

SUUNTO OCEAN
UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

1. BEZPEČNOST.....	6
2. Začínáme.....	8
2.1. Dotyková obrazovka a tlačítka.....	8
2.2. Úprava nastavení.....	9
2.3. Aktualizace softwaru.....	10
2.4. Aplikace Suunto.....	10
2.5. Optické měření tepové frekvence.....	11
3. Nastavení.....	12
3.1. Zámek tlačítek a obrazovky.....	12
3.2. Automatický jas displeje.....	12
3.3. Tóny a vibrace.....	13
3.4. Připojení pomocí technologie Bluetooth.....	13
3.5. Režim letadlo.....	13
3.6. Režim Nerušit.....	14
3.7. Připomínání dlouhého sezení.....	14
3.8. Najít telefon.....	14
3.9. Čas a datum.....	15
3.9.1. Budík.....	15
3.10. Jazyk a systém jednotek.....	16
3.11. Ciferníky.....	16
3.12. Úspora energie.....	16
3.13. Párování PODů a snímačů.....	17
3.13.1. Kalibrace snímače Bike POD.....	18
3.13.2. Kalibrace snímače Foot POD.....	18
3.13.3. Kalibrace snímače Power POD.....	18
3.14. Svítilna.....	18
3.15. Alarmy.....	19
3.15.1. Upozornění na východ a západ slunce.....	19
3.15.2. Upozornění na bouři.....	19
3.16. Funkce FusedSpeed™.....	20
3.17. FusedAlti™.....	21
3.18. Výškoměr.....	21
3.18.1. Potápění v nadmořských výškách.....	21
3.19. Formáty polohy.....	21
3.20. Informace o zařízení.....	22
3.21. Resetování hodinek.....	22
4. Záznam cvičení.....	24
4.1. Sportovní režimy.....	25
4.2. Navigování v průběhu cvičení.....	25
4.2.1. Najít cestu zpět.....	26

4.2.2. Přichycení k trase.....	26
4.3. Používání cílů při cvičení.....	26
4.4. Řízení výdrže baterie.....	27
4.5. Cvičení obsahující více sportů.....	28
4.6. Plavání.....	29
4.7. Intervalový trénink.....	29
4.8. Automatické přerušení.....	30
4.9. Hlasová zpětná vazba.....	30
4.10. Pocit.....	31
4.11. Zóny intenzity.....	31
4.11.1. Zóny tepové frekvence.....	32
4.11.2. Zóny tempa.....	34
4.11.3. Zóny výkonu.....	34
4.11.4. Používání TF, tempa nebo výkonových zón při cvičení.....	35
5. Potápění s přístrojem.....	37
5.1. Bezpečnost při potápění.....	37
5.2. Nastavení ponoru.....	39
5.2.1. Automatické zahájení ponoru.....	40
5.2.2. Režimy ponoru.....	40
5.2.3. Funkce tlačítek při potápění s přístrojem.....	41
5.2.4. Obrazovka před ponorem a možnosti ponoru.....	41
5.2.5. Hlavní zobrazení během ponoru.....	43
5.2.6. Klíčové informace během ponoru.....	43
5.2.7. Přepínací okno při potápění s přístrojem.....	46
5.3. Nastavení ponoru.....	49
5.4. Potápěčské alarmy.....	51
5.4.1. Povinné alarmy při potápění.....	51
5.4.2. Uživatelsky konfigurovatelné alarmy potápění.....	53
5.4.3. Systémové chyby.....	54
5.5. Dýchací směsi.....	55
5.5.1. Upravení dýchací směsi.....	55
5.5.2. Potápění s více dýchacími směsmi.....	56
5.6. Podpora pro bezdrátový přenos tlaku v lahvi	57
5.6.1. Jak nainstalovat a spárovat sondu Suunto Tank POD.....	57
5.6.2. Tlak v lahvi.....	58
5.6.3. Spotřeba dýchací směsi.....	59
5.6.4. Zbývající doba dýchací směsi.....	60
5.7. Nastavení algoritmu.....	61
5.7.1. Algoritmus Bühlmann 16 GF.....	61
5.7.2. Faktory gradientu.....	61
5.7.3. Dekompresní profil.....	64


5.7.4. Nastavení nadmořské výšky.....	65
5.7.5. Doba bezpečnostní zastávky.....	66
5.7.6. Hloubka poslední zastávky.....	66
5.8. Potápění s počítačem Suunto Ocean.....	67
5.8.1. Bezpečnostní zastávky.....	67
5.8.2. Dekompresní ponory.....	68
5.8.3. Doba strávená nad hladinou a doba zákazu létání.....	70
5.8.4. Příklad - režim ponoru s jednou dýchací směsí.....	71
5.8.5. Příklad - režim ponoru s více dýchacími směsmi.....	73
6. Freediving.....	75
6.1. Zobrazení v režimu Freediving.....	75
6.2. Funkce tlačítek při freedivingu.....	76
6.3. Přepínací okno pro freediving.....	77
6.4. Alarmy při volném potápění.....	78
6.5. Šnorchlování a mermaiding.....	78
7. Záznamy ponorů.....	80
8. Navigace.....	81
8.1. Offline mapy.....	81
8.2. Navigování podle nadmořské výšky.....	82
8.3. Navigace pomocí azimutu.....	83
8.4. Trasy.....	83
8.5. Místa zájmu.....	85
8.5.1. Přidávání a odstraňování míst zájmu.....	85
8.5.2. Navigace k místu zájmu (POI).....	86
8.5.3. Typy míst zájmu.....	87
9. Widgety.....	90
9.1. Počasí.....	90
9.2. Oznámení.....	90
9.3. Ovládání médií.....	91
9.4. Tepová frekvence.....	91
9.5. Regenerace, HRV (Proměnlivost tepové frekvence).....	92
9.6. Pokrok.....	93
9.7. Trénink.....	93
9.8. Regenerace, trénink.....	94
9.9. Kyslík v krvi.....	94
9.10. Spánek.....	95
9.11. Kroky a kalorie.....	96
9.12. Slunce a měsíc.....	97
9.13. Záznamník.....	97
9.14. Zdroje.....	97

9.15. Výškoměr a barometr.....	98
9.16. Kompas.....	99
9.16.1. Kalibrace kompasu.....	99
9.16.2. Nastavení deklinace.....	100
9.17. Měřič času.....	100
9.18. Statistiky ponorů.....	101
10. Průvodci SuuntoPlus™	102
11. Sportovní aplikace SuuntoPlus™	103
12. Péče a podpora.....	104
12.1. Instrukce pro zacházení.....	104
12.2. Baterie.....	104
12.3. Likvidace.....	104
13. Reference.....	105
13.1. Shoda.....	105
13.2. CE.....	105

1. BEZPEČNOST

Typy bezpečnostních opatření


 **VAROVÁNÍ:** - se používá v souvislosti s postupem či situací, jež může vést k vážnému zranění či úmrtí.


 **UPOZORNĚNÍ:** - se používá v souvislosti s postupem či situací, jež povede k poškození výrobku.


 **POZNÁMKA:** - se používá pro zvýraznění důležitých informací.


 **TIP:** - označuje extra tipy, jak používat různé funkce zařízení.


Bezpečnostní opatření


 **VAROVÁNÍ:** Kabel USB uchovávejte mimo dosah zdravotnických prostředků, například kardiostimulátorů, případně vstupních karet, platebních karet a podobných předmětů. Konektor kabelu USB obsahuje silný magnet, který může rušit fungování zdravotnických prostředků nebo jiných elektronických zařízení a předmětů využívajících magnetický záznam údajů.

 **VAROVÁNÍ:** Kontakt výrobku s kůží může vyvolat alergické reakce nebo podráždění kůže, přestože výrobek odpovídá odvětvovým normám. V takovém případě okamžitě přestaňte zařízení používat a kontaktujte lékaře.


 **VAROVÁNÍ:** Před zahájením cvičebního programu se poradte se svým lékařem. Přetěžování může způsobit vážné poranění.

 **VAROVÁNÍ:** Pouze pro rekreační použití.

 **VAROVÁNÍ:** Nelze spoléhat výhradně na GPS nebo životnost baterie výrobku. Vždy používejte k zajištění bezpečnosti mapy a další záložní materiály.

 **VAROVÁNÍ:** ZAJISTĚTE VODĚODOLNOST PŘÍSTROJE! Pokud by do přístroje vnikla vlhkost, hrozí vážné narušení funkčnosti přístroje. Veškeré servisní zákroky svěřte výhradně do rukou autorizovaného servisního střediska Suunto.

 **VAROVÁNÍ:** Nepoužívejte USB kabel Suunto v okolí vznětlivých plynů. Hrozí nebezpečí výbuchu.

 **VAROVÁNÍ:** USB kabel Suunto v žádném případě nerozebírejte ani neopravujte. Hrozí nebezpečí zranění elektrickým proudem nebo požáru.

 **VAROVÁNÍ:** Nepoužívejte USB kabel Suunto v případě poškození některé z jeho částí.

⚠ VAROVÁNÍ: Zařízení lze nabíjet pouze pomocí USB adaptérů, které vyhovují normě IEC 62368-1 a mají maximální výkon 5 V. Adaptéry, které tyto požadavky nesplňují, představují nebezpečí požáru a riziko úrazu a mohou vaše zařízení Suunto poškodit.

⚠ UPOZORNĚNÍ: ZABRAŇTE styku konektorů USB kabelu s jakýmkoliv vodivým povrchem. Hrozí zkratování kabelu, které znemožní jeho další použití.

⚠ UPOZORNĚNÍ: K nabíjení hodinek Suunto Ocean používejte výhradně dodaný nabíjecí kabel.

⚠ UPOZORNĚNÍ: NEPOUŽÍVEJTE USB kabel, pokud je zařízení Suunto Ocean vlhké. Hrozí poškození elektrických obvodů. Ujistěte se, že jsou konektory kabelu i přístroje suché.

⚠ UPOZORNĚNÍ: Na výrobek neaplikujte žádná rozpouštědla, mohou poškodit povrch.

⚠ UPOZORNĚNÍ: Na výrobek neaplikujte repelenty proti hmyzu, mohou poškodit povrch.

⚠ UPOZORNĚNÍ: Nevyhazujte výrobek do komunálního odpadu, z důvodu ochrany životního prostředí s ním zacházejte jako s elektronickým odpadem.

⚠ UPOZORNĚNÍ: Úder do výrobku nebo jeho pád může způsobit poškození.

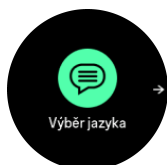
⚠ UPOZORNĚNÍ: Barevné textilní pásy mohou zanechat stopy na jiných tkaninách nebo kůži, když jsou nové nebo zvlhnou.

📖 POZNÁMKA: Ve společnosti Suunto využíváme pokročilé senzory a algoritmy k výpočtu metrik, které vám mohou pomoci při vašich aktivitách a dobrodružstvích. Snažíme se být co možná nejpřesnější. Údaje, které naše produkty a služby poskytují, však nejsou dokonale spolehlivé, a měření, která z nich vycházejí, nejsou zcela přesná. Počty kalorií, tepová frekvence, poloha, detekce pohybu, rozpoznání výstřelu, indikátory fyzické zátěže a další měření nemusí přesně odpovídat realitě. Výrobky a služby Suunto jsou určeny pouze k rekreačnímu použití a nemají sloužit zdravotnickým účelům žádného druhu.

2. Začínáme

První spuštění hodinek Suunto Ocean je rychlé a jednoduché.

1. Probudte hodinky stisknutím a podržením horního tlačítka.
2. Klepněte na obrazovku, spustí se průvodce nastavením.



3. Zvolte jazyk, který si přejete používat, tažením prstu po obrazovce nahoru nebo dolů.



4. Důkladně si přečtete varování, které se zobrazí ve vyskakovacím okně, a klepnutím na tlačítko OK potvrďte, že mu rozumíte.
5. Postupujte podle průvodce a dokončete úvodní nastavení. Tažením prstu nahoru nebo dolů vyberete hodnoty. Klepnutím na obrazovku nebo stisknutím prostředního tlačítka potvrdíte hodnotu a přejdete na další krok.

⚠ UPOZORNĚNÍ: K nabíjení hodinek Suunto Ocean používejte výhradně dodaný nabíjecí kabel.

2.1. Dotyková obrazovka a tlačítka

Hodinky Suunto Ocean mají dotykovou obrazovku a tři tlačítka. S jejich pomocí můžete procházet displeje a funkce.

Tažení prstu a klepnutí

- tažení prstem nahoru nebo dolů slouží k posouvání obrazovky nebo nabídky
- tažení prstem doprava a doleva slouží k přesunu zpět a vpřed na obrazovkách
- klepnutím zvolíte příslušnou položku

Horní tlačítko

- stisknutím při zobrazeném ciferníku zobrazíte seznam naposledy použitých sportovních režimů
- dlouhým stisknutím na ciferníku můžete definovat a otevírat zkratky

Prostřední tlačítko

- stisknutím zvolíte příslušnou položku
- stisknutím při zobrazeném ciferníku otevřete připnutý widget
- dlouhým stisknutím při zobrazeném ciferníku otevřete nabídku nastavení
- stisknutím a podržením tlačítka přejdete zpět do nabídky nastavení

Spodní tlačítko

- stisknutím se na obrazovce nebo v nabídce posunete směrem dolů

- stisknutím při zobrazeném ciferníku otevřete seznam widgetů
- dlouhým stisknutím při zobrazeném ciferníku vstoupíte do ovládacího panelu

Při záznamu cvičení:

Horní tlačítko

- stisknutím pozastavíte aktivitu (přístup k možnostem cvičení)
- dlouhým stisknutím změníte aktivitu

Prostřední tlačítko

- stisknutím tlačítka přepínáte obrazovky
- dlouhým stisknutím otevřete nabídku možností cvičení

Spodní tlačítko

- stisknutím tlačítka zaznamenáte kolo
- dlouhým stisknutím zamknete nebo odemknete tlačítka

Během freedivingu a potápění s přístrojem:

Horní tlačítko


- stisknutím otevřete nabídku voleb (freediving)
- stisknutím otevřete seznam dostupných dýchacích směsí (pouze v režimu Více plynových směsí)
- dlouhým stisknutím změníte jas

Prostřední tlačítko

- stisknutím tlačítka měníte displeje (freediving)
- stisknutím tlačítka měníte číselník (potápění s přístrojem)

Spodní tlačítko

- stisknutím změníte položku v přepínacím okně
- dlouhým stisknutím zamknete nebo odemknete tlačítka

 **POZNÁMKA:** Dotyková obrazovka je při kontaktu s vodou neaktivní. To znamená, že pod vodou musíte displeje procházet pomocí tlačítek.

2.2. Úprava nastavení

Všechna nastavení hodinek můžete upravovat přímo v hodinkách.

Postup změny nastavení:

1. Na ciferníku dlouze stiskněte prostřední tlačítko.
2. Nabídkou nastavení procházejte tažením prstu nahoru/dolů nebo pomocí spodního a horního tlačítka.




3. Výběr nastavení provedete klepnutím na název nastavení nebo stisknutím prostředního tlačítka, když je dané nastavení zvýrazněné. Zpět se v nabídce vrátíte tažením prstu doprava nebo stisknutím **Zpět**.
4. Pokud se nastavuje hodnota z intervalu, můžete ji měnit tažením prstu nahoru/dolů nebo stisknutím horního nebo spodního tlačítka.



5. U nastavení, kde existují pouze dvě hodnoty, například zapnuto/vypnuto, můžete hodnotu změnit klepnutím na nastavení nebo stisknutím prostředního tlačítka.



 **POZNÁMKA:** Výše uvedená nastavení jsou obecná nastavení hodinek. Nastavení ponoru naleznete v nabídce 5.3. Nastavení ponoru.


2.3. Aktualizace softwaru

Aktualizace softwaru přidávají do hodinek důležitá vylepšení a nové funkce. Suunto Ocean se aktualizují automaticky, pokud jsou připojeny k aplikaci Suunto.

Pokud je aktualizace k dispozici a hodinky jsou připojeny k aplikaci Suunto, aktualizace softwaru se do hodinek stáhne automaticky. Stav aktualizace lze zobrazit v aplikaci Suunto.


Po stažení softwaru do hodinek se hodinky během noci samy aktualizují, pokud je úroveň nabití baterie alespoň 20 % a současně se nezaznamenává žádné cvičení.

Pokud chcete aktualizaci nainstalovat ručně předtím, než proběhne automaticky během noci, přejděte do nabídky **Nastavení** > **Obecné** a vyberte možnost **Aktualizace softwaru**.

 **POZNÁMKA:** Po dokončení aktualizace budou v aplikaci Suunto zobrazeny poznámky k vydání.

2.4. Aplikace Suunto

S aplikací Suunto můžete dále obohatit své zkušenosti s Suunto Ocean. Chcete-li synchronizovat své aktivity, dostávat oznámení z mobilu, vytvářet tréninky a využívat další funkce, spárujte hodinky s mobilní aplikací.

 **POZNÁMKA:** Máte-li zapnutý režim letadlo, není možné provádět párování. Před párováním režim letadlo vypněte.

Párování hodinek s aplikací Suunto:

1. Ujistěte se, že je Bluetooth na hodinkách aktivní. V nastavení přejděte na **Propojitelnost** » **Discovery** a zapněte jej, pokud již není zapnutý.
2. Stáhněte si a nainstalujte aplikaci Suunto do kompatibilního mobilního zařízení z iTunes App Store, Google Play nebo několika populárních obchodů s aplikacemi z Číny.


3. Spustíte aplikaci Suunto a zapnete Bluetooth, pokud jste tak již neučinili.
4. Klepněte na ikonku hodinek v horní levé části obrazovky aplikace a potom klepněte na možnost „SPÁROVAT“; tím se hodinky spárují.
5. Ověřte párování tím, že opíšete kód, který se zobrazil na hodinkách v aplikaci.

 **POZNÁMKA:** Některé funkce vyžadují připojení k internetu přes síť Wi-Fi nebo mobilní síť. Za přenos dat mohou být operátorem účtovány poplatky.


2.5. Optické měření tepové frekvence

Optické měření tepové frekvence ze zápěstí je snadné a pohodlné. Níže jsou uvedeny faktory, které mají vliv na přesnost a spolehlivost měření:

- Hodinky musíte mít přímo na kůži. Mezi snímačem a kůží nesmí být žádný oděv, byť sebetenčí.
- Hodinky musíte mít na paži v místě, které je o něco výše, než možná běžně hodinky nosíte. Snímač registruje tok krve pod tkání. Čím více tkáně může sledovat, tím lépe.
- Jakékoli pohyby či napínání svalů, například uchopení tenisové rakety, může měnit přesnost hodnot získávaných snímačem.
- Máte-li nízkou tepovou frekvenci, nemusí být snímač schopen získat stabilní hodnoty. Krátké zahřívací cvičení několik minut před začátkem v tomto směru pomůže.
- Pigmentace kůže a tetování blokují světlo a způsobují, že optický snímač neodečítá spolehlivé hodnoty.
- Při plavání a freedivingu nemusí být měření tepové frekvence optickým snímačem přesné.
- Chcete-li od snímače tepové frekvence maximální přesnost a rychlou reakci na změnu, doporučujeme používat kompatibilní hrudní pás, například Suunto Smart Sensor.


 **VAROVÁNÍ:** Optické měření tepové frekvence nemusí být přesné během všech aktivit a pro všechny uživatele. Ovlivnit je může rovněž individuální anatomie uživatele a pigmentace kůže. Skutečná tepová frekvence může být vyšší nebo nižší než hodnoty změřené optickým snímačem.

 **VAROVÁNÍ:** Optické měření tepové frekvence je pouze pro rekreační použití. Není určeno ke zdravotnickým účelům.

 **VAROVÁNÍ:** Před zahájením cvičebního programu se vždy poradte se svým lékařem. Přetěžování může způsobit vážné poranění.

3. Nastavení

Tažením nahoru po ciferníku hodinek nebo dlouhým stisknutím spodního tlačítka získáte přístup ke všem nastavením hodinek prostřednictvím možnosti **Ovládací panel**.


 **TIP:** Nabídku nastavení můžete otevřít přímo, když v zobrazení ciferníku dlouze stisknete prostřední tlačítko.

Pokud chcete rychle otevírat určité nastavení nebo funkci, můžete si přizpůsobit logiku horního tlačítka (ze zobrazení ciferníku) a vytvořit si pro nejpoužívanější nastavení nebo funkci zkratku.

Abyste definovali zkratku pro horní tlačítko, otevřete možnost Ovládací panel a vyberte **Přizpůsobit** a poté **Horní zkratka**. Potom vyberte, jaké nastavení nebo funkci má horní tlačítko mít při dlouhém stisknutí.

3.1. Zámek tlačítek a obrazovky

Přidržením spodního tlačítka a zvolením možnosti **Zamknout** při záznamu cvičení můžete tlačítka zamknout. Po zamčení nemůžete provádět žádné akce vyžadující používání tlačítek (mezičasy, pozastavení/ukončení cvičení apod.), ale můžete procházet zobrazení na displeji.

 **POZNÁMKA:** Během potápění s přístrojem můžete tlačítka potvrzovat alarmy a přepnutí dýchací směsi, i když jsou tlačítka uzamčena, ale nemůžete měnit zobrazení displeje a obsah přepínacího okna.

Chcete-li vše odemknout, přidržte znovu stisknuté spodní tlačítko.

Pokud neprovádíte záznam cvičení, obrazovka se po minutě neaktivity uzamkne a zhasne. Obrazovku můžete aktivovat stiskem jakéhokoli tlačítka.

Po určité době neaktivity obrazovka též přejde do režimu spánku (nic nezobrazuje). Jakýmkoli pohybem se znovu zapne.

3.2. Automatický jas displeje

Displej má tři funkce, které můžete nastavit: úroveň jasu (**Jas**), to, zda se na neaktivním displeji budou zobrazovat nějaké informace (**Vždy na displeji**), a to, zda se displej aktivuje při zvednutí a otočení zápěstí (**Probuzení zvednutím**).

Funkce displeje lze upravit v nastavení na obrazovce **Obecné > Displej**.

- Nastavení Jas určuje celkovou intenzitu jasu displeje – Nízká, Střední nebo Vysoký.
- Nastavení Vždy na displeji určuje, zda je neaktivní displej prázdný, nebo zda se na něm zobrazují informace, například čas. Funkci Vždy na displeji lze zapnout či vypnout:
 - **Zap.:** Na displeji se určité informace zobrazují neustále.
 - **Vyp.:** Když je displej neaktivní, je obrazovka prázdná.
- Funkce Probuzení zvednutím aktivuje displej, když zvednete zápěstí, abyste se podívali na hodinky. Funkce Probuzení zvednutím nabízí tři možnosti:
 - **Vyp.:** Zvednutí zápěstí neaktivuje žádnou funkci.
 - **Pouze displej:** Zvednutí zápěstí aktivuje pouze displej. Pro použití hodinek je nutné stisknout tlačítko.

- **Režim plného probuzení:** Zvednutí zápěstí aktivuje hodinky, které jsou tak připraveny k použití.

UPOZORNĚNÍ: Dlouhodobé používání displeje s vysokým jasem snižuje životnost baterie a může způsobit vypálení obrazu do obrazovky. Abyste prodloužili životnost displeje, nepoužívejte vysoký jas po dlouhou dobu.

POZNÁMKA: Informace o jasu displeje při potápění naleznete v nastavení 5.3. Nastavení ponoru.

3.3. Tóny a vibrace

Tóny a vibrace se používají pro upozornění, alarmy nesouvisející s potápěním a další důležité události či akce. Tóny i vibrace můžete upravovat v nastavení **Obecné » Tóny**.

V nabídce **Tóny** můžete vybírat z následujících možností:

- **Zap. vše:** všechny události spustí upozornění
- **Vyp. vše:** žádná událost nespustí upozornění
- **Zvuk tlačítek vyp.:** všechny události jiné než stisknutí tlačítka spustí upozornění.

Pomocí **Vibrace** můžete zapínat a vypínat vibrace.

V nabídce **Alarm** můžete vybírat z následujících možností:

- **Vibrace:** upozornění formou vibrací
- **Tóny:** zvukové upozornění
- **Oboje:** vibrační i zvuková upozornění

POZNÁMKA: Tato nastavení tónů a vibrací nemají vliv na potápění s přístrojem ani freediving. Nastavení potápěčských alarmů naleznete v nabídce 5.4. Potápěčské alarmy.

3.4. Připojení pomocí technologie Bluetooth

Hodinky Suunto Ocean využívají technologii Bluetooth k vysílání a přijímání informací z mobilního zařízení, když máte hodinky spárovány s aplikací Suunto. Stejná technologie se používá také pro párování se zařízeními POD a snímači.

Pokud si však nepřejete, aby byly vaše hodinky pro jiná zařízení Bluetooth viditelné, můžete nastavení viditelnosti aktivovat či deaktivovat v nastavení **Propojitelnost » Discovery**.




Technologii Bluetooth je možné také úplně vypnout aktivací režimu Letadlo, viz 3.5. *Režim letadlo*.

3.5. Režim letadlo

Pokud je třeba vypnout bezdrátové přenosy, aktivujte mód letadlo. Mód letadlo můžete aktivovat či deaktivovat pomocí nastavení v možnosti **Propojitelnost** nebo v nabídce **Ovládací panel**.



 **POZNÁMKA:** Pokud chcete se zařízením cokoli spárovat, musíte nejprve vypnout režim letadlo, je-li zapnutý.

3.6. Režim Nerušit

Režim Nerušit je nastavení, které vypne všechny zvuky a vibrace a ztlumí obrazovku. Představuje proto velmi užitečnou možnost, pokud hodinky máte například v divadle nebo v jiném prostředí, kde chcete, aby fungovaly jako obvykle, pouze potichu.

Postup zapnutí/vypnutí režimu Nerušit:

1. Ze zobrazení ciferníku otevřete **Ovládací panel** tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka.
2. Přejděte dolů na možnost **Nerušit**.
3. Klepnutím na název funkce nebo stisknutím prostředního tlačítka aktivujete režim Nerušit.

Pokud máte nastavený budík, bude zvonit jako obvykle. Pokud zvonění budíku neodložíte, bude režim Nerušit deaktivován.

 **POZNÁMKA:** V režimu potápění je režim Nerušit vždy neaktivní.

3.7. Připomínání dlouhého sezení

Pravidelný pohyb je pro vás velice prospěšný. Se zařízením Suunto Ocean můžete aktivovat funkci připomínání dlouhého sezení, která vás vyzve k pohybu, pokud již sedíte příliš dlouho.

V nastavení vyberte možnost **Aktivita** a zapněte funkci **Připomínat dlouhé sezení**.

Pokud jste již 2 hodiny v kuse neaktivní, hodinky vás na to upozorní a připomenou vám, abyste vstali a věnovali se chvíli pohybu.

3.8. Najít telefon

Pomocí funkce Najít telefon můžete najít telefon, když si nepamatujete, kde jste ho nechali. Pomocí zařízení Suunto Ocean můžete telefon prozvonit, pokud jsou obě zařízení propojena. Protože zařízení Suunto Ocean se k telefonu připojuje pomocí technologie Bluetooth, musí se telefon nacházet v dosahu Bluetooth, aby jej hodinky mohly prozvonit.

Aktivace funkce Najít můj telefon:

1. Stisknutím spodního tlačítka ze zobrazení ciferníku otevřete možnost **Ovládací panel** ze seznamu widgetů.
2. Přejděte dolů na možnost **Najít telefon**.
3. Spusťte zvonění telefonu klepnutím na název funkce nebo stisknutím prostředního tlačítka.
4. Stisknutím spodního tlačítka zvonění ukončíte.

3.9. Čas a datum

Během počátečního nastavení hodinek nastavujete čas a datum. Poté využívají hodinky k případné korekci čas GPS.

Po spárování s aplikací Suunto budou hodinky aktualizovat čas, datum, časové pásmo a informace o letním čase z mobilních zařízení.

V nabídce **Nastavení**, v části **Obecné** » **Čas/datum**, můžete tuto funkci zapnout nebo vypnout klepnutím na **Automatická aktualizace času**.

Manuální nastavení času a data lze provádět v nabídce **Obecné** » **Čas/datum**, kde můžete měnit rovněž formát času a data.


Vedle hlavního času můžete také používat duální čas tak, že sledujete čas na různých místech, například při cestování. V nabídce **Obecné** » **Čas/datum** klepněte na **Duální čas** časové pásmo se nastaví výběrem polohy.

3.9.1. Budík

Hodinky jsou vybaveny budíkem, který můžete nastavit jednorázově nebo opakovaně pro určité dny. Budík se aktivuje v nastavení **Budík**.

Postup nastavení pevně určeného budíku:

1. Dlouhým stisknutím spodního tlačítka při zobrazení ciferníku otevřete **Ovládací panel**.
2. Vyberte **Budík**.
3. Vyberte **Nové upozornění**.

 **POZNÁMKA:** *Starší alarmy můžete odstranit nebo upravit, pokud je vyberete v seznamu pod možností Nový alarm.*

4. Vyberte, jak často se má budík spouštět. Možnosti jsou:

Jednou: budík se spustí jednou v následujících 24 hodinách, a to v nastavený čas

Pracovní dny: budík se spustí v nastavený čas od pondělí do pátku

Denně: budík se spustí v nastavený čas každý den v týdnu



5. Nastavte hodinu a minuty budíku a poté ukončete nastavování.



Když se budík spustí, můžete jej zrušit, nebo můžete zvolit možnost odložení buzení. Odložení trvá 10 minut a je možné je zopakovat až 10×.



