

# **SUUNTO AMBIT3 RUN 2.5**

## PANDUAN BAGI PENGGUNA


1. KEAMANAN.....	5
2. Memulai.....	6
2.1. Tombol dan Menu.....	6
2.2. Penyiapan.....	6
2.3. Menyesuaikan pengaturan.....	8
3. Fitur.....	9
3.1. Pemantauan aktivitas.....	9
3.2. Jeda otomatis.....	9
3.3. Gulir otomatis.....	10
3.4. Backlight (Lampu latar).....	10
3.5. Button lock (Kunci tombol).....	11
3.6. Kompas.....	11
3.6.1. Menetapkan Deklinasi.....	12
3.6.2. Mengkalibrasi kompas.....	13
3.6.3. Mengatur kunci baring.....	14
3.7. Penghitung waktu mundur.....	14
3.8. Tampilan.....	15
3.8.1. Menyesuaikan kontras tampilan.....	15
3.8.2. Membalik warna tampilan.....	15
3.9. Berolahraga dengan mode olahraga.....	16
3.9.1. Menggunakan Suunto Smart Sensor.....	16
3.9.2. Menyalakan Suunto Smart Sensor.....	16
3.9.3. Mulai berolahraga.....	17
3.9.4. Selama berolahraga.....	18
3.9.5. Merekam gerakan.....	18
3.9.6. Membuat putaran.....	19
3.9.7. Menavigasi saat berolahraga.....	19
3.9.8. Menggunakan kompas selama berolahraga.....	20
3.10. Temukan kembali.....	20
3.11. Pembaruan Firmware.....	20
3.12. FusedSpeed.....	21
3.13. Ikon.....	22
3.14. Penghitung waktu interval.....	23
3.15. Buku log.....	24
3.16. Indikator sisa memori.....	26
3.17. Movescount.....	26
3.18. Menavigasi dengan GPS.....	26
3.18.1. Menangkap sinyal GPS.....	26
3.18.2. Kisi GPS dan format posisi.....	27
3.18.3. Keakuratan GPS dan penghematan daya.....	28


3.19. Pemberitahuan.....	28
3.20. POD dan sensor HR.....	29
3.20.1. Memadankan POD dan sensor HR.....	29
3.20.2. Menggunakan POD kaki.....	30
3.21. Lokasi yang diinginkan.....	30
3.21.1. Memeriksa lokasi Anda.....	32
3.21.2. Menambahkan lokasi Anda sebagai LYD.....	32
3.21.3. Menghapus POI.....	33
3.22. Pemulihan.....	33
3.22.1. Waktu pemulihan.....	33
3.22.2. Status pemulihan.....	34
3.23. Rute.....	36
3.23.1. Menavigasi rute.....	37
3.23.2. Selama menavigasi.....	39
3.24. Tingkat kinerja berlari.....	40
3.25. Menu layanan.....	42
3.26. Pintasan.....	43
3.27. Mode olahraga.....	43
3.28. Stopwatch.....	44
3.29. Suunto App.....	45
3.29.1. Penyelarasan dengan aplikasi bergerak.....	45
3.30. Suunto Apps.....	46
3.31. Waktu.....	47
3.31.1. Jam alarm.....	47
3.31.2. Penyelarasan waktu.....	48
3.32. Track back (Lacak Kembali).....	49
4. Perawatan dan dukungan.....	50
4.1. Pedoman Penanganan.....	50
4.2. Tahan air.....	50
4.3. Mengisi daya baterai.....	50
4.4. Mengganti baterai Smart Sensor.....	51
5. Referensi.....	52
5.1. Spesifikasi teknis.....	52
5.2. Kepatuhan.....	53
5.2.1. CE.....	53
5.2.2. Kepatuhan pada FCC.....	53
5.2.3. IC.....	53
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	53
5.3. Merek dagang.....	54
5.4. Peringatan hak paten.....	54
5.5. Garansi Terbatas Internasional.....	54

5.6. Hak Cipta..... 55


# 1. KEAMANAN

## Jenis tindakan pencegahan untuk keamanan


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


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

 **NOTE:** - digunakan untuk menekankan informasi penting.


 **TIP:** - digunakan untuk kiat ekstra mengenai cara menggunakan fitur dan fungsi perangkat.

## Tindakan pencegahan untuk keamanan

 **WARNING:** REAKSI ALERGI ATAU IRITASI KULIT DAPAT TERJADI APABILA PRODUK TERKENA KULIT, MESKIPUN PRODUK KAMI MEMENUHI STANDAR INDUSTRI. DALAM KEADAAN DEMIKIAN, LANGSUNG HENTIKAN PENGGUNAAN DAN SEGERA BERKONSULTASI KE DOKTER.

 **WARNING:** SELALU KONSULTASIKAN DENGAN DOKTER ANDA SEBELUM MEMULAI PROGRAM OLAH RAGA. OLAH RAGA BERLEBIHAN DAPAT MENYEBABKAN CEDERA SERIUS.

 **WARNING:** HANYA UNTUK TUJUAN REKREASI.

 **WARNING:** JANGAN SEPENUHNYA MENGANDALKAN GPS ATAU USIA BATERAI, SELALU GUNAKAN PETA DAN MATERI CADANGAN LAINNYA UNTUK MEMASTIKAN KEAMANAN ANDA.

 **CAUTION:** JANGAN MENGOLESKAN CAIRAN APA PUN PADA PRODUK, KARENA DAPAT MERUSAK PERMUKAAN.

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

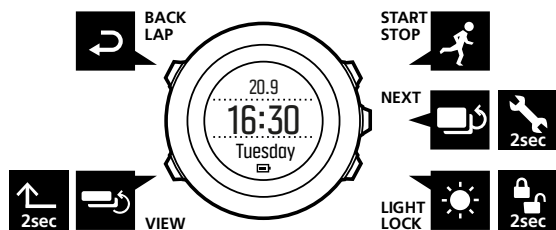
 **CAUTION:** JANGAN BUANG PRODUK, TAPI PERLAKUKAN SEBAGAI LIMBAH ELEKTRONIK UNTUK MEMELIHARA LINGKUNGAN.

 **CAUTION:** JANGAN SAMPAI PERANGKAT INI TERBENTUR ATAU JATUH, KARENA DAPAT MENYEBABKAN KERUSAKAN.

## 2. Memulai

### 2.1. Tombol dan Menu

Suunto Ambit3 Run memiliki lima tombol yang memungkinkan Anda mengakses semua fitur.



[Start Stop] :

- tekan untuk mengakses menu mulai
- tekan untuk memulai, sejenak menghentikan atau melanjutkan olahraga atau penghitung waktu
- tekan untuk menambah nilai atau bergerak ke atas di dalam menu
- tekan terus untuk berhenti dan menyimpan catatan olahraga

[Next] :

- tekan untuk mengubah tampilan
- tekan untuk menerima pengaturan
- tekan terus untuk mengakses/keluar dari menu pilihan
- tekan terus untuk mengakses/keluar dari menu pilihan dalam mode olahraga

[Light Lock] :


- tekan untuk mengaktifkan lampu latar
- tekan untuk mengurangi nilai atau bergerak ke bawah di dalam menu
- tekan terus untuk mengunci/membuka tombol

[View] :

- tekan untuk mengubah tampilan baris terbawah
- tekan terus untuk berpindah tampilan antara terang dan gelap
- tekan terus untuk mengakses pintasan (lihat 3.26. *Pintasan*)

[Back Lap] :

