

SUUNTO AMBIT 2.5

PANDUAN BAGI PENGGUNA

1 KESELAMATAN	7
2 Selamat Datang	9
3 Menampilkan ikon dan segmen	10
4 Menggunakan tombol	11
4.1 Menggunakan lampu latar dan kunci tombol	12
5 Memulai	14
6 Mengkustomkan Suunto Ambit	15
6.1 Menyambung ke Movescount	15
6.2 Memperbarui Suunto Ambit	16
6.3 Mode kustom	17
6.4 Suunto Apps	18
6.5 Membalik warna layar	19
6.6 Setel kontras layar	19
7 Menggunakan mode waktu	21
7.1 Mengubah pengaturan waktu	21
7.2 Menggunakan penghemat waktu GPS	26
8 Navigasi	28
8.1 Menggunakan GPS	28
8.1.1 Memperoleh sinyal GPS	28
8.1.2 Kisi GPS dan format posisi	29
8.2 Memeriksa lokasi Anda	31
8.3 Navigasi POI	32
8.3.1 Menambahkan lokasi Anda saat ini sebagai lokasi penting (POI)	32

8.3.2 Menambahkan koordinat lokasi penting (POI) secara manual	35
8.3.3 Menavigasi ke lokasi penting (POI)	38
8.3.4 Menghapus lokasi penting (POI)	41
8.4 Navigasi rute	43
8.4.1 Menambahkan rute	43
8.4.2 Menavigasi rute	44
8.4.3 Selama navigasi	48
8.4.4 Menghapus rute	50
9 Menggunakan mode Alti & Baro	51
9.1 Cara kerja Alti & Baro	51
9.1.1 Mendapatkan pembacaan yang benar	52
9.1.2 Mendapatkan pembacaan yang salah	53
9.2 Mencocokkan profil dengan aktivitas	54
9.2.1 Mengatur profil	54
9.2.2 Menetapkan nilai referensi	55
9.3 Menggunakan profil Altimeter	56
9.4 Menggunakan profil Barometer	56
9.5 Menggunakan profil Automatic (Otomatis)	58
10 Menggunakan kompas 3D	60
10.1 Mengkalibrasi kompas	61
10.2 Mengatur nilai deklinasi	62
11 Pencatat waktu	65
11.1 Mengaktifkan dan menonaktifkan stopwatch	65
11.2 Menggunakan stopwatch	66


11.3 Penghitung waktu mundur	67
12 Menggunakan mode olahraga	70
12.1 Mode olahraga	70
12.2 Opsi tambahan dalam mode pelatihan	71
12.3 Menggunakan sabuk denyut jantung	73
12.4 Memasang sabuk denyut jantung	74
12.5 Mulai berolahraga	75
12.6 Selama berolahraga	78
12.6.1 Merekam jejak	78
12.6.2 Mencatat putaran	79
12.6.3 Merekam ketinggian	79
12.6.4 Menggunakan kompas selama berolahraga	82
12.6.5 Menggunakan pencatat waktu interval	83
12.6.6 Menavigasi selama berolahraga	85
12.6.7 Menemukan kembali selama berolahraga	86
12.6.8 Jeda otomatis	88
12.7 Melihat buku catatan setelah berolahraga	89
12.7.1 Setelah olahraga dengan sabuk denyut jantung ...	91
12.7.2 Setelah berolahraga tanpa sabuk denyut jantung	92
12.7.3 Waktu pemulihan	92
13 FusedSpeed	94
Contoh penggunaan: Berlari dan bersepeda dengan FusedSpeed™	96
14 Menyetel pengaturan	97


14.1 Menu servis	100
14.2 Mengubah bahasa	102
15 Memasangkan POD/sabuk denyut jantung	103
15.1 Kalibrasi POD	107
16 Ikon	109
17 Terminologi	113
18 Perawatan dan pemeliharaan	116
18.1 Tahan air	116
18.2 Mengisi ulang daya baterai	117
18.3 Mengganti baterai sabuk HR	119
19 Spesifikasi teknis	120
Umum	120
Memori	120
Penerima radio	120
Barometer	121
Altimeter	121
Termometer	121
Kronografi	121
Kompas	121
GPS	121
19.1 Merek dagang	121
19.2 CE	122
19.3 Hak Cipta	122
19.4 Pemberitahuan paten	122
19.5 Garansi	123

Indeks	127
---------------------	------------

1 KESELAMATAN

Jenis tindakan wewanti keselamatan

 **PERINGATAN:** - digunakan dalam kaitannya dengan prosedur atau situasi yang dapat mengakibatkan cedera serius atau kematian.


 **HATI-HATI:** - digunakan dalam kaitannya dengan prosedur atau situasi yang dapat mengakibatkan kerusakan pada produk.

CATATAN: - digunakan untuk menekankan informasi penting.




TIPS: - digunakan untuk tips ekstra mengenai cara menggunakan fitur dan fungsi perangkat.

Wewanti keselamatan


 **PERINGATAN:** REAKSI ALERGI ATAU IRITASI KULIT DAPAT TERJADI APABILA PRODUK TERKENA KULIT, MESKIPUN PRODUK KAMI MEMENUHI STANDAR INDUSTRI. DALAM KEADAAN TERSEBUT, HENTIKAN PENGGUNAAN DAN SEGERA KONSULTASIKAN DOKTER.

 **PERINGATAN:** SENANTIASA BERKONSULTASI DENGAN DOKTER ANDA SEBELUM MEMULAI PROGRAM LATIHAN. KELALAHAN DAPAT MENYEBABKAN CEDERA SERIUS.


 **PERINGATAN:** HANYA UNTUK TUJUAN REKREASI.

 **PERINGATAN:** JANGAN SEPENUHNYA TERGANTUNG PADA GPS ATAU USIA BATERAI, SELALU GUNAKAN PETA DAN MATERI CADANGAN LAINNYA UNTUK MEMASTIKAN KESELAMATAN.

 **HATI-HATI:** JANGAN MENGOLESKAN CAIRAN APAPUN PADA PRODUK, KARENA DAPAT MERUSAK PERMUKAAN.

 **HATI-HATI:** JANGAN MENGOLESKAN PEMBASMI SERANGGA PADA PRODUK, KARENA DAPAT MERUSAK PERMUKAAN.

 **HATI-HATI:** JANGAN BUANG PRODUK, TAPI PERLAKUKAN SEBAGAI LIMBAH ELEKTRONIK UNTUK MEMELIHARA LINGKUNGAN.

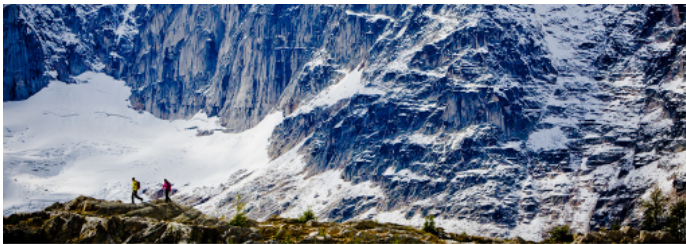
 **HATI-HATI:** JANGAN MEMUKUL ATAU MENJATUHKAN PERANGKAT, KARENA DAPAT MENYEBABKAN KERUSAKAN PADA PERANGKAT.

2 SELAMAT DATANG

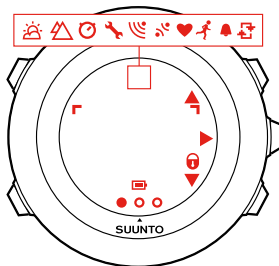
Anda dapat menyebutnya jam tangan, namun ini tidak cukup. Ketinggian, navigasi, kecepatan, denyut jantung, kondisi cuaca – semuanya ada di tangan Anda.

Atur perangkat sesuai selera, pilih yang Anda perlukan untuk mengoptimalkan petualangan Anda selanjutnya.

Suunto Ambit baru – taklukkan wilayah baru dengan GPS untuk Explorer pertama di dunia.



3 MENAMPILKAN IKON DAN SEGMENT

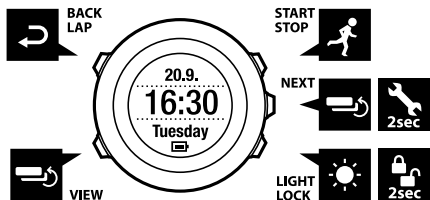


- | | |
|--|---|
|  barometer |  pencatat waktu interval |
|  altimeter |  kunci tombol |
|  kronograf |  baterai |
|  pengaturan |  layar saat ini |
|  kekuatan sinyal |  indikator tombol |
|  pemasangan |  naik / tambah |
|  denyut jantung |  berikutnya / konfirmasi |
|  mode olahraga |  turun / kurang |
|  alarm | |

Untuk daftar lengkap ikon di Suunto Ambit, lihat *Bab 16 Ikon di halaman 109*.

4 MENGGUNAKAN TOMBOL

Suunto Ambit memiliki lima tombol yang memungkinkan Anda mengakses semua fitur.



[Start Stop]:

- mengakses menu mulai
- menunda atau melanjutkan olahraga atau stopwatch
- tekan dan tahan untuk berhenti dan menyimpan olahraga
- menambah nilai atau naik di pengaturan

[Next]:

- berganti layar
- tekan dan tahan untuk mengakses/keluar dari menu opsi
- tekan dan tahan untuk mengakses/keluar dari menu opsi dalam mode olahraga
- menerima pengaturan

[Light Lock]:

- mengaktifkan lampu latar

- tekan dan tahan untuk mengunci/membuka kunci tombol
- mengurangi nilai atau turun di pengaturan

[View]:

- mengubah tampilan di mode **TIME** dan selama olahraga
- tekan dan tahan untuk membalik warna layar dari terang ke gelap atau sebaliknya

[Back Lap]:

- kembali ke langkah sebelumnya
- menambahkan putaran selama olahraga




TIPS: Saat mengganti nilainya, Anda dapat menambah kecepatan dengan menekan dan menahan [Start Stop] atau [Light Lock] hingga nilainya mulai bergulir dengan lebih cepat.


4.1 Menggunakan lampu latar dan kunci tombol

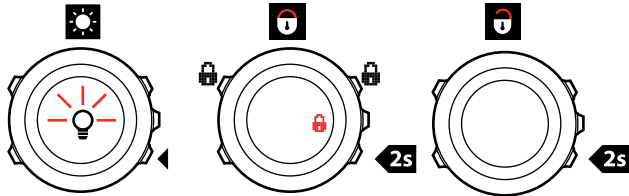
Anda dapat mengatur lampu latar ke mode **Normal**, **Toggle** atau **Night (Malam)**. Untuk informasi mengenai pengaturan lampu latar, lihat *Bab 14 Menyetel pengaturan di halaman 97*.

Untuk mengaktifkan lampu latar:

- Dalam mode **Normal**, tekan [Light Lock] untuk mengaktifkan lampu latar. Lampu latar akan tetap menyala selama beberapa detik.
- Dalam mode **Toggle**, tekan [Light Lock] untuk mengaktifkan lampu latar. Lampu latar terus menyala hingga Anda menekan [Light Lock] lagi.
- Dalam mode **Night (Malam)**, tekan tombol apa pun untuk mengaktifkan lampu latar.

Tekan terus [Light Lock] untuk mengunci atau membuka tombol. Saat tombol dikunci,  ditampilkan di layar.

 **TIPS:** Kuncilah tombol untuk menghindari memulai atau menghentikan pencatatan secara tidak disengaja. Saat tombol terkunci, Anda masih dapat mengaktifkan lampu latar dengan menekan [Light Lock], mengganti antar tampilan dengan menekan [Next] (Selanjutnya) dan melihat dengan menekan [View] (Lihat).

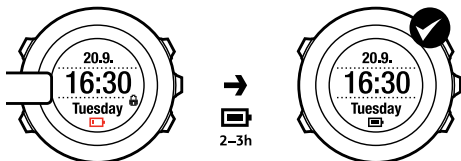


5 MEMULAI

Mulailah dengan mengisi daya baterai. Suunto Ambit akan hidup secara otomatis saat Anda menghubungkannya ke komputer menggunakan kabel USB yang disertakan. Perangkat juga dapat dihidupkan dengan menghubungkan ke stopkontak listrik menggunakan pengisi daya dinding Suunto.

Pengisian daya baterai yang kosong dapat memerlukan waktu 2-3 jam. Pengisian daya pertama kali mungkin memerlukan waktu lebih lama. Selama mengisi daya dengan kabel USB, tombol akan dikunci.


CATATAN: Jangan mencabut kabel sebelum baterai terisi penuh untuk memastikan umur penggunaan baterai yang lebih lama. Pemberitahuan **Battery Full** (Baterai penuh) akan ditampilkan setelah pengisian daya selesai.



6 MENGGUSTOMKAN SUUNTO AMBIT

6.1 Menyambung ke Movescount

Movescount.com adalah catatan harian pribadi gratis dan komunitas olahraga online yang menawarkan beraneka ragam alat untuk mengelola kegiatan sehari-hari Anda dan membuat cerita-cerita menarik tentang pengalaman Anda. Movescount memungkinkan Anda untuk mentransfer catatan olahraga Anda yang direkam dari Suunto Ambit ke Movescount dan mengkustomkan perangkat untuk memenuhi kebutuhan Anda.

 **TIPS:** Sambungkan ke Movescount untuk mendapatkan perangkat lunak terbaru ke Suunto Ambit, jika tersedia pembaruan.

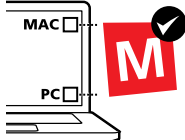
Mulai dengan menginstal Moveslink:

1. Kunjungi www.movescount.com/moveslink.
2. Unduh, instal dan aktifkan Moveslink.

1.



2.



CATATAN: Ikon Moveslink akan ditampilkan pada layar komputer saat

Moveslink aktif.

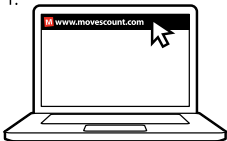


CATATAN: Moveslink kompatibel dengan PC (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) dan Mac (berbasis Intel, yang menjalankan OS X versi 10.6 IS atau yang lebih baru).

Untuk mendaftar ke Movescount:

1. Kunjungi www.movescount.com/moveslink.
2. Buat akun Anda.

1.



2.



CATATAN: Pertama kali Suunto Ambit terhubung ke Movescount.com, semua informasi (termasuk pengaturan perangkat) akan ditransfer dari perangkat ke akun Movescount. Berikutnya saat Anda menyambungkan Suunto Ambit ke akun Movescount, perubahan di pengaturan dan mode olahraga yang Anda buat di Movescount dan di perangkat akan disinkronkan.

6.2 Memperbarui Suunto Ambit

Anda dapat memperbarui perangkat lunak Suunto Ambit secara otomatis di Movescount.

CATATAN: Saat Anda memperbarui perangkat lunak Suunto Ambit, semua catatan yang ada secara otomatis dipindah ke Movescount dan dihapus dari perangkat.

Untuk memperbarui perangkat lunak Suunto Ambit:

1. Buka www.movescount.com/moveslink dan instal aplikasi Moveslink.
2. Sambungkan Suunto Ambit ke komputer dengan kabel USB Suunto. Aplikasi Moveslink akan secara otomatis memeriksa pembaruan perangkat lunak. Apabila tersedia pembaruan, perangkat Anda akan diperbarui.


CATATAN: Anda dapat menggunakan aplikasi Moveslink tanpa mendaftar ke Movescount. Akan tetapi, Movescount memperluas opsi penggunaan, personalisasi dan pengaturan Suunto Ambit. Movescount juga memvisualisasikan jejak dan data lainnya dari aktivitas Anda. Oleh karena itu, sebaiknya Anda membuat akun Movescount untuk menggunakan perangkat secara optimal.

6.3 Mode kustom

Selain mode olahraga bawaan yang disimpan di perangkat (lihat *Section 12.1 Mode olahraga di halaman 70*), Anda dapat membuat dan mengedit mode olahraga kustom di Movescount.

Mode kustom dapat berisi 1 hingga 8 layar mode olahraga yang berbeda. Anda dapat memilih data mana yang ditampilkan di setiap layar dari daftar komprehensif. Anda dapat mengkustomkan, misalnya, batas denyut jantung olahraga tertentu, jarak putaran otomatis, atau kecepatan perekaman untuk mengoptimalkan durasi atau akurasi baterai.


Anda dapat mentransfer hingga 10 mode kustom berbeda yang dibuat di Movescount ke Suunto Ambit. Hanya satu mode kustom yang dapat diaktifkan selama berolahraga.

 **TIPS:** Anda juga dapat mengedit mode olahraga bawaan di Movescount.

6.4 Suunto Apps

Suunto Apps memungkinkan Anda menyesuaikan Suunto Ambit lebih jauh. Kunjungi Suunto App Zone di Movescount untuk menemukan Apps, seperti beragam pencatat waktu dan penghitung, tersedia untuk Anda gunakan. Jika tidak dapat menemukan apa yang Anda butuhkan, buat App Anda sendiri dengan Suunto App Designer. Misalnya, Anda dapat membuat Apps untuk menghitung perkiraan hasil maraton, atau tingkat kelandaian rute ski Anda. Untuk menambahkan Suunto App ke Suunto Ambit Anda:

1. Kunjungi bagian **PLAN & CREATE** (RENCANA & BUAT) dalam komunitas Movescount dan pilih **App Zone** (Zona Aplikasi) untuk menjelajah aplikasi Suunto Apps yang ada. Untuk membuat Aplikasi sendiri, kunjungi bagian **PLAN & CREATE** (RENCANA & BUAT) pada profil Anda dan pilih **App Designer** (Perancang Aplikasi).
2. Tambahkan Suunto App untuk menyesuaikan mode olahraga. Hubungkan Suunto Ambit ke akun Movescount Anda untuk menyinkronkan Suunto App ke perangkat. Suunto App yang ditambahkan akan menampilkan hasil penghitungannya saat Anda berolahraga.