Pokud necháte budík vyzvánět a nebudete reagovat, provede se po 30 sekundách automaticky odložení buzení.

3.10. Jazyk a systém jednotek

Jazyk a systém jednotek hodinek můžete měnit v nabídce: **Obecné** » **Jazyk**.

3.11. Ciferníky

Suunto Ocean se dodává s několika ciferníky – jak digitálními, tak analogovými – z nichž je možno si vybrat.

Změna ciferníku:

1. Vyberte položku **Přizpůsobit** v nastavení **Nastavení** nebo v **Ovládací panel**.
2. Přejděte na položku **Ciferník** a klepněte na obrazovku nebo stiskněte prostřední tlačítko.



3. Tažením prstu nahoru a dolů procházejte náhledy ciferníků a klepněte na vybraný ciferník, který chcete použít.



4. Tažením nahoru nebo dolů procházejte barevné varianty a klepnutím zvolte tu, kterou chcete použít.

Každý ciferník zobrazuje další informace, například datum nebo duální čas. Klepnutím na displej můžete přepínat mezi zobrazeními.

3.12. Úspora energie

Hodinky mají k dispozici možnost úspory energie, je možné vypnout veškeré vibrace, denní TF a oznámení přes Bluetooth. To vše dokáže prodloužit výdrž baterie při normálním denním používání. Informace o možnostech úspory energie během zaznamenávání aktivit naleznete v části 4.4. *Řízení výdrže baterie*.

Režim úspory energie se aktivuje/deaktivuje v nastavení: **Obecné** » **Úspora energie** nebo **Ovládací panel**.




 **POZNÁMKA:** Když úroveň nabití baterie klesne na 10 %, režim úspory energie se aktivuje automaticky.

3.13. Párování PODů a snímačů

Chcete-li v průběhu záznamu cvičení shromažďovat další informace, například cyklovýkon, spárujte s hodinkami PODy a chytré snímače vybavené technologií Bluetooth.

Zařízení Suunto Ocean podporuje následující typy potápěčích a ostatních sportovních PODů a snímačů:

- Tlak v lahvi (Tank POD) (viz 5.6.1. *Jak nainstalovat a spárovat sondu Suunto Tank POD*)
- Tepová frekvence
- Bike POD
- Power POD
- Foot POD

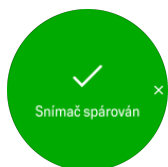
 **POZNÁMKA:** Máte-li zapnutý režim letadlo, není možné provádět párování. Před párováním mód letadlo vypněte. Viz 3.5. *Režim letadlo*.

Postup párování sportovního PODu nebo snímače:

1. Přejděte na nastavení hodinek a zvolte **Propojitelnost**.
2. Zvolte **Páruj snímač**; objeví se seznam typů senzorů.
3. Tažením prstu dolů můžete procházet celý seznam, klepnutím vyberte, který typ snímače chcete párovat.



4. Párování proveďte podle pokynů v hodinkách (v případě potřeby použijte také návod ke snímači či PODu). Stisknutím prostředního tlačítka přejdete k dalšímu kroku.



Pokud má POD nějaké pokročilé nastavení, například délku kliky pro Power POD, je třeba během procesu párování zadat příslušnou hodnotu.

Po spárování s PODem nebo snímačem se hodinky po zahájení cvičení ve sportovním režimu, který takový typ snímače využívá, pokusí příslušné zařízení vyhledat.

Kompletní seznam spárovaných zařízení ve svých hodinkách uvidíte z nastavení **Propojitelnost** » **Spárovaná zařízení**.

Z tohoto seznamu můžete v případě potřeby odstranit (zrušit párování) zařízení. Vyberte zařízení, které chcete odstranit, a klepněte na **Zapomenout**.

Informace o párování zařízení Suunto Ocean se zařízením Suunto Tank POD naleznete v části *5.6.1. Jak nainstalovat a spárovat sondu Suunto Tank POD*.

3.13.1. Kalibrace snímače Bike POD

U snímače Bike POD je třeba v hodinkách nastavit obvod kola. Obvod kola v milimetrech se zadává v rámci kalibrace. Pokud změňte kola (za jiný obvod), je třeba také změnit nastavení obvodu kol v hodinkách.

Postup změny obvodu kola:

1. V nastavení přejděte na **Propojitelnost** » **Spárovaná zařízení**.
2. Vyberte **Bike POD**.
3. Vyberte nový obvod kola.

3.13.2. Kalibrace snímače Foot POD

Pokud jste s hodinkami spárovali snímač Foot POD, hodinky je automaticky kalibrují pomocí GPS. Doporučujeme použít automatickou kalibraci, ale v případě potřeby ji můžete vypnout z nastavení POD **Propojitelnost** » **Spárovaná zařízení**.

Pro první kalibraci pomocí GPS je třeba vybrat sportovní režim, který používá snímač Foot POD a kde je nastavena přesnost GPS na hodnotu **Nejlepší**. Začněte nahrávat cvičení a běžte pokud možno rovnoměrným tempem v rovném terénu a nejméně po dobu 15 minut.

Pro počáteční kalibraci běžte běžným průměrným tempem a poté záznam cvičení zastavte. Při příštím použití snímače Foot POD bude kalibrace již připravena.

Vždy, když bude k dispozici rychlost podle GPS, hodinky snímač Foot POD automaticky znovu zkalibrují.

3.13.3. Kalibrace snímače Power POD

U snímačů Power POD (pro měření výkonu) je třeba kalibraci spustit z nabídky sportovního režimu v hodinkách.

Postup kalibrace snímače Power POD:

1. Pokud jste tak dosud neučinili, spárujte snímač Power POD s hodinkami.
2. Vyberte sportovní režim, který využívá snímač Power POD, a otevřete nabídku možností tohoto režimu.
3. Vyberte položku **Zkalibrujte Power POD** a postupujte podle pokynů v hodinkách.

Čas od času je vhodné snímač Power POD znovu zkalibrovat.

3.14. Svítilna

Hodinky Suunto Ocean jsou vybaveny ještě zvlášť jasným podsvícením, které můžete použít jako svítilnu.

Pro aktivaci svítilny přejděte na ciferníku prstem nahoru nebo stiskněte spodní tlačítko a vyberte možnost **Ovládací panel**. Přejděte na položku **Svítilna** a zapněte ji klepnutím nebo stisknutím prostředního tlačítka.

Stisknutím prostředního tlačítka nebo tažením doprava svítilnu vypnete.

3.15. Alarmy

V nabídce **Alarmy** hodinek můžete pod možností **Nastavení** nastavit různé adaptivní typy upozornění.

Můžete nastavit upozornění na východ a západ slunce a také upozornění na bouři.

Nastavení potápěčských alarmů naleznete v nabídce 5.4. *Potápěčské alarmy* a 6.4. *Alarmy při volném potápění*.

3.15.1. Upozornění na východ a západ slunce

Upozornění na východ/západ slunce v hodinkách Suunto Ocean jsou adaptivní upozornění vycházející z vaší polohy. Místo určení pevného času nastavujete upozornění podle toho, jak dlouho před východem či západem slunce chcete být upozorněni.

Časy východu a západu slunce jsou určeny pomocí GPS, hodinky tedy vycházejí z údajů systému GPS při jeho posledním použití.

Postup nastavení upozornění na východ/západ slunce:

1. Na ciferníku dlouze stiskněte prostřední tlačítko, přejděte dolů a vyberte možnost **Alarmy**.
2. Přejděte na upozornění, které chcete nastavit, výběr provedte stisknutím prostředního tlačítka.




3. Pomocí horního a spodního tlačítka nastavte, kolik hodin a minut před východem/západem slunce si přejete být upozorněni, potvrďte prostředním tlačítkem.



4. Stiskem prostředního tlačítka nastavení potvrdíte a opustíte.

 **TIP:** K dispozici je také ciferník zobrazující časy východu a západu slunce.

 **POZNÁMKA:** Časy východu a západu slunce a upozornění na nich závislá vyžadují určení polohy GPS. Pokud nejsou údaje GPS k dispozici, časy se nezobrazují.

3.15.2. Upozornění na bouři

Výrazný pokles tlaku vzduchu obvykle znamená, že se blíží bouře a je třeba vyhledat přístřešek. Když je aktivní funkce upozornění na bouři, hodinky Suunto Ocean upozorní zvukovým signálem a zobrazeným symbolem bouře, pokud tlak během tříhodinového intervalu poklesne o 4 hPa (0,12 inHg) či více.

Postup aktivace upozornění na bouři:

1. Přidržením prostředního tlačítka z ciferníku otevřete nabídku **Nastavení**.

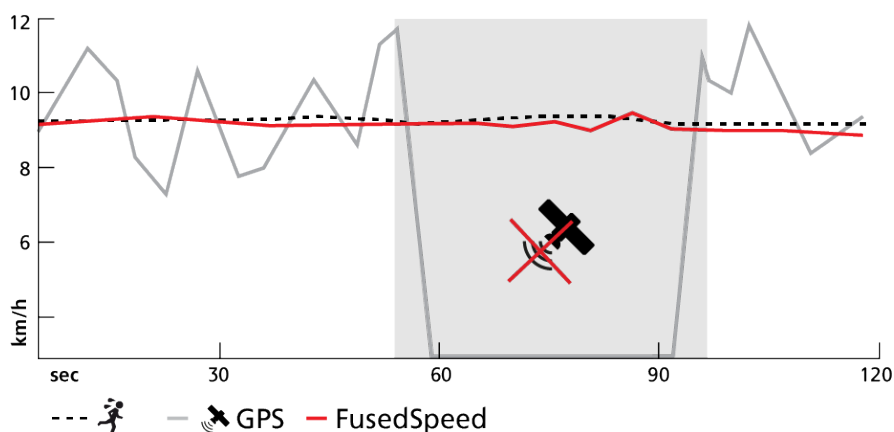
2. Přejděte na položku **Alarmy** a vstupte do nabídky klepnutím na její název nebo stisknutím prostředního tlačítka.
3. Přejděte na položku **Upozornění na bouři** a zapněte ji nebo vypněte klepnutím na její název nebo stisknutím prostředního tlačítka.

Když se ozve zvukový signál upozornění na bouři, stiskem jakéhokoli tlačítka jej vypnete. Pokud žádné tlačítko nestisknete, bude upozornění aktivní po dobu jedné minuty. Symbol bouře zůstane na displeji do doby, kdy dojde ke stabilizaci povětrnostních podmínek (zpomalení poklesu tlaku).

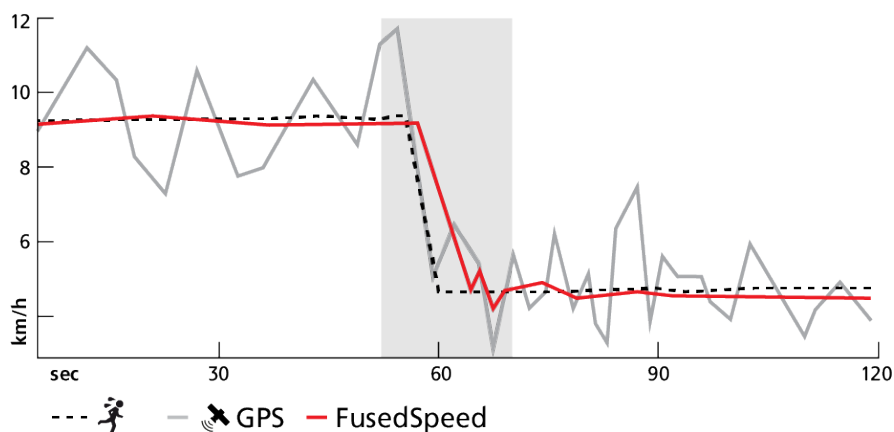



3.16. Funkce FusedSpeed™

FusedSpeed™ je jedinečná kombinace informací z GPS a snímače zrychlení zápěstí pro získání mnohem přesnější informace o rychlosti běhání. Signál GPS je adaptivně filtrován na základě zrychlování zápěstí. To poskytuje mnohem přesnější hodnoty o konstantních rychlostech a rychlejší odezvu na změny rychlosti.



Funkce FusedSpeed vám přinese největší užitek, pokud při tréninku potřebujete velmi rychlé reakce na změny rychlosti, například při běhání v terénu nebo při intervalovém tréninku. Pokud dočasně ztratíte signál GPS, jsou hodinky Suunto Ocean schopny dočasně pokračovat v zobrazování přesné rychlosti díky GPS kalibrovanému akcelerometru.




 **TIP:** Chcete-li získat co nejpřesnější informace s funkcí FusedSpeed, podívejte se na hodinky podle potřeby jen krátkou chvíli. Držením hodinek před sebou bez pohybu se přesnost snižuje.

Funkce FusedSpeed je automaticky aktivována pro běh a podobné typy aktivit, například orientační běh, florbal či fotbal.

3.17. FusedAlti™

FusedAlti™ poskytuje hodnoty nadmořské výšky, které jsou kombinací GPS a barometrického měření nadmořské výšky. Ve výsledně zobrazené hodnotě nadmořské výšky minimalizuje efekt dočasných a skokových chyb.

 **POZNÁMKA:** Standardně je nadmořská výška při cvičeních využívajících GPS nebo při navigaci měřena pomocí FusedAlti. Je-li GPS vypnuté, je nadmořská výška měřena snímačem barometrického tlaku.

3.18. Výškoměr

Hodinky Suunto Ocean používají pro měření nadmořské výšky barometrický tlak. Chcete-li mít co nejpřesnější měření, je třeba definovat referenční bod nadmořské výšky. Pokud znáte svoji aktuální přesnou nadmořskou výšku, můžete ji použít jako referenční bod. Případně můžete použít funkci FusedAlti (viz 3.17. FusedAlti™) a nastavit referenční bod automaticky.

Nastavte referenční bod v nabídce **Výškoměr a barometr**.



3.18.1. Potápění v nadmořských výškách

Při potápění v nadmořských výškách přesahujících 300 m (980 stop) je nutné tuto výšku **ručně nastavit**, aby mohl počítač správně vypočítat dekompresní stav. Nastavení nesprávných hodnot nadmořské výšky nebo potápění nad maximální povolenou nadmořskou výškou vede k nepřesným údajům o ponoru a jeho plánování.

Nastavení nadmořské výšky viz 5.7.4. *Nastavení nadmořské výšky.*

 **POZNÁMKA:** Suunto Oceannení určen k použití v nadmořských výškách převyšujících 3000 m (9800 stop).

3.19. Formáty polohy

Formát polohy je způsob, jakým hodinky zobrazují vaši polohu GPS. Všechny formáty se vztahují ke stejnému umístění, jsou pouze vyjádřeny jiným způsobem.

Formát polohy můžete změnit v nastavení hodinek: **Navigace » Formát polohy.**

Zeměpisná šířka/délka je nejčastěji používaná síť a má tři různé formáty:

- WGS84 Hd.d°
- WGS84 Hd°m.m'

- WGS84 Hd°m's.s

K dispozici jsou další běžné formáty polohy, včetně:

- UTM (Universal Transverse Mercator) poskytuje dvojrozměrnou prezentaci horizontální polohy.
- MGRS (Military Grid Reference System) je rozšíření UTM a obsahuje označovač zóny sítě, 100 000metrový čtvercový identifikátor a číselné označení polohy.

Hodinky Suunto Ocean podporují rovněž tyto místní sítě:

- BNG (Velká Británie)
- ETRS-TM35FIN (Finsko)
- KKJ (Finsko)
- IG (Irsko)
- RT90 (Švédsko)
- SWEREF 99 TM (Švédsko)
- CH1903 (Švýcarsko)
- UTM NAD27 (Aljaška)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nový Zéland)



POZNÁMKA: Některé formáty polohy nelze použít v oblastech severně od 84° a jižně od 80° nebo mimo země, pro které jsou určeny. Pokud se nacházíte mimo přípustnou oblast, vaše souřadnice se na hodinkách nebudou zobrazovat.

3.20. Informace o zařízení

Podrobnosti o softwaru a hardwaru hodinek můžete zjistit v nastavení: **Obecné » O zařízení.**

3.21. Resetování hodinek


Všechny hodinky Suunto nabízejí dva způsoby resetu, kterými lze vyřešit různé problémy:

- První z nich je soft reset neboli restart.
- Druhou je hard reset neboli obnovení továrního nastavení.

Soft reset (restart):

Provedení restartu hodinek může pomoci v následujících situacích:

- Zařízení nereaguje na stisky tlačítek, klepnutí na displej ani potažení prstem (dotyková obrazovka nereaguje).
- Displej zamrzl nebo je prázdný.
- Nefungují vibrace, např. při stisku tlačítek.
- Hodinky nefungují, jak mají, např. hodinky nezaznamenávají tepovou frekvenci (LED optického snímače tepové frekvence neblíká), kompas nemůže dokončit proces kalibrace apod.
- Krokoměr nepočítá kroky za den (poznámka: zaznamenané kroky se mohou v aplikaci objevit se zpožděním).

 **POZNÁMKA:** Restart ukončí a uloží jakékoli aktivní cvičení. Za normálních okolností nebudou data o cvičení nebo ponoru ztracena. V ojedinělých případech může soft reset poškodit paměť zařízení.

Soft reset provedete tak, že stisknete a podržíte všechna tři tlačítka po dobu 12 sekund a poté je uvolníte.

 **VAROVÁNÍ:** Nikdy hodinky neresetujte během ponoru.

Existují konkrétní okolnosti, za kterých soft reset nemusí problém vyřešit a může být nutné provést druhý typ resetu. Jestliže výše uvedený postup nevyřešil problém s hodinkami, může pomoci hard reset.


Hard reset (tovární nastavení):


Tovární nastavení obnoví hodinky na výchozí nastavení z výroby. Veškerá data z hodinek budou odstraněna, včetně dat o cvičení, osobních údajů a nastavení, která nebyla synchronizována s aplikací Suunto. Po provedení hard resetu bude nutné znovu projít všechna úvodní nastavení hodinek Suunto.

Obnovení továrního nastavení hodinek lze provést v těchto situacích:

- Zástupce zákaznické podpory Suunto vás o to požádal v rámci postupu odstraňování závad.
- Soft reset nepomohl vyřešit daný problém.
- Výdrž baterie vašeho zařízení je výrazně zkrácená.
- Zařízení se nemůže připojit k GPS a jiné metody řešení problémů nepomohly.
- Zařízení má potíže s připojením k zařízením Bluetooth (například chytré snímače nebo mobilní aplikace) a jiné metody řešení problémů nepomohly.

Obnovení továrního nastavení hodinek se provádí prostřednictvím **Nastavení** na hodinkách. Zvolte položku **Obecné** a přejděte dolů na možnost **Reset nastavení**. Během resetování budou všechna data v hodinkách vymazána. Reset spustíte výběrem možnosti **Reset**.

 **POZNÁMKA:** Obnovení továrního nastavení odstraní veškeré předchozí informace o párování. Chcete-li znovu provést proces párování pomocí aplikace Suunto, doporučujeme odstranit předchozí párování z aplikace Suunto a seznamu Bluetooth zařízení ve vašem telefonu – v nabídce **Spárovaná zařízení**.

 **POZNÁMKA:** Oba uvedené scénáře platí pouze pro nouzové situace. Neměli byste je provádět pravidelně. Jestliže potíže přetrvávají, doporučujeme obrátit se na zákaznickou podporu nebo odeslat hodinky do některého z našich autorizovaných servisních středisek.

4. Záznam cvičení

Kromě nepřetržitého monitorování aktivity můžete hodinky používat k záznamu cvičení či jiných aktivit. Získáte tak přesnou zpětnou vazbu a budete moci sledovat své pokroky.

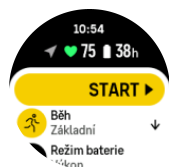
Postup záznamu cvičení:

1. Nasadte si snímač tepové frekvence (volitelný doplněk).
2. Potáhněte prstem dolů ze zobrazení ciferníku nebo stiskněte horní tlačítko.
3. Vyberte sportovní režim, který chcete použít, a potvrďte jej stiskem prostředního tlačítka.
4. Různé sportovní režimy mají různé možnosti. Potáhnutím prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka můžete procházet jednotlivé možnosti, vybranou možnost pak potvrdíte stisknutím prostředního tlačítka.
5. Nad indikátorem pro spuštění se zobrazuje sada ikon v závislosti na tom, co s daným sportovním režimem využíváte (snímač tepové frekvence, GPS z připojeného zařízení):
 - Ikona šipky (GPS z připojeného zařízení) při vyhledávání bliká a je šedá, po nalezení signálu se zbarví zeleně.
 - Ikona srdce (tepová frekvence) při vyhledávání bliká šedě a po nalezení signálu se změní na barevné srdce připojené k pásu, pokud používáte snímač tepové frekvence, nebo na barevné srdce bez pásu, pokud používáte optický snímač tepové frekvence.
 - Ikona vlevo se zobrazuje pouze v případě, že máte spárovaný snímač POD a rozsvítí se zeleně, když je nalezen signál snímače POD.

Je zde také odhad stavu baterie, který vám řekne, kolik hodin můžete cvičit, než se baterie vybije.

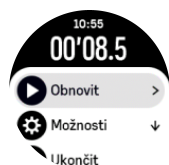
Používáte-li snímač tepové frekvence, ale ikona se pouze změní na zelené srdce (což znamená, že je aktivní optický snímač TF), zkontrolujte, zda se podařilo provést párování se snímačem tepové frekvence, viz 3.13. *Párování PODů a snímačů*, a zkuste to znovu.

Můžete vyčkat, než se jednotlivé ikony zbarví zeleně (doporučený postup pro přesnější data), nebo kdykoli zahájit záznam stisknutím **Start**.



Jakmile je cvičení spuštěno, vybraný zdroj tepové frekvence se uzamkne a nelze jej již v průběhu cvičení změnit.

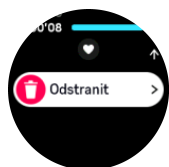
6. V průběhu záznamu je možné pomocí prostředního tlačítka nebo dotykové obrazovky, pokud je během aktivity povolena, přepínat mezi displeji.
7. Pro přerušování záznamu stiskněte horní tlačítko. Záznam ukončíte a uložíte pomocí **Ukončit**.



POZNÁMKA: Můžete také odstranit záznam daného cvičení pomocí možnosti **Odstranit**.

Po zastavení záznamu vám bude položen dotaz, jak jste se cítili. Na tuto otázku můžete odpovědět, případně ji lze přeskočit (viz 4.10. *Pocit*). Na další obrazovce se zobrazí souhrn aktivity, kterým můžete procházet prostřednictvím dotykové obrazovky nebo tlačítek.

Pokud nemáte zájem záznam uchovávat, můžete jej odstranit. Úplně dole pod souhrnem klepněte na tlačítko pro odstranění. Stejným způsobem můžete odstraňovat záznamy i ze záznamníku.



4.1. Sportovní režimy

Hodinky jsou dodávány s nahránými předdefinovanými sportovními režimy. Režimy jsou navrženy pro specifické aktivity a účely, od venkovní procházky po triatlonový závod.

Než spustíte záznam cvičení (viz 4. *Záznam cvičení*), můžete si prohlédnout kompletní seznam sportovních režimů a některý z nich si vybrat.

Každý sportovní režim má jedinečnou sadu obrazovek, které zobrazují různá data v závislosti na vybraném sportovním režimu. Údaje zobrazené na displeji hodinek můžete upravovat a přizpůsobovat během cvičení pomocí aplikace Suunto.

Zjistěte, jak si přizpůsobit sportovní režimy v *aplikaci Suunto (Android)* nebo *aplikaci Suunto (iOS)*.

4.2. Navigování v průběhu cvičení

Během záznamu cvičení se můžete nechat navigovat po trase nebo k místu zájmu.

Možnosti navigace budou přístupné pouze tehdy, když má používaný sportovní režim aktivní GPS. Je-li přesnost GPS ve sportovním režimu nastavená jako OK nebo Dobrá, změní se nastavení při výběru trasy nebo místa zájmu na Nejlepší.

Postup navigování v průběhu cvičení:

1. Pokud jste tak ještě neučinili, vytvořte si trasu nebo místo zájmu v aplikaci Suunto a následně hodinky synchronizujte.
2. Vyberte sportovní režim využívající GPS.
3. Přejděte dolů a vyberte možnost **Navigace**.
4. Tažením prstu nahoru/dolů nebo stiskem horního/spodního tlačítka vyberte požadovanou možnost navigace a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Vyberte trasu nebo místo zájmu pro navigování a stiskněte prostřední tlačítko. Pro zahájení navigace poté stiskněte horní tlačítko.
6. Přejděte zpět na zobrazení pro spuštění záznamu a spusťte záznam jako obvykle.

Během cvičení můžete tažením prstu doprava nebo stiskem prostředního tlačítka přejít na navigační displej, kde lze zobrazit zvolenou trasu nebo místo zájmu. Další informace o navigačním displeji viz 8.5.2. *Navigace k místu zájmu (POI)* a 8.4. *Trasy*.

Tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka můžete na tomto displeji otevřít možnosti navigace. V možnostech navigace můžete například vybrat jinou trasu, jiné místo zájmu, zjistit souřadnice aktuální polohy, případně ukončit navigování výběrem možnosti **Traťová stopa**.

4.2.1. Najít cestu zpět

Pokud při záznamu aktivity používáte GPS, hodinky Suunto Ocean automaticky ukládají počáteční bod vašeho cvičení. Pomocí funkce Najít cestu zpět vás pak hodinky Suunto Ocean dovedou přímo do počátečního bodu.

Spuštění Najít cestu zpět:

1. Spusťte cvičení využívající GPS.
2. Tiskněte prostřední tlačítko, dokud nepřejdete na navigační displej.
3. Stisknutím spodního tlačítka otevřete nabídku zkratk.
4. Přejděte na položku **Najít cestu zpět** a proveďte výběr klepnutím na obrazovku nebo stiskem prostředního tlačítka.

Na navigačním displeji se zobrazí navigační pokyny.



4.2.2. Přichycení k trase

Ve městě je přesné určení polohy pomocí GPS obtížnější. Pokud si vyberete jednu z předdefinovaných tras a budete se jí řídit, hodinky budou GPS používat pouze k určení polohy na předdefinované trase, nikoli k vytváření nové. Zaznamenaná trasa bude totožná s trasou použitou pro běh.



Postup použití funkce Drž se trasy v průběhu cvičení:

1. Pokud jste tak ještě neučinili, vytvořte si trasu v aplikaci Suunto a následně hodinky synchronizujte.
2. Vyberte sportovní režim využívající GPS.
3. Přejděte dolů a vyberte možnost **Navigace**.
4. Vyberte možnost **Drž se trasy** a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Vyberte trasu, kterou chcete použít, a stiskněte prostřední tlačítko.

Začněte cvičení jako obvykle a postupujte po zvolené trase.

4.3. Používání cílů při cvičení

Na hodinkách Suunto Ocean můžete pro cvičení nastavit různé cíle.

Pokud vybraný sportovní režim umožňuje nastavovat různé cíle, můžete tak učinit, než začnete zaznamenávat cvičení, tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka.



Cvičení s obecným cílem:

1. Než začnete zaznamenávat cvičení, tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka zvolte **Cíl**.
2. Vyberte **Trvání** nebo **Vzdálenost**.
3. Vyberte si cíl.
4. Přejděte nahoru a začněte cvičit.

Když máte aktivované obecné cíle, na všech datových displejích se bude zobrazovat indikátor postupu k cíli.



Hodinky vám také oznámí, když dosáhnete 50 % cílové hodnoty a když vybraný cíl splníte.

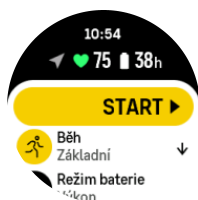
Cvičení s nastavením cílové intenzity:

1. Než začnete zaznamenávat cvičení, tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka zvolte **Zóny intenzity**.
2. Vyberte **Zóny TF**, **Zóny tempa** nebo **Zóny výkonu**.
(Možnosti závisí na vybraném sportovním režimu a na tom, zda máte s hodinkami spárovaný Power POD).
3. Vyberte si cílovou zónu.
4. Přejděte nahoru a začněte cvičit.


4.4. Řízení výdrže baterie

Hodinky Suunto Ocean jsou vybaveny systémem inteligentního řízení spotřeby energie, který pomáhá zajišťovat, aby se hodinky nevybily v situacích, ve kterých je budete nejvíce potřebovat.

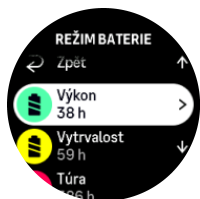
Než začnete zaznamenávat cvičení (viz 4. *Záznam cvičení*), zobrazí se vám odhad, jak dlouho vám ještě baterie v současném režimu vydrží.



K dispozici jsou čtyři přednastavené režimy baterií; **Výkon** (výchozí), **Vytrvalost**, **Extrémní** a **Túra**. Změnou těchto režimů se mění výdrž baterie, ale současně s tím i výkon hodinek.

 **POZNÁMKA:** Ve výchozím nastavení se v režimu *Túra* zcela vypíná sledování TF (ze zápěstí i z hrudního pásu).

Na displeji, z něhož se spouští začátek cvičení, můžete přejít dolů a klepnutím na položku **Režim baterie** přepínat režimy baterie a vyzkoušet, jak jednotlivé režimy ovlivňují výkon hodinek.