- tekan kembali ke menu sebelumnya
- tekan untuk menambah 1 putaran olahraga

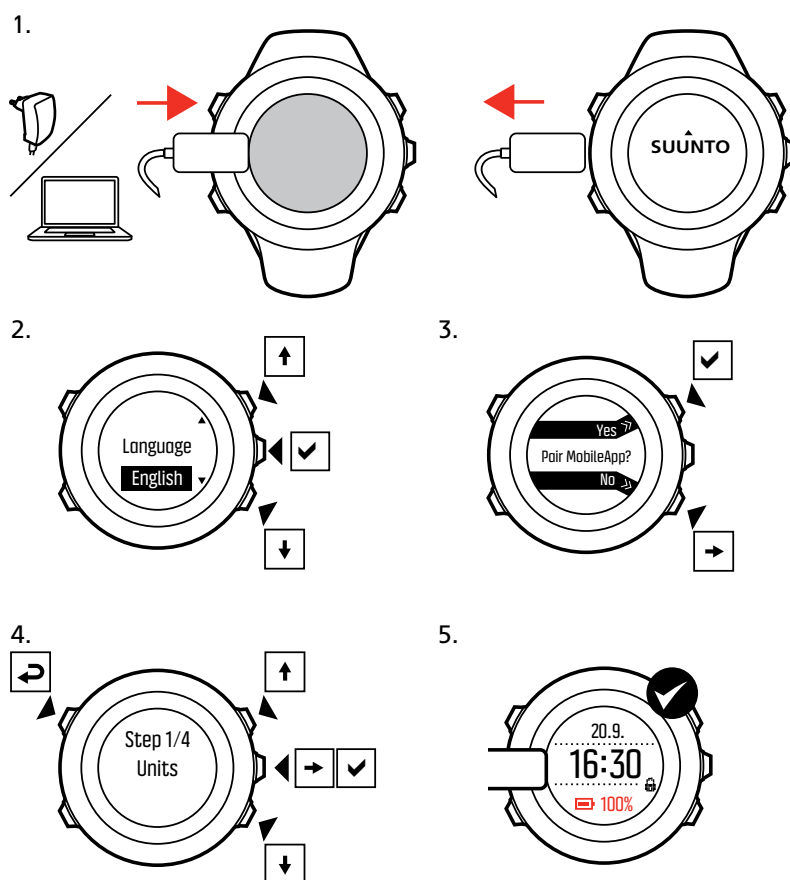
 **TIP:** Saat mengganti nilai, Anda dapat menambah kecepatan dengan terus menekan [Start Stop] atau [Light Lock] hingga datanya mulai bergulir lebih cepat.

### 2.2. Penyiapan

Suunto Ambit3 Run Anda menyala secara otomatis bila dihubungkan ke komputer atau pengisi daya USB dengan menggunakan kabel USB yang disertakan.

Untuk mulai menggunakan arloji olahraga Anda:

1. Hubungkan arloji olahraga Anda ke sumber listrik dengan menggunakan kabel USB yang disediakan.
2. Putuskan hubungan kabel USB jika Anda menggunakan komputer (untuk membuka kunci tombol).
3. Tekan [Start Stop] atau [Light Lock] untuk menggulir ke bahasa yang diinginkan dan tekan [Next] untuk memilih.
4. Padankan dengan Suunto Movescount App (lihat 3.29. *Suunto App*) dengan menekan [Start Stop] atau lewatkan dengan menekan [Next] .
5. Ikuti panduan awal untuk menyelesaikan pengaturan awal. Tetapkan nilai dengan menekan [Start Stop] atau [Light Lock] dan tekan [Next] untuk menerima dan melanjutkan ke langkah berikutnya.
6. Hubungkan kembali kabel USB dan isi daya baterai sampai indikator baterainya 100%.



Mengisi daya baterai kosong sampai penuh memerlukan waktu sekitar 2-3 jam. Semua tombol dikunci saat kabel USB terpasang dan terhubung pada komputer.

Anda dapat keluar dari panduan awal setiap saat dengan terus menekan [Next] .

Panduan awal membawa Anda ke pengaturan berikut:

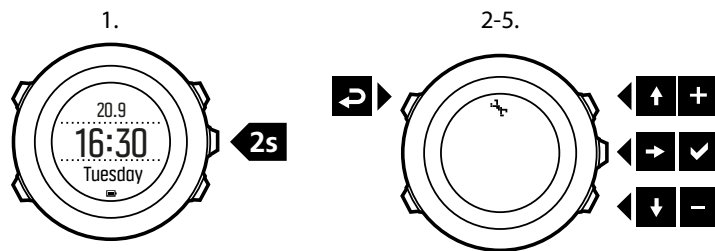
- Unit
- Waktu
- Tanggal
- Pengaturan pribadi (jenis kelamin, usia, berat badan)

## 2.3. Menyesuaikan pengaturan

Anda dapat mengubah pengaturan Suunto Ambit3 Run Anda secara langsung di dalam arloji, melalui Movescount, atau saat bepergian dengan Suunto Movescount App (lihat 3.29. *Suunto App*).

Untuk mengubah pengaturan dalam arloji:

1. Terus tekan [Next] untuk masuk ke menu pilihan.
2. Gulirkan ke menu dengan menekan [Start Stop] dan [Light Lock] .
3. Tekan [Next] untuk memasuki pengaturan.
4. Tekan [Start Stop] dan [Light Lock] untuk menyesuaikan nilai pengaturan.
5. Tekan [Back Lap] untuk kembali ke menu sebelumnya, atau terus tekan [Next] untuk keluar.





## 3. Fitur

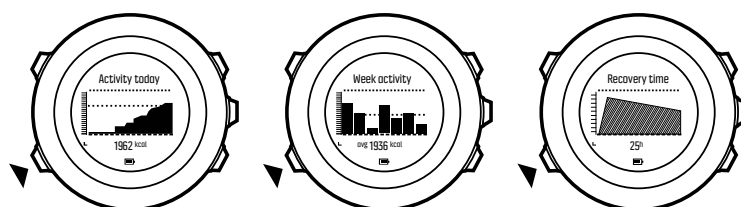
### 3.1. Pemantauan aktivitas

Selain waktu pemulihan yang terlihat dalam jurnal olahraga Anda, Suunto Ambit3 Run pantaulah semua aktivitas Anda, baik olahraga maupun aktivitas sehari-hari. Memantau aktivitas memberi Anda gambaran lengkap tentang aktivitas Anda, kalori yang Anda sedang bakar, dan waktu pemulihan Anda.

Pemantauan aktivitas tersedia sebagai tampilan standar dalam **TIME**. Anda dapat melihat tampilan dengan menekan [Next] (tampilan terakhir).

Anda dapat memperlihatkan/menyembunyikan tampilan pemantauan aktivitas dari menu mulai di bawah **DISPLAYS**(Tampilan) » **Activity**(Aktivitas). Alihkan dengan menekan [Next] .

Tampilan pemantauan aktivitas memiliki tiga tampilan yang dapat Anda ubah dengan menekan [View] .



- **Activity today**(Aktivitas hari ini: konsumsi kalori hari ini; garis titik-titik pada grafik batang menandakan rata-rata konsumsi kalori harian selama tujuh hari terakhir, tidak termasuk hari ini.
- **Week activity**(Aktivitas mingguan): konsumsi kalori harian selama tujuh hari terakhir termasuk hari ini sampai arah kanan yang terjauh; garis titik-titik pada grafik batang dan baris di bawah menandakan rata-rata konsumsi kalori harian selama tujuh hari terakhir , tidak termasuk hari ini.
- **Recovery time**(Waktu pemulihan): waktu pemulihan selama 24 jam berikutnya berdasarkan catatan olahraga dan aktivitas hari ini.

### 3.2. Jeda otomatis

**Autopause**Autopause (jeda otomatis) sejenak menghentikan perekaman olahraga Anda bila kecepatan Anda kurang dari 2 km/jam (1,2 mph). Bila kecepatan Anda meningkat sampai lebih dari 3 km/jam, (1,9 mil/mph) rekaman secara otomatis akan dilanjutkan.

Anda dapat menyalakan/mematikan **Autopause**(Jeda otomatis) untuk setiap mode olahraga di MovesCount di bawah pengaturan lanjutan untuk mode olahraga.

Anda juga bisa menyalakan/mematikan **Autopause**(Jeda otomatis) selama berolahraga tanpa berpengaruh sama sekali pada pengaturan Movescount Anda.

Untuk menyalakan/mematikan **Autopause**(Jeda otomatis) saat berolahraga:

1. Saat Anda dalam mode olahraga, terus tekan [Next] untuk mengakses menu pilihan.
2. Gulirkan ke **ACTIVATE**(Aktifkan) dengan menekan tombol [Light Lock] dan pilih [Next] .
3. Gulirkan ke **Autopause**(Jeda otomatis) dengan menekan tombol [Start Stop] dan pilih [Next] .
4. Alihkan mati/nyala dengan tombol [Start Stop] atau [Light Lock] .

5. Terus tekan [Next] untuk keluar.

### 3.3. Gulir otomatis

Aturlah arloji Anda agar otomatis bergulir ke tampilan mode olahraga ketika berolahraga dengan menggunakan **Autoscroll**(Gulir otomatis).

Dalam Movescount, Anda dapat mematikan/menyalakan **Autoscroll**(Gulir otomatis) untuk setiap mode olahraga dan tentukan durasi tampilannya.

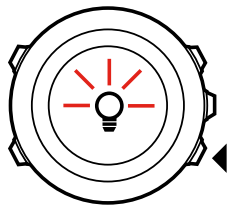
Anda juga bisa menyalakan/mematikan **Autoscroll**(Gulir otomatis) selama berolahraga tanpa berpengaruh sama sekali pada pengaturan Movescount Anda.