 **CATATAN:** Anda dapat menambahkan satu Suunto App ke masing-masing mode olahraga. Masing-masing mode olahraga di Suunto Ambit Anda dapat menggunakan Suunto App berbeda.

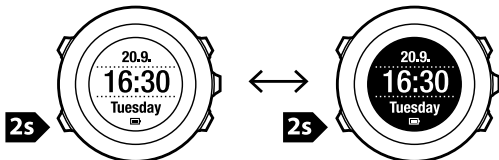
6.5 Membalik warna layar

Anda dapat membalik warna layar Suunto Ambit dari terang ke gelap atau sebaliknya.

Untuk membalik warna layar di pengaturan:

1. Tekan dan tahan [Next] untuk masuk ke menu opsi.
2. Tekan [Next] untuk masuk ke pengaturan **GENERAL (UMUM)**.
3. Tekan [Next] untuk masuk ke **Tones/display (Nada/layar)**.
4. Gulir ke **Invert display (Balik warna layar)** dengan [Start Stop] dan terima dengan menekan [Next].

 **TIPS:** Anda juga dapat membalik warna layar Suunto Ambit dengan menekan dan menahan tombol [View].



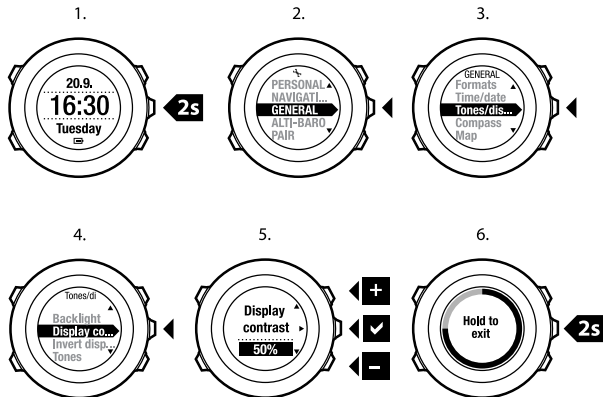
6.6 Setel kontras layar

Anda dapat meningkatkan atau mengurangi kontras layar Suunto Ambit Anda.

Untuk menyesuaikan kontras layar di pengaturan:

1. Tekan dan tahan [Next] untuk masuk ke menu opsi.
2. Tekan [Next] untuk masuk ke pengaturan **GENERAL (UMUM)**.

3. Tekan [Next] untuk masuk ke **Tones/display (Nada/layar)**.
4. Gulir ke **Display contrast (Kontras layar)** dengan [Light Lock] dan masuk dengan menekan [Next].
5. Tambah kontras dengan [Start Stop], atau kurangi dengan [Light Lock].
6. Kembali ke pengaturan dengan [Back Lap], atau tekan dan tahan [Next] untuk keluar dari menu opsi.

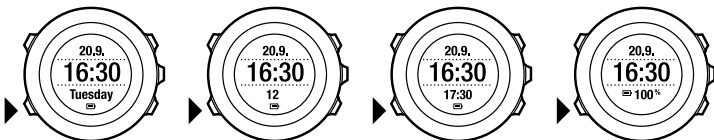


7 MENGGUNAKAN MODE WAKTU

Mode **TIME** (waktu) termasuk fungsi pengukuran waktu.

Mode **TIME** (Waktu) menampilkan informasi berikut ini:

- baris atas: tanggal
- baris tengah: waktu
- baris bawah: beralih antara hari dalam seminggu, detik, waktu ganda, dan tingkat daya baterai dengan menekan [View] (Lihat).



7.1 Mengubah pengaturan waktu

Untuk mengakses pengaturan waktu:

1. Tekan dan tahan [Next] untuk masuk ke menu opsi.
2. Tekan [Next] untuk masuk ke **GENERAL (UMUM)**.
3. Gulir ke **Time/date (Waktu/tanggal)** menggunakan [Start Stop] dan masuk dengan menekan [Next].

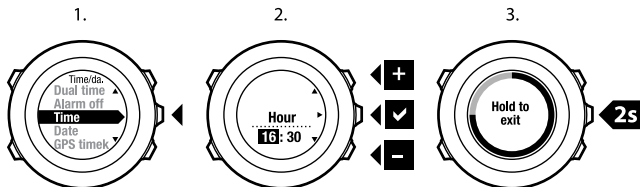


Mengatur waktu

Waktu saat ini ditampilkan di baris tengah tampilan mode **TIME**.

Untuk mengatur waktu:

1. Di menu opsi, buka **GENERAL (UMUM)**, kemudian ke **Time/date (Waktu/tanggal)** dan **Time (Waktu)**.
2. Ganti nilai jam dan menit dengan [Start Stop] dan [Light Lock]. Terima dengan menekan [Next].
3. Kembali ke pengaturan dengan [Back Lap], atau tekan dan tahan [Next] untuk keluar dari menu opsi.

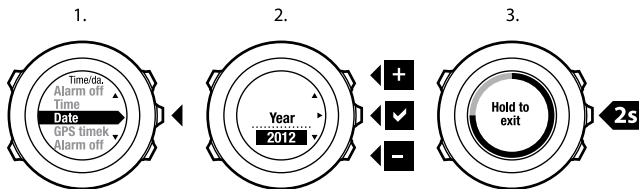


Mengatur tanggal

Tanggal saat ini ditampilkan di baris atas layar mode **TIME**.

Untuk mengatur tanggal:

1. Di menu opsi, buka **GENERAL (UMUM)**, kemudian ke **Time/date (Waktu/tanggal)** dan **Date (Tanggal)**.
2. Ubah nilai tahun, bulan dan hari dengan [Start Stop] dan [Light Lock]. Terima dengan menekan [Next].
3. Kembali ke pengaturan dengan [Back Lap], atau tekan dan tahan [Next] untuk keluar dari menu opsi.



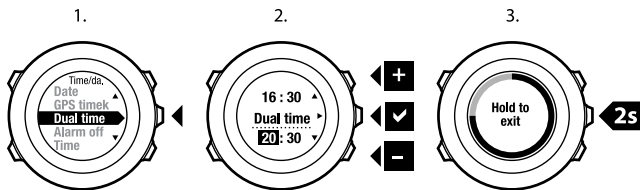
Mengatur waktu ganda

Waktu ganda memungkinkan Anda mengetahui waktu saat ini di zona waktu kedua, misalnya, saat berkendara. Waktu ganda ditampilkan di baris bawah dari layar mode **TIME** dan Anda dapat mengaksesnya dengan menekan [View].

Untuk mengatur waktu ganda:

1. Di menu opsi, buka **GENERAL (UMUM)**, kemudian ke **Time/date (Waktu/tanggal)** dan **Dual time (Waktu ganda)**.

2. Ganti nilai jam dan menit dengan [Start Stop] dan [Light Lock]. Terima dengan menekan [Next].
3. Kembali ke pengaturan dengan [Back Lap], atau tekan dan tahan [Next] untuk keluar dari menu opsi.

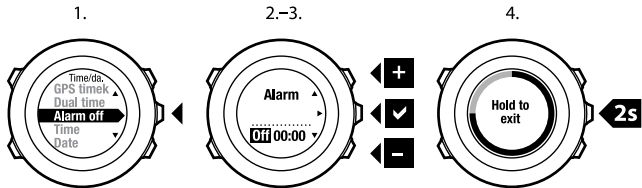


Mengatur alarm

Anda dapat menggunakan Suunto Ambit Anda sebagai jam alarm.

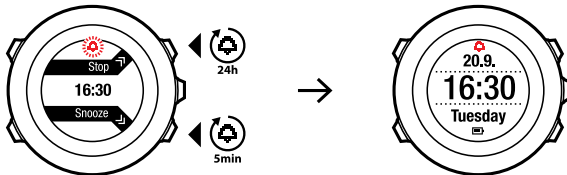
Untuk mengakses jam alarm dan mengatur alarm:

1. Di menu opsi, buka **GENERAL (UMUM)**, kemudian ke **Time/date (Waktu/tanggal)** dan **Alarm**.
2. Nyalakan atau matikan alarm dengan [Start Stop] atau [Light Lock]. Terima dengan menekan [Next].
3. Ganti jam dan menit dengan [Start Stop] dan [Light Lock]. Terima dengan menekan [Next].
4. Kembali ke pengaturan dengan [Back Lap], atau tekan dan tahan [Next] untuk keluar dari menu opsi.



Saat alarm dinyalakan, simbol alarm ditampilkan di kebanyakan tampilan. Saat alarm berbunyi, Anda dapat:

- Memilih **Snooze (Tunda Alarm)** dengan menekan [Light Lock]. Alarm berhenti dan menyala lagi setiap 5 menit hingga Anda menghentikannya. Anda dapat menunda alarm hingga 12 kali dalam total 1 jam.
- Memilih **Stop (Berhenti)** dengan menekan [Start Stop]. Alarm berhenti dan menyala lagi pada waktu yang sama di hari berikutnya, kecuali jika Anda mematikan alarm di pengaturan.



CATATAN: Ketika menunda alarm, ikon alarm berkedip dalam mode **TIME**.



7.2 Menggunakan penghemat waktu GPS

Penghemat waktu GPS mengoreksi beda waktu antara waktu Suunto Ambit Anda dan GPS. Penghemat waktu GPS mengoreksi waktu secara otomatis sekali sehari, atau setelah Anda menyatel waktu secara manual. Waktu ganda juga dikoreksi.

CATATAN: *Penghemat waktu GPS mengoreksi menit dan detik, bukan jam.*



CATATAN: *Penghemat waktu GPS mengoreksi waktu secara akurat, jika kesalahan waktu kurang dari 7,5 menit. Jika kesalahan waktu lebih dari itu, penghemat waktu GPS mengoreksinya ke 15 menit terdekat.*

Untuk mengaktifkan penghemat waktu GPS:

1. Tekan dan tahan [Next] untuk masuk ke menu opsi.
2. Tekan [Next] untuk masuk ke **GENERAL (UMUM)**.
3. Gulir ke **Time/date** (Waktu/tanggal) lalu **GPS timekeeping** (Penghemat waktu GPS) menggunakan [Start Stop]. Masuk dengan [Selanjutnya].
4. Atur penghemat waktu GPS menjadi **On (Nyala)** dengan [Start Stop] atau [Light Lock]. Terima dengan menekan [Next].

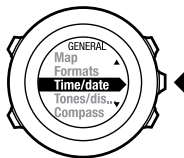
1.



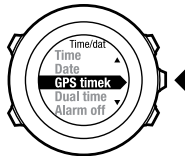
2.



3.



3.



4.



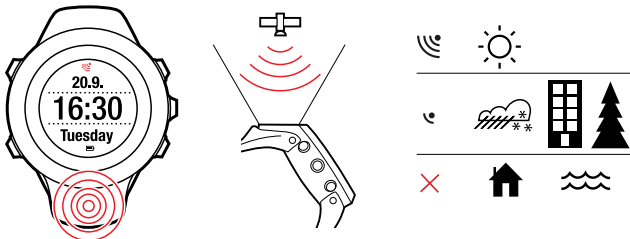
8 NAVIGASI

8.1 Menggunakan GPS


Suunto Ambit menggunakan Global Positioning System (GPS) untuk menentukan posisi Anda saat ini. GPS menggabungkan rangkaian satelit yang melintasi bumi pada ketinggian 20.000 km dengan kecepatan 4 km/detik. Penerima GPS internal di Suunto Ambit dioptimalkan untuk penggunaan dengan pergelangan tangan dan menerima data dari sudut yang sangat luas.

8.1.1 Memperoleh sinyal GPS

Suunto Ambit mengaktifkan GPS secara otomatis saat Anda memilih mode olahraga dengan fungsionalitas GPS, menentukan lokasi Anda, atau mulai menavigasi.



CATATAN: Saat Anda mengaktifkan GPS untuk pertama kalinya, atau tidak menggunakannya dalam waktu yang lama, mungkin membutuhkan waktu yang lebih lama untuk melakukan pembacaan GPS. Pembacaan GPS berikutnya akan dilakukan dengan lebih cepat.

 **TIPS:** Untuk meminimalkan waktu inisiasi GPS, pegang perangkat dalam kondisi stabil dengan GPS menghadap ke atas dan pastikan Anda berada di area yang terbuka sehingga perangkat mendapatkan pandangan langit tanpa halangan.

Pemecahan masalah: Tidak ada sinyal GPS

- Untuk mendapatkan sinyal yang optimal, arahkan bagian GPS perangkat ke atas. Sinyal terbaik dapat diterima di area terbuka dengan pandangan langit tanpa halangan.
- Penerima GPS biasanya bekerja dengan baik di dalam tenda dan penutup tipis lainnya. Akan tetapi, benda, gedung, vegetasi yang rapat atau cuaca berawan dapat mengurangi kualitas penerimaan sinyal GPS.
- Sinyal GPS tidak dapat menembus konstruksi padat atau air. Oleh karena itu jangan mencoba mengaktifkan GPS misalnya di dalam gedung, gua, atau di bawah air.
- Untuk memulihkan kegagalan GPS, setel ulang GPS (lihat *Section 14.1 Menu servis di halaman 100*).

8.1.2 Kisi GPS dan format posisi

Kisi adalah garis di peta yang menentukan sistem koordinat yang digunakan di peta.

Format posisi adalah cara posisi penerima GPS ditampilkan di perangkat. Semua format terhubung ke lokasi yang sama, hanya saja ditunjukkan dengan cara yang berbeda. Untuk informasi mengenai cara mengubah format posisi, lihat *Bab 14 Menyetel pengaturan di halaman 97*.

Anda dapat memilih format dari kisi berikut ini:

- garis lintang/garis bujur adalah kisi yang paling sering digunakan dan memiliki tiga format yang berbeda:
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
- **UTM** (Universal Transverse Mercator) memberikan presentasi posisi horisontal dua dimensi.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) adalah ekstensi UTM dan terdiri dari designator zona kisi, identifier 100.000 meter kubik, dan lokasi numerik.

Suunto Ambit juga mendukung kisi lokal berikut:

- **British (BNG) (Inggris (BNG))**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN) (Suomi (ETRS-TM35FIN))**
- **Finnish (KKJ) (Suomi (KKJ))**
- **Irish (IG) (Irlandia (IG))**
- **Swedish (RT90) (Swensk (RT90))**
- **Swiss (CH1903) (Swiss (CH1903))**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus (UTM NAD27 Conus)**
- **UTM NAD83**

CATATAN: Beberapa kisi tidak dapat digunakan di area utara 84°LU dan selatan 80°LS, atau di luar negara yang diinginkan.

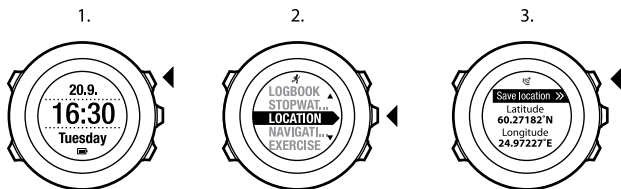



8.2 Memeriksa lokasi Anda

Suunto Ambit memungkinkan Anda memeriksa koordinat lokasi Anda saat ini menggunakan GPS.

Untuk memeriksa lokasi Anda:

1. Tekan [Start Stop] untuk memasuki menu mulai.
2. Gulir ke **LOCATION (LOKASI)** dengan menggunakan [Start Stop] dan masuk dengan menekan [Next].
3. Perangkat mulai mencari sinyal GPS dan menampilkan **GPS found (GPS ditemukan)** setelah mendapatkan sinyal. Setelah itu koordinat Anda saat ini akan ditampilkan di layar.



 **TIPS:** Anda juga dapat memeriksa lokasi Anda saat sedang merekam olahraga dengan menekan dan menahan tombol [Next] untuk mengakses menu opsi.

8.3 Navigasi POI

8.3.1 Menambahkan lokasi Anda saat ini sebagai lokasi penting (POI)

Suunto Ambit memungkinkan Anda menyimpan lokasi saat ini sebagai lokasi penting (POI). Anda dapat menavigasi lokasi penting (POI) tersimpan kapan saja, misalnya, selama Anda berolahraga.

Anda dapat menyimpan hingga 100 lokasi penting (POI) dalam perangkat ini. Harap dicatat bahwa rute juga menggunakan kuota ini. Misalnya, jika Anda memiliki rute dengan 60 titik jalan, Anda juga dapat menyimpan 40 lokasi penting (POI) dalam perangkat ini.

Anda dapat memilih jenis (ikon) POI dan nama POI dari daftar yang ditentukan sebelumnya dan bebas memberi nama POI di Movescount. Ikon yang ditentukan sebelumnya dicantumkan di *Bab 16 Ikon di halaman 109*.

Untuk menyimpan lokasi Anda saat ini sebagai lokasi penting (POI):

1. Tekan [Start Stop] untuk memasuki menu mulai.
2. Gulir ke **LOCATION (LOKASI)** menggunakan [Start Stop] dan masuk dengan menekan [Next].
3. Perangkat mulai mencari sinyal GPS dan menampilkan **GPS found (GPS ditemukan)** setelah mendapatkan sinyal. Koordinat Anda saat ini ditampilkan pada layar.
4. Tekan [Start Stop] untuk menyimpan lokasi tersebut.
5. Pilih jenis POI yang cocok untuk lokasi tersebut. Gulir jenis POI dengan menekan [Start Stop] atau [Light Lock]. Pilih jenis POI dengan menekan [Next].

6. Pilih nama yang cocok untuk lokasi tersebut. Gulir opsi nama dengan menekan [Start Stop] atau [Light Lock]. Pilih nama dengan menekan [Next].
7. Tekan [Start Stop] untuk menyimpan POI tersebut.

1.



2.



