SUUNTO OCEAN

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

2025-02-28

1. BIZTONSÁG 6

2. Első lépések 8
2.1. Érintőképernyő és gombok 8
2.2. A beállítások megadása 9
2.3. Szoftverfrissítések 10
2.4. Suunto alkalmazás 10
2.5. Optikai pulzusmérő 11

3. Beállítások 12
3.1. Gomb- és képernyőzár 12
3.2. Képernyő fényerősségének automatikus állítása 12
3.3. Hangok és rezgés 13
3.4. Bluetooth-kapcsolat 13
3.5. Repülőgép üzemmód 14
3.6. Ne zavarj mód 14
3.7. Aktivitásemlékeztető 14
3.8. Telefon megtalálása 15
3.9. Idő és dátum 15
3.9.1. Ébresztőóra 15
3.10. Nyelv és mértékegység 16
3.11. Számlapok 16
3.11.1. Komplikációk 17
3.12. Energiatakarékos beállítás 17
3.13. A POD-ok és szenzorok párosítása 17
3.13.1. Kerékpárra erősíthető POD kalibrálása 18
3.13.2. A lábra erősíthető POD kalibrálása 19
3.13.3. A teljesítménymérő POD kalibrálása 19
3.14. Zseblámpa 19
3.15. Riasztások 19
3.15.1. Napkelte- és napnyugtariasztások 20
3.15.2. Viharriasztás 20
3.16. A FusedSpeed™ 21
3.17. FusedAlti™ 22
3.18. Magasságmérő 22
3.18.1. Magaslati merülés 22
3.19. Helyzetkijelzési módok 22
3.20. Eszközinformációk 23
3.21. Az óra visszaállítása 23

4. Edzés rögzítése 25
4.1. Sportolási módok 26
4.2. Navigálás edzés közben 26

4.2.1. Visszatalálás....27
4.2.2. Haladás beállított útvonalon....27
4.3. A célok használata edzés közben....28
4.4. Energiagazdálkodási rendszer....28
4.5. Többsportos edzés....30
4.6. Úszás....30
4.7. Intervallum-edzés....30
4.8. Automatikus szüneteltetés....31
4.9. Hangalapú visszajelzés....32
4.10. Közérzet....32
4.11. Intenzitási tartományok....33
4.11.1. Pulzustartományok....34
4.11.2. Ritmustartományok....35
4.11.3. Teljesítménytartományok....36
4.11.4. Pulzus-, ritmus- és teljesítménytartományok használata edzés közben....37

5. Készülékes búvárkodás....38
5.1. Biztonságos merülés....38
5.2. Merülés beállítása....41
5.2.1. Merülés automatikus indítása....41
5.2.2. Merülési módok....41
5.2.3. Gombfunkciók készülékes búvárkodás közben....42
5.2.4. Merülés előtti képernyő és merülési opciók....43
5.2.5. Fő merülési nézet....44
5.2.6. Kulcsfontosságú információk merülés közben....45
5.2.7. Váltható ablak készülékes búvárkodáshoz....47
5.3. Merülési beállítások....50
5.4. Merülési riasztások....52
5.4.1. Kötelező merülési riasztások....53
5.4.2. Felhasználó által konfigurálható merülési riasztások....55
5.4.3. Rendszerhibák....56
5.5. Gázok....56
5.5.1. Gáz szerkesztése....57
5.5.2. Merülés több gázzal....58
5.6. A vezeték nélküli palacknyomás támogatása....58
5.6.1. A Suunto Tank POD felszerelése és összekapcsolása....59
5.6.2. Palacknyomás....60
5.6.3. Gázfogyasztás....61
5.6.4. Gázidő....62
5.7. Algoritmus beállításai....63
5.7.1. Bühlmann 16 GF algoritmus....63
5.7.2. Gradiens faktorok....63

5.7.3. Dekompressziós profil 66
5.7.4. Magassági beállítás 68
5.7.5. Biztonsági megálló ideje 68
5.7.6. Utolsó megálló mélysége 69
5.8. Merülés a Suunto Ocean búvárkomputerrel 69
5.8.1. Biztonsági megállók 69
5.8.2. Dekompressziós merülések 70
5.8.3. Felszíni és repüléstilalmi idő 73
5.8.4. Az iránytű használata merülés közben 74
5.8.5. Példa – Egygázos mód 75
5.8.6. Példa – Többgázos mód 76
5.9. Merüléstervező 78
5.9.1. Hogyan tervezzünk meg egy merülést? 78

6. Szabadtüdős merülés 80
6.1. Szabadtüdős merülési nézetek 80
6.2. Gombfunkciók szabadtüdős merülés közben 81
6.3. Váltható ablak szabadtüdős merüléshez 82
6.4. Szabadtüdős merülési riasztások 83
6.5. Sznorkelezés és könnyűbúvárkodás 84

7. Merülési bejegyzések 86

8. Navigáció 87
8.1. Offline térképek 87
8.2. Magasságnavigáció 88
8.3. Iránykövetés 89
8.4. Útvonalak 89
8.5. Tájékozódási pontok 91
8.5.1. Tájékozódási pontok hozzáadása és törlése 91
8.5.2. Navigálás tájékozódási ponthoz 92
8.5.3. A tájékozódási pontok típusai 93
8.6. Mászási iránymutatás 96

9. Widgetek 98
9.1. Időjárás 98
9.2. Értesítések 98
9.3. Médiavezérlők 99
9.4. Pulzusszám 99
9.5. Regenerálódás, HRV (szívfrekvencia-variabilitás) 100
9.6. Előrehaladás 101
9.7. Edzés 101
9.8. Regenerálódás, edzés 102
9.9. Véroxigénszint 102

9.10. Alvás....103
9.11. Lépések és kalóriák....104
9.12. Sun & Moon....105
9.13. Adatnapló....105
9.14. Erőforrások....105
9.15. Magasság- és légnyomásmérés....106
9.16. Iránytű....107
9.16.1. Az iránytű kalibrálása....107
9.16.2. Mágneses elhajlás beállítása....108
9.17. Időzítő....108
9.18. Merülési statisztikák....109

10. SuuntoPlus™ útmutatók....110

11. SuuntoPlus™ sportalkalmazások....111

12. Karbantartás és támogatás....112
12.1. Kezelési útmutató....112
12.2. Akkumulátor....112
12.3. Hulladékkezelés....112

13. Referencia....113
13.1. Megfelelőség....113
13.2. CE....113

1. BIZTONSÁG

A biztonsági óvintézkedések típusai

⚠ ***FIGYELEM:*** *- olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely súlyos sérülést vagy halált okozhat.*

⚠ ***VIGYÁZAT:*** *- olyan folyamatra vagy helyzetre vonatkozik, amely a készülék károsodásához vezet.*

MEGJEGYZÉS: *- fontos információ kiemelésére szolgál.*

TIPP: *- extra tippeket nyújt a készülék szolgáltatásainak és funkcióinak használatához.*

Biztonsági óvintézkedések

⚠ ***FIGYELEM:*** *Tartsa az USB-kábelt távol az orvosi eszközöktől, például szívritmus-szabályozótól, valamint kulcskártyáktól, hitelkártyáktól és hasonló tárgyaktól. Az USB-kábel eszközcsatlakozója erős mágnest tartalmaz, amely befolyásolhatja az orvosi és más elektronikus eszközök, illetve a mágnesesen tárolt adatokat tartalmazó tárgyak működését.*

⚠ ***FIGYELEM:*** *Allergiás reakció vagy bőrirritáció léphet fel a termék bőrrel való érintkezése során, annak ellenére, hogy termékeink megfelelnek a szabványoknak. Ha ez bekövetkezik, ne használja tovább a terméket, és forduljon orvoshoz!*

⚠ ***FIGYELEM:*** *Az edzésprogram megkezdése előtt mindig konzultáljon orvosával. A megerőltetés komoly sérülést okozhat.*

⚠ ***FIGYELEM:*** *Kizárólag rekreációs célú használatra.*

⚠ ***FIGYELEM:*** *Ne hagyatkozzon teljes mértékben a termék GPS-ére vagy az akkumulátor élettartamára. A biztonsága érdekében mindig használjon térképeket és más biztonsági anyagokat.*

⚠ ***FIGYELEM:*** *GYŐZŐDJÖN MEG AZ ESZKÖZ VÍZÁLLÓSÁGÁRÓL! Az eszköz belsejébe bejutó víz súlyosan károsíthatja az eszközt. Szerviztevékenységet kizárólag az arra felhatalmazott Suunto szervizközpont végezhet.*

⚠ ***FIGYELEM:*** *Ne használja a Suunto USB-kábelt olyan helyen, ahol gyúlékony gáz van jelen. Ellenkező esetben robbanás történhet.*

⚠ ***FIGYELEM:*** *Semmilyen módon ne szedje szét vagy alakítsa át a Suunto USB-kábelt. A kábel szétszerelése vagy átalakítása áramütést vagy tüzet okozhat.*

⚠ ***FIGYELEM:*** *Ne használja a Suunto USB-kábelt, ha a kábel vagy a kábel valamely része sérült.*

⚠ ***FIGYELEM:*** *Készülékét kizárólag olyan USB-adapter használatával töltheti, amely megfelel az IEC 62368-1 szabványnak, és amelynek maximális tápfeszültsége 5 V. A nem megfelelő adapter használata tűzveszélyt és személyi sérülést okozhat, továbbá a nem megfelelő adapter károsíthatja a Suunto készüléket.*

⚠ ***VIGYÁZAT:*** *NE tegye lehetővé, hogy az USB-kábel csatlakozótűi valamilyen vezető felülethez érjenek. Ez a kábel rövidzárlatát okozhatja, ami miatt a kábel használhatatlanná válik.*

⚠ ***VIGYÁZAT:*** *Suunto Ocean készülékének töltéséhez kizárólag a mellékelt töltőkábelt használja.*

⚠ ***VIGYÁZAT:*** *NE használja az USB-kábelt, ha a Suunto Ocean készülék nedves. A kábel nedves készülékkel való használata elektromos hibát okozhat. Győződjön meg arról, hogy a kábelcsatlakozó és a készülék csatlakozóérintkezőinek környéke egyaránt száraz.*

⚠ ***VIGYÁZAT:*** *A terméket ne tisztítsa semmilyen oldószerrel, mivel ezzel károsíthatja a felületét.*

⚠ ***VIGYÁZAT:*** *A terméken ne használjon rovarriasztót, mivel ezzel károsíthatja a felületét.*

⚠ ***VIGYÁZAT:*** *A terméket ne dobja ki, hanem a környezetvédelmi szempontoknak megfelelően elektronikus hulladékként kezelje.*

⚠ ***VIGYÁZAT:*** *Ne ütögesse és ne ejtse el a terméket, mivel az megsérülhet.*

⚠ ***VIGYÁZAT:*** *Az új vagy nedves, színes textilpántok elszínezhetnek más anyagokat vagy a bőrt.*

MEGJEGYZÉS: *A Suunto-termékekben fejlett szenzorokat és algoritmusokat használunk, hogy a tevékenységei és kalandjai során segítséget nyújtó mérőszámokat hozzunk létre. A lehető legnagyobb pontosságra törekszünk. Ugyanakkor a termékeink és szolgáltatásaink által rögzített adatok egyike sem tökéletesen megbízható, illetve az általuk létrehozott mérőszámok sem tökéletesen pontosak. Előfordulhat, hogy a kalóriák, pulzus, helyadatok, mozgásérzékelés, felvételfelismerés, fizikaistressz-jelzők és más mérések nem felelnek meg a valóságnak. A Suunto-termékek és szolgáltatások célja kizárólag a szabadidős használat, és nem alkalmazhatók orvosi célokra.*

2. Első lépések

A Suunto Ocean készülék üzembe helyezése gyors és egyszerű.

1. A készülék ébresztéséhez tartsa lenyomva a felső gombot.
2. A beállításvarázsló indításához koppintson a képernyőre.

3. A nyelv kiválasztásához pöccintsen felfelé vagy lefelé, majd koppintson a megfelelő nyelvre.

4. Figyelmesen olvassa el a felugró figyelmeztetést, majd az OK elemre koppintva nyugtázza a megértését.
5. A varázslót követve végezze el a kezdeti beállításokat. Az értékek kiválasztásához pöccintsen felfelé vagy lefelé. Koppintson a képernyőre vagy nyomja meg a középső gombot egy érték elfogadásához és a következő lépésre való ugráshoz.

⚠ ***VIGYÁZAT:*** *Suunto Ocean készülékének töltéséhez kizárólag a mellékelt töltőkábelt használja.*

2.1. Érintőképernyő és gombok

Suunto Ocean készülékén az érintőképernyő és három gomb segítségével navigálhat a kijelzők és funkciók között.

Pöccintés és koppintás

- pöccintsen felfelé vagy lefelé, ha a kijelzésekben és a menükben kíván mozogni.
- pöccintsen jobbra vagy balra a képernyők közötti lapozáshoz.
- egy elem kiválasztásához koppintson rá.

Felső gomb

- a számlapról kiindulva megnyomva megnyílik az utoljára használt sportmódok listája
- a számlapról kiindulva nyomja meg a gyorsgombok meghatározásához és megnyitásához

Középső gomb

- nyomja meg a kívánt elem kiválasztásához.
- a számlapról kiindulva nyomja meg a rögzített widget megnyitásához.
- a számlapról kiindulva hosszan nyomva meg a beállítások menü megnyitásához
- tartsa lenyomva a beállítások menüben való visszalépéshez.

Alsó gomb

- nyomja meg a nézetekben és menükben történő lefelé lépéshez.

- a számlapról kiindulva nyomja meg a widgetek listájának megnyitásához
- a számlapról kiindulva tartsa hosszan nyomva a gyorsgombok meghatározásához és megnyitásához

Edzés rögzítése közben:

Felső gomb

- nyomja meg a tevékenység szüneteltetéséhez
- tartsa hosszan nyomva tevékenységváltáshoz

Középső gomb

- nyomja meg a kijelzések megváltoztatásához.
- tartsa hosszan nyomva az előző képernyőre való visszalépéshez

Alsó gomb

- nyomja meg egy kör megjelöléséhez.
- tartsa hosszan nyomva az edzésbeállításokat tartalmazó vezérlőpanel megnyitásához
- a tevékenység szüneteltetésekor nyomja meg a tevékenység befejezéséhez vagy elvetéséhez

Szabadtüdős és készülékes merülés közben:

Felső gomb

- megnyomva megnyílik a beállítások menüje (szabadtüdős merülés)
- megnyomva megnyílik a rendelkezésre álló gázok listája (csakMultigas módban)
- hosszan nyomva tartva módosíthatja a fényerőt

Középső gomb

- megnyomva képernyőt válthat (szabadtüdős merülés)
- nyomja meg az ívdiagram módosításához (készülékes merülés)

Alsó gomb

- nyomja meg a váltási ablak elemének módosításához
- tartsa hosszan nyomva a gombok zárolásához és feloldásához

MEGJEGYZÉS: *A vízzel érintkező érintőképernyő inaktív. Ez azt jelenti, hogy a víz alatt a gombok segítségével kell navigálni a kijelzők között.*

2.2. A beállítások megadása

Az óra összes beállítását közvetlenül az órán módosíthatja.

A beállítások módosításához:

1. A számlapról kiindulva nyomja meg hosszan a középső gombot.
2. Felfelé vagy lefelé pöccintve, vagy az alsó vagy felső gombot megnyomva görgesse végig a beállítások menüt.

3. Válassza ki a kívánt beállítást a beállítás nevére koppintva vagy a középső gombot megnyomva, amikor az adott beállítás ki van jelölve. Jobbra pöccintéssel vagy a **Back** kiválasztásával lépjen vissza a menüben.
4. Az értéktartománnyal rendelkező beállítások esetében felfelé vagy lefelé pöccintéssel vagy a felső vagy az alsó gomb megnyomásával módosíthatja az értéket.

5. Azon beállítások esetében, amelyek csak két értéket (például ki/be) tartalmaznak, a beállításra való koppintással vagy a középső gomb megnyomásával módosíthatja az értéket.

MEGJEGYZÉS: *A fent felsorolt beállítások az óra általános beállításai. A merülési beállításokkal kapcsolatban lásd az 5.3. Merülési beállítások pontot.*

2.3. Szoftverfrissítések

A szoftverfrissítésekkel az óra megkapja a fontos fejlesztéseket és új funkciókat. Suunto Ocean készüléke automatikusan frissül, amíg kapcsolódik a Suunto alkalmazáshoz.

Ha elérhető egy frissítés, és az óra kapcsolódik a Suunto alkalmazáshoz, a szoftverfrissítés automatikusan letöltődik az órára. A letöltés állapota látható a Suunto alkalmazásban.

Miután a szoftver letöltődött az órájára, az óra éjszaka frissül majd automatikusan, amennyiben az akkumulátorszint legalább 20%, és nincs folyamatban edzés rögzítése.

Ha szeretné manuálisan telepíteni a frissítést, mielőtt az éjszaka automatikusan megtörténne, navigáljon a **Settings** > **General** pontra, és válassza a **Software update** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: *Ha a frissítés befejeződött, a Suunto alkalmazás megjeleníti a kibocsátási megjegyzéseket.*

2.4. Suunto alkalmazás

A Suunto alkalmazással tovább gazdagíthatja Suunto Ocean élményét. Az óra és a mobilalkalmazás párosításával szinkronizálhatja tevékenységeit, edzéseket hozhat létre, illetve a mobilértesítések, áttekintések és még számos egyéb dolog is megjeleníthetővé válik.

MEGJEGYZÉS: *Bekapcsolt repülőgép üzemmódban semmilyen párosítás nem lehetséges. Párosítás előtt kapcsolja ki a repülőgép üzemmódot.*

Az óra párosítás a Suunto alkalmazással:

1. Győződjön meg arról, hogy az órán aktiválva van a Bluetooth. A Beállítások menüben lépjen a **Connectivity** » **Discovery** opcióra, majd szükség szerint aktiválja azt.
2. Töltse le és telepítse a Suunto alkalmazást kompatibilis eszközére az iTunes App Store, a Google Play vagy néhány, Kínában népszerű áruházból.
3. Indítsa el a Suunto alkalmazást (a Bluetooth kapcsolat legyen engedélyezve).
4. Az óra párosításához koppintson az alkalmazás képernyőjének bal felső sarkában található óra ikonra, majd pedig a „PÁROSÍTÁS” gombra.
5. Ellenőrizze a párosítást! Ehhez írja be az alkalmazásba az órán megjelenő kódot.

MEGJEGYZÉS: *Egyes funkciók vezeték nélküli vagy mobil internetkapcsolatot igényelnek. A szolgáltató a mobiladat-kapcsolatért díjat számíthat fel.*

2.5. Optikai pulzusmérő

A csuklóra helyezhető optikai pulzusmérővel a pulzusszám könnyen és kényelmesen nyomon követhető. A pulzusszám mérési eredményeket az alábbi tényezők befolyásolhatják:

- Az órának közvetlenül kell érintkeznie a bőrével. Semmi, tehát még egy nagyon vékony ruharéteg sem lehet az érzékelő és a bőre között.
- Előfordulhat, hogy az órát feljebb kell viselnie a karján, mint a normál karórákat. A szenzor a bőrön át érzékeli a véráramlást. Minél nagyobb bőrfelülettel érintkezik, annál hatékonyabb a mérés.
- A karmozgások és az izomfeszítések – pl. a teniszütő megmarkolása – módosíthatják a szenzoradatok pontosságát.
- Alacsony pulzusszám esetén a szenzor nem mindig képes stabil adatmérésre. A rögzítés előtt végzett néhány perces bemelegítés segíthet ezen.
- Az elszíneződött bőr és a tetoválások megakadályozhatják az optikai érzékelők megfelelő működését.
- Úszás és merülési tevékenységek közben az optikai érzékelő nem minden esetben ad pontos pulzusértékeket.
- A nagyobb pontosság és a pulzusszám-változás gyorsabb lekövetése érdekében javasoljuk, hogy használjon mellkasra helyezhető pulzusmérő szenzort, pl. a Suunto Smart Sensor készüléket.

⚠ ***FIGYELEM:*** *Az optikai pulzus funkció nem minden felhasználó és nem minden aktivitás esetében feltétlenül pontos. Az optikai pulzusmérőt az egyén egyedi anatómiája és bőrének színeződése is befolyásolhatja. A tényleges pulzus magasabb vagy alacsonyabb lehet az optikai szenzor által jelzett értéknél.*

⚠ ***FIGYELEM:*** *Csak szabadidős használatra; az optika pulzusmérő funkció nem használható egészségügyi célokra.*

⚠ ***FIGYELEM:*** *Az edzésprogram megkezdése előtt mindig keresse fel orvosát! A megerőltetés komoly sérülést okozhat.*

3. Beállítások

A számlapról kiindulva felfelé pöccintve vagy az alsó gombot hosszan megnyomva hozzáférhet az óra összes beállításához a **Control panel** menüpontban.

TIPP: *A beállítások menü közvetlenül is elérhető, ha a számlap nézetben hosszan megnyomja a középső gombot.*

Ha gyors hozzáférést szeretne egy bizonyos beállításhoz vagy funkcióhoz, testreszabhatja a felső gomb működését (a számlap nézetéből), és gyorsgombokat hozhat létre a leghasznosabb beállításhoz vagy funkcióhoz.

Ha szeretne gyorsgombot meghatározni a felső gombhoz, nyissa meg a Control panel pontot, majd válassza a **Customize** elemet, utána pedig **Top shortcut** a lehetőséget, és válassza ki, hogy mi legyen a beállítása vagy funkciója a felső gombnak, ha hosszan nyomva tartja.

3.1. Gomb- és képernyőzár

Edzés rögzítése közben az alsó gomb lenyomva tartásával, majd a **Button lock** (Gombzár) kiválasztásával zárhatja le a gombokat. Miután a gombokat lezárta, semmilyen olyan funkciót nem tud végrehajtani, amelyhez gombnyomás szükséges (pl. körök létrehozása, edzés szüneteltetése/befejezése stb.), de a képernyő görgethető.

MEGJEGYZÉS: *Készülékes búvárkodás során a gombokkal akkor is nyugtázhatja a riasztásokat és a gáz átkapcsolására figyelmeztető jelzést, ha a gombok zárolva vannak, a kijelző nézetét és az átkapcsolás ablakának tartalmát azonban nem tudja megváltoztatni.*

Az összes funkció feloldásához nyomja meg újra hosszan az alsó gombot, majd kapcsolja ki a Button lock (Gombzár) beállítást.

TIPP: *Lehetősége van arra, hogy az alsó gombbal hozzáférhető gyorsgombot adjon meg a gombok és a képernyő egyetlen gombnyomással történő lezárásához, amikor épp nem rögzít edzést. Válassza a* ***Button lock*** *(Gombzár) lehetőséget a Customize > Bottom shortcut szakaszban. Ezután a számlapról az alsó gombot hosszan megnyomva zárolhatja és oldhatja fel a gombokat és a képernyőt.*

Amikor nincs edzésrögzítés, a képernyő egy perc inaktivitás után lezáródik és elhalványul. A képernyő aktiválásához nyomja meg bármelyik gombot.

A képernyő ugyanakkor alvó üzemmódba kapcsol (sötétté válik) hosszabb inaktivitás esetén. Bármilyen mozdulat esetén a képernyő visszakapcsol.

3.2. Képernyő fényerősségének automatikus állítása

A képernyő funkciói közül három módosítható: a fényerő (**Brightness**), az, hogy az inaktív képernyőn megjelenjen-e valamilyen információ (**Always-on display**), és az, hogy a háttérvilágítás aktiválódjon-e, amikor felemeli és elfordítja a csuklóját (**Raise to wake**).

A képernyőfunkciók a beállításokban a **General** > **Display** alatt módosíthatók.

- A Brightness beállítás a fényerő intenzitását határozza meg; Low, Medium vagy High.
- Az Always-on display beállítás határozza meg, hogy az inaktív képernyő üres legyen, vagy pedig megjelenítsen valamilyen információt – például az időt. Az Always-on display beállítás be- és kikapcsolható:

  - **On**: A képernyő mindig megjelenít bizonyos információkat.
  - **Off**: Amikor inaktív a kijelző, a képernyő üres.
- A Raise to wake funkció aktiválja a kijelzőt, amikor felemeli a csuklóját, hogy az órára nézzen. A Raise to wake három beállítása a következő:
  - **Off**: A csukló felemelése esetén semmi nem történik.
  - **Display only**: Csuklója felemelésekor csak a kijelző aktiválódik. Az óra használatához meg kell nyomni valamelyik gombot.
  - **Full wake mode**: Ha felemeli a csuklóját, az óra aktiválódik, és használatra késszé válik.

⚠ ***VIGYÁZAT:*** *A nagy fényerejű kijelző tartós használata csökkenti az akkumulátor üzemidejét, és a kijelző beégését okozhatja. A kijelző élettartamának meghosszabbítása érdekében kerülje a nagy fényerő hosszabb idejű használatát.*

MEGJEGYZÉS: *A merülési képernyő fényerejére vonatkozó információért lásd az 5.3. Merülési beállítások pontot.*

3.3. Hangok és rezgés

A hangok és rezgést használó figyelmeztetések értesítés, a nem a merüléssel kapcsolatos riasztás és egyéb más fontos események és tevékenységek jelzésére szolgálnak. A hangok és a rezgés is módosítható a beállításokban a **General** » **Tones** alatt.

Az **Tones** pontban az alábbi lehetőségek közül választhat:

- **All on**: minden esemény esetén riasztás
- **All off**: nincs riasztás esemény esetén
- **Buttons off**: minden esemény esetén riasztás, kivéve a gombnyomást.

A **Vibration** elhúzásával ki- és bekapcsolhatja a rezgést.

Az **Alarm** pontban az alábbi lehetőségek közül választhat:

- **Vibration**: riasztás rezgéssel
- **Tones**: riasztás hanggal
- **Both**: riasztás rezgéssel és hanggal.

MEGJEGYZÉS: *Ezek a hang- és rezgésbeállítások nem befolyásolják sem a készülékes, sem pedig a szabadtüdős búvárkodási tevékenységeket. A merülési riasztások beállításaival kapcsolatban az 5.4. Merülési riasztások pontot.*

3.4. Bluetooth-kapcsolat

Suunto Ocean készüléke Bluetooth-technológia használatával továbbítja és fogadja a mobileszközről származó információkat az óra és a Suunto alkalmazás párosításakor. A POD-ok és szenzorok párosításakor szintén ez a technológia használatos.

Ugyanakkor, ha nem szeretné, hogy órája felismerhetővé váljon a Bluetooth-kapcsolatot kereső eszközök számára, be-, illetve kikapcsolhatja a keresés funkciót a **Connectivity** » **Discovery** menüpont alatti beállításoknál.

A Bluetooth funkció azonban teljes mértékben ki is kapcsolható a repülőgép üzemmód aktiválásával, lásd: *3.5. Repülőgép üzemmód*.

3.5. Repülőgép üzemmód

Ha szükséges, aktiválja a repülőgép üzemmódot, hogy kikapcsolja a vezeték nélküli átvitelt. A repülőgép üzemmódot a beállításokban, a **Connectivity** vagy a **Control panel** pontban tudja be- vagy kikapcsolni.

MEGJEGYZÉS: *Ahhoz, hogy bármit is párosítson az eszközzel, először ki kell kapcsolnia a repülőgép üzemmódot, ha az be van kapcsolva.*

3.6. Ne zavarj mód

A Ne zavarj mód egy olyan beállítás, amely minden hangot és rezgést elnémít, illetve elsötétíti a kijelzőt, és különösen olyankor hasznos, ha színházban vagy olyan környezetben viseli az órát, ahol a megszokott, de néma üzemelés a kívánatos.

A Ne zavarj mód engedélyezéséhez/letiltásához:

1. Nyissa meg a **Control panel** menüpontot: ehhez pöccintsen felfelé a számlapon, majd nyomja meg az alsó gombot.
2. Görgessen a **Do Not Disturb** elemhez.
3. A Ne zavarj mód aktiválásához koppintson a funkció nevére vagy nyomja meg a középső gombot.

Ha riasztást állított be, az a megszokott módon hallható, és kikapcsolja a Ne zavarj módot, kivéve, ha szundira küldi az ébresztést/riasztást.

MEGJEGYZÉS: *Merülési módban a Ne zavarj mód mindig le van tiltva.*

3.7. Aktivitásemlékeztető

A rendszeres mozgás nagyon jótékony hatású. A Suunto Ocean aktivitásemlékeztető funkcióval rendelkezik, amely – ha már túl sokat ült – emlékezteti, hogy mozogjon egy kicsit.

A beállítások között válassza az **Activity** lehetőséget, majd kapcsolja be a **Stand up reminder** funkciót.

Ha már két egymást követő órán keresztül inaktív volt, órája értesíti és emlékezteti, hogy álljon fel, és mozogjon egy kicsit.

3.8. Telefon megtalálása

A Find my phone funkcióval megkeresheti telefonját, ha nem emlékszik, hol hagyta. Suunto Ocean órája megcsörgetheti a telefonját, ha össze van kapcsolva vele. Mivel a Suunto Ocean óra Bluetooth-t használ a telefonhoz való kapcsolódáshoz, a telefonnak a Bluetooth hatótávolságán belül kell lennie ahhoz, hogy az óra meg tudja csengetni.

A telefonkereső funkció a következőképpen aktiválható:

1. A számlapról kiindulva az alsó gombot megnyomva nyissa meg a **Control panel** menüpontot a widgetek között.
2. Görgessen a **Find my phone** elemhez.
3. A funkció nevére koppintva vagy a középső gomb megnyomásával indítsa el a telefon csengetését.
4. A csengetés leállításához nyomja meg az alsó gombot.

3.9. Idő és dátum

Az időt és a dátumot az óra első elindításakor lehet beállítani. Ezt követően az óra a GPS-időt használja az eltolódások korrigálásához.

A Suunto alkalmazás párosítása után az óra frissíti az idő, dátum, időzóna és nyári időszámítás értékeit a mobileszközökről.
A **Settings** menü **General** » **Time/date** menüpontjában koppintson az **Auto time update** elemre a funkció ki- vagy bekapcsolásához.

Az idő és a dátum manuálisan is módosítható a **General** » **Time/date** menüpont beállításaiban, ahol az idő- és dátumformátumot is megváltoztathatja.

Az elsődleges idő mellett a kettős időt is használhatja, ha egy másik hely idejét szeretné követni, például utazáskor. A **General** » **Time/date** menüpontban érintse meg a **Dual time** elemet az időzóna hely alapján történő beállításához.

3.9.1. Ébresztőóra

Az órája ébresztőóra funkcióval is rendelkezik, amelyet beállíthat egyszeri alkalomra vagy adott napokon történő ismétlésre. Aktiválja az ébresztést a **Alarm clock** menüpontban található beállításokkal.

Rögzített riasztástípus beállítása:

1. A számlapról kiindulva az alsó gombot hosszan megnyomva nyissa meg a **Control panel**. menüpontot
2. Válassza a **Alarm clock** lehetőséget.
3. Válassza a **New alarm** lehetőséget.

   MEGJEGYZÉS: *A régebbi ébresztések a New alarm (Új ébresztő) alatti listán kijelölve törölhetők vagy szerkeszthetők.*
4. Válassza ki, hogy milyen gyakran kéri az ébresztést. A választási lehetőségek:

   Once: az ébresztés a következő 24 órában, egy alkalommal szólal meg, a beállított időben.

   Weekdays: az ébresztés hétfőtől péntekig ugyanabban az időpontban szólal meg.

   Daily: az ébresztés ugyanabban az időpontban szólal meg a hét minden napján.

5. Állítsa be az órát és a percet, majd lépjen ki a beállításokból.