Untuk menyalakan/mematikan **Autoscroll**(Gulir otomatis) saat berolahraga:

1. Saat Anda dalam mode olahraga, terus tekan [Next] untuk mengakses menu pilihan.
2. Gulirkan ke **ACTIVATE**(Aktifkan) dengan menekan tombol [Light Lock] dan pilih [Next] .
3. Gulirkan ke **Autoscroll**(Gulir otomatis) dengan menekan tombol [Start Stop] dan pilih [Next] .
4. Alihkan mati/nyala dengan tombol [Start Stop] atau [Light Lock] .
5. Terus tekan [Next] untuk keluar.

### 3.4. Backlight (Lampu latar)

Tekan [Light Lock] untuk mengaktifkan lampu latar.



Secara standar (default), lampu latar akan menyala selama beberapa detik dan kemudian mati secara otomatis. Ini adalah mode **Normal**(Normal).

Ada tiga mode lampu latar yang berbeda:

**Mode**(Mode):


- **Normal**(Normal): Lampu latar menyala selama beberapa detik saat Anda menekan [Light Lock] dan saat alarm berbunyi.
- **Off**(Mati): Lampu latar tidak menyala bila menekan tombol atau saat alarm berbunyi.
- **Night**(Night/ Malam): Lampu latar menyala selama beberapa detik bila Anda menekan tombol mana pun dan saat alarm berbunyi.
- **Toggle**(Toggle / Alihkan): Lampu latar menyala bila Anda menekan [Light Lock] dan tetap menyala sampai Anda menekan [Light Lock] kembali.

Suunto Ambit3 Run Anda memiliki dua pengaturan lampu latar: yaitu pengaturan 'umum' dan mode olahraga.

Anda dapat mengubah pengaturan umum untuk lampu latar di dalam pengaturan arloji di bawah **GENERAL**(Umum) » **Tones/display**(Nada/tampilan) » **Backlight**(Lampu latar). Lihat 2.3. *Menyesuaikan pengaturan*. Anda juga dapat mengubah pengaturan umum di dalam Movescount.

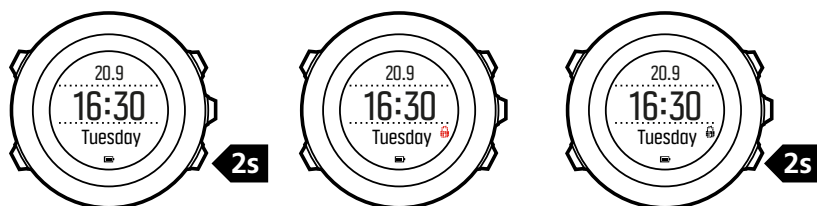
Mode olahraga Anda dapat menggunakan mode lampu latar yang sama dengan pengaturan umum (default/standar) atau Anda dapat menentukan mode yang berbeda untuk setiap mode olahraga di Movescount dalam pengaturan lanjutan.

Sebagai tambahan pada mode ini, Anda dapat mengatur tingkat kecerahan lampu latar (dalam persentase) dalam pengaturan jam di bawah **GENERAL**(Umum) » **Tones/display**(Nada/tampilan) » **Backlight**(Lampu latar) atau di Movescount.

 **TIP:** Ketika tombol [Back Lap] dan [Start Stop] terkunci, Anda tetap dapat mengaktifkan lampu latar dengan menekan [Light Lock].

### 3.5. Button lock (Kunci tombol)

Tetap menekan [Light Lock] akan mengunci dan membuka kunci tombol.



Anda dapat mengubah perilaku kunci tombol dalam pengaturan arloji di bawah **GENERAL**(Umum) » **Tones/display**(Nada/tampilan) » **Button lock**(Kunci tombol).


Suunto Ambit3 Run Anda memiliki dua pengaturan kunci tombol: yaitu untuk penggunaan umum **Time mode lock**(Kunci mode waktu), dan untuk saat Anda berolahraga, **Sport mode lock**(Kunci mode olahraga):

**Time mode lock**(Kunci mode waktu):

- **Actions only**(Tindakan saja): Menu mulai dan menu pilihan dikunci.
- **All buttons**(Semua tombol): Semua tombol dikunci. Lampu latar dapat diaktifkan dalam mode **Night**(Malam).

**Sport mode lock**(Kunci mode olahraga)

- **Actions only**(Tindakan saja): [Start Stop] , [Back Lap] dan menu pilihan dikunci selama berolahraga.
- **All buttons**(Semua tombol): Semua tombol dikunci. Lampu latar dapat diaktifkan dalam mode **Night**(Malam).

 **TIP:** Pilih pengaturan kunci tombol **Actions only**(Tindakan saja) untuk mode olahraga agar tidak memulai atau menghentikan pencatatan jurnal Anda tanpa sengaja. Ketika tombol [Back Lap] dan [Start Stop] terkunci, Anda masih dapat mengubah tampilan dengan menekan [Next] dan melihat dengan menekan tombol [View].

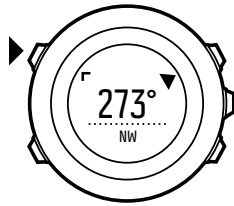
### 3.6. Kompas

Suunto Ambit3 Run memiliki kompas digital yang memungkinkan Anda mengorientasi diri Anda ke arah utara magnetik. Kompas dengan kompensasi kemiringan ini mampu membaca secara akurat walaupun tidak rata secara horisontal.

Anda dapat menunjukkan/menyembunyikan tampilan kompas dari menu opsi ketika dalam mode olahraga di bawah **ACTIVATE** (AKTIVASI) » **Compass** (Kompas).

Tampilan kompas berisi informasi berikut:

- baris tengah: arah kompas dalam derajat
- baris terbawah: mengubah tampilan ke arah mata angin saat ini, ke waktu atau kosongkan dengan [View]



Setelah satu menit, kompas akan beralih ke mode hemat daya. Kembali aktifkan dengan tombol [Start Stop] .

### 3.6.1. Menetapkan Deklinasi

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

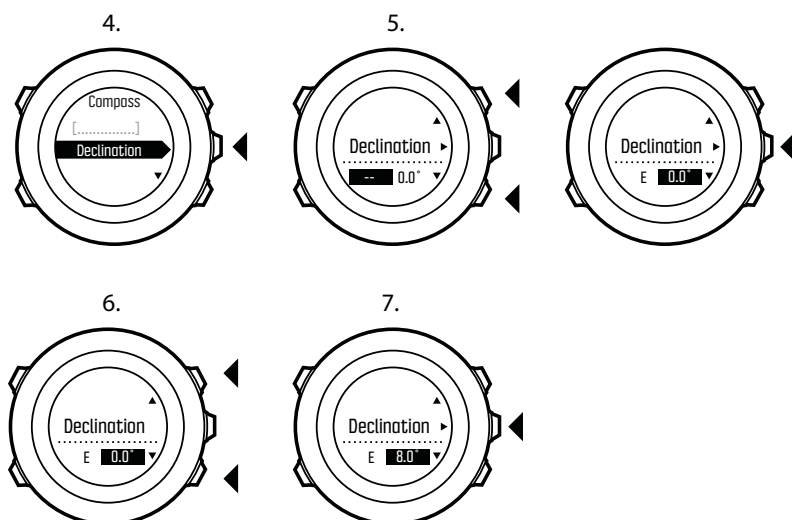
Peta kertas menunjuk ke arah utara yang sebenarnya. Tetapi kompas menunjuk ke arah utara magnetik – suatu daerah di atas Bumi di mana terdapat gaya tarik medan magnet Bumi. Karena Utara magnetik dan Utara yang sebenarnya tidak berada di lokasi yang sama, Anda harus menetapkan deklinasi pada kompas Anda. Sudut antara utara magnetik dan utara yang sebenarnya menjadi deklinasi Anda.

Nilai deklinasi terlihat pada kebanyakan peta. Lokasi utara magnetik berubah setiap tahun, jadi nilai deklinasi yang paling akurat dan terbaru dapat diperoleh dari internet (misalnya [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)).

Tetapi peta orientasi digambarkan dalam hubungannya dengan utara magnetik. Ini berarti saat Anda menggunakan peta orientasi, Anda harus mematikan koreksi deklinasi dengan menetapkan nilai deklinasi menjadi 0 derajat.