 **POZNÁMKA:** Nastavení úspory baterie nemá vliv na aktivity při potápění.

Oznámení o stavu baterie


Kromě režimů baterie využívají hodinky inteligentní připomínky, které vám pomáhají zajistit, že budete mít v baterii dost energie pro další dobrodružství. Některé připomínky jsou preventivní a mohou se zakládat na vaší historii aktivit. Například se vám zobrazí oznámení, když si hodinky všimnou, že vám dochází baterie, zatímco provádíte záznam aktivity. Automaticky navrhnou změnu na jiný režim baterie.

Vaše hodinky vás upozorní, když se úroveň nabití baterie dostane na 20 % a znovu na úrovni 10 %.



Při potápění vás vaše hodinky upozorní, když se úroveň nabití baterie dostane na 10 % a znovu na úrovni 5 %.



 **VAROVÁNÍ:** Společnost Suunto doporučuje, abyste se nepotápěli s baterií nabitou na méně než 10 %.

 **UPOZORNĚNÍ:** K nabíjení hodinek Suunto Ocean používejte výhradně dodaný nabíjecí kabel.


4.5. Cvičení obsahující více sportů

Hodinky Suunto Ocean mají předdefinovaný sportovní režim Triatlon, který můžete použít ke sledování cvičení a závodů Triatlon, pokud však potřebujete sledovat jinou aktivitu obsahující více sportů, můžete to udělat snadno přímo z hodinek.

Použití cvičení s více sporty:

1. Vyberte sportovní režim, který chcete použít jako první část cvičení s více sporty.

2. Spustíte záznam cvičení jako obvykle.
3. Otevřete nabídku více sportů stisknutím a podržením horního tlačítka po dobu dvou sekund.
4. Vyberte další sportovní režim, který chcete použít, a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Ihned se spustí záznam s novým sportovním režimem.

 **TIP:** Sportovní režim můžete během záznamu jedné aktivity změnit, kolikrát budete chtít, a to včetně sportovního režimu, který jste použili již dříve.

4.6. Plavání

Hodinky Suunto Ocean můžete využít při plavání v bazénu nebo v přírodě.

Když používáte sportovní režim plavání v bazénu, hodinky při určování uplavané vzdálenosti vycházejí z délky bazénu. Délku bazénu můžete dle potřeby změnit v možnostech sportovního režimu, a to ještě než začnete plavat.

Při plavání v přírodě se určuje uplavaná vzdálenost na základě GPS. Protože signál GPS se nešíří pod vodou, jsou hodinky schopny určit polohu podle GPS pouze tehdy, když se pravidelně dostávají z vody ven, jako je tomu například při plavání volným stylem.

Takové podmínky jsou pro GPS náročné, a proto je důležité, abyste se přesvědčili, než skočíte do vody, že máte k dispozici silný signál GPS. Postup ověření silného signálu GPS:

- Než se vydáte plavat, proveďte synchronizaci hodinek s účtem online s cílem optimalizovat GPS s nejnovějšími satelitními daty.
- Po výběru sportovního režimu plavání v přírodě a potvrzení signálu GPS vyčkejte nejméně tři minuty a teprve poté začněte plavat. Tento čas potřebuje GPS k co nejpřesnějšímu určení polohy.

4.7. Intervalový trénink

Intervalové tréninky jsou běžnou formou tréninku, skládají se z opakovaných sérií cvičení s vysokou a s nízkou intenzitou. V hodinkách Suunto Ocean můžete definovat pro každý sportovní režim vlastní intervalový trénink.

Při definování intervalů nastavujete čtyři položky:

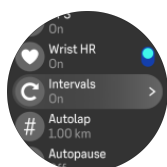
- Interval: přepínač zap./vyp., který aktivuje intervalový trénink. Když je tento přepínač zapnutý, ke sportovnímu režimu se přidá displej intervalového tréninku.
- Opakování: počet opakování intervalů zátěže a regenerace, které chcete absolvovat.
- Interval: délka intenzivního intervalu určená podle vzdálenosti nebo trvání.
- Regenerace: délka času pro regeneraci mezi intervaly určená podle vzdálenosti nebo trvání.

Pamatujte, že pokud pro definování intervalů použijete vzdálenost, je třeba, aby příslušný sportovní režim vzdálenost měřil. Měření může vycházet z polohy GPS, případně ze snímačů jako Foot POD nebo Bike POD.

 **POZNÁMKA:** Pokud používáte intervaly, nemůžete aktivovat navigaci.

Postup při intervalovém tréninku:


1. Než spustíte záznam cvičení, tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka přejděte dolů na položku **Intervaly** a klepněte na displej nebo stiskněte prostřední tlačítko.



2. Zapněte **Intervaly** a upravte nastavení popsané výše.
3. Vraťte se zpět na počáteční zobrazení a začněte cvičit jako obvykle.
4. Tažením prstu doleva nebo stiskem prostředního tlačítka přejděte na intervalový displej. Až budete připraveni začít s intervalovým tréninkem, stiskněte horní tlačítko.



5. Pokud chcete zastavit intervalový trénink dříve, než provedete všechna opakování, ponechejte prostřední tlačítko stisknuté – tím otevřete možnosti sportovního režimu a vypnete **Intervaly**.

 **POZNÁMKA:** Na intervalovém displeji fungují tlačítka stejně jako obvykle. Například stisknutím horního tlačítka se pozastaví záznam cvičení, nikoli pouze intervalový trénink.

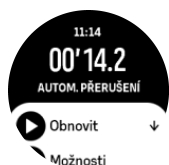
Po zastavení záznamu cvičení se intervalový trénink pro daný sportovní režim automaticky deaktivuje. Další nastavení však zůstane zachováno, takže příště můžete v daném sportovním režimu snadno znovu nastavit stejné parametry cvičení.

4.8. Automatické přerušení

Automatické přerušení zastaví nahrávání vašeho cvičení, pokud vaše rychlost klesne pod 2 km/h (1,2 míle/h). Jakmile vaše rychlost překročí 3 km/h (1,9 míle/h), nahrávání se automaticky znovu spustí.

Funkci automatického přerušení můžete zapnout/vypnout u každého sportovního režimu v hodinkách, než začnete zaznamenávat cvičení.

Je-li automatické přerušení během záznamu cvičení zapnuté, zobrazí se vám v případě automatického přerušení záznamu oznámení.



Zaznamenávání cvičení bude pokračovat automaticky, až se znovu dáte do pohybu, případně můžete obnovit zaznamenávání z obrazovky s oznámením stisknutím horního tlačítka.

4.9. Hlasová zpětná vazba

Během cvičení můžete využívat hlasovou zpětnou vazbu s cennými informacemi. Zpětná vazba vám může pomoci sledovat váš pokrok a poskytnout vám užitečné ukazatele v závislosti na tom, jaké možnosti zpětné vazby jste vybrali. Hlasová zpětná vazba je poskytována z vašeho telefonu, takže vaše hodinky musí být spárovány s aplikací Suunto.

Aktivace hlasové zpětné vazby před cvičením:

1. Před zahájením cvičení přejděte dolů a vyberte možnost **Hlasová zpětná vazba**.
2. Zapněte možnost **Hlasová zpětná vazba z aplikace**.
3. Přejděte dolů a vyberte, jakou hlasovou zpětnou vazbu chcete aktivovat zapnutím/ vypnutím příslušných možností.
4. Vraťte se zpět a začněte cvičit jako obvykle.

Váš telefon vám nyní bude během cvičení poskytovat různé hlasové zpětné vazby v závislosti na tom, jakou hlasovou zpětnou vazbu jste aktivovali.

Aktivace hlasové zpětné vazby během cvičení:

1. Přerušete cvičení stisknutím horního tlačítka.
2. Vyberte **Možnosti**.
3. Přejděte dolů a vyberte možnost **Hlasová zpětná vazba**.
4. Zapněte možnost **Hlasová zpětná vazba z aplikace**.
5. Přejděte dolů a vyberte, jakou hlasovou zpětnou vazbu chcete aktivovat zapnutím/ vypnutím příslušných možností.
6. Vraťte se zpět a pokračujte ve cvičení.

4.10. Pocit

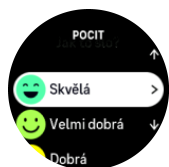
Pokud trénujete pravidelně, může být pocit zaznamenaný po tréninku důležitým indikátorem vaší celkové fyzické kondice. Váš kouč nebo osobní trenér může trendy pocitu využít také ke sledování průběžných pokroků.

Můžete volit z pěti různých stupňů pocitu:

- **Špatná**
- **Průměrná**
- **Dobrá**
- **Velmi dobrá**
- **Skvělá**

Přesný význam těmto možnostem přiřazujete vy (a váš trenér). Důležité však je používat je konzistentně.

U každého tréninku si můžete přímo do hodinek zaznamenat, jak jste se cítili, když zastavíte záznam aktivity a odpovíte na otázku „**Jak to šlo?**“.



Odpovídání na otázku můžete stiskem prostředního tlačítka přeskočit.

4.11. Zóny intenzity

Využívání zón intenzity při cvičení vám pomáhá při rozvoji fyzické kondice. Každá zóna intenzity zatěžuje vaše tělo jiným způsobem a cvičení v takové zóně má na vaši kondici jiné účinky. Definujeme pět různých zón s čísly od 1 (nejnižší) do 5 (nejvyšší), a to jako procentuální pásma počítaná z vaší maximální tepové frekvence (max. TF), tempa či výkonu.

Je důležité při tréninku na intenzitu pamatovat a rozumět tomu, jak byste se měli při jednotlivých intenzitách cítit. A nezapomínejte, že bez ohledu na to, jak plánujete trénovat, byste se vždy měli před cvičením rozehrát.

Pět různých zón intenzity, které hodinky Suunto Ocean využívají, jsou:

Zóna 1: Snadná

Cvičení v zóně 1 je pro vaše tělo relativně snadné. Pokud jde o kondiční trénink, takto nízká intenzita je významná především při obnovovacím tréninku a pro zlepšování základní kondice, když s tréninkem právě začínáte, případně po dlouhé pauze. Každodenní pohybové aktivity jako chůze, chůze do schodů, jízda na kole do práce apod. se obvykle provádějí právě v této zóně intenzity.

Zóna 2: Střední

Cvičení v zóně 2 účinně zlepšuje vaši úroveň základní fyzické kondice. Cvičení v této intenzitě je pocitově snadné, ale při delším trvání může mít velmi vysoký tréninkový účinek. Většinu tréninku na kardiovaskulární kondici je vhodné provádět v rámci této zóny. Zlepšováním základní kondice se vytváří základ pro další cvičení a vaše tělo se připravuje na energičtější aktivity. Cvičení v této zóně o delším trvání spotřebuje hodně energie, převážně z uloženého tělesného tuku.

Zóna 3: Těžká

Cvičení v zóně 3 začíná být poměrně energické a pocitově je již poměrně obtížné. Zlepšuje vaše schopnosti pohybovat se rychle a ekonomicky. V této zóně se ve vašem těle začíná tvořit laktát, ale tělo je stále ještě schopno jej kompletně odplavovat. V této intenzitě byste však měli trénovat maximálně několikrát do týdne, protože se při něm vaše tělo dostává do značného stresu.

Zóna 4: Velmi obtížná

Cvičením v zóně 4 se vaše tělo připravuje na akce soutěžního druhu a vysokou rychlost. Tréninky v této zóně je možné provádět buď v konstantní rychlosti nebo jako intervalový trénink (kratší tréninkové fáze proložené pauzami s mírnější zátěží). Vysoce intenzivní trénink rozvíjí vaši kondici rychle a účinně, ale pokud byste jej prováděli příliš často nebo v příliš vysoké intenzitě, mohlo by dojít k přetrénování, což by pro vás mohlo znamenat nutnost delší pauzy od tréninku.

Zóna 5: Maximální

Když vaše tepová frekvence během cvičení dosáhne zóny 5, začnete trénink vnímat jako extrémně těžký. V těle se vám bude tvořit laktát rychleji, než jak se jej daří vyplavovat, a budete nuceni nejpozději po několika desítkách minut přestat. Sportovci zahrnují cvičení v této maximální intenzitě do tréninkového programu jen velmi omezeně, sportovci pracující převážně na vylepšování kondice je nepotřebují zahrnovat vůbec.

4.11.1. Zóny tepové frekvence

Zóny tepové frekvence jsou definovány jako procentuální zóny podle maximální tepové frekvence (max. TF).

Běžně se max. TF vypočítává podle standardního vzorce: $220 - \text{váš věk}$. Pokud znáte přesnou hodnotu své max. TF, měli byste výchozí hodnotu příslušným způsobem upravit.

Hodinky Suunto Ocean mají výchozí zóny tepové frekvence a zóny tepové frekvence pro konkrétní činnost. Výchozí zóny lze používat pro všechny aktivity, ale pro pokročilejší trénink můžete používat speciální zóny TF určené pro běh a jízdu na kole.

Nastavení max. TF

Nastavení maximální TF se provádí v nabídce **Trénink** » **Zóny intenzity** » **Výchozí zóny TF pro všechny sporty**.

1. Klepněte na max. TF (nejvyšší hodnota, t/m) nebo stiskněte prostřední tlačítko.
2. Tažením prstu nahoru nebo dolů nebo stisknutím horního nebo spodního tlačítka vyberte novou max. TF.



3. Klepněte na vybranou možnost nebo stiskněte prostřední tlačítko.
4. Zobrazení zón TF opustíte tažením prstu doprava nebo přidržením prostředního tlačítka.



POZNÁMKA: Maximální TF můžete nastavit také v nabídce **Obecné** » **Osobní**.

Nastavení výchozích zón TF

Nastavení výchozích zón TF se provádí v nabídce **Trénink** » **Zóny intenzity** » **Výchozí zóny TF pro všechny sporty**.



1. Posuňte se nahoru/dolů a po zvýraznění zóny TF, kterou chcete změnit, klepněte na obrazovku nebo stiskněte prostřední tlačítko.
2. Tažením prstu nahoru nebo dolů nebo stisknutím horního nebo spodního tlačítka vyberte novou zónu TF.



3. Klepněte na vybranou možnost nebo stiskněte prostřední tlačítko.
4. Zobrazení zón TF opustíte tažením prstu doprava nebo přidržením prostředního tlačítka.



POZNÁMKA: Výběrem možnosti **Reset** při zobrazení zón TF se provede resetování zón TF na výchozí hodnotu.

Nastavení zón TF pro konkrétní aktivity

Nastavení zón TF pro konkrétní aktivity se provádí v nabídce **Trénink** » **Zóny intenzity** » **Pokročilé zóny**.

1. Klepněte na aktivitu (Běh nebo Jízda na kole), kterou chcete upravit, případně po jejím zvýraznění stiskněte prostřední tlačítko.
2. Zóny TF můžete zapínat/vypínat stisknutím prostředního tlačítka.
3. Posuňte se nahoru/dolů a po zvýraznění zóny TF, kterou chcete změnit, klepněte na obrazovku nebo stiskněte prostřední tlačítko.

4. Tažením prstu nahoru nebo dolů nebo stisknutím horního nebo spodního tlačítka vyberte novou zónu TF.



5. Klepněte na vybranou možnost nebo stiskněte prostřední tlačítko.
6. Zobrazení zón TF opustíte tažením prstu doprava nebo přidržením prostředního tlačítka.

4.11.2. Zóny tempa

Zóny tempa fungují přesně jako zóny TF, ale intenzita tréninku bude vycházet z tempa a nikoli z tepové frekvence. Zóny tempa se zobrazují jako metrická nebo imperiální hodnota, záleží na nastavení.

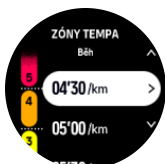
Suunto Ocean má pět výchozích zón tempa, které můžete použít, nebo si můžete definovat vlastní.

Zóny tempa jsou k dispozici pro běh a jízdu na kole.

Nastavení zón tempa

Nastavení zón tempa pro konkrétní aktivity se provádí v nabídce **Trénink » Zóny intenzity » Pokročilé zóny**.

1. Klepněte na možnost **Běh** nebo **Jízda na kole** nebo stiskněte prostřední tlačítko.
2. Zónu tempa vyberte tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka.
3. Zónu tempa, kterou chcete změnit, vyhledejte tažením prstu nahoru/dolů nebo stisknutím horního nebo spodního tlačítka, po jejím zvýraznění ji vyberte stisknutím prostředního tlačítka.
4. Tažením prstu nahoru/dolů nebo stisknutím horního nebo spodního tlačítka vyberte novou tempovou zónu.



5. Stisknutím prostředního tlačítka vyberte novou hodnotu tempové zóny.
6. Zobrazení zón tempa opustíte tažením prstu doprava nebo přidržením prostředního tlačítka.

4.11.3. Zóny výkonu

Měřič výkonu měří fyzické úsilí vynaložené na provádění určité aktivity. Toto úsilí se měří ve wattech. Hlavní výhodou, kterou vám měřič výkonu přináší, je přesnost. Měřič výkonu vám odhalí, jakou námahu skutečně vynakládáte a jaký výkon produkuje. Analýza hodnot ve wattech rovněž umožňuje snadněji sledovat vlastní pokroky.

Zóny výkonu vám mohou pomoci trénovat ve správném výkonovém rozmezí.

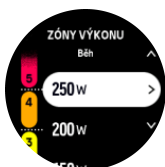
Hodinky Suunto Ocean mají přednastavených pět zón výkonu, které můžete použít, případně si můžete definovat vlastní.

Zóny výkonu jsou k dispozici ve všech výchozích sportovních režimech pro jízdu na kole, na cyklotrenažeru a na horském kole. Chcete-li používat zóny výkonu při běhu nebo terénním běhu, je třeba použít speciální „výkonové“ sportovní režimy. Máte-li zájem používat zóny výkonu s vlastními sportovní režimy, ujistěte se, že příslušný režim používá Power POD.

Nastavení zón výkonu pro konkrétní aktivity

Nastavení zón výkonu pro konkrétní aktivity se provádí v nabídce **Trénink** » **Zóny intenzity** » **Pokročilé zóny**.

1. Klepněte na aktivitu (běh nebo jízda na kole), kterou chcete upravit, případně po jejím zvýraznění stiskněte prostřední tlačítko.
2. Zónu výkonu vyberte tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka.
3. Zónu výkonu, kterou chcete upravit, vyberte tažením prstu nahoru/dolů nebo stisknutím horního nebo spodního tlačítka.
4. Tažením prstu nahoru/dolů nebo stisknutím horního nebo spodního tlačítka vyberte novou zónu výkonu.



5. Stisknutím prostředního tlačítka vyberte novou hodnotu výkonu.
6. Zobrazení zón výkonu opusťte tažením prstu doprava nebo přidržáním prostředního tlačítka.

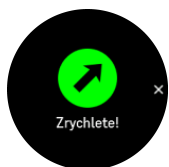
4.11.4. Používání TF, tempa nebo výkonových zón při cvičení

POZNÁMKA: *Chcete-li při cvičení používat výkonové zóny, musíte mít s hodinkami párované zařízení Power POD, viz 3.13. Párování PODů a snímačů.*

Když zaznamenáváte cvičení (viz 4. Záznam cvičení) a máte jako cíl intenzity zvoleno TF, tempo nebo výkon (viz 4.3. Používání cílů při cvičení), zobrazí se indikátor zóny rozdělený do pěti sekcí. Těchto pět sekcí se zobrazuje kolem vnějšího okraje displeje sportovního režimu. Indikátor zvýrazněním příslušné sekce znázorňuje, kterou zónu máte zvolenou jako cíl intenzity. Malá šipka na indikátoru ukazuje, kde přesně se v rámci příslušné zóny nacházíte.



Hodinky vás upozorní, když se dostanete do zvolené cílové zóny. Pokud se během cvičení vaše TF, tempo nebo váš výkon dostane mimo zvolenou cílovou zónu, hodinky vás budou vyzývat, abyste zrychlili či zpomalili.



Aktuálně zvolený sportovní režim si můžete také přizpůsobit a přidat si do něj samostatný displej se zónami intenzity. Na displeji zón se zobrazuje aktuální zóna v prostředním poli a

dále údaj o tom, jak dlouho v příslušné zóně jste a jak jste vzdáleni od nejbližších zón směrem nahoru i dolů. Prostřední pruh se navíc rozsvítí, když trénujete ve správné zóně.

V souhrnu cvičení se zobrazí rozpis, kolik času jste během cvičení strávili v jednotlivých zónách.

5. Potápění s přístrojem

Kromě toho, že Suunto Ocean je zařízení schopné nepřetržitě monitorovat aktivitu a sledovat sportovní výkony, jedná se také o potápěčský počítač určený pro rekreační potápění s přístrojem a freediving.

VAROVÁNÍ: Ujistěte se, že plně rozumíte způsobu použití vašeho potápěčského počítače, údajům, které nabízí i jeho omezením, protože potápění s sebou nese rizika a v konečném důsledku za svou bezpečnost zodpovídáte jen vy sami.

5.1. Bezpečnost při potápění

Suunto Ocean je potápěčský počítač, který je určen pro rekreační potápění s přístrojem a freediving. Na zařízení se zobrazují důležité informace před ponorem, během ponoru i po ponoru. Tyto informace pomáhají přijímat bezpečná rozhodnutí. Suunto Ocean lze použít jako samostatný výrobek nebo v kombinaci se sondou Suunto Tank POD, která měří tlak v lahvi a předává naměřené hodnoty potápěčskému počítači. Kombinace zařízení Suunto Ocean a Suunto Tank POD je kategorizována jako osobní ochranný prostředek podle nařízení EU 2016/425, který chrání před riziky uvedenými v kategorii rizik OOP III (a): látky a směsi nebezpečné pro zdraví.

Společnost Suunto důrazně doporučuje, abyste se nezapojovali do žádného typu potápění bez řádného výcviku a úplného pochopení a přijetí rizik. Vždy dodržujte pravidla, která vám sdělí potápěčský instruktor.

Přečtěte si veškerou tištěnou dokumentaci a online uživatelskou příručku, abyste zcela porozuměli tomu, jak potápěčský přístroj používat a jaká jsou jeho omezení. Vždy mějte na paměti, že za svou bezpečnost zodpovídáte jen vy sami.

VAROVÁNÍ: Každý počítač může ze své podstaty někdy selhat. Je možné, že i toto zařízení během ponoru náhle přestane poskytovat přesné údaje. Vždy používejte záložní potápěčský počítač a nikdy se nepotápějte sami.

VAROVÁNÍ: Protože všechny dekompresní modely jsou čistě teoretické a nereflktují skutečný stav konkrétního potápěče, hrozí riziko dekompresní nemoci (DCI) při každém ponoru. Individuální fyzický stav se může ze dne na den změnit. Potápěčský počítač tyto výkyvy není schopen zohlednit. Abyste minimalizovali riziko vzniku DCI, důrazně doporučujeme nepřibližovat se k hraničním hodnotám dekompresních limitů poskytovaným potápěčským počítačem.

VAROVÁNÍ: Pokud máte podezření, že existují rizikové faktory, které zvyšují pravděpodobnost vzniku DCI, společnost Suunto doporučuje použít osobní nastavení pro konzervativnější výpočty a poradit se před potápěním s lékařem, který má zkušenosti s medicínou v oblasti potápění.

VAROVÁNÍ: Při potápění v nadmořských výškách přesahujících 300 m (980 stop) je nutné tuto výšku přesně nastavit v potápěčském počítači, aby byly zajištěny přesné výpočty dekompresních mezí. Nastavení nesprávných hodnot nadmořské výšky nebo potápění nad maximální povolenou nadmořskou výšku vede k nepřesným údajům o ponoru a jeho plánování. Je obecně doporučováno se před potápěním ve vyšších nadmořských výškách aklimatizovat. Vždy používejte totožné hodnoty osobního a výškového přizpůsobení pro plánování ponoru i pro ponor samotný.

VAROVÁNÍ: Společnost Suunto důrazně doporučuje nepoužívat toto zařízení ke komerčnímu nebo profesionálnímu potápění. Nároky komerčního nebo profesionálního potápění mohou potápěče vystavit hloubkám a podmínkám, které obecně zvyšují riziko výskytu DCI.

VAROVÁNÍ: Před ponorem vždy zkontrolujte, zda potápěčský počítač správně funguje, zda funguje displej, zda je úroveň nabití baterie v pořádku, zda je v lahvi správný tlak a zda jsou nastavení správná.

VAROVÁNÍ: V průběhu ponoru potápěčský počítač pravidelně kontrolujte. Pokud usoudíte, že počítač nefunguje správně, přerušete okamžitě ponor a bezpečně se vraťte na hladinu. Kontaktujte zákaznický servis společnosti Suunto a předejte počítač na kontrolu do autorizovaného servisu Suunto.

VAROVÁNÍ: Potápěčský počítač by neměl být v průběhu používání půjčován ani sdílen mezi více uživateli. Údaje, které počítač poskytuje, nebudou použitelné pro toho, kdo počítač nepoužíval po celou dobu ponoru nebo v průběhu opakujících se ponorů. Profily ponorů musí odpovídat skutečným ponorům uživatele. Žádný potápěčský počítač není schopen zohlednit ponory uskutečněné bez počítače. Veškeré potápění až čtyři dny před prvním použitím počítače tak může vést k nepřesným údajům, podle kterých se nelze řídit.

VAROVÁNÍ: Z bezpečnostních důvodů se nikdy nepotápějte sami. Ponory provádějte zásadně s určeným partnerem (buddy). V přítomnosti ostatních zůstaňte i určitý čas po dokončení ponoru, jelikož příznaky dekompresní nemoci se mohou projevit až s časovým odstupem.

VAROVÁNÍ: POTÁPĚČSKÝ POČÍTAČ BY MĚLI POUŽÍVAT POUZE ZKUŠENÍ POTÁPĚČI! Nezkušenost může u každého typu potápění (včetně freedivingu) vést k chybám, jako je nesprávné použití plynových směsí nebo nevhodná dekomprese, které mohou způsobit vážná zranění nebo smrt.

VAROVÁNÍ: Freediving i potápění s dýchacím přístrojem nesmíte absolvovat ve stejný den.

VAROVÁNÍ: Toto zařízení je doporučeno k použití se stlačeným vzduchem. Zdroj stlačeného vzduchu musí splňovat požadavky evropské normy na kvalitu stlačeného vzduchu pro dýchací přístroje EN 12021:2014. Toto zařízení lze používat s dýchací směsí s obohaceným vzduchem (nitrox).

VAROVÁNÍ: Potápění s dýchací směsí skrývá nebezpečí, která nejsou známá potápěčům potápějících se pouze se vzduchem. Před použitím tohoto typu zařízení s obsahem kyslíku vyšším než 21% jsou nezbytné odpovídající výcvikové kurzy o potápění s obohaceným vzduchem.

VAROVÁNÍ: Při použití nitroxu závisí maximální provozní hloubka a doba bez dekomprese na obsahu kyslíku v plynové směsi. Pokud hodnota limitního podílu kyslíku indikuje dosažení maximální hodnoty, je nezbytné okamžitě provést opatření pro snížení působení kyslíku. V případě nepřijetí opatření proti vystavení nadměrnému množství kyslíku po varování CNS% / OTU hrozí nebezpečí otravy kyslíkem, zranění či smrti.

VAROVÁNÍ: Nepotápějte se s dýchací směsí, jejíž složení jste sami neověřili, a pokud jste analyzované hodnoty nezadali do potápěčského počítače. Použití neověřené směsi a zadání nepřesných hodnot složení směsi do potápěčského počítače povede k nesprávným údajům zobrazeným během plánování ponoru.

VAROVÁNÍ: POKUD NA DISPLEJI PROBÍHÁ ODPOČET DOBY ZÁKAZU LÉTÁNÍ, DŮRAZNĚ DOPORUČUJEME NELÉTAT. PŘED NÁSTUPEM DO LETADLA VŽDY NA POTÁPĚČSKÉM POČÍTAČI ZKONTROLUJE, ZDA JIŽ UPLYNULA DOBA ZÁKAZU LÉTÁNÍ! Létání nebo cestování do vyšších nadmořských výšek v průběhu doby zákazu létání výrazně zvyšuje riziko dekompresní nemoci. Čtěte doporučení Potápěčské pohotovostní sítě (DAN). Z principu nemůže existovat pravidlo na létání po potápění, které by zaručovalo naprostou prevenci před nástupem dekompresní nemoci.

VAROVÁNÍ: Pokud máte kardiostimulátor, potápění nedoporučujeme. Přístrojové potápění způsobuje zvýšenou zátěž na organismus nevhodnou pro uživatele kardiostimulátorů.

VAROVÁNÍ: Před použitím potápěčského počítače si přečtěte stručný tištěný návod a rovněž kompletní online uživatelskou příručku. Nedodržení tohoto upozornění může vyústit v nesprávné použití, vážné zranění nebo úmrtí.

POZNÁMKA: Vždy se ujistěte, že se v potápěčském počítači Suunto nachází nejnovější verze softwaru s aktualizacemi a vylepšeními. Než se vydáte na cestu, ověřte na webových stránkách www.suunto.com/support, zda není pro váš potápěčský počítač k dispozici nová aktualizace softwaru. Pokud je nová verze k dispozici, bezpodmínečně proveďte instalaci před zahájením ponoru. Aktualizace mají zlepšit uživatelské pohodlí a jsou součástí filozofie společnosti Suunto spočívající v neustálém zdokonalování svých produktů.