Ha megszólal az ébresztés, leállíthatja azt, vagy választhatja a szundi funkciót. A szundi ideje 10 perc, és 10 alkalommal ismételhető.

Ha nem állítja le az ébresztést, 30 másodperc elteltével automatikusan szundi módra vált.

3.10. Nyelv és mértékegység

Módosíthatja az óra nyelvét és a mértékegységet a beállításokban, a **General** (Általános) » **Language** (Nyelv) lehetőség alatt.

3.11. Számlapok

A Suunto Ocean alapértelmezés szerint egy számlappal kapható. További számlapokat – digitális és analóg stílusút egyaránt – a SuuntoPlus™ Store-ból tölthet le a Suunto alkalmazásban.

A számlap megváltoztatásához:

1. Nyissa meg a SuuntoPlus™ Store-t, és telepítse kedvenc számlapját az órájára.
2. Szinkronizálja az órát az alkalmazással.
3. Nyissa meg a **Customize** pontot az órabeállítások között vagy a Control panel menüpontban.
4. Görgessen a **Watch face** pontra, és koppintson, vagy nyomja meg a középső gombot a megnyitáshoz.
5. A számlapok előnézeteinek görgetéséhez pöccintsen felfelé és lefelé, majd koppintson a használni kívánt számlapra.

6. A számlapon használni kívánt szín kiválasztásához görgessen le, majd nyissa meg az **Accent color** lehetőséget.

7. A számlapon megjeleníteni kívánt információ testreszabásához görgessen le, és nyissa meg az **Complications** pontot. Lásd: *3.11.1. Komplikációk*.

3.11.1. Komplikációk

Minden számlap kiegészítő információkkal is rendelkezik, mint amilyen például a dátum, a kettős idő, a szabadtéri és tevékenységadat. Egyénileg beállítható, hogy a számlapon milyen információkat kíván megjeleníteni.

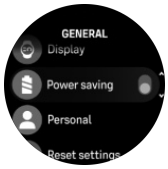
1. Válassza a **Customize** lehetőséget a **Settings** menüben vagy a **Control panel** lehetőségnél.
2. Görgessen le, majd nyissa meg a **Complications** lehetőséget.
3. Válassza ki (rákoppintással) a módosítani kívánt komplikációt.

4. A komplikációk listájának görgetéséhez pöccintsen felfelé vagy lefelé, vagy pedig nyomja meg az alsó gombot, majd a kívánt komplikációra koppintva vagy a középső gombot megnyomva válasszon komplikációt.
5. Az összes komplikáció frissítése után pöccintsen felfelé vagy nyomja meg az alsó gombot a **Done** kiválasztásához.

3.12. Energiatakarékos beállítás

Az óra energiatakarékos beállítással is rendelkezik. Ez kikapcsolja az összes rezgő funkciót, a napi pulzusértékek kijelzését és a Bluetooth-értesítéseket, hogy a szokásos napi használat közben megnövelje az akkumulátor üzemidejét. A tevékenységek rögzítése közbeni energiatakarékossági beállításokkal kapcsolatban lásd: *4.4. Energiagazdálkodási rendszer*.

Az energiatakarékos üzemmód a beállítások között a **General** » **Power saving** pontban vagy **Control panel** menüpontban kapcsolható be vagy ki.



MEGJEGYZÉS: *Ha az elem töltöttségi szintje 10%-ra csökken, akkor az Energiatakarékos beállítás automatikusan bekapcsol.*

3.13. A POD-ok és szenzorok párosítása

Párosítsa az órát a Bluetooth Smart POD-okkal és szenzorokkal annak érdekében, hogy hozzáférhessen olyan kiegészítő információkhoz, mint az edzés alatti kerékpárhajtási teljesítmény.

Suunto Ocean készüléke a következő típusú merülési és egyéb sport-POD-okat és szenzorokat támogatja:

- Palacknyomás (Tank POD) (lásd *5.6.1. A Suunto Tank POD felszerelése és összekapcsolása*)

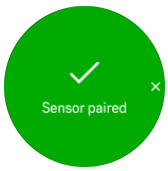
- Pulzusszám
- Kerékpárra erősíthető
- Teljesítménymérő
- Lábra erősíthető

MEGJEGYZÉS: *Bekapcsolt repülőgép üzemmódban semmilyen párosítás nem lehetséges. Párosítás előtt kapcsolja ki a repülőgép üzemmódot. Lásd: 3.5. Repülőgép üzemmód.*

A sport-POD vagy -szenzor párosításához:

1. Lépjen az órabeállításokhoz, és válassza a **Connectivity** opciót.
2. A szenzortípusok megtekintéséhez válassza ki a **Pair sensor** elemet.
3. Pöccintsen lefelé a teljes lista megtekintéséhez, és koppintson a párosítani kívánt szenzortípusra.

4. A párosítás befejezéséhez kövesse az óra utasításait (ha szükséges, használja a szenzor vagy a POD kézikönyvét), és a középső gombot lenyomva lépjen a következő lépéshez.



Amennyiben a POD kötelező beállításokat igényel, például teljesítménymérő POD esetében a pedálkarhossz beállítását, a párosítás során meg kell adnia az értéket.

A POD vagy szenzor párosítását követően az óra rákeres az eszközre, amint kiválaszt egy sportolási módot, amely az adott szenzortípust használja.

A **Connectivity** » **Paired devices** menüpontja alatt elérhető beállításoknál a párosított eszközök teljes listáját megtekintheti.

A listából szükség szerint el is távolíthatja az eszközt (párosítás megszüntetése). Válassza ki az eltávolítani kívánt eszközt, majd koppintson a **Forget** lehetőségre.

A Suunto Ocean készülék Suunto Tank POD eszközzel való párosítására vonatkozó információért lásd az *5.6.1. A Suunto Tank POD felszerelése és összekapcsolása* pontot.

3.13.1. Kerékpárra erősíthető POD kalibrálása

A kerékpárra erősíthető POD-ok használatához állítsa be a kerékkerületet az óráján. A kalibrálás részeként megadandó kerületet milliméterben kell feltüntetni. Ha kicseréli a kerékpár kerekét egy új kerülettel rendelkezőre, az órán is módosítania kell a kerékkerület beállítását.

A kerékkerület módosításához:

1. A beállításoknál lépjen a **Connectivity** » **Paired devices** menüponthoz.
2. Válassza a **Bike POD** lehetőséget.
3. Válassza ki az új kerékkerületet.

3.13.2. A lábra erősíthető POD kalibrálása

Ha lábra erősíthető POD-ot párosított, az óra automatikusan kalibrálja a POD-ot a GPS segítségével. Bár az automatikus kalibrálást javasoljuk, szükség esetén bármikor kikapcsolhatja azt a **Connectivity** » **Paired devices** menüpontja alatt elérhető POD-beállításoknál.

Az első GPS-szel történő kalibráláshoz válasszon olyan sportolási módot, amely használja a lábra erősíthető POD-ot, és amelyben a GPS-pontosság beállítása **Best**. Indítsa el a rögzítést, és fusson állandó ritmusban sima terepen, lehetőleg legalább 15 percig.

Az első kalibrációhoz fusson normál, átlagos tempóban, majd állítsa le a rögzítést. Következő alkalommal, amikor a lábra erősíthető POD-ot használja, a kalibrációt már nem kell elvégeznie.

Az óra szükség esetén automatikusan újrakalibrálja a lábra erősíthető POD-ot, ha a GPS-sebesség elérhető.

3.13.3. A teljesítménymérő POD kalibrálása

Teljesítménymérő POD esetében kezdeményeznie kell a kalibrálást a sportolási mód opciókból az órán.

Teljesítménymérő POD kalibrálása:

1. Ha még nem tette meg, párosítsa az órával a teljesítménymérő POD-ot.
2. Válasszon ki egy olyan sportolási módot, amely teljesítménymérő POD-ot használ, majd nyissa meg a mód opciókat.
3. Válassza ki a **Calibrate power POD** lehetőséget, és kövesse az órán megjelenő utasításokat.

Javasoljuk, hogy időnként kalibrálja újra a teljesítménymérő POD-ot.

3.14. Zseblámpa

Suunto Ocean készüléke zseblámpaként használható, extra fényes háttérvilágítással is rendelkezik.

A zseblámpa aktiválásához pöccintsen felfelé a számlapon, vagy nyomja meg az alsó gombot, majd válassza a **Control panel** lehetőséget. Görgessen a **Flashlight** pontig, majd rákoppintva vagy a középső gombot megnyomva kapcsolja be a funkciót.

A zseblámpa kikapcsolásához nyomja meg a középső gombot, vagy pedig pöccintsen jobbra.

3.15. Riasztások

Órája **Alarms** menüjében a **Settings** pontban különböző – adaptív – riasztástípusokat állíthat be.

Lehetősége van arra, hogy riasztást állítson be a napkeltéhez, de viharriasztást is beállíthat.

A merülési riasztások beállításaival kapcsolatban lásd az *5.4. Merülési riasztások* és a *6.4. Szabadtüdős merülési riasztások* pontot.

3.15.1. Napkelte- és napnyugtariasztások

A Suunto Ocean készülék napkelte-/napnyugtariasztásai adaptív, helyalapú riasztások. Ahelyett, hogy egy adott időpontot állítana be, beállíthatja azt, hogy a tényleges napkelte vagy napnyugta előtt mennyi idővel kéri a riasztást.

A napkelte és napnyugta idejének meghatározása GPS-alapon történik, tehát az óra a GPS utolsó használatakor észlelt GPS-adatokat veszi figyelembe.

A napkelte-/napnyugtariasztás beállítása:

1. A számlapról kiindulva nyomja meg hosszan a középső gombot, görgessen le, majd válassza ki az **Alarms** lehetőséget.
2. Görgessen le arra a riasztásra, amelyet be szeretne állítani, és a középső gombot megnyomva válassza ki azt.

3. A felső és alsó gombokkal felfelé/lefelé görgetve állítsa be, hogy hány órával és perccel a napkelte/napnyugta előtt kéri a riasztást/ébresztést, majd a középső gombbal erősítse meg.

4. A megerősítéshez és kilépéshez nyomja meg a középső gombot.

TIPP: *Olyan számlap is rendelkezésre áll, amely a napkelte és napnyugta idejét mutatja.*

MEGJEGYZÉS: *A napkelte és napnyugta idejéhez, illetve a riasztáshoz GPS-kijavítás szükséges. Az időpont üres, amíg elérhetőek nem lesznek a GPS-adatok.*

3.15.2. Viharriasztás

A légnyomás jelentős esése általában vihar közeledtét jelzi, ilyenkor keressen fedezéket. Amikor a viharriasztás aktív, a Suunto Ocean figyelmeztető hangot hallat, a kijelzőn pedig viharjelzés jelenik meg, ha a légnyomás egy 3 órás időszakon belül legalább 4 hPa-lal (0,12 Hghüv.) csökken.

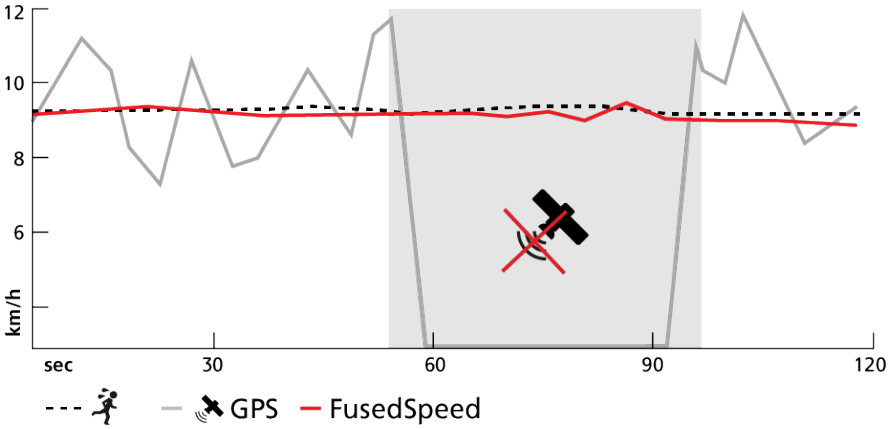
A viharriasztás aktiválása:

1. A számlapról indulva a középső gombot nyomva tartva lépjen a **Settings** pontra.
2. Görgessen az **Alarms** pontra, majd a menü nevére koppintva vagy a középső gombot megnyomva lépjen be a menübe.
3. Görgessen az **Storm alarm** pontra, majd a menü nevére koppintva vagy a középső gombot megnyomva kapcsolja be vagy ki.

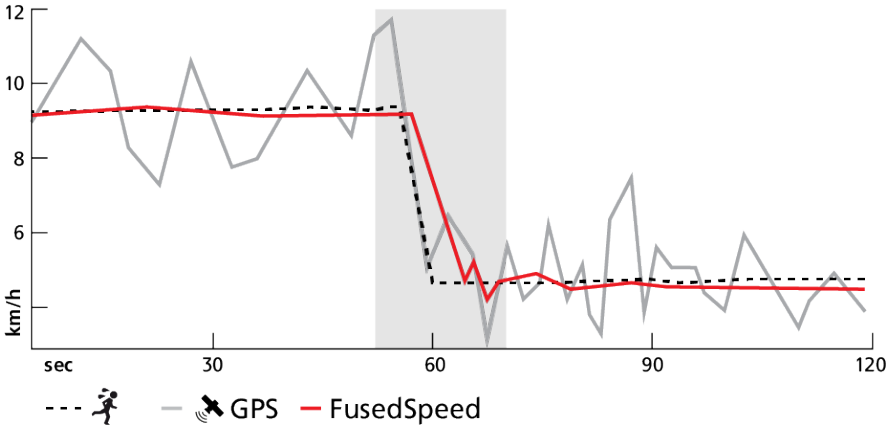
Viharriasztás esetén a riasztás bármely gomb megnyomásával leállítható. Ha nem nyom meg egy gombot sem, a riasztás egy percig tart. A viharjelzés a kijelzőn marad, amíg az időjárási körülmények nem stabilizálódnak (a légnyomásesés le nem lassul).

3.16. A FusedSpeed™

A FusedSpeedTM a GPS-egység és a csuklón viselt gyorsulásérzékelő beolvasott adatainak egyedi kombinációja a futási sebesség még pontosabb mérése érdekében. A GPS-jel a csuklón viselt gyorsulásmérő alapján van szűrve, így egyenletes futási sebesség mellett pontosabb a beolvasás, a sebesség változása esetén pedig rövidebb a válaszidő.



A FusedSpeed akkor lesz leginkább a hasznára, ha edzés közben rendkívül pontos sebességadatokra van szüksége – ilyen például, ha egyenetlen terepen fut, vagy ha interval edzést végez. Ha például a GPS-jel vétele egy időre megszűnik, a Suunto Ocean készülék a GPS-szel kalibrált gyorsulásmérő révén továbbra is pontos sebességadatokat jelenít meg.



TIPP: *A FusedSpeed akkor adja a legpontosabb olvasatot, ha csak röviden pillant rá, amikor kell. Ha az órát mozdulatlanul a törzse előtt tartja, a pontossága csökken.*

A FusedSpeed automatikusan engedélyezve van futáshoz és más hasonló jellegű tevékenységekhez, mint például a tájfutás, a floorball vagy a futball.

3.17. FusedAlti™

A FusedAltiTM olyan magassági adatot szolgáltat, amely a GPS és a légnyomáson alapuló magasságmérés kombinációja. A funkció minimalizálja a végleges magasságadat ideiglenes és eltolódásból adódó eltéréseit.

MEGJEGYZÉS: *Alapértelmezés szerint a GPS-t használó edzések, illetve navigáció közben a magasság mérése a FusedAlti funkcióval történik. Ha a GPS ki van kapcsolva, a magasság méréséhez a készülék a légnyomásérzékelőt használja.*

3.18. Magasságmérő

Suunto Ocean légköri nyomást használ a magasság mérésére. A pontos jelzés érdekében meg kell határoznia egy magassági referenciapontot. Ez lehet a jelenlegi tengerszint feletti magasság, amennyiben ismeri annak pontos értékét. Ugyanakkor a referenciapont automatikus beállításához használhatja a FusedAlti funkciót is (lásd: *3.17. FusedAlti™*).

A referenciapont az **Alti & baro** pontban állítható be.

3.18.1. Magaslati merülés

Ha 300 m (980 láb) feletti magasságban merül, a magasságbeállítást **manuálisan kell kiválasztani** ahhoz, hogy a komputer ki tudja számítani a dekompressziós állapotot. A helyes magasságbeállítás megadásának elmulasztása vagy a maximális magassági határérték feletti merülés hibás merülési és tervezési adatokat eredményez.

A magassági beállításokért lásd: *5.7.4. Magassági beállítás*.

MEGJEGYZÉS: *Suunto Oceannem használható 3000 méternél (9800 lábnál) nagyobb magasságban.*

3.19. Helyzetkijelzési módok

A helyzetkijelzés az a mód, ahogyan a GPS-vevő helyzete megjelenik az órán. Minden kijelzési mód ugyanarra a helyre hivatkozik, csak a megjelenítésben térnek el.

A kijelzési módot módosíthatja az óra beállításai között a **Navigation** (Navigálás) » **Position format** (Helyzetformátum) menüpontban.

A leggyakrabban használt fokhálózat a szélesség/hosszúság, amely háromféle formátumban megjeleníthető:

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

Elérhetőek még az alábbi, gyakran használt kijelzési módok is:

- Az UTM (Universal Transverse Mercator, univerzális keresztmetszeti Mercator) vetület kétdimenziós, vízszintes helyzetmegjelenítést biztosít.

- Az MGRS (Military Grid Reference System, katonai keresőhálózati rendszer) vetület az UTM kiterjesztése. A rendszer egy hálózati mezőazonosítóból, egy 100 000 méteres négyzetazonosítóból és egy numerikus helyből áll.

Suunto Ocean készüléke az alábbi helyi kijelzési módokat is támogatja:

- BNG (brit)
- ETRS-TM35FIN (finn)
- KKJ (finn)
- IG (ír)
- RT90 (svéd)
- SWEREF 99 TM (svéd)
- CH1903 (svájci)
- UTM NAD27 Alaska (alaszkai)
- UTM NAD27 Conus (Kontinentális Egyesült Államok)
- UTM NAD83
- NZTM2000 (új-zélandi)

MEGJEGYZÉS: *Lehetséges, hogy egyes kijelzési módok az északi szélesség 84. fokától északra, illetve a déli szélesség 80. fokától délre, valamint a megadott országok területén kívül nem használhatók. Amennyiben az engedélyezett területen kívül tartózkodik, a helykoordináták nem jeleníthetők meg az órán.*

3.20. Eszközinformációk

Ön ellenőrizheti órája szoftverének és hardverének adatait a beállításokban, a **General** (Általános) » **About** (Névjegy) lehetőség alatt.

3.21. Az óra visszaállítása

Valamennyi Suunto óra kétféleképpen állítható alaphelyzetbe a különféle problémák megoldásához:

- az első a szoftveres visszaállítás vagy más néven újraindítás.
- a második a hardveres visszaállítás vagy más néven gyári alaphelyzetbe állítás.

Szoftveres visszaállítás (újraindítás):

Az óra újraindítása a következő helyzetekben nyújthat segítséget:

- az eszköz nem reagál a gombnyomásokra, koppintásokra vagy pöccintésekre (az érintőképernyő nem működik).
- a kijelző lefagyott vagy üres.
- nincs rezgés (pl. gombnyomáskor).
- az óra funkciói nem a várt módon működnek, pl. az óra nem rögzíti a pulzusszámát (az optikai pulzusmérő LED-jei nem villognak), az iránytű nem fejezi be a kalibrálási folyamatot stb.
- a lépésszámláló egyáltalán nem számolja a napi lépéseket (felhívjuk figyelmét, hogy a rögzített lépések késéssel jelenhetnek meg az alkalmazásban).

MEGJEGYZÉS: *Az újraindítás véget ér, és minden aktív edzést elment. Normál körülmények között az edzésadatok és a merülési adatok nem vesznek el. Ritka esetekben a szoftveres visszaállítás memóriahibát okozhat.*

Tartsa lenyomva mind a három gombot 12 másodpercig, majd engedje el a szoftveres visszaállítás végrehajtásához.

FIGYELEM: *Merülés közben soha ne állítsa alaphelyzetbe az órát.*

Bizonyos körülmények között előfordulhat, hogy a szoftveres visszaállítás nem oldja meg a problémát, ekkor egy másik típusú visszaállításra lehet szükség. Ha a fentiek nem segítettek megoldani a problémát; a hardveres visszaállítás segíthet.

Hardveres visszaállítás (gyári alaphelyzetbe állítás):

A gyári alaphelyzetbe állítás visszaállítja az órát az alapértelmezett értékekre. Minden adatot töröl az órájáról – azokat az edzésadatokat, személyes adatokat és beállításokat is, amelyek nincsenek szinkronizálva a Suunto alkalmazással. A hardveres visszaállítás után el kell végezni a Suunto óra kezdeti beállítását.

A következő helyzetekben érdemes hardveres visszaállítást végezni az órán:

- a Suunto ügyfélszolgálati képviselője a hibaelhárítási eljárás részeként erre kérte.
- a szoftveres visszaállítás nem oldotta meg a problémát.
- az eszköz akkumulátorának élettartama jelentősen csökken.
- az eszköz nem csatlakozik a GPS-hez, és egyéb hibaelhárítási lépések sem segítettek.
- csatlakozási problémák lépnek fel a Bluetooth-eszközökkel (pl. intelligens szenzor vagy mobilalkalmazás), és más hibaelhárítási lépések nem segítettek.

Az óra gyári alaphelyzetbe állítása az óra **Settings** menüpontjával végezhető el. Válassza ki a **General** lehetőséget, majd görgessen le a **Reset settings** menüpontra. Az óráján lévő összes adat törlődik a visszaállítás során. A **Reset** kiválasztásával indíthatja el a visszaállítást.

MEGJEGYZÉS: *A gyári alaphelyzetbe állítás törli a korábbi párosítási információkat, amelyeket az óra megjegyzett. A párosítási folyamat Suunto alkalmazással való újbóli elindításához javasoljuk, hogy törölje a korábbi párosítást a Suunto alkalmazásból, valamint telefonja Bluetooth funkciójának Párosított eszközök menüpontja alatt.*

MEGJEGYZÉS: *Mindkét bemutatott eset csak vészhelyzet esetén alkalmazható. Ezeket nem szabad rendszeresen elvégezni. Ha bármilyen probléma továbbra is fennáll, javasoljuk, hogy vegye fel a kapcsolatot ügyfélszolgálatunkkal, vagy küldje el óráját valamelyik hivatalos szervizközpontba.*

4. Edzés rögzítése

A 24/7, azaz állandó tevékenységfigyelés mellett óráját az edzésszakaszok vagy más tevékenységek rögzítésére is használhatja annak érdekében, hogy részletes visszajelzést kapjon, és nyomon követhesse a fejlődést.

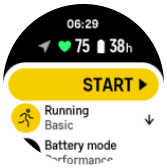
Edzés rögzítése:

1. Tegyen fel egy pulzusmérőt (külön megvásárolható).
2. Pöccintsen lefelé a számlapon, vagy nyomja meg a felső gombot.
3. Felfelé görgetve, majd a középső gomb megnyomásával válassza ki a használni kívánt sportolási módot.
4. A különböző sportolási módoknál különféle beállítások érhetők el – felfelé pöccintve vagy az alsó gombot megnyomva végiggörgetheti, a középső gombbal pedig beállíthatja őket.
5. A startjelző fölött megjelenik egy sor ikon, attól függően, hogy mit használ a sportolási módhoz (például pulzusmérés vagy csatlakoztatott GPS):
   - A nyíl ikon (csatlakoztatott GPS) keresés közben szürkén villog, jel észlelésekor pedig zöld színűre vált át.
   - A szív ikon (pulzusszám) keresés közben szürkén villog, ha pedig jelet észlel, pulzusmérő használatakor övhöz kapcsolt színes szívre, az optikai pulzusmérő alkalmazásakor pedig öv nélküli színes szívre vált át.
   - A bal oldali ikon csak akkor látható, ha párosítva van egy POD, és zöldre vált, amikor megtalálja a POD-jelet.

   Látható az akkumulátorra vonatkozó becslés is, amelyből megtudhatja, hány órát edzhet még, mielőtt az akkumulátor lemerülne.

   Ha pulzusmérőt használ, de az ikon csak zöldre vált (ami azt jelenti, hogy az optikai pulzusmérő aktív), ellenőrizze, hogy a pulzusmérő párosítva van-e (lásd: *3.13. A POD-ok és szenzorok párosítása*), és próbálja meg újra.

   Megvárhatja, hogy minden ikon zöldre váltson (a pontosabb adatok érdekében ajánlott), vagy a **Start** kiválasztásával bármikor elindíthatja a rögzítést.



   A rögzítés elindítása után sor kerül a kiválasztott pulzusszámforrás zárolására, amely nem módosítható a folyamatban lévő edzés során.

6. Rögzítés közben a középső gombbal váltogathat a képernyők között.
7. A rögzítés szüneteltetéséhez nyomja meg a felső gombot. A képernyő alján villogni kezd egy számláló, jelezve, hogy mennyi ideig szünetel a felvétel.

8. A lehetőségek listájának megnyitásához nyomja meg az alsó gombot.

9. Az **End** kiválasztásával állíthatja le és mentheti.

MEGJEGYZÉS: *Az edzésnaplót az* ***Discard választásával is törölheti.***

A rögzítés leállítását követően az óra rákérdez arra, hogy milyen a közérzete. Válaszoljon a kérdésre vagy hagyja ki azt (lásd: *4.10. Közérzet*). A következő képernyőn megjelenik a tevékenység összegzése, amelyen belül az érintőképernyő vagy a gombok segítségével böngészhet.

Ha a rögzített tevékenységet nem szeretné megtartani, törölheti a naplóbejegyzést. Ehhez görgessen le az összegzés aljára, és koppintson a törlés gombra. Ugyanígy törölheti a naplókat az adatnaplóból is.

4.1. Sportolási módok

Az óra az előre meghatározott sportolási módok széles választékával érkezik. Ezek a módok különböző tevékenységekre és célokra szolgálnak az egyszerű kinti sétától kezdve a triatlonversenyig.

Egy edzés rögzítése előtt (lásd: *4. Edzés rögzítése*) megtekintheti a sportolási módok teljes listáját, és kiválaszthatja a megfelelő lehetőséget.

Mindegyik sportolási mód egyedi kijelzéskészlettel jeleníti meg az edzésadatokat, amelyek a sportolási módtól függően eltérhetnek. Edzés közben az óra kijelzőjén megjelenő adatokat a Suunto alkalmazással szerkesztheti és szabhatja személyre.

Ismerje meg, hogyan lehet személyre szabni a sportolási módokat a *Suunto alkalmazásban (Android)* vagy *a Suunto (iOS) alkalmazásban.*

4.2. Navigálás edzés közben

Edzés rögzítése közben navigálhat egy útvonalon, illetve egy tájékozódási ponthoz képest is.

A navigálási lehetőségek elérhetőségéhez az aktuális sportolási módban engedélyezni kell a GPS-t. Ha a sportolási mód GPS-pontossága elfogadható vagy jó, akkor az útvonal vagy tájékozódási pont kiválasztását követően a pontosság átvált a legmagasabb szintre.

Navigálás edzés közben:

1. Ha még nem tette meg, hozzon létre egy útvonalat vagy egy tájékozódási pontot a Suunto alkalmazásban, és szinkronizálja az óráját.
2. Válasszon olyan sportolási módot, amely GPS-t használ.
3. Görgessen le, és válassza a **Navigation** lehetőséget.
4. Felfelé és lefelé pöccintve, illetve az alsó és felső gombokat megnyomva válasszon ki egy navigálási opciót, és nyomja meg a középső gombot.
5. Válassza ki azt az útvonalat vagy tájékozódási pontot, amelyhez navigálni szeretne, és nyomja meg a középső gombot. A navigálás elindításához nyomja meg a felső gombot.
6. Görgessen fel a kezdőnézetre, és kezdje el az edzést a megszokott módon.

Edzés közben nyomja meg a középső gombot a navigációs kijelzőhöz való görgetéshez, ahol megjelenik a kiválasztott útvonal vagy tájékozódási pont. A navigációs kijelzővel kapcsolatos további információért lásd *8.5.2. Navigálás tájékozódási ponthoz* és *8.4. Útvonalak*.

Ezen a kijelzőn az alsó gombot megnyomva nyithatja meg a navigációs opciókat. A navigációs opciókban kiválaszthat például egy másik útvonalat vagy tájékozódási pontot, ellenőrizheti a jelenlegi hely koordinátáit, valamint lezárhatja a navigációt a **Breadcrumb** opció kiválasztásával.

4.2.1. Visszatalálás

Ha a tevékenység rögzítéséhez GPS-t használ, akkor a Suunto Ocean automatikusan menti az edzés kiindulópontját. A Find back funkcióval a Suunto Ocean visszairányítja közvetlenül a kiindulópontra.

A Find back elindítása:

1. Indítson el egy edzést GPS-szel.
2. Nyomja meg a középső gombot, amíg meg nem jelenik a navigációs képernyő.
3. A gyorsindító menü megnyitásához nyomja meg az alsó gombot.
4. Görgessen a **Find back** menüpontra, és koppintson a beállításra, vagy nyomja meg a középső gombot.

A navigációs útmutató a navigációs képernyőn látható.

4.2.2. Haladás beállított útvonalon

Városi környezetben a GPS nem mindig tudja pontosan követni. Ha azonban kiválaszt egy előre beállított útvonalat, és azt követi, akkor az óra csak az adott útvonalon belüli pontos helyzetének meghatározásához használja a GPS-t, és nem ahhoz, hogy a futásból útvonalat hozzon létre. A rögzített útvonal pontosan megegyezik majd az edzéshez használt útvonallal.

A Snap to route használata edzés közben:

1. Ha még nem tette meg, hozzon létre egy útvonalat a Suunto alkalmazásban, és szinkronizálja az óráját.
2. Válasszon olyan sportolási módot, amely GPS-t használ.
3. Görgessen le, és válassza a **Navigation** lehetőséget.
4. Válassza ki a **Snap to route** opciót, majd nyomja meg a középső gombot.
5. Válassza ki a használni kívánt útvonalat, és nyomja meg a középső gombot.

Kezdje el az edzést a megszokott módon, és kövesse a kiválasztott útvonalat.

4.3. A célok használata edzés közben

Edzéskor különböző célokat állíthat be Suunto Ocean készülékén.

Ha a kiválasztott sportolási módban a kitűzött célok is megjeleníthetők, ezeket felfelé pöccintéssel vagy az alsó gomb megnyomásával állíthatja be a rögzítés előtt.

Általános célú edzés:

1. Mielőtt megkezdi edzése rögzítését, pöccintsen felfelé, vagy nyomja meg az alsó gombot, és válassza ki a **Target** lehetőséget.
2. Válassza ki az alábbiak egyikét: **Duration** vagy **Distance**.
3. Válassza ki az elérni kívánt célt.
4. Görgessen fel, és kezdje meg az edzést.

Ha aktiválta az általános célokat, minden adatképernyőn megjelenik egy célmérő, hogy nyomon követhesse az előrehaladását.

Emellett értesítést kap, amikor elérte a cél 50%-át, és amikor teljesen elérte a kiválasztott célt.

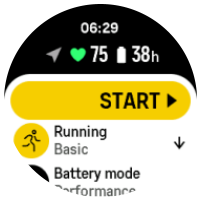
Edzés intenzitási célokkal:

1. Mielőtt megkezdi edzése rögzítését, pöccintsen felfelé, vagy nyomja meg az alsó gombot, és válassza ki a **Intensity zones** lehetőséget.
2. Válassza ki az alábbiak egyikét: **HR zones**, **Pace zones** vagy **Power zones**.
   (Az opciók a kiválasztott sportolási módtól, valamint attól függenek, hogy párosította-e a teljesítménymérő POD-ot az órával.)
3. Válassza ki a kívánt céltartományt.
4. Görgessen fel, és kezdje meg az edzést.