Untuk menetapkan nilai deklinasi:

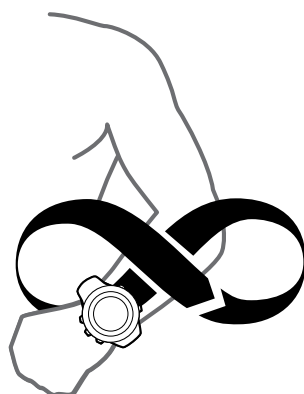
1. Terus tekan [Next] untuk masuk ke menu pilihan.
2. Tekan [Next] untuk masuk ke **GENERAL**(umum).
3. Gulir ke **Compass**(Kompas) dengan menggunakan [Light Lock] dan pilih dengan [Next] .
4. Gulir ke **Declination**(Decklinasi) dengan [Light Lock] dan pilih dengan [Next] .
5. Matikan deklinasi dengan memilih –(–), atau pilih **W**(B) (Barat) atau **E**(T) (Timur).
6. Tetapkan nilai deklinasi dengan menekan [Start Stop] atau [Light Lock] .
7. Tekan [Next] untuk menerima pengaturan.



 **TIP:** Anda juga dapat mengakses pengaturan kompas dengan terus menekan [View] dalam mode **COMPASS**.

### 3.6.2. Mengkalibrasi kompas

Jika belum pernah menggunakan kompas, Anda harus mengkalibrasinya lebih dahulu. Putar dan miringkan arloji ke beberapa arah sampai mengeluarkan bunyi “bip”, yang menandakan kalibrasi telah selesai.



Apabila Anda telah mengkalibrasi kompas dan ingin mengkalibrasi ulang, silakan mengakses pilihan kalibrasi dalam menu pilihan.

Jika kalibrasi berhasil, akan terlihat tulisan **CALIBRATION SUCCESSFUL**(Kalibrasi berhasil). Jika kalibrasi tidak berhasil, akan terlihat tulisan **CALIBRATION FAILED**(Kalibrasi gagal). Untuk kembali mencoba kalibrasi, tekan [Start Stop].

Untuk memulai kalibrasi kompas secara manual:

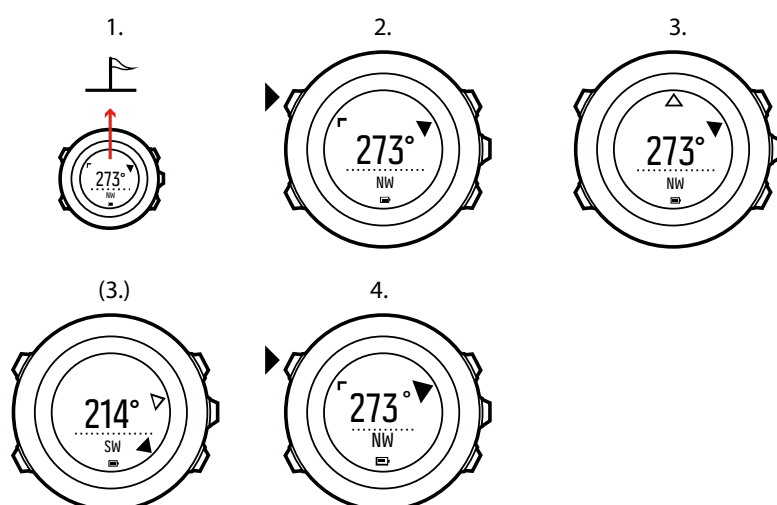
1. Terus tekan [Next] untuk masuk ke menu pilihan.
2. Pilih **GENERAL**(UMUM) dengan tombol [ ] .
3. Gulirkan ke **Compass**(Kompas) dengan menekan tombol [Light Lock] dan pilih dengan [Next].
4. Tekan tombol [Next] untuk memilih **Calibration**(Kalibrasi).

### 3.6.3. Mengatur kunci baring

Anda dapat menandai arah ke target Anda dalam hubungannya ke arah Utara dengan fitur kunci baring.

Untuk mengunci baring:

1. Dengan kompas yang aktif, pegang arloji di depan Anda dan arahkan diri Anda menghadap target.
2. Tekan [Back Lap] untuk mengunci derajat terkini yang ditampilkan pada arloji Anda sebagai baring.
3. Segitiga kosong menandakan baring terkunci dalam hubungannya dengan indikator Utara (segitiga penuh).
4. Tekan [Back Lap] untuk membuka kunci baring.



**NOTE:** Ketika menggunakan kompas dalam mode olahraga, tombol [Back Lap] hanya mengunci dan membuka baring. Keluar dari pandangan kompas untuk membuat satu putaran dengan [Back Lap].

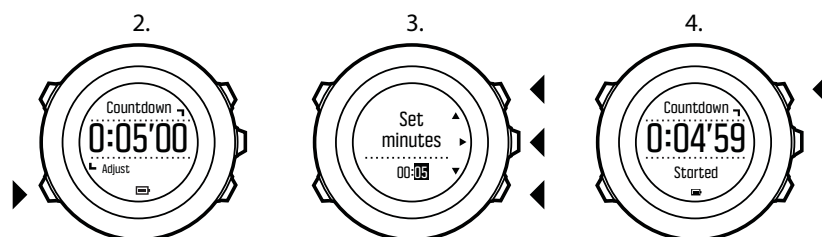
### 3.7. Penghitung waktu mundur

Anda dapat mengatur penghitung waktu untuk mundur dari waktu yang telah ditetapkan sebelumnya menjadi nol. Penghitung waktu mengeluarkan suara pendek setiap detik selama 10 detik terakhir dan membunyikan alarm ketika mencapai angka nol.

Anda dapat memperlihatkan/menyembunyikan penghitung waktu mundur dari menu mulai di bawah **DISPLAYS**(Tampilan) » **Countdown**(Waktu mundur). Alihkan dengan menekan [Next].

Untuk mengatur waktu mundur:

1. Tekan [Next] sampai Anda mencapai tampilan penghitung waktu mundur.
2. Tekan [View] untuk menyesuaikan waktu mundur.
3. Tetapkan jam dan menit dengan menekan [Start Stop] dan [Light Lock]. Terima dengan [Next].
4. Tekan [Start Stop] untuk mulai menghitung mundur.



 **TIP:** Anda dapat melakukan jeda/melanjutkan penghitungan waktu mundur dengan menekan [Start Stop].

## 3.8. Tampilan

Produk Suunto Ambit3 Run Anda dilengkapi dengan berbagai fitur, misalnya stopwatch (lihat 3.28. *Stopwatch*), yang dihadirkan sebagai tampilan yang dapat dilihat dengan menekan [Next]. Beberapa fitur tersebut bersifat permanen, sementara yang lainnya dapat Anda tampilkan atau sembunyikan sesuai keinginan Anda.

Untuk menampilkan/menyembunyikan tampilan:

1. Tekan [Start Stop] untuk masuk ke menu mulai.
2. Gulir ke **DISPLAYS** (Tampilan) dengan menekan [Light Lock] dan tekan [Next].
3. Di dalam daftar tampilan, nyalakan/matikan fitur dengan menggulirnya menggunakan Start Stop atau Light Lock, dan menekan Next. Terus tekan [Next] untuk keluar dari menu tampilan jika diperlukan.

Mode olahraga Anda (lihat 3.27. *Mode olahraga*) juga memiliki banyak tampilan yang dapat Anda sesuaikan untuk melihat berbagai informasi saat Anda berolahraga.

### 3.8.1. Menyesuaikan kontras tampilan

Menambah atau mengurangi tingkat kontras tampilan di dalam pengaturan arloji Suunto Ambit3 Run Anda

Untuk menyesuaikan kontras tampilan:

1. Terus tekan [Next] untuk masuk ke menu pilihan.
2. Tekan [Next] untuk masuk ke pengaturan **GENERAL**(Umum).
3. Tekan [Next] untuk masuk ke **Tones/display**(Nada/tampilan).
4. Gulir ke **Display contrast**(Kontras Tampilan) dengan menekan [Start Stop] and balikkan dengan menekan [Next].
5. Menambah kontras dengan menekan [Start Stop], atau menguranginya dengan menekan [Light Lock].
6. Terus tekan [Next] untuk keluar.

### 3.8.2. Membalik warna tampilan

Ganti tampilan antara gelap dan terang melalui pengaturan di dalam arloji atau di dalam Movescount, atau cukup gunakan pintasan tombol [View] standar/default (lihat 2.1. *Tombol dan Menu*). Anda juga dapat menentukan warna tampilan untuk mode olahraga di dalam Movescount.

Untuk membalik tampilan dalam pengaturan arloji:

1. Terus tekan [Next] untuk masuk ke menu pilihan.

2. Tekan [Next] untuk masuk ke pengaturan **GENERAL**(Umum).
3. Tekan [Next] untuk masuk ke **Tones/display**(Nada/tampilan).
4. Gulir ke **Invert display**(Membalik tampilan) dengan menekan [Start Stop] dan balikkan dengan menekan [Next] .

