

SUUNTO OCEAN

KULLANIM KILAVUZU

1. GÜVENLİK.....	6
2. Başlarken.....	8
2.1. Dokunmatik ekran ve düğmeler.....	8
2.2. Ayarları düzenleme.....	9
2.3. Yazılım güncellemeleri.....	10
2.4. Suunto uygulaması.....	10
2.5. Optik kalp hızı.....	11
3. Ayarlar.....	12
3.1. Düğme ve ekran kilidi.....	12
3.2. Otomatik ekran parlaklığı.....	12
3.3. Tonlar ve titreşim.....	13
3.4. Bluetooth bağlanabilirliği.....	13
3.5. Uçak modu.....	14
3.6. Rahatsız Etmeyin modu.....	14
3.7. Ayağa kalkma anımsatıcısı.....	14
3.8. Telefonumu bul.....	14
3.9. Saat ve tarih.....	15
3.9.1. Alarm.....	15
3.10. Dil ve birim sistemi.....	16
3.11. Saat yüzleri.....	16
3.12. Güç tasarrufu.....	16
3.13. POD'ları ve sensörleri eşleştirme.....	17
3.13.1. Bisiklet POD'unu kalibre etme.....	18
3.13.2. Ayak POD'unu kalibre etme.....	18
3.13.3. Güç POD'unu kalibre etme.....	18
3.14. El feneri.....	18
3.15. Alarmlar.....	18
3.15.1. Gün doğumu ve gün batımı alarmları.....	19
3.15.2. Fırtına alarmı.....	19
3.16. FusedSpeed™.....	20
3.17. FusedAlti™.....	21
3.18. Altimetre.....	21
3.18.1. İrtifa dalışı.....	21
3.19. Konum biçimleri.....	21
3.20. Cihaz bilgileri.....	22
3.21. Saatinizi sıfırlama.....	22
4. Egzersiz kaydetme.....	24
4.1. Spor modları.....	25
4.2. Egzersiz sırasında navigasyon.....	25
4.2.1. İlk noktaya dönme.....	26


4.2.2. Rotaya sabitleme.....	26
4.3. Egzersiz yaparken hedefleri kullanma.....	26
4.4. Pil gücü yönetimi.....	27
4.5. Çoklu spor egzersizi.....	28
4.6. Yüzme.....	29
4.7. Aralıklı antrenman.....	29
4.8. Otomatik duraklatma.....	30
4.9. Sesli geri bildirim.....	30
4.10. His.....	31
4.11. Yoğunluk bölgeleri.....	31
4.11.1. Kalp hızı bölgeleri.....	32
4.11.2. Hız bölgeleri.....	34
4.11.3. Güç bölgeleri.....	34
4.11.4. Egzersiz yaparken kalp hızı, tempo veya güç bölgelerini kullanma.....	35
5. Tüplü dalış.....	36
5.1. Dalış güvenliği.....	36
5.2. Dalışa hazırlanma.....	38
5.2.1. Otomatik dalış başlatma.....	38
5.2.2. Dalış modları.....	39
5.2.3. Tüplü dalış sırasında düğmelerin işlevleri.....	39
5.2.4. Dalış öncesi ekranı ve dalış seçenekleri.....	40
5.2.5. Ana dalış görünümü.....	41
5.2.6. Dalış sırasındaki önemli bilgiler.....	42
5.2.7. Tüplü dalış için değişim ekranı.....	44
5.3. Dalış ayarları.....	47
5.4. Dalış alarmları.....	49
5.4.1. Zorunlu dalış alarmları.....	49
5.4.2. Kullanıcı tarafından yapılandırılabilen dalış alarmları.....	51
5.4.3. Sistem hataları.....	52
5.5. Gazlar.....	52
5.5.1. Gazı düzenle.....	53
5.5.2. Çoklu gaz ile dalış.....	54
5.6. Kablosuz tüp basıncı desteği	54
5.6.1. Kurulum ve Suunto Tank POD'a bağlama.....	55
5.6.2. Tüp basıncı.....	56
5.6.3. Gaz tüketimi.....	57
5.6.4. Gaz süresi.....	58
5.7. Algoritma ayarları.....	58
5.7.1. Bühlmann 16 GF Algoritması.....	58
5.7.2. Gradyan Faktörleri.....	59
5.7.3. Deko profili.....	61


5.7.4. İrtifa ayarı.....	63
5.7.5. Emniyet bekleme süresi.....	64
5.7.6. Son bekleme derinliği.....	64
5.8. Suunto Ocean ile Dalış Yapma.....	64
5.8.1. Emniyet Beklemesi.....	64
5.8.2. Dekompresyon dalışları.....	65
5.8.3. Su yüzeyinde geçirilen süre ve uçuş yasağı süresi.....	67
5.8.4. Örnek - Tek gaz modu.....	68
5.8.5. Örnek - Çoklu Gaz Modu.....	70
6. Serbest Dalış.....	72
6.1. Serbest dalış görünümleri.....	72
6.2. Serbest dalış sırasında düğmelerin işlevleri.....	73
6.3. Serbest dalış için değişim ekranı.....	73
6.4. Serbest dalış alarmları.....	74
6.5. Şnorkelle dalış and denizkızı giysisiyle yüzmeye.....	75
7. Dalış kayıtları.....	77
8. Navigasyon.....	78
8.1. Çevrimdışı haritalar.....	78
8.2. İrtifa navigasyonu.....	79
8.3. Kerteriz navigasyonu.....	80
8.4. Rotalar.....	80
8.5. İlgili çekici noktalar.....	82
8.5.1. POI ekleme ve silme.....	82
8.5.2. Bir POI'ye navigasyon.....	83
8.5.3. POI tipleri.....	84
9. Widget'lar.....	87
9.1. Hava Durumu.....	87
9.2. Bildirimler.....	87
9.3. Medya kontrolleri.....	88
9.4. Kalp hızı.....	88
9.5. Toparlanma, KHD (Kalp Hızı Değişkenliği).....	89
9.6. İlerleme.....	90
9.7. Antrenman.....	90
9.8. Toparlanma, çalışma.....	91
9.9. Kandaki oksijen.....	91
9.10. Uyku.....	92
9.11. Adım ve kalori.....	92
9.12. Güneş ve Ay.....	94
9.13. Günlük defteri.....	94
9.14. Kaynaklar.....	94

9.15. Alti & baro.....	95
9.16. Pusula.....	96
9.16.1. Pusulayı kalibre etme.....	96
9.16.2. Sapmayı ayarlama.....	97
9.17. Zamanlayıcı.....	97
9.18. Dalış İstatistikleri.....	98
10. SuuntoPlus™ rehberleri.....	99
11. SuuntoPlus™ spor uygulamaları.....	100
12. Bakım ve destek.....	101
12.1. Kullanım yönergeleri.....	101
12.2. Pil.....	101
12.3. İmha etme.....	101
13. Referans.....	102
13.1. Uygunluk.....	102
13.2. CE.....	102


1. GÜVENLİK

Güvenlik önlemi türleri


 **UYARI:** - ciddi yaralanma veya ölümlle sonuçlanabilecek bir işlem ya da durumla ilgili olarak kullanılır.


 **DİKKAT:** - ürüne zarar verecek bir işlem ya da durumla ilgili olarak kullanılır.


 **NOT:** - önemli bilgileri vurgulamak için kullanılır.


 **İPUÇU:** - cihazın özellik ve işlevlerinin nasıl kullanılacağıyla ilgili ek ipuçları vermek için kullanılır.


Güvenlik önlemleri


 **UYARI:** USB kabloyu, kalp pili gibi tıbbi cihazların yanı sıra anahtar kartı, kredi kartı ve benzeri cisimlerden uzakta tutun. USB kablosunun cihaz konektöründe, tıbbi ve diğer elektronik cihazların yanı sıra verilerin manyetik olarak saklandığı ürünlerin çalışmasını engelleyebilecek güçlü bir mıknatıs bulunmaktadır.


 **UYARI:** Her ne kadar ürünlerimiz endüstri standartlarına uygun olsa da, ürün ciltle temas ettiğinde alerjik reaksiyonlara veya cilt tahrişine neden olabilir. Bu gibi durumlarda, ürünü kullanmayı derhal bırakın ve bir doktora başvurun.


 **UYARI:** Bir egzersiz programına başlamadan önce daima doktorunuza danışın. Aşırı egzersiz ciddi sakatlanmalara neden olabilir.

 **UYARI:** Yalnızca eğlence amaçlı kullanım içindir.


 **UYARI:** Ürünün GPS veya pil ömrüne tamamen güvenmeyin. Her zaman için güvenliğinizi sağlamak adına harita ve diğer yedek materyalleri kullanın.

 **UYARI:** CİHAZIN SUYA DAYANIKLILIĞINI TEMİN EDİN! Cihazın içindeki nem, üniteye ciddi şekilde zarar verebilir. Servis işlemleri yalnızca yetkili bir Suunto Servis Merkezi tarafından yapılmalıdır.

 **UYARI:** Suunto USB Kablosunu yanıcı gazların bulunduğu alanlarda kullanmayın. Bu, patlamaya neden olabilir.

 **UYARI:** Suunto USB Kablosunu asla sökmeyin veya yeniden modellemeyin. Bu, elektrik çarpmasına veya yangına neden olabilir.

 **UYARI:** Kablo ya da parçalar hasarlıysa Suunto USB kablosunu kullanmayın.

 **UYARI:** Cihazınızı sadece IEC 62368-1 standardına uygun ve maksimum 5 V çıkışa sahip USB adaptörlerini kullanarak şarj etmelisiniz. Uyumsuz adaptörler yangın tehlikesi ve yaralanma riski taşır ve Suunto cihazınıza zarar verebilir.

⚠ DİKKAT: USB kablosunun konektör pimlerinin iletken bir yüzeye temas etmesine İZİN VERMEYİN. Bu, kabloya kısa devre yaptırarak kullanılamaz hale gelmesine neden olabilir.

⚠ DİKKAT: Suunto Ocean cihazınızı şarj etmek için sadece birlikte verilen şarj kablosunu kullanın.

⚠ DİKKAT: Suunto Ocean ıslakken USB kablosunu KULLANMAYIN. Bu, elektrik arızasına neden olabilir. Cihazdaki kablo konektörünün ve konektör pimi alanının kuru olduğundan emin olun.

⚠ DİKKAT: Ürüne hiçbir çözücü madde uygulamayın, bunlar yüzeye zarar verebilir.

⚠ DİKKAT: Ürüne böcek ilacı uygulamayın, bunlar yüzeye zarar verebilir.

⚠ DİKKAT: Ürünü rastgele çöpe atmayın, çevreyi korumak için elektronik atık olarak değerlendirin.

⚠ DİKKAT: Ürüne vurmayın veya ürünü düşürmeyin, bunlar ürüne hasar verebilir.

⚠ DİKKAT: Renkli kumaş kayışların rengi, yeni veya ıslak olduklarında diğer kumaşlara ya da deriye bulaşabilir.

📝 NOT: Suunto'da, aktivite ve maceralarınızda size yardımcı olabilecek metrikleri üretmek için gelişmiş sensör ve algoritmalar kullanırız. Bu ölçümlerin mümkün olduğunca hassas olması için uğraşırız. Ancak ürün ve hizmetlerimiz ile toplanan verilerin hiçbiri tam güvenilir değildir ve bunların ürettiği metrikler kesin olarak doğru kabul edilmemelidir. Kalori, kalp hızı, konum, hareket algılama, resim tanıma, fiziksel gerilim göstergeleri ve diğer ölçümler gerçek hayattakilerle uyuşmayabilir. Suunto ürün ve hizmetleri, sadece eğlence amaçlı kullanım için olup hiçbir şekilde tıbbi amaçla kullanılmamalıdır.

2. Başlarken

Suunto Ocean ürününüzü ilk defa çalıştırmak hızlı ve basittir.

1. Saati uyandırmak için üst düğmeyi basılı tutun.
2. Kurulum sihirbazını başlatmak için ekrana dokununuz.



3. Yukarı veya aşağı kaydırıp dil seçeneğine dokunarak dilinizi seçin.



4. Açılan uyarıyı dikkatlice okuyun ve Tamam üzerine dokunarak anladığınızı onaylayın.
5. İlk ayarları tamamlamak için kurulum sihirbazını takip edin. Değerleri seçmek için yukarı veya aşağı kaydırın. Bir değeri kabul edip sonraki adıma geçmek için ekrana dokununuz veya orta düğmeye basın.

⚠ DİKKAT: Suunto Ocean cihazınızı şarj etmek için sadece birlikte verilen şarj kablosunu kullanın.

2.1. Dokunmatik ekran ve düğmeler

Suunto Ocean ürününde bir dokunmatik ekranla birlikte ekran ve özelliklerde gezinmek için kullanabileceğiniz üç düğme bulunur.

Kaydırın ve dokununuz

- ekran ve menülerde hareket etmek için yukarı veya aşağı kaydırın
- ekranlarda geri ve ileri yönde hareket etmek için sağa ve sola kaydırın
- bir öğe seçmek için dokununuz

Üst düğme

- saat yüzünden, en son kullanılan spor modlarının listesini açmak üzere basın
- saat yüzünden, kısayolları tanımlamak ve açmak için uzun basın

Orta düğme

- bir öğeyi seçmek için basın
- saat yüzünden, sabitlenen widget'ı açmak üzere basın
- saat yüzünden, ayarlar menüsünü açmak için uzun basın
- ayarlar menüsünde geri gitmek için basılı tutun

Alt düğme

- görünüm ve menülerde aşağı ilerlemek için basın
- saat yüzünden, widget'ların listesini açmak üzere basın
- saat yüzünden, denetim paneline girmek için uzun basın

Egzersiz kaydı yaparken:

Üst düğme

- aktiviteyi durdurmak için basın (egzersiz seçeneklerine erişmek için)
- aktiviteyi değiştirmek için uzun basın

Orta düğme

- ekranları değiştirmek için basın
- egzersiz seçenekleri menüsünü açmak için uzun basın

Alt düğme

- bir turu işaretlemek için basın
- düğmeleri kilitlemek ve kilidi açmak için uzun basın

Serbest dalış ve tüplü dalış yaparken:

Üst düğme


- seçenekler menüsünü açmak için basın (serbest dalış)
- kullanılabilir gazların listesine erişmek için basın (yalnızca Çoklu gaz modu)
- parlaklığı değiştirmek için uzun basın

Orta düğme

- ekranları değiştirmek için basın (serbest dalış)
- yay göstergesi için basın (tüplü dalış)

Alt düğme

- değişim pencere ögesini değiştirmek için basın
- düğmeleri kilitlemek ve kilidi açmak için uzun basın

 **NOT:** Suyla temas ettiği sırada dokunmatik ekran aktif değildir. Bu, su altındayken ekranlar arasında gezinmek için düğmeleri kullanmanız gerektiği anlamına gelir.

2.2. Ayarları düzenleme

Saatin bütün ayarlarını doğrudan saat üzerinde düzenleyebilirsiniz.

Bir ayar yapmak için:

1. Saat yüzünden, orta düğmeye uzun basın.
2. Ekranı yukarı/aşağı kaydırarak ya da üst veya alt düğmelere basarak ayarlar menüsünde gezinin.




3. Ayar adına dokunarak veya ayar seçiliyken orta düğmeye basarak bir ayar seçin. Menüde geri gitmek için sağa doğru kaydırın veya **Geri** ögesini seçin.
4. Değer aralığı ayarları için yukarı/aşağı kaydırarak ya da üst veya alt düğmeye basarak değeri değiştirin.



5. Sadece iki değerle ayar yapmak için (açık veya kapalı gibi) ayara dokunarak veya orta düğmeye basarak değeri değiştirin.



 **NOT:** Yukarıda listelenen ayarlar genel saat ayarlarıdır. Dalış ayarları için bkz. 5.3. Dalış ayarları.


2.3. Yazılım güncellemeleri

Yazılım güncellemeleri, saatinize önemli iyileştirmeler ve yeni özellikler ekler. Suunto Ocean Suunto uygulamasına bağlıysa otomatik olarak güncellenir.

Bir güncelleme kullanılabilir olduğunda ve saatiniz Suunto uygulamasına bağlıysa, yazılım güncellemesi saate otomatik olarak indirilir. Bu indirme işleminin durumu Suunto uygulamasında görülebilir.


Yazılım saatinize indirildiğinde, pil seviyesi en az %20 olduğu ve eşzamanlı olarak herhangi bir egzersiz kaydedilmediği müddetçe saat gece vakti kendisini günceller.

Güncellemeyi gece otomatik yapılmadan önce manuel olarak yüklemek istiyorsanız **Ayarlar > Genel** seçeneğine gidin ve **Yazılım güncellemesi** öğesini seçin.

 **NOT:** Güncelleme tamamlandığında, sürüm notları Suunto uygulamasında görünür.

2.4. Suunto uygulaması

Suunto uygulaması il Suunto Ocean deneyiminizi daha da zenginleştirebilirsiniz. Aktivitelerinizi senkronize etmek, antrenmanlar oluşturmak, mobil bildirimler, analizler ve daha fazlasını almak için saatinizi mobil uygulama ile eşleştirin.

 **NOT:** Uçak modu açıksa hiçbir aygıtı eşleştiremezsiniz. Eşleştirme yapmak için uçak modunu kapatın.

Saatinizi Suunto uygulamasıyla eşleştirmek için:

1. Saatinizin Bluetooth özelliğinin açık olduğundan emin olun. Ayarlar menüsünde **Bağlanabilirlik » Keşfedilme** seçeneğine gidin ve henüz etkinleştirilmemişse bunu yapın.
2. Uyumlu mobil cihazınıza iTunes App Store, Google Play veya Çin'deki diğer popüler uygulama mağazalarından Suunto uygulamasını indirip yükleyin.
3. Suunto uygulamasını başlatın ve açık değilse Bluetooth'u açın.
4. Uygulama ekranının sol üst kısmındaki saat simgesine dokununuz ve ardından saatinizi eşleştirmek için "EŞLEŞTİR" seçeneğine dokununuz.
5. Saatinizde ve uygulamada gösterilen kodu yazarak eşleştirmeyi doğrulayın.



NOT: Bazı özellikler, Wi-Fi veya mobil şebeke üzerinden internet bağlantısı gerektirir. Operatör veri bağlantı ücretleri geçerli olabilir.

2.5. Optik kalp hızı

Bilekten optik kalp hızı ölçümü, kalp hızınızı takip etmek için kolay ve rahat bir yöntemdir. Kalp hızı ölçümü için en iyi sonuçların alınması aşağıdaki faktörlerden etkilenebilir:

- Saatin doğrudan cildinizle temas edecek şekilde takılmış olması gerekir. Sensörle cildiniz arasında, ince olanlar hariç herhangi bir giysi olmamalıdır.
- Saatin, kolunuzda normalde takılan yerden daha yukarıda olması gerekebilir. Sensör, dokudan geçen kan akışını ölçer. Ne kadar fazla dokuyu okuyabilirse ölçüm o kadar iyi olur.
- Kol hareketleri ve kas esnetmeler (ör. tenis raketini kavrama) sensör ölçümünün doğruluğunu etkileyebilir.
- Kalp hızınız düşükken sensör kararlı ölçüm yapamayabilir. Kayda başlamadan önce birkaç dakikalık kısa bir ısınmanın faydası olur.
- Cildin koyulaşması ve dövme, ışığı önler ve optik sensör ölçümlerinin güvenilir olmasını engeller.
- Optik sensör, yüzme ve dalış aktiviteleri için doğru kalp hızı ölçüm değerleri sunmayabilir.
- Daha yüksek doğruluk değeri elde etmek ve kalp hızınızdaki değişikliklere daha hızlı şekilde tepki verilmesini sağlamak için Suunto Smart Sensor gibi uyumlu bir göğüs kalp hızı sensörü kullanmanızı öneririz.


UYARI: Optik kalp hızı özelliği, her aktivite sırasında her kullanıcı için doğru sonuç vermeyebilir. Optik kalp hızı, bir bireyin kendine özgü anatomisi ve cilt renginden de etkilenebilir. Gerçek kalp hızınız, optik sensörün okuduğu değerden daha yüksek veya düşük olabilir.

UYARI: Yalnızca eğlence amaçlı kullanım içindir; optik kalp hızı özelliği tıbbi kullanım için değildir.

UYARI: Bir antrenman programına başlamadan önce daima bir doktora danışın. Aşırı egzersiz ciddi sakatlanmalara neden olabilir.

3. Ayarlar

Saat yüzünden, **Denetim paneli** aracılığıyla tüm saat ayarlarına erişmek için ekranı yukarı kaydırın veya alt düğmeye uzun basın.


 **İPUCU:** Saat yüzü görünümündeyken orta düğmeye uzun bastığınızda ayarlar menüsüne doğrudan erişilebilir.

Belirli ayarlara veya özelliklere hızlı erişim istiyorsanız üst düğme mantığını (saat yüzü görünümünden) özelleştirebilir ve en kullanışlı ayarlarınız veya özelliklerinize kısayollar oluşturabilirsiniz.

Üst düğme için bir kısayol tanımlamak üzere, Denetim paneli ögesini açın ve **Üstteki kısayol** yanındaki **Özelleştir** ögesini seçin, ardından uzun basıldığında üst düğmenin hangi ayara veya özelliğe sahip olacağını seçin.

3.1. Düğme ve ekran kilidi

Egzersiz kaydı yaparken, alt düğmeyi basılı tutup ardından **Kilitle** ögesini seçerek düğmeleri kilitleyebilirsiniz. Kilitlendikten sonra, düğme etkileşimi gerektiren işlemleri (tur oluşturma, egzersizi duraklatma/durdurma vb.) yapamazsınız, ancak ekran görüntüleri arasında geçiş yapmak mümkündür.

 **NOT:** Tüplü dalış sırasında, kilitli olduklarında bile alarmları ve gaz değişimini onaylamak için düğmeleri kullanabilirsiniz ancak ekran görünümünü ve değişim penceresi içeriğini değiştiremezsiniz.

Her şeyin kilidini açmak için alt düğmeyi tekrar basılı tutun.

Egzersiz kaydı yapmadığınız zamanlarda, bir dakika pasif kaldıktan sonra ekran kilitlenir ve kararır. Ekranı etkinleştirmek için herhangi bir düğmeye basın.

Ekran ayrıca bir süre pasif kaldığında uyku moduna (boş ekran) geçer. Herhangi bir harekette ekran tekrar açılır.

3.2. Otomatik ekran parlaklığı

Ekranın ayarlayabileceğiniz üç özelliği vardır: Parlaklık seviyesi (**Parlaklık**), etkin olmayan ekranın bilgileri gösterme şekli (**Her zaman açık ekran**) ve bileğinizi kaldırıp döndürdüğünüzde ekranın etkinleşip etkinleşmeyeceği (**Bilekle uyandır**).

Ekran özellikleri, **Genel** » **Ekran** altındaki ayarlardan ayarlanabilir.

- Parlaklık ayarı, ekran parlaklığının genel yoğunluğunu belirler: Düşük, Orta veya Yüksek.
- Her zaman açık ekran ayarı, etkin olmayan ekranın boş mu olacağını yoksa örneğin saat gibi bilgileri mi göstereceğini belirler. Her zaman açık ekran açık veya kapalı olarak ayarlanabilir:
 - **Açık:** Ekran belirli bilgileri her zaman görüntüler.
 - **Kapalı:** Ekran etkin olmadığında boştur.
- Bilekle uyandır özelliği, saatinize bakmak için bileğinizi kaldırdığınızda ekranı etkinleştirir. Üç Bilekle uyandır seçeneği şunlardır:
 - **Kapalı:** Bileğinizi kaldırdığınızda hiçbir şey olmaz.

- **Sadece ekran:** Bileğinizi kaldırmanız sadece ekranı etkinleştirir. Saati kullanmak için düğmeye basmak gerekir.
- **Tam uyanma modu:** Bileğinizi kaldırmanız saati etkinleştirir ve kullanıma hazır hâle getirir.

⚠ DİKKAT: Yüksek parlaklık ayarının uzun süre kullanılması pil ömrünü azaltır ve ekranda kalıcı iz oluşmasına neden olabilir. Ekran ömrünü uzatmak için yüksek parlaklık ayarlarını uzun süre kullanmaktan kaçının.



NOT: Dalış ekranı parlaklığı bilgileri için bkz. 5.3. Dalış ayarları.

3.3. Tonlar ve titreşim

Tonlar ve titreşim uyarıları; bildirimler, dalış dışı alarmlar ve diğer önemli olaylar ve işlemler için kullanılır. Hem tonlar hem de titreşim uyarıları **Genel » Tonlar** altındaki ayarlardan değiştirilebilir.

Tonlar altında, aşağıdaki seçenekler arasından seçim yapabilirsiniz:

- **Tümü açık:** tüm olaylar bir uyarıyı tetikler
- **Tümü kapalı:** hiçbir olay uyarı tetiklemez
- **Düğmeler kapalı:** düğmelere basma dışındaki tüm olaylar uyarıları tetikler.

Titreşim ayarını değiştirerek titreşimleri açıp kapatabilirsiniz.

Alarm altında, aşağıdaki seçenekler arasından seçim yapabilirsiniz:

- **Titreşim:** titreşimli uyarı
- **Tonlar:** sesli uyarı
- **Her ikisi:** titreşimli ve sesli uyarılar.



NOT: Bu ton ve titreşim ayarları tüplü dalış ve serbest dalış aktivitelerini etkilemez. Dalış alarmı ayarları için bkz. 5.4. Dalış alarmları.

3.4. Bluetooth bağlanabilirliği

Suunto Ocean saatinizi Suunto uygulaması ile eşleştirdiğiniz zaman, mobil cihazınızdan bilgi göndermek ve almak için Bluetooth teknolojisini kullanır. Aynı teknoloji, POD'lar ve sensörler eşleştirilirken de kullanılır.

Ancak saatinizin Bluetooth tarayıcılar tarafından görünmesini istemiyorsanız keşfedilme ayarını **Bağlanabilirlik » Keşfedilme** altından etkinleştirebilir veya devre dışı bırakabilirsiniz.




Ayrıca Bluetooth özelliği, uçak modu etkinleştirilerek tamamen kapatılabilir, bkz. 3.5. Uçak modu.

3.5. Uçak modu

Kablosuz iletimleri kapatmanız gerektiği zaman uçak modunu etkinleştirin. Uçak modunu **Bağlanabilirlik** altındaki ayarlardan ya da **Denetim paneli** içinde etkinleştirebilir veya devre dışı bırakabilirsiniz.



 **NOT:** Cihazınızla başka bir cihazı eşleştirmek için ilk olarak, açıksa uçak modunu kapatmanız gerekir.

3.6. Rahatsız Etmeyin modu

Rahatsız Etmeyin modu, tüm sesleri ve titreşimleri kapatıp ekranı karartan bir ayardır. Saatin her zamanki gibi ama sessiz bir şekilde çalışmasını istediğiniz tiyatro gibi ortamlarda saati kullanırken çok faydalı bir seçenektir.

Rahatsız Etmeyin modunu açmak/kapatmak için:

1. Saat yüzünden, **Denetim paneli** ögesini açmak için ekranı yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın.
2. **Rahatsız etmeyin** ögesine gidin.
3. Rahatsız Etmeyin modunu etkinleştirmek için işlem adına dokununuz veya orta düğmeye basın.

Ayarlanmış bir alarmınız varsa bu normal olarak duyulur ve siz alarmı ertelediğiniz sürece Rahatsız Etmeyin modunu devre dışı bırakır.

 **NOT:** Dalış modunda Rahatsız Etmeyin modu her zaman devre dışıdır.

3.7. Ayağa kalkma animatöresi

Düzenli hareket etmek size çok faydalıdır. Suunto Ocean ile uzun süredir oturuyorsanız biraz etrafta dolaşmanızı animatan bir ayağa kalkma animatöresi ayarlayabilirsiniz.

Ayarlarda, **Aktivite** ögesini seçin ve **Ayağa kalkma animatöresi** ögesini açın.

2 saat boyunca hareketsiz kaldıysanız saatiniz sizi uyararak ayağa kalkıp biraz etrafta dolaşmanızı animatör.

3.8. Telefonumu bul

Nerede bıraktığınızı unuttuğunuzda telefonunuzu bulmak için Telefonumu bul özelliğini kullanabilirsiniz. Bağlandığında Suunto Ocean ürününüz telefonunuzu çaldırabilir. Suunto Ocean ürünü telefonunuza bağlanmak için Bluetooth kullandığından, saatin çaldırabilmesi için telefonun Bluetooth menziline olması gerekir.

Telefonumu bul özelliğini etkinleştirmek için:

1. Saat yüzünden, alt düğmeye basarak widget'lar listesinden **Denetim paneli** ögesini açın.
2. **Telefonumu bul** ögesine gidin.
3. İşlev adına dokunarak veya orta düğmeye basarak telefonunuzu çaldırmaya başlayın.

4. Çaldırmayı durdurmak için alt düğmeye basın.

3.9. Saat ve tarih

Saatiniz ilk kez başlatılırken saat ve tarihi ayarlarsınız. Bundan sonra, saatiniz herhangi bir sapmayı düzeltmek için GPS saatini kullanır.

Suunto uygulaması ile eşleştirdikten sonra saatiniz, mobil cihazlardan güncel saati, tarihi, saat dilimini ve gün ışığı tasarrufu saatini alacaktır.

Ayarlar kısmında, **Genel** » **Saat/tarih** altındaki tap **Otomatik saat güncellemesi** seçeneğine dokunarak özelliği açabilir veya kapatabilirsiniz.

Tarihi ve saati **Genel** » **Saat/tarih** seçeneği altındaki ayarlardan manuel olarak belirleyebilir, ayrıca burada saat ve tarih biçimlerini de değiştirebilirsiniz.

Ana saate ek olarak, çift saat özelliğini de kullanarak farklı bir konumdaki (örneğin seyahat ettiğiniz yerdeki) saati de takip edebilirsiniz. Bir konum seçerek saat dilimini ayarlamak için **Genel** » **Saat/tarih** altındaki **Çift saat** seçeneğine dokununuz.

3.9.1. Alarm

Saatinizde bir kez veya belirli günlerde yinelenen şekilde çalabilen bir alarm vardır. **Alarm** altındaki ayarlardan alarmı etkinleştirin.

Sabit alarm saati ayarlamak için:

1. Saat yüzünden, alt düğmeye uzun basarak **Denetim paneli** ögesine erişin.
2. **Alarm** ögesini seçin.
3. **Yeni alarm** ögesini seçin.



NOT: Yeni alarm altındaki listede seçtiklerinde eski alarmlar silinebilir veya düzenlenebilir.

