างกายที่ดี และแปลเป็นความสามารถในการจัดการความเครียดและรับมือกับความท้าทายในแต่ละวัน ความเครียดและการออกกำลังกายจะทำให้ทรัพยากรของคุณหมดสิ้นลง ในขณะที่การพักผ่อนและการฟื้นตัวจะกลับคืนมา การนอนหลับที่ดีเป็นส่วนสำคัญของ การทำให้ร่างกายของคุณมีทรัพยากรที่ต้องการ

เมื่อระดับทรัพยากรของคุณสูงขึ้น คุณจะรู้สึกสดชื่นและกระปรี้กระเปร่า การออกไปวิ่งเมื่อทรัพยากรของคุณสูงหมายความว่า คุณอาจจะมีวันที่ดี เพราะร่างกายของคุณมีพลังงานที่จำเป็นในการปรับตัวและปรับปรุงผลลัพธ์ที่ได้

ความสามารถในการติดตามแหล่งทรัพยากรของคุณจะช่วยให้คุณจัดการและใช้ทรัพยากรเหล่านั้นได้อย่างชาญฉลาด นอกจากนี้ คุณยังสามารถใช้ระดับทรัพยากรของคุณเพื่อเป็นแนวทางในการระบุปัจจัยความเครียดได้ด้วย รวมทั้งกลยุทธ์เพื่อการฟื้นตัวอย่างมีประสิทธิภาพ และผลกระทบจากการมีโภชนาการที่ดี

ความเครียดและการฟื้นสภาพจะใช้การอ่านค่าเซ็นเซอร์หัวใจแบบออปติคัล และเพื่อรับข้อมูลเหล่านี้ระหว่างวัน จึงต้องเปิดใช้งาน HR ประจำวัน ดูที่ 9.4. อัตราการเต้นของหัวใจ

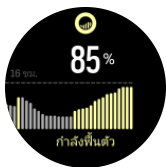
เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องตั้งค่า HR สูงสุด และ HR ขณะพักผ่อน ให้ตรงกับอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ เพื่อให้แน่ใจว่าคุณได้รับการอ่านที่แม่นยำที่สุด โดยค่าเริ่มต้น HR ขณะพักผ่อน จะตั้งไว้ที่ 60 ครั้งต่อนาที (bpm) และ HR สูงสุด จะขึ้นอยู่กับอายุของคุณ

ค่า HR เหล่านี้สามารถเปลี่ยนได้ง่ายๆ ในส่วนการตั้งค่าของ **ทั่วไป » ส่วนบุคคล**



เคล็ดลับ: ใช้การอ่านอัตราการเต้นของหัวใจค่าสูงสุดที่วัดได้ระหว่างการนอนหลับเป็น HR ขณะพักผ่อน

จากหน้าปัดนาฬิกา กดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนไปยังวิดเจ็ตทรัพยากร



สิ่งที่ปรากฏรอบไอคอนวิดเจ็ตจะบอกระดับทรัพยากรโดยรวมของคุณ ถ้าเป็นสีเขียวหมายความว่าค่ากำลังฟื้นตัว สถานะจะบอกถึงสถานะปัจจุบันของคุณ (ใช้งาน ไม่ใช้งาน การฟื้นตัว หรือเครียด) แผนภูมิแท่งแสดงทรัพยากรตลอดช่วง 16 ชั่วโมงที่ผ่านมา และค่าเปอร์เซ็นต์เป็นค่าประมาณระดับทรัพยากรปัจจุบันของคุณ

9.15. ความสูงและความกดอากาศ

Suunto Ocean วัดความดันอากาศสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องโดยใช้เซ็นเซอร์ความดันในตัว ระบบนี้จะคำนวณความสูงหรือความกดอากาศที่ระดับน้ำทะเลโดยขึ้นอยู่กับการวัดนี้และค่าอ้างอิงความสูงของคุณ



ข้อควรระวัง: ต้องกันพื้นที่รอบๆ เซ็นเซอร์ความดันอากาศสองรูที่ตำแหน่งหน้าปัดนาฬิกาของคุณไว้เพื่อไม่ให้มีสิ่งสกปรกและทรายเข้ามาได้ อย่าสอวัตถุใดๆ ลงในสองรูนี้เพราะอาจทำให้เซ็นเซอร์เสียหายได้