## 3.9. Berolahraga dengan mode olahraga

Gunakan mode olahraga (lihat 3.27. *Mode olahraga*) untuk merekam jurnal olahraga dan melihat berbagai informasi selama berolahraga.

Anda dapat mengakses mode olahraga di bawah menu **EXERCISE**(Olahraga) dengan menekan [Start Stop] .

### 3.9.1. Menggunakan Suunto Smart Sensor

Sebuah sensor detak jantung pintar yang kompatibel dengan Bluetooth<sup>®</sup>Smart, misalnya Suunto Smart Sensor, dapat Anda gunakan dengan Suunto Ambit3 Run untuk memberikan informasi yang lebih rinci tentang intensitas olahraga Anda.

Saat berolahraga, sensor detak jantung mengaktifkan:

- detak jantung di waktu nyata
- detak jantung rata-rata di waktu nyata
- detak jantung dalam bentuk grafis
- kalori yang terbakar selama berolahraga
- panduan berolahraga dalam batas detak jantung yang ditentukan
- Efek Puncak Latihan

Setelah berolahraga, sensor detak jantung menyediakan:

- jumlah kalori yang terbakar selama berolahraga
- detak jantung rata-rata
- detak jantung puncak
- waktu pemulihan

Jika Anda menggunakan Suunto Smart Sensor, Anda juga telah menambahkan manfaat memori detak jantung. Fungsi memori Suunto Smart Sensor menunjang data setiap kali transmisi ke Suunto Ambit3 Run Anda terputus.

Hal ini memungkinkan Anda untuk mendapatkan informasi intensitas olah raga yang akurat dalam aktivitas seperti berenang, dimana air menghalangi transmisi. Ini juga berarti Anda dapat meninggalkan Suunto Ambit3 Run Anda di tempat setelah memulai perekaman data. Untuk informasi lebih lanjut, harap lihat Panduan bagi Pengguna Suunto Smart Sensor

Tanpa sensor detak jantung, Suunto Ambit3 Run Anda menyediakan informasi konfirmasi kalori dan waktu pemulihan untuk aktivitas berlari dan bersepeda dimana kecepatan digunakan untuk memperkirakan intensitas. Tetapi kami menyarankan penggunaan sensor detak jantung untuk mendapatkan pembacaan intensitas yang akurat.

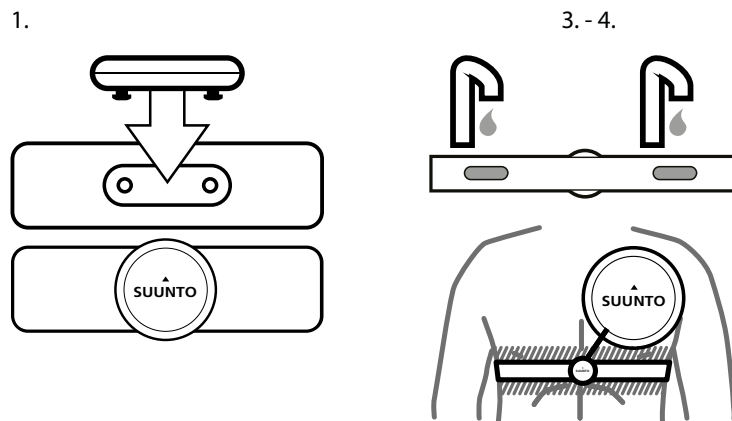
Lihat petunjuk bagi pengguna Suunto Smart Sensor atau sensor detak jantung lainnya yang kompatibel dengan Bluetooth Smart untuk mendapatkan informasi tambahan.

### 3.9.2. Menyalakan Suunto Smart Sensor


Untuk mulai menggunakan Suunto Smart Sensor:




1. Letakkan sensor dengan erat dalam penhubung tali.
2. Sesuaikan panjang tali sesuai keperluan.
3. Lembabkan area elektroda tali dengan air atau gel elektroda.
4. Kenakan tali sehingga pas dan logo Suunto menghadap ke atas.



Smart Sensor menyala secara otomatis bila menemukan detak jantung.

 **TIP:** Kenakan tali dengan bersentuhan langsung pada kulit Anda untuk mendapatkan hasil yang terbaik.

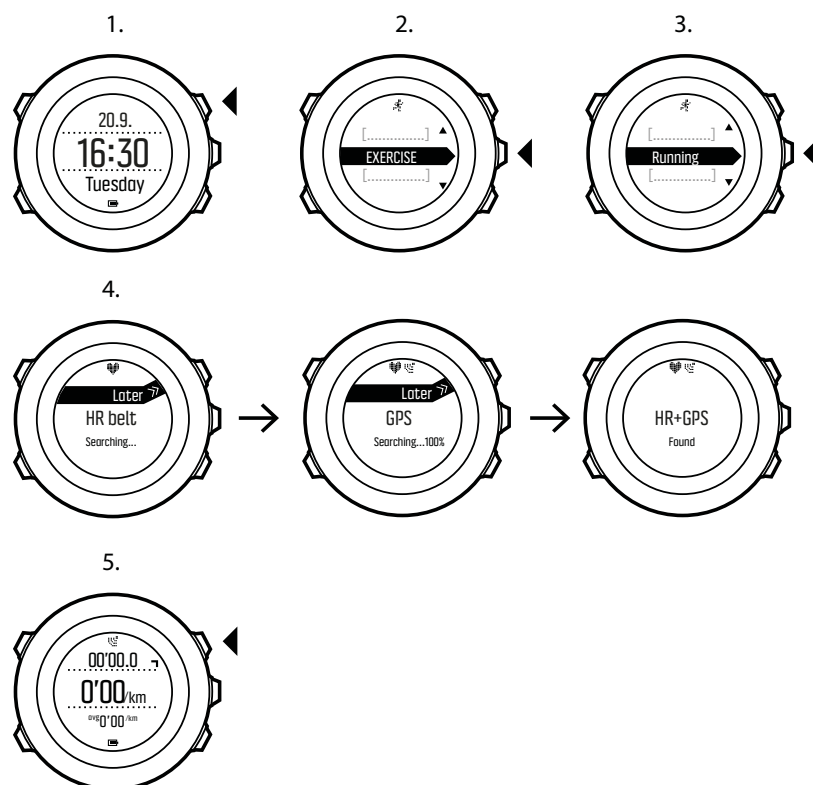
Lihat Panduan bagi Pengguna Suunto Smart Sensor untuk mengetahui informasi tambahan dan pemecahan masalah.

 **NOTE:** Keringkan bagian kulit di bawah elektroda sabuk, sabuk yang longgar dan bahan-bahan baju sintetik dapat menyebabkan abnormalitas pembacaan tingkat denyut jantung yang tinggi. Basahi secukupnya elektroda sabuk dan kencangkan sabuk untuk mencegah terjadinya puncak tingkat denyut jantung. Jika Anda merasa khawatir dengan tingkat denyut jantung Anda, harap konsultasikan dengan dokter.

### 3.9.3. Mulai berolahraga

Untuk mulai berolahraga:

1. Tekan [Start Stop] untuk memasuki menu mulai.
2. Tekan [Next] untuk memasuki **EXERCISE**(Olahraga).
3. Gulirkan pilihan mode olahraga dengan menekan [Start Stop] atau [Light Lock] dan pilih mode yang cocok dengan menekan [Next] .
4. Arloji Anda otomatis mulai mencari sinyal sabuk detak jantung, jika mode olahraga yang dipilih menggunakan sabuk detak jantung. Tunggu sampai arloji Anda memberitahukan bahwa detak jantung dan/atau sinyal GPS telah ditemukan, atau tekan [Start Stop] untuk memilih **Later**(Nanti). Arloji terus mencari denyut jantung/sinyal GPS.
5. Tekan [Start Stop] untuk mulai merekam olahraga Anda. Untuk mengakses pilihan tambahan ketika berolahraga, terus tekan [Next] .



### 3.9.4. Selama berolahraga

Suunto Ambit3 Run memberi Anda banyak informasi saat berolahraga. Informasinya berbeda-beda, tergantung pada mode olahraga yang Anda pilih (lihat 3.27. *Mode olahraga*). Anda juga akan mendapatkan lebih banyak informasi apabila menggunakan sabuk denyut jantung dan GPS selama berolahraga.