4. Alarmın ne sıklıkla çalacağını seçin. Seçenekler şunlardır:

Bir Kez: Alarm, önümüzdeki 24 saat içinde belirlenen saatte bir kez çalar

Hafta içi: Alarm, Pazartesi-Cuma günleri arasında aynı saatte çalar

Günlük: Alarm, haftanın her günü aynı saatte çalar



5. Saat ve dakikayı belirledikten sonra ayarlardan çıkın.



Alarm çaldığında, durdurmak için kapatabilir veya erteleme seçeneğini belirleyebilirsiniz. Ertelene süresi 10 dakikadır ve 10 kez yinelenir.



Alarmın çalmaya devam etmesine izin verirseniz 30 saniye sonra otomatik olarak ertelenir.

3.10. Dil ve birim sistemi

Saatinizde kullanılan dili ve birim sistemini **Genel** (Genel) » **Dil** (Dil) seçeneği altından değiştirebilirsiniz.

3.11. Saat yüzleri

Suunto Ocean hem dijital hem analog stiller arasından seçim yapabileceğiniz birçok saat yüzü ile birlikte gelir.

Saat yüzünü değiştirmek için:

1. **Ayarlar** ögesinden veya **Denetim paneli** içinde **Özelleştir** seçeneğini belirleyin.
2. **Saat yüzü** ögesine gidin ve giriş yapmak için dokununuz veya orta düğmeye basın.



3. Saat yüzü önizlemeleri arasında gezinmek için ekranı yukarı ve aşağı doğru kaydırın ve kullanmak istediğiniz yüze dokununuz.



4. Renk seçenekleri arasında gezinmek için ekranı yukarı veya aşağı kaydırın ve kullanmak istediğiniz renge dokununuz.


Her saat yüzünde tarih veya çift saat gibi ilave bilgiler bulunur. Görünümler arasında geçiş yapmak için ekrana dokununuz.

3.12. Güç tasarrufu

Saatiniz, normal günlük kullanım esnasında pil ömrünü uzatmak için tüm titreşim, günlük KH ve Bluetooth bildirimlerini kapatan bir güç tasarrufu seçeneğine sahiptir. Aktiviteleri kaydederken güç tasarrufu seçenekleri için *4.4. Pil gücü yönetimi* kısmına bakın.

Güç tasarrufunu **Genel** » **Güç tasarrufu** altındaki ayarlardan veya **Denetim paneli** içinden etkinleştirebilir/devre dışı bırakabilirsiniz.




 **NOT:** Pil düzeyi %10'a ulaştığı zaman güç tasarrufu otomatik olarak etkinleştirilir.

3.13. POD'ları ve sensörleri eşleştirme

Egzersiz kaydederken, saatinizi ilave bilgiler toplamak için (bisiklete binme gücü gibi) Bluetooth Smart POD'lar ve sensörlerle eşleştirin.

Suunto Ocean ürünü, dalış ve diğer sporlara yönelik aşağıdaki POD ve sensör türlerini desteklemektedir:

- Tüp basıncı (Tank POD) (bkz. 5.6.1. Kurulum ve Suunto Tank POD'a bağlama)
- Kalp hızı
- Bisiklet
- Güç
- Ayak

 **NOT:** Uçak modu açıksa hiçbir aygıtı eşleştiremezsiniz. Eşleştirme yapmak için uçak modunu kapatın. Bkz. 3.5. Uçak modu.

Bir spor POD'u veya sensör eşleştirmesi yapmak için:

1. Saat ayarlarınıza gidin ve **Bağlanabilirlik** ögesini seçin.
2. Sensör türlerinin listesini almak için **Sensörü eşleştir** seçeneğine basın.
3. Tüm listeyi görmek için ekranı aşağı kaydırın ve eşleştirmek istediğiniz sensör türüne dokunun.



4. Orta düğmeye basarak bir sonraki adıma geçin ve saatteki talimatları takip ederek eşleştirmeyi tamamlayın (gerekirse sensör veya POD kılavuzuna bakın).



POD için bir ayar gerekiyorsa (güç POD'una yönelik kol uzunluğu gibi), eşleştirme işlemi sırasında bir değer girmeniz istenir.

POD veya sensör eşleştirildikten sonra, söz konusu sensör türünü kullanan bir spor modu seçilir seçilmez saatiniz o sensörü arar.

Saatinizdeki eşleştirilmiş aygıt tam listesini **Bağlanabilirlik** » **Eşleştirilmiş cihazlar** seçeneği altındaki ayarlardan görebilirsiniz.

Bu listeden, gerekiyorsa cihazı kaldırabilirsiniz (eşleştirmesini iptal edebilirsiniz). Kaldırmak istediğiniz cihazı seçin ve **Unut** seçeneğine dokununuz.

Suunto Ocean cihazınızı Suunto Tank POD ile eşleştirme hakkında bilgi için bkz. 5.6.1. Kurulum ve Suunto Tank POD'a bağlama.

3.13.1. Bisiklet POD'unu kalibre etme

Bisiklet POD'ları için saatinizde tekerlek çevre uzunluğunu ayarlamanız gerekir. Çevre uzunluğu milimetre cinsinden olmalıdır ve kalibrasyonun bir adımı olarak ayarlanır. Bisikletinizin tekerleklerini (yeni çevre uzunluğuna sahip olanlarla) değiştirirseniz saatteki tekerlek çevre uzunluğu ayarı da değiştirilmelidir.

Tekerlek çevre uzunluğunu değiştirmek için:

1. Ayarlar'da **Bağlanabilirlik » Eşleştirilmiş cihazlar**. öğesine gidin.
2. **Bisiklet POD'u** öğesini seçin.
3. Yeni tekerlek çevre uzunluğunu seçin.

3.13.2. Ayak POD'unu kalibre etme

Bir ayak POD'u eşleştirdiğinizde saatiniz POD'u GPS kullanarak otomatik şekilde kalibre eder. Otomatik kalibrasyonu kullanmanızı öneririz, ancak gerekirse bunu **Bağlanabilirlik » Eşleştirilmiş cihazlar** seçeneği altındaki POD ayarlarından devre dışı bırakabilirsiniz.

GPS ile ilk kalibrasyon için ayak POD'unun kullanıldığı bir spor modunu seçmeli ve GPS hassasiyetini **En İyi** olarak ayarlamalısınız. Kaydı başlatın ve mümkünse en az 15 dakika boyunca düz bir zeminde sabit bir hızda koşun.

İlk kalibrasyon için normal ortalama hızınızda koşun, ardından egzersiz kaydını durdurun. Ayak POD'unu bir sonraki sefer kullandığınızda kalibrasyon hazır olur.

Saatiniz, GPS hızı kullanılabilir olduğunda ayak POD'unu gerektiği zaman otomatik olarak tekrar kalibre eder.

3.13.3. Güç POD'unu kalibre etme

Güç POD'ları (güç ölçerler) için, saatinizdeki spor modu seçeneklerinden kalibrasyonu başlatmanız gerekir.

Bir güç POD'unu kalibre etmek için:

1. Henüz yapmadıysanız bir güç POD'unu saatinizle eşleştirin.
2. Güç POD'u kullanan bir spor modu seçin, ardından mod seçeneklerini açın.
3. **Güç POD'unu kalibre edin** öğesini seçin ve saatteki talimatları izleyin.

Güç POD'unu zaman zaman tekrar kalibre etmelisiniz.

3.14. El feneri

Suunto Ocean el feneri olarak kullanabileceğiniz ekstra parlak bir arka ışığa sahiptir.

El fenerini etkinleştirmek için saat yüzünden ekranı aşağı kaydırın veya alt düğmeye basın ve **Denetim paneli** öğesini seçin. **El feneri** öğesine kaydırın ve dokunarak ya da orta düğmeye basarak etkinleştirin.

El fenerini kapatmak için orta düğmeye basın veya sağa kaydırın.

3.15. Alarmlar

Saatinizin **Alarmlar** menüsünde, **Ayarlar** altında farklı uyarlamalı alarm türleri ayarlayabilirsiniz.

Gün doğumu ve gün batımı alarmı ve fırtına alarmı ayarlayabilirsiniz.

Dalış alarmı ayarları için bkz. 5.4. *Dalış alarmları* ve 6.4. *Serbest dalış alarmları*.

3.15.1. Gün doğumu ve gün batımı alarmları

Suunto Ocean saatinizdeki gün doğumu/gün batımı alarmları, konumunuza dayalı olan uyarlanabilir alarmlardır. Sabit bir saat ayarlamak yerine, gerçek gün doğumu veya gün batımından ne kadar önce uyarılmak istediğinize göre alarmı ayarlarsınız.

Gün doğumu ve gün batımı saatleri GPS aracılığıyla belirlenir, dolayısıyla saatiniz GPS'i kullandığınız en son seferde alınan GPS verilerini kullanır.

Gün doğumu/gün batımı alarmlarını ayarlamak için:

1. Saat yüzünden, orta düğmeye uzun basın ve aşağı kaydırarak **Alarmlar** ögesini seçin.
2. Ayarlamak istediğiniz alarma gidin veya orta düğmeye basarak seçin.




3. Üst ve alt düğmelerle yukarı/aşağı ilerleyerek ve orta düğmeyle onaylayarak gün doğumu/gün batımı öncesi istenen saat ve dakikayı girin.



4. Onaylamak ve çıkış yapmak için orta düğmeye basın.

 **İPUCU:** Gün doğumu ve gün batımı saatlerini gösteren bir saat yüzü de mevcuttur.

 **NOT:** Gün doğumu ve gün batımı saatleri ile birlikte alarmlar GPS düzeltmesi gerektirir. GPS verileri kullanılabilir hale gelene kadar saat kısımları boş durur.

3.15.2. Fırtına alarmı

Barometrik basınçta belirgin bir düşüş, genel olarak fırtınanın yaklaştığını ve korunmanız gerektiğini gösterir. Fırtına alarmı etkin olduğunda, Suunto Ocean alarm sesi çıkarır ve 3 saatlik bir sürede basınç 4 hPa (0,12 inHg) veya üzeri oranda düşerse bir fırtına sembolü gösterir.

Fırtına alarmını etkinleştirmek için:

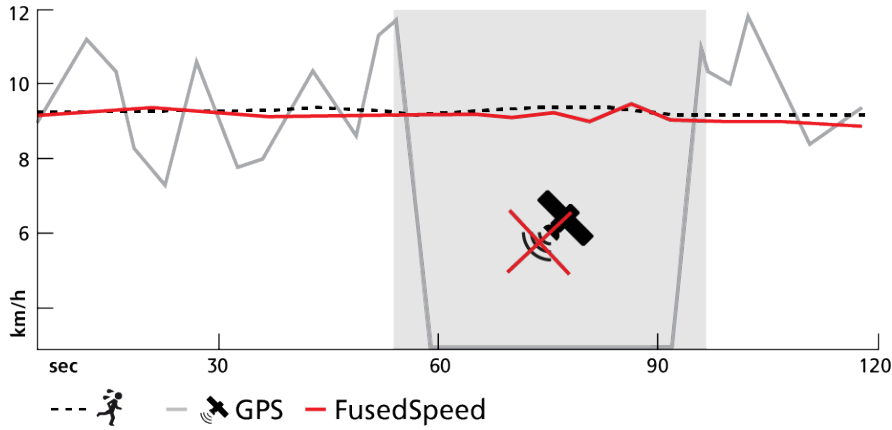
1. Saat yüzünden, **Ayarlar** ögesine girmek için orta düğmeyi basılı tutun.
2. **Alarmlar** ögesine kaydırın ve adına dokunarak veya orta düğmeye basarak menüye girin.
3. **Fırtına alarmı** ögesine kaydırın ve adına dokunarak veya orta düğmeye basarak etkinleştirin/devre dışı bırakın.

Fırtına alarmı duyulduğunda, herhangi bir düğmeye bastığınızda alarm sonlanır. Hiçbir düğmeye basılmazsa alarm bildirimini bir dakika boyunca devam eder. Hava koşulları durağan hale gelene kadar (basınç düşüşü yavaşladığında) fırtına sembolü ekranda kalır.

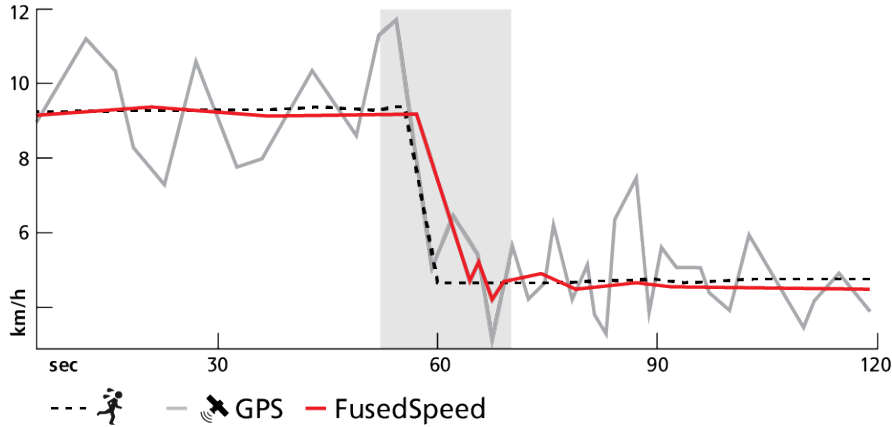


3.16. FusedSpeed™

FusedSpeed™, koşma hızınızı daha hassas bir şekilde ölçmenizi sağlayan benzersiz bir GPS ve bilek hızlanma sensörü ölçümü kombinasyonudur. GPS sinyali, bilek hızı bazında uyarlanabilir bir şekilde filtrelenir ve sabit koşma hızlarında daha hassas ölçümler sağlarken hız değişikliklerine de daha hızlı tepki verir.



FusedSpeed en iyi, antrenman esnasında yüksek reaktif hız ölçümlerine ihtiyaç duyduğunuzda (ör. engebeli arazide koşarken veya aralıklı antrenmanlar esnasında) performans gösterir. GPS sinyalini geçici olarak kaybederseniz, Suunto Ocean saatiniz GPS kalibrasyonlu hız ölçer sayesinde hassas hız ölçümleri göstermeye devam edebilir.




İPUCU: FusedSpeed ile en yüksek hassasiyete sahip ölçümler elde etmek için tek yapmanız gereken ihtiyacınız olduğunda kısaca cihaza bakmaktır. Saati hareket ettirmeden önünüzde tuttuğunuzda hassasiyet azalır.

FusedSpeed; koşma ve oryantiring, floor ball ve futbol gibi benzer aktivite türleri için otomatik olarak etkinleştirilir.

3.17. FusedAlti™

FusedAlti™, GPS ve barometrik yükseklik birleşiminden oluşan bir yükseklik ölçümü sağlar. Son yükseklik ölçümünde geçici hataların ve fark hatalarının etkisini en aza indirir.

 **NOT:** Yükseklik varsayılan olarak, GPS kullanan egzersizler ve navigasyon sırasında FusedAlti ile ölçülür. GPS kapalıyken, yükseklik barometrik sensör ile ölçülür.

3.18. Altimetre

Suunto Ocean, irtifayı ölçmek için barometrik basınç kullanır. Doğru ölçümler elde etmek için, bir irtifa referans noktası tanımlamalısınız. Tam değeri biliyorsanız bu yükseklik bulunduğunuz rakım olabilir. Alternatif olarak, referans noktasını otomatik olarak ayarlamak için FusedAlti'yi (bkz. 3.17. FusedAlti™) kullanabilirsiniz.


Referans noktası ayarını, **Alti & baro** seçeneği altındaki ayarlardan yapabilirsiniz.



3.18.1. İrtifa dalışı

300 m'den (980 ft) daha yüksek irtifalarda dalış yaparken, bilgisayarın dekompresyon durumunu hesaplaması için irtifa ayarı **manüel olarak seçilmelidir**. Doğru irtifa ayarının seçilmemesi veya maksimum irtifa sınırının üzerinde dalış yapılması hatalı dalışa ve planlama verilerine neden olacaktır.

İrtifa ayarı için bkz. 5.7.4. İrtifa ayarı.

 **NOT:** Suunto Ocean3000 m'nin (9800 ft) üzerindeki irtifalarda kullanımı amaçlanmamıştır.

3.19. Konum biçimleri

Konum biçimi, GPS konumunuzun saatte gösterilme şeklidir. Tüm biçimler aynı konumla ilgilidir, sadece söz konusu konumu farklı bir şekilde ifade ederler.

Konum biçimini, **Navigasyon** (Navigasyon) » **Konum biçimi** (Konum biçimi) altında bulunan saat ayarlarında değiştirebilirsiniz.

Enlem/boylam en yaygın kullanılan karelajdır ve üç farklı biçimi vardır:

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

Diğer kullanılabilir yaygın konum biçimleri arasında şunlar vardır:

- UTM (Universal Transverse Mercator - Evrensel Çapraz Merkator) iki boyutlu, yatay bir konum görünümü sunar.
- MGRS (Military Grid Reference System - Askeri Karelaj Referans Sistemi), UTM'nin bir uzantısıdır ve bir karelaj bölgesi belirleyicisi, 100.000 metrekare tanımlayıcısı ve sayısal bir konumdan oluşur.

Suunto Ocean saatiniz, aşağıdaki yerel konum biçimlerini de destekler:

- BNG (Britanya)
- ETRS-TM35FIN (Finlandiya)
- KKJ (Finlandiya)
- IG (İrlanda)
- RT90 (İsveç)
- SWEREF 99 TM (İsveç)
- CH1903 (İsviçre)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Kıta ABD'si
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Yeni Zelanda)



NOT: Bazı konum biçimleri, 84° kuzey ve 80° güney bölgelerinde veya amaçlanan ülkeler dışında kullanılamaz. İzin verilen bölgenin dışındaysanız, konum koordinatlarınız saatte gösterilemez.

3.20. Cihaz bilgileri

Saatinizdeki yazılım ve donanım bilgilerini **Genel** (Genel) » **Hakkında** (Hakkında) seçeneği altındaki ayarlardan kontrol edebilirsiniz.

3.21. Saatinizi sıfırlama

Tüm Suunto saatlerinde, farklı sorunları gidermek için kullanılacak iki tür sıfırlama yöntemi vardır:

- birincisi, yeniden başlatma olarak bilinen cihazı sıfırlamadır.
- ikincisi, fabrika ayarlarına sıfırlama olarak bilinen donanım sıfırlamasıdır.

Cihazı sıfırlama (yeniden başlatma):

Saatinizi yeniden başlatmak aşağıdaki durumlarda faydalı olabilir:

- cihaz hiçbir düğmeye bastığınızda, dokunduğunuzda veya ekranı kaydirdiğinizde (dokunmatik ekran çalışmıyorsa) yanıt vermiyordur.
- ekran donmuştur veya boştur.
- örneğin düğmelere bastığınızda hiçbir titreşim yoktur.
- saat işlevleri beklendiği gibi çalışmıyordur, ör. saat kalp hızınızı kaydedemiyordur (optik kalp hızı LED'leri yanıp sönmüyordur), pusula kalibrasyon işlemini tamamlayamıyordur vb.
- adım sayacı günlük adım sayınızı hiç saymıyordur (kaydedilen adım sayısının uygulamada gecikmeli olarak gösterilebileceğini lütfen unutmayın).



NOT: Cihaz yeniden başlatıldığında, aktif egzersizler sonlandırılır ve kaydedilir. Normal şartlarda egzersiz verileri veya dalış verileri kaybolmaz. Nadiren, cihazın sıfırlanması bellek bozulmalarına neden olabilir.

Cihazı sıfırlamak için üç düğmeyi de 12 saniye boyunca basılı tutup bırakın.



UYARI: Asla saatinizi dalış sırasında sıfırlamayın.

Cihazı sıfırlamanın sorunu çözmeyebileceği ve ikinci sıfırlama türünün gerçekleştirilmesini gerektiren belirli koşullar olabilir. Yukarıdakiler, çözmeye çalıştığınız sorun konusunda yardımcı olmadıysa donanım sıfırlaması faydalı olabilir.

Donanım sıfırlaması (fabrika ayarlarına sıfırlama):

Fabrika ayarlarına sıfırlama, saatinizi varsayılan ayarlarına sıfırlar. Suunto uygulamasıyla senkronize edilmemiş egzersiz verileri, kişisel veriler ve ayarlar dahil olmak üzere saatinizdeki tüm veriler silinir. Donanım sıfırlamasından sonra Suunto saatinizin ilk kurulumunu yapmanız gerekir.

Cihaz aşağıdaki durumlarda fabrika ayarlarına sıfırlanabilir:

- bir Suunto Müşteri Desteği temsilcisi, sorun giderme prosedürünün parçası olarak sizden bunu yapmanızı istediğinde.
- cihazın sıfırlanması sorunu çözmediğinde.
- cihazın pil ömrü önemli ölçüde azaldığında.
- cihaz GPS'e bağlanmadığında ve diğer sorun giderme işlemleri işe yaramadığında.
- cihazın Bluetooth cihazlarıyla (ör. Smart Sensor veya mobil uygulama) bağlanabilirlik sorunu olduğunda ve diğer sorun giderme işlemleri işe yaramadığında.

Saatiniz, üzerindeki **Ayarlar** aracılığıyla fabrika ayarlarına sıfırlanır. **Genel** öğesini seçin ve **Ayarları sıfırla** seçeneğine gidin. Saatinizdeki tüm veriler sıfırlama esnasında silinecektir. **Sıfırla** öğesini seçerek sıfırlamayı başlatın.



NOT: Fabrika ayarlarına sıfırlama işlemi, saatinizde önceki eşleştirme bilgilerini siler. Suunto uygulamasıyla eşleştirme işlemi tekrar başlatmak için Suunto uygulamasından ve telefonunuzun Bluetooth ayarında Eşleştirilmiş cihazlar kısmında önceki eşleştirme bilgilerini silmenizi öneririz.



NOT: Verilen her iki senaryo da acil durumlarda gerçekleştirilmelidir. Bu işlemleri düzenli olarak yapmamalısınız. Herhangi bir sorun devam ederse Müşteri Desteği ekibimizle iletişime geçmenizi veya saatinizi yetkili servis merkezlerimizden birine göndermenizi öneririz.

4. Egzersiz kaydetme

Saatinizi 7/24 aktivite izlemeye ek olarak, antrenman oturumlarınız ile diğer aktivitelerinizi kaydetmek ve ayrıntılı geri bildirim olarak ilerlemenizi takip etmek için de kullanabilirsiniz.

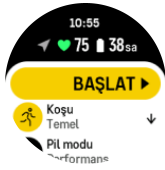
Bir egzersizi kaydetmek için:

1. Bir kalp hızı sensörü takın (isteğe bağlı).
2. Saat yüzünden ekranı aşağı kaydırın veya üst düğmeye basın.
3. Kullanmak istediğiniz spor modunu seçmek için ekranı yukarı kaydırın ve orta düğmeye basın.
4. Farklı spor modlarında farklı seçenekler bulunur, ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak bunlar arasında gezinin ve orta düğmeye basarak bunları ayarlayın.
5. Başlat göstergesinin üzerinde, spor modunda kullandığınız öğelere bağlı olarak (kalp hızı, bağlı GPS gibi), bir dizi simge görünür:
 - Ok simgesi (bağlı GPS) arama sırasında gri renkte yanıp söner, sinyal bulunduğunda yeşil renge döner.
 - Kalp simgesi (kalp hızı) arama sırasında gri renkte yanıp söner ve bir sinyal bulunduğunda, kalp hızı sensörü kullanıyorsanız bir kemere bağlı renkli kalp şekline veya optik kalp hızı sensörü kullanıyorsanız kemersiz renkli kalp şekline döner.
 - Soldaki simge yalnızca eşleştirilmiş bir POD'niz olduğunda görünür ve POD sinyali bulunduğunda yeşil renge döner.

Ayrıca, size bil bitmeden önce kaç saat daha egzersiz yapabileceğinizi söyleyen bir pil tahmini gösterilir.

Bir kalp hızı sensörü kullanıyorsanız ama simge sadece yeşile dönüyorsa (yani optik kalp hızı sensörü aktifse) kalp hızı sensörünün eşleştirilmiş olup olmadığını kontrol edin, 3.13. *POD'ları ve sensörleri eşleştirme* ögesine bakın ve tekrar deneyin.

Simgelerin yeşile dönmesini bekleyebilir (daha doğru veriler elde etmek için önerili) veya **Başlat** ögesini seçerek hemen kaydı başlatabilirsiniz.



Kayıt başlatıldıktan sonra seçilen kalp hızı kaynağı kilitletir ve devam eden antrenman seansı sırasında değiştirilemez.

6. Kayıt esnasında, orta düğmeyle veya dokunmatik ekranı kullanarak (etkinleştirilmişse) ekranlar arasında geçiş yapabilirsiniz.
7. Kaydı duraklatmak için üst düğmeye basın. **Sonlandır** ögesini seçerek durdurun ve kaydedin.

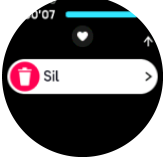




NOT: Kaldır ögesini seçerek egzersiz günlüğünüzü silmek de mümkündür.

Kayıdı durdurduktan sonra kendinizi nasıl hissettiğiniz sorulur. Soruyu yanıtlayabilir veya atlayabilirsiniz (bkz. 4.10. His). Sonraki ekranda, dokunmatik ekran üzerinden veya düğmelerle göz atabileceğiniz aktivite özeti sunulur.

Saklamak istemediğiniz bir kayıt tuttuysanız özeti en altına gidip sil düğmesine dokunarak günlük girişini silebilirsiniz. Günlük defterinden de aynı şekilde günlük kayıtlarını silebilirsiniz.



4.1. Spor modları

Saatiniz, önceden tanımlanmış bir dizi spor moduyla birlikte gelir. Bu modlar, dışarıdaki günlük yürüyüşlerden triatlon müsabakalarına kadar değişen belirli aktivite ve amaçlar için tasarlanmıştır.

Bir egzersiz kaydetmeden önce (bkz. 4. Egzersiz kaydetme) eksiksiz bir spor modları listesini görüntüleyebilir ve buradan seçim yapabilirsiniz.

Her bir spor modunda, seçilen spor moduna bağlı olarak farklı veriler gösteren bir dizi benzersiz ekran vardır. Egzersiz sırasında saat ekranında gösterilen verileri Suunto uygulamasıyla düzenleyebilir ve özelleştirebilirsiniz.

Spor modlarının *Suunto uygulaması (Android)* veya *Suunto uygulaması (iOS)* sürümünde nasıl özelleştirileceğini öğrenin.

4.2. Egzersiz sırasında navigasyon

Egzersiz kaydederken bir rotaya veya POI'ye gidebilirsiniz.

Kullandığınız spor modunun, navigasyon seçeneklerine erişebilmesi için GPS'in etkin olması gerekir. Spor modu GPS hassasiyeti Tamam veya İyi ise bir rota ya da POI seçtiğinizde GPS hassasiyeti En İyi olarak değiştirilir.

Egzersiz esnasında navigasyon için:

1. Suunto uygulamasında bir rota veya POI oluşturun ve henüz yapmadıysanız saatinizi senkronize edin.
2. GPS kullanan bir spor modu seçin.
3. Ekranı aşağı kaydırın ve **Navigasyon** ögesini seçin.
4. Ekranı yukarı ve aşağı kaydırarak veya üst ve alt düğmelere basarak bir navigasyon seçeneği belirleyin ve orta düğmeye basın.
5. Gitmek istediğiniz rotayı veya POI'yi seçin ve orta düğmeye basın. Ardından, navigasyonu başlatmak için üst düğmeye basın.
6. Başlangıç görünümüne geri dönün ve kaydınızı normal şekilde başlatın.

Egzersiz yaparken, ekranı sağa kaydırarak veya orta düğmeye basarak navigasyon ekranına gidebilirsiniz, burada seçtiğiniz rota ya da POI gösterilir. Navigasyon ekranı hakkında daha fazla bilgi için bkz. 8.5.2. *Bir POI'ye navigasyon* ve 8.4. *Rotalar*.

Bu ekrandayken, ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak navigasyon seçeneklerinizi açabilirsiniz. Navigasyon seçeneklerinden, örneğin farklı bir rota veya POI seçebilir, geçerli konum koordinatlarınızı kontrol edebilir ve **Gezinti modu** ögesini seçerek navigasyonu sonlandırabilirsiniz.

4.2.1. İlk noktaya dönme

Aktivite kaydı yaparken GPS kullanıyorsanız Suunto Ocean otomatik olarak egzersiz başlangıç noktanızı kaydeder. İlk noktaya dön Seçeneği ile Suunto Ocean sizi tekrar başlangıç noktanıza doğrudan götürebilir.

İlk noktaya dön Özelliğini başlatmak için:

1. GPS kullanan bir egzersiz başlatın.
2. Navigasyon ekranına gelene kadar orta düğmeye basın.
3. Kısayol menüsünü açmak için alt düğmeye basın.
4. **İlk noktaya dön** özelliğine gidin ve seçmek için ekrana dokunun veya orta düğmeye basın.

Navigasyon kılavuzu navigasyon ekranında görüntülenir.



4.2.2. Rotaya sabitleme

Şehir ortamında GPS'in sizi doğru şekilde takip edebilmesi zordur. Önceden tanımlı rotalarınızdan birini seçer ve o rotayı takip ederseniz saatin GPS'i koşudan bir yol oluşturmak için değil sadece önceden tanımlı rotanızda nerede olduğunuzu belirlemek üzere kullanılır. Kaydedilen yol, koşu için kullanılan rotayla aynı olacaktır.



Egzersiz sırasında Rotaya sabitle özelliğini kullanmak için:

1. Suunto uygulamasında bir rota oluşturun ve henüz yapmadıysanız saatinizi senkronize edin.
2. GPS kullanan bir spor modu seçin.
3. Ekranı aşağı kaydırın ve **Navigasyon** ögesini seçin.
4. **Rotaya sabitle** ögesini seçin ve orta düğmeye basın.
5. Kullanmak istediğiniz rotayı seçin ve orta düğmeye basın.

Egzersize normal şekilde başlayın ve seçilen rotayı takip edin.

4.3. Egzersiz yaparken hedefleri kullanma

Egzersiz yaparken Suunto Ocean ürününüz ile farklı hedefler belirlemek mümkündür.

Seçtiğiniz spor modunda seçenek olarak hedefler varsa kaydı başlatmadan önce ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak bunları ayarlayabilirsiniz.



Genel hedefle egzersiz yapmak için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak **Hedef** ögesini seçin.
2. **Süre** veya **Mesafe** ögesini seçin.
3. Hedefinizi seçin.
4. Ekranı yukarı kaydırın ve egzersizinizi başlatın.