4.4. Energiagazdálkodási rendszer

Az Ön Suunto Ocean órája intelligens energiagazdálkodási rendszerrel rendelkezik, amely gondoskodik arról, hogy az óra akkumulátora ne merülhessen le olyankor, amikor az órájára a legnagyobb szüksége van.

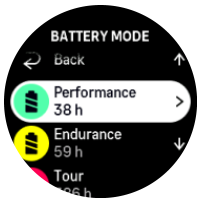
Az edzés felvételének megkezdése előtt (lásd: *4. Edzés rögzítése*) becslést kap a rendelkezésre álló hátralévő üzemidőről az aktuális akkumulátor-üzemmódban.



Négy előre meghatározott akkumulátor-üzemmód van; **Performance** (ez az alapértelmezett), **Endurance**, **Ultra** és **Tour**. Az említett üzemmódok közötti váltáskor az akkumulátorüzemidőn kívül az óra teljesítménye is megváltozik.

MEGJEGYZÉS: *Alapértelmezés szerint a Tour üzemmód kikapcsol minden pulzusmérést (csukló- és mellkasi mérést egyaránt).*

A kezdőképernyőn görgessen lefelé, és válassza ki a **Battery mode** lehetőséget az akkumulátor-üzemmódok váltásához, és annak megtekintéséhez, hogy miként változtatnak az egyes üzemmódok az óra teljesítményén.



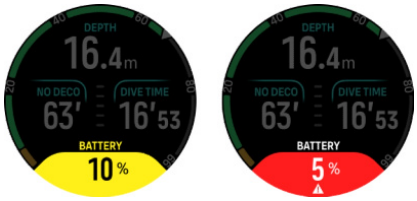
MEGJEGYZÉS: *Az akkumulátor energiatakarékos használatát biztosító beállítások nem befolyásolják a merülési tevékenységeket.*

Akkumulátorértesítések

Az akkumulátor-üzemmódokon kívül az óra intelligens emlékeztetőivel is meggyőződhet arról, hogy az akkumulátor üzemideje elegendőek-e a soron következő kalandjához. Egyes emlékeztetők korábbi adatokon, például a tevékenységelőzményeken alapuló előzetes becslések. Órája akkor is értesíti, ha úgy észleli, hogy az adott tevékenység rögzítése közben vészesen csökken az akkumulátor töltöttségi szintje. Ilyen esetben automatikusan azt javasolja, hogy váltson másik akkuüzemmódra.

Az óra 20%-os töltöttségi szintnél jelez, majd 10%-nál újra figyelmezteti.

Merülés közben az óra 10%-os töltöttségi szintnél jelez, majd 5%-nál újra figyelmezteti.



FIGYELEM: *A Suunto azt javasolja, hogy ne merüljön 10%-nál alacsonyabb töltöttségi szintű akkumulátorral.*

VIGYÁZAT: *Suunto Ocean készülékének töltéséhez kizárólag a mellékelt töltőkábelt használja.*

4.5. Többsportos edzés

Suunto Ocean eszköze előre definiált Triathlon sportolási módokkal rendelkezik, amelyek segítségével nyomon követheti Triathlon edzéseit és versenyeit, de ha másfajta többsportos tevékenységet szeretne nyomon követni, ezt egyszerűen, közvetlenül az óráról is megteheti.

A többsportos edzés használatához:

1. Válassza ki a többsportos edzés első szakaszában használni kívánt sportolási módot.
2. A megszokott módon indítsa el az edzés rögzítését.
3. Tartsa lenyomva a felső gombot két másodpercig a többsportos menü megnyitásához.
4. Válassza ki a következő használni kívánt sportolási módot, és nyomja meg a középső gombot.
5. Az új sportolási mód rögzítése azonnal elindul.

TIPP: *A sportolási módot annyiszor módosíthatja, ahányszor csak szükséges egyetlen rögzítés alatt, és akár a korábban használt sportolási módhoz is visszatérhet.*

4.6. Úszás

A Suunto Ocean készüléket medencében és nyílt vízben is használhatja úszáshoz.

Ha az Úszás medencében sport módot használja, az óra a medence hosszának alapján számítja ki a távolságot. Mielőtt úszni kezdene, szükség szerint módosíthatja a medence hosszát a sport mód beállítások között

Nyílt vízi úszásnál a távolság kiszámítása a GPS-en alapul. Mivel víz alatt nem érzékelhető a GPS-jel, az órának bizonyos időközönként felszínre kell kerülnie (mint ahogy az a gyorsúszásnál történik), hogy elvégezze a GPS-pontosítást.

A GPS számára ezek nehezített körülmények, ezért fontos, hogy mielőtt vízbe ugrana, erős GPS-jellel rendelkezzen. A jó GPS-vétel érdekében:

- Mielőtt úszni indul, szinkronizálja óráját az online fiókjával, hogy a GPS-t a legújabb műholdas pályaadatokkal optimalizálja.
- Miután kiválasztott egy nyílt vízi úszás módot, és megtalálta a GPS-jelet, várjon legalább három percet, mielőtt úszni kezdene. Ez idő alatt a GPS stabil helymeghatározást tud végezni.

4.7. Intervallum-edzés

Az intervallum-edzés egy megszokott edzésmód, amely magas és alacsony intenzitású mozgásszakaszok ismétléséből áll. Suunto Ocean készülékén saját intervallum-edzést állíthat be minden sportolási módhoz.

Az intervallumok beállításakor négy elemet kell megadnia:

- Intervallumok: be/ki csúszka, amellyel az intervallum-edzés engedélyezhető. Ha a be beállítást választja, a sportolási módhoz hozzáadódik egy intervallumedzés-kijelző.
- Ismétlések: az intervallumok száma + a regenerálódási időszakok száma.
- Intervallum: a magas intenzitású intervallum hossza távolság vagy időtartam alapján.
- Regenerálódás: az intervallumok közötti pihenési időszak hossza távolság vagy időtartam alapján.

Ne feledje, hogy amennyiben a távolság alapján határozza meg az intervallumot, olyan sportolási módot kell használnia, amely méri a távolságot. A mérés lehet például GPS-alapú, illetve lábra vagy kerékpárra erősíthető POD-on alapuló.

MEGJEGYZÉS: *Ha intervallum-edzést rögzít, a navigálást nem tudja aktiválni.*

Az intervallum-edzés menete:

1. Mielőtt elkezdené az edzés rögzítését, pöccintsen felfelé, vagy az alsó gombot lenyomva görgessen a **Intervals** lehetőségre, és érintse meg a beállítást, vagy nyomja meg a középső gombot.

2. Kapcsolja be a **Intervals** lehetőséget, vagy végezze el a fent leírt beállításokat.
3. Görgessen vissza a kezdő nézetre, és kezdje el az edzést a megszokott módon.
4. Pöccintsen balra, vagy nyomja le a középső gombot, amíg az intervallum-kijelzőre nem ér, és nyomja le a középső gombot, amikor készen áll az intervallum-edzésre.

5. Amennyiben szeretné leállítani az intervallum-edzést, mielőtt minden ismétlést elvégzett volna, tartsa lenyomva a középső gombot a sportolási mód opciók megnyitásához, és kapcsolja ki az **Intervals** beállítást.

MEGJEGYZÉS: *Az intervallum-kijelzőn a gombok a megszokott módon működnek, például a felső gomb megnyomása nem csak az intervallum-edzés, hanem a teljes edzés rögzítését szünetelteti.*

Miután leállította az edzés rögzítését, az intervallum-edzés automatikusan kikapcsol az adott sportolási módra. A többi beállítás viszont megmarad, így egyszerűen elindíthatja ugyanazt az edzést, amikor legközelebb az adott sportolási módot használja.

4.8. Automatikus szüneteltetés

Az automatikus szüneteltetés felfüggeszti az edzés rögzítését, ha a sebessége nem éri el a 2 km/h-t (1,2 mph). Amikor aztán a sebessége átlépi a 3 km/h-t (1,9 mph), a rögzítés automatikusan folytatódik.

Az egyes sportolási módok automatikus szüneteltetésének be- és kikapcsolását az edzés indítása nézetben is elvégezheti az órán, az edzés rögzítésének elindítása előtt.

Ha bekapcsolja ezt a funkciót, a rögzítés pedig automatikusan szünetel, akkor a képernyő alján villogni kezd egy időzítő, jelezve, hogy mennyi ideig szünetel a felvétel.

Megvárhatja, hogy a rögzítés automatikusan újrainduljon, amikor újra mozgásba lendül, vagy manuálisan is újraindíthatja a felső gombot megnyomva.

4.9. Hangalapú visszajelzés

Edzés során értékes információkat tartalmazó hangos visszajelzést kaphat. A visszajelzés segíthet nyomon követni a fejlődését, és hasznos mutatókkal szolgálhat, attól függően, hogy milyen visszajelzési lehetőségeket választott. A hangos visszajelzés a telefonról érkezik, ezért az órának párosítva kell lennie a Suunto alkalmazással.

A hangos visszajelzés edzés előtti aktiválása:

1. Az edzés megkezdése előtt görgessen le, és válassza a **Voice feedback** lehetőséget.
2. Kapcsolja be a **Voice feedback from app** funkciót.
3. Görgessen lefelé, és a kapcsolók be-/kikapcsolásával válassza ki, hogy melyik hangos visszajelzést szeretné aktiválni.
4. Lépjen vissza, és kezdje el az edzést a megszokott módon.

A telefon innentől kezdve különböző hangos visszajelzéseket ad az edzés során, attól függően, hogy melyik hangos visszajelzést aktiválta.

A hangos visszajelzés edzés közbeni aktiválása:

1. Az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a felső gombot.
2. Válassza az **Options** lehetőséget.
3. Görgessen le, és válassza a **Voice feedback** lehetőséget.
4. Kapcsolja be a **Voice feedback from app** funkciót.
5. Görgessen lefelé, és a kapcsolók be-/kikapcsolásával válassza ki, hogy melyik hangos visszajelzést szeretné aktiválni.
6. Lépjen vissza, és folytassa az edzést.

4.10. Közérzet

Ha rendszeresen edz, az edzések utáni közérzete fontos jelzés lehet az általános fizikai állapotát illetően. Egy edző vagy személyi tréner is felhasználhatja a közérzete változását, hogy nyomon kövesse a fejlődését.

Öt közérzet-fokozat közül választhat:

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

Arról, hogy ezek a lehetőségek pontosan mit jelentenek, Ön (és az edzője) dönt. Mindössze az a fontos, hogy következetesen használja őket.

Minden edzést követően rögzítheti a közérzetét azzal, hogy válaszol a „**How was it?**” (Hogy ment?) kérdésre közvetlenül az órán, miután leállította a rögzítést.

A középső gombot megnyomva kihagyhatja a kérdést.

4.11. Intenzitási tartományok

Ha az edzéshez intenzitási tartományokat használ, azzal hatékonyabban irányíthatja erőnléte alakulását. Az egyes intenzitási tartományok különbözőképpen hatnak a testre, ami eltérő hatással van az edzettségre. Öt különböző tartomány van 1-től (legalacsonyabb) 5-ig (legmagasabb), ezek a maximális pulzus (max HR), a tempó vagy az erősség függvényében kerülnek meghatározásra.

Fontos, hogy edzés közben tartsa szem előtt az intenzitást, és legyen tisztában azzal, hogy az adott intenzitásnak milyen érzést kell keltenie. És ne feledje, hogy bármilyen edzésre is készül, előtte mindig időt kell szánnia a bemelegítésre.

A Suunto Ocean a következő öt intenzitási tartományt használja:

1-es tartomány: Könnyű

Az 1-es tartományban történő edzés viszonylag kismértékben terheli meg a testet. Ha fittségi edzésről van szó, az ilyen alacsony intenzitásnak elsősorban a felhozó edzésben, valamint az alapszintű fittség javításában van szerepe, akkor, amikor épp hogy elkezdi az edzéseket, vagy hosszú kihagyást követően. A mindennapos testmozgás – séta, lépcsőzés, kerékpározás a munkába stb. – általában ebben az intenzitási tartományban történik.

2-es tartomány: Mérsékelt

A 2-es tartományban történő edzés hatékonyan javítja az alapszintű fittséget. Ezen az intenzitáson könnyűnek tűnik az edzés, de a hosszan tartó edzések nagyon hatékonyak. A kardiovaszkuláris kondicionáló edzések többségét ebben a tartományban kell végezni. Az alapszintű erőnlét javítása alapot épít a többi sport számára, és felkészíti a szervezetet az energikusabb tevékenységekre. A hosszan tartó edzés ebben a tartományban sok energiát éget, különösen a test zsírkészletéből.

3-as tartomány: Nehéz

A 3-as tartományban történő edzés már eléggé energikus, és megerőltetőnek tűnik. Javítja a gyors és gazdaságos mozgás képességét. Ebben a tartományban a szervezet már tejsavat termel, de azt teljes mértékben képes kiüríteni. Ezen az intenzitáson hetente legfeljebb néhány alkalommal szabad edzenie, mivel nagyon megterheli a szervezetet.

4-es tartomány: Nagyon nehéz

A 4-es tartományban történő edzés felkészíti a szervezetet a verseny-jellegű eseményekre és a nagy sebességre. Az ebben a tartományban végzett edzés lehet állandó sebességű vagy intervallum-edzés is (rövidebb edzésfázisok váltogatása szünetekkel). A nagy intenzitású edzés gyorsan és hatékonyan javítja a fittségi szintet, de ha túl gyakran vagy túl magas intenzitáson végzi, túledzéshez vezethet, aminek következtében hosszabb edzéskihagyásra kényszerülhet.

5-ös tartomány: Maximális

Ha az edzés során a pulzus eléri az 5-ös tartományt, az edzés rendkívül nehéznek tűnik majd. A tejsav sokkal gyorsabban termelődik, mint ahogy ürülni tud, és húsz-harminc perc elteltével kénytelen lesz leállni. A sportolók rendkívül ellenőrzött módon iktatják be ezeket a maximális intenzitású edzéseket a programjukba, a hobbi-sportolóknak erre egyáltalán nincs szükségük.

4.11.1. Pulzustartományok

A pulzustartományok a maximális pulzuson (max. HR) alapuló százaléktartományok.

A maximális pulzus kiszámítására alapértelmezésben a következő egyenlettel kerül sor: 220 – az életkora. Ha ismeri a pontos maximális pulzusát, az alapértelmezett értéket módosítsa ennek megfelelően.

Suunto Ocean készüléke alapértelmezett és aktivitás-specifikus pulzustartományokkal rendelkezik. Az alapértelmezett tartományok bármilyen tevékenységhez használhatók, de komolyabb edzés esetében használhatja a futáshoz és kerékpározáshoz alakított konkrét pulzustartományokat.

A maximális pulzusszám beállítása

A maximális pulzusszám a következő útvonalon állítható be: **Training** » **Intensity zones** » **Default HR zones for all sports**.

1. Koppintson a maximális pulzusszámra (a legmagasabb érték, bpm) vagy nyomja meg a középső gombot.
2. Felfelé vagy lefelé pöccintve vagy az alsó vagy felső gombot megnyomva válassza ki az új pulzustartományszámot.

3. Koppintson a kiválasztott értékre, vagy nyomja le a középső gombot.
4. A pulzustartományok nézetből való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy tartsa lenyomva a középső gombot.

MEGJEGYZÉS: *A maximális pulzusszámot a beállításokban is megadhatja a* ***General*** *»* ***Personal*** *alatt.*

Alapértelmezett pulzustartományok beállítása

Az alapértelmezett pulzustartományok a következő útvonalon állíthatók be: **Training** » **Intensity zones** » **Default HR zones for all sports**.

1. Görgessen felfelé vagy lefelé, és nyomja meg a középső gombot, vagy koppintson rá, amikor a módosítani kívánt pulzustartomány van kijelölve.
2. Felfelé vagy lefelé pöccintve vagy az alsó vagy felső gombot megnyomva válassza ki az új pulzustartományszámot.

3. Koppintson a kiválasztott értékre, vagy nyomja le a középső gombot.
4. A pulzustartományok nézetből való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy tartsa lenyomva a középső gombot.

MEGJEGYZÉS: *Ha a pulzustartományok nézetben a* ***Reset*** *lehetőséget választja, az visszaállítja a pulzustartományokat alapértelmezett értékre.*

Aktivitásspecifikus pulzustartományok beállítása

Az aktivitásspecifikus pulzustartományok a következő útvonalon állíthatók be: **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

1. Koppintson a szerkeszteni kívánt tevékenységre (Running vagy Cycling) vagy nyomja meg a középső gombot, ha a tevékenység ki van jelölve.
2. A pulzustartományok váltogatásához nyomja meg a középső gombot.
3. Görgessen felfelé vagy lefelé, és nyomja meg a középső gombot, vagy koppintson rá, amikor a módosítani kívánt pulzustartomány van kijelölve.
4. Felfelé vagy lefelé pöccintve vagy az alsó vagy felső gombot megnyomva válassza ki az új pulzustartományt.

5. Koppintson a kiválasztott értékre, vagy nyomja le a középső gombot.
6. A pulzustartományok nézetből való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy tartsa lenyomva a középső gombot.

4.11.2. Ritmustartományok

A ritmustartományok ugyanúgy működnek, mint a pulzustartományok, de itt az edzés intenzitása nem a pulzuson, hanem a ritmuson alapul. A beállítások függvényében a ritmustartományok metrikus vagy angolszász mértékegységekben jelennek meg.

Suunto Ocean készüléke öt alapértelmezett ritmustartománnyal rendelkezik, de egyéniek is beállíthatók.

A ritmustartományok futás és kerékpározás esetén érhetők el.

Ritmustartományok beállítása

Az aktivitásspecifikus ritmustartományok a következő útvonalon állíthatók be: **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

1. Koppintson a **Running** vagy **Cycling** opcióra, vagy nyomja meg a középső gombot.
2. Pöccintsen, vagy nyomja meg az alsó gombot a ritmustartományok nézet kiválasztásához.
3. Pöccintsen felfelé vagy lefelé, vagy nyomja meg az alsó vagy a felső gombot, majd amikor a módosítani kívánt ritmustartomány van kijelölve, nyomja meg a középső gombot.

4. Felfelé vagy lefelé pöccintve vagy az alsó vagy felső gombot megnyomva válassza ki az új ritmustartományt.

5. Az új ritmustartomány-érték kiválasztásához nyomja meg a középső gombot.
6. A ritmustartományok nézetből való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy tartsa nyomva a középső gombot.

4.11.3. Teljesítménytartományok

A teljesítménymérő a gyakorlatok elvégzéséhez szükséges fizikai erőkifejtés mértékének mérésére szolgál. Az erőkifejtés mérése wattban történik. A teljesítménymérő legfőbb előnye a nagyfokú pontosság. A teljesítménymérő pontosan kijelzi, hogy mennyire keményen és milyen erőkifejtéssel végzi az edzést. A wattok elemzésével egyszerűen nyomon követhető a fejlődés.

A teljesítménytartományoknak köszönhetően mindig a megfelelő erőkifejtéssel edzhet.

Suunto Ocean készüléke öt alapértelmezett teljesítménytartománnyal rendelkezik, de egyéniek is beállíthatók.

A teljesítménytartományok a kerékpározással, beltéri kerékpározással és hegyi kerékpározással kapcsolatos valamennyi alapértelmezett sport módban elérhetők. Futás és hegyi terepfutás esetén a megfelelő „Power” (Teljesítmény) sport módok használatával érhetők el a teljesítménytartományok. Egyéni sport mód kiválasztásakor a teljesítménytartományok elérése érdekében ellenőrizze, hogy az adott mód használ-e teljesítménymérő POD-ot.

Aktivitásspecifikus teljesítménytartományok beállítása

Az aktivitásspecifikus teljesítménytartományok a következő útvonalon állíthatók be: **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

1. Koppintson a szerkeszteni kívánt tevékenységre (futás vagy kerékpározás), vagy nyomja meg a középső gombot, ha a tevékenység ki van jelölve.
2. Pöccintsen felfelé vagy nyomja meg az alsó gombot a teljesítménytartományok nézet kiválasztásához.
3. Pöccintsen felfelé vagy lefelé, vagy nyomja meg a felső vagy az alsó gombot a szerkeszteni kívánt teljesítménytartomány kiválasztásához.
4. Felfelé vagy lefelé pöccintve, vagy az alsó vagy felső gombot megnyomva válassza ki az új teljesítménytartományt.

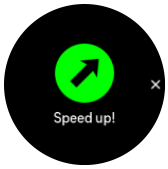
5. Az új teljesítményérték kiválasztásához nyomja meg a középső gombot.
6. A teljesítménytartományok nézetből való kilépéshez pöccintsen jobbra vagy tartsa nyomva a középső gombot.

4.11.4. Pulzus-, ritmus- és teljesítménytartományok használata edzés közben

MEGJEGYZÉS: *A teljesítménytartományok edzés közbeni használatához párosítson egy teljesítménymérő POD-ot az órájához, lásd: 3.13. A POD-ok és szenzorok párosítása.*

Ha edzés rögzítésekor (lásd: *4. Edzés rögzítése*) a pulzust, ritmust vagy teljesítményt választotta ki intenzitási célként (lásd: *4.3. A célok használata edzés közben*), a tartománykijelzés öt részre osztott körként jelenik meg. Az öt tartomány a sportolási mód kijelző külső pereme körül jelenik meg. A kijelző az intenzitási célként kiválasztott tartományt a megfelelő rész világításával jelzi. A körben lévő kis nyíl jelzi, hogy pontosan hol van a tartományon belül.

Órája figyelmezteti önt, amint eléri a kiválasztott céltartományt. Az edzés során az óra figyelmezteti, hogy gyorsítson vagy lassítson, ha pulzusa, ritmusa vagy teljesítménye kívül esik a kiválasztott céltartományon.



Ezenkívül az intenzitási tartományok számára külön kijelző is hozzáadható, ha személyre szabja az aktuálisan használt sportolási módot. A tartománykijelző a középső mezőben jelzi az aktuális tartományt, emellett mutatja, hogy mióta edz az adott tartományban, és hogy mennyire van a következő tartománytól felfelé vagy lefelé. A középső sáv szintén világít, jelezve, hogy a helyes tartomány szerint végzi az edzést.

Az edzésösszegzésben megkapja annak a bontását is, mennyi időt töltött az egyes tartományokban.

5. Készülékes búvárkodás

Amellett, hogy ez a készülék képes az állandó tevékenységfigyelésre és a sportolás nyomon követésére, a Suunto Ocean egyben búvárkomputer, amelyet kedvtelési készülékes búvárkodáshoz és szabadtüdős merüléshez terveztek.

⚠ ***FIGYELEM:*** *Győződjön meg róla, hogy teljesen megértette búvárkomputerének használatát, kijelzéseit és korlátait, mert a búvárkodás kockázatokkal jár, és végső soron Ön felelős a saját biztonságáért.*

5.1. Biztonságos merülés

A Suunto Ocean egy olyan búvárkomputer, amely a kedvtelési készülékes búvárkodás és szabadtüdős merülés során való használatra szolgál. A készülék a merülés előtt, alatt és után alapvető információkat jelenít meg a biztonságos döntéshozatal érdekében. A Suunto Ocean használható önálló termékként vagy a Suunto Tank POD-dal kombinálva – ez utóbbi a palackban lévő nyomást méri, és továbbítja a nyomásértékeket a búvárkomputernek. A Suunto Ocean és a Suunto Tank POD együttese a 2016/425/EU rendelet értelmében személyi védőeszköznek minősül, és a III. a) kockázati kategóriába sorolt egyéni védőeszközöknél említett kockázatokkal (az egészségre veszélyes anyagok és keverékek) szemben nyújt védelmet.

A Suunto határozottan javasolja, hogy semmilyen búvártevékenységet ne kezdjen el megfelelő előképzettség és a kockázatok teljes megértése és elfogadása nélkül. Mindig kövesse a kiképzés vezetőjének utasításait.

Minden nyomtatott és online használati útmutató elolvasásával bizonyosodjon meg arról, hogy tisztában van a merülőkészülék használatával és annak korlátaival. Mindig tartsa szem előtt, hogy a saját biztonságáért Ön a felelős.

⚠ ***FIGYELEM:*** *Minden komputernél előfordulnak hibák. Előfordulhat, hogy ez a készülék a merülés során hirtelen nem tud pontos információt szolgáltatni. Mindig használjon tartalék merülőkészüléket, és csak társsal merüljön.*

⚠ ***FIGYELEM:*** *Mivel minden dekompressziós modell pusztán elméleti, és nem figyeli az adott búvár tényleges szervezetét, minden merülésnél fennáll a dekompressziós sérülés (DCI) kockázata. Az egyén fiziológiai állapota napról napra változhat. A búvárkomputer az ilyen változásokat nem tudja figyelembe venni. A dekompressziós sérülés (DCI) kockázatának minimalizálása érdekében erősen ajánlott a búvárkomputer által megadott expozíciós határértékeken belül maradnia.*

⚠ ***FIGYELEM:*** *Ha azt vélelmezi, hogy léteznek olyan kockázati tényezők, amelyek növelhetik a dekompressziós sérülés (DCI) kialakulásának lehetőségét, a Suunto azt ajánlja, hogy a személyes beállítás használatával tegye konzervatívabbá a számításokat, és merülés előtt konzultáljon búvárorvoslásban jártas orvossal.*

⚠ ***FIGYELEM:*** *Ha 300 m (980 m) feletti magasságban merül, a magasságbeállítást helyesen kell kiválasztani ahhoz, hogy a számítógép ki tudja számítani a dekompressziós állapotot. A helyes magasságbeállítás megadásának elmulasztása vagy a maximális magassági határérték feletti merülés hibás merülési és tervezési adatokat eredményez. Merülés előtt javasolt akklimatizálódnia az új magassághoz. Mindig ugyanazokat a személyes és magasságbeállításokat használja az adott merüléshez és a tervezéshez.*

⚠ ***FIGYELEM:*** *A Suunto kifejezetten nem javasolja a készülék ipari vagy professzionális célú búvárkodásra való használatát. Az ipari és professzionális célú búvárkodás során a búvár olyan mélységekkel és körülményekkel szembesülhet, amelyek növelik a dekompressziós sérülés (DCI) kialakulásának veszélyét.*

⚠ ***FIGYELEM:*** *Merülés előtt mindig ellenőrizze a búvárkomputer megfelelő működését, a kijelző működését, az akkumulátor töltöttségi állapotát, a megfelelő palacknyomást, valamint a megfelelő beállítások meglétét.*

⚠ ***FIGYELEM:*** *Merülés közben rendszeresen ellenőrizze a búvárkomputert. Ha úgy véli vagy arra a következtetésre jut, hogy a komputer valamelyik funkciójával probléma van, azonnal szakítsa meg a merülést, és térjen vissza biztonságosan a felszínre. Forduljon a Suunto ügyfélszolgálatához, és juttassa vissza ellenőrzésre a komputert a Suunto hivatalos szervizközpontjába.*

⚠ ***FIGYELEM:*** *A búvárkomputert használat közben soha nem szabad megcserélni vagy megosztani a felhasználók között. Az általa közölt információk nem vonatkoznak arra, aki nem viselte a készüléket végig a merülés vagy ismétlődő merülések sorozata során. A komputer merülési profiljainak meg kell egyezniük a felhasználóéval. Semmilyen búvárkomputer sem tudja figyelembe venni a nélküle végzett merüléseket. Ezért a komputer első használatát megelőző négy napra visszamenően minden merülési tevékenység félrevezető információkat okozhat, és ezért ezeket az információkat figyelmen kívül kell hagyni.*

⚠ ***FIGYELEM:*** *Biztonsági okokból soha ne merüljön egyedül. A merüléseket a kijelölt kísérőjével végezze. Merülés után maradjon hosszabb ideig másokkal, mivel a lehetséges dekompressziós betegség (DCS) késleltetve is kialakulhat vagy a felszíni tevékenységek is kiválthatják.*

⚠ ***FIGYELEM:*** *CSAK KÉPZETT BÚVÁR HASZNÁLJON BÚVÁRKOMPUTERT! A nem megfelelő képzés bármilyen típusú búvárkodáshoz (beleértve a szabadtüdős merülést) okozhatja, hogy a búvár hibákat követ el, mint például a gázkeverékek nem megfelelő használata vagy nem megfelelő dekompresszió, ami súlyos sérüléshez vagy halálhoz vezethet.*

⚠ ***FIGYELEM:*** *Ugyanazon a napon ne végezzen szabadtüdős és készülékes búvárkodási tevékenységeket.*

⚠ ***FIGYELEM:*** *Ez a készülék sűrített levegővel való használatra ajánlott. A sűrítettlevegő-ellátásnak meg kell felelnie az EN 12021:2014 európai uniós szabványban (a légzésvédő készülékekhez használt sűrített gázokra vonatkozó követelmények) a sűrített levegő minőségére vonatkozóan megállapított minőségi követelménynek. Ez a készülék dúsított levegős (nitrox) légzőgázokkal is használható.*

⚠ ***FIGYELEM:*** *A kevert gázokkal való búvárkodás olyan veszélyeket rejt magában, amelyek a levegővel búvárkodó búvárok számára ismeretlenek. A felszerelések 21%-nál nagyobb oxigéntartalommal való használata előtt elengedhetetlen a dúsított levegős búvárkodással kapcsolatos megfelelő képzés.*

⚠ ***FIGYELEM:*** *Nitrox használata esetén a maximális merülési mélység és a dekompressziómentes idő a gáz oxigéntartalmától függ. Amikor az oxigén határértékaránya szerint elérte a maximális határértéket, azonnal intézkednie kell az oxigénterhelés csökkentése érdekében. Ha a CNS%/OTU figyelmeztetés után elmarad az oxigénexpozíció csökkentésére irányuló intézkedés, gyorsan megnőhet az oxigénmérgezés, sérülés vagy halál kockázata.*

⚠ ***FIGYELEM:*** *Ne merüljön a gázzal, ha nem ellenőrizte személyesen a gáz tartalmát, és nem írta be az elemzett értéket a búvárkomputerbe. Ha elmulasztja ellenőrizni a palack tartalmát, és nem írja be a megfelelő gázértékeket a búvárkomputerbe, az helytelen merüléstervezési információkat eredményez.*

⚠ ***FIGYELEM:*** *JAVASOLJUK, HOGY KERÜLJE A REPÜLÉST MINDADDIG, AMÍG A KOMPUTER A REPÜLÉSTILALMI IDŐT VISSZASZÁMLÁLJA. REPÜLÉS ELŐTT MINDIG AKTIVÁLJA A KOMPUTERT A FENNMARADÓ REPÜLÉSTILALMI IDŐ MEGTEKINTÉSÉHEZ. A repüléstilalmi időn belüli repülés vagy nagyobb tengerszint feletti magasságba történő utazás nagymértékben növelheti a dekompressziós betegség (DCS) kockázatát. Tekintse át a Divers Alert Network (DAN) ajánlásait. Semmilyen esetben nem létezhet olyan merülés utáni repülésre vonatkozó szabály, amely garantáltan teljesen megelőzné a dekompressziós betegséget!*

⚠ ***FIGYELEM:*** *Ha szívritmus-szabályozója van, azt javasoljuk, hogy ne búvárkodjon. A készülékes búvárkodás fizikai stresszt jelent a szervezet számára, ami nem feltétlenül felel meg a szívritmus-szabályzó számára.*

⚠ ***FIGYELEM:*** *El kell olvasnia búvárkomputerének nyomtatott rövid útmutatóját és online felhasználói kézikönyvét. Ennek elmulasztása nem megfelelő használathoz, súlyos sérüléshez vagy halálhoz vezethet.*

MEGJEGYZÉS: *Gondoskodjon róla, hogy a Suunto búvárkomputere mindig a legújabb szoftverrel rendelkezzen, frissítésekkel és fejlesztésekkel. Minden búvártúra előtt ellenőrizze a www.suunto.com/support webhelyről, hogy a Suunto nem adott-e ki új szoftverfrissítést a készülékéhez. Ha új szoftverfrissítés érhető el, merülés előtt telepítenie kell. A frissítések lehetővé teszik a felhasználói élmény javítását, és a Suunto folyamatos termékfejlesztési és -javítási filozófiájának részét képezik.*

5.2. Merülés beállítása

A Suunto Ocean két merülési móddal rendelkezik a Scuba diving (készülékes búvárkodás) funkcióhoz: Single gas (egygázos) és Multigas (többgázos), továbbá egy szabadtüdős merülési üzemmóddal: Freediving (mélység). Minden merülési módot megtalál a főmenü alatt, ha lefelé lapoz az óralapról, vagy megnyomja a felső gombot, majd kiválasztja az üzemmódot a középső gomb megnyomásával.

