

SUUNTO OCEAN

GABAY SA USER

1. KALIGTASAN.....	6
2. Pagsisimula.....	8
2.1. Ang touch screen at mga button.....	8
2.2. Pag-adjust ng mga setting.....	9
2.3. Mga update sa software.....	10
2.4. Suunto app.....	10
2.5. Optikal na bilis ng tibok ng puso.....	11
3. Mga Setting.....	12
3.1. Button at screen lock.....	12
3.2. Liwanag ng awtomatikong display.....	12
3.3. Mga tunog at vibration.....	13
3.4. Bluetooth connectivity.....	14
3.5. Airplane mode.....	14
3.6. Do Not Disturb mode.....	14
3.7. Paalala na tumayo.....	15
3.8. Hanapin ang aking telepono.....	15
3.9. Oras at petsa.....	15
3.9.1. Alarm clock.....	15
3.10. Wika at unit system.....	16
3.11. Mga watch face.....	16
3.11.1. Mga Komplikasyon.....	17
3.12. Power saving.....	17
3.13. Pagpapares ng mga pod at sensor.....	18
3.13.1. Pag-calibrate sa pod ng bisikleta.....	19
3.13.2. Pag-calibrate sa pod ng paa.....	19
3.13.3. Pag-calibrate sa power pod.....	19
3.14. Flashlight.....	19
3.15. Mga Alarm.....	20
3.15.1. Mga alarma sa pagsikat at paglubog ng araw.....	20
3.15.2. Alarm ng bagyo.....	21
3.16. Ang FusedSpeed™.....	21
3.17. FusedAlti™.....	22
3.18. Altimeter.....	22
3.18.1. Altitude na pagsisid.....	22
3.19. Mga format ng posisyon.....	23
3.20. Impormasyon ng device.....	23
3.21. Pag-reset sa iyong relo.....	24
4. Pagrerekord ng ehersisyo.....	26
4.1. Mga sport mode.....	27
4.2. Pag-navigate habang nag-eehersisyo.....	27

4.2.1. Paghahanap sa pabalik.....	28
4.2.2. Snap to route.....	28
4.3. Paggamit ng mga target kapag nag-eehersisyo.....	29
4.4. Pamamahala sa power ng baterya.....	29
4.5. Multisport na ehersisyo.....	31
4.6. Paglalangoy.....	31
4.7. Interval training.....	32
4.8. Awtomatikong paghinto.....	33
4.9. Feedback na boses.....	33
4.10. Pakiramdam.....	34
4.11. Mga intensity zone.....	34
4.11.1. Mga heart rate zone.....	35
4.11.2. Mga pace zone.....	37
4.11.3. Mga power zone.....	37
4.11.4. Paggamit ng HR, pace o mga power zone kapag nag-eehersisyo.....	38
5. Scuba diving.....	40
5.1. Kaligtasan sa pagsisid.....	40
5.2. Setup ng pagsisid.....	43
5.2.1. Awtomatikong simula ng pagsisid.....	43
5.2.2. Mga mode ng pagsisid.....	43
5.2.3. Mga button ng punsyon sa panahon ng scuba diving.....	44
5.2.4. Mga opsyon sa screen ng paunang pagsisid at pagsisid.....	45
5.2.5. Pangunahing view ng pagsisid.....	46
5.2.6. Pangunahing impormasyon sa oras ng pagsisid.....	47
5.2.7. Window ng switch para sa scuba diving.....	50
5.3. Settings ng pagsisid.....	53
5.4. Mga alarma ng pagsisid.....	55
5.4.1. Mga kinakailangang alarma sa pagsisid.....	56
5.4.2. Mga alarma ng pagsisid na maaaring i-configure ng user.....	58
5.4.3. Mga error sa system.....	59
5.5. Mga gas.....	59
5.5.1. I-edit ang gas.....	60
5.5.2. Pagsisid na may maraming gas.....	61
5.6. Wireless na suporta sa presyon ng tangke	62
5.6.1. Paano mag-install at mag-link ng Suunto Tank POD.....	62
5.6.2. Presyon ng tangke.....	63
5.6.3. Pagkonsumo ng gas.....	64
5.6.4. Oras ng gas.....	66
5.7. Settings ng algorithm.....	66
5.7.1. Bühlmann 16 GF algorithm.....	66
5.7.2. Mga Gradient Factor.....	67

5.7.3. Profile ng pagbabawas ng presyon.....	70
5.7.4. Setting ng altitude.....	71
5.7.5. Oras ng paghinto para sa kaligtasan.....	72
5.7.6. Lalim ng huling paghinto.....	73
5.8. Pagsisid gamit ang Suunto Ocean.....	73
5.8.1. Mga paghinto para sa kaligtasan.....	73
5.8.2. Mga pagbabawas ng presyon na pagsisid.....	74
5.8.3. Ibabaw at oras ng walang paglipad.....	77
5.8.4. Paggamit ng compass sa oras ng pagsisid.....	78
5.8.5. Halimbawa - Single gas mode.....	79
5.8.6. Halimbawa - Maramihang gas na mode.....	81
5.9. Planner ng pagsisid.....	82
5.9.1. Paano magplano ng pagsisid.....	82
6. Malayang pagsisid.....	84
6.1. Mga view ng malayang pagsisid.....	84
6.2. Mga punsyon ng button sa panahon ng pagsisid nang malaya.....	85
6.3. Window ng switch para sa malayang pagsisid.....	86
6.4. Mga alarma sa malayang pagsisid.....	87
6.5. Snorkeling at mermaiding.....	88
7. Mga log ng pagsisid.....	90
8. Nabigasyon.....	91
8.1. Mga offline na mapa.....	91
8.2. Altitude navigation.....	92
8.3. Bearing navigation.....	93
8.4. Mga Ruta.....	94
8.5. Mga point of interest.....	95
8.5.1. Pagdaragdag at pagbubura ng mga POI.....	96
8.5.2. Pag-navigate sa isang POI.....	96
8.5.3. Mga uri ng POI.....	97
8.6. Patnubay sa pag-akyat.....	100
9. Mga widget.....	103
9.1. Panahon.....	103
9.2. Mga Notipikasyon.....	103
9.3. Mga media control.....	104
9.4. Heart rate.....	105
9.5. Pag-recover, HRV (Heart Rate Variability).....	105
9.6. Progreso.....	106
9.7. Pagsasanay.....	107
9.8. Pag-recover, pagsasanay.....	107
9.9. Oxygen sa dugo.....	108

9.10. Pagtulog.....	108
9.11. Mga hakbang at mga calorie.....	109
9.12. Araw at Buwan.....	110
9.13. Logbook.....	111
9.14. Mga resource.....	111
9.15. Alti at Baro.....	112
9.16. Compass.....	113
9.16.1. Pagka-calibrate sa compass.....	113
9.16.2. Pagtatakda ng deklinasyon.....	114
9.17. Timer.....	114
9.18. Mga istatistika ng pagsisid.....	115
10. Ang SuuntoPlus™ guides.....	116
11. Ang mga SuuntoPlus™ sports app.....	117
12. Pag-iingat at suporta.....	118
12.1. Mga gabay sa pangangalaga.....	118
12.2. Baterya.....	118
12.3. Pagtatapon.....	118
13. Reperensya.....	119
13.1. Pagsunod.....	119
13.2. CE.....	119

1. KALIGTASAN

Mga uri ng mga pag-iingat para sa kaligtasan

 **BABALA:** - ginagamit kaugnay ng isang pamamaraan o sitwasyon na puwedeng magdulot ng malubhang pinsala o kamatayan.

 **MAG-INGAT:** - ginagamit kaugnay ng isang pamamaraan o sitwasyon na nakapipinsala sa produkto.

 **PAALALA:** - ginagamit para bigyang-diin ang mahalagang impormasyon.

 **TIP:** - ginagamit para sa mga ekstrang tip kung paano gagamitin ang mga feature at function ng device.

Mga pag-iingat para sa kaligtasan

 **BABALA:** Ilayo ang USB cable sa mga medikal na kagamitan tulad ng mga pacemaker, maging mga key card, credit card at katulad na item. Ang device connector ng USB cable ay may malakas na magnet na maaaring makasagabal sa paggana ng mga medikal o iba pang elektronikong device at item na may magnetically stored na data.

 **BABALA:** Maaaring magkaroon ng mga allergic na reaksiyon o iritasyon sa balat kapag nalapat sa balat ang produkto, kahit na sumusunod ang aming mga produkto sa mga pamantayan ng industriya. Kapag nangyari ito, ihinto kaagad ang paggamit nito at kumonsulta sa doktor.

 **BABALA:** Palaging kumonsulta sa iyong doktor bago magsimula ng programa sa pag-ehehersisyo. Puwedeng magdulot ng matinding pinsala ang labis na pagpapagod.

 **BABALA:** Para sa panlibangang paggamit lang.

 **BABALA:** Huwag lubusang umasa sa GPS o sa tagal ng buhay ng baterya ng produkto. Palaging gumamit ng mga mapa at iba pang backup na materyal para matiyak ang iyong kaligtasan.

 **BABALA:** SIGURADUHIN ANG WATER RESISTANCE NG APARATO! Maaaring labis na makapinsala sa yunit ang kahalumigmigan sa loob ng aparato. Isang awtorisadong Sentro ng Serbisyo ng Suunto lamang ang dapat gumawa ng panserbisyong mga aktibidad.

 **BABALA:** Huwag gamitin ang Suunto USB Cable sa mga lugar kung saan may mga gas na madaling lumiyab. Maari itong magdulot ng pagsabog.

 **BABALA:** Huwag kalasin o i-remodel ang Suunto USB Cable sa anumang paraan. Maaari kang makuryente o magsanhi ng sunog kapag ginawa ito.

 **BABALA:** Huwag gamitin ang Suunto USB Cable kung may sira ang cable o ang mga parte nito.

 **BABALA:** I-charge lang ang iyong relo gamit ang mga USB adapter na sumusunod sa IEC 62368-1 na pamantayan at may maximum output na 5 V. Maaaring magsanhi ng sunog at kapinsalaan ang mga adapter na hindi sumusunod sa pamantayan at maaaring makasira ito sa iyong Suunto device.

 **MAG-INGAT:** HUWAG hayaang lumapat ang mga connector pin ng USB cable sa anumang surface na nadadaluyan ng kuryente. Maaari nitong i-short circuit ang cable, kaya maaaring hindi na ito magamit.

 **MAG-INGAT:** Gamitin ang ibinigay na charging cable lamang kapag icha-charge ang iyong Suunto Ocean.

 **MAG-INGAT:** HUWAG gamitin ang USB cable kapag basa ang Suunto Ocean. Maaari itong magdulot ng pagpalya ng kuryente. Tiyaking tuyo ang cable connector at connector pin area ng device.

 **MAG-INGAT:** Huwag pahiran ng anumang uri ng solvent ang produkto dahil maaari nitong mapinsala ang surface ng produkto.

 **MAG-INGAT:** Huwag pahiran ng insect repellent ang produkto dahil maaari nitong mapinsala ang surface ng produkto.

 **MAG-INGAT:** Huwag bastang itapon ang produkto, at sa halip ay ituring itong elektronikong basura para hindi ito makasira sa kapaligiran.

 **MAG-INGAT:** Huwag ihampas o ibagsak ang produkto dahil maaari itong masira.

 **MAG-INGAT:** Puwedeng makahawa ang mga de-kolor na strap sa ibang tela o sa balat kapag bago o basa.

 **PAALALA:** Sa Suunto, gumagamit kami ng mga advanced na sensor at algorithm para bumuo ng mga sukatang makakatulong sa iyo sa iyong mga aktibidad at adventure. Nagsusumikap kaming maging tumpak hangga't maaari. Gayunpaman, hindi lubos na maaasahan ang data na kinokolekta ng aming mga produkto at serbisyo, gayundin ang mga nakukuhang sukat ng mga ito. Posibleng hindi tumugma sa reyalidad ang mga calorie, tibok ng puso, lokasyon, pagtukoy ng galaw, shot recognition, mga indicator ng pisikal na stress, at iba pang sukat. Ang mga produkto at mga serbisyo ng Suunto ay para lang sa paglilibang at hindi ginawa para sa anumang uri ng medikal na layunin.

2. Pagsisimula

Madali at simple lang paganahin ang iyong Suunto Ocean sa unang pagkakataon.

1. Pindutin nang matagal ang itaas na button para i-on ang relo.
2. I-tap ang screen para simulan ang setup wizard.



3. Piliin ang iyong wika sa pamamagitan ng pag-swipe pataas o pababa at pag-tap sa wika.



4. Basahing mabuti ang babala na lalabas at kumpirmahing naunawaan mo ito sa pamamagitan ng pag-tap sa OK.
5. Sundin ang wizard para kumpletuhin ang mga paunang setting. Mag-swipe pataas o pababa upang pumili ng mga value. I-tap ang screen o pindutin ang gitnang button para tanggapin ang isang value at pumunta sa susunod na hakbang.

⚠ MAG-INGAT: Gamitin ang ibinigay na charging cable lamang kapag icha-charge ang iyong Suunto Ocean.

2.1. Ang touch screen at mga button

Ang Suunto Ocean ay may touch screen at tatlong button na magagamit mo sa pag-navigate sa mga display at mga feature.

Mag-swipe at i-tap

- mag-swipe pataas o pababa para mag-navigate sa mga display at menu
- mag-swipe pakanan at pakaliwa upang magpalipat-lipat sa mga display
- i-tap upang piliin ang isang item

Itaas na button

- mula sa watch face, pindutin upang buksan ang mga sport mode na pinakakamakailang ginamit
- mula sa watch face, pindutin nang matagal upang tukuyin at buksan ang mga shortcut

Gitnang button

- pindutin upang piliin ang isang item
- sa watch face, pindutin upang buksan ang naka-pin na widget
- sa watch face, pindutin nang matagal upang buksan ang menu ng mga setting
- panatilihin ang pagpindot para bumalik sa menu ng mga setting

Ibabang button

- pindutin para pumunta pababa sa mga view at menu

- mula sa watch face, pindutin upang buksan ang listahan ng mga widget
- mula sa watch face, pindutin nang matagal upang tukuyin at buksan ang mga shortcut

Habang nagrerekord ng ehersisyo:

Itaas na button

- pindutin para ihinto muna ang aktibidad
- pindutin nang matagal upang baguhin ang aktibidad

Gitnang button

- pindutin upang palitan ang mga display
- pindutin nang matagal para bumalik sa naunang display

Ibabang button

- pindutin para markahan ang isang lap
- pindutin nang matagal upang buksan ang control panel kung saan mo makikita ang mga opsyon ng ehersisyo
- kapag naka-pause ang aktibidad, pindutin para tapusin o i-discard ang aktibidad

Habang nasa freediving at scuba diving:

Itaas na button

- pindutin para buksan ang menu ng mga opsyon (freediving)
- pindutin upang i-access ang listahan ng mga available na gas (Multigas mode lamang)
- pindutin nang matagal upang baguhin ang liwanag

Gitnang button

- pindutin para palitan ang mga display (freediving)
- pindutin para palitan ang arch (scuba diving)

Ibabang button

- pindutin para palitan ang switch window item
- pindutin nang matagal upang i-lock at i-unlock ang mga button

 **PAALALA:** *Hindi aktibo ang touch screen kapag nasa tubig ito. Ibig sabihin, sa ilalim ng tubig, kailangan mong gamitin ang mga button para mag-navigate sa mga display.*

2.2. Pag-adjust ng mga setting

Maaari mong direktang i-adjust sa relo ang lahat ng mga setting ng relo.

Para mag-adjust ng setting:

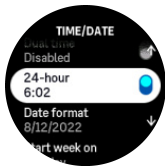
1. Sa watch face, pindutin nang matagal ang gitnang button.
2. Mag-scroll sa menu ng mga setting sa pamamagitan ng pag-swipe pataas/pababa o sa pamamagitan ng pagpindot sa itaas o ibabang button.



3. Pumili ng setting sa pamamagitan ng pag-tap sa pangalan ng setting o pagpindot sa gitnang button kapag naka-highlight ang setting. Bumalik sa menu sa pamamagitan ng pag-swipe pakanan o pagpili sa **Back**.
4. Para sa mga setting na may range ng value, palitan ang value sa pamamagitan ng pag-swipe pataas/pababa o sa pamamagitan ng pagpindot sa itaas o ibabang button.



5. Para sa mga setting na may dalawang value lamang, gaya ng on o off, palitan ang value sa pamamagitan ng pag-tap sa setting o sa pamamagitan ng pagpindot sa gitnang button.



 **PAALALA:** Ang mga setting na nakalista sa itaas ay mga pangkalahatang setting ng relo. Para sa mga setting ng dive, tingnan ang 5.3. Settings ng pagsisid.

2.3. Mga update sa software

Nagdaragdag ang mga update sa software ng mahahalagang pagpapahusay at mga bagong feature sa iyong relo. Suunto Ocean ay awtomatikong ina-update, kung nakakonekta ito sa Suunto app.

Kapag may update na available at nakakonekta ang iyong relo sa Suunto app, awtomatikong mada-download ang update sa software sa relo. Makikita ang status ng pag-download na ito sa Suunto app.

Kapag na-download na ang software sa iyong relo, mag-a-update ang relo sa gabi basta't mayroon itong bateryang hindi bababa sa 20% at walang ehersisyong kasabay na inire-record.

Kung gusto mong manual na i-install ang update bago ito awtomatikong mangyari sa gabi, mag-navigate sa **Settings > General** at piliin ang **Software update**.

 **PAALALA:** Kapag tapos na ang pag-update, makikita ang release note sa Suunto app.

2.4. Suunto app

Gamit ang Suunto app, mas mapapalawig mo pa ang karanasan mo sa paggamit ng Suunto Ocean. Ipares ang iyong relo sa mobile app para ma-sync ang iyong mga aktibidad, makagawa ng mga ehersisyo, makakuha ng mga mobile notification, mga insight at higit pa.

 **PAALALA:** Hindi ka makakapagpares ng anuman kung naka-on ang airplane mode. I-off ang airplane mode bago ang pagpapares.

Para ipares ang iyong relo sa Suunto app:

1. Tiyaking naka-on ang Bluetooth ng iyong relo. Sa ilalim ng menu ng mga setting, pumunta sa **Connectivity > Discovery** at i-enable ito kung hindi pa ito naka-enable.

2. I-download at i-install ang Suunto app sa iyong compatible na mobile device mula sa iTunes App Store at Google Play bilang karagdagan sa ilang mga popular na app store sa China.
3. Simulan ang Suunto app at i-on ang Bluetooth kung hindi pa ito naka-on.
4. I-tap ang icon na relo sa itaas sa kaliwa ng app screen at pagkatapos ay i-tap ang "IPARES" para ipares ang iyong relo.
5. I-verify ang pagpapares sa pamamagitan ng pag-type sa code na ipinapakita sa iyong relo sa app.



PAALALA: Nangangailangan ang ilang feature ng koneksyon sa internet sa pamamagitan ng Wi-Fi o mobile network. Maaaring may mga singil para sa koneksyon ng carrier data.

2.5. Optikal na bilis ng tibok ng puso

Ang pagsukat sa optikal na bilis ng tibok ng puso mula sa pulso ay isang madali at kumbinyenteng paraan upang subaybayan ang bilis ng tibok ng iyong puso. Maaaring makaapekto ang mga sumusunod sa kahusayan ng mga resulta ng pagsukat ng bilis ng tibok ng puso:

- Dapat isuot ang relo nang direktang nakalapad sa iyong balat. Dapat na walang tela, gaano man kanipis, sa pagitan ng sensor at ng iyong balat.
- Maaaring kailanganing isuot ang relo sa iyong braso nang mas mataas kaysa sa kung saan karaniwang isinusuot ang mga relo. Binabasa ng sensor ang daloy ng dugo sa tisyu. Kung mas marami itong mababasang tisyu, mas maganda.
- Maaaring mabago ng mga paggalaw ng braso at pagkilos ng mga kalamnan, gaya ng paghawak sa isang raketa ng tenis, ang katumpakan ng mga pagbasa ng sensor.
- Kapag mabagal ang tibok ng iyong puso, puwedeng hindi maging stable ang mga pagbasa ng sensor. Makakatulong ang pag-eehersisyo sa loob ng ilang minuto bago ka magsimulang magrekord.
- Nahaharangan ng kulay ng balat at mga tattoo ang liwanag, at nakakahadlang ang mga ito sa pagkuha ng mga maaasahang pagbasa mula sa optikal na sensor.
- Ang optikal na sensor ay maaaring hindi magbigay ng mga tumpak na pagbasa ng tibok ng puso para sa mga aktibidad sa paglangoy at diving.
- Para sa higit pang katumpakan at mas mabibilis na pagtugon sa mga pagbabago sa bilis ng tibok ng puso mo, inirerekomenda naming gumamit ka ng compatible na sensor ng bilis ng tibok ng puso sa dibdib, gaya ng Suunto Smart Sensor.



BABALA: Puwedeng hindi maging tumpak ang feature na optikal na tibok ng puso gamit ang optikal na sensor para sa bawat user sa bawat aktibidad. Maaari ring maapektuhan ng pagiging natatangi ng anatomiya at kulay ng balat ng isang indibidwal ang optikal na tibok ng puso. Puwedeng mas mataas o mas mababa ang aktwal na bilis ng tibok ng iyong puso kaysa sa pagbasa ng optikal na sensor.



BABALA: Para lang sa paglilibang; hindi para sa medikal na paggamit ang feature na optikal na tibok ng puso.



BABALA: Palaging kumonsulta sa doktor bago magsimula ng programa sa pagsasanay. Puwedeng magdulot ng matinding pinsala ang labis na pagpapagod.

3. Mga Setting

Sa watch face, mag-swipe pataas o pindutin nang matagal ang ibabang button upang makakuha ng access sa lahat ng mga setting ng relo sa pamamagitan ng **Control panel**.

 **TIP:** Puwedeng direktang ma-access ang menu ng mga setting kung pipindutin mo nang matagal ang gitnang button habang nasa view ka ng watch face.

Kung gusto mo ng mabilisang access sa isang partikular na setting o feature, maaari mong i-customize ang itaas na button logic (sa view ng watch face) at maaari kang gumawa ng mga shortcut sa iyong pinakakapaki-pakinabang na setting o feature.

Para tumukoy ng shortcut para sa itaas na button, buksan ang Control panel at piliin ang **Customize** at pagkatapos ang **Top shortcut** at piliin kung ano ang magiging setting o feature ng itaas na button kapag pinindot nang matagal.

3.1. Button at screen lock

Habang nagrerekord ng ehersisyo, maaari mong i-lock ang mga button sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa ibabang button at pagpili pagkatapos sa **Button lock** (Lock na button). Kapag naka-lock na, hindi ka makakagawa ng anumang aksyon na nangangailangan ng pagpindot sa button (paggawa ng mga lap, pag-pause/pagtapos sa ehersisyo, atbp.), pero maaaring i-scroll ang mga view ng display.

 **PAALALA:** Sa panahon ng scuba diving, maaari mong gamitin ang mga button para i-acknowledge ang mga alarm at ang gas switch kahit na naka-lock ang mga ito, pero hindi mo mababago ang display view at ang switch window content.

Para i-unlock lahat, muling pindutin nang matagal ang ibabang button at i-off ang Button lock (Lock na button).

 **TIP:** Maaari kang mag-customize ng shortcut sa ibabang button para i-lock ang mga button at ang screen sa isang pindutan lang ng button kapag hindi mo nirerekord ang ehersisyo. Piliin ang **Button lock** (Lock na button) ilalim ng **Customize > Bottom shortcut**. Pagkatapos ay maaari mong i-lock at i-unlock ang mga button at ang screen mula sa watch face sa pamamagitan ng pagpindot nang matagal sa ibabang button.

Kapag hindi ka nagrerekord ng ehersisyo, magla-lock at magdidilim ang screen pagkatapos ng isang minuto ng pagiging inactive. Para i-activate ang screen, pindutin ang anumang button.

Mag-o-off (sleep/blanko) ang screen pagkatapos ng ilang sandali ng pagiging inactive. Mag-o-on muli ang screen bilang resulta ng anumang paggalaw.

3.2. Liwanag ng awtomatikong display

Ang display ay may tatlong feature na maaari mong i-adjust: ang antas ng liwanag (**Brightness**), kung magpapakita ba ng anumang impormasyon ang inactive na display (**Always-on display**), at kung maa-activate ba ang display kapag inangat at inikot mo ang iyong pulso (**Raise to wake**).

Maaaring i-adjust ang mga feature ng display mula sa mga setting sa **General > Display**.

- Tinutukoy ng setting ng Brightness ang kabuuang intensity ng liwanag ng display; Low, Medium o High.
- Tinutukoy ng setting ng Always-on display kung blanko ang inactive display o nagpapakita ng impormasyon, halimbawa, oras. Ang Always-on display ay maaaring i-on o i-off:
 - **On:** Nagpapakita ng partikular na impormasyon ang display sa lahat ng oras.
 - **Off:** Kapag inactive ang display, blanko ang screen.
- Ina-activate ng Raise to wake na feature ang display kapag inangat mo ang iyong pulso para tingnan ang relo. Ang tatlong opsyon ng Raise to wake ay ang:
 - **Off:** Walang nangyayari kapag inangat mo ang iyong pulso.
 - **Display only:** Naa-activate lang ang display kapag inangat mo ang iyong pulso. Kinakailangang pindutin ang button para gamitin ang relo.
 - **Full wake mode:** Naa-activate ang relo kapag inangat mo ang iyong pulso, at maaari na itong gamitin.

 **MAG-INGAT:** Nakakabawas ng buhay ng baterya at maaaring magdulot ng screen burn-in ang matagal na paggamit ng display na may mataas na antas ng liwanag. Iwasan ang matagal na paggamit ng mataas na antas ng liwanag para mapahaba ang itatagal ng display.

 **PAALALA:** Para sa impormasyon sa liwanag ng dive display, tingnan ang 5.3. Settings ng pagsisid.

3.3. Mga tunog at vibration

Ginagamit ang mga tunog at mga alertong vibration para sa mga notipikasyon, para sa mga non-dive na alarm at iba pang mahalagang event at pagkilos. Maaaring i-adjust ang mga tunog at vibration alert sa mga setting sa **General » Tones**.

Sa **Tones**, maaari kang pumili mula sa mga sumusunod na opsyon:

- **All on:** magti-trigger ng alerto ang lahat ng event
- **All off:** walang event ang magti-trigger ng mga alerto
- **Buttons off:** magti-trigger ng mga alerto ang lahat ng event maliban sa pagpindot sa mga button.

Sa pamamagitan ng pag-toggle sa **Vibration**, maaari mong i-on at i-off ang mga vibration.

Sa **Alarm**, maaari kang pumili mula sa mga sumusunod na opsyon:

- **Vibration:** alertong vibration
- **Tones:** alertong tunog
- **Both:** alertong vibration at tunog.

 **PAALALA:** Hindi naaapektuhan ng mga setting ng tunog at vibration na ito ang mga aktibidad ng scuba at freediving. Tingnan ang 5.4. Mga alarma ng pagsisid para sa mga setting ng dive alarm.

3.4. Bluetooth connectivity

Ang Suunto Ocean ay gumagamit ng teknolohiyang Bluetooth para magpadala at tumanggap ng impormasyon mula sa iyong mobile device kapag naipares mo ang iyong relo sa Suunto app. Ginagamit din ang parehong teknolohiya kapag nagpapares ng mga POD at mga sensor.

Gayunpaman, kung ayaw mong makita ng mga Bluetooth scanner ang iyong relo, maaari mong i-activate o i-deactivate ang setting ng discovery sa mga setting sa ilalim ng

Connectivity » Discovery.



Maaari ring tuluyang i-off ang Bluetooth sa pamamagitan ng pag-activate sa airplane mode, tingnan ang 3.5. *Airplane mode.*

3.5. Airplane mode

I-activate ang airplane mode kapag kailangan upang i-off ang mga wireless transmission.

Maaari mong i-activate o i-deactivate ang airplane mode mula sa mga setting sa **Connectivity** o sa **Control panel.**



 **PAALALA:** Upang magpares ng kahit ano sa iyong device, kailangan mo munang i-off ang airplane mode kung naka-on ito.

3.6. Do Not Disturb mode

Ang Do Not Disturb mode ay isang setting na nagmu-mute sa lahat ng tunog at vibration, at nagpapadilim sa screen, kaya talagang kapaki-pakinabang na opsyon ito kapag suot mo ang relo, halimbawa, sa isang teatro o sa anumang lugar kung saan gusto mo pa ring normal na gumana ang relo, ngunit nang tahimik.

Para i-on/i-off ang Do Not Disturb mode:

1. Mula sa watch face, mag-swipe pataas o pindutin ang ibabang button para buksan ang **Control panel.**
2. Mag-scroll pababa sa **Do Not Disturb.**
3. I-tap ang pangalan ng function o pindutin ang gitnang button upang i-activate ang Do Not Disturb mode.

Kung may nakatakda kang alarm, normal itong tutunog at madi-disable ang Do Not Disturb mode, maliban na lang kung isu-snooze mo ang alarm.

 **PAALALA:** Palaging naka-disable ang Do Not Disturb mode sa diving mode.

3.7. Paalala na tumayo

Talagang kapaki-pakinabang para sa iyo ang regular na paggalaw. Gamit ang Suunto Ocean, maaari mong i-activate ang reminder na tumayo na magpapaalala sa iyong gumalaw nang kaunti kung matagal ka nang nakaupo.

Mula sa mga setting, piliin ang **Activity** at i-toggle on ang **Stand up reminder**.

Kung hindi ka naging aktibo sa loob ng 2 magkasunod na oras, aabisohan at paaalalahanan ka ng iyong relo na tumayo at gumalaw nang kaunti.

3.8. Hanapin ang aking telepono

Puwede mong gamitin ang feature na Find my phone upang hanapin ang iyong telepono kapag hindi mo maalala kung saan mo iniwan ito. Puwedeng i-ring ng iyong Suunto Ocean ang iyong telepono kung nakakonekta ang mga ito. Dahil gumagamit ng Bluetooth ang Suunto Ocean upang kumonekta sa iyong telepono, kailangang nasa saklaw ng Bluetooth ang telepono para ma-ring ito ng relo.

Upang i-activate ang feature na hanapin ang aking telepono:

1. Mula sa watch face, pindutin ang ibabang button at buksan ang **Control panel** mula sa listahan ng mga widget.
2. Mag-scroll pababa sa **Find my phone**.
3. Simulang i-ring ang iyong telepono sa pamamagitan ng pag-tap sa pangalan ng function o pagpindot sa gitnang button.
4. Pindutin ang ibabang button upang ihinto ang pag-ring.

3.9. Oras at petsa

Itatakda mo ang oras at petsa sa unang pag-on ng iyong relo. Pagkatapos nito, gagamitin ng iyong relo ang oras ng GPS para itama ang anumang offset.

Kapag nakapares ka na sa Suunto app, makakakuha na ang iyong relo ng updated na oras, petsa, time zone at daylight-saving time mula sa mga mobile device.

Sa **Settings**, sa ilalim ng **General » Time/date**, i-tap ang **Auto time update** para i-on at i-off ang feature.

Maaari mong manual na i-adjust ang oras at petsa mula sa mga setting sa ilalim ng **General » Time/date** kung saan maaari mo ring baguhin ang mga format ng oras at petsa.

Bukod sa pangunahing oras, maaari ka ring gumamit ng dalawang orasan para subaybayan ang oras sa ibang lokasyon, halimbawa, kung nagbibiyahe ka. Sa **General » Time/date**, i-tap ang **Dual time** para itakda ang time zone sa pamamagitan ng pagpili ng lokasyon.

3.9.1. Alarm clock

May alarm clock ang iyong relo na maaaring tumunog nang minsan o umulit sa partikular na mga araw. I-activate ang alarm sa mga setting sa **Alarm clock**.

Para mag-set ng nakatakdang oras ng alarm:

1. Sa watch face, pindutin nang matagal ang ibabang button upang i-access ang **Control panel**.
2. Piliin ang **Alarm clock**.
3. Piliin ang **New alarm**.

 **PAALALA:** Puwedeng burahin o baguhin ang mga lumang alarm kung pipiliin sa listahan sa Bagong alarm.

4. Piliin kung gaano kadalas mo gustong tumunog ang alarm. Ang mga opsyon ay:

Once: tutunog ang alarm nang minsan sa susunod na 24 oras sa nakatakdang oras

Weekdays: tutunog ang alarm sa parehong oras mula Lunes hanggang Biyernes

Daily: tutunog ang alarm sa parehong oras bawat araw ng linggo



5. Itakda ang oras at minuto at pagkatapos ay lumabas sa mga setting.



Kapag tumunog ang alarm, maaari mo itong i-dismiss upang tapusin ang alarm, o maaari mong piliin ang opsyon na snooze. 10 minuto ang tagal ng pag-snooze at maaaring umulit hanggang 10 beses.



Kung hahayaan mong patuloy na tumunog ang alarm, awtomatiko itong mag-i-snooze pagkatapos ng 30 segundo.

3.10. Wika at unit system

Maaari mong palitan ang wika at unit system ng iyong relo mula sa mga setting sa ilalim ng **General** (Pangkalahatan) » **Language** (Wika).

3.11. Mga watch face

Ang Suunto Ocean ay may kasamang isang watch face bilang default. Maaari kang mag-install ng ilang iba pang watch face, parehong digital at analog na mga istilo, mula sa SuuntoPlus™ Store sa Suunto app.

Para palitan ang watch face:

1. Buksan ang SuuntoPlus™ Store at i-install ang paborito mong mga watch face sa iyong relo.
2. I-sync ang relo sa app.
3. Buksan ang **Customize** mula sa mga setting ng relo o sa Control panel.
4. Mag-scroll papunta sa **Watch face** at i-tap o pindutin ang gitnang button upang pumasok.

- Mag-swipe pataas at pababa para mag-scroll sa mga preview ng watch face at i-tap ang gusto mong gamitin.



- Mag-scroll pababa at buksan ang **Accent color** upang piliin ang kulay na gusto mong gamitin sa watch face.
- Mag-scroll pababa at buksan ang **Complications** upang i-customize ang impormasyon na gusto mong makita sa watch face. Tingnan ang 3.11.1. *Mga Komplikasyon*.

3.11.1. Mga Komplikasyon

May karagdagang impormasyon ang bawat watch face, gaya ng petsa, dalawahang oras, o panlabas na data o data ng aktibidad. Maaari mong i-customize ang impormasyon na gusto mong makita sa watch face.

- Piliin ang **Customize** sa **Settings** o sa **Control panel**.
- Mag-scroll pababa at buksan ang **Complications**.
- Piliin ang komplikasyon na gusto mong palitan sa pamamagitan ng pag-tap dito.



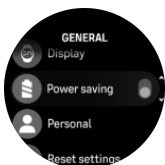
- Mag-swipe pataas at pababa o pindutin ang ibabang button para mag-scroll sa listahan ng mga komplikasyon at pumili ng isa sa pamamagitan ng pag-tap dito o pagpindot sa gitnang button.
- Pagkatapos i-update ang lahat ng komplikasyon, mag-swipe pataas o pindutin ang ibabang button at piliin ang **Done**.