Genel hedefleri etkinleştirdiğiniz zaman, her veri ekranında ilerlemenizi gösteren bir hedef göstergesi görülür.



Ayrıca, hedefinizin %50'sine ulaştığınızda ve seçtiğiniz hedef tamamlandığında bir bildirim alırsınız.

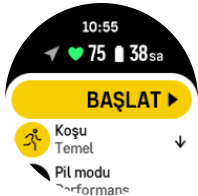
Yoğunluk hedefiyle egzersiz yapmak için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak **Yoğunluk bölgeleri** ögesini seçin.
2. **KH bölgeleri**, **Hız bölgeleri** veya **Güç bölgeleri** ögesini seçin. (Seçenekler, seçilen spor moduna ve saatinizle eşleştirdiğiniz bir güç pod'u olup olmamasına bağlıdır).
3. Hedef bölgenizi seçin.
4. Ekranı yukarı kaydırın ve egzersizinizi başlatın.

4.4. Pil gücü yönetimi

Suunto Ocean cihazınızda, en çok ihtiyacınız olduğunda saatinizin pilinin bitmemesini sağlamaya yardımcı olması için akıllı pil teknolojisini kullanan bir pil güç yönetim sistemi bulunur.

Bir egzersiz kaydetmeye başlamadan önce (bkz. 4. *Egzersiz kaydetme*), mevcut pil modunda tahmini ne kadar pil ömrünüzün kaldığını görürsünüz.



Önceden tanımlanmış dört pil modu vardır; **Performans** (varsayılan), **Dayanıklılık**, **Ultra** ve **Tur**. Bu modlar arasında geçiş yapmak, pilin ömrünü ve aynı zamanda saatin performansını da değiştirecektir.



NOT: Varsayılan olarak, *Tur* modu tüm KH takibini (bilek ve göğüs) devre dışı bırakır.

Başlangıç ekranındayken, pil modunu değiştirmek ve her bir modun saatin performansını nasıl etkilediğini görmek için **Pil modu** ögesini seçin.



 **NOT:** Pil tasarrufu ayarları dalış aktivitelerini etkilemez.

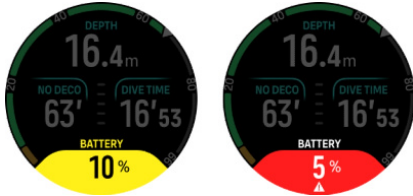
Pil bildirimleri


Saatiniz pil modlarına ek olarak, bir sonraki maceranızda yeterli pil ömrüne sahip olmanızı sağlamak için akıllı hatırlatıcılar kullanır. Bazı hatırlatıcılar, örneğin aktivite geçmişinize dayalı olarak önceliklidir. Bununla birlikte, örneğin saatinizin bir aktivite kaydederken pil gücünüzün düşük olduğunu fark ettiği durumlarda da bildirim alırsınız. Otomatik olarak farklı bir pil moduna geçmenizi önerecektir.


Saatiniz, pil düzeyi %20'deyken sizi bir kez uyaracak ve %10'dayken tekrar uyaracaktır.



Dalış yaparken saatiniz, pil düzeyi %10'dayken sizi bir kez uyaracak ve %5'teyken tekrar uyaracaktır.



 **UYARI:** Suunto, pil düzeyi %10'un altındayken dalış yapmamanızı önerir.

 **DİKKAT:** Suunto Ocean cihazınızı şarj etmek için sadece birlikte verilen şarj kablosunu kullanın.


4.5. Çoklu spor egzersizi

Suunto Ocean saatinizde, Triatlon spor modunu kullanarak Triatlon egzersizlerinizi ve yarışlarınızı takip etmek için kullanabilirsiniz, ancak başka bir çoklu spor aktivitesini takip etmeniz gerekiyorsa bunu saatinizden kolayca yapabilirsiniz.

Çoklu spor egzersizlerini kullanmak için:

1. Çoklu spor egzersizinizin birinci ayağında kullanmak istediğiniz spor modunu seçin.
2. Egzersizi normal şekilde kaydetmeye başlayın.
3. Çoklu spor menüsüne girmek için üst düğmeyi iki saniye boyunca basılı tutun.
4. Kullanmak istediğiniz bir sonraki spor modunu seçin ve orta düğmeye basın.

5. Yeni spor moduyla kayıt hemen başlar.

 **İPUCU:** Daha önce kullandığınız bir spor modu dahil olmak üzere, spor modunu tek bir kayıt sırasında istediğiniz kadar değiştirebilirsiniz.

4.6. Yüzme

Suunto Ocean ürününüzü havuz veya denizde yüzerken kullanabilirsiniz.

Saat, havuzda yüzme spor modunu kullanırken mesafeyi tespit etmek için havuz uzunluğunu kullanır. Havuz uzunluğunu, yüzmeye başlamadan önce spor modu seçeneklerinden gerektiği gibi değiştirebilirsiniz.

Açık sularda yüzerken, mesafenin ölçümü GPS'e dayalıdır. GPS sinyalleri su altında alınamadığı için, saatin düzenli olarak sudan dışarı çıkması gerekir (ör. GPS düzeltmesi yapılabilmesi için serbest stilde yüzme gibi).

Bu koşullar GPS için zorlayıcı olduğundan, suya atlamadan önce güçlü bir GPS sinyali olması çok önemlidir. GPS'in iyi olmasını sağlamak için şunları yapmalısınız:

- GPS'inizi en güncel uydu yörünge verileriyle optimize etmek için, yüzmeye gitmeden önce saatinizi çevrimiçi hesabınız ile senkronize edin.
- Bir açık suda yüzme spor modu seçtikten ve GPS sinyali alındıktan sonra, yüzmeye başlamak için en az üç dakika bekleyin. Bu, GPS'e güçlü bir konumlandırma yapmak için gereken zamanı sağlar.


4.7. Aralıklı antrenman

Aralıklı antrenmanlar, yüksek ve düşük yoğunluklu çalışmaların tekrarlandığı setlerden oluşan yaygın olarak uygulanan bir antrenman biçimidir. Suunto Ocean ile her bir spor modu için saatte kendi aralıklı antrenmanınızı tanımlayabilirsiniz.

Aralıklarınızı tanımlarken, ayarlayacağınız dört öğe vardır:

- Aralıklar: Aralıklı antrenmanı etkinleştiren açma/kapama anahtarı. Bu anahtarı açarsanız spor modunuza aralıklı antrenman ekranı eklenir.
- Tekrarlamalar: Yapmak istediğiniz aralık + toparlanma setlerinin sayısı.
- Aralık: yüksek yoğunluklu aralığınızın uzunluğu (mesafeye veya süreye dayalı).
- Toparlanma: aralıklar arasındaki dinlenme sürenizin uzunluğu (mesafeye veya süreye dayalı).

Aralıklarınızı tanımlamak için mesafe kullanacaksanız mesafeyi ölçen bir spor modunda olmanız gerektiğini unutmayın. Ölçüm, örneğin GPS'e dayalı veya ayak ya da bisiklet POD'undan olabilir.

 **NOT:** Aralıkları kullanıyorsanız navigasyonu etkinleştiremezsiniz.

Aralıklı şekilde antrenman yapmak için:


1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak **Aralıklar** öğesine gidin ve ayara dokunun ya da orta düğmeye basın.



2. **Aralıklar** seçeneğini açın ve ayarları yukarıda anlatıldığı şekilde yapın.
3. Başlangıç görünümüne geri dönün ve normal şekilde egzersizinizi başlatın.
4. Aralıklar ekranına gelinceye kadar sola kaydırın veya orta düğmeye basın ve aralıklı antrenmanınızı başlatmaya hazır olduğunuzda üst düğmeye basın.



5. Tüm tekrarlamalarınızı tamamlamadan aralıklı antrenmanı durdurmak isterseniz orta düğmeyi basılı tutarak spor modu seçeneklerini açın ve **Aralıklar** seçeneğini kapatın.

 **NOT:** Aralıklar ekranındayken düğmeler normal şekilde çalışır, örneğin üst düğmeye basıldığında sadece aralıklı antrenman değil egzersiz kaydı da duraklatılır.

Egzersiz kaydınızı durdurduktan sonra söz konusu spor modu için aralıklı antrenman otomatik olarak kapatılır. Ancak diğer ayarlar aynı kalır, bu sayede spor modunu bir sonraki sefer kullandığınızda aynı antrenmanı kolayca başlatabilirsiniz.

4.8. Otomatik duraklatma

Otomatik duraklatma özelliği, hızınız 2 km/saatten (1,2 mph) düşük olduğunda egzersizinizi kaydetmeyi durdurur. Hızınız 3 km/saatin (1,9 mph) üzerine çıkarsa kayıt otomatik olarak devam eder.

Her bir spor modu için otomatik duraklatma özelliğini, egzersiz kaydınıza başlamadan önce saatteki Egzersiz başlatma görünümünden açıp kapatabilirsiniz.

Kayıt işlemi esnasında otomatik duraklatma açıksa kayıt işlemi otomatik olarak duraklatıldığında açılır pencere ile bildirilir.



Tekrar hareket etmeye başladığınız zaman, kayıt işlemini otomatik olarak devam ettirmeye bırakabilirsiniz veya üst düğmeye basarak açılır pencere üzerinden elle devam ettirebilirsiniz.

4.9. Sesli geri bildirim

Egzersiziniz sırasında değerli bilgilerle sesli geri bildirim alabilirsiniz. Geri bildirim, ilerleme durumunuzu takip etmenize yardımcı olabilir ve size seçtiğiniz geri bildirim seçeneklerine göre faydalı göstergeler verebilir. Telefonunuzdan, saatinizi Suunto uygulamasıyla eşleştirmeniz gerektiğini bildiren sesli geri bildirim gelir.

Bir egzersizden önce sesli geri bildirimini etkinleştirmek için:

1. Bir egzersize başlamadan önce ekranı aşağı kaydırın ve **Sesli geri bildirim** ögesini seçin.
2. **Sesli geri bildirim uygulamadan** Özelliğini açın.
3. Ekranı aşağı kaydırın ve düğmeleri açık/kapalı konumuna getirerek etkinleştirmek istediğiniz sesli geri bildirimini seçin.
4. Geri gidin ve egzersizini normal şekilde başlatın.

Telefonunuz, etkinleştirdiğiniz sesli geri bildirimle ilgili olarak artık egzersiziniz sırasında size çeşitli sesli geri bildirimler verecektir.

Bir egzersiz sırasında sesli geri bildirimini etkinleştirmek için:

1. Egzersizi duraklatmak için üst düğmeye basın.
2. **Seçenekler** öğesini seçin.
3. Ekranı aşağı kaydırın ve **Sesli geri bildirim** öğesini seçin.
4. **Sesli geri bildirim uygulamadan** Özelliğini açın.
5. Ekranı aşağı kaydırın ve düğmeleri açık/kapalı konumuna getirerek etkinleştirmek istediğiniz sesli geri bildirimini seçin.
6. Geri dönün ve egzersizinize devam edin.

4.10. His

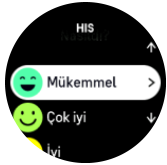
Düzenli olarak antrenman yapıyorsanız her seanstan sonra kendinizi nasıl hissettiğinizi takip etmek genel fiziksel durumunuza ilişkin önemli bir göstergedir. Bir antrenör veya kişisel eğitmen de zaman içindeki ilerlemenizi takip etmek için his eğiliminizi kullanabilir.

Seçebileceğiniz beş his derecesi vardır:

- **Zayıf**
- **Ortalama**
- **İyi**
- **Çok iyi**
- **Mükemmel**

Bu seçeneklerin ne anlama geldiğine karar vermek tam olarak size (ve koçunuza) bağlıdır. Önemli olan bunları tutarlı olarak kullanmanızdır.

Her bir antrenman seansı için, kaydı durdurduktan sonra **“Nasıldı?”** sorusuna yanıt vererek doğrudan saatte kendinizi nasıl hissettiğinizi kaydedebilirsiniz.



Orta düğmeye basarak soruyu cevaplamadan atlayabilirsiniz.

4.11. Yoğunluk bölgeleri

Egzersiz yapmak için yoğunluk bölgelerini kullanmak, zindelik gelişiminizi yönlendirmenize yardımcı olur. Her bir yoğunluk bölgesi, vücudunuzu farklı şekillerde zorlar ve fiziksel zindeliğiniz üzerinde farklı etkilere yol açar. Maksimum kalp hızı (maks. KH), tempo veya gücünüze dayalı olarak, yüzde aralıkları şeklinde tanımlanmış ve 1'den (en düşük) 5'e (en yüksek) kadar numaralandırılmış olan beş farklı bölge vardır.

Yoğunluğu akılda tutarak antrenman yapmak ve bu yoğunluğun nasıl bir his vereceğini anlamak önemlidir. Ve planlanmış antrenmanınız ne olursa olsun, egzersiz öncesi daima ısınmaya vakit ayırmanız gerektiğini unutmayın.

Suunto Ocean cihazında kullanılan beş farklı yoğunluk bölgesi şunlardır:

1. Bölge: Kolay

1. bölgede egzersiz yapmak, vücudunuz için nispeten kolaydır. Zindelik antrenmanı söz konusu olduğunda bu düşüklükteki bir yoğunluk, esas olarak güçlendirici antrenman yapmak ve sadece egzersize başlarken veya uzun bir ara sonrası temel zindeliğinizi geliştirmek için önemlidir. Günlük egzersizler (yürüme, merdiven çıkma, işe bisikletle gitme, vb.) genellikle bu yoğunluk bölgesinde yapılır.

2. Bölge: Orta

2. bölgede egzersiz yapmak, temel zindelik düzeyinizi etkili biçimde yükseltir. Bu yoğunlukta egzersiz yapmak kolay gelir, ancak uzun süreli yapılan antrenmanlar çok yüksek bir antrenman etkisi meydana getirebilir. Kardiyovasküler kondisyon antrenmanlarının büyük bir kısmı bu bölgede yapılmalıdır. Temel zindeliği geliştirmek, diğer egzersizler için bir temel oluşturur ve sisteminizi daha enerjik aktivitelere hazırlar. Bu bölgede uzun süreli yapılan antrenmanlar, özellikle vücudunuzun depoladığı yağlardan başlayarak büyük miktarda enerji tüketir.

3. Bölge: Zor

3. bölgede egzersiz yapmak oldukça enerjik olarak başlar ve epey zorlayıcı gelir. Hızlı ve ekonomik hareket etme kabiliyetinizi yükseltir. Bu bölgede, sisteminizde laktik asit oluşmaya başlar ancak vücudunuz hâlâ bunu tamamen dışarı atabilecek durumdadır. Vücudunuzu oldukça fazla zorladığından dolayı, bu yoğunlukta haftada en fazla iki kez antrenman yapmalısınız.

4. Bölge: Çok zor

4. bölgede egzersiz yapmak, sisteminizi yarışma türü etkinlikler ve yüksek hızlar için hazırlayacaktır. Bu bölgede yapılan antrenmanlar, sabit hızda veya aralıklı antrenman (kesintili aralarla birlikte daha kısa antrenman aşamalarının kombinasyonları) şeklinde yapılabilir. Yüksek yoğunlukta antrenman yapmak, zindelik düzeyinizi hızlı ve etkili şekilde yükseltir, ancak aşırı sık veya aşırı yüksek yoğunlukta yapılması, sürantrenmana neden olabilir ve bu da sizi antrenman programınıza uzun bir ara vermek zorunda bırakabilir.

5. Bölge: Maksimum

Bir antrenman esnasında kalp hızınız 5. bölgeye ulaştığı zaman, antrenman son derece zor gelecektir. Laktik asit sisteminizde atılabildiğinden çok daha fazla birikecek ve sizi en fazla otuz ila kırk dakika sonrası durmak zorunda bırakacaktır. Atletler bu maksimum yoğunlukta antrenmanları çok kontrollü bir şekilde antrenman programlarına dahil ederken, zindelik tutkunlarının bunlara hiç ihtiyacı yoktur.

4.11.1. Kalp hızı bölgeleri

Kalp hızı bölgeleri, maksimum kalp hızınıza (maks. KH) dayalı olarak, yüzde aralıkları şeklinde tanımlanır.

Varsayılan olarak, maks. KH'nız şu standart denklem kullanılarak hesaplanır: $220 - \text{yaşınız}$. Maks. KH'nizi kesin olarak biliyorsanız varsayılan değeri uygun şekilde değiştirmelisiniz.

Suunto Ocean varsayılan ve aktiviteye özel KH bölgeleri vardır. Varsayılan bölgeler tüm aktiviteler için kullanılabilir, ancak daha ileri düzey antrenman yapmak üzere koşu ve bisiklet aktivitelerine özel KH bölgelerini kullanabilirsiniz.

Maks. KH'yi belirleme

Antrenman » Yoğunluk bölgeleri » Tüm sporlar için varsayılan KH bölgeleri altındaki ayarlardan maksimum KH'nizi belirleyin.

1. Maks. KH'ye (en yüksek değer, bpm) dokununuz veya orta düğmeye basın.

2. Yukarı veya aşağı doğru kaydırarak ya da üst veya alt düğmelere basarak yeni maks. KH'nizi seçin.



3. Seçiminize dokununuz veya orta düğmeye basın.
4. KH bölgeleri ekranından çıkmak için sağa doğru kaydırın veya orta düğmeyi basılı tutun.



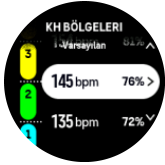
NOT: Ayrıca, **Genel** » **Kişisel** altındaki ayarlardan maksimum KH'nizi belirleyebilirsiniz.

Varsayılan KH bölgelerini belirleme

Antrenman » **Yoğunluk bölgeleri** » **Tüm sporlar için varsayılan KH bölgeleri** altındaki ayarlardan varsayılan KH bölgelerinizi belirleyin.



1. Ekranı yukarı/aşağı kaydırın ve değiştirmek istediğiniz KH bölgesi vurgulandığı zaman ekrana dokununuz veya orta düğmeye basın.
2. Ekranı yukarı veya aşağı kaydırarak ya da üst veya alt düğmelere basarak yeni KH bölgenizi seçin.



3. Seçiminize dokununuz veya orta düğmeye basın.
4. KH bölgeleri ekranından çıkmak için sağa doğru kaydırın veya orta düğmeyi basılı tutun.

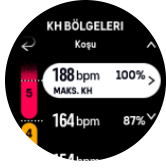


NOT: KH bölgeleri ekranında **Sıfırla** seçimini yapmak, KH bölgelerini varsayılan değere sıfırlayacaktır.

Aktiviteye özel KH bölgelerini belirleme

Antrenman » **Yoğunluk bölgeleri** » **Gelişmiş bölgeler** altındaki ayarlardan aktiviteye özel KH bölgelerinizi belirleyin.

1. Düzenlemek istediğiniz aktiviteye (Koşu veya Bisiklet) dokununuz veya aktivite vurgulandığı zaman orta düğmeye basın.
2. KH bölgelerini açmak için orta düğmeye basın.
3. Ekranı yukarı/aşağı kaydırın ve değiştirmek istediğiniz KH bölgesi vurgulandığı zaman ekrana dokununuz veya orta düğmeye basın.
4. Ekranı yukarı veya aşağı doğru kaydırarak ya da üst veya alt düğmelere basarak yeni KH bölgenizi seçin.



5. Seçiminize dokununuz veya orta düğmeye basın.
6. KH bölgeleri ekranından çıkmak için sağa doğru kaydırın veya orta düğmeyi basılı tutun.

4.11.2. Hız bölgeleri

Hız bölgeleri aynı KH bölgeleri gibi çalışır, ancak antrenmanınızın yoğunluğu kalp hızınız yerine hızınıza dayalıdır. Hız bölgeleri, ayarlarınıza bağlı olarak metrik veya İngiliz ölçü birimi olarak gösterilir.

Suunto Ocean kullanabileceğiniz veya kendiniz tanımlayabileceğiniz beş varsayılan hız bölgesine sahiptir.

Hız bölgeleri koşma ve bisiklet sürme için kullanılabilir.

Hız bölgelerini ayarlama

Aktiviteye özel hız bölgelerinizi **Antrenman » Yoğunluk bölgeleri » Gelişmiş bölgeler** altındaki ayarlardan belirleyin.

1. **Koşu** veya **Bisiklet** seçeneğine dokununuz veya orta düğmeye basın.
2. Ekranı kaydırın veya alt düğmeye basın ve hız bölgelerini seçin.
3. Yukarı/aşağı kaydırın veya üst ve alt düğmelere basın ve değiştirmek istediğiniz hız bölgesi vurgulandığında orta düğmeye basın.
4. Ekranı yukarı/aşağı kaydırarak ya da üst veya alt düğmelere basarak yeni hız bölgenizi seçin.



5. Yeni hız bölgesi değerini seçmek için orta düğmeye basın.
6. Hız bölgeleri görünümünden çıkmak için ekranı sağa kaydırın veya orta düğmeyi basılı tutun.

4.11.3. Güç bölgeleri

Güç ölçer, belirli bir aktiviteyi gerçekleştirmek için gerekli olan fiziksel çaba miktarını ölçmektedir. Çaba, watt cinsinden ölçülür. Güç ölçer ile kazanılan ana avantaj, hassasiyettir. Güç ölçer, gerçekte ne kadar yoğun çalıştığınızı ve ne kadar güç ürettiğinizi kesin olarak açığa çıkarır. Ayrıca, watt analizi yaparken ilerlemenizi görmek de kolaydır.

Güç bölgeleri, doğru güç çıkışı ile antrenman yapmanıza yardımcı olur.

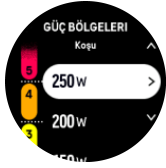
Suunto Ocean kullanabileceğiniz veya kendiniz tanımlayabileceğiniz beş varsayılan güç bölgesine sahiptir.

Güç bölgeleri bisiklet, salon bisikleti ve dağ bisikleti için varsayılan tüm spor modlarında mevcuttur. Koşu ve patika koşusunda, güç bölgeleri edinmek için belirli "Güç" spor modlarını kullanmanız gerekmektedir. Özel spor modları kullanıyorsanız güç bölgelerini de edinmek için modunuzun bir güç POD'u kullandığından emin olun.

Aktiviteye özel güç bölgelerini belirleme

Antrenman » Yoğunluk bölgeleri » Gelişmiş bölgeler altındaki ayarlardan aktiviteye özel güç bölgelerinizi belirleyin.

1. Düzenlemek istediğiniz aktiviteye (koşu veya bisiklete binme) dokunun veya aktivite vurgulandığı zaman orta düğmeye basın.
2. Güç bölgelerini seçmek için ekranı yukarı doğru kaydırın veya alt düğmeye basın.
3. Düzenlemek istediğiniz güç bölgesini seçmek için ekranı yukarı/aşağı kaydırın veya üst ya da alt düğmeye basın.
4. Ekranı yukarı/aşağı kaydırarak ya da üst veya alt düğmelere basarak yeni güç bölgenizi seçin.



5. Yeni güç değerini seçmek için orta düğmeye basın.
6. Güç bölgeleri görünümünden çıkmak için ekranı sağa kaydırın veya orta düğmeyi basılı tutun.

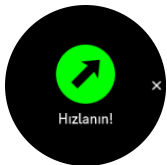
4.11.4. Egzersiz yaparken kalp hızı, tempo veya güç bölgelerini kullanma

NOT: Egzersiz yaparken güç bölgelerini kullanabilmek için saatinizle bir güç pod'unu eşleştirmiş olmanız gerekir, bkz. 3.13. POD'ları ve sensörleri eşleştirme.

Bir egzersizi kaydettiğinizde (bkz. 4. Egzersiz kaydetme) ve yoğunluk hedefi olarak kalp hızı, tempo veya gücü seçtiğinizde (bkz. 4.3. Egzersiz yaparken hedefleri kullanma), beş bölme ayrılmış bir bölge göstergesi görüntülenir. Bu beş bölme, spor modu ekranının dış kenarı etrafında gösterilir. Gösterge, ilgili kısmın ışığını yakarak yoğunluk hedefi olarak seçtiğiniz bölgeyi belirtir. Göstergedeki küçük ok işareti, bölge aralığında nerede bulunduğunuzu belirtir.



Saatiniz, seçilen hedef bölgenize ulaştığınızda sizi uyarır. Egzersiz esnasında, mevcut kalp hızınız, temponuz veya gücünüz seçilen hedef bölgenin dışındaysa saat hızlanmanızı veya yavaşlamanızı isteyecektir.



Buna ek olarak, kullanmakta olduğunuz spor modunu özelleştirirseniz yoğunluk bölgeleri için özel bir ekran eklenebilir. Bölge ekranının orta alanında mevcut bölgeniz, bu bölgede ne kadar süre kaldığınız ve bir üstteki veya alttaki bölgelere ne kadar uzak olduğunuz gösterilir. Orta çubuk da yanarak, doğru bölgede antrenman yaptığınızı belirtir.

Egzersiz özetinde, her bir bölgede ne kadar süre harcadığının bir analizini görebilirsiniz.

5. Tüplü dalış

7/24 aktivite izleme ve spor takibi yapabilen bir cihaz olmasının yanı sıra Suunto Ocean, eğlence amaçlı tüplü dalış ve serbest dalışta kullanılmak üzere tasarlanmış bir dalış bilgisayardır.

⚠ UYARI: *Dalış bilgisayarınızın nasıl kullanıldığını, ekranlarını ve kısıtlı olduğu durumları tam olarak anladığınızdan emin olun, çünkü dalış yapmak bir çok riski içerir ve güvenliğinizden sadece siz sorumlusunuz.*

5.1. Dalış güvenliği

Suunto Ocean, eğlence amaçlı tüplü dalış ve serbest dalışta kullanılmak üzere tasarlanmış bir dalış bilgisayardır. Cihaz, güvenli karar vermeye olanak tanımak amacıyla dalış öncesinde, sırasında ve sonrasında gerekli bilgileri görüntüler. Suunto Ocean, bağımsız bir ürün olarak ya da tüp basıncını ölçen ve okunan basınç bilgilerini dalış bilgisayarına ileten Suunto Tank POD ile birlikte kullanılabilir. Suunto Ocean ve Suunto Tank POD birleşimi, 2016/425 numaralı AB Düzenlemesi kapsamında Kişisel Koruyucu Ekipman olarak sınıflandırılmıştır ve KKE Risk Kategorisi III (a) kapsamında listelenen şu risklere karşı koruma sağlamaktadır: sağlığa zararlı maddeler ve karışımlar.

Suunto, uygun eğitim almadan ve riskleri tam olarak anlayıp kabul etmeden herhangi bir dalış aktivitesi yapmamanızı önemle tavsiye eder. Her zaman eğitim kurumunuzun kurallarına uyun.

Tüm basılı belgeleri ve çevrim içi kullanım kılavuzunu okuyarak dalış araç ve gereçlerinizi nasıl kullanacağınızı ve sınırlamalarının neler olduğu tam olarak anladığınızdan emin olun. Güvenliğinizden kendinizin sorumlu olduğunu hiçbir zaman unutmayın.

⚠ UYARI: *Tüm bilgisayarlar arızalanabilir. Dalış sırasında bu cihazın aniden doğru bilgi sağlayamaz hale gelmesi mümkündür. Her zaman yedek bir dalış cihazı kullanın ve sadece dalış arkadaşınızla birlikte dalın.*

⚠ UYARI: *Tüm dekompresyon modelleri tamamen teorik olduğundan ve dalgıcın gerçek vücudunu izlemediklerinden, her dalış için her zaman dekompresyon hastalığı (vurgun yeme) (DCI) riski vardır. Bireyin fizyolojik yapısı günden güne değişiklik gösterebilir. Dalış bilgisayarı bu değişimleri göz önünde bulunduramaz. Vurgun yeme (DCI) riskini en aza indirmek için dalış bilgisayarının sağladığı maruz kalma sınırları dahilinde kalmanız önemle tavsiye edilir.*

⚠ UYARI: *Vurgun yeme (DCI) olasılığını artırma eğilimindeki risk faktörlerinin varlığından şüpheleniyorsanız Suunto, hesaplamaları daha temkinli hale getirmek üzere kişisel ayarı kullanmanızı ve dalıştan önce dalış tıbbi konusunda deneyimi olan bir doktora danışmanızı önerir.*

⚠ UYARI: *300 m'den (980 ft) daha yüksek irtifalarda dalış yaparken, bilgisayarın dekompresyon durumunu hesaplaması için irtifa ayarı doğru seçilmelidir. Doğru irtifa ayarının seçilmemesi veya maksimum irtifa sınırının üzerinde dalış yapılması hatalı dalışa ve planlama verilerine neden olacaktır. Dalıştan önce yeni irtifaya alışmanızı tavsiye edilir. Gerçek dalış ve planlama için daima aynı kişisel ve irtifa ayarlama ayarlarını kullanın.*

⚠ UYARI: Suunto, cihazın ticari amaçlı veya profesyonel dalış aktiviteleri için kullanılmamasını önemle tavsiye eder. Ticari amaçlı veya profesyonel dalışın talepleri, dalgıcı vurgun yeme (DCI) riskini artıracak derinlik ve koşullara maruz bırakabilir.

⚠ UYARI: Dalıştan önce her zaman dalış bilgisayarınızın düzgün çalıştığını, ekranın çalıştığını, pil düzeyinin iyi olduğunu, tüp basıncının doğru olduğunu ve ayarlarınızın doğru olduğunu kontrol edin.

⚠ UYARI: Dalış sırasında dalış bilgisayarınızı düzenli olarak kontrol edin. Bir bilgisayar işlevinde sorun olduğunu düşünüyorsanız ya da böyle bir sonuca varırsanız dalışı hemen sonlandırın ve güvenli bir şekilde yüzeye dönün. Suunto müşteri desteğine başvurun ve incelenmek üzere bilgisayarınızı yetkili bir Suunto Servis Merkezine iade edin.

⚠ UYARI: Dalış bilgisayarı kullanımdayken asla kullanıcılar arasında değiştirilmemeli veya paylaşılmamalıdır. İçerdiği bilgiler, bir dalış boyunca veya tekrarlanan dalış dizileri boyunca onu takmamış kişiler için geçerli olmayacaktır. Dalış profilleri ilgili kullanıcınıninkiyle eşleşmelidir. Hiçbir dalış bilgisayarı, bilgisayarsız yapılan dalışları hesaba katamaz. Bu nedenle bilgisayarın ilk kullanımından dört gün öncesine kadar yapılan dalış aktiviteleri yanıtıcı bilgilere neden olabilir ve bundan kaçınılmalıdır.