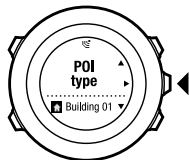
3.



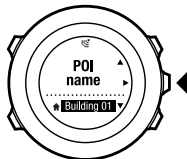
4.



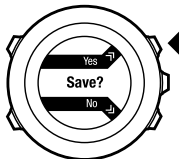
5.





6.



7.



 **TIPS:** Anda juga dapat menambahkan POI dengan memilih **NAVIGATION (NAVIGASI)** dalam menu mulai.

 **TIPS:** Anda dapat membuat POI di Movescount dengan memilih lokasi di peta atau memasukkan koordinat. POI dalam Suunto Ambit Anda dan di Movescount selalu disinkronkan saat Anda menyambungkan perangkat ke Movescount.


8.3.2 Menambahkan koordinat lokasi penting (POI) secara manual

Anda dapat menyimpan lokasi selain lokasi Anda saat ini sebagai POI dengan memasukkan koordinatnya secara manual.

Untuk menambahkan koordinat lokasi secara manual:

1. Tekan [Start Stop] untuk masuk ke menu mulai.
2. Gulir ke **NAVIGATION (NAVIGASI)** menggunakan [Start Stop] dan pilih [Next].
3. Tekan [Next] untuk memilih **POIs (Points of interest) (POI (Lokasi penting))**. Perangkat akan menampilkan jumlah POI yang saat ini tersimpan dalam perangkat tersebut dan jumlah ruang yang tersedia untuk POI baru.
4. Gulir ke **Define location (Tentukan lokasi)** menggunakan [Light Lock] dan pilih dengan [Next]. Perangkat menampilkan koordinat lokasi tempat pembacaan GPS terakhir diambil.
5. Edit nilai garis lintang dengan menekan [Start Stop] dan [Light Lock]. Terima nilainya dengan menekan [Next].
6. Edit nilai garis bujur dengan menekan [Start Stop] dan [Light Lock]. Terima nilainya dengan menekan [Next].
7. Pilih jenis POI yang cocok untuk lokasi tersebut. Gulir jenis POI dengan menekan [Start Stop] atau [Light Lock]. Pilih jenis POI dengan menekan [Next].

8. Pilih nama yang cocok untuk lokasi tersebut. Gulir opsi nama dengan menekan [Start Stop] atau [Light Lock]. Pilih nama dengan menekan [Next].
9. Tekan [Start Stop] untuk menyimpan POI tersebut.

 **TIPS:** Saat menggulir opsi menu, Anda dapat menambah kecepatannya dengan menekan dan menahan [Start Stop] atau [Light Lock] hingga opsinya mulai bergulir dengan lebih cepat.

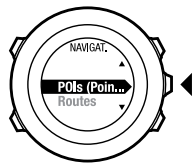
1.



2.



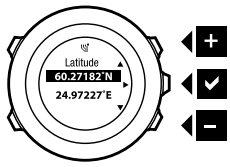
3.



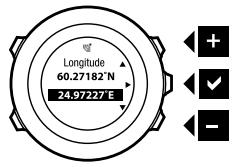
4.



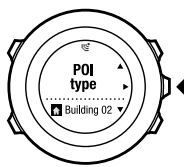
5.



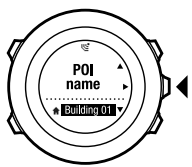
6.



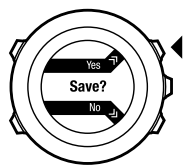
7.



8.



9.



8.3.3 Menavigasi ke lokasi penting (POI)

Suunto Ambit menyertakan navigasi GPS yang memungkinkan Anda menavigasi ke tujuan yang ditentukan sebelumnya yang disimpan sebagai POI.

CATATAN: Anda juga dapat menavigasi saat merekam olahraga. lihat Section 12.6.6 Menavigasi selama berolahraga di halaman 85.



Untuk menavigasi ke POI:

1. Tekan [Start Stop] untuk masuk ke menu mulai.
2. Gulir ke **NAVIGATION (NAVIGASI)** menggunakan [Start Stop] dan masuk dengan [Next].
3. Tekan [Next] untuk memilih **POIs (Points of interest) (POI (Lokasi penting))**.
Perangkat menampilkan jumlah POI yang disimpan dan ruang bebas yang tersedia untuk POI baru.
4. POI dikelompokkan berdasarkan jenisnya. Gulir jenis POI yang diinginkan dengan menekan [Start Stop] atau [Light Lock]. Pilih dengan [Next].
5. Perangkat menampilkan semua POI yang disimpan di bawah jenis POI yang dipilih. Gulir ke POI yang ingin Anda navigasi dengan [Start Stop] atau [Light Lock] dan pilih [Next].
6. Tekan [Next] untuk memilih **Navigate (Navigasi)**.
Jika Anda menggunakan kompas untuk pertama kalinya, Anda harus mengkalibrasinya. Untuk mendapatkan informasi selengkapnya, lihat Section 10.1 Mengkalibrasi kompas di halaman 61. Setelah pengaktifan kompas, perangkat mulai mencari sinyal GPS dan menampilkan **GPS found (GPS ditemukan)** setelah mendapatkan sinyal.

7. Mulai menavigasi ke POI. Perangkat menampilkan informasi berikut ini:
 - panah yang menunjuk ke arah tujuan Anda (indikator belok kiri/kanan)
 - jarak Anda dari tujuan
 - nama POI yang sedang Anda tuju, penyimpangan arah Anda dinyatakan dalam satuan derajat (0° adalah arah yang tepat), atau arah Anda saat ini dalam arah mata angin utama (**N (U)**, **S (B)**, **E (T)**) dan arah mata angin sekunder (**NE (TL)**, **NW (BL)**, **SE (TG)**, **SW (BD)**).
8. Perangkat menginformasikan bahwa Anda telah tiba di tujuan Anda.

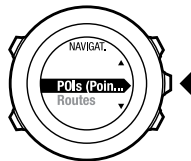
1.



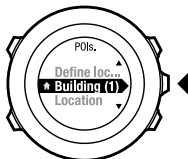
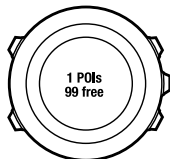
2.



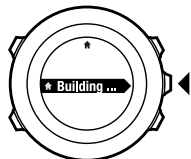
3.



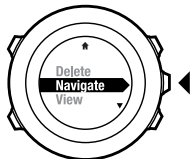
4.



5.



6.



7.



8.



CATATAN: Navigasi menampilkan penyimpangan dari panah utara bingkai jam tangan pada kecepatan rendah (<4 km/jam) dan penyimpangan dari arah perjalanan pada kecepatan tinggi (>4 km/jam). Saat diam tidak bergerak, Anda dapat memutar perangkat hingga Anda melihat 0 menunjukkan arah yang benar. Saat mengendarai sepeda, Suunto Ambit mendeteksi arah Anda meskipun saat perangkat dimiringkan.

8.3.4 Menghapus lokasi penting (POI)

Untuk menghapus POI:

1. Tekan [Start Stop] untuk masuk ke menu mulai.
2. Gulir ke **NAVIGATION (NAVIGASI)** menggunakan [Start Stop] dan masuk dengan [Next].
3. Tekan [Next] untuk masuk ke **POIs (Points of interest) (POI (Lokasi penting))**.
Perangkat menampilkan jumlah POI yang disimpan dan ruang bebas yang tersedia untuk POI baru.
4. POI dikelompokkan berdasarkan jenisnya. Gulir jenis POI yang diinginkan dengan menekan [Start Stop] atau [Light Lock]. Pilih dengan [Next].
5. Perangkat menampilkan semua POI yang disimpan di bawah jenis POI yang dipilih. Gulir ke POI yang ingin Anda hapus dengan [Start Stop] atau [Light Lock] dan pilih dengan menekan [Next].
6. Gulir ke **Delete (Hapus)** dengan menekan [Start Stop]. Pilih dengan [Next].
7. Tekan [Start Stop] untuk mengonfirmasi.

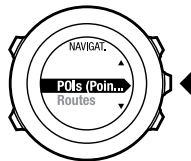
1.



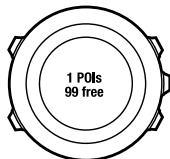
2.



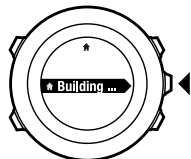
3.



4.



5.



6.



7.



CATATAN: Saat Anda menghapus POI di Movescount dan menyinkronkan Suunto Ambit Anda, POI dihapus dari perangkat namun hanya dinonaktifkan di Movescount.

8.4 Navigasi rute

8.4.1 Menambahkan rute

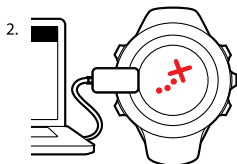
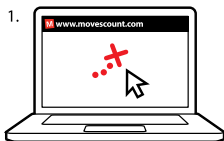
Anda dapat membuat rute di Movescount, atau mengimpor rute yang dibuat dengan perangkat lain dari komputer Anda ke Movescount. Anda juga dapat merekam rute dengan Suunto Ambit Anda dan mengunggahnya ke Movescount, lihat *Section 12.6.1 Merekam jejak di halaman 78*.

Untuk menambahkan rute:

1. Buka www.movescount.com. Ikuti petunjuk tentang cara mengimpor atau membuat rute.
2. Aktifkan Moveslink dan hubungkan Suunto Ambit Anda ke komputer dengan kabel USB Suunto. Rute ini ditransfer secara otomatis ke perangkat tersebut.

CATATAN: Pastikan rute yang ingin Anda transfer ke Suunto Ambit Anda telah dipilih di Movescount.





8.4.2 Menavigasi rute

Saat Anda menavigasi rute yang telah Anda unduh ke Suunto Ambit dari Movescount, lihat *Section 8.4.1 Menambahkan rute di halaman 43*.

CATATAN: Anda juga dapat menavigasi saat merekam olahraga. lihat *Section 12.6.6 Menavigasi selama berolahraga di halaman 85*.



Untuk menavigasi rute:

1. Tekan [Start Stop] untuk masuk ke menu mulai.
2. Gulir ke **NAVIGATION (NAVIGASI)** menggunakan [Start Stop] dan masuk dengan menekan [Next].
3. Gulir ke **Routes (Rute)** dengan menekan [Light Lock] dan masuk dengan menekan [Next].
Perangkat menampilkan jumlah rute yang tersimpan dan setelah itu daftar semua rute Anda.
4. Gulir ke rute yang ingin Anda navigasi dengan [Start Stop] atau [Light Lock]. Pilih dengan [Next].

5. Perangkat menampilkan semua titik jalan pada rute yang dipilih. Gulir ke titik jalan yang ingin Anda gunakan sebagai titik awal dengan [Start Stop] atau [Light Lock]. Terima dengan menekan [Next].
6. Tekan [Next] untuk memilih **Navigate (Navigasi)**.
7. Jika Anda memilih titik jalan di tengah rute, Suunto Ambit meminta Anda untuk memilih arah navigasi. Tekan [Start Stop] untuk memilih **Forwards (Ke Depan)** atau [Light Lock] untuk memilih **Backwards (Ke Belakang)**. Jika Anda pilih titik jalan pertama sebagai titik awal, Suunto Ambit menavigasi rute ke depan (dari titik jalan pertama sampai terakhir). Jika Anda pilih titik jalan terakhir sebagai titik awal, Suunto Ambit menavigasi rute ke belakang (dari titik jalan terakhir sampai pertama).
8. Jika Anda menggunakan kompas untuk pertama kalinya, Anda harus mengkalibrasinya. Untuk mendapatkan informasi selengkapnya, lihat *Section 10.1 Mengkalibrasi kompas di halaman 61*. Setelah pengaktifan kompas, perangkat mulai mencari sinyal GPS dan menampilkan **GPS found (GPS ditemukan)** setelah mendapatkan sinyal.
9. Mulai menavigasi ke titik jalan pertama dalam rute. Perangkat menginformasikan kepada Anda saat Anda mendekati titik jalan dan otomatis mulai menavigasi ke titik jalan selanjutnya dalam rute.
10. Sebelum titik jalan terakhir pada rute, perangkat akan memberi tahu Anda bahwa Anda telah tiba di tujuan.

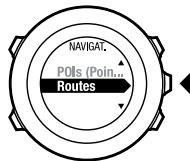
1.



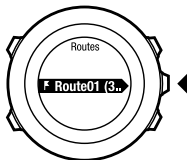
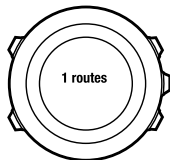
2.



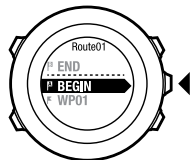
3.



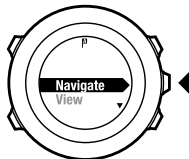
4.



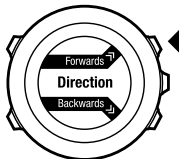
5.



6.



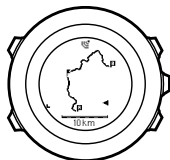
7.



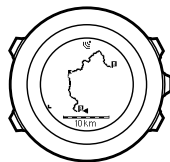
8.



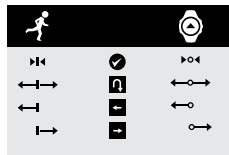
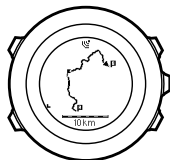
9.



10.



...



Untuk melompati titik jalan pada rute:

1. Ketika Anda sedang menavigasi rute, tekan dan tahan [Next] untuk mengakses menu opsi.
2. Tekan [Next] untuk memilih **NAVIGATION (NAVIGASI)**.
3. Gulir ke **Skip waypoint (Lompati titik jalan)** menggunakan [Start Stop] dan pilih [Next]. Perangkat melompati titik jalan tersebut dan mulai menavigasi langsung ke titik jalan berikutnya pada rute tersebut.

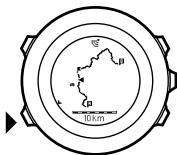


8.4.3 Selama navigasi

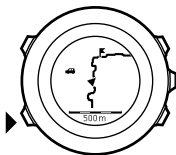
Selama navigasi, tekan [View] (Lihat) untuk menggulir tampilan berikut:

1. tampilan jalur lengkap yang menampilkan keseluruhan rute
2. tampilan rute yang diperbesar. Bila tidak diubah, tampilan yang diperbesar diskalakan dengan skala 500 m/0,25 mi, atau lebih besar jika Anda berada jauh dari rute. Anda dapat mengubah orientasi peta dalam pengaturan, lihat *Bab 14 Menyetel pengaturan di halaman 97*.
3. tampilan navigasi titik jalan

1.



2.



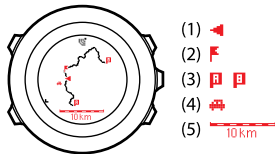
3.



Tampilan jalur lengkap

Tampilan jalur lengkap menunjukkan informasi berikut kepada Anda:

- (1) panah yang menunjukkan lokasi Anda dan mengarah ke arah yang Anda tuju.
- (2) titik jalan selanjutnya dalam rute
- (3) titik jalan pertama dan terakhir dalam rute
- (4) POI yang ada di dekat rute. POI terdekat ditunjukkan dalam bentuk ikon.
- (5) skala tampilan jalur lengkap ditunjukkan



- (1)
- (2)
- (3)
- (4)
- (5) 10 km

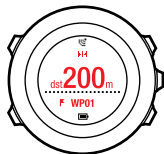
CATATAN: Dalam tampilan jalur lengkap, arah utara selalu mengarah ke atas.



Tampilan navigasi titik jalan

Tampilan navigasi titik jalan menunjukkan informasi berikut kepada Anda:

- (1) panah yang menunjuk ke arah titik jalan selanjutnya (indikator belok kanan/kiri)
- (2) jarak Anda ke titik jalan selanjutnya
- (3) titik jalan selanjutnya yang Anda tuju



- (1)
- (2)
- (3)

8.4.4 Menghapus rute

Anda dapat menghapus dan menonaktifkan rute di Movescount.

Untuk menghapus rute:

1. Buka www.movescount.com dan ikuti petunjuk tentang cara menghapus atau menonaktifkan rute.
2. Aktifkan Moveslink dan hubungkan Suunto Ambit Anda ke komputer dengan kabel USB Suunto. Selagi pengaturan disinkronisasi, rute akan dihapus secara otomatis dari perangkat.


9 MENGGUNAKAN MODE ALTI & BARO

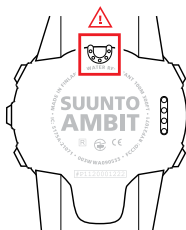
Dalam mode **ALTI & BARO** Anda dapat melihat ketinggian atau tekanan barometer saat ini. Mode ini menawarkan tiga profil: **Automatic**(Otomatis), **Barometer** and **Altimeter**. Untuk informasi mengenai profil pengaturan, lihat *Section 9.2.1 Mengatur profil di halaman 54*.

Anda dapat mengakses berbagai tampilan tergantung pada profil mana yang aktif saat Anda berada dalam mode **ALTI & BARO**.

9.1 Cara kerja Alti & Baro

Untuk mendapat pembacaan yang benar dengan mode **ALTI & BARO**, Anda harus memahami cara Suunto Ambit menghitung ketinggian dan tekanan udara di permukaan laut. Suunto Ambit terus menerus mengukur tekanan udara absolut. Berdasarkan nilai pengukuran ini dan nilai referensi, produk ini dapat menghitung ketinggian atau tekanan udara di permukaan laut.

 **HATI-HATI:** Bersihkan kotoran dan debu dari area di sekitar sensor. Jangan pernah memasukkan benda apa pun ke dalam lubang pada sensor.