5.2.1. Merülés automatikus indítása

Suunto Oceanautomatikus indítási funkcióval rendelkezik, amely felismeri a nyomás emelkedését és az érintkezést a vízzel. A készülék merülési állapotra vált a merülés előtti képernyőről vagy bármely más óraképernyőről.

- Amikor vízzel érintkezik és az abszolút nyomás megegyezik a beállított merülésindítási mélységgel (az alapértelmezett indítási mélység 1,2 m/4 láb).
- Illetve amikor nem észlelhető vízzel való érintkezés, és az abszolút nyomás megegyezik a beállított merülésindítási mélységgel (az alapértelmezett indítási mélység 1,2 m/4 láb) + 1,8 m (5,9 láb).

A készülékes merülések automatikusan véget érnek a beállított Dive end time (merülésbefejezési idő) után (az alapértelmezett idő 5 perc), és amikor:

- Amikor vízzel érintkezik, és az abszolút nyomás megegyezik a beállított merülésindítási mélységgel (az alapértelmezett indítási mélység 1,2 m/4 láb), vagy kisebb annál.
- Illetve amikor nem észlelhető vízzel való érintkezés, és az abszolút nyomás megegyezik a beállított merülésindítási mélységgel (az alapértelmezett indítási mélység 1,2 m/4 láb) + 1,8 m (5,9 láb), vagy annál kisebb.

Ha víz alá merül bármely nem merülési óraképernyőről, a Suunto Ocean automatikusan az Ön által utoljára konfigurált merülési módba lép.

MEGJEGYZÉS: *A Dive start depth (merülésindítási mélység) a Dive settings (merülési beállítások) menüben határozható meg készülékes merülési üzemmódokban, és a Dive Options (merülési opciók) menüben a szabadtüdős merülési módban.*

MEGJEGYZÉS: *Suunto Oceannem vált merülési állapotra, ha már egy másik edzési nézetben van.*

FIGYELEM: *A merülés automatikus indítása egy óvintézkedési funkció. Javasoljuk, hogy mindig úgy indítsa el a merülését, hogy a választott merülési módba lép a gáz és a merülési beállítások megerősítéséhez.*

5.2.2. Merülési módok

A Suunto Ocean két készülékes és egy szabadtüdős merülési móddal rendelkezik, amelyek előre meghatározott beállításokkal rendelkeznek bizonyos típusú merülések előkészítéséhez.

Single gas (egygázos):

Ez a merülési mód a legmegfelelőbb a dekompressziómentes szabadidős búvárkodáshoz egy gázzal, levegővel vagy nitroxszal.

- Egy aktív gáz, legfeljebb öt letiltott gáz
- Levegő vagy nitroxkeverékek
- Tank POD párosítása az aktív gázhoz

Multigas (többgázos):

Ez a merülési mód a legmegfelelőbb a többgázos technikai merüléshez.

- Legfeljebb öt engedélyezett és letiltott gáz
- Levegő vagy nitroxkeverék, legfeljebb NX99-ig.
- Time to surface (TTS – felszínreemelkedési idő), ppO2 mindig a merülési képernyőn
- Tank POD párosítása több gázhoz

Freedive:

Ez az mód kedvtelési szabadtüdős merüléshez tervezett.

- Különálló víz alatti és felszíni nézetek
- Emelkedési és süllyedési sebesség
- Többféle merülési idő és mélységi riasztási opció

5.2.3. Gombfunkciók készülékes búvárkodás közben

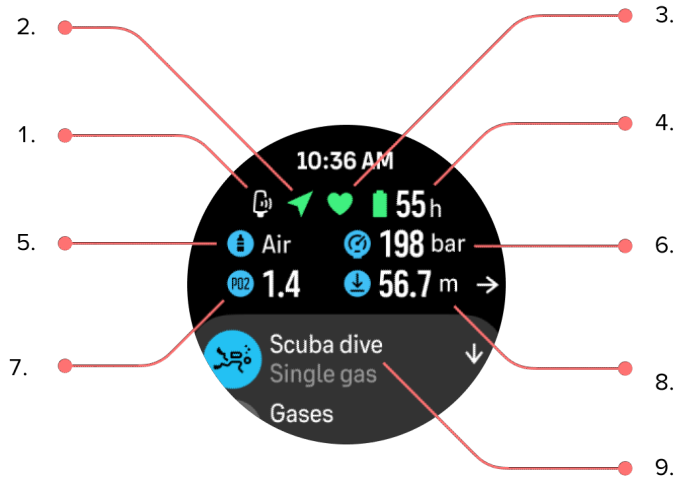
Az Ön Suunto Ocean készüléke három gombbal rendelkezik, amelyek búvárkodás közben különböző funkciókat látnak el rövid vagy hosszú lenyomás esetén.

- Felső gomb röviden nyomva: A gázváltási menü elérése (csak Multigas üzemmódban)
- Felső gomb hosszan nyomva: Fényerő szintjének szabályozása (Low (alacsony)/Medium (közepes)/High (magas))
- Középső gomb röviden nyomva: Ívdiagram váltása
- Alsó gomb röviden nyomva: Váltható ablak elemének módosítása
- Alsó gomb hosszan nyomva: Gombok zárolása
  Lásd: *3.1. Gomb- és képernyőzár*.

5.2.4. Merülés előtti képernyő és merülési opciók

A merülés előtti képernyő minden merülési módban megegyezik, viszont az egyes módok az adott merülési módra vonatkozó, több specifikus opcióval is rendelkeznek, amelyek az Ön merülési igényeihez igazíthatók.

Az ikonok egy készlete jelenik meg a merülés előtti képernyőn, attól függően, hogy Ön miket használ merülési módban, például pulzusszám, Tank POD és GPS. A következő elemek láthatók a kijelzőn:



1. Tank POD ikon, ha hozzá van kapcsolva és aktív
2. GPS-jel, ha engedélyezve van
3. Pulzusszám, ha engedélyezve van
4. Fennmaradó akkumulátor-üzemidő órákban
5. Aktív gázkeverék
6. Palacknyomás, ha a hozzákapcsolt Tank POD aktív
7. A maximális parciális nyomás beállított határértéke (ppO2) az aktív gázhoz
8. A maximális merülési mélység (MOD) az aktív gázhoz
9. Aktív merülési mód

GPS-jel: A nyíl ikon (csatlakoztatott GPS) keresés közben szürkén villog, jel észlelésekor pedig zöld színűre vált át. Javasoljuk, hogy várja meg, amíg a GPS-ikon zöldre vált, mielőtt vízbe ugrana, a pontos GPS-helymeghatározás érdekében.

Pulzusszám: A szív ikon (pulzusszám) keresés közben szürkén villog, ha pedig jelet észlel, pulzusmérő használatakor övhöz kapcsolt színes szívre, az optikai pulzusmérő alkalmazásakor pedig öv nélküli színes szívre vált át. A pulzusmérő érzékelő társításához lásd: *3.13. A POD-ok és szenzorok párosítása*.

Tank POD: A bal oldali palack ikon csak akkor látható, ha Tank POD van párosítva a gázhoz, és az aktív.

Akkumulátor: Az akkumulátor ikon jelzi, hogy még hány órát merülhet, mielőtt az akkumulátor lemerülne.

Ha felfelé görget a merülés előtti képernyőről, a következő beállításokat érheti el:

Merülési mód módosítása:

Átválthatja a merülési módot egy másik merülési módra vagy bármilyen más edzési módra, ha a merülési mód nevére kattint.

Gases:

Módosíthatja az oxigén százalékos értékét és a ppO2 beállítást a merülési gázaihoz a Gases alatt. Lásd: *5.5. Gázok*.

Algorithm:

Az algoritmus beállításai lehetővé teszik a dekompressziós algoritmus módosítását az adott merülési módhoz. Lásd: *5.7. Algoritmus beállításai*.

Alarms:

Riasztásokat állíthat be egy adott mélység, merülési idő vagy palacknyomás eléréséhez. A merüléssel kapcsolatos további információkért lásd: *5.4. Merülési riasztások*.

Tank POD:

A Tank POD menü arra szolgál, hogy az elérhető Tank POD-okat hozzákapcsolja a gázhoz, és leválassza azokat. Lásd: *5.6.1. A Suunto Tank POD felszerelése és összekapcsolása*.

Sensors:

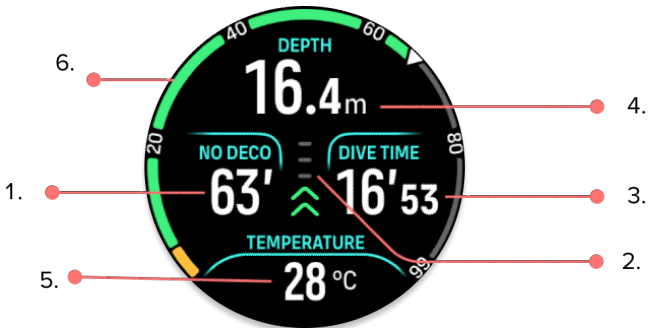
Párosítsa pulzusmérő érzékelőjét a merülés rögzítéséhez. Lásd: *3.13. A POD-ok és szenzorok párosítása*.

Dive settings:

A merülési módokhoz különféle további beállításokat talál a Dive settings (merülési beállítások) alatt. Lásd: *5.3. Merülési beállítások* a rendelkezésre álló opciókhoz.

5.2.5. Fő merülési nézet

A merülés előtti képernyőn a középső gomb megnyomásával lapozhatja végig a különböző merülési nézeteket. Az alapértelmezett merülési képernyőn a következő információkat láthatja:



1. Dekompressziós információ
2. Emelkedési sebesség színkóddal
3. Merülési idő

4. Mélység
5. Váltható ablak cserélhető információval
6. Fontos információt megjelenítő ívdiagram: dekompresszió nélküli határérték, felszínreemelkedési idő, megálló ideje

5.2.6. Kulcsfontosságú információk merülés közben

Merülés közben az órán a következő információk jelennek meg:

Dekompressziós információ:

A dekompressziós terület a képernyőn rögzített, és a következő adatokat jeleníti meg a következő helyzetekben:

Felszíni idő: Felszínre emelkedéskor a dekompressziós terület helyét a felszíni időmérő veszi át. Megmutatja a merülésből való felszínre emelkedés és a következő merülés megkezdése között eltelt időt. Az időt percben és másodpercben jeleníti meg egy órán át. Egy óra elteltével az időt órában és percben jeleníti meg 24 óráig, és ezután órában hét nap elteltéig, majd ezután már csak napokban.

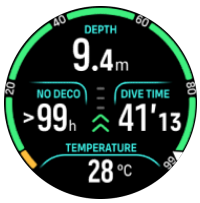
Dekompresszió nélküli határérték (NDL): Amint a merülés megkezdődik, a felszíni időmérő helyét az NDL idő veszi át. Az aktuális mélységben percben mutatja azt a fennmaradó időt, amíg nincs szükség kötelező dekompressziós megállókra. Ha az NDL idő 99 perc feletti, akkor >99 jelenik meg. Ha az NDL idő 5 perc vagy kevesebb, kötelező riasztás szólal meg, és a kijelző területe kiemelődik, amíg meg nem oldódik, vagy át nem veszi a helyét a dekompressziós információ. A kötelező riasztásokról további tudnivalókat itt olvashat: *5.4.1. Kötelező merülési riasztások*.

Dekompressziós idő: Ha túllépi az NDL időt, riasztás szólal meg, és az NDL idő helyét átveszi az optimális emelkedési idő percekben (TTS – felszínreemelkedési idő). A Deco jelzés jelenik meg, és az NDL ívdiagram narancssárgára vált ugyanezt a TTS időt jelezve, és a plafonérték jelenik meg a váltható ablakban. A plafonérték jelzi a dekompressziós megálló mélységét. Egy riasztás is megszólal, ami bármely gomb megnyomásával jóváhagyható. A dekompressziós merülésről további tudnivalókat itt olvashat: *5.8.2. Dekompressziós merülések*.

Megálló ideje: Ha biztonsági megálló vagy dekompressziós megálló szükséges a merülés során, az NDL vagy a dekompressziós információ helyét a megálló időmérője veszi át, amely percben és másodpercben számlálja vissza a szükséges megállási időt. A megálló mélységének tartománya a mélységi területen látható. A megálló elvégzésekor a Stop done (megálló kész) felirat jelenik meg a váltható ablakban. A biztonsági megálló ideje beállítható 3, 4 vagy 5 percre (az alapértelmezett hossz 3 perc) az algoritmus beállításaiban.

Emelkedési sebesség:

Merülés közben a képernyő közepén egy sáv jelzi, hogy Ön milyen gyorsan emelkedik. A sáv egy léptéke 2 méternek (6,6 lábnak) felel meg percenként.



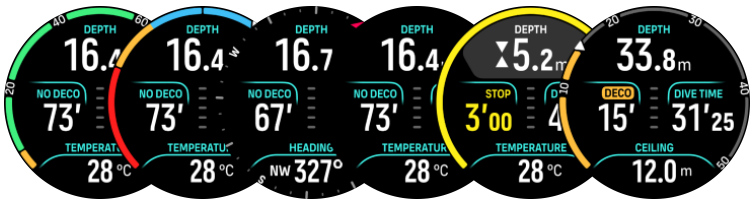
A sáv színkóddal jelzi a következőket:

- **Szürke** jelzi, ha az emelkedési sebesség kevesebb, mint 2 m (6,6 láb) percenként
- **Zöld** jelzi, ha az emelkedési sebesség 4 m (13 láb) és 8 m (26 láb) közötti percenként
- **Sárga** jelzi, ha az emelkedési sebesség több, mint 8 (26 láb) percenként
- **Piros** jelzi, ha az emelkedési sebesség több, mint 10 m (33 láb) percenként
- **Kiemelt piros** jelzi, ha az emelkedési sebesség több, mint 10 m (33 láb) percenként 5 másodpercre vagy hosszabban

⚠ ***FIGYELEM:*** *NE LÉPJE TÚL A MAXIMÁLIS EMELKEDÉSI SEBESSÉGET! A gyors emelkedés növeli a sérülés kockázatát. Mindig meg kell tartania a kötelező és a javasolt biztonsági megállókat, miután túllépte a maximális javasolt emelkedési sebességet.*

Fontos információt megjelenítő ívdiagram

Suunto Ocean különböző ívdiagramokkal rendelkezik az Single gas (egygázos) és Multigas (többgázos) módokhoz.



No deco: Az ívdiagram a dekompresszió nélküli időt jeleníti meg 0–99 közötti fix tartományban. Az ívdiagram zöld az 5–99 közötti tartományban, és narancssárga a 0–5 közötti tartományban. Ha az értéke 99-nél nagyobb, a kijelző a végénél áll.

Palacknyomás: Az ívdiagram a palacknyomást jeleníti meg, ha az óra párosítva van a Suunto Tank POD-dal. A tartományt a Tank POD által mért nyomásérték határozza meg a merülés kezdetekor, és lehet 250 bar vagy 350 bar. Az ívdiagram sávjai mindig 50 bart vagy 500 psi-t jelenítenek meg az eszköz beállításának függvényében. A színek a tartomány adott részét képviselik, és mindig rögzítettek:

- **Piros**: 50 bar/750 psi vagy kevesebb
- **Narancssárga**: 51 bar–80 bar/750 psi–1000 psi

Ha nincs Tank POD párosítva vagy elveszik a jel, az ívdiagram szürkére vált. A Tank POD hozzákapcsolásával kapcsolatos tudnivalókat lásd: *5.6.1. A Suunto Tank POD felszerelése és összekapcsolása*.

Iránytű: Az ívdiagram a mágneses északot (piros nyíllal jelölve) és a négy égtájat jelzi. Lásd: *5.8.4. Az iránytű használata merülés közben*.

Üres: Merülési nézet az ívdiagram nélkül.

Továbbá két dinamikus ívdiagram is rendelkezésre áll:

Megálló-időmérő: Ha megálló szükséges, az ívdiagram a merülési nézet ablakának megfelelő értéket jeleníti meg.

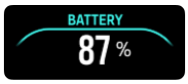
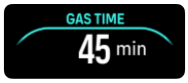
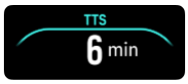
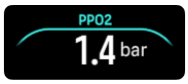
TTS: Ha túllépi az NDL időt, az ívdiagram narancssárgára vált és a Time to surface (TTS – felszínreemelkedési idő) lesz látható. A TTS tartománya 0–50 perc között rögzített. Ha az értéke 50-nél nagyobb, a kijelző a végénél áll.

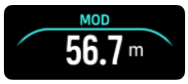
Az ívdiagramok közötti görgetéshez nyomja meg a középső gombot.

5.2.7. Váltható ablak készülékes búvárkodáshoz

A merülési képernyő alján található váltható ablak különböző típusú információkat tartalmazhat, amely az alsó gomb megnyomásával átváltható.

Váltható ablak	Váltható ablak tartalma	Magyarázat
	Temperature (hőmérséklet)	Az aktuális hőmérséklet Celsius-fokban vagy Fahrenheitben, a készülék beállítása függvényében.
	Max depth (maximális mélység)	Az aktuális merülés során elért maximális mélység.
	Clock	Az idő 12 vagy 24 órás formátumban, a Time/date (Idő/dátum) beállítások alatt beállított időformátum alapján.

Váltható ablak	Váltható ablak tartalma	Magyarázat
	**Battery** (akkumulátor)	Az akkumulátor fennmaradó töltöttségi szintje százalékban. Az akkumulátor riasztásaival kapcsolatban lásd: *5.4.1. Kötelező merülési riasztások*.
	Tank pressure (palacknyomás)	A palacknyomás a beállított mértékegységben (bar agy PSI) az aktív gázhoz, ha van Tank POD hozzákapcsolva.
	Gas consumption (gázfogyasztás) (L/min vagy cu ft/min)	A gázfogyasztás a gáz valós idejű fogyasztási rátáját jelenti merülés közben. A tényleges gázfogyasztás mértéke liter/percben (köbláb/perc) mért, és az aktuális mélységre számított. További információkért lásd: *5.6.3. Gázfogyasztás*.
	**Gas time** (gázidő)	A gázidő azt az időt jelenti, ameddig az aktuális mélységben tartózkodhat. További információkért lásd: *5.6.4. Gázidő*.
	Safety stop (biztonsági megálló)	A három (3) perces biztonsági megálló mindig javasolt a 10 métert (33 lábat) meghaladó merülések mindegyike esetén. 10 m (33 láb) túllépése esetén a biztonsági megálló 3 méteres (9,8 láb) minimális mélysége jelenik meg a váltható ablakban. A biztonsági megálló beállítható három (3), négy (4) vagy öt (5) perc hosszúságúra az *5.7. Algoritmus beállításai* menüpontban.
	**Time to surface (TTS)**	A felszínreemelkedési idő (TTS) a felszínre emelkedéshez szükséges emelkedési időt jelenti percben kifejezve az adott gázokkal, beleértve a szükséges dekompressziós megállókat.
	**Aktuális ppO2**	Az aktív gáz aktuális parciális nyomása. A parciális nyomás az oxigén részaránya a gázban az aktuális mélységben. Az érték mindig abszolút atmoszférában (ATA) van megadva. (1 ATA = 1,013 bar) Ha a ppO2 meghaladja az előre beállított határértéket a gázhoz, az ablak sárgára vált, és elindul a riasztás. Ha a ppO2 meghaladja a maximális parciális nyomás 1,6-os határértékét, a váltható ablak pirosra vált, amíg a MOD mélység fölé nem emelkedik.

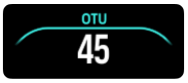
Váltható ablak	Váltható ablak tartalma	Magyarázat
	**MOD** (maximális merülési mélység)	Maximális merülési mélység. A MOD az a mélység, amelyen a gázkeverékben az oxigén parciális nyomása (ppO2) túllépi a biztonságos határértéket.
	Average depth	Az aktuális merülés átlagos mélysége a kezdőmélység túllépésétől a merülés végéig számított.
	Sunset ETA (napnyugta időpontja)	A becsült idő napnyugtáig órákban és percekben kifejezve. A napnyugta idejének meghatározása GPS-alapon történik, tehát az óra a GPS utolsó használatakor észlelt GPS-adatokat veszi figyelembe.
	Gradient factors (gradiens faktorok)	A gradiens faktor értéke, amelyet az Algorithm (algoritmus) beállításokban határozott meg. A merülési algoritmussal és gradiens faktorokkal kapcsolatos további információkért lásd: *5.7. Algoritmus beállításai* és *5.7.2. Gradiens faktorok*.
	Heading	Az iránytű funkció fokban mutatja az irányt, valamint az égtáj szerinti irányt és az égtájak közötti irányt. Az iránytű használat közben kalibrálja magát, de ha újrakalibrálásra van szükség, rendszerüzenet ugrik fel. Az iránytű kalibrálása: döntse meg és mozgassa az órát nyolcas alakban.

Dinamikus értékek

Egyes értékek alapértelmezés szerint a váltható ablakban láthatók. Az ablakban csak akkor jelennek meg az értékek, ha egy riasztás vagy esemény kiváltotta őket.

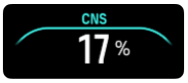
OTU

Oxigéntoleranciás egység. A teljes szervezet mérgezésének mérésére szolgál, amelyet az oxigén magas parciális nyomásának való kitettség okoz. Suunto Ocean riasztja Önt, amikor a napi ajánlott határérték eléri a 250 (óvatossági) és a 300 (figyelmeztetési) értékeket.



CNS

Központi idegrendszeri mérgezés. A CNS értéke annak a mértéke, hogy mennyi ideig volt kitéve az oxigén megemelkedett parciális nyomásának (ppO2), a maximálisan megengedett terhelés százalékában megjelenítve. Suunto Ocean riaszt, amikor a CNS% eléri a 80%-os (óvatossági) szintet, és amikor túllépi a 100%-os (figyelmeztetési) szintet.



Az oxigénterhelési számítások a jelenleg elfogadott terhelési időkorlátra vonatkozó táblázatokon és elveken alapulnak. A határértékek alapjául a *NOAA merülési kézikönyv* szolgál. A búvárkomputer CNS százalékot folyamatosan számolja merülési üzemmódban, még a felszínen is.

Ezen kívül a búvárkomputer számos módszert alkalmaz az oxigénterhelés konzervatív becslésére. Például:

- A kijelzett oxigénterhelési számításokat a következő magasabb százalékos értékre emeli.
- A CNS% határérték maximum 1,6 bar (23,2 psi).
- Az OTU nyomon követése a hosszú távú napi toleranciaszinten alapul, a regenerálódási ráta pedig csökkentett.

A felszínen és a merülés befejezése után a CNS 90 perces felezési idővel csökken. Például, ha a CNS 100 a merülés után, 90 perccel később 50-re csökken, újabb 90 perc elteltével pedig 25-re.

⚠ ***FIGYELEM:*** *AMIKOR AZ OXIGÉN HATÁRÉRTÉKARÁNYA SZERINT ELÉRTE A MAXIMÁLIS HATÁRÉRTÉKET, AZONNAL INTÉZKEDNIE KELL AZ OXIGÉNTERHELÉS CSÖKKENTÉSE ÉRDEKÉBEN. Ha a CNS%/OTU figyelmeztetés után elmarad az oxigénexpozíció csökkentésére irányuló intézkedés, gyorsan megnőhet az oxigénmérgezés, sérülés vagy halál kockázata.*

Ceiling

Amikor kötelező dekompressziós megálló szükséges, megjelenik egy plafonérték a várható ablakban. Suunto Ocean mindig a legmélyebb megállótól mutatja a plafonértéket. Az emelkedés során tilos a plafonérték fölé emelkedni. A dekompressziós merülésről további tudnivalókat itt olvashat: *5.8.2. Dekompressziós merülések*.

5.3. Merülési beállítások

A **Dive settings** (merülési beállítások) eléréséhez görgessen lefelé a merülés előtti képernyőről.

Heart rate

A pulzusmérés be- vagy kikapcsolása a merüléshez. A pulzusméréssel kapcsolatos további tudnivalókért lásd: *9.4. Pulzusszám*, *2.5. Optikai pulzusmérő* és *4.11.1. Pulzustartományok* témakörök.

GPS

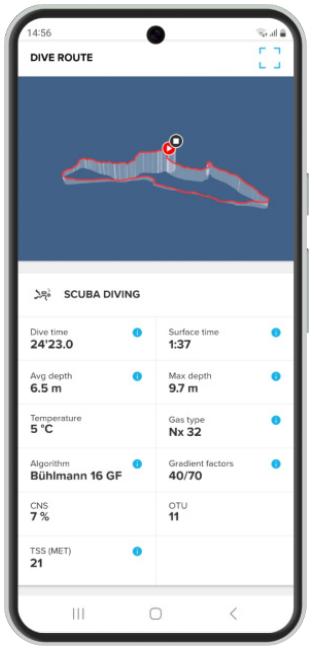
A merülés kezdő- és végpontjának nyomon követéséhez, valamint a pontosabb merülési útvonal eléréséhez engedélyeznie kell a GPS-t a Dive settings (merülési beállítások) menüpontban. Győződjön meg róla, hogy a GPS nyíl ikonja zöldre vált a merülés előtti képernyőn, mielőtt megkezdi a merülést, hogy pontos helyadatokat kapjon. A Suunto azt javasolja, hogy a merülést mindig a merülés előtti képernyőről indítsa.

MEGJEGYZÉS: *Ha a merülést bármely más képernyőről kezdi az automatikus indítás funkció használatával, a GPS-jel nem lesz érzékelhető.*

Dive route

Nyomon követheti a merülési útvonalat a Suunto Ocean segítségével. A víz alatti útvonal nyomon követése GPS-en, gyorsulásmérőn, giroszkópon, magnetométeren és nyomásérzékelőn alapul. Az algoritmust valódi merülésekből, adatelemzésekből és gépi tanulásból származó, nagy mennyiségű adat felhasználásával fejlesztették ki.

A víz alatti útvonal merülés alatti nyomon követéséhez egyaránt engedélyeznie kell a GPS (GPS-követés) és a Dive route (útvonalkövetés) beállításokat. A víz alatti útvonal nem látható a búvárkomputeren. Szinkronizálódni fog a merülési bejegyzésbe a Suunto alkalmazásban, amikor mobiltelefonjához csatlakozik.



Ne feledje, hogy a merülési útvonal jele pontatlan lehet a következő helyzetekben: fentről zárt környezetben, például barlangokban vagy roncsokban, beltéri medencékben vagy gyenge GPS-jel esetén.

MEGJEGYZÉS: *A merülési útvonal nyomon követéséhez a merülést a merülés előtti képernyőről kell indítania, és biztosítania kell, hogy a GPS-jel zöld legyen. Lásd: 5.2.4. Merülés előtti képernyő és merülési opciók.*

MEGJEGYZÉS: *A nagy adatmennyiség miatt a merülési útvonal szinkronizálása a Suunto alkalmazással eltarthat egy ideig.*

Dive start depth

Beállítja a mélységi küszöbértéket a merülés megkezdéséhez és befejezéséhez. Az alapértelmezett mélység 1,2 m (4 láb), a maximális pedig 3,0 m (9,8 láb).

Dive end time

Amint sekélyebbre ér, mint a merüléshez beállított indítási mélység, akkor a Suunto Ocean elkezdi számolni a felszínen eltelt időt. A kívánt időt a Dive end time (merülés befejezési ideje) alatt állíthatja be. Amint az idő eltelt, a merülése automatikusan véget ér. Ha folytatja a merülést a beállított befejezési idő előtt, akkor a merülése folytatódik. Ezt az időt 1 és 10 perc között határozhatja meg. Az alapértelmezett beállítás 5 perc.

TIPP: *Hosszabbra is állíthatja a befejezési időt, ha Ön például oktató, és merülés közben kommunikálnia kell a felszínen. Rövidebbre is állíthatja, hogy gyorsabban megtekinthesse a merülés összefoglalóját.*

MEGJEGYZÉS: *Ha a felszínre emelkedik és újra lemerül a beállított befejezési időn belül, akkor a Suunto Ocean egy merülésnek fogja azt számítani.*

Brightness

A fényerő beállítása határozza meg a kijelző fényerejének általános intenzitását a merülési tevékenységek során: Low (alacsony), Medium (közepes – alapértelmezett) vagy High (magas – alapértelmezett). A fényerő beállítása a merülési módra vonatkozik, és nincs hatással a többi merülési módra, a szabadtéri módokra vagy az általános fényerő-beállításra.

A kijelző fényereje csökken hosszabb inaktivitás után, hogy spóroljon az akkumulátor üzemidejével merülési tevékenységek közben. Bármilyen csuklómozdulat, gombnyomás vagy riasztás aktiválja a teljes fényerejű üzemmódot. A fényerőt merülés közben is állíthatja a felső gomb hosszú megnyomásával.

VIGYÁZAT: *A nagy fényerejű kijelző tartós használata csökkenti az akkumulátor üzemidejét, és a kijelző beégését okozhatja. A kijelző élettartamának meghosszabbítása érdekében kerülje a nagy fényerő hosszabb idejű használatát.*

Feeling

Lásd: *4.10. Közérzet*.

5.4. Merülési riasztások

A Suunto Ocean színkódolt kötelező figyelmeztetésekkel rendelkezik. Ezek szembetűnően jelennek meg a kijelzőn, hang- és rezgő riasztás kíséretében. A figyelmeztetések mindig piros

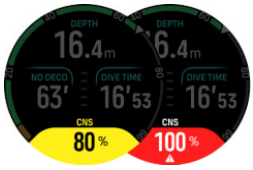
színűek, és kritikus események, amelyek azonnali cselekvést igényelnek. Leállíthatja a hang- és rezgő riasztást, de a figyelmeztetés piros marad mindaddig, amíg a helyzet meg nem oldódik.

A Suunto Ocean komputerrel saját riasztásokat is meghatározhat, és beállíthatja a kívánt hangot, rezgést és megjelenést.

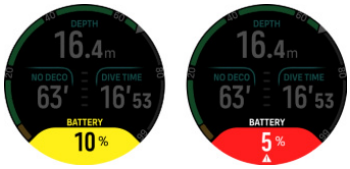
5.4.1. Kötelező merülési riasztások

A következő táblázat tartalmazza az összes kötelező figyelmeztetést, amelyet merülés közben láthat. A riasztás okát és a probléma megoldását a táblázatban találja.

Ha több riasztás fordul elő egyidejűleg, akkor a legmagasabb prioritású hiba fog megjelenni. Nyugtázza az első riasztást bármelyik gomb megnyomásával, és megjelenik a következő.