⚠ UYARI: Güvenlik nedeniyle asla yalnız dalış yapmamalısınız. Bir arkadaşınızla dalış yapın. Ayrıca olası DCS'nin başlangıcı yüzey aktiviteleri tarafından geciktirilebileceğinden veya tetiklenebileceğinden, dalıştan sonra uzun bir süre başkalarıyla birlikte kalmalısınız.

⚠ UYARI: YALNIZCA EĞİTİMLİ DALGIÇLAR BİR DALIŞ BİLGİSAYARI KULLANMALIDIR! Serbest dalış da dahil olmak üzere her türlü dalış için yetersiz eğitim, bir dalgıcın gaz karışımlarını yanlış kullanması veya uygun olmayan dekompresyon gibi ciddi yaralanma veya ölüme yol açabilecek hatalar yapmasına neden olabilir.

⚠ UYARI: Aynı gün içinde serbest dalış ve tüplü dalış aktivitelerine katılmayın.

⚠ UYARI: Bu cihazın basınçlı hava ile kullanılması tavsiye edilir. Basınçlı hava kaynağı, AB standardı EN 12021:2014'te (solunma tertibatları için sıkıştırılmış gaz gereklilikleri) belirtilen basınçlı hava kalitesine uygun olmalıdır. Bu cihaz zenginleştirilmiş hava (nitroks) solunma gazlarıyla da kullanılabilir.

⚠ UYARI: Karma gazlarla dalış yapmak, hava ile dalış yapan dalgıçların alışkın olmadığı tehlikeleri barındırır. %21'den fazla oksijen içeriği ile bu tür ekipmanların kullanımından önce zenginleştirilmiş havayla dalış için uygun eğitim kurslarının alınması gereklidir.

⚠ UYARI: Nitroks kullanırken maksimum çalışma derinliği ve dekompresyon süresi gazın oksijen içeriğine bağlıdır. Oksijen sınırı oranı azami sınıra ulaşıldığını gösterdiğinde oksijene maruz kalmayı azaltmak üzere hemen harekete geçmelisiniz. CNS%/OTU uyarısı verilmesinin ardından oksijene maruz kalmayı azaltmak üzere harekete geçilmemesi, oksijen toksisitesi, yaralanma veya ölüm riskini hızla artırabilir.

⚠️ UYARI: Bireysel olarak içeriğini doğrulamadıysanız ve analiz edilen değeri dalış bilgisayarınıza girmediyseniz gazla dalış yapmayın. Tüp içeriğinin doğrulanmaması ve uygun gaz değerlerinin dalış bilgisayarınıza girilmemesi hatalı dalış planlama bilgilerine neden olacaktır.

⚠️ UYARI: BİLGİSAYARIN UÇUŞA YASAK SÜREYİ GERİ SAYDIĞI HER AN UÇMAKTAN KAÇINMANIZ TAVSİYE EDİLİR. UÇMADAN ÖNCE KALAN UÇUŞA YASAK SÜREYİ KONTROL ETMEK İÇİN HER ZAMAN BİLGİSAYARI AKTİF HALE GETİRİN! Uçuşa yasak süre içinde uçmak veya daha yüksek bir irtifaya seyahat etmek DCS riskini büyük ölçüde artırabilir. Divers Alert Network (DAN) tarafından verilen tavsiyeleri inceleyin. Dekompresyon hastalığını tamamen önlemeyi garanti eden bir dalış sonrası uçuş kuralı asla olamaz!

⚠️ UYARI: Kalp piliniz varsa tüplü dalış yapmamanızı öneririz. Tüplü dalış vücut üzerinde kalp pilleri için uygun olmayabilecek fiziksel baskılar yaratır.

⚠️ UYARI: Dalış bilgisayarınızın basılı hızlı kılavuzunu ve çevrim içi kullanıcı kılavuzunu okumalısınız. Bunun yapılmaması yanlış kullanıma, ciddi yaralanmalara veya ölüme yol açabilir.

📖 NOT: Suunto dalış bilgisayarınızın her zaman güncellemeler ve iyileştirmeler içeren en son yazılıma sahip olduğundan emin olun. Her dalış seyahatinden önce Suunto'nun cihazınız için yeni bir yazılım güncellemesi yayınlayıp yayınlamadığını www.suunto.com/support'den kontrol edin. Yeni bir yazılım güncellemesi mevcut olduğunda, dalıştan önce bunu yüklemeniz gerekir. Güncellemeler, kullanıcı deneyiminizi iyileştirmek için yapılır ve Suunto'nun sürekli ürün geliştirme ve iyileştirme felsefesinin bir parçasıdır.

5.2. Dalışa hazırlanma

Suunto Ocean Tüplü dalış için iki dalış moduna sahiptir: Tek gaz Ve Çoklu gaz ve bir serbest dalış modu: Serbest dalış (derinlik). Tüm dalış modlarını saat kadranından aşağı kaydırarak veya üst düğmeye basarak ana menü altında bulabilir ve orta düğmeye basarak modu seçebilirsiniz.



5.2.1. Otomatik dalış başlatma

Suunto Ocean basınç artışını ve su temasını algılayan otomatik başlatma işlevine sahiptir. Cihaz dalış öncesi ekranından veya başka bir saat ekranından dalış durumuna girer:

- Su ile temas halindeyken ve mutlak basınç ayarladığınız dalışa başlama derinliğine eşit olduğunda (varsayılan başlangıç derinliği 1,2 m / 4 ft'dir).
- Ya da su teması algılanamıyorsa ancak mutlak basınç ayarladığınız dalışa başlama derinliğine eşitse (varsayılan başlangıç derinliği 1,2 m / 4 ft'dir) + 1,8 m (5,9 ft).

Tüplü dalışlar ayarlanan Dalış bitiş zamanı sonra (varsayılan süre 5 dakikadır) ve ne zaman otomatik olarak sona erer:

- Su ile temas halindeyken ve mutlak basınç ayarladığınız dalışa başlama derinliğine eşit veya daha az olduğunda (varsayılan başlangıç derinliği 1,2 m / 4 ft'dir).
- Ya da su teması algılanamıyorsa ancak mutlak basınç ayarladığınız dalışa başlama derinliğine eşitse veya daha az ise (varsayılan başlangıç derinliği 1,2 m / 4 ft'dir) + 1,8 m (5,9 ft).

Herhangi bir dalışsız saat ekranından suya daldırılırsa, Suunto Ocean otomatik olarak Tek gaz dalış moduna girer.



NOT: Dalışa başlama derinliği ,Dalış ayarları tüplü dalış modlarında ve serbest dalış modunda Dalış seçenekleri altında tanımlanabilir.



NOT: Suunto Ocean başka bir egzersiz görünümündeyseniz dalış durumuna girmez.



UYARI: Otomatik dalış başlatma bir önlem özelliğidir. Gaz ve dalış ayarlarınızı onaylamak için dalışa her zaman seçilen dalış moduna girerek başlamanızı öneririz.

5.2.2. Dalış modları

Suunto Ocean belirli dalış türlerine hazırlanmak için önceden tanımlanmış ayarlarla birlikte gelen iki tüplü dalış modu ve bir serbest dalış moduna sahiptir.

Tek gaz:

Bu dalış modu, tek bir gazla (Hava veya Nitroks) dekompresyonsuz eğlence amaçlı dalış için en uygun olanıdır.

- Bir aktif gaz, beş adede kadar devre dışı gaz
- Hava veya Nitroks karışımları
- Tank POD aktif gaz ile eşleşiyor

Çoklu gaz:

Bu dalış modu, çoklu gazla yapılan teknik dalışlar için en uygundur.

- Beş adede kadar etkin ve devre dışı gaz
- Hava veya Nitroks karışımları, NX99' kadar
- Yüzeğe kalan süre (TTS), ppO2 her zaman dalış ekranında
- Tank POD çoklu gaz ile eşleşiyor

Serbest dalış:

Bu dalış modu eğlence amaçlı serbest dalış için tasarlanmıştır.

- Ayrı su altı ve yüzey görünümleri
- Alçalma ve yükselme hızı
- Birden fazla dalış süresi ve derinlik alarmı seçenekleri

5.2.3. Tüplü dalış sırasında düğmelerin işlevleri

Suunto Ocean dalış sırasında kısa veya uzun basıldığında farklı işlevlere sahip üç düğmeye sahiptir.

- Üst düğme kısa basma: Gaz değişimi menüsüne erişir (sadece Çoklu gaz modunda)
- Üst düğme uzun basma: Parlaklık seviyesini ayarlar (Low/Orta/Yüksek)
- Orta düğme kısa basma: Yay değiştirir

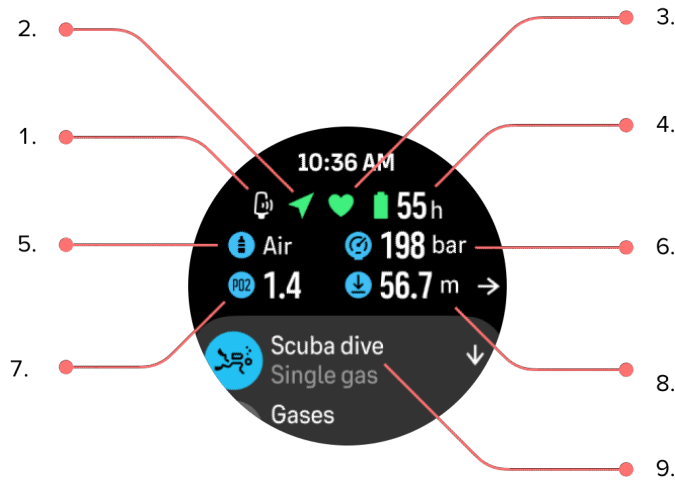
- Alt düğme kısa basma: Değişim ekranı ögesini değiştirir
- Alt düğme uzun basma: Düğmeleri kilitletler
Bkz. 3.1. Düğme ve ekran kilidi.



5.2.4. Dalış öncesi ekranı ve dalış seçenekleri

Dalış öncesi ekranı tüm dalış modları için aynıdır, ancak her modda dalış ihtiyaçlarınıza göre ayarlanabilen birkaç dalış moduna özgü seçenek vardır.

Dalış modunda ne kullandığınıza bağlı olarak dalış öncesi ekranda kalp hızı, Tank POD ve GPS gibi bir dizi simge görünür. Aşağıdaki öğeler ekranda görülebilir:



1. Bağlanmış ve aktif ise Tank POD simgesi
2. Etkinleştirilmişse GPS sinyali
3. Etkinleştirilmişse kalp hızı
4. Saat cinsinden kalan pilin süresi
5. Aktif gaz karışımı
6. Tank POD'ye bağlanmış ve aktifse Tüp basıncı
7. Aktif gaz için belirlenmiş azami kısmi basınç sınırı (ppO2)
8. Aktif gaz için azami çalışma derinliği (MOD)
9. Aktif dalış modu

GPS sinyali:Ok işareti (bağlı GPS) arama sırasında gri renkte yanıp söner, sinyal bulunduğunda yeşil renge döner. Doğru GPS konumu için suya atlamadan önce GPS simgesinin yeşile dönmesini beklemenizi öneririz.

Kalp hızı:Kalp simgesi (kalp hızı) arama sırasında gri renkte yanıp söner ve bir sinyal bulunduğunda, kalp hızı sensörü kullanıyorsanız bir kemere bağlı renkli kalp şekline veya optik kalp hızı sensörü kullanıyorsanız kemersiz renkli kalp şekline döner. Kalp hızı sensörünü eşleştirmek için bkz. 3.13. *POD'ları ve sensörleri eşleştirme*

Tank POD:Soldaki tüp simgesi yalnızca gazınızla eşleştirilmiş bir Tank POD'unuz varsa ve aktifse görünür.

Pil:Pil simgesi size pil bitmeden önce kaç saat daha dalış yapabileceğinizi gösterir.

Dalış öncesi ekranını yukarı kaydırırken aşağıdaki ayarlara erişebilirsiniz:



Dalış modunu değiştirme:

Dalış modu adına dokunarak dalış modunu başka bir dalış moduna veya başka bir egzersiz moduna değiştirebilirsiniz.

Gazlar:

Gazlar menüsünden dalış gazlarınız için oksijen yüzdesini ve ppO2 ayarlarını değiştirebilirsiniz. Bkz. 5.5. *Gazlar*.

Algoritma:

Algoritma ayarları, belirli dalış modu için dekompresyon algoritmanızı değiştirme seçenekleri sunar. Bkz. 5.7. *Algoritma ayarları*.

Alarmlar:

Belirli bir derinlik, dalış süresi veya tüp basıncına ulaşıldığında tetiklenecek alarmları belirleyebilirsiniz. Dalışla ilgili alarmlar hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. 5.4. *Dalış alarmları*

Tank POD:

Tank POD menüsü, mevcut Tank POD'larını gazınıza bağlamak ve bağlantısını kaldırmak içindir. Bkz. 5.6.1. *Kurulum ve Suunto Tank POD'a bağlama*.

Sensörler:

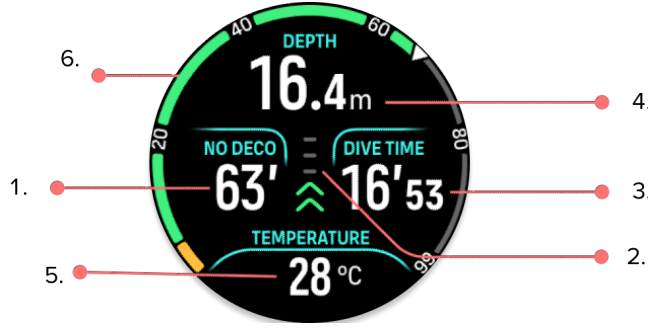
Dalışınızı kaydetmek için kalp hızı sensörünüzü eşleştirin. Bkz. 3.13. *POD'ları ve sensörleri eşleştirme*.

Dalış ayarları:

Dalış ayarları menüsünde dalış modlarınız için çeşitli ek ayarları bulabilirsiniz. Mevcut seçenekler için bkz. 5.3. *Dalış ayarları*.

5.2.5. Ana dalış görünümü

Dalış öncesi ekranında iken orta düğmeye basarak farklı dalış görünümleri arasında gezinebilirsiniz. Varsayılan dalış ekranında aşağıdaki bilgileri görürsünüz:



1. Dekompresyon bilgisi
2. Renkli kodlama ile yüzeye çıkma hızı
3. Dalış süresi
4. Derinlik
5. Değiştirilebilir bilgilere sahip değişim ekranı
6. Önemli bilgileri gösteren yay: dekosuz sınırı, tüp basıncı, yüzeye kalan süre, bekleme süresi

5.2.6. Dalış sırasındaki önemli bilgiler

Dalış sırasında saatinizde aşağıdaki bilgiler görüntülenir:

Dekompresyon bilgisi:

Ekrandaki dekompresyon alanı sabittir ve aşağıdaki durumlarda aşağıdaki verileri gösterir:

Su üstündeki süre: Yüzeye çıkarken, dekompresyon alanı bir çıkış sayacı ile değiştirilir. Bir dalıştan suyun yüzüne çıkma ile bir sonraki dalış için alçalmaya başlama arasında geçen süreyi gösterir. Süreyi dakika ve saniye olarak bir saate kadar gösterir. Süre bir saatin üzerinde ise 24 saate kadar saat ve dakika olarak ondan sonra ise yedi güne kadar saat olarak ve daha sonra sadece gün olarak gösterilir.



Dekompresyon Limiti Yok (NDL): Bir dalış başladığında, yüzey sayacı NDL süresi ile değiştirilir. Zorunlu dekompresyon duraklamaları gerekene kadar mevcut derinlikte dakika cinsinden kalan süreyi gösterir. NDL süresi 99 dakikanın üzerinde ise >99 olarak gösterilir. NDL süresi 5 dakika veya daha az olduğunda, zorunlu bir alarm tetiklenir ve ekran alanı çözülene veya dekompresyon bilgileriyle değiştirilene kadar vurgulanır. Zorunlu alarmlar hakkında daha fazla bilgi için bkz. 5.4.1. Zorunlu dalış alarmları.





Deko süresi: NDL süresi aşırsa, bir alarm tetiklenir ve NDL süresi dakika cinsinden yüzeye kalan optimum süre (TTS) ile değiştirilir. Bir Deco rozeti görünür, NDL yayı aynı TTS süresini gösteren turuncuya döner ve değişim ekranında tavan değeri görünür. Tavan değeri dekompresyon bekleme derinliğini gösterir. Herhangi bir düğmeye basılarak onaylanabilen bir alarm da tetiklenir. Dekompresyon dalışı hakkında daha fazla bilgiyi şuradan okuyabilirsiniz: 5.8.2. Dekompresyon dalışları.



Emniyet Beklemesi: Dalış sırasında bir emniyet bekleme veya deko bekleme gerekiyorsa, NDL veya dekompresyon bilgisi, dakika ve saniye cinsinden gerekli bekleme süresini geri sayan bir bekleme sayacı ile değiştirilir. Bekleme derinliği aralığı derinlik alanında gösterilecektir. Bekleme tamamlandığında, Bekleme yapıldı değişim ekranında görüntülenir. Algoritma ayarlarında emniyet bekleme süresini 3, 4 veya 5 dakika olarak ayarlayabilirsiniz (varsayılan uzunluk 3 dakikadır).



Çıkış hızı:

Dalış sırasında ekranın ortasındaki çubuk ne kadar hızlı yükseldiğinizi gösterir. Bir çubuk adımı dakikada 2 m'ye (6,6 ft) karşılık gelir.



Çubuk aşağıdakileri gösterecek şekilde renkli kodlanmıştır:

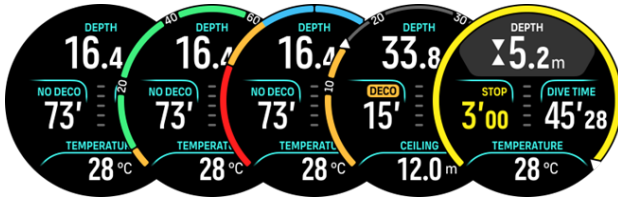
- **Gri** yüzeye çıkış hızının dakikada 2 m'den (6,6 ft) az olduğunu gösterir

- **Yeşil** yüzeye çıkış hızının dakikada 4 m (13 ft) ile dakikada 8 m (26 ft) arasında olduğunu gösterir
- **Sarı** yüzeye çıkış hızının dakikada 8 m'den (26 ft) fazla olduğunu gösterir
- **Kırmızı** yüzeye çıkış hızının dakikada 10 m (33 ft) olduğunu gösterir
- **Vurgulanmış kırmızı** yüzeye çıkış hızının 5 saniye veya daha uzun süre boyunca dakikada 10 m'nin (33 ft) üzerinde olduğunu gösterir

⚠ UYARI: AZAMI YÜZEYE ÇIKIŞ HIZINI AŞMAYIN! Hızlı yüzeye çıkış sakatlanma riskini artırır. Önerilen azami yüzeye çıkış hızını aştıktan sonra her zaman zorunlu ve önerilen emniyet bekleme sürelerini yapmalısınız.

Temel bilgileri gösteren yay

Suunto Oceanhem Tek gaz hem de Çoklu gaz modları için üç farklı yayı içerir



Dekosuz: Yay, 0 - 99 arasında sabit bir aralıkta dekosuz süresini gösterir. Yay, 5 - 99 aralığı için yeşil, 0 - 5 aralığı için turuncu renktedir. Değer 99'dan yüksekse, gösterge sonunda durdurulur.

Tüp basıncı: Saat bir Suunto Tank POD ile eşleştirilmişse yay,tüp basıncını gösterir. Aralık, bir dalışın başlangıcındaki Tank POD basınç okuma değerine göre belirlenir ve 250 bar veya 350 bar olabilir. Yay üzerindeki çubuklar, birim ayarlarına bağlı olarak her zaman 50 bar veya 500 psi'yi temsil eder. Renkler aralığın belirli kısımlarını temsil eder ve her zaman sabittir:

- **Kırmızı** 50 bar / 750 psi veya daha az
- **Turuncu** 51 bar – 80 bar / 750 psi – 1000 psi

Tank POD eşleştirilmemişse veya sinyal alınmıyorsa, yay gridir. Tank POD'nizin nasıl bağlanacağını öğrenmek için bkz. 5.6.1. Kurulum ve Suunto Tank POD'a bağlama.

Boş: Yay olmadan dalış görünümü

Ayrıca, iki dinamik yay bulunur.




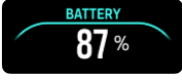






TTS: NDL süresi aşılsa, yay turuncuya döner ve Yüzeye kalan süre (TTS) gösterir. TTS yay aralığı 0 - 50 dakikaya sabitlenmiştir. Değer 50'den büyükse, gösterge sonunda durdurulur.

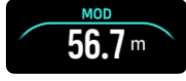


Bekleme sayacı: Bir bekleme gerekiyorsa yay, dalış görünümü ekranına karşılık gelen değeri gösterir.

Yaylar arasında geçiş yapmak için ortadaki düğmeye basın.

5.2.7. Tüplü dalış için değişim ekranı

Dalış ekranının altındaki değişim ekranı, alttaki düğmeye kısa süre basılarak değiştirilebilen farklı türde bilgiler içerebilir.

Değişim ekranı	Değişim ekranı içerik	Açıklama
	Sıcaklık	Birim ayarlarına göre Santigrat veya Fahrenheit cinsinden mevcut sıcaklık.
	Maks. derinlik	Mevcut dalış sırasında erişilen azami derinlik.
	Saat	Saat/tarih ayarlarında belirlediğiniz saat biçimine göre 12 veya 24 saat cinsinden saat.
	Pil	Yüzde olarak kalan pil. Pil alarmları için bkz. <i>5.4.1. Zorunlu dalış alarmları.</i>
	Tüp basıncı	Tüp basıncı, bir Tank POD'ye bağlanmış ise aktif gazınız için belirlediğiniz birimdedir (bar veya PSI).
	Gaz Tüketimi (L/dak veya cu ft/dak)	Gaz tüketimi, dalış sırasında gerçek zamanlı olarak gazı tüketme hızınız anlamına gelir Gerçek gazı tüketme hızı dakikada litre (dakikada fit küp) cinsinden ölçülür ve mevcut derinlik için hesaplanır. Daha fazla bilgi için bkz. <i>5.6.3. Gaz tüketimi.</i>
	Gaz zamanı	Gaz süresi, mevcut derinlikte kalabileceğiniz süre anlamına gelir. Daha fazla bilgi için bkz. <i>5.6.4. Gaz süresi.</i>
	Emniyet Beklemesi	10 metreyi (33 ft) geçen her dalış için üç (3) dakikalık bir emniyet beklemesi her zaman tavsiye edilir. 10 metre (33 ft) aşıldıktan sonra, değişim ekranında emniyet beklemesinin asgari derinliği olan 3 m (9,8 ft) gösterilir. Emniyet beklemeleri <i>5.7. Algoritma ayarları</i> 'de üç (3), dört (4) veya beş (5) dakika olarak ayarlanabilir.
	Yüze kalan süre (TTS)	Yüze kalan süre, gerekli tüm dekompresyon beklemeleri dahil herhangi bir az ile yüze çıkmak için dakika cinsinden yüze çıkma süresi anlamına gelir.
	Gerçek ppO2	Aktif gazın mevcut kısmi basıncı Kısmi basınç, mevcut derinlikte gazdaki oksijenin oranıdır. Değer her zaman mutlak atmosfer basıncı (ATA) cinsindedir. (1 ATA = 1,013 bar) ppO2 gaz için önceden belirlenen sınırı aşarsa, değişim ekranı sarıya döner ve alarmı başlatır.

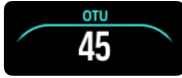
Değişim ekranı	Değişim ekranı içerik	Açıklama
		ppO2 azami kısmi basınç sınırı olan 1,6'ya aşarsa değişim ekranı MOD derinliğinden daha sığa yükselene kadar kırmızıya döner.
	MOD	Azami Çalışma derinliği. MOD, gaz karışımındaki oksijenin kısmi basıncının (ppO2) güvenli sınırı aştığı derinliktir.
	Ortalama derinlik	Mevcut dalışın ortalama derinliği, başlangıç derinliği aşıldıktan andan dalış sona erene dek hesaplanır.
	Günbatımı TVZ	Gün batımına kalan tahmini süre saat ve dakika olarak gösterilir. Gün batımı saati GPS aracılığıyla belirlenir, dolayısıyla saatiniz GPS'i kullandığınız en son seferde alınan GPS verilerini kullanır.
	Gradyan Faktörler	Gradyan Faktörü, Algoritma ayarlarında tanımladığınız değerdir. Dalış algoritması ve Gradyan Faktörleri hakkında daha fazla bilgi edinmek için 5.7. <i>Algoritma ayarları</i> ve 5.7.2. <i>Gradyan Faktörleri</i> bakınız.

Dinamik değerleri

Bazı değerler değişim ekranında varsayılan olarak görülür. Değerler, ekranda sadece bir alarm veya olay tarafından tetiklenir ise görünür.

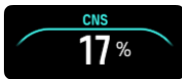
OTU

Oksijen toleransı birimi. Yüksek kısmi oksijen basıncına uzun süre ile maruz kalınması ile oluşan tüm vücudun toksisitesini ölçmek için kullanılır. Suunto Ocean günlük önerilen sınırlara erişildiğinde 250 (dikkat) ve 300 (uyarı) alarmı verir.



CNS

Merkezi sinir sistemi toksisitesi. CNS değeri, yüksek kısmi oksijen basıncına (ppO2) ne kadar süre maruz kaldığının bir ölçüsüdür ve izin verilen azami maruz kalma yüzdesi olarak gösterilir. Suunto Ocean CNS %80'e eriştiğinde (dikkat) ve %100 sınırı aşıldığında (uyarı) alarmı verir.



Oksijene maruz kalma hesaplamaları halihazırda kabul edilmiş maruz kalma süresi sınırı tablolarına ve prensiplerine yapılır. Sınırlar NOAA *Dalış El Kitabı*'na dayanır. CNS Yüzdesi dalış modundayken, hatta yüzeydeyken bile sürekli olarak hesaplanır.

Buna ek olarak, dalış bilgisayarını maruz kalınan oksijeni az çok tahmin etmek için çeşitli yöntemler kullanır. Örneğin:

- Görüntülenen oksijene maruz kalma hesaplamaları bir sonraki yüksek yüzde değerine yükseltilir.
- CNS% Sınırı 1,6 bar (23,2 psi)'a kadardır.
- OTU izleme, uzun vadeli günlük tolerans seviyesine dayanır ve toparlanma hızı düşürülür.

Yüzeyde ve dalış sona erdikten sonra, CNS 90 dakikada yarılanarak azalır. Örneğin, dalıştan sonra CNS 100 ise, 90 dakika sonra 50'ye ve daha sonra 90 dakika sonra 25'e düşecektir.

⚠ UYARI: OKSİJEN SINIRI ORANI AZAMI SINIRA ULAŞILDIĞINI GÖSTERDİĞİNDE, OKSİJENE MARUZ KALMAYI AZALTMAK İÇİN DERHAL HAREKETE GEÇMELİSİNİZ. CNS %/OTU uyarısı verilmesinin ardından oksijene maruz kalmayı azaltmak üzere harekete geçilmemesi, oksijen toksisitesi, yaralanma veya ölüm riskini hızla artırabilir.

Tavan

Zorunlu dekompresyon beklemeleri gerektiğinde, değişim ekranında tavan değeri görüntülenir. Suunto Ocean, her zaman en derin bekleme noktasından tavan değerini gösterir. Yüzeye çıkarken tavan değerinin üzerine çıkmamalısınız. Dekompresyon dalışı hakkında daha fazla bilgiyi şuradan okuyabilirsiniz: [5.8.2. Dekompresyon dalışları](#).



5.3. Dalış ayarları

Dalış ayarları için dalış öncesi ekranından aşağı kaydırın.



Kalp hızı

Dalışınız için kalp hızı ölçümünü açın veya kapatın. Kalp hızı hakkında daha fazla bilgi için [9.4. Kalp hızı](#), [2.5. Optik kalp hızı](#) ve [4.11.1. Kalp hızı bölgeleri](#) başlıklarına bakınız.

GPS

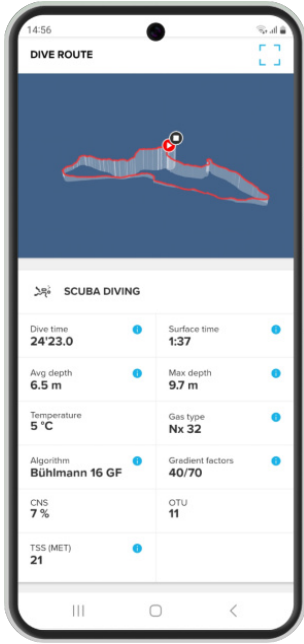
Dalışınızın başlangıç ve bitiş noktasını takip etmek ve daha doğru bir dalış güzergahı elde etmek için Dalış ayarları'nda GPS'i etkinleştirmeniz gerekir. Doğru bir konum elde etmek için dalışınıza başlamadan önce dalış öncesi ekranında GPS ok simgesinin yeşile döndüğünden emin olun. Suunto, dalışınıza her zaman dalış öncesi ekranından başlamanızı önerir.

📌 NOT: Dalışınızı otomatik başlatma işlevini kullanarak başka bir ekrandan başlatırsanız, GPS sinyali bulunmayacaktır.

Dalış Güzergahı

Suunto Ocean ile dalış güzergahınızı takip edebilirsiniz. Su altında rota takibi GPS, ivmeölçer, jiroskop, manyetometre ve basınç sensörüne dayanır. Algoritma, gerçek dalışlardan elde edilen büyük miktarda veri, veri analitiği ve makine öğrenimi kullanılarak geliştirilmiştir.

Dalış yaparken su altında rotanızı takip etmek için hem GPS hem de Dalış Güzergahı ayarlarını etkinleştirmeniz gerekir. Dalış güzergahı dalış bilgisayarında görünmez. Cep telefonunuza bağlandığında Suunto uygulamasındaki dalış kayıtlarınızla eşitlenir.



Dalış güzergahı sinyalinin aşağıdaki durumlarda tehlikeye girebileceğini unutmayın: mağaralar veya batıklar gibi üstü kapalı ortamlar, kapalı havuzlar veya zayıf veya hiç olmayan GPS sinyali.

NOT: Dalış güzergahınızı takip etmek için dalışınıza dalış öncesi ekranından başlamalısınız ve GPS sinyalinizin yeşil olduğundan emin olmanız gerekir. Bkz. 5.2.4. Dalış öncesi ekranı ve dalış seçenekleri.