9.1.1 Mendapatkan pembacaan yang benar

Apabila Anda melakukan aktivitas luar-ruangan yang memerlukan tekanan udara atau ketinggian permukaan laut yang akurat, pertama-tama Anda harus mengkalibrasi Suunto Ambit dengan memasukkan ketinggian saat ini atau tekanan udara di permukaan laut.

Ketinggian lokasi Anda dapat ditemukan dari peta paling topografis atau Google Earth. Referensi tekanan udara permukaan laut untuk lokasi Anda dapat ditemukan dengan menggunakan situs web layanan cuaca nasional.

Tekanan udara absolut diukur secara terus-menerus

Tekanan udara absolut dan referensi ketinggian yang diketahui = Tekanan udara di permukaan laut

Tekanan udara absolut dan tekanan udara di permukaan laut yang diketahui = Ketinggian

Perubahan dalam kondisi cuaca lokal akan mempengaruhi pembacaan ketinggian. Apabila cuaca lokal sering berubah-ubah, sebaiknya reset nilai

referensi ketinggian secara berkala, terutama sebelum memulai perjalanan Anda apabila tersedia nilai referensi. Selama cuaca lokal stabil, Anda tidak perlu menentukan nilai referensi.

9.1.2 Mendapatkan pembacaan yang salah

Profil ALTIMETER + posisi tetap + perubahan cuaca

Apabila profil **Altimeter** dalam keadaan aktif selama periode waktu yang lama dengan perangkat yang ada di lokasi tertentu ketika cuaca lokal berubah, maka perangkat akan memberikan pembacaan ketinggian yang salah.

Profil ALTIMETER + ketinggian berubah + perubahan cuaca

Apabila profil **Altimeter** dalam keadaan aktif dan cuaca sering berubah-ubah saat Anda bergerak mendaki atau menurun, maka perangkat akan memberikan pembacaan yang salah.

Profil BAROMETER + ketinggian berubah

Apabila profil **Barometer** dalam keadaan aktif selama periode waktu tertentu ketika Anda bergerak naik atau turun di ketinggian, perangkat akan menganggap bahwa Anda masih berada pada posisi tetap dan menerjemahkan perubahan di ketinggian sebagai tekanan udara permukaan laut. Oleh karena itu hal ini akan memberikan pembacaan yang salah untuk tekanan udara di permukaan laut.

Contoh penggunaan: Menyetel nilai referensi ketinggian

Anda mencapai hari kedua pendakian selama dua hari. Anda menyadari bahwa Anda lupa beralih dari profil **Barometer** ke profil **Altimeter** saat Anda mulai

bergerak di pagi hari. Anda mengetahui bahwa pembacaan ketinggian yang saat ini diberikan oleh Suunto Ambit salah. Jadi, Anda mendaki ke lokasi terdekat yang ditunjukkan di peta topografi di mana tersedia nilai referensi ketinggian. Anda segera mengoreksi nilai referensi ketinggian Suunto Ambit dan berpindah dari profil **Barometer** ke **Altimeter**. Maka pembacaan ketinggian menjadi benar kembali.

9.2 Mencocokkan profil dengan aktivitas

Profil **Altimeter** harus dipilih jika aktivitas Anda di luar ruangan melibatkan perubahan ketinggian (contohnya, mendaki di daerah berbukit).

Profil **Barometer** harus dipilih jika aktivitas Anda di luar ruangan tidak melibatkan perubahan ketinggian (misalnya sepakbola, berlayar, bersampan). Untuk mendapatkan pembacaan yang tepat, Anda harus mencocokkan profil dengan aktivitas. Anda dapat membiarkan Suunto Ambit memilih profil yang cocok untuk aktivitas, atau memilih profil Anda sendiri.

CATATAN: Anda dapat menentukan profil sebagai bagian dari pengaturan mode kustom di Movescount, atau di Suunto Ambit.



9.2.1 Mengatur profil

Untuk menyetel profil **ALTI & BARO**:

1. Tekan dan tahan [Next] untuk masuk ke menu opsi.
2. Gulir ke **ALTI-BARO** dengan [Light Lock] dan masuk dengan menekan [Next].
3. Pilih **Profile (Profil)** dengan [Next].
4. Gulir opsi profil (**Automatic (Otomatis), Altimeter, Barometer**) dengan [Start Stop] atau [Light Lock]. Pilih profil dengan [Next].



9.2.2 Menetapkan nilai referensi

Untuk menyetel nilai tekanan permukaan laut dan referensi ketinggian:

1. Tekan dan tahan [Next] untuk masuk ke menu opsi.
2. Gulir ke **ALTI-BARO** dengan [Light Lock] dan masuk dengan menekan [Next].
3. Gulir ke **Reference (Referensi)** dengan [Light Lock] dan masuk dengan menekan [Next].
4. Gulir ke **Altitude (Ketinggian)** atau **Sea level (Permukaan laut)** dengan [Light Lock] dan masuk pengaturan dengan [Next].
5. Setel nilai referensi yang diketahui dengan menggunakan [Start Stop] dan [Light Lock].



9.3 Menggunakan profil Altimeter

Profil **Altimeter** menghitung ketinggian berdasarkan pada nilai referensi. Nilai referensi dapat berupa nilai tekanan udara permukaan laut atau nilai referensi ketinggian. Saat profil **Altimeter** diaktifkan, ikon altimeter ditampilkan di layar. Untuk informasi mengenai pengaturan profil, lihat *Section 9.2.1 Mengatur profil di halaman 54*.

Saat profil **Altimeter** diaktifkan, Anda dapat mengakses tampilan berikut ini:

- baris atas: ketinggian Anda saat ini
- baris tengah: informasi ketinggian pada garis waktu 12 jam dalam bentuk grafis
- baris bawah: toggle antara waktu dan suhu dengan [View] (Tampilan)



CATATAN: Apabila Anda memakai Suunto Ambit di pergelangan tangan, Anda harus melepaskannya untuk mendapatkan pembacaan suhu yang akurat karena suhu tubuh Anda akan mempengaruhi pembacaan awal.

9.4 Menggunakan profil Barometer

Profil **Barometer** menunjukkan tekanan udara di permukaan laut saat ini. Ini berdasarkan pada nilai referensi yang diberikan dan tekanan udara di

permukaan yang diukur secara terus-menerus. Untuk informasi mengenai penentuan nilai referensi, lihat *Section 9.2.2 Menetapkan nilai referensi di halaman 55*.

Perubahan dalam tekanan udara permukaan laut ditunjukkan secara grafis di baris tengah tampilan. Layar menampilkan perekaman 27 jam terakhir dengan interval perekaman 1 jam.

Saat profil **Barometer** diaktifkan, ikon barometer ditampilkan di layar. Untuk informasi mengenai penyetelan profil **ALTI & BARO**, lihat *Section 9.2.1 Mengatur profil di halaman 54*.

Saat profil **Barometer** diaktifkan, Suunto Ambit menampilkan informasi barometrik berikut ini:

- baris atas: tekanan udara permukaan laut saat ini
- baris tengah: grafik yang memperlihatkan data tekanan permukaan laut selama 27 jam terakhir (interval perekaman 1j)
- baris bawah: toggle antara suhu, waktu dan nilai referensi ketinggian dengan [View]



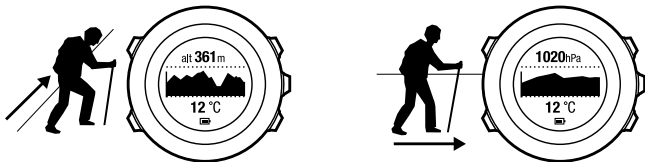
Referensi ketinggian adalah ketinggian terbaru yang digunakan dalam mode **ALTI & BARO**. Ini bisa jadi:

- ketinggian yang telah Anda set sebagai referensi ketinggian di profil **Barometer**, atau
- ketinggian terbaru yang tercatat di profil **Automatic** (Otomatis) sebelum mengganti ke profil **Barometer**.

CATATAN: Apabila Anda memakai Suunto Ambit di pergelangan tangan, Anda harus melepaskannya untuk mendapatkan pembacaan suhu yang akurat karena suhu tubuh Anda akan mempengaruhi pembacaan awal.

9.5 Menggunakan profil Automatic (Otomatis)

Profil **Automatic (Otomatis)** beralih di antara profil **Altimeter** dan **Barometer** menurut pergerakan Anda. Saat profil **Automatic** (Otomatis) aktif, perangkat akan secara otomatis berpindah antara menafsirkan perubahan dalam tekanan udara sebagai perubahan dalam ketinggian atau perubahan dalam cuaca.



Tidak memungkinkan untuk mengukur perubahan udara dan ketinggian pada saat bersamaan, karena keduanya menyebabkan perubahan di tekanan udara sekitar. Suunto Ambit merasakan pergerakan vertikal dan berpindah untuk

mengukur ketinggian saat diperlukan. Saat ketinggian ditampilkan, ketinggian diperbarui dengan tundaan 10 detik.

Apabila Anda berada pada ketinggian konstan (kurang dari 5 meter dari pergerakan vertikal dalam 12 menit), Suunto Ambit menafsirkan semua perubahan tekanan saat cuaca berubah. Interval pengukurannya adalah 10 detik. Pembacaan ketinggian tetap stabil dan apabila cuaca berubah, Anda akan melihat perubahan di pembacaan tekanan udara permukaan laut.

Apabila Anda bergerak dalam ketinggian (lebih dari 5 meter dari pergerakan vertikal dalam 3 menit), Suunto Ambit menafsirkan semua perubahan tekanan sebagai pergerakan dalam ketinggian.

Tergantung pada profil mana yang aktif, Anda dapat mengakses tampilan profil **Altimeter** atau **Barometer** dengan [View].

CATATAN: Saat Anda menggunakan profil **Automatic** (Otomatis), ikon barometer atau altimeter tidak ditampilkan di layar.



10 MENGGUNAKAN KOMPAS 3D

Suunto Ambit memiliki kompas 3D yang memungkinkan Anda mengorientasi diri Anda ke arah utara magnetik. Kompas yang mampu mengompensasi kemiringan memberikan pembacaan yang akurat walaupun kompas berada dalam posisi tidak rata secara horizontal.

Mode **COMPASS** menyertakan informasi berikut ini:

- baris tengah: arah kompas dalam derajat
- baris bawah: posisi arah saat ini dalam arah mata angin utama (**N (U)**, **S (W)**, **(B)**, **E (T)**) dan arah mata angin sekunder (**NE (TL)**, **NW (BL)**, **SE (TG)**, **SW (BD)**), kembali ke tampilan waktu dan kosongkan tampilan dengan menekan [View]



Kompas akan beralih sendiri ke mode hemat daya setelah satu menit. Aktifkan kembali dengan [Start Stop].

Untuk mendapatkan informasi tentang penggunaan kompas selama berolahraga, lihat *Section 12.6.4 Menggunakan kompas selama berolahraga di halaman 82*.

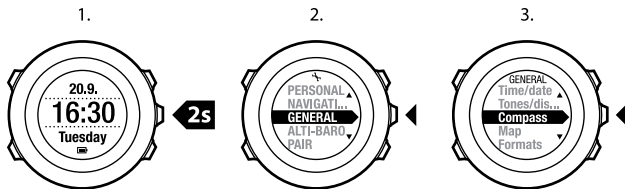
10.1 Mengkalibrasi kompas

Mode **COMPASS** meminta Anda mengkalibrasi kompas sebelum menggunakannya. Apabila Anda telah mengkalibrasi kompas dan ingin mengkalibrasi ulang, Anda dapat mengakses opsi kalibrasi di menu opsi.

CATATAN: Mengkalibrasi kompas 3D membutuhkan dua tindakan, rotasi horizontal dan kemiringan vertikal. Pastikan Anda membaca semua instruksi sebelum memulai kalibrasi.

Untuk mengakses kalibrasi kompas:

1. Tekan dan tahan [Next] untuk masuk ke menu opsi.
2. Gulir ke **GENERAL (UMUM)** dengan menggunakan [Light Lock] dan masuk dengan menekan [Next].
3. Gulir ke **Compass (Kompas)** menggunakan [Start Stop] atau [Light Lock] dan masuk dengan menekan [Next].
4. Tekan [Next] untuk memilih **Calibration (Kalibrasi)**.



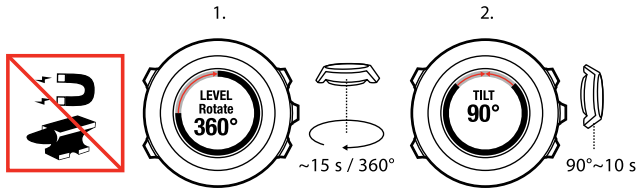
Untuk mengkalibrasi kompas:

1. Usahakan perangkat tetap dalam posisi sedatar mungkin dan putar hingga segmen tepi luar layar terisi dan Anda mendengar suara yang memastikan

bahwa kalibrasi tersebut telah berhasil dilakukan. Teks **Level (Datar)** berkedip di layar saat perangkat tidak dalam posisi datar.

2. Kalibrasi miring dimulai secara otomatis setelah kalibrasi datar berhasil dilakukan. Miringkan perangkat pada sudut 90° hingga Anda mendengar suara konfirmasi dan teks **Calibration successful (Kalibrasi berhasil)** ditampilkan.

Apabila kalibrasi tidak berhasil, teks **Calibration failed (Kalibrasi gagal)** akan ditampilkan. Untuk mencoba ulang kalibrasi, tekan [Start Stop].



10.2 Mengatur nilai deklinasi

Untuk memastikan pembacaan kompas yang tepat, setel nilai deklinasi yang akurat.

Peta kertas menunjuk ke arah utara yang sebenarnya. Namun, kompas, menunjuk ke arah utara magnetik – suatu daerah di atas Bumi tempat terdapatnya tarikan medan magnet Bumi. Karena Utara magnetik dan Utara yang sebenarnya tidak berada di lokasi yang sama, Anda harus mengatur deklinasi di kompas. Sudut antara utara magnetik dan utara yang sebenarnya adalah deklinasi Anda.

Nilai deklinasi dapat dijumpai di kebanyakan peta. Lokasi utara magnetik berubah setiap tahun, sehingga nilai deklinasi yang paling akurat dan mutakhir dapat diperoleh dari internet (misalnya www.magnetic-declination.com).

Namun, peta orientasi digambarkan dalam hubungannya dengan utara magnetik. Ini berarti bahwa saat menggunakan peta orientasi, Anda harus mematkan koreksi deklinasi dengan mengatur nilai deklinasi ke 0 derajat.

Untuk mengatur nilai deklinasi:

1. Tekan dan tahan [Next] untuk masuk ke menu opsi.
2. Gulir ke **GENERAL (UMUM)** menggunakan [Light Lock] dan pilih dengan menekan [Next].
3. Gulir ke **Compass (Kompas)** menggunakan [Start Stop] atau [Light Lock] dan pilih dengan [Next].
4. Tekan [Next] untuk memilih **Declination (Deklinasi)**.
5. Matikan deklinasi dengan memilih --, atau memilih **W (B)** (barat) atau **E (T)** (timur).
6. Setel nilai deklinasi dengan [Start Stop] atau [Light Lock].
7. Tekan [Next] untuk menerima pengaturan.

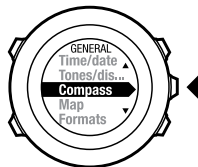
1.



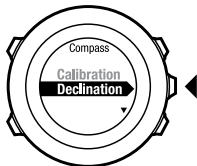
2.



3.



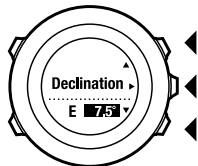
4.



5.-6.



7.



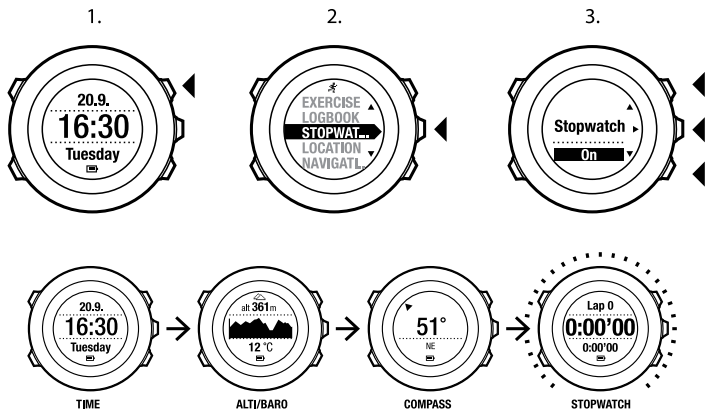
11 PENCATAT WAKTU

11.1 Mengaktifkan dan menonaktifkan stopwatch

Stopwatch memungkinkan Anda menghitung waktu tanpa memulai latihan. Setelah Anda mengaktifkan stopwatch, stopwatch akan ditampilkan sebagai tampilan terakhir setelah mode **TIME** (waktu), **ALTI & BARO** dan **COMPASS** (kompas).

Untuk mengaktifkan/menonaktifkan stopwatch:

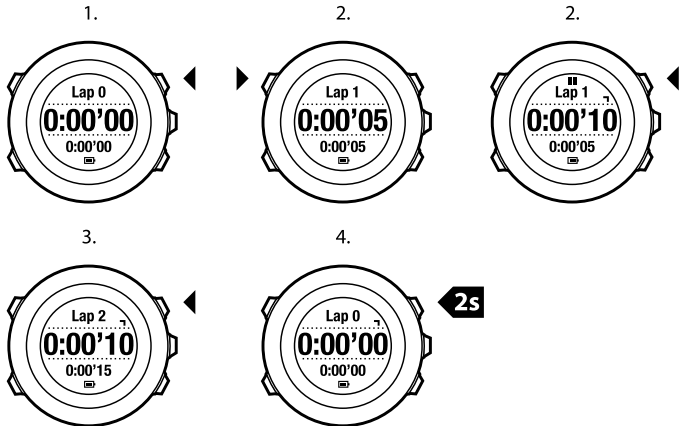
1. Tekan [Start Stop] untuk masuk ke menu mulai.
2. Gulir ke **STOPWATCH** dengan [Light Lock] dan pilih dengan menekan [Next].
3. Atur stopwatch untuk **On (Nyala)/Off (Mati)** dengan [Start Stop] atau [Light Lock]. Terima dengan menekan [Next].