5.2. Nastavení ponoru

Suunto Ocean nabízí pro potápění s přístrojem (Potápění s přístrojem) dva režimy ponoru: Jedna plynová směs a Více plynových směsí a pro freediving jeden režim ponoru: Freediving (hloubka). Všechny režimy ponoru najdete v hlavní nabídce po přejetí prstem dolů po displeji hodinek nebo je můžete zobrazit stisknutím horního tlačítka a vybrat stisknutím prostředního tlačítka.



5.2.1. Automatické zahájení ponoru


Suunto Ocean má funkci automatického zahájení ponoru, která rozpozná zvýšení tlaku a kontakt s vodou. Zařízení přejde do stavu ponoru z obrazovky před ponorem nebo z jakékoli jiné obrazovky:


- při kontaktu s vodou a absolutním tlaku rovnajícím se nastavené hloubce zahájení ponoru (výchozí hloubka zahájení ponoru je 1,2 m / 4 stopy);
- nebo pokud není rozpoznatelný žádný kontakt s vodou, ale absolutní tlak se rovná nastavené hloubce zahájení ponoru (výchozí hloubka zahájení ponoru je 1,2 m / 4 stopy) + 1,8 m (5,9 stop).


Ponory s přístrojem se automaticky ukončí po uplynutí nastavené doby Čas ukončení ponoru (výchozí doba je 5 minut) a když:

- při kontaktu s vodou a pokud se absolutní tlak rovná nebo je menší než vámi nastavená hloubka zahájení ponoru (výchozí hloubka zahájení ponoru je 1,2 m / 4 stopy);
- nebo pokud není rozpoznatelný žádný kontakt s vodou, ale absolutní tlak se rovná nebo je menší než vámi nastavená hloubka zahájení ponoru (výchozí hloubka zahájení ponoru je 1,2 m / 4 stopy) + 1,8 m (5,9 stop).

Pokud se ponoříte při používání libovolné obrazovky hodinek, které nesouvisí s potápěním, zařízení Suunto Ocean automaticky přejde do naposledy nakonfigurovaného režimu potápění.

 **POZNÁMKA:** Hodnotu Hloubka zahájení ponoru lze zadat v nastavení Nastavení ponoru v režimech potápění s přístrojem a v možnostech ponoru v režimu Freedive.

 **POZNÁMKA:** Suunto Ocean vstoupí do stavu ponoru, pokud se již nacházíte v jiném zobrazení cvičení.

 **VAROVÁNÍ:** Automatické spuštění ponoru je preventivní funkce. Ponor doporučujeme zahájit vždy zadáním vybraného režimu ponoru, abyste měli možnost zkontrolovat a potvrdit nastavení dýchací směsi a samotného ponoru.

5.2.2. Režimy ponoru

Suunto Ocean má dva režimy pro potápění s přístrojem a jeden režim pro volné potápění (freediving) s předdefinovanými nastaveními pro přípravu na určitý typ ponoru.

Jedna plynová směs:

Tento režim ponoru je nejvhodnější pro rekreační potápění bez dekomprese pouze s jednou dýchací směsí, vzduchem nebo nitroxem.

- Jedna aktivní dýchací směs, až pět neaktivních dýchacích směsí
- Vzduch nebo nitroxové směsi
- Párování sondy Tank POD s aktivní dýchací směsí

Více plynových směsí:

Tento režim ponoru je nejvhodnější pro technické potápění s více dýchacími směsmi.

- Až pět povolených a neaktivních dýchacích směsí
- Vzduch nebo nitroxové směsi, až do NX99
- Čas do vypoření (TTS), ppO2 vždy na obrazovce ponoru
- Párování sondy Tank POD s více dýchacími směsmi

Volný ponor (freedive):

Tento režim potápění je určen pro rekreační freediving.

- Oddělené zobrazení pod vodou a na povrchu
- Rychlost stoupání a klesání
- Více možností alarmu doby ponoru a hloubky

5.2.3. Funkce tlačítek při potápění s přístrojem

Váš Suunto Ocean má tři tlačítka, která mají při krátkém nebo dlouhém stisknutí během ponoru různé funkce.

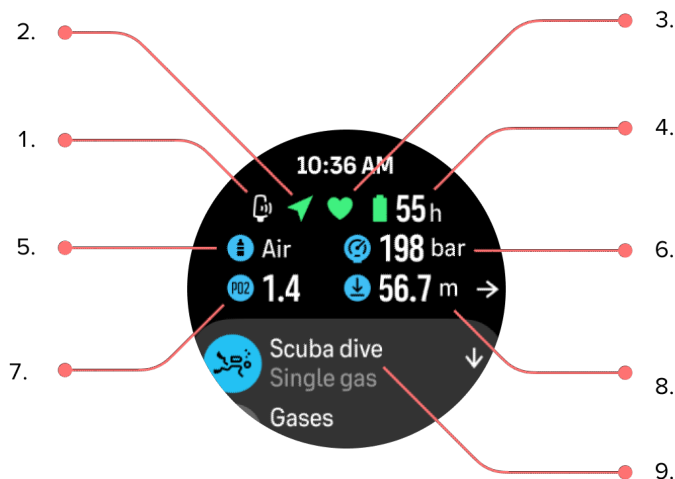
- Horní tlačítko, krátké stisknutí: Vstup do nabídky pro přepnutí dýchací směsi (pouze v režimu Více plynových směsí)
- Horní tlačítko, dlouhé stisknutí: Nastavení úrovně jasu (Nízký/Střední/Vysoký)
- Prostřední tlačítko, krátké stisknutí: Změna okraje číselníku
- Spodní tlačítko, krátké stisknutí: Změna parametru v přepínacím okně
- Spodní tlačítko, dlouhé stisknutí: Zamknutí tlačítek
Viz 3.1. Zámek tlačítek a obrazovky.



5.2.4. Obrazovka před ponorem a možnosti ponoru

Obrazovka před ponorem je stejná pro všechny režimy potápění, ale každý režim má několik specifických možností, které lze upravit podle vašich potřeb.

Na obrazovce před ponorem se zobrazí sada ikon v závislosti na tom, co používáte v režimu ponoru, například tepová frekvence, sonda Tank POD a GPS. Na displeji se zobrazují následující prvky:



1. Ikona sondy Tank POD, pokud je spárovaná a aktivní
2. Signál GPS, je-li funkce GPS povolena
3. Tepová frekvence, je-li tato funkce povolena
4. Zbývající doba provozu baterie v hodinách
5. Aktivní dýchací směs
6. Tlak v láhvi, pokud je sonda Tank POD spárovaná a je aktivní
7. Nastavený limit maximálního parciálního tlaku (ppO2) pro aktivní dýchací směs
8. Maximální provozní hloubka (MOD) pro aktivní dýchací směs
9. Aktivní režim ponoru

Signál GPS: Ikona šipky (GPS z připojeného zařízení) při vyhledávání bliká a je šedá, po nalezení signálu se zbarví zeleně. Před ponořením do vody doporučujeme počkat, až se ikona GPS rozsvítí zeleně, aby byla poloha GPS přesná.

Tepová frekvence: Ikona srdce (tepová frekvence) při vyhledávání bliká šedě a po nalezení signálu se změní na barevné srdce připojené k pásu, pokud používáte snímač tepové frekvence, nebo na barevné srdce bez pásu, pokud používáte optický snímač tepové frekvence. Postup párování snímače tepové frekvence viz 3.13. *Párování PODů a snímačů.*

Tank POD: Ikona láhve vlevo je viditelná pouze v případě, že máte se svou dýchací směsí spárovanou sondu Tank POD a je aktivní.

Baterie: Ikona baterie signalizuje, kolik hodin ponoru máte k dispozici, než se baterie vybit.

Potažením prstem nahoru z obrazovky údajů před ponorem získáte přístup k následujícím nastavením:



Změna režimu ponoru:

Režim ponoru můžete změnit buď na jiný režim ponoru nebo jakýkoli režim cvičení klepnutím na název příslušného režimu.

Plyny:

Procentní podíl kyslíku a nastavení ppO2 pro vaše dýchací směsi můžete změnit v nabídce Plyny. Viz 5.5. *Dýchací směsi*.

Algoritmus:

Nastavení algoritmu poskytuje možnosti úpravy dekompresního algoritmu pro konkrétní režim ponoru. Viz 5.7. *Nastavení algoritmu*.

Alarmy:

Zde můžete nastavit alarmy pro dosažení určité hloubky, doby ponoru nebo tlaku v lahvi. Další informace o alarmech souvisejících s potápěním viz 5.4. *Potápěčské alarmy*.

Tank POD:

Nabídka sondy Tank POD slouží ke spárování nebo zrušení spárování dostupných sond Tank POD s vaší dýchací směsí. Viz 5.6.1. *Jak nainstalovat a spárovat sondu Suunto Tank POD*.

Snímače:

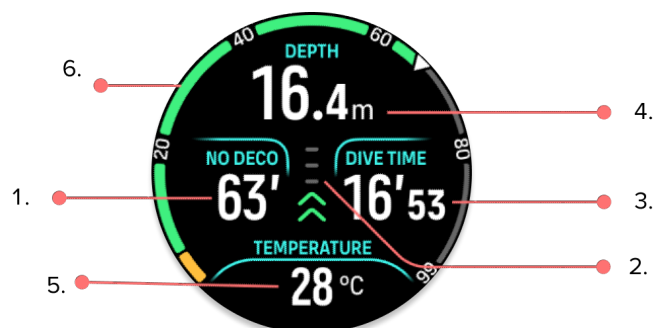
Spárujte snímač srdečního tepu a zaznamenávejte své ponory. Viz 3.13. *Párování PODů a snímačů*.

Nastavení ponoru:

Různá další nastavení režimů ponoru najdete v nabídce Nastavení ponoru. Dostupné možnosti viz 5.3. *Nastavení ponoru*.

5.2.5. Hlavní zobrazení během ponoru

Z obrazovky údajů před ponorem můžete procházet jednotlivá zobrazení během ponoru stisknutím prostředního tlačítka. Na výchozí obrazovce během ponoru vidíte následující informace:



1. Informace o dekompresi
2. Rychlost stoupání s barevným rozlišením
3. Doba ponoru
4. Hloubka
5. Přepínací okno s různými definovatelnými informacemi
6. Okraj ciferníku znázorňující klíčové informace: bez dekompresní limit (nulový čas), tlak v lahvi, čas do vnoření, doba zastávky

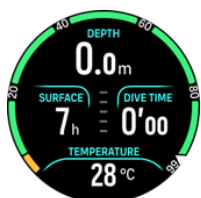
5.2.6. Klíčové informace během ponoru

Během ponoru zobrazují hodinky tyto informace:

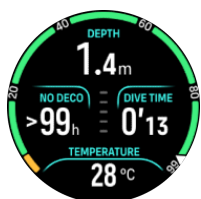
Informace o dekompresi:

Oblast dekomprese na obrazovce je pevně vymezena a v následujících situacích zobrazuje tyto údaje:

Povrchový interval: Po vynoření je oblast dekomprese nahrazena časovačem povrchového intervalu. Ta ukazuje dobu, která uběhne mezi vynořením na hladinu a zahájením sestupu v rámci následného ponoru. Zobrazuje čas v minutách a sekundách až do jedné hodiny. Nad jednu hodinu se čas zobrazuje v hodinách a minutách až do 24 hodin a poté v hodinách až do sedmi dnů a poté pouze ve dnech.



Nulový čas (NDL): Po zahájení ponoru se časovač povrchového intervalu nahradí bezdekompresním limitem - nulovým časem (NDL). Jedná se o čas v minutách, který zbývá v aktuální hloubce do doby, než budou vyžadovány povinné dekompresní zastávky. Pokud je nulový čas delší než 99 minut, zobrazí se jako >99. Je-li nulový čas (bezdekompresní limit) 5 minut nebo méně, spustí se povinný alarm a oblast displeje se zvýrazní, dokud se situace nevyřeší nebo nenahradí informacemi o dekompresi. Více informací o povinných alarmech najdete v části 5.4.1. *Povinné alarmy při potápění.*



Doba dekomprese: Při překročení nulového času (NDL) se spustí alarm a nulový čas se nahradí optimální dobou stoupání na hladinu v minutách (TTS). Zobrazí se nápis Deco, okraj číselníku NDL změní svou barvu na oranžovou, přičemž nově indikuje dobu TTS, a v přepínacím okně se zobrazí hodnota horní hranice dekomprese. Horní hranice dekomprese udává hloubku dekompresní zastávky. Spustí se také alarm, který lze potvrdit stisknutím libovolného tlačítka. Další informace o dekompresním potápění viz 5.8.2. *Dekompresní ponory.*



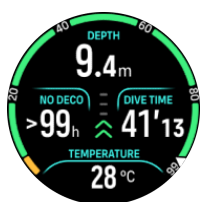
Doba zastávky: Pokud je během ponoru nutná bezpečnostní zastávka nebo dekompresní zastávka, jsou údaje o nulovém čase (NDL) nebo dekompresi nahrazeny časovačem zastávky,

který odpočítává požadovaný čas zastávky v minutách a sekundách. V oblasti hloubky je indikován rozsah hloubky požadované zastávky. Po dokončení zastávky se v přepínacím okně zobrazí Zastávka splněna. V nastavení algoritmu lze délku trvání bezpečnostní zastávky lze nastavit na 3, 4 nebo 5 minut (výchozí délka je 3 minuty).



Rychlost stoupání:

Během ponoru indikuje pruh uprostřed obrazovky, jak rychle stoupáte. Jeden díl ukazatele odpovídá 2 m (6,6 stopám) za minutu.



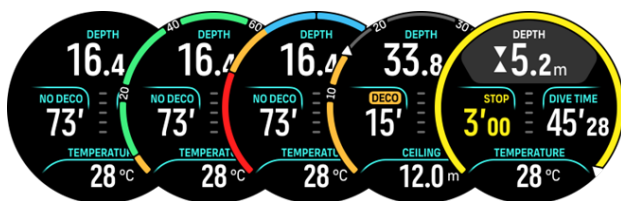
Pruh s proměnlivou barvou zobrazuje následující:

- **šedá** znamená, že rychlost stoupání je menší než 2 m (6,6 stop) za minutu
- **zelená** značí, že rychlost stoupání je mezi 4 m (13 stop) za minutu a 8 m (26 stop) za minutu
- **žlutá** znamená, že rychlost stoupání je vyšší než 8 m (26 stop) za minutu
- **červená** znamená, že rychlost stoupání je 10 m (33 stop) za minutu
- **zvýrazněná červená** znamená, že rychlost stoupání je vyšší než 10 m (33 stop) za minutu po dobu 5 sekund nebo déle

⚠ VAROVÁNÍ: NEPŘEKRAČUJE MAXIMÁLNÍ RYCHLOST STOUPÁNÍ! Prudký výstup na hladinu zvyšuje nebezpečí zranění. V případě, že překročíte maximální doporučenou rychlost stoupání, dodržujte povinné i doporučené bezpečnostní zastávky.

Okraj ciferníku ilustrující klíčové informace

Suunto Ocean využívá tři různé okraje ciferníku pro režimy Jedna plynová směs a Více plynových směsí.



Nulový čas (doba bez dekomprese): Okraj ciferníku zobrazuje dobu nulový čas v pevném rozsahu 0 - 99. Zelený okraj odpovídá rozsahu 5 - 99 a oranžový rozsahu 0 - 5. Pokud je hodnota vyšší než 99, zastaví se ukazatel na konci.

Tlak v lahvi: Okraj ciferníku zobrazuje tlak v nádrži, pokud jsou hodinky spárovány se sondou Suunto Tank POD. Rozsah je určen hodnotou tlaku v láhvi stanovenou sondou Tank POD na začátku ponoru a může být 250 barů nebo 350 barů. Jednotlivé segmenty okraje ciferníku vždy představují 50 barů nebo 500 psi v závislosti na nastavení jednotek. Barvy představují určité části rozsahu a jsou vždy pevně dané:

- **Červená:** 50 barů / 750 psi nebo méně
- **Oranžová:** 51 barů - 80 barů / 750 psi - 1000 psi

Pokud není s hodinkami spárována žádná sonda Tank POD nebo je signál ztracen, je okraj ciferníku šedý. Postup spárování vaší sondy Tank POD najdete v části 5.6.1. *Jak nainstalovat a spárovat sondu Suunto Tank POD.*

Prázdná láhev: Zobrazení ponoru bez okraje ciferníku.

Navíc jsou k dispozici dva dynamické okraje ciferníku:

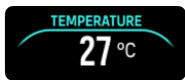


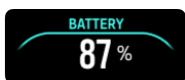

TTS: Při překročení nulového času (NDL) se okraj ciferníku zbarví oranžově a zobrazí se Čas do vypořádání (TTS). Rozsah okraje ciferníku pro TTS je pevně nastaven na 0 - 50 minut. Pokud je hodnota vyšší než 50, zastaví se ukazatel na konci.





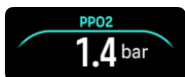
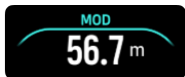

Časovač zastávky: Pokud je požadována zastávka, zobrazí se v okraji ciferníku hodnota odpovídající oknu pro zobrazení ponoru.

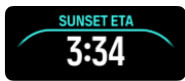


Stiskněte prostřední tlačítko pro přepínání mezi různými okraji ciferníku.

5.2.7. Přepínací okno při potápění s přístrojem

V přepínacím okně v dolní části displeje potápěčského počítače v režimu ponoru se zobrazují různé typy informací, které lze měnit krátkým stiskem spodního tlačítka.

Přepínací okno	Obsah přepínacího okna	Vysvětlení
	Teplota	Aktuální teplota ve stupních Celsia nebo Fahrenheita v závislosti na nastavení jednotek..
	Max. hloubka	Maximální hloubka dosažená během aktuálního ponoru.
	Hodiny	Čas ve 12hodinovém nebo 24hodinovém formátu podle formátu času zvoleného v nastavení Čas/datum.
	Baterie	Zbývající úroveň nabití baterie v procentech. Alarmy baterie viz 5.4.1. <i>Povinné alarmy při potápění.</i>
	Tlak v lahvi	Tlak vaší aktivní dýchací směsi v lahvi v nastavených jednotkách (bary nebo PSI), pokud je použit snímač Tank POD.

Přepínací okno	Obsah přepínacího okna	Vysvětlení
	Spotřeba dých. směsi (L/min nebo kub. st./min)	Spotřeba dýchací směsi vychází z vaší aktuální spotřeby dýchací směsi v reálném čase během ponoru. Skutečná spotřeba dýchací směsi se měří v litrech za minutu (resp. krychlových stopách za minutu) a vypočítává se pro aktuální hloubku. Další informace viz 5.6.3. <i>Spotřeba dýchací směsi.</i>
	Čas plynu	Zbývající doba dýchací směsi označuje čas, po který můžete zůstat v aktuální hloubce. Další informace viz 5.6.4. <i>Zbývající doba dýchací směsi.</i>
	Bezp. zast.	Pro každý ponor do hloubky větší než 10 metrů (33 stop) se vždy doporučuje třiminutová bezpečnostní zastávka. Po překročení 10 m (33 stop) se v přepínacím okně zobrazí minimální hloubka bezpečnostní zastávky 3 m (9,8 stop). Bezpečnostní zastávky lze nastavit na tři (3), čtyři (4) nebo pět (5) minut v 5.7. <i>Nastavení algoritmu.</i>
	Čas do vynoření (TTS)	Čas do vynoření označuje dobu stoupaní na hladinu v minutách s dostupnými dýchacími směsmi, včetně všech potřebných dekompresních zastávek.
	Aktuální ppO2	Aktuální parciální tlak aktivní dýchací směsi. Parciální tlak je podíl kyslíku v dýchacím plynu v aktuální hloubce. Hodnota je vždy uvedena v absolutních atmosférách (ATA) tlaku. (1 ATA = 1,013 baru) Pokud hodnota ppO2 překročí nastavený limit pro daný plyn, přepínací okno se rozsvítí žlutě a spustí se alarm. Pokud hodnota ppO2 překročí maximální limit parciálního tlaku 1,6, přepínací okno bude červené, dokud nevystoupáte nad hloubku MOD.
	MOD	Maximální provozní hloubka. MOD je hloubka, ve které hodnota parciálního tlaku kyslíku (ppO2) dýchacího plynu překračuje bezpečný limit.
	Průměrná hloubka	Průměrná hloubka aktuálního ponoru se počítá od okamžiku překročení počáteční (aktivační) hloubky až do ukončení ponoru..

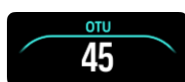
Přepínací okno	Obsah přepínacího okna	Vysvětlení
	Odhad západu slunce	Odhadovaná doba do západu slunce vyjádřená v hodinách a minutách. Čas západu slunce je určen pomocí GPS. Vaše hodinky tedy vycházejí z údajů systému GPS při jeho posledním použití.
	Gradientní faktory	Hodnota gradient faktoru, kterou jste zvolili v nastavení Algoritmus. Další informace o algoritmu ponoru a gradient faktorech viz 5.7. <i>Nastavení algoritmu a 5.7.2. Faktory gradientu.</i>
	Směr	Funkce kompasu zobrazuje směr ve stupních a hlavní a vedlejší světové strany. Kompas se při používání kalibruje sám, pokud je ale zapotřebí provést kalibraci znovu, zobrazí se výzva. Kalibraci kompasu provedete tak, že budete hodinkami pohybovat a natáčet je do tvaru osmičky.

Dynamické hodnoty

Některé hodnoty jsou zobrazeny v přepínacím okně ve výchozím nastavení. Jiné hodnoty se v tomto okně zobrazí pouze v případě, že jsou vyvolány alarmem nebo určitou událostí.

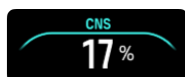
OTU

Jednotka tolerance ke kyslíku. Používá se k měření celotělové toxicity způsobené dlouhodobým vystavením vysokým parciálním tlakům kyslíku. Suunto Ocean vás upozorní, když doporučený denní limit dosáhne hodnoty 250 (upozornění) a 300 (varování).



CNS

Zkratka pro otravu centrální nervové soustavy. Hodnota CNS udává, jak dlouho jste byli vystaveni zvýšenému parciálnímu tlaku kyslíku (ppO₂), přičemž se zobrazuje jako procento maximální přípustné expozice. Suunto Ocean vás upozorní, když hodnota CNS % dosáhne 80 % (upozornění) a když je překročen limit 100 % (varování).



Výpočty vystavení působení kyslíku jsou založeny na aktuálních tabulkách limitních časů vystavení působení kyslíku a zažitých standardech. Limity vycházejí z hodnot uvedených v příručce potápění NOAA. Procentní hodnota CNS se v režimu ponoru vypočítává nepřetržitě, i když jste právě na hladině.

Kromě toho potápěčský počítač využívá několik metod pro přiměřený odhad vystavení působení kyslíku. Například:

- Zobrazené hodnoty vystavení působení kyslíku jsou zaokrouhleny na nejbližší vyšší procentní hodnotu.

- Hodnota CNS % je omezena do 1,6 barů (23,2 psi).
- Sledování OTU je založeno na dlouhodobé denní toleranci a poměr zotavení je záměrně snížen.

Na hladině a po skončení ponoru se hodnota CNS snižuje s poločasem 90 minut. Například pokud je po ponoru hodnota CNS 100, po 90 minutách se sníží na 50 a po dalších 90 minutách na 25.

⚠ VAROVÁNÍ: POKUD HODNOTA LIMITNÍHO PODÍLU KYSLÍKU INDIKUJE DOSAŽENÍ MAXIMÁLNÍ HODNOTY, JE NEZBYTNÉ OKAMŽITĚ PROVÉST OPATŘENÍ PRO SNÍŽENÍ PŮSOBNÍ KYSLÍKU. V případě nepřijetí opatření proti vystavení nadměrnému množství kyslíku po varování CNS% / OTU hrozí nebezpečí otravy kyslíkem, zranění či smrti.

Horní hranice

Pokud jsou vyžadovány povinné dekompresní zastávky, zobrazí se v přepínacím okně vždy horní hranice dekomprese. Suunto Ocean zobrazuje vždy tu nejnižší horní hranici dekompresní zastávky. V průběhu vašeho stoupaní se nesmíte vynořit nad horní hranici dekomprese. Další informace o dekompresním potápění viz 5.8.2. *Dekompresní ponory.*



5.3. Nastavení ponoru

Pro nastavení ponoru **Nastavení ponoru** přejděte dolů z obrazovky údajů před ponorem.



Tepová frekvence

Zapněte nebo vypněte měření tepové frekvence při ponoru. Další informace o měření tepové frekvence naleznete v částech 9.4. *Tepová frekvence*, 2.5. *Optické měření tepové frekvence* a 4.11.1. *Zóny tepové frekvence*.

GPS

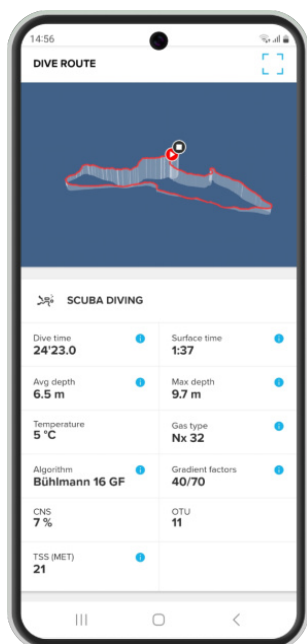
Chcete-li sledovat počáteční a koncový bod ponoru a získat přesnější údaje o trase ponoru, je třeba povolit GPS v Nastavení ponoru. Před zahájením ponoru se ujistěte, že ikona šipky GPS na obrazovce před ponorem zezelená, abyste získali přesnou polohu. Suunto doporučuje vždy začít ponor z obrazovky před ponorem.

📌 POZNÁMKA: Pokud zahájíte potápění z jiné obrazovky pomocí funkce automatického spuštění, signál GPS nebude nalezen.

Trasa ponoru

Suunto Ocean vám umožňuje sledovat trasu ponoru. Sledování trasy ponoru je založeno na GPS, akcelerometru, gyroskopu, magnetometru a snímači tlaku. Algoritmus byl vyvinut s využitím velkého množství dat ze skutečných ponorů, analýzy dat a strojového učení.

Chcete-li při potápění sledovat trasu pod vodou, musíte povolit nastavení GPS a Trasa ponoru. Trasa ponoru není přímo ve vašem potápěčském počítači viditelná. Po připojení k mobilnímu telefonu dojde k synchronizaci se záznamy o ponorech v aplikaci Suunto.



Upozorňujeme, že signál trasy ponoru může být narušen v následujících situacích: v prostředí, jako jsou jeskyně nebo vraky, v krytých bazénech nebo při slabém nebo žádném signálu GPS.

POZNÁMKA: Chcete-li sledovat trasu ponoru, musíte ponor zahájit z obrazovky údajů před ponorem a počkat, než bude indikátor signálu GPS zelený. Viz 5.2.4. Obrazovka před ponorem a možnosti ponoru.

POZNÁMKA: Synchronizace trasy ponoru s aplikací Suunto může kvůli velkému množství dat chvíli trvat.


Hloubka zahájení ponoru

Nastavuje prahovou hloubku pro zahájení a ukončení ponoru. Výchozí hloubka je 1,2 m (4 stopy) a maximální 3,0 m (9,8 stop).




Čas ukončení ponoru

Jakmile se dostanete do menší hloubky, než je nastavená hloubka zahájení ponoru, začne Suunto Ocean počítat uplynulý čas na hladině. Požadovaný čas můžete nastavit v Čas ukončení ponoru. Po uplynutí této doby ponor automaticky skončí. Pokud budete pokračovat v ponoru před vypršením nastaveného času pro ukončení ponoru, bude ponor dále probíhat. Čas můžete nastavit v rozmezí 1 až 10 minut. Výchozí nastavení je 5 minut.

 **TIP:** Pokud jste například instruktor a potřebujete v rámci ponoru komunikovat na hladině, nastavte si delší dobu ukončení ponoru. Chcete-li rychleji vidět shrnutí ponoru, nastavte tuto dobu naopak na kratší.




 **POZNÁMKA:** Pokud se vynoříte na hladinu a během nastaveného času ukončení ponoru se opět ponoříte, bude to Suunto Ocean považovat za jeden ponor.

Jas

Nastavení jasu podsvícení určuje celkovou intenzitu jasu displeje při potápění: Nízká, Střední (výchozí) nebo Vysoký (výchozí). Nastavení jasu je specifické pro režim ponoru a nemá vliv na ostatní režimy ponoru, venkovní režimy ani na obecné nastavení jasu.

Pro úsporu baterie při potápění se po určité době nečinnosti jas podsvícení displeje sníží. Jakýkoli pohyb zápěstí, stisknutí tlačítka nebo alarm spustí režim plného jasu. Dlouhým stisknutím horního tlačítka můžete upravit jas i během potápění.

 **UPOZORNĚNÍ:** Dlouhodobé používání displeje s vysokým jasnem snižuje životnost baterie a může způsobit vypálení obrazu do obrazovky. Abyste prodloužili životnost displeje, nepoužívejte vysoký jas po dlouhou dobu.

Pocit

Viz 4.10. Pocit.