NOT: Dalış güzergahınızı Suunto uygulaması ile eşleştirmek büyük miktarda veri içerdiğinden biraz zaman alabilir.


Dalışa başlama derinliği

Dalışın başı ve sonu için derinlik eşiğini belirler. Varsayılan derinlik 1,2 m (4 ft) ve azami 3,0 m (9,8 ft)'dir.




Dalış bitiş zamanı

Dalış için belirlenen başlama derinliğinden daha sığda iseniz Suunto Ocean, yüzeyde geçirilen süreyi hesaplamaya başlar. İstenilen süreyi Dalış bitiş zamanı menüsünden belirleyebilirsiniz. Bu süre doldurulduktan sonra dalış kendiliğinden sona erer. Belirlenen dalış bitiş süresinden önce dalışa devam ederseniz, dalış devam eder. Süreyi 1 ila 10 dakika arasında tanımlayabilirsiniz. Varsayılan ayar 5 dakikadır.

 **İPUCU:** Örneğin eğitmenseniz ve dalış sırasında yüzeyde iletişim kurmanız gerekiyorsa bitiş süresini daha uzun olacak şekilde ayarlayın. Dalış özetini daha hızlı görmek için süreyi daha kısaya ayarlayın.




 **NOT:** Yüzeye çıkar ve belirlenen bitiş süresi içinde tekrar dalış yaparsanız, Suunto Ocean bunu tek dalış olarak sayar.

Parlaklık

Parlaklık ayarı, dalış faaliyeti sırasında ekran parlaklığının genel yoğunluğunu belirler. Düşük, Orta (varsayılan) veya Yüksek (varsayılan). Parlaklık ayarı dalış moduna özeldir ve diğer dalış modlarını, dış mekan modlarını veya genel parlaklık ayarını etkilemez.

Dalış faaliyetleri sırasında pil ömründen tasarruf etmek için, ekran parlaklığı bir süre hareketsiz kaldıktan sonra azalacaktır. Herhangi bir bilek hareketi, düğmeye basma veya alarm tam parlaklık modunu tetikler. Dalış sırasında üst düğmeye uzun basarak da parlaklığı ayarlayabilirsiniz.

 **DİKKAT:** Yüksek parlaklık ayarının uzun süre kullanılması pil ömrünü azaltır ve ekranda kalıcı iz oluşmasına neden olabilir. Ekran ömrünü uzatmak için yüksek parlaklık ayarlarını uzun süre kullanmaktan kaçının.

His

Bkz. 4.10. His.

5.4. Dalış alarmları

Suunto Oceanrenle kodlanmış zorunlu uyarılara sahiptir. Sesli ve titreşimli bir alarmla birlikte ekranda belirgin bir şekilde gösterilirler. Uyarılar her zaman kırmızıdır ve her zaman acil eylem gerektiren kritik olaylardır. Ses ve titreşimi kapatabilirsiniz ancak durum çözülene kadar uyarı kırmızı kalacaktır.

Suunto Ocean ile kendi alarmlarınızı da tanımlayabilir ve tercih ettiğiniz ses, titreşim ve görünümü ayarlayabilirsiniz.

5.4.1. Zorunlu dalış alarmları

Aşağıdaki tablo bir dalış esnasında görebileceğiniz zorunlu tüm uyarıları gösterir. Alarmin nedenini ve sorunun çözümünü tabloda bulabilirsiniz.

Aynı anda birden fazla alarm oluşursa, en yüksek önceliğe sahip hata görüntülenecektir. Herhangi bir düğmeye basarak ilk alarmı kabul edin, ardından sonraki alarm görünür.

Alarm	Açıklama	Alarmı nasıl çözerim?
	Çıkış hızı beş saniye veya daha uzun süre boyunca güvenli hız olan dakikada 10 m (33 ft)'yi aşar.	Yeşil çıkış hızı göstergelerinin içinde kalın. DCS (Dekompresyon hastalığı) belirtilerini gözlemleyin. Sonraki dalışlarda daha tutucu olun.
	Dekompresyon dalışında dekompresyon tavanı 0,6 m (2ft)'den fazla aşıldı.	Gösterilen tavan değerinden daha derine inin.
	Oksijen kısmi basıncı maksimum seviyeyi aşıyor (>1,6).	Derhal yukarı çıkın veya gazı daha düşük oksijen yüzdesi olan bir gaz ile değiştirin.
	Oksijen kısmi basıncı gaz için belirlenen seviyeyi aşıyor.	Derhal yukarı çıkın veya gazı daha düşük oksijen yüzdesi olan bir gaz ile değiştirin.
	Merkezi Sinir Sistemi (CNS) Oksijen Toksikitesi seviyesi %80'de veya %100 sınırında.	Daha düşük ppO2 olan bir gaza geçin veya daha alçağa yükselin (dekompresyon tavanı içinde).
	Günlük önerilen OTU sınırının %80 veya %100'üne ulaşıldı.	Daha düşük ppO2 olan bir gaza geçin veya daha alçağa yükselin (dekompresyon tavanı içinde).
	Tüp basıncı 50 barın (725 psi) altındadır.	Gazı daha yüksek tüp basıncı olan tüple değiştirin veya emniyet bekleme derinliğine çıkın ve dalışı sonlandırın.
	Derinlik, saatinizin kullanılabileceği azami derinliği (60m) geçiyor. 60 m'nin altına dalarsanız, dalış bilgisayarı doğru derinlik değeri veya algoritma bilgilerini göstermez.	Daha alçak bir derinliğe çıkın ve çıkış profili için bilgisayarı takip edin. DCS (Dekompresyon hastalığı) belirtilerini gözlemleyin. Sonraki dalışlarda daha tutucu olun.

Alarm	Açıklama	Alarmı nasıl çözerim?
	Emniyet beklemesi aralığı içinde değil.	3 m. - 6 m. emniyet beklemesi aralığının içinde kalın.
	NDL 5 dakikadan daha az.	Zorunlu dekompresyon beklemelerinden kaçınmak için daha alçağa çıkın.
	3 dakikadan daha fazla süre ile dekompresyon tavanı aşıldı ve dekompresyon bekleme kaçırıldı.	Değişim ekranında belirtilen tavan derinliğine alçalın.
	NDL, 0 dakikaya ulaştı ve dekompresyon bekleme zorunlu.	Dekompresyon beklemelerini belirtildiği şekilde yapın ve her zaman tavan değerinden daha derinde bekleyin.
	Pil düşük (<%10) veya kritik (<%5) seviyede.	Cihazı şarj edin.

5.4.2. Kullanıcı tarafından yapılandırılabilen dalış alarmları

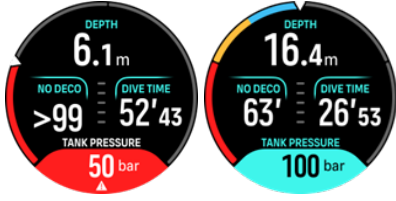
Zorunlu alarmların yanında ek kullanıcı tarafından yapılandırılabilen tüp basıncı, derinlik ve dalış süresi alarmları bulunur. Her bir alarm için sesi kısa veya uzun olarak özelleştirebilir veya tüm sesleri kapatabilirsiniz. Ses seçeneğinin yanı sıra aynı zamanda titreşimli uyarıyı seçebilir veya tüm seslerin kapalı olmasını tercih ediyorsanız sadece titreşimi açabilirsiniz.

Sesli ve titreşimli seçeneklere ek olarak iki farklı görünüm seçeneği arasından seçim yapabilirsiniz. Bildir (cam göbeği) veya Dikkat (sarı). Yapılandırılabilir her alarm için en fazla beş alarm tanımlayabilirsiniz ve bir alarm görüldüğünde herhangi bir düğmeye basarak alarmı silebilirsiniz.



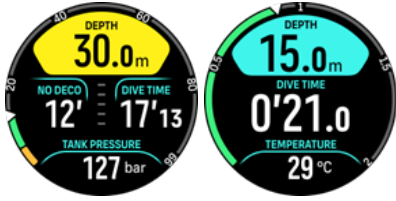
Tüp basıncı

Tüp basıncı alarmını 51-360 bar (725-5221 psi) arasında herhangi bir değere ayarlayabilirsiniz. Zorunlu bir 50 bar (725 psi) alarmı mevcuttur ve değiştirilemez. Tüp basıncı alarmları, dönüş basıncınıza ulaştığınızda sizi bilgilendirmek için kullanışlıdır.



Depth

Derinlik alarmını 3,0 m ile 59,0 m arasında tanımlayabilirsiniz. Derinlik alarmları özellikle serbest dalış sırasında serbest dalışın farklı aşamalarını bildirmek için kullanışlıdır. Dalış sırasında kişisel derinlik sınırına ulaştığınızda sizi uyarması için de bir derinlik alarmı ayarlayabilirsiniz.



Dive time

Dalış süresi alarmları maksimum 99 dakikaya kadar dakika ve saniye cinsinden tanımlanabilir.



5.4.3. Sistem hataları

Tüm bilgisayarlar arızalanabilir. Dalış sırasında bu cihazın aniden doğru bilgi sağlayamaz hale gelmesi mümkündür. Her zaman sorunları nasıl ele alacağınıza dair bir planınız olsun, yedek bir dalış cihazı kullanın ve sadece dalış arkadaşınızla birlikte dalın. Pek muhtemel olmasa da dalış sırasında dalış bilgisayarının arızalanması durumunda hemen ve güvenli bir şekilde yukarı çıkmak üzere sertifikalı dalış eğitim kuruluşunuz tarafından bildirilen acil durum prosedürlerini izleyin. Bir sistem hatası ile karşılaşırsanız Suunto müşteri desteği ile iletişime geçin.

5.5. Gazlar

Hem Tek gaz hem de Çoklu gaz modunda, varsayılan aktif gaz Havadır. **Gazlar** Menüsünden aktif gazınızı düzenleyebilir veya yeni bir gaz oluşturabilirsiniz.



Aktif gazınızı silemezsiniz. Aktif gazınızı değiştirmek istiyorsanız ya mevcut yazı değiştirmeli ya da yeni bir gaz oluşturup gaz durumunu aktif olarak ayarlamalısınız. Aktif gazı değiştirirseniz, bir önceki gaz devre dışı kalır (Tek gaz modu) veya devreye girer (Çoklu gaz modu).



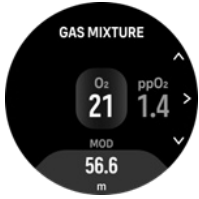
Tek gaz modunda, sadece bir aktif gazını olabilir. Yeni bir gaz oluştururken, bunu aktif gazınız yapmayı seçebilir veya ihtiyaç duyduğunuzda kolayca etkinleştirmek için en çok kullanılan gaz karışımınızı (ör. NX32) kaydedebilirsiniz.



5.5.1. Gazı düzenle

Nitroks gaz karışımı ile dalış yaparken, hem tüpünüzdeki oksijen yüzdesi hem de oksijen kısmi basınç limiti Suunto Ocean'ya girilmelidir. Bu, doğru nitrojen ve oksijen hesaplamalarını ve girdiğiniz değerlere dayanan doğru maksimum çalışma derinliğini (MOD) sağlar. Varsayılan oksijen yüzdesi (%O2) ayarı %21 (hava) ve oksijen kısmi basıncı (ppO2) ayarı 1,4 bar'dır.

Karışımı seçerek **Gazı düzenle** görünümdeki aktif gazın oksijen yüzdesini ve kısmi basıncını değiştirebilirsiniz.



Oksijen oranı %21 ile %100 arasında değiştirilebilir.

ppO2 Ayarı azami çalışma derinliğini (MOD) gaz karışımının güvenli olarak kullanılabileceği derinliğe sınırlar. ppO2 değerini 1.0, 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 veya 1.6 olarak belirleyebilirsiniz.



NOT: Etkisini tam olarak anlamadıkça bu değerleri değiştirmeyin.

Gazı düzenle menüsünde aynı zaman tüp boyunu da belirleyebilirsiniz. Varsayılan değer 12 litre /80 cu fit'tir. Suunto Tank POD ile dalış yaparken doğru gaz tüketimi hesaplamalarını sağlamak için tüpünüzün boyunu doğru ayarladığınızdan emin olun.



Gazı düzenle menüsünden aynı zaman Suunto TANK POD'nizi eşleştirebilirsiniz. Kablosuz tüp basıncı hakkında daha fazla bilgi için bkz. 5.6.1. Kurulum ve Suunto Tank POD'a bağlama.

5.5.2. Çoklu gaz ile dalış

Çoklu gaz modunda dalış yaparken Suunto Ocean, **Gazlar** menüsündeki etkin gazlar arasında gaz değişimi yapmasına olanak sağlar. Etkin veya devre dışı olarak gaz listesinde en fazla beş gaz olabilir.

NOT: Dekompresyon algoritması, dalış için tüm etkin gazların kullanılmasının planlandığını var sayar ve mevcut gazlara göre herhangi bir dekompresyon beklemesini, dekompresyon süresini ve yüzeye kalan süreyi hesaplar. Yanınıza taşımadığınız tüm gazları devreden çıkarmayı unutmayın.



Yükselirken, daha iyi bir gaz mevcut olduğunda her zaman gazı değiştirmeniz bildirilir.

Örneğin, 40 m (131,2 ft) dalış yaparken aşağıdaki gazlara sahip olabilirsiniz:

- Nitroks %26 (1,4 ppO₂) (dip için)
- Nitroks %50 (1,6 ppO₂) (dekompresyon gazı)
- Nitroks %99 (1,6 ppO₂) (dekompresyon gazı)

Yükselirken, gazın azami çalışma derinliğine (MOD) göre 22 m (72 ft) ve 6 m'de (20 ft) gaz değiştirmek için bilgilendirilirsiniz. Gaz değiştirme bildirimi değişim ekranında olur ve herhangi bir düğmeye basıldığında ilk olarak önerilen gazı içeren bir gaz listesi açılır. Orta düğmeye basarak yeni gazı onaylayın. Önerilen gaz değişimini gerçekleştirmek istemiyorsanız, gaz değişimi önerisini reddedebilirsiniz. Bu, etkinleştirilmiş bir gazın bir sonraki olası MOD'una kadar önerilen gazı yok sayacaktır. Dalış sona erdiğinde, en düşük O₂ değerine sahip gaz bir sonraki dalış için aktif gazınız olacaktır.

5.6. Kablosuz tüp basıncı desteği

Suunto Ocean tüp basıncının ve gaz tüketiminin dalış bilgisayarına kablosuz olarak iletilmesi için Suunto Tank POD ile birlikte kullanılabilir. Suunto Ocean yalnızca Suunto Tank POD vericileri ile uyumludur. Suunto Tank POD, 123 kHz bandını kullanarak veri iletir. Tank POD ile dalış bilgisayarı arasındaki iletişim tek yönlüdür, yani dalış bilgisayarı Tank POD'a hiçbir şey göndermez.

Suunto Ocean Suunto Tank POD ile eşleştirildiğinde etkin olan özellikler:


- 5 adete kadar gaz tüpünde alınan tüp basıncı
- Aktif gaz için gerçek gaz tüketimi (L/dak veya cu ft/dak)

- Aktif gaz için kalan gaz süresi
- Yapılandırılabilir tüp basıncı alarmları
- Başlangıç, bitiş ve kullanılan basınçların kaydedilmesi
- Tank POD ile her gazın ortalama gaz tüketiminin kaydedilmesi
- Bar veya PSI cinsinden birim

5.6.1. Kurulum ve Suunto Tank POD'a bağlama

Kurulum yapmak ve Suunto Tank POD'a bağlamak için:

1. Tank POD'u *Tank POD hızlı kılavuzunda* veya *Tank POD kullanım kılavuzunda* anlatıldığı şekilde kurun.

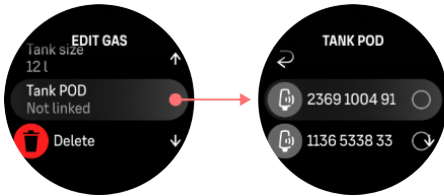
 **NOT:** En doğru tüp basıncı okumalarını sağlamak için Suunto, Suunto Tank POD'u cihazınızı Suunto Ocean takarken aynı tarafta olacak şekilde takmanızı önerir.

2. Tank POD'u kurduktan ve vanayı açtıktan sonra, Tank POD üzerindeki yeşil LED'in yanıp sönmelerini bekleyin.
3. **Dalış seçenekleri** menüsünün içindeki **Tank POD** menüsüne gidin. Tank POD'unuzun aktif ve erişim alanı içinde ise, Tank POD seri numarasının listelendiğini görürsünüz.
4. Doğru Tank POD'u seçin ve pil durumunu ve tüp basıncını kontrol edin.
5. Doğru gazı listeden seçerek Suunto Tank POD'la bağlantı kurun (çoklu gaz ile dalış yapıyorsanız).
6. Doğru gaz tüketimi ölçümünü etkinleştirmek için tüp boyunun doğru olduğundan emin olun.
7. Ana menüye Geri Dönün ve Tank POD'un seri numarasının Tank POD menüsünde listelendiğini göreceksiniz.



Alternatif olarak, Suunto Tank POD'u Gazlar menüsünden bağlayabilirsiniz:

1. **Gazlar** Menüsünde Tank POD'u bağlamak istediğiniz gazı seçin.
2. **Gazı düzenle** görünümüne gidin ve Tank POD ayarlarına inin.
3. Tank POD'nin aktif ve kapsama alanı içinde olduğundan emin olun. Listedeki Tank POD'unuzun seri numarasını seçin.



Aynı Tank POD'u birden fazla gaza bağladıysanız, dalıştan önce doğru aktif gaza sahip olduğunuzu ve Tank POD'u bağladığınızı kontrol etmeyi unutmayın. Dalış ana görünümünde sadece bir tüp basıncı gösterilir ve aktif gaza karşılık gelir.

UYARI: Tank POD'ları kullanan birden fazla dalgıç varsa, dalıştan önce daima seçtiğiniz gazın POD numarasının POD'unuzdaki seri numarasına karşılık gelip gelmediğini kontrol edin.

NOT: Seri numarasını metal taban üzerinde ve ayrıca Tank POD'un kapağında bulabilirsiniz.

İlave Tank POD'ları için yukarıdaki prosedürü tekrarlayın ve her POD için farklı gazlar seçin.

Tank POD'unuzun bağlantısını kaldırmak ve belirli bir gazdan çıkarmak için:

1. Tank POD'dan kaldırmak istediğiniz gazı **Gazlar** menüsünden seçin.
2. Kaldırmak istediğinizi Tank POD'u yeniden seçin (seri numarasını kontrol edin).
3. Tank POD'unuz seçili gaz listesinden çıkarıldı.

Aynı zamanda Tank POD'un bağlantısını **Tank POD** menüsünden de kaldırabilirsiniz.

NOT: Tank POD'unuzun bağlantısını yalnızca aktif ve iletim halindeyken kaldırabilirsiniz.

NOT: İkinci bir gaz basıncı bilgisi kaynağı olarak her zaman yedek analog suya batırılabilir basınç göstergesi kullanın.

NOT: Suunto Tank POD ile ilgili bilgi için lütfen ürünle birlikte verilen talimatlara bakın.

5.6.2. Tüp basıncı

Suunto Ocean bir Suunto Tank POD'a bağlandıktan sonra, tüp basıncını hem değişim ekranından hem de tüp basıncı görünümündeki yaydan takip edebilirsiniz. Tüp basıncının yay üzerinde nasıl gösterildiği için bkz. 5.2.6. Dalış sırasındaki önemli bilgiler.

Aşağıdaki örnekler farklı tüp basınçlarını gösterir:

Tüp basıncı 125 bar:





Tüp basıncı 50 bar:



100 bar için fazladan bir tüp basıncı alarmı ayarlanmıştır:



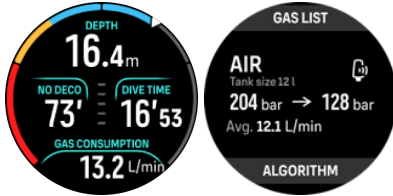
 **NOT:** Suunto Tank POD'u eşleştirmediyse, değişim ekranı tüp basıncı Tank POD Yok (No Tank Pod) olarak görünür. Tank POD eşleştirilmişse ancak veri alınmıyorsa, alanda - - gösterilir. Bunun nedeni POD'un menzil içinde olmaması, tüpün kapalı olması veya POD pilinin zayıf olması olabilir.

 **NOT:** LED ışıkları Tüp basıncı sinyaline karışabilir.

5.6.3. Gaz tüketimi

Dalışınız sırasında gerçek gaz basıncınızı saat ekranındaki değişim ekranından takip edebilirsiniz. Ayrıca dalıştaki ortalama gaz tüketimini cihazdaki dalış özetinde ve Suunto uygulamasında görebilirsiniz.

Ekrandaki **Gaz Tüketimi** verileri, bulunduğunuz derinlikteki bir dalış sırasında gerçek zamanlı gaz tüketim oranınızı ifade eder. Kişisel solunum hızınızı hesaplamak için, Suunto Ocean akciğerlerinizin dakikada maruz kaldığı gaz hacmi olan dakikadaki solunum hacmi (RMV) kullanılır ve L/dak veya cu ft/dak ile ölçülür. Doğru gaz tüketimi için **Gazı düzenle** menüsünde gaz için doğru tüp boyutunu tanımlamanız gerekir. Bkz. 5.5.1. *Gazı düzenle*. Varsayılan tüp boyu daima 12 lt (80 cu fit)'dir.



Dalış sırasındaki gaz tüketimini hesaplamak için Suunto Ocean'de kullanılan RMV formülü aşağıdaki gibidir:

Hesaplama, gerçek derinliğe ve 50 - 170 saniye arasında değişen bir aralıkta hesaplanan kullanılan ortalama gaz hacmine (atmosferik basınçta) dayanmaktadır.

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

V_{gaz} (litre)	Atmosferik basınçta gazın hacmi
$SAC_{litre/dakika}$ (Yüzeyde tüketilen hava)	Derinlikte kompanse edilen SAC
T_1	Aralığın başındaki saat
T_2	Aralığın sonundaki saat
Derinlik (T)	Derinlik
V_{T1}	V_{gaz} (litre) aralığın başındaki
V_{T2}	V_{gaz} (litre) aralığın sonundaki
$D_{ortalama}$	Zaman aralığındaki ortalama derinlik

Gaz hacmini hesaplamak için Suunto Ocean aşağıdaki formülü kullanır:


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

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

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

Suunto Tank POD ve Suunto Ocean, arasındaki zayıf sinyali telafi etmek için dalış özetindeki ortalama gaz tüketimi aşağıdaki gibi hesaplanır:

$$\frac{(P_{Tank\ start} (bar) - P_{Tank\ end} (bar)) \times V_{Tank\ size} (liters)}{1 + D\ average (m)/10} / T_{depth}$$

 **NOT:** Çoklu gazla dalış yaparken, ortalama gaz tüketim değeri toplam dalış süresi kullanılarak hesaplanır. Bu durum değerinde sapmalara neden olabilir.


5.6.4. Gaz süresi

Değişim ekranındaki **Gaz zamanı** değeri, 35 bar (508 psi) son basınç ile mevcut derinlikte kalabileceğiniz ve yüze çıkabileceğiniz (10 m/dak yükselme hızında) maksimum süreyi (dakika cinsinden) gösterir. Bu süre tüp basıncı değerine, tüpün boyuna ve mevcut solunum hızınıza ve derinliğinize bağlıdır.



Gaz zamanı aşağıdaki formül kullanılarak hesaplanır:

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

 **NOT:** Gaz zamanı hesaplamalarına emniyet beklemleri ve dekompresyon beklemleri dahil edilmez.

5.7. Algoritma ayarları

Suunto'nun dekompresyon modelini geliştirmesi 1980'li yıllarda Suunto'nun Bühlmann'ın M-değerlerine dayalı modelini Suunto SME'de uygulamasıyla başlar. O zamandan beri, hem dış hem de iç uzmanların yardımıyla araştırma ve geliştirme devam etmektedir.

5.7.1. Bühlmann 16 GF Algoritması

Bühlmann dekompresyon algoritması, 1959 yılından itibaren dekompresyon teorisi üzerine araştırmalar yapan İsviçreli doktor Dr. Albert A. Bühlmann tarafından geliştirilmiştir. Bühlmann

dekompresyon algoritması, ortam basıncı değıştikçe inert gazların insan vücuduna nasıl girip çıktığını açıklayan teorik bir matematik modelidir. Bühlmann algoritmasının çeşitli versiyonları yıllar içinde geliştirilmiş ve birçok dalış bilgisayarı üreticisi tarafından benimsenmiştir. Suunto Ocean, kendi kodumuzu uygulamak için Bühlmann ZHL-16C modelini temel aldığımız Suunto'nun Bühlmann 16 GF dalış algoritmasını kullanmaktadır. Algoritma, korunumluluk seviyesini ayarlamak için gradyan faktörleri kullanılarak değıştirilebilir.

NOT: Tüm dekompresyon modelleri tamamen teorik olduğundan ve dalgıcın gerçek vücudunu izlemediğinden, hiçbir dekompresyon modeli DCS'nin yokluğunu garanti edemez. Dalışınız için uygun gradyan faktörlerini seçerken her zaman kişisel faktörlerinizi, planlanan dalışı ve dalış eğitiminizi göz önünde bulundurun.

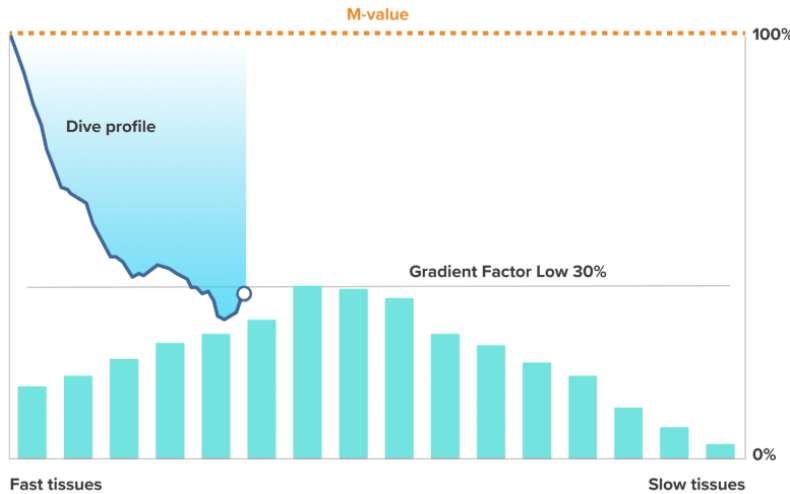
5.7.2. Gradyan Faktörleri

Gradyan Faktörü (GF), çeşitli konservatizm seviyelerini oluşturmak için kullanılan bir parametredir. GF'ler, Gradyan Faktörü Düşük ve Gradyan Faktörü Yüksek olmak üzere iki ayrı parametreye ayrılır.

GF'yi Bühlmann algoritmasıyla birlikte kullanarak, farklı doku bölmelerinin kabul edilebilir M-değerine ne zaman ulaşacağını kontrol etmek için konservatizm ekleyerek dalış için güvenlik marjınızı ayarlayabilirsiniz. Gradyan Faktörü, M-değeri Gradyanının yüzdesi olarak tanımlanır ve %0 ila %100 arasında tanımlanır.

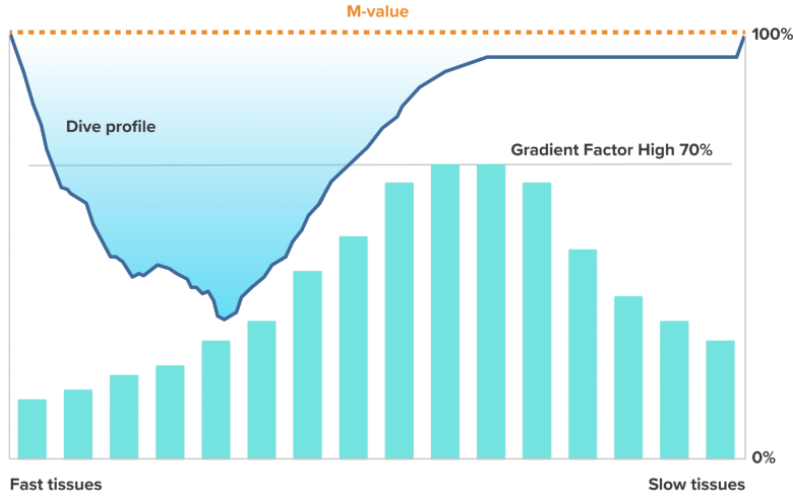
Yaygın olarak kullanılan bir kombinasyon GF Düşük %30 ve GF Yüksek %70'tir. (GF 30/70 olarak da yazılır.) Bu ayar, öncü dokunun M-değerinin %30'una ulaştığında ilk bekleminin gerçekleşeceği anlamına gelir. İlk sayı ne kadar düşükse, o kadar az aşırı doymunluğa izin verilir. Sonuç olarak, ilk bekleme daha derindeyken gereklidir. 0'lık bir Gradyan Faktörü ortam basıncı çizgisini ve %100'lük bir Gradyan Faktörü M-değeri çizgisini temsil eder.

Aşağıdaki resimde GF Düşük %30'a ayarlanmıştır ve öncü doku bölmeleri M-değerinin %30 sınırına tepki vermektedir. Bu derinlikte ilk dekompresyon bekleme gerçekleşir.

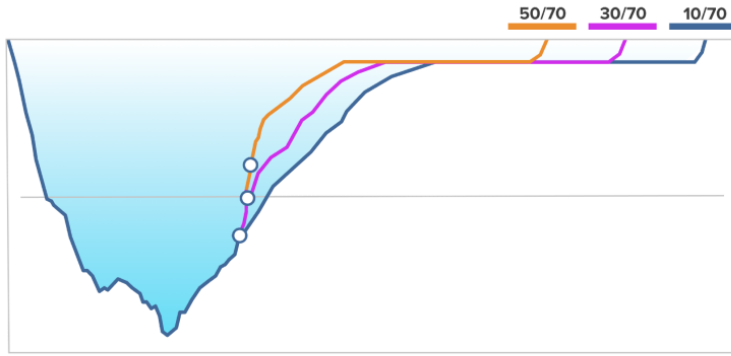


Yüzeye çıkış devam ederken GF %30'dan %70'e çıkar. GF 70, yüzeye çıktığınızda izin verilen aşırı doymunluk miktarını gösterir. GF Yüksek değeri ne kadar düşükse, yüzeye çıkmadan önce gazdan arınmak için o kadar uzun sığda beklemek gerekir. Aşağıdaki resimde GF Yüksek değeri %70'e ayarlanmıştır ve önde gelen doku bölmeleri %70 M-değeri sınırına tepki vermektedir.