 **TIP:** Maaari mong palitan ang mga komplikasyon mula sa watch face sa pamamagitan ng pag-tap sa screen nang dalawang beses.

3.12. Power saving

May kasamang opsyon na power saving ang iyong relo na mag-o-off sa lahat ng mga notipikasyon na vibration, daily HR at Bluetooth para pahabain ang buhay ng baterya sa karaniwang pang-araw-araw na paggamit. Para sa mga opsyon ng power saving habang nagrerekord ng mga aktibidad, tingnan ang 4.4. *Pamamahala sa power ng baterya*.

I-enable/i-disable ang power saving sa mga setting sa **General » Power saving** o sa **Control panel**.





PAALALA: Awtomatikong nae-enable ang power saving kapag umabot sa 10% ang antas ng baterya.

3.13. Pagpapares ng mga pod at sensor

I pares ang iyong relo sa mga Bluetooth Smart pod at mga sensor upang mangolekta ng karagdagang impormasyon, tulad ng cycling power, kapag nagrerekord ng ehersisyo.

Ang Suunto Ocean ay sinusuportahan ang mga sumusunod na uri ng pang-isports na pod at sensor:

- Pressure ng tank (Tank POD) (tingnan ang 5.6.1. *Paano mag-install at mag-link ng Suunto Tank POD*)
- Tibok ng puso
- Bisikleta
- Lakas
- Paa



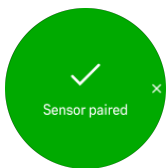
PAALALA: Hindi ka makakapagpares ng anuman kung naka-on ang airplane mode. I-off ang airplane mode bago ang pagpapares. Tingnan ang 3.5. *Airplane mode*.

Para ipares ang isang pang-isports na pod o sensor:

1. Pumunta sa mga setting ng iyong relo at piliin ang **Connectivity**.
2. Piliin ang **Pair sensor** para makuha ang listahan ng mga uri ng sensor.
3. Mag-swipe pababa upang makita ang buong listahan at i-tap ang uri ng sensor na nais mong ipares.



4. Sundin ang mga tagubilin sa relo para tapusin ang pagpapares (basahin ang manual ng sensor o pod kung kailangan), at pindutin ang gitnang button para magpatuloy sa susunod na hakbang.



Kung may mga kinakailangang setting ang pod, gaya ng crank length para sa power pod, iprompt ka na maglagay ng value sa panahon ng proseso ng pagpapares.

Kapag naipares na ang pod o sensor, hahanapin ito agad ng iyong relo pagkapili mo ng sport mode na gumagamit ng ganoong uri ng sensor.

Maaari mong makita ang buong listahan ng mga nakapares na device sa iyong relo mula sa mga setting sa ilalim ng **Connectivity » Paired devices**.

Mula sa listahang ito, maaari mong alisin (alisin sa pagkakapares) ang device kung kinakailangan. Piliin ang device na gusto mong alisin, at i-tap ang **Forget**.

Para sa impormasyon kung paano ipares ang iyong Suunto Ocean sa Suunto Tank POD, tingnan ang *5.6.1. Paano mag-install at mag-link ng Suunto Tank POD.*

3.13.1. Pag-calibrate sa pod ng bisikleta

Para sa mga pod ng bisikleta, kailangan mong itakda ang circumference ng gulong sa iyong relo. Dapat nasa millimetres ang circumference at dapat itong isagawa bilang isang hakbang sa pag-calibrate. Kung papalitan mo ang mga gulong (ng bagong circumference) ng iyong bisikleta, dapat ding palitan ang setting ng circumference ng gulong sa relo.

Para palitan ang circumference ng gulong:

1. Sa mga setting, pumunta sa **Connectivity » Paired devices**.
2. Piliin ang **Bike POD**.
3. Piliin ang bagong circumference ng gulong.

3.13.2. Pag-calibrate sa pod ng paa

Kapag nagpares ka ng isang pod ng paa, awtomatikong kina-calibrate ng relo mo ang pod gamit ang GPS. Inirerekomenda naming gumamit ng awtomatikong pag-calibrate, pero maaari mo itong i-disable kung kailangan mula sa mga setting ng pod sa ilalim ng **Connectivity » Paired devices**.

Para sa unang pag-calibrate gamit ang GPS, dapat kang pumili ng isang sport mode kung saan ginagamit ang pod ng paa at dapat ang katumpakan ng GPS ay nakatakda sa **Best**. Simulan ang pag-record at tumakbo sa iisang bilis sa patag na lugar, kung posible, sa loob ng kahit 15 minuto lang.

Tumakbo sa iyong normal na katamtamang bilis para sa inisyal na pag-calibrate, at pagkatapos ay ihinto ang pag-record ng ehersisyo. Handa na ang calibration sa susunod na beses na gagamitin mo ang pod ng paa.

Awtomatikong muling kina-calibrate ng relo mo ang pod ng paa kung kinakailangan sa tuwing available ang bilis ng GPS.

3.13.3. Pag-calibrate sa power pod

Para sa mga power pod (mga power meter), kailangan mong simulan ang pag-calibrate mula sa mga opsyon sa sport mode sa iyong relo.

Upang i-calibrate ang isang power pod:

1. Ipares ang isang power pod sa relo mo kung hindi mo pa ito nagawa.
2. Pumili ng isang sport mode na gumagamit ng power pod at pagkatapos ay buksan ang mga opsyon ng mode.
3. Piliin ang **Calibrate power POD** at sundin ang mga tagubilin sa relo.

Dapat mong muling i-calibrate ang power pod paminsan-minsan.

3.14. Flashlight

Ang iyong Suunto Ocean ay may mas maliwanag na backlight na maaari mong gamiting flashlight.

Para i-activate ang flashlight, mag-swipe pataas mula sa watch face o pindutin ang ibabang button at piliin ang **Control panel**. Mag-scroll papunta sa **Flashlight** at i-on ito sa pamamagitan ng pag-tap dito o pagpindot sa gitnang button.

Para i-off ang flashlight, pindutin ang gitnang button o mag-swipe pakanan.

3.15. Mga Alarm

Sa **Alarms** menu ng iyong relo, sa **Settings** maaari kang magtakda ng iba't ibang uri ng adaptibong alarm.

Maaari kang magtakda ng alarm para sa pagsikat at paglubog ng araw pati na rin para sa bagyo.

Para sa mga setting ng dive alarm, tingnan ang 5.4. *Mga alarma ng pagsisid* at 6.4. *Mga alarma sa malayang pagsisid*.

3.15.1. Mga alarma sa pagsikat at paglubog ng araw

Ang mga alarma sa pagsikat/paglubog ng araw na nasa iyong Suunto Ocean ay mga adaptibong alarma na nakabatay sa iyong lokasyon. Sa halip na magtakda ng fixed na oras, itatakda mo ang alarma para sa kung gaano kaaga mo nais na maabisuhan bago ang aktuwal na pagsikat o paglubog ng araw.

Natutukoy ang mga oras ng pagsikat at paglubog ng araw gamit ang GPS, kaya dumedepende ang iyong relo sa GPS data mula sa huling paggamit mo ng GPS.

Para itakda ang mga alarma ng pagsikat/paglubog ng araw:

1. Sa watch face, pindutin nang matagal ang gitnang button at mag-scroll pababa at piliin ang **Alarms**.
2. Mag-scroll papunta sa alarma na nais mong itakda at piliin sa pamamagitan ng pagpindot sa gitnang button.



3. Itakda ang mga gustong oras at minuto bago ang pagsikat/paglubog ng araw sa pamamagitan ng pag-scroll pataas/pababa gamit ang itaas at ibabang button at pagkumpirma gamit ang gitnang button.



4. Pindutin ang gitnang button para kumpirmahin at lumabas.

 **TIP:** May available ding watch face na nagpapakita ng mga oras ng pagsikat at paglubog ng araw.

 **PAALALA:** Kailangan ng mga oras ng pagsikat at paglubog ng araw ng GPS fix. Blangko ang mga oras hanggang sa mayroon nang available na GPS data.

3.15.2. Alarm ng bagyo

Ang malaking pagbagsak ng barometric pressure ay karaniwang nangangahulugan na may paparating na bagyo at na kailangan mong sumilong. Kapag aktibo ang alarm ng bagyo, mag-a-alarm ang Suunto Ocean at magpapakita ng simbolo ng bagyo kapag bumaba ang pressure sa 4 hPa (0.12 inHg) o higit pa sa loob ng 3 oras.

Para i-activate ang alarm ng bagyo:

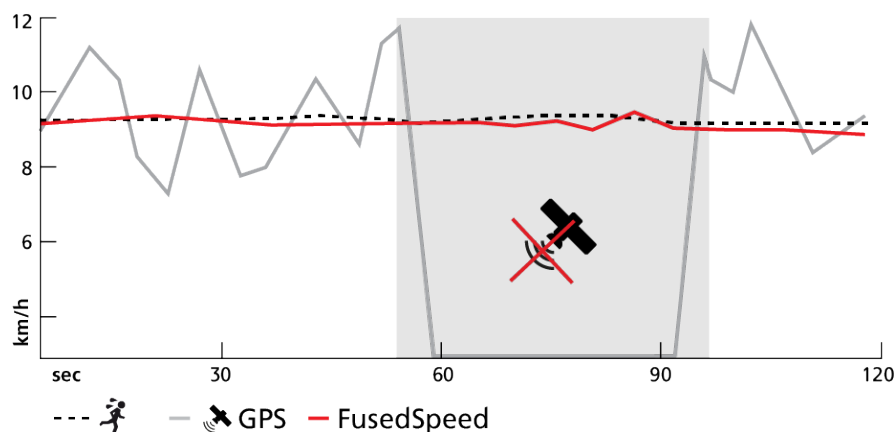
1. Mula sa watch face, pindutin nang matagal ang gitnang button para makapasok sa **Settings**.
2. Mag-scroll papunta sa **Alarms** at pumasok sa menu sa pamamagitan ng pag-tap sa pangalan nito o pagpindot sa gitnang button.
3. Mag-scroll papunta sa **Storm alarm** at i-on/i-off ito sa pamamagitan ng pagpindot sa gitnang button.

Kapag tumunog ang alarm ng bagyo, tinitigil ng pagpindot ng anumang button ang alarm. Kung walang pinindot na button, tatagal ang notipikasyon na alarm ng isang minuto. Mananatiling nasa display ang simbolo ng bagyo hanggang sa umayos ang lagay ng panahon (bumagal ang pagbagsak ng pressure).

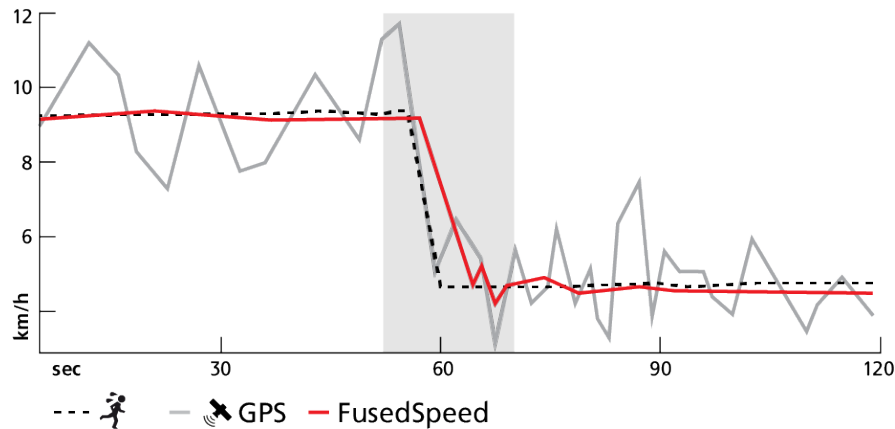


3.16. Ang FusedSpeed™

Ang FusedSpeed™ ay natatanging kombinasyon ng GPS at ng mga reading ng wrist acceleration sensor para sa mas tumpak na pagsukat ng iyong bilis sa pagtakbo. Ang GPS signal ay naaayon na sinasala batay sa wrist acceleration, na nagbibigay ng mas tumpak na reading sa di-nagbabagong bilis ng pagtakbo at mas mabilis na pagtugon sa mga pagbabago sa bilis.



Ang FusedSpeed ay magiging higit na kapaki-pakinabang para sa iyo kung nangangailangan ka ng mabilisang reading sa bilis ng takbo habang nagsasanay, halimbawa, kapag tumatakbo sa hindi patag na lupa o habang sa nasa interval na pagsasanay. Kung pansamantala kang mawalan ng GPS signal, halimbawa, nagagawa ng Suunto Ocean na patuloy na maipakita ang tumpak na reading ng bilis gamit ang accelerometer na naka-calibrate sa GPS.



TIP: Para makuha ang pinakatumpak na reading gamit ang FusedSpeed, sumulyap lang nang mabilisan sa aparato kung kailangan. Ang paghawak sa relo sa harap mo nang hindi ito ginagalaw ay nakakabawas sa katumpakan.

Ang FusedSpeed ay awtomatikong naka-enable para sa pagtakbo at iba pang katulad na aktibidad, gaya ng orienteering, floor ball at football (soccer).

3.17. FusedAlti™

Ang FusedAlti™ ay nagbibigay ng sukat ng altitude na kumbinasyon ng GPS at barometric altitude. Pinapababa nito ang epekto ng mga pansamantala at offset na mali sa huling reading ng altitude.

PAALALA: Bilang default, sinusukat ang altitude gamit ang FusedAlti sa mga pag-e-ehersisyo na gumagamit ng GPS at habang nagna-navigate. Kapag naka-off ang GPS, ang altitude ay sinusukat gamit ang barometric sensor.

3.18. Altimeter

Ang Suunto Ocean ay gumagamit ng barometric pressure para sukatin ang altitude. Para makakuha ng mga tumpak na reading, kailangan mong magtakda ng reference point ng altitude. Maaaring ito ay ang kasalukuyang taas kung nasaan ka kung alam mo ang eksaktong value. O kaya naman, maaari mong gamitin ang FusedAlti (tingnan ang 3.17. FusedAlti™) para awtomatikong itakda ang iyong reference point.

Itakda ang iyong reference point sa mga setting sa **Alti & baro**.



3.18.1. Altitude na pagsisid

Kapag sumisisid sa mga altitude na higit sa 300 m (980 ft), dapat **manwal na piliin** nang tama ang setting ng altitude para makalkula ng computer ang estado ng pagbabawas ng presyon. Kung hindi mapili ang tamang setting ng altitude o ang pagsisid nang higit sa maximum na limitasyon ng altitude ay magresulta sa maling datos sa pagsisid at pagpapalano.

Tingnan ang 5.7.4. *Setting ng altitude* (5.7.4. Setting ng altitude) para sa setting ng altitude.



PAALALA: Suunto Oceanay hindi inilaan para sa paggamit sa mga altitude na higit sa 3000 m (9800 ft).

3.19. Mga format ng posisyon

Ang format ng posisyon ay ang paraan ng pagpapakita sa posisyon ng iyong GPS sa relo. Nauugnay ang lahat ng format sa iisang lokasyon, at nag-iiba lang ang pagpapahayag sa mga ito.

Maaari mong baguhin ang format ng posisyon sa mga setting ng relo sa ilalim ng **Navigation** (Navigation) » **Position format** (Format ng posisyon).

Ang latitud/longitud ay ang grid na pinakamadalas gamitin, na may tatlong magkakaibang format:

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

Kasama sa iba pang available na pangkaraniwang format ng posisyon ang sumusunod:

- Ang UTM (Universal Transverse Mercator) ay may two-dimensional na pahalang na presentation.
- Ang MGRS (Military Grid Reference System) ay isang extension ng UTM, at binubuo ng isang grid zone designator, 100,000 metrong square identifier, at isang numerical na lokasyon.

Suunto Ocean sinusuportahan din ang mga sumusunod na lokal na format ng posisyon:

- BNG (British)
- ETRS-TM35FIN (Finnish)
- KKJ (Finnish)
- IG (Irish)
- RT90 (Swedish)
- SWEREF 99 TM (Swedish)
- CH1903 (Swiss)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (New Zealand)



PAALALA: Hindi maaaring gamitin ang ilang format ng posisyon sa mga lugar sa hilaga ng 84° at timog ng 80°, o sa labas ng mga bansa kung saan nakalaan ang mga ito. Kung wala ka sa pinapayagang lugar, hindi maipapakita ang mga coordinate ng iyong lokasyon sa relo.

3.20. Impormasyon ng device

Maaari kang tumingin ng mga detalye ng software at hardware ng iyong relo mula sa mga setting sa ilalim ng **General** (Pangkalahatan) » **About** (Tungkol Dito).

3.21. Pag-reset sa iyong relo

Ang lahat ng relo ng Suunto ay may available na dalawang uri ng pag-reset upang tugunan ang iba't ibang isyu:

- ang una, ang soft reset, na kilala rin bilang restart.
- ang ikalawa, ang hard reset, na kilala rin bilang factory reset.

Soft reset (restart):

Ang pag-restart sa iyong relo ay maaaring makatulong sa mga sumusunod na sitwasyon:

- hindi tumutugon ang device sa anumang pagpindot ng button, pag-tap, o pag-swipe (hindi gumagana ang touch screen).
- ang display ay hindi gumagalaw o blangko.
- walang vibration, hal., habang pinipindot ang button.
- hindi gumagana gaya ng inaasahan ang mga functionality ng relo, hal., hindi nirerekord ng relo ang tibok ng iyong puso (hindi nagbi-blink ang mga LED ng optikal na tibok ng puso), hindi fina-finalize ng compass ang proseso ng pag-calibrate, atbp.
- hindi talaga binibilang ng pambilang ng hakbang ang iyong mga pang-araw-araw na hakbang (mangyaring tandaan na ang mga nairekord na hakbang ay maaaring huling maipakita sa app).



PAALALA: Tatapusin at ise-save ng restart ang anumang aktibong ehersisyo. Sa mga karaniwang pagkakataon, hindi mawawala ang data ng ehersisyo o ang dive data. Sa mga bihirang pagkakataon, maaaring magdulot ng mga isyu sa memory corruption ang soft reset.

Pindutin nang matagal ang lahat ng tatlong button sa loob ng 12 segundo at bitawan ang mga ito upang magsagawa ng soft reset.



BABALA: Huwag i-reset ang iyong relo habang nagda-dive.

May mga partikular na pagkakataon kung saan maaaring hindi maresolba ng soft reset ang isyu at maaaring isagawa ang ikalawang uri ng pag-reset. Kung hindi nakatulong ang nasa itaas sa isyung gusto mong iresolba, maaaring makatulong ang hard reset.

Ang hard reset (factory reset):

Ibabalik ng factory reset ang iyong relo sa mga default na value. Buburahin nito ang lahat ng data sa iyong relo, kabilang ang data ng ehersisyo, personal na data at mga setting na hindi nai-sync sa Suunto app. Pagkatapos ng hard reset, dapat mong gawin ang inisyal na setup ng iyong relong Suunto.

Maaaring gawin ang factory reset sa iyong relo sa mga sumusunod na sitwasyon:

- sinabihan ka ng representative ng Customer Support ng Suunto na gawin ito bilang bahagi ng pamamaraan ng pagtu-troubleshoot.
- hindi naresolba ng soft reset ang isyu.
- sobrang nababawasan ang buhay ng iyong baterya.
- hindi kumukonekta ang GPS at hindi nakatulong ang ibang pagtu-troubleshoot.
- may mga isyu ang device sa pagkonekta sa mga Bluetooth device (hal., Smart Sensor o mobile app) at hindi nakatulong ang ibang pagtu-troubleshoot.

Ginagawa ang factory reset ng iyong relo sa pamamagitan ng **Settings** sa iyong relo. Piliin ang **General** at mag-scroll pababa sa **Reset settings**. Buburahin ng pag-reset ang lahat ng data sa iyong relo. Simulan ang pag-reset sa pamamagitan ng pagpili sa **Reset**.



PAALALA: Binubura ng factory reset ang nakalipas na impormasyon sa pagpares ng iyong relo na maaaring mayroon ka. Para simulang muli ang proseso ng pagpares sa Suunto app, inirerekomenda naming burahin mo ang nakalipas na pagpares sa Suunto app at sa Bluetooth ng iyong telepono - sa Paired devices.



PAALALA: Ang parehong iprinisentang scenario ay isasagawa lamang para sa mga emergency. Hindi mo dapat regular na gawin ang mga ito. Kung magpatuloy ang anumang isyu, inirerekomenda naming kontakin mo ang aming Customer Support o ipadala mo ang iyong relo sa isa sa mga awtorisadong sentro ng serbisyo mo.

4. Pagrerekord ng ehersisyo

Bilang karagdagan sa 24/7 na pagsubaybay sa aktibidad, maaari mong gamitin ang iyong relo upang irekord ang iyong mga sesyon sa pagsasanay o iba pang aktibidad upang kumuha ng detalyadong feedback at subaybayan ang iyong progreso.

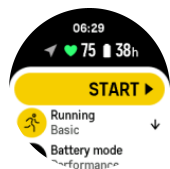
Para magrekord ng ehersisyo:

1. Isuot ang sensor ng tibok ng puso (opsyonal).
2. Mag-swipe pababa sa watch face o pindutin ang itaas na button.
3. Piliin ang sport mode na gusto mong gamitin sa pamamagitan ng pag-scroll pataas at pumili sa pamamagitan ng pagpindot sa gitnang button.
4. May iba't ibang opsyon ang iba't ibang sport mode, mag-swipe pataas o pindutin ang ibabang button para i-scroll ang mga ito at i-adjust ang mga ito sa pamamagitan ng pagpindot sa gitnang button.
5. Sa itaas ng start indicator, may lalabas na grupo ng mga icon, depende sa ginagamit mo sa sport mode (gaya ng tibok ng puso at nakakonektang GPS):
 - Magfa-flash ang arrow icon (nakakonektang GPS) na kulay gray habang naghahanap at magiging berde ito kapag nakakita na ng signal.
 - Magfa-flash ang icon na puso (tibok ng puso) na kulay gray habang naghahanap at kapag nakahanap na ito ng signal, ito ay magiging puso na may kulay na nakakabit sa belt kung gumagamit ka ng sensor ng tibok ng puso o puso na may kulay na walang belt kung gumagamit ka ng sensor ng optikal na tibok ng puso.
 - Makikita lamang ang icon sa kaliwa kung mayroon kang nakapares na POD at magiging berde ito kapag nahanap na ang POD signal.

May makikita ring pagtatantya ng baterya, na magsasabi sa iyo kung ilang oras ka pa puwedeng mag-ehersisyo bago maubos ang baterya.

Kung gumagamit ka ng sensor ng tibok ng puso pero naging berde lang ang icon (ibig sabihin, aktibo ang sensor ng optikal na tibok ng puso), tingnan kung nakapares ang sensor ng tibok ng puso, tingnan ang *3.13. Pagpapares ng mga pod at sensor*, at subukang muli.

Maaari kang maghintay na maging berde ang bawat icon (inirerekomenda para sa mas tumpak na data) o magsimulang magrekord agad kung gusto mo sa pamamagitan ng pagpindot sa **Start**.



Kapag nagsimula na ang pagrerekord, nila-lock ang napiling source ng tibok ng puso at hindi ito maaaring baguhin habang nagaganap ang sesyon ng pagsasanay.

6. Habang nagre-record, maaari kang magpalipat-lipat sa mga display gamit ang middle button.
7. Pindutin ang itaas na button upang i-pause ang pagrerekord. Magbi-blink ang timer sa ibaba ng screen na nagpapakita kung gaano katagal nang naka-pause ang pagrerekord.



8. Pindutin ang ibabang button upang buksan ang listahan ng mga opsyon.
9. Ihinto at i-save sa pamamagitan ng pagpili sa **End**.

 **PAALALA:** *Posible ring burahin ang log ng iyong ehersisyo sa pamamagitan ng pagpili sa **Discard**.*

Pagkatapos mong ihinto ang pagrekord, tatanungin ka kung ano ang nararamdaman mo. Maaari mong sagutin o laktawan ang tanong (tingnan ang 4.10. *Pakiramdam*). Ipapakita sa susunod na screen ang buod ng aktibidad na maaari mong i-browse sa pamamagitan ng touch screen o mga button.

Kung may nairekord ka na ayaw mong i-save, maaari mong burahin ang log entry sa pamamagitan ng pag-scroll sa ibaba ng buod at pag-tap sa delete button. Maaari mo ring burahin ang mga log sa parehong paraan mula sa logbook.



4.1. Mga sport mode

Ang iyong relo ay mayroong malawak na hanay ng mga paunang tinukoy na sport mode. Idinisenyo ang mga mode para sa mga partikular na aktibidad at mga layunin, mula sa isang karaniwang paglalakad sa labas hanggang sa isang triathlon na karera.

Bago ka magrekord ng ehersisyo (tingnan ang 4. *Pagrererekord ng ehersisyo*), maaari kang tumingin at pumili mula sa kumpletong listahan ng mga sport mode.

Ang bawat sport mode ay may natatanging grupo ng mga display na nagpapakita ng iba't ibang data depende sa napiling sport mode. Puwede mong i-edit at i-customize ang data na ipinapakita sa display ng relo habang nag-eehersisyo ka gamit ang Suunto app.

Alamin kung paano i-customize ang mga sport mode sa *Suunto app (Android)* o sa *Suunto app (iOS)*.

4.2. Pag-navigate habang nag-eehersisyo

Maaari kang mag-navigate sa isang ruta o isang POI habang nagrerekord ng ehersisyo.

Kailangang naka-enable ang GPS sa ginagamit mong sport mode para ma-access ang mga opsyon sa pag-navigate. Kung OK o Good ang katumpakan ng GPS sa sport mode, kapag pumili ka ng isang ruta o POI, mapapalitan ng Best ang katumpakan ng GPS.

Para mag-navigate habang nag-eehersisyo:

1. Gumawa ng isang ruta o POI sa Suunto app at i-sync ang iyong relo kung hindi mo pa ito nagagawa.
2. Pumili ng isang sport mode na gumagamit ng GPS.
3. Mag-scroll pababa at piliin ang **Navigation**.

4. Mag-swipe pataas at pababa o pindutin ang itaas at ibabang button para pumili ng opsyon sa pag-navigate at pindutin ang gitnang button.
5. Piliin ang ruta o POI na gusto mong i-navigate at pindutin ang gitnang button. Pagkatapos ay pindutin ang itaas na button para simulan ang pag-navigate.
6. Mag-scroll pataas papuntang start view at simulan ang iyong pagrekord gaya ng karaniwan.

Habang nag-eehersisyo, pindutin ang middle button para mag-scroll papunta sa navigation display kung saan mo makikita ang ruta o POI na pinili mo. Para sa higit pang impormasyon tungkol sa navigation display, tingnan ang **8.5.2. Pag-navigate sa isang POI** at **8.4. Mga Ruta**.

Habang nasa display na ito, pindutin ang lower button upang buksan ang iyong mga opsyon sa pag-navigate. Mula sa mga opsyon sa pag-navigate, magagawa mong, halimbawa, pumili ng ibang ruta o POI, tingnan ang mga coordinate ng kasalukuyan mong lokasyon, at tapusin ang pag-navigate sa pamamagitan ng pagpili sa **Breadcrumb**.

4.2.1. Paghahanap sa pabalik

Kung gumagamit ka ng GPS kapag nagre-record ng aktibidad, awtomatikong isini-save ng Suunto Ocean ang puntong pinagsimulan ng iyong ehersisyo. Gamit ang Find back, direkta kang magagabayan ng Suunto Ocean pabalik sa kung saan ka nagsimula.

Para magsimula Find back:

1. Simulan ang ehersisyo nang may GPS.
2. Pindutin ang gitnang button hanggang sa makarating ka sa navigation display.
3. Pindutin ang ibabang button upang buksan ang menu ng shortcut.
4. Mag-scroll papunta sa **Find back** at i-tap ang screen o pindutin ang gitnang button upang pumili.

Ipinapakita ang gabay sa pag-navigate sa navigation display.



4.2.2. Snap to route

Sa mga urban na lugar, maaaring mahirapan ang GPS na sundan ka nang wasto. Kung pipiliin mo ang isa sa iyong mga paunang tinukoy na ruta at susundan ang rutang iyon, gagamitin lamang ang GPS ng relo para tukuyin kung nasaan ka sa paunang tinukoy na ruta, at hindi aktuwal na gagawa ng landas mula sa pagtakbo. Ang na-record na pag-track ay magiging kaparehong-kapareho ng rutang ginamit sa pagtakbo.



Para gamitin ang Snap to route habang nag-eehersisyo:

1. Gumawa ng ruta sa Suunto app at i-sync ang iyong relo kung hindi mo pa ito nagawa.
2. Pumili ng isang sport mode na gumagamit ng GPS.
3. Mag-scroll pababa at piliin ang **Navigation**.

4. Piliin ang **Snap to route** at pindutin ang gitnang button.
5. Piliin ang rutang gusto mong gamitin at pindutin ang gitnang button.

Simulan ang iyong ehersisyo tulad nang karaniwan at sundan ang piniling ruta.

4.3. Paggamit ng mga target kapag nag-eehersisyo

Posibleng magtakda ng iba't ibang target gamit ang iyong Suunto Ocean kapag nag-eehersisyo.

Kung may opsyon na mga target ang sport mode na pinili mo, maaari mong i-adjust ang mga iyon bago simulan ang pagrekord sa pamamagitan ng pag-swipe pataas o pagpindot sa ibabang button.



Para mag-ehersisyo nang may pangkalahatang target:

1. Bago mo simulan ang pagrekord ng ehersisyo, mag-swipe pataas o pindutin ang ibabang button at piliin ang **Target**.
2. Piliin ang **Duration** o **Distance**.
3. Piliin ang iyong target.
4. Mag-scroll pataas at simulan ang iyong ehersisyo.

Kapag na-activate mo ang mga pangkalahatang target, makikita ang isang target gauge sa bawat display ng data na nagpapakita ng iyong progreso.



Makakatanggap ka rin ng notipikasyon kapag naabot mo na ang 50% ng iyong target at kapag nagawa mo na ang pinili mong target.

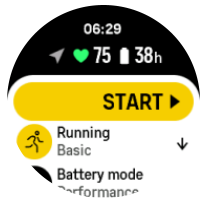
Para mag-ehersisyo nang may target na intensity:

1. Bago mo simulan ang pagrekord ng ehersisyo, mag-swipe pataas o pindutin ang ibabang button at piliin ang **Intensity zones**.
2. Piliin ang **HR zones**, **Pace zones** o **Power zones**.
(Nakadepende ang mga opsyon sa piniling sport mode at kung may nakapares kang power pod sa relo.)
3. Piliin ang iyong target zone.
4. Mag-scroll pataas at simulan ang iyong ehersisyo.

4.4. Pamamahala sa power ng baterya

Ang iyong Suunto Ocean ay may sistema sa pamamahala sa power ng baterya na gumagamit ng mahusay na teknolohiya ng baterya para makatulong sa pagtiyak na hindi mauubusan ng power ang iyong relo sa oras na sobrang kailanganin mo ito.

Bago ka magsimulang magrekord ng ehersisyo (tingnan ang 4. *Pagrerekord ng ehersisyo*), makakakita ka ng pagtatantya kung gaano katagal ang natitirang buhay ng baterya sa kasalukuyang mode ng baterya.

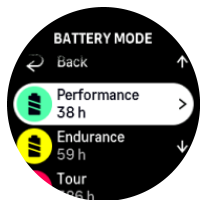


May apat na natukoy nang mode ng baterya; **Performance** (default), **Endurance**, **Ultra** at **Tour**. Kapag nagpalipat-lipat sa mga mode na ito, hindi lamang ang baterya ang magbabago kundi pati rin ang performance ng relo.



PAALALA: Bilang default, idi-disable ng Tour mode ang lahat ng pag-track ng HR (pulso at dibdib).

Habang nasa start display, mag-scroll pababa at piliin ang **Battery mode** para magpalit ng mga mode ng baterya at makita kung paano nakakaapekto ang bawat mode sa paggana ng relo.



PAALALA: Hindi naaapektuhan ng mga setting sa battery saving ang mga aktibidad sa pag-dive.

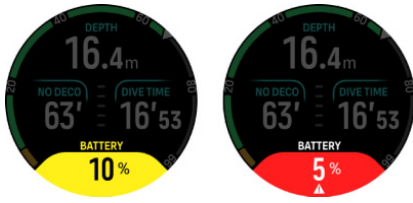
Mga notipikasyon ng baterya

Bukod sa mga mode ng baterya, gumagamit din ang iyong relo ng mga smart na paalala para tulungan kang matiyak na mayroon kang sapat na buhay ng baterya para sa susunod mong adventure. Nagsisilbing pang-iwas ang ilang paalala batay sa, halimbawa, iyong kasaysayan ng aktibidad. Aabisuhan ka rin, halimbawa, kapag napansin ng relo na kaunti na lang ang natitirang baterya habang nagrerekord ng aktibidad. Awtomatiko nitong imumungkahi na lumipat sa ibang mode ng baterya.

Bibigyan ka ng babala ng iyong relo nang isang beses kapag umabot ang baterya sa 20% at uulitin ito kapag umabot sa 10%.



Habang nagda-dive, bibigyan ka ng babala ng iyong relo nang isang beses kapag umabot ang baterya sa 10% at uulitin ito kapag umabot sa 5%.



⚠️ BABALA: *Inirerekomenda sa iyo ng Suunto na huwag mag-dive kung mas mababa sa 10% ang iyong baterya.*

⚠️ MAG-INGAT: *Gamitin ang ibinigay na charging cable lamang kapag icha-charge ang iyong Suunto Ocean.*

4.5. Multisport na ehersisyo

Ang iyong Suunto Ocean ay may paunang tinukoy na Triathlon mga sport mode na maaari mong gamitin upang subaybayan ang iyong Triathlon na mga ehersisyo at mga karera ngunit kung kailangan mong subaybayan ang isa pang multisport na aktibidad, maaari mo itong madaling magawa nang direkta mula sa relo.

Para gamitin ang mga multisport na ehersisyo:

1. Piliin ang sport mode na gusto mong gamitin para sa unang bahagi ng iyong multisport na ehersisyo.
2. Simulan ang pag-record ng ehersisyo gaya ng karaniwan.
3. Pindutin nang matagal ang itaas na button sa loob ng dalawang segundo upang pumasok sa multisport na menu.
4. Piliin ang susunod na sport mode na gusto mong gamitin at pindutin ang gitnang button.
5. Magsisimula agad ang pag-record gamit ang bagong sport mode.

🗨️ TIP: *Maaari mong baguhin ang sport mode nang maraming beses ayon sa iyong pangangailangan sa isang pagre-record, kabilang ang nakalipas na sport mode na ginamit mo.*

4.6. Paglalangoy

Maaari mong gamitin ang iyong Suunto Ocean para sa paglalangoy sa mga pool o sa openwater.

Kapag gumagamit ka ng sport mode na paglalangoy sa pool, pinagbabasehan ng relo ang haba ng pool para malaman ang distansya. Maaari mong baguhin ang haba ng pool, kung kailangan, sa ilalim ng mga opsyon sa sport mode bago mo simulan ang paglangoy.

Dumedeponde ang paglangoy sa openwater sa GPS upang kalkulahin ang distansya. Dahil hindi tumatagos ang GPS signal sa ilalim ng tubig, kailangang iahon ang relo sa tubig paminsan-minsan, gaya ng sa freestyle stroke, upang makakuha ng GPS fix.