Riasztás	Magyarázat	Hogyan oldható fel a riasztás?
	Az emelkedési sebesség meghaladja a biztonságos 10 m (33 láb)/perc sebességet öt vagy több másodpercen át.	Maradjon a emelkedési sebesség zöld jelzésein belül. Figyelje a dekompressziós betegség (DCS) tüneteit. Alkalmazzon rendkívüli konzervativitást a jövőbeni merülésekhez.
	A dekompressziós plafont több mint 0,6 méterrel (2 lábbal) megsértették egy dekompressziós merülésen.	Süllyedjen a megjelenített plafonnál mélyebbre.
	Az oxigén parciális nyomása meghaladja a maximális szintet (>1.6).	Azonnal emelkedjen, vagy váltson alacsonyabb oxigéntartalmú gázra.
	Az oxigén parciális nyomása meghaladja a gázhoz beállított szintet.	Azonnal emelkedjen, vagy váltson alacsonyabb oxigéntartalmú gázra.
	A központi idegrendszeri (CNS) oxigénmérgezési szint 80%-os vagy 100%-os határértéken.	Váltson alacsonyabb ppO2 értékű gázra, vagy emelkedjen sekélyebbre (a dekompressziós plafonon belül).

Riasztás	Magyarázat	Hogyan oldható fel a riasztás?
	Elérte az OTU ajánlott napi határértékének a 80%-át vagy 100%-át.	Váltson alacsonyabb ppO2 értékű gázra, vagy emelkedjen sekélyebbre (a dekompressziós plafonon belül).
	A palacknyomás 50 bar (725 psi) alatt van.	Váltson magasabb palacknyomású gázra, vagy emelkedjen a biztonsági megálló mélységébe, és fejezze be a merülést.
	A mélység meghaladja azt a maximális mélységet (60 m), ahol az óra használható. Ha 60 m-nél mélyebbre merül, a búvárkomputer nem fog pontos mélységértéket vagy algoritmusinformációt megjeleníteni.	Emelkedjen sekélyebb mélységbe, és kövesse a komputer emelkedési profilját. Figyelje a dekompressziós betegség (DCS) tüneteit. Alkalmazzon rendkívüli konzervativitást a jövőbeni merülésekhez.
	Nem a biztonsági megálló határain belül.	Maradjon a biztonsági megálló 3 m–6 m közötti határain belül.
	Az NDL kevesebb, mint 5 perc.	Emelkedjen sekélyebbre, hogy elkerülje a kötelező dekompressziós megállókat.
	A dekompressziós plafont túllépte több mint 3 perccel, és kihagyta a dekompressziós megállót.	Süllyedjen a váltható ablakban jelzett plafonmélységre.
	Az NDL eléri a 0 percet, és dekompressziós megállók válnak kötelezővé.	Az utasítások alapján tartsa meg a dekompressziós megállókat, és maradjon a plafonértéknél mélyebben.

Riasztás	Magyarázat	Hogyan oldható fel a riasztás?
	Az akkumulátor töltöttsége alacsony (<10%) vagy kritikus (<5%).	Töltse fel a készüléket.

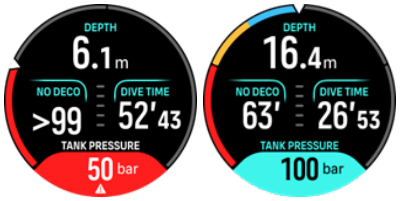
5.4.2. Felhasználó által konfigurálható merülési riasztások

A kötelező riasztásokon kívül a felhasználó által további riasztások konfigurálhatók a palacknyomásra, a mélységre, a merülési időre és az NDL-re. Minden riasztáshoz testreszabhatja a hangjelzést rövidre vagy hosszúra állítva, vagy akár ki is kapcsolhat minden hangot. A hallható opción kívül választhat rezgő riasztást is, vagy ha szeretné az összes hangjelzést némítani, bekapcsolhatja csak a rezgést.

A hallható és rezgő opciók mellett két különböző megjelenési lehetőség közül választhat: Notify (értesítés – ciánkék) vagy Caution (óvatosság – sárga). Minden konfigurálható riasztáshoz legfeljebb öt riasztást határozhat meg, és amint megjelenik egy riasztás, bármelyik gomb megnyomásával törölheti azt.

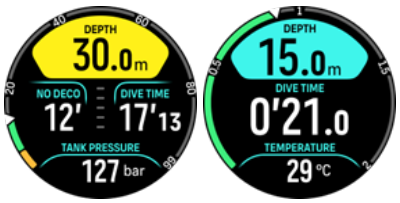
Tank pressure

A palacknyomás-riasztást 51–360 bar (725–5221 psi) között tetszőleges értékre állíthatja. Az 50 bar (725 psi) értékű riasztás kötelező, és nem módosítható. A palacknyomás-riasztás használható arra is, hogy figyelmeztesse Önt, amikor elérte a fordulónyomást.



Depth

Mélységi riasztást 3,0 m és 59,0 m között határozhat meg. A mélységi riasztások hasznosak, különösen szabadtüdős merüléskor, hogy értesítsék a szabadtüdős merülés különböző szakaszairól. Mélységi riasztást annak jelzésére is beállíthat, ha merülés közben eléri személyes mélységi határát.



Dive time

A merülési idő riasztásai percben és másodpercben határozhatók meg, maximum 99 percre állíthatók.

NDL

A dekompresszió nélküli határ (NDL) riasztásai meghatározhatók úgy, hogy figyelmeztessék Önt egy adott NDL esetén, vagy amikor alacsony az NDL idő.

5.4.3. Rendszerhibák

Minden komputernél előfordulnak hibák. Előfordulhat, hogy ez a készülék a merülés során hirtelen nem tud pontos információt szolgáltatni. Mindig legyen terve a meghibásodások kezelésére, használjon tartalék merülőkészüléket, és csak társsal merüljön. Abban a valószínűtlen esetben, ha a búvárkomputer meghibásodna merülés közben, kövesse a minősített búvároktató szervezet által az azonnali és biztonságos felemelkedéshez előírt vészhelyzeti eljárásokat. Forduljon a Suunto ügyfélszolgálatához, ha rendszerhibát tapasztalna.

5.5. Gázok

A Single gas (egygázos) és Multigas (többgázos) módban egyaránt az alapértelmezett gáz a levegő. A **Gases** (gázok) menüben szerkesztheti az aktív gázt, vagy új gázt hozhat létre.

Nem törölheti az aktív gázt. Ha szeretné megváltoztatni az aktív gázt, akkor vagy módosítania kell a meglévő gázt, vagy létre kell hoznia egy új gázt, és a gáz állapotát aktívra kell állítania. Ha megváltoztatja az aktív gázt, akkor az előző gáz le lesz tiltva (Single gas egygázos mód) vagy engedélyezve lesz (Multigas többgázos mód).

Single gas (egygázos) módban csak egy aktív gáz lehet. Amikor új gázt hoz létre, dönthet úgy, hogy beállítja azt aktív gáznak, vagy menti a legtöbbet használt gázkeverékei (pl. NX32) közé, hogy könnyen engedélyezni tudja, amikor szüksége van rá.

5.5.1. Gáz szerkesztése

Amikor nitrox gázkeverékkel merül, a palackban található oxigén százalékát és az oxigén parciális nyomásának határértékét egyaránt meg kell adni a Suunto Ocean komputerben. Ezzel biztosítja a helyes nitrogén- és oxigénszámításokat, valamint a helyes maximális merülési mélységet (MOD), amely a megadott értékeken alapul. Az alapértelmezett oxigénarány (O2%) beállítása 21% (levegő), az oxigén parciális nyomásának (ppO2) beállítása pedig 1,4 bar.

Az oxigén százalékos értékét és a parciális nyomást az aktív gázhoz az **Edit gas** (gáz szerkesztése) nézetben a keverék kiválasztásával módosíthatja.

Az oxigén részarányát 21% és 100% között módosíthatja.

A ppO2 beállítása szab határt a maximális merülési mélységnek (MOD), amire a gázkeverék biztonságosan használható. A ppO2 értékét 1,0, 1,1, 1,2, 1,3, 1,4, 1,5 vagy 1,6 értékre állíthatja.

MEGJEGYZÉS: *Ne változtassa meg ezeket az értékeket, amennyiben nincs teljesen tisztában a hatásával.*

Az Edit gas (gáz szerkesztése) menüben a palackméretet is beállíthatja. Az alapértelmezett érték 12 liter/80 kőbláb. Ügyeljen a megfelelő palackmérete beállítására, hogy a Suunto Tank POD használatával történő merüléskor a gázfogyasztás-számítás helyességét biztosítsa.

Az Edit gas (gáz szerkesztése) menüből a Suunto Tank POD-ot is párosíthatja. A vezeték nélküli palacknyomás párosításával kapcsolatos további tudnivalókért lásd: *5.6.1. A Suunto Tank POD felszerelése és összekapcsolása*.

5.5.2. Merülés több gázzal

Amikor **Multigas** (többgázos) módban merül, a Suunto Ocean lehetővé teszi az engedélyezett gázok közötti gázváltást a **Gases** (gázok) menüben. Maximum öt gáz szerepelhet a gázok listáján, engedélyezve vagy letiltva.

MEGJEGYZÉS: *A dekompressziós algoritmus azt feltételezi, hogy az összes engedélyezett gázt a merüléshez tervezi használni, és a dekompressziós megállókat, dekompressziós időket és a felszínreemelkedési időt a rendelkezésre álló gázok alapján számítja. Ügyeljen arra, hogy letiltsa azokat a gázokat, amiket nem visz magával.*

Emelkedéskor mindig értesítést kap a gázváltára, ha jobb gáz áll rendelkezésre.

Például a következő gázok állhatnak az Ön rendelkezésére, amikor 40 méterre (131,2 lábra) merül.

- Nitrox 26% (1,4 ppO_2) (a fenékre)
- Nitrox 50% (1,6 ppO_2) (dekompressziós gáz)
- Nitrox 99% (1,6 ppO_2) (dekompressziós gáz)

Emelkedéskor értesítést fog kapni a gázváltásra 22 m (72 láb) és 6 m (20 láb) mélységben a gáz maximális merülési mélysége (MOD) alapján. A gázváltási értesítés a váltható ablakban jelenik meg, és bármely gomb megnyomásával megnyithatja a gázok listáját, amelyen az ajánlott gáz fog elsőként szerepelni. A középső gombot megnyomva hagyja jóvá az új gázt. Ha nem kívánja végrehajtani a javasolt gázváltást, elutasíthatja a gázváltási ajánlást. Ezzel figyelmen kívül hagyja a javasolt gázt, amíg a következő lehetséges maximális merülési mélységét (MOD) el nem éri egy másik engedélyezett gázhoz. Amint a merülés véget ér, a legalacsonyabb O_2 értékkel rendelkező gáz lesz az aktív gáz a következő merüléshez.

5.6. A vezeték nélküli palacknyomás támogatása

A Suunto Ocean együtt használható a Suunto Tank POD-dal a palacknyomás és a gázfogyasztás búvárkomputerre történő vezeték nélküli továbbítására. Suunto Ocean kizárólag a Suunto Tank POD jeladókkal kompatibilis. A Suunto Tank POD 123 kHz-es hullámhosszon továbbítja az adatokat. A kommunikáció a Tank POD-ról a búvárkomputerre egyirányú, ami azt jelenti, hogy a búvárkomputer nem küld semmit a Tank POD-ra.

Engedélyezett funkciók, amikor a Suunto Ocean a Suunto Tank POD-dal van párosítva:

- Palacknyomás maximum 5 palackból
- Aktuális gázfogyasztás az aktív gázból (L/min vagy cu ft/min)
- Hátralévő gázidő az aktív gázra
- Konfigurálható palacknyomás-riasztások

- A kezdési, a befejezési és a felhasznált nyomás naplózása
- Az átlagos gázfogyasztás naplózása minden gázhoz Tank POD-dal
- Mértékegységek: bar vagy PSI

5.6.1. A Suunto Tank POD felszerelése és összekapcsolása

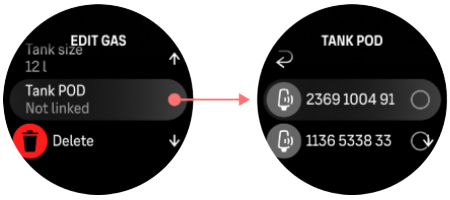
A Suunto Tank POD felszereléséhez és összekapcsolásához:

1. Szerelje fel a Tank POD-ot a *Tank POD rövid útmutatójában* vagy a *Tank POD felhasználói kézikönyvében* ismertetettek alapján.

   MEGJEGYZÉS: *A lehető legpontosabb palacknyomás-leolvasás érdekében a Suunto azt javasolja, hogy úgy szerelje fel a Suunto Tank POD-ot, hogy ugyanazon az oldalon legyen, ahol viseli a Suunto Ocean készülékét.*
2. Miután felszerelte a Tank POD-ot és kinyitotta a szelepet, várja meg, amíg a Tank POD zöld LED-je villogni nem kezd.
3. Lépjen a **Tank POD** menübe a **Dive options** (merülési opciók) alatt. Ha a Tank POD aktív és hatótávolságon belül van, látni fogja a Tank POD sorozatszámát felsorolva.
4. Válassza ki a megfelelő Tank POD-ot, és ellenőrizze az akkumulátor állapotát és a palacknyomást.
5. Válassza ki a megfelelő gázt a listából, amelyet össze kíván kapcsolni a Suunto Tank POD-dal (ha több gázzal merül).
6. Ügyeljen a palackméret helyes megadására, hogy a gázfogyasztás pontosan mérhető legyen.
7. Lépjen vissza a főmenübe, és látni fogja a Tank POD sorozatszámát a Tank POD menü alatt felsorolva.

Alternatív megoldásként a Suunto Tank POD(oka)t a Gases (gázok) menüből is összekapcsolhatja:

1. A **Gases** (gázok) menüben válassza ki azt a gázt, amelyet a Tank POD-dal össze kíván kapcsolni.
2. Lépjen az **Edit gas** (gáz szerkesztése) nézetbe, és görgessen a Tank POD beállításához.
3. Ügyeljen arra, hogy a Tank POD-ot aktiválja, és az hatótávolságon belül legyen. Válassza ki a Tank POD sorozatszámát a listából.



Ha ugyanazt a Tank POD-ot több gázzal is összekapcsolta, merülés előtt ne felejtse el ellenőrizni, hogy a megfelelő aktív gázzal rendelkezik-e, és a Tank POD hozzá van-e kapcsolva. A fő merülési nézetekben csak egy palacknyomás látható, amely az aktív gáznak felel meg.

⚠ ***FIGYELEM:*** *Ha több búvár is használ Tank POD-ot, merülés előtt mindig ellenőrizze, hogy a kiválasztott gáz POD-száma megegyezzen a POD-on lévő sorozatszámmal.*

MEGJEGYZÉS: *A sorozatszám megtalálható a fémvázon és a Tank POD borítóján is.*

Ismételje meg a fenti eljárást a további Tank POD-okkal, és különböző gázt válasszon minden POD-hoz.

A Tank POD leválasztásához és eltávolításához egy adott gázról:

1. Válassza ki azt a gázt, amelyet el kíván távolítani a Tank POD-ról a **Gases** (gázok) menüből.
2. Szüntesse meg az eltávolítani kívánt Tank POD kiválasztását (ellenőrizze a sorozatszámot).
3. A Tank POD-ot eltávolította a kiválasztott gázlistáról.

Leválaszthatja a Tank POD-ot a **Tank POD** menüből is.

MEGJEGYZÉS: *Csak akkor tudja leválasztani a Tank POD-ot, ha az aktív és jelet továbbít.*

MEGJEGYZÉS: *Mindig használjon tartalék analóg nyomásmérőt a gáznyomás-információk redundáns forrásaként.*

MEGJEGYZÉS: *A Suunto Tank POD-dal kapcsolatos információkért tekintse meg a termékhez mellékelt útmutatókat.*

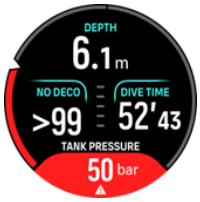
5.6.2. Palacknyomás

Amint a Suunto Ocean készülékét összekapcsolta a Suunto Tank POD-dal, nyomon követheti a palacknyomást a váltható ablakban és az ívdiagram palacknyomás nézetében egyaránt. Az ívdiagramon megjelenített palacknyomással kapcsolatban lásd: *5.2.6. Kulcsfontosságú információk merülés közben*.

A következő példák különböző palacknyomást jelenítenek meg:

A palacknyomás 125 bar:

A palacknyomás 50 bar:



Egy további palacknyomás-riasztás 100 barra állítva:

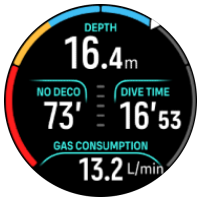
MEGJEGYZÉS: *Ha nem párosított Suunto Tank POD-ot, a váltható ablak palacknyomása a „No Tank Pod” feliratot mutatja. Ha van Tank POD párosítva, de nem érkezik adat róla, a mező a „- -” jelzést mutatja. Ennek az lehet az oka, hogy a POD nincs hatótávolságon belül, a palack el van zárva, vagy a POD akkumulátora merülőben van.*

MEGJEGYZÉS: *A LED-fények zavarhatják a palacknyomás jelét.*

5.6.3. Gázfogyasztás

Nyomon követheti az aktuális gáz nyomását merülés közben a váltható ablakból az óra képernyőjén. A merülés átlagos gázfogyasztását is láthatja a merülési összefoglalóban a készüléken és a Suunto alkalmazásban.

A képernyőn lévő **Gas consumption** (gázfogyasztási) adatok a gáz valós idejű fogyasztási rátáját jelentik merülés közben abban a mélységben, ahol éppen tartózkodik. A személyes légzési ráta kiszámításához a Suunto Ocean a légzési perctérfogatot (RMV – respiratory minute volume) használja, amely az a gáztérfogat, amit a tüdő tapasztal percenként L/min vagy cu ft/min mértékegységben mérve. A pontos gázfogyasztáshoz a helyes palackméretet kell megadnia a gázhoz az **Edit gas** (gáz szerkesztése) menüben. Lásd: *5.5.1. Gáz szerkesztése*. Az alapértelmezett palackméret mindig 12 l (80 kőbláb).



Az RMV-képletet a(z) Suunto Ocean a következőképp használja a merülés alatti gázfogyasztás kiszámítására:

A számítás a tényleges mélységen és az átlagos felhasznált gáztérfogaton (légköri nyomáson) alapul, 50–170 másodperc között váltakozó időablakban.

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

$V_{gáz\ (liter)}$	Gáztérfogat légköri nyomásban
$RMV_{liter/perc}$	Mélységgel kompenzált SAC
T_1	Idő az időablak kezdetén
T_2	Idő az időablak végén

Mélység (T)	Mélység
V_{T1}	$V_{gáz\ (liter)}$ az időablak kezdetén
V_{T2}	$V_{gáz\ (liter)}$ az időablak végén
$D_{átlag}$	Átlagos mélység az időablakban

A gáztérfogat kiszámításához a(z) Suunto Ocean a következő képletet használja:

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

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

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

A merülést követően a merülési összefoglalóban nézheti meg az átlagos gázfogyasztását. Az érték a gázfogyasztás átlagos értékét mutatja, amely a merülés alatti összes gázfogyasztási értékből adódik.

MEGJEGYZÉS: *Mivel a valós idejű gázfogyasztási értékek alapját azok az értékek képezik, amelyeket egy adott időablakon belül gyűjtött a készülék, előfordulhat, hogy a gázfogyasztási érték a merülés elején nem jelenik meg azonnal. Az is lehet, hogy magasabb az érték amiatt, hogy kis nyomású csövet használunk a mellény/BCD vagy a búvárruha lebegőképességének szabályozására.*

MEGJEGYZÉS: *A levegővel kapcsolatos számítások a gázok összenyomhatóságának és hőmérsékletének különbözőségeit is figyelembe veszik, hogy pontosabb értéket adjanak.*

5.6.4. Gázidő

A **Gas time** (Gázidő) értéke a váltható ablakban jelzi azt a maximális időt (percben), amivel az aktuális mélységben tartózkodhat és a felszínre emelkedhet (10m/perc emelkedési sebességgel) 35 bar (508 psi) végső nyomással. Az idő a palacknyomás értékén, a palack méretén, valamint az aktuális légzési rátán és mélységen alapul.

A Gas time kiszámítása a következő képlettel történik:

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

MEGJEGYZÉS: *A biztonsági megállók és a dekompressziós megállók nincsenek beleszámítva a Gas time kalkulációkba.*

5.7. Algoritmus beállításai

A Suunto dekompressziós modelljének kifejlesztése az 1980-as évekből ered, amikor a Suunto Bühlmann M-értékeken alapuló modelljét a Suunto SME-ben alkalmazta. Azóta is folyamatosan zajlik a kutatás-fejlesztés külső és belső szakértők bevonásával.

5.7.1. Bühlmann 16 GF algoritmus

A Bühlmann dekompressziós algoritmust Dr. Albert A. Bühlmann, svájci orvos, fejlesztette ki, aki 1959-től kezdve kutatta a dekompressziós elméletet. A Bühlmann dekompressziós algoritmus egy elméleti matematikai modell, amely annak módját írja le, ahogy a környezeti nyomás változásával az inert gázok bejutnak az emberi szervezetbe, és távoznak onnan. A Bühlmann-algoritmus számos változatát fejlesztették ki az évek során, és sok búvárkomputer-gyártó alkalmazta. Suunto Ocean a Suunto Bühlmann 16 GF merülési algoritmusát használja, amely a Bühlmann ZHL-16C modellen alapul, amelyhez saját kódunkat implementáltuk. Az algoritmus gradiens faktorokat használva módosítható a konzervatizmus szintjének beállításához.

MEGJEGYZÉS: *Mivel minden dekompressziós modell pusztán elméleti, és nem figyeli az adott búvár tényleges szervezetét, egyetlen dekompressziós modell sem képes garantálni a dekompressziós betegség (DCS) elkerülését. Mindig vegye figyelembe a személyes tényezőket, a tervezett merülést és az Ön búvárképzését, amikor kiválasztja a merüléshez megfelelő gradiens faktort.*

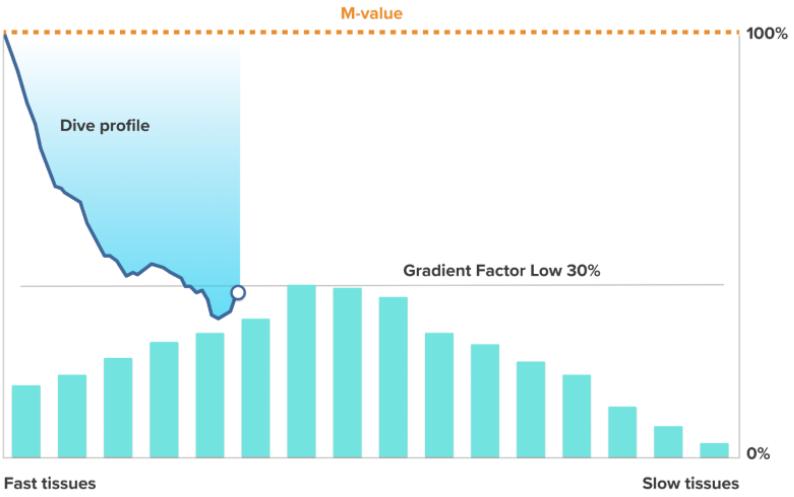
5.7.2. Gradiens faktorok

A gradiens faktor (GF) egy paraméter a konzervatizmus különböző szintjeinek beállítására. A gradiens faktorok két különálló paraméterre vannak osztva, az alacsony gradiens faktorra (GF Low) és a magas gradiens faktorra (GF High).

Ha gradiens faktorokat használ a Bühlmann-algoritmussal, konzervatizmus hozzáadásával beállíthatja a merüléshez szükséges biztonsági ráhagyást, amivel azt szabályozhatja, hogy a különböző szövetkamrák mikor érjék el az elfogadható M-értéküket. A gradiens faktor az M-érték gradiens százalékos értékében határozható meg 0% és 100% között.

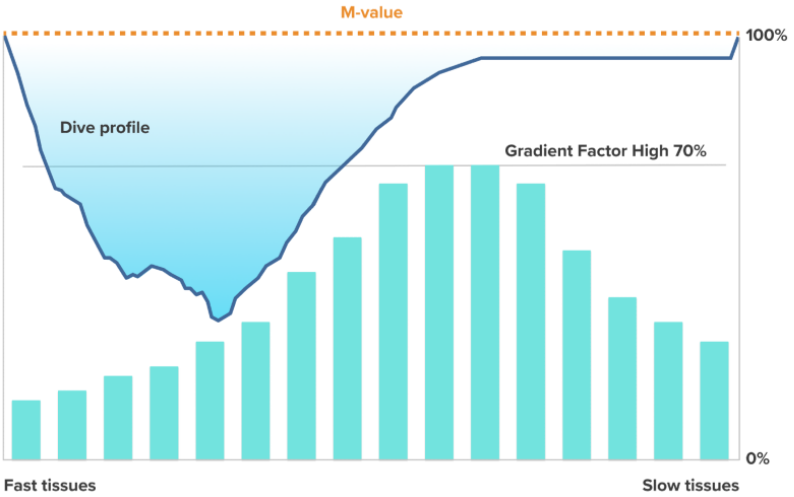
Egy általánosan használt kombináció a GF Low 30% és a GF High 70%. (Írható GF 30/70 értéknek is.) A beállítás azt jelenti, hogy az első megálló akkor történik, amikor a vezérlő szövet eléri az M-értékének a 30%-át. Minél kisebb az első szám, annál kevesebb túltelítődés megengedett. Ennek eredményeként az első megállót akkor kell tartani, amikor Ön mélyebben van. A 0%-os gradiens faktor a környezeti nyomás egyenesét, a 100%-os gradiens faktor pedig az M-érték egyenesét jelenti.

A következő ábrán a GF Low 30%-ra van állítva, és a vezérlő szövetkamrák az M-érték 30%-os határértékére reagálnak. Ebben a mélységen történik az első dekompressziós megálló.

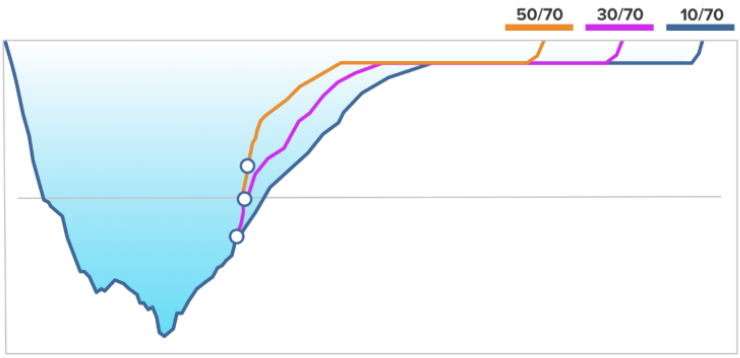


Az emelkedés folytatásakor a GF 30%-ról 70%-ra mozdul. A GF 70 jelzi a túltelítődés felszínre éréskor megengedett mennyiségét. Minél alacsonyabb a GF High érték, annál hosszabb sekély megálló szükséges a gázleadáshoz a felszínre emelkedés előtt. A következő ábrán a GF High 70%-ra van állítva, és a vezérlő szövetkamrák az M-érték 70%-os határértékére reagálnak.

Ezen a ponton visszatérhet a felszínre és befejezheti a merülését.

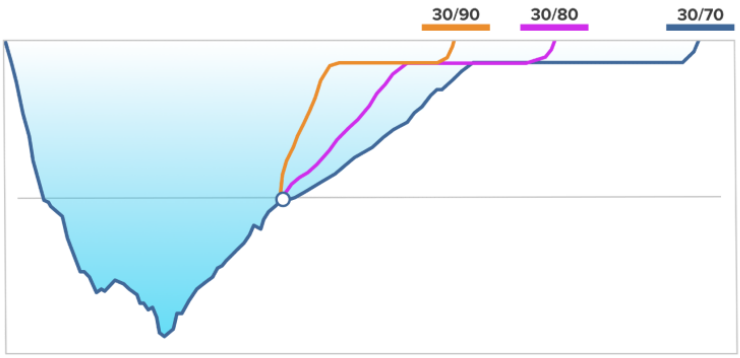


A GF Low % hatását a merülési profilra a következő képen ábrázoljuk. Látható, hogy a GF Low % határozza meg a mélységet, ahol az emelkedés elkezd lassulni, valamint az első dekompressziós megálló mélységét. Az ábra azt mutatja, hogy a különböző GF Low % értékek hogyan módosítják az első megálló mélységét. Minél magasabb a GF Low % értéke, annál sekélyebben történik az első megálló.



MEGJEGYZÉS: *Ha a GF Low % értéke túl alacsony, egyes szövetek még mindig gázt vehetnek fel, mialatt az első megálló zajlik.*

A GF High % hatását a merülési profilra a következő képen ábrázoljuk. Az látható, hogy a GF High % hogyan határozza meg a merülés sekély szakaszában töltendő dekompressziós időt. Minél magasabb a GF High % értéke, annál rövidebb a teljes merülési idő, és annál kevesebb időt tölt a búvár a sekély vízben. Ha a GF High % alacsonyabb értékre van állítva, a búvár több időt tölt a sekély vízben, és a teljes merülési idő hosszabb lesz.



Állíthatja a gradiens faktorokat. Az alapértelmezett konzervatizmus beállítás a Suunto Ocean búvárkomputeren közepes (40/85). Az alapértelmezett értéknél agresszívabbra vagy konzervatívabbra is módosíthatja a beállítást. Választhat az előre beállított értékek közül, vagy megadhatja saját egyéni szintjét.

Az előre beállított értékek a következők:

- Alacsony: 45/95
- Közepes: 40/85 (alapértelmezett)
- Magas: 35/75

A kedvtelési búvárok számára a magas konzervatizmus beállítás (35/75) nagyobb teret ad a dekompressziós kötelezettségek elkerülésére. Az alacsony konzervatizmus beállítás (45/95) hosszabb NDL időt ad, viszont kisebb hibahatárt biztosít, tehát ez egy agresszívabb beállítás.

Számos kockázati tényező befolyásolhatja az Ön dekompressziós betegségre való hajlamát, például személyes egészségi állapota és magatartása. Az ilyen kockázati tényezők búváronként, valamint napról napra is eltérők lehetnek.

A személyes kockázati tényezők, amelyek hajlamosak növelni a dekompressziós betegség előfordulását, a következők:

- hőmérsékletnek való kitettség – 20 °C (68 °F) alatti vízhőmérséklet)
- átlag alatti fizikai edzettségi szint
- kor, kifejezetten 50 éves kor felett
- fáradtság (túlzott edzéstől, alváshiánytól, kimerítő utazástól)
- kiszáradás (befolyásolja a keringést és lassíthatja a gázleadást)
- stressz
- szorosan illeszkedő felszerelés (lassíthatja az gázleadást)
- elhízás (elhízottnak tekintett BMI)
- PFO-szindróma (nyitott foramen ovale)
- merülés előtti vagy utáni testmozgás
- megerőltető tevékenység merülés közben (növeli a véráramlást, és további gázt juttat a szövetekbe)

⚠ ***FIGYELEM:*** *Ne szerkessze a gradiens faktorok értékeit, amíg nincs tisztában ennek hatásaival. Egyes gradiensfaktor-beállítások a dekompressziós betegség vagy más személyi sérülés magas kockázatát idézhetik elő.*

5.7.3. Dekompressziós profil

A dekompressziós profil a **Dive options** (merülési opciók) > **Algorithm** (algoritmus) > **Deco profile** (dekompressziós profil) menüben választható ki.