Bu noktada yüzeye geri dönebilir ve dalışınızı bitirebilirsiniz.

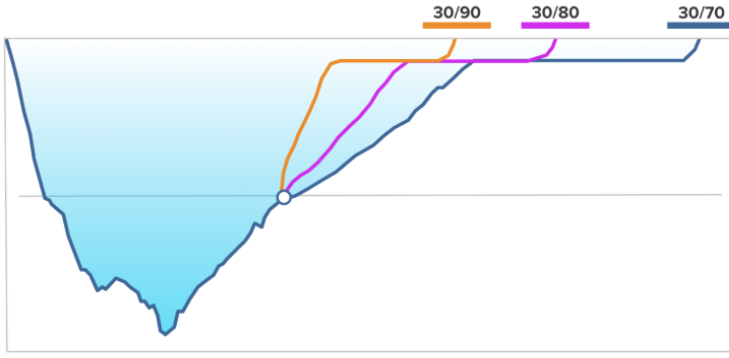


GF Düşük % değerinin dalış profili üzerindeki etkisi aşağıdaki resimde gösterilmiştir. GF Düşük % değerinin yüze çıkmanın yavaşlamaya başladığı derinliği ve ilk dekompresyon beklemesi derinliğinin nasıl belirlendiğini göstermektedir. Resimde farklı GF Düşük % değerlerinin ilk bekleme derinliğini nasıl değiştirdiği gösterilmektedir. GF Düşük % değeri ne kadar yüksekse, ilk bekleme o kadar sığda gerçekleşir.



NOT: GF Düşük % değeri çok düşükse, ilk bekleme gerçekleştiğinde bazı dokularda hala gaz olabilir.

GF Yüksek % değerinin dalış profili üzerindeki etkisi aşağıdaki resimde gösterilmiştir. GF Yüksek % değerinin dalışın sığ sudaki aşamasında harcanan dekompresyon süresini nasıl belirlediğini gösterir. GF Yüksek % değeri ne kadar yüksek olursa, toplam dalış süresi o kadar kısa olur ve dalgıç sığ suda o kadar az zaman geçirir. GF Yüksek % değeri daha düşük bir değere ayarlanırsa, dalgıç sığ suda daha fazla zaman geçirir ve toplam dalış süresi uzar.



Suunto Ocean'nun varsayılan konservatizm ayarı 40/85'tir. Ayarları varsayılan değerden daha agresif veya konservatif olacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Eğlence amaçlı dalgıçlar için daha konservatif değerler, dekompresyon gerekliliklerinden kaçınmak için daha düşük NDL değeri anlamına gelir. Teknik dalışta, konservatif değerler daha uzun dekompresyon gereksinimleri anlamına gelir. Daha agresif ayarlar dekompresyon hastalığı (DCS) riskini önemli ölçüde artırır.

Kişisel sağlığınız ve davranışlarınız gibi DCS'ye yatkınlığınızı etkileyebilecek çeşitli risk faktörleri vardır. Bu risk faktörleri dalgıçlar arasında ve bir günden diğerine değişiklik gösterir.

DCS olasılığını artırma eğiliminde olan kişisel risk faktörleri aşağıdakileri içerir:

- düşük sıcaklığa maruz kalma - 20 °C'den (68 °F) düşük su sıcaklığı
- ortalamanın altında fiziksel uygunluk seviyesi
- yaş, özellikle 50 yaş üstü
- yorgunluk (aşırı egzersizden, uykusuzluktan, yorucu seyahatlerden)
- dehidrasyon (dolaşımı etkiler ve gaz çıkışını yavaşlatabilir)
- stres
- sıkı oturan ekipman (gaz çıkışını yavaşlatabilir)
- obezite (obez olarak kabul edilen BMI)
- Patent foramen ovale (PFO)
- dalıştan önce veya sonra egzersiz
- dalış sırasında yorucu aktivite (kan akışını artırır ve dokulara ek gaz getirir)

⚠ UYARI: Etkilerini anlayana kadar Gradyan Faktörü değerlerini düzenlemeyin. Bazı Gradyan Faktörü ayarları yüksek DCS riskine veya diğer kişisel yaralanmalara neden olabilir.

5.7.3. Deko profili

Deko profili **Dalış seçenekleri** > **Algoritma** > **Deko profili** menüsünden seçebilirsiniz.



Sürekli dekompresyon profili

Geleneksel olarak, Haldane'nin 1908 tablolarından bu yana, dekompresyon beklmeleri her zaman 15 m, 12 m, 9 m, 6 m ve 3 m gibi sabit adımlarla yerleştirilmiştir. Bu pratik yöntem dalış bilgisayarlarının ortaya çıkmasından önce kullanılmaya başlanmıştır. Bununla birlikte, yükselirken, bir dalgıç aslında bir dizi daha kademeli küçük adımlarla dekompresyon yapar ve etkili bir şekilde yumuşak bir dekompresyon eğrisi oluşturur. Mikroişlemcilerin ortaya çıkışı, Suunto'nun gerçek dekompresyon davranışını daha doğru bir şekilde modellemesine olanak sağlamıştır. Dekompresyon beklmelerini içeren herhangi bir yükseliş sırasında, Suunto dalış bilgisayarları kontrol bölmelerinin ortam basıncı çizgisini geçtiği noktayı (yani doku basıncının ortam basıncından daha yüksek olduğu nokta) hesaplar ve gaz çıkışı başlar. Bu nokta dekompresyon tabanı olarak adlandırılır. Bu taban derinliğinin üstünde ve tavan derinliğinin altında dekompresyon aralığı bulunur. Dekompresyon aralığı dalış profiline bağlıdır.

Optimum dekompresyon, derinlik değerinin yanında hem yukarı hem de aşağı oklarla gösterilen dekompresyon aralığında gerçekleşir. Tavan derinliği ihlal edilirse, aşağı doğru bakan bir ok ve sesli bir alarm dalgıçtan dekompresyon aralığına geri inmesini isteyecektir.

Öncü hızlı dokulardaki gaz çıkışı zeminde veya zemine yakın yerlerde yavaş olacaktır çünkü dışa doğru eğim küçüktür. Daha yavaş dokular hala gaz çıkarmaya devam ediyor olabilir ve yeterli zaman verildiğinde dekompresyon yükümlülüğü artabilir, bu durumda tavan aşağı inebilir ve taban yukarı çıkabilir. Dekompresyon tabanı, algoritmanın kabarcık sıkışmasını maksimize etmeye çalıştığı noktayı temsil ederken, dekompresyon tavanı gaz çıkışını maksimize etmektedir.

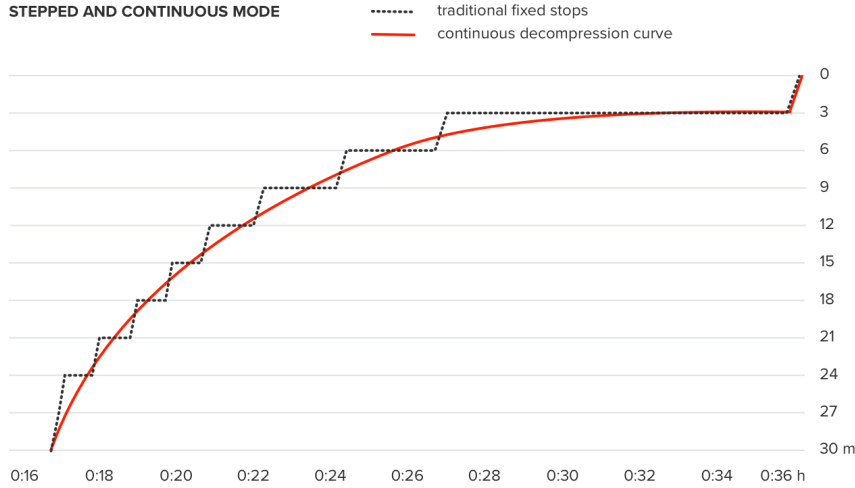
Dekompresyon tavanı ve tabanına sahip olmanın ek avantajı, dalgalı suda dekompresyonu optimize etmek için tam derinliği korumanın zor olabileceğini kabul etmesidir. Tavanın altında ancak tabanın üzerinde bir derinliği koruyarak, dalgıç optimumdan daha yavaş olsa da dekompresyona devam eder ve dalgaların dalgıç tavanın üzerine çıkarma riskini en aza indirmek için ek bir tampon sağlar. Ayrıca, Suunto tarafından kullanılan sürekli dekompresyon eğrisi, geleneksel "kademeli" dekompresyona göre çok daha yumuşak ve doğal bir dekompresyon profili sağlar.

Kademeli dekompresyon profili

Bu dekompresyon profilinde çıkış geleneksel 3 m'lik (10 ft) adımlara veya aşamalara bölünmüştür.

Bu modelde dalgıç geleneksel sabit derinliklerde dekompresyon yapar. Değişim ekranındaki tavan değeri bir sonraki adımın derinliğini gösterir ve dalgıç dekompresyon aralığına ulaştığında, dekompresyon beklmesinin gerekli uzunluğunu gösteren bir sayaç başlar.

Bir dekompresyon dalışı örneği için bkz. 5.8.5. *Örnek - Çoklu Gaz Modu.*



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

5.7.4. İrtifa ayarı

İrtifa ayarı, dekompresyon hesaplamasını verilen irtifa aralığına göre otomatik olarak ayarlar: Ayarları **Dalış seçenekleri » Algoritma » Altitude** menüsünde bulabilir ve üç aralıktan birini seçebilirsiniz:

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

Sonuç olarak izin verilen dekompresyonsuz bekleme limitleri büyük ölçüde azaltılır.

Atmosferik basınç, yüksek irtifalarda deniz seviyesinden daha düşüktür. Daha yüksek bir irtifaya seyahat ettikten sonra, orijinal irtifadaki denge durumuna kıyasla vücudunuzda ek nitrojen olacaktır. Bu 'ek' nitrojen zaman içinde kademeli olarak salınır ve denge yeniden sağlanır. Suunto, dalış yapmadan önce en az üç saat bekleyerek yeni bir irtifaya alışmanızı önerir.

Yüksek irtifada dalış yapmadan önce, hesaplamaların yüksek irtifayı dikkate alması için dalış bilgisayarınızın irtifa ayarını yapmanız gerekir. Dalış bilgisayarının matematiksel modeli tarafından izin verilen maksimum kısmi nitrojen basınçları, düşük ortam basıncına göre azaltılır.

⚠ UYARI: Daha yüksek bir rakıma seyahat etmek, vücuttaki çözülmüş nitrojen dengesinde geçici olarak bir değişikliğe neden olabilir. Suunto, dalıştan önce yeni irtifaya alışmanızı önerir.. DCS riskini en aza indirmek için dalıştan hemen sonra önemli ölçüde yüksek bir irtifaya seyahat etmemeniz de önemlidir.

⚠ UYARI: DOĞRU İRTİFA AYARINI BELİRLEYİN! 300 m'den (980 ft) daha yüksek irtifalarda dalış yaparken, bilgisayarın dekompresyon durumunu hesaplaması için irtifa ayarı doğru seçilmelidir. Dalış bilgisayarının 3000 m'nin (9800 ft) üzerindeki irtifalarda kullanımı amaçlanmamıştır. Doğru irtifa ayarının seçilmemesi veya maksimum irtifa sınırının üzerinde dalış yapılması hatalı dalışa ve planlama verilerine neden olacaktır.

📄 NOT: Bir önceki dalış irtifasından farklı bir irtifada mükerrer dalışlar yapıyorsanız, irtifa ayarını bir önceki dalış bittikten sonra bir sonraki dalışa karşılık gelecek şekilde değiştirin. Bu, daha doğru doku hesaplaması yapılmasını sağlar.

5.7.5. Emniyet bekleme süresi


Emniyet Beklemesi 10 metreyi (33 ft) geçen her dalış için her zaman tavsiye edilir. Emniyet bekleme süresini 3, 4 veya 5 dakika olarak ayarlayabilirsiniz (varsayılan süre 3 dakikadır).


Bkz. 5.8.1. *Emniyet Beklemesi*.

5.7.6. Son bekleme derinliği

Dekompresyon dalışları için son bekleme derinliğini **Dalış seçenekleri » Algoritma » Son deko durması** menüsünde ayarlayabilirsiniz. İki seçenek bulunmaktadır: 3 m ve 6 m (9,8 ft ve 19,6 ft).

Varsayılan olarak, son bekleme derinliği 3 m (9,8 ft)'dir.

 **NOT:** Bu ayar, dekompresyon dalışında tavan derinliğini etkilemez. Son tavan derinliği her zaman 3 m (9,8 ft)'dir.

 **İPUCU:** Zorlu deniz koşullarında dalış yapıyorsanız ve 3 m'de (9,8 ft) durmak zor geliyorsa son bekleme derinliğini 6 m'ye (19,6 ft) ayarlamayı düşünün.

5.8. Suunto Ocean ile Dalış Yapma

5.8.1. Emniyet Beklemesi

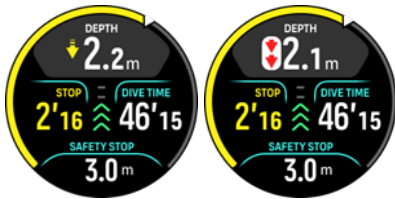
10 metreyi (33 ft) geçen her dalış için üç (3) dakikalık Emniyet Beklemesi her zaman tavsiye edilir. Bir emniyet bekleme gerektiğinde, değişim ekranında asgari tavan değeri (3 m) görüntülenir.

Emniyet bekleme süresi 2,4 ila 6 m (7,9 ila 20 ft) arasında olduğunuzda hesaplanır.

Bu, bekleme derinliği değerinin sol tarafında yukarı ve aşağı oklarla gösterilir. Emniyet bekleme süresi dakika ve saniye cinsinden gösterilir. Dalış sırasında çok hızlı yükselirseniz süre üç (3) dakikayı aşabilir. Yükseliş hızı ihlali emniyet bekleme süresini en az 30 saniye artırır. İhlaller birkaç kez gerçekleşirse, ek bekleme süresi daha uzun olur. Emniyet bekleme **Dalış seçenekleri**'deki **Algoritma** menüsünde üç (3), dört (4) veya beş (5) dakika olarak ayarlanabilir.



İki tür emniyet bekleme vardır: gönüllü ve zorunlu. Emniyet bekleme, dalış sırasında önerilen azami yüze çıkış hızı aşılmışsa zorunludur. Bekleme zorunlu ise, 2,4 m'den daha sığa yükselmek aralık göstergesindeki kırmızı okları tetikler. Bekleme zorunlu değil ise sadece sarı ok kullanılır.



Derinlik 6 m'nin (20 ft) altına düşerse, emniyet beklemesi sayacı durur ve tekrar emniyet beklemesi aralığının içine girdiğinizde kaldığı yerden saymaya devam eder. Sayaç sıfırı gösterdiğinde, bekleme işlemi tamamlanır ve yüzeye çıkabilirsiniz.

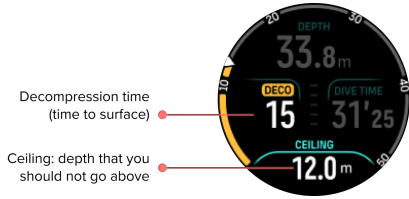


NOT: Emniyet beklemesini göz ardı ederseniz, ceza olmaz. Ancak Suunto DCI riskini asgariye indirmek için her dalışta emniyet beklemesini gerçekleştirmenizi daima önerir.

5.8.2. Dekompresyon dalışları

Dekompresyonsuz sınırını aştığınızda Suunto Ocean yüzeye çıkmak için gerekli dekompresyon bilgisini size sağlar. Yüzeye çıkış bilgisi her zaman iki değerle birlikte verilir:

- Dekompresyon süresi (ayın zamanda Yüzeye kalan süre olarak da anılır): verilen gazlarla yüzeye çıkmak için dakika cinsinden optimum yükselme süresi
- Tavan: üzerine çıkmamanız gereken derinlik



UYARI: ASLA TAVANIN ÜZERİNE YÜKSELMEYİN! Dekompresyon sırasında tavan değerine üzerine yükselmemelisiniz. Bunu kazara yapmayı engellemek için tavanın biraz altında kalmalısınız.

No deco süresi 0 dakikaya geldiğinde, ekran **Deco süresini** gösterecek şekilde değişecek, tavan değeri değişim ekranında görüntülenecek ve yay aynı deko süresini gösterecek şekilde turuncuya dönecektir. Ayrıca herhangi bir düğmeye basılarak onaylanabilen bir alarm da tetiklenir.



Decosüresi, yüzeye dakika cinsinden tavsiye edilen yükselme süresi (TTS) anlamına gelir.

UYARI: GERÇEK YÜKSELME SÜRENİZ DALIŞ BİLGİSAYARININ GÖSTERDİĞİNDEN DAHA UZUN OLABİLİR! Aşağıdaki durumlarda yükseliş süresi artacaktır: (1) derinlikte kalırsanız, (2) 10 m/dakikadan (33 ft/dakika) daha yavaş yükselirseniz, (3) dekompresyon beklemenizi tavadan daha derinde yaparsanız ve/veya (4) kullanılan gaz karışımını değiştirmeyi unutursanız. Bu faktörler yüzeye ulaşmak için gereken solunum gazı miktarını da artırabilir.



NOT: Çoklu gazla dalış yapmak ve bir gaz değişimi istemini reddetmek size yanlış Yüzeye kalan süre değerleri ve tahmin edilenden daha uzun dekompresyon bekleme sağlayacaktır.

Tavan değeri ilk dekompresyon bekleme derinliğini gösterir.



Algoritma ayarlarında son bekleme derinliğini 3,0 m veya 6,0 m olarak ayarlayabilirsiniz (varsayılan derinlik 3,0 m'dir). Bkz. 5.7.6. *Son bekleme derinliği*.

Dekompresyon dalışında farklı bekleme türleri olabilir:

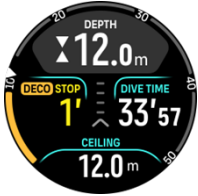
- **Dekompresyon bekleme:** Kademeli dekompresyon profili ile dalış yapıyorsa zorunlu bir beklemedir. (Bkz. 5.7.3. *Deko profili*). Dekompresyon bekleme türleri 3 m'lik (10 ft) sabit aralıklarla gerçekleşir.
- **Emniyet Bekleme:** Her 10 m (33 ft) üzerindeki dalış için önerilen üç dakikalık beklemedir. Son dekompresyon bekleme türünde daha uzun süre kalmak emniyet bekleme türünü kısaltabilir. Dekompresyonlu dalışlar için emniyet bekleme türü her zaman zorunlu değildir.

Dekompresyon tabanı ile dekompresyon tavanı arasında 3 m'de (9,8 ft) bir dekompresyon aralığı vardır. Tavana ne kadar yakın kalırsanız, dekompresyon süresi o kadar uygun olur.

Yüzeye tavan derinliğine yakın olarak yükseldiğinizde ve dekompresyon aralığı alanına girdiğinizde, derinlik sayısının yanında iki ok görünür.

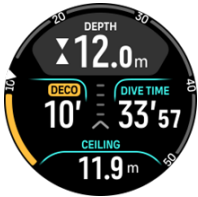
Eğer bir Kademeli deko profili ile dalıyorsanız, dekompresyon aralığına girerken bir sayaç geri sayımı başlatır ve tavan belirli bir süre için aynıdır ve daha sonra her seferinde 3 m (9.8 ft) yukarı doğru hareket eder.

Dekompresyon aralığının içinde (Kademeli profili):



Sürekli yüzeye çıkış modunda, siz tavan derinliğine yaklaşırken tavan sürekli olarak azalır ve optimum yüzeye çıkma süresiyle sürekli dekompresyon sağlar.

Dekompresyon aralığının içinde (Sürekli profili):



Tavan derinliğinin üzerine yükselirseniz, hala tavan derinliği eksi 0,6 metreye (2 ft) eşit olan güvenli bir marj alanı vardır. Bu güvenli marj alanında dekompresyon hesaplaması devam

eder, ancak tavan derinliğinin altına inmeniz tavsiye edilir. Bu, derinlik değerinin yanında aşağı doğru bakan sarı bir okla gösterilir.

Kademeli dekompresyon profili kullanılarak aşağıdakiler görüntülenir:



Sürekli dekompresyon profili kullanılarak aşağıdakiler görüntülenir:



Güvenli marj alanının üzerine çıkarsanız, dekompresyon hesaplaması siz bu sınırın altına inene kadar duraklatılır. Sesli bir alarm ve tavan derinlik değerinin önünde aşağı doğru bakan kırmızı bir ok güvenli olmayan dekompresyonu gösterir. Alarmı görmezden gelir ve üç dakika boyunca güvenli marjın üzerinde kalırsanız, duraklamanın kaçırıldığı kabul edilir ve bir algoritma ihlali bildirimi görüntülenir.



Suunto Ocean algoritma sapması tetik uyarısını onayladıktan sonra kilitlemez. Suunto Ocean dekompresyon beklemesi ihlal edilse bile orijinal dekompresyon planını göstermeye devam eder. Ekranda kırmızı bir uyarı belirir ve gerekli dekompresyon bekleme süreleri temizlenene kadar veya 48 saat sonra dalış ekranında kalır.

Algoritma ihlali aşağıdaki durumlarda da meydana gelebilir:

- Pilin bitmesi
- Yazılımın çökmesi
- Cihazın azami derinlik limitinin aşılması (60 m).

Tüm durumlarda, dalış ekranında algoritma sapması simgesi görünecek, ancak algoritma normal şekilde çalışacaktır. Dalış sırasında bir algoritma sapması meydana gelirse, dalış günlüğünde ve Suunto uygulamasında da bir başlık görürsünüz.

⚠ UYARI: Dekompresyon dalışınızı yalnızca bunun için uygun eğitimi aldıysanız gerçekleştirin.

5.8.3. Su yüzeyinde geçirilen süre ve uçuş yasağı süresi

Bir dalıştan sonra, Suunto Ocean saat kadranında ve dalış istatistikleri widget'larında bir önceki dalıştan bu yana geçen su üstündeki süre ve önerilen uçuşa yasak süre için geri sayım süresini görüntüler. Uçuşa yasak süre mevcut olduğu sürece saat kadranında kırmızı bir uçak

simgesi ve kırmızı bir yay görürsünüz. Yay, uçuşa yasak sürenin ne zaman biteceğine dair tahmini zamanı gösterir.

Aşağıdaki ekran, son tüplü dalıştan bu yana 5 saat 5 dakika geçtiğini ve uçuşa yasak sürenin 2.30'da sona ereceğini göstermektedir:



Aşağıdaki ekran uçuşa yasak sürenin sona erdiğini gösterir.



Uçuşa yasak süre, bir dalıştan sonra uçağa binmeden ve uçakla uçmadan önce beklenmesi tavsiye edilen su üstündeki asgari süredir. Her zaman en az 12 saattir ve 12 saatten fazla olduğunda desatürasyon süresine eşittir. Desatürasyon süresinin 75 dakikadan kısa olduğu durumlarda uçuşa yasak süre gösterilmez.

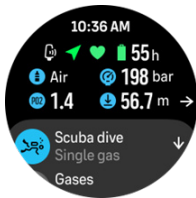
Dalış sırasında bir algoritma sapması meydana gelmişse, uçuşa yasak süre her zaman 48 saattir.

⚠ UYARI: BİLGİSAYARIN UÇUŞA YASAK SÜREYİ GERİ SAYDIĞI HER AN UÇMAKTAN KAÇINMANIZ TAVSİYE EDİLİR. UÇMADAN ÖNCE KALAN UÇUŞA YASAK SÜREYİ KONTROL ETMEK İÇİN HER ZAMAN BİLGİSAYARI AKTİF HALE GETİRİN! Uçuşa yasak süre içinde uçmak veya daha yüksek bir irtifaya seyahat etmek DCS riskini büyük ölçüde artırabilir. Divers Alert Network (DAN) tarafından verilen tavsiyeleri inceleyin. Dekompresyon hastalığını tamamen önlemeyi garanti eden bir dalış sonrası uçuş kuralı asla olamaz!

5.8.4. Örnek - Tek gaz modu

Aşağıdaki örnek, Tek gaz modunda Hava ve bir Suunto Tank POD ile dekompresyonsuz dalışı gösterir.

1. Dalış öncesi ekranı:

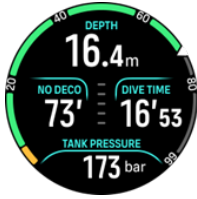


GPS sinyaliniz, yeterli piliniz ve tüp basıncınız (Suunto Tank POD'a bağlıysa) olduğundan, doğru gazla daldığınızdan ve aktif gazın MOD'unu anladığınızdan emin olmak için dalışınıza her zaman dalış öncesi ekranından başlayın. Suunto Tank podunun pili zayıfsa veya tüpleri değiştirmeyi unuttuysanız ve tüp basıncı düşükse, dalış öncesi ekranında uyarılar görürsünüz.

- 10 m'nin üzerine inildiğinde, değişim ekranında 3 m'lik bir emniyet bekleme tavanını gösteren bir emniyet bekleme göstergesi belirir. No deco süresi > 99 gösterir, yani bu derinlikte geçirebileceğiniz maksimum süre 99 dakikadan fazladır.



Alçalmaya devam ettiğinizde, No deco süresi daha küçük bir değeri gösterir. No deco Süre her zaman dakika cinsindedir.



- No deco süreniz 5 dakikaya ulaşırsa, sarı bir dikkat alarmı tetiklenir. Suda yükselirken ve No deco değeri arttığında, alarm kesilir. Ayrıca herhangi bir tuşa basarak alarmı susturabilirsiniz. No deco alarmına rağmen daha derinlerde kalmaya devam etmek dekompresyon yükümlülüğüne neden olabilir. Yeterli eğitim almadığınız sürece dekompresyon dalışı yapmayın.



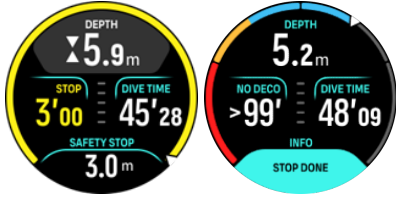
- Dönüş basıncı gibi kritik limitleri takip etmenize yardımcı olması için kendi tüp basıncı alarmınızı ayarlayabilirsiniz. Ayarlanırsa, Suunto Ocean 100 bar'a (1450 psi) ulaşıldığında sizi uyarır.



- Yüze çıkış hızını Çıkış hızı göstergesinden takip edebilirsiniz. Önerilen maksimum 10 m/dak değerini geçerseniz, gösterge kırmızıya döner ve sesli ve titreşimli bir alarm tetikler. Bu, herhangi bir düğmeye basılarak onaylanabilir.



- 2,4 ile 6 m (7,9 ile 20 ft) arasında olduğunuzda, bir emniyet bekleme sayacı belirir ve önerilen beklemeye kadar geri sayar. Bekleme gerçekleştirildikten sonra Bekleme yapıldı bildirimini görüntülenir.



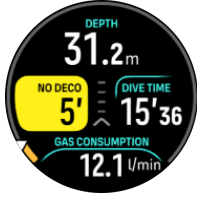
5.8.5. Örnek - Çoklu Gaz Modu

Aşağıdaki örnek Çoklu gaz modunda ve aşağıdaki gazlarla 40 m'deki bir dekompresyon dalışını gösterir: NX28 (ana gaz), NX99 dekompresyon gazı

- Dalış öncesi ekranı - aktif gazı gösterir (NX28), ppO2 ve MOD ayarlayın.



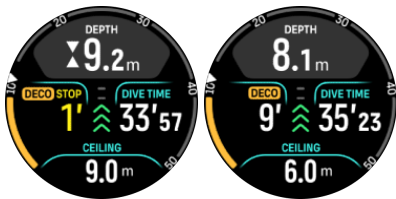
- NDL alarmı, 5. dak.



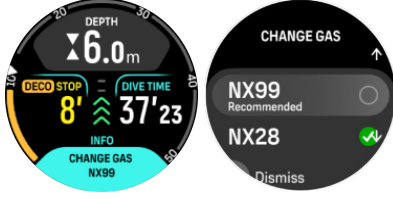
- NDL 0'a gelir ve dekompresyon gereklidir. Gösterge, Deko süresi olduğu belirterek turuncuya döner. NDL alanı, deko bekleme ve emniyet bekleme dahil TTS değerini gösterir. Tavan Değeri değişim ekranında görüntülenir.



- Tavan değeri 9 m'dir, dolayısıyla yükselme hızı sınırları dahilinde bu derinliğe kadar yükselebilirsiniz. Tavan derinliğine yaklaşıldığında ve dekompresyon aralığı alanına girildiğinde, derinlik sayısının yanında iki ok belirir ve Deko alanında 1 dakikalık bir deko beklemesini gösteren bir sayaç belirir. Geri sayım 0 olduğunda, TTS değeri tekrar görüntülenir ve tavan değeri 3 m daha sığa, 6 m olarak değişmiştir.



- 6 m'de gaz değiştir. Dekompresyon süresi her zaman Gaz listesinde bulunan tüm gazları kullandığınız varsayılarak hesaplanır. 6 m'ye çıkıldığında, NX99'a bir gaz değişikliği önerilir. Geçiş yapıldığında, mevcut gazın bilgileri görüntülenir. Gaz değişimini reddetmeye karar verirseniz, dekompresyon bilgileri doğru olmayacaktır.



6. Son beklemeye varılıyor. Son dekompresyon beklemesi aynı zamanda 3 dakikalık bir emniyet beklemesini veya çıkış hızı ihlal edilmişse daha uzun bir süreyi içerir. Dekompresyon beklemesi emniyet beklemesine dönüştüğünde, deko rozeti ekrandan kaybolur.
7. Dekompresyon veya emniyet beklemesi aralığının üzerine çıkarsanız, bir ok ve bir uyarı tetiklenir ve aralığa geri inmenizi isterir.



8. Tüm beklemeler tamamlandığında, Bekleme yapıldı bilgisi değişim ekranında görünür ve ardından yüzeye çıkmak güvenlidir.

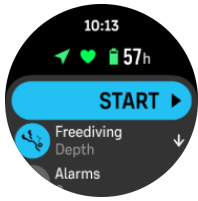
6. Serbest Dalış

Serbest Dalış modu ile Suunto Ocean serbest dalış cihazı olarak kullanılabilir. Serbest dalış modunu **Serbest dalış (Derinlik)** adlı kısa listeden bulabilirsiniz. İşlevlerin çoğu diğer dalış modlarıyla aynıdır, ancak yalnızca serbest dalış için özel birçok işlev de vardır.