5.4. Potápěčské alarmy




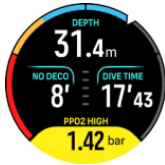
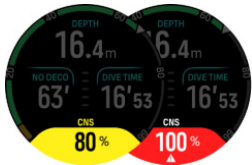


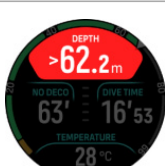
Suunto Ocean má barevně rozlišená povinná varování. Ta se zobrazují viditelně na displeji počítače a jsou doprovázena zvukovou signalizací a vibracemi. Varování jsou vždy červená a jedná se o kritické události, které vždy vyžadují okamžité jednání. Zvuk a vibrace můžete vypnout, ale varování zůstane červené, dokud se situace nevyřeší.






Suunto Ocean vám rovněž umožní definovat své vlastní alarmy a nastavit preferovaný zvuk, vibrace a vzhled.

5.4.1. Povinné alarmy při potápění

V následující tabulce jsou uvedena všechna povinná varování, která se mohou během ponoru objevit. Důvod alarmu a řešení problému najdete v tabulce.

Pokud se spustí více alarmů současně, zobrazí se vždy problém s nejvyšší prioritou. První alarm potvrdíte stisknutím libovolného tlačítka a zobrazí se další.

Alarm	Vysvětlení	Jak alarm vyřešit?
	Rychlost stoupaní již pět vteřin nebo déle překračuje bezpečnou hodnotu 10 m (33 ft) za minutu.	Setrvejte v zelené zóně ukazatele rychlosti stoupaní. Sledujte příznaky dekompresní nemoci (DCS). Při dalších ponorech buďte opatrnější (zvolte vyšší míru konzervatismu).
	Horní hranice dekomprese byla při dekompresním ponoru překročena o více než 0,6 m (2 stopy).	Sestupte hlouběji, než je zobrazená horní hranice dekomprese.
	Parciální tlak kyslíku je vyšší než maximální přípustná úroveň (>1,6).	Okamžitě začněte stoupat nebo přepněte na dýchací směs s nižším podílem kyslíku.
	Parciální tlak kyslíku překračuje hodnotu nastavenou pro danou dýchací směs.	Okamžitě začněte stoupat nebo přepněte na dýchací směs s nižším podílem kyslíku.
	Míra otravy centrálního nervového systému kyslíkem (CNS) na 80 % nebo 100 % limitní hodnoty.	Přepněte na dýchací směs s nižším obsahem ppO2 nebo vystoupejte výše (s přihlédnutím k horní hranici dekomprese).
	Doporučený denní limit OTU (tolerance ke kyslíku) je z 80 % nebo 100 % vyčerpán.	Přepněte na dýchací směs s nižším obsahem ppO2 nebo vystoupejte výše (s přihlédnutím k horní hranici dekomprese).
	Tlak v láhvi je nižší než 50 barů (725 psi).	Přejděte na dýchací směs s vyšším tlakem v láhvi nebo vystoupejte do hloubky bezpečnostní zastávky a ukončete ponor.
	Hloubka překračuje maximální hloubku (60 m), ve které mohou být hodinky používány. Pokud se potápíte v hloubce větší než 60 m, potápěčský počítač	Vystoupejte do menší hloubky a řiďte se pokyny počítače pro bezpečné vynoření. Sledujte příznaky dekompresní nemoci (DCS). Při dalších ponorech buďte

Alarm	Vysvětlení	Jak alarm vyřešit?
	nezobrazí přesnou hodnotu hloubky ani informace o algoritmu.	opatrnější (zvolte vyšší míru konzervatismu).
	Jste mimo vymezenou zónu bezpečnostní zastávky.	Zůstaňte v zóně bezpečnostní zastávky 3 m – 6 m.
	Nulový čas (NDL) je kratší než 5 minut.	Vystoupejte výše, abyste se vyhnuli povinným dekompresním zastávkám.
	Horní hranice dekomprese byla porušena na více než 3 minuty a neprovedli jste dekompresní zastávku.	Ponořte se hlouběji k horní hranici dekomprese, kterou vidíte v přepínacím okně.
	Váš nulový čas (NDL) dosáhl 0 minut a dekompresní zastávky jsou povinné.	Dekompresní zastávky provádějte podle pokynů a vždy zůstaňte hlouběji, než je horní mezní hodnota.
	Kapacita baterie je slabá (<10 %) nebo kritická (<5 %).	Dobijte zařízení.

5.4.2. Uživatelsky konfigurovatelné alarmy potápění

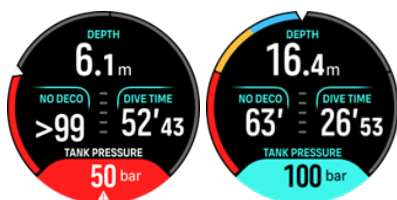
Kromě povinných alarmů jsou k dispozici další alarmy, které jsou nastavitelné uživatelem, jako je alarm tlaku v lahvi, alarm hloubky nebo doby ponoru. Pro každý alarm je možné nastavit krátký nebo dlouhý zvukový tón nebo lze všechny tóny vypnout. Kromě možnosti zvuku můžete zvolit také vibrační upozornění, nebo pokud dáváte přednost vypnutému zvuku, můžete mít zapnuté pouze vibrace.

Vedle zvuku či vibrací si můžete vybrat ze dvou různých možností vzhledu: Oznámení (azurová) nebo Upozornění (žlutá). Pro každý konfigurovatelný alarm můžete definovat maximálně pět alarmů a jakmile se alarm spustí, můžete jej zrušit stisknutím libovolného tlačítka.



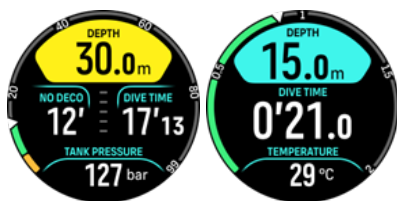
Tlak v lahvi

Alarm tlaku v lahvi můžete nastavit na libovolnou hodnotu v rozmezí 51-360 barů (725-5221 psi). Hodinky nabízí povinný alarm 50 barů (725 psi), který nelze měnit. Alarmy tlaku v lahvi jsou užitečné, protože vás upozorní, když dosáhnete mezní hodnoty tlaku pro zahájení bezpečného výstupu.



Hloubka

Alarm hloubky můžete nastavit v rozmezí od 3,0 m do 59,0 m. Alarmy hloubky je vhodné mít zejména při freedivingu, aby vás upozornil na různé fáze freedivingu. Můžete si také nastavit alarm hloubky, který vás upozorní na dosažení vašeho osobního limitu hloubky během potápění.



Doba ponoru

Alarmy doby ponoru lze nastavit v minutách a sekundách až do maximální délky 99 min.



5.4.3. Systémové chyby

Každý počítač může ze své podstaty někdy selhat. Je možné, že i toto zařízení během ponoru náhle přestane poskytovat přesné údaje. Vždy mějte plán, jak případná selhání zvládnout, používejte záložní potápěčský počítač a nikdy se nepotápějte sami. Selhání potápěčského počítače Suunto v průběhu ponoru je velmi nepravděpodobné. Pokud však nastane, je nutné zahájit okamžitý, avšak bezpečný návrat zpět k hladině podle pokynů vašeho certifikovaného potápěčského instruktora. Pokud zaznamenáte nějakou systémovou chybu, kontaktujte zákaznickou podporu společnosti Suunto.

5.5. Dýchací směsi

V režimech Jedna plynová směs i Více plynových směsí je výchozí dýchací směsí vzduch. V nabídce **Plyny** můžete upravit svou aktivní dýchací směs nebo vytvořit novou směs.



Aktivní dýchací směs nelze odstranit. Pokud chcete změnit aktivní dýchací směs, musíte buď upravit stávající směs, nebo vytvořit novou dýchací směs a nastavit její stav na aktivní. Pokud změníte aktivní dýchací směs, předchozí směs se změní na neaktivní (režim Jedna plynová směs) nebo bude povolena (režim Více plynových směsí).



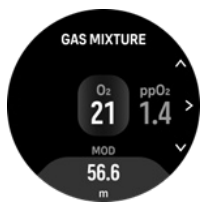
V režimu Jedna plynová směs můžete mít pouze jednu aktivní dýchací směs. Při vytváření nové dýchací směsi můžete zvolit, zda se má stát vaší aktivní dýchací směsí, nebo uložit nejpoužívanější dýchací směs (např. NX32), abyste ji mohli snadno použít, jakmile ji budete potřebovat.



5.5.1. Upravení dýchací směsi

Před ponorem s nitroxovou dýchací směsí je nutné zadat do počítače Suunto Ocean procentuální podíl kyslíku ve směsi a rovněž limitní hodnotu jeho parciálního tlaku. To zajistí správný výpočet dusíku a kyslíku pro určení maximální provozní hloubky (MOD), která se stanoví na základě zadaných hodnot. Výchozí hodnota procentuálního podílu kyslíku (O2%) je 21 % (vzduch) a hodnota parciálního tlaku kyslíku (ppO2) je 1,4 baru.

Procentuální podíl kyslíku v aktivní dýchací směsi a jeho parciální tlak lze upravit v zobrazení **Upravit dých. směs** výběrem příslušné dýchací směsi.



Podíl kyslíku lze měnit v rozmezí od 21 % do 100 %.

Nastavení ppO2 omezuje maximální provozní hloubku (MOD), do které lze bezpečně použít aktuální dýchací směs. Hodnotu ppO2 můžete nastavit na 1,0, 1,1, 1,2, 1,3, 1,4, 1,5 nebo 1,6.



POZNÁMKA: Tyto hodnoty neměňte, pokud plně nerozumíte jejich účinku.

V nabídce Upravit dých. směs můžete také nastavit velikost lahve. Výchozí hodnota je 12 l / 80 kub. st. Ujistěte se, že jste nastavili správnou velikost lahve, abyste zajistili správný výpočet spotřeby dýchací směsi při potápění se sondou Suunto Tank POD.



V nabídce Upravit dých. směs můžete také spárovat sondu Suunto Tank POD. Postup párování pro bezdrátový přenos tlaku v lahvi viz 5.6.1. *Jak nainstalovat a spárovat sondu Suunto Tank POD.*

5.5.2. Potápění s více dýchacími směsmi

Při potápění v režimu **Více plynových směsí** vám počítač Suunto Ocean umožňuje změnit vaši aktivní dýchací směs na některou z dalších povolených dýchacích směsí v nabídce **Plyny**. V seznamu dýchacích směsí můžete mít maximálně pět povolených nebo neaktivních dýchacích směsí.



POZNÁMKA: Dekompresní algoritmus předpokládá, že pro ponor budou použity všechny povolené dýchací směsi, a podle dostupných směsí vypočítá případné dekompresní zastávky, dobu dekomprese a čas do vynoření. Nezapomeňte zakázat všechny dýchací směsi, které nemáte s sebou.



Při stoupání budete vždy upozorněni na změnu dýchací směsi v případě, že bude k dispozici vhodnější směs.

Např. můžete mít při ponoru do hloubky 40 m (131,2 stop) k dispozici následující dýchací směsi:

- Nitrox 26% (1,4 ppO₂) (pro pohyb na dně)
- Nitrox 50% (1,6 ppO₂) (dekompresní směs)

- Nitrox 99% (1,6 ppO₂) (dekompresní směs)

Při stoupaní budete v hloubce 22 m (72 stop) a 6 m (20 stop) upozorněni na změnu dýchací směsi v závislosti na maximální provozní hloubce (MOD) dané směsi. Oznámení o změně dýchací směsi se zobrazí v přepínacím okně na displeji počítače a stisknutím libovolného tlačítka se otevře seznam dýchacích směsí s doporučenou směsí na prvním místě. Novou dýchací směs potvrdíte stisknutím prostředního tlačítka. Pokud nechcete provést navrhovanou změnu dýchacího směsi, můžete doporučení zrušit. Navrhovaná dýchací směs bude ignorována až do příštího možného dosažení hloubky MOD aktivní dýchací směsi. Po skončení ponoru bude dýchací směs s nejnižším obsahem O₂ vaší aktivní směsí pro příští ponor.

5.6. Podpora pro bezdrátový přenos tlaku v lahvi

Suunto Ocean lze používat společně se sondou Suunto Tank POD pro bezdrátový přenos tlaku v lahvi a spotřeby dýchací směsi do potápěčského počítače. Suunto Ocean je kompatibilní pouze se sondami Suunto Tank POD. Sonda Suunto Tank POD vysílá data pomocí pásma 123 kHz. Komunikace mezi sondou Tank POD a potápěčským počítačem je jednosměrná, což znamená, že potápěčský počítač do sondy Tank POD nic neposílá.

Povolené funkce, když je Suunto Ocean spárován se sondou Suunto Tank POD:

- Tlak v lahvi pro až 5 lahví
- Skutečná spotřeba aktivní dýchací směsi (L/min nebo kub. st./min)
- Zbývající čas dýchací směsi pro aktivní směs
- Konfigurovatelné alarmy tlaku v lahvi
- Zaznamenávání počátečního, koncového a spotřebovaného tlaku
- Zaznamenávání průměrné spotřeby každé dýchací směsi pomocí sondy Tank POD
- Jednotky v barech nebo PSI

5.6.1. Jak nainstalovat a spárovat sondu Suunto Tank POD

Postup instalace a párování sondy Suunto Tank POD:

1. Proveďte instalaci sondy Tank POD podle popisu ve *stručné příručce k sondě Tank POD* nebo v *uživatelské příručce sondy Tank POD*.



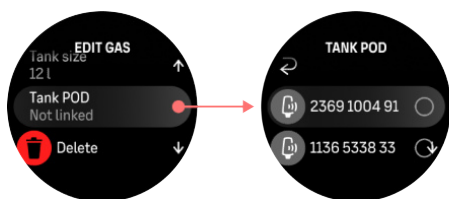
POZNÁMKA: Pro zajištění co nejpřesnějších údajů o tlaku v lahvi doporučuje společnost Suunto nainstalovat sondu Suunto Tank POD tak, aby byla na stejné straně, na které nosíte svůj Suunto Ocean.

2. Po instalaci sondy Tank POD a otevření ventilu vyčkejte, než se na sondě Tank POD rozbliká zelená kontrolka.
3. Přejděte do nabídky **Tank POD** v **Možnosti potápění**. Pokud je sonda Tank POD aktivní a v dosahu, zobrazí se výrobní číslo sondy Tank POD.
4. Vyberte správnou sondu Tank POD a zkontrolujte stav baterie a tlak v lahvi.
5. Ze seznamu vyberte správnou dýchací směs, kterou chcete spárovat s vaší sondou Suunto Tank POD (pokud se potápíte s více dýchacími směsmi).
6. Ujistěte se, že je velikost lahve správná, aby bylo možné správně měřit spotřebu dýchací směsi.
7. Vraťte se do hlavní nabídky a v nabídce Tank POD se zobrazí výrobní číslo vaší sondy Tank POD.



Další možností je spárování sondy (sond) Suunto Tank POD z nabídky Plyny:

1. V nabídce **Plyny** vyberte dýchací plyn, se kterým chcete sondu Tank POD spárovat.
2. Vstupte do nabídky **Upravit dých. směs** a přejděte na nastavení Tank POD.
3. Ujistěte se, že sonda Tank POD byla aktivována a je v požadovaném dosahu. Ze seznamu vyberte výrobní číslo vaší sondy Tank POD.



Pokud jste stejnou sondu Tank POD vybrali více dýchacích směsí, nezapomeňte před ponorem zkontrolovat, zda máte správnou aktivní dýchací směs a zda je vaše sonda Tank POD spárována. Na hlavní obrazovce je během ponoru zobrazena pouze hodnota tlaku odpovídající aktivní dýchací směsi.

VAROVÁNÍ: Pokud používá sondu Tank POD více potápěčů, vždy před ponorem zkontrolujte, zda číslo POD u vybrané dýchací směsi odpovídá výrobnímu číslu vaší sondy.

POZNÁMKA: Výrobní číslo najdete na kovové základně a také na krytu sondy Tank POD.

Tento postup opakujte pro všechny další sondy Tank POD a pro každou sondu zvolte jinou dýchací směs.

Postup zrušení spárování a odpojení sondy Tank POD od konkrétní dýchací směsi:

1. V nabídce **Plyny** vyberte dýchací směs, kterou chcete od sondy Tank POD odebrat.
2. Zrušte výběr sondy Tank POD, kterou chcete odebrat (zkontrolujte výrobní číslo).
3. Vaše sonda Tank POD je odebrána z vybraného seznamu dýchacích směsí.

Sondu Tank POD můžete také odpojit z nabídky **Tank POD**.

POZNÁMKA: Odpojení sondy Tank POD je možné až poté, co je aktivní a vysílá.

POZNÁMKA: Vždy používejte záložní analogový ponorný tlakoměr jako záložní zdroj informací o tlaku dýchací směsi.

POZNÁMKA: Více informací o sondě Suunto Tank POD naleznete v uživatelské příručce, která je součástí balení produktu.

5.6.2. Tlak v lahvi

Jakmile je Suunto Ocean spárován se sondou Suunto Tank POD, můžete sledovat tlak v lahvi jak v prepínacím okně, tak i prostřednictvím indikátoru na okraji ciferníku na obrazovce tlaku v

lahvi. Další informace o zobrazení tlaku v lahvi na vnějším okraji ciferníku viz 5.2.6. *Klíčové informace během ponoru.*

Následující příklady ukazují různé tlaky v lahvi:

Tlak v lahvi je 125 barů:




Tlak v lahvi je 50 barů:



Další alarm tlaku v lahvi je nastaven na 100 barů:



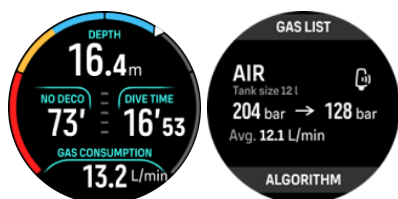
 **POZNÁMKA:** Pokud není sonda Suunto Tank POD spárovaná nebo aktivní, zobrazí se v přepínacím okně tlaku v lahvi nápis No Tank Pod (Tank POD chybí). Pokud je sonda Tank POD spárovaná, ale nejsou přijímána žádná data, zobrazí se v poli - -. K tomu může dojít, pokud je sonda mimo dosah, ventil tlakové lahve je uzavřen nebo je baterie sondy vybitá.

 **POZNÁMKA:** Přenos signálu tlaku v lahvi mohou rušit LED svítilny.

5.6.3. Spotřeba dýchací směsi

Aktuální tlak dýchací směsi v lahvi můžete během ponoru sledovat v přepínacím okně na displeji vašich hodinek. Průměrnou spotřebu dýchací směsi během ponoru můžete také zobrazit ve shrnutí ponoru v hodinkách nebo v aplikaci Suunto.

Údaje na obrazovce **Spotřeba dých. směsi** se týkají spotřeby dýchací směsi v reálném čase během ponoru v hloubce, ve které se právě nacházíte. Pro výpočet vaší osobní dechové frekvence využívá Suunto Ocean minutový dechový objem (RMV), což je objem plynu, který vaše plíce za minutu vypustí, měřený v L/min nebo kub. st./min. Pro přesnou spotřebu dýchací směsi je třeba definovat správnou velikost lahve v nabídce **Upravit dých. směs**. Viz 5.5.1. *Upravení dýchací směsi*. Výchozí velikost lahve je vždy 12 l.



Vzorec RMV, který Suunto Ocean používá pro výpočet spotřeby dýchací směsi během ponoru je následující:

Výpočet je založen na skutečné hloubce a průměrném objemu použité dýchací směsi (v atmosférickém tlaku), který se stanovuje v proměnlivém rozmezí 50-170 sekund.

$$RMV_{\text{liters/minute}} = \frac{V_{T_2} - V_{T_1}}{(1 + (0.1 \times D_{\text{average}}))}$$

$V_{\text{dýchací směs (litry)}}$	Objem dýchací směsi při atmosférickém tlaku
$RMV_{l/min}$	SAC s kompenzací hloubky
T_1	Čas na začátku okna
T_2	Čas na konci okna
Hloubka (T)	Hloubka
V_{T_1}	$V_{\text{dýchací směs (v litrech)}}$ na začátku okna
V_{T_2}	$V_{\text{dýchací směs (v litrech)}}$ na konci okna
$D_{\text{prům.}}$	Průměrná hloubka v časovém okně


K výpočtu objemu dýchací směsi používá Suunto Ocean následující vzorec:


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

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

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

Průměrnou spotřebu dýchací směsi si můžete po ponoru zobrazit ve shrnutí ponoru. Hodnota ukazuje průběrnou spotřebu dýchací směsi, která se vypočítá z veškerých hodnot spotřeby dýchací směsi během ponoru.

 **POZNÁMKA:** Vzhledem k tomu, že se hodnoty spotřeby v reálném čase zakládají na datech shromážděných během časového okna, nemusí být hodnota spotřeby dýchací směsi dostupná ihned na začátku ponoru. Kromě toho mohou být hodnoty vyšší, pokud používáte nízkotlakou hadici k ovládní vztlaku u kompenzátoru vztlaku nebo potápěčského obleku.

 **POZNÁMKA:** Výpočty dýchací směsi navíc zohledňují stlačitelnost dýchací směsi a kolísání teploty, a poskytují tak přesnější hodnoty.

5.6.4. Zbývající doba dýchací směsi


Hodnota **Čas plynu** v přepínacím okně udává maximální dobu (v minutách), po kterou můžete zůstat v aktuální hloubce a vystoupat na povrch (při rychlosti stoupání 10 m/min) se zbytkovým

tlakem v lahvi 35 barů (508 psi). Tato doba je založená na hodnotě tlaku v lahvi, velikosti lahve, aktuální frekvenci dýchání a hloubce.



Čas plynu se vypočítá podle následujícího vzorce:

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


 **POZNÁMKA:** Do výpočtů Čas plynu nejsou zahrnuty bezpečnostní zastávky ani dekompresní zastávky.

5.7. Nastavení algoritmu

Vývoj původního dekompresního modelu společnosti Suunto byl zahájen v 80. letech minulého století, kdy byl v přístroji Suunto SME implementován Bühlmannův algoritmus založený na M-hodnotách. Od té doby probíhá neustálý vývoj původního algoritmu s pomocí externích i interních odborníků.

5.7.1. Algoritmus Bühlmann 16 GF

Bühlmannův dekompresní algoritmus vyvinul švýcarský lékař Dr. Albert A. Bühlmann, který se od roku 1959 zabýval teorií dekomprese. Bühlmannův dekompresní algoritmus je teoretický matematický model popisující způsob, jakým inertní plyny vstupují do lidského těla a vystupují z něj při změně okolního tlaku. V průběhu let bylo vyvinuto několik verzí Bühlmannova algoritmu, které převzalo mnoho výrobců potápěčských počítačů. Suunto Ocean používá potápěčský algoritmus Bühlmann 16 GF společnosti Suunto, který vychází z modelu Bühlmann ZHL-16C, do kterého jsme implementovali náš vlastní kód. Algoritmus lze upravit pomocí faktorů gradientu pro nastavení úrovně konzervatismu.

 **POZNÁMKA:** Protože všechny dekompresní modely jsou čistě teoretické a nereflktují skutečný stav konkrétního potápěče, nemůže žádný z modelů zaručeně zabránit vzniku dekompresní nemoci. Při výběru vhodných faktorů gradientu pro váš ponor vždy zohledněte své osobní faktory, plánovaný ponor a svůj potápěčský výcvik.

5.7.2. Faktory gradientu

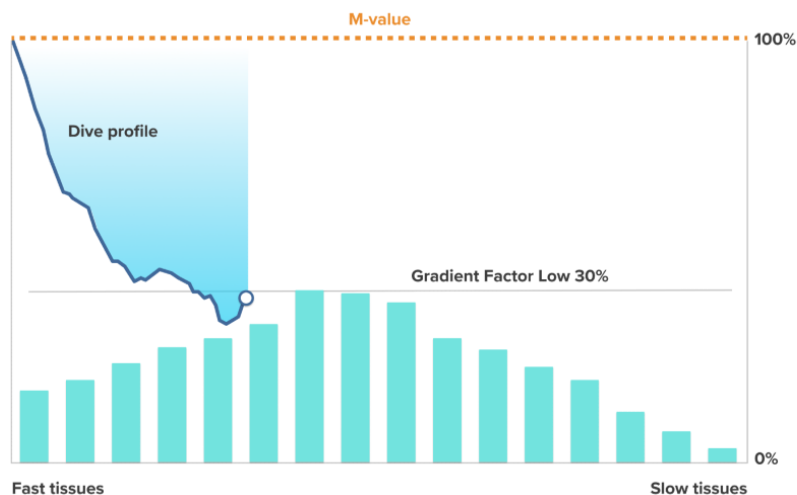
Faktor gradientu (GF) je parametr pro vytvoření různých úrovní konzervatismu. GF se dělí na dva samostatné parametry, dolní a horní GF.

Pomocí GF s Bühlmannovým algoritmem můžete nastavit bezpečnostní rezervu pro ponor přidáním konzervatismu pro kontrolu, kdy různé tkáňové skupiny dosáhnou přijatelné M-hodnoty. Faktor gradientu je definován jako procento gradientu M-hodnoty a je stanoven v rozmezí od 0 % do 100 %.

Běžně používaná kombinace je dolní GF 30 % a horní GF 70 %. (Píše se také jako GF 30/70.) Toto nastavení znamená, že k prvnímu zastavení dojde, jakmile nejrychlejší tkáň dosáhne

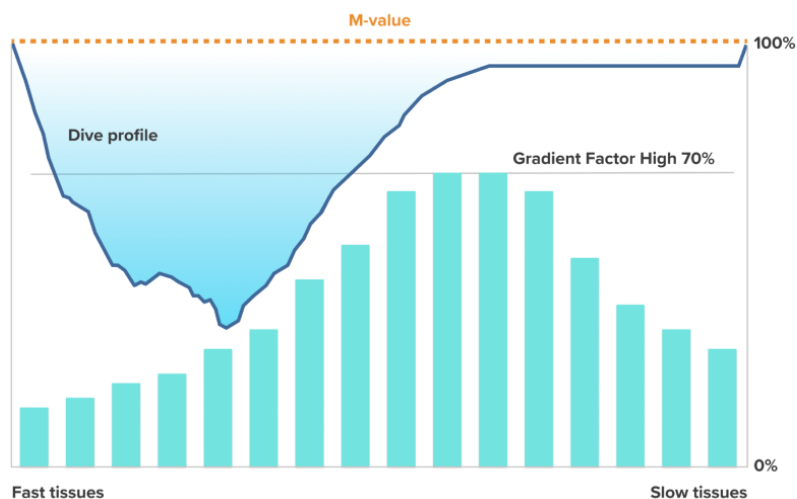
30 % své M-hodnoty. Čím nižší je první číslo, tím menší je přípustné přesycení. V důsledku toho je nutné první zastávku udělat, když jste hlouběji. Faktor gradientu 0 % představuje linii okolního tlaku a faktor gradientu 100 % linii M-hodnoty.

Na následujícím obrázku je hodnota dolního GF nastavena na 30 % a nejrychlejší tkáňové skupiny reagují na 30% hranici M-hodnoty. V této hloubce se uskuteční první dekompresní zastávka.

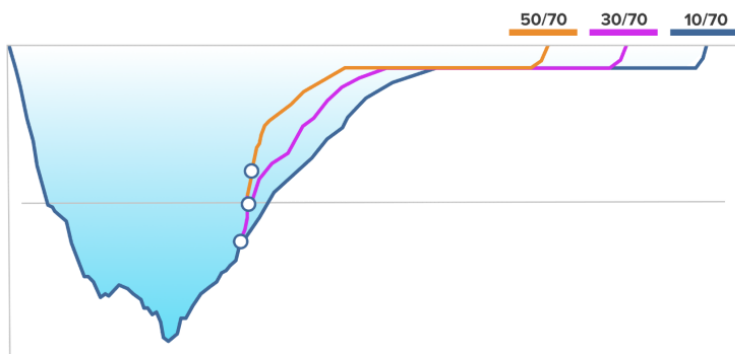


Když stoupaní pokračuje, GF se posune z 30 % na 70 %. GF 70 udává povolené množství přesycení při výstupu na hladinu. Čím nižší je hodnota horního GF, tím delší mělká zastávka je nutná k dekompresi před vynořením. Na následujícím obrázku je hodnota horního GF nastavena na 70 % a rychlé tkáňové skupiny reagují na 70% hranici M-hodnoty.

V tomto okamžiku se můžete vrátit na hladinu a ponor dokončit.

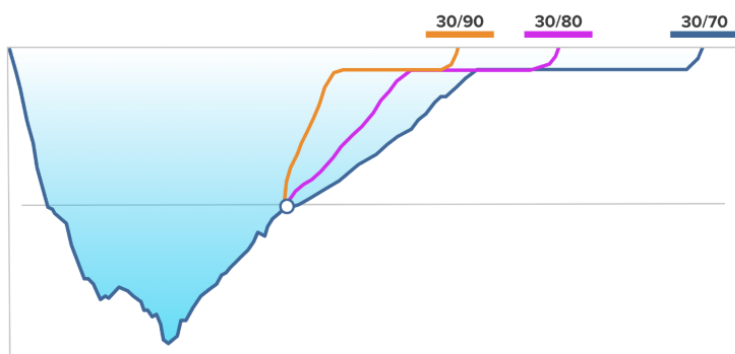


Vliv dolního GF (%) na profil ponoru je znázorněn na následujícím obrázku. Ukazuje, jak dolní GF (%) určuje hloubku, ve které se stoupaní začíná zpomalovat, a hloubku první dekompresní zastávky. Obrázek znázorňuje, jak různé hodnoty dolního GF (%) mění hloubku první zastávky. Čím vyšší je dolní GF (%), tím výše se první zastávka bude nacházet.