Continuous (folyamatos) dekompressziós profil

Hagyományosan Haldane 1908-as táblázatai óta a dekompressziós megállókat mindig rögzített lépésekben adták meg, például 15 m, 12 m, 9 m, 6 m és 3 m. Ezt a gyakorlati módszert a búvárkomputerek megjelenése előtt vezették be. Emelkedéskor azonban a búvár a dekompressziót fokozatosabb minilépések sorozatában hajtja végre, így tulajdonképpen egy sima dekompressziós görbét hoz létre. A mikroprocesszorok megjelenése lehetővé tette a Suunto számára, hogy pontosabban modellezze a tényleges dekompressziós magatartást. Minden dekompressziós megállókkal járó emelkedés során a Suunto búvárkomputerek kiszámítják azt a pontot, ahol a vezérlő szövetkamra keresztezi a környezeti nyomás

egyenesét (ez az a pont, ahol a szövet nyomása nagyobb, mint a környezeti nyomás), és megkezdődik a gázleadás. Ezt dekompressziós padlónak nevezik. A padló mélysége felett és a plafon mélysége alatt található a dekompressziós ablak. A dekompressziós ablak tartománya a merülési profil függvénye.

Az optimális dekompresszió a dekompressziós ablakban zajlik, amelyet a mélységérték mellett felfelé és lefelé mutató nyilak is jeleznek. Ha a plafon mélységét megsértik, egy lefelé mutató nyíl és hangriasztás utasítja a búvárt arra, hogy süllyedjen vissza a dekompressziós ablakba.

A gázleadás a vezérlő gyors szövetekben lassú lesz a padló szintjén vagy közelében, mert a kiáramlási gradiens kicsi. Előfordulhat, hogy a lassabb szövetek még mindig gázt vesznek fel, és elegendő idő elteltével a dekompressziós kötelezettség emelkedhet, és ebben az esetben a plafon lejjebb, a padló pedig feljebb mozdulhat. A dekompressziós padló azt a pontot jelöli, ahol az algoritmus a buborékok kompressziójának a maximalizálására törekszik, míg a dekompressziós plafon maximalizálja az gázleadást.

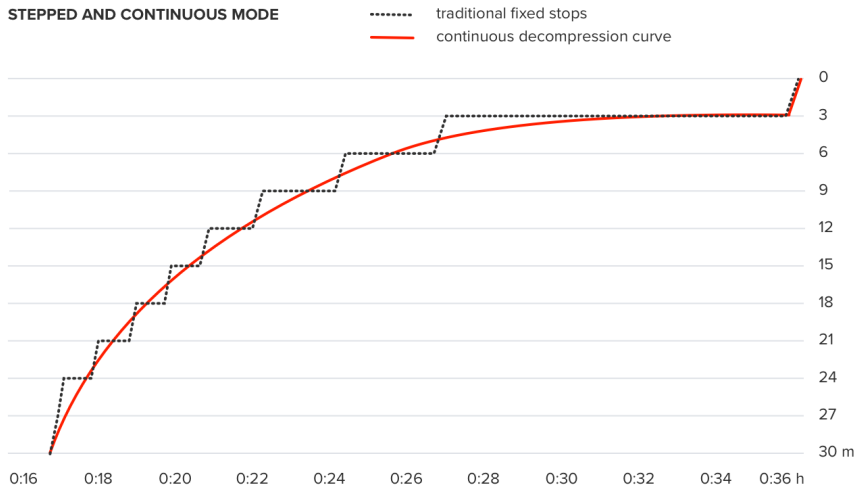
A dekompressziós plafon és padló további előnye, hogy felismeri, hogy zord vízi körülmények között nehéz lehet a pontos mélységet tartani a dekompresszió optimalizálásához. A plafon alatti, de a padló feletti mélység tartásával a búvár továbbra is dekompressziót hajt végre, bár az optimálisnál lassabban, és további puffert biztosít annak a kockázatának minimalizálására, hogy a hullámok a plafon fölé emeljék a búvárt. Továbbá a Suunto által használt folyamatos dekompressziós görbe sokkal simább és természetesebb dekompressziós profil biztosít, mint a hagyományos „lépésenkénti” dekompresszió.

Stepped (lépésenkénti) dekompressziós profil

Ebben a dekompressziós profilban az emelkedés a hagyományos 3 méteres (10 lábas) lépésekre vagy szakaszokra van bontva.

Ebben a modellben a búvár hagyományos fix mélységekben hajtja végre a dekompressziót. A plafonérték a váltható ablakban mutatja a következő lépés mélységét, és miután a búvár eléri a dekompressziós ablakot, elindul egy időzítő, amely a dekompressziós megálló szükséges hosszát mutatja.

Példát a dekompressziós merülésre lásd: *5.8.6. Példa – Többgázos mód*.



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

5.7.4. Magassági beállítás

A magassági beállítás az adott magassági tartománynak megfelelően, automatikusan szabályozza a dekompressziós számításokat. A beállítást a **Dive options** (merülési opciók) » **Algorithm** (algoritmus) » **Altitude** (merülési magasság) alatt találja, és három tartomány közül választhat:

- 0–300 m (0–980 láb) (alapértelmezett)
- 300–1500 m (980–4900 láb)
- 1500–3000 m (4900–9800 láb)

Ennek eredményeként a megengedett dekompresszió nélküli határértékek jelentősen csökkennek.

Nagyobb tengerszint feletti magasságban a légköri nyomás alacsonyabb, mint tengerszinten. Miután nagyobb magasságba utazik, nitrogéntöbblet lesz a szervezetében az eredeti magasság egyensúlyi helyzetéhez képest. A „nitrogéntöbblet” idővel fokozatosan távozik, és helyreáll az egyensúly. A Suunto azt javasolja, hogy várjon legalább három órát az új magasságban, mielőtt merülne.

Mielőtt nagyobb tengerszint feletti magasságban merülne, módosítania kell a búvárkomputer magassági beállítását, hogy a számítások figyelembe vegyék a nagyobb magasságot. A búvárkomputer a matematikai modellje által megengedett maximális nitrogén-parciálisnyomást az alacsonyabb környezeti nyomásnak megfelelően csökkenti.

⚠ ***FIGYELEM:*** *Ha magasabbra utazik, az átmenetileg megváltoztathatja a feloldott nitrogén egyensúlyát a szervezetben. A Suunto javasolja, hogy merülés előtt akklimatizálódjon az új magasséghoz. Az is fontos, hogy közvetlenül a merülés után ne utazzon jelentősen nagyobb magasságba, hogy minimalizálja a dekompressziós betegség (DCS) kockázatát.*

⚠ ***FIGYELEM:*** *ÁLLÍTSA BE HELYESEN A MAGASSÁGI BEÁLLÍTÁSOKAT! Ha 300 m (980 láb) feletti magasságban merül, a magasságbeállítást helyesen kell kiválasztani ahhoz, hogy a komputer ki tudja számítani a dekompressziós állapotot. A búvárkomputer nem használható 3000 méternél (9800 lábnál) nagyobb magasságban. A helyes magasságbeállítás megadásának elmulasztása vagy a maximális magassági határérték feletti merülés hibás merülési és tervezési adatokat eredményez.*

MEGJEGYZÉS: *Ha ismétlődő merüléseket végez az előző merülési magasságtól eltérő magasságban, módosítsa a magasságbeállítást az előző merülés befejezése után következő merülésnek megfelelően. Ezzel biztosítja a pontosabb szövettel kapcsolatos számításokat.*

5.7.5. Biztonsági megálló ideje

A 10 métert (33 lábat) meghaladó merülések mindegyike esetén javasolt biztonsági megálló. A biztonsági megállóra vonatkozó beállítások a következőképpen módosíthatók:

3 perces: A biztonsági megálló minden esetben 3 perces megálló, még az utolsó dekompressziós ablak után is. A biztonsági megálló ideje nem számít bele a felszínre emelkedési időbe (time to surface, TTS).

4 perces: A biztonsági megálló minden esetben 4 perces megálló, még az utolsó dekompressziós ablak után is. A biztonsági megálló ideje nem számít bele a felszínre emelkedési időbe (time to surface, TTS).

5 perces: A biztonsági megálló minden esetben 5 perces megálló, még az utolsó dekompressziós ablak után is. A biztonsági megálló ideje nem számít bele a felszínre emelkedési időbe (time to surface, TTS).

Always OFF: A merülés alatt nem jelenik meg biztonsági megálló.

Adjusted: A dekompresszió után 3 perces biztonsági megálló következik, de a megálló időtartama a merülési profil alapján kerül beállításra. Ez azt jelenti, hogy rövidebb lehet, ha a búvár sekély vízben tartózkodik. Az előre jelzett idő beleszámít a felszínre emelkedési időbe (time to surface, TTS).

MEGJEGYZÉS: *Az emelkedési sebesség megsértése nem növeli meg a biztonsági megálló idejét.*

Lásd: *5.8.1. Biztonsági megállók*.

5.7.6. Utolsó megálló mélysége

Az utolsó biztonsági megálló mélységét a dekompressziós merülésekhez a **Dive options** (merülési opciók) » **Algorithm** (algoritmus) » **Last deco stop** (utolsó biztonsági megálló) alatt állíthatja be. Két opció lehetséges: 3 m és 6 m (9,8 láb és 19,6 láb).

Alapértelmezés szerint az utolsó megálló mélysége 3 m (9,8 láb).

MEGJEGYZÉS: *A beállítás nem befolyásolja a plafonmélységet dekompressziós merüléskor. Az utolsó plafonmélység mindig 3 m (9,8 láb).*

TIPP: *Fontolja meg az utolsó megálló mélységének 6 méterre (19,6 láb) való beállítását, ha zord tengeri viszonyok között merül, és 3 méteren (9,8 láb) nehéz lenne megállót tartani.*

5.8. Merülés a Suunto Ocean búvárkomputerrel

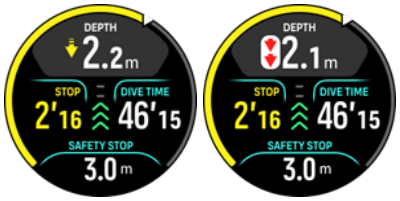
5.8.1. Biztonsági megállók

A három (3) perces Safety stop (biztonsági megálló) mindig javasolt a 10 métert (33 lábat) meghaladó merülések mindegyike esetén. Amikor biztonsági megálló szükséges, megjelenik a minimális plafonérték (3 m) a váltható ablakban.

A biztonsági megálló idejét a komputer akkor számolja, ha 2,4 és 6 m (7,9 és 20 láb) között tartózkodik.

Ezt felfelé és lefelé mutató nyilak jelzik a megállási mélység értékének bal oldalán. A biztonsági megálló ideje percben és másodpercben látható. A biztonsági megálló kívánt ideje a **Dive options** pont **Algorithm** menüjében állítható be.

A biztonsági megállónak két fajtája van: önkéntes és kötelező. A biztonsági megálló kötelező, ha túllépi a javasolt maximális emelkedési sebességet a merülés során. Ha a megálló kötelező, akkor 2,4 méternél sekélyebbre emelkedéskor piros nyilak jelennek meg az ablak kijelzőjén. Ha a megálló nem kötelező, akkor csak sárga nyilak jelzik.



Ha a mélység 6 m (20 láb) alá csökken, a biztonsági megálló időzítője leáll, és csak akkor folytatja a számlálást, ha ismét a biztonsági megálló ablakán belül tartózkodik. Amint az időzítő nullát mutat, a megállónak vége, és Ön a felszínre emelkedhet.

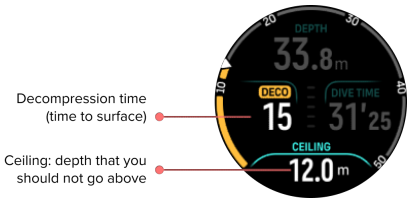
MEGJEGYZÉS: *Ha kihagyja a biztonsági megállót, nem jár érte büntetés. Azonban a Suunto mindig javasolja a biztonsági megálló megtartását minden merüléshez a dekompressziós sérülés (DCI) kockázatának minimálisra csökkentése érdekében.*

MEGJEGYZÉS: *Ha a biztonsági megálló beállítását kikapcsolt helyzetbe állítja, akkor a készülék nem jelez biztonsági megállót, amikor a búvár a biztonsági megálló ablakához érkezik.*

5.8.2. Dekompressziós merülések

Amikor túllépi a dekompresszió nélküli határértéket, a(z) Suunto Ocean az emelkedéshez szükséges dekompressziós információkkal látja el Önt. Az emelkedési információ mindig két értékkel jelenik meg:

- Dekompressziós idő (amely Time to surface (felszínreemelkedési idő) néven is ismert): optimális felszínre emelkedési idő percben megadva az adott gázokkal
- Ceiling (plafon): az a mélység, amely fölé nem szabad emelkedni



FIGYELEM: *SOHA NE EMELKEDJEN A PLAFON FÖLÉ! A dekompresszió során tilos a plafonérték fölé emelkedni. Maradjon valamivel a plafon alatt, hogy elkerülje ennek véletlen bekövetkezését.*

Amint a(z) **No deco idő** eléri a 0 percet, a kijelző területe átváltozik, hogy a(z) **Deco időt** mutassa, a plafonérték fog megjelenni a váltható ablakban, az ívdiagram pedig narancssárgára vált, és ugyanezt a dekompressziós időt mutatja. Egy riasztás is megszólal, ami bármely gomb megnyomásával jóváhagyható.

A(z) Deco idő a javasolt felszínreemelkedési időre (TTS) utal percben.

⚠ ***FIGYELEM:*** *A TÉNYLEGES EMELKEDÉSI IDEJE HOSSZABB LEHET A BÚVÁRKOMPUTER ÁLTAL KIJELZETTNÉL! Az emelkedési idő növekszik, ha: (1) a mélységben marad, (2) 10 m/percnél (33 láb/percnél) lassabban emelkedik, (3) a plafonnál mélyebben végzi a dekompressziós megállóját, és/vagy (4) elfelejti átváltani a használt gázkeveréket. Ezek a tényezők növelik a felszín eléréséhez szükséges légzőgáz mennyiségét is.*

MEGJEGYZÉS: *Ha több gázzal merül és elmulaszt egy gázváltási felszólítást, az pontatlan Time to surface (felszínreemelkedési idő) értékeket és a vártnál hosszabb dekompressziós megállókat eredményez.*

A plafonérték jelzi az első dekompressziós megálló mélységét.

Az utolsó megálló mélységét 3,0 m vagy 6,0 m (az alapértelmezett mélység 3,0 m) mélységre is állíthatja a(z) Algorithm (algoritmus) beállításaiban. Lásd: *5.7.6. Utolsó megálló mélysége*.

Dekompressziós merülés alatt különböző megállótípusok fordulhatnak elő:

- **Dekompressziós megálló**: Kötelező megálló, ha Stepped (lépésenkénti) dekompressziós profillal merül (lásd: *5.7.3. Dekompressziós profil*). A dekompressziós megállók fix 3 méteres (10 láb) közönként fordulnak elő.
- **Safety stop** (biztonsági megálló): Ha be lett állítva a biztonsági megálló ideje, az utolsó dekompressziós ablak után lesz egy plusz biztonsági megállója. Dekompressziós merülés esetén soha nem kötelező a biztonsági megálló.

A dekompressziós padló és a dekompressziós plafon között 3 méteren (9,8 lábon) található egy dekompressziós ablak. Minél közelebb marad a plafonhoz, annál optimálisabb a dekompressziós ideje.

Amikor a plafonmélység közelébe emelkedik, és belép a dekompressziós ablak területére, két nyíl jelenik meg a mélység száma mellett.

Ha Stepped (lépésenkénti) dekompressziós profillal merül, egy időzítő elindítja a visszaszámlálást, amikor belép a dekompressziós ablakba, és a plafon meghatározott ideig ugyanaz marad, majd egyszerre 3 métert (9,8 láb) mozdul felfelé.

A dekompressziós ablakon belül (Stepped (lépésenkénti) profil):

A(z) Continuous (folyamatos) emelkedési módban a plafon folyamatosan csökken, miközben a plafonmélység közelében van, folyamatos dekompressziót biztosítva optimális emelkedési idővel.

A dekompressziós ablakon belül (Continuous (folyamatos) profil):

Ha a plafon mélysége fölé emelkedik, akkor is marad egy még biztonságos határterület, amely megegyezik a plafonmélység mínusz 0,6 méterrel (2 láb). Ezen a biztonságos határterületen belül a dekompressziós számítások tovább folytatódnak, de ajánlott a plafonmélység alá süllyedni. Ezt egy lefelé mutató sárga nyíl jelzi a mélységérték mellett.

A következő jelenik meg a(z) Stepped (lépésenkénti) dekompressziós profil használatakor:

A következő jelenik meg a(z) Continuous (folyamatos) dekompressziós profil használatakor:

Ha a biztonságos határterület fölé emelkedik, a dekompressziós számítás mindaddig szünetel, amíg vissza nem tér e határ alá. A hangjelzés és a plafonmélység értéke előtt egy lefelé mutató piros nyíl jelzi a nem biztonságos dekompressziót. Ha figyelmen kívül hagyja a riasztást és a biztonsági határ felett marad több mint három percre, a megállót kihagyottnak tekinti a komputer, és egy algoritmus megsértésére vonatkozó értesítés fog megjelenni.

Suunto Ocean nem zár le, miután megerősíti az algoritmustól való eltérési riasztást. Suunto Ocean továbbra is megjeleníti az eredeti dekompressziós tervet, még akkor is, ha a dekompressziós megállót megsértette. Egy piros figyelmeztetés jelenik meg az ablakban, és

a merülési ablakban marad a kötelező dekompressziós megállók törlődéséig vagy 48 óra elteltéig.

Az algoritmus megsértése előfordulhat a következő helyzetekben is:

- Akkumulátor lemerülése
- Szoftver összeomlása
- A készülék maximális mélységhatárának (60 m) túllépése.

Az algoritmustól való eltérés ikonja minden esetben megjelenik a merülési ablakban, de az algoritmus a szokásos módon fog működni. Ha a merülés során eltérés történt az algoritmustól, egy fejlécet is látni fog a merülési naplóban és a Suunto alkalmazásban.

⚠ ***FIGYELEM:*** *Csak akkor hajtson végre dekompressziós merülést, ha ehhez megfelelő képzésben részesült.*

5.8.3. Felszíni és repüléstilalmi idő

Merülés után a Suunto Ocean megjeleníti az előző merülés óta eltelt felszíni időt és az ajánlott repüléstilalmi időre vonatkozó visszaszámlálót az óralapon és a merülési statisztikát tartalmazó widgeteken. Egy piros repülőgép ikon és egy piros ívdiagram látható az óralapon, amíg a repüléstilalmi idő érvényben van. Az ívdiagram mutatja a becsült időt arra, hogy mikor ér véget a repüléstilalmi idő.

A következő képernyő azt mutatja, hogy 5 óra 5 perc telt el az utolsó merülés óta, és a repüléstilalmi idő 2.30-kor ér véget:

A következő képernyő azt mutatja, hogy a repüléstilalmi idő véget ért.

A repüléstilalmi idő az a minimális felszíni idő a merülés után, amelyet ajánlott várni, mielőtt repülőgépre szállna és repülne. Ez mindig legalább 12 óra, és a deszaturációs idővel megegyező, ha több mint 12 óra. 75 percnél rövidebb deszaturációs idő esetén a repüléstilalmi idő nem jelenik meg.

Ha a merülés során eltérés történt az algoritmustól, a repüléstilalmi idő mindig 48 óra.

⚠ ***FIGYELEM:*** *JAVASOLJUK, HOGY KERÜLJE A REPÜLÉST MINDADDIG, AMÍG A KOMPUTER A REPÜLÉSTILALMI IDŐT VISSZASZÁMLÁLJA. REPÜLÉS ELŐTT MINDIG AKTIVÁLJA A KOMPUTERT A FENNMARADÓ REPÜLÉSTILALMI IDŐ MEGTEKINTÉSÉHEZ. A repüléstilalmi időn belüli repülés vagy nagyobb tengerszint feletti magasságba történő utazás nagymértékben növelheti a dekompressziós betegség (DCS) kockázatát. Tekintse át a Divers Alert Network (DAN) ajánlásait. Semmilyen esetben nem létezhet olyan merülés utáni repülésre vonatkozó szabály, amely garantáltan teljesen megelőzné a dekompressziós betegséget!*

5.8.4. Az iránytű használata merülés közben

A Suunto Ocean készülék giroszkópos iránytűvel rendelkezik, amellyel a mágneses északhoz viszonyítva tájolhatja magát. Merülés közben az iránytűt a középső gomb megnyomásával érheti el (az iránytű az ívdiagramon jelenik meg), illetve a fokban megadott értéket is megtekintheti, az égtájak és égtájak közötti iránnyal együtt, az alsó részen található váltható ablakban az alsó gomb megnyomásával.

Az iránykövetést a középső gomb hosszú megnyomásával állíthatja be. Miután beállította az irányt, megjelenik egy értesítés, az iránymutató pedig az ívdiagramon látható iránytűn láthatóvá válik a beállított irány jelzésére. Amikor az iránykövetés be van állítva, az iránymutató zárolódik az iránytű ívdiagramján a beállított irány jelzésére. A mutatóval ellentétes oldalon található rubrika a fordított irányt (180 fok) jelzi.

Az irány bármikor törölhető a középső gomb ismételt megnyomásával.

Az irányérték a váltható ablakban látható, és önállóan is használható az ívdiagramon megjelenített iránytű nélkül. Amikor a váltható ablakban látható irányérték és a beállított irány egy vonalba esik, a váltható ablak értéke sárgára vagy (fordított irány esetén) narancssárgára vált.

MEGJEGYZÉS: *A váltható ablak színváltásának az eltérési határértéke +/-5° a beállított értékhez képest, így az állapot látható.*

Az iránytű használat közben kalibrálja magát, ha azonban újrakalibrálás szükséges, egy rendszerüzenet ugrik fel a váltható ablakban. Az iránytű kalibrálása: döntse meg és mozgassa az órát nyolcas alakban.

5.8.5. Példa – Egygázos mód

A következő példák egy dekompresszió nélküli merülést mutatnak Single gas (egygázos) módban Air (levegő) és Suunto Tank POD használatával.

1. Merülés előtti képernyő:

   Mindig a merülés előtti képernyőről indítsa a merülést, hogy meggyőződjön arról, hogy rendelkezik GPS-jellel, elegendő akkumulátor-töltöttséggel és palacknyomással (ha hozzá van kapcsolva a Suunto Tank POD-hoz), a megfelelő gázzal merül, és tisztában van az aktív gáz maximális merülési mélységével (MOD). Ha a Suunto Tank POD akkumulátor-töltöttsége alacsony, vagy elfelejtett palackot cserélni és a palacknyomás alacsony, figyelmeztetéseket fog látni a merülés előtti képernyőn.

2. Miután 10 méter alá süllyed, a biztonsági megálló jelzése megjelenik a váltható ablakban, 3 méteres plafont jelezve a biztonsági megállóhoz. Ha a No deco idő > 99 értéket mutat, az azt jelenti, hogy az adott mélységben a maximálisan eltölthető idő több, mint 99 perc.

   Ahogy folytatja a süllyedést, a No deco idő egy kisebb értéket fog mutatni. A No deco idő mindig percben van kifejezve.

3. Ha a No deco ideje eléri az 5 percet, egy sárga óvatossági riasztás aktiválódik. Amikor emelkedik, és a No deco érték is megemelkedik, a riasztás feloldódik. Bármely gomb megnyomásával is némíthatja a riasztást. Ha továbbra is nagyobb mélységben marad a No deco riasztás ellenére, az dekompressziós kötelezettségeket idézhet elő. Ne hajtson végre dekompressziós merüléseket, ha nem rendelkezik megfelelő képzettséggel.

4. Beállíthatja saját palacknyomás-riasztásait is, amelyek segítenek nyomon követni a kritikus határértékeket, például a fordulónyomást. Ha beállította, a Suunto Ocean értesíti Önt, amikor eléri a 100 bar (1450 psi) nyomást.

5. Az emelkedési sebességet nyomon követheti az emelkedési sebesség kijelzőjéről. Ha túllépi az ajánlott maximum 10 m/perc sebességet, a kijelző pirosra vált, és elindít egy hang- és rezgő riasztást. Ez bármely gomb megnyomásával jóváhagyható.

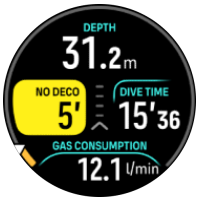
6. Ha 2,4 és 6 m (7,9 és 20 láb) között tartózkodik, megjelenik a biztonsági megálló időmérője, és visszaszámol az ajánlott megálló végéig. A megálló elvégzésekor a Stop done (megálló kész) értesítés fog megjelenni.

5.8.6. Példa – Többgázos mód

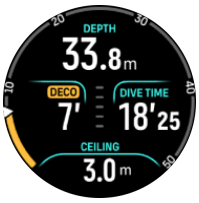
A következő példa egy dekompressziós merülést mutat be 40 méterig Multigas módban, és a következő gázokkal: NX28 (fő gáz), NX99 dekompressziós gáz.

1. Merülés előtti képernyő – az aktív gázt (NX28), a beállított ppO2 és a MOD értékeket jeleníti meg.

2. NDL riasztás 5 percnél.

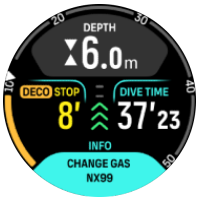


3. Az NDL eléri a 0-t és dekompresszió szükséges. A kijelző narancssárgára vált a dekompressziós idő kijelzésére. Az NDL területe a TTS értéket mutatja, beszámítva a dekompressziós megállókat és a biztonsági megállót. A plafonérték jelenik meg a váltható ablakban.



4. A plafonérték 9 m, tehát ebbe a mélységbe emelkedhet az emelkedési sebesség határértékén belül. Amint a plafonérték közelébe érkezik és belép a dekompressziós ablak területére, két nyíl jelenik meg a mélység értéke mellett, valamint egy időmérő meg a Deco mezőben, amely 1 perc dekompressziós megállót jelez. Amint a visszaszámlálás eléri a 0-t, a TTS érték újra megjelenik, és a plafonérték 3 méterrel sekélyebbre változik, itt 6 méterre.

5. Gázváltás 6 méteren. A dekompressziós időt mindig azzal a feltételezéssel számítja a komputer, hogy Ön a gázlistán található összes gázt használja. Amint 6 méterre emelkedik, javaslatot kap az NX99-re való gázváltásra. Miután megvolt a váltás, az aktuális gáz információja jelenik meg. Ha úgy dönt, hogy kihagyja a gázváltást, a dekompressziós információk nem lesznek helyesek.



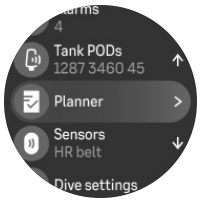
6. Érkezés az utolsó megállóba. Amint a dekompressziós idő letelt, a Deco jelzés eltűnik, a megálló pedig biztonsági megállóvá alakul. Ebben a példában a biztonsági megálló Adjusted értékre van állítva, így a visszaszámlálás 1'30-nál kezdődik a 6 méter mélységben eltöltött hosszabb idő miatt.

7. Ha a dekompressziós vagy biztonsági megálló fölé emelkedik, egy nyíl és figyelmeztetés aktiválódik, és felszólítja Önt, hogy süllyedjen vissza az ablakba.

8. Miután minden megállóval végzett, a Stop done (megálló kész) információ jelenik meg a váltható ablakban, és ekkor biztonságosan a felszínre emelkedhet.

5.9. Merüléstervező

A merüléstervező segít a következő merülés gyors megtervezésében. A tervező megjeleníti a rendelkezésre álló dekompresszió nélküli időt a merüléshez a mélység, az algoritmus beállításai és az aktuális felszíni idő alapján.



5.9.1. Hogyan tervezzünk meg egy merülést?

Mielőtt megkezdi a merülés tervezését a Planner (Tervező) menüben, állítsa be a következőt:

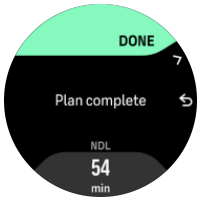
- a merüléshez tervezett aktív gáz
- algoritmus beállításai: konzervatizmus és magassági beállítások

A tervező megjeleníti a merülési módhoz meghatározott aktív gázt. A gáz beállításait a Gases (Gázok) menüben módosíthatja (lásd: *5.5. Gázok*).

A felszíni időt automatikusan az előző merülés végétől számítja a komputer. A felső és az alsó gombokkal növelheti az értéket 10 perces időközökkel a tervezett felszíni idő megadásához. A maximális érték 48 óra.

A felső és az alsó gombokkal állíthatja be a tervezett mélységet. Az adott mélységhez az NDL időt a képernyő alsó részén láthatja.

Nyomja meg a felső gombot a merülés előtti menübe való visszatéréshez, vagy nyomja meg a középső gombot a tervező elejéhez való visszatéréshez.



MEGJEGYZÉS: *Az NDL tervező csak dekompressziós megálló nélküli merülések tervezéséhez használható.*

6. Szabadtüdős merülés

A **Freedive** móddal a Suunto Ocean szabadtüdős merülési eszközként használható. A szabadtüdős merülési módot a **Freediving (mélység)** nevű szűkített listán találja. Számos funkció ugyanaz, mint a többi merülési módban, de sok olyan funkció is létezik, amely csak a szabadtüdős búvárkodásra vonatkozik.

⚠ ***FIGYELEM:*** *A szabadtüdős búvárkodás nem javasolt készülékes búvárkodás után. Egyetlen készülékes merülés után várjon legalább 12 órát, mielőtt szabadtüdős merülést végezne.*

6.1. Szabadtüdős merülési nézetek

A Freediving merülés előtti képernyőjén az ikonok egy készlete jelenik meg. Az ikonok értelmezéséhez lásd: *5.2.4. Merülés előtti képernyő és merülési opciók*.

A szabadtüdős merülési módnak különböző kijelzései vannak, amelyek a merüléssel kapcsolatos adatokra összpontosítanak. Amint megkezdi az edzést, a középső gomb megnyomásával böngészhet a felszíni nézetek között. Suunto Ocean vízzel való érintkezési funkcióval rendelkezik, amely felismeri, ha az eszköz vízbe merül, és automatikusan merülési állapotra vált bármely felszíni képernyőről. Meghatározhatja a merülésindítás mélységét az edzésopciók lista alatt. Az alapértelmezett indítási mélység 1,2 m (4 láb).

MEGJEGYZÉS: *Az automatikus indítás nem érhető el szabadtüdős merüléshez. A szabadtüdős merülést mindig a Start kiválasztásával kell indítania, miután belép a Freediving módba.*

A kijelzők a következők:

Felszín: A kijelzőn látható a felszíni idő, egy váltható ablak cserélhető adatokkal, és az eltelt felszíni időt mutató ívdiagram.

Merülés: A kijelzőn látható a mélység, az emelkedési és süllyedési sebesség m/s-ban (ft/s), a merülési idő és egy váltható ablak cserélhető adatokkal.

Navigációs nézet: Az elérhető navigációs opciókért lásd: *8. Navigáció*.

Időmérő: Stopper indítás és nullázása.

Merülések: Merülésszám, merülési idő, maximális mélység, felszíni idő.

6.2. Gombfunkciók szabadtüdős merülés közben

Az Ön Suunto Ocean készüléke három gombbal rendelkezik, amelyek edzés közben különböző funkciókat látnak el rövid vagy hosszú lenyomás esetén.