จากหน้าปัดนาฬิกา ให้ปัดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเลื่อนไปที่วิดเจ็ตความสูงและความกดอากาศ วิดเจ็ตมีสามมุมมองที่เข้าถึงได้ด้วยการปัดขึ้นและลง มุมมองแรกจะแสดงระดับความสูงปัจจุบัน



ปิดขึ้นเพื่อดูความดันอากาศและกราฟแสดงแนวโน้มของบาร์อมิเตอร์



ปิดขึ้นอีกครั้งเพื่อดูอุณหภูมิ

ปิดลงหรือกดปุ่มล่างเพื่อย้อนกลับ

ตรวจสอบว่ามีการตั้งค่าอ้างอิงระดับความสูงอย่างถูกต้องหรือไม่ (โปรดดู 3.18. เครื่องวัดระดับความสูง) ระดับความสูงของตำแหน่งปัจจุบันได้จากแผนที่ภูมิประเทศส่วนใหญ่หรือแผนที่ออนไลน์หลัก เช่น Google Maps

การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศในท้องถิ่นส่งผลกระทบต่ออ่านระดับความสูง หากสภาพอากาศในท้องถิ่นเปลี่ยนแปลงบ่อย ควรรีเซ็ตค่าอ้างอิงระดับความสูงอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะก่อนเริ่มการเดินทางครั้งต่อไป

โปรไฟล์ระดับความสูง-บาร์อมิเตอร์อัตโนมัติ

ทั้งการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศและระดับความสูงจะทำให้ความดันอากาศเปลี่ยนแปลง จัดการได้โดย Suunto Ocean จะสลับระหว่างการแสดงผลการเปลี่ยนแปลงในความดันอากาศขณะที่ความสูงหรือสภาพอากาศเปลี่ยนแปลงไปตามการเคลื่อนไหวของคุณ โดยอัตโนมัติ

หากนาฬิกาพบการเคลื่อนไหวที่ในแนวตั้ง ก็จะสลับไปเป็นการวัดระดับความสูง เมื่อดูกราฟความสูง นาฬิกาจะอัปเดตข้อมูลโดยล่าช้าไม่เกิน 10 วินาที

ถ้าคุณอยู่ที่ที่มีความสูงคงที่ (เคลื่อนไหวในแนวตั้งน้อยกว่า 5 เมตรภายใน 12 นาที) นาฬิกาจะแสดงผลการเปลี่ยนแปลงความกดอากาศทั้งหมดว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศ

9.16. เข็มทิศ

Suunto Ocean มีเข็มทิศแบบใจโรที่ช่วยให้คุณปรับทิศทางตัวเองที่สัมพันธ์กับทิศเหนือแม่เหล็กได้ เข็มทิศที่ชัดเจนเชิง จะช่วยให้คุณอ่านค่าได้ถูกต้อง แม้ว่าเข็มทิศจะไม่อยู่ในระนาบแนวนอน

คุณสามารถเข้าถึงเข็มทิศโดยการปิดขึ้นจากหน้าปัดนาฬิกา หรือกดปุ่มล่าง

วิดเจ็ตเข็มทิศจะมีข้อมูลต่อไปนี้:

- ลูกศรที่ชี้ไปทางทิศเหนือแม่เหล็ก
- ทิศทางการมุ่งหน้า
- ทิศที่มุ่งหน้าไปเป็นองศา
- ระดับความสูง
- ความดันอากาศ



หากต้องการออกจากวิดเจ็ตเข็มทิศ ให้ปิดขวาหรือใช้ปุ่มกลาง

ขณะอยู่ในวิดเจ็ตเข็มทิศ คุณสามารถปิดขึ้นจากด้านล่างของหน้าจอ หรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดรายการทางลัด ทางลัดช่วยให้คุณเข้าถึงการนำทางได้อย่างรวดเร็ว เช่น การตรวจสอบพิกัดตำแหน่งปัจจุบันหรือการเลือกเส้นทางอื่นเพื่อนำทาง

ปิดลงหรือกดปุ่มบนเพื่อออกจากรายการทางลัด

9.16.1. การเปรียบเทียบเข็มทิศ

หากยังไม่ได้เปรียบเทียบเข็มทิศ ระบบจะแจ้งให้คุณเปรียบเทียบเข็มทิศเมื่อเข้าสู่วิดเจ็ตเข็มทิศ



หมายเหตุ: เข็มทิศจะเปรียบเทียบตัวเองเมื่อใช้งาน แต่หากนักกีฬาได้รับผลกระทบจากสนามแม่เหล็กแรงสูงหรือการเคาะอย่างแรง เข็มทิศอาจแสดงทิศทางที่ไม่ถูกต้อง โปรดเปรียบเทียบเข็มทิศใหม่เพื่อแก้ไขปัญหานี้