POZNÁMKA: Pokud je hodnota dolního GF (%) příliš nízká, může u některých tkání při první zastávce stále docházet ke kompresi.

Vliv horního GF (%) na profil ponoru je znázorněn na následujícím obrázku. Ukazuje, jak horní GF (%) určuje dobu dekomprese strávenou v mělké fázi ponoru. Čím vyšší je hodnota horního GF (%), tím kratší je celková doba ponoru a tím méně času stráví potápeč v mělké vodě. Pokud je horní GF (%) nastaven na nižší hodnotu, potápeč stráví více času v mělké vodě a celková doba ponoru se prodlouží.



Výchozí nastavení konzervatismu v přístroji Suunto Ocean je 40/85. Nastavení můžete upravit tak, aby bylo agresivnější nebo konzervativnější než výchozí hodnota. Pro rekreační potápeče znamenají konzervativnější hodnoty nižší nulový čas (NDL) a tedy způsob, jak se vyhnout dekompresi. Při technickém potápění znamenají konzervativní hodnoty delší dekompresní požadavky. Agresivnější nastavení výrazně zvyšuje riziko výskytu dekompresní nemoci (DCS).

Existuje několik rizikových faktorů, které ovlivňují vaši náchylnost vůči dekompresní nemoci (DCS), například váš zdravotní stav či chování. Tyto rizikové faktory se liší u jednotlivých potápečů a liší se také den ode dne.

Osobní rizikové faktory, které mají tendence zvyšovat pravděpodobnost výskytu dekompresní nemoci, zahrnují:

- vystavení nízkým teplotám – teplota vody nižší než 20 °C (68 °F)
- podprůměrná fyzická kondice
- věk, zejména vyšší než 50
- únava (nadměrná fyzická námaha, nedostatek spánku, náročné cestování)

- dehydratace (ovlivňuje krevní oběh a může zpomalit desaturaci)
- stres
- příliš těsná výstroj (může zpomalovat desaturaci)
- obezita (index BMI na úrovni obezity)
- foramen ovale patens (PFO)
- zvýšená fyzická aktivita před nebo po ponoru
- namáhavá aktivita během ponoru (zvyšuje intenzitu krevního oběhu a přináší více plynu do tkání)

⚠ VAROVÁNÍ: *Neupravujte hodnoty faktoru gradientu, pokud nejste dokonale obeznámeni s jeho účinky. Některá nastavení faktoru gradientu mohou způsobit vysoké riziko dekompresní nemoci (DCS) nebo jiné zdravotní újmy osob.*

5.7.3. Dekompresní profil

Dekompresní profil lze nastavit v nabídce **Možnosti potápění > Algoritmus > Dekompresní profil**.



Plynule dekompresní profil

Tradičně, již od Haldanových tabulek vydaných v roce 1908, byly dekompresní zastávky vždy v pevně stanovených hloubkách, například 15 m, 12 m, 9 m, 6 m a 3 m. Tato praktická metoda byla zavedena před nástupem potápěčských počítačů. Při stoupání však dekomprese ve skutečnosti probíhá postupně, řadou malých kroků, čímž dochází k efektivnímu vytváření hladké dekompresní křivky. Nástup mikroprocesorů umožnil společnosti Suunto přesněji modelovat skutečné chování těla během dekomprese. Při jakémkoli stoupání zahrnujícím dekompresní zastávky počítají potápěčské počítače Suunto bod, ve kterém řídicí modul naměří překročení určité hodnoty okolního tlaku (tj. bod, ve kterém je tlak tkáně vyšší než tlak okolí), a začíná odsycování plynu, tedy desaturace. Tento hloubkový bod se označuje jako spodní hranice dekomprese. Nad touto hloubkou a současně pod horní hranicí dekomprese se nachází dekompresní oblast. Rozsah dekompresní oblasti je závislý na profilu ponoru.

Optimální dekomprese nastává v dekompresní oblasti, která je zobrazena šipkami nahoru i dolů vedle hodnoty hloubky. Je-li hloubka horní hranice dekomprese překročena, potápěč bude vyzván k sestupu zpět do dekompresní oblasti šipkou směřující dolů a zvukovým alarmem.

Desaturace v předních rychlých tkáních na spodní hranici dekomprese nebo v její blízkosti bude pomalá, protože vnější gradient je malý. U pomalejších tkání může stále docházet k saturaci a v závislosti na časovém intervalu se může potřeba dekomprese zvýšit. V takovém případě se horní hranice dekomprese může snížit a spodní hranice naopak zvýšit. Spodní hranice dekomprese představuje bod, ve kterém se algoritmus snaží maximalizovat bublinovou kompresi, zatímco dekompresní „strop“, tedy horní hranice dekomprese, maximalizuje desaturaci.

Další výhodou znalosti spodní a horní hranice dekomprese je, že tento model zohledňuje ztížené udržování přesné hloubky pro optimalizaci dekomprese v rozbouřených vodách.

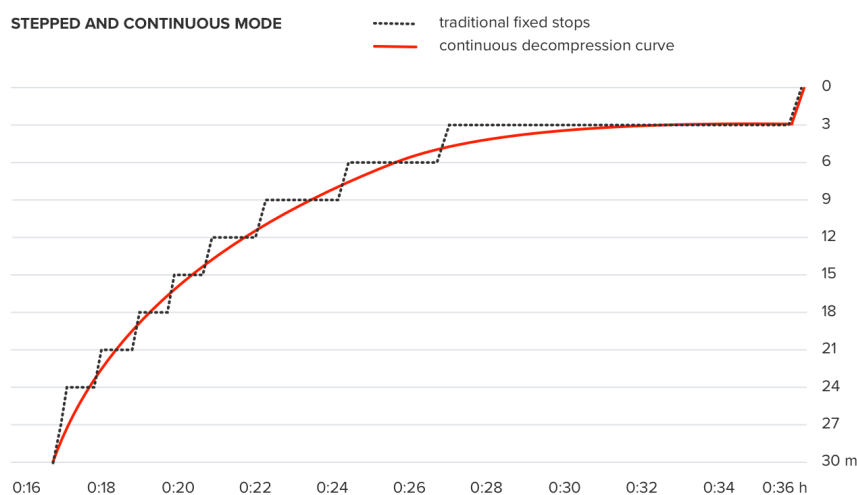
Udržováním hloubky mezi stanovenými hranicemi dekomprese může probíhat dekomprese neustále, byť pomaleji, než by bylo optimální. Vzniká tím tolerance, která pomáhá minimalizovat riziko vynesení potápěče nad horní hranici dekomprese vlnami. Kontinuální dekompresní křivka používaná algoritmem Suunto rovněž poskytuje mnohem hladší a přirozenější dekompresní profil než tradiční „krokový“ dekompresní profil.

Postupně dekompresní profil

V tomto dekompresním profilu se stoupání dělí na tradiční kroky po 3 metrech (10 stopách) neboli stupně dekomprese.

V tomto modelu absolvuje potápěč dekompresi v tradičních pevně stanovených hloubkách. Hodnota horní hranice dekomprese v přepínacím okně bude ukazovat hloubku dalšího kroku dekomprese a jakmile potápěč dosáhne dekompresní oblasti, spustí se časovač ukazující potřebnou délku dekompresní zastávky.

Příklad dekompresního ponoru viz 5.8.5. *Příklad - režim ponoru s více dýchacími směsmi.*



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

5.7.4. Nastavení nadmořské výšky


Nastavení nadmořské výšky automaticky upraví výpočet dekomprese podle zadaného rozpětí nadmořské výšky. Toto nastavení můžete najít v nabídce **Možnosti potápění » Algoritmus » Nadm. výška** a na výběr jsou tři rozpětí:


- 0–300 m (0–980 stop) (výchozí)
- 300–1500 m (980–4900 stop)
- 1500–3000 m (4900–9800 stop)


Následkem toho jsou značně sníženy povolené hodnoty bezdekompresních limitů.

Atmosférický tlak ve vyšších nadmořských výškách je nižší, než na hladině moře. Po výstupu do vyšších nadmořských výšek budete mít v těle více dusíku v porovnání s rovnovážným stavem ve vaší obvyklé nadmořské výšce. Postupem času se tento „přebytečný“ dusík uvolňuje a dojde opět k dosažení rovnovážného stavu. Společnost Suunto doporučuje se před potápěním v nové nadmořské výšce vždy aklimatizovat – vyčkat před ponorem alespoň tři hodiny.

Před potápěním ve vyšších nadmořských výškách je zapotřebí upravit nastavení potápěčského počítače tak, aby měření zohledňovala specifika dané nadmořské výšky. Maximální hodnoty parciálního tlaku dusíku, které povoluje matematický model potápěčského počítače, jsou sníženy s ohledem na nižší hodnoty tlaku vzduchu.

 **VAROVÁNÍ:** Cestování do vyšších nadmořských výšek může způsobit dočasnou změnu v rovnováze rozpuštěného dusíku v těle. Společnost Suunto doporučuje se před ponorem na novou nadmořskou výšku aklimatizovat. Je také důležité, abyste bezprostředně po potápění necestovali do výrazně vyšší nadmořské výšky, abyste minimalizovali riziko dekompresní nemoci (DCS).

 **VAROVÁNÍ:** **DBEJTE NA PŘESNÉ NASTAVENÍ NADMOŘSKÉ VÝŠKY!** Při potápění v nadmořských výškách přesahujících 300 m (980 stop) je nutné tuto výšku přesně nastavit v potápěčském počítači, aby mohl počítač provádět přesné výpočty dekomprese. Tento potápěčský počítač není určený pro použití v nadmořských výškách převyšujících 3000 m (9800 stop). Nastavení nesprávných hodnot nadmořské výšky nebo potápění nad maximální povolenou nadmořskou výškou vede k nepřesným údajům o ponoru a jeho plánování.

 **POZNÁMKA:** Pokud provádíte opakované ponory v jiné nadmořské výšce, než byly ty předchozí, změňte nastavení nadmořské výšky tak, aby odpovídalo dalšímu ponoru po ukončení předchozího ponoru. Tím se zajistí přesnější výpočet tkáňového modelu.

5.7.5. Doba bezpečnostní zastávky

Pro každý ponor do hloubky větší než 10 metrů (33 stop) se vždy doporučuje bezpečnostní zastávka. Nastavení bezpečnostních zastávek můžete upravit následujícím způsobem:


3 min: Bezpečnostní zastávka trvá vždy 3 minuty, a to i po poslední dekompresní zastávce. Čas bezpečnostní zastávky není zahrnut do TTS (času do vynoření).

4 min: Bezpečnostní zastávka trvá vždy 4 minuty, a to i po poslední dekompresní zastávce. Čas bezpečnostní zastávky není zahrnut do TTS (času do vynoření).

5 min: Bezpečnostní zastávka trvá vždy 5 minut, a to i po poslední dekompresní zastávce. Čas bezpečnostní zastávky není zahrnut do TTS (času do vynoření).

Vždy vyp.: Během ponoru se bezpečnostní zastávka nezobrazuje.

Adaptivní: Po dekompresi se přidává 3minutová bezpečnostní zastávka, jejíž délka se však upravuje podle profilu ponoru. To znamená, že může být kratší, pokud čas není strávený v hloubce. Předpokládaný čas není zahrnut do TTS (času do vynoření).


 **POZNÁMKA:** Překročení rychlosti při stoupání během ponoru neprodlužuje dobu bezpečnostní zastávky.


Viz 5.8.1. Bezpečnostní zastávky.

5.7.6. Hloubka poslední zastávky

Hloubku poslední zastávky u dekompresních ponorů můžete upravit v nabídce: **Možnosti potápění » Algoritmus » Poslední deko. zastávka**. K dispozici jsou dvě možnosti: 3 m a 6 m (9,8 stop a 19,6 stop).

Ve výchozím nastavení je hloubka poslední zastávky 3 m (9,8 stop).

 **POZNÁMKA:** Toto nastavení nemá vliv na hloubku horní hranice dekomprese při dekompresních ponorech. Hloubka horní hranice dekomprese je vždy 3 m (9,8 stop).

 **TIP:** Zvažte nastavení poslední zastávky do hloubky 6 m (19,6 stop), když se potápíte na neklidném moři a zastávka v hloubce 3 m (9,8 stop) může být náročná.

5.8. Potápění s počítačem Suunto Ocean

5.8.1. Bezpečnostní zastávky

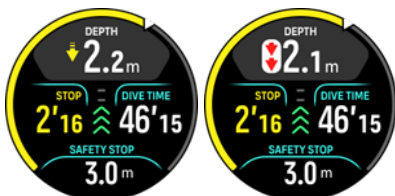
Pro každý ponor do hloubky větší než 10 metrů (33 stop) se vždy doporučuje tříminutová Bezp. zast.. Pokud jsou vyžadovány je bezpečnostní zastávky, zobrazí se v přepínacím okně vždy nejnižší horní hranice dekomprese (3 m).

Délka trvání bezpečnostní zastávky je vypočítána pro hloubku mezi 2,4 a 6 metry (7,9 a 20 stopami).

To je znázorněno šipkami nahoru a dolů vlevo od hodnoty hloubky zastávky. Délka trvání bezpečnostní zastávky je zobrazena v minutách a sekundách. Požadovanou dobu bezpečnostní zastávky lze nastavit v nabídce **Algoritmus** v části **Možnosti potápění**.





Existují dva typy bezpečnostních zastávek: dobrovolné a povinné. Bezpečnostní zastávka je povinná, pokud je během ponoru překročena navrhovaná maximální rychlost stoupání. Pokud je zastávka povinná, zobrazí se při vystoupení do menší hloubky než 2,4 m v okně ukazatele červené šipky. Pokud je zastávka dobrovolná, bude šipka žlutá.



Pokud hloubka klesne pod 6 m (20 stop), časovač bezpečnostní zastávky se zastaví a počítání se obnoví, jakmile se opět dostanete do zóny bezpečnostní zastávky. Jakmile ukazuje časovač zastávky nulu, je zastávka dokončena a vy můžete vystoupat na hladinu.



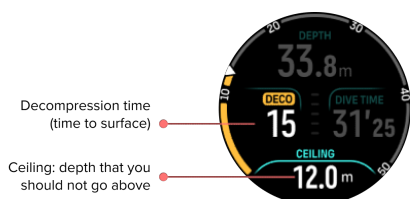
 **POZNÁMKA:** Ignorování bezpečnostní zastávky není nijak penalizováno. Společnost Suunto však vždy doporučuje provést bezpečnostní zastávku při každém ponoru, aby se minimalizovalo riziko dekompresní nemoci (DCI).


 **POZNÁMKA:** Pokud bezpečnostní zastávku nastavíte na možnost Vypnuto, nebudou se zobrazovat žádné indikace bezpečnostní zastávky, až se dostanete k oblasti pro bezpečnostní zastávku.

5.8.2. Dekompresní ponory

Pokud při ponoru překročíte bezdekompresní limit, poskytnete vám Suunto Ocean dekompresní informace nutné k bezpečnému vypořádání. Informace o stoupání vždy obsahují dvě hodnoty:

- Doba dekomprese (někdy uváděná také jako Čas do vypořádání): optimální čas stoupání na hladinu v minutách s ohledem na použité dýchací směsi
- Horní hranice: hloubka, nad kterou byste neměli vystoupat





 **VAROVÁNÍ:** NIKDY NESTOUPEJTE NAD HORNÍ HRANICI DEKOMPRESNÍ! V průběhu dekomprese vždy důrazně hlídejte hloubku, abyste nevystoupali nad horní hranici dekomprese. Abyste předešli nechtěnému výstupu nad horní hranici dekomprese, udržujte se vždy o něco hlouběji.

Jakmile dosáhne **dobaNo deco** hodnoty 0 min, bude displej počítače nově zobrazovat **dobuDeco**, v přepínacím okně uvidíte horní hranici dekomprese a okraj ciferníku změní barvu na oranžovou, přičemž bude indikovat příslušnou dobu dekomprese. Spustí se také alarm, který lze potvrdit stisknutím libovolného tlačítka.



Decodoba představuje doporučenou dobu stoupání na hladinu v minutách (TTS).

 **VAROVÁNÍ:** VAŠE SKUTEČNÁ DOBA STOUPÁNÍ MŮŽE BÝT DELŠÍ NEŽ ÚDAJ, KTERÝ ZOBRAZUJE POTÁPĚČSKÝ POČÍTAČ. Doba stoupání se prodlouží, pokud: (1) zůstanete v hloubce, (2) se budete vypořádat pomaleji než 10 m/min (33 stop/min), (3) provedete dekompresní zastávku hlouběji než u horní hranice dekomprese a/nebo (4) zapomenete přepnout na jinou dýchací směs. Tyto faktory mohou také zvýšit množství dýchací směsi, kterou budete potřebovat k vystoupení na hladinu.

 **POZNÁMKA:** Pokud se potápíte s více dýchacími směsmi a odmítnete výzvu k přepnutí směsi, poskytnete vám počítač nepřesnou hodnotu Čas do vypořádání a stanoví delší dekompresní zastávky, než by bylo obvyklé.

Horní hranice dekomprese udává první hloubku dekompresní zastávky.



V nastavení Algoritmus můžete nastavit hloubku poslední zastávky na 3,0 m nebo 6,0 m (výchozí hloubka je 3,0 m). Viz 5.7.6. *Hloubka poslední zastávky*.

Při dekompresním ponoru se mohou vyskytovat různé typy zastávek:

- **Dekompresní zastávka:** Povinná zastávka při ponoru s Postupně dekompresním profilem (viz 5.7.3. *Dekompresní profil*). Dekompresní zastávky jsou v pevných intervalech 3 m (10 stop).
- **Bezp. zast.:** Pokud byla nastavena bezpečnostní zastávka, budete mít po poslední dekompresní zastávce navíc bezpečnostní zastávku. Bezpečnostní zastávka není u dekompresních ponorů vždy povinná.

Mezi spodní a horní hranicí dekompresce je ve výšce 3 m (9,8 stop) tzv. oblast dekompresce. Čím blíže se nacházíte horní hranici dekompresce, tím optimálnější je doba dekompresce.

Když vystoupáte do hloubky, která je poblíž horní hranice dekompresce, a vstoupíte do oblasti dekompresce, objeví se před číselným údajem hloubky dvě šipky.

Při potápění s Postupně dekompresním profilem spustí časovač při vstupu do oblasti dekompresce odpočítávání a horní hranice dekompresce je po určitou dobu stejná. Poté se posouvá nahoru vždy po 3 m (9,8 stop).

V oblasti dekompresce (Postupně profil):



Když se budete nacházet poblíž horní hranice dekompresce v režimu Plynule stoupaní, bude se její hloubka neustále snižovat. Tím je zajištěna nepřetržitá dekompresce s optimálním časem stoupaní.

V oblasti dekompresce (Plynule profil):

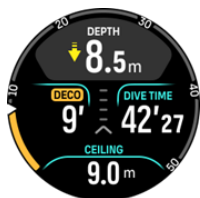


Pokud vystoupáte nad horní hranici dekompresce, stále existuje bezpečná oblast, která odpovídá hloubce horní hranice dekompresce minus 0,6 metru (2 stopy). V této bezpečné oblasti stále pokračuje výpočet dekompresce, avšak bude vám doporučeno, ať klesnete do nižší hloubky pod horní hranici dekompresce. To je indikováno žlutou šipkou směřující dolů vedle hodnoty hloubky.

Při použití Postupně dekompresního profilu se zobrazí následující:



Při použití Plynule dekompresního profilu se zobrazí následující:



Pokud se dostanete nad bezpečnou oblast, výpočet dekomprese se pozastaví do chvíle, než sestoupíte pod tento limit. Zvukový alarm a červená šipka směřující dolů před hodnotou horní hranice hloubky indikují nebezpečnou dekompresi. Pokud tento alarm ignorujete a zůstanete nad bezpečnou hranicí po dobu tří minut, zastávka se považuje za neprovedenou a zobrazí se oznámení o porušení algoritmu.



Suunto Ocean se po potvrzení výstrahy na odchylku algoritmu nezamkne. Suunto Ocean pokračuje v zobrazování původního dekompresního plánu, i když je horní hranice dekomprese porušena. V okně ponoru se objeví červené varování, které zůstane zobrazeno, dokud nebudou všechny požadované dekompresní zastávky splněny nebo neuplyne 48 hodin.

K porušení algoritmu může dojít také v následujících situacích:

- Vybití baterie
- Selhání softwaru
- Překročení limitu maximální hloubky zařízení (60 m).

Ve všech případech se v okně ponoru objeví ikona odchylky algoritmu, ale algoritmus bude fungovat normálně. Pokud během ponoru došlo k odchylce algoritmu, zobrazí se také příslušné záhlaví v záznamu ponoru a v aplikaci Suunto.

VAROVÁNÍ: Dekompresní ponory neprovádějte, pokud k tomu nemáte řádný výcvik.

5.8.3. Doba strávená nad hladinou a doba zákazu létání

Po každém ponoru zobrazí počítač Suunto Ocean na ciferníku a ve widgetech se statistikami ponorů dobu strávenou nad hladinou, která uplynula od předchozího ponoru, a doporučenou dobu zákazu létání. Dokud je na ciferníku doba zákazu létání, zobrazuje se červená ikona letadla a zóna okraje ciferníku je červená. V této červené zóně je uveden odhadovaný čas, kdy doba zákazu létání vyprší.

Následující obrazovka ukazuje, že od posledního ponoru uplynulo 5 hodin a 5 minut a že doba zákazu létání skončí ve 2.30:



Následující obrazovka ukazuje, že doba zákazu létání skončila.



Doba zákazu létání představuje minimální povrchový interval po dokončení ponoru, během kterého se nedoporučuje létat. To je vždy minimálně 12 hodin a, je-li delší než 12 hodin, odpovídá době desaturace. Pokud je doba desaturace kratší než 75 minut, nedojde k zobrazení doby zákazu létání.

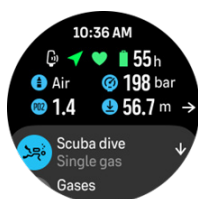
Pokud během ponoru došlo k odchylce algoritmu, je doba zákazu létání vždy 48 hodin.

VAROVÁNÍ: POKUD JE NA DISPLEJI SIGNALIZOVÁNA DOBA ZÁKAZU LÉTÁNÍ SYMBOLEM LETADLA, DŮRAZNĚ DOPORUČUJEME NELÉTAT. PŘED NÁSTUPEM DO LETADLA VŽDY NA POTÁPĚČSKÉM POČÍTAČI ZKONTROLUJE, ZDA JIŽ UPLYNULA DOBA ZÁKAZU LÉTÁNÍ! Létání nebo cestování do vyšších nadmořských výšek v průběhu doby zákazu létání výrazně zvyšuje riziko dekompresní nemoci. Čtěte doporučení Potápěčské pohotovostní sítě (DAN). Z principu nemůže existovat pravidlo na létání po potápění, které by zaručovalo naprostou prevenci před nástupem dekompresní nemoci.

5.8.4. Příklad - režim ponoru s jednou dýchací směsí

Následující příklad ukazuje ponor bez dekomprese v režimu Jedna plynová směs s plynem Vzduch a sondou Suunto Tank POD.

1. Obrazovka před ponorem:



Potápění vždy zahajte z obrazovky údajů před ponorem, abyste se ujistili, že máte signál GPS, dostatečnou kapacitu baterie a tlak v lahvi (pokud je aktivní propojení se sondou Suunto Tank POD), že se potápíte se správnou dýchací směsí a že znáte maximální provozní hloubku (MOD) pro aktivní dýchací směs. Pokud je baterie sondy Suunto Tank POD vybitá nebo jste zapomněli vyměnit láhev a tlak v láhvi je příliš nízký, zobrazí se na obrazovce údajů před ponorem varování.

2. Po sestupu do hloubky větší než 10 m se v přepínacím okně objeví indikace bezpečnostní zastávky, která stanoví horní hranici bezpečnostní zastávky 3 m. Nulový čas No deco ukazuje > 99, což znamená že maximální doba, kterou můžete strávit v této hloubce, je delší než 99 minut.



Budete-li pokračovat v sestupu, bude se hodnota No deco stále zkracovat. No deco se vždy udává v minutách.



3. Dosáhne-li No deco 5 minut, spustí se žlutý výstražný alarm. Pokud vystoupáte výše a No deco se zkrátí, alarm se automaticky zruší. Alarm můžete také ztlumit stisknutím libovolného tlačítka. Budete-li i nadále setrvávat ve větší hloubce navzdory alarmu No deco, může se ponor změnit na dekompresní. Dekompresní ponory neprovádějte, pokud nemáte dostatečný výcvik.



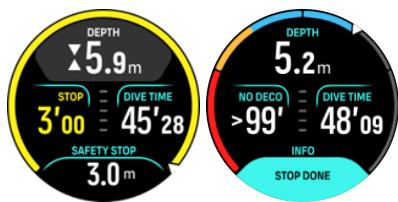
4. Můžete si nastavit vlastní alarmy tlaku v lahvi, které vám pomohou sledovat kritické limity, jako je například mezní tlak, při kterém je třeba zahájit výstup na hladinu, aby byl ponor bezpečný. V případě nastavení vás Suunto Ocean upozorní na dosažení tlaku 100 barů (1450 psi).



5. Rychlost při stoupaní k hladině můžete sledovat podle ukazatele rychlosti stoupaní. Při překročení doporučeného maxima 10 m/min indikátor zčervená a spustí se zvukový a vibrační alarm. Ten můžete potvrdit stisknutím libovolného tlačítka.



6. Pohybujete-li se v hloubce mezi 2,4 a 6 m (7,9 a 20 stop), zobrazí se časovač bezpečnostní zastávky, který odpočítává čas navrhované bezpečnostní zastávky. Po dokončení zastávky se na displeji hodinek objeví oznámení Zastávka splněna .



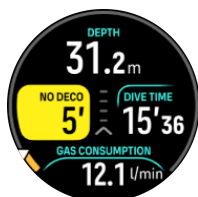
5.8.5. Příklad - režim ponoru s více dýchacími směsmi

Následující příklad ukazuje dekompresní ponor do hloubky 40 m v režimu Více plynových směsí a s následujícími dýchacími směsmi: NX28 (hlavní dýchací směs), dekompresní směs NX99.

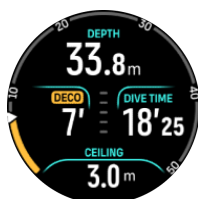
1. Obrazovka před ponorem - ukazuje aktivní dýchací směs (NX28), nastavenou hodnotu ppO₂ a MOD.



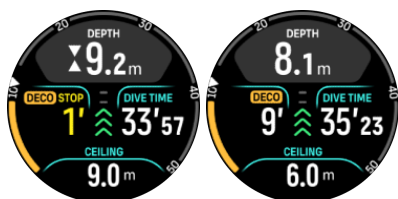
2. Alarm NDL je nastaven na 5 minut.



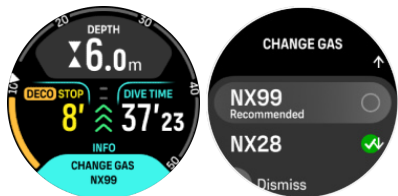
3. Hodnota NDL dosáhne hodnoty 0 a je tedy nutná dekomprese. Zabarvení okraje ciferníku se mění na oranžovou a indikuje dekompresní dobu. Oblast NDL zobrazuje hodnotu TTS včetně dekompresních zastávek a bezpečnostní zastávky. V přepínacím okně je zobrazena horní hranice dekomprese.



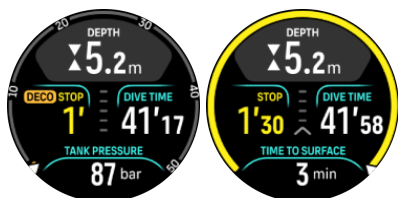
4. Horní hranice dekomprese je 9 m, takže do této hloubky můžete vystoupat při zohlednění limitů rychlosti stoupání. Jakmile se přiblížíte k horní hranici dekomprese a vstoupíte do oblasti dekomprese, objeví se vedle číselného údaje hloubky dvě šipky a v poli Deco bude časovač indikující dobu dekompresní zastávky 1 min. Jakmile odpočítávání dosáhne hodnoty 0, zobrazí se opět hodnota TTS a horní hranice dekomprese se posune o 3 m výše, tj. na 6 m.



5. V hloubce 6 m dojde ke změně dýchací směsi. Doba dekomprese je vždy vypočtena na základě předpokladu, že použijete všechny dýchací směsi uvedené v seznamu dýchacích směsí. Po vystoupení do výšky 6 m bude navržena změna dýchací směsi na NX99. Po změně se zobrazí informace o aktuální dýchací směsi. Pokud se rozhodnete změnu dýchací směsi odmítnout, nebudou nadále dekompresní údaje přesné.



6. Dostáváte se k poslední zastávce. Jakmile vyprší čas dekompresní zastávky, odznak deko. zmizí a zastávka se změní na bezpečnostní zastávku. V tomto příkladu je bezpečnostní zastávka nastavena na Adaptivní, odpočítávání tedy bude zahájeno v 1:30 z důvodu delšího času v 6 m.