Freediving módban a gombok funkciója a következő:

- Felső gomb hosszan nyomva: Fényerő szintjének szabályozása (Low (alacsony)/Medium (közepes)/High (magas))
- Felső gomb röviden nyomva: Elérheti a szabadtüdős merülési opciók menüt az edzés leállításához, a zseblámpa használatához vagy az edzés elvetéséhez.

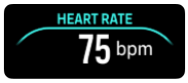
  MEGJEGYZÉS: *A menü nem érhető el víz alatt.*
- Középső gomb röviden nyomva: Nézet módosítása (csak a felszín felett)
- Alsó gomb röviden nyomva: Váltható ablak elemének módosítása
- Alsó gomb hosszan nyomva: Gombok lezárása és zár feloldása

  Lásd: *3.1. Gomb- és képernyőzár*.

6.3. Váltható ablak szabadtüdős merüléshez

A készülékes búvárkodáshoz hasonlóan, a merülési képernyő alján található váltható ablak különböző típusú információkat tartalmazhat, amely az alsó gomb megnyomásával átváltható. A következő adatok találhatók a váltható ablakban:

Váltható ablak	Váltható ablak tartalma	Magyarázat
TEMPERATURE 27 °C	**Temperature** (hőmérséklet)	Az aktuális hőmérséklet Celsius-fokban vagy Fahrenheitben, a készülék beállítása függvényében.
MAX DEPTH 23 m	**Max depth** (maximális mélység)	Az aktuális merülés során elért maximális mélység.
CLOCK 10:26 am	**Clock** (idő)	Az idő 12 vagy 24 órás formátumban, a Time/date (Idő/dátum) beállításai alatt, az órán beállított időformátum alapján.
BATTERY 87 %	**Battery** (akkumulátor)	Az akkumulátor fennmaradó töltöttségi szintje százalékban. Az akkumulátor riasztásaival kapcsolatban lásd: *5.4.1. Kötelező merülési riasztások*.
AVERAGE DEPTH 19.2 m	**Average depth** (átlagos mélység)	Az aktuális merülés átlagos mélysége a kezdőmélység túllépésétől a merülés végéig számított.
SUNSET ETA 3:34	**Sunset ETA** (napnyugta időpontja)	A becsült idő napnyugtáig órákban és percekben kifejezve. A napnyugta idejének meghatározása GPS-alapon történik, tehát az óra a GPS utolsó használatakor észlelt GPS-adatokat veszi figyelembe.
DIVE COUNT #4	**Dive count** (merülésszám)	A körök száma egy szabadtüdős merülési gyakorlat során.

Váltható ablak	Váltható ablak tartalma	Magyarázat
	Total dive time (teljes merülési idő)	A víz alatt töltött teljes idő.
	**Heart rate** (pulzus)	A csuklóján mért pulzusszáma

6.4. Szabadtüdős merülési riasztások

Három konfigurálható riasztás létezik a szabadtüdős merüléshez: mélység, merülési idő és felszíni idő. Minden riasztáshoz testreszabhatja a hangjelzést rövidre vagy hosszúra állítva, vagy kikapcsolhat minden hangot. A hallható opción kívül választhat rezgő riasztást is, vagy ha szeretné az összes hangjelzést némítani, bekapcsolhatja csak a rezgést.

A hallható és rezgő opciók mellett két különböző megjelenési lehetőség közül választhat: Értesítés (ciánkék) vagy óvatosság (sárga) Minden konfigurálható riasztáshoz legfeljebb öt riasztást határozhat meg, és amint megjelenik egy riasztás, bármelyik gomb megnyomásával törölheti azt.

Depth

Mélységi riasztást 3,0 m és 59,0 m között határozhat meg. A mélységi riasztások hasznosak, különösen szabadtüdős merüléskor, hogy értesítsék a szabadtüdős merülés különböző szakaszairól. Mélységi riasztást annak jelzésére is beállíthat, ha merülés közben eléri személyes mélységi határát.

Dive time

A merülési idő riasztásai percben és másodpercben határozhatók meg, maximum 99 percre állíthatók.

Surface time

Felszíni időre vonatkozó riasztások állíthatók be, amelyek figyelmeztetik Önt bizonyos felszíni idő elteltével.

6.5. Sznorkelezés és könnyűbúvárkodás

A Suunto Ocean funkciót sznorkelezéshez és könnyűbúvárkodáshoz használhatja. Ez a két tevékenység normál sportolási módnak számít, és ugyanúgy kiválaszthatók, mint bármely más sportolási mód, lásd: *4. Edzés rögzítése*.

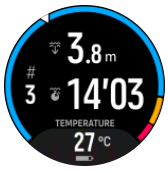
Ezekhez a sportolási módokhoz négy edzéskijelző tartozik, amelyek a merüléssel kapcsolatos adatokra összpontosítanak. A négy edzéskijelző a következő:

Felszín

Navigáció

Merülések

Víz alatt



MEGJEGYZÉS: *Az érintőképernyő nem aktiválódik, ha az óra víz alatt van.*

A Snorkeling és Mermaiding alapértelmezett nézete a Felszín nézet. Az edzés rögzítése közben a középső gomb megnyomásával böngészhet a különböző nézetek között.

A Suunto Ocean automatikusan vált a felszíni és a merülési állapot között. Ha több mint 1 m-rel (3,2 láb) a felszín alatt van, a víz alatti nézet aktiválódik.

A Snorkeling üzemmód használatakor az óra a GPS-n alapján számítja ki a távolságot. Mivel víz alatt nem érzékelhető a GPS-jel, az órának bizonyos időközönként felszínre kell kerülnie, hogy elvégezze a GPS-pontosítást.

A GPS számára ezek nehezített körülmények, ezért fontos, hogy mielőtt vízbe ugrana, erős GPS-jellel rendelkezzen. A jó GPS-vétel érdekében:

- Mielőtt sznorkelezne, szinkronizálja óráját a Suunto alkalmazással, hogy a GPS-t a legújabb műholdas pályaadatokkal optimalizálja.
- A Snorkeling üzemmód kiválasztása után várjon legalább három percet a szárazföldön, mielőtt megkezdené a tevékenységet. Ez idő alatt a GPS stabil helymeghatározást tud végezni.

TIPP: *Sznorkelezés közben azt javasoljuk, hogy kezét a háta alsó részén pihentesse a vízben való hatékony mozgás és az optimális távolságmérés érdekében.*

7. Merülési bejegyzések

A merülési bejegyzések a **Logbook** (napló) alatt találhatók az egyéb edzési tevékenységekkel együtt.

A merülések dátum és idő szerint vannak felsorolva, és minden felsorolt bejegyzés a merülés maximális mélységét és merülési idejét mutatja.

Ha a középső gomb megnyomásával kiválaszt egy merülést, akkor elérheti a részletesebb verzióját. A merülési bejegyzés részleteiben és profiljában úgy böngészhet, hogy a felső és az alsó gomb megnyomásával végiglapozza a bejegyzéseket, a középső gombbal pedig kiválasztja a bejegyzést.

Minden merülési bejegyzés adatmintákat tartalmaz rögzített 10 másodperces intervallumokkal. A szabadtüdős merülési mintavételi gyakoriság 1 másodperc.

A merülési bejegyzés a következő adatokat tartalmazza:

- Merülési idő
- Kezdési és befejezési idők
- Átlagos és maximális mélység
- Algoritmustól való eltérési riasztás, ha előfordult a merülés alatt
- Maximális és átlagos hőmérséklet
- Az aktív és az engedélyezett gázok listája
- Kezdő és végső nyomás, ha össze volt kapcsolva Suunto Tank POD-dal
- Átlagos gázfogyasztás minden egyes gázhoz, ha össze volt kapcsolva Suunto Tank POD-dal
- Aktuális gradiens faktorok
- CNS és OTU értékek
- Átlagos pulzusszám, ha engedélyezve van
- Felszíni idő

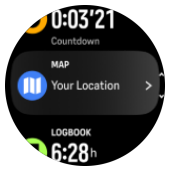
Amikor a napló memóriája megtelik, a legrégebbi merülések törlődnek, hogy legyen hely az újaknak.

8. Navigáció

Az órát a különféle módszerekkel végzett navigáláshoz is használhatja. Használhatja például arra, hogy az északi mágneses sarkhoz viszonyítva tájékozódjon, illetve útvonalon vagy tájékozódási ponthoz képest navigáljon.

A navigáció funkció használata:

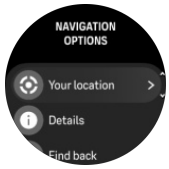
1. Pöccintsen felfelé a számlapon, vagy nyomja meg az alsó gombot.
2. Görgessen le a **Map** elemhez, majd válassza ki.



3. A térkép megjeleníti az aktuális tartózkodási helyét és környezetét.

MEGJEGYZÉS: *Ha az iránytű nincs kalibrálva, akkor kalibrálnia kell azt, amint belép a térképbe.*

4. Az alsó gombot megnyomva megnyílik a gyorsgombok listája. A gyorsgombok segítségével gyorsan hozzáférhet a navigációs műveletekhez, például a jelenlegi helyszín koordinátáinak ellenőrzéséhez vagy egy navigációs útvonal kiválasztásához.



8.1. Offline térképek

A Suunto Ocean segítségével offline térképeket tölthet le az órájára, így a telefonját otthon is hagyhatja, és csupán az órát használva is navigálhat.

Mielőtt offline térképet használhatna az óráján, vezeték nélküli hálózati kapcsolatot kell létrehoznia a Suunto alkalmazásban, és le kell töltenie a kiválasztott térképterületet az órára. Amikor a letöltés befejeződött, értesítést kap az órára.

Itt talál részletes útmutatást arra vonatkozóan, hogy miként állíthat be vezeték nélküli hálózatot és tölthet le offline térképeket a Suunto alkalmazásban.

Offline térkép kiválasztása edzés előtt:

1. Válasszon olyan sportolási módot, amely GPS-t használ.
2. Görgessen le, és válassza a **Map** lehetőséget.
3. Válassza ki a használni kívánt térképstílust, és erősítse meg választását a középső gombbal.
4. Görgessen fel, és kezdje meg az edzést a szokásos módon.
5. Ha szeretne a térképes nézetre lépni, nyomja meg a középső gombot.

MEGJEGYZÉS: *Ha a térkép menüben az **Off** beállítás van kiválasztva, akkor térkép nem, hanem csupán a breadcrumb-jellegű útvonal jelenik meg.*

Offline térkép kiválasztása edzés nélkül:

1. Pöccintsen felfelé a számlapon, vagy nyomja meg az alsó gombot.
2. Görgessen le a **Map** elemhez, majd válassza ki.
3. Ha szeretne kilépni a térképből, nyomja meg a középső gombot, vagy pedig nyomja meg az alsó gombot, és válassza az **Exit**. lehetőséget.

Kézmozdulatok a térkép használatához

Alsó gomb

- Nyomja meg hosszan a navigációs lehetőségek megnyitásához

Felső gomb

- Nyomja meg röviden, ha nagyítani szeretne
- Nyomja meg hosszan, ha kicsinyíteni szeretne

Pöccintés és koppintás (ha engedélyezett)

- Ha pásztázni szeretne, akkor érintse meg és húzza el a térképet
- A térképre koppintva a térkép az aktuális tartózkodási helyet igazítja középre
- Pöccintsen a térkép görgetéséhez.

8.2. Magasságnavigáció

Ha olyan útvonalon navigál, amely magasságadatokkal rendelkezik, a magasságiprofil-kijelző lehetővé teszi az emelkedés és ereszkedés alapján történő navigálást. Az edzés során a középső gombot megnyomva válthat a magasságiprofil-kijelzőre.

A magasságiprofil-kijelző az alábbi információkat jeleníti meg:

- felül: aktuális magasság
- középső: magassági profil, amely az aktuális pozíciót mutatja
- alul: hátralévő emelkedés vagy ereszkedés (a nézetváltáshoz koppintson a képernyőre)

Ha a magasságnavigáció használata során túlságosan letér az útvonalról, akkor az óra magasságiprofil-kijelzőjén megjelenik egy **Off route** üzenet. Ha ezt az üzenetet látja, görgessen az útvonalnavigáció-kijelzőre, és térjen vissza az útvonalra, majd ezt követően folytassa a magasságnavigációt.

8.3. Iránykövetés

Az iránykövetés (Bearing Navigation) funkció a szabadban használható, hogy valamilyen látható vagy a térképen kikeresett célhely felé navigáljon. Ezt a funkciót használhatja önmagában iránytűként vagy papíralapú térképpel együtt.

Ha beállítja a céltávolságot és magasságot, illetve az irányt, akkor az óra az adott célhelyre tudja navigálni.

Az iránykövetés használata edzés során (csak kültéri tevékenységek esetében elérhető):

1. Mielőtt megkezdi az edzése rögzítését, pöccintsen felfelé, vagy nyomja meg az alsó gombot, és válassza ki a **Navigation** lehetőséget.
2. Válassza a **Bearing** lehetőséget.
3. Ha szükséges, kalibrálja az iránytűt a képernyőn megjelenő utasításokat követve.
4. Irányítsa a képernyőn megjelenő kék nyilat a célhelyre, és nyomja meg a középső gombot.
5. Ha nem ismeri a célhelytől való távolságot és annak magasságát, akkor válassza a következőt: **No**.
6. A beállított iránykövetés jóváhagyásához nyomja meg a középső gombot.
7. Ha ismeri a célhelytől való távolságot és annak magasságát, válassza a következőt: **Yes**.
8. Adja meg a célhelytől való távolságot és annak magasságát.
9. A beállított iránykövetés jóváhagyásához nyomja meg a középső gombot.

Az iránykövetés használata edzés nélkül:

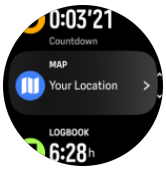
1. A számlapon felfelé pöccintve vagy az alsó gombot megnyomva görgesse a **Map** menüpontra.
2. A navigációs beállítások megnyitásához nyomja meg az alsó gombot.
3. Válassza a **Bearing navigation** lehetőséget.
4. Ha szükséges, kalibrálja az iránytűt a képernyőn megjelenő utasításokat követve.
5. Irányítsa a képernyőn megjelenő kék nyilat a célhelyre, és nyomja meg a középső gombot.
6. Ha nem ismeri a célhelytől való távolságot és annak magasságát, akkor válassza a **No** opciót, és kövesse a célhelyre mutató kék nyilat.
7. Ha tényleg ismeri a célhelytől való távolságot és annak magasságát, akkor válassza a következőt: **Yes**.
8. Adja meg a célhelytől való távolságot és annak magasságát, és kövesse a célhelyre mutató kék nyilat. A kijelzőn megjelenik a célhelyig hátralévő távolság és magasság.
9. Új iránykövetés beállításához nyomja meg az alsó gombot, majd válassza a **New Bearing** lehetőséget.
10. A navigáció befejezéséhez nyomja meg az alsó gombot, majd válassza az **End navigation** lehetőséget.

8.4. Útvonalak

Suunto Ocean készülékét az útvonalakon való navigáláshoz is használhatja. Tervezze meg útvonalát a Suunto alkalmazásban, és a következő szinkronizáláskor továbbítsa azt az órájára:

Navigálás adott útvonalon:

1. Pöccintsen felfelé a számlapon vagy nyomja meg az alsó gombot a **Map** kiválasztásához.



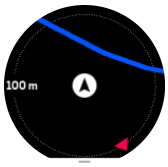
2. A térképnézeten nyomja meg az alsó gombot.
3. Görgessen a **Routes** funkcióhoz, és nyomja meg a középső gombot az útvonalak listájának megjelenítéséhez.
4. Görgessen arra az útvonalra, amelyen navigálni szeretne, és nyomja meg a középső gombot.

5. A felső gomb megnyomásával válassza ki az útvonalat.
6. Válassza a **Start exercise** lehetőséget, ha az adott útvonalat szeretné használni az edzéshez, vagy válassza a **Navigate only** opciót, ha csupán navigálni szeretne.

MEGJEGYZÉS: *Ha csupán navigál az útvonalon, semmilyen mentés vagy naplózás nem történik a Suunto alkalmazásban.*

7. Ha csupán a navigációra van szüksége, akkor nyomja meg az alsó gombot, és a navigáció leállításához válassza az **End navigation** (Navigáció befejezése) lehetőséget. Ha edzés közben navigál, és az edzésből való kilépés nélkül szeretné leállítani a navigációt, akkor nyomja meg az alsó gombot, majd válassza a **Breadcrumb** (kenyérmorzsa) lehetőséget.

Ha az offline térképek ki vannak kapcsolva, akkor csak az útvonal látható. A nagyítás és a kicsinyítés funkció aktiválásához/kikapcsolásához tartsa nyomva a középső gombot. Állítsa be a nagyítási szintet a felső és alsó gombokkal.



Az útvonal-navigációs kijelzőről az alsó gomb megnyomásával érheti el a navigációs menüt. A menü segítségével gyorsan hozzáférhet a navigációs műveletekhez, például az aktuális tartózkodási hely mentéséhez vagy egy másik útvonal navigálásra történő kiválasztásához.

A GPS-t használó sportolási módok szintén rendelkeznek útvonalválasztó lehetőséggel. Lásd: *4.2. Navigálás edzés közben*.

Navigációs támogatás

Miközben egy útvonalon navigál, az óra segítségével a helyes úton maradhat, mivel az előrehaladás közben további értesítéseket jelenít meg.

Ha például több mint 100 méterrel (330 lábbal) letér az útról, akkor az óra figyelmezteti, hogy nem a megfelelő nyomvonalon halad, majd arról is tájékoztatja, amikor visszatér az útra.

Az útmutató mező a következő útpont távolságát mutatja (ha pedig az útvonalon nincsenek útpontok, akkor az útvonal végéig tartó távolságot mutatja). Amikor az útvonalon útponthoz vagy tájékozódási ponthoz (POI) közeleg, felugrik egy tájékoztató ablak, amely a következő útpontig vagy tájékozódási pontig hátralévő távolságot mutatja.

MEGJEGYZÉS: *Ha olyan úton navigál, amely keresztezi önmagát, például egy 8-ast ír le, és a kereszteződésnél rossz irányba fordul, akkor az óra azt feltételezi, hogy szándékosan fordult másik irányba az útvonalon. Az óra a jelenlegi, új útirány alapján mutatja a következő útpontot. Éppen ezért figyelje a breadcrumb (kenyérmorzsa) jellegű útvonalat, hogy a helyes irányban maradjon, ha éppen egy bonyolult útvonalon navigál.*

Irányjelzéses navigáció

Amikor útvonalat hoz létre a Suunto alkalmazásban, aktiválhatja az irányjelzéses utasításokat. Ha az útvonalat átviszi az órájára és navigálásra használja, akkor hangjelzéssel kísért utasításokat és információt kap arra vonatkozóan, hogy merre forduljon.

8.5. Tájékozódási pontok

A tájékozódási pont (POI) egy különleges hely, például táborozóhely vagy kilátó egy adott útvonalon, amit elmenthet, hogy később visszataláljon oda. A Suunto alkalmazásban a térképen is létrehozhat tájékozódási pontokat, nem kell az adott tájékozódási ponton lennie. Tájékozódási pontot úgy hoz létre az óra, hogy elmenti az aktuális helyzetét.

Minden tájékozódási ponthoz az alábbiak tartoznak:

- Tájékozódási pont neve
- Tájékozódási pont típusa
- A létrehozás dátuma és ideje
- Szélességi fok
- Hosszúsági fok
- Tengerszint feletti magasság

Az óra legfeljebb 250 tájékozódási pontot tud eltárolni.

8.5.1. Tájékozódási pontok hozzáadása és törlése

Tájékozódási pontot a Suunto alkalmazásból, illetve a jelenlegi helyét az órán elmentve adhat meg.

Ha kültéren tartózkodik az órájával, és olyan pontra bukkan, amelyet tájékozódási pontként szeretne elmenteni, akkor ezt közvetlenül az órán keresztül is megteheti.

Tájékozódási pont hozzáadása az órán:

1. Pöccintsen felfelé vagy nyomja meg az alsó gombot a **Map** kiválasztásához.
2. A **Navigation options** megnyitásához nyomja meg az alsó gombot.
3. Válassza ki a **Your location** opciót, majd nyomja meg a középső gombot.
4. Várjon, amíg az óra aktiválja a GPS-t, és megtalálja a helyzetét.
5. Ha az órán megjelennek a hosszúsági és szélességi paraméterek, akkor a felső gombot lenyomva mentse el a helyzetét tájékozódási pontként, és válassza ki a tájékozódási pont típusát.
6. Alapértelmezésben a tájékozódási pont neve megegyezik a tájékozódási pont típusával (mögötte egy számmal). A nevet később a Suunto alkalmazásban módosíthatja.

Tájékozódási pontok törlése

Tájékozódási pont eltávolításához törölje az adott tájékozódási pontot az óra tájékozódási pontokat tartalmazó listájáról vagy a Suunto alkalmazásból.

Tájékozódási pont törlése az óráról:

1. Pöccintsen felfelé vagy nyomja meg az alsó gombot a **Map** kiválasztásához.
2. A **Navigation options** megnyitásához nyomja meg az alsó gombot.
3. Válassza ki a **POIs** opciót, majd nyomja meg a középső gombot.
4. Görgessen az óráról törölni kívánt tájékozódási pontra, és nyomja meg a középső gombot.
5. Görgessen a részletek végéhez, majd válassza ki az alábbi opciót: **Delete**.

Amikor töröl egy tájékozódási pontot az óráról, az nem törlődik véglegesen.

A tájékozódási pont végleges törléséhez a Suunto alkalmazásban kell törölnie azt.

8.5.2. Navigálás tájékozódási ponthoz

Bármely tájékozódási ponthoz navigálhat, amely szerepel az órában tárolt tájékozódási pontok listáján.

MEGJEGYZÉS: *Tájékozódási ponthoz való navigálás közben az óra teljes jelerősséggel használja a GPS-t.*

Navigálás tájékozódási ponthoz:

1. Pöccintsen felfelé vagy nyomja meg az alsó gombot a **Map** kiválasztásához.
2. A **Navigation options** megnyitásához nyomja meg az alsó gombot.
3. Válassza ki a **POIs** opciót, majd nyomja meg a középső gombot.
4. Görgessen arra a tájékozódási pontra, amelyhez navigálni szeretne, és nyomja meg a középső gombot.
5. Nyomja meg a felső gombot, vagy koppintson a **Select** lehetőségre.
6. Válassza a **Start exercise** lehetőséget, ha az adott tájékozódási pontot szeretné használni az edzéshez, vagy válassza a **Navigate only** opciót, ha csupán navigálni szeretne a tájékozódási ponthoz.

   MEGJEGYZÉS: *Ha csupán navigál a tájékozódási ponthoz, akkor semmilyen mentés vagy naplózás nem történik a Suunto alkalmazásban.*

7. Ha csupán a navigációra van szüksége, akkor nyomja meg az alsó gombot, és a navigáció leállításához válassza az **End navigation** lehetőséget. Ha edzés közben navigál, és az edzésből való kilépés nélkül szeretné leállítani a navigációt, akkor nyomja meg az alsó gombot, majd válassza a **Breadcrumb** lehetőséget.

A tájékozódási ponthoz történő navigációnak két nézete van:

- Tájékozódási pont nézet irányjelzéssel és a tájékozódási ponttól való távolság mutatásával

- térkép nézet, amelyen megjelenik a jelenlegi hely nézete a tájékozódási ponthoz viszonyítva, illetve a „morzsaszórás” jellegű útvonal (az eddig megtett útvonal)

- A nézetek közötti váltáshoz nyomja meg a középső gombot.

MEGJEGYZÉS: *Ha az offline térképek aktívak, akkor a térképnézet a környezet részletes térképét jeleníti meg.*

Térkép nézetben a közelben lévő egyéb tájékozódási pontok szürkén jelennek meg. A térképnézetben a középső gombot megnyomva módosíthatja a nagyítási szintet, majd a felső és alsó gombokkal nagyíthat, illetve kicsinyíthet.

TIPP: *A tájékozódási pont nézetben koppintson a képernyőre, hogy az alsó sor további információt jelenítsen meg, például a jelenlegi pozíció és a tájékozódási pont közötti magasságkülönbséget, illetve az érkezés (ETA) vagy az út becsült idejét (ETE).*

Navigálás közben az alsó gombot megnyomva nyithatja meg a gyorsgombok listáját. A gyorsgombok segítségével gyorsan hozzáférhet a tájékozódási pont adataihoz és a műveletekhez, például a jelenlegi helyszín elmentéséhez vagy egy másik navigációs tájékozódási pont kiválasztásához, illetve a navigálás befejezéséhez.

8.5.3. A tájékozódási pontok típusai

A Suunto Ocean készüléken a következő tájékozódásipont-típusok érhetők el:

	Kezdet
	Vég
	Autó
P	Parkolás
	Otthon

	Épület
	Hotel
	Diákszálló
	Szállás
	Ágynemű
	Tábor
	Kemping
	Tábortűz
	Segélyállomás
	Vészhelyzet
	Vízlelő pont
	Információk
	Étterem
	Étel
	Kávézó
	Barlang
	Hegy
	Hegycsúcs
	Szikla
	Szirtfal
	Lavina
	Völgy
	Domb
	Út

	Nyom
	Folyó
	Víz
	Vízesés
	Part
	Tó
	Barnamoszaterdő
	Tengeri rezervátum
	Korallzátony
	Nagy hal
	Tengeri emlős
	Roncs
	Horgászhely
	Tengerpart
	Erdő
	Rét
	Part
	Les
	Lövés
	Akadály
	Őzkaparás
	Nagyvad
	Apróvad
	Madár

	Nyomatok
	Útkereszteződés
	Veszély
	Geocache
	Látnivaló
	Vadfigyelő kamera

8.6. Mászási iránymutatás

Ha adott útvonalon navigál, a **Climb guidance** funkció magassági adatokkal szolgál.

Amikor útvonalat tervez a Suunto alkalmazásban, az alkalmazás szakaszokként jeleníti meg az útvonalat: az egyes szakaszok a magassági adatok alapján vannak színnel jelölve. A szakaszok öt kategóriája a következő:

- Flat (Sík)
- Uphill (Emelkedő)
- Downhill (Lejtő)
- Climb (Mászás)
- Descent (Ereszkedés)

Ha az órával való navigálás közben képernyőt kíván váltani, nyomja meg a középső gombot. A Climb guidance (Mászási iránymutatás) nézet a navigált útvonal magasságára vonatkozóan szolgál iránymutatással. A következő információkat jeleníti meg:

- felül: aktuális magasság
- a felső ablak alatt: az edzés teljes időtartama
- középen: az útvonal tengerszint feletti magasságát ábrázoló grafikon
- a grafikon alatt: a tervezett útvonalból fennmaradó távolság
- bal oldalt alul: a leküzdött emelkedő/lejtő szerinti szintkülönbség
- jobb oldalt alul: a hátralévő emelkedő/lejtő szerinti szintkülönbség

A felső gombot megnyomva kinagyíthatja azt a részt, amelyen éppen tartózkodik. A szakasz képernyőjén a következő információk jelennek meg:

- felül: az aktuális szakasz átlagos emelkedése/lejtése
- a felső ablak alatt: az edzés teljes időtartama
- középen: az aktuális szakasz tengerszint feletti magasságát ábrázoló grafikon
- a grafikon alatt: az aktuális szakaszból fennmaradó távolság
- bal oldalt alul: az aktuális szakaszon leküzdött emelkedő/lejtő szerinti szintkülönbség
- jobb oldalt alul: az aktuális szakaszból hátralévő emelkedő/lejtő szerinti szintkülönbség

A mászási iránymutatás beállításait edzés előtt és közben is megadhatja. Ha edzés megkezdése előtt szeretné módosítani a beállításokat, akkor görgessen le a kiinduló nézetből, és nyissa meg a **Climb guidance** (Mászási iránymutatás) nézetet. Ha edzés közben módosítaná a beállításokat, akkor szüneteltesse az edzést, és nyomja meg az alsó gombot. Nyissa meg a Control panel menüpontot: itt találja majd a **Climb guidance** (Mászási iránymutatás) beállításait. Igényeinek megfelelően kapcsolja be vagy ki a **Notifications** (Értesítések) funkciót. Ha fokban vagy százalékban szeretné látni az emelkedők/lejtők adatait, nyissa meg a **Grade value** pontot.

Ha bekapcsolja az értesítéseket, az óra értesíti Önt a közelgő emelkedőkről és lejtőkről, és még a kezdetük előtt összefoglalót ad az elkövetkező emelkedőről/lejtőről.

9. Widgetek

A widgetek hasznos információkat nyújtanak tevékenységeiről és edzéseiről. A widgetek a számlapról érhetők el – felfelé pöccintéssel vagy az alsó gomb megnyomásával.

A gyors és egyszerű hozzáférés érdekében lehetőség van az egyes widgetek rögzítésére. Válassza a **Customize** lehetőséget a **Control panel** menüben vagy a **Settings** lehetőségnél egy widget kitűzéséhez.

A widgetek be- és kikapcsolhatók: ezt a **Customize** » **Widgets** menüpont **Control panel** pontjában teheti meg. Válassza ki és kapcsolja be a használni kívánt widgeteket a hozzájuk tartozó kapcsolóval.

A Suunto alkalmazásban adhatja meg (be- és kikapcsolva őket), hogy óráján mely widgeteket kívánja használni. A widgeteket az alkalmazásban rendezve azt is megadhatja, hogy milyen sorrendben jelenjenek meg az óráján.

9.1. Időjárás

Az óralap-nézetről pöccintsen felfelé, vagy nyomja meg az alsó gombot, és görgessen az időjárás widgetre.

Az időjárás widget az aktuális időjárásról nyújt tájékoztatást. Az aktuális hőmérsékletet, a szélsebességet és -irányt, valamint az aktuális időjárás jellegét szöveges és ikonos formában is megjeleníti. Az időjárás jellege lehet például napos, felhős, esős stb.

A részletesebb időjárási adatok, például a páratartalom, levegőminőség és az előrejelzési adatok megtekintéséhez pöccintsen felfelé vagy nyomja meg az alsó gombot.

TIPP: *Ügyeljen arra, hogy rendszeresen szinkronizálja óráját a Suunto alkalmazással, hogy a legpontosabb időjárási adatokat kaphassa.*

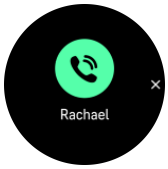
9.2. Értesítések

Ha óráját párosította a Suunto alkalmazással, értesítéseket fogadhat például a beérkező hívásokról és SMS-ekről.

Ha az alkalmazás segítségével végezte a párosítást, az értesítések opció alapértelmezetten aktiválódott. Ezt a beállításokban, a **Notifications** lehetőség alatt kapcsolhatja ki.

MEGJEGYZÉS: *Előfordulhat, hogy egyes, kommunikációs célokra szolgáló alkalmazások üzenetei nem jeleníthetők meg a Suunto Ocean készüléken.*

Értesítés érkezésekor felugrik egy ablak a számlapon.



A felugró értesítés eltávolításához nyomja meg a középső gombot. Ha az üzenet nem fér ki egy képernyőre, a teljes szöveg végiggörgetéséhez nyomja meg az alsó gombot vagy pöccintsen felfelé.

Az **Actions** alatt kezelheti az értesítéseket (a választható lehetőségek a telefontól és az értesítést küldő mobilalkalmazástól függően eltérhetnek).

A kommunikációs alkalmazások esetében lehetősége van arra, hogy az óra használatával küldjön **Quick reply** gyorsválaszt. Az előre beállított üzeneteket a Suunto alkalmazásban választhatja ki és módosíthatja.

Értesítési előzmények

Ha olvasatlan értesítései vagy nem fogadott hívásai vannak a mobilkészülékén, ezeket az órán is megtekintheti.

A számlapról indulva pöccintsen felfelé és válassza ki az értesítés widgetet, majd az alsó gombot benyomva görgessen végig az értesítési előzményeken.