Mahirap ang mga kundisyong ito para sa GPS, kaya mahalaga na may malakas kang signal ng GPS bago ka lumusong sa tubig. Upang matiyak na may mahusay kang GPS, dapat na:

- I-sync ang iyong relo sa account mo online bago ka lumangoy upang ma-optimize ang iyong GPS sa pamamagitan ng pinakabagong satellite orbit data.

- Pagkapili mo ng sport mode na paglangoy sa openwater at nakakuha na ng GPS signal, maghintay ng kahit tatlong minuto lang bago magsimula sa paglangoy. Magbibigay ito ng panahon sa GPS na makakuha ng magandang pagpoposisyon.

4.7. Interval training

Ang mga interval workout ay isang karaniwang anyo ng pagsasanay na binubuo ng paulit-ulit na mga set ng mga high at low intensity effort. Gamit ang Suunto Ocean, maaari mong tukuyin sa relo ang sarili mong interval training para sa bawat sport mode.

Kapag tinutukoy ang iyong mga interval, mayroon kang apat na item na itatakda:

- Mga interval: on/off na toggle na mag-e-enable sa interval training. Kapag ini-on mo ito, madaragdag ang isang display ng interval training sa iyong sport mode.
- Mga pag-uulit: ang bilang ng mga interval + pag-recover na set na gusto mong gawin.
- Interval: ang haba ng iyong interval na high intensity, batay sa distansya o tagal.
- Pag-recover: ang haba ng panahon ng iyong pahinga sa pagitan ng mga interval, batay sa distansya o tagal.

Tandaan na kung gagamitin mo ang distansya para tukuyin ang iyong mga interval, kailangan ay nasa isang sport mode ka na sumusukat ng distansya. Ang pagsukat ay maaaring batay sa GPS o, halimbawa, mula sa isang POD ng paa o bisikleta.

 **PAALALA:** Kung gumagamit ka ng mga interval, hindi mo maaaring i-activate ang nabigasyon.

Para magsanay gamit ang mga interval:

1. Bago mo simulan ang pagrekord ng ehersisyo, mag-swipe pataas o pindutin ang ibabang button para mag-scroll pababa sa **Intervals** at i-tap ang setting o pindutin ang gitnang button.



2. I-on ang **Intervals** at i-adjust ang mga setting na inilarawan sa itaas.
3. Mag-scroll pataas pabalik sa start view at simulan ang iyong ehersisyo gaya ng karaniwan.
4. Mag-swipe pakaliwa o pindutin ang gitnang button hanggang sa makarating ka sa display ng mga interval at pindutin ang itaas na button kapag handa ka nang simulan ang iyong interval training.



5. Kung gusto mong ihinto ang interval training bago mo makumpleto ang lahat ng iyong mga pag-uulit, pindutin ang gitnang button nang matagal para buksan ang mga opsyon ng sport mode at i-off ang **Intervals**.



PAALALA: Habang nasa display ka ng mga interval, gagana gaya ng karaniwan ang mga button, halimbawa, ipo-pause ng pagpindot sa itaas na button ang pagrekord ng ehersisyo, hindi lang ang interval training.

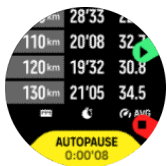
Pagkatapos mong ihinto ang iyong pagrekord ng ehersisyo, ang interval training ay awtomatikong mao-off para sa sport mode na iyon. Gayunpaman, ang iba pang setting ay mananatili para madali mong masimulan ang parehong ehersisyo sa susunod na gagamitin mo ang sport mode.

4.8. Awtomatikong paghinto

Patitigilin ng autopause ang pagrerekord ng iyong ehersisyo kapag ang iyong bilis ay mas mababa sa 2 km/h (1.2 mph). Kapag nadagdagan ang iyong bilis at naging higit sa 3 km/h (1.9 mph), awtomatikong magpapatuloy ang pagrerekord.

Maaari mong i-on/i-off ang autopause para sa bawat sport mode sa start exercise view sa relo bago mo simulan ang iyong pagrerekord ng ehersisyo.

Kung io-on mo ang function na ito at awtomatikong naka-pause ang pagrerekord, magbi-blink ang timer sa ibaba ng screen na nagpapakita kung gaano katagal nang naka-pause ang pagrerekord.



Maaari mong hayaang awtomatikong magpatuloy ang pagrerekord kapag sinimulan mong muli ang pagkilos, o mano-mano itong ipagpatuloy sa pamamagitan ng pagpindot sa itaas na button.

4.9. Feedback na boses

Maaari kang makakuha ng feedback na boses na may kapaki-pakinabang na impormasyon habang nag-eehersisyo. Ang feedback ay maaari kang tulungang sundan ang iyong progreso at bigyan ng mga kapaki-pakinabang na indicator, depende sa pinili mong mga opsyon para sa feedback. Nanggagaling ang feedback na boses sa iyong telepono kaya dapat ipares ang iyong relo sa Suunto app.

Para i-activate ang feedback na boses bago ang ehersisyo:

1. Bago simulan ng ehersisyo, mag-scroll pababa at piliin ang **Voice feedback**.
2. I-toggle ang **Voice feedback from app** na naka-on.
3. Mag-scroll pababa at piliin kung aling feedback na boses ang gusto mong i-activate sa pamamagitan ng pag-on/pag-off sa mga toggle.
4. Bumalik at simulan ang iyong ehersisyo tulad ng iyong nakagawian.

Bibigyan ka ngayon ng iyong telepono ng iba't ibang feedback na boses habang nag-eehersisyo, depende sa kung aling feedback na boses ang na-activate mo.

Para i-activate ang feedback na boses habang nag-eehersisyo:

1. Pindutin ang itaas na button upang i-pause ang ehersisyo.
2. Piliin ang **Options**.
3. Mag-scroll pababa at piliin ang **Voice feedback**.

4. I-toggle ang **Voice feedback from app** na naka-on.
5. Mag-scroll pababa at piliin kung aling feedback na boses ang gusto mong i-activate sa pamamagitan ng pag-on/pag-off sa mga toggle.
6. Bumalik at ipagpatuloy ang iyong ehersisyo.

4.10. Pakiramdam

Kung nagsasanay ka ng regular, ang pagsubaybay sa iyong pakiramdam pagkatapos ng bawat sesyon ay isang mahalagang palatandaan ng pangkalahatan mong pisikal na kondisyon. Maaari ring gamitin ng isang coach o personal trainer ang trend ng iyong pakiramdam upang subaybayan ang iyong progreso sa paglipas ng panahon.

May limang antas ng pakiramdam na maaaring pagpilian:

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

Ang eksaktong kahulugan ng mga opsyong ito ay nakasalalay sa pagpapasya mo (at ng iyong coach). Ang mahalaga ay palagi mong gamitin ang mga ito.

Para sa bawat sesyon ng pagsasanay, maaari mong direktang i-record sa relo ang iyong nararamdaman pagkatapos huminto ang pag-record sa pamamagitan ng pagsagot sa tanong na **'How was it?'**.



Maaari mong laktawan ang pagsagot sa tanong sa pamamagitan ng pagpindot sa gitnang button.

4.11. Mga intensity zone

Tumutulong ang paggamit ng mga intensity zone para sa pag-eehersisyo na gabayan ang pag-usad ng iyong fitness. Binabatak ng bawat intensity zone ang iyong katawan sa iba't ibang paraan, na humahantong sa iba't ibang epekto sa iyong pisikal na fitness. Mayroong limang iba't ibang zone, may bilang na 1 (pinakamababa) hanggang 5 (pinakamataas), na binibigyang-kahulugan bilang mga hanay ng porsyento batay sa iyong maximum heart rate (max HR), sa pace o power.

Mahalagang magsanay nang isinasaisip ang intensity at unawain kung ano ang pakiramdam ng intensity na iyon. At huwag kalimutang dapat kang maglaan ng panahon para mag-warm up bago mag-ehersisyo, anuman ang pinlano mong pagsasanay.

Ang limang iba't ibang intensity zone na ginamit sa Suunto Ocean ay:

Zone 1: Madali

Ang pag-eehersisyo sa zone 1 ay madali para sa iyong katawan sa relatibong paraan. Kung tungkol sa pagsasanay para sa fitness, nangangahulugan na mahalaga ang intensity na ganito kababa pangunahin na para sa pagsasanay para isauli ang dating antas at pahusayin ang

iyong basic fitness kapag nagsisimula ka pa lang mag-ehersisyo, o pagkatapos ng mahabang paghinto. Ehersisyo araw-araw – paglalakad, pag-akyat sa mga hagdan, pagbibisikleta papunta sa trabaho, atbp. – ay kadalasan nang kasama sa intensity zone na ito.

Zone 2: Katamtaman

Ang pag-eehersisyo sa zone 2 ay epektibong nagpapahusay sa iyong antas ng basic fitness. Madali lang sa pakiramdam ang pag-eehersisyo sa intensity na ito, pero ang mga workout na matagalan ay maaaring magkaroon ng napakalaking epekto. Ang karamihan ng pagsasanay sa cardiovascular na pagkokondisyon ay dapat isagawa sa zone na ito. Nagtatatag ang pagpapahusay sa basic fitness ng pundasyon para sa ibang ehersisyo at inihahanda nito ang iyong sistema para sa higit pang mas nangangailangan ng enerhiya na aktibidad. Ang mga matagalang workout sa zone na ito ay kumokonsumo ng maraming enerhiya, lalo na mula sa nakaimbak na taba ng iyong katawan.

Zone 3: Mahirap

Ang pag-eehersisyo sa zone 3 ay magsisimulang talagang nangangailangan ng enerhiya at mukhang talagang mahirap. Papahusayin nito ang abilidad mong gumalaw nang mabilis at mas ekonomiko. Sa zone na ito, magsisimulang mabuo ang lactic acid sa iyong sistema, pero kaya pa rin itong lubusang alisin ng iyong katawan. Dapat kang magsanay sa intensity na ito nang hindi hihigit sa dalawang beses bawat linggo, dahil matindi nitong binabatak ang iyong katawan.

Zone 4: Napakahirap

Ang pag-eehersisyo sa zone 4 ay maghahanda sa iyong sistema para sa mga kumpitasyon na mga uri ng event at mataas na antas ng bilis. Ang mga workout sa zone na ito ay maaaring isagawa alinman sa pare-parehong bilis o bilang interval na pagsasanay (mga kombinasyon ng maiikling yugto ng pagsasanay na may mga paghinto). Pinapahusay ng high-intensity na pagsasanay ang iyong antas ng fitness sa mabilis at epektibong paraan, pero ang pagsasagawa nito nang napakadalas o sa napakataas na intensity ay maaaring humantong sa labis-labis na pagsasanay (overtraining), na maaaring maging dahilan upang huminto ka nang matagal mula sa iyong training program.

Zone 5: Pinakamataas

Kung ang iyong heart rate kapag nagwo-workout ay umabot sa zone 5, magiging napakahirap sa pakiramdam ng pagsasanay. Magiging mas mabilis nang mabuo ang lactic acid sa iyong sistema kaysa sa kaya nitong alisin, at mapipilitan kang huminto pagkatapos ng hindi hihigit sa ilang labingdalawang minuto. Isinasama ng mga atleta ang mga maximum-intensity workout na ito sa kanilang training program sa napakakontroladong paraan, hindi talaga kailangan ng mga fitness enthusiast ang mga ito.

4.11.1. Mga heart rate zone

Ang mga heart rate zone ay binibigyang-kahulugan bilang mga range ng porsyento batay sa iyong maximum na heart rate (max HR).

Bilang default, ang iyong max HR ay kinakalkula gamit ang karaniwang equation: $220 - \text{ang edad mo}$. Kung alam mo ang iyong eksaktong max HR, dapat mong i-adjust ang default na value nang naayon.

Suunto Oceanay may mga HR zone na default at partikular sa aktibidad. Ang mga default na zone ay maaaring gamitin para sa lahat ng aktibidad, pero sa mas advanced na pagsasanay, maaari mong gamitin ang mga partikular na HR zone para sa mga pagtakbo at pagbibisikleta na aktibidad.

Itakda ang max HR

Itakda ang iyong maximum HR sa mga setting sa ilalim ng **Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports**.

1. I-tap ang max HR (pinakamataas na value, bpm) o pindutin ang gitnang button.
2. Piliin ang bago mong max HR sa pamamagitan ng pag-swipe pataas o pababa o sa pamamagitan ng pagpindot sa itaas o ibabang button.



3. I-tap ang napili mo o pindutin ang gitnang button.
4. Para lumabas sa view ng mga HR zone, mag-swipe pakanan o panatilihin ang pagpindot sa gitnang button.

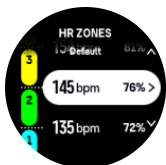
 **PAALALA:** Maaari mo ring itakda ang iyong maximum HR mula sa mga setting sa ilalim ng **General » Personal**.

Itakda ang default na mga HR zone

Itakda ang iyong default na mga HR zone mula sa mga setting sa ilalim ng **Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports**.



1. Mag-scroll pataas/pababa at i-tap o pindutin ang gitnang button kapag naka-highlight na ang HR zone na gusto mong baguhin.
2. Piliin ang bago mong HR zone sa pamamagitan ng pag-swipe pataas o pababa o sa pamamagitan ng pagpindot sa itaas o ibabang button.



3. I-tap ang napili mo o pindutin ang gitnang button.
4. Para lumabas sa view ng mga HR zone, mag-swipe pakanan o panatilihin ang pagpindot sa gitnang button.

 **PAALALA:** Ang pagpili sa **Reset** sa view ng mga HR zone ay magre-reset sa mga HR zone sa default na value.

Itakda ang mga HR zone na partikular sa aktibidad

Itakda ang iyong mga HR zone na partikular sa aktibidad sa mga setting sa ilalim ng **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. I-tap ang aktibidad (Running o Cycling) na gusto mong i-edit o pindutin ang gitnang button kapag naka-highlight na ang aktibidad.

2. Pindutin ang gitnang button para i-on ang mga HR zone.
3. Mag-scroll pataas/pababa at i-tap o pindutin ang gitnang button kapag naka-highlight na ang HR zone na gusto mong baguhin.
4. Piliin ang bago mong HR zone sa pamamagitan ng pag-swipe pataas o pababa o sa pamamagitan ng pagpindot sa itaas o ibabang button.



5. I-tap ang napili mo o pindutin ang gitnang button.
6. Para lumabas sa view ng mga HR zone, mag-swipe pakanan o panatilihin ang pagpindot sa gitnang button.

4.11.2. Mga pace zone

Gumagana ang mga pace zone na gaya ng mga HR zone pero ang intensity ng iyong pagsasanay ay batay sa bilis mo at hindi sa iyong heart rate. Ipinapakita ang mga pace zone bilang metric o imperial na value depende sa iyong mga setting.

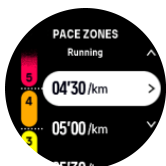
Suunto Oceanay may limang default na pace zone na puwede mong gamitin o puwede kang magtakda ng sarili mo.

Available ang mga pace zone para sa pagtakbo at pagbibisikleta.

Itakda ang mga pace zone

Itakda ang iyong mga pace zone na partikular sa aktibidad mula sa mga setting sa ilalim ng **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. I-tap ang **Running** o ang **Cycling** o pindutin ang gitnang button.
2. Mag-swipe o pindutin ang ibabang button at piliin ang mga pace zone.
3. Mag-swipe pataas/pababa o pindutin ang itaas o ibabang button at pindutin ang gitnang button kapag naka-highlight na ang pace zone na gusto mong baguhin.
4. Piliin ang bago mong pace zone sa pamamagitan ng pag-swipe pataas/pababa o sa pamamagitan ng pagpindot sa itaas o ibabang button.



5. Pindutin ang gitnang button para piliin ang value ng bagong pace zone.
6. Mag-swipe pakanan o pindutin nang matagal ang gitnang button para lumabas sa view ng mga pace zone.

4.11.3. Mga power zone

Sinusukat ng power meter ang dami ng pisikal na effort na kailangan para isagawa ang isang partikular na aktibidad. Sinusukat ang effort sa watts. Ang pangunahing bentaha mula sa power meter ay ang precision. Inilalahad ng power meter nang eksakto kung gaano ka katinding nagtrabaho at ang antas ng lakas na ibinigay mo. Madali ring tingnan ang progreso mo kapag sinusuri ang watts.

Maaaring makatulong sa iyo ang mga power zone na magsanay gamit ang tamang power output.

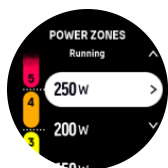
Suunto Oceanay may limang default na power zone na maaari mong gamitin o maaari kang magtakda ng sarili mo.

Available ang mga power zone sa lahat ng default na sport mode para sa pagbibisikleta, indoor na pagbibisikleta at pagbibisikleta sa bundok. Para sa pagtakbo at pagtakbo sa trail, kailangan mong gumamit ng partikular na mga “Power” na sport mode para makakuha ng mga power zone. Kung gumagamit ka ng mga custom na sport mode, siguruhing gumagamit ang iyong mode ng isang power POD upang makakuha ka rin ng mga power zone.

Itakda ang mga power zone na partikular sa aktibidad

Itakda ang iyong mga power zone na partikular sa aktibidad mula sa mga setting sa ilalim ng **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. I-tap ang aktibidad (pagtakbo o pagbibisikleta) na gusto mong i-edit o pindutin ang gitnang button kapag naka-highlight na ang aktibidad.
2. Mag-swipe pataas o pindutin ang ibabang button at piliin ang mga power zone.
3. Mag-swipe pataas/pababa o pindutin ang itaas o ibabang button at piliin ang power zone na gusto mong i-edit.
4. Piliin ang bago mong power zone sa pamamagitan ng pag-swipe pataas/pababa o sa pamamagitan ng pagpindot sa itaas o ibabang button.



5. Pindutin ang gitnang button para piliin ang bagong value ng lakas.
6. Mag-swipe pakanan o pindutin nang matagal ang gitnang button para lumabas sa view ng mga power zone.

4.11.4. Paggamit ng HR, pace o mga power zone kapag nag-eehersisyo

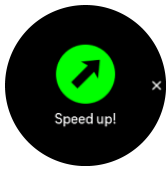


PAALALA: Kailangan mong maipares ang isang power pod sa iyong relo para makagamit ng mga power zone kapag nag-eehersisyo, tingnan ang 3.13. Pagpapares ng mga pod at sensor.

Kapag nagrekord ka ng ehersisyo (tingnan ang 4. *Pagrerekord ng ehersisyo*), at pinili mo ang HR, pace, o power bilang target na intensity (tingnan ang 4.3. *Paggamit ng mga target kapag nag-eehersisyo*), ipinapakita ang isang zone gauge, na nahahati sa limang seksyon. Ipinapakita ang limang seksyong ito sa palibot ng panlabas na gilid ng display ng sport mode. Ipinapakita ng gauge ang zone na napili mo bilang target na intensity sa pamamagitan ng pagpapailaw sa kaugnay na seksyon. Isinasaad ng maliit na arrow sa gauge kung nasaan ka sa loob ng saklaw ng zone.



Aabisuhan ka ng iyong relo kapag naabot mo na ang pinili mong target zone. Habang nag-eehersisyo ka, sasabihan ka ng relo na bilisan o bagalan ang galaw, kung nasa labas ng piniling target zone ang iyong kasalukuyang HR, pace, o power.



Bukod pa rito, maaaring magdagdag ng display para sa mga zone ng intensity kung iku-customize mo ang kasalukuyang sport mode na iyong ginagamit. Ipinapakita ng zone display ang kasalukuyan mong zone sa gitnang field, kung gaano ka na katagal sa zone na iyon, at kung gaano ka kalayo sa susunod na mga zone sa itaas o ibaba. lilaw din ang gitnang bar, na nagpapakitang nagsasanay ka sa tamang zone.

Sa buod ng ehersisyo, makakakuha ka ng detalye tungkol sa kung ilang oras ang iginugol mo sa bawat zone.

5. Scuba diving

Bukod sa pagiging isang device na may kakayahan sa 24/7 na pagsubaybay sa aktibidad at pagsubaybay sa sports, ang Suunto Ocean (Suunto Ocean) ay isang dive computer na idinisenyo para magamit para sa panlibangang scuba diving at malayang pagsisid.

⚠️ BABALA: *Tiyaking lubos mong nauunawaan ang paggamit, mga pagpapakita at mga limitasyon ng iyong dive computer, dahil ang pagsisid ay may kasamang mga panganib at sa huli ikaw ay responsable para sa iyong sariling kaligtasan.*

5.1. Kaligtasan sa pagsisid

Suunto Ocean ay isang nagkakalkula ng pagsisid na idinisenyo para magamit para sa panlibangan na scuba diving at malayang pagsisid. Ipinapakita ng aparato ang mahahalagang impormasyon bago sumisid, habang sumisisid, at pagkatapos sumisid upang ligtas na makagawa ng desisyon. Suunto Ocean ay maaaring gamitin bilang isang nakapag-iisang produkto o kasama ng Suunto Tank POD, na sumusukat sa presyon ng tangke at naghahatid ng impormasyon sa pagbabasa ng presyon sa nagkakalkula ng pagsisid. Ang kombinasyon ng Suunto Ocean (Suunto Ocean) at ang Suunto Tank POD ay ikinategorya bilang Personal na Kagamitang Pamproteksyon sa ilalim ng EU Regulation 2016/425 at nagpoprotekta laban sa mga panganib na nakalista sa ilalim ng PPE Risk Category III (a): mga sangkap at timpla na mapanganib sa kalusugan.

Mahigpit na inirerekomenda ng Suunto na huwag kang makisali sa anumang uri ng aktibidad sa pagsisid nang walang wastong pagsasanay at kumpletong pag-unawa at pagtanggap sa mga panganib. Palaging sundin ang mga tuntunin ng iyong ahensya ng pagsasanay.

Siguraduhing lubos mong nauunawaan kung paano gamitin ang iyong dive instrument at kung ano ang mga limitasyon nito sa pamamagitan ng pagbabasa ng lahat ng naka-print na dokumentasyon at online na manwal ng gumagamit. Palaging tandaang pananagutan mo ang iyong sariling kaligtasan.

⚠️ BABALA: *May panahong hindi gumagana ng maayos ang lahat ng computer. Posibleng biglang hindi magbigay ng tumpak na impormasyon ang aparatong ito sa panahon ng iyong pagsisid. Palaging gumamit ng backup na device sa pagsisid at sumisid lamang kasama ang isang kasamahan.*

⚠️ BABALA: *Dahil ang anumang modelo ng pagbabawas ng presyon ay purong teoretikal at hindi sinusubaybayan ang aktuwal na katawan ng isang maninisid, palaging may panganib ng illness sa pagbabawas ng presyon (decompression illness, DCI) sa anumang pagsisid. Maaaring magbago-bago ang pangangatawan ng isang indibidwal araw-araw. Hindi matutugunan ng dive computer ang mga pagbabago-bagong ito. Mahigpit kang pinapayuhang manatili sa loob ng mga exposure limit na ibinigay ng dive computer upang mabawasan ang panganib ng DCI.*

⚠️ BABALA: *Kung pinaghihinalaan mong may mga dahilan para tumaas ang tsansa na magkaroon ng DCI, inirerekomenda ng Suunto na gamitin mo ang personal na setting upang gawing mas ligtas ang mga kalkulasyon at kumonsulta sa isang doktor na may karanasan sa diving medicine bago ka sumisid.*

 **BABALA:** Kapag sumisisid sa mga altitude na higit sa 300 m (980 ft), dapat piliin nang tama ang setting ng altitude upang makalkula ng computer ang estado ng pagbabawas ng presyon. Kung hindi mapili ang tamang setting ng altitude o ang pagsisid nang higit sa maximum na limitasyon ng altitude ay magresulta sa maling datos sa pagsisid at pagpaplano. Inirerekomendang masanay ka sa bagong altitude bago sumisid. Palaging gamitin ang parehong personal na setting at setting sa altitude adjustment para sa aktuwal na pagsisid at para sa pagpaplano.

 **BABALA:** Mahigpit na inirerekomenda ng Suunto na huwag gamitin ang aparato para sa anumang komersyal o propesyonal na aktibidad sa pagsisid. Ang mga kinakailangan sa komersyal o propesyonal na pagsisid ay maaaring i-expose ang maninisid sa mga lalim at kondisyon na nakakapagpataas sa panganib ng DCI.

 **BABALA:** Bago sumisid, palaging suriin kung gumagana nang maayos ang iyong dive computer, gumagana ang display, OK ang antas ng baterya, tama ang pressure ng tangke, at tama ang iyong mga setting.

 **BABALA:** Regular na suriin ang iyong dive computer sa panahon ng pagsisid. Kung naniniwala ka o napagpasyahan mong may problema sa anumang pag-andar ng computer, agad na ihinto ang pagsisid at ligtas na bumalik sa ibabaw. Makipag-ugnayan sa customer support ng Suunto at ibalik ang iyong computer sa isang awtorisadong Suunto Service Center para sa inspeksyon.

 **BABALA:** Hindi dapat makipagpalitan o mag-share sa isa't isa ng dive computer ang mga user. Hindi mag-a-apply ang impormasyon nito sa isang taong hindi pa ito naisuot sa panahon ng pagsisid, o sa sunud-sunod na paulit-ulit na pagsisid. Dapat tumugma ang mga dive profile nito sa user. Hindi matatantsa ng dive computer ang mga pagsisid na ginawa nang hindi suot ang computer. Kaya, ang anumang aktibidad sa pagsisid hanggang apat na araw bago ang unang paggamit ng computer ay maaaring magresulta ng maling impormasyon at dapat iwasan.

 **BABALA:** Para sa mga kadahilanang kaligrasan, hindi ka dapat sumisid nang mag-isa. Sumisid kasabay ang isang itinalagang kasama. Dapat ka ring manatili kasama ang iba pa sa mahabang panahon pagkatapos ng pagsisid dahil ang pagsisimula ng posibleng DCS ay maaaring maantala o ma-trigger ng mga aktibidad sa ibabaw.

 **BABALA:** ANG MGA SINANAY NA MANINISID LAMANG ANG DAPAT GUMAMIT NG NAGKALKULA NG PAGSISID (DIVE COMPUTER)! Ang hindi sapat na pagsasanay para sa anumang uri ng pagsisid, kabilang ang malayang pagsisid, ay maaaring maging sanhi ng isang maninisid na magkamali, tulad ng maling paggamit ng mga pinaghalong gas o hindi tamang pagbabawas ng presyon, na maaaring humantong sa malubhang pinsala o kamatayan.

 **BABALA:** Huwag lumahok sa mga aktibidad sa malayang pagsisid at scuba diving sa parehong araw.

 **BABALA:** Inirerekomendang gumamit ng compressed air kapag ginamit ang aparatong ito. Ang supply ng compressed na hangin ay dapat sumunod sa kalidad ng compressed na hangin na tinukoy sa EU standard EN 12021:2014 (mga kinakailangan para sa mga compressed na gas para sa kagamitan sa paghinga). Pwede ring gumamit ng mga enriched air (nitrox) na gas para sa paghinga kapag ginamit ang aparatong ito.

 **BABALA:** Ang pagsisid gamit ang halo-halong gas ay may mga panganib na hindi pamilyar sa mga maninisid na hangin ang ginagamit kapag sumisisid. Mahalaga ang mga naaangkop na kurso sa pagsasanay para sa pagsisid gamit ang enriched air bago gamitin ang ganitong uri ng kagamitan na may nilalamang higit sa 21% na oxygen.

 **BABALA:** Sa paggamit ng nitrox, ang maximum na lalim ng operasyon at kawalan ng oras ng pagbabawas ng presyonay nakasalalay sa nilalamang oxygen ng gas. Kapag ang bahagi ng limitasyon ng oxygen ay nagpapahiwatig na naabot na ang maximum na limitasyon, kailangan mong agad na kumilos upang mabawasan ang pagkakalantad sa oxygen. Ang hindi pagkilos upang mabawasan ang exposure sa oxygen pagkatapos ng CNS %/OTU na babala ay magpapanganib sa pagkalason sa oxygen, mapinsala, o mamatay.

 **BABALA:** Huwag sumisid gamit ang gas kung hindi mo personal na nasiyasat ang nilalaman nito at kung hindi mo nailagay ang nasuring value sa iyong dive computer. Kung hindi masiyasat ang mga nilalaman ng tangke at ilagay ang mga tamang value ng gas sa iyong dive computer nang naaangkop ay magreresulta sa maling impormasyon sa pagpapalano ng pagsisid.

 **BABALA:** IKAW AY PINAPAYUHAN NA IWASAN ANG PAGLIPAD ANUMANG ORAS NA BUMABA ANG PAGBIBILANG NG COMPUTER SA ORAS NG WALANG PAGLIPAD. LAGING I-ACTIVATE ANG COMPUTER PARA MATINGNAN ANG NATITIRANG ORAS NG WALANG PAGLIPAD BAGO LUMIPAD! Ang paglipad o paglalakbay sa mas mataas na altitude sa loob ng oras ng walang paglipad ay maaaring magpataas ng panganib ng DCS. Tingnan ang mga rekomendasyong ibinigay ng Divers Alert Network (DAN). Hindi kailanman maaaring magkaroon ng patakaran ng paglipad pagkatapos ng pagsisid na garantisadong ganap na maiwasan ang sickness sa pagbabawas ng presyon!

 **BABALA:** Kung mayroon kang pacemaker, inirerekomenda namin na huwag kang mag-scuba dive. Ang scuba diving ay lumilikha ng mga pisikal na stress sa katawan na maaaring hindi angkop para sa mga pacemaker.

 **BABALA:** Dapat mong basahin ang naka-print na mabilis na gabay at online na gabay sa user ng iyong dive computer. Ang kabihuang gawin ito ay maaaring humantong sa hindi wastong paggamit, malubhang pinsala o kamatayan.

 **PAALALA:** Tiyak na ang iyong Suunto dive computer ay palaging may pinakabagong software na may mga update at pagpapahusay. Tingnan bago ang bawat paglalakbay para sa pagsisid mula sa www.suunto.com/support (www.suunto.com/support), kung naglabas ang Suunto ng bagong update ng software para sa iyong device. Kapag may available na bagong software update, dapat mo itong i-install bago sumisid. Ang mga update ay ginawang available upang mapabuti ang iyong karanasan bilang user at bahagi ng pilosopiya ng Suunto sa patuloy na pagbuo at pagpapahusay ng produkto.

5.2. Setup ng pagsisid

Suunto Ocean ay may dalawang mode ng pagsisid para sa Scuba diving: Single gas (Isang gas) at Multigas (Maramihang gas) at isang mode ng malayang pagsisid: Freediving (Malayang pagsisid) (lalim). Mahahanap mo ang lahat ng mode ng pagsisid sa ilalim ng pangunahing menu sa pamamagitan ng pag-swipe pababa mula sa mukha ng relo o pagpindot sa itaas na button at piliin ang mode sa pamamagitan ng pagpindot sa gitnang button.



5.2.1. Awtomatikong simula ng pagsisid

Ang Suunto Ocean ay may awtomatikong punsyon ng pagsisimula na kinikilala ang pagtaas ng presyon at pakikipag-ugnayan sa tubig. Ang device ay pumapasok sa estado ng pagsisid mula sa screen bago ang pagsisid o mula sa anumang iba pang screen ng relo:

- Kapag nakikipag-ugnayan sa tubig at ang ganap na presyon ay katumbas ng iyong itinakdang lalim ng simula ng pagsisid (ang default na simula ng lalim ay 1.2 m / 4 ft).
- O kung walang pakikipag-ugnayan sa tubig ang nakikilala ngunit ang ganap na presyon ay katumbas ng iyong itinakdang lalim ng simula ng pagsisid (ang default na simula ng pagsisid ay 1.2 m / 4 ft) + 1.8 m (5.9 ft).

Awtomatikong natatapos ang mga scuba dive pagkatapos ng itinakdang Dive end time (ang default na oras ay 5 min) at kapag:

- Kapag nakikipag-ugnayan sa tubig at ang ganap na presyon ay katumbas ng o ay mas mababa sa iyong itinakdang lalim ng simula ng pagsisid (ang default na simula ng lalim ay 1.2 m / 4 ft).
- O kung walang pakikipag-ugnayan sa tubig ang nakikilala ngunit ang ganap na presyon ay katumbas ng o ay mas mababa sa iyong itinakdang lalim ng simula ng pagsisid (ang default na simula ng pagsisid ay 1.2 m / 4 ft) + 1.8 m (5.9 ft).

Kung lumubog mula sa anumang hindi pangsisid na screen ng relo, ang Suunto Ocean ay awtomatikong papasok sa huli mong na-configure na mode ng pagsisid.



PAALALA: Ang Dive start depth ay maaaring tukuyin sa ilalim ng Dive settings sa mga scuba mode at sa ilalim ng mga opsyon ng Pagsisid sa mode ng malayang pagsisid.



PAALALA: Suunto Oceanay hindi pumapasok sa estado ng pagsisid kung ikaw ay nasa ibang view ng paggamit.



BABALA: Ang awtomatikong simula ng pagsisid ay isang tampok na paalala. Inirerekomenda namin na palagi mong simulan ang pagsisid sa pamamagitan ng pagpasok sa napiling mode ng pagsisid upang kumpirmahin ang iyong mga setting ng gas at pagsisid.

5.2.2. Mga mode ng pagsisid

Suunto Ocean ay may dalawang mode ng scuba dive at isang mode ng malayang pagsisid na kasama ng paunang natukoy na settings upang maghanda para sa ilang uri ng pagsisid.

Single gas (Isang gas):

Ang mode ng pagsisid na ito ay pinakaangkop para sa walang pagbabawas ng presyon na panlibangang pagsisid na may isang gas lang, Air o Nitrox.

- Isang aktibong gas, hanggang limang hindi pinaganang gas
- Mga halo ng Hangin o Nitrox
- Pagpares ng Tank POD sa aktibong gas

Multigas (Maraming gas):

Ang mode ng pagsisid na ito ay pinakaangkop para sa teknikal na pagsisid na may maraming gas.

- Hanggang limang naka-enable at naka-disable na gas
- Mga halo ng Hangin o Nitrox, hanggang NX99
- Time to surface (Oras para pumaibabaw) (TTS), ppO2 (ppO2) ay laging nasa screen ng pagsisid
- Pagpares ng Tank POD sa maraming gas

Malayang pagsisid:

Ang mode ng pagsisid na ito ay idinisenyo para sa panlibangang malayang pagsisid.

- Hiwalay na pang-ilalim ng tubig at pang-ibabaw na view
- Bilis ng pag-ahon at pagbaba
- Maramihang mga opsyon sa oras ng pagsisid at alarma ng lalim

5.2.3. Mga button ng punsyon sa panahon ng scuba diving

Ang iyong Suunto Ocean (Suunto Ocean) ay may tatlong button na may iba't ibang mga punsyon kapag maikling pinindot o matagal na pinindot ang mga ito sa panahon ng pagsisid.