UYARI: *Tüplü dalıştan sonra serbest dalış önerilmez. Tek bir tüplü dalıştan sonra serbest dalış yapmadan önce en az 12 saat bekleyin.*

6.1. Serbest dalış görünümüleri

Serbest dalış dalış öncesi ekranında, bir dizi simge görünür. Bu simgelerin ne anlama geldiğini öğrenmek için bkz. 5.2.4. *Dalış öncesi ekranı ve dalış seçenekleri.*



Serbest dalış modu dalışla ilgili verilere odaklanan farklı ekranlara sahiptir. Egzersize başladığınızda orta düğmeye basarak yüzey görünümüleri arasında geçiş yapabilirsiniz. Suunto Ocean cihazın suya batırıldığını algılayan ve herhangi bir yüzey ekranından otomatik olarak dalış durumuna geçecek su teması işlevselliğine sahiptir. Dalışa başlama derinliğini egzersiz seçeneği listesi altında tanımlayabilirsiniz. Varsayılan başlangıç derinliği 1,2 m'dir (4 ft).

NOT: *Otomatik başlatma serbest dalış için mevcut değildir.. Serbest dalış her zaman Serbest dalış moduna girdikten sonra Başlat seçilerek başlatılmalıdır.*

Ekranlar aşağıdaki gibidir:

Yüzey: Ekran su üstündeki süreyi gösterir, değiştirilebilir veriler içeren bir değişim ekranı ve su üstündeki süreyi gösteren yayı gösterir.



Dalış: Ekranda derinlik, m/s (ft/s) cinsinden çıkış ve alçalma hızı, dalış süresi ve değiştirilebilir veriler içeren bir değişim ekranı gösterilir.



Navigasyon görünümü: Mevcut navigasyon seçenekleri için bkz.8. *Navigasyon.*



Sayaç: Kronometreyi başlatın ve sıfırlayın.



6.2. Serbest dalış sırasında düğmelerin işlevleri

Suunto Ocean egzersiz sırasında kısa veya uzun basıldığında farklı işlevlere sahip üç düğmeye sahiptir.

Serbest dalış modunda düğmelerin işlevleri şu şekildedir:

- Üst düğme uzun basma: Parlaklık seviyesini ayarlar (Low/Orta/Yüksek)
- Üst düğme kısa basma: Egzersizi durdur, feneri kullan veya egzersizi çıkar işlevleri için serbest dalış seçenekleri menüsüne erişir.

NOT: Menüye su altına erişilemez.




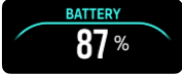




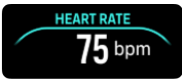
- Orta düğme kısa basma: Görünümü değiştir (sadece su yüzeyinin üzerinde)
- Alt düğme kısa basma: Değişim ekranı ögesini değiştirir
- Alt düğme uzun basma: Düğmeleri kilitler ve kilidini açar

Bkz. 3.1. Düğme ve ekran kilidi.



6.3. Serbest dalış için değişim ekranı

Tüplü dalışa benzer şekilde, dalış ekranının altındaki değişim ekranı, alttaki düğmeye kısa süre basılarak değiştirilebilen farklı türde bilgiler içerebilir. Aşağıdaki veriler değişim ekranında bulunabilir:

Değişim ekranı	Değişim ekranı içerik	Açıklama
	Sıcaklık	Birim ayarlarına göre Santigrat veya Fahrenheit cinsinden mevcut sıcaklık.
	Maks. derinlik	Mevcut dalış sırasında erişilen azami derinlik.
	Saat	Saatın Saat/tarih ayarlarında belirlediğiniz saat biçimine göre 12 veya 24 saat cinsinden saat.
	Pil	Yüzde olarak kalan pil. Pil alarmları için bkz. <i>5.4.1. Zorunlu dalış alarmları.</i>
	Ortalama derinlik	Mevcut dalışın ortalama derinliği, başlangıç derinliği aşıldıktan andan dalış sona erene dek hesaplanır.
	Günbatımı TVZ	Gün batımına kalan tahmini süre saat ve dakika olarak gösterilir. Gün batımı saati GPS aracılığıyla belirlenir, dolayısıyla saatiniz GPS'i kullandığınız en son seferde alınan GPS verilerini kullanır.
	Dalış sayısı	Bir serbest dalış egzersizi sırasındaki set sayısı.
	Toplam dalış süresi	Su altındaki toplam süre.
	Kalp hızı	Bileğinizden alınan kalp hızı.

6.4. Serbest dalış alarmları

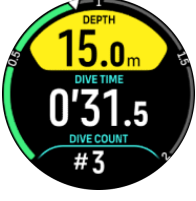
Serbest dalış için yapılandırılabilen iki alarm vardır: derinlik ve dalış süresi. Her bir alarm için sesi kısa veya uzun olarak özelleştirebilir veya tüm sesleri kapatabilirsiniz. Ses seçeneğinin yanı sıra aynı zamanda titreşimli uyarıyı seçebilir veya tüm seslerin kapalı olmasını tercih ediyorsanız sadece titreşimi açabilirsiniz.

Sesli ve titreşimli seçeneklere ek olarak iki farklı görünüm seçeneği arasından seçim yapabilirsiniz. Bildir (cam göbeği) veya Dikkat (sarı). Yapılandırılabilir her alarm için en fazla beş alarm tanımlayabilirsiniz ve bir alarm görüldüğünde herhangi bir düğmeye basarak alarmı silebilirsiniz.

Depth

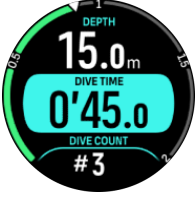
Derinlik alarmını 3,0 m ile 59,0 m arasında tanımlayabilirsiniz. Derinlik alarmları özellikle serbest dalış sırasında serbest dalışın farklı aşamalarını bildirmek için kullanışlıdır. Dalış

sırasında kişisel derinlik sınırına ulaştığınızda sizi uyarması için de bir derinlik alarmı ayarlayabilirsiniz.



Dive time

Dalış süresi alarmları maksimum 99 dakikaya kadar dakika ve saniye cinsinden tanımlanabilir.



6.5. Şnorkelle dalış and denizkızı giysisiyle yüzme

Şnorkelle dalış and denizkızı giysisiyle yüzme için Suunto Ocean cihazınızı kullanabilirsiniz. Bu iki aktivite, normal spor modlarıdır ve tıpkı diğer spor modları gibi seçilebilir, bkz. 4. *Egzersiz kaydetme*.

Bu spor modlarında, dalışla ilgili verilere odaklanan dört egzersiz ekranı vardır. Bu dört egzersiz ekranı şunlardır:

Yüzey



Navigasyon




Dalış seansı



Su altı



 **NOT:** Saat su altındayken dokunmatik ekran etkinleştirilmez.


Şnorkelle dalış ve Denizkızı giysisiyle yüzme için varsayılan görünüm Yüzey görünümüdür. Egzersiz kaydederken orta düğmeye basarak farklı görünümler arasında geçiş yapabilirsiniz.

Suunto Ocean yüzey ile dalış durumu arasında otomatik olarak geçiş yapar. Yüzeyin 1 m'den daha fazla derinindeyseniz su altı görünümü etkinleştirilir.

Şnorkelle dalış modunu kullanırken saat, GPS'e dayanarak mesafeyi hesaplar. GPS sinyalleri su altında alınamadığı için GPS'in düzeltilmesi amacıyla saatin düzenli olarak sudan dışarı çıkması gerekir.

Bu koşullar GPS için zorlayıcı olduğundan, suya atlamadan önce güçlü bir GPS sinyali olması çok önemlidir. GPS'in iyi olmasını sağlamak için şunları yapmalısınız:

- GPS'inizi en güncel uydu yörünge verileriyle optimize etmek için şnorkelle dalışa gitmeden önce saatinizi Suunto uygulamasıyla senkronize edin.
- Şnorkelle dalış modunu seçtikten sonra aktivitenize başlamadan en az üç dakika boyunca karada bekleyin. Bu, GPS'e güçlü bir konumlandırma yapmak için gereken zamanı sağlar.

 **İPUCU:** Şnorkelle dalış sırasında verimli su hareketi ve optimum mesafe ölçümü için ellerinizi belinize yerleştirmenizi öneririz.

7. Dalış kayıtları

Dalış kayıtlarını, **Günlük defteri** altında diğer antrenman aktivitelerinizle birlikte bulabilirsiniz.

Dalışlar tarih ve saate göre sıralanır ve listedeki her giriş kaydının azami derinliğini ve dalış süresini gösterir.

Ortadaki düğmeye basarak bir dalışı seçmeniz size daha fazla ayrıntı sağlar. Dalış kayıtlarının ayrıntıları ve profili, üst veya alt düğme ile kayıtlar arasında gezinerek ve orta düğme ile bir kayıt seçerek taranabilir.

Her dalış kaydı sabit 10 saniyelik aralıklara sahip veri örnekleri içerir. Serbest dalış örnek hızı 1 saniyedir.

Dalış kayıtları aşağıdaki verileri içerir:

- Dalış süresi
- Başlama ve Bitiş saati
- Ortalama ve azami derinlik
- Dalış sırasında varsa algoritma sapması uyarısı
- Azami ve ortalama sıcaklık
- Aktif ve etkin gazların listesi
- Suunto Tank POD ile bağlanmışsa başlama ve bitiş basıncı
- Suunto Tank POD ile bağlanmışsa her gaz için ortalama gaz tüketimi
- Mevcut Gradyan Faktörleri
- CNS ve OTU değerleri
- Etkinleştirilmişse ortalama kalp hızı
- Su üstündeki süre

Günlük defterinin hafızası dolduğunda eski dalışlar silinerek yenileri için yer açılır.

8. Navigasyon

Saatinizi navigasyon için çeşitli şekillerde kullanabilirsiniz. Örneğin, manyetik kuzeye göre yönünüzü bulmak, bir rotada veya ilk çekici noktaya (POI) gitmek için kullanabilirsiniz.


Navigasyon özelliğini kullanmak için:

1. Saat yüzünden ekranı yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın.
2. Aşağı kaydırın ve **Harita** seçimini yapın.



3. Harita ekranı mevcut konumunuzu ve çevresindekileri gösterir.



 **NOT:** Pusula kalibre edilmemişse haritaya girdiğinizde pusulayı kalibre etmeniz istenir.

4. Kısayol listesini açmak için alt düğmeye basın. Kısayollar, geçerli konumunuzun koordinatlarını kontrol etmek veya navigasyon yapılacak bir rota seçmek gibi navigasyonla ilgili işlemlere hızlı erişim sağlar.



8.1. Çevrimdışı haritalar

Suunto Ocean uygulamasıyla, çevrimdışı haritalarını saatinize indirebilir ve telefonu yanınıza almadan yolunuzu sadece saatinizi kullanarak bulabilirsiniz.

Çevrimdışı haritaları saatinizde kullanabilmeniz için Suunto uygulamasında bir kablosuz ağ bağlantısı kurmanız ve seçilen harita alanını saatinize indirmeniz gerekir. Haritanın indirilmesi tamamlandığında saatinize bildirim alacaksınız.


Suunto uygulamasında kablosuz ağ kurma ve çevrimdışı haritaları indirme hakkında ayrıntılı talimatları [burada](#) bulabilirsiniz.



Egzersizden önce çevrimdışı haritaları seçin:

1. GPS kullanan bir spor modu seçin.

2. Ekranı aşağı kaydırın ve **Harita** ögesini seçin.
3. Kullanmak istediğiniz harita stilini seçin ve orta düğmeyle onaylayın.
4. Ekranı yukarı kaydırın ve egzersizinizi normal şekilde başlatın.
5. Harita görünümüne gitmek için orta düğmeye basın.

 **NOT:** Harita menüsünde **Kapalı** seçildiyse hiçbir harita gösterilmez, sadece bir gezinti izi gösterilmez.

Egzersiz yapmadığınızda çevrimdışı haritaları seçin:

1. Saat yüzünden, ekranı yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın.
2. Aşağı kaydırın ve **Harita** seçimini yapın.
3. Haritadan çıkmak için orta düğmeye basın veya alt düğmeye basıp **Çıkış** ögesini seçin.

Harita hareketleri

Alt düğme

- Navigasyon seçeneklerini açmak için basın

Üst düğme

- Yakınlaştırmak için kısa basın
- Uzaklaştırmak için uzun basın

Kaydırın ve dokunun (etkinleştirilmişse)

- Sağa sola çevirmek için haritaya dokunun ve sürükleyin
- Haritanın dokunulan geçerli konumunuzu ortalaması için dokunun
- Haritayı kaydırmak için hafif dokunun

8.2. İrtifa navigasyonu

İrtifa bilgileri içeren bir rotada geziniyorsanız irtifa profili ekranını kullanarak tırmanma ve inmeye dayalı olarak da navigasyon yapabilirsiniz. Egzersiz sırasında, orta düğmeye basarak irtifa profili ekranına geçebilirsiniz.

İrtifa profili ekranında aşağıdaki bilgiler gösterilir:

- üst: mevcut irtifanız
- geçerli konumunuzu gösteren irtifa profili
- kalan tırmanma veya inme bilgisi (görünümleri değiştirmek için ekrana dokunun)



İrtifa navigasyonunu kullanırken rotadan fazla saparsanız saatinizdeki irtifa profili ekranında **Rota dışı** mesajı gösterilir. Bu mesajı görürseniz irtifa navigasyonu ile devam etmeden önce yola geri dönmek için rota navigasyon ekranına gidin.

8.3. Kerteriz navigasyonu

Kerteriz navigasyonu, gördüğünüz veya bir haritada bulduğunuz bir konum için hedef yolu izlemek amacıyla açık alanda kullanabileceğiniz bir özelliktir. Bu özelliği tek başına pusula olarak veya bir kağıt harita ile birlikte kullanabilirsiniz.

Yönü ayarlarken hedef mesafeyi ve irtifayı ayarlarsanız saatiniz söz konusu hedef konuma gitmek için kullanılabilir.



Bir egzersiz sırasında kerteriz navigasyonunu kullanmak için (sadece açık alan aktivitelerinde kullanılabilir):

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak **Navigasyon** ögesini seçin.
2. **Kerteriz** ögesini seçin.
3. Gerekirse ekrandaki talimatları izleyerek pusulayı kalibre edin.
4. Ekrandaki mavi oku hedef konunuza doğru yöneltin ve orta düğmeye basın.
5. Konuma olan mesafeyi ve irtifayı bilmiyorsanız **Hayır** ögesini seçin.
6. Ayarlanan kerterizi onaylamak için orta düğmeye basın.
7. Konuma olan mesafeyi ve irtifayı biliyorsanız **Ve** ögesini seçin.
8. Konuma olan mesafeyi ve irtifayı girin.
9. Ayarlanan kerterizi onaylamak için orta düğmeye basın.

Kerteriz navigasyonunu egzersiz yapmıyorken kullanmak için:

1. Saat yüzünden ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak **Harita** ögesine gidin.
2. Navigasyon seçeneklerini açmak için alt düğmeye basın.
3. **Kerteriz navigasyonu** ögesini seçin.
4. Gerekirse ekrandaki talimatları izleyerek pusulayı kalibre edin.
5. Ekrandaki mavi oku hedef konunuza doğru yöneltin ve orta düğmeye basın.
6. Konuma olan mesafeyi ve irtifayı bilmiyorsanız **Hayır** seçimini yapın ve konuma kadar mavi oku takip edin.
7. Konuma olan mesafeyi ve irtifayı biliyorsanız **Ve** ögesini seçin.
8. Konuma olan mesafeyi ve irtifayı girin ve konuma kadar mavi oku takip edin. Ekran ayrıca konuma kalan mesafeyi ve irtifayı da gösterecektir.
9. Yeni kerteriz belirlemek için alt düğmeye basın ve **Yeni Kerteriz** ögesini seçin.
10. Navigasyonu sonlandırmak için alt düğmeye basın ve **Navigasyonu sonlandır** ögesini seçin.

8.4. Rotalar

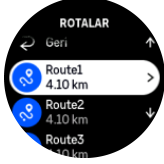
Suunto Ocean saatinizi rotalarda gezinmek için kullanabilirsiniz. Rotanızı Suunto uygulaması ile planlayın ve sonraki senkronizasyonda saatinize aktarın.

Bir rotada gezinmek için:

1. Saat yüzünden, **Harita** ögesini seçmek için ekranı yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın.



2. Harita ekranında alt düğmeye basın.
3. **Rotalar** seçeneğine gidin ve orta düğmeye basarak rota listenizi açın.
4. Gitmek istediğiniz rotaya ilerleyin ve orta düğmeye basın.



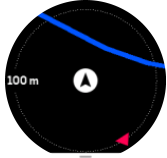
5. Üst düğmeye basarak rotayı seçin.
6. Rotayı egzersiz yapmak için kullanmak istiyorsanız **Egzersiz başlatma** seçeneğine, sadece rotada gezinmek istiyorsanız **Sadece navigasyon** seçeneğine basın.



NOT: *Yalnızca rotada gezinirseniz hiçbir şey kaydedilmez veya Suunto uygulamasına işlenmez.*

7. Yalnızca rotaya navigasyon yapıyorsanız navigasyonu durdurmak için alt düğmeye basın ve **Navigasyonu sonlandır** öğesine gidin.

Çevrimdışı haritalar kapalıysa sadece rota gösterilir. Yakınlaştırma ve uzaklaştırma işlevlerini etkinleştirmek/devre dışı bırakmak için orta düğmeyi basılı tutun. Üst ve alt düğmelerle yakınlaştırma düzeyini ayarlayabilirsiniz.



Rota navigasyonu ekranındayken, alt düğmeye basarak navigasyon menüsünü açabilirsiniz. Menü, geçerli konumunuzu kaydetmek veya navigasyon yapılacak başka bir rota seçmek gibi navigasyonla ilgili işlemlere hızlı erişim sağlar.


GPS içeren tüm spor modlarında, ayrıca bir rota seçim seçeneği bulunur. Bkz. 4.2. *Egzersiz sırasında navigasyon.*

Navigasyon rehberi

Bir rotada gezinirken, saatiniz siz rotada ilerledikçe ek bildirimler vererek doğru yolda kalmanıza yardımcı olur.

Örneğin, rotadan 100 metreden fazla saparsanız saatiniz doğru yolda olmadığınızı size bildirir, bununla birlikte rotaya geri döndüğünüzde de size bildirimde bulunur.

Rota üzerinde bir ara noktaya veya POI'ye ulaştığınızda, size mesafeyi ve bir sonraki ara nokta ya da POI'ye tahmini yolculuk süresini (ETE) gösteren bir bilgilendirici açılır ekran görüntülenir.

 **NOT:** 8 şekli gibi kendi üzerinden geçen bir rotada geziniyorsanız ve kavşakta yanlış tarafa dönerseniz saatiniz rota üzerinde bilerek farklı bir yöne gittiğinizi varsayacaktır. Saat, geçerli yeni yolculuk yönüne dayalı olarak bir sonraki ara noktayı gösterir. Dolayısıyla, karmaşık bir rotada gezinirken doğru yönde ilerlediğinizden emin olmak için gezinti izinize dikkat edin.

Adım adım navigasyon

Suunto uygulamasında rota oluştururken adım adım talimatları etkinleştirebilirsiniz. Rota saatinize aktarıldıktan sonra navigasyon için kullanıldığında, sesli uyarılarla ve dönülecek yol bilgileriyle size adım adım talimatlar verir.

8.5. İlgi çekici noktalar

İlgi çekici nokta veya POI, kaydedip daha sonradan navigasyon yapabileceğiniz yol üstündeki kamp alanı veya manzara gibi özel bir konumdur. Suunto uygulamasında bir haritadan POI'ler oluşturabilirsiniz ve POI konumunda olmanız gerekmez. Saatinizde bir POI oluşturmak, mevcut konumunuz kaydedilerek gerçekleştirilir.

POI'ler şu şekilde tanımlanır:

- POI adı
- POI tipi
- Oluşturma tarihi ve saati
- Enlem
- Boylam
- Yükseklik

Saatinizde 250'ye kadar POI kaydedebilirsiniz.

8.5.1. POI ekleme ve silme

Suunto uygulaması aracılığıyla veya saatte geçerli konumunuzu kaydederek saatinize POI ekleyebilirsiniz.

Dışarıda ve saatiniz yanınızdayken POI olarak kaydetmek istediğiniz bir yere denk gelerseniz ilgili konumu doğrudan saatinize ekleyebilirsiniz.

Saatinizle POI eklemek için:

1. **Harita** ögesini seçmek için ekranı yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın.
2. **Navigasyon seçenekleri** ögesini açmak için alt düğmeye basın.
3. **Konumunuz** ögesini seçin ve orta düğmeye basın.
4. Saatin GPS'i etkinleştirmesini ve konumunuzu bulmasını bekleyin.
5. Saatte enlem ve boylamınız gösterildiğinde, konumunuzu POI olarak kaydetmek için üst düğmeye basın ve POI tipini seçin.
6. Varsayılan olarak POI adı ile POI tipi (isimden sonra sırayla artan bir sayı gelir) aynıdır. Bu adı daha sonra Suunto uygulamasında düzenleyebilirsiniz.

POI'leri silme

Saatteki POI listesinden bir POI'yi silerek veya Suunto uygulaması üzerinden POI'leri kaldırabilirsiniz.

Saatinizdeki POI'leri silmek için:

1. **Harita** ögesini seçmek için ekranı yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın.
2. **Navigasyon seçenekleri** ögesini açmak için alt düğmeye basın.
3. **POI'ler** ögesini seçin ve orta düğmeye basın.
4. Saatten kaldırmak istediğiniz POI'ye gidip orta düğmeye basın.
5. Bilgilerin sonuna gelin ve **Sil** ögesini seçin.

Saatinizdeki bir POI'yi sildiğinizde POI kalıcı olarak silinmez.

Bir POI'yi kalıcı olarak silmek için onu Suunto uygulamasında silmeniz gerekir.

8.5.2. Bir POI'ye navigasyon

Saatinizdeki POI listesinde bulunan bir POI'ye gidebilirsiniz.



NOT: Bir POI'ye giderken, saatiniz tam güç GPS kullanır.

Bir POI'ye gitmek için:

1. Ekranı yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın ve **Harita** ögesini seçin.
2. **Navigasyon seçenekleri** ögesini açmak için alt düğmeye basın.
3. **POI'ler** ögesini seçin ve orta düğmeye basın.
4. Gitmek istediğiniz POI'ye gidin ve orta düğmeye basın.
5. Üst düğmeye basın veya **Seç** ögesine dokununuz.
6. POI'yi egzersiz yapmak için kullanmak istiyorsanız **Egzersiz başlatma** seçeneğine, sadece POI'de gezinmek istiyorsanız **Sadece navigasyon** seçeneğine basın.



NOT: Yalnızca POI'de gezinirseniz hiçbir şey kaydedilmez veya Suunto uygulamasına işlenmez.

7. Yalnızca rotaya navigasyon yapıyorsanız navigasyonu durdurmak için alt düğmeye basın ve **Navigasyonu sonlandır** ögesini seçin. Egzersiz sırasında navigasyon yapıyorsanız egzersizden çıkmadan navigasyonu durdurmak için alt düğmeye basın ve **Gezinti modu** ögesini seçin.

POI navigasyonunda iki görünüm mevcuttur:

- Yön göstergeli POI ve POI'ye olan mesafe



- POI'ye göre geçerli konumunuzu ve gezinti izinizi (katettiğiniz yol) gösteren harita görünümü



- Görünümler arasında geçiş yapmak için orta düğmeye basın.



NOT: Çevrimdışı haritalar etkinleştirildiyse harita görünümünde çevrenizdekilerin detaylı bir haritası gösterilir.

Harita görünümündeyken, yakındaki diğer POI'ler gri renkte gösterilir. Harita görünümünde, orta düğmeye basarak yakınlaştırma düzeyini ayarlayabilir, üst ve alt düğme ile yakınlaştırıp uzaklaştırabilirsiniz.












İPUCU: POI görünümündeyken, alt satırda mevcut konum ile POI arasındaki irtifa farkı ve tahmini varış süresi (ETA) veya yolculuk süresi (ETE) gibi ek bilgileri görmek için ekrana dokununuz.

Navigasyon esnasında, kısayol listesini açmak için alt düğmeye basabilirsiniz. Kısayollar, POI bilgilerine ve geçerli konumunuzu kaydetmek veya navigasyon yapılacak başka bir POI seçmek ve navigasyonu sonlandırmak gibi işlemlere hızlı erişebilmenizi sağlar.

8.5.3. POI tipleri

Suunto Ocean saatinizde aşağıdaki POI tipleri mevcuttur:

	Başlangıç
	Bitiş
	Araba
P	Otopark
	Ev
	Bina
	Otel
	Pansiyon
	Konaklama
	Yuva
	Kamp
	Kamp alanı

	Kamp ateşi
	Yardığ istasyonu
	Acil Durum
	Su kaynağı
	Bilgi
	Restoran
	Yiyecek
	Kafe
	Mağara
	Dağ
	Zirve
	Kaya
	Uçurum
	Çığ
	Vadi
	Tepe
	Yol
	İz
	Nehir
	Su
	Ŗelale
	Kıyı
	Göl
	Yosun ormanı

	Deniz alanı
	Mercan resifi
	Büyük balık
	Deniz memelisi
	Gemi enkazı
	Balık tutma yeri
	Sahil
	Orman
	Çayır
	Kıyı
	Ayakta durma
	Atış
	Sürtünme izi
	Pençe izi
	Büyük av
	Küçük av
	Kuş
	Ayak izleri
	Kavşak
	Tehlike
	Define avı
	Manzara
	İz kamerası

9. Widget'lar

Widget'lar, aktiviteniz ve antrenmanınızla ilgili size faydalı bilgiler sağlar. Widget'lara saat yüzünde ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak erişilebilir.

Hızlı ve kolay erişim için bir widget'ı sabitleyebilirsiniz. Bir widget'ı sabitlemek için **Denetim paneli** ögesinden veya **Ayarlar** içinde **Özelleştir** ögesini seçin.

Widget'lar **Özelleştir** » **Widget'lar** altındaki **Denetim paneli** ögesinden açılabilir/kapatılabilir. Düğmeyi açık konumuna getirerek kullanmak istediğiniz widget'ları seçin.



Suunto uygulamasında açık ve kapalı konumuna getirerek saatinizde kullanmak istediğiniz widget'ları seçebilirsiniz. Uygulamada sıralayarak widget'ların saatinizde görünmesini istediğiniz sırayı seçebilirsiniz.


9.1. Hava Durumu

Hava durumu widget'ına gitmek için, saat yüzü görünümünde ekranı yukarı doğru kaydırın veya alt düğmeye basın.



Hava durumu widget'ı size mevcut hava durumu hakkında bilgi verir. Mevcut sıcaklığı, rüzgar hızı ve yönü ile birlikte mevcut hava durumu türünü hem metin hem simge olarak gösterir. Hava durumu türleri örneğin güneşli, bulutlu, yağmurlu vb. olabilir.


Nem, hava kalitesi ve hava durumu tahmini gibi daha ayrıntılı hava durumu verileri görmek için ekranı yukarı doğru kaydırın veya alt düğmeye basın.

 **İPUCU:** En doğru hava durumu verilerini almak için Suunto uygulamasıyla saatinizi düzenli olarak senkronize ettiğinizden emin olun.

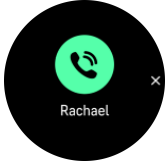
9.2. Bildirimler

Saatinizi Suunto uygulamasıyla eşleştirdiyseniz örneğin gelen aramalar ve kısa mesajlar gibi bildirimleri saatinizde alabilirsiniz.

Saatinizi uygulamayla eşleştirdiğinizde, bildirimler varsayılan olarak açıktır. Bunları, **Bildirimler** altındaki ayarlardan kapatabilirsiniz.

 **NOT:** İletişim için kullanılan bazı uygulamalardan alınan mesajlar, Suunto Ocean ile uyumlu olmayabilir.

Bir bildirim geldiği zaman saat yüzünde bir açılır pencere belirir.



Açılır pencereyi kaldırmak için orta düğmeye basın. Mesaj ekrana tam olarak sığmıyorsa metnin tamamında gezinmek için alt düğmeye basın veya yukarı kaydırın.

İşlemler altında bildirimle etkileşime geçebilirsiniz (kullanılabilir seçenekler bildirim gönderen telefona ve mobil uygulamaya göre değişiklik gösterir).

İletişim için kullanılan uygulamalarda **Hızlı yanıt** göndermek için saatinizi kullanabilirsiniz. Önceden tanımlı mesajları Suunto uygulamasında seçip değiştirebilirsiniz.

Bildirim geçmişi

Mobil cihazınızda okunmamış bildirimler veya cevapsız aramalar varsa bunları saatinizde görüntüleyebilirsiniz.

Saat yüzünden, ekranı yukarı kaydırın ve bildirim widget'ını seçin ve bildirim geçmişinde ilerlemek için alt düğmeye basın.

Mobil cihazınızda mesajları kontrol ettiğiniz zaman veya bildirim widget'ında **Tüm mesajları temizle** öğesini seçerseniz bildirim geçmişi silinir.

9.3. Medya kontrolleri

Telefonunuzda oynatılan veya telefonunuzdan başka bir cihaza yayınlanan müzik, podcast ve diğer medyayı kontrol etmek için Suunto Ocean kullanılabilir.



NOT: Medya kontrolleri kullanmadan önce saatinizi telefonunuzla eşleştirmeniz gerekir.

Medya kontrolleri widget'ına erişmek için saat yüzünde alt düğmeye basın veya egzersiz sırasında medya kontrol widget'ı gösterilene kadar orta düğmeye basın.



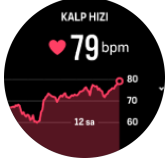
Medya kontrolü widget'ında, medyanızı kontrol etmek için oynat, sonraki parça veya önceki parça seçeneklerine dokunun.

Ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak medya kontrolleri tam ayarlarına girin.

Medya kontrolü widget'ından çıkmak için orta düğmeye basın.

9.4. Kalp hızı

Kalp hızı (KH) widget'ına gitmek için, saat yüzü görünümünde ekranı yukarı doğru kaydırın veya alt düğmeye basın.



KH widget'ı, kalp hızınızın hızlı bir görünümünü ve 12 saatlik kalp hızı grafiğinizi sağlar. Grafik, 24 dakikalık zaman dilimlerine göre ortalama kalp hızınız kullanılarak çizilir.