9.16.2. การตั้งค่าการเบี่ยงเบน

ต้องมีการตั้งค่าการเบี่ยงเบนที่แม่นยำเพื่อให้เข็มทิศอ่านค่าได้อย่างถูกต้อง

แผนที่กระดาดจะชี้ไปที่ทิศเหนือจริง แต่เข็มทิศจะชี้ไปทางทิศเหนือแม่เหล็ก - ภูมิภาคบนโลกที่มีแรงสนามแม่เหล็กของโลกดึงดูดอยู่ เนื่องจากทิศเหนือแม่เหล็กและทิศเหนือจริงไม่ได้อยู่ที่ตำแหน่งเดียวกัน คุณจึงต้องตั้งค่าการเบี่ยงเบนบนเข็มทิศ มุมระหว่างทิศเหนือแม่เหล็กและทิศเหนือจริงคือการเบี่ยงเบนของคุณ

ค่าการเบี่ยงเบนจะแสดงไว้ในแผนที่เกือบทั้งหมด ตำแหน่งของทิศเหนือแม่เหล็กเปลี่ยนแปลงทุกปี ดังนั้น แนะนำให้เข้าไปที่เว็บไซต์ เช่น www.magnetic-declination.com เพื่อดูค่าการเบี่ยงเบนที่คุณต้องการและเป็นปัจจุบันที่สุด

แต่แผนที่สำหรับกีฬาประเภทเดินเท้าที่ใช้แผนที่และเข็มทิศจะวาดให้สัมพันธ์กับทิศเหนือแม่เหล็ก หากกำลังใช้แผนที่สำหรับกีฬาประเภทเดินเท้าที่ใช้แผนที่และเข็มทิศ คุณต้องปิดการแก้ไขค่าการเบี่ยงเบนโดยตั้งค่านี้นเป็น 0 องศา

คุณสามารถตั้งค่าการเบี่ยงเบนได้จาก การตั้งค่า ภายใต การนำทาง » การเบี่ยงเบน

9.17. ตัวจับเวลา

นาฬิกามีนาฬิกาจับเวลาและตัวนับเวลาถอยหลังที่ใช้ในการวัดเวลาพื้นฐาน จากหน้าปัดนาฬิกา ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างจนกว่าจะเห็นวิดเจ็ตตัวจับเวลา



เมื่อเข้าสู่วิดเจ็ตครั้งแรก วิดเจ็ตจะแสดงนาฬิกาจับเวลา หลังจากนั้น วิดเจ็ตจะจำสิ่งที่คุณใช้ล่าสุด ไม่ว่าจะเป็นนาฬิกาจับเวลาหรือตัวนับเวลาถอยหลัง ปิดขึ้นหรือกดปุ่มล่างเพื่อเปิดเมนูทางลัด ตั้งตัวจับเวลา ที่คุณเปลี่ยนการตั้งค่านาฬิกาได้

นาฬิกาจับเวลา

เริ่มและหยุดนาฬิกาจับเวลาโดยกดปุ่มบน คุณสามารถจับเวลาต่อโดยกดปุ่มบนอีกครั้ง รีเซ็ตได้โดยกดปุ่มล่าง



ออกจากการจับเวลาด้วยการปิดขวาหรือใช้ปุ่มกลาง

ตัวนับเวลาถอยหลัง

ปัดขึ้นหรือกดปุ่มล่างในวิดเจ็ตตัวจับเวลาเพื่อเปิดเมนูทางลัด จากนั้น คุณสามารถเลือกตัวนับเวลาถอยหลังที่มีอยู่แล้วหรือสร้างตัวนับเวลาถอยหลังเองได้



หยุดและรีเซ็ตตามต้องการ โดยกดปุ่มบนและปุ่มล่าง

ออกจากตัวจับเวลาด้วยการปัดขวาหรือกดปุ่มกลาง

9.18. สถิติการดำน้ำ

ค่าสถานะสุขภาพและวิดเจ็ตค่าสถานะการฟรีไดฟ์ จะแสดงข้อมูลเกี่ยวกับการดำน้ำครั้งก่อนหน้าของคุณ พร้อมสถิติที่น่าสนใจเกี่ยวกับการดำน้ำที่มีการใช้ Suunto Ocean