Az üzenetek mobileszközön való megtekintésekor – vagy ha kijelöli a **Clear all messages** lehetőséget – törlődnek az értesítési előzmények.

9.3. Médiavezérlők

Suunto Ocean órája használható a telefonról lejátszott zene, podcast és egyéb tartalom lejátszásának vezérlésére, illetve a telefonról egy másik eszközre történő átjátszás kezelésére.

MEGJEGYZÉS: *Mielőtt a Media controls használatát megkezdené, óráját párosítania kell a telefonjával.*

A médiavezérlők widget eléréséhez nyomja meg az alsó gombot, amikor a számlap látható, vagy edzés közben nyomogassa a középső gombot mindaddig, míg a médiavezérlő widget meg nem jelenik.

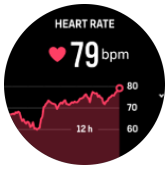
A médiavezérlő widgetben a lejátszás, a következő zeneszám vagy az előző zeneszám elemekre koppintva vezérelheti a médiatartalmat.

A médiavezérlők teljes tárházához felfelé pöccintve vagy az alsó gombot benyomva juthat el.

A médiavezérlő widgetből való kilépéshez nyomja meg a középső gombot.

9.4. Pulzusszám

A számlapról kiindulva pöccintsen felfelé, vagy nyomja meg az alsó gombot, és görgessen a pulzusmérő widgetre.



A pulzus (HR) widget gyorsnézetben jeleníti meg a pulzusértéket és egy 12 órás grafikont a pulzusszámáról. A grafikon a pulzusszámátlagot alapul véve, 24 perces időközökre lebontva épül fel.

Az elmúlt 12 órában mért legalacsonyabb pulzusszám jól jelzi a regenerálódási állapotát. Ha ez az érték a normálisnál magasabb, valószínűleg még nem regenerálódott teljesen a legutóbbi edzés után.

Ha rögzít egy edzést, a napi pulzusérték tükrözi az edzés közbeni pulzusszint-emelkedést és kalóriaégetést. Felhívjuk azonban a figyelmét, hogy a grafikonon és az elégetett kalória alatt megjelenő értékek átlagoltak. Ha az edzés során a pulzusérték-csúcs 200 bpm, a grafikonon nem a maximális érték jelenik meg, hanem annak a 24 percnek az átlaga, amikor elérte ezt a csúcsértéket.

Mielőtt megjeleníthetné a napi pulzusmérés widget értékeit, aktiválnia kell a napi pulzusmérés funkciót. A funkciót a beállításokban, a **Activity** alatt tudja ki- és bekapcsolni.

Ha bekapcsolja ezt a funkciót, az óra rendszeresen aktiválja az optikai pulzusmérőt, és ellenőrzi a pulzusát. Ez kismértékben megnöveli az akkumulátor energiafelhasználását.

Az aktiválást követően az órának 24 percre van szüksége ahhoz, hogy elkezdje megjeleníteni a pulzusadatokat.

A számlap nézetre való visszatéréshez pöccintsen jobbra vagy tartsa lenyomva a középső gombot.

9.5. Regenerálódás, HRV (szívfrekvencia-variabilitás)

A szívfrekvencia-variabilitás (HRV) a szívverések közötti idő változását méri, és értéke jó előrejelzője az általános egészségi állapotnak és jóllétnek.

A HRV jelzi regenerációs állapotát, illetve méri a fizikai és mentális stresszt, valamint azt, hogy a teste mennyire áll készen az edzésre.

Ahhoz, hogy hatékony átlagos HRV-értéket kaphasson, legalább hetente háromszor hosszabb időn keresztül nyomon kell követnie az alvását, hogy megállapítható legyen a HRV-tartomány.

Különböző helyzetek és körülmények, például a nyugodt nyaralás, a fizikai és szellemi megterhelés vagy a kialakuló influenza a HRV megváltozásához vezethet.

TIPP: *A www.suunto.com webhelyen vagy a Suunto alkalmazásban további információt talál a HRV-regenerálódásról.*

9.6. Előrehaladás

Az előrehaladás mérésére szolgáló widget olyan adatokkal látja el, amelyek segítenek abban, hogy hosszabb időn keresztül növelje az edzésterhelést – legyen szó akár az edzés gyakoriságáról, időtartamáról vagy intenzitásáról.

Minden edzés kap egy edzési igénybevételi értéket (Training Stress Score, TSS) (az időtartam és az intenzitás alapján), és ez az érték az alapja az edzésterhelés kiszámításának mind a rövid, mind a hosszú távú átlagok esetében. Ebből a TSS-értékből az órája ki tudja számítani a (VO_2max-ként meghatározott) fittségi szintjét, a CTL-t (krónikus edzésterhelés), valamint becslést ad a laktátküszöbéről, és előrejelzéssel szolgál a futótempójáról különböző távokon.

A felfutási sebesség olyan mérőszám, amely a fittség növekedésének vagy csökkenésének mértékét figyeli egy meghatározott idő alatt.

Az aerob fittségi szint meghatározására a VO_2max értékkel (maximális oxigénfogyasztás) kerül sor, amely az aerob állóképesség széles körben elismert mértékegysége. A VO_2max tulajdonképpen azt jelzi, mennyire jól tudja hasznosítani a teste az oxigént. Minél magasabb a VO_2max érték, annál jobban hasznosítja az oxigént.

A fittségi szint becslése a rögzített futások vagy gyaloglások során adott pulzusválasz alapján történik. Fittségi szintjének becsléséhez rögzítsen egy legalább 15 percig tartó futást vagy gyaloglást, miközben viseli a Suunto Ocean készülékét.

A widget a becsült fittségi korát is megmutatja. A fittségi kor egy metrikus érték, amely az Ön VO_2max értékét jelzi a korra vonatkoztatva.

MEGJEGYZÉS: *A VO_2max érték javulása nagymértékben egyéni, és olyan tényezőktől függ, mint az életkor, a nem, a genetika és az edzésháttér. Ha ön már nagyon fitt, fittségi szintje lassabban emelkedik. Ha csak most kezdi a rendszeres edzéseket, fittségi szintjében gyors javulás állhat be.*

TIPP: *A www.suunto.com webhelyen vagy a Suunto alkalmazásban további információt talál a Suunto edzésterhelés-elemzéssel kapcsolatos koncepciójáról.*

9.7. Edzés

Az edzés widget tájékoztatást nyújt az aktuális hét edzésterheléséről, valamint az összes edzés teljes időtartamáról.

Ez a widget útmutatást ad arról is, hogy milyen az aktuális állapota, ha romlik a kondíciója, ha szinten tartja a kondícióját, vagy ha jelenleg eredményes edzéseket végez.

A CTL (Chronic Training Load, krónikus edzésterhelés) érték a hosszú távú TSS (Training Stress Score, edzési igénybevételi érték) súlyozott átlaga: minél többet mozog, annál jobb a kondíciója.

Az ATL (akut edzésterhelés) érték a TSS 7 napos súlyozott átlaga, és alapvetően azt mutatja, hogy éppen mennyire fáradt.

A TSB (Training Stress Balance, edzési igénybevételi egyensúly) érték mutatja meg aktuális állapotét, ami alapvetően a hosszú távú, krónikus edzésterhelés (CTL) és a rövid távú, akut edzésterhelés (ATL) közötti különbség.

TIPP: *A www.suunto.com webhelyen vagy a Suunto alkalmazásban további információt talál a Suunto edzésterhelés-elemzéssel kapcsolatos koncepciójáról.*

9.8. Regenerálódás, edzés

Az edzésregenerációs widget aktuális állapotát és az elmúlt heti, továbbá az elmúlt 6 hétre visszanyúló edzés utáni közérzetét jeleníti meg. Felhívjuk figyelmét arra, hogy ezen adatok megjelenítéséhez minden edzés után rögzítenie kell a közérzetét – lásd: *4.10. Közérzet*.

Ez a widget arról is tájékoztatja, hogy regenerálódása hogyan illeszkedik az aktuális edzésterheléséhez.

TIPP: *A www.suunto.com webhelyen vagy a Suunto alkalmazásban további információt talál a Suunto edzésterhelés-elemzéssel kapcsolatos koncepciójáról.*

9.9. Véroxigénszint

FIGYELEM: *Suunto Oceankészüléke nem orvosi eszköz, és a Suunto Ocean által kijelzett véroxigénszint nem alkalmas diagnózis felállítására vagy az egészségi állapot követésére.*

Suunto Ocean készülékével megmérheti a véroxigénszintjét. A számlapon pöccintsen felfelé, vagy nyomja meg az alsó gombot, és görgessen az Blood oxygen widgetre.

A véroxigénszint jelezhet túledzést vagy kimerültséget egyaránt, és hasznos lehet a nagy tengerszint feletti magassághoz való akklimatizációs folyamat követéséhez.

Tengerszinten a normál véroxigénszint 96% és 99% között van. Magasan a tengerszint felett az egészséges értékek kicsit alacsonyabbak lehetnek. A nagy magassághoz való sikeres alkalmazkodást követően az értékek újra növekednek.

A véroxigénszint mérése:

1. A számlapon pöccintsen felfelé, vagy nyomja meg az alsó gombot, és görgessen a Blood oxygen widgetre.
2. Válassza a **Measure now** lehetőséget.
3. Mérés közben tartsa mozdulatlanul a kezét.
4. Ha a mérés meghiúsul, kövesse az óra kijelzőjén megjelenő utasításokat.

5. Ha a mérés sikeres, az óra kijelzőjén megjelenik a véroxigénszint értéke.

Véroxigénszintjét *9.10. Alvás* közben is mérheti.

9.10. Alvás

Testi és szellemi egészségünk szempontjából fontos a megfelelő éjszakai alvás. Az óra segítségével nyomon követheti alvását, és megfigyelheti, hogy átlagosan mennyit alszik.

Ha az órát alvás közben is viseli, a Suunto Ocean a gyorsulásmérő adatai alapján elemzi alvását.

Az alvás nyomon követéséhez:

1. A számlapról kiindulva görgessen lefelé, majd válassza a **Sleep** lehetőséget.
2. Kapcsolja be a **Sleep tracking** funkciót.

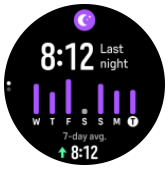
Eldöntheti, hogy alvás közben órája Do Not Disturb üzemmódba kapcsoljon-e, és történjen-e Blood oxygen és HRV tracking mérés.

Miután engedélyezte az alváskövetést, beállíthat egy alvási célt is. Egy felnőttnek átlagosan napi 7–9 óra alvásra van szüksége, de előfordulhat, hogy az ideális alvásmennyisége ettől eltérő.

Alvási szokások

Ébredéskor az alvásadatok összegzését tekintheti meg. Az összegzés tartalmazza például az alvás teljes hosszát, valamint az ébren töltött idő becsült értékét (amikor mozgott) és a mélyalvásban (mozdulatlanul) töltött időt.

Az alvási adatok összegzése mellett alvástrendjeit is nyomon követheti az alvás widgettel. A számlapon pöccintsen fel, vagy nyomja meg az alsó gombot, amíg meg nem jelenik a **Sleep** widget. Az első nézeten a legutóbbi alvás, valamint az utolsó hét nap grafikonja látható.



Míg az alvás widgetben felfelé pöccintéssel tekintheti meg utolsó alvásának alvási adatait.

MEGJEGYZÉS: *Minden alvásmérési adat kizárólag a mozgáson alapul, így ezek csak becslések, és nem feltétlenül tükrözik a valós alvási szokásait.*

Pulzusmérés, véroxigénszint-mérés és szívfrekvencia-variabilitás (HRV) mérése alvás közben

Ha éjszaka is viseli a karórát, további visszajelzést kaphat az alvás közben mért pulzusáról, HRV-értékéről és véroxigénszintjéről is.

Automatikus DND- (ne zavarj) üzemmód

Az automatikus Ne zavarj mód beállítással automatikusan engedélyezi a Ne zavarj módot alvás közben.

9.11. Lépések és kalóriák

Az óra nyomon követi az Ön általános aktivitási szintjét a nap folyamán. Ez egy fontos értékszám abban az esetben is, ha éppen most tűzte ki célul, hogy jó erőnlétre tesz szert, és egészségesen fog élni, és akkor is, ha egy közelgő versenyre edz.

Jó dolog aktívan élni, azonban a kemény edzésmunka során megfelelő pihenő- és kisebb aktivitású napokra is szüksége van.

Az aktivitásszámláló minden éjfélkor automatikusan visszaáll az alapértékre. A hét végén (vasárnap) az óra összegzi a tevékenységét, és megmutatja a heti átlagot, illetve a napokra összesített értékeket.

Az óra a beépített gyorsulásmérő segítségével számolja a lépéseit. A lépések összeadódnak a nap 24 órájában, a hét minden napján, illetve az edzés- vagy más tevékenységek rögzítése közben is. Bizonyos sportolási módok – például úszás vagy kerékpározás – esetén azonban az óra nem számolja a lépéseket.

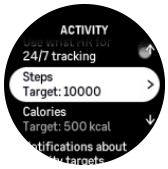
A widgeten látható felső szám az adott napi összlépésszámot, míg az alsó szám az adott nap során elégetett aktív kalóriák becsült mennyiségét jelzi. Ez alatt látható az összesen elégetett kalóriák száma. A teljes szám magában foglalja az aktív kalóriákat és az alapanyagcserét (BMR) is (lásd alább).

A widgetben megjelenő félkarikák azt mutatják, mennyire áll közel a napi aktivitási céljaihoz. Ezeket a célokat testre szabhatja (lásd alább).

A widgetben felfelé pöccintve ellenőrizheti az elmúlt hét napra vonatkozó lépésszámot és elégetett kalóriamennyiséget.

Aktivitási célok

Mind a lépés-, mind a kalóriacélokat módosíthatja. A beállításokban válassza ki a **Activity** lehetőséget a tevékenységi cél beállításainak megnyitásához.



A lépéscélok beállításával meghatározza egy adott napon tett lépések összesített számát.

A napi szinten elégetett összes kalóriaszám két tényezőn alapul: az alapanyagcserén (BMR) és a fizikai tevékenységen.

A BMR az a kalóriamennyiség, amelyet a szervezet nyugalmi állapotban eléget. Erre a kalóriamennyiségre van szüksége a szervezetnek a testhőmérséklet megőrzéséhez, illetve az

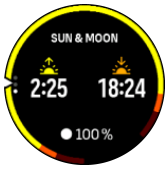
olyan alapvető funkciók teljesítéséhez, mint amilyen a pislogás vagy a szívverés. Ezen mennyiség meghatározására a személyes profiljában megadott tényezők, például a kor és a nem alapján kerül sor.

Egy kalóriacél beállításakor azt határozza meg, hogy mennyi kalóriát szeretne égetni a BMR felett. Ezek az úgynevezett aktív kalóriák. Az aktivitás kijelzőt körülvevő gyűrű a nap folyamán haladva jelzi, hogy mennyi aktív kalóriát égetett a kalóriacélhoz viszonyítva.

9.12. Sun & Moon

A számlapról kiindulva felfelé pöccintve vagy az alsó gombot megnyomva görgessen a Sun & Moon widgethez. Az órája megadja a következő naplementéig vagy napfelkeltéig hátralévő időt – attól függően, hogy melyik következik hamarabb.

Ha kiválasztja a widgetet, további részleteket kap, például a napkelte és napnyugta időpontját, valamint az aktuális holdfázist.



9.13. Adatnapló

Órája egy naplón keresztül nyújt áttekintést az edzéstevékenységéről.

A naplóban az aktuális edzéshét összefoglalóját láthatja. Az összefoglaló a teljes időtartamot mutatja, valamint áttekintést nyújt arról, hogy mely napokon edzett.

Felfelé pöccintve arról kaphat információt, hogy milyen tevékenységeket végzett és mikor. Ha a középső gomb megnyomásával kiválasztja valamelyik tevékenységet, még több részletet kap, és lehetősége nyílik arra is, hogy törölje a tevékenységet a naplóból.

9.14. Erőforrások

A szervezet erőforrásai jól jelzik a test energiaszintjét és azt, hogy mennyire tud megbirkózni a stresszel, és megfelelni a napi kihívásoknak.

A stressz és a fizikai tevékenység lemeríti az erőforrásokat, míg a pihenés és a regenerálódás feltölti azokat. A jó alvás alapvető fontosságú annak érdekében, hogy a szervezet hozzájusson a szükséges erőforrásokhoz.

Ha energiaforrásait feltöltötte, valószínűleg frissebbnek és energikusabbnak érzi magát. Ha feltöltött energiaforrásokkal indul futni, valószínűleg jó élmény lesz a futás, mivel a teste rendelkezik az alkalmazkodáshoz és fejlődéshez szükséges energiákkal.

Azzal, hogy nyomon követi energiaforrásait, kezelheti és okosabban használhatja azokat. Az energiaszint alkalmas arra is, hogy beazonosítsa a stresszfaktorokat, a regenerálódást segítő konkrét stratégiákat, illetve a megfelelő táplálkozás hatását.

A stressz és regenerálódás funkció az optikai pulzusmérő értékeit használja. Ezen értékek napközbeni megtekintéséhez kapcsolja be a napi pulzusmérés funkciót, lásd: *9.4. Pulzusszám*.

Nagyon fontos, hogy a Max HR és a Rest HR értéke a vérnyomásának megfelelően legyen beállítva, mert csak így biztosítható a legpontosabb mérés. Alapértelmezés szerint a Rest HR értéke 60 bpm, míg a Max HR értéke az életkorának függvénye.

Ezek a pulzusértékek egyszerűen módosíthatók a **General** » **Personal** menüpontban.

TIPP: *A Rest HR értéke legyen az alvás közben mért legalacsonyabb pulzusérték.*

A számlapon nyomja meg az alsó gombot, és görgessen az erőforrások widgetre.

A widget körüli kör ikon jelzi az összesített erőforrásszintjét. Ha a kör zöld, ez azt jelenti, hogy regenerálódik. Az állapot az aktuális állapotát jelzi (aktív, inaktív, regenerálódik, stresszes). Az oszlopgrafikon az erőforrásait mutatja az elmúlt 16 órában, a százalékos érték pedig a jelenlegi energiaszint becsült értéke.

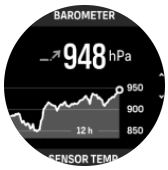
9.15. Magasság- és légnyomásmérés

Suunto Oceana beépített nyomásérzékelő segítségével folyamatosan méri az abszolút légnyomást. Ennek az értéknek, illetve a magasság referenciaértékének alapján számolja ki a készülék a magasságot és a légnyomást.

⚠ ***VIGYÁZAT:*** *Ügyeljen arra, hogy az óra oldalán, 6 óra magasságban található két légnyomás-szenzornyílásba ne kerüljön homok vagy szennyeződés. Soha semmilyen tárgyat ne helyezzen a nyílásokba, mivel ez a szenzor sérülését okozhatja.*

A számlapról kiindulva felfelé pöccintve vagy az alsó gombot megnyomva görgessen a magasság- és légnyomásmérő widgethez. A widgetnek három nézete van, amelyek felfelé és lefelé pöccintéssel érhetők el. Az első nézet az aktuális magasságot mutatja.

Pöccintsen felfelé a légnyomásérték és a légnyomástendencia-grafikon megjelenítéséhez.



Pöccintsen újra felfelé a hőmérséklet megtekintéséhez.

A visszalépéshez pöccintsen lefelé vagy nyomja meg az alsó gombot.

Figyeljen arra, hogy helyesen állítsa be a magasság referenciaértékét (lásd *3.18. Magasságmérő*). Az adott hely magassága a legtöbb domborzati térképen vagy a nagyobb online térképszolgáltatásokon, például a Google Térképben megtalálható.

A helyi időjárási körülmények változása hatással van a magasság kijelzésére. Ha a helyi időjárás gyakran változik, rendszeresen állítsa be a magasság referenciaértékét, lehetőleg még mielőtt a következő útra indulna.

Automatikus magasság-nyomás profil

Az időjárás és a magasság változása a légnyomásban is változásokat idéz elő. Ennek kezelése érdekében a Suunto Ocean készülék a mozgás alapján automatikusan váltogatja, hogy a légnyomás változásait magasság- vagy időjárás-változásként értékeli-e.

Ha az óra vertikális mozgást érzékel, magasságmérésre vált. Amikor a magassággrafikon látható, az adat legfeljebb 10 másodperces késleltetéssel frissül.

Ha állandó magasságon tartózkodik (12 percen belül a függőleges elmozdulása kevesebb mint 5 méter), akkor az óra a légnyomásváltozást időjárás-változásként értelmezi, és ennek megfelelően módosítja a légnyomásgrafikont.

9.16. Iránytű

Suunto Ocean készüléke giroszkópos iránytűvel rendelkezik, amellyel a mágneses északi irányhoz tájolhatja magát. Az iránytű kompenzálja a dőlésszöget, és pontos értéket ad még abban az esetben is, ha nem teljesen vízszintes állásban használja.

Az iránytűt a számlapon felfelé pöccintve vagy az alsó gomb megnyomásával érheti el.

Az iránytű widgeten az alábbi információk jelennek meg:

- A mágneses észak felé mutató nyíl
- Égtájak szerinti irány
- Haladási irány fokokban
- Magasság
- Légköri nyomás

Az iránytű widgetből való kilépéshez pöccintsen jobbra, vagy használja a középső gombot.

Az iránytű widgetből úgy érheti el a gyorsgombok listáját, ha a képernyő aljáról felfelé pöccint, vagy megnyomja az alsó gombot. A gyorsgombok segítségével gyorsan hozzáférhet a navigációs műveletekhez, például a jelenlegi helyszín koordinátáinak ellenőrzéséhez vagy egy navigációs útvonal kiválasztásához.

A gyorsgomblistáról való kilépéshez pöccintsen lefelé vagy nyomja meg a felső gombot.

9.16.1. Az iránytű kalibrálása

Amennyiben az iránytű nincs kalibrálva, kalibrálnia kell azt, amint belép az iránytű widgetbe.

MEGJEGYZÉS: *Az iránytű használat közben magától kalibrálja magát, de ha az órát erős mágneses mező vagy nagy ütés érte, az iránytű rossz irányt mutathat. A probléma megoldásához végezzen új kalibrálást.*

9.16.2. Mágneses elhajlás beállítása

Az iránytű megfelelő működéséhez pontosan állítsa be a mágneses elhajlási értéket.

A nyomtatott térképek a földrajzi észak irányába mutatnak. Az iránytűk viszont a mágneses észak irányába mutatnak – ez az a Föld feletti övezet, amerre a földi mágneses mező erővonalai tartanak. Mivel a mágneses és a földrajzi észak nem esik egybe, a kettő közötti elhajlást be kell állítani az iránytűn. A mágneses és a földrajzi észak közötti eltérés szöge a mágneses elhajlás.

Az elhajlás értéke a legtöbb térképen fel van tüntetve. A mágneses észak helye évente változik, így a legpontosabb és legfrissebb elhajlási értéket bizonyos weboldalakon (pl. *www.magnetic-declination.com*) találhatja meg.

A tájfutó térképek azonban a mágneses észak figyelembevételével készülnek. Ha tájékozódási térképet használ, ki kell kapcsolnia az elhajlási korrekciót. Ehhez állítsa az elhajlási szög értékét 0°-ra.

Az elhajlási érték a **Settings** menü **Navigation** » **Declination** menüpontjában állíthatja be.

9.17. Időzítő

Az óra stopper és visszaszámláló funkcióval is rendelkezik az alapszintű időméréshez. A számlapon pöccintsen fel, vagy nyomja meg az alsó gombot, amíg meg nem jelenik az időmérő widget.

Amikor első alkalommal lép be a widgetbe, a stopper jelenik meg. Ezt követően megjegyzi az utoljára használt funkciót – a stopperórát vagy a visszaszámlálót.

A **SET TIMER** gyorsindító menü megnyitásához pöccintsen felfelé vagy nyomja meg az alsó gombot. Ebben a menüben módosíthatja az időzítő beállításait.

Stopperóra

A stoppert a felső gomb megnyomásával indíthatja el vagy állíthatja le. A felső gombot ismételten megnyomva újraindíthatja a stoppert. Az alsó gombbal állítsa vissza.

Jobbra pöccintve vagy a középső gombot használva kiléphet az időmérőből.

Visszaszámláló

A gyorsindító menü megnyitásához pöccintsen felfelé az időzítő widgetben, vagy nyomja meg az alsó gombot. Innen kiválaszthat egy előre beállított visszaszámlálási időt, vagy létrehozhat egy egyéni visszaszámlálási időt.

A felső és alsó gombokkal igény szerint megállíthatja és nullázhatja az időzítőt.

Jobbra pöccintve vagy a középső gombot lenyomva tartva kiléphet az időmérőből.

9.18. Merülési statisztikák

A **Scuba stats** (készülékes merülési statisztikák) és a **Freedive stats** (szabadtüdős merülési statisztikák) widgetek információkat nyújtanak az előző merülésről, valamint érdekes statisztikákat a Suunto Ocean komputerrel végzett merülésekről.

Merülés után a Suunto Ocean megjeleníti az előző merülés óta eltelt felszíni időt, készülékes merülés után pedig egy visszaszámlálás jelenik meg a javasolt repüléstilalmi idővel. A widget megjeleníti az előző merülés befejezésének a dátumát és időpontját, valamint az időbélyeget, amikor a repüléstilalmi idő véget ér.

MEGJEGYZÉS: *A repüléstilalmi idő alatt kerülni kell a repülést vagy utazást nagyobb magasságba.*

Previous dive (előző merülés): egy áttekintést ad a legutóbbi merülésről. Ha kiválasztja a tevékenységet, a Suunto Ocean még több részletet szolgáltat, és lehetősége nyílik arra is, hogy törölje a tevékenységet a naplóból.

Statistics (statisztikák): megjelenítik a merülések számát, az összesített merülési órákat, a maximális mélységet és a merülési időt, amit az adott merülési mód összes merülésén elért.

10. SuuntoPlus™ útmutatók

A SuuntoPlus™ útmutató valós idejű útmutatást kínál Suunto óráján kedvenc sportjai és szabadtéri tevékenységei közben. Új útmutatókat találhat a SuuntoPlus™ Store áruházban, illetve újakat is hozhat létre olyan eszközökkel, mint a Suunto alkalmazás edzéstervezője.

Ha bővebb információkra lenne szüksége a rendelkezésre álló útmutatókról és arról, hogyan lehet külső szolgáltatók útmutatóit szinkronizálni az eszközével, keresse fel ezt az oldalt: *www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides*.

A SuuntoPlus™ útmutatók kiválasztása az órán:

1. Az edzés rögzítésének megkezdése előtt pöccintsen felfelé, vagy nyomja meg az alsó gombot, és válassza ki a **SuuntoPlus™** lehetőséget.
2. Görgessen a használni kívánt útmutatóhoz, és nyomja meg a középső gombot.
3. Térjen vissza a kezdő nézetre, és kezdje el az edzést a megszokott módon.
4. Nyomja le a középső gombot, amíg el nem ér a SuuntoPlus™ útmutatóhoz, amely saját kijelzőként jelenik meg.

MEGJEGYZÉS: *Ügyeljen arra, hogy Suunto Ocean eszközén mindig a legújabb szoftververzió működjön, és óráját szinkronizálja a Suunto alkalmazással.*

11. SuuntoPlus™ sportalkalmazások

A SuuntoPlus™sportalkalmazások Suunto Ocean óráját új funkciókkal gazdagítja, amelyekből inspirációt és új lehetőségeket meríthet az aktív életstílus nyújtotta még teljesebb élmény érdekében. A Suunto Ocean készülékéhez való alkalmazások közzétételére szolgáló SuuntoPlus™ Store áruházban új sportalkalmazásokat is találhat. Válassza ki azokat, amelyek érdekelhetik Önt, és szinkronizálja őket órájával, hogy a lehető legtöbbet tudja kihozni edzéseiből!

A SuuntoPlus™ sportalkalmazások használatához:

1. Az edzés rögzítésének megkezdése előtt görgessen le, és válassza a **SuuntoPlus™** lehetőséget.
2. Válassza ki a kívánt sportalkalmazást.
3. Ha a sportalkalmazás külső eszközt vagy szenzort használ, automatikusan létrehozza a kapcsolatot.
4. Görgessen fel a kezdőnézethez, és kezdje el az edzést a megszokott módon.
5. Nyomja le a középső gombot, amíg el nem ér a SuuntoPlus™ sportalkalmazáshoz, amely saját kijelzőként jelenik meg.
6. Miután leállította az edzés rögzítését, a SuuntoPlus™ sportalkalmazás eredményeit az összegzésben találja, amennyiben megfelelő eredmények születtek.

A Suunto alkalmazásban személyre szabhatja, hogy mely SuuntoPlus™ sportalkalmazásokat kívánja használni óráján. Látogasson el a *Suunto.com/Suuntoplus* oldalra, és nézze meg, hogy mely sportalkalmazások érhetők el órájához.

MEGJEGYZÉS: *Ügyeljen arra, hogy Suunto Ocean eszközén mindig a legújabb szoftververzió működjön, és óráját szinkronizálja a Suunto alkalmazással.*

12. Karbantartás és támogatás

12.1. Kezelési útmutató

A készülékkel bánjon óvatosan – ne ütögesse, ne ejtse le!

Normális körülmények között az órát nem szükséges szervizelni. Rendszeresen mossa le folyó vízzel és kevés kímélő tisztítószerrel, a készülékházat pedig törölje át puha ruhával vagy szarvasbőrrel.

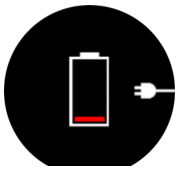
Csak eredeti Suunto alkatrészeket használjon. A nem eredeti alkatrészek által okozott károsodásokra a jótállás nem terjed ki.

12.2. Akkumulátor

Az egy töltéssel elérhető töltöttség attól függ, hogyan és milyen körülmények között használja a készüléket. Alacsony hőmérsékleten például csökken az egy töltéssel elérhető üzemidő. Az újratölthető akkumulátorok kapacitása általánosságban csökken az idő során.

MEGJEGYZÉS: *Az akkumulátor meghibásodása miatti rendellenes kapacitáscsökkenés esetére a Suunto jótállása egy évig, illetve legfeljebb 300 töltési ciklusra kiterjed – amelyik hamarabb bekövetkezik.*

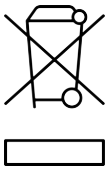
Amikor az akkumulátor töltöttségi szintje 20%, majd 5% alá csökken, az órán megjelenik az alacsony töltöttségi szint ikon. Ha a töltöttségi szint nagyon lecsökken, az óra alacsony energiafogyasztású üzemmódba lép, és megjelenik a töltés ikon.



Az óra feltöltéséhez használja a mellékelt USB kábelt. Amint a töltöttségi szint elég magas lesz, az óra kilép az alacsony energiafogyasztású üzemmódból.

12.3. Hulladékkezelés

Kérjük a helyi törvényeknek megfelelően, elektronikai hulladékként helyezze el a terméket. Ne dobja a szemétbe. Igény szerint a legközelebbi Suunto kereskedőhöz is visszaviheti az eszközt.



13. Referencia

13.1. Megfelelőség

A megfelelőségi információkat és a részletes műszaki jellemzőket lásd a “Termékbiztonság és szabályozási információk” dokumentumban, amelyet megkapott Suunto Ocean terméke mellé, vagy elérhet a *www.suunto.com/userguides* útvonalon.

13.2. CE

A Suunto Oy kijelenti, hogy a DW223 típusú rádióberendezés megfelel a 2014/53/EU számú irányelv előírásainak. Az EU megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetcímen található: *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 02/2025
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.