Son 12 saat içindeki en düşük kalp hızınız, toparlanma durumunuzla ilgili iyi bir göstergedir. Bu değer normalden yüksekse muhtemelen son antrenman oturumunuzdan sonra tam olarak toparlanmamışsınızdır.

Bir egzersiz kaydaderseniz günlük kalp hızı değerleriniz antrenmandan sonra artan kalp hızını ve kalori tüketimini yansıtır. Ancak grafik ve tüketim hızlarının ortalama değer olduğunu unutmayın. Kalp hızınız egzersiz sırasında 200 bpm'yi buluyorsa grafikte bu en yüksek değer yerine, söz konusu tepe değere ulaştığınız 24 dakikalık dönemdeki ortalama değer gösterilir.

Günlük KH widget'ı değerlerini görmek için günlük KH özelliğini etkinleştirmelisiniz. Bu özelliği **Aktivite** altındaki ayarlardan açıp kapatabilirsiniz.

Bu özellik açıkken saatiniz kalp hızınızı kontrol etmek için düzenli olarak optik kalp hızı sensörünü etkinleştirir. Bu, pil gücü tüketimini biraz yükseltir.



Etkinleştirildikten sonra, saatinizin kalp hızı bilgilerini göstermesi için 24 dakika geçmesi gerekir.

Saat yüzü görünümüne dönmek için ekranı sağa kaydırın veya orta düğmeye uzun basın.

9.5. Toparlanma, KHD (Kalp Hızı Değişkenliği)


KHD (Kalp Hızı Değişkenliği), kalp atışları arasında geçen süredeki değişimin ölçümüdür ve bunun değeri genel sağlık ve zindeliğe ilişkin iyi bir göstergedir.



KHD, toparlanma durumunuzu anlamanıza yardımcı olur ve fiziksel ve zihinsel stresinizi ölçer ve vücudunuzun antrenman yapmaya ne kadar hazır olduğunu gösterir.

Etkili bir ortalama KHD alabilmek için, KHD aralığınızı belirlemek üzere uykunuzu uzun bir süre boyunca haftada en az üç kez takip etmeniz gerekir.

Dinlendiğiniz bir tatil, fiziksel ve zihinsel eforunuz veya grip olmanız gibi farklı durumlar ve koşullar KHD'de değişikliğe yol açabilir.

 **IPUCU:** KHD toparlanma hakkında daha fazla bilgi edinmek için lütfen www.suunto.com adresine veya Suunto uygulamasına bakın.

9.6. İlerleme

İlerleme widget'ı size antrenman sıklığı, süresi veya yoğunluğu gibi, uzun bir dönem içindeki antrenman yükünüzü artırmanıza yardımcı olacak veriler sağlar.



Her antrenman seansında bir Antrenman Stres Puanı (TSS) verilir (süre ve yoğunluğa göre) ve bu değer hem kısa hem de uzun dönemli ortalamalara ilişkin antrenman yükünün hesaplanmasında temel alınır. Bu TSS değerinden, saatiniz zindelik düzeyinizi (VO_2 max olarak tanımlanır), CTL'nizi (Kronik Antrenman Yükü) hesaplayabilir ve ayrıca laktat eşliğinize ilişkin bir tahmin ve çeşitli mesafelerdeki koşu temponuza ilişkin bir öngörü sağlar.

Artış oranı, belirlenen bir zaman içinde zindeliğinizdeki artış veya azalma oranını gösterir.

Aerobik zindelik düzeyiniz, yaygın olarak kabul edilmiş bir aerobik dayanıklılık ölçüsü olan VO_2 max (maksimum oksijen tüketimi) olarak tanımlanır. Başka bir deyişle, VO_2 max vücudunuzun oksijeni ne kadar iyi kullandığını gösterir. VO_2 max değeriniz ne kadar yüksekse oksijen kullanma dereceniz o kadar iyidir.

Zindelik düzeyinizin tahmini, her bir kaydedilen koşu veya yürüyüş egzersizi esnasındaki kalp hızı tepkinizi algılamaya dayalıdır. Zindelik düzeyinizin tahmin edilmesi için, Suunto Ocean saatinizi takarken en az 15 dakikalık bir koşu veya yürüyüşü kaydedin.

Widget, tahmini zindelik yaşı da gösterir. Zindelik yaşı, VO_2 max değerinizi yaş cinsinden tekrar yorumlayan, metrik bir değerdir.



NOT: VO_2 max değerinin iyileştirilmesi büyük ölçüde bireyseldir ve yaş, cinsiyet, genetik ve antrenman geçmişi gibi faktörlere bağlıdır. Zaten çok zindeyseniz zindelik düzeyinizi yükseltmek daha uzun sürecektir. Düzenli egzersiz yapmaya yeni başlıyorsanız zindelik düzeyinizde hızlı bir artış görebilirsiniz.



İPUCU: Suunto'nun antrenman yükü analiz konsepti hakkında daha fazla bilgi edinmek için lütfen www.suunto.com adresine veya Suunto uygulamasına bakın.

9.7. Antrenman

Antrenman widget'ı size mevcut haftanın antrenman yükü ve ayrıca tüm antrenman seanslarınızın toplam süresi hakkında bilgi sağlar.




Bu widget aynı zamanda formunuzun nasıl olduğu, zindeliğinizi kaybetmeye başlayıp başlamadığınız, zindeliğinizi koruyup korumadığınız ya da şu anda verimli bir antrenman yapıp yapmadığınız konusunda size yol gösterir.

CTL (Kronik Antrenman Yükü) değeri, uzun dönemli TSS'nizdeki (Antrenman Stresi Puanı) ağırlıklı ortalamadır, ne kadar fazla antrenman yaparsanız zindeliğiniz o kadar yüksek olur.

ATL (Akut Antrenman Yüğü) değeri, TSS'nizin 7 günlük ağırlıklı ortalamasıdır ve temelde Şu anda ne kadar yorgun olduğunuzu takip eder.

TSB (Antrenman Stresi Dengesi) değeri, temelde uzun süreli, kronik antrenman yüğü (CTL) ile kısa süreli, akut antrenman yüğü (ATL) arasındaki fark olan formunuzu gösterir.


 **IPUCU:** Suunto'nun antrenman yüğü analiz konsepti hakkında daha fazla bilgi edinmek için lütfen www.suunto.com adresine veya Suunto uygulamasına bakın.

9.8. Toparlanma, çalışma


Toparlanma çalıŐması widget'ı mevcut formunuzu ve geçen haftadaki ve ayrıca son 6 haftadaki antrenman hislerinizi gösterir. Lütfen bu verileri almak için her antrenmandan sonra hissinizi kaydetmeniz gerektiğini unutmayın, bkz. 4.10. His.



Bu widget ayrıca toparlanmanızın mevcut antrenman yükünüzle ne kadar eşleŐtiđini de söyler.

 **IPUCU:** Suunto'nun antrenman yüğü analiz konsepti hakkında daha fazla bilgi edinmek için lütfen www.suunto.com adresine veya Suunto uygulamasına bakın.

9.9. Kandaki oksijen

 **UYARI:** Suunto Ocean tıbbi bir cihaz değildir ve Suunto Ocean tarafından belirtilen kandaki oksijen düzeyi tıbbi durumları teŐhis etmek veya takip etmek amacına yönelik değildir.

Suunto Ocean ile kandaki oksijen düzeyinizi ölçebilirsiniz. Kandaki oksijen widget'ına gitmek için, saat yüzü görünümünde ekranı yukarı doğru kaydırın veya alt düğmeye basın.

Kandaki oksijen düzeyi, aşırı antrenman veya yorgunluğun yanı sıra yüksek irtifaya uyum sürecine yönelik yardımcı bir gösterge de olabilir.

Kandaki normal oksijen düzeyi, deniz seviyesinde %96 ile %99 arasındadır. Yüksek irtifada, sağlıklı değerler daha düşük çıkabilir. Yüksek irtifaya başarılı bir Şekilde uyum sağlandığında değerler yeniden yükselir.

Kandaki oksijen düzeyini ölçme:

1. Kandaki oksijen widget'ına gitmek için, saat yüzünden ekranı yukarı doğru kaydırın veya alt düğmeye basın.
2. **Őimdi ölç** öğesini seçin.
3. Saatte ölçüm yapılırken elinizi sabit tutun.
4. Ölçüm işlemi başarısız olursa lütfen saatte belirtilen talimatları izleyin.
5. Ölçüm işlemi tamamlandığında, kandaki oksijen değeriniz gösterilir.

Ayrıca kandaki oksijen düzeyinizi 9.10. Uyku sırasında da ölçebilirsiniz.

9.10. Uyku

Sağlıklı bir zihin ve beden için gece güzel bir uyku almak önemlidir. Saatinizi, uykunuzu izlemek için kullanabilir ve ortalama ne kadar uyuduğunuzu takip edebilirsiniz.

Saatinizi uyurken takıyorsanız Suunto Ocean uykunuzu ivmeölçer verilerine göre takip eder.

Uyku takibi için:

1. Saat yüzünden, ekranı aşağı kaydırın ve **Uyku** ögesini seçin.
2. **Uyku takibi** özelliğini açın.

Uyurken saatinizin Rahatsız etmeyin moduna geçmesini ve Kandaki oksijen ve KHD takibi değerlerinizin ölçülmesini isteyip istemediğinizi seçebilirsiniz.

Uyku takibi etkinleştirildikten sonra uyku hedefinizi de ayarlayabilirsiniz. Tipik bir yetişkin günde 7 ila 9 saat uykuya ihtiyaç duyar, ancak ideal uyku miktarınız normlardan farklı olabilir.

Uyku eğilimleri

Uyandığınız zaman, uykunuzun özetiyle karşılanırsınız. Özette, örneğin uykunuzun toplam süresinin yanı sıra uyanık olduğunuz (hareket halinde) tahmini süre ve derin uykudayken (hareketsiz) geçirdiğiniz süre bulunur.

Uyku özetine ek olarak, uyku widget'ı ile genel uyku trendinizi izleyebilirsiniz. Saat yüzünden, **Uyku** widget'ını görünceye kadar ekranı yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın. İlk görünüm, son uykunuzun ve son yedi günlük grafiğini gösterir.



Uyku widget'ındayken son uykunuzun uyku ayrıntılarını görmek için ekranı yukarı kaydırabilirsiniz.

 **NOT:** Tüm uyku ölçümleri sadece harekete dayalıdır, dolayısıyla bunlar gerçek uyku alışkanlıklarınızı yansıtmayabilecek tahminlerdir.

Uyku sırasında kalp hızını, kandaki oksijeni ve kalp hızı değişkenliğini (KHD) ölçme

Saatinizi gece boyunca takarsanız, uyurken kalp hızınız, KHD'niz (Kalp Hızı Değişkenliği) ve kandaki oksijen düzeyiniz hakkında ek geri bildirim alabilirsiniz.

Otomatik Rahatsız Etmeyin modu

Uyurken, Rahatsız Etmeyin modunu otomatik olarak etkinleştirmek için otomatik Rahatsız Etmeyin Modu ayarını kullanabilirsiniz.

9.11. Adım ve kalori

Saatiniz, gün boyunca genel aktivite düzeyinizi takip eder. İster sadece zinde ve sağlıklı olmaya çalışıyor ister yaklaşan bir yarışa hazırlanıyor olun, bu önemli bir faktördür.

Aktif olmak iyi olsa da, zorlu bir antrenman yaptığınızda az aktiviteyle geçireceğiniz normal dinlenme günlerine de ihtiyacınız vardır.

Aktivite sayacı her gün gece yarısında otomatik olarak sıfırlanır. Hafta bitişinde (Pazar) saatiniz haftalık ve günlük toplamların ortalamasını gösteren bir aktivite özeti sağlar.

Saatiniz, adımları ivmeölçer kullanarak sayar. Toplam adım sayısı, antrenman ve diğer aktiviteleri kaydederken de 7/24 sayılmaya devam eder. Ancak yüzme ve bisiklet sürme gibi belirli sporlarda adımlar sayılmaz.

Widget'ta üstteki değer, günlük toplam adım sayısını, alttaki değer ise gün boyunca şu ana kadar yakmış olduğunuz tahmini aktif kalori miktarıdır. Bunun altında, yakılan toplam kalori miktarını görürsünüz. Toplam değer, aktif kalori miktarını ve Bazal Metabolizma Hızınızı (aşağıya bakın) içerir.



Widget'taki yarım halkalar, günlük aktivite hedeflerinize ne kadar yakın olduğunuzu gösterir. Bu hedefler kişisel tercihlerinize göre ayarlanabilir (aşağıya bakın).

Ayrıca, widget'ta ekranı yukarı kaydırarak son yedi gün içindeki adım sayınızı ve yakılan kalori miktarını da kontrol edebilirsiniz.

Aktivite hedefleri

Hem adım hem de kaloriler için günlük hedeflerinizi belirleyebilirsiniz. Aktivite hedefi ayarlarını açmak için ayarlardan **Aktivite** öğesini seçin.



Adım hedefinizi belirlerken gün için toplam adım sayısını tanımlarsınız.

Günlük yaptığınız toplam kalori miktarı iki faktöre dayalıdır: Bazal Metabolizma Hızınız (BMR) ve fiziksel aktiviteniz.



BMH, vücudunuzun dinlenme sırasında yaktığı kalori miktarıdır. Bu, vücudunuzun sıcak kalması ve gözlerinizin kapanıp açılması veya kalbinizin atması gibi temel işlevlerin gerçekleştirilmesi için ihtiyaç duyduğu kalori miktarıdır. Bu değer, yaş ve cinsiyet gibi faktörleri de içeren kişisel profilinize dayalıdır.

Bir kalori hedefi belirlediğinizde, BMH'nize ek olarak yakmak istediğiniz kalori miktarını da tanımlarsınız. Bunlara aktif kalorileriniz denir. Aktivitenin etrafındaki halka, hedefinize kıyasla gün içinde yaptığınız aktif kalori miktarına göre ilerler.

9.12. Güneş ve Ay

Saat yüzünden, ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak Güneş ve Ay widget'ına gidin. Saatiniz, sırada hangisinin geldiğine bağlı olarak size bir sonraki gün batımına veya gün doğumuna kalan süreyi verir.

Widget'ı seçerseniz güneşin doğduğu ve battığı saatin yanı sıra mevcut ay evresi gibi daha fazla ayrıntıyı öğrenirsiniz.



9.13. Günlük defteri

Saatiniz, günlük defteri aracılığıyla antrenman aktivitenize dair bir genel bakış sunar.



Günlük defterinde geçerli antrenman haftasının bir özetini görebilirsiniz. Özet, toplam süreyi ve antrenman yaptığınız günlere dair bir genel bakış içerir.

Yukarı kaydırmak hangi aktiviteleri ve ne zaman yaptığınızla ilgili size bilgi verir. Aktivitelerden birini seçerek orta düğmeye basmak size daha da fazla ayrıntı ve ayrıca aktiviteyi günlük defterinizden silme olanağı sağlar.

9.14. Kaynaklar

Kaynaklarınız, vücudunuzun enerji düzeylerinin iyi bir göstergesidir ve bunlar stresle mücadele etme ve günün zorluklarıyla başa çıkma yeteneğinize dönüşür.

Stres ve fiziksel aktivite, kaynaklarınızı tüketirken, dinlenme ve toparlanma bunları geri kazandırır. İyi uyumak, vücudunuzun ihtiyacı olan kaynaklara sahip olmasını sağlamanın hayati bir kısmıdır.

Kaynak düzeyleriniz yüksekse kendinizi dingin ve enerjik hissetmeniz muhtemeldir. Kaynaklarınız yüksek olduğunda bir koşuya çıkmak muhtemelen harika bir koşu yapacağınız anlamına gelir, çünkü sonuçta vücudunuz adapte olmak ve gelişmek için gereken enerjiye sahiptir.

Kaynaklarınızı takip edebilmek, bunları akıllıca yönetmenize ve kullanmanıza yardımcı olabilir. Kaynak düzeyleriniz, stres faktörlerini, kişisel olarak etkili toparlanmayı hızlandırma stratejilerini ve iyi beslenmenin etkisini tanımlamak için bir kılavuz olarak da kullanılabilir.

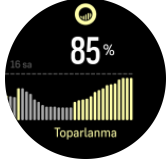
Stres ve toparlanma özelliği, optik kalp sensörü ölçümlerini kullanır ve gün içindeki değerleri almak için, günlük KH etkinleştirilmelidir, bkz. 9.4. Kalp hızı.

En doğru ölçümleri aldığınızdan emin olmak için Maks. KH ve Dinlenme KH ayarının kalp hızınızla eşleşecek şekilde ayarlanması önemlidir. Varsayılan olarak, Dinlenme KH ayarı 60 bpm ve Maks. KH yaşınıza göre ayarlanmıştır.

Bu KH değerleri **Genel** » **Kişisel** altındaki ayarlardan kolayca değiştirilebilir.

 **IPUCU:** Dinlenme KH ayarı için uykudayken ölçülen en düşük kalp hızı değerini kullanın.


Kaynaklar widget'ına gitmek için saat yüzünden alt düğmeye basın.



Widget simgesinin çevresindeki renk, genel kaynak düzeyini gösterir. Rengi yeşilse toparlanıyorsunuz demektir. Durum, mevcut durumunuzu (aktif, aktif değil, toparlanıyor veya stresli) belirtir. Çubuk grafiği, son 16 saat için kaynaklarınızı gösterir ve yüzde değeri, mevcut kaynak düzeyinizin bir tahminidir.

9.15. Alti & baro

Suunto Ocean yerleşik basınç sensörünü kullanarak mutlak hava basıncını sürekli olarak ölçer. Bu ölçümü ve irtifa referans değerini esas alarak irtifayı veya hava basıncını hesaplar.

 **DİKKAT:** Saatinizin yan tarafındaki saat altı konumunda bulunan iki hava basıncı sensörünün etrafını toz ve kirden arındırın. Sensöre hasar verebileceği için deliklere herhangi bir nesne sokmayın.

Saat yüzünden, ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak alti & baro widget'ına gidin. Widget'ta ekranı yukarı ve aşağı kaydırarak erişilebilen üç görünüm vardır. İlk görünümde mevcut irtifa görüntülenir.



Barometrik basıncı ve barometre trend grafiğini görmek için ekranı yukarı kaydırın.



Sıcaklığı görmek için ekranı tekrar yukarı kaydırın.

Geri dönmek için ekranı aşağı kaydırın veya alt düğmeye basın.

İrtifa referans değerinizin doğru olarak ayarlandığından emin olun (bkz. 3.18. Altimetre). Geçerli konumunuzun irtifası, çoğu topografik haritadan veya Google Haritalar gibi başlıca çevrimiçi harita servislerinden bulunabilir.

Bölgenizdeki hava şartlarında meydana gelen değişimler, irtifa ölçümlerini etkiler. Yerel hava durumu sıkça değişiyorsa irtifa referans değerini tercihen bir sonraki yolculuğunuza başlamadan önce düzenli olarak sıfırlamalısınız.

Otomatik irtifa-basınç profili

Hava durumu ve irtifa değışikliklerinin her ikisi de hava basıncında değışime neden olur. Bunu yönetmek için, irtifa veya hava durumunda hareketinize bağılı olarak değışiklik olduğunda, Suunto Ocean hava basıncındaki değışikliklerin yorumlanmasında otomatik olarak geçiş yapar.

Saatiniz dikey hareket tespit ederse irtifa ölçümüne geçer. İrtifa grafiğine bakarken bu grafik en fazla 10 saniyelik bir gecikme ile güncellenir.

Sabit bir irtifada olduğunuzda (12 dakika içerisinde 5 metreden daha az dikey hareket), saatiniz hava basıncı değışikliklerini hava durumu değışimi olarak yorumlar ve barometre grafiğini ona göre ayarlar.

9.16. Pusula

Suunto Ocean, kendinizi manyetik kuzeye göre yönlendirmenize imkan tanıyan jiroskop özellikli bir pusulaya sahiptir. Eğime göre dengelenmiş pusula, yatay olarak düz olmadığında bile doğru ölçümler verir.

Pusulaya saat yüzünden ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak erişebilirsiniz.

Pusula widget'ı aşağıdaki bilgileri içerir:

- Manyetik kuzeyi gösteren ok
- Ana yönler cinsinden istikamet
- Derece cinsinden istikamet
- İrtifa
- Barometrik basınç



Pusula widget'ından çıkmak için sağa doğru kaydırın veya orta düğmeyi kullanın.

Pusula widget'ındayken, ekranın alt kısmından yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak kısayol listesini açabilirsiniz. Kısayollar, geçerli konumunuzun koordinatlarını kontrol etmek veya navigasyon yapılacak bir rota seçmek gibi navigasyonla ilgili işlemlere hızlı erişim sağlar.

Kısayol listesinden çıkmak için ekranı aşağı kaydırın veya üst düğmeye basın.

9.16.1. Pusulayı kalibre etme

Pusula kalibre edilmemişse pusula widget'ına girdiğinizde pusulayı kalibre etmeniz istenir.



NOT: Pusula kullanılırken kendi kendini kalibre eder ancak saat güçlü manyetik alanlardan etkilenirse veya sert bir darbe alırsa yanlış yönü gösterebilir. Bu sorunu çözmek için yeni bir kalibrasyonu yapın.

9.16.2. Sapmayı ayarlama

Pusula ölçümlerinin doğru olması için doğru bir sapma değeri ayarlayın.

Kağıt haritalar gerçek kuzeyi gösterir. Pusulalar ise yeryüzünün manyetik alanlarının çektiği bir bölge olan manyetik kuzeyi gösterir. Manyetik Kuzey ile gerçek Kuzey aynı yerde olmadığı için, pusulanızda sapma ayarı yapmanız gerekir. Manyetik ve gerçek kuzey arasındaki açı sizin sapma değerinizdir.

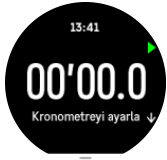
Sapma değeri, çoğu haritada görünür. Manyetik kuzeyin konumu her yıl değiştiği için en doğru ve güncel sapma değeri www.magnetic-declination.com gibi sitelerden edinilebilir.

Diğer yandan, hedef bulma haritaları manyetik kuzeye göre çizilir. Bir hedef bulma haritası kullanıyorsanız sapma değerini 0 dereceye ayarlayarak sapma düzeltmesini kapatmanız gerekir.

Sapma değerinizi **Ayarlar** bölümünde **Navigasyon** » **Sapma** altından ayarlayabilirsiniz.

9.17. Zamanlayıcı

Saatinizde temel saat ölçümleri için bir kronometre ve geri sayım sayacı bulunur. Saat yüzünden, zamanlayıcı widget'ına ulaşıncaya kadar ekranı yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın.

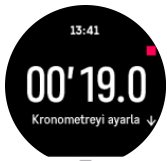


Widget'a ilk girdiğinizde kronometre gösterilir. Bundan sonra, en son kullandığınız fonksiyon (kronometre veya geri sayım sayacı) hatırlanır.

Sayaçın ayarlarını değiştirebileceğiniz **KRONOMETREYİ AYARLA** kısayol menüsünü açmak için ekranı yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın.

Kronometre

Kronometreyi başlatmak ve durdurmak için üst düğmeye basın. Üst düğmeye tekrar basarak devam ettirebilirsiniz. Sıfırlamak için alt düğmeye basın.



Sağa doğru kaydırarak veya orta düğmeyi kullanarak sayaçtan çıkın.

Countdown timer

Sayaç widget'ında, kısayol menüsünü açmak için ekranı yukarı kaydırın veya alt düğmeye basın. Burada, önceden tanımlanmış bir geri sayım süresi seçebilir veya özel geri sayım süreleri oluşturabilirsiniz.




Üst ve alt düğmelerle gerektiği şekilde durdurun ve sıfırlayın.

Ekranı sağa doğru kaydırarak veya orta düğmeye basarak sayaçtan çıkın.

9.18. Dalış İstatistikleri

Tüplü dalış istatistikleri Ve **Serbest dalış istatistikleri** widget'ları size bir önceki dalışınızla ilgili bilgiler ve Suunto Ocean ile yaptığınız dalışların ilginç istatistiklerini sağlar.

Bir dalıştan sonra, Suunto Ocean bir önceki dalıştan bu yana geçen su üstündeki süreyi görüntüler ve tüplü dalıştan sonra, önerilen uçuşa yasak süre için bir geri sayım görüntülenir. Widget ayrıca bir önceki dalışınızın sona erdiği tarih ve saati ve uçuşa yasak sürenin sona erdiği zaman damgasını gösterir.

 **NOT:** Uçuş yapılmaması gereken süre boyunca uçmaktan veya daha yüksek irtifalara seyahat etmekten kaçınılmalıdır.

Önceki dalış size en son dalışınız hakkında genel bir bilgi verir. Aktiviteyi seçerseniz, Suunto Ocean size daha fazla ayrıntı ve ayrıca aktiviteyi günlük defterinizden silme imkanı sunar.

İstatistikler o dalış modundaki tüm dalışlarda ulaşılan dalış sayısını, toplam dalış saatini, maksimum derinliği ve dalış süresini gösterir.


10. SuuntoPlus™ rehberleri

SuuntoPlus™ rehberleri, Suunto saatinize en sevdiğiniz spor ve dış mekan hizmetlerinden gerçek zamanlı rehberlik sunuyor. Ayrıca SuuntoPlus™ Store'dan yeni rehberler bulabilir veya Suunto uygulaması antrenman planlayıcısı gibi araçlarla yeni rehberler oluşturabilirsiniz.

Mevcut tüm rehberler ve 3. taraf rehberlerin cihazınızla senkronizasyonuna dair daha fazla bilgi için www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides sayfasını ziyaret edin.

Saatinizde SuuntoPlus™ rehberlerini seçmek için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce, ekranı yukarı kaydırarak veya alt düğmeye basarak **SuuntoPlus™** ögesini seçin.
2. Kullanmak istediğiniz rehberle gidin ve orta düğmeye basın.
3. Başlangıç görünümüne geri dönün ve egzersizinizi normal şekilde başlatın.
4. Ayrı bir ekran olarak gösterilen SuuntoPlus™ rehberine ulaşana kadar orta düğmeye basın.

 **NOT:** Suunto Ocean cihazınızın en son yazılım sürümüne sahip olduğundan ve saatinizi Suunto uygulamasıyla senkronize ettiğinizden emin olun.

11. SuuntoPlus™ spor uygulamaları

SuuntoPlus™ spor uygulamaları size ilham vermek ve aktif yaşam tarzınızın keyfini çıkarmanız için yeni yollar sağlamak amacıyla Suunto Ocean cihazınızı yeni araçlar ve bilgilerle donatır. Yeni spor uygulamalarını SuuntoPlus™ Store'da, Suunto Ocean cihazınız için yeni uygulamaların yayınlandığı yerde bulabilirsiniz. İlginizi çekenler seçin ve bunları saatinizle senkronize ederek egzersizlerinizden daha yüksek verim alın!

SuuntoPlus™ spor uygulamalarını kullanmak için:

1. Bir egzersiz kaydı başlatmadan önce ekranı aşağı kaydırın ve **SuuntoPlus™** ögesini seçin.
2. İsteddiğiniz spor uygulamalarını seçin.
3. Spor uygulamaları harici bir cihaz veya sensör kullanıyorsa bağlantıyı otomatik olarak kuracaktır.
4. Başlangıç görünümüne geri dönün ve egzersizinizi normal şekilde başlatın.
5. Ayrı bir ekran olarak gösterilen SuuntoPlus™ spor uygulamasına ulaşana kadar orta düğmeye basın.
6. Egzersiz kaydını durdurduktan sonra, ilgili bir sonuç varsa SuuntoPlus™ spor uygulaması sonucunu özetle bulabilirsiniz.

Saatte kullanmak istediğiniz SuuntoPlus™ spor uygulamalarını Suunto uygulamasında seçebilirsiniz. Saatinizde hangi spor uygulamalarının kullanılabilir olduğunu öğrenmek için Suunto.com/Suuntoplus adresini ziyaret edin.



NOT: Suunto Ocean cihazınızın en son yazılım sürümüne sahip olduğundan ve saatinizi Suunto uygulamasıyla senkronize ettiğinizden emin olun.

12. Bakım ve destek

12.1. Kullanım yönergeleri


Üniteyi taşıırken dikkatli olun; bir yere çarpmayın veya düşürmeyin.

Saat, normal şartlarda bakım gerektirmez. Düzenli olarak temiz su ve yumuşak sabunla yıkayın ve çerçeveyi nemli yumuşak bir bez veya güderi bezle temizleyin.

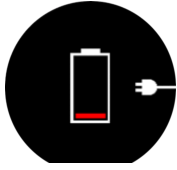
Yalnızca orijinal Suunto aksesuarlarını kullanın; orijinal olmayan aksesuarların neden olduğu hasarlar garanti kapsamında değildir.

12.2. Pil

Tek bir şarjla çalışma süresi, saatinizi nasıl ve hangi koşullarda kullandığınıza bağlıdır. Örneğin, düşük sıcaklıklar, tek bir şarjda pil ömrünü kısaltır. Genelde, yeniden şarj edilebilir pillerin kapasitesi zamanla azalır.

 **NOT:** Arızalı pil nedeniyle olağan dışı kapasite azalması durumunda, Suunto bir yıl süresince veya en fazla 300 şarj işlemi için (hangisi önce gerçekleşirse) pil değiştirme hizmeti sunmaktadır.

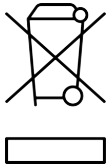
Pil şarj düzeyi %20'den ve daha sonra %5'ten az olduğunda, saatinizde düşük pil simgesi gösterilir. Şarj düzeyi çok düşük olursa, saatiniz düşük güç moduna geçer ve bir şarj simgesi gösterilir.



Saatinizi şarj etmek için birlikte verilen USB kablosunu kullanın. Pil düzeyi yeterince yüksekse, saat düşük güç modundan uyanır.

12.3. İmha etme

Lütfen cihazı elektronik atıklara uygun şekilde atın. Çöpe atmayın. Dilerseniz, cihazı en yakın Suunto bayisine gönderebilirsiniz.



13. Referans

13.1. Uygunluk

Uygunlukla ilgili bilgiler ve ayrıntılı teknik spesifikasyonlar için Suunto Ocean saatinizle birlikte gelen veya www.suunto.com/userguides adresinde bulunan “Ürün Güvenliği ve Mevzuat Bilgileri” belgesine bakın.

13.2. CE

Burada Suunto Oy, DW223 tipi radyo ekipmanının 2014/53/EU Yönergesi ile uyumlu olduğunu beyan eder. AB uygunluk bildirimini tam metni şu İnternet adresinde bulunabilir: 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 07/2024

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.