7. Pokud vystoupáte nad oblast dekomprese nebo bezpečnostní zastávku, zobrazí se šipka a varování, které vás vyzve k sestupu zpět do oblasti dekomprese.



8. Po dokončení všech zastávek se v přepínacím okně objeví informace Zastávka splněna a poté je možné bezpečně vystoupat až na hladinu.

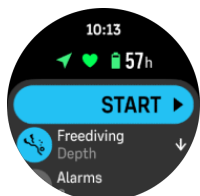
6. Freediving

V režimu **Freedive** můžete použít Suunto Ocean jako přístroj pro volné ponory (freediving). Režim Freedive najdete v seznamu pod označením **Freediving (hloubka)**. Celá řada funkcí je stejných jako v ostatních režimech potápění. Jsou zde ale také funkce, které jsou specifické právě pro volné ponory (freediving).

VAROVÁNÍ: *Volný ponor (freediving) se nedoporučuje po nedávném ponoru s přístrojem. Po každém takovém ponoru s přístrojem počkejte alespoň 12 hodin, než přistoupíte k volnému ponoru (freediving).*

6.1. Zobrazení v režimu Freediving

Na obrazovce údajů před ponorem v režimu Freediving je zobrazeno několik ikon. Význam ikon je popsán v části 5.2.4. *Obrazovka před ponorem a možnosti ponoru.*



Režim Freediving má čtyři různá zobrazení, která se zaměřují na údaje související s ponorem. Po zahájení cvičení můžete procházet jednotlivé obrazovky stisknutím prostředního tlačítka. Suunto Ocean má funkci kontaktu s vodou, která rozpozná, že je zařízení ponořeno do vody, a automaticky se přepne do stavu ponoru z jakékoli obrazovky na povrchu. Hloubku zahájení ponoru můžete definovat v seznamu možností cvičení. Výchozí spouštěcí hloubka je 1,2 m (4 stopy).

POZNÁMKA: *V režimu Freediving není funkce automatického spuštění ponoru k dispozici. Volný ponor by měl vždy začít výběrem možnosti Start po vstupu do režimu Freediving.*

K dispozici jsou následující zobrazení:

Na povrchu: Na displeji se zobrazuje povrchový interval, přepínací okno s měnitelnými údaji a okraj ciferníku znázorňující uplynulý povrchový interval.



Ponor: Na displeji se zobrazuje hloubka, rychlost stoupání a klesání v m/s (st/s), doba ponoru a přepínací okno s měnitelnými údaji.



Zobrazení navigace: Dostupné možnosti navigace najdete v části 8. *Navigace*.



Časovač: Spuštění a reset stopek.



Relace potápění: Počet ponorů, doba ponoru, maximální hloubka, doba povrchového intervalu.



6.2. Funkce tlačítek při freedivingu

Váš Suunto Ocean má tři tlačítka, která mají při krátkém nebo dlouhém stisknutí během cvičení různé funkce.

V režimu Freediving mají tlačítka následující funkce:

- Horní tlačítko, dlouhé stisknutí: Nastavení úrovně jasu (Nízký/Střední/Vysoký)
- Horní tlačítko, krátké stisknutí: Vstup do nabídky možností v režimu Freediving a zastavení cvičení, použití svítilny nebo ukončení cvičení.

 **POZNÁMKA:** Tato nabídka není přístupná pod vodou.

- Prostřední tlačítko, krátké stisknutí: Změna zobrazení (pouze na povrchu)
- Spodní tlačítko, krátké stisknutí: Změna parametru v přepínacím okně
- Spodní tlačítko, dlouhé stisknutí: Uzamknutí a odemknutí tlačítek


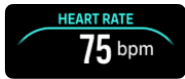
Viz 3.1. *Zámek tlačítek a obrazovky.*



6.3. Přepínací okno pro freediving

Podobně jako při ponoru s přístrojem se v přepínacím okně v dolní části displeje potápěčského počítače zobrazují různé informace, které lze měnit krátkým stiskem spodního tlačítka. V přepínacím okně najdete následující informace:

Přepínací okno	Obsah přepínacího okna	Vysvětlení
	Teplota	Aktuální teplota ve stupních Celsia nebo Fahrenheita v závislosti na nastavení jednotek..
	Max. hloubka	Maximální hloubka dosažená během aktuálního ponoru.
	Hodiny	Čas ve 12hodinovém nebo 24hodinovém formátu podle formátu času zvoleného v nastavení Čas/datum.
	Baterie	Zbývající úroveň nabití baterie v procentech. Alarmy baterie viz 5.4.1. <i>Povinné alarmy při potápění.</i>
	Průměrná hloubka	Průměrná hloubka aktuálního ponoru se počítá od okamžiku překročení počáteční (aktivační) hloubky až do ukončení ponoru..
	Odhad západu slunce	Odhadovaná doba do západu slunce vyjádřená v hodinách a minutách. Čas západu slunce je určen pomocí GPS. Vaše hodinky tedy vycházejí z údajů systému GPS při jeho posledním použití.
	Počet ponorů	Počet sérií během jednoho freedive cvičení.

Přepínací okno	Obsah přepínacího okna	Vysvětlení
	Celková doba ponoru	Celková doba pod vodou.
	Tepová frekvence	Vaše tepová frekvence měřená na zápěstí.

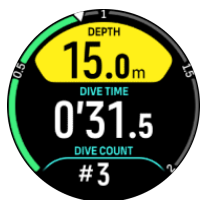
6.4. Alarmy při volném potápění

Pro režim volného potápění (freedive) jsou k dispozici dva nastavitelné alarmy: hloubka a doba ponoru. Pro každý alarm je možné nastavit krátký nebo dlouhý zvukový tón nebo vypnout všechny tóny. Kromě možnosti zvuku můžete zvolit také vibrační upozornění, nebo pokud dáváte přednost vypnutému zvuku, můžete mít zapnuté pouze vibrace.

Vedle zvuku či vibrací si můžete vybrat ze dvou různých možností vzhledu: Oznámení (azurová) nebo Výstraha (žlutá). Pro každý konfigurovatelný alarm můžete definovat maximálně pět alarmů a jakmile se alarm spustí, můžete jej zrušit stisknutím libovolného tlačítka.

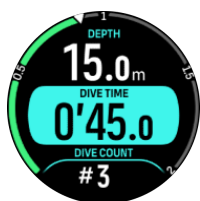
Hloubka

Alarm hloubky můžete nastavit v rozmezí od 3,0 m do 59,0 m. Alarmy hloubky je vhodné mít zejména při freedivingu, aby vás upozornil na různé fáze freedivingu. Můžete si také nastavit alarm hloubky, který vás upozorní na dosažení vašeho osobního limitu hloubky během potápění.



Doba ponoru

Alarmy doby ponoru lze nastavit v minutách a sekundách až do maximální délky 99 min.



6.5. Šnorchlování a mermaiding

Hodinky Suunto Ocean můžete využít při šnorchlování a mermaidingu. Tyto dvě aktivity představují normální sportovní režimy a aktivují se stejně jako jakýkoli jiný sportovní režim, viz 4. *Záznam cvičení*.

Tyto sportovní režimy mají čtyři displeje cvičení, které zobrazují údaje související s potápěním. Tyto čtyři displeje cvičení jsou:

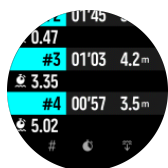
Vynoření



Navigace



Relace potápění



Ponor



 **POZNÁMKA:** Dotyková obrazovka je během pobytu pod vodou deaktivována.


Výchozí zobrazení pro Šnorchlování a Mermaiding je zobrazení Vynoření. Během záznamu cvičení můžete procházet mezi různými zobrazeními stisknutím prostředního tlačítka.

Hodinky Suunto Ocean automaticky přepínají mezi stavem vynoření a ponoru. Jestliže se nacházíte více než 1 m (3,2 stopy) pod vodní hladinou, aktivuje se zobrazení ponoru.

Při používání režimu Šnorchlování hodinky počítají vzdálenost pomocí GPS. Protože signál GPS se nešíří pod vodou, jsou hodinky schopny určit polohu podle GPS pouze tehdy, když se pravidelně dostávají z vody ven.

Takové podmínky jsou pro GPS náročné, a proto je důležité, abyste se před vstupem do vody přesvědčili, že máte k dispozici silný signál GPS. Postup ověření silného signálu GPS:

- Než se vydáte šnorchlovat, synchronizujte hodinky s aplikací Suunto s cílem optimalizovat GPS pomocí nejnovějších satelitních dat.
- Po výběru režimu Šnorchlování počkejte alespoň tři minuty na souši, než zahájíte vybranou aktivitu. Tento čas potřebuje GPS k co nejpřesnějšímu určení polohy.

 **TIP:** Během šnorchlování doporučujeme odkládat ruce do bederní oblasti s ohledem na lepší pohyb vody a optimální měření vzdálenosti.

7. Záznamy ponorů

Záznamy ponorů najdete v sekci **Záznamník** spolu s vašimi ostatními tréninkovými aktivitami.

Ponory jsou řazeny podle data a času. U každého záznamu je uvedena maximální dosažená hloubka a délka ponoru.

Výběrem ponoru stisknutím prostředního tlačítka se zobrazí další podrobnosti. Mezi jednotlivými záznamy je možné procházet pomocí horního a spodního tlačítka. Podrobnosti o záznamu a profil zobrazíte stisknutím prostředního tlačítka.

Každý záznam ponoru obsahuje vzorky dat s pevnými, 10sekundovými intervaly. Výchozí interval záznamu je 1 vteřina.

Záznam ponoru obsahuje následující údaje:

- Doba ponoru
- Časy zahájení a ukončení
- Průměrná a maximální hloubka
- Upozornění na odchylku algoritmu, pokud k ní v průběhu ponoru došlo
- Maximální a průměrná teplota
- Seznam aktivních a povolených dýchacích směsí
- Počáteční a koncový tlak, pokud je připojena sonda Suunto Tank POD
- Průměrná spotřeba dýchací směsi pro každou směs, pokud je připojena sonda Suunto Tank POD
- Aktuální gradient faktory Hodnoty * CNS a OTU
- Průměrná tepová frekvence, je-li tato funkce povolena
- Povrchový interval

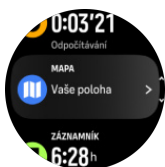
Jakmile dojde k zaplnění kapacity paměti záznamníku, dochází k odstranění nejstarších ponorů, aby bylo v počítači místo pro nové.

8. Navigace

Hodinky můžete použít k navigaci různými způsoby. Můžete je například použít k orientaci podle severního magnetického pólu, navigaci po trase nebo k místu zájmu (POI).

Použití funkce navigace:

1. Z ciferníku potáhněte nahoru nebo stiskněte spodní tlačítko.
2. Přejděte dolů na položku **Mapa** a vyberte ji.



3. Zobrazení mapy ukazuje vaši aktuální polohu a okolí.



 **POZNÁMKA:** Pokud není kompas zkalibrován, budete po otevření mapy vyzváni k provedení jeho kalibrace.

4. Stisknutím spodního tlačítka otevřete seznam zkratk. Zkratky umožňují rychlý přístup k navigačním akcím, například ke zjištění souřadnic aktuální polohy nebo k výběru trasy.



8.1. Offline mapy

Pomocí Suunto Ocean si můžete do hodinek stáhnout offline mapy, nechat telefon doma a orientovat se na trase pouze pomocí hodinek.

Než budete moci v hodinkách offline mapy používat, musíte v aplikaci Suunto nastavit bezdrátové připojení k síti a stáhnout do hodinek vybranou oblast mapy. Po dokončení stahování mapy obdržíte oznámení.


Podrobnější pokyny k nastavení bezdrátové sítě a stahování offline map v aplikaci Suunto jsou k dispozici [zde](#).



Výběr offline map před cvičením:

1. Vyberte sportovní režim využívající GPS.

2. Přejděte dolů a vyberte možnost **Mapa**.
3. Vyberte styl mapy, který chcete používat, a potvrďte prostředním tlačítkem.
4. Přejděte nahoru a začněte cvičit jako obvykle.
5. Stisknutím prostředního tlačítka přejdete do zobrazení mapy.

 **POZNÁMKA:** Pokud je v nabídce mapy vybrána možnost **Vyp.**, nezobrazí se žádná mapa, pouze traťová stopa.

Výběr offline map mimo dobu cvičení:

1. Na ciferníku přejeďte prstem nahoru nebo stiskněte spodní tlačítko.
2. Přejděte dolů na položku **Mapa** a vyberte ji.
3. Stisknutím prostředního tlačítka nebo stisknutím spodního tlačítka a výběrem možnosti **Konec** mapu ukončíte.

Gesta na mapě

Spodní tlačítko

- Stisknutím tohoto tlačítka otevřete možnosti navigace

Horní tlačítko

- Krátkým stisknutím provedete přiblížení
- Dlouhým stisknutím provedete oddálení

Tažení prstem a klepnutí (pokud je tato možnost zapnuta)

- Dotykem a tažením můžete mapu posouvat
- Klepnutím mapu vycentrujete kolem aktuální oblasti
- Posouvejte mapu krátkým přejetím prstem

8.2. Navigování podle nadmořské výšky

Pokud využíváte navigaci na trase s informací o nadmořské výšce, můžete se nechat navigovat také na základě stoupání a klesání pomocí displeje výškového profilu. Během cvičení přejdete na displej výškového profilu stisknutím prostředního tlačítka.

Displej výškového profilu uvádí tyto informace:

- nahoře: aktuální nadmořská výška
- uprostřed: výškový profil s označením aktuální polohy
- dole: zbývající výstup nebo sestup (zobrazení můžete přepínat klepnutím na obrazovku)



Pokud se při navigování podle nadmořské výšky příliš vzdálíte od trasy, budou hodinky na displeji výškového profilu zobrazovat hlášení **Mimo trasu**. Pokud se vám zobrazí toto hlášení, přejděte na displej navigace po trase a vraťte se na trasu. Následně budete moci znovu využívat navigaci podle nadmořské výšky.

8.3. Navigace pomocí azimutu

Navigace pomocí azimutu je funkce, kterou můžete použít venku ke sledování cílové cesty k místu, které vidíte nebo jste našli na mapě. Tuto funkci můžete používat samostatně jako kompas nebo společně s papírovou mapou.

Pokud si při určování směru nastavíte také cílovou vzdálenost a nadmořskou výšku, lze hodinky použít k navigaci do cílového bodu.



Použití navigace pomocí azimutu při cvičení (k dispozici pouze pro outdoorové aktivity):

1. Než začnete zaznamenávat cvičení, tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka zvolte **Navigace**.
2. Vyberte **Azimut**.
3. V případě potřeby proveďte kalibraci kompasu podle pokynů na obrazovce.
4. Namiřte modrou šipku na obrazovce na cílový bod a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Pokud neznáte vzdálenost k cílovému bodu a jeho nadmořskou výšku, vyberte **Ne**.
6. Stisknutím prostředního tlačítka potvrďte nastavený azimut.
7. Pokud znáte vzdálenost k cílovému bodu a jeho nadmořskou výšku, vyberte **Ano**.
8. Zadejte vzdálenost k cílovému bodu a jeho nadmořskou výšku.
9. Stisknutím prostředního tlačítka potvrďte nastavený azimut.

Použití navigace pomocí azimutu bez cvičení:

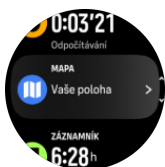
1. Tažením nahoru nebo stiskem levého tlačítka z ciferníku přejděte na **Mapa**.
2. Stisknutím spodního tlačítka otevřete nastavení navigace.
3. Vyberte **Navigace pomocí azimutu**.
4. V případě potřeby proveďte kalibraci kompasu podle pokynů na obrazovce.
5. Namiřte modrou šipku na obrazovce na cílový bod a stiskněte prostřední tlačítko.
6. Pokud neznáte vzdálenost k cílovému bodu a jeho nadmořskou výšku, vyberte **Ne** a postupujte k cílovému bodu podle modré šipky.
7. Pokud znáte vzdálenost k cílovému bodu a jeho nadmořskou výšku, vyberte **Ano**.
8. Zadejte vzdálenost cílového bodu a jeho nadmořskou výšku a postupujte k němu podle modré šipky. Na displeji se bude zobrazovat také vzdálenost k cílovému bodu a zbývající výškový rozdíl.
9. Stiskněte spodní tlačítko, vyberte možnost **Nový azimut** a nastavte nový azimut.
10. Stiskněte spodní tlačítko, vyberte možnost **Ukončit navigaci** a ukončete navigaci.

8.4. Trasy

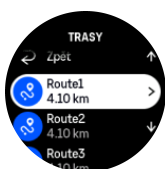
Hodinky Suunto Ocean můžete použít k navigaci po trasách. Naplánujte si trasu v aplikaci Suunto a přeneste ji do hodinek při příští synchronizaci.

Postup navigace po trase:

1. Na ciferníku přejděte prstem nahoru nebo stiskněte spodní tlačítko a vyberte **Mapa**.



2. V zobrazení mapy stiskněte spodní tlačítko.
3. Přejděte na položku **Trasy** a stiskněte prostřední tlačítko. Otevře se seznam tras.
4. Přejděte na trasu, po které se chcete nechat navigovat, a stiskněte prostřední tlačítko.



5. Vyberte trasu stisknutím horního tlačítka.
6. Zvolte **Zahájit cvičení**, pokud chcete trasu použít při tréninku, nebo **Pouze navigace**, pokud chcete po trase pouze navigovat.



 **POZNÁMKA:** Pokud zvolíte pouze navigaci po trase, v aplikaci Suunto se nic neuloží ani nezaznamená.

7. Pokud pouze navigujete po trase, můžete navigaci ukončit stisknutím spodního tlačítka a přejetím na možnost **Ukončit navigaci**.

Pokud jsou offline mapy vypnuté, zobrazí se pouze trasa. Funkce přiblížení a oddálení aktivujete/deaktivujete podržením stisknutého prostředního tlačítka. Úroveň přiblížení můžete upravovat pomocí horního a spodního tlačítka.



Na navigačním displeji trasy můžete stiskem spodního tlačítka otevřít nabídku navigace. Tato nabídka umožňuje rychlý přístup k navigačním akcím, například k uložení aktuální polohy nebo k výběru jiné trasy.


Všechny sportovní režimy využívající GPS mají také možnost výběru trasy. Viz 4.2. *Navigování v průběhu cvičení*.

Vedení během navigace

Při navigaci po trase vám hodinky pomohou držet se správné cesty pomocí doplňkových oznámení poskytovaných v průběhu postupu po trase.

Pokud se například od trasy odchýlíte o více než 100 m (330 ft), hodinky vám oznámí, že nejste na správné cestě. Stejně tak vám oznámí, až se na dostanete zpět na svou trasu.

Když v průběhu trasy dojdete k waypointu nebo místu zájmu, zobrazí se informace o vzdálenosti a odhadu doby na trase (ETE) k dalšímu waypointu nebo místu zájmu.

 **POZNÁMKA:** Pokud využíváte navigaci na trase, která kříží sama sebe (například ve tvaru „osmičky“), a na křížení nesprávně zabočíte, hodinky předpokládají, že jste směr změnili záměrně. Hodinky pak zobrazí další waypoint na základě aktuálního, nového směru pohybu. Při navigaci po složité trase proto sledujte svou traťovou stopu a kontrolujte, že jdete správně.

Navigace krok za krokem

Při vytváření tras v aplikaci Suunto můžete aktivovat pokyny pro navigaci krok za krokem. Po přenesení trasy do hodinek a jejím použití pro navigaci vám hodinky budou poskytovat podrobné pokyny zvukovým upozorněním a informacemi o tom, kde máte odbočit.

8.5. Místa zájmu

Místo zájmu (též POI) je speciální místo, například místo vhodné k přenocování nebo vyhlídka na trase, které si můžete uložit a později se k němu nechat navigovat. V aplikaci Suunto můžete na mapě vytvářet vlastní místa zájmu, nemusíte při tom na daném místě zájmu fyzicky být. V hodinkách lze místo zájmu vytvořit tak, že uložíte aktuální polohu.

Každé místo zájmu definují vlastnosti:

- Název místa zájmu
- Typ místa zájmu
- Datum a čas vytvoření
- Zeměpisná šířka
- Zeměpisná délka
- Nadmořská výška

Do hodinek můžete uložit až 250 míst zájmu.

8.5.1. Přidávání a odstraňování míst zájmu

Do hodinek můžete přidávat místa zájmu buď z aplikace Suunto, nebo uložením aktuální polohy do hodinek.

Pokud jste s hodinkami venku a narazíte na místo, které si chcete uložit jako místo zájmu, můžete takové místo přidat mezi uložená místa zájmu pomocí hodinek.

Postup přidání místa zájmu pomocí hodinek:

1. Přejedte prstem nahoru nebo stiskněte spodní tlačítko a vyberte možnost **Mapa**.
2. Stisknutím spodního tlačítka otevřete možnost **Nastavení navigace**.
3. Vyberte možnost **Vaše poloha** a stiskněte prostřední tlačítko.
4. Vyčkejte, než hodinky aktivují GPS a zjistí vaši polohu.
5. Když hodinky zobrazí zeměpisnou šířku a délku, můžete stisknutím horního tlačítka svoji aktuální polohu uložit jako místo zájmu a vybrat typ místa zájmu.
6. Ve výchozím nastavení bude název místa zájmu vytvořen z typu místa zájmu a pořadového čísla. Název můžete později upravit v aplikaci Suunto.

Odstranění míst zájmu

Místo zájmu můžete odstranit tak, že v hodinkách odstraníte místo zájmu ze seznamu míst zájmu, případně můžete místo zájmu odeberete v aplikaci Suunto.

Postup odstranění místa zájmu v hodinkách:

1. Přejedte prstem nahoru nebo stiskněte spodní tlačítko a vyberte možnost **Mapa**.
2. Stisknutím spodního tlačítka otevřete možnost **Nastavení navigace**.
3. Vyberte možnost **POIs** a stiskněte prostřední tlačítko.
4. Přejděte na místo zájmu, které chcete z hodinek vymazat, a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Přejděte na konec podrobností a vyberte možnost **Odstranit**.

Když odstraníte určité místo zájmu z hodinek, není ještě navždy smazáno.

Chcete-li místo zájmu smazat nadobro, je třeba je smazat v aplikaci Suunto.

8.5.2. Navigace k místu zájmu (POI)

Můžete se nechat navigovat k místu zájmu uloženému v seznamu míst v hodinkách.

 **POZNÁMKA:** Při navigaci k místu zájmu využívají hodinky nejvyšší přesnost GPS.

Postup navigování k místu zájmu:

1. Přejedte prstem nahoru nebo stiskněte spodní tlačítko a vyberte možnost **Mapa**.
2. Stisknutím spodního tlačítka otevřete možnost **Nastavení navigace**.
3. Vyberte možnost **POIs** a stiskněte prostřední tlačítko.
4. Přejděte na místo zájmu, k němuž se chcete nechat navigovat, a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Stiskněte horní tlačítko nebo klepněte na **Zvol**.
6. Zvolte **Zahájit cvičení**, pokud chcete místo zájmu použít při tréninku, nebo **Pouze navigace**, pokud chcete pouze navigovat k místu zájmu.

 **POZNÁMKA:** Pokud zvolíte pouze navigaci k místu zájmu, v aplikaci Suunto se nic neuloží ani nezaznamená.

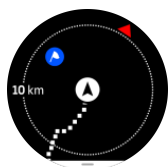
7. Pokud pouze navigujete po trase, můžete navigaci ukončit stisknutím spodního tlačítka a výběrem možnosti **Ukončit navigaci**. Pokud navigujete během cvičení, můžete navigaci ukončit bez ukončení cvičení stisknutím spodního tlačítka a výběrem možnosti **Traťová stopa**.

Navigace k místu zájmu má dvě zobrazení:

- zobrazení místa zájmu s indikátorem směru a vzdálenosti k danému místu zájmu,



- zobrazení mapy s vaší aktuální polohou vzhledem k místu zájmu a traťovou stopou (trasou, kterou jste již urazili).



- Stisknutím prostředního tlačítka můžete přepínat mezi zobrazeními.



POZNÁMKA: Pokud jsou aktivovány offline mapy, zobrazení mapy poskytne podrobnou mapu vašeho okolí.

Při zobrazení mapy se další místa zájmu v okolí zobrazují šedě. V zobrazení mapy lze upravovat úroveň jejího přiblížení. Stiskněte prostřední tlačítko a poté měňte přiblížení horním a spodním tlačítkem.



























TIP: Při zobrazení míst zájmu klepněte na obrazovku. Ve spodním řádku se zobrazí doplňkové informace, například rozdíl v nadmořské výšce mezi aktuální polohou a místem zájmu, případně odhad času dokončení trasy (ETA) nebo času na trase (ETE).

Při navigování můžete stisknutím spodního tlačítka otevřít seznam zkratek. Zkratky umožňují rychlý přístup k podrobnostem o místech zájmu, například k uložení aktuální polohy nebo k výběru jiného místa zájmu, k němuž lze navigovat, případně k ukončení navigování.

8.5.3. Typy míst zájmu

Hodinky Suunto Ocean využívají tyto typy míst zájmu:

	Začátek
	Konec
	Auto
P	Parkoviště
	Domov
	Budova
	Hotel
	Ubytovna
	Ubytování
	Nocleh
	Kemp
	Místo pro kempování

	Táborák
	Ošetřovna
	Ambulance
	Pitná voda
	Informace
	Restaurace
	Jídlo
	Kavárna
	Jeskyně
	Hora
	Vrchol
	Skála
	Útes
	Lavina
	Údolí
	Kopec
	Silnice
	Stezka
	Řeka
	Voda
	Vodopád
	Pobřeží
	Jezero
	Chaluhový les

	Mořská rezervace
	Korálový útes
	Velké ryby
	Mořští savci
	Vrak
	Místo pro rybaření
	Pláž
	Les
	Louka
	Pobřeží
	Posed
	Střelba
	Otírání
	Škrábání
	Vysoká zvěř
	Malá zvěř
	Pták
	Stopy
	Rozcestí
	Nebezpečí
	Geocache
	Výhled
	Fotopast

9. Widgety

Widgety přinášejí užitečné informace o aktivitách a tréninku. Widgety můžete používat z ciferníku potažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka.

Widget je možné připnout pro rychlý a snadný přístup. Abyste připnuli widget, vyberte položku **Přizpůsobit** v nastavení **Ovládací panel** nebo v nastavení **Nastavení**.

Widgety můžete zapínat/vypínat z nabídky **Ovládací panel** v možnosti **Přizpůsobit** » **Widgety**. Zapnutím přepínače vyberte, které widgety chcete používat.



Můžete si vybrat, které widgety chcete v hodinkách používat. Stačí je v aplikaci Suunto zapnout nebo vypnout. Můžete si také vybrat, v jakém pořadí se mají widgety v hodinkách zobrazovat. Stačí je v aplikaci seřadit.


9.1. Počasí

Na ciferníku přejděte tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka na widget počasí.



Widget počasí vám poskytuje aktuální informace o počasí. Zobrazuje aktuální teplotu, rychlost a směr větru a aktuální typ počasí jako text i ikonu. Mezi typy počasí může patřit například slunečno, zataženo, deštivo atd.


Potažením prstem nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka zobrazíte podrobnější údaje o počasí, jako je vlhkost, kvalita ovzduší a předpovědi.

 **TIP:** Ujistěte se, že své hodinky pravidelně synchronizujete s aplikací Suunto, abyste získali o počasí co nejpřesnější údaje.

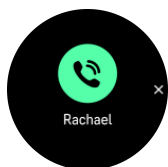
9.2. Oznámení

Pokud jste hodinky spárovali s aplikací Suunto, můžete například na hodinkách dostávat upozornění na příchozí hovory a textové zprávy.

Po spárování hodinek s aplikací jsou oznámení ve výchozím nastavení zapnutá. Můžete je vypnout v nastavení v části **Oznámení**.

 **POZNÁMKA:** Oznámení z některých komunikačních aplikací nemusí být s hodinkami Suunto Ocean kompatibilní.

Po přijetí oznámení se na obrazovce zobrazí vyskakovací okno.



Vyskakovací okno zavřete stisknutím prostředního tlačítka. Pokud se zpráva na obrazovku nevejde, stisknutím dolního tlačítka nebo přejetím prstem nahoru můžete procházet celý text.

Pomocí možnosti **Akce** můžete na oznámení reagovat (dostupné možnosti se liší podle toho, jaký používáte telefon a která z vašich mobilních aplikací oznámení odeslala).

U aplikací používaných pro komunikaci můžete pomocí hodinek odeslat **Rychlá odpověď**. Předdefinované zprávy můžete vybrat a upravit v aplikaci Suunto.

Historie oznámení

Pokud máte nepřečtená oznámení nebo zmeškané hovory na mobilním zařízení, můžete si je zobrazit na hodinkách.

Při zobrazení ciferníku táhněte prstem nahoru a vyberte widget oznámení, poté můžete historii oznámení procházet tisknutím spodního tlačítka.

Když si projdete zprávy na svém mobilním zařízení nebo když ve widgetu oznámení vyberte možnost **Vymazat všechny zprávy**, historie oznámení se vymaže.

9.3. Ovládání médií

Hodinky Suunto Ocean lze použít k ovládání hudby, podcastů a jiných médií přehrávaných v telefonu nebo vysílaných z telefonu do jiného zařízení.



POZNÁMKA: Před použitím Ovládání médií musíte hodinky spárovat s telefonem.