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

- Tekan [Next] untuk melihat tampilan mode olahraga secara bergulir.
- Tekan [View] untuk melihat berbagai informasi pada baris terbawah dari tampilan.
- Agar pencatatan jurnal Anda tidak terhenti atau membuat putaran yang tidak diinginkan tanpa sengaja, kuncilah tombolnya dengan terus menekan [Light Lock].
- Tekan [Start Stop] untuk mulai melakukan jeda pada perekaman. Untuk melanjutkan rekaman, tekan [Start Stop] lagi.

### 3.9.5. Merekam gerakan

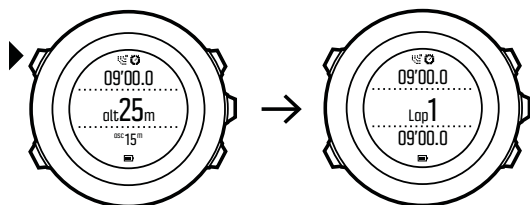
Tergantung pada mode olahraga yang Anda pilih, Suunto Ambit3 Run Anda memungkinkan Anda merekam berbagai informasi selama berolahraga.

Jika mode olahraga Anda mengaktifkan GPS, Suunto Ambit3 Run juga merekam jalur Anda selama berolahraga. Anda bisa melihat jalur di aplikasi Suunto sebagai bagian dari rekaman olahraga.

### 3.9.6. Membuat putaran


Saat berolahraga, Anda dapat membuat putaran secara manual atau otomatis dengan menyetel interval putaran di Movescount. Saat Anda membuat putaran otomatis, Suunto Ambit3 Run mencatat putaran berdasarkan jarak yang telah Anda tentukan di Movescount.

Untuk mencatat putaran secara manual, tekan [Back Lap] saat berolahraga.



Suunto Ambit3 Run menampilkan informasi berikut ini:

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

 **NOTE:** Ringkasan olahraga selalu memperlihatkan setidaknya satu putaran, olahraga Anda sejak mulai hingga selesai. Putaran yang telah Anda buat selama olahraga terlihat sebagai putaran tambahan.

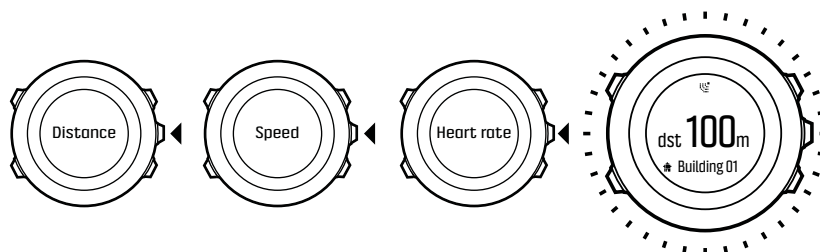
### 3.9.7. Menavigasi saat berolahraga

Jika Anda ingin berlari melewati melewati sebuah rute atau menuju ke sebuah Lokasi Yang Diinginkan (LYD), Anda dapat memilih mode olahraga, contohnya Run a Route (Berlari di Rute) dan langsung memulai navigasi.


Anda juga dapat menavigasi rute atau ke LYD saat berolahraga dalam mode olahraga lain dengan GPS yang diaktifkan.

Untuk menavigasi saat berolahraga:

1. Ketika Anda dalam mode olahraga dengan GPS yang diaktifkan, terus tekan [Next] untuk mengakses menu pilihan.
2. Tekan tombol [Next] untuk memilih **NAVIGATION**(Navigasi).
3. Gulir ke **POIs (Points of interest)**(LYD-Lokasi yang Diinginkan) atau **Routes**(Rute) dengan [Light Lock] dan pilih dengan [Next].  
Panduan navigasi terlihat sebagai tampilan terakhir pada mode olahraga yang dipilih.



Untuk menonaktifkan navigasi, kembali ke **NAVIGATION**(Navigasi) dalam menu pilihan dan pilih **End navigation**(Akhir navigasi).

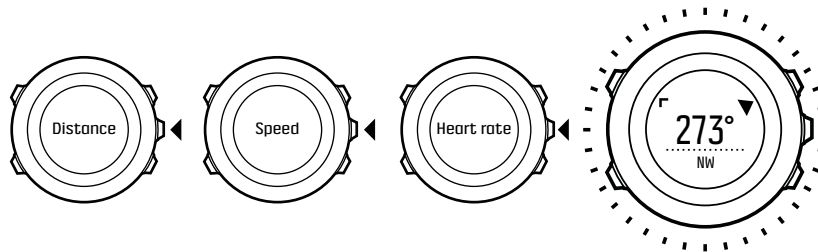
 **NOTE:** Jika pengaturan keakuratan GPS (lihat 3.18.3. Keakuratan GPS dan penghematan daya) dari mode olahraga Anda adalah **Good**(Baik) atau kurang, keakuratan GPS beralih ke **Best**(Terbaik) saat menavigasi. Dengan demikian konsumsi baterai menjadi lebih tinggi.

### 3.9.8. Menggunakan kompas selama berolahraga

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

Untuk menggunakan kompas selama berolahraga:

1. Ketika Anda berada dalam mode olahraga, terus tekan [Next] untuk mengakses menu pilihan.
2. Gulirkan ke **ACTIVATE**(Aktifkan) dengan menekan tombol [Light Lock] dan pilih [Next] .
3. Gulirkan ke **Compass**(Kompas) dengan menekan tombol [Light Lock] dan pilih dengan [Next] .
4. Kompas terlihat sebagai tampilan terakhir pada mode olahraga yang dipilih.



Untuk menonaktifkan kompas, kembalilah ke **ACTIVATE**(Aktifkan) dalam menu pilihan dan pilih **End compass**(Akhiri kompas).

### 3.10. Temukan kembali

Suunto Ambit3 Run otomatis menyimpan titik mulai berolahraga Anda, jika Anda menggunakan GPS. Dengan Temukan kembali, Suunto Ambit3 Run dapat membimbing Anda secara langsung kembali ke titik mulai (atau ke lokasi di mana pembacaan GPS dilakukan).

Untuk menemukan kembali:

1. Ketika Anda dalam mode olahraga, terus tekan [Next] untuk mengakses menu pilihan.
2. Tekan tombol [Next] untuk memilih **NAVIGATION**(navigasi).
3. Gulir ke **Find back**(Temukan kembali) dengan [Start Stop] dan pilih [Next] . Panduan navigasi terlihat sebagai tampilan terakhir pada mode olahraga yang dipilih.

### 3.11. Pembaruan Firmware

Anda bisa memperbarui perangkat lunak Suunto Ambit3 Run melalui Suuntolink. Pastikan untuk menyeleraskan arloji Anda dengan aplikasi Suunto sebelum memperbarui perangkat lunak, semua log akan dihapus dari arloji selama pembaruan.

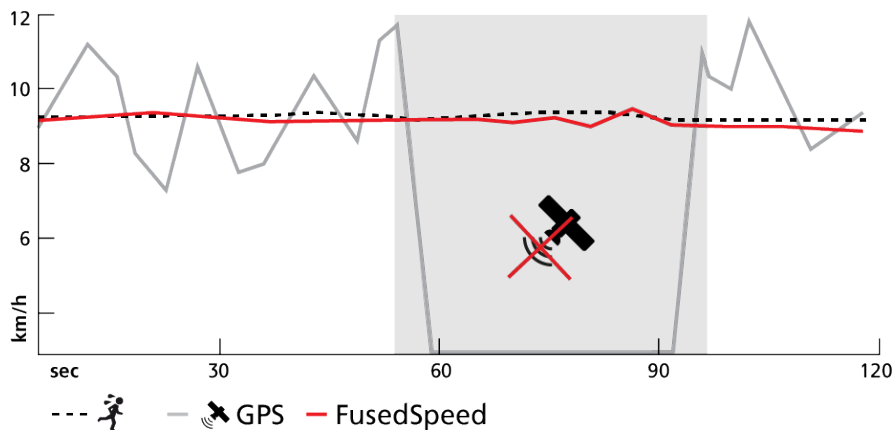
Untuk memperbarui perangkat lunak Suunto Ambit3 Run:

1. Unggah olahraga Anda ke aplikasi Suunto.
2. Instal Suuntolink jika Anda belum melakukannya ([www.suunto.com/suuntolink](http://www.suunto.com/suuntolink)).