11.2 Menggunakan stopwatch

Untuk menggunakan stopwatch:

1. Dalam tampilan stopwatch yang diaktifkan, tekan [Start Stop] untuk mulai menghitung waktu.
2. Tekan [Back Lap] untuk membuat putaran, atau tekan [Start Stop] untuk menyela stopwatch. Untuk melihat waktu putaran, tekan [Back Lap] saat stopwatch disela.
3. Tekan [Start Stop] untuk melanjutkan.
4. Untuk mereset waktu, terus tekan [Start Stop] saat stopwatch disela.



Saat stopwatch berjalan, Anda dapat:

- menekan [View] (Lihat) untuk beralih antara waktu dan waktu putaran yang ditampilkan di baris bagian bawah layar.
- gulir mode **TIME** (waktu), **ALTI & BARO**, dan **COMPASS** (kompas) dengan [Next].
- masukkan menu opsi dengan terus menekan [Next].

11.3 Penghitung waktu mundur

Anda dapat mengatur penghitung waktu untuk mundur dari waktu saat ini ke nol. Setelah Anda mengaktifkan penghitung waktu mundur, tampilan waktu

ini akan muncul sebagai tampilan terakhir setelah mode **TIME** (Waktu), **ALTI & BARO** dan **COMPASS** (Kompas).

Penghitung waktu akan membunyikan suara singkat selama 10 detik terakhir, dan akan membunyikan alarm ketika mencapai angka nol.

Untuk mengatur waktu mundur:

1. Tekan [Start Stop] untuk masuk ke menu mulai.
2. Gulir ke **TIMERS** (Penghitung waktu) dengan [Light Lock] dan pilih dengan [Next].
3. Gulir ke **Countdown** (Hitung mundur) dengan [Light Lock] dan pilih dengan [Next].
4. Tekan [View] (Lihat) untuk mengatur waktu mundur.
5. Ubah jam dan menit dengan menekan [Start Stop] dan [Light Lock]. Terima dengan menekan [Next].
6. Tekan [Start Stop] untuk memulai penghitungan waktu mundur.

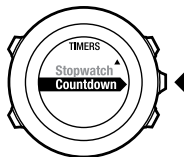
1.



2.



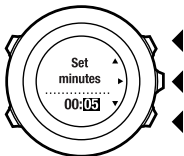
3.



4.



5.




6.



Setelah penghitungan mundur berhenti, tampilan penghitung waktu mundur akan hilang setelah 2 menit.

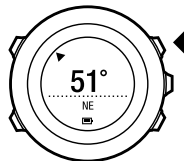
Untuk menonaktifkan penghitung waktu, buka **TIMERS** (Pencatat waktu) di menu mulai dan pilih **END Timer** (AKHIRI Pencatat Waktu).

 **TIPS:** Anda dapat menjeda/melanjutkan penghitungan waktu mundur dengan menekan [Start Stop].

12 MENGGUNAKAN MODE OLAHRAGA

Gunakan mode olahraga untuk merekam catatan olahraga dan melihat berbagai informasi selama berolahraga.

Anda dapat mengakses mode olahraga dengan menekan [Start Stop] di mode **TIME** (Waktu) atau **ALTI & BARO**, atau di mode **COMPASS** (Kompas) setelah kompas dikalibrasi.



12.1 Mode olahraga

Anda dapat memilih mode olahraga yang cocok dari mode kustom yang ditentukan sebelumnya. Tergantung pada olahraga, informasi yang berbeda ditampilkan di layar selama berolahraga. Misalnya, mode olahraga menentukan apakah akan digunakan FusedSpeed™ atau kecepatan GPS biasa. (Untuk informasi selengkapnya, lihat *Bab 13 FusedSpeed di halaman 94.*) Mode olahraga yang dipilih juga mempengaruhi pengaturan olahraga, seperti batas HR, jarak putaran otomatis, mode **ALTI & BARO** dan kecepatan perekaman.

Di Movescount Anda dapat membuat lebih banyak mode olahraga kustom, mengedit mode kustom yang ditentukan sebelumnya dan mengunduhnya ke perangkat.

Selama berolahraga, mode olahraga yang ditentukan sebelumnya memberi informasi yang berguna untuk olahraga tertentu:

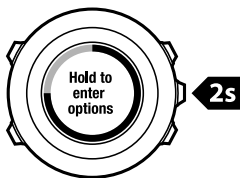
- **Cycling (Bersepeda):** informasi kecepatan, jarak, irama dan denyut jantung
- **Mountaineering (Mendaki):** informasi yang berkaitan dengan ketinggian, jarak dan kecepatan (60 detik GPS tetap)
- **Trail running (Lari lintas alam):** informasi yang berkaitan dengan ketinggian, denyut jantung, kecepatan dan jarak
- **Running (Lari):** informasi yang berkaitan dengan kecepatan, denyut jantung dan kronograf
- **(Alpine) Skiing ((Pegunungan Alpen) Bermain Ski):** informasi yang berkaitan dengan ketinggian, turunan dan waktu
- **Other sports (Olahraga lainnya):** informasi yang berkaitan dengan kecepatan, denyut jantung dan ketinggian
- **Indoor training (Pelatihan dalam-ruangan):** informasi yang berkaitan dengan denyut jantung (tanpa GPS)
- **Trekking:** informasi yang berkaitan dengan jarak, ketinggian, denyut jantung dan kronograf (60 detik GPS tetap)

12.2 Opsi tambahan dalam mode pelatihan

Saat berada dalam mode pelatihan, pastikan terus menekan [Selanjutnya] untuk mengakses opsi tambahan untuk digunakan saat pelatihan:

- Pilih **LOKASI** untuk memeriksa koordinat lokasi Anda saat ini, atau simpan dalam bentuk POI.
- Pilih **NAVIGASI** untuk menavigasi ke POI atau rute, atau untuk menambah POI baru. Untuk informasi selengkapnya tentang navigasi, lihat *Bab 8 Navigasi di halaman 28*.

- Pilih **KETINGGIAN-BAROMETER** untuk mengatur nilai ketinggian atau tekanan permukaan air, atau mengatur **PROFIL KETINGGIAN-BAROMETER (KETINGGIAN-BAROMETER)**. Untuk informasi selengkapnya, lihat *Bab 9 Menggunakan mode Alti & Baro di halaman 51*.
- Pilih **AKTIFKAN** untuk mengaktifkan atau menonaktifkan fitur:
 - Pilih **INTERVAL MATI/NYALA** untuk mengaktifkan/menonaktifkan pewaktu interval. Pewaktu interval dapat ditambahkan ke mode pelatihan khusus di Movescount. Untuk informasi selengkapnya, lihat *Section 12.6.5 Menggunakan pencatat waktu interval di halaman 83*.
 - Pilih **KOMPAS MATI/NYALA** untuk mengaktifkan/menonaktifkan kompas. Saat kompas diaktifkan saat pelatihan, kompas ditunjukkan sebagai tampilan terakhir mode pelatihan khusus.
 - Pilih **BATAS HR MATI/NYALA** untuk mengaktifkan atau menonaktifkan batas HR: Nilai batas detak jantung dapat ditentukan di Movescount.
 - Pilih **JEDA OTOMATIS MATI/NYALA** untuk mengaktifkan/menonaktifkan jeda otomatis.



12.3 Menggunakan sabuk denyut jantung

Sabuk denyut jantung dapat digunakan selama olahraga. Saat Anda menggunakan sabuk denyut jantung, Suunto Ambit memberikan Anda banyak informasi mengenai aktivitas Anda.

Menggunakan sabuk denyut jantung mengaktifkan informasi tambahan berikut selama olahraga:

- denyut jantung di waktu nyata
- denyut jantung rata-rata di waktu nyata
- denyut jantung dalam bentuk grafis
- kalori yang terbakar selama olahraga
- panduan untuk olahraga dalam batas denyut jantung yang ditentukan
- Efek Olahraga Puncak

Menggunakan sabuk denyut jantung mengaktifkan informasi tambahan setelah olahraga:

- kalori yang terbakar selama olahraga
- denyut jantung rata-rata
- denyut jantung puncak
- waktu pemulihan

Pemecahan masalah: Tidak ada sinyal denyut jantung

Apabila Anda kehilangan sinyal denyut jantung, coba lakukan hal berikut ini:

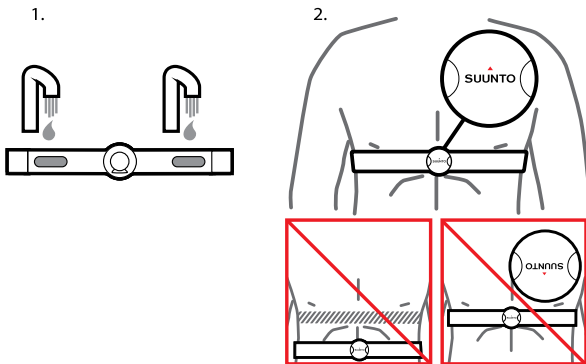
- Periksa apakah Anda memakai sabuk denyut jantung dengan benar (lihat *Section 12.4 Memasang sabuk denyut jantung di halaman 74*).
- Periksa apakah area elektroda sabuk detak jantung telah lembab.
- Ganti baterai sabuk denyut jantung, apabila masalah masih ada.


- Perbaiki sabuk denyut jantung dengan perangkat (lihat *Bab 15 Memasangkan POD/sabuk denyut jantung di halaman 103*).
- Cuci sabuk pergelangan tekstil sabuk detak jantung secara berkala.

12.4 Memasang sabuk denyut jantung

CATATAN: Suunto Ambit kompatibel dengan Suunto Dual Comfort Belt.


Setel panjang tali sabuk sehingga sabuk denyut jantung (HR) terpasang kencang namun tetap nyaman. Lembabkan bagian kontak dengan air atau gel dan kenakan sabuk HR. Pastikan sabuk HR terpasang di dada dan tanda panah merah mengarah ke atas.



 **PERINGATAN:** Orang yang memiliki alat pacu jantung, defibrilator, atau alat elektronik implan lainnya memiliki risiko jika menggunakan sabuk HR. Sebelum mulai menggunakan sabuk denyut jantung, sebaiknya Anda melakukan tes olahraga dengan pengawasan dokter. Hal ini untuk memastikan keamanan dan keandalan alat pacu jantung dan sabuk HR jika digunakan secara bersamaan. Olahraga dapat memiliki beberapa risiko, terutama bagi mereka tidak aktif. Sebaiknya Anda berkonsultasi dengan dokter sebelum memulai program olahraga secara teratur.

CATATAN: Suunto Ambit tidak dapat menerima sinyal sabuk denyut jantung di bawah air.



 **TIPS:** Cuci sabuk denyut jantung dengan mesin secara berkala setelah digunakan untuk menghindari bau yang tidak sedap dan memastikan kualitas serta fungsionalitas data yang baik. Hanya cuci tali dari kain.

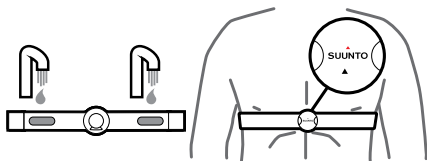
12.5 Mulai berolahraga

Untuk mulai berolahraga:

1. Lembabkan area kontak dengan air atau gel dan kenakan sabuk denyut jantung (opsional).
2. Tekan [Start Stop] untuk masuk ke menu mulai.
3. Tekan [Next] untuk masuk ke **EXERCISE (OLAHRAGA)**.
4. Gulir opsi mode olahraga dengan [Start Stop] atau [Light Lock] dan pilih mode yang cocok dengan menekan [Next]. (Untuk mendapatkan informasi selengkapnya mengenai opsi mode olahraga, lihat *Section 12.1 Mode olahraga di halaman 70*.)

5. Perangkat otomatis mulai mencari sinyal sabuk denyut jantung, jika mode olahraga yang dipilih menggunakan sabuk denyut jantung. Tunggu perangkat untuk memberitahukan bahwa denyut jantung dan/atau sinyal GPS telah ditemukan, atau tekan [Start Stop] untuk memilih **Later (Nanti)**. Perangkat terus mencari denyut jantung/sinyal GPS. Setelah denyut jantung/sinyal GPS ditemukan, perangkat mulai menampilkan dan merekam data GPS/denyut jantung.
6. Tekan [Start Stop] untuk mulai merekam olahraga Anda. Untuk mengakses menu opsi, tekan dan tahan [Next] (lihat *Section 12.2 Opsi tambahan dalam mode pelatihan di halaman 71*).

(1.)



2.



3.



4.



5.



6.



12.6 Selama berolahraga

Suunto Ambit memberi informasi tambahan selama Anda berolahraga. Informasi tambahan bervariasi tergantung pada mode olahraga yang telah dipilih, lihat *Section 12.1 Mode olahraga di halaman 70*. Anda juga akan mendapatkan informasi tambahan, apabila Anda menggunakan sabuk denyut jantung dan GPS selama berolahraga.

Suunto Ambit memungkinkan Anda memilih informasi yang ingin Anda lihat pada layar. Untuk mendapatkan informasi mengenai kustomisasi layar, lihat *Bab 6 Mengkustomkan Suunto Ambit di halaman 15*.

Berikut ini adalah beberapa ide mengenai cara menggunakan perangkat selama berolahraga:

- Tekan [Next] untuk melihat layar tambahan.
- Tekan [View] untuk melihat tampilan tambahan.
- Untuk menghindari penghentian perekaman catatan secara tidak sengaja atau membuat putaran yang tidak diinginkan, kunci tombol dengan menekan dan menahan [Light Lock].
- Tekan [Start Stop] untuk menjeda perekaman. Penjedaan akan ditampilkan di catatan Anda sebagai tanda putaran. Untuk melanjutkan perekaman, tekan lagi [Start Stop].

12.6.1 Merekam jejak

Tergantung pada mode olahraga yang Anda pilih, Suunto Ambit memungkinkan Anda merekam berbagai informasi selama berolahraga. Apabila Anda menggunakan GPS saat merekam, Suunto Ambit juga akan merekam jejak dan Anda dapat melihatnya di Movescount. Saat merekam jejak, ikon perekaman dan ikon GPS ditampilkan di bagian atas layar.

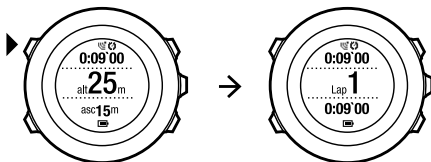
12.6.2 Mencatat putaran

Selama olahraga, Anda dapat mencatat putaran secara manual atau otomatis dengan menyetel interval putaran otomatis di Movescount. Saat Anda mencatat putaran secara otomatis, Suunto Ambit catat putaran berdasarkan jarak yang telah ditentukan di Movescount.

Untuk mencatat putaran secara manual, tekan [Back Lap] selama olahraga.

Suunto Ambit menampilkan informasi berikut ini:

- baris atas: waktu pisah (durasi dari mulainya pencatatan)
- baris tengah: jumlah putaran
- baris bawah: waktu putaran



CATATAN: Ringkasan olahraga selalu menampilkan setidaknya satu putaran, olahraga sejak mulai hingga selesai. Putaran yang telah Anda buat selama olahraga ditampilkan sebagai putaran tambahan.


12.6.3 Merekam ketinggian

Suunto Ambit menyimpan semua ketinggian tempat Anda berada saat Anda merekamnya. Apabila Anda terlibat dalam aktivitas yang melibatkan adanya perubahan ketinggian tempat Anda berada, Anda dapat merekam perubahan

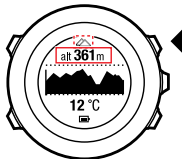
ketinggian dan nantinya melihat lagi informasi yang tersimpan. Anda juga dapat membuat putaran selama perekaman. Putaran Anda disimpan di memori perangkat dan Anda dapat mengaksesnya nanti di Movescount. Anda dapat melihat jenis putaran, nomor putaran, waktu pisah dan jarak.

Untuk merekam ketinggian:

1. Pastikan bahwa profil **Altimeter** diaktifkan.
2. Tekan [Start Stop] untuk masuk ke menu mulai.
3. Gulir ke **EXERCISE (OLAHRAGA)** dengan [Start Stop] atau [Light Lock] dan pilih dengan menekan [Next].
4. Gulir mode olahraga dengan [Start Stop] atau [Light Lock] dan pilih mode yang cocok dengan menekan [Next].
5. Tunggu perangkat untuk memberitahukan bahwa denyut jantung dan/atau sinyal GPS telah ditemukan, atau tekan [Start Stop] untuk memilih **Later (Nanti)**. Perangkat terus mencari denyut jantung/sinyal GPS. Tekan [Start Stop] untuk mulai merekam log.

 **TIPS:** *Buat mode tersuai tanpa denyut jantung di Movescount untuk merekam latihan tanpa denyut jantung.*

1.–2.



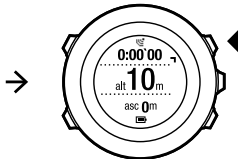
3.



4.



5.

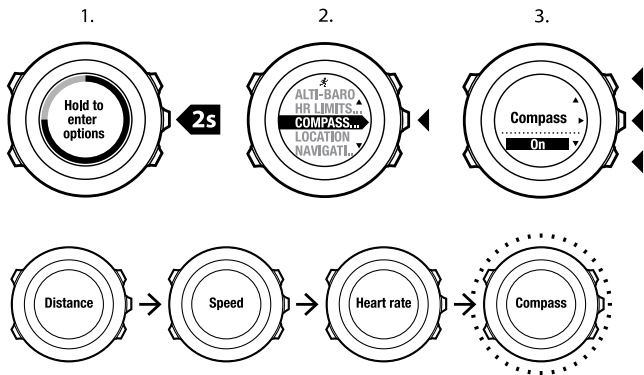


12.6.4 Menggunakan kompas selama berolahraga

Anda dapat mengaktifkan kompas dan menambahkannya ke mode olahraga kustom selama Anda berolahraga.

Untuk menggunakan kompas selama berolahraga:

1. Ketika Anda sedang merekam olahraga Anda, tekan dan tahan [Next] untuk mengakses menu opsi.
2. Gulir ke **ACTIVATE (AKTIFKAN)** dengan [Light Lock] dan masuk dengan menekan [Next].
3. Gulir ke **Compass OFF (Kompas MATI)** dengan [Light Lock] dan masuk dengan menekan [Next].
4. Tekan [Start Stop] atau [Light Lock] untuk menyetel kompas dalam kondisi **On (Nyala)** dan terima dengan menekan [Next].
Kompas ditampilkan sebagai tampilan terakhir di mode olahraga kustom.



Untuk menonaktifkan kompas, kembali ke menu opsi dan setel kompas dalam kondisi mati.

12.6.5 Menggunakan pencatat waktu interval

Anda dapat menambahkan pencatat waktu interval ke masing-masing mode olahraga kustom di Movescount. Untuk menambahkan pencatat waktu interval ke mode kustom, buka bagian **GEAR** dalam profil Anda dan pilih **Pengubahsuaian**. Di waktu berikutnya Anda menghubungkan Suunto Ambit ke akun Movescount Anda, pencatat waktu interval akan disinkronkan ke perangkat.

Anda akan melihat informasi berikut ini di pencatat waktu interval:

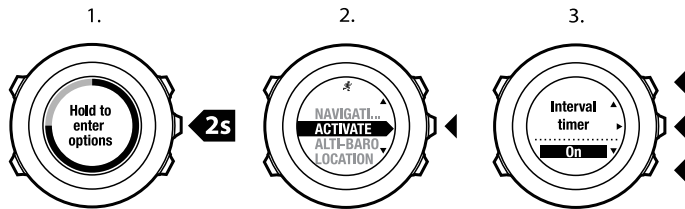
- jenis interval (interval **HIGH (TINGGI)** dan **LOW (RENDAH)**)
- durasi atau jarak kedua jenis interval
- berapa kali interval diulang

CATATAN: Jika Anda tidak menyetel jumlah pengulangan untuk interval di Movescount, pencatat waktu interval akan berlanjut hingga diulang 99 kali.



Untuk mengaktifkan/menonaktifkan pencatat waktu interval:

1. Ketika Anda dalam mode olahraga kustom, tekan dan tahan [Next] untuk mengakses menu opsi.
2. Gulir ke **ACTIVATE (AKTIFKAN)** dengan [Light Lock] dan masuk dengan menekan [Next].
3. Gulir ke **Interval** dengan [Start Stop] dan masuk dengan menekan [Next].
4. Tekan [Start Stop] atau [Light Lock] untuk menyetel pencatat waktu interval dalam kondisi **On/Off (Nyala/Mati)** dan terima dengan menekan [Next].
Ikon interval ditampilkan di bagian atas layar jika pencatat waktu interval aktif.



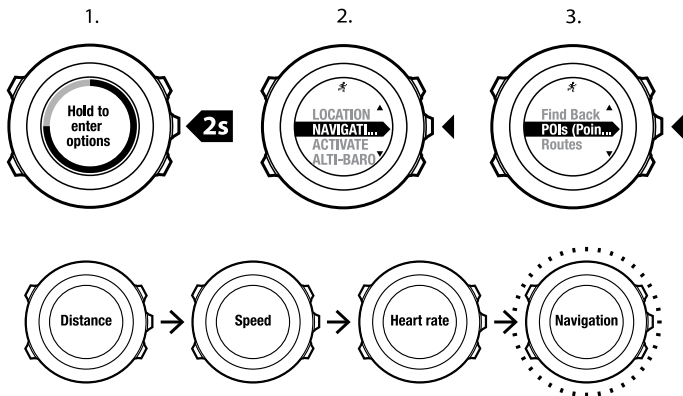
12.6.6 Menavigasi selama berolahraga

Anda dapat menavigasi rute atau menavigasi lokasi penting (POI) selama berolahraga.

Untuk menavigasi selama berolahraga:

1. Ketika Anda sedang merekam olahraga Anda, tekan dan tahan [Next] untuk mengakses menu opsi.
2. Tekan [Next] untuk memilih **NAVIGATION (NAVIGASI)**.
3. Tekan [Next] untuk memilih **POIs (Points of interest) (POI (Lokasi penting))**, atau gulir ke **Routes (Rute)** dengan menekan [Light Lock] dan pilih dengan menekan [Next].

Panduan navigasi ditampilkan sebagai tampilan terakhir di mode olahraga kustom.



Untuk menonaktifkan navigasi:

1. Tekan dan tahan [Next] untuk mengakses menu opsi.
2. Tekan [Next] untuk memilih **NAVIGATION (NAVIGASI)**.
3. Gulir ke **End navigation (Akhir navigasi)** dengan [Start Stop] dan terima dengan menekan [Next].

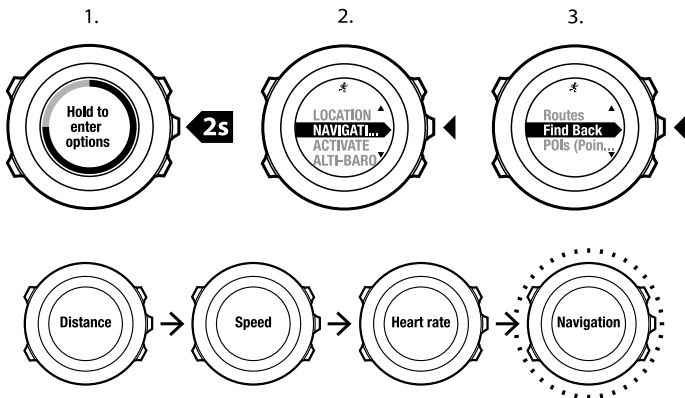
12.6.7 Menemukan kembali selama berolahraga

Suunto Ambit secara otomatis menyimpan titik awal olahraga, jika Anda menggunakan GPS. Selama berolahraga, Suunto Ambit memandu Anda kembali ke titik awal (atau ke lokasi tempat pembacaan GPS diambil) dengan fungsionalitas **Find back (Temukan kembali)**.

Untuk menemukan kembali titik awal selama berolahraga:

1. Ketika Anda sedang merekam olahraga Anda, tekan dan tahan [Next] untuk mengakses menu opsi.
2. Tekan [Next] untuk memilih **NAVIGATION (NAVIGASI)**.
3. Gulir ke **Find back (Temukan kembali)** menggunakan [Start Stop] dan pilih [Next].

Panduan navigasi ditampilkan sebagai tampilan terakhir di mode olahraga kustom.



12.6.8 Jeda otomatis

Fitur jeda otomatis akan menjeda perekaman aktivitas olahraga Anda ketika kecepatan Anda kurang dari 2 km/jam. Ketika kecepatan Anda menaik menjadi lebih dari 2km/jam, perekaman akan dilanjutkan lagi secara otomatis.

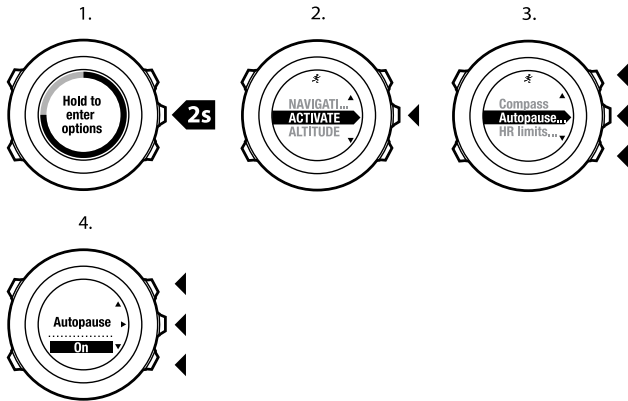
Anda dapat menetapkan jeda otomatis hidup/mati untuk setiap mode olahraga di Movescount. Atau, Anda juga dapat mengaktifkan jeda otomatis selama berolahraga.

CATATAN: *Jeda otomatis tidak tersedia di mode **Indoor swimming** (Renang dalam ruangan).*



Untuk menetapkan jeda otomatis hidup/mati selama berolahraga:

1. Ketika Anda dalam mode olahraga, tekan terus [Next] untuk mengakses menu opsi.
2. Gulir ke **ACTIVATE** (Aktifkan) dengan [Light Lock] dan pilih dengan menekan [Next].
3. Gulir ke **Autopause** (Jeda otomatis) dengan [Start Stop] dan pilih dengan menekan [Next].
4. Tekan [Start Stop] atau [Light Lock] untuk menetapkan jeda otomatis **On/Off** (Hidup/Mati) dan terima dengan menekan [Next].



12.7 Melihat buku catatan setelah berolahraga

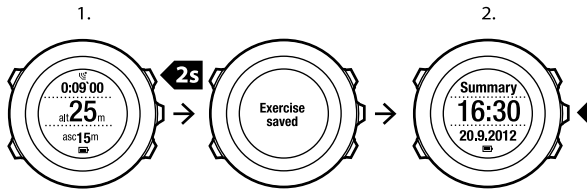
Anda dapat melihat ringkasan olahraga Anda setelah berhenti merekamnya. Untuk berhenti merekam dan melihat informasi ringkasan:

1. Tekan dan tahan [Start Stop] untuk menghentikan dan menyimpan olahraga tersebut.
Atau, Anda dapat menekan [Start Stop] untuk menunda perekaman. Setelah menunda pencatatan, konfirmasi penghentian dengan menekan [Back Lap], atau lanjutkan perekaman dengan menekan [Light Lock]. Setelah

menghentikan olahraga, simpan catatan dengan menekan [Start Stop].

Apabila Anda tidak ingin menyimpan catatan tersebut, tekan [Light Lock].

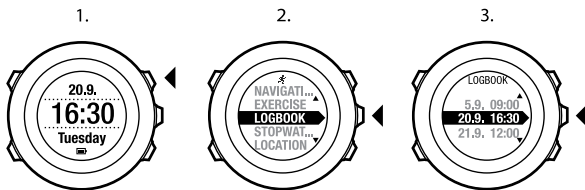
2. Tekan [Next] untuk melihat ringkasan olahraga.



Anda juga dapat melihat ringkasan dari semua olahraga yang tersimpan dalam buku catatan. Dalam buku catatan, olahraga dicantumkan menurut waktunya dan olahraga terbaru ditampilkan terlebih dulu. Buku catatan ini dapat menyimpan sekitar 15 jam olahraga dengan selang pengumpulan data dan pembacaan GPS selama 1 detik.

Untuk melihat ringkasan olahraga Anda dalam buku catatan:


1. Tekan [Start Stop] untuk masuk ke menu mulai.
2. Gulir ke **LOGBOOK (BUKU CATATAN)** dengan menekan [Light Lock] dan masuk dengan menekan [Next]. Waktu pemulihan Anda saat ini akan ditampilkan.
3. Gulir catatan olahraga dengan [Start Stop] atau [Light Lock] dan pilih catatan dengan menekan [Next].
4. Jelajahi tampilan ringkasan catatan dengan menekan [Next].



12.7.1 Setelah olahraga dengan sabuk denyut jantung

Saat Anda menggunakan sabuk denyut jantung selama berolahraga, ringkasan menyertakan informasi berikut ini:

- waktu mulai dan tanggal log
- durasi
- jumlah putaran
- jarak (olahraga dengan GPS)
- menanjak
- kecepatan rata-rata (olahraga dengan GPS)
- menurun
- denyut jantung puncak
- denyut jantung rata-rata
- kalori yang dibakar
- Efek Latihan Puncak
- waktu pemulihan

 **TIPS:** Anda dapat mengakses data yang lebih rinci di Movescount.

12.7.2 Setelah berolahraga tanpa sabuk denyut jantung

Jika Anda berolahraga tanpa sabuk denyut jantung, ringkasan menyertakan informasi berikut ini:

- waktu mulai dan tanggal catatan
- durasi
- jumlah putaran
- jarak (olahraga dengan GPS)
- tanjakan
- kecepatan rata-rata (olahraga dengan GPS)
- turunan

12.7.3 Waktu pemulihan

Suunto Ambit selalu menunjukkan waktu pemulihan kumulatif Anda saat ini dari semua olahraga yang tersimpan. Waktu pemulihan menunjukkan berapa lama waktu yang Anda butuhkan untuk benar-benar pulih dan siap untuk berolahraga dengan intensitas penuh. Ketika waktu pemulihan Anda menurun atau meningkat, perangkat ini memperbaruinya dengan seketika.

Untuk melihat waktu pemulihan Anda saat ini:

1. Tekan [Start Stop] untuk masuk ke menu mulai.
2. Gulir ke **LOGBOOK (BUKU CATATAN)** dengan menekan [Light Lock] dan pilih dengan menekan [Next].
3. Waktu pemulihan diperlihatkan di layar.

1.



2.

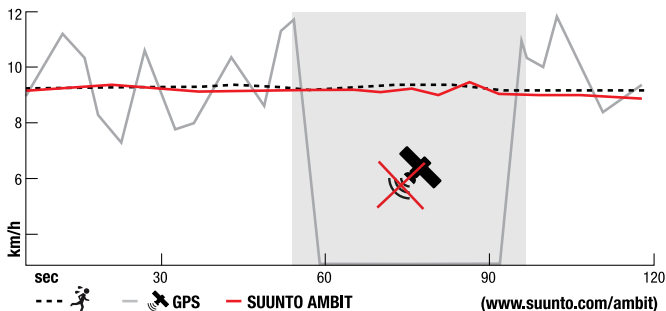


3.

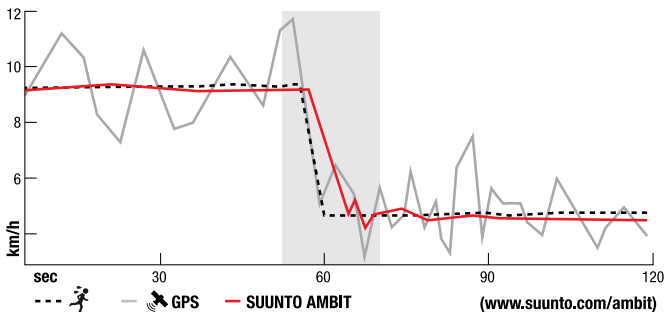


13 FUSED SPEED

FusedSpeed™ adalah kombinasi unik dari GPS dan pembacaan sensor akselerasi pergelangan tangan untuk pengukuran kecepatan jalan secara lebih akurat. Sinyal GPS difilter secara adaptif berdasarkan akselerasi pergelangan tangan, memberikan pembacaan yang lebih akurat pada kecepatan jalan yang tetap dan respons yang lebih cepat terhadap perubahan kecepatan.



FusedSpeed™ akan memberikan manfaat terbaik saat Anda memerlukan pembacaan kecepatan reaktif yang sangat tinggi selama olahraga, misalnya, saat berjalan pada daerah yang tidak rata atau selama berolahraga dengan interval. Apabila Anda kehilangan sinyal GPS sementara, misalnya, karena gedung menghalangi sinyal, Suunto Ambit dapat tetap menunjukkan pembacaan kecepatan yang akurat dengan bantuan akselerator kalibrasi GPS.



CATATAN: *FusedSpeed™* dimaksudkan untuk digunakan berlari dan jenis aktivitas serupa.

TIPS: Untuk mendapatkan pembacaan paling akurat dengan *FusedSpeed™*, lihat ke perangkat sebentar bila perlu. Memegang perangkat di depan Anda tanpa menggerakkannya akan mengurangi akurasi.

FusedSpeed™ diaktifkan secara otomatis dengan mode olahraga berikut:

- lari lintas alam
- triathlon
- lari
- sepak bola
- orientasi

- multi olah raga
- floorball
- sepak bola

Mode latihan lainnya menggunakan data kecepatan GPS dasar.

Contoh penggunaan: Berlari dan bersepeda dengan FusedSpeed™

Saat Anda mengubah dari berlari ke bersepeda, FusedSpeed™ memperhatikan bahwa akselerasi pergelangan tangan tidak memberikan pembacaan kecepatan yang valid. Perangkat akan secara otomatis menonaktifkan FusedSpeed™ dan menyediakan data kecepatan GPS murni untuk bersepeda. Saat Anda ganti berlari setelah bersepeda, FusedSpeed™ akan secara otomatis diaktifkan.

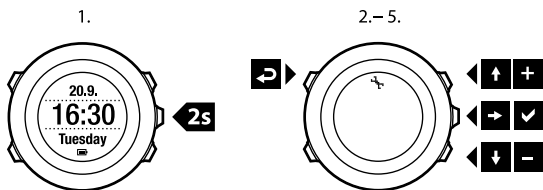
CATATAN: *FusedSpeed™ hanya berfungsi dengan baik saat menggunakan mode olahraga yang sama saat beralih antara beberapa aktivitas.*



14 MENYETEL PENGATURAN

Untuk mengakses dan menyetel pengaturan:

1. Tekan dan tahan [Next] untuk masuk ke menu opsi.
2. Gulir menu dengan [Start Stop] dan [Light Lock].
3. Tekan [Next] untuk memasukkan pengaturan.
4. Tekan [Start Stop] dan [Light Lock] untuk menyesuaikan nilai pengaturan.
5. Tekan [Back Lap] untuk kembali ke tampilan sebelumnya di pengaturan, atau tekan dan tahan [Next] untuk keluar dari menu opsi.



Anda dapat mengakses pilihan-pilihan berikut ini:

Pengaturan **PERSONAL (PRIBADI)**

- **Weight (Berat badan)**
- **Max HR (HR/denyut jantung maks)**

NAVIGATION (NAVIGASI)

- **POIs (Points of interest) (POI (Lokasi penting))**
- **Routes (Rute)**

Pengaturan **GENERAL (UMUM)**

Formats (Format)

- **Unit system (Sistem satuan):**

- **Metric (Metrik)**
 - **Imperial**
 - **Advanced (Lanjutan):** Memungkinkan Anda menyesuaikan perpaduan pengaturan imperial dan metrik sesuai keinginan di Movescount.
 - **Position format (Format posisi):**
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
 - **UTM**
 - **MGRS**
 - **British (BNG) (Inggris (BNG))**
 - **Finnish (ETRS-TM35FIN) (Suomi (ETRS-TM35FIN))**
 - **Finnish (KKJ) (Suomi (KKJ))**
 - **Irish (IG) (Irlandia (IG))**
 - **Swedish (RT90) (Swensk (RT90))**
 - **Swiss (CH1903) (Swiss (CH1903))**
 - **UTM NAD27 Alaska**
 - **UTM NAD27 Conus (UTM NAD27 Conus)**
 - **UTM NAD83**
 - **Time format (Format waktu):** 12 jam atau 24 jam
 - **Date format (Format tanggal):** hh.bb.tt, bb/hh/tt
- Time/date (Waktu/tanggal)**
- **GPS timekeeping (Penghemat waktu GPS):** nyala atau mati
 - **Dual time (Waktu ganda):** jam dan menit
 - **Alarm:** nyala/mati, jam dan menit
 - **Time (Waktu):** jam dan menit
 - **Date (Tanggal):** tahun, bulan, hari

Tones/display (Nada/tampilan)

- **Invert display (Balik warna layar):** membalik warna layar
- **Tones (Nada):**
 - **All on (Semua menyala):** nada tombol dan nada sistem diaktifkan
 - **Buttons Off (Tombol Mati):** hanya nada sistem yang diaktifkan
 - **All off (Semua mati):** semua nada mati

CATATAN: Alarm akan berbunyi meski saat semua nada mati.

Backlight (Lampu latar)

Mode:

- **Normal:** Lampu latar dinyalakan selama beberapa detik saat Anda menekan [Light Lock] dan saat alarm berbunyi.
- **Off (Mati):** Lampu latar tidak dinyalakan dengan menekan tombol atau saat alarm berbunyi.
- **Night (Malam):** Lampu latar dinyalakan selama beberapa detik saat Anda menekan tombol apa pun dan saat alarm berbunyi. Penggunaan mode **Night (Malam)** akan secara signifikan mengurangi masa pakai baterai.
- **Toggle:** Lampu latar akan dinyalakan saat Anda menekan [Light Lock]. Lampu terus menyala hingga Anda menekan [Light Lock] lagi.

Brightness (Kecerahan): Menyesuaikan kecerahan lampu latar (dalam persentase).

- **Display contrast (Kontras layar):** Setel kontras layar (dalam persentase).

Compass (Kompas)

- **Calibration (Kalibrasi):** Mulai kalibrasi kompas.
- **Declination (Deklinasi):** Atur nilai deklinasi kompas.

Map (Peta)

- **Orientation (Orientasi)**

- **Heading up (Menghadap ke atas):** Menampilkan peta yang diperbesar dengan arah menunjuk ke atas.
- **North up (Utara di atas):** Menampilkan peta yang diperbesar dengan arah utara menunjuk ke atas.

Pengaturan ALTI-BARO

- **Profile (Profil):** altimeter, barometer, otomatis
- **Reference (Referensi):** ketinggian, permukaan laut

Pengaturan PAIR (PEMASANGAN)

- **Bike POD (POD Sepeda):** Pasang POD Sepeda.
- **HR belt (Sabuk HR):** Pasang sabuk HR.
- **Cadence POD (POD Berirama):** Pasang POD Berirama.

14.1 Menu servis

Untuk mengakses menu servis, tahan [Back Lap] dan [Start Stop] secara bersamaan hingga perangkat memasuki menu servis.



Menu servis termasuk item berikut:

- **INFO:**

- **Air pressure** (Tekanan udara): menampilkan tekanan udara dan suhu mutlak.
- **Version** (Versi): menampilkan versi perangkat lunak dan perangkat keras saat ini dari Suunto Ambit Anda.
- **TEST** (Pengujian):
 - **LCD test (Pengujian LCD)**: memungkinkan Anda untuk menguji apakah LCD berfungsi dengan benar.
- **ACTION** (Aksi):
 - **GPS reset** (reset GPS): memungkinkan Anda untuk mereset GPS.

CATATAN: Mereset GPS akan mereset data GPS, nilai kalibrasi kontras, grafik alti/baro dan waktu pemulihan. Akan tetapi, log rekaman tidak akan dihapus.



CATATAN: Konten menu layanan dapat berubah-ubah tanpa pemberitahuan sebelumnya selama pembaruan.



CATATAN: Perangkat berpindah ke mode hemat energi saat statis selama 30 menit. Perangkat akan diaktifkan ulang saat dipindah.



Merreset GPS

Apabila GPS tidak berfungsi dengan baik, Anda dapat mereset data GPS di menu layanan.

Untuk mereset GPS:

1. Di menu servis, gulir ke **ACTION** (Aksi) tindakan [Light Lock] dan masuk dengan [Next].

2. Tekan [Light Lock] untuk bergulir ke **GPS reset** (reset GPS) dan masuk dengan [Next] (Berikutnya).
3. Tekan [Start Stop] untuk mengkonfirmasi reset GPS, atau tekan [Light Lock] untuk membatalkan.

14.2 Mengubah bahasa

Bahasa bawaan di Suunto Ambit adalah bahasa Inggris. Untuk mengubah bahasa, sambungkan perangkat ke komputer dan unduh bahasa tambahan dari Movescount. Bahasa yang tersedia adalah bahasa Inggris, Prancis, Spanyol, Jerman, Suomi, Swensk, Italia, Portugis, dan Belanda.

15 MEMASANGKAN POD/SABUK DENYUT JANTUNG

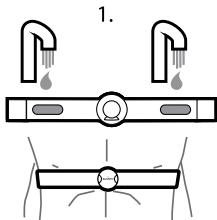
Pasangkan Suunto Ambit Anda dengan Suunto POD opsional (Bike POD, sabuk denyut jantung, Foot POD, atau POD Berirama) dan ANT+ POD untuk menerima informasi kecepatan, jarak dan irama tambahan selama olahraga. Anda dapat memasang hingga empat POD (satu dari masing-masing jenis POD). Jika Anda memasang POD lebih banyak, Suunto Ambit akan mengingat POD yang terakhir dipasang dari masing-masing jenis POD.

Sabuk denyut jantung dan/atau POD yang disertakan dalam paket Suunto Ambit Anda sudah dipasang. Pemasangan diperlukan hanya jika Anda ingin menggunakan sabuk denyut jantung atau POD baru dengan perangkat tersebut.

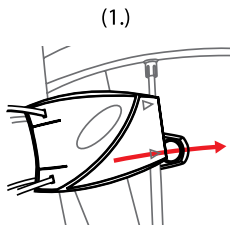
Untuk memasang POD/sabuk denyut jantung:

1. Aktifkan POD/sabuk denyut jantung:
 - Sabuk denyut jantung: lembabkan bagian kontak dengan air atau gel dan kenakan sabuk denyut jantung.
 - POD Sepeda: putar ban dengan POD Sepeda yang telah dipasang di ban.
 - POD Berirama: putar pedal sepeda dengan POD Berirama yang telah dipasang.
 - Foot POD: miringkan Foot POD 90 derajat.
2. Tekan dan tahan [Next] untuk masuk ke menu opsi.
3. Gulir ke **PAIR (PASANGKAN)** dengan [Light Lock] dan masuk dengan menekan [Next].

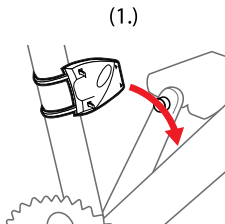
4. Gulir opsi aksesoris **Bike POD (POD Sepeda)**, **HR belt (Sabuk HR)**, **Foot POD** dan **Cadence POD (POD Berirama)** dengan [Start Stop] dan [Light Lock].
5. Tekan [Next] untuk memilih POD atau sabuk denyut jantung dan memulai pemasangan.
6. Pegang Suunto Ambit di dekat POD/sabuk (<30 cm) dan tunggu hingga perangkat memberitahukan bahwa POD/sabuk telah dipasangkan. Apabila pemasangan gagal, tekan [Start Stop] untuk mencoba lagi, atau [Light Lock] untuk kembali ke pengaturan pemasangan.



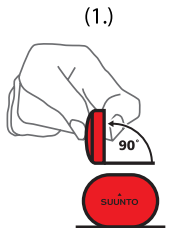
SUUNTO COMFORT BELT



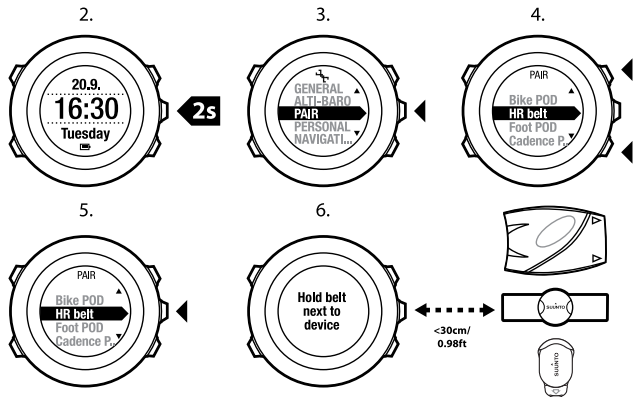
SUUNTO BIKE POD




SUUNTO CADENCE POD



SUUNTO FOOT POD



 **TIPS:** Anda juga dapat mengaktifkan sabuk denyut jantung dengan melembabkan dan menekan kedua area kontak elektrode.

Pemecahan masalah: Pemasangan sabuk denyut jantung gagal

Jika pemasangan sabuk denyut jantung gagal, coba hal berikut ini:

- Periksa apakah sabuk pergelangan tersambung ke modul.
- Periksa apakah Anda memakai sabuk denyut jantung dengan benar (lihat *Section 12.4 Memasang sabuk denyut jantung di halaman 74*).
- Periksa apakah area kontak elektrode dari sabuk denyut jantung telah lembab.

15.1 Kalibrasi POD

Anda dapat menggunakan Suunto Ambit untuk mengkalibrasi Suunto Foot POD Mini untuk pengukuran kecepatan dan jarak yang akurat. Lakukan kalibrasi pada jarak yang diukur secara akurat, misalnya, di jalur lari 400 meter.

Untuk mengkalibrasi Suunto Foot POD Mini dengan Suunto Ambit :

1. Tempelkan Suunto Foot POD mini ke sepatu Anda. Untuk informasi lebih lanjut, lihat Panduan Cepat Suunto Foot POD mini.
2. Pilih mode kustom (misalnya **Running (Lari)**) di menu mulai.
3. Mulai berlari pada kecepatan Anda yang biasa. Setelah Anda menyeberangi garis start, tekan [Start Stop] untuk mulai merekam.
4. Lari pada jarak 800-1000 meter (sekitar 0,500-0,700 mil) pada kecepatan biasa (misalnya dua putaran di trek meter 400).
5. Tekan [Start Stop] setelah Anda mencapai garis finish untuk menjeda rekaman.
6. Tekan [Back Lap] untuk berhenti merekam. Setelah menghentikan olahraga, simpan catatan dengan menekan [Start Stop]. Apabila Anda tidak ingin menyimpan catatan tersebut, tekan [Light Lock]. Gulir dengan [Next] menelusuri tampilan ringkasan, sampai Anda mencapai ringkasan jarak. Sesuaikan jarak yang muncul pada layar dengan jarak yang sebenarnya Anda dengan [Start Stop] dan [Light Lock]. Konfirmasikan dengan [Next].
7. Konfirmasi kalibrasi POD dengan menekan [Start Stop]. POD Foot Mini Anda kini telah dikalibrasi.

CATATAN: Jika koneksi Foot POD Mini tidak stabil selama latihan kalibrasi, Anda mungkin tidak dapat menyesuaikan jarak dalam ringkasan jarak. Pastikan Foot POD Mini ditempelkan dengan semestinya sesuai instruksi dan coba lagi.

Untuk mengkalibrasi Suunto Bike POD di Movescount, tentukan keliling ban sepeda di Movescount. Movescount akan menghitung faktor kalibrasi. Faktor kalibrasi default adalah 1.0, yang artinya untuk ban sepeda lintas alam 26”.

16 IKON

Misalnya ikon berikut ini ditampilkan di Suunto Ambit:



barometer



altimeter



kronograf



pengaturan



kekuatan sinyal GPS



pemasangan



denyut jantung



mode olahraga



alarm



pencatat waktu interval



kunci tombol



baterai



layar saat ini



indikator tombol



naik/tingkatkan



berikutnya/konfirmasi



turun/kurangi

Ikona POI

Ikona POI berikut ini tersedia di Suunto Ambit:














gedung/rumah



mobil/parkir



tenda/kemah

-  makanan/restoran/kafe
-  penginapan/hostel/hotel
-  perairan/sungai/danau/pantai
-  gunung/bukit/lembah/jurang
-  hutan
-  persimpangan
-  pemandangan
-  mulai
-  akhir
-  geocache
-  titik jalan



jalan/jejak



batu



padang rumput



gua

17 TERMINOLOGI

Putaran Otomatis	Dengan AUTOLAP (PUTARAN OTOMATIS) , Anda dapat menentukan putaran dalam jarak, bukan waktu.
Format	Cara posisi penerima GPS akan ditampilkan di unit pergelangan tangan. Umumnya ditampilkan sebagai garis lintang/garis bujur dalam derajat dan menit, dengan opsi untuk derajat, menit dan detik, derajat saja, atau salah satu dari beberapa format kisi.
FusedSpeed TM	FusedSpeed TM adalah kombinasi unik antara pembacaan GPS dan sensor akselerasi untuk mendapatkan kecepatan berlari yang lebih akurat. Sinyal GPS difilter secara adaptif berdasarkan akselerasi, memberikan pembacaan yang lebih akurat pada kecepatan berlari yang stabil dan respons yang lebih cepat terhadap perubahan kecepatan. FusedSpeed TM dimaksudkan untuk digunakan saat berlari dan saat melakukan aktivitas serupa.
Kisi	Sistem kisi adalah serangkaian garis yang saling menyilang membentuk sudut 90 derajat di peta. Sistem kisi memungkinkan Anda menemukan atau melaporkan titik tertentu di peta.
Batas denyut jantung	Buka Movescount untuk menentukan batas atas dan bawah denyut jantung. Transfer pengaturan ke perangkat Anda.

Waktu putaran	Durasi putaran saat ini. Saat membuat putaran baru, durasi akan dimulai lagi dan perangkat mulai menghitung waktu putaran baru. Saat berolahraga, Anda akan melihat jendela sembul putaran di layar dengan nomor putaran "1", "2"...
Navigasi	Bepergian ke suatu titik jalan dengan mengetahui posisi saat ini dalam hubungannya dengan titik jalan tersebut.
Peak Training Effect	<p>Peak Training Effect merupakan parameter yang menunjukkan dampak sesi latihan pada performa aerobik maksimal Anda (VO₂maks).</p> <p>Buka Movescount untuk memilihnya agar ditampilkan selama Anda berolahraga. Setelah Anda memilih Peak Training Effect untuk ditampilkan, Anda dapat melihat efek yang diperkirakan dari sesi tersebut pada performa puncak Anda dalam skala 1 hingga 5, dari minor hingga melampaui batas, selama Anda berolahraga.</p> <p>Peak Training Effect mendapatkan hasil optimal saat Anda melakukan latihan dalam intensitas medium hingga tinggi pada tingkat intensitas yang konstan. Peak Training Effect tidak cocok untuk menghitung latihan intensitas rendah. Pelatihan ketahanan dasar, tak peduli seberapa lama dan melelahkannya sesi tersebut, akan memiliki Peak Training Effect yang rendah.</p>
Lokasi penting (POI)	Koordinat posisi satu titik yang disimpan dalam memori Suunto Ambit.
Posisi	Koordinat peta yang tepat dari posisi yang diberikan.

Rute	Rute terdiri dari beberapa titik jalan. Anda dapat membuat rute di Movescount dan mengunduhnya ke Suunto Ambit.
Waktu pisah	Durasi dari dimulainya pencatatan hingga pada suatu saat tertentu selama berolahraga.
Suunto App	Suunto Apps dapat dibuat di Movescount untuk menambahkan fitur baru ke Suunto Ambit. Anda dapat menambahkan Suunto Apps ke mode olahraga kustom di Movescount dan menyinkronkannya ke perangkat Anda.
Suunto App Designer	Suunto App Designer adalah alat grafis yang mudah digunakan yang memungkinkan siapa saja membuat fitur baru. Registrasi ke Movescount diperlukan. Anda dapat menemukan Suunto App Designer di Movescount.
Suunto App Zone	Anda dapat menemukan Suunto Apps yang ada dalam Suunto App Zone di Movescount. Anda dapat menjelajahi Suunto App Zone juga tanpa mendaftar ke Movescount.
Jalur	Jalur merupakan lintasan yang dilalui oleh pengguna.
Titik jalan	Koordinat posisi titik dalam rute. Rute terdiri dari beberapa titik jalan.

18 PERAWATAN DAN PEMELIHARAAN

Pegang unit dengan hati-hati – jangan mengguncang atau menjatuhkannya. Pada kondisi normal perangkat tidak perlu diservis. Setelah digunakan, basuh dengan air bersih, sabun yang lembut, dan bersihkan unit dengan kain yang lembut atau karet penyerap air.

Untuk informasi selengkapnya mengenai perawatan dan pemeliharaan unit, rujuk ke jajaran lengkap bahan pendukung, termasuk video Tanya Jawab dan video instruksi, tersedia di www.suunto.com. Di sana Anda juga dapat mengirimkan pertanyaan secara langsung ke Pusat Kontak Suunto atau mendapatkan petunjuk mengenai bagaimana produk diperbaiki di Servis Suunto resmi, bila perlu. Jangan memperbaiki unit sendiri.

Atau, Anda dapat menghubungi Pusat Kontak Suunto di nomor telepon yang tercantum di halaman terakhir dokumen. Staf dukungan pelanggan Suunto yang berpengalaman akan membantu Anda, dan bila perlu, menyelesaikan masalah produk melalui telepon.

Gunakan hanya aksesoris asli Suunto - kerusakan yang disebabkan oleh aksesoris yang tidak asli tidak akan dicakup dalam garansi.



TIPS: *Ingatlah untuk mendaftarkan Suunto Ambit ke MySuunto di www.suunto.com/register untuk mendapatkan dukungan sesuai kebutuhan Anda.*

18.1 Tahan air

Suunto Ambit ini tahan air. Ketahanannya telah diuji hingga 100 m/330 kaki sesuai dengan standar ISO 2281 (www.iso.ch). Ini berarti Anda dapat

menggunakan Suunto Ambit saat berenang, akan tetapi tidak boleh digunakan untuk menyelam dalam bentuk apa pun.

CATATAN: *Ketahanan air tidak sama untuk kedalaman pengoperasian fungsional. Penandaan ketahanan air mengacu pada kedekatan udara/air statis dalam menahan shower, kegiatan mandi, berenang, menyelam dan snorkeling di kolam.*

Untuk menjaga ketahanan air, Anda sebaiknya:

- tidak menekan tombol apa pun saat menyelam.
- tidak menggunakan perangkat selain untuk penggunaan yang dimaksud.
- hubungi pusat servis resmi Suunto, distributor atau toko ritel untuk perbaikan apa pun.
- menjaga kebersihan perangkat dari kotoran dan debu.
- tidak berusaha membuka casing sendiri.
- jangan sampai perangkat terkena udara dan perubahan suhu air yang drastis.
- selalu bersihkan perangkat dengan air tawar apabila terkena air garam.
- tidak mengalirkan air bertekanan langsung ke arah tombol.
- tidak mengetuk atau menjatuhkan perangkat.

18.2 Mengisi ulang daya baterai

Durasi penggunaan baterai yang sudah diisi ulang tergantung pada bagaimana Suunto Ambit digunakan. Durasinya berkisar antara 15 hingga 50 jam atau lebih. Dengan fungsionalitas jam tangan dasar, baterai bisa bertahan hingga 30 hari. Untuk mendapatkan informasi selengkapnya mengenai umur penggunaan baterai, lihat *Bab 19 Spesifikasi teknis di halaman 120*.

CATATAN: Suhu rendah mengurangi durasi penggunaan baterai yang sudah diisi ulang.



CATATAN: Kapasitas pengisian ulang daya baterai akan menurun dari waktu ke waktu.

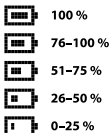


CATATAN: Apabila terjadi penurunan kapasitas secara abnormal karena baterai yang cacat, garansi Suunto mencakup penggantian baterai untuk 1 tahun atau maksimum 300 kali pengisian ulang daya, mana saja yang tercapai terlebih dulu.




TIPS: Apabila perangkat melakukan pembacaan GPS setiap detik, dayanya akan habis setidaknya dalam ~15 jam. Apabila perangkat melakukan pembacaan GPS hanya setiap 60 detik, dayanya akan habis dalam ~50 jam.

Ikon baterai menunjukkan tingkat muatan daya baterai. Saat tingkat muatan daya baterai kurang dari 10 %, ikon baterai akan berkedip selama 30 detik. Saat tingkat muatan daya baterai kurang dari 2 %, ikon baterai akan berkedip terus.

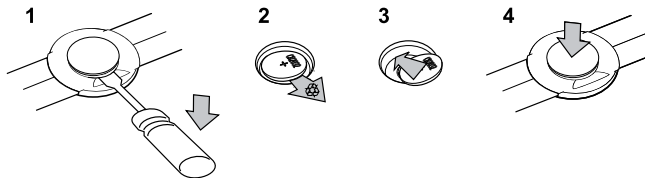


Isi ulang daya baterai dengan menyambungkannya ke komputer lewat kabel USB Suunto, atau isi ulang dayanya dengan pengisi daya dinding Suunto yang kompatibel dengan USB. Membutuhkan setidaknya 2-3 jam untuk mengisi ulang daya baterai yang kosong hingga penuh.

 **TIPS:** Kunjungi *Movescount* untuk mengubah pembacaan GPS dan kecepatan perekaman mode olahraga untuk menghemat umur baterai.

18.3 Mengganti baterai sabuk HR

Ganti baterai seperti ditampilkan pada gambar:



19 SPESIFIKASI TEKNIS

Umum

- suhu pengoperasian: -20° C hingga +60° C / -5° F hingga +140° F
 - suhu pengisian daya baterai: 0° C hingga +35° C / +32° F hingga +95° F
 - suhu penyimpanan: -30° C hingga +60° C / -22° F hingga +140° F
 - berat: ~78 g/~2,75 oz
 - tahan air (perangkat): 100 m / 328 kaki (ISO 2281)
 - tahan air (sabuk HR): 20 m / 66 kaki (ISO 2281)
 - lensa: kaca kristal mineral
 - daya: baterai lithium-ion yang dapat diisi ulang
 - durasi baterai (satu kali pengisian daya):
 - ~ 15 jam dengan penetapan GPS 1 detik*
 - ~ 50 jam dengan penetapan GPS 60 detik*
 - ~ 30 hari di mode **ALTI/BARO/COMPASS** (Kompas) (tanpa GPS)
- *Mode pelacakan GPS dengan baterai baru di +20° C.

Memori

- titik jalan: maks 100

Penerima radio

- Kompatibel dengan Suunto ANT dan ANT+TM, frekuensi komunikasi 2,465 GHz, metode modulasi GFSK
- kisaran: ~ 2 m / 6 kaki



Barometer

- kisaran layar: 950...1060 hPa/28,34...31,30 inHg
- resolusi: 1 hPa/0,01 inHg

Altimeter

- kisaran layar: -500 m...9000 m/-1500 kaki...29500 kaki
- resolusi: 1 m / 3 kaki

Termometer

- kisaran layar: -20° C hingga +60° C / -4° F hingga +140° F
- resolusi: 1° C / 1° F

Kronografi

- resolusi: 1 detik hingga 9:59'59, setelah itu 1 menit

Kompas

- resolusi: 1 derajat / 18 mil

GPS

- teknologi: SiRF bintang IV
- resolusi: 1 m / 3 kaki

19.1 Merek dagang

Suunto Ambit, logo, dan merek dagang Suunto lainnya serta nama-nama yang dibuatnya merupakan merek dagang terdaftar atau merek tidak terdaftar milik Suunto Oy. Semua hak dilindungi undang-undang.

19.2 CE

Suunto Oy dengan ini menyatakan bahwa Komputer Genggam ini mematuhi persyaratan utama dan ketentuan lainnya yang relevan dari Arahan 1999/5/EC.

19.3 Hak Cipta

Hak Cipta © Suunto Oy 2013. Semua hak dilindungi oleh undang-undang. Suunto, nama produk Suunto, logo, dan merek dagang Suunto lainnya serta nama-nama yang dibuatnya merupakan merek dagang terdaftar atau merek tidak terdaftar milik Suunto Oy. Dokumen ini beserta isinya adalah milik Suunto Oy dan dimaksudkan hanya untuk digunakan oleh klien untuk mendapatkan pengetahuan dan informasi berkaitan dengan operasional produk-produk Suunto. Isi dari publikasi tidak boleh digunakan atau didistribusikan untuk tujuan lainnya dan/atau dikomunikasikan, diungkapkan, atau diperbanyak tanpa persetujuan tertulis sebelumnya dari Suunto Oy. Sekalipun kami telah benar-benar menjamin bahwa informasi di dalam dokumentasi ini telah lengkap dan akurat, namun tidak ada jaminan keakuratannya, baik secara tersurat maupun tersirat. Isi dari dokumen ini dapat berubah sewaktu-waktu tanpa pemberitahuan sebelumnya. Versi terbaru dari dokumentasi ini dapat diunduh di www.suunto.com.

19.4 Pemberitahuan paten

Produk ini dilindungi oleh permohonan paten yang sedang dalam proses dan hak-hak nasional lainnya yang relevan: US 11/169,712, US 12/145,766, US 61/649,617, US 61/649,632, FI20116231, USD 603,521, EP 11008080, EU desain 001296636-0001/0006, 001332985-0001 atau 001332985-0002 USD 29/313,029,

USD 667,127, (Sabuk HR: US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731). Permohonan paten tambahan telah diajukan.

19.5 Garansi

GARANSI TERBATAS SUUNTO

Suunto menjamin bahwa selama Periode Garansi Suunto atau Pusat Servis Resmi Suunto (selanjutnya disebut Pusat Servis) semata-mata atas kebijakannya, Suunto akan memperbaiki kerusakan bahan atau cacat pembuatan secara gratis dengan a) perbaikan, atau b) penggantian, atau c) pengembalian uang, yang tunduk pada syarat dan ketentuan dari Garansi Terbatas ini. Garansi Terbatas ini hanya berlaku dan dapat diterapkan di negara tempat pembelian, kecuali hukum setempat menetapkan lain.

Periode Garansi

Periode Garansi dimulai pada tanggal pembelian awal. Periode Garansi adalah dua (2) tahun untuk perangkat pajangan. Periode Garansi adalah satu (1) tahun untuk aksesoris termasuk namun tidak terbatas pada POD dan transmiter denyut jantung, serta semua komponen habis pakai.

Kapasitas pengisian ulang daya baterai akan menurun dari waktu ke waktu. Apabila terjadi penurunan kapasitas secara abnormal karena baterai yang cacat, garansi Suunto mencakup penggantian baterai untuk 1 tahun atau maksimum 300 kali pengisian ulang daya, mana saja yang tercapai terlebih dulu.

Pengecualian dan Batasan

Garansi Terbatas ini tidak mencakup:

1. a) pemakaian dan keausan secara normal, b) kerusakan akibat penanganan yang kasar, atau c) cacat atau kerusakan akibat kesalahan penggunaan yang bertentangan dengan tujuan penggunaan atau yang disarankan;
2. panduan bagi pengguna atau barang dari pihak ketiga apa pun;
3. cacat atau dugaan cacat akibat penggunaan produk, aksesoris, perangkat lunak dan/atau servis mana pun yang tidak dibuat atau dipasok oleh Suunto;

Garansi Terbatas ini tidak dapat diterapkan apabila produk:

1. telah dibuka melampaui penggunaan yang dimaksudkan;
2. telah diperbaiki dengan menggunakan suku cadang tidak resmi; dimodifikasi atau diperbaiki oleh Pusat Servis tidak resmi;
3. nomor seri telah dibuang, diganti atau dibuat tidak terbaca dengan cara apa pun, sebagaimana ditetapkan semata-mata sesuai kebijakan Suunto;
4. terpapar bahan kimia termasuk namun tidak terbatas pada penolak serangga.

Suunto tidak menjamin bahwa pengoperasian Produk tidak akan terganggu atau terbebas dari kesalahan, atau bahwa Produk akan berfungsi dengan perangkat keras atau perangkat lunak yang disediakan oleh pihak ketiga.

Akses ke servis garansi Suunto

Anda harus memiliki bukti pembelian untuk mendapatkan servis garansi Suunto. Untuk instruksi mengenai cara mendapatkan servis garansi, kunjungi www.suunto.com/support. Apabila Anda memiliki pertanyaan, kisaran bahan dukungan yang komprehensif tersedia di situs web tersebut, atau Anda dapat mengirimkan pertanyaan secara langsung ke Pusat Kontak Suunto. Atau, Anda dapat menghubungi Pusat Kontak Suunto di nomor telepon yang tercantum

di halaman terakhir dokumen. Staf dukungan pelanggan Suunto yang berpengalaman akan membantu Anda, dan bila perlu, menyelesaikan masalah produk melalui telepon.

Batasan Liabilitas

Sejauh yang diizinkan oleh hukum yang berlaku, Garansi Terbatas ini semata-mata dan secara eksklusif dan merupakan pengganti semua garansi lainnya, yang tertulis atau tersirat. Suunto tidak bertanggung jawab atas kerusakan khusus, akibat insiden, kerusakan akibat atau konsekuensial, termasuk namun tidak terbatas pada kerugian dari keuntungan yang diperkirakan, hilangnya data, tidak dapat digunakan, biaya modal, biaya peralatan atau fasilitas pengganti mana pun, klaim dari pihak ketiga, kerusakan pada harta benda akibat pembelian atau penggunaan produk atau yang timbul karena pelanggaran garansi, pelanggaran kontrak, kelalaian, kesalahan langsung, atau ketentuan hukum atau kewajiban apa pun, meskipun Suunto mengetahui kemungkinan adanya kerusakan tersebut. Suunto tidak bertanggung jawab atas keterlambatan dalam pemberian servis garansi.

Indeks

A

alarm, 24

B

bahasa, 102

baterai

isi ulang daya, 117

buku catatan, 89

F

format posisi, 29

FusedSpeed, 94

G

GPS, 28

Me-reset, 101

pemecahan masalah, 29

I

ikon, 109

Ikona POI, 110

J

jeda otomatis, 88

K

kisi, 29

kompas, 60

mengkalibrasi, 61

nilai deklinasi, 62

selama berolahraga, 82

kontras layar, 19

kunci tombol, 12

kustomisasi, 15

L

lampu latar, 12

lokasi, 31

lokasi penting (POI)

menambahkan koordinat secara manual, 35

menambahkan lokasi saat ini, 32

menavigasi, 38

menghapus, 41

M

membalik warna layar, 19

memperbarui, 16

- menavigasi
 - lokasi penting (POI), 38
 - menemukan kembali, 86
 - pemecahan masalah, 29
 - rute, 44
 - selama berolahraga, 85
- menemukan kembali, 86
- mengisi ulang daya baterai, 14
- mengkalibrasi
 - Foot POD Mini, 107
 - kompas, 61
 - POD Sepeda Suunto, 107
- menu servis, 100
- menyambung ke, 15
- menyetel kontras layar+, 19
- merekam jejak, 78
- merekam ketinggian, 79
- Mereset GPS, 101
- Mode Alti & Baro, 51
 - merekam ketinggian, 79
 - nilai referensi, 54–55
 - pembacaan yang benar, 52
 - pembacaan yang salah, 53
 - profil, 54
 - Profil altimeter, 56
 - Profil barometer, 56
 - Profil otomatis, 58
- mode kustom, 17

- mode olahraga, 17, 70
 - mulai berolahraga, 75
 - selama berolahraga, 78
 - setelah olahraga, 89
- Mode olahraga
 - setelah olahraga, 91–92
- mode pelatihan
 - opsi tambahan, 71
- mode waktu, 21
- Movescount, 15
 - Suunto App, 18
 - Suunto App Designer, 18
 - Suunto App Zone, 18
- mulai berolahraga, 75

N

- nilai referensi ketinggian, 55
- nilai tekanan permukaan laut, 55

P

- pemasangan
 - POD, 103
 - sabuk denyut jantung, 103
- pemecahan masalah
 - sinyal denyut jantung, 73
- pemeliharaan, 116
- pencatat waktu interval, 83
- pengaturan, 97

- alarm, 24
- Penghemat waktu GPS, 26
- tanggal, 23
- waktu, 21–22
- waktu ganda, 23
- pengaturan waktu, 21
- Penghemat waktu GPS, 26
- Penghemat waktu GPS, 26
- POD
 - pasangan, 103
- putaran, 79

R

- rute
 - menambahkan, 43
 - menavigasi, 44
 - menghapus, 50

S

- sabuk denyut jantung, 73–74
 - pasangan, 103
- selama berolahraga, 78
 - kompas, 82
 - menavigasi, 85
- setelah olahraga, 89, 91–92
 - tanpa sabuk denyut jantung, 91–92
- stopwatch

- mengaktifkan, 65
- menggunakan, 66
- menonaktifkan, 65
- menyela, 66
- Me-reset, 66
- putaran, 66
- Suunto App, 18
- Suunto App Designer, 18
- Suunto App Zone, 18

T

- titik jalan, 43–44
- tombol, 11

W

- waktu ganda, 23
- waktu pemulihan, 92



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto
2. support@suunto.com
3.

AUSTRALIA	+61 1800 240 498
AUSTRIA	+43 720 883 104
CANADA	+1 800 267 7506
FINLAND	+358 9 4245 0127
FRANCE	+33 4 81 68 09 26
GERMANY	+49 89 3803 8778
ITALY	+39 02 9475 1965
JAPAN	+81 3 4520 9417
NETHERLANDS	+31 1 0713 7269
NEW ZEALAND	+64 9887 5223
RUSSIA	+7 499 918 7148
SPAIN	+34 91 11 43 175
SWEDEN	+46 8 5250 0730
SWITZERLAND	+41 44 580 9988
UK	+44 20 3608 0534
USA	+1 855 258 0900


SUUNTO

©Suunto Oy 06/2013, 04/2014

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.

All Rights reserved.