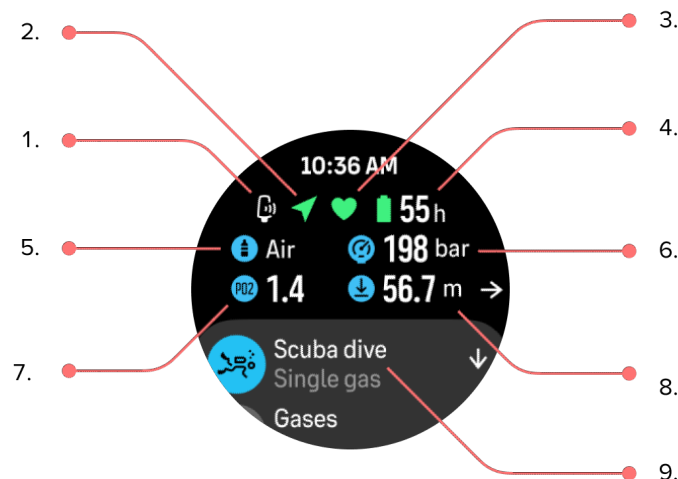
- Mabilis na pagpindot sa itaas na button: I-access ang menu ng switch ng gas (sa mode ng Multigas (Maramihang gas) lamang)
- Matagal na pagpindot sa itaas na button: Isaayos ang antas ng liwanag (Low/Medium/High)
- Mabilis na pagpindot sa gitnang button: Palitan ang arko
- Mabilis na pagpindot sa ibabang button: Baguhin ang item ng window ng switch
- Matagal na pagpindot sa ibabang button: Mga lock button
Tingnan ang 3.1. *Button at screen lock* (5.5.1. I-edit ang gas).



5.2.4. Mga opsyon sa screen ng paunang pagsisid at pagsisid

Ang screen ng paunang pagsisid ay pareho para sa lahat ng mode ng pagsisid, ngunit ang bawat mode ay may ilang partikular na mode ng pagsisid na opsyon na maaaring iakma sa iyong mga pangangailangan sa pagsisid.

Lumilitaw ang isang hanay ng mga icon sa screen ng paunang pagsisid, depende sa iyong ginagamit sa mode ng pagsisid, gaya ng rate ng puso, Tank POD at GPS. Ang mga sumusunod na elemento ay makikita sa display:



1. Icon ng Tank POD kung naka-link at aktibo
2. GPS signal kung naka-enable
3. Rate ng puso kung naka-enable
4. Ang natitirang oras ng baterya sa mga oras
5. Aktibong halo ng gas
6. Ang presyon ng tangke kung naka-link sa Tank POD at aktibo
7. Ang nakatakdang maximum na limitasyon ng bahagyang presyon (ppO2) (ppO2) para sa aktibong gas
8. Ang maximum na lalim ng pagpapatakbo (MOD) (MOD) para sa aktibong gas
9. Mode ng aktibong pagsisid

Signal ng GPS: Ang icon ng arrow (nakakonektang GPS) ay kumikislap ng kulay abo habang naghahanap at nagiging berde kapag may nahanap na signal. Inirerekomenda naming hintaying maging berde ang icon ng GPS bago tumalon sa tubig para sa tumpak na lokasyon ng GPS.

Rate ng puso: Ang icon ng puso (rate ng puso) ay kumikislap ng kulay abo habang naghahanap at kapag may nahanap na signal, ito ay magiging isang kulay ng puso na nakakabit sa isang sinturon kung gumagamit ka ng sensor ng rate ng puso o isang kulay ng puso na walang sinturon kung ginagamit mo ang optical na sensor ng rate ng puso. Tingnan ang 3.13. *Pagpapares ng mga pod at sensor* (3.13. Pagpapares ng mga pod at sensor) para sa pagpapares ng sensor ng rate ng puso.

Tank POD: Ang icon ng tangke sa kaliwa ay makikita lamang kung mayroon kang Tank POD na ipinares sa iyong gas at ito ay aktibo.

Baterya: Ang icon ng baterya ay nagsasabi sa iyo kung ilang oras ka makakasisid bago maubos ang baterya.

Kapag nag-scroll pataas mula sa screen ng paunang pagsisid, maa-access mo ang sumusunod na settings:



Pagbabago ng mode ng pagsisid:

Maaari mong baguhin ang mode ng pagsisid sa isa pang mode ng pagsisid o anumang iba pang mode ng paggamit sa pamamagitan ng pag-tap sa pangalan ng mode ng pagsisid.

Gases:

Maaari mong baguhin ang porsyento ng oxygen at settings ng ppO₂ (ppO₂) para sa iyong mga gas sa pagsisid sa ilalim ng Gases (Mga gas). Tingnan ang 5.5. *Mga gas* (5.5.1. I-edit ang gas).

Algorithm:

Ang settings ng algorithm ay nagbibigay sa iyo ng mga opsyon para sa pagbabago ng iyong algorithm ng pagbabawas ng presyon para sa partikular na mode ng pagsisid. Tingnan ang 5.7. *Settings ng algorithm* (5.5.1. I-edit ang gas).

Alarms:

Maaari kang magtakda ng mga alarma para maabot ang isang partikular na lalim, oras ng pagsisid o presyon ng tangke. Tingnan ang 5.4. *Mga alarma ng pagsisid* (5.4. Mga alarma sa pagsisid) para sa higit pang impormasyon sa mga alarma na nauugnay sa pagsisid.

Tank POD:

Ang menu ng Tank POD ay para sa pag-link at pag-unlink ng mga available na Tank POD sa iyong gas. Tingnan ang 5.6.1. *Paano mag-install at mag-link ng Suunto Tank POD* (5.5.1. I-edit ang gas).

Sensors:

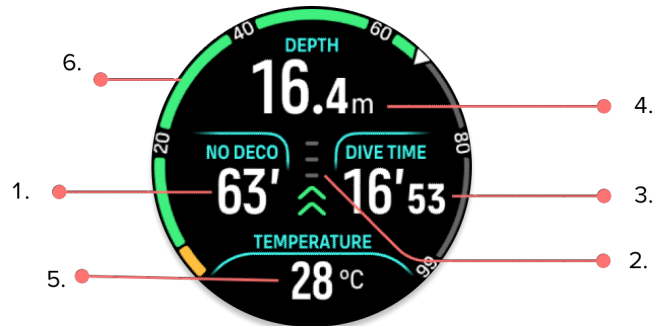
Ipares ang iyong sensor ng rate ng puso para i-record ang iyong pagsisid. Tingnan ang 3.13. *Pagpapares ng mga pod at sensor* (5.5.1. I-edit ang gas).

Dive settings:

Makakahanap ka ng iba't ibang karagdagang settings para sa iyong mga mode ng pagsisid sa ilalim ng Dive settings (Settings ng pagsisid). Tingnan ang 5.3. *Settings ng pagsisid* (5.3. Setting ng pagsisid) para sa mga available na opsyon.

5.2.5. Pangunahing view ng pagsisid

Habang nasa screen ng paunang pagsisid, maaari kang mag-scroll sa iba't ibang view ng pagsisid sa pamamagitan ng pagpindot sa gitnang button. Sa isang default na display ng pagsisid, makikita mo ang sumusunod na impormasyon:



1. Impormasyon sa pagbabawas ng presyon
2. Bilis ng pag-ahon gamit ang color coding
3. Oras ng pagsisid
4. Lalim
5. Window ng switch na may nababagong impormasyon
6. Arch na naglalarawan ng pangunahing impormasyon: walang limitasyon sa pagbabawas ng presyon, presyon ng tangke, oras sa ibabaw, oras ng paghinto

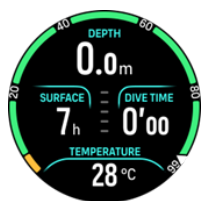
5.2.6. Pangunahing impormasyon sa oras ng pagsisid

Sa oras ng pagsisid, ipinapakita ng iyong relo ang sumusunod na impormasyon:

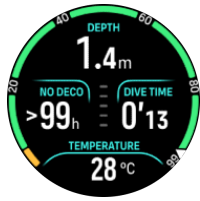
Impormasyon sa decompression:

Ang lugar ng decompression sa screen ay nakapirmi at ipinapakita ang sumusunod na data sa mga sumusunod na sitwasyon:

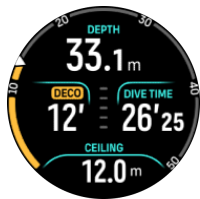
Oras sa ibabaw:Kapag umiibabaw, ang lugar ng pagbabawas ng presyon ay pinapalitan ng timer sa ibabaw. Ipinapakita nito ang lumipas na oras sa pagitan ng paglabas mula sa isang pagsisid at pagsisimula ng pagbaba para sa kasunod na pagsisid. Ipinapakita nito ang oras sa minuto at segundo hanggang isang oras. Sa itaas ng isang oras, ang oras ay ipinapakita sa mga oras at minuto hanggang 24 na oras, at pagkatapos nito, mga oras hanggang pitong araw at pagkatapos ay sa mga araw lamang.



Limitasyon ng Walang Pagbabawas ng Presyon (No Decompression Limit, NDL): Kapag nagsimula na ang pagsisid, ang timer sa ibabaw ay papalitan ng oras ng NDL. Ipinapakita nito ang natitirang oras sa ilang minuto sa kasalukuyang lalim hanggang sa kailangan ang mandatoryong pagbabawas ng presyon. Kung ang oras ng NDL ay higit sa 99 minuto, ito ay ipinapakita bilang >99. Kapag ang oras ng NDL ay 5 minuto o mas kaunti, ang isang mandatoryong alarma ay mati-trigger at ang lugar ng display ay naka-highlight hanggang sa malutas o mapalitan ng impormasyon ng pagbabawas ng presyon. Magbasa pa tungkol sa mga mandatoryong alarma sa 5.4.1. *Mga kinakailangang alarma sa pagsisid* (Mga kinakailangang alarma sa pagsisid).



Oras ng Deco:Kung lalampas sa oras ng NDL, mati-trigger ang isang alarma at ang oras ng NDL ay mapapalitan ng pinakamainam na oras ng pag-ahon sa mga minuto (TTS). May lalabas na Deco (Deco) na palatandaan, magiging orange ang arko ng NDL na nagpapahiwatig ng parehong oras ng TTS, at lalabas ang value ng ceiling sa window ng switch. Ang value ng ceiling ay nagpapahiwatig ng lalim ng pagbabawas ng presyon. Ang isang alarma ay nati-trigger din na maaaring ikumpirma sa pamamagitan ng pagpindot sa anumang button. Magbasa pa tungkol sa paghinto sa pagsisid sa 5.8.2. *Mga pagbabawas ng presyon na pagsisid* (Mga pagbabawas ng presyon na pagsisid).

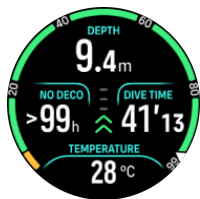


Oras ng paghinto:Kung kailangan ng paghinto para sa kaligtasan o sapilitang paghinto sa oras ng pagsisid, ang impormasyon ng NDL o pagbabawas ng presyon ay papalitan ng timer ng paghinto na binibilang ang kinakailangang timer ng paghinto sa ilang minuto at segundo. Ang hanay ng lalim ng paghinto ay ipahihiwatig sa lugar ng lalim. Kapag nakumpleto na ang paghinto, ipapakita ang Stop done (tapos na ang paghinto) sa window ng switch. Maaari mong isaayos ang oras ng paghinto para sa kaligtasan para maging 3, 4 o 5 minuto (ang default na tagal ay 3 minuto) sa settings ng Algorithm.



Rate ng pag-ahon:

Sa oras ng pagsisid, ang bar sa gitna ng screen ay nagpapahiwatig kung gaano kabilis ang iyong pag-ahon. Ang isang hakbang ng bar ay tumutugma sa 2 m (6.6 ft) kada minuto.





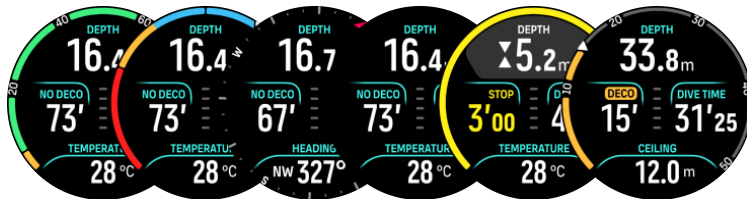
Ang bar ay naka-code ng kulay para ipakita ang sumusunod:

- Ang **Kulay-abo** ay nagpapahiwatig na ang rate ng pag-ahon ay mas mababa sa 2 m (6.6 ft) kada minuto
- Ang **Berde** ay nagpapahiwatig na ang rate ng pag-ahon ay nasa pagitan ng 4 m (13 ft) bawat minuto at 8 m (26 ft) kada minuto
- Ang **Dilaw** ay nagpapahiwatig na ang bilis ng pag-ahon ay higit sa 8 m (26 ft) kada minuto
- Ang **Pula** ay nagpapahiwatig na ang rate ng pag-ahon ay 10 m (33 ft) kada minuto
- Ang **naka-highlight na pula** ay nagpapahiwatig na ang rate ng pag-ahon ay higit sa 10 m (33 ft) bawat minuto sa loob ng 5 segundo o mas matagal pa

⚠️ BABALA: HUWAG LAMPASAN ANG MAXIMUM NA RATE NG PAG-AHON! Ang mabilis na pag-ahon ay nagdaragdag ng panganib ng pinsala. Dapat mong palaging gawin ang mandatory at inirerekomendang paghinto para sa kaligtasan pagkatapos mong lumampas sa maximum na inirerekomendang rate ng pag-ahon.

Paglalarawan ng mahahalagang impormasyon ng Arko

Suunto Ocean ay may iba't ibang arch para sa parehong Single gas at Multigas mode.



Walang deco: Ipinapakita ng arko ang oras ng walang deco sa isang nakapirming hanay mula 0 – 99. Ang arko ay berde para sa hanay na 5 – 99, at kulay kahel para sa hanay na 0 – 5. Kung ang value ay mas mataas sa 99, ang pahiwatig ay hihinto sa dulo.

Presyon ng tangke: Ang arko ay nagpapakita ng presyon ng tangke kung ang relo ay ipinares sa isang Suunto Tank POD. Ang hanay ay tinutukoy ng value ng pagbabasa ng presyon ng Tank POD sa simula ng isang pagsid at maaari itong maging 250 bar o 350 bar. Ang mga bar sa arko ay palaging kumakatawan sa 50 bar o 500 psi depende sa settings ng unit. Ang mga kulay ay kumakatawan sa ilang bahagi ng hanay at sila ay palaging nakatakda sa:

- **Pula:** 50 bar / 750 psi o mas mababa
- **Kulay Kahel:** 51 bar – 80 bar / 750 psi – 1000 psi

Kung walang ipinares na Tank POD o nawala ang signal, ang arko ay magiging kulay-abo. Tingnan ang 5.6.1. *Paano mag-install at mag-link ng Suunto Tank POD* (Paano mag-install at mag-link sa isang Suunto Tank POD) sa kung paano i-link ang iyong Tank POD.

Compass: Ipinapakita ng arch ang magnetic north (minarkahan ng pulang arrow) at ang apat na kardinal na direksyon. Tingnan ang 5.8.4. *Paggamit ng compass sa oras ng pagsid.*

Walang laman: View ng pagsid nang walang arko.

Bilang karagdagan, mayroong dalawang dynamic na arko:

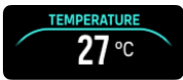
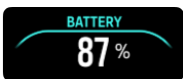
Timer ng paghinto: Kung kailangan ng paghinto, ipinapakita ng arko ang value na tumutugma sa window ng view ng pagsisid.

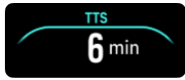
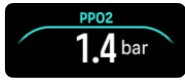
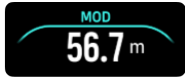
TTS: Kung lalampas sa oras ng NDL, magiging kulay kahel ang arko at ipinapakita ang Time to surface (Oras para umahon) (TTS). Ang hanay ng arko ng TTS ay nakapirmmi sa 0 – 50 min. Kung ang value ay mas mataas sa 50, ang pahiwatig ay hihinto sa dulo.

Pindutin ang gitnang button para mag-scroll sa pagitan ng mga arko.

5.2.7. Window ng switch para sa scuba diving

Ang window ng switch sa ibaba ng dive screen ay maaaring maglaman ng iba't ibang uri ng impormasyon na maaaring palitan sa pamamagitan ng maikling pagpindot sa ibabang button.

Window ng switch	Window ng switch content	Paliwanag
	Temperature	Ang kasalukuyang temperatura ay sa degrees Celsius o Fahrenheit, depende sa mga setting ng unit.
	Max depth	Ang maximum na lalim na naabot sa panahon ng kasalukuyang pagsisid.
	Clock	Ang oras sa 12 o 24 na oras na format, batay sa format ng oras na itinakda mo sa ilalim ng Time/date na settings.
	Battery	Ang natitirang antas ng baterya bilang porsyento. Tingnan ang 5.4.1. <i>Mga kinakailangang alarma sa pagsisid</i> para sa mga alarma ng baterya.
	Tank pressure	Ang presyon ng tangke sa nakatakandang unit (bar o PSI) para sa iyong aktibong gas kung naka-link sa isang Tank POD.
	Gas consumption (L/min o cu ft/min)	Ang pagkonsumo ng gas ay tumutukoy sa iyong aktwal na rate ng pagkonsumo ng gas sa oras ng pagsisid. Ang aktwal na rate ng pagkonsumo ng gas ay sinusukat sa litro kada minuto (cubic feet kada minuto) at kinakalkula para sa kasalukuyang lalim. Tingnan ang 5.6.3. <i>Pagkonsumo ng gas</i> para sa karagdagang impormasyon.
	Gas time	Ang oras ng gas ay tumutukoy sa oras na maaari kang manatili sa kasalukuyang lalim. Tingnan ang 5.6.4. <i>Oras ng gas</i> para sa karagdagang impormasyon.

Window ng switch	Window ng switch content	Paliwanag
	Safety stop	Ang tatlong (3) minutong paghinto para sa kaligtasan ay palaging inirerekomenda para sa bawat pagsisid na higit sa 10 metro (33 ft). Kapag lumampas na sa 10 m (33 ft), ang 3 m (9.8 ft) na pinakamababang lalim ng paghinto para sa kaligtasan ay ipinapakita sa window ng switch. Ang mga paghinto para sa kaligtasan ay maaaring itakda sa tatlo (3), apat (4), o limang (5) minuto sa <i>5.7. Settings ng algorithm</i>.
	Time to surface (TTS)	Ang time to surface ay tumutukoy sa oras ng pag-ahon sa ilang minuto upang umakyat sa ibabaw na may mga ibinigay na gas kasama ang lahat ng kinakailangang mga decompression na paghinto.
	Aktwal ppO2	Ang kasalukuyang bahagyang presyon ng aktibong gas. Ang bahagyang presyon ay ang bahagi ng oxygen sa gas sa kasalukuyang lalim. Ang value ay palaging nasa ganap na kapaligiran (ATA) ng presyon. (1 ATA = 1.013 bar) Kung ang ppO2 ay lumampas sa preset na limitasyon para sa gas, magiging dilaw ang window ng switch at magti-trigger ng alarma. Kung ang ppO2 ay lumampas sa maximum na limitasyon ng bahagyang presyon na 1.6, ang window ng switch ay magiging pula hanggang sa umakyat ka ng mas mababaw kaysa sa MOD na lalim.
	MOD	Maximum na Lalim ng Pagpapatakbo. Ang MOD ay ang lalim kung saan ang bahagyang presyon ng oxygen (ppO2) ng halo ng gas ay lumampas sa isang ligtas na limitasyon.
	Average depth (pamantayang lalim)	Ang pamantayang lalim ng kasalukuyang pagsisid ay kinakalkula mula sa sandaling lumampas ang lalim ng simula hanggang sa matapos ang pagsisid.
	Sunset ETA	Ang tinantyang oras hanggang sa paglubog ng araw ay ipinapakita sa mga oras at minuto. Tinutukoy ang oras ng paglubog ng araw sa pamamagitan ng GPS, kaya umaasa ang iyong

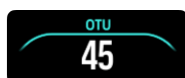
Window ng switch	Window ng switch content	Paliwanag
		relo sa data ng GPS mula sa huling beses na gumamit ka ng GPS.
	Gradient factors	Ang value ng Gradient Factor na iyong tinukoy sa settings ng Algorithm. Tingnan ang 5.7. <i>Settings ng algorithm</i> at 5.7.2. <i>Mga Gradient Factor</i> para sa higit pang impormasyon tungkol sa algorithm ng pagsisid at Mga Gradient Factor.
	Heading	Ang compass na feature ay ipinapakita ang heading sa degrees at ang cardinal at inter cardinal na direksyon. Ang compass ay kina-calibrate ang sarili nito kapag ginagamit, pero kung kailangan ng muling pag-calibrate, may lalabas na instruksyon. Upang i-calibrate ang compass, ikutin at ipahalang ang relo sa figure-8.

Mga dynamic na value

Ang ilang value ay makikita sa window ng switch bilang default. Ang mga value ay lalabas lamang sa window kung ang mga ito ay na-trigger ng isang alarma o pangyayari.

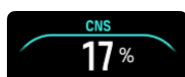
OTU

Unit ng pagpapahintulot ng oxygen. Ito ay ginagamit para sukatin ang pagkalason ng buong katawan, sanhi ng matagal na pagkakalantad sa mataas na oxygen na bahagyang mga presyon. Inaalarma ka ng Suunto Ocean kapag ang pang-araw-araw na inirerekomendang limitasyon ay umabot sa 250 (paalala) at 300 (babala).



CNS

Pagkalason sa sistema ng central nervous. Ang CNS na value ay isang sukatan kung gaano ka katagal nalantad sa mataas na bahagyang presyon ng oxygen (ppO₂), ipinapakita bilang isang porsyento ng maximum na pinapayagang pagkakalantad. Inaalarma ka ng Suunto Ocean kapag ang CNS% ay umabot sa 80% (paalala) at kapag nalampasan ang 100% na limitasyon (babala).



Ang mga kalkulasyon sa pagkakalantad sa oxygen ay batay sa kasalukuyang tinatanggap na mga talaan ng limitasyon sa oras ng pagkakalantad at mga prinsipyo. Ang mga limitasyon ay batay sa *Manwal sa Pagsisid ng NOAA*. Ang porsyento ng CNS ay patuloy na kinakalkula kapag nasa mode ng pagsisid, kahit na nasa ibabaw.

Bilang karagdagan dito, ang dive computer ay gumagamit ng ilang pamamaraan upang konserbatibong tantiyahin ang pagkakalantad sa oxygen. Halimbawa:

- Ang mga ipinapakitang kalkulasyon ng pagkalantad sa oxygen ay itinataas sa susunod na mas mataas na value ng porsyento.
- Ang mga limitasyon ng CNS% ay hanggang sa 1.6 bar (23.2 psi).
- Ang pagsubaybay sa OTU ay batay sa pang-araw-araw na antas ng toleransiya at ang rate ng pagbawi ay nababawasan.

Sa ibabaw at pagkatapos matapos ng pagsisid, ang CNS ay bumababa sa kalahating oras na 90 min. Halimbawa, kung ang CNS ay 100 pagkatapos ng pagsisid, pagkaraan ng 90 min ay ibababa ito sa 50 at pagkatapos ng isa pang 90 min sa 25.

⚠️ BABALA: KAPAG ANG BAHAGI NG LIMITASYON NG OXYGEN AY NAGPAPAHIWATIG NA NAABOT NA ANG MAXIMUM NA LIMITASYON, KAILANGAN MONG AGAD NA KUMILOS UPANG MABAWASAN ANG PAGKAKALANTAD SA OXYGEN. Ang hindi pagkilos upang mabawasan ang pagkalantad sa oxygen pagkatapos ng CNS%/OTU na babala ay magpapanganib sa pagkalason sa oxygen, mapinsala, o mamatay.

Ceiling

Kapag kailangan ang sapiliting mga decompression na paghinto, may lalabas na value ng ceiling sa window ng switch. Laging ipinapakita ng Suunto Ocean ang value ng ceiling mula sa pinakamalalim na paghinto. Hindi ka dapat umakyat sa itaas ng ceiling sa iyong pag-ahon. Magbasa pa tungkol sa decompression na pagsisid sa 5.8.2. *Mga pagbabawas ng presyon na pagsisid.*



5.3. Settings ng pagsisid

Para sa **Dive settings** (Settings ng pagsisid), mag-scroll pababa mula sa screen ng paunang dive.



Heart rate

I-on o i-off ang pagsukat ng rate ng puso para sa iyong pagsisid. Tingnan ang higit pa tungkol sa rate ng puso sa mga paksa ng 9.4. *Heart rate* (9.4. Rate ng puso), 2.5. *Optikal na bilis ng tibok ng puso* (2.5. Optical na rate ng puso) at 4.11.1. *Mga heart rate zone* (4.11.1. Mga paksa ng zone ng rate ng puso).

GPS

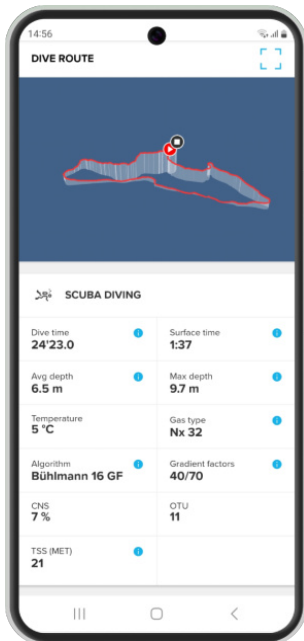
Para subaybayan ang simula at pagtatapos ng iyong pagsisid at para makakuha ng mas tumpak na ruta ng pagsisid, kailangan mong paganahin ang GPS sa Dive settings (Settings ng pagsisid). Tiyaking magiging berde ang icon ng GPS arrow sa screen ng paunang pagsisid bago simulan ang iyong pagsisid para makakuha ng tumpak na lokasyon. Inirerekomenda ng Suunto na palagi mong simulan ang iyong pagsisid mula sa screen ng paunang pagsisid.

📌 PAALALA: Kung sisimulan mo ang iyong pagsisid mula sa anumang iba pang screen gamit ang punsyon ng awtomatikong pagsisimula, hindi mahahanap ang signal ng GPS.

Dive route

Maaari mong subaybayan ang iyong ruta ng pagsisid gamit ang Suunto Ocean (Suunto Ocean). Ang pagsubaybay sa ruta sa ilalim ng dagat ay batay sa GPS, accelerometer, gyroscope, magnetometer at sensor ng presyon. Ang algorithm ay binuo sa pamamagitan ng paggamit ng malaking halaga ng data mula sa mga totoong mga pagsisid, pagsusuri ng datos at machine learning.

Para subaybayan ang iyong ruta sa ilalim ng dagat habang sumisisid, kailangan mong paganahin ang parehong GPS (GPS) at ang settings ng Dive route (ruta ng Pagsisid). Ang ruta ng pagsisid ay hindi nakikita sa iyong dive computer. Ito ay isi-sync sa iyong log ng pagsisid sa Suunto app kapag nakakonekta sa iyong mobile phone.



Tandaan na ang signal ng ruta ng pagsisid ay maaaring makompromiso sa mga sumusunod na sitwasyon: mga overhead na kapaligiran tulad ng mga kuweba o mga labi, panloob na pool o may mahinang signal ng GPS.

PAALALA: Para subaybayan ang iyong ruta ng pagsisid, kailangan mong simulan ang iyong pagsisid mula sa screen ng paunang pagsisid at tiyaking berde ang signal ng iyong GPS. Tingnan ang 5.2.4. Mga opsyon sa screen ng paunang pagsisid at pagsisid (5.5.1. I-edit ang gas).

PAALALA: Maaaring magtagal ang pag-sync ng iyong ruta ng pagsisid sa Suunto app dahil sa malaking halaga ng data.

Dive start depth

Itinatakda ang threshold ng lalim para sa pagsisimula at pagtatapos ng pagsisid. Ang default na lalim ay 1.2 m (4 ft) at ang maximum ay 3.0 m (9.8 ft).



Dive end time

Kapag ikaw ay mas mababaw kaysa sa itinakdang lalim ng pagsisimula para sa pagsisid, Suunto Ocean will start calculating the elapsed time at the surface. Maaari mong itakda ang iyong nais na oras sa ilalim ng Dive end time (pagtatapos ng oras ng Pagsisid). Kapag lumipas na ang oras na ito, awtomatikong matatapos ang iyong pagsisid. Kung magpapatuloy ka sa pagsisid bago ang itinakdang oras ng pagtatapos, magpapatuloy ang pagsisid. Maaari mong tukuyin ang oras sa pagitan ng 1 at 10 min. Ang default na setting ay 5 min.

 **TIP:** Isaayos ang oras ng pagtatapos sa mas matagal kung ikaw ay, halimbawa, isang instruktur at kailangang makipag-usap sa ibabaw sa loob ng pagsisid. Isaayos ito sa mas maikli para mas mabilis na makita ang buod ng pagsisid.



 **PAALALA:** Kung pumaibabaw ka at sumisid muli sa loob ng itinakdang oras ng pagtatapos, ang Suunto Ocean (Suunto Ocean) ay binibilang ito bilang isang pagsisid.

Brightness

Tinutukoy ng setting ng liwanag ang pangkalahatang tindi ng liwanag ng display sa oras ng mga aktibidad sa pagsisid: Low (Mahina), Medium (Katamtaman) (default) o High (Mataas) (default). Ang setting ng liwanag ay partikular sa mode ng pagsisid, at hindi nakakaapekto sa iba pang mga mode ng pagsisid, panlabas na mode o sa pangkalahatang setting ng liwanag.

Para makatipid sa buhay ng baterya sa oras ng mga aktibidad sa pagsisid, hihina ang liwanag ng display pagkatapos ng isang sandali na walang aktibidad. Ang anumang paggalaw ng pulso, pagpindot sa button, o alarma ay nagti-trigger ng buong liwanag na mode. Maaari mo ring isaayos ang liwanag sa oras ng pagsisid sa pamamagitan ng mahabang pagpindot sa itaas na button.

 **MAG-INGAT:** Nakakabawas ng baterya at maaaring magdulot ng screen burn-in ang matagal na paggamit ng mataas na intensity ng liwanag ng display. Iwasan ang matagal na paggamit ng mataas na intensity ng liwanag para mapahaba ang itatagal ng display.

Feeling

Tingnan ang 4.10. Pakiramdam (5.5.1. I-edit ang gas).

5.4. Mga alarma ng pagsisid

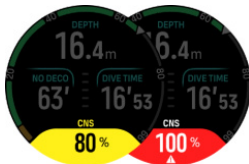
Suunto Oceanay may mga mandatoryong babala na may color-code. Ang mga ito ay kitangkita sa display na may naririnig at vibration na alarma. Palaging pula ang mga babala at ito ay mga kritikal na event na palaging nangangailangan ng agarang aksyon. Maaari mong balewalain ang audio at vibration ngunit mananatiling pula ang babala hanggang sa malutas ang sitwasyon.

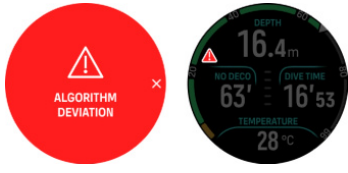
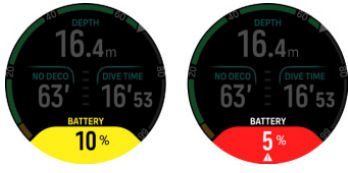
Gamit ang Suunto Ocean (Suunto Ocean), maaari mo ring tukuyin ang sarili mong mga alarma at itakda ang gustong audio, vibration at hitsura.

5.4.1. Mga kinakailangang alarma sa pagsisid

Ipinapakita ng sumusunod na talaan ang lahat ng kinakailangang babala na maaari mong makita sa oras ng pagsisid. Maaari mong makita ang dahilan para sa alarma at ang solusyon ng isyu sa talaan.

Kung mangyari nang sabay-sabay ang alarma, ang error na may pinakamataas na prioridad ay ipapakita. Kilalanin ang unang alarma sa pamamagitan ng pagpindot sa anumang button at lalabas ang susunod.

Alarma	Paliwanag	Paano malulutas ang alarma?
	Ang bilis ng pag-ahon ay lumampas sa ligtas na bilis na 10 m (33 ft) kada minuto sa loob ng limang segundo o higit pa.	Manatili sa loob ng berdeng mga hiwatig ng rate ng pag-ahon. Subaybayan ang mga sintomas ng DCS. Gumamit ng dagdag na konserbatismo para sa mga pagsisid sa hinaharap.
	Ang ceiling ng paghinto ay nasira ng higit sa 0.6 m (2 ft) sa isang paghinto sa pagsisid.	Bumaba nang mas malalim kaysa sa ipinapakitang value ng ceiling.
	Ang bahagyang presyon ng oxygen ay lumampas sa maximum na antas (>1.6).	Agad na umakyat o magpalit ng gas na may mas mababang porsyento ng oxygen.
	Ang bahagyang presyon ng oxygen ay lumampas sa itinakdang antas para sa gas.	Agad na umakyat o magpalit ng gas na may mas mababang porsyento ng oxygen.
	Central Nervous System (CNS) Oxygen Toxicity level sa 80% o 100% na limitasyon.	Lumipat sa isang gas na may mas mababang ppO2 (ppO2) o pumaitaas ng mas mababaw (sa loob ng ceiling ng pagbawas ng presyon).
	Naabot ang 80% o 100% ng inirerekomendang pang-araw-araw na limitasyon para sa OTU.	Lumipat sa isang gas na may mas mababang ppO2 (ppO2) o pumaitaas ng mas mababaw (sa loob ng ceiling ng pagbawas ng presyon).

Alarma	Paliwanag	Paano malulutas ang alarma?
	Ang presyon ng tangke ay mas mababa sa 50 bar (725 psi).	Palitan ang gas sa isang mas mataas na presyon ng tangke o umakyat sa lalim ng paghinto para sa kaligtasan at wakasan ang pagsisid.
	Lampas ang lalim sa maximum na lalim (60 m) na dapat gamitan ng iyong relo. Kung sumisid na lampas sa 60 m, hindi magpapakita ang nagtatantya ng pagsisid ng tumpak na value ng lalim o impormasyon ng algorithm.	Umakyat sa mas mababaw na lalim at sundan ang nagtatantya para sa pataas na profile. Subaybayan ang mga sintomas ng DCS. Gumamit ng dagdag na konserbatismo para sa mga pagsisid sa hinaharap.
	Wala sa loob ng window ng paghinto para sa kaligtasan.	Manatili sa loob ng window ng paghinto para sa kaligtasan 3 m – 6 m.
	Wala pang 5 minuto ang NDL.	Umakyat nang mas mababaw para maiwasan ang sapilitang paghinto para magbawas ng presyon.
	Ang ceiling ng pagbawas ng presyon ay nasira nang higit sa 3 min at ang iyong sapilitang paghinto ay hindi nakuha.	Bumaba sa lalim ng ceiling na ipinahiwatig sa window ng switch.
	Ang iyong NDL ay umabot sa 0 min, at ang paghinto para magbawas ng presyon ay sapilitan.	Magsagawa ng mga paghinto para magbawas ng presyon ng ayon sa itinuro at palaging manatiling mas malalim kaysa sa value ng ceiling.
	Ang baterya ay mababa (<10%) o kritikal (<5%).	Muling i-charge ang device.