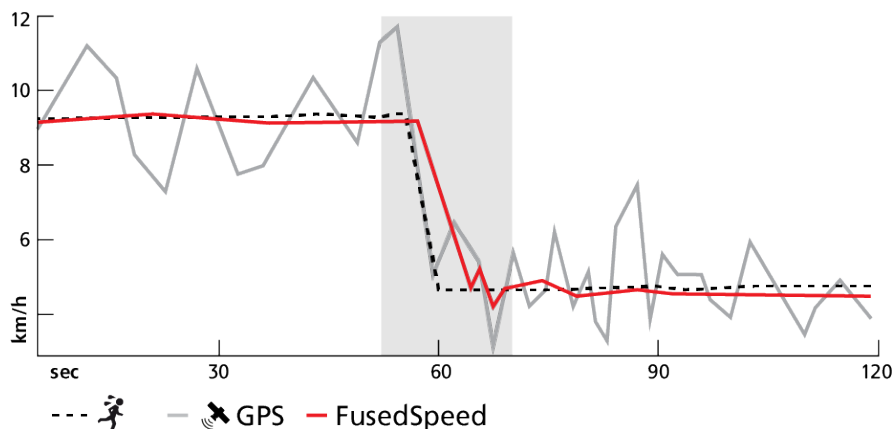
- Hubungkan Suunto Ambit3 Run Anda ke komputer dengan kabel USB yang disediakan dan ikuti instruksinya.

### 3.12. FusedSpeed

FusedSpeed™ merupakan kombinasi unik dari GPS dan pembacaan sensor akselerasi pergelangan tangan untuk pengukuran kecepatan jalan secara lebih akurat. Sinyal GPS disaring secara adaptif berdasarkan akselerasi pergelangan tangan, sehingga memberikan pembacaan yang lebih akurat pada kecepatan lari yang stabil dan respons yang lebih cepat terhadap perubahan kecepatan.



FusedSpeed akan memberikan manfaat terbaik saat Anda memerlukan pembacaan kecepatan reaktif yang tinggi selama olahraga, misalnya saat berlari di daerah yang tidak rata atau selama berolahraga dengan interval. Apabila Anda kehilangan sinyal GPS sementara, misalnya, Suunto Ambit3 Run akan tetap dapat menunjukkan pembacaan kecepatan yang akurat dengan bantuan akselerator kalibrasi GPS.

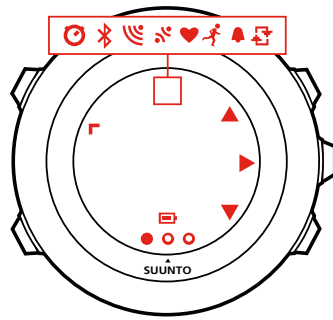


**TIP:** Untuk mendapatkan pembacaan paling akurat dengan FusedSpeed, lihat sebentar saja pada arloji ini bila perlu. Memegang arloji di depan Anda tanpa menggerakannya akan mengurangi keakurata.

FusedSpeed otomatis diaktifkan untuk berlari dan untuk berbagai jenis aktivitas lain yang serupa, misalnya orientasi, bola lantai dan sepak bola.

Untuk mengaktifkan FusedSpeed bagi mode olahraga pilihan, pastikan Anda memilih aktivitas yang menggunakan FusedSpeed. Hal ini akan ditunjukkan di akhir bagian pengaturan lanjutan mode olahraga di dalam Movescount.

### 3.13. Ikon





















Ikon-ikon berikut ini ditampilkan dalam Suunto Ambit3 Run:

	alarm
	baterai
	Aktivitas Bluetooth
	kunci tombol
	Indikator tekan tombol
	kronograf
	tampilan terkini
	turun/kurangi
	kekuatan sinyal GPS
	detak jantung
	panggilan masuk
	penghitung waktu interval
	pesan/pemberitahuan
	Panggilan tak terjawab
	berikutnya/konfirmasikan
	pemadanan
	pengaturan
	mode olahraga
	naik/tingkatkan

## Ikon LYD

Ikon LYD berikut ini tersedia di Suunto Ambit3 Run:


	mulai
	gedung/rumah
	tenda/kemah
	mobil/tempat parkir
	gua
	persimpangan jalan
	akhir
	makanan/ restoran/ kafe
	hutan
	geocache
	penginapan/ hostel/ hotel
	padang rumput
	gunung/ bukit/ lembah/ jurang
	jalan/jalan setapak
	batu
	pemandangan
	perairan/ sungai/ danau/ pantai
	titik koordinat

### 3.14. Penghitung waktu interval

Anda dapat menambahkan penghitung waktu interval ke masing-masing mode olahraga pilihan di Movescount. Untuk menambahkan pencatat waktu interval ke mode olahraga, pilih mode olahraga dan buka **Advanced settings**. Pada saat berikutnya Anda menghubungkan Suunto Ambit3 Run Anda ke akun Movescount Anda, penghitung waktu interval akan diselaraskan dengan arloji.

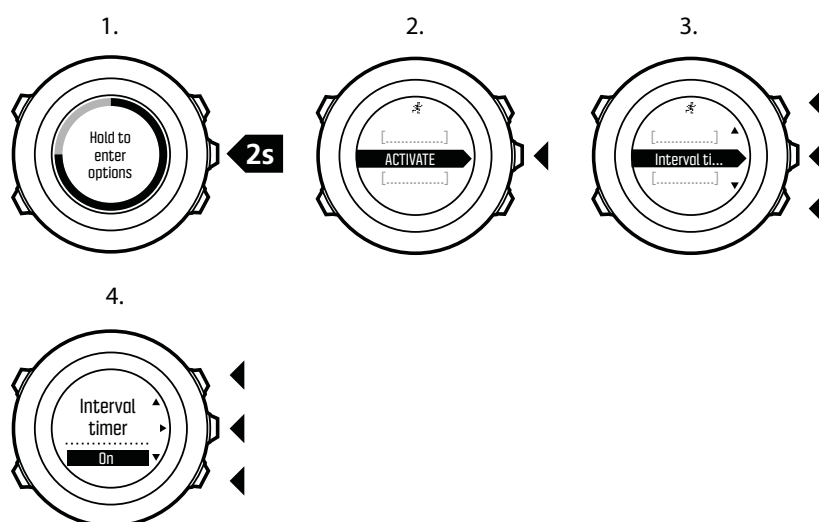
Anda dapat menetapkan informasi berikut dalam penghitung waktu interval:

- jenis interval (**HIGH** (tinggi) dan interval **LOW** (rendah))
- durasi atau jarak untuk kedua jenis interval
- jumlah pengulangan interval

 **NOTE:** Jika Anda tidak menetapkan jumlah pengulangan interval di Movescount, penghitung waktu interval akan berlanjut hingga terulang 99 kali.

Untuk mengaktifkan/menonaktifkan penghitung waktu interval:

1. Ketika Anda dalam mode olahraga, tekan terus [Next] untuk mengakses menu pilihan.
2. Gulir ke **ACTIVATE** (aktivasi) dengan [Light Lock] dan pilih dengan [Next] .
3. Gulir ke **Interval** (Interval) dengan [Start Stop] dan pilih dengan [Next] .
4. Tekan [Start Stop] atau [Light Lock] untuk mengatur penghitung waktu interval **On/Off** (Nyala/Mati) dan terima dengan [Next] . Saat penghitung waktu interval aktif, ikon interval akan ditampilkan pada bagian atas layar.



### 3.15. Buku log

Jurnal menyimpan catatan rekaman aktivitas Anda. Jumlah maksimal jurnal dan durasi maksimal satu jurnal bergantung pada seberapa banyak informasi yang direkam dalam setiap aktivitas. Keakuratan GPS (lihat 3.18.3. *Keakuratan GPS dan penghematan daya*) dan penggunaan penghitung waktu interval (lihat 3.14. *Penghitung waktu interval*), misalnya, secara langsung berdampak pada jumlah dan durasi jurnal yang dapat disimpan.

Anda dapat melihat ringkasan log aktivitas tepat setelah berhenti merekam atau melalui **BUKU LOG** di menu mulai.

Informasi yang ditampilkan dalam ringkasan log bersifat dinamis: berubah tergantung faktor-faktor seperti mode olahraga dan apakah Anda menggunakan sabuk detak jantung atau GPS atau tidak. Secara default, semua jurnal minimal memiliki informasi berikut:

- nama mode olahraga
- waktu
- tanggal
- durasi
- putaran

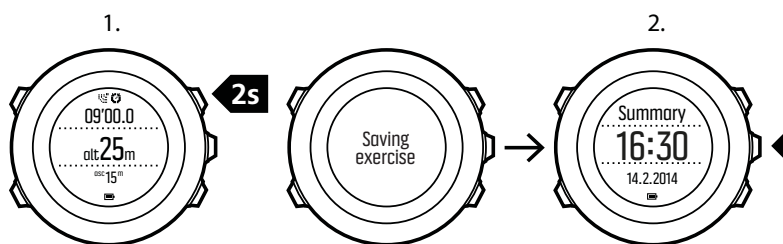
Jika catatannya mencakup data GPS, maka entri jurnalnya mencantumkan tampilan seluruh jalur rute.