หลังการดำน้ำ Suunto Ocean จะแสดงเวลาที่ผิวน้ำตั้งแต่การดำน้ำครั้งก่อนหน้า และหลังการดำน้ำสุขภาพจะแสดงการนับถอยหลังสำหรับช่วงเวลาห้ามบินที่แนะนำ นอกจากนี้ วิดเจ็ตดังกล่าวจะแสดงวันที่และเวลาที่การดำน้ำครั้งก่อนหน้าของคุณสิ้นสุดลงและเวลาที่เวลาห้ามบินสิ้นสุดลง



หมายเหตุ: ในช่วงเวลาห้ามบิน ควรหลีกเลี่ยงการเดินทางด้วยเครื่องบินและการเดินทางไปยังพื้นที่ที่สูงขึ้น

การดำน้ำก่อนหน้าจะแสดงข้อมูลโดยรวมของการดำน้ำครั้งก่อนของคุณ หากคุณเลือกกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง Suunto Ocean จะแสดงรายละเอียดเพิ่มเติม อีกทั้งคุณสามารถเลือกที่จะลบกิจกรรมดังกล่าวออกจากสมุดบันทึกของคุณได้

ค่าสถานะจะแสดงจำนวนครั้งที่ดำน้ำ ชั่วโมงการดำน้ำสะสม ความลึกสูงสุดและเวลาดำน้ำสูงสุดที่ดำไปทั้งหมดในโหมดการดำน้ำนั้น

10. คู่มือ SuuntoPlus™

SuuntoPlus™ คู่มือรวบรวมคำแนะนำแบบเรียลไทม์บนนาฬิกา Suunto ของคุณจากกีฬาและบริการกลางแจ้งที่คุณชื่นชอบ คุณสามารถค้นหาคู่มือใหม่จาก SuuntoPlus™ Store หรือจัดทำคู่มือด้วยเครื่องมือต่างๆ เช่น Workout Planner ของแอป Suunto

โปรดดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับคู่มือที่มีอยู่ทั้งหมดและวิธีซึ่งคู่มือบุคคลที่สามกับอุปกรณ์ของคุณใน www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides

วิธีเลือก SuuntoPlus™ คู่มือในนาฬิกาของคุณ:

1. ก่อนที่คุณจะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้ปัดขึ้นหรือกดปุ่มล่างและเลือก **SuuntoPlus™**
2. เลื่อนไปที่คู่มือที่คุณต้องการใช้แล้วกดปุ่มกลาง
3. ช้อนกลับไปเมนูมุมมองเริ่มต้นและเริ่มออกกำลังกายตามปกติ
4. กดปุ่มกลางจนกว่าจะเข้าไปถึง SuuntoPlus™ คู่มือ ซึ่งจะแสดงเป็นจอแสดงผลของตัวเอง



หมายเหตุ: Suunto Ocean ของคุณต้องใช้ซอฟต์แวร์เวอร์ชันล่าสุดและซิงค์นาฬิกากับแอป Suunto แล้ว

11. แอปกีฬา SuuntoPlus™

แอปกีฬา SuuntoPlus™ จัดเตรียม Suunto Ocean ของคุณด้วยเครื่องมือและข้อมูลเชิงลึกใหม่ ๆ เพื่อให้คุณมีแรงบันดาลใจและวิธีใหม่ ๆ ในการใช้ชีวิตที่กระฉับกระเฉง คุณสามารถค้นหาแอปกีฬาใหม่ ๆ จาก SuuntoPlus™ Store ที่เผยแพร่แอปใหม่สำหรับ Suunto Ocean เลือกแอปที่คุณสนใจและซิงค์เข้ากับนาฬิกา ก่อนนำมาใช้เพื่อการออกกำลังกายได้ดียิ่งขึ้น!

วิธีใช้แอปกีฬา SuuntoPlus™:

1. ก่อนจะเริ่มบันทึกการออกกำลังกาย ให้เลื่อนลงและเลือก **SuuntoPlus™**
2. เลือกแอปกีฬาที่ต้องการ
3. หากแอปกีฬาใช้อุปกรณ์ภายนอกหรือเซ็นเซอร์ แอปจะทำการเชื่อมต่อโดยอัตโนมัติ
4. เลื่อนขึ้นไปเพื่อดูมุมมองเริ่มต้นและเริ่มออกกำลังกายตามปกติ
5. กดปุ่มกลางจนกว่าจะเข้าไปถึง SuuntoPlus™ แอปกีฬา ซึ่งจะแสดงเป็นจอแสดงผลของตัวเอง
6. หลังจากหยุดบันทึกการออกกำลังกายแล้ว คุณจะพบผลลัพธ์ของ SuuntoPlus™ แอปกีฬาในส่วนสรุป หากมีผลลัพธ์ที่เกี่ยวข้อง

คุณสามารถเลือกว่าแอปกีฬา SuuntoPlus™ ใดที่คุณต้องการใช้ในนาฬิกาในแอป Suunto ไปที่ Suunto.com/Suuntoplus เพื่อดูว่านาฬิกาของคุณมีแอปกีฬาใดบ้าง



หมายเหตุ: Suunto Ocean ของคุณต้องใช้ซอฟต์แวร์เวอร์ชันล่าสุดและซิงค์นาฬิกากับแอป Suunto แล้ว

12. การดูแลและให้บริการ

12.1. แนวทางการใช้งาน

จับถืออุปกรณ์ด้วยความระมัดระวัง - อย่าให้ถูกกระแทกหรือทำตก

ภายใต้สถานการณ์ปกติ ไม่จำเป็นต้องนำนาฬิกาเข้ารับการบริการใดๆ ควรล้างด้วยน้ำจืด สบู่อ่อนเป็นประจำและทำความสะอาดตัวเรือนอย่างระมัดระวังด้วยผ้านุ่มชื้นๆ หรือผ้าขามัวร์

ใช้เฉพาะอุปกรณ์เสริมของ Suunto เท่านั้น - ความเสียหายที่เกิดจากอุปกรณ์เสริมที่ไม่ใช่ของแท้จะไม่อยู่ในการรับประกัน

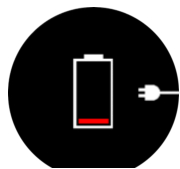
12.2. แบตเตอรี่

ระยะเวลาในการชาร์จหนึ่งครั้งจะขึ้นอยู่กับวิธีและสถานะในการใช้งานนาฬิกา เช่น อุณหภูมิมีค่าจะลดระยะเวลาของการชาร์จหนึ่งครั้ง ตามปกติ ความจุของแบตเตอรี่จะลดลงเมื่อเวลาผ่านไป



หมายเหตุ: ในกรณีที่ความจุลดลงผิดปกติเนื่องจากแบตเตอรี่มีข้อบกพร่อง การรับประกันของ Suunto จะครอบคลุมการเปลี่ยนแบตเตอรี่เป็นเวลาหนึ่งปีหรือการชาร์จสูงสุด 300 ครั้ง แล้วแต่กรณีใดถึงก่อน

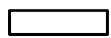
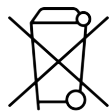
เมื่อระดับประจุแบตเตอรี่ต่ำกว่า 20% และต่อมา 5% นาฬิกาของคุณจะแสดงไอคอนแบตเตอรี่ต่ำ ถ้าระดับการชาร์จต่ำมาก นาฬิกาจะเข้าสู่โหมดพลังงานต่ำและแสดงไอคอนการชาร์จ



ใช้สาย USB ที่ให้มาในการชาร์จนาฬิกา เมื่อระดับแบตเตอรี่สูงพอ นาฬิกาจะตื่นจากโหมดพลังงานต่ำ

12.3. การกำจัดทิ้ง

โปรดกำจัดอุปกรณ์ด้วยวิธีการที่เหมาะสมเหมือนเป็นขยะอิเล็กทรอนิกส์ อย่าทิ้งลงในถังขยะ คุณอาจส่งคืนอุปกรณ์ให้กับตัวแทนจำหน่าย Suunto ใกล้บ้านได้ ถ้าต้องการ



13. อ่างอิง

13.1. การปฏิบัติตามกฎระเบียบ

สำหรับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตามข้อกำหนดและข้อกำหนดทางเทคนิคโดยละเอียดโปรดดูที่ “ข้อมูลความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์และกฎข้อบังคับ” ที่จัดส่งพร้อมกับคุณ Suunto Ocean หรือมีให้บริการที่ www.suunto.com/userguides

13.2. CE

ด้วยเหตุนี้ Suunto Oy จึงประกาศว่าอุปกรณ์วิทยุประเภท DW223 เป็นไปตาม Directive 2014/53/EU ถ้อยแถลงฉบับเต็มของประกาศมาตรฐานสหภาพยุโรประบุไว้ในเว็บไซต์ต่อไปนี้: 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.