5.4.2. Mga alarma ng pagsisid na maaaring i-configure ng user

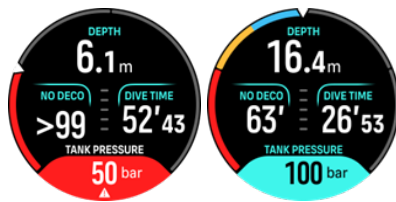
Bilang karagdagan sa mga kinakailangan na alarma, may mga karagdagang nako-configure na presyon ng tangke, lalim, oras ng pagsisid ng user at mga alarma ng NDL. Para sa bawat alarma, maaari mong i-customize ang tono ng audio sa maikli o mahaba o maaari mong i-off ang lahat ng tono. Bilang karagdagan sa opsyong audio, maaari mo ring piliing magkaroon ng vibration na alerto o kung mas gusto mong tahimik ang lahat ng mga tono, maaari ka lamang magkaroon ng vibration.

Bilang karagdagan sa mga naririnig at vibration na pagpipilian, maaari kang pumili sa pagitan ng dalawang magkaibang mga opsyon sa hitsura: Notify (Abiso) (cyan) o Caution (Paalala) (dilaw). Maaari mong tukuyin ang maximum na limang alarma para sa bawat nako-configure na alarma at sa sandaling lumitaw ang isang alarma, maaari mo itong i-clear sa pamamagitan ng pagpindot sa anumang button.



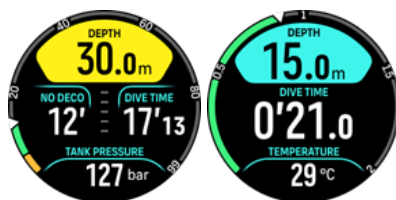
Tank pressure

Maaari mong itakda ang alarma sa presyon ng tangke sa anumang halaga sa pagitan ng 51–360 bar (725–5221 psi). Mayroong mandatoryong 50 bar (725 psi) na alarma at hindi ito maaaring baguhin. Ang mga alarma sa presyon ng tangke ay kapaki-pakinabang para maipaalam sa iyo kapag umabot na sa iyong presyon ng pagliko.



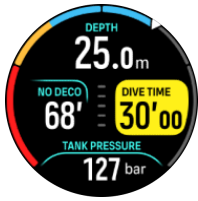
Lalim (Depth)

Maaari mong tukuyin ang isang alarma ng lalim sa pagitan ng 3.0 m at 59.0 m. Maginhawang magkaroon ng mga alarma ng lalim lalo na kapag sumisisid nang malaya para ipaalam sa iyo ang iba't ibang yugto ng malayang pagsisid. Maaari ka ring magtakda ng alarma ng lalim upang abisuhan ka kapag naabot mo na ang iyong personal na limitasyon sa lalim sa panahon ng pagsisid.



Oras ng pagsisid (Dive time)

Maaaring tukuyin ang mga alarma sa oras ng pagsisid sa pamamagitan ng mga minuto at segundo hanggang sa maximum na 99 min.



NDL

Walang mga alarma sa limitasyon ng decompression (NDL) ang maaaring tukuyin para alertuhan ka ng isang partikular na NDL o kapag kulang ka sa oras ng NDL.



5.4.3. Mga error sa system

May panahong hindi gumagana ng maayos ang lahat ng computer. Posibleng biglang hindi magbigay ng tumpak na impormasyon ang aparatong ito sa panahon ng iyong pagsisid. Palaging magkaroon ng plano kung paano haharapin ang mga pagkabigo, gumamit ng backup na device sa pagsisid at sumisid lamang kasama ang isang kaibigan. Kung sakaling pumalpak ang dive computer sa panahon ng pagsisid, sundin ang mga alituntunin sa emergency na ibinigay ng iyong sertipikadong ahensya sa pagsasanay sa pagsisid upang agad at ligtas na makaakyat. Makipag-ugnayan sa support sa customer ng Suunto kung nakakaranas ka ng error sa system.

5.5. Mga gas

Sa parehong mode ng Single gas (Isang gas) at Multigas (Maramihang gas), ang default na aktibong gas ay Air. Sa menu ng **Gases** (Mga gas) maaari mong i-edit ang iyong aktibong gas o lumikha ng bagong gas.



Hindi mo matatanggal ang iyong aktibong gas. Kung gusto mong baguhin ang iyong aktibong gas kailangan mong baguhin ang kasalukuyang gas o lumikha ng bagong gas at itakda ang estado ng gas sa aktibo. Kung babaguhin mo ang aktibong gas, ang nakaraang gas ay magiging naka-disable na (mode ng Single gas (Isang gas)) o naka-enable na (mode ng Multigas (Maramihang gas)).



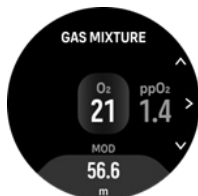
Sa mode ng Single gas (Isang gas), maaari ka lamang magkaroon ng isang aktibong gas. Kapag gumagawa ng bagong gas, maaari mong piliing gawin itong iyong aktibong gas o i-save ang iyong pinaka ginagamit na pinaghalong gas (hal., NX32) para sa madaliang pag-enable kapag kailangan mo ito.



5.5.1. I-edit ang gas

Kapag sumisisid gamit ang halo ng nitrox gas, ang porsyento ng oxygen sa iyong tangke at ang limitasyon ng bahagyang presyon ng oxygen ay dapat ilagay sa Suunto Ocean (Suunto Ocean). Tinitiyak nito ang tamang pagkalkula ng nitrogen at oxygen at ang tamang maximum na lalim ng pagpapatakbo MOD (MOD), na batay sa iyong mga inilagay na halaga. Ang default na porsyento ng oxygen O₂ (ppO₂%) na setting ay 21% (hangin) at ang bahagyang presyon ng oxygen ppO₂ (ppO₂) na setting ay 1.4 bar.

Maaari mong baguhin ang porsyento ng oxygen at ang bahagyang presyon ng aktibong gas sa **Edit gas** (I-edit ang gas) na view sa pamamagitan ng pagpili ng timpla.



Ang bahagi ng oxygen ay maaaring mabago sa pagitan ng 21% at 100%.

Nililimitahan ng setting na ppO₂ (ppO₂) ang maximum na lalim ng pagpapatakbo MOD (MOD) kung saan ligtas na magagamit ang pinaghalong gas. Maaari mong itakda ang value ng ppO₂ (ppO₂) sa 1.0, 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 o 1.6.



PAALALA: Huwag baguhin ang mga halagang ito maliban kung lubos mong nauunawaan ang epekto.

Sa menu na Edit gas (I-edit ang gas) maaari mo ring itakda ang laki ng iyong tangke. Ang default na value ay 12 litro / 80 cu ft. Tiyaking itinakda mo ang iyong tamang sukat ng tangke para matiyak ang tamang pagkalkula ng pagkonsumo ng gas kapag sumisisid gamit ang Suunto Tank POD.



Mula sa menu na Edit gas (I-edit ang gas) maaari mo ring ipares ang iyong Suunto Tank POD. Tingnan ang 5.6.1. *Paano mag-install at mag-link ng Suunto Tank POD* (5.6.1. Paano mag-install at mag-link ng Suunto Tank POD) para sa impormasyon tungkol sa pagpapares ng wireless na presyon ng tangke.

5.5.2. Pagsisid na may maraming gas

Kapag sumisid gamit ang **Multigas** (Maramihang gas) na mode, pinapayagan ng Suunto Ocean (Suunto Ocean) ang mga pagbabago ng gas sa pagitan ng mga pinaganang gas sa **Gases** (Mga gas) na menu. Maaari kang magkaroon ng maximum na limang gas sa listahan ng gas, naka-enable o naka-disable.

 **PAALALA:** Ipinapalagay ng algorithm ng pagbabawas ng presyon na ang lahat ng mga pinaganang gas ay binalak na gamitin para sa pagsisid at kakalkulahin ang anumang paghinto ng pagbabawas ng presyon, oras ng pagbabawas ng presyon at oras na lumalabas ayon sa available na mga gas. Tiyaking huwag paganahin ang anumang gas na hindi mo dala.



Kapag pumapaibabaw, palagi kang inaabisuhan na magpalit ng gas kapag may available na mas magandang gas.

Halimbawa, maaaring mayroon ka ng mga sumusunod na gas kapag sumisid sa 40 m (131.2 ft):

- Nitrox 26% (1.4 ppO₂) (para sa ibaba)
- Nitrox 50% (1.6 ppO₂) (gas sa pagbabawas ng presyon)
- Nitrox 99% (1.6 ppO₂) (gas sa pagbabawas ng presyon)

Habang pumapaibabaw, inaabisuhan kang magpalit ng gas sa 22 m (72 ft) at 6 m (20 ft) ayon sa maximum lalim ng pagpapatakbo (MOD) ng gas. Ang abiso ng switch ng gas ay nasa window ng switch at ang pagpindot sa anumang button ay magbubukas ng listahan ng gas na may unang inirerekomendang gas. Kumpirmahin ang bagong gas sa pamamagitan ng pagpindot sa gitnang button. Kung ayaw mong gawin ang iminungkahing switch ng gas, maaari mong balewalain ang rekomendasyon ng switch ng gas. Babalewalain nito ang iminungkahing gas hanggang sa susunod na posibleng MOD ng isang naka-enable na gas. Kapag natapos na ang pagsisid, ang gas na may pinakamababang O₂ value ang iyong magiging aktibong gas para sa susunod na pagsisid.

5.6. Wireless na suporta sa presyon ng tangke

Suunto Oceanay puwedeng gamitin kasama ng Suunto Tank POD para sa wireless na paghahatid ng presyon ng tangke at pagkonsumo ng gas sa dive computer. Suunto Ocean ay tugma lamang sa mga transmitter ng Suunto Tank POD. Ang Suunto Tank POD ay nagpapadala ng data gamit ang 123 kHz band. Ang komunikasyon mula sa Tank POD patungo sa dive computer ay one-way, ibig sabihin, ang dive computer ay hindi nagpapadala ng kahit ano sa Tank POD.

Pinagana ang mga feature kapag ang Suunto Ocean (ang Suunto Ocean) ay ipinares sa Suunto Tank POD:

- Ang presyon ng tangke mula hanggang 5 gas cylinder
- Aktwal na pagkonsumo ng gas para sa aktibong gas (L/min (L/min) o cu ft/min (cu ft/min))
- Ang natitirang oras ng gas para sa aktibong gas
- Nako-configure ang mga alarma sa presyon ng tangke
- Pag-log ng simula, pagtatapos at ang ginamit na presyon
- Pag-log ng karaniwan na pagkonsumo ng gas para sa bawat gas na may Tank POD
- Mga yunit sa bar o PSI

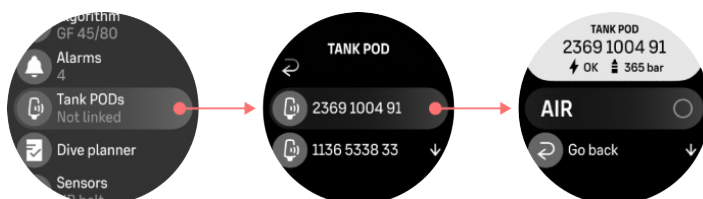
5.6.1. Paano mag-install at mag-link ng Suunto Tank POD

Para mag-install at mag-link ng Suunto Tank POD:

1. I-install ang Tank POD tulad ng inilarawan sa *Mabilis na gabay sa Tank POD* o sa *Gabay sa user ng tank POD*.

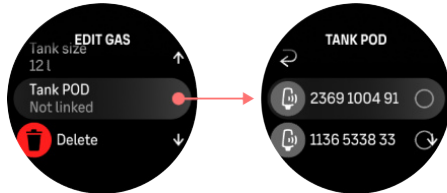
 **PAALALA:** Para matiyak ang pinakatumpak na pagbabasa ng presyon ng tangke, inirerekomenda ng Suunto na i-install mo ang Suunto Tank POD upang ito ay nasa parehong panig kung kailan mo isinusuot ang iyong Suunto Ocean (Suunto Ocean).

2. Pagkatapos i-install ang Tank POD at buksan ang balbula, hintaying mag-flash ang berdeng LED sa Tank POD.
3. Pumunta sa **Tank POD** (Tank POD) menu sa ilalim ng **Dive options** (Mga opsyon sa pagsisid). Kung aktibo ang iyong Tank POD at nasa saklaw, makikita mo ang serial number ng Tank POD na nakalista.
4. Piliin ang tamang Tank POD at tingnan ang katayuan ng baterya nito at ang presyon ng tangke.
5. Piliin ang tamang gas mula sa listahan para maiugnay sa iyong Suunto Tank POD (kung sumisid na may maraming gas).
6. Siguraduhing tama ang sukat ng tangke para paganahin ang tamang pagsukat ng pagkonsumo ng gas.
7. Bumalik sa pangunahing menu at makikita mo ang serial number ng iyong Tank POD na nakalista sa ilalim ng menu ng Tank POD.



Bilang kahalili, maaari mong i-link ang (mga) Suunto Tank POD mula sa menu ng Gases (Mga gas):

1. Sa menu ng **Gases** (Mga gas), piliin ang gas na gusto mong i-link ng iyong Tank POD.
2. Pumunta sa **Edit gas** (I-edit ang gas) na view at mag-scroll sa setting ng Tank POD (Tank POD).
3. Tiyakin na ang Tank POD ay na-activate at na ito ay nasa loob ng saklaw. Piliin ang iyong serial number ng Tank POD mula sa listahan.



Kung na-link mo ang parehong Tank POD sa ilang gas, tandaan na suriin bago ang iyong pagsisid kung mayroon kang tamang aktibong gas at na naka-link ang iyong Tank POD. Sa mga pangunahing view ng pagsisid, isang presyon ng tangke lamang ang ipinapakita at tumutugma sa aktibong gas.

BABALA: Kung mayroong ilang diver na gumagamit ng mga Tank POD, palaging suriin bago ka sumisid kung ang POD number ng iyong napiling gas ay tumutugma sa serial number sa iyong POD.

PAALALA: Mahahanap mo ang serial number sa ibaba ng metal at gayundin sa takip ng Tank POD.

Ulitin ang pamamaraan sa itaas para sa karagdagang Tank POD at pumili ng iba't ibang gas para sa bawat POD.

Para i-unlink at alisin ang iyong Tank POD mula sa isang partikular na gas:

1. Piliin ang gas na gusto mong alisin ang Tank POD mula sa menu ng **Gases** (Mga gas).
2. Alisin sa pagkakapili ang Tank POD na gusto mong alisin (tingnan ang serial number).
3. Ang iyong Tank POD ay tinanggal mula sa napiling listahan ng gas.

Maaari mo ring i-unlink ang Tank POD mula sa menu ng **Tank POD** (Tank POD).

PAALALA: Maaari mo lamang i-unlink ang iyong Tank POD kapag ito ay aktibo at naghahatid.

PAALALA: Palaging gumamit ng backup na analog na nailulubog na panukat ng presyon bilang isang kalabisan na pinagmumulan ng impormasyon sa presyon ng gas.

PAALALA: Para sa impormasyong nauugnay sa Suunto Tank POD, pakitingnan ang mga tagubiling ibinigay kasama ng produkto.

5.6.2. Presyon ng tangke

Kapag ang iyong Suunto Ocean (Suunto Ocean) ay nakakonekta sa isang Suunto Tank POD, maaari mong sundan ang presyon ng tangke sa window ng switch at sa arko sa view ng presyon ng tangke. Tingnan ang *Key information during diving* (Tingnan ang 5.2.6. Pangunahing impormasyon sa oras ng pagsisid) kung paano ipinapakita ang presyon ng tangke sa arko.

Ang mga sumusunod na halimbawa ay nagpapakita ng magkakaibang presyon ng tangke:

Ang presyon ng tangke ay 125 bar:



Ang presyon ng tangke ay 50 bar:



Ang dagdag na alarma sa presyon ng tangke ay nakatakda sa 100 bar:



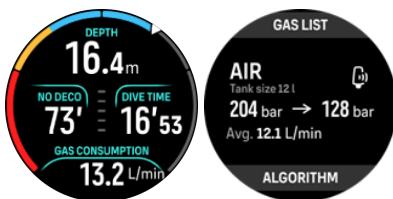
PAALALA: Kung hindi ka pa nakapagpares ng isang Suunto Tank POD, ang presyon ng tangke ng switch window ay maglalabas ng No Tank Pod. Kung ang isang Tank POD ay ipinares ngunit walang natatanggap na data, magpapakita ang field ng -. Ito ay maaaring dahil ang POD ay wala sa hanay, ang tangke ay sarado, o ang baterya ng POD ay mababa.

PAALALA: Ang mga LED na ilaw ay maaaring makagambala sa signal ng presyon ng Tangke.

5.6.3. Pagkonsumo ng gas

Maaari mong sundin ang iyong aktwal na presyon ng gas sa oras ng iyong pagsisid mula sa switch window sa screen ng relo. Makikita mo rin ang karaniwan na pagkonsumo ng gas mula sa pagsisid sa buod ng dive sa device at sa Suunto app.

Ang data ng **Gas consumption** (Pagkonsumo ng gas) sa screen ay tumutukoy sa iyong kasalukuyang rate ng pagkonsumo ng gas sa oras ng pagsisid sa lalim kung nasaan ka. Para kalkulahin ang iyong personal na rate ng paghinga, gumagamit ang Suunto Ocean (Suunto Ocean) ng respiratory minute volume (RMV) na kung saan ay ang dami ng gas na nararanasan ng iyong baga kada minuto, na sinusukat sa L/min (L/min) o cu ft/min (cu ft/min). Para sa tumpak na pagkonsumo ng gas, kailangan mong tukuyin ang tamang sukat ng tangke para sa gas sa **Edit gas** (I-edit ang gas) na menu. Tingnan ang 5.5.1. I-edit ang gas (I-edit ang gas). Ang default na sukat ng tangke ay palaging 12 L (80 cu ft).



Ang RMV formula na ginagamit sa Suunto Ocean (Suunto Ocean) para kalkulahin ang pagkonsumo ng gas sa oras ng pagsisid ay ang sumusunod:

Ang pagkalkula ay batay sa aktwal na lalim at ang karaniwan na ginagamit na dami ng gas (sa atmospheric na presyon) na kinakalkula sa loob ng iba't ibang 50 - 170 segundong window.

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

V_{gas} (litro)	Dami ng gas sa atmospheric na presyon
$RMV_{\text{litro/minute}}$	Depth compensated na Pagkonsumo ng Hangin sa Ibabaw
T_1	Oras sa simula ng window
T_2	Oras sa pagtatapos ng window
Lalim (T)	Lalim
V_{T1}	V_{gas} (litro) sa simula ng window
V_{T2}	V_{gas} (litro) sa pagtatapos ng window
$D_{\text{karaniwan}}$	Karaniwan na lalim sa window ng oras

Para kalkulahin ang dami ng gas, ginagamit ng Suunto Ocean (Suunto Ocean) ang sumusunod na formula:

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

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

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

Makikita mo ang karaniwang pagkonsumo ng gas pagkatapos ng pagsisid sa buod ng pagsisid. Ipinapakita ng value ang karaniwang pagkonsumo ng gas, na kinakalkula mula sa lahat ng mga value ng pagkonsumo ng gas sa panahon ng pagsisid.

 **PAALALA:** Dahil ang mga real-time na value ng pagkonsumo ay nakabase sa mga data na nakolekta sa loob ng isang tiyak na oras, puwedeng hindi agad lumitaw ang value ng pagkonsumo ng gas sa simula ng pagsisid. Puwedeng mas mataas ang mga value dahil sa paggamit ng low pressure hose para kontrolin ang buoyancy sa BCD o exposure suit.

 **PAALALA:** Isinasaalang-alang din ng mga kalkulasyon ng gas ang compressibility ng gas at pagbabago sa temperatura upang magbigay ng mas tumpak na mga value.

5.6.4. Oras ng gas

Ang **Gas time** (Oras ng gas) na value sa window ng switch ay nagpapahiwatig ng maximum na oras (sa minuto) na maaari kang manatili sa kasalukuyang lalim at umakyat sa ibabaw (sa bilis ng pag-ahon na 10 m/min) na may at dulong presyon na 35 bar (508 psi). Ang oras ay batay sa halaga ng presyon ng tangke, laki ng tangke at ang kasalukuyan bilis ng paghinga mo at lalim.



Ang Gas time (Oras ng gas) ay kinakalkula gamit ang sumusunod na formula:

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

 **PAALALA:** Ang mga paghinto para sa kaligtasan at paghinto para magbawas ng presyon ay hindi kasama sa mga Gas time (Oras ng gas) na kalkulasyon.

5.7. Settings ng algorithm

Ang pagbuo ng modelo ng pagbabawas ng presyon ng Suunto ay nagmula noong 1980s nang ang Suunto ay ipinatupad ang modelo ni Bühlmann batay sa mga M-values sa Suunto SME. Simula noon, ang pananaliksik at pagbuo ay nagpapatuloy sa tulong ng parehong panlabas at panloob na mga eksperto.

5.7.1. Bühlmann 16 GF algorithm

Ang Bühlmann decompression algorithm ay binuo ng Swiss na physician na si Dr. Albert A. Bühlmann, na nagsaliksik sa teorya ng pagbabawas ng presyon simula noong 1959. Ang Bühlmann decompression algorithm ay isang teoretikal na modelo ng matematika na naglalarawan sa paraan kung saan pumapasok at umaalis ang mga inert gas sa katawan ng tao habang nagbabago ang presyon sa paligid. Ilang bersyon ng Bühlmann algorithm ang binuo sa mga nakaraang taon at pinagtibay ng maraming manufacturer ng dive computer. Suunto Ocean ay gumagamit ng Bühlmann 16 GF dive algorithm ng Suunto na nakabatay sa modelong Bühlmann ZHL-16C kung saan ipinatupad namin ang sarili naming code. Maaaring baguhin ang algorithm sa pamamagitan ng paggamit ng mga gradient factor para itakda ang antas ng konserbatismo.

 **PAALALA:** Dahil ang anumang modelo ng pagbabawas ng presyon ay puro teoretikal at hindi sinusubaybayan ang aktwal na katawan ng isang maninisd, walang modelo ng pagbabawas ng presyon ang magagarantiya sa kawalan ng DCS. Palaging isaalang-alang ang iyong mga personal na kadahilanan, ang nakaplanong pagsisid, at ang iyong pagsasanay sa pagsisid kapag pumipili ng naaangkop na mga kadahilanan ng gradient para sa iyong pagsisid.

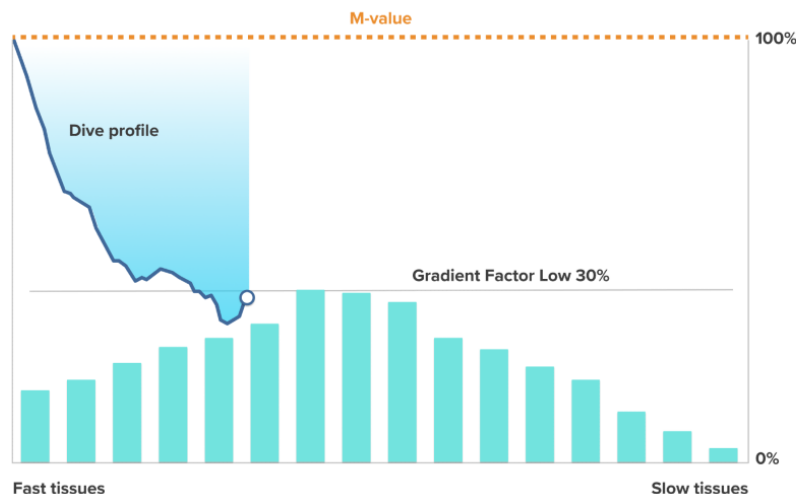
5.7.2. Mga Gradient Factor

Ang Gradient Factor (GF) ay isang parameter upang lumikha ng iba't ibang antas ng konserbatismo. Ang mga GF ay nahahati sa dalawang magkahiwalay na parameter, Gradient Factor Low at Gradient Factor High.

Sa pamamagitan ng paggamit ng GF na may Bühlmann algorithm, maaari mong itakda ang margin ng iyong kaligtasan para sa pagsisid sa pamamagitan ng pagdaragdag ng konserbatismo upang makontrol kapag naabot ng iba't ibang kompartimento ng tissue ang kanilang katanggap-tanggap na M-value. Ang Gradient Factor ay tinukoy bilang porsyento ng M-value Gradient at tinukoy mula 0% hanggang 100%.

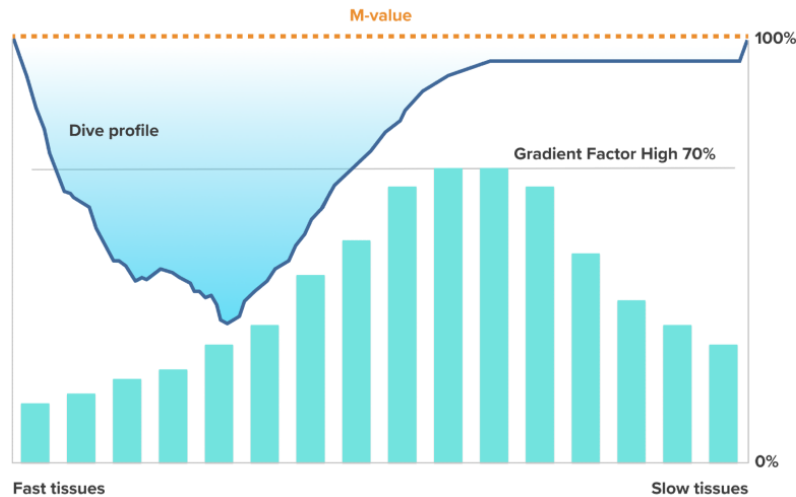
Ang karaniwang ginagamit na kumbinasyon ay GF Low 30% at GF High 70%. (Isinulat din bilang GF 30/70.) Ang setting na ito ay nangangahulugan na ang unang paghinto ay magaganap kapag ang nangungunang tissue ay umabot sa 30% ng M-value nito. Kung mas mababa ang unang numero, mas kaunting supersaturation ang pinapayagan. Bilang isang resulta, ang unang paghinto ay kinakailangan kapag ikaw ay mas malalim. Ang Gradient Factor na 0% ay kumakatawan sa linya ng presyon sa paligid at isang Gradient Factor na 100% ay kumakatawan sa linya ng M-value.

Sa sumusunod na paglalarawan, ang GF Low ay nakatakda sa 30% at ang mga nangungunang kompartimento ng tissue ay tumutugon sa 30% na limitasyon ng M-value. Sa lalim na ito, nagaganap ang unang paghinto para magbawas ng presyon.

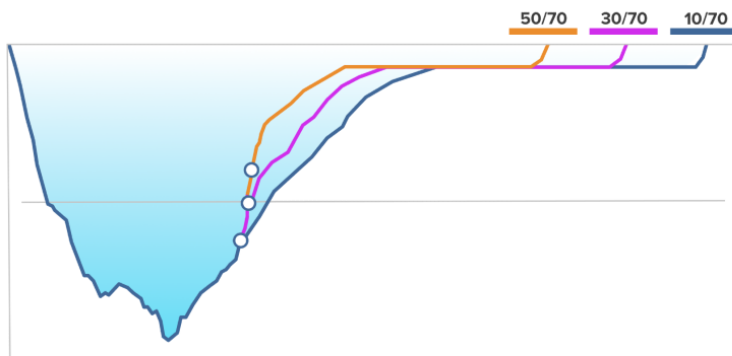


Kapag nagpatuloy ang pag-ahon, ang GF ay gumagalaw mula 30% hanggang 70%. Ang GF 70 ay nagpapahiwatig ng dami ng supersaturation na pinapayagan kapag nakarating ka sa ibabaw. Kung mas mababa ang halaga ng GF High, mas mahabang mababaw na value ang kinakailangan upang maglabas ng gas bago pumaibabaw. Sa sumusunod na paglalarawan, ang GF High ay nakatakda sa 70% at ang mga nangungunang kompartimento ng tissue ay tumutugon sa 70% na limitasyon ng M-value.

Sa puntong ito maaari kang bumalik sa ibabaw at tapusin ang iyong pagsisid.

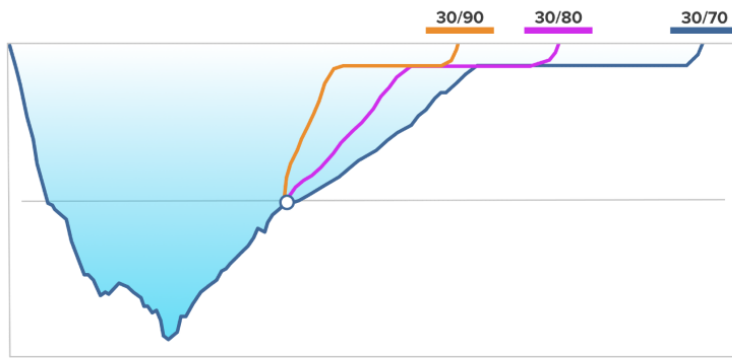


Ang epekto ng GF Low % sa profile ng pagsisid ay inilalarawan sa sumusunod na larawan. Ipinapakita nito kung paano tinutukoy ng GF Low % ang lalim kung saan nagsisimulang bumagal ang pag-ahon at humihinto ang lalim ng unang pagbabawas ng presyon. Ipinapakita ng ilustrasyon kung paano binabago ng iba't ibang value ng GF Low % ang lalim ng unang paghinto. Kung mas mataas ang halaga ng GF Low %, mas mababaw ang unang paghinto.



PAALALA: Kung masyadong mababa ang value ng GF Low %, ang ilang mga tissue ay maaaring pa ring magpasok ng gas kapag nangyari ang unang paghinto.

Ang epekto ng GF High % sa profile ng pagsisid ay inilalarawan sa sumusunod na larawan. Ipinapakita nito kung paano tinutukoy ng GF High % ang oras ng pagbabawas ng presyon na ginugol sa mababaw na yugto ng pagsisid. Kung mas mataas ang value ng GF High %, mas maikli ang kabuuang oras ng pagsisid, at mas kaunting oras ang ginugugol ng maninisid sa mababaw na tubig. Kung ang GF High % ay nakatakda sa isang mas mababang value, ang maninisid ay gumugugol ng mas maraming oras sa mababaw na tubig at ang kabuuang oras ng pagsisid ay tatagal.



Maaari mong isaayos ang mga salik ng gradient. Ang default na setting ng konserbatismo sa Suunto Ocean na tagasukat ng pagsisid ay nakatakda sa medium (40/85). Maaari mong isaayos ang setting sa mas agresibo o mas konserbatibo kaysa sa default na value. Pumili mula sa mga preset na antas o itakda ang sariling pasadyang antas mo.

Ang mga preset na value ay ang mga sumusunod:

- Mababa: 45/95
- Katamtaman: 40/85 (default)
- Mataas: 35/75

Para sa mga panlibang na pagsisid, ang isang mataas na setting ng konserbatismo (35/75) ay nagbibigay sa iyo ng mas maraming buffer para maiwasan ang mga kinakailangan sa decompression. Ang mababang setting ng konserbatismo (45/95) ay nagbibigay sa iyo ng mas maraming oras ng NDL pero mas mababang buffer din kaya ito ay isang mas agresibong setting.



Mayroong ilang kadahilanan ng panganib na maaaring makaapekto sa iyong pagkamaramdamin sa DCS, tulad ng iyong personal na kalusugan at pag-uugali. Ang ganitong mga kadahilanan ng panganib ay nag-iiba sa pagitan ng mga iba't iba, gayundin mula sa isang araw hanggang sa isa pa.

Ang mga personal na kadahilanan sa panganib na may posibilidad na tumaas ang posibilidad ng DCS ay kinabibilangan ng mga sumusunod:

- pagkakalantad sa mababang temperatura – temperatura ng tubig na mas mababa sa 20 °C (68 °F)
- mas mababa sa pamantayang antas ng pisikal na fitness
- edad, lalo na sa edad na 50
- pagkapagod (mula sa sobrang pag-eehersisyo, kawalan ng tulog, nakakapagod na paglalakbay)
- dehydration (nakakaapekto sa sirkulasyon at maaaring makapagpabagal sa pag-alis ng gas)
- stress

- masikip na kagamitan (maaaring mapabagal ang pagpapalabas ng gas)
- labis na katabaan (BMI na itinuturing na napakataba)
- patent foramen ovale (PFO)
- mag-ehersisyo bago o pagkatapos ng pagsisid
- mabigat na aktibidad sa panahon ng pagsisid (nagpapataas ng daloy ng dugo at nagdudulot ng karagdagang gas sa mga tisyu)

⚠️ BABALA: *Huwag i-edit ang mga value ng Gradient Factor hanggang sa maunawaan mo ang mga epekto. Ang ilang settings ng Gradient Factor ay maaaring magdulot ng mataas na panganib ng DCS o iba pang personal na pinsala.*

5.7.3. Profile ng pagbabawas ng presyon

Maaaring mapili ang profile ng pagbabawas ng presyon sa **Dive options** (mga opsyon ng Pagsisid) > **Algorithm** (Algorithm) > **Deco profile** (profile ng Deco).



Continuous (Patuloy) profile ng pagbabawas ng presyon

Ayon sa kaugalian, mula noong mga talaan ng Haldane noong 1908, ang mga paghinto para magbawas ng presyon ay palaging na-deploy sa mga nakapirming hakbang tulad ng 15 m, 12 m, 9 m, 6 m at 3 m. Ang praktikal na paraan na ito ay ipinakilala bago ang pagdating ng mga dive computer. Gayunpaman, kapag umaahon, ang isang maninisid ay talagang nagde-decompress sa isang serye ng mas unti-unting mga ministeps, na epektibong lumilikha ng isang makinis na kurba ng pagbabawas ng presyon. Ang pagdating ng mga microprocessor ay nagbigay-daan sa Suunto na mas tumpak na imodelo ang aktwal na gawi ng pagbabawas ng presyon. Sa anumang pag-ahon na kinasasangkutan ng paghinto magbawas ng presyon, kinakalkula ng mga dive computer ng Suunto ang punto kung saan tumatawid ang kompartimento ng kontrol sa linya ng presyon sa paligid (iyon ang punto kung saan mas malaki ang presyon ng tissue kaysa sa presyon sa paligid), at magsisimula ang pagpapalabas ng gas. Ito ay tinutukoy bilang ang sahig ng pagbabawas ng presyon. Sa itaas ng pinakamalalim na ito at sa sahig ng lalim ng ceiling ay ang window ng pagbabawas ng presyon. Ang hanay ng window ng pagbabawas ng presyon ay nakasalalay sa profile ng pagsisid.

Ang pinakamainam na pagbabawas ng presyon ay nangyayari sa window ng pagbabawas ng presyon, na ipinapakita ng parehong pataas at pababang mga arrow sa tabi ng value ng lalim. Kung ang lalim ng ceiling ay nilabag, ang isang pababang nakaturo na arrow at isang naririnig na alarma ay mag-uudyok sa maninisid na bumaba pabalik sa window ng pagbabawas ng presyon.

Ang pagpapalabas ng gas sa nangungunang mabilis na mga tissue ay magiging mabagal sa o malapit sa sahig dahil maliit ang panlabas na gradient. Ang mas mabagal na tissue ay maaaring kumukuha parin ng gas at bibigyan ng sapat na oras, ang obligasyon ng pagbabawas ng presyon ay maaaring tumaas, kung saan ang ceiling ay maaaring bumaba at ang sahig ay maaaring tumaas. Ang sahig ng pagbabawas ng presyon ay kumakatawan sa

punto kung saan ang algorithm ay naglalayong i-maximize ang bubble compression, habang ang ceiling ng pagbabawas ng presyon ay nag-maximize ng pagpapalabas ng gas.

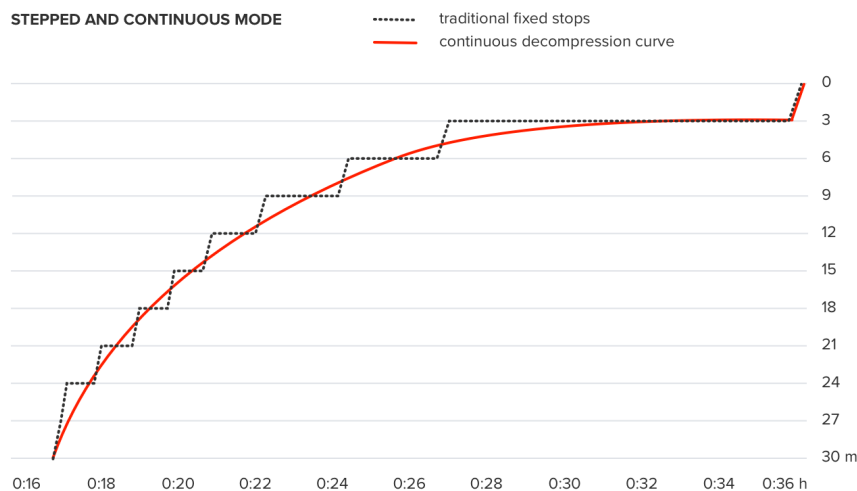
Ang karagdagang kalamangan ng pagkakaroon ng pagbabawas ng presyon na ceiling at sahig ay na kinikilala nito na sa maalon na tubig, maaaring mahirap mapanatili ang eksaktong lalim upang ma-optimize ang pagbabawas ng presyon. Sa pamamagitan ng pagpapanatili ng lalim sa sahig ng ceiling ngunit sa itaas ng pinakamalalim, ang maninisid ay nagde-decompress pa rin, bagaman mas mabagal kaysa sa pinakamainam, at nagbibigay ng karagdagang buffer upang mabawasan ang panganib na pataasin ng alon ang maninisid sa itaas ng ceiling. Gayundin, ang tuluy-tuloy na kurba ng pagbabawas ng presyon na ginagamit ng Suunto ay nagbibigay ng mas makinis at mas natural na profile ng pagbabawas ng presyon kaysa sa tradisyonal na “step” pagbabawas ng presyon.

Stepped (Step-by-Step) profile ng pagbabawas ng presyon

Sa profile ng pagbabawas ng presyon na ito, ang pag-ahon ay nahahati sa tradisyonal na 3 m (10 ft) na mga hakbang o yugto.

Sa modelong ito ang maninisid ay nagbabawa ng presyon sa tradisyonal na nakapirming lalim. Ipapakita ng value ng ceiling sa window ng switch ang lalim ng susunod na hakbang at kapag naabot na ng maninisid ang window ng pagbabawas ng presyon, magsisimula ang isang timer na ipakita ang kinakailangang haba ng paghinto para magbawas ng presyon.

Tingnan ang 5.8.6. *Halimbawa - Maramihang gas na mode* (5.8.5. Halimbawa - Multigas mode) para sa isang halimbawa ng pagbabawas ng presyon na pagsisid.



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

5.7.4. Setting ng altitude

Awtomatikong inaayos ng setting ng Altitude ang pagkalkula ng pagbabawas ng presyon ayon sa ibinigay na hanay ng altitude. Makikita mo ang setting sa ilalim ng **Dive options** (Mga opsyon ng pagsisid) » **Algorithm** (Algorithm) » **Altitude** (Altitude) at pumili mula sa tatlong hanay:

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

Bilang resulta, ang pinapayagang walang mga limitasyon sa pagbabawas ng presyon ay makabuluhang nabawasan.

Ang presyon ng atmospera ay mas mababa sa matataas na lugar kaysa sa antas ng dagat. Pagkatapos maglakbay sa mas mataas na altitude, magkakaroon ka ng karagdagang nitrogen sa iyong katawan, kumpara sa sitwasyon ng punto ng balanse sa orihinal na altitude. Ang 'karagdagang' nitrogen na ito ay unti-unting inilalabas sa paglipas ng panahon at ang punto ng balanse ay maibabalik. Inirerekomenda ng Suunto na manatili ka sa isang bagong altitude sa pamamagitan ng paghihintay ng hindi bababa sa tatlong oras bago sumisid.

Bago ang mataas na altitude na pagsisid, kailangan mong isaayos ang setting ng altitude ng iyong nagkakalkula ng pagsisid upang maisaalang-alang ng mga kalkulasyon ang mataas na altitude. Ang maximum na bahagyang presyon ng nitrogen na pinapayagan ng matematikal na modelo ng nagkakalkula ng pagsisid ay nababawasan ayon sa mas mababang presyon sa paligid.

 **BABALA:** Ang paglalakbay sa mas mataas na kataasan ay maaaring pansamantalang magdulot ng pagbabago sa punto ng balanse ng natunaw na nitrogen sa katawan. Inirerekomenda ng Suunto na masanay ka sa bagong altitude bago sumisid. Mahalaga rin na hindi ka direktang bumiyahe sa isang napakataas na altitude pagkatapos ng pagsisid upang mabawasan ang panganib ng DCS.

 **BABALA:** ITAKDA ANG TAMANG SETTING NG ALTITUDE! Kapag sumisisid sa mga altitude na higit sa 300 m (980 ft), dapat piliin nang tama ang setting ng altitude para makalkula ng computer ang estado ng pagbabawas ng presyon. Ang nagkakalkula ng pagsisid ay hindi inilaan para sa paggamit sa mga altitude na higit sa 3000 m (9800 ft). Kung hindi mapili ang tamang setting ng altitude o ang pagsisid nang higit sa maximum na limitasyon ng altitude ay magresulta sa maling datos sa pagsisid at pagpaplano.

 **PAALALA:** Kung nagsasagawa ka ng paulit-ulit na pagsisid sa isang altitude maliban sa nakaraang altitude ng pagsisid, baguhin ang setting ng altitude upang tumugma sa susunod na pagsisid pagkatapos ng nakaraang pagsisid. Tinitiyak nito ang mas tumpak na mga kalkulasyon ng tissue.

5.7.5. Oras ng paghinto para sa kaligtasan

Ang paghinto para sa kaligtasan ay palaging inirerekomenda para sa bawat pagsisid na higit sa 10 metro (33 ft). Maaari mong i-adjust ang mga setting ng paghinto para sa kaligtasan ayon sa mga sumusunod:

3 min: Ang paghinto para sa kaligtasan ay palaging 3 minutong paghinto, kahit pagkatapos ng huling sapilitang paghinto. Ang oras ng paghinto para sa kaligtasan ay hindi kasama sa TTS (time to surface).

4 min: Ang paghinto para sa kaligtasan ay palaging 4 na minutong paghinto, kahit pagkatapos ng huling sapilitang paghinto. Ang oras ng paghinto para sa kaligtasan ay hindi kasama sa TTS (time to surface).

5 min: Ang paghinto para sa kaligtasan ay palaging 5 minutong paghinto, kahit pagkatapos ng huling sapilitang paghinto. Ang oras ng paghinto para sa kaligtasan ay hindi kasama sa TTS (time to surface).

Always OFF: Walang ipinapakitang paghinto para sa kaligtasan sa panahon ng pagsisid.

Adjusted: Ang 3 minutong paghinto para sa kaligtasan ay idinaragdag pagkatapos ng decompression, pero ang tagal ng paghinto ay ina-adjust batay sa profile ng pagsisid. Ibig sabihin, maaaring mas maikli ito kung ang oras ay iginugol sa mababaw. Ang hulang oras ay kasama sa TTS (time to surface).

 **PAALALA:** Ang paglabag sa bilis ng pag-ahon sa panahon ng pagsisid ay hindi pahahabain ang oras ng paghinto para sa kaligtasan.

Tingnan ang 5.8.1. Mga paghinto para sa kaligtasan.

5.7.6. Lalim ng huling paghinto

Maaari mong isaayos ang lalim ng huling paghinto para sa pagbabawas ng presyon na pagsisid sa ilalim ng **Dive options** (Mga opsyon ng pagsisid) » **Algorithm** (Algorithm) » **Last deco stop** (Huling paghinto ng pagbabawas ng presyon). Mayroong dalawang opsyon ng: 3 m at 6 m (9.8 ft at 19.6 ft).

Bilang default, ang lalim ng huling paghinto ay 3 m (9.8 ft).

 **PAALALA:** Ang setting na ito ay hindi nakakaapekto sa lalim ng ceiling sa isang pagbabawas ng presyon na pagsisid. Ang huling lalim ng ceiling ay palaging 3 m (9.8 ft).

 **TIP:** Pag-isipang itakda ang lalim ng huling paghinto sa 6 m (19.6 ft) kapag sumisid ka sa maalon na mga kondisyon ng dagat at ang paghinto sa 3 m (9.8 ft) ay mahirap.

5.8. Pagsisid gamit ang Suunto Ocean

5.8.1. Mga paghinto para sa kaligtasan

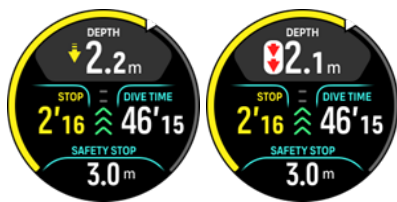
Ang tatlong (3) minutong Safety stop ay palaging inirerekomenda para sa bawat pagsisid na higit sa 10 metro (33 ft). Kapag kailangan ang paghinto para sa kaligtasan, ang pinakamababang halaga ng ceiling (3 m) ay lilitaw sa window ng switch.

Ang oras para sa isang paghinto para sa kaligtasan ay kinakalkula kapag ikaw ay nasa pagitan ng 2.4 at 6 m (7.9 at 20 ft).

Ito ay ipinakita ng pataas at pababang mga arrow sa kaliwang bahagi ng halaga ng lalim ng paghinto. Ang oras ng paghinto para sa kaligtasan ay ipinapakita sa mga minuto at segundo. Ang mas mainam na oras ng paghinto para sa kaligtasan ay maaaring i-set sa **Algorithm** menu sa ilalim ng **Dive options**.



Mayroong dalawang uri ng paghinto para sa kaligtasan: boluntaryo at sapilitan. Ang paghinto para sa kaligtasan ay sapilitan kung lumampas sa iminungkahing maximum na bilis ng pag-ahon sa panahon ng pagsisid. Kung sapilitan ang paghinto, ang pag-ahon na mas mababaw sa 2.4 m ay magti-trigger ng mga pulang arrow sa pahiwatig ng window. Kung ang paghinto ay hindi sapilitan, ang dilaw na arrow lamang ang ginagamit.



Kung ang lalim ay mas mababa sa 6 m (20 ft), ang timer ng paghinto para sa kaligtasan ay titigil at magpapatuloy sa pagbibilang kapag ikaw ay nasa loob ng window muli ng paghinto para sa kaligtasan. Kapag ang timer ay nagpakita ng zero, ang paghinto ay tapos na at maaari ka nang umakyat sa ibabaw.



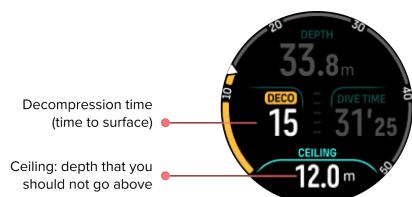
PAALALA: Kung babalewalain mo ang paghinto para sa kaligtasan, walang parusa. Gayunpaman, palaging inirerekomenda ng Suunto na magsagawa ka ng paghinto para sa kaligtasan para sa bawat pagsisid upang mabawasan ang panganib ng DCI.

PAALALA: Kung sinet mo ang setting ng paghinto para sa kaligtasan sa off, hindi magkakaroon ng mga palatandaan sa paghinto para sa kaligtasan kapag dumating ka sa window ng paghinto para sa kaligtasan.

5.8.2. Mga pagbabawas ng presyon na pagsisid

Kapag lumampas ka sa walang pagbabawas ng presyon na limitasyon, ang Suunto Ocean (Suunto Ocean) ay magbibigay ng impormasyon ng pagbabawas ng presyon na kinakailangan para sa pag-ahon. Ang impormasyon sa pag-ahon ay palaging ipinakita na may dalawang value:

- Oras ng pagbabawas ng presyon (tinutukoy din bilang Time to surface (Oras sa ibabaw)); ang pinakamainam na oras ng pag-ahon sa ibabaw nang ilang minuto na may ibinigay na mga gas
- Ceiling (Taluktok): lalim na hindi mo dapat lampasan



BABALA: HUWAG KAILANMAN LUMAMPAS SA CEILING! Hindi ka dapat umahon na lampas sa ceiling sa oras ng iyong pagbabawas ng presyon. Para maiwasan ang paggawa nito nang hindi sinasadya, dapat kang manatili sa ibaba ng ceiling.

Kapag ang ** oras ng No deco** (Walang pagbabawas ng presyon) ay nasa 0 min, magbabago ang display area para ipakita ang ** oras ngDeco** (Pagbabawas ng presyon), ang value ng ceiling ay ipapakita sa window ng switch at ang arko ay magiging kulay-kahel na nagpapahiwatig ng parehong oras ng deco. Ang isang alarma ay nati-trigger din na maaaring kumpirmahin sa anumang pagpindot sa button.



Ang oras ng Deco (Deco) ay tumutukoy sa inirerekumendang oras ng pag-ahon sa mga minuto sa ibabaw (TTS).

⚠️ BABALA: ANG IYONG AKTUAL NA ORAS NG PAG-AHON AY POSIBLENG MAS MATAGAL KAYSA IPINAKIKITA NG DIVE COMPUTER! Ang oras ng pag-ahon ay tataas kung ikaw ay: (1) mananatili sa lalim, (2) umahon nang mas mabagal sa 10 m/min (33 ft/min), (3) gawin ang iyong sapilitang paghinto nang mas malalim kaysa sa ceiling, at/o (4) kalimutang palitan ang ginamit na pinaghalong gas. Ang mga salik na ito ay maaari ring taasan ang dami ng gas sa paghinga na kinakailangan upang maabot ang ibabaw.

📖 PAALALA: Ang pagsisid gamit ang maraming gas at pagbalewala sa isang pagdikta ng switch ng gas ay magbibigay sa iyo ng mga hindi tumpak na value ng Time to surface (Oras sa ibabaw) at mas matagal na paghinto para magbawas ng sapilitang paghinto kaysa sa hinulaan.

Ang value ng ceiling ay nagpapahiwatig ng unang sapilitang paghinto para magbawas ng presyon.



Maaari mong itakda ang lalim ng huling paghinto sa 3.0 m o 6.0 m (ang default na lalim ay 3.0 m) sa settings ng Algorithm (Algorithm). Tingnan ang 5.7.6. *Lalim ng huling paghinto* (I-edit ang gas).

Sa isang pagbabawas ng presyon na pagsisid, maaaring magkaroon ng iba't ibang uri ng paghinto:

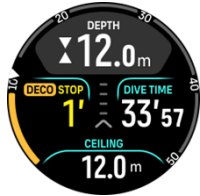
- **Sapilitang paghinto:** Isang paghinto para magbawas ng presyon kung sumisisid na may isang profile ng Stepped (Step-by-step) na pagbabawas ng presyon (tingnan ang 5.7.3. *Profile ng pagbabawas ng presyon* (profile ng Pagbabawas ng presyon)). Nagaganap ang mga sapilitang paghinto para magbawas ng presyon sa mga nakapirming 3 m (10 ft) na pagitan.
- **Safety stop** (paghinto para sa kaligtasan): Kung naitakda ang oras ng paghinto para sa kaligtasan, magkakaroon ka ng karagdagang sapilitang paghinto para sa kaligtasan pagkatapos ng huling paghinto para magbawas ng presyon. Ang paghinto para sa kaligtasan ay palaging hindi mandatoryo para sa mga decompression na pagsisid.

May window ng sapilitang paghinto sa 3 m (9,8 ft) sa pagitan ng pinakaibaba at ceiling ng decompression. Kung mas malapit kang nananatili sa ceiling, mas pinakamainam ang oras ng pagbabawas ng presyon.

Kapag umahon ka malapit sa lalim ng ceiling at pumasok sa lugar ng window ng sapilitang paghinto, lalabas ang dalawang arrow sa tabi ng numero ng lalim.

Kung sumisid gamit ang profile ng Stepped (Step-by-step) na pagbabawas ng presyon, sisimulan ng timer ang countdown kapag papasok sa window ng sapilitang paghinto at pareho ang ceiling para sa isang partikular na oras at pagkatapos ay gumagalaw paitaas nang 3 m (9.8 ft) nang sabay-sabay.

Sa loob ng window ng sapilitang paghinto (Stepped (step-by-step) na profile):



Sa mode ng Continuous (Patuloy) na pag-ahon, patuloy na bumababa ang ceiling habang malapit ka sa lalim ng ceiling, na nagbibigay ng tuluy-tuloy na pagbabawas ng presyon na may pinakamainam na oras ng pag-ahon.

Sa loob ng window ng sapilitang paghinto (Continuous (step-by-step) na profile):



Kung aahon ka sa lalim ng taluktok, mayroon pa ring ligtas na margin area, na katumbas ng lalim ng taluktok na minus 0.6 metro (2 ft). Sa ligtas na lugar ng margin na ito, nagpapatuloy pa rin ang pagkalkula ng pagbabawas ng presyon, ngunit pinapayuhan kang bumaba sa lalim ng ceiling. Ito ay ipinahiwatig ng pababang nakaturo na dilaw na arrow sa tabi ng value ng lalim.

Ang mga sumusunod ay ipinapakita gamit ang profile ng Stepped (Step-by-step) na pagbabawas ng presyon:



Ang mga sumusunod ay ipinapakita gamit ang profile ng Continuous (Step-by-step) na pagbabawas ng presyon:



Kung pupunta ka sa itaas ng lugar ng ligtas na margin, ang pagkalkula ng pagbabawas ng presyon ay hihinto hanggang sa bumalik ka sa ibaba ng limitasyong ito. Ang isang naririnig na alarma at isang pababang nakaturo na pulang arrow sa harap ng value ng lalim ng ceiling ay nagpapahiwatig ng hindi ligtas na pagbabawas ng presyon. Kung babalewalain mo ang alarma at mananatili sa itaas ng ligtas na margin sa loob ng tatlong minuto, ang paghinto ay ituturing na napalampas at may lalabas na abiso sa paglabag sa algorithm.



Suunto Oceanay hindi nagla-lock pagkatapos mong kumpirmahin ang alerto sa pag-trigger ng paglihis ng algorithm. Suunto Ocean patuloy na ipinapakita ang orihinal na plano ng pagbabawas ng presyon kahit na nilabag ang sapilitang paghinto para magbawas ng presyon. May labas na pulang babala sa window at mananatili ito sa window ng pagsisid hanggang sa maalis ang kinakailangang sapilitang paghinto para magbawas ng presyon o pagkatapos ng 48 oras.

Ang paglabag sa algorithm ay maaari ding mangyari sa mga sumusunod na sitwasyon:

- Pagkaubos ng baterya
- Pag-crash ng software
- Paglampas sa maximum na limitasyon ng lalim ng device (60 m).

Sa lahat ng kaso, labas ang icon ng paglihis ng algorithm sa window ng pagsisid, ngunit gagana ang algorithm bilang normal. Kung may naganap na paglihis ng algorithm sa oras ng pagsisid, makakakita ka rin ng header sa log ng pagsisid at sa Suunto app.

⚠️ BABALA: Magsagawa lamang ng pagbabawas ng presyon na pagsisid kung nakatanggap ka ng wastong pagsasanay para gawin ito.

5.8.3. Ibabaw at oras ng walang paglipad

Pagkatapos ng pagsisid, ipinapakita ng Suunto Ocean ang oras ng pagpapaibabaw mula noong nakaraang pagsisid at oras ng countdown para sa inirerekomendang oras ng walang paglipad sa mukha ng relo at sa mga widget ng istatistika ng pagsisid. Makakakita ka ng pulang icon ng eroplano at pulang arko sa mukha ng relo hangga't naroroon ang oras na walang paglipad. Ipinapakita ng arko ang tinantyang oras kung kailan matatapos ang oras na walang paglipad.

Ang sumusunod na screen ay nagpapakita na 5 oras at 5 minuto na ang lumipas mula noong huling scuba dive, at ang oras ng walang paglipad ay magtatapos sa 2.30:



Ang sumusunod na screen ay nagpapakita na ang oras ng walang paglipad ay natapos na.



Ang oras ng walang paglipad ay ang pinakamababang oras sa ibabaw pagkatapos ng pagsisid na inirerekomendang maghintay bago pumasok at lumipad gamit ang isang

eroplano. Palagi itong hindi bababa sa 12 oras at katumbas ng oras ng desaturation kapag ito ay higit sa 12 oras. Para sa mga oras ng desaturation na mas maikli sa 75 minuto, hindi ipinapakita ang oras ng walang paglipad.

Kung may naganap na paglihis ng algorithm sa panahon ng pagsisid, ang oras ng hindi paglipad ay palaging 48 oras.

⚠️ BABALA: IKAW AY PINAPAYUHAN NA IWASAN ANG PAGLIPAD ANUMANG ORAS NA BUMABA ANG PAGBIBILANG NG COMPUTER SA ORAS NG WALANG PAGLIPAD. LAGING I-ACTIVATE ANG COMPUTER PARA MATINGNAN ANG NATITIRANG ORAS NG WALANG PAGLIPAD BAGO LUMIPAD! Ang paglipad o paglalakbay sa mas mataas na altitude sa loob ng oras ng walang paglipad ay maaaring magpataas ng panganib ng DCS. Tingnan ang mga rekomendasyong ibinigay ng Divers Alert Network (DAN). Hindi kailanman maaaring magkaroon ng patakaran ng paglipad pagkatapos ng pagsisid na garantisadong ganap na maiwasan ang sickness sa pagbabawas ng presyon!

5.8.4. Paggamit ng compass sa oras ng pagsisid

Ang Suunto Ocean (na) device ay may gyro-assisted compass na nagbibigay-daan sa iyo na i-orient ka kaugnay ng magnetic north. Habang sumisisid, maaari mong i-access ang compass sa pamamagitan ng pagpindot sa gitnang button (compass na makikita sa arch) o tingnan ang patutunguhan sa degrees na may cardinal at inter cardinal na direksyon sa ibabang switch window sa pamamagitan ng pagpindot sa ibabang button.



Maaari mong itakda ang direksyon sa pamamagitan ng matagal na pagpindot sa gitnang pindutan. Kapag naitakda na ang direksyon (bearing), ipapakita ang isang abiso at lilitaw ang pointer ng direksyon sa arch ng compass para ipahiwatig ang nakatakdang patutunguhan. Kapag naitakda na ang direksyon, ang pointer ng direksyon ay naka-lock sa compass arch para ipahiwatig ang set ng patutunguhan (heading). Ang orange na slot na matatagpuan sa tapat ng pointer ay para ipahiwatig ang katumbas na direksyon (180 degrees).



Ang patutunguhan ay maaaring i-clear anumang oras sa pamamagitan ng matagal na pagpindot muli sa gitnang button.

Ang halaga ng patutunguhan ay magagamit sa switch window at maaaring magamit nang mag-iisa nang walang compass arch. Kung ang value ng patutunguhan ay makikita sa switch window at ang pag-set na patutunguhan ay nakahanay, ang switch window value ay magiging dilaw o orange (katumbas na direksyon).



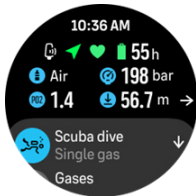
PAALALA: Ang margin ng pagbabago ng kulay ng switch window ay $\pm 5^\circ$ kumpara sa nakatakdaang value para makita ang estado.

Ang compass ay nag-calibrate sa sarili nito kapag ginagamit, ngunit kung kailangan ng muling pagka-calibrate, isang prompt ang lalabas sa window ng switch. Upang i-calibrate ang compass, ikutin at ipahalang ang relo sa figure-8.

5.8.5. Halimbawa - Single gas mode

Ang sumusunod na halimbawa ay nagpapakita ng walang pagbabawas ng presyon na pagsisid sa Single gas (Isang gas) mode na may Air (Hangin) at isang Suunto Tank POD.

1. Screen bago sumisid:



Palaging simulan ang iyong pagsisid mula sa screen bago sumisid upang matiyak na mayroon kang signal ng GPS, sapat na presyon ng baterya at tangke (kung naka-link sa Suunto Tank POD), pagsisid gamit ang tamang gas at nauunawaan mo ang MOD ng aktibong gas. Kung mahina ang baterya ng Suunto Tank pod o nakalimutan mong magpalit ng mga tangke at mababa ang presyon ng tangke, makakakita ka ng mga babala sa screen bago sumisid.

2. Sa sandaling bumaba ng higit sa 10 m, isang indikasyon ng paghinto para sa kaligtasan ay lalabas sa window ng switch, na nagpapahiwatig ng isang paghinto para sa kaligtasan sa ceiling na 3 m. Ang No deco (Walang deco) na oras = ay nagpapakita ng > 99 , ibig sabihin, ang maximum na oras na maaari mong gugulin sa lalim na ito ay higit sa 99 min.



Sa sandaling ipagpatuloy mo ang pagbaba, Ang No deco (Walang deco) na oras ay magpapakita ng mas maliit na value. Ang No deco (Walang deco) na oras ay palaging nasa minuto.



3. Kung umabot sa 5 min ang iyong No deco (Walang deco) na oras, mati-trigger ang isang dilaw na alarma ng paalaala. Kapag pataas at tumaas ang value ng No deco (Walang deco), malulutas ang alarma. Maaari mo ring i-mute ang alarma sa anumang pagpindot sa button. Ang patuloy na pananatili sa mas malalim na kalaliman sa kabila ng pag-alarma ng No deco (Walang deco) ay maaaring magdulot ng obligasyon sa pagbabawas ng presyon. Huwag sumisid nang may pagbabawas ng presyon maliban kung mayroon kang sapat na pagsasanay.



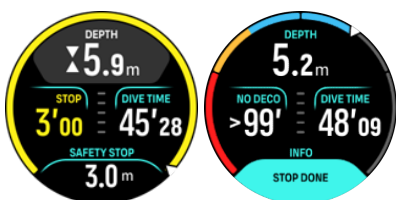
4. Maaari kang magtakda ng sarili mong mga alarma sa presyon ng tangke upang matulungan kang subaybayan ang mga kritikal na limitasyon, tulad ng presyon ng pagliko. Kung nakatakda, aalertuhan ka ng Suunto Ocean (Suunto Ocean) kapag umabot sa 100 bar (1450 psi).



5. Maaari mong sundin ang bilis ng pag-ahon mula sa pahiwatig ng bilis ng Pag-ahon. Kung lumagpas sa iminungkahing maximum na 10 m/min, magiging pula ang pahiwatig at magti-trigger ng naririnig at vibration na alarma. Ito ay maaaring kilalanin sa pamamagitan ng pagpindot sa anumang button.



6. Kapag nasa pagitan ka ng 2.4 at 6 m (7.9 at 20 ft), lalabas ang isang timer ng paghinto para sa kaligtasan at magbibilang hanggang sa iminungkahing paghinto. Kapag naisagawa na ang paghinto, lalabas ang isang Stop done (tapos na ang Paghinto) na abiso.



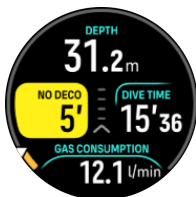
5.8.6. Halimbawa - Maramihang gas na mode

Ang sumusunod na halimbawa ay nagpapakita ng isang decompression na pagsisid sa 40 m sa Multigas na mode at kasama ang mga sumusunod na gas: NX28 (pangunahing gas), NX99 decompression na gas.

1. Screen bago ang pagsisid – ipinapakita ang aktibong gas (NX28), na naka-set sa ppO2 at MOD.



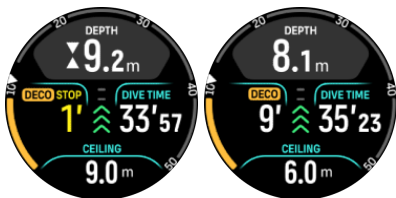
2. Alarma ng NDL sa 5 min.



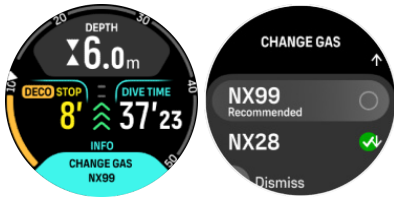
3. Ang NDL ay umabot sa 0 at kailangan ang decompression. Nagbabago ang panukat sa orange na nagpapahiwatig ng oras ng Deco. Ipinapakita ng lugar ng NDL ang value ng TTS kasama ang mga kinakailangang paghinto ng deco at paghinto para sa kaligtasan. Ang value ng ceiling ay ipinapakita sa window ng switch.



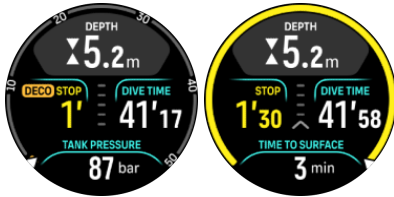
4. Ang value ng ceiling ay 9 m upang maaari kang pumaitaas sa lalim na ito sa loob ng mga limitasyon ng bilis ng pag-ahon. Kapag malapit na sa lalim ng ceiling at pumasok sa lugar ng window ng decompression, lalabas ang dalawang arrow sa tabi ng numero ng lalim at may lalabas na timer sa field ng Deco na nagsasaad ng kinakailangang paghinto na 1 min. Kapag ang countdown ay 0 na, ang TTS value ay ipapakita muli at ang value ng ceiling ay nagbago nang 3 m mas mababaw, hanggang 6 m.



5. Pagpapalit ng gas sa 6 m. Ang oras ng decompression ay palaging kinakalkula gamit ang pagpapalagay na ginagamit mo ang lahat ng mga gas na makikita sa listahan ng Gas. Sa sandaling umakyat sa 6 m, iminumungkahi ang pagpapalit ng gas sa NX99. Kapag nagawa na ang paglipat, lilitaw ang impormasyon ng kasalukuyang gas. Kung magpasya kang balewalain ang pagpapalit ng gas, hindi magiging tumpak ang impormasyon ng decompression.



6. Pagdating sa huling paghinto. Kapag na-clear na ang oras ng decompression, ang tanda ng deco ay mawawala at ang paghinto ay magiging paghinto para sa kaligtasan. Sa halimbawang ito, ang paghinto para sa kaligtasan ay naka-set sa Adjusted, kaya ang countdown ay mag-uumpisa sa 1'30 dahil sa mas mahabang oras sa 6 m.



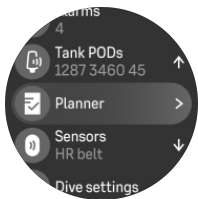
7. Kung pumaitaas ka sa itaas ng decompression o ng window ng paghinto para sa kaligtasan, isang arrow at babala ang mati-trigger at magdidikta sa iyo na bumaba pabalik sa window.



8. Kapag tapos na ang lahat ng paghinto, ang Stop done na impormasyon ay lalabas sa window ng switch at pagkatapos ay ligtas nang pumaitaas sa ibabaw.

5.9. Planner ng pagsisid

Tinutulungan ka ng planner ng pagsisid na mabilis na planuhin ang iyong susunod na pagsisid. Ipinapakita ng planner ang available na oras ng walang decompression para sa iyong pagsisid batay sa lalim, mga setting ng algorithm at kasalukuyang oras sa ibabaw.



5.9.1. Paano magplano ng pagsisid

Bago mo simulan ang pagpapalano ng iyong susunod na pagsisid sa Planner na menu, itakda ang sumusunod:

- ang aktibong gas na naka-plan para sa pagsisid
- mga setting ng algorithm: konserbatismo at mga setting ng altitude

Ipinapakita ng planner ang aktibong gas na tinukoy para sa mode ng pagsisid. Maaari mong baguhin ang mga setting ng gas sa ilalim ng menu na Gases (Mga gas) (tingnan ang 5.5. *Mga gas*).



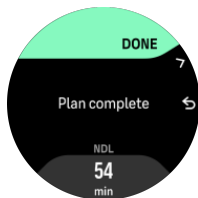
Awtomatikong kinakalkula ang pagitan ng ibabaw mula sa pagtatapos ng nakaraang pagsisid. Gamitin ang itaas at ibabang button para isaayos ang value sa loob ng 10 minutong dagdag para ipakita ang nakaplanong agwat sa ibabaw. Ang maximum na halaga ay 48 oras.



Gamitin ang itaas at ibabang button para isaayos ang nakaplanong lalim. Maaari mong makita ang oras ng NDL para sa partikular na lalim sa ibaba ng screen.



Pindutin ang itaas na button para bumalik sa menu ng paunang pagsisid o pindutin ang gitnang button para bumalik sa simula ng planner.



 **PAALALA:** Magagamit lang ang planner ng NDL para sa pagpapalano ng mga pagsisid nang hindi nangangailangan ng paghinto ng decompression.

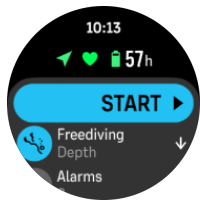
6. Malayang pagsisid

Sa **Malayang pagsisid** mode, ang Suunto Ocean (Suunto Ocean) ay maaaring gamitin bilang isang instrumento sa malayang pagsisid. Mahahanap mo ang mode ng malayang pagsisid mula sa shortlist na tinatawag na **Freediving (Malayang pagsisid) (Lalim)**. Marami sa mga punsyon ay kapareho ng sa iba pang mga mode ng pagsisid, ngunit mayroon ding maraming mga punsyon na partikular lamang para sa malayang pagsisid.

BABALA: *Hindi inirerekomenda ang malayang pagsisid pagkatapos ng scuba diving. Maghintay ng hindi bababa sa 12 oras pagkatapos ng isang solong scuba dive bago magsagawa ng malayang pagsisid.*

6.1. Mga view ng malayang pagsisid

Sa screen ng pre-dive ng Freediving (Freediving), isang hanay ng mga icon ang lilitaw. Tingnan ang 5.2.4. *Mga opsyon sa screen ng paunang pagsisid at pagsisid* para sa kahulugan ng mga icon.



Ang mode ng malayang pagsisid ay may iba't ibang display na tumutuon sa data na nauugnay sa pagsisid. Sa sandaling simulan mo ang paggamit, maaari kang mag-scroll sa mga view sa ibabaw sa pamamagitan ng pagpindot sa gitnang button. Suunto Ocean ay may functionality ng ugnayan sa tubig na kumikilala kapag ang device ay nakalubog sa tubig at awtomatikong lilipat sa estado ng pagsisid mula sa anumang screen sa ibabaw. Maaari mong tukuyin ang lalim ng pagsisimula ng pagsisid sa ilalim ng listahan ng opsyon sa paggamit. Ang default na lalim ng pagsisimula ay 1.2 m (4 ft).

PAALALA: *Ang awtomatikong pagsisimula ay hindi available para sa malayang pagsisid. Dapat palaging magsimula ang freediving sa pamamagitan ng pagpili sa Magsimula pagkatapos pumasok sa mode ng Freediving (Malayang pagsisid).*

Ang mga display ay ang mga sumusunod:

Ibabaw: Ipinapakita ng display ang oras sa ibabaw, isang window ng switch na may nababagong data at arko na nagpapakita ng lumipas na oras sa ibabaw.



Pagsisid: Ipinapakita ng display ang lalim, ang bilis ng pag-ahon at pagbaba sa m/s (ft/s), oras ng pagsisid at isang window ng switch na may nababagong data.



View ng nabigasyon: Tingnan ang *8. Nabigasyon* (8. Nabigasyon) para sa mga available na opsyon sa nabigasyon.



Timer: Simulan at i-reset ang stopwatch.



Mga sesyon ng pagsisid: Bilang ng pagsisid, oras ng pagsisid, max na lalim, oras sa ibabaw.



6.2. Mga punsyon ng button sa panahon ng pagsisid nang malaya

Ang iyong Suunto Ocean (Suunto Ocean) ay may tatlong button na may iba't ibang mga punsyon kapag maikling pinindot o matagal na pinindot ang mga ito sa panahon ng paggamit.

Sa mode ng Freediving (Pag-freedive), ang mga button ay may mga sumusunod na punsyon:

- Matagal na pagpindot sa itaas na button: Isaayos ang antas ng liwanag (Low/Medium/High)
- Mabilis na pagpindot sa itaas na button: I-access ang menu ng mga opsyon sa malayang pagsisid upang ihinto ang paggamit, gumamit ng flashlight o itigil ang paggamit.



PAALALA: Ang menu ay hindi naa-access sa ilalim ng tubig.

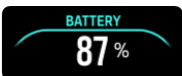
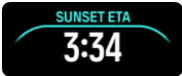
- Mabilis na pagpindot sa gitnang button: Baguhin ang pag-view (sa ibabaw lang)
- Mabilis na pagpindot sa ibabang button: Baguhin ang item ng window ng switch
- Matagal na pagpindot sa ibabang button: I-lock at i-unlock ang mga button

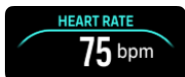
Tingnan ang *3.1. Button at screen lock* (5.5.1. I-edit ang gas).



6.3. Window ng switch para sa malayang pagsisid

Katulad ng scuba dive, ang window ng switch sa ibaba ng dive screen ay maaaring maglaman ng iba't ibang uri ng impormasyon na maaaring palitan sa pamamagitan ng maikling pagpindot sa ibabang button. Ang sumusunod na data ay makikita sa window ng switch:

Window ng switch	Content ng window ng switch	Paliwanag
	Temperature	Ang kasalukuyang temperatura sa degrees Celsius o Fahrenheit, depende sa mga setting ng unit.
	Max depth	Ang maximum na lalim na naabot sa kasalukuyang pagsisid.
	Clock	Ang oras sa 12- o 24 na oras na format, batay sa nakatakdang format ng oras sa ilalim ng settings ng Time/date (Oras/petsa) sa relo.
	Battery	Ang natitirang antas ng baterya bilang porsyento. Tingnan ang 5.4.1. <i>Mga kinakailangang alarma sa pagsisid</i> (5.4.1. Mga kinakailangang alarma sa pagsisid) para sa mga alarma ng baterya.
	Average depth	Ang pamantayang lalim ng kasalukuyang pagsisid ay kinakalkula mula sa sandaling lumampas ang lalim ng simula hanggang sa matapos ang pagsisid.
	Sunset ETA	Ang tinantyang oras hanggang sa paglubog ng araw ay ipinapakita sa mga oras at minuto. Tinutukoy ang oras ng paglubog ng araw sa pamamagitan ng GPS, kaya umaasa ang iyong

Window ng switch	Content ng window ng switch	Paliwanag
		relo sa data ng GPS mula sa huling beses na gumamit ka ng GPS.
	Dive count	Ang bilang ng mga set sa isang malayang pagsisid.
	Total dive time	Ang kabuuang oras sa ilalim ng tubig.
	Heart rate	Ang iyong rate ng puso na nakabatay sa pulso.

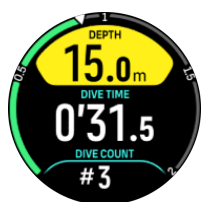
6.4. Mga alarma sa malayang pagsisid

Mayroong tatlong nako-configure na alarma para sa malayang pagsisid: lalim, oras ng pagsisid at oras sa ibabaw. Para sa bawat alarma, maaari mong i-customize ang tono ng audio sa maikli o mahaba o i-off ang lahat ng tono. Bilang karagdagan sa opsyong audio, maaari mo ring piliing magkaroon ng vibration na alerto o kung mas gusto mong tahimik ang lahat ng mga tono, maaari ka lamang magkaroon ng vibration.

Bilang karagdagan sa mga naririnig at vibration na pagpipilian, maaari kang pumili sa pagitan ng dalawang magkaibang mga opsyon sa hitsura: Abiso (cyan) o Paalala (dilaw). Maaari mong tukuyin ang maximum na limang alarma para sa bawat nako-configure na alarma at sa sandaling lumitaw ang isang alarma, maaari mo itong i-clear sa pamamagitan ng pagpindot sa anumang button.

Lalim (Depth)

Maaari mong tukuyin ang isang alarma ng lalim sa pagitan ng 3.0 m at 59.0 m. Maginhawang magkaroon ng mga alarma ng lalim lalo na kapag sumisisid nang malaya para ipaalam sa iyo ang iba't ibang yugto ng malayang pagsisid. Maaari ka ring magtakda ng alarma ng lalim upang abisuhan ka kapag naabot mo na ang iyong personal na limitasyon sa lalim sa panahon ng pagsisid.



Oras ng pagsisid (Dive time)

Maaaring tukuyin ang mga alarma sa oras ng pagsisid sa pamamagitan ng mga minuto at segundo hanggang sa maximum na 99 min.



Surface time

Maaaring itakda ang mga alarma sa oras sa ibabaw para abisuhan ka kapag lumipas na ang isang partikular na oras sa ibabaw.



6.5. Snorkeling at mermaiding

Maaari mong gamitin ang iyong Suunto Ocean para sa snorkeling at mermaid diving. Ang dalawang aktibidad na ito ay mga normal na sport mode at napipili gaya ng anumang ibang sport mode, tingnan ang 4. *Pagrererekord ng ehersisyo.*

May apat na display ng ehersisyo ang mga sport mode na ito na nagpo-pokus sa data na may kaugnayan sa pag-dive. Ang apat na display ng ehersisyo ay ang:

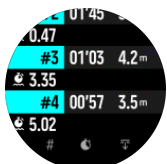
Surface



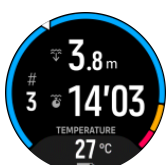
Nabigasyon



Sesyon ng pag-dive



Underwater





PAALALA: *Hindi naka-activate ang touch screen kapag nasa ilalim ng tubig ang relo.*

Ang Surface view ang default na view para sa Snorkeling at Mermaiding. Habang nagrerekord ng ehersisyo, maaari mong i-browse ang iba't ibang view sa pamamagitan ng pagpindot sa gitnang button.

Ang Suunto Ocean ay awtomatikong nagpapalipat-lipat sa surface at dive state. Kung ikaw ay nasa higit sa 1 m (3.2 ft) sa ilalim ng surface, naa-activate ang underwater na view.

Kapag ginagamit ang Snorkeling mode, dumedepende ang relo sa GPS para sukatin ang distansya. Dahil hindi umaabot sa ilalim ng tubig ang GPS signal, kailangang iahon ang relo sa tubig paminsan-minsan para makakuha ng GPS fix.

Mahirap ang mga kondisyong ito para sa GPS, kaya mahalagang mayroon kang malakas na GPS signal bago ka lumusong sa tubig. Para matiyak na malakas ang iyong GPS, dapat mong:

- I-sync ang iyong relo sa Suunto app bago ka mag-snorkel para ma-optimize ang iyong GPS sa pamamagitan ng pinakabagong satellite orbit data.
- Pagkapili mo ng Snorkeling mode, maghintay ng kahit tatlong minuto sa lupa bago simulan ang iyong aktibidad. Bibigyan nito ng panahon ang GPS na magtakda ng magandang posisyon.



TIP: *Habang nag-i-snorkel, inirerekomenda naming ilagay mo ang iyong mga kamay sa ibabang bahagi ng iyong likod para sa maayos na paggalaw ng tubig at pinakamainam na pagsukat ng distansya.*

7. Mga log ng pagsisid

Ang mga log ng pagsisid ay matatagpuan sa ilalim ng **Logbook** (talaan ng pagsisid) kasama ng iyong iba pang mga aktibidad sa pagsasanay.

Ang mga pagsisid ay nakalista ayon sa petsa at oras, at ang bawat listahan ng entry ay nagpapakita ng max. na lalim at log ng oras ng pagsisid.

Ang pagpili ng pagsisid, sa pamamagitan ng pagpindot sa gitnang button, ay nagbibigay sa iyo ng mas detalyadong bersyon. Maaaring ma-browse ang mga detalye ng log ng pagsisid at profile sa pamamagitan ng pag-scroll sa mga log gamit ang itaas o ibabang button at pagpili ng log na may gitnang button.

Ang bawat log ng pagsisid ay naglalaman ng mga sample ng data na may nakapirming 10 segundong pagitan. Ang rate ng sample ng malayang pagsisid ay 1 segundo.

Ang log ng pagsisid ay naglalaman ng sumusunod na data:

- Oras ng pagsisid
- Mga oras ng pagsisimula at paghinto
- Pamantayan at max na lalim
- Isang alerto sa paglihis ng algorithm kung naroroon sa oras ng pagsisid
- Maximum at pamantayang temperatura
- Listahan ng gas ng mga aktibo at pinaganang gas
- Presyon sa simula at pagtatapos kung naka-link sa Suunto Tank POD
- Pamantayang pagkonsumo ng gas para sa bawat gas kung naka-link sa Suunto Tank POD
- Mga Kasalukuyang Gradient Factor Mga value ng * CNS (CNS) at OTU (OTU)
- Pamantayang rate ng puso kapag pinagana
- Oras sa ibabaw

Kapag napuno na ang memorya ng talaan, ang mga pinakalumang pagsisid ay matatanggal upang magkaroon ng espasyo para sa mga bago.

8. Nabigasyon

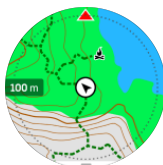
Maaari mong gamitin ang iyong relo para mag-navigate sa iba't ibang paraan. Halimbawa, maaari mo itong gamitin para i-orient ang sarili mo kaugnay sa magnetic na hilaga, o mag-navigate sa isang ruta o sa isang point of interest (POI).

Para gamitin ang nabigasyon na feature:

1. Mag-swipe pataas sa watch face o pindutin ang ibabang button.
2. Mag-scroll pababa sa **Map** at piliin ito.

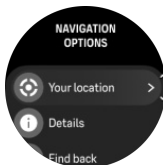


3. Ipinapakita ng display ng mapa ang iyong kasalukuyang lokasyon at kapaligiran.



 **PAALALA:** Kung hindi na-calibrate ang compass, ipa-prompt kang i-calibrate ito kapag pumasok ka sa mapa.

4. Pindutin ang ibabang button upang buksan ang listahan ng mga shortcut. Binibigyan ka ng mga shortcut ng mabilisang access papunta sa mga aksyon sa pag-navigate tulad ng pagtingin sa mga coordinate ng kasalukuyan mong lokasyon o pagpili ng rutang ina-navigate.



8.1. Mga offline na mapa

Gamit ang Suunto Ocean, magagawa mong mag-download ng mga offline na mapa sa iyong relo, at iwanan ang iyong telepono at hanapin ang iyong daan sa pamamagitan lamang ng paggamit sa iyong relo.

Bago ka makagamit ng mga offline na mapa sa iyong relo, kailangan mong mag-set up ng wireless na koneksyon sa network sa Suunto app at i-download ang napiling area ng mapa sa iyong relo. Makakatanggap ka ng notipikasyon sa iyong relo kapag nai-download na ang mapa.

Ang mas detalyadong tagubilin kung paano i-set up ang wireless na network at mag-download ng mga offline na mapa sa Suunto app ay available *dito*.



Pumili ng mga offline na mapa bago ang ehersisyo:

1. Pumili ng isang sport mode na gumagamit ng GPS.
2. Mag-scroll pababa at piliin ang **Map**.
3. Piliin ang estilo ng mapa na gusto mong gamitin at kumpirmahin ito gamit ang gitnang button.
4. Mag-scroll pataas at simulan ang iyong ehersisyo tulad nang karaniwan.
5. Pindutin ang gitnang button upang mag-scroll papunta sa mapa.



PAALALA: Kung naka-select ang **Off** sa map menu, walang ipapakitang mapa, breadcrumb trail lamang.

Pumili ng mga offline na mapa nang hindi nag-eehersisyo:

1. Mula sa watch face, mag-swipe pataas o pindutin ang ibabang button.
2. Mag-scroll pababa sa **Map** at piliin ito.
3. Para lumabas sa mapa, pindutin ang gitnang button o ang ibabang button at piliin ang **Exit**.

Mga gesture sa mapa

Ibabang button

- Pindutin upang buksan ang mga opsyon para sa nabigasyon

Itaas na button

- Pindutin nang bahagya para mag-zoom in
- Pindutin nang matagal para mag-zoom out

Mag-swipe at i-tap (kung naka-enable)

- I-touch at i-drag ang mapa para i-pan
- I-tap para isentro ang mapa sa kasalukuyang lokasyon
- Tapikin para i-scroll ang mapa

8.2. Altitude navigation

Kung nagna-navigate ka sa isang rutang may impormasyon sa altitude, maaari ka ring mag-navigate ayon sa pag-akyat at pagbaba gamit ang display ng profile ng altitude. Habang nag-eehersisyo, pindutin ang gitnang button upang lumipat sa display ng profile ng altitude.

Ipinapakita sa iyo ng display ng profile ng altitude ang sumusunod na impormasyon:

- itaas: ang kasalukuyan mong altitude
- gitna: ang profile ng altitude na nagpapakita sa kasalukuyan mong posisyon
- ibaba: ang natitira pang pag-akyat o pagbaba (i-tap ang screen upang magpalit ng view)



Kung masyado kang lumayo sa ruta habang ginagamit ang altitude navigation, bibigyan ka ng iyong relo ng mensaheng **Off route** sa display ng profile ng altitude. Kung makita mo ang mensaheng ito, mag-scroll papunta sa navigation display ng ruta upang makabalik sa landas bago magpatuloy sa altitude navigation.

8.3. Bearing navigation

Ang bearing navigation ay isang feature na maaari mong gamitin sa labas para sundan ang target na landas para sa isang lokasyong nakita o nahanap mo sa mapa. Maaari mong gamitin ang feature na ito nang nag-iisa bilang isang compass o kasama ng isang papel na mapa.

Kung itatakda mo ang target na distansya at altitude habang itinatakda ang direksyon, maaaring gamitin ang iyong relo para mag-navigate papunta sa target na lokasyong iyon.



Para gamitin ang bearing navigation habang nag-eehersisyo (available lamang para sa mga panlabas na aktibidad):

1. Bago mo simulan ang pag-record ng ehersisyo, mag-swipe pataas o pindutin ang ibabang button at piliin ang **Navigation**.
2. Piliin ang **Bearing**.
3. Kung kinakailangan, i-calibrate ang compass sa pamamagitan ng pagsunod sa mga tagubilin sa screen.
4. Ituro ang asul na arrow sa screen sa iyong target na lokasyon at pindutin ang gitnang button.
5. Kung hindi mo alam ang distansya at altitude papunta sa lokasyon, piliin ang **No**.
6. Pindutin ang gitnang button para tanggapin ang itinakdang bearing.
7. Kung alam mo ang distansya at altitude papunta sa lokasyon, piliin ang **Yes**.
8. Ilagay ang distansya at altitude papunta sa lokasyon.
9. Pindutin ang gitnang button para tanggapin ang itinakdang bearing.

Para gamitin ang bearing navigation nang hindi nag-eehersisyo:

1. Mag-scroll papunta sa **Map** sa pamamagitan ng pag-swipe pataas o pagpindot sa ibabang button sa watch face.
2. Pindutin ang ibabang button upang buksan ang mga opsyon sa pagna-navigate.
3. Piliin ang **Bearing navigation**.
4. Kung kinakailangan, i-calibrate ang compass sa pamamagitan ng pagsunod sa mga tagubilin sa screen.
5. Ituro ang asul na arrow sa screen sa iyong target na lokasyon at pindutin ang gitnang button.
6. Kung hindi mo alam ang distansya at altitude papunta sa lokasyon, piliin ang **No** at sundan ang asul na arrow papunta sa lokasyon.

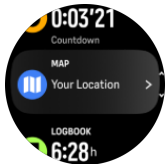
7. Kung alam mo ang distansya at altitude papunta sa lokasyon, piliin ang **Yes**.
8. Ilagay ang distansya at altitude papunta sa lokasyon at sundan ang asul na arrow papunta sa lokasyon. Ipapakita rin ng display ang natitirang distansya at altitude papunta sa lokasyon.
9. Pindutin ang ibabang button at piliin ang **New Bearing** para magtakda ng bagong bearing.
10. Pindutin ang ibabang button at piliin ang **End navigation** para tapusin ang pagna-navigate.

8.4. Mga Ruta

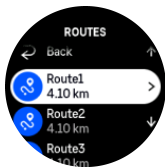
Maaari mong gamitin ang iyong Suunto Ocean para mag-navigate sa mga ruta. Planuhin ang iyong ruta gamit ang Suunto app at ilipat ito sa iyong relo sa susunod na pag-sync.

Para mag-navigate sa isang ruta:

1. Sa watch face, mag-swipe pataas o pindutin ang ibabang button at piliin ang **Map**.



2. Sa display ng mapa, pindutin ang ibabang button.
3. Mag-scroll papunta sa **Routes** at pindutin ang gitnang button para buksan ang iyong listahan ng mga ruta.
4. Mag-scroll papunta sa rutang gusto mong i-navigate at pindutin ang gitnang button.



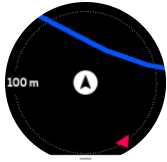
5. Piliin ang ruta sa pamamagitan ng pagpindot sa itaas na button.
6. Piliin ang **Start exercise** kung gusto mong gamitin ang ruta para sa pag-eehersisyo o piliin ang **Navigate only** kung gusto mo lamang i-navigate ang ruta.



PAALALA: Kung ina-navigate mo lamang ang ruta, walang ise-save o ila-log na kahit ano sa Suunto app.

7. Kung kailangan mo lang i-navigate ang ruta, pindutin ang ibabang button at piliin ang **End navigation** (Tapusin ang nabigasyon) para ihinto ang pagna-navigate. Kung nagna-navigate ka habang nag-eehersisyo, pindutin ang ibabang button at piliin ang **Breadcrumb** para ihinto ang pagna-navigate nang hindi itinitigil ang pag-eehersisyo.

Kung naka-off ang mga offline na mapa, ang ruta lamang ang ipinapakita. Pindutin nang matagal ang gitnang button upang i-activate/deactivate ang mga function ng pag-zoom in at pag-zoom out. I-adjust ang antas ng pag-zoom gamit ang itaas at ibabang button.



Habang nasa display ng nabigasyon ng ruta ka, maaari mong pindutin ang ibabang button upang buksan ang menu ng nabigasyon. Binibigyan ka ng menu ng mabilisang access sa mga aksyon sa pag-navigate tulad ng pag-save sa kasalukuyan mong lokasyon o pagpili ng ibang ina-navigate na ruta.

Ang lahat ng sport mode na may GPS ay mayroon ding opsyon para sa pagpili ng ruta. Tingnan ang 4.2. *Pag-navigate habang nag-eehersisyo.*

Gabay sa pag-navigate

Habang nagna-navigate ka sa ruta, tinutulungan ka ng iyong relo na manatili sa wastong daan sa pamamagitan ng pagbibigay sa iyo ng mga karagdagang notipikasyon habang binabagtas mo ang ruta.

Halimbawa, kung lalampas ka ng 100 m (330 ft) sa ruta, aabisuhan ka ng relo na wala ka sa tamang ruta, at sasabihin nito sa iyo kapag nakabalik ka na sa tamang ruta.

Ipinapakita ng guidance field ang distansya sa susunod na waypoint (kung walang mga waypoint sa iyong ruta, ipapakita ang distansya sa dulo ng ruta). Kapag paparating ka na sa isang waypoint o POI sa ruta, makakatanggap ka ng popup na nagbibigay ng impormasyong nagpapakita ng distansya sa susunod na waypoint o POI.



 **PAALALA:** Kung nagna-navigate ka sa isang rutang nagkukrus sa sarili nito, tulad ng figure-8, at nagkamali ka ng liko sa crossing, ipagpapalagay ng iyong relo na sinasadya mong pumunta sa ibang direksyon sa ruta. Ipinapakita ng relo ang susunod na waypoint batay sa kasalukuyang bagong direksyong binabagtas. Kaya bantayan ang iyong breadcrumb trail para masigurong tama ang dinaraan mo kapag binabagtas mo ang isang komplikadong ruta.

Paliko-likong pag-navigate

Kapag gumagawa ng mga ruta sa Suunto app, maaari mong piliing i-activate ang mga tagubilin para sa paliko-likong pag-navigate. Kapag inilipat ang ruta sa iyong relo at ginamit ito para sa navigation, bibigyan ka nito ng mga tagubilin para sa paliko-likong pag-navigate na may kasamang pang-alertong tunog at impormasyon kung saang direksyon liliko.

8.5. Mga point of interest

Ang isang point of interest, o POI, ay isang espesyal na lokasyon, gaya ng lugar na maganda para sa pag-camping o magandang tanawin sa isang mahabang trail, maaari mo itong i-save at i-navigate sa ibang pagkakataon. Puwede kang gumawa ng mga POI sa Suunto app mula sa isang mapa at hindi kailangang nasa lokasyong POI. Ginagawa ang isang POI sa iyong relo sa pamamagitan ng pag-save sa kasalukuyan mong lokasyon.

Tinutukoy ang POI sa pamamagitan ng:

- Pangalan ng POI
- Uri ng POI
- Petsa at oras kung kailan ginawa
- Latitude
- Longitude
- Elevation

Maaari kang mag-store sa iyong relo nang hanggang 250 POI.

8.5.1. Pagdaragdag at pagbubura ng mga POI

Maaari kang magdagdag ng POI sa iyong relo gamit ang Suunto app o sa pamamagitan ng pag-save sa relo ng kasalukuyan mong lokasyon.

Kung gamit mo ang iyong relo sa labas at nakakita ka ng isang lugar na gusto mong i-save bilang isang POI, maaari mong direktang idagdag ang lokasyon sa iyong relo.

Para magdagdag ng POI gamit ang iyong relo:

1. Mag-swipe pataas o pindutin ang ibabang button at piliin ang **Map**.
2. Pindutin ang ibabang button upang buksan ang **Navigation options**.
3. Piliin ang **Your location** at pindutin ang gitnang button.
4. Hintaying ma-activate ng relo ang GPS at hanapin ang iyong lokasyon.
5. Kapag ipinapakita ng relo ang iyong latitude at longitude, pindutin ang itaas na button para i-save ang iyong lokasyon bilang POI at piliin ang uri ng POI.
6. Bilang default, pareho ang pangalan ng POI sa uri ng POI (na may mga kasunod na numero). Maaari mong i-edit ang pangalan sa ibang pagkakataon sa Suunto app.

Pagbubura ng mga POI

Maaari kang mag-alis ng POI sa pamamagitan ng pagbura sa POI mula sa listahan ng POI sa relo o pag-alis nito sa Suunto app.

Para magbura ng POI sa iyong relo:

1. Mag-swipe pataas o pindutin ang ibabang button at piliin ang **Map**.
2. Pindutin ang ibabang button upang buksan ang **Navigation options**.
3. Piliin ang **POIs** at pindutin ang gitnang button.
4. Mag-scroll papunta sa POI na gusto mong alisin sa relo at pindutin ang gitnang button.
5. Mag-scroll hanggang sa dulo ng mga detalye at piliin ang **Delete**.

Kapag nagbura ka ng isang POI sa iyong relo, hindi ito permanenteng mabubura.

Para permanenteng burahin ang isang POI, kailangan mong burahin ang POI sa Suunto app.

8.5.2. Pag-navigate sa isang POI

Maaari kang mag-navigate sa anumang POI na nasa listahan ng POI sa iyong relo.



PAALALA: Kapag nagna-navigate sa isang POI, gumagamit ang iyong relo ng full power GPS.

Para mag-navigate sa isang POI:

1. Mag-swipe pataas o pindutin ang ibabang button at piliin ang **Map**.
2. Pindutin ang ibabang button upang buksan ang **Navigation options**.
3. Piliin ang **POIs** at pindutin ang gitnang button.
4. Mag-scroll papunta sa POI na gusto mong i-navigate at pindutin ang gitnang button.
5. Pindutin ang itaas na button o i-tap ang **Select**.
6. Piliin ang **Start exercise** kung gusto mong gamitin ang POI para sa pag-eehersisyo o piliin ang **Navigate only** kung gusto mo lamang i-navigate ang POI.



PAALALA: Kung ina-navigate mo lamang ang POI, walang ise-save o ila-log sa Suunto app.

7. Kung kailangan mo lang i-navigate ang ruta, pindutin ang ibabang button at piliin ang **End navigation** para ihinto ang pagna-navigate. Kung nagna-navigate ka habang nag-eehersisyo, pindutin ang ibabang button at piliin ang **Breadcrumb** para ihinto ang pagna-navigate nang hindi itinitigil ang pag-eehersisyo.

May dalawang view ang pag-navigate sa POI:

- POI view na may indicator ng direksyon at distansya papunta sa POI



- map view na nagpapakita sa kasalukuyan mong lokasyon batay sa POI at breadcrumb trail mo (ang landas na nilakbay mo)



- Pindutin ang gitnang button upang magpalipat-lipat sa mga view.



PAALALA: Kung naka-activate ang mga offline na mapa, magpapakita ang map view ng detalyadong mapa ng iyong kapaligiran.

Sa map view, ipinapakita na kulay abo ang ibang mga kalapit na POI. Sa map view, maaari mong i-adjust ang antas ng pag-zoom sa pamamagitan ng pagpindot sa gitnang button at pagkatapos ay pag-zoom in at pag-zoom out gamit ang itaas at ibabang button.



TIP: Habang nasa POI view, i-tap ang screen para makita ang karagdagang impormasyon sa ibabang hanay tulad ng kaibahan ng altitude sa kasalukuyang posisyon at sa POI at ang tinatayang oras ng pagdating (estimated time of arrival, ETA) o tinatayang oras en route (estimated time en route, ETE).

Habang nagna-navigate, maaari mong pindutin ang ibabang button upang buksan ang listahan ng mga shortcut. Binibigyan ka ng mga shortcut ng mabilisang access papunta sa mga detalye ng POI at mga aksyon tulad ng pag-save sa kasalukuyan mong lokasyon o pagpili ng ibang POI na ina-navigate, pati na ang pagtigil sa pag-navigate.

8.5.3. Mga uri ng POI

Available ang mga sumusunod na uri ng POI sa Suunto Ocean:

	Simulan
	Tapusin
	Kotse
P	Paradahan
	Bahay
	Gusali
	Otel
	Hostel
	Panuluyan
	Tulugan
	Kampo
	Pinagkampuhan
	Siga sa kampo
	Istasyon ng lunas
+	Emerhensiya
	Waterpoint
	Impormasyon
	Restawran
	Pagkain
	Kapihan
	Kuweba
	Bundok
	Tuktok
	Bato

	Bangin
	Abalantsa
	Lambak
	Buroi
	Kalsada
	Landas
	Ilog
	Tubig
	Talon
	Baybayin
	Lawa
	Gubat ng kelpo
	Reserbang dagat
	Bahura ng korales
	Malaking isda
	Mamalyang pandagat
	Wreck
	Lugar ng pangingisda
	Dalampasigan
	Gubat
	Kaparangan
	Baybayin
	Estante
	Shot

	Rub
	Dalisdid
	Malalaking mailap na hayop
	Maliliit na mailap na hayop
	Ibon
	Mga bakas
	Mga sangang daan
	Panganib
	Geocache
	Tanawin
	Kamera sa landas

8.6. Patnubay sa pag-akyat

Kapag nagna-navigate ka sa isang ruta, bibigyan ka ng **Climb guidance** ng data sa pag-akyat.

Kapag nagpaplano ka ng ruta sa Suunto app, ipinapakita ng app ang ruta bilang mga seksyon, bawat isa ay minarkahan ng mga kulay batay sa kanilang data ng pag-akyat. Ang limang kategorya ng seksyon ay ang mga sumusunod:

- Flat (Patag)
- Uphill (Pasalunga)
- Downhill (Pababa)
- Climb (Paakyat)
- Descent (Padalisdid)



Habang nagna-navigate gamit ang relo, pindutin ang gitnang button para magpalipat-lipat sa mga display. Ipinapakita ng view ng patnubay sa pag-akyat ang isang pangkalahatang-ideya ng taas ng ruta kung saan ka nagna-navigate. Ipapakita ang susunod na impormasyon:

- itaas: ang kasalukuyan mong altitude
- ibaba ng itaas na window: ang kabuuang tagal ng ehersisyo
- gitna: graph ng taas ng ruta
- ibaba ng graph: ang natitirang distansya ng nakaplanong ruta
- babang kaliwa: ang natapos na pag-akyat/pagbaba
- babang kanan: ang natitirang pag-akyat/pagbaba



Pindutin ang itaas na button para mag-zoom sa seksyong kasalukuyan mong kinaroroonan. Sa display ng seksyon, makikita mo ang susunod na impormasyon:

- itaas: ang average na antas ng pag-akyat/pagbaba ng kasalukuyang seksyon
- ibaba ng itaas na window: ang kabuuang tagal ng ehersisyo
- gitna: graph ng taas ng ruta ng kasalukuyang seksyon
- ibaba ng graph: ang natitirang distansya ng kasalukuyang seksyon
- babang kaliwa: ang natapos nang pag-akyat/pagbaba sa kasalukuyang seksyon
- babang kanan: ang mga natitirang pag-akyat/pagbaba ng kasalukuyang seksyon



Maaari mong i-set ang mga setting ng patnubay sa pag-akyat habang nag-eehersisyo. Para palitan ang mga setting bago simulan ang ehersisyo, mag-scroll down mula sa start view at buksan ang **Climb guidance**. Para palitan ang mga setting habang nag-eehersisyo, i-pause ang ehersisyo at pindutin ang ibabang button. Buksan ang Control panel kung saan mo mahahanap ang **Climb guidance**. I-on o i-off ang **Mga Notipikasyon** ayon sa iyong mga kagustuhan. Buksan ang **Grade value** para piliin kung gusto mong makita ang data ng taas sa degree o porsiyento.

Kung io-on mo ang mga notipikasyon, aabisuhan ka ng relo tungkol sa mga paparating na pag-akyat at pagbaba at magbibigay sa iyo ng buod ng susunod na pag-akyat o pagbaba bago ito magsimula.



9. Mga widget

Binibigyan ka ng mga widget ng kapaki-pakinabang na impormasyon tungkol sa iyong aktibidad at pagsasanay. Maa-access ang mga widget mula sa watch face sa pamamagitan ng pag-swipe pataas o sa pamamagitan ng pagpindot sa ibabang button.

Posibleng mag-pin ng widget para sa mabilis at madaling pag-access. Piliin ang **Customize** mula sa **Control panel** o sa **Settings** para i-pin ang isang widget.

Maaaring i-on/i-off ang mga widget sa **Control panel** sa **Customize » Widgets**. Piliin ang mga widget na gusto mong gamitin sa pamamagitan ng pag-toggle on.



Maaari mong piliin kung aling mga widget ang gusto mong gamitin sa iyong relo sa pamamagitan ng pag-on at pag-off sa kanila sa Suunto app. Maaari mo ring piliin kung aling pagkakasunud-sunod ng mga widget ang gusto mong magpakita sa iyong relo sa pamamagitan ng pag-sort sa kanila sa app.

9.1. Panahon

Sa watch face view, mag-swipe pataas o pindutin ang ibabang button para mag-scroll papunta sa weather widget.



Ang weather widget ay nagbibigay sa iyo ng impormasyon sa kasalukuyang panahon. Ipinapakita nito ang kasalukuyang temperatura, bilis at direksyon ng hangin, at kasalukuyang uri ng panahon bilang text at icon. Ang uri ng panahon ay maaaring, halimbawa, maaraw, maulap, maulan, atbp.

Mag-swipe pataas o pindutin ang ibabang button para makakita ng mas detalyadong datos sa panahon tulad ng kahalumigmigan, kalidad ng hangin, at tinatayang lagay ng panahon.

 **TIP:** *Tiyaking regular na i-sync ang iyong relo sa Suunto app para makakuha ng pinakatumpak na datos sa panahon.*

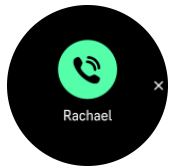
9.2. Mga Notipikasyon

Kung naipares mo ang iyong relo sa Suunto app, puwede kang makakuha ng mga notipikasyon ng, halimbawa, mga paparating na tawag at mga mensaheng text sa iyong relo.

Kapag naipares mo sa app ang iyong relo, naka-on ang mga notipikasyon bilang default. Maaari mong i-off ang mga iyon sa mga setting sa ilalim ng **Notifications**.

 **PAALALA:** *Maaaring hindi compatible sa Suunto Ocean ang mga mensaheng natatanggap mula sa ilang app na ginagamit para sa komunikasyon.*

Kapag dumating ang isang notipikasyon, may isang pop-up na lalabas sa watch face.



Pindutin ang gitnang button para alisin ang popup. Kung hindi kasya ang mensahe sa screen, pindutin ang ibabang button o mag-swipe pataas para mag-scroll sa buong text.

Sa **Actions**, maaari kang makipag-interact sa notipikasyon (nagbabago ang mga available na opsyon depende sa iyong telepono at kung alin sa mga mobile app mo ang nagpadala ng notipikasyon).

Para sa mga app na ginagamit sa komunikasyon, puwede mong gamitin ang iyong relo para magpadala ng **Quick reply**. Puwede mong piliin at baguhin ang mga naitakda nang mensahe sa Suunto app.

History ng notipikasyon

Kung mayroon kang hindi nabasang mga notipikasyon o hindi nasagot na mga tawag sa iyong mobile device, maaari mong tingnan ang mga iyon sa iyong relo.

Mula sa watch face, mag-swipe pataas at piliin ang notification widget at pindutin ang ibabang button pagkatapos upang i-scroll ang history ng notipikasyon.

Maki-clear ang history ng notipikasyon kapag tiningnan mo ang mga mensahe sa iyong mobile device o kapag pinili mo ang **Clear all messages** sa notification widget.