 **TIP:** Anda dapat melihat lebih banyak detail rekaman aktivitas Anda di aplikasi Suunto.

Untuk melihat ringkasan log setelah menghentikan perekaman:

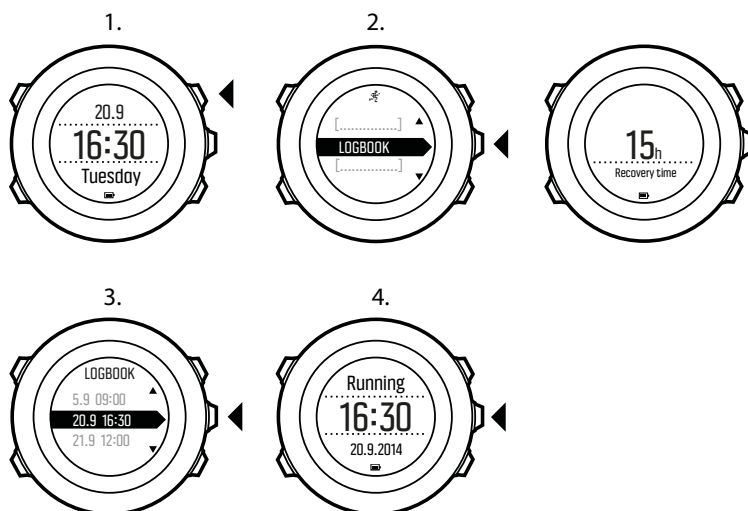
1. Terus tekan [Start Stop] untuk berhenti dan menyimpan olahraga. Cara lainnya, tekan [Start Stop] untuk menjeda perekaman. Setelah menjeda, berhenti dengan menekan [Back Lap] , atau lanjutkan perekaman dengan menekan [Start Stop] . Setelah jeda dan berhenti olahraga, simpan log dengan menekan [Start Stop] . Jika Anda tidak ingin menyimpan catatan tersebut, tekan [Light Lock] . Jika tidak menyimpan log, Anda masih bisa melihat ringkasan log setelah menekan [Light Lock] , tetapi log tidak disimpan di buku log untuk dilihat nanti.
2. Tekan [NEXT] untuk melihat ringkasan log.



Anda juga dapat melihat ringkasan semua olahraga Anda yang disimpan dalam jurnal. Di dalam jurnal tersebut, olahraga Anda diurutkan berdasarkan tanggal dan waktu.

Untuk melihat catatan rangkuman dalam jurnal:

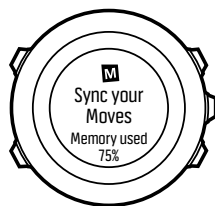
1. Tekan [Start Stop] untuk masuk ke menu mulai.
2. Gulirkan ke **LOGBOOK** dengan [Light Lock] dan masuk dengan [Next] . Waktu pemulihan Anda saat ini ditampilkan.
3. Gulir log dengan [Start Stop] atau [Light Lock] dan pilih log dengan [Next] .
4. Telusuri tampilan ringkasan log dengan [Next] .



Jika catatan tersebut terdiri dari beberapa putaran, Anda dapat melihat informasi putaran tertentu dengan menekan [View] .

## 3.16. Indikator sisa memori

Jika lebih dari 50% buku log belum diselaraskan dengan aplikasi Suunto, Suunto Ambit3 Run menampilkan pengingat saat Anda masuk ke buku log.




Pengingat tidak ditampilkan setelah memori yang tidak diselaraskan sudah penuh dan Suunto Ambit3 Run mulai menimpa log lama.

## 3.17. Movescount

Movescount memungkinkan Anda menyesuaikan arloji agar sesuai dengan kebutuhan Anda.

Mulai dengan menginstal SuuntoLink:

1. Buka [www.suunto.com/suuntolink](http://www.suunto.com/suuntolink).
2. Unduh, instal, dan buka versi SuuntoLink terbaru.
3. Ikuti instruksi untuk membuat akun Movescount Anda.
4. Buka [www.movescount.com](http://www.movescount.com) dan masuk.

 **NOTE:** Saat pertama kali Suunto Ambit3 Run Anda dihubungkan ke Movescount, pengaturan arloji dipindahkan dari arloji ke akun Movescount Anda. Saat lain kali Anda menghubungkan Suunto Ambit3 Run Anda ke akun Movescount, perubahan di pengaturan dan mode olahraga yang Anda buat di Movescount dan di arloji secara otomatis disinkronkan.

## 3.18. Menavigasi dengan GPS

Suunto Ambit3 Run menggunakan Sistem Penentuan Posisi Global (Global Positioning System/GPS) untuk menentukan posisi terkini Anda. GPS menggabungkan serangkaian satelit yang melintasi bumi pada ketinggian 20.000 km dengan kecepatan 4 km/detik.

Penerima GPS internal dalam Suunto Ambit3 Run dioptimalkan untuk penggunaan pada pergelangan tangan dan menerima data dari sudut yang sangat luas.

### 3.18.1. Menangkap sinyal GPS

Suunto Ambit3 Run akan mengaktifkan GPS secara otomatis saat Anda memilih mode olahraga dengan fungsionalitas GPS, menentukan lokasi Anda, atau mulai menavigasi.





**NOTE:** Bila Anda mengaktifkan GPS untuk pertama kalinya atau belum menggunakannya dalam waktu lama, mungkin perlu waktu lebih lama untuk melakukan pembacaan GPS. Selanjutnya Anda memerlukan waktu lebih singkat untuk memulai GPS.



**TIP:** Untuk meminimalkan waktu mulai GPS, peganglah arloji dengan stabil dengan posisi GPS menghadap ke atas dan pastikan Anda berada di area terbuka agar arloji memiliki pandangan ke langit tanpa halangan.



**TIP:** Selaraskan Suunto Ambit3 Run Anda dengan Movescount secara teratur untuk mendapatkan data orbit satelit terbaru. Ini mengurangi waktu yang diperlukan untuk mendapatkan pembacaan GPS dan meningkatkan akurasi lintasan.

## Pemecahan masalah: Tidak ada sinyal GPS

- Untuk mendapatkan sinyal yang optimal, arahkan bagian GPS dari arloji tersebut ke atas. Sinyal terbaik dapat diterima di area terbuka yang memiliki pandangan ke langit tanpa halangan.
- Penerima GPS biasanya bekerja dengan baik di dalam tenda dan penutup tipis lainnya. Tetapi benda, gedung, vegetasi yang rapat atau cuaca berawan dapat mengurangi kualitas penerimaan sinyal GPS.
- Sinyal GPS tidak dapat menembus konstruksi padat atau air. Karena itu, jangan mencoba mengaktifkan GPS di dalam gedung, gua, atau di bawah air.

### 3.18.2. Kisi GPS dan format posisi

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

Format posisi adalah cara posisi penerima GPS ditampilkan pada arloji. Semua format terhubung ke lokasi yang sama, hanya menunjukkannya dengan cara berbeda. Anda dapat mengubah format posisi di dalam pengaturan arloji di bawah **GENERAL**(Umum) »

**Format**(Format) » **Position format**(Format posisi).

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.d°)
  - **WGS84 Hd°m.m'**(WGS84 Hd°m.m')
  - **WGS84 Hd°m's.s**(WGS84 Hd°m's.s)
- **UTM**UTM / Universal Transverse Mercator) memberikan presentasi posisi horisontal dua dimensi.
- **MGRS**MGRS / Military Grid Reference System) adalah perpanjangan dari UTM dan terdiri dari penunjuk zona kisi, pengidentifikasi 100.000 meter persegi dan sebuah lokasi numerik.

Suunto Ambit3 Run juga mendukung kisi lokal berikut ini:

- **British (BNG)** ( Inggris (BNG) )
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)**(Finlandia (ETRS-TM35FIN))
- **Finnish (KKJ)** (Finlandia (KKJ) )
- **Irish (IG)**(Irlandia (IG))
- **Swedish (RT90)**(Swedia (RT90))

- **Swiss (CH1903)** (Swiss (CH1903) )
- **UTM NAD27 Alaska**(UTM NAD27 Alaska)
- **UTM NAD27 Conus** (UTM NAD27 Conus )
- **UTM NAD83**(UTM NAD83)
- **NZTM2000** (NZTM2000 ) (Selandia Baru)

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

### 3.18.3. Keakuratan GPS dan penghematan daya

Saat menyesuaikan mode olahraga, Anda dapat menentukan interval pembacaan GPS dengan menggunakan pengaturan keