

# **SUUNTO M5**

## **PANDUAN BAGI PENGGUNA**

1 KESELAMATAN .....	5
Jenis tindakan pencegahan untuk keselamatan: .....	5
Tindakan pencegahan untuk keselamatan: .....	5
2 Selamat Datang .....	7
3 Ikon dan segmen layar .....	9
4 Menggunakan tombol .....	10
5 Memulai .....	11
5.1 Memperkirakan tingkat kebugaran .....	13
6 Menggunakan lampu latar dan kunci tombol .....	14
7 Memasang sabuk HR .....	15
8 Mulai berlatih .....	17
9 Selama berlatih .....	19
9.1 Selama berlatih yang dipandu .....	20
10 Contoh program latihan mingguan: dari tingkat buruk hingga baik sekali .....	22
11 Setelah berlatih .....	23
11.1 Setelah berlatih dengan HR .....	23
11.2 Setelah berlatih tanpa HR .....	24
11.3 Kecepatan pemulihan .....	26
12 Uji kebugaran dan uji HR istirahat .....	27
12.1 Menguji tingkat kebugaran .....	27
12.2 Menguji HR istirahat Anda .....	29
13 Meninjau rencana dan riwayat .....	30
13.1 Rencana latihan .....	31
13.2 Riwayat & tren .....	32

13.3 Latihan sebelumnya .....	32
14 Menyetel pengaturan .....	34
Waktu dan pengaturan pribadi .....	34
Jenis target .....	35
Pengaturan umum .....	35
Memasangkan .....	36
14.1 Mode sleep (tidur) dan pengaturan awal .....	36
14.2 Me-reset Suunto M5 .....	38
14.3 Mengganti bahasa .....	38
14.4 Menggunakan alarm .....	39
15 Menyambung ke web .....	40
16 Memasangkan POD/sabuk HR .....	41
16.1 Pemecahan masalah .....	42
17 Perawatan dan pemeliharaan .....	43
17.1 Mengganti baterai .....	43
17.2 Mengganti baterai sabuk HR .....	45
18 Spesifikasi .....	46
18.1 Spesifikasi teknis .....	46
18.2 Merek dagang .....	47
18.3 Hak Cipta .....	47
18.4 Kepatuhan terhadap FCC .....	48
18.5 Pemberitahuan paten .....	48
19 Garansi .....	49
Periode Garansi .....	49
Pengecualian dan Batasan .....	49

Akses ke layanan jaminan perbaikan Suunto .....	50
Pembatasan Kewajiban .....	50

# 1 KESELAMATAN

## Jenis tindakan pencegahan untuk keselamatan:

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

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

 **CATATAN:** - digunakan untuk menekankan informasi yang penting.

## Tindakan pencegahan untuk keselamatan:

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

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

 **HATI-HATI:** JANGAN GUNAKAN PELARUT JENIS APA PUN.

 **HATI-HATI:** JANGAN GUNAKAN PEMBASMI SERANGGA.

 **HATI-HATI:** PERLAKUKAN SEBAGAI LIMBAH ELEKTRONIK.

 **HATI-HATI:** JANGAN MEMUKUL ATAU MENJATUHKAN.

## 2 SELAMAT DATANG

Terima kasih Anda telah memilih monitor denyut jantung Suunto M5! Memiliki monitor denyut jantung Suunto M5 serasa memiliki pelatih pribadi di pergelangan tangan Anda – dia mampu memberitahukan apa yang seharusnya Anda lakukan, menetapkan target latihan, dan Suunto M5 menyediakan jadwal latihan harian yang ideal untuk mencapai tujuan tersebut. Tergantung pada kemajuan Anda, latihan rutin, atau di saat Anda melewatkan sesi latihan, Suunto M5 akan secara otomatis mengadaptasi program, di waktu yang nyata, menyediakan panduan kebugaran yang cerdas sebelum, selama, dan setelah latihan. Jadi, entah Anda berlatih di rumah, berjalan-jalan di luar, atau senam, Anda tetap dapat membebaskan pikiran dan menikmati latihan Anda.

Fitur penting Suunto M5 dirancang untuk membuat latihan Anda menjadi seefisien mungkin:

- mudah untuk digunakan, layar besar, dan sembilan opsi bahasa
- memulai uji kebugaran
- tiga target pribadi yang dapat dipilih: meningkatkan kebugaran, manajemen berat badan, atau latihan bebas
- secara otomatis mengadaptasi program latihan untuk tujuh hari ke depan, berdasarkan pada data kebugaran pribadi Anda
- instruksi selama latihan yang memandu kapan harus berlatih lebih keras atau mengurangi latihan
- saran latihan selanjutnya menunjukkan durasi dan intensitas ideal
- denyut jantung dan kalori yang terbakar
- ringkasan latihan

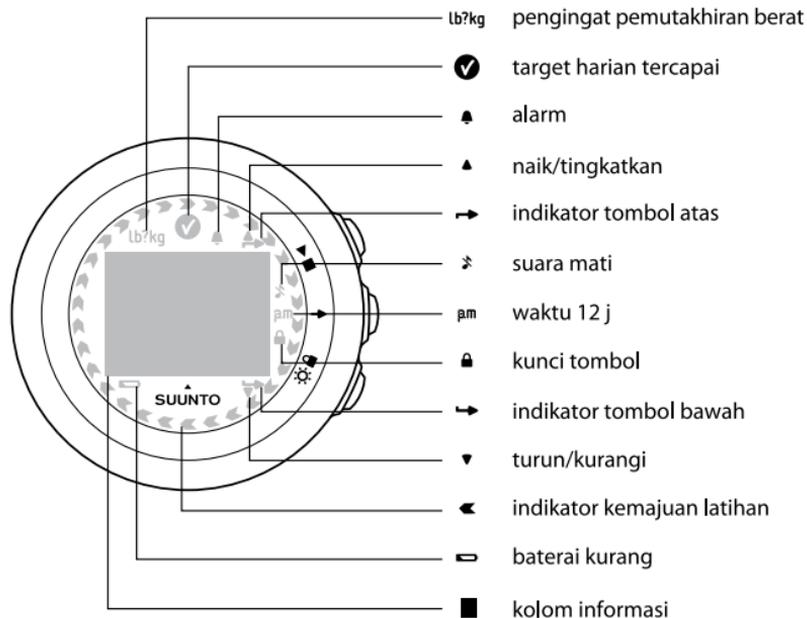
- masukan yang memotivasi
- sabuk denyut jantung yang nyaman dan kompatibel dengan kebanyakan perlengkapan kardio senam dan Suunto Fitness Solution

Panduan bagi Pengguna disediakan untuk membantu Anda memanfaatkan semaksimal mungkin kegiatan berlatih dengan Suunto M5. Bacalah selengkapnya untuk membuat penggunaan Suunto M5 lebih menyenangkan. Latihan tidak harus berhenti saat kegiatan berlatih berakhir. Lanjutkan pengalaman kebugaran secara online dan dapatkan lebih banyak gerakan di Movescount.com. Dengan Suunto Movestick opsional, Anda dapat menyambungkan Suunto M5 ke Movescount.com, mengunggah log latihan, berbagi kemajuan Anda dengan teman, serta bertukar emosi dan pikiran. Periksa Movescount.com hari ini dan mendaftarkanlah. Bersemangatlah dan mulailah bersenang-senang. Karena itulah kebugaran yang sebenarnya.

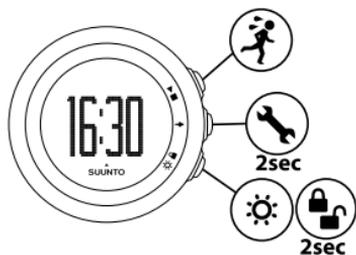


**CATATAN:** *Pastikan Anda mendaftarkan perangkat ke [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) untuk mendapatkan dukungan penuh dari Suunto.*

### 3 IKON DAN SEGMENT LAYAR



## 4 MENGGUNAKAN TOMBOL



Dengan menekan tombol berikut ini, Anda dapat mengakses fitur berikut ini:

▶■ (PLAY/STOP) (PUTAR/BERHENTI):

- pilih **exercise (latihan)**, **suggestion (saran)**, **prev. exercise (latihan sebelumnya)**, **history & trend (riwayat & tren)**, **fitness test (uji kebugaran)**, **web connect (koneksi web)**
- mulai/berhenti berlatih
- tambah/naik

→ (NEXT) (SELANJUTNYA):

- beralih di antara tampilan
- masuk/keluar pengaturan dengan menekan terus
- menerima/beralih ke langkah selanjutnya

☀🔒 (LIGHT/LOCK) (LAMPU/KUNCI):

- mengaktifkan lampu latar
- kunci tombol ▶■ dengan menekan terus
- kurangi/turun

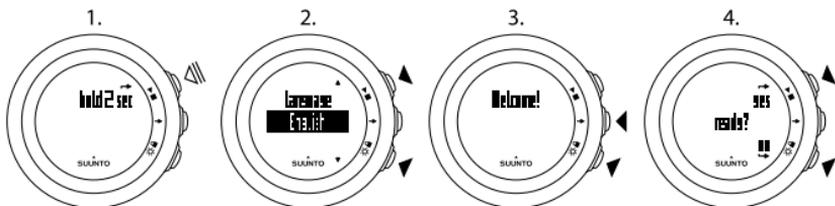
## 5 MEMULAI

Mulai dengan personalisasi Suunto M5 untuk mendapatkan panduan yang akurat dalam mencapai tujuan Anda. Melalui pengaturan **personal (pribadi)**, Anda dapat menyetel Suunto M5 berdasarkan pada ciri fisik dan aktivitas Anda. Banyak kalkulasi yang menggunakan pengaturan ini, sehingga penting untuk seakurat mungkin dalam menentukan nilai.

Tekan sembarang tombol untuk mengaktifkan Suunto M5.

Untuk menetapkan pengaturan awal:

1. Tekan sembarang tombol untuk mengaktifkan perangkat. Tunggu hingga unit menyala dan menampilkan **hold 2 sec (tunggu 2 detik)**. Tekan terus ►■ untuk memasukkan pengaturan pertama.
2. Tekan ►■ atau ⚙️ untuk mengubah nilai.
3. Tekan → untuk menerima nilai dan untuk berpindah ke pengaturan selanjutnya. Tekan ⚙️ untuk kembali ke pengaturan sebelumnya.
4. Saat Anda siap, pilih **yes (ya)** (►■) untuk mengkonfirmasi semua pengaturan. Apabila Anda ingin mengubah pengaturan, pilih **no (tidak)** (⚙️).



Anda dapat menyetel pengaturan awal berikut ini:

- **language (bahasa):** Inggris, Jerman, Perancis, Spanyol, Portugis, Italia, Belanda, Swedia, Suomi
- **units (unit):** metrik / imperial
- **time (waktu):** 12 / 24 jam, jam dan menit
- **date (tanggal)**
- **personal settings (pengaturan pribadi):** tahun lahir, jenis kelamin, berat, tinggi, (BMI terhitung), tingkat kebugaran

 **CATATAN:** BMI (Indeks Massa Tubuh) adalah jumlah yang dihitung dari berat dan tinggi Anda. BMI menunjukkan apakah berat Anda berada di dalam batas kesehatan. Namun, apabila Anda sangat berotot, BMI Anda mungkin lebih tinggi daripada perkiraan, karena kisaran BMI didasarkan pada ukuran tubuh rata-rata.

 **CATATAN:** Setelah memasukkan tahun kelahiran, perangkat akan secara otomatis menetapkan denyut jantung maksimum (maks. HR) dengan menggunakan rumus  $207 - (0.7 \times \text{USIA})$  yang dipublikasikan oleh American College of Sports Medicine. Apabila Anda mengetahui denyut jantung maksimum Anda yang sesungguhnya, maka Anda harus menyetel nilai yang otomatis diberikan dengan nilai yang diketahui.

Untuk informasi mengenai penyetelan pengaturan di waktu mendatang, lihat Bab 14 Menyetel pengaturan di halaman 34.

 **TIPS:** Tekan  $\rightarrow$  di layar waktu untuk melihat status hari target, tanggal dan detik latihan. Layar akan kembali hanya menunjukkan waktu untuk menghemat usia baterai, setelah Anda tidak menekan  $\rightarrow$  selama 2 menit.

## 5.1 Memperkirakan tingkat kebugaran

Untuk mendapatkan panduan selama berlatih, Anda harus memperkirakan tingkat kebugaran Anda saat ini di pengaturan awal.

Pilih satu dari beberapa opsi berikut ini:

- **very poor (sangat buruk):** Anda memilih menggunakan lift atau menyetir untuk menempuh perjalanan, atau kadangkala berjalan untuk hiburan, dan terkadang berlatih cukup hingga terengah-engah atau berkeringat.
- **poor (buruk):** Anda berlatih secara teratur 10 hingga 60 menit per minggu dalam rekreasi atau pekerjaan yang membutuhkan aktivitas fisik sedang, seperti golf, menunggang kuda, gerak badan, senam, tenis meja, bowling, angkat berat, atau pekerjaan lapangan.
- **fair (biasa):** Anda berlari kurang dari satu mil (1.6 km) per minggu atau menghabiskan waktu kurang dari 30 menit per minggu dengan aktivitas fisik yang sebanding.
- **good (baik):** Anda berlari 1 hingga 5 mil (1.6 - 8 km) per minggu atau menghabiskan 30 hingga 60 menit per minggu dengan aktivitas fisik yang sebanding.
- **very good (sangat baik):** Anda berlari 5 hingga 10 mil (8 - 16 km) per minggu atau menghabiskan 1 hingga 3 jam per minggu dengan aktivitas fisik yang sebanding.
- **excellent (baik sekali):** Anda berlari lebih dari 10 mil (16 km) per minggu atau menghabiskan lebih dari 3 jam per minggu dengan aktivitas fisik yang sebanding.

Untuk mendapatkan panduan yang lebih akurat, lakukan uji kebugaran, lihat *Section 12.1 Menguji tingkat kebugaran di halaman 27.*

## 6 MENGGUNAKAN LAMPU LATAR DAN KUNCI TOMBOL

Tekan  untuk mengaktifkan lampu latar.

Tekan terus  untuk mengunci atau membuka kunci tombol . Saat tombol  terkunci, maka  akan ditampilkan di layar.

 **TIPS:** Kuncilah tombol  untuk menghindari stopwatch berjalan atau berhenti secara tidak disengaja.

 **CATATAN:** Saat tombol  dikunci selama berlatih, Anda masih dapat mengubah tampilan dengan menekan .

## 7 MEMASANG SABUK HR

Setel panjang tali sabuk sehingga sabuk denyut jantung (HR) terpasang kencang namun tetap nyaman. Lembabkan area kontak kulit dengan air atau gel dan pasang di sabuk HR. Pastikan bahwa sabuk HR berada di tengah perut dan panah merah menunjuk ke atas.



**⚠ PERINGATAN:** Orang yang dipasangi alat pacu jantung, defibrilator, atau perangkat elektronik melekat lainnya dapat menggunakan sabuk HR namun menanggung risikonya sendiri. Sebelum menggunakan sabuk HR untuk pertama kali, kami merekomendasikan uji latihan di bawah pengawasan dokter. Ini akan memastikan keamanan dan keandalan alat pacu jantung dan sabuk HR saat digunakan secara bersamaan. Latihan dapat memiliki beberapa resiko, terutama bagi yang tidak pernah aktif sebelumnya. Kami sangat menyarankan Anda untuk berkonsultasi dengan dokter sebelum memulai program latihan reguler.

**📄 CATATAN:** Sabuk HR dengan ikon ANT (📶) berarti kompatibel dengan Wristop Computer Suunto yang kompatibel ANT dan dengan Suunto ANT Fitness Solution, sedangkan sabuk HR dengan ikon IND (📶) berarti kompatibel dengan kebanyakan

*peralatan latihan dengan penerimaan denyut jantung yang bersifat induktif.  
Suunto Dual Comfort Belt kompatibel dengan IND maupun ANT.*

## 8 MULAI BERLATIH

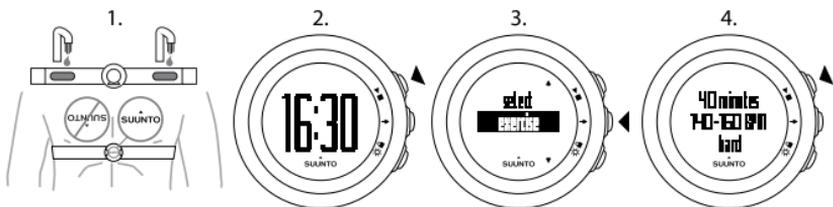
Setelah pengaturan awal, Anda dapat mulai berlatih. Program latihan yang dipandu ini otomatis digunakan untuk memandu Anda ke tingkat kebugaran selanjutnya, atau untuk menjaga tingkat kebugaran yang baik sekali. Program latihan yang dipandu ini didasarkan pada tingkat kebugaran Anda saat ini yang ditentukan di pengaturan awal. Apabila Anda ingin berlatih tanpa panduan, pilih program latihan **free (bebas)** dari pengaturan, lihat *Bab 14 Menyetel pengaturan di halaman 34*.

Untuk mulai berlatih:

1. Lembabkan area kontak kulit dan pasang sabuk HR.
2. Di layar waktu, tekan ►■ untuk memilih **exercise (latihan)**.
3. Konfirmasi **exercise (latihan)** dengan ➔.

Sebelum latihan dimulai, perangkat menampilkan berapa lama HR harus berada di dalam batas HR tertentu.

4. Tekan ►■ untuk mulai merekam latihan Anda.



**TIPS:** Anda dapat menggunakan Suunto M5 sebagai stopwatch tanpa sabuk HR. Tanpa sabuk HR hanya durasi latihan yang akan ditampilkan. Setelah berlatih, Anda dapat memperkirakan tingkat intensitas latihan Anda. Berdasarkan perkiraan

*Anda dan durasi, perangkat memperkirakan konsumsi kkal dan menyesuaikan rencana latihan dan riwayat setelah itu.*

 **TIPS:** Lakukan pemanasan sebelumnya dan dinginkan setelah latihan. Ini tidak termasuk dalam rekomendasi dan harus dilakukan dengan intensitas rendah.

## 9 SELAMA BERLATIH

Suunto M5 memberikan informasi tambahan yang membantu Anda selama berlatih. Informasi ini dapat membantu sekaligus berharga.

berikut ini adalah beberapa ide mengenai cara menggunakan perangkat selama berlatih:

- Tekan **↔** untuk melihat informasi tambahan dalam waktu nyata.
- Tekan terus **⚙️** untuk mengunci tombol **▶** untuk menghindari penghentian stopwatch secara tidak sengaja.
- Tekan **▶** untuk menghentikan latihan.



Informasi tambahan dapat berbeda-beda, tergantung pada informasi apa yang tersedia.

Apabila hanya denyut jantung (HR) yang tersedia:

- durasi
- HR rata-rata
- kalori
- HR dan waktu (dalam jam dan menit)

Apabila HR dengan POD yang tersedia:

- durasi
- HR rata-rata
- kalori

- HR dan waktu (dalam jam dan menit)
- kecepatan
- jarak
- laju

Apabila hanya POD yang tersedia:

- durasi
- kecepatan
- jarak
- laju

 **TIPS:** Menghidupkan atau mematikan suara (🔊) selama latihan dengan menekan terus ➔. Anda tidak dapat menghidupkan suara, apabila semua suara diatur ke **all off (semua mati)** di pengaturan umum, lihat Bab 14 Menyetel pengaturan di halaman 34.

 **CATATAN:** Suunto M5 tidak dapat menerima sinyal sabuk HR di bawah air. Namun, Anda selalu dapat mengikuti program melalui latihan tanpa sabuk HR dan memperkirakan tingkat upaya setelah berlatih.

## 9.1 Selama berlatih yang dipandu

Berlatih yang dipandu adalah bagian rencana yang direkomendasikan untuk mencapai target Anda. Di kegiatan berlatih yang dipandu, Suunto M5 menunjukkan kemajuan dan memandu Anda menuju tingkat intensitas yang optimal. Saat panah di layar menunjuk ke atas, Anda harus meningkatkan intensitas. Saat panah menunjuk ke bawah, Anda harus mengurangi intensitas.



Panah pengisi di rim luar memberitahukan seberapa jauh Anda dari pencapaian target harian Anda. Saat Anda telah mencapai target, 📍 akan ditampilkan. Apabila Anda ingin berlatih tanpa panduan, pilih jenis target **free (bebas)** dari pengaturan, lihat *Bagian Jenis target di halaman 35*.

 **CATATAN:** Rencana ini mengikuti panduan dari American College of Sports Medicine untuk resep berlatih. Untuk informasi selengkapnya mengenai rencana, lihat *Section 13.1 Rencana latihan di halaman 31*.

 **TIPS:** Apabila Anda memasang Suunto M5 dengan POD Suunto Speed, contohnya POD GPS, Kaki, atau Sepeda, Anda bisa mendapatkan informasi tambahan tentang kecepatan dan jarak dengan menekan ➔.

# 10 CONTOH PROGRAM LATIHAN MINGGUAN: DARI TINGKAT BURUK HINGGA BAIK SEKALI

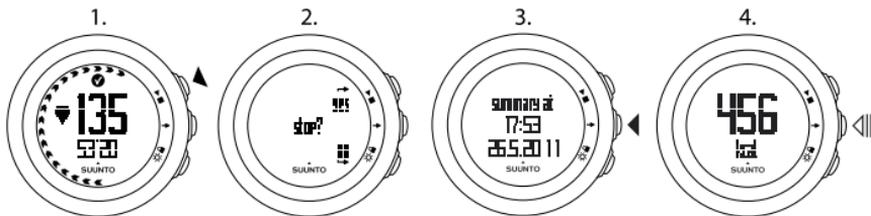
Tabel berikut ini menunjukkan dasar untuk rekomendasi yang disediakan oleh perangkat saat Anda mengikuti program latihan.

Tingkat	Mudah	Sedang	Sulit	Sangat sulit	Maksimal	Minggu
Sangat buruk	1x25 menit	2x25 menit	1x15 menit			x2
Buruk		2 x30 menit	2x20 menit			x2
Biasa		1x35 menit	2x30 menit	3x25 menit		x6
Baik			3x40 menit	2x30 menit		x6
Sangat baik			2x35 menit	2x40 menit	1x30 menit	x8
Baik sekali		1x60 menit	1x50 menit	2x40 menit	2x20 menit	

# 11 SETELAH BERLATIH

## 11.1 Setelah berlatih dengan HR

1. Tekan **▶■** untuk menghentikan aktivitas berlatih.
2. Pilih **yes (ya)** (**▶■**) untuk mengkonfirmasi penghentian aktivitas latihan dan untuk melihat ringkasan, atau pilih **no (tidak)** (**☼■**) untuk melanjutkan berlatih.
3. Tekan **→** untuk menjelajah tampilan yang berbeda di ringkasan.
4. Tekan terus **→** untuk kembali ke layar waktu.



Anda akan melihat informasi berikut ini di ringkasan:

- waktu memulai dan tanggal aktivitas latihan
- persentase penyelesaian dari yang ditargetkan (latihan yang dipandu)
- durasi latihan
- jumlah kalori yang terbakar
- HR rata-rata
- HR puncak

Gunakan POD kecepatan dan jarak opsional untuk melihat informasi tentang jarak dan kecepatan rata-rata.

 **CATATAN:** Apabila puncak HR selama berlatih telah melebihi HR maksimum yang ditetapkan di pengaturan perangkat, maka perangkat akan otomatis menanyakan apakah Anda ingin memperbarui HR maksimum.

 **TIPS:** Anda dapat melewati ringkasan dengan menekan terus → di tampilan ringkasan pertama. Untuk melihat ringkasan latihan sebelumnya di kesempatan lain, tekan ►■ di layar waktu dan pilih **prev. exercise (latihan sebelumnya)**.

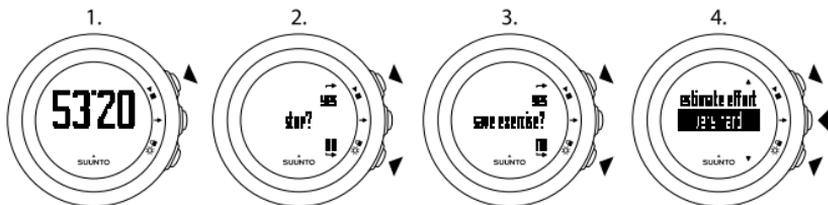
 **TIPS:** Selama berlatih yang menggunakan sabuk denyut jantung, Anda dapat menjeda stopwatch dengan menekan ►■. Perangkat akan otomatis menyimpan log latihan apabila Anda tidak melanjutkan latihan melalui penekanan ►■ dalam satu jam. Untuk melanjutkan perekaman, pilih **no (tidak)** (🚫).

 **TIPS:** Cuci sabuk denyut jantung dengan tangan secara berkala setelah menggunakannya untuk menghindari bau yang tidak sedap.

## 11.2 Setelah berlatih tanpa HR

1. Tekan ►■ untuk menghentikan aktivitas berlatih.
2. Pilih **yes (ya)** (►■) untuk mengkonfirmasi penghentian latihan, atau **no (tidak)** (🚫) untuk melanjutkan latihan.
3. Apabila Anda menghentikan latihan, pilih **yes (ya)** (►■) untuk menyimpannya. Pilih **no (tidak)** (🚫) apabila Anda tidak ingin menyimpan latihan.
4. Apabila Anda menyimpan latihan, perangkat akan meminta Anda untuk memperkirakan upaya Anda. Pilih **easy (mudah)**, **moderate (sedang)**,

**hard (sulit), very hard (sangat sulit),** atau **maximal (maksimal)** dengan ►■ dan ☀️. Konfirmasikan dengan ➡️.



Berdasarkan perkiraan Anda, perangkat memperkirakan konsumsi kkal dan menyesuaikan rencana latihan setelah itu.

**CATATAN:** Ikuti perasaan pribadi Anda selama berlatih saat memperkirakan upaya latihan Anda.

Anda akan melihat informasi berikut ini di ringkasan:

- waktu memulai dan tanggal aktivitas latihan
- persentase penyelesaian
- durasi latihan
- perkiraan jumlah kalori yang terbakar

Gunakan POD kecepatan dan jarak opsional untuk melihat informasi tentang jarak, laju, dan kecepatan rata-rata.

**TIPS:** Anda dapat menggunakan fitur perkiraan dalam latihan di mana Anda tidak dapat merekam HR atau menggunakan sabuk HR, contohnya saat berenang.

### 11.3 Kecepatan pemulihan

Setelah setiap kegiatan berlatih, perangkat akan menunjukkan berapa lama bagi Anda untuk pulih sepenuhnya dan kapan Anda siap untuk berlatih dengan intensitas penuh pada tingkat kebugaran pribadi. Periksa kecepatan pemulihan kapan saja di **suggestion (saran)**, lihat *Bab 13 Meninjau rencana dan riwayat di halaman 30*. Apabila waktu pemulihan lebih dari 24 jam, kami sangat merekomendasikan Anda untuk beristirahat guna menghindari kelebihan latihan. Anda selalu dapat mengikuti rekomendasi program latihan, meskipun Anda belum sepenuhnya pulih. Apabila Anda menggunakan jenis latihan **free (bebas)**, kami sangat merekomendasikan Anda untuk berlatih hanya ketika waktu pemulihan Anda kurang dari 24 jam.

 **CATATAN:** *Hubungi pelatih profesional untuk mempelajari cara memanfaatkan kecepatan pemulihan (rasio latihan dan istirahat) dan untuk mencapai target Anda.*

## 12 Uji Kebugaran dan Uji HR Istirahat

### 12.1 Menguji tingkat kebugaran

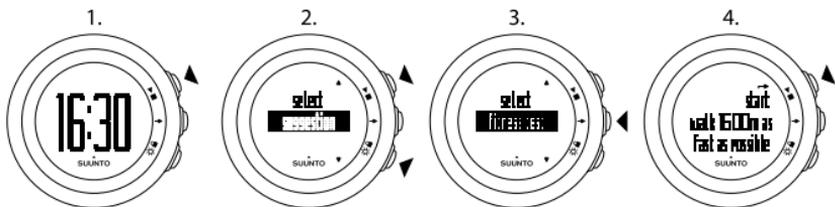
Mulai dengan uji kebugaran (uji Rockport) untuk mengevaluasi tingkat kebugaran. Uji ini membantu Anda mengikuti kemajuan dan memberikan informasi yang terbaru untuk berbagai kalkulasi di perangkat. Uji kebugaran biasanya membutuhkan 10-30 menit, bergantung pada kecepatan berjalan Anda.

Cari tempat yang datar dan rata di mana Anda dapat mengukur jarak 1.6 km/1 mil (contohnya, 4 kali mengelilingi trek 400m).

 **TIPS:** Gunakan treadmill atau layanan peta internet untuk menentukan jarak yang diketahui.

Untuk melakukan pengujian:

1. Di layar waktu, tekan ►■.
2. Pilih **fitness test (uji kebugaran)** dengan ►■ dan ⚙️.
3. Konfirmasi dengan ➡ dan tunggu hingga perangkat menemukan sinyal sabuk HR.
4. Tekan ►■ untuk memulai pengujian.
5. Berjalanlah 1.6 km (1 mil) secepat mungkin dengan kecepatan tetap.
6. Pada 1.6 km (1 mil), hentikan pengujian dengan ►■.



Saat siap, Suunto M5 hitung indeks kebugaran Anda (skala 0 - 10) dan tunjukkan tingkat kebugaran Anda saat ini:

0 - 1.9	=	<b>very poor (sangat buruk)</b>
2 - 3.9	=	<b>below average (di bawah rata-rata)</b>
4 - 4.9	=	<b>fair (biasa)</b>
5.0 - 5.9	=	<b>good (baik)</b>
6.0 - 6.9	=	<b>very good (sangat baik)</b>
7.0 - 10.0	=	<b>excellent (baik sekali)</b>

**CATATAN:** Apabila Anda menggunakan program latihan yang dipandu, pengujian kebugaran dianggap sebagai latihan dan mempengaruhi penyelesaian target.

**TIPS:** Bandingkan hasil dengan hasil uji kebugaran sebelumnya di **history & trend (riwayat & tren)**, lihat Section 13.2 Riwayat & tren di halaman 32.

**TIPS:** Lakukan pengujian kebugaran secara teratur, contohnya sekali dalam sebulan, untuk tetap memperbarui tingkat kebugaran Anda.

## 12.2 Menguji HR istirahat Anda

HR istirahat adalah HR Anda saat beristirahat. Ujilah HR istirahat Anda untuk mendapatkan panduan yang lebih pribadi dari Suunto M5 dan untuk mengikuti perkembangan tingkat kebugaran Anda. Memperbaiki tingkat kebugaran biasanya akan menurunkan HR istirahat.

Untuk menguji HR istirahat:

1. Lembabkan area kontak kulit dan pasang sabuk HR.
2. Pastikan perangkat Anda dapat menerima sinyal HR.
3. Berbaringlah dan rileks diri selama 3 menit.
4. Periksa denyut jantung dari perangkat dan segera setel di **personal settings (pengaturan pribadi)**.

 **TIPS:** Waktu yang paling baik untuk melakukan uji HR istirahat adalah setelah tidur malam. Apabila Anda baru saja minum kopi, merasa lelah atau stres, tunggu beberapa waktu sebelum melakukan pengujian.

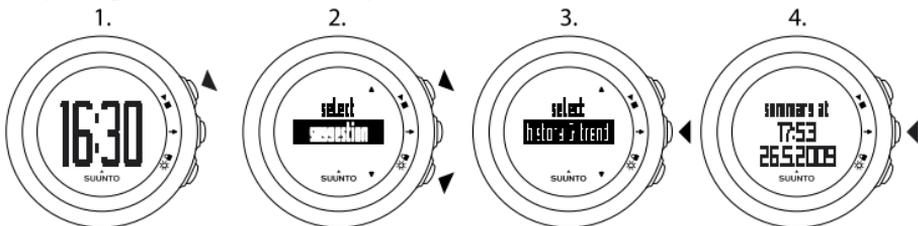
## 13 MENINJAU RENCANA DAN RIWAYAT

Anda dapat meninjau informasi berikut ini:

- **suggestion (saran):** waktu pemulihan dan juga rekomendasi untuk latihan selanjutnya, apabila Anda telah memilih jenis latihan yang dipandu di pengaturan ini
- **history & trend (riwayat & tren)** informasi kumulatif sesi latihan yang disimpan
- **prev. exercise (latihan sebelumnya):** informasi latihan Anda sebelumnya

Untuk meninjau rencana dan riwayat:

1. Di layar waktu, tekan ►■.
2. Pilih **suggestion (saran)**, **history & trend (riwayat & tren)**, atau **prev. exercise (latihan sebelumnya)** dengan ►■ atau ⚙️.
3. Konfirmasikan pilihan Anda dengan ➡️.
4. Tekan ➡️ untuk menjelajahi tampilan. Setelah menjelajahi semua tampilan, perangkat akan kembali ke layar waktu.



 **TIPS:** Tekan terus ➡️ untuk kembali ke layar waktu.

## 13.1 Rencana latihan

Setelah mengatur tingkat keguguran di pengaturan awal, Suunto M5 akan menawarkan rencana jangka panjang dengan ikhtisar 7-hari, sejalan dengan rekomendasi dari American College of Sports Medicine.

Di **suggestion (saran)**, Anda dapat melihat informasi berikut ini:

- waktu pemulihan
- durasi latihan yang direkomendasikan selama 7 hari ke depan
- grafik latihan yang direkomendasikan untuk 7 hari ke depan
- target selanjutnya untuk 6 minggu ke depan (target **fitness (kebugaran)** dan **weight (berat)**)
- waktu latihan, durasi, dan intensitas yang direkomendasikan selanjutnya

Melakukan uji kebugaran untuk mengukur tingkat kebugaran saat ini.

Berdasarkan tingkat kebugaran saat ini dan panduan ACSM, Suunto M5 membuat program latihan yang secara bertahap akan memandu Anda ke tingkat kebugaran yang **excellent (baik sekali)**. Contohnya, apabila tingkat kebugaran Anda **below average (di bawah rata-rata)**, maka program latihan akan memandu Anda menuju tingkat kebugaran **fair (biasa)** terlebih dahulu, sebelum menuju tingkat yang **good (baik)**. Dengan cara itu Anda dapat membangun dasar kebugaran yang solid tanpa mengalami resiko kelebihan latihan. Saat kondisi fisik Anda meningkat, maka frekuensi, durasi, dan intensitas sesi latihan yang direkomendasikan oleh Suunto M5 akan meningkat. Setelah meraih tingkat kebugaran **excellent (baik sekali)**, program latihan Suunto M5 akan membantu Anda menjaga tingkat kebugaran yang **excellent (baik sekali)**.

## 13.2 Riwayat & tren

**History & trend (Riwayat & tren)** menunjukkan informasi kumulatif dari sesi latihan Anda yang disimpan.

Anda dapat melihat informasi berikut ini:

- jumlah dan durasi semua latihan yang disimpan
- durasi latihan dan kalori yang dibakar selama 4 minggu terakhir
- persentase latihan yang diselesaikan dari target mingguan dan bulanan
- total jarak, jarak 4 minggu terakhir, dan periode waktu selama jarak diselesaikan (apabila kecepatan opsional dan POD jarak digunakan)
- tanggal dan hasil uji kebugaran sebelumnya
- grafik 7 hasil pengujian kebugaran sebelumnya

 **CATATAN:** *Persentase target mingguan dan bulanan yang diselesaikan termasuk latihan yang dilakukan di hari ini. Apabila Anda belum menyelesaikan latihan ini, target persentase akan lebih rendah daripada 100% apabila Anda telah mengikuti rekomendasi.*

 **TIPS:** *Transfer sesi latihan Anda yang telah disimpan ke Movescount.com, contohnya, sekali sebulan dengan POD Suunto PC opsional atau Suunto Movestick.*

## 13.3 Latihan sebelumnya

Di **prev. exercise (latihan sebelumnya)** Anda dapat melihat informasi tentang latihan sebelumnya. Untuk informasi selengkapnya mengenai tampilan, lihat *Section 11.1 Setelah berlatih dengan HR di halaman 23* dan *Section 11.2 Setelah berlatih tanpa HR di halaman 24*.

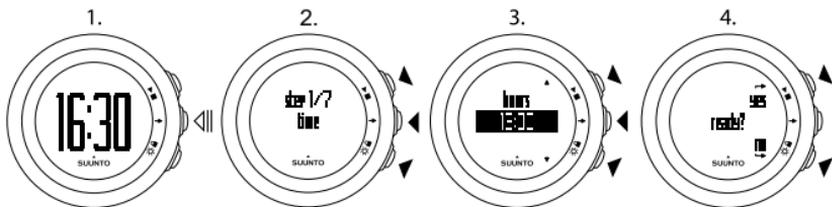
Anda hanya dapat melihat rincian latihan sebelumnya dari perangkat. Namun, perangkat menyimpan rincian latihan dari 80 sesi latihan sebelumnya, yang dapat dilihat secara lebih terinci saat mentransfer log ke [Movescount.com](https://movescount.com).

## 14 MENYETEL PENGATURAN

Anda dapat menyetel pengaturan di layar waktu. Selama berlatih, Anda hanya dapat menghidupkan atau mematikan suara saja, dengan menekan terus ➔.

Untuk menyetel pengaturan:

1. Di layar waktu, tekan terus ➔ untuk memasukkan pengaturan.
2. Tekan ➔ untuk memasukkan pengaturan pertama. Anda dapat menjelajah langkah pengaturan dengan ► dan ◀.
3. Tekan ► atau ◀ untuk mengubah nilai. Tekan ➔ untuk mengkonfirmasi dan untuk berpindah ke pengaturan selanjutnya.
4. Saat Anda siap, pilih **yes (ya)** (►) untuk mengkonfirmasi semua pengaturan. Apabila Anda masih ingin mengubah pengaturan, pilih **no (tidak)** (◀) untuk kembali ke pengaturan pertama.



Anda dapat menyetel pengaturan berikut ini:

### Waktu dan pengaturan pribadi

- **time (waktu):** jam dan menit
- **alarm:** nyala/mati, jam, menit

- **date (tanggal):** tahun, bulan, hari kerja
- **personal settings (pengaturan pribadi):** berat, tingkat kebugaran, denyut jantung maksimum (maks. HR), denyut jantung istirahat

## Jenis target

- **fitness (kebugaran):** memandu Anda menuju tingkat kebugaran selanjutnya. Saat Anda mencapai tingkat kebugaran **excellent (baik sekali)**, perangkat ini akan mengoptimalkan program latihan untuk menjaga tingkat kebugaran yang **excellent (baik sekali)**.
- **weight (berat):** memandu Anda menuju berat target Anda. Perangkat hanya menerima target berat aman di dalam batas berat normal berdasarkan BMI Anda. Saat Anda mengatur untuk mengurangi berat lebih dari 3 kg (7 pon), perangkat akan menunjukkan pengurangan berat yang direkomendasikan selama 6 minggu hingga akhirnya Anda mencapai target. Saat Anda mencapai target berat Anda, program akan berakhir dan Anda harus mengatur target baru untuk mendapatkan panduan selengkapannya. Hingga saat itu, perangkat akan mengatur target menjadi **free (bebas)**.
- **free (bebas):** latihan tanpa panduan

 **CATATAN:** jenis target **fitness (kebugaran)** dan **weight (berat)** mengikuti panduan ACSM untuk resep berlatih. Perangkat ini menaikkan tingkat kebugaran Anda secara otomatis, apabila Anda mengikuti program.

## Pengaturan umum

### sounds (suara):

- **all on (semua menyala):** semua suara menyala

- **buttons off (tombol mati):** Anda akan mendengar semua suara lainnya, kecuali ketika tombol di tekan
- **all off (semua mati):** semua suara mati (saat suara mati, ✂ akan ditampilkan di layar selama berlatih)

 **CATATAN:** Suara tidak berfungsi saat lampu latar menyala.

Unit kecepatan (dengan POD kecepatan dan jarak opsional):

- km/jam, mph
- menit/km, menit/mil

## Memasangkan

- **skip (lewati):** lewati pemasangan
- **belt (sabuk):** pasang sabuk denyut jantung
- **POD:** pasang POD

## 14.1 Mode sleep (tidur) dan pengaturan awal

Untuk mengubah pengaturan awal, Anda harus mengatur perangkat dalam mode sleep (tidur).

Untuk mengatur perangkat ke mode sleep (tidur):

1. Setelah langkah terakhir dari pengaturan umum, saat perangkat meminta Anda untuk mengkonfirmasi bahwa perubahan pengaturan telah selesai, tekan terus ➔ hingga perangkat masuk ke di mode sleep (tidur).
2. Tekan sembarang tombol untuk mengaktifkan perangkat kembali.
3. Atur pengaturan awal, lihat *Bab 5 Memulai di halaman 11*.

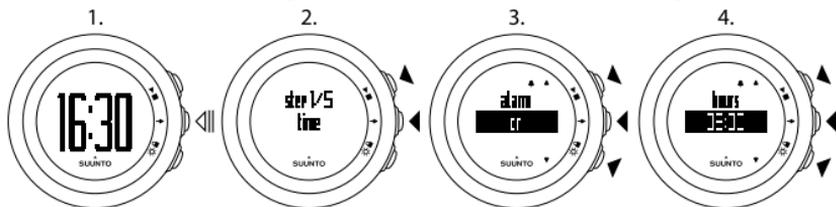
**CATATAN:** Saat mengganti baterai, hanya waktu dan tanggal yang berubah. Perangkat akan mengingat pengaturan awal sebelumnya dan latihan yang direkam.

### Contoh: menyetel pengaturan alarm

Saat alarm hidup, 📍 akan ditampilkan di layar.

Untuk menghidupkan/mematikan alarm:

1. Di layar waktu, tekan terus ➡ untuk memasukkan pengaturan.
2. Jelajahi **alarm** dengan ▶■ dan konfirmasi dengan ➡.
3. **on (Menghidupkan)** atau **off (mematikan)** alarm dengan ▶■ dan 📍. Konfirmasikan dengan ➡.
4. Atur waktu alarm dengan ▶■ dan 📍. Konfirmasikan dengan ➡.



Saat alarm berbunyi, tekan **stop** (📍) untuk mematikannya.

Setelah Anda menghentikan alarm, alarm akan berbunyi di waktu yang sama di hari berikutnya.

## 14.2 Me-reset Suunto M5

Untuk me-reset perangkat:

1. Saat keluar dari pengaturan ketika teks konfirmasi ditampilkan, tekan terus ➡.
2. Ubah tingkat kontras dengan ►■ dan ⚙️. Tingkat default adalah 6 dalam skala 0 hingga 15.
3. Terima dengan ➡.  
Saat menerima tingkat kontras, perangkat akan melakukan pemeriksaan berikut ini:
  - segmen layar
  - versi perangkat lunak
  - uji memori
  - lampu latar
  - buzzer
  - denyut jantung
4. Lanjutkan dengan ➡. Perangkat menanyakan apakah Anda ingin me-reset ke pengaturan pabrik.
5. Jawab **yes (ya)** (►■) atau **no (tidak)** (⚙️).  
Apabila Anda me-reset ke pengaturan pabrik, semua informasi akan di-reset. Terakhir, perangkat akan masuk ke mode sleep (tidur).

## 14.3 Mengganti bahasa

Apabila Anda ingin mengganti bahasa perangkat atau Anda telah memilih bahasa yang salah saat mengatur perangkat, maka perangkat harus diatur ke mode sleep (tidur). Untuk informasi mengenai cara mengatur perangkat ke

mode sleep (tidur), lihat ??? Untuk informasi selengkapnya mengenai penggantian baterai, lihat *Section 17.1 Mengganti baterai di halaman 43*.

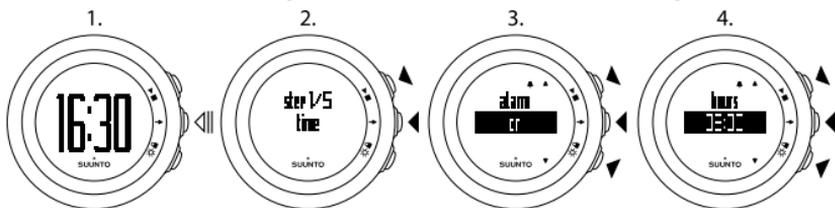
 **CATATAN:** Perangkat akan mengingat pengaturan awal sebelumnya dan latihan yang direkam.

## 14.4 Menggunakan alarm

Saat alarm hidup,  akan ditampilkan di layar.

Untuk menghidupkan/mematikan alarm:

1. Di layar waktu, tekan terus  untuk memasukkan pengaturan.
2. Jelajahi **alarm** dengan  dan konfirmasi dengan .
3. **on (Menghidupkan)** atau **off (mematikan)** alarm dengan  dan . Konfirmasikan dengan .
4. Atur waktu alarm dengan  dan . Konfirmasikan dengan .



Saat alarm berbunyi, tekan **stop** () untuk memamatkannya.

Setelah Anda menghentikan alarm, alarm akan berbunyi di waktu yang sama di hari berikutnya. Hapus alarm di pengaturan.

## 15 MENYAMBUNG KE WEB

Transfer log yang direkam dengan POD Suunto PC atau Suunto Movestick opsional ke Movescount.com, dan unduh pengaturan dan rencana yang dikustomisasi dari Movescount.com ke Suunto M5.

Movescount merupakan komunitas latihan online yang menawarkan seperangkat alat yang kaya untuk mengelola aktivitas harian dan kisah yang menarik mengenai pengalaman Anda. Movescount menawarkan cara yang baru agar terinspirasi oleh anggota lainnya dalam memajukan diri Anda!

Untuk menyambung ke Movescount:

1. Kunjungi [www.movescount.com](http://www.movescount.com).
2. Daftarkan diri dan buat akun Movescount.

Untuk menginstal Moveslink:

1. Ke **PENGATURAN > MOVESLINK**.
2. Unduh dan instal Moveslink.

Untuk mentransfer data:

1. Colokkan Suunto Movestick ke port USB.
2. Ikuti petunjuk Movescount mengenai cara menyambung perangkat dan mentransfer data ke akun Movescount.

 **TIPS:** Perangkat dapat menyimpan 80 log terakhir. Setelah jumlah itu tercapai, perangkat akan mulai menimpa log paling lawas. Untuk menghindari kehilangan log lama dan untuk melihat rinciannya, transfer data ke Movescount.com.

## 16 MEMASANGKAN POD/SABUK HR

Memasangkan berarti menyambungkan dua perangkat sehingga dapat saling mengirim dan menerima informasi satu sama lain.

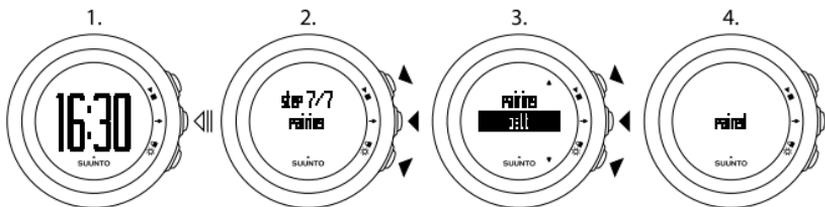
Pasangkan Suunto M5 dengan POD Suunto opsional (POD Suunto Foot, POD GPS, dan POD Bike) untuk menerima informasi tambahan tentang kecepatan dan jarak selama berlatih. Suunto M5 kompatibel dengan Suunto Dual Comfort Belt.

Sabuk denyut jantung termasuk ke dalam paket Suunto M5 yang telah dipasangkan. Memasangkan perangkat hanya diperlukan apabila Anda ingin mengganti sabuk denyut jantung atau mengubah POD kecepatan dengan perangkat.

Anda dapat memasang tiga POD kecepatan dan jarak Suunto secara bersamaan. Apabila Anda memasang lebih dari tiga POD, hanya tiga terakhir yang akan dipasangkan.

Untuk memasang sabuk POD atau sabuk denyut jantung:

1. Di layar waktu, tekan terus **→** untuk memasukkan pengaturan.
2. Tekan **→** untuk bergulir ke opsi pemasangan. Anda dapat menjelajah langkah pengaturan dengan **▶** **■** dan **⌘**.
3. Pilih **POD** atau **belt (sabuk)** dengan **▶** **■** dan **⌘**. Konfirmasikan dengan **→**.
4. Hidupkan POD atau sabuk denyut jantung (dengan memasukkan kembali baterai). Baca buku petunjuk POD untuk informasi mengenai cara menghidupkan POD. Tunggu hingga muncul pesan **paired (dipasangkan)**.
5. Apabila pemasangan gagal, tekan **→** untuk kembali ke pengaturan pemasangan.



## 16.1 Pemecahan masalah

Apabila pemasangan sabuk HR gagal, coba langkah berikut ini:

1. Lepas baterai.
2. Masukkan kembali baterai secara terbalik kutubnya untuk me-reset sabuk HR dan lepas baterai lagi.
3. Gulir ke opsi pemasangan perangkat.
4. Masukkan baterai ke sabuk HR dengan posisi kutub yang benar.

 **CATATAN:** Anda tidak perlu mengkalibrasi POD kecepatan dan jarak. Nilai POD Bike akurat berdasarkan pada roda sepeda gunung pada umumnya (26 x 1.95 > inci). Untuk sepeda kota, penyimpangannya antara -2 dan -3%. Nilai POD Foot tergantung pada gaya berlari dan penyimpangannya antara -5 dan 5%.

## 17 PERAWATAN DAN PEMELIHARAAN

Pegang unit dengan hati-hati – jangan memukulnya atau menjatuhkannya. Pada kondisi normal perangkat tidak membutuhkan servis. Setelah menggunakan, basuh dengan air bersih, sabun yang lembut, dan bersihkan unit dengan kain yang lembut atau karet penyerap air.

Jangan coba memperbaiki unit sendiri. Hubungi pusat servis resmi Suunto, distributor atau ritel untuk perbaikan apa pun. Gunakan hanya aksesoris asli Suunto - kerusakan yang disebabkan oleh aksesoris yang tidak asli tidak akan dijamin oleh garansi.

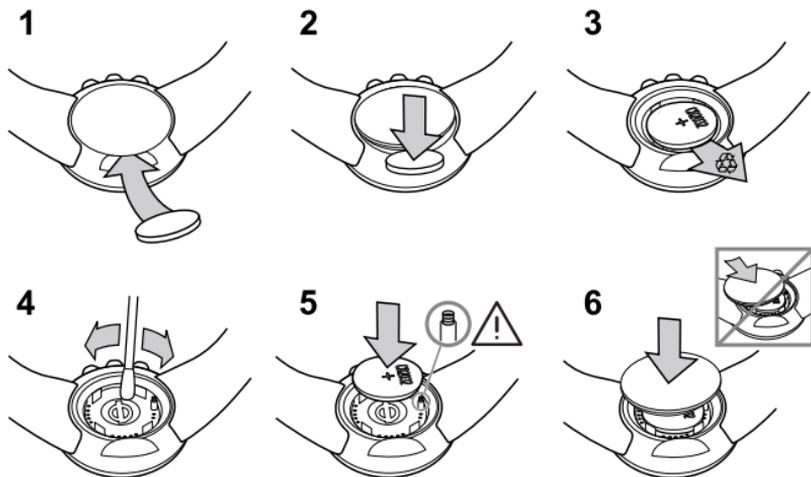
 **CATATAN:** *Jangan menekan tombol saat berenang atau bersentuhan dengan air. Menekan tombol saat unit berada di dalam air dapat menyebabkan kerusakan unit.*

### 17.1 Mengganti baterai

Apabila  ditampilkan, maka baterai perlu diganti.

Ganti baterai dengan sangat hati-hati untuk memastikan agar Suunto M5 tetap kedap-air. Penggantian yang ceroboh dapat menghapus garansi.

Gantilah baterai sesuai yang digambarkan di sini:



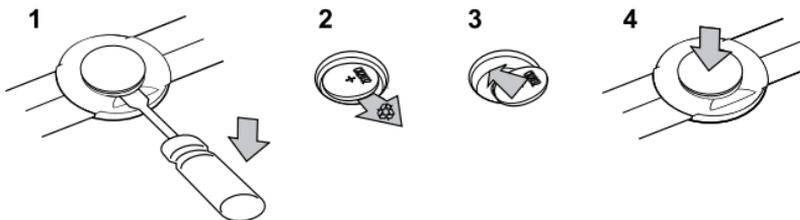
**CATATAN:** Pastikan bahwa plastik cincin O dipasang dengan hati-hati sehingga wristop computer tetap kedap-air. Penggantian baterai yang ceroboh dapat menghapus garansi.

**CATATAN:** Hati-hatilah dengan pegas di ruang baterai (lihat gambar). Apabila pegas rusak, kirimkan perangkat Anda ke perwakilan resmi Suunto untuk diservis.

**CATATAN:** Saat mengganti baterai, hanya waktu dan tanggal yang berubah. Pengaturan awal sebelumnya dan latihan yang direkam tetap disimpan.

## 17.2 Mengganti baterai sabuk HR

Gantilah baterai sesuai yang digambarkan di sini:



**CATATAN:** Suunto merekomendasikan bahwa tutup baterai dan cincin O diganti bersamaan dengan baterai untuk memastikan bahwa sabuk HR tetap bersih dan kedap-air. Tutup untuk penggantian disertakan bersama baterai penggantian dari dealer resmi Suunto atau dari toko web.

# 18 SPESIFIKASI

## 18.1 Spesifikasi teknis

### Umum

- Suhu pengoperasian:  $-10^{\circ}\text{C}$  hingga  $+50^{\circ}\text{C}$  /  $+14^{\circ}\text{F}$  hingga  $+122^{\circ}\text{F}$
- Suhu penyimpanan:  $-30^{\circ}\text{C}$  hingga  $+60^{\circ}\text{C}$  /  $-22^{\circ}\text{F}$  hingga  $+140^{\circ}\text{F}$
- Berat (perangkat): 40 g / 1.41 oz
- Berat (sabuk HR): maks. 55 g / 1.95 oz
- Kedap air (perangkat) : 30 m / 100 kaki (ISO 2281)
- Kedap air (sabuk HR) : 20 m / 66 kaki (ISO 2281)
- Frekuensi transmisi (sabuk) : 5.3 kHz induktif, peralatan senam dan 2.465 GHz Suunto kompatibel ANT.
- Kisaran transmisi:  $\sim 2$  m / 6 kaki
- Baterai yang dapat diganti oleh pengguna (perangkat / sabuk HR): 3V CR2032
- Usia baterai (perangkat / sabuk HR): sekitar 1 tahun dalam penggunaan normal (latihan 2.5 jam dengan HR dan POD)

### Perekam log/stopwatch

- Waktu log maksimum: 9 jam 59 menit dan 59 detik
- Resolusi: Waktu 9.9 detik pertama ditampilkan dengan akurasi 0.1 detik. Setelah 10 detik durasi akan ditampilkan dengan akurasi 1 detik.

### Total

- Jumlah maksimum log di memori perangkat: 80
- Total waktu berlatih: 0 - 9999 jam (Setelah 9999 jam kembali ke 0 jam)

- Kkal dan durasi 4 minggu terakhir: 0 - 99.999 kkal, durasi 00:01 - 99:59 jam
- Total jarak dan bulan sejak log jarak pertama: 1 - 9999 km dan 1 - 256 bulan (dengan POD kecepatan dan jarak opsional)
- Total jarak dan durasi 4 minggu terakhir: 0 - 999 km dan 99 - 59 jam (dengan POD kecepatan dan jarak opsional)

## **Denyut jantung**

- Layar: 30 hingga 240
- HR istirahat: perkiraan pada 60 bpm, dapat disetel dari 30 hingga 150 bpm

## **Pengaturan pribadi**

- Tahun lahir: 1910 - 2009
- Berat: 30 - 200 kg atau 66 - 400 pon
- Tinggi: 90 - 256 cm atau 3 kaki 03 inci - 7 kaki 06 inci

## **18.2 Merek dagang**

Suunto M5, 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.

## **18.3 Hak Cipta**

Hak Cipta © Suunto Oy 2009. 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](http://www.suunto.com).

## **18.4 Kepatuhan terhadap FCC**

Perangkat ini mematuhi Pasal 15 dari Aturan FCC. Pengoperasiannya tunduk pada dua ketentuan berikut ini: (1) perangkat ini tidak boleh menyebabkan gangguan yang membahayakan, dan (2) perangkat ini harus dapat menerima gangguan apa pun yang diterima, termasuk gangguan yang dapat menyebabkan pengoperasian yang tidak dikehendaki. Perbaikan harus dilakukan oleh petugas servis resmi Suunto. Perbaikan yang tidak resmi dapat membatalkan garansi. Produk ini telah diuji kepatuhan terhadap standar FCC dan dimaksudkan untuk penggunaan di rumah atau kantor.

## **18.5 Pemberitahuan paten**

Produk ini dilindungi oleh permohonan paten yang sedang dalam proses dan hak-hak nasional lainnya yang berkaitan: US 11/432,380, US 11/169,712, US 12/145,766, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Permohonan paten tambahan telah diajukan.

# 19 GARANSI

## GARANSI TERBATAS SUUNTO

Suunto menjamin bahwa selama Periode Garansi Suunto atau Pusat Perbaikan Resmi Suunto (selanjutnya disebut Pusat Perbaikan) akan, atas kebijakan tunggalnya, memperbaiki kerusakan bahan atau pertukangan 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 diselenggarakan di negara pembelian, kecuali hukum setempat menetapkan lain.

### Periode Garansi

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

### Pengecualian dan Batasan

Garansi Terbatas ini tidak mencakup:

1. a) pemakaian normal, b) kerusakan akibat penanganan yang kasar, atau c) cacat atau kerusakan akibat salah penggunaan yang berlawanan dengan penggunaan yang dimaksudkan atau disarankan;
2. panduan bagi pengguna atau barang dari pihak ketiga apa pun;
3. cacat atau yang diduga cacat akibat penggunaan produk, aksesoris, perangkat lunak dan/atau servis mana pun yang tidak dibuat atau dipasok oleh Suunto;
4. baterai yang dapat diganti.

Garansi Terbatas ini tidak dapat dilaksanakan apabila produk:

1. telah dibuka melampaui penggunaan yang dimaksudkan;
2. telah diperbaiki dengan menggunakan suku cadang tidak resmi; diubah atau diperbaiki oleh Pusat Perbaikan tidak resmi;
3. nomor seri telah dibuang, diganti atau dibuat tidak terbaca dengan cara apa pun, sebagaimana ditentukan oleh kebijakan Suunto sendiri;
4. telah dipaparkan ke bahan kimia termasuk namun tidak terbatas pada pengusir nyamuk.

Suunto tidak menjamin bahwa operasional 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 layanan jaminan perbaikan Suunto**

Anda harus memiliki bukti pembelian untuk mengakses layanan jaminan Suunto. Untuk perintah mengenai cara memperoleh layanan garansi, kunjungi [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), hubungi pengecer Suunto resmi setempat Anda, atau hubungi Suunto Meja Bantu +358 2 2841160 (berlaku tarif nasional atau premium).

### **Pembatasan Kewajiban**

Sejauh yang diizinkan oleh hukum memaksa yang berlaku, Garansi Terbatas ini upaya semata dan tunggal Anda dan merupakan pengganti semua garansi lainnya, yang tersurat atau tersirat. Suunto tidak akan bertanggung jawab atas kerusakan khusus, akibat insiden, hukuman atau kerusakan konsekuensial, termasuk namun tidak terbatas pada hilangnya manfaat yang diperkirakan, hilangnya data, hilangnya kesempatan untuk menggunakan, ongkos modal, ongkos peralatan atau fasilitas pengganti mana pun, klaim dari pihak ketiga,

kerusakan pada harta benda akibat pembelian atau penggunaan produk atau yang timbul dari pelanggaran garansi, pelanggaran kontrak, kelalaian, tindakan merugikan, atau pelanggaran hukum atau kepatutan mana pun, bahkan ketika Suunto mengetahui kemungkinan dari kerusakan tersebut. Suunto tidak akan bertanggung jawab atas keterlambatan dalam pelaksanaan layanan garansi.



## **SUUNTO HELP DESK**

<b>Global</b>	<b>+358 2 284 1160</b>
<b>USA (toll free)</b>	<b>1-800-543-9124</b>
<b>Canada (toll free)</b>	<b>1-800-267-7506</b>

**[www.suunto.com](http://www.suunto.com)**

**SUUNTO**

© Suunto Oy 4/2011  
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.  
All Rights reserved.