9.3. Mga media control

Puwedeng gamitin ang iyong Suunto Ocean para kontrolin ang musika, podcast, at iba pang media na ipini-play sa iyong telepono o ikina-cast sa isa pang device mula sa iyong telepono.



PAALALA: Kailangan mong ipares sa iyong telepono ang iyong relo bago mo magamit ang Media controls.

Para ma-access ang media controls widget, pindutin ang ibabang button sa watch face o, habang nag-eehersisyo, pindutin ang gitnang button hanggang sa makita ang media control widget.



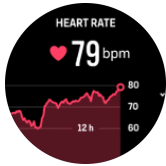
Sa media controls widget, i-tap ang play, kasunod na track, o naunang track para kontrolin ang iyong media.

Mag-swipe pataas o pindutin ang ibabang button upang pumasok sa kumpletong setup ng mga media control.

Pindutin ang gitnang button para lumabas sa media control widget.

9.4. Heart rate

Sa watch face view, mag-swipe pataas o pindutin ang ibabang button para mag-scroll papunta sa heart rate (HR) widget.



Ang heart rate widget ay nagbibigay ng isang mabilisang snapshot ng iyong heart rate at ng isang 12 oras na graph ng iyong heart rate. Na-plot ang graph gamit ang iyong average na heart rate batay sa mga 24 minutong time slot.

Ang iyong minimum na heart rate sa nakalipas na 12 oras ay isang magandang indicator ng iyong pag-recover. Kung mas mataas ito kaysa sa karaniwan, malamang ay hindi ka pa ganap na nakaka-recover mula sa huli mong sesyon ng pagsasanay.

Kung magre-record ka ng ehersisyo, ipapakita ng mga pang-araw-araw na value ng HR ang pagbilis ng iyong heart rate at ang pagtaas ng konsumo mo ng calorie mula sa iyong pagsasanay. Ngunit tandaan na mga average lamang ang graph at mga rate ng pagkonsumo. Kung aabot sa 200 bpm ang iyong heart rate habang nag-eehersisyo, hindi ipapakita ng graph ang maximum na value, at sa halip, ipapakita nito ang average mula sa nakalipas na 24 minuto kung kailan naabot mo ang nabanggit na pinakamataas na rate.

Bago mo makita ang mga pang-araw-araw na HR widget value, kailangan mong i-activate ang feature na pang-araw-araw na HR. Maaari mong i-on o i-off ang feature mula sa mga setting sa ilalim ng **Activity**.

Kapag naka-on ang feature na ito, regular na ia-activate ng iyong relo ang sensor ng optical heart rate para suriin ang iyong heart rate. Bahagya nitong pinapalakas ang pagkonsumo ng baterya.

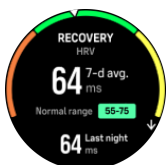


Sa oras na ma-activate ito, kailangan ng iyong relo ng 24 minuto bago nito maipakita ang impormasyon ng heart rate.

Mag-swipe pakanan o pindutin nang matagal ang gitnang button upang bumalik sa watch face view.

9.5. Pag-recover, HRV (Heart Rate Variability)

Ang Heart Rate Variability (HRV) ay isang sukat ng pagkakaiba-iba ng oras sa pagitan ng mga tibok ng puso, at isang magandang predictor ng pangkalahatang kalusugan at kagalingan ang value nito.



Makakatulong sa iyo ang HRV na maunawaan ang iyong estado ng pag-recover, at sinusukat nito ang iyong pisikal at mental na stress at ipinapahiwatig kung gaano kahanda magsanay ang iyong katawan.

Upang makakuha ng epektibong average na HRV, kailangan mong i-track ang iyong pagtulog nang hindi bababa sa tatlong beses bawat linggo sa loob ng mas mahabang panahon upang maitakda ang iyong HRV range.

Maaaring humantong sa mga pagbabago sa HRV ang iba't ibang sitwasyon at kondisyon gaya ng isang nakakarelaks na bakasyon, pisikal at mental na pagpapakapagod, o pagkakaroon ng trangkaso.

 **TIP:** Mangyaring sumangguni sa www.suunto.com o sa Suunto app upang matuto nang higit pa tungkol sa HRV recovery.

9.6. Progreso

Binibigyan ka ng progress widget ng datos na makakatulong sa iyong madagdagan ang iyong load ng pagsasanay sa loob ng mas mahabang panahon, ito man ay dalas, tagal, o tindi ng pagsasanay.



Nakakakuha ang bawat sesyon ng pagsasanay ng Training Stress Score (TSS) (batay sa tagal at tindi), at ang value na ito ang batayan para sa pagkalkula ng load ng pagsasanay para sa mga average sa maikli at mahabang panahon. Mula sa TSS value na ito, makakalkula ng iyong relo ang iyong fitness level (tinutukoy bilang $VO_2\text{max}$), CTL (Chronic Training Load), at mabibigyan ka rin nito ng isang estimasyon ng iyong lactate threshold at ng isang prediksyon ng iyong bilis sa pagtakbo sa iba't ibang distansya.

Ang ramp rate ay isang sukatang sumusubaybay sa rate ng pagtaas o pagbaba ng iyong fitness sa loob ng nakatakandang oras.

Tinutukoy ang iyong aerobic fitness level bilang $VO_2\text{max}$ (maximal na konsumo ng oxygen), isang lubos na kilalang sukat ng aerobic endurance capacity. Sa ibang salita, ipinapakita ng $VO_2\text{max}$ kung gaano kahusay na magagamit ng iyong katawan ang oxygen. Kapag mas mataas ang iyong $VO_2\text{max}$, mas mahusay mong magagamit ang oxygen.

Ang pagtatantya ng iyong fitness level ay batay sa pagtukoy ng tugon ng iyong heart rate sa bawat na-record na pagtakbo o paglalakad na ehersisyo. Para matantya ang iyong fitness level, mag-record ng pagtakbo o paglalakad na may tagal na kahit 15 minuto habang suot ang iyong Suunto Ocean.

Ipinapakita rin ng widget ang iyong natantyang fitness age. Ang fitness age ay isang sukatang value na muling nag-iinterpret sa iyong $VO_2\text{max}$ value batay sa edad.

 **PAALALA:** Ang pagpapabuti sa $VO_2\text{max}$ ay talagang nakadepende sa isang indibidwal at sa mga salik gaya ng edad, kasarian, genetics, at background sa pagsasanay. Kung talagang fit ka na, magiging mas mabagal ang pagpapataas sa iyong fitness level. Kung kakasimula mo pa lamang na regular na mag-ehersisyo, maaari kang makakita ng mabilis na pagtaas ng fitness.

 **TIP:** Mangyaring sumangguni sa www.suunto.com o sa Suunto app upang matuto nang higit pa tungkol sa konsepto ng pag-aanalisa ng load ng pagsasanay ng Suunto.

9.7. Pagsasanay

Binibigyan ka ng training widget ng impormasyon tungkol sa load ng pagsasanay para sa kasalukuyang linggo at bininigay din nito ang kabuuang tagal sa lahat ng iyong mga sesyon ng pagsasanay.



Binibigyan ka rin ng widget na ito ng patnubay sa iyong kaanyuan, kung nagsisimula nang mabawasan ang iyong fitness, kung napapanatili mo ito, o kung kasalukuyan kang produktibo pagdating sa pagsasanay.

Ang CTL (Chronic Training Load) value ay isang weighted average ng iyong pangmatagalang TSS (Training Stress Score), kapag mas madalas kang nagsasanay, mas mataas ang iyong fitness.

Ang ATL (Acute Training Load) value ay ang 7-linggong weighted average ng iyong TSS, at itina-track nito kung gaano ka kapagod sa kasalukuyan.

Ipinapakita ng TSB (Training Stress Balance) value ang iyong kaanyuan, na siyang pagkakaiba sa pagitan ng pangmatagalang chronic training load (CTL) at panandaliang acute training load (ATL).

 **TIP:** Mangyaring sumangguni sa www.suunto.com o sa Suunto app upang matuto nang higit pa tungkol sa konsepto ng pag-aanalisa ng load ng pagsasanay ng Suunto.

9.8. Pag-recover, pagsasanay

Ipinapakita ng recovery training widget ang iyong kasalukuyang kaanyuan at ang iyong mga pakiramdam sa pag-eehersisyo noong nakaraang linggo gayundin ang iyong nakaraang 6 na linggo. Pakitandaang kailangan mong irehistro ang iyong pakiramdam pagkatapos ng bawat ehersisyo upang makuha ang datos na ito, tingnan ang 4.10. *Pakiramdam*.



Sasabihin din sa iyo ng widget na ito kung paano tumutugma ang iyong pag-recover sa iyong kasalukuyang load ng pagsasanay.

 **TIP:** Mangyaring sumangguni sa www.suunto.com o sa Suunto app upang matuto nang higit pa tungkol sa konsepto ng pag-aanalisa ng load ng pagsasanay ng Suunto.

9.9. Oxygen sa dugo

 **BABALA:** Ang Suunto Ocean ay hindi isang medikal na device at hindi nilalayon ng isinasaad ng Suunto Ocean na antas ng oxygen sa dugo na magbigay ng diagnosis o sumubaybay ng mga medikal na kondisyon.

Puwede mong sukatin ang mga antas ng oxygen sa iyong dugo gamit ang Suunto Ocean. Sa watch face view, mag-swipe pataas o pindutin ang ibabang button para mag-scroll papunta sa Blood oxygen widget.

Puwedeng maging indikasyon ang antas ng oxygen sa dugo ng sobrang pagsasanay o labis na pagkapagod at puwede ring maging kapaki-pakinabang na indikasyon ng progreso ng aklimasyon sa mataas na altitude.

Ang normal na antas ng oxygen sa dugo ay nasa pagitan ng 96% at 99% sa antas ng tubig-dagat. Sa matataas na altitude, puwedeng bahagyang mas mababa ang mga healthy value. Kapag matagumpay ang aklimasyon sa mataas na altitude, tataas muli ang value.

Paano sukatin ang antas ng oxygen sa iyong dugo:

1. Sa watch face, mag-swipe pataas o pindutin ang ibabang button para mag-scroll papunta sa Blood oxygen widget.
2. Piliin ang **Measure now**.
3. Huwag galawin ang iyong kamay habang nagsusukat ang relo.
4. Kung pumalya ang pagsukat, mangyaring sundin ang mga tagubilin sa relo.
5. Kapag natapos na ang pagsukat, ipapakita ang value ng oxygen sa iyong dugo.

Puwede mo ring sukatin ang antas ng oxygen sa iyong dugo sa iyong 9.10. *Pagtulog*.

9.10. Pagtulog

Mahalaga ang magandang tulog sa gabi para sa isang malusog na isip at katawan. Maaari mong gamitin ang iyong relo upang i-track ang iyong pagtulog at subaybayan kung ilan ang average na dami ng oras ng tulog na nakukuha mo.

Kapag isinuot mo ang iyong relo sa pagtulog, ita-track ng Suunto Ocean ang iyong pagtulog batay sa datos ng accelerometer.

Para i-track ang pagtulog:

1. Mula sa watch face, mag-scroll pababa at piliin ang **Sleep**.
2. I-on ang **Sleep tracking**.

Puwede mong piliing ilagay ang iyong relo sa Do Not Disturb mode sa oras ng pagtulog mo at piliin din kung gusto mong sukatin ang iyong Blood oxygen at HRV tracking habang natutulog ka.

Kapag na-enable mo na ang pag-track ng pagtulog, maaari mo ring itakda ang iyong target na tulog. Kailangan ng isang karaniwang adult ng 7 hanggang 9 na oras ng tulog sa isang araw, bagaman maaaring iba ang iyong ideyal na tagal ng tulog kaysa sa karaniwan.

Mga trend sa pagtulog

Pagkagising mo, may bubungad sa iyong buod ng iyong pagtulog. Kasama sa buod, halimbawa, ang kabuuang durasyon ng iyong pagtulog, pati na rin ang tinantyang oras na gising ka (gumagalaw-galaw) at ang oras na nasa malalim kang pagtulog (walang paggalaw).

Karagdagan pa sa buod ng pagtulog, maaari mong subaybayan ang iyong pangkalahatang trend sa pagtulog gamit ang sleep widget. Sa watch face, mag-swipe pataas o pindutin ang ibabang button hanggang sa makita mo ang **Sleep** widget. Ipinapakita ng unang view ang iyong huling pagtulog at ang isang graph ng nakalipas na pitong araw.



Habang nasa sleep widget, maaari kang mag-swipe pataas upang makita ang mga detalye ng iyong huling pagtulog.



PAALALA: Batay lamang sa paggalaw ang lahat ng mga pagsukat sa pagtulog, kaya mga pagtatantya ang mga ito na maaaring hindi sumasalamain sa aktwal mong mga nakagawian sa pagtulog.

Pagsukat sa tibok ng puso, oxygen sa dugo, at heart rate variability (HRV) habang natutulog

Kapag isinuot mo ang iyong relo sa gabi, maaari kang makakuha ng karagdagang feedback tungkol sa tibok ng iyong puso, HRV, at antas ng oxygen sa dugo habang natutulog.

Awtomatikong Do Not Disturb mode

Maaari mong gamitin ang awtomatikong Do Not Disturb na setting para awtomatikong i-enable ang Do Not Disturb mode habang natutulog ka.

9.11. Mga hakbang at mga calorie

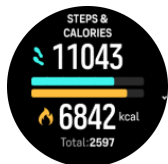
Sinusubaybayan ng iyong relo ang pangkalahatang antas ng iyong aktibidad sa buong araw. Isa itong mahalagang salik kung plano mo lamang na maging fit at malusog o kung nagsasanay ka para sa isang paparating na kompetisyon.

Mabuti ang maging aktibo, ngunit kapag nagsasanay nang matindi, kailangan mong magkaroon ng mga wastong araw ng pahinga na may mababang aktibidad.

Awtomatikong nagre-reset ang counter ng aktibidad sa hatinggabi araw-araw. Sa katapusan ng linggo (Linggo), nagbibigay ang relo ng buod ng iyong aktibidad na nagpapakita ng iyong average para sa linggo at mga araw-araw na kabuuan.

Binibilang ng iyong relo ang mga hakbang gamit ang isang accelerometer. Naiipon ang kabuuang bilang ng hakbang 24/7 gayundin habang nagre-record ng mga sesyon ng pagsasanay at iba pang mga aktibidad. Gayunpaman, hindi nabibilang ang mga hakbang sa ilang partikular na sports, tulad ng paglangoy at pagbibisikleta.

Ang value sa pinakataas ng widget ay ang kabuuang bilang ng hakbang para sa araw na iyon at ang value sa pinakababa ay ang natantyang dami ng aktibong calorie na natunaw mo na sa araw na iyon. Sa ibaba nito, makikita mo ang kabuuang dami ng natunaw na calorie. Kabilang sa kabuuan ang mga aktibong calorie at ang iyong Basal Metabolic Rate o BMR (tingnan sa ibaba).

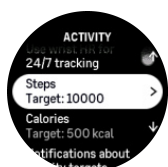


Ipinapahiwatag ng mga kalahating bilog sa widget kung gaano ka na kalapit sa iyong mga layunin sa pang-araw-araw na aktibidad. Maaaring i-adjust ang mga target na ito ayon sa mga personal mong kagustuhan (tingnan sa ibaba).

Maaari mo ring tingnan ang iyong mga hakbang at natunaw na mga calorie sa nakalipas na pitong araw sa pamamagitan ng pag-swipe pataas mula sa widget.

Mga layunin sa aktibidad

Maaari mong i-adjust ang iyong mga pang-araw-araw na layunin para sa mga hakbang at mga calorie. Mula sa mga setting, piliin ang **Activity** upang buksan ang mga setting ng layunin sa aktibidad.



Kapag itinatakda ang iyong layunin para sa bilang ng mga hakbang, tukuyin mo ang kabuuang bilang ng mga hakbang para sa araw na iyon.

Nakabatay ang kabuuang dami ng natunaw mong calorie bawat araw sa dalawang salik: ang iyong Basal Metabolic Rate (BMR) at ang iyong pisikal na aktibidad.



Ang iyong BMR ay ang dami ng calorie na natutunaw ng iyong katawan habang nagpapahinga. Ito ang mga calorie na kailangan mo upang panatilihin mainit-init ang iyong katawan at magsagawa ng mga basic na function tulad ng pagkisap ng iyong mga mata o pagpintig ng iyong puso. Ang bilang na ito ay batay sa iyong personal na profile, kabilang ang mga salik tulad ng edad at kasarian.

Kapag magtatakda ka ng layunin mo para sa calorie, tukuyin mo kung gaano karaming calorie ang nais mong matunaw bilang karagdagan sa iyong BMR. Ito ang tinatawag na mga aktibong calorie mo. Ang bilog sa palibot ng display ng aktibidad ay umuusad ayon sa kung gaano karaming aktibong calorie ang natunaw mo sa buong araw kumpara sa iyong layunin.

9.12. Araw at Buwan

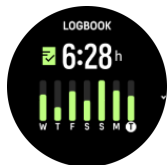
Sa watch face, mag-swipe pataas o pindutin ang ibabang button upang mag-scroll papunta sa sun and moon widget. Ibibigay sa iyo ng iyong relo ang oras hanggang sa susunod na paglubog o pagsikat ng araw, depende sa kung alin ang mauuna.

Kung pipiliin mo ang widget, makakakuha ka ng mas maraming detalye tulad ng oras ng pagsikat at paglubog ng araw, gayundin ang kasalukuyang anyo ng buwan.



9.13. Logbook

Nagbibigay ang iyong relo ng isang overview ng iyong aktibidad ng pagsasanay gamit ang isang logbook.



Sa logbook, makikita mo ang buod ng iyong kasalukuyang linggo ng pagsasanay. Kabilang sa buod ang kabuuang tagal at ang isang overview kung aling araw ka nag-eheersisyo.

Ang pag-swipe pataas ay magbibigay sa iyo ng impormasyon kung aling mga aktibidad ang ginawa mo at kung kailan. Ang pagpili ng isa sa mga aktibidad, sa pamamagitan ng pagpindot sa gitnang button, ay magbibigay sa iyo ng mas marami pang detalye at pati na rin ng posibilidad na mabura ang aktibidad mula sa iyong logbook.

9.14. Mga resource

Magandang indikasyon ng antas ng enerhiya ng iyong katawan ang mga resource at katumbas nito ang iyong kakayahang harapin ang stress at mga hamon sa araw-araw.

Ginagamit ng stress at pisikal na aktibidad ang iyong mga resource, habang ibinabalik naman ang mga ito ng pahinga at pag-recover. Ang magandang pagtulog ay mahalagang bahagi ng pagtiyak na mayroon ang iyong katawan ng mga kailangan nitong resource.

Kapag matataas ang iyong resource level, malamang ay maganda at malakas ang iyong pakiramdam. Kung tatakbo ka kapag matataas ang iyong resource, posibleng maging mahusay ang iyong pagtakbo dahil mayroon ang iyong katawan ng enerhiyang kailangan nito para umangkop at humusay bilang resulta.

Kung mata-track mo ang iyong mga resource, magagawa mong matalinong pamahalaan at gamitin ang mga ito. Maaari mo ring gamitin ang iyong mga resource level bilang gabay sa pagtukoy ng mga salik sa stress, mga personal na estratehiya sa pag-boost ng epektibong pag-recover, at epekto ng magandang nutrisyon.

Gumagamit ang stress at pag-recover ng mga reading ng optical heart sensor at para makuha ang mga iyon sa isang araw, dapat naka-enable ang pang-araw-araw na HR, tingnan ang 9.4. *Heart rate*.

Mahalaga na ang iyong Max HR at Rest HR ay nakatakda tumugma sa iyong heart rate para masiguro na mga tumpak na reading ang makukuha mo. Bilang default, nakatakda ang Rest HR sa 60 bpm at ang Max HR ay nakabase sa iyong edad.

Madaling mabago ang mga value ng HR na ito sa mga setting sa ilalim ng **General » Personal**.

 **TIP:** Gamitin ang pinakamababang reading ng heart rate na nasukat habang natutulog ka bilang iyong Rest HR.

Sa watch face, pindutin ang ibabang button para mag-scroll papunta sa resources widget.



Ipinapahiwatig ng kulay sa paligid ng widget icon ang iyong pangkalahatang resource level. Kung kulay berde ito, ibig sabihin, nakaka-recover ka na. Sinasabi sa iyo ng status ang kasalukuyan mong kalagayan (aktibo, hindi aktibo, nagre-recover o naii-stress). Ipinapakita ng bar chart ang iyong mga resource sa nakalipas na 16 oras, at ang value ng porsyento ay isang pagtatantya ng iyong kasalukuyang resource level.

9.15. Alti at Baro

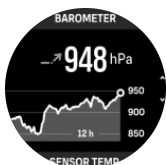
Ang Suunto Ocean ay patuloy na sinusukat ang ganap na air pressure gamit ang built-in na sensor ng pressure. Batay sa sukat na ito at sa iyong altitude reference value, kinakalkula nito ang altitude o air pressure.

! MAG-INGAT: Panatilihing walang dumi at buhangin ang paligid ng dalawang butas ng sensor ng air pressure na nasa gawing alas-sais sa gilid ng iyong relo. Huwag kailanmang magpasok ng anumang bagay sa mga butas dahil puwedeng masira nito ang sensor.

Sa watch face, mag-swipe pataas o pindutin ang ibabang button upang mag-scroll papunta sa alti and baro widget. May tatlong view ang widget na maaaring ma-access sa pamamagitan ng pag-swipe pataas at pababa. Ipinapakita ng unang view ang kasalukuyang altitude.



Mag-swipe pataas upang makita ang barometric pressure at ang graph ng barometer trend.



Muling mag-swipe pataas upang makita ang temperatura.

Mag-swipe pababa o pindutin ang ibabang button upang bumalik.

Tiyaking nakatakda nang tama ang iyong altitude reference value (tingnan ang 3.18. *Altimeter*). Makikita ang altitude ng kasalukuyan mong lokasyon sa karamihan ng mga topographic na mapa o sa mga pangunahing on-line na serbisyo ng mapa gaya ng Google Maps.

Nakakaapekto sa mga reading ng altitude ang mga pagbabago sa mga lokal na kondisyon ng panahon. Kung madalas magbago ang lokal na kondisyon ng panahon, dapat mong regular na i-reset ang altitude reference value, mas mabuti bago mo simulan ang iyong susunod na paglalakbay.

Awtomatikong alti-baro profile

Nagdudulot ng pagbabago sa air pressure ang mga pagbabago sa kondisyon ng panahon at altitude. Para mapangasiwaan ito, awtomatikong magpapalipat-lipat ang Suunto Ocean sa pag-interpret sa mga pagbabago sa air pressure habang nagbabago ang altitude o kondisyon ng panahon batay sa iyong paggalaw.

Kapag nakaramdam ang iyong relo ng bertikal na paggalaw, lilipat ito sa pagsukat ng altitude. Kapag tinitingnan mo ang graph ng altitude, naa-update ito nang may maximum na pagkaantala na 10 segundo.

Kung hindi nagbabago ang iyong altitude (mas mababa sa 5 metro ng bertikal na paggalaw sa loob ng 12 minuto), ii-interpret ng iyong relo ang mga pagbabago sa air pressure bilang mga pagbabago sa kondisyon ng panahon at ia-adjust nito ang barometer graph alinsunod dito.

9.16. Compass

Ang Suunto Ocean ay may gyro-assisted na compass na nagbibigay sa iyo ng kakayahang i-orient ang iyong sarili ayon sa magnetic na hilaga. Ang tilt-compensated na compass ay nagbibigay sa iyo ng mga tumpak na reading kahit na hindi ganap na nakapahalang ang compass.

Maaari mong ma-access ang compass sa pamamagitan ng pag-swipe pataas sa watch face o sa pamamagitan ng pagpindot sa ibabang button.

Kabilang sa compass widget ang sumusunod na impormasyon:

- Arrow na nakaturo sa magnetic na hilaga
- Heading na cardinal
- Heading sa degrees
- Altitude
- Barometric pressure



Upang lumabas sa compass widget, mag-swipe pakanan o gamitin ang gitnang button.

Habang nasa compass widget ka, maaari kang mag-swipe pataas mula sa ibaba ng screen o maaari mong pindutin ang ibabang button upang buksan ang listahan ng mga shortcut. Binibigyan ka ng mga shortcut ng mabilisang access papunta sa mga aksyon sa pag-navigate tulad ng pagtingin sa mga coordinate ng kasalukuyan mong lokasyon o pagpili ng rutang ina-navigate.

Mag-swipe pababa o pindutin ang itaas na button upang lumabas sa listahan ng mga shortcut.

9.16.1. Pagka-calibrate sa compass

Kung hindi na-calibrate ang compass, ipo-prompt kang i-calibrate ito kapag pumasok ka sa compass widget.



PAALALA: Kusang naka-calibrate ang compass kapag ginagamit ito, ngunit kapag naapektuhan ang relo ng malalakas na magnetic field o malakas na pagbagsak, maaaring mali ang ipakitang direksyon ng compass. Isagawa ang pagka-calibrate para solusyunan ang isyung ito.

9.16.2. Pagtatakda ng deklinasyon

Upang matiyak ang tamang mga reading ng compass, magtakda ng tumpak na value ng deklinasyon.

Ang mga mapang papel ay nakaturo sa totoong hilaga. Gayunpaman, ang mga compass ay nakaturo sa magnetic na hilaga – isang rehiyon sa itaas ng Mundo kung saan humihila ang mga magnetic field ng Mundo. Dahil wala sa parehong lokasyon ang magnetic na Hilaga at totoong Hilaga, dapat mong itakda ang deklinasyon sa iyong compass. Ang anggulo sa pagitan ng magnetic at totoong hilaga ay ang iyong deklinasyon.

Lumilitaw ang value ng deklinasyon sa karamihan ng mga mapa. Nagbabago taon-taon ang lokasyon ng magnetic north, kaya ang pinakatumpak at updated na value ng deklinasyon ay maaaring makita sa mga website gaya ng www.magnetic-declination.com.

Gayunpaman, ang mga orienteering map ay iginuguhit kaugnay ng magnetic na hilaga. Kung gumagamit ka ng orienteering map, kailangan mong i-off ang pagtatama sa deklinasyon sa pamamagitan ng pagtatakda sa value ng deklinasyon sa 0 degree.

Maaari mong itakda ang value ng iyong deklinasyon sa **Settings** sa ilalim ng **Navigation » Declination**.

9.17. Timer

May kasamang stopwatch at countdown timer ang iyong relo para sa basic na pagsukat ng oras. Sa watch face, mag-swipe pataas o pindutin ang ibabang button hanggang sa makarating ka sa timer widget.

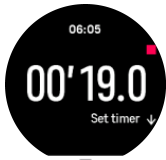


Sa unang pagpasok mo sa widget, ipapakita nito ang stopwatch. Pagkatapos noon, naaalala nito kung ano ang huli mong ginamit, kung ang stopwatch ba o ang countdown timer.

Mag-swipe pataas o pindutin ang ibabang button upang buksan ang **SET TIMER** na menu ng mga shortcut kung saan maaari mong baguhin ang mga setting ng timer.

Stopwatch

Simulan at ihinto ang stopwatch sa pamamagitan ng pagpindot sa itaas na button. Maaari kang magpatuloy sa pamamagitan ng pagpindot muli sa itaas na button. Mag-reset sa pamamagitan ng pagpindot sa ibabang button.



Lumabas sa timer sa pamamagitan ng pag-swipe pakanan o gamitin ang gitnang button.

Countdown timer

Sa timer widget, mag-swipe pataas o pindutin ang ibabang button upang buksan ang menu ng mga shortcut. Mula roon, maaari kang pumili ng paunang tinukoy na oras ng countdown o lumikha ng custom na oras ng countdown.



Tumigil at mag-reset kung kinakailangan gamit ang gitna at ibabang button.

Lumabas sa timer sa pamamagitan ng pag-swipe pakanan o sa pamamagitan ng pagpindot sa gitnang button.

9.18. Mga istatistika ng pagsisid

Ang mga widget ng **Scuba stats** (Mga istatistika ng scuba) at **Freedive stats** (Mga istatistika ng malayang pagsisid) ay nagbibigay sa iyo ng impormasyon tungkol sa iyong nakaraang pagsisid at mga kawili-wiling istatistika ng iyong mga pagsisid na ginawa gamit ang Suunto Ocean (Suunto Ocean).

Pagkatapos ng dive, ipinapakita ng Suunto Ocean (Suunto Ocean) ang oras sa ibabaw mula noong nakaraang pagsisid at pagkatapos ng scuba diving, ipapakita ang countdown para sa inirerekomendang oras ng walang paglipad. Ipinapakita rin ng widget ang petsa at oras kung kailan natapos ang iyong nakaraang pagsisid at ang timestamp kung kailan natapos ang oras ng walang paglipad.



PAALALA: Sa oras ng walang paglipad, ang paglipad o paglalakbay sa mas mataas na lugar ay dapat maiwasan.

Previous dive ay binibigyan ka ng pangkalahatang-ideya ng iyong pinakabagong pagsisid. Kung pipiliin mo ang aktibidad, binibigyan ka ng Suunto Ocean (Suunto Ocean) ng higit pang mga detalye at pati na rin ang posibilidad na tanggalin ang aktibidad mula sa iyong talaan.

Statistics ay nagpapakita ng bilang ng mga pagsisid, pinagsama-samang oras ng pagsisid, maximum na lalim at oras ng pagsisid na naabot sa lahat ng mga pagsisid sa mode ng pagsisid na iyon.

10. Ang SuuntoPlus™ guides

Ang SuuntoPlus™ na mga gabay ay nagbibigay ng real-time na gabay sa iyong relong Suunto mula sa paborito mong sports at outdoor na mga serbisyo. Maaari mo ring makita ang bagong mga gabay sa SuuntoPlus™ Store o gumawa ng mga ito gamit ang mga tool gaya ng workout planner ng Suunto app.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa lahat ng available na mga gabay at kung paano mag-sync sa mga 3rd party na mga gabay, bumisita sa www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Para piliin ang SuuntoPlus™ na mga gabay sa iyong relo:

1. Bago mo simulan ang pag-record ng ehersisyo, mag-swipe pataas o pindutin ang ibabang button at piliin ang **SuuntoPlus™**.
2. Mag-scroll papunta sa gabay na gusto mong gamitin at pindutin ang gitnang button.
3. Bumalik sa start view at simulan ang iyong ehersisyo gaya ng karaniwan.
4. Pindutin ang gitnang button hanggang sa makarating ka sa SuuntoPlus™ na gabay, na ipinapakita bilang nakahiwalay na display.



PAALALA: Siguruhing ang iyong Suunto Ocean ay may pinakabagong bersyon ng software at na nai-sync mo sa Suunto app ang iyong relo.

11. Ang mga SuuntoPlus™ sports app

Ang mga SuuntoPlus™ sports app ay dinaragdagan ang iyong Suunto Ocean ng mga bagong tool at bagong insight para bigyan ka ng inspirasyon at mga bagong paraan para ma-enjoy ang iyong aktibong lifestyle. Makikita mo ang mga bagong sports app sa SuuntoPlus™ Store kung saan ipina-publish ang mga bagong app para sa iyong Suunto Ocean. Piliin ang mga nakawiwili para sa iyo at i-sync ang mga ito sa iyong relo at mas makikinabang ka sa iyong mga ehersisyo!

Para gamitin ang mga SuuntoPlus™ sports app:

1. Bago mo simulan ang pagre-record ng ehersisyo, mag-scroll pababa at piliin ang **SuuntoPlus™**.
2. Piliin ang sports app na gusto mo.
3. Kung gumagamit ang sports app ng isang external device o sensor, awtomatiko itong kokonekta.
4. Mag-scroll pataas papuntang start view at simulan ang iyong ehersisyo gaya ng karaniwan.
5. Pindutin ang gitnang button hanggang sa makarating ka sa SuuntoPlus™ sports app, na ipinapakita bilang nakahiwalay na display.
6. Pagkatapos mong tumigil sa pag-record ng ehersisyo, puwede mong makita ang mga resulta ng SuuntoPlus™ sports app sa buod, kung mayroong mahalagang resulta.

Puwede mong piliin sa Suunto app kung aling mga SuuntoPlus™ sports app ang gusto mong gamitin sa relo. Bumisita sa Suunto.com/Suuntoplus para makita kung aling mga sports app ang available para sa iyong relo.



PAALALA: Siguruhing ang iyong Suunto Ocean ay may pinakabagong bersyon ng software at na nai-sync mo sa Suunto app ang iyong relo.

12. Pag-iingat at suporta

12.1. Mga gabay sa pangangalaga

Ingatan ang relo – huwag ito ibabangga o ibabagsak.

Sa karaniwang mga sitwasyon, hindi kakailanganing ayusin ang relo. Palaging banlawan ito gamit ang malinis na tubig, banayad na sabon, at dahan-dahang linisin ang kaha gamit ang mamasa-masa at malambot na tela o chamois.

Gumamit lamang ng mga orihinal na aksesorya ng Suunto - ang pinsalang sanhi ng mga hindi orihinal na aksesorya ay hindi sagot ng warranty.

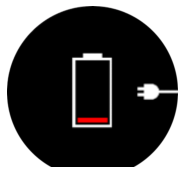
12.2. Baterya

Ang itatagal ng baterya sa isang pag-charge ay depende sa kung paano mo ginagamit ang relo at sa kung anong mga kundisyon. Ang mabababang temperatura, halimbawa, ay nakakabawas sa itatagal ng isang pag-charge. Sa pangkalahatan, ang kakayahan ng mga rechargeable battery ay bumababa habang tumatagal.



PAALALA: Kung sakaling may hindi normal na pagbaba sa kakayahan dahil sa may depektong baterya, sinasagot ng Suunto ang pagpapalit sa baterya sa loob ng isang taon o sa maximum na 300 beses na pagcha-charge, alinman ang mauna.

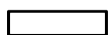
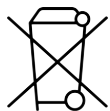
Kung ang antas ng charge ng baterya ay wala nang 20% at pagkatapos ay 5%, ipapakita ng iyong relo ang icon ng mababang baterya. Kapag napakababa na ng antas ng charge ng baterya, mapupunta sa low power mode ang iyong relo at magpapakita ng charge icon.



Gamitin ang kasamang USB cable para i-charge ang iyong relo. Kapag medyo mataas na ang antas ng baterya, gigising ang relo mula sa lower power mode.

12.3. Pagtatapon

Mangyaring itapon ang aparato sa naaangkop na paraan, na itinuturing ito bilang basurang elektroniko. Huwag itong ihahagis sa basurahan. Kung gusto mo, maaari mong ibalik ang device sa dealer ng Suunto na pinakamalapit sa iyo.



13. Reperensya

13.1. Pagsunod

Para sa impormasyong nauugnay sa pagsunod at detalyadong teknikal na impormasyon, tingnan ang “Impormasyon sa Kaligtasan ng Produkto at sa Regulasyon” na ipinadala kasama ng iyong Suunto Ocean o na available sa www.suunto.com/userguides.

13.2. CE

Sa pamamagitan nito, ipinapahayag ng Suunto Oy na ang uri ng kagamitan sa radyo na DW223 ay sumusunod sa Direktiba 2014/53/EU. Ang buong pagpapahayag ng pagsunod sa EU ay available sa sumusunod na internet address: 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.