Chcete-li získat přístup k ovládání médií, stiskněte na ciferníku spodní tlačítko nebo během cvičení stiskněte prostřední tlačítko, dokud se nezobrazí widget pro ovládání médií.



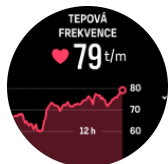
Ve widgetu pro ovládání médií můžete ovládat média klepnutím na možnost přehrávání nebo přeskočení na další či předchozí skladbu.

Tažením prstem nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka můžete přejít na úplné nastavení ovládání médií.

Stisknutím prostředního tlačítka zavřete widget pro ovládání médií.

9.4. Tepová frekvence

Na ciferníku přejděte tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka na widget tepové frekvence (TF).



Widget tepové frekvence (TF) nabízí aktuální pohled na tepovou frekvenci a graf tepové frekvence za posledních 12 hodin. Graf je sestaven z hodnot průměrné tepové frekvence počítané pro 24minutové časové úseky.

Minimální tepová frekvence za posledních 12 hodin je dobrý indikátor stavu regenerace. Je-li vyšší než obvykle, pravděpodobně ještě neproběhla úplná regenerace po posledním tréninku.

Pokud zaznamenáte cvičení, budou hodnoty denní TF odrážet zvýšenou tepovou frekvenci a spotřebu kalorií v důsledku tréninku. Pamatujte však, že graf i míra spotřeby kalorií představují průměrné hodnoty. Pokud při cvičení dosáhnete maximální TF 200 tepů za minutu, nebude graf zobrazovat maximální hodnotu, ale spíše průměr za 24minutový časový úsek, v němž jste nejvyšší TF dosáhli.

Chcete-li zobrazit widget s hodnotami denní TF, musíte funkci denní TF aktivovat. Tuto funkci můžete zapnout a vypnout v nastavení v části **Aktivita**.

Když je tato funkce zapnutá, hodinky pravidelně aktivují optický snímač tepové frekvence, aby určily aktuální tepovou frekvenci. Tím se mírně zvyšuje spotřeba energie z baterie.

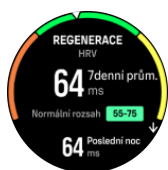


Po aktivaci začnou hodinky zobrazovat údaje o tepové frekvenci po 24 minutách.

Tažením prstu doprava nebo dlouhým stiskem prostředního tlačítka se vrátíte zpět na zobrazení ciferníku.

9.5. Regenerace, HRV (Proměnlivost tepové frekvence)

Proměnlivost tepové frekvence (HRV) měří časovou proměnlivost mezi jednotlivými srdečními tepy a její hodnota představuje dobrý ukazatel celkového zdraví a pohody.



HRV pomáhá porozumět vašemu stavu regenerace – měří vaši fyzickou a duševní zátěž a ukazuje, do jaké míry je vaše tělo připraveno trénovat.

Abyste získali efektivní průměrnou hodnotu HRV, musíte svůj spánek sledovat alespoň třikrát týdně po delší dobu, aby bylo možné stanovit váš rozsah HRV.

Různé situace a stavy, jako je poklidná dovolená, fyzická a duševní námaha nebo počínající chřipka, mohou vést ke změnám hodnot HRV.

TIP: Více informací regeneraci HRV naleznete na webu www.suunto.com nebo v aplikaci Suunto.

9.6. Pokrok

Widget pokroku vám poskytuje údaje, které vám pomohou v delším časovém období zvyšovat tréninkovou zátěž, ať už se jedná o frekvenci, délku nebo intenzitu tréninku.



Každému tréninku je přiřazeno Skóre tréninkového stresu (TSS) (na základě jeho délky a intenzity) a tato hodnota představuje základ pro výpočet tréninkové zátěže pro krátkodobé i dlouhodobé průměry. Hodinky mohou z této hodnoty TSS vypočítat úroveň vaší fyzické kondice (definovanou jako VO_2max) a CTL (chronickou tréninkovou zátěž) a také vám poskytnout odhad vašeho laktátového prahu a předpověď rychlosti běhu na různé vzdálenosti.

Gradient je ukazatel, který monitoruje rychlost nárůstu nebo poklesu kondice za určitou dobu.

Úroveň vaší aerobní fyzické kondice určuje parametr VO_2max (maximální spotřeba kyslíku), obecně uznávané měřítko kapacity aerobní vytrvalosti. Jinými slovy, hodnota VO_2max ukazuje, jak dobře dokáže vaše tělo využívat kyslík. Čím vyšší máte hodnotu VO_2max , tím lépe dokážete využít kyslík.

Odhad úrovně vaší fyzické kondice vychází z odezvy tepové frekvence během každého zaznamenaného cvičení typu běh nebo chůze. Chcete-li získat odhad své fyzické kondice, zaznamenejte běh nebo chůzi o trvání nejméně 15 minut, zatímco máte hodinky Suunto Ocean na sobě.

Widget také zobrazuje váš odhadovaný věk podle kondice. Věk podle kondice se vypočítává na základě srovnání vaší hodnoty VO_2max a věku.

POZNÁMKA: Zlepšování hodnoty VO_2max je vysoce individuální a závisí na faktorech, jako je věk, pohlaví, genetické dispozice a vytrénovanost. Pokud již velmi dobrou fyzickou kondici máte, bude její další zvyšování probíhat pomaleji. Pokud s pravidelným cvičením právě začínáte, můžete zaznamenat rychlý nárůst fyzické kondice.

TIP: Více informací o konceptu analýzy tréninkové zátěže Suunto naleznete na webu www.suunto.com nebo v aplikaci Suunto.

9.7. Trénink

Widget trénink poskytuje informace o tréninkové zátěži pro aktuální týden a také o celkovém trvání všech vašich tréninkových relací.




Pomocí tohoto widgetu také poznáte, jaká je vaše forma, zda začínáte ztrácet kondici, zda si ji udržujete nebo zda je aktuálně váš trénink produktivní.

Hodnota CTL (Chronická tréninková zátěž) je vážený průměr vaší hodnoty dlouhodobého TSS (Skóre tréninkového stresu) – čím více trénujete, tím vyšší je vaše kondice.

Hodnota ATL (Akutní tréninková zátěž) je 7denní vážený průměr vaší hodnoty TSS a v podstatě sleduje vaši aktuální míru únavy.

Hodnota TSB (Vyvážení tréninkové zátěže) zobrazuje vaši formu, což je v podstatě rozdíl mezi dlouhodobou chronickou tréninkovou zátěží (CTL) a krátkodobou akutní tréninkovou zátěží (ATL).


 **TIP:** Více informací o konceptu analýzy tréninkové zátěže Suunto naleznete na webu www.suunto.com nebo v aplikaci Suunto.

9.8. Regenerace, trénink


Widget regenerační trénink zobrazuje vaši aktuální formu a pocity z tréninku za poslední týden a také za posledních 6 týdnů. Mějte prosím na paměti, že abyste tyto údaje mohli získat, musíte po každém tréninku zadat svůj pocit, viz 4.10. *Pocit*.



Tento widget vám také řekne, jak se vaše regenerace shoduje s vaší aktuální tréninkovou zátěží.

 **TIP:** Více informací o konceptu analýzy tréninkové zátěže Suunto naleznete na webu www.suunto.com nebo v aplikaci Suunto.

9.9. Kyslík v krvi

 **VAROVÁNÍ:** Hodinky Suunto Ocean nejsou lékařský přístroj a hladina kyslíku v krvi indikovaná pomocí hodinek Suunto Ocean není určena k diagnostice nebo monitorování zdravotního stavu.

Hodinky Suunto Ocean vám umožňují měřit hladinu kyslíku v krvi. Na ciferníku přejděte tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka na widget Kyslík v krvi.

Hladina kyslíku v krvi může být indikátorem přetréování nebo únavy a měření může být také užitečným ukazatelem průběhu aklimatizace ve vysoké nadmořské výšce.

Normální hladina kyslíku v krvi se při hladině moře pohybuje mezi 96 a 99 %. Ve vysokých nadmořských výškách mohou být hodnoty o něco nižší. Po úspěšné aklimatizaci ve vysoké nadmořské výšce se hodnota opět zvýší.

Jak měřit hladinu kyslíku v krvi:

1. Na ciferníku přejděte tažením prstem nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka na widget Kyslík v krvi.
2. Vyberte **Změřit nyní**.
3. Během měření držte ruku v klidu.
4. Pokud se měření nezdařilo, postupujte podle pokynů v hodinkách.
5. Po dokončení měření se zobrazí hodnota kyslíku v krvi.

Hladinu kyslíku v krvi můžete měřit také během spánku, viz 9.10. *Spánek*.

9.10. Spánek

Kvalitní noční spánek je důležitý pro duševní i fyzické zdraví. Své hodinky můžete použít k měření spánku a ke sledování, kolik času v průměru spíte.

Necháte-li si hodinky Suunto Ocean nasazené, když jdete spát, budou měřit spánek na základě údajů akcelerometru.

Sledování spánku:

1. Z ciferníku přejděte dolů a vyberte možnost **Spánek**.
2. Zapněte funkci **Sledování spánku**.

Můžete zvolit, zda chcete mít hodinky během spánku v režimu Nerušit, a také zvolit, zda chcete během spánku měřit Kyslík v krvi a Sledování HRV (kolísání tepové frekvence).

Když povolíte sledování spánku, můžete také nastavit spánkový cíl. Dospělý člověk potřebuje spát 7 až 9 hodin denně, nezapomeňte však, že vaše ideální doba spánku se nemusí s obvyklými hodnotami shodovat.


Spánkové trendy

Když se vzbudíte, hodinky vás seznámí se souhrnnými informacemi o spánku. Tyto informace zahrnují například celkovou dobu trvání spánku stejně jako odhad doby, kdy jste byli vzhůru (pohybovali jste se), a doby strávené v hlubokém spánku (bez pohybu).

Kromě souhrnných informací o spánku můžete pomocí widgetu spánku také sledovat celkový spánkový trend. Na ciferníku potáhněte prstem nahoru nebo tiskněte spodní tlačítko, dokud se nezobrazí widget **Spánek**. První zobrazení zachycuje poslední spánek a graf spánku za posledních sedm dní.



Při zobrazení widgetu spánku můžete potažením nahoru zobrazit podrobnosti o posledním spánku.

 **POZNÁMKA:** Veškerá měření spánku vycházejí pouze z pohybu, jde proto o odhady, které nemusí odrážet vaše skutečné spánkové zvyklosti.

Měření tepové frekvence, kyslíku v krvi a proměnlivosti tepové frekvence (HRV) během spánku

Pokud si hodinky necháte během noci na zápěstí, získáte také další zpětnou vazbu ohledně své tepové frekvence, HRV a hladiny kyslíku v krvi během spánku.

Automatický režim Nerušit

Automatické nastavení režimu Nerušit umožňuje automaticky aktivovat režim Nerušit během spánku.

9.11. Kroky a kalorie

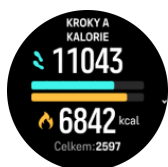
Hodinky sledují vaši celkovou míru aktivity po celý den. Celodenní aktivita představuje důležitý faktor pro udržení kondice a zdraví či tréninku na nadcházející soutěž.

Je dobré být aktivní, ale při náročném tréninku je třeba zařadit i dny odpočinku s nízkou mírou aktivity.

Počítadlo aktivity se automaticky resetuje vždy o půlnoci. Na konci týdne (v neděli) hodinky vytvoří souhrn aktivity, který uvádí průměr za celý týden i denní součty.

Vaše hodinky počítají kroky pomocí akcelerometru. Celkový počet kroků se načítá nepřetržitě, tedy i když právě probíhá záznam tréninku či jiné aktivity. U některých konkrétních sportů, například při plavání nebo jízdě na kole, se kroky nepočítají.

Horní hodnota ve widgetu je celkový počet kroků za daný den a spodní hodnota je odhad počtu aktivních kalorií, které jste zatím během dne spálili. Níže se zobrazuje celkový počet spálených kalorií. Celkový počet zahrnuje aktivní kalorie a bazální metabolický výdej (BMR, viz níže).



Polokroužky ve widgetu indikují, jak blízko jste denním cílům aktivity. Tyto cíle můžete upravovat podle svých osobních preferencí (viz níže).

Potažením prstem z widgetu směrem nahoru můžete také zobrazit počet kroků a spálených kalorií za posledních sedm dní.

Cíle aktivity

Můžete upravovat své denní cíle jak pro počet kroků, tak pro kalorie. V nastavení zvolte možnost **Aktivita** a otevřete nastavení cíle aktivity.



Při nastavování cíle pro počet kroků definujete celkový počet kroků za den.

Celkový počet spálených kalorií za den vychází ze dvou faktorů: z bazálního metabolického výdeje (BMR) a z fyzické aktivity.



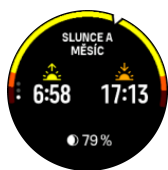
BMR představuje množství kalorií, které vaše tělo spálí, když je v klidu. Jde o kalorie, které tělo spotřebuje, aby udržovalo tělesnou teplotu a provádělo základní funkce, jako je mrkání očima či činnost srdce. Toto číslo je založeno na vašem osobním profilu zahrnujícím například údaje o věku či pohlaví.

Když nastavujete cíl pro kalorie, definujete, kolik kalorií chcete spálit nad rámec BMR. Jde o takzvané aktivní kalorie. Kroužek kolem displeje aktivity se posouvá na základě toho, kolik aktivních kalorií za den spálíte ve srovnání s cílem.

9.12. Slunce a měsíc

Tažením prstem nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka na ciferníku přejděte na widget slunce a měsíc. Na hodinkách se zobrazí čas do příštího západu nebo východu slunce podle toho, co přijde dříve.

Pokud widget vyberete, zobrazí se další podrobnosti, například čas východu a západu slunce a také fáze, ve které se měsíc aktuálně nachází.



9.13. Záznamník

Hodinky poskytují přehled tréninkové aktivity prostřednictvím záznamníku.



V záznamníku uvidíte přehled aktuálního tréninkového týdne. Přehled uvádí souhrn celkového trvání tréninku a také přehled dnů, kdy jste cvičili.

Tažením prstem nahoru získáte informace o tom, které činnosti jste vykonávali a kdy. Výběr některé z aktivit stisknutím prostředního tlačítka zobrazí ještě více podrobností a také možnost danou aktivitu ze záznamníku vymazat.

9.14. Zdroje

Vaše fyzické zdroje umožňují určit, kolik energie má vaše tělo k dispozici, jak bude schopné zvládat zátěž a výzvy, na které narazíte.

Při zátěži a fyzické aktivitě se fyzické zdroje spotřebovávají, při odpočinku a regeneraci se obnovují. Dobrý spánek tvoří zásadně důležitou součást zabezpečení potřebných fyzických zdrojů pro vaše tělo.

Když máte fyzických zdrojů dostatek, budete se nejspíš cítit odpočatí a plní energie. Půjdete-li si zaběhat v době, kdy máte fyzických zdrojů dostatek, nejspíš vám to půjde výborně, protože vaše tělo má energii potřebnou k tomu, aby se přizpůsobilo, což v důsledku povede k dalšímu zlepšování.

Když budete schopni své fyzické zdroje měřit, pomůže vám to s nimi lépe nakládat a využívat je rozumně. Množství fyzických zdrojů můžete využívat také jako vodítko k určení stresových faktorů, individuálně účinných strategií regenerace nebo vlivu kvalitní výživy.

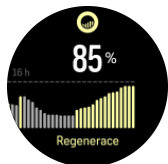
Zátěž a doba zotavení využívá naměřených hodnot optického snímače tepové frekvence, a abyste tyto hodnoty získali, musíte zapnout denní TF, viz 9.4. *Tepová frekvence*.

Je důležité, aby vaše Maximální tep a Klidová TF byly nastaveny tak, aby odpovídaly vaší tepové frekvenci, abyste si zajistili co nejpřesnější měření. Ve výchozím nastavení je hodnota Klidová TF nastavena na 60 tepů za minutu a Maximální tep závisí na vašem věku.

Tyto hodnoty TF lze snadno změnit v nastavení **Obecné » Osobní**.

 **TIP:** Jako Klidová TF použijte nejnižší naměřenou tepovou frekvenci během spánku.


Stisknutím spodního tlačítka na ciferníku přejděte na widget zdrojů.



Barva kolem ikony widgetu indikuje vaši celkovou úroveň fyzických zdrojů. Je-li zelená, znamená to, že regenerujete. Ze zobrazení stavu můžete vyčíst, v jakém stavu se aktuálně nacházíte (aktivní, neaktivní, v regeneraci či pod zátěží). Sloupcový graf zobrazuje vaše fyzické zdroje v průběhu posledních 16 hodin a procentuální hodnota je odhad aktuální úrovně fyzických zdrojů.

9.15. Výškoměr a barometr

Hodinky Suunto Ocean neustále měří absolutní tlak vzduchu pomocí vestavěného tlakového senzoru. Na základě této naměřené hodnoty a referenční hodnoty nadmořské výšky vypočítávají nadmořskou výšku nebo tlak vzduchu.

 **UPOZORNĚNÍ:** Je třeba, aby v oblasti kolem dvou otvorů senzoru tlaku vzduchu na straně hodinek, v blízkosti polohy šest hodin, nebyly žádné nečistoty ani písek. Nikdy do otvorů nic nevkládejte, mohlo by dojít k poškození senzoru.

Tažením prstem nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka na ciferníku přejděte na widget výškoměr a barometr. Tento widget má tři zobrazení, na která lze přejít tažením prstem nahoru a dolů. První zobrazuje aktuální nadmořskou výšku.



Potažením prstem nahoru zobrazíte barometrický tlak a graf trendu barometru.



Dalším potažením nahoru zobrazíte teplotu.

Potažením dolů nebo stisknutím spodního tlačítka se vrátíte zpět.

Je třeba správně nastavit referenční hodnotu nadmořské výšky (viz 3.18. *Výškoměr*).

Nadmořskou výšku své aktuální polohy naleznete na většině topografických map, případně i v běžně používaných online mapových službách, jako jsou Mapy Google.

Naměřenou nadmořskou výšku ovlivňují také změny místních povětrnostních podmínek. Pokud se místní počasí mění často, měli byste referenční hodnotu nadmořské výšky nastavovat pravidelně, nejlépe vždy, než vyrazíte do terénu.

Automatický profil výškoměru/barometru

Změnu tlaku vzduchu může způsobit počasí i nadmořská výška. Hodinky Suunto Ocean automaticky interpretují změny tlaku vzduchu jako změnu nadmořské výšky nebo změnu počasí na základě vašeho pohybu.

Pokud hodinky zaznamenají pohyb ve svislém směru, přepnou na měření nadmořské výšky. Zobrazený graf nadmořské výšky je aktualizován s maximální prodlevou 10 sekund.

Pokud se pohybujete beze změny nadmořské výšky (méně než 5 metrů ve svislém směru za 12 minut), hodinky interpretují všechny změny tlaku vzduchu jako změny počasí a příslušným způsobem upravují graf barometru.

9.16. Kompas

Hodinky Suunto Ocean jsou vybaveny gyroskopickým kompasem, který umožňuje orientaci podle severního magnetického pólu. Kompas s kompenzací náklonu poskytuje přesné hodnoty, i když není přesně v horizontální rovině.

Kompas můžete otevřít tak, že na ciferníku přejedete prstem nahoru nebo stisknete spodní tlačítko.

Widget kompasu zobrazuje následující informace:

- Šipka směřující k magnetickému severu
- Směr vyjádřený jako světová strana
- Směr ve stupních
- Nadmořská výška
- Barometrický tlak



Widget kompasu opustíte tažením prstu doprava nebo pomocí prostředního tlačítka.

Na widgetu kompasu můžete tažením prstem nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka otevřít seznam zkratk. Zkratky umožňují rychlý přístup k navigačním akcím, například ke zjištění souřadnic aktuální polohy nebo k výběru trasy.

Tažením prstem dolů nebo stisknutím horního tlačítka seznam zkratk zavřete.

9.16.1. Kalibrace kompasu

Pokud není kompas zkalibrován, budete po otevření widgetu kompasu vyzváni k provedení kalibrace.



POZNÁMKA: Kompas se při používání zkalibruje sám, ale pokud byly hodinky ovlivněny silnými magnetickými poli nebo silným nárazem, může ukazovat špatný směr. Tento problém vyřešíte provedením nové kalibrace.

9.16.2. Nastavení deklinace

Aby kompas zobrazoval správné hodnoty, nastavte přesnou hodnotu deklinace.

Papírové mapy jsou orientovány podle zemského severního pólu. Kompasy však ukazují na magnetický severní pól – oblast nad Zemí, do které se sbíhají magnetické siločáry. Protože magnetický severní pól a zemský severní pól neleží v jednom místě, musíte u kompasu nastavit deklinaci. Úhel mezi magnetickým a zemským severním pólem představuje deklinaci.

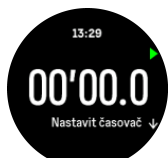
Hodnota deklinace je uvedena na většině map. Umístění magnetického severního pólu se každý rok mění, takže nejpřesnější a nejaktuálnější hodnotu deklinace můžete získat z webu, například www.magnetic-declination.com.

Mapy pro orientační běh jsou ale kresleny ve vztahu k magnetickému severnímu pólu. Při používání map pro orientační běh proto musíte vypnout opravu deklinace nastavením hodnoty 0 stupňů.

Hodnotu deklinace můžete nastavit v nastavení **Nastavení** v části **Navigace** » **Deklinace**.

9.17. Měřič času

Hodinky jsou vybaveny stopkami a odpočítáváním pro základní měření času. Na ciferníku potáhněte prstem nahoru nebo tiskněte spodní tlačítko, dokud se nedostanete na widget měřiče času.

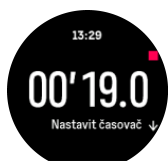


Při prvním otevření widgetu se zobrazí stopky. Poté si hodinky vždy pamatují, co jste použili naposledy: stopky, nebo odpočítávání.

Tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka otevřete nabídku zkratk **NASTAVIT ČASOVAČ**, kde můžete měnit nastavení měřiče času.

Stopky

Stopky spustíte a zastavíte stisknutím horního tlačítka. Opětovným stiskem horního tlačítka znovu spustíte pozastavené stopky. Stiskem spodního tlačítka se stopky vynulují.



Měřič času opustíte tažením prstu doprava nebo pomocí prostředního tlačítka.

Odpočet času

Tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka na widgetu měřiče času otevřete nabídku zkratk. Můžete vybrat předvolený čas odpočítávání nebo si vytvořit vlastní čas odpočítávání.



Odpočet můžete dle potřeby zastavovat nebo vynulovat horním a spodním tlačítkem.

Měřič času opustíte tažením prstu doprava nebo stisknutím prostředního tlačítka.

9.18. Statistiky ponorů

Widgety **Stat. potáp. s přístr.** a **Statistika volných ponorů** vám poskytují informace o předchozích ponorech a zajímavé statistiky vašich ponorů provedených s počítačem Suunto Ocean.

Po každém ponoru zobrazí počítač Suunto Ocean dobu strávenou nad hladinou, která uplynula od předchozího ponoru, a po ponoru s přístrojem odpočet doporučené doby zákazu létání. Widget také zobrazuje datum a čas, kdy skončil váš předchozí ponor, a časovou značku, kdy doba zákazu létání vyprší.



POZNÁMKA: *Během doby zákazu létání byste se měli vyvarovat létání nebo cestování do vyšších nadmořských výšek.*

Předchozí ponor vám poskytne přehled o vašem posledním ponoru. Po výběru konkrétní aktivity vám Suunto Ocean nabídne více podrobností a také možnost odstranit aktivitu z vašeho záznamníku.

Statistiky zobrazí počet ponorů, kumulativní počet hodin strávených potápěním, maximální hloubku a dobu ponoru dosaženou při všech ponorech v daném režimu.


10. Průvodci SuuntoPlus™

Průvodci SuuntoPlus™ přinášejí do vašich hodinek Suunto pokyny v reálném čase z vašich oblíbených sportovních a outdoorových služeb. Nové průvodce najdete rovněž v obchodě SuuntoPlus™ Store nebo si je můžete vytvořit pomocí nástrojů jako např. plánovač tréninků v aplikaci Suunto.

Další informace ohledně všech dostupných průvodců a postupů synchronizace zařízení s průvodci třetích stran najdete na www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Postup výběru průvodců SuuntoPlus™ v hodinkách:

1. Než začnete zaznamenávat cvičení, tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka zvolte **SuuntoPlus™**.
2. Přejděte na průvodce, kterého chcete použít, a stiskněte prostřední tlačítko.
3. Přejděte nahoru na počáteční zobrazení a začněte cvičit jako obvykle.
4. Tiskněte prostřední tlačítko, dokud se nedostanete k průvodci SuuntoPlus™, který bude mít vlastní zobrazení.

 **POZNÁMKA:** Ujistěte se, že je v hodinkách Suunto Ocean nejnovější verze softwaru a že jste hodinky synchronizovali s aplikací Suunto.

11. Sportovní aplikace SuuntoPlus™

SuuntoPlus™ sportovní aplikace vybaví hodinky Suunto Ocean novými nástroji a údaji, které vám poskytnou inspiraci a nové způsoby aktivního životního stylu. Nové sportovní aplikace najdete v obchodě SuuntoPlus™ Store, kam jsou přidávány nové aplikace pro vaše Suunto Ocean. Vyberte si ty, které vás zaujmou, a synchronizujte si je do hodinek, abyste ze svých cvičení získali maximum.

Používání SuuntoPlus™ sportovních aplikací:

1. Než začnete zaznamenávat cvičení, přejděte dolů a zvolte **SuuntoPlus™**.
2. Zvolte sportovní aplikaci dle svého výběru.
3. Jestliže sportovní aplikace používá externí zařízení nebo snímač, propojí se s ním automaticky.
4. Přejděte nahoru na počáteční zobrazení a začněte cvičit jako obvykle.
5. Tiskněte prostřední tlačítko, dokud se nedostanete ke sportovní aplikaci SuuntoPlus™, která bude mít vlastní zobrazení.
6. Po zastavení záznamu cvičení můžete v souhrnu najít výsledek ze sportovní aplikace SuuntoPlus™, pokud byl relevantní výsledek získán.

V aplikaci Suunto můžete vybrat, které sportovní aplikace SuuntoPlus™ chcete v hodinkách používat. Navštivte [Suunto.com/SuuntoPlus](https://suunto.com/SuuntoPlus) a zjistěte, které sportovní aplikace jsou pro vaše hodinky k dispozici.



POZNÁMKA: Ujistěte se, že je v hodinkách Suunto Ocean nejnovější verze softwaru a že jste hodinky synchronizovali s aplikací Suunto.

12. Péče a podpora

12.1. Instrukce pro zacházení


Se zařízením zacházejte opatrně – zabraňte úderům nebo nárazům na ně.

Za normálních podmínek nebudou hodinky potřebovat servisní zásah. Pravidelně je omývejte čistou vodou, mýdlovým roztokem a opatrně pouzdro vyčistěte vlhkým, měkkým hadříkem nebo jelenicí.

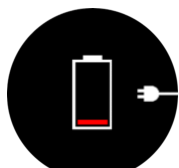
Používejte pouze originální příslušenství Suunto – na poškození způsobená jiným než originálním příslušenstvím se nevztahuje záruka.

12.2. Baterie

Výdrž na jedno nabití závisí na tom, jak a za jakých podmínek hodinky využíváte. Například nízké teploty snižují výdrž baterie na jedno nabití. Obecně platí, že kapacita dobíjecí baterie se časem snižuje.

 **POZNÁMKA:** V případě abnormálního poklesu kapacity z důvodu vadné baterie je zárukou Suunto zajištěna výměna baterie do jednoho roku nebo max. 300 nabíjecích cyklů, podle toho, co nastalo dříve.

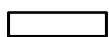
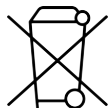
Když je baterie nabitá na méně než 20 % a později na méně než 5 %, zobrazí se na hodinkách ikona vybité baterie. Když se úroveň nabití dostane hodně nízko, hodinky přejdou do režimu s nízkou spotřebou a zobrazí se ikona dobíjení.



Pomocí kabelu USB, který je součástí dodávky, hodinky dobijte. Když se úroveň nabití baterie dostane na dostatečnou úroveň, hodinky se z režimu s nízkou spotřebou probudí.

12.3. Likvidace

Zařízení zlikvidujte řádným způsobem jako elektronický odpad. Nevyhazujte je do odpadu. Máte-li zájem, můžete zařízení vrátit nejbližšímu prodejci Suunto.



13. Reference

13.1. Shoda

Informace o shodě s právními předpisy a bezpečnostními standardy a podrobné technické parametry se nachází v brožurce „Informace o bezpečnosti výrobku a předpisech“, která je součástí balení hodinek Suunto Ocean a je k dispozici také na adrese www.suunto.com/userguides.

13.2. CE

Společnost Suunto Oy tímto prohlašuje, že zařízení typu DW223 vybavené rádiovým vysílačem je ve shodě se směrnicí 2014/53/EU. Úplný text EU prohlášení o shodě je k dispozici na následující adrese: www.suunto.com/EUconformity.





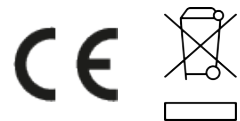
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

Suunto Oy
Tammiston Kauppatie 7 A,
FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 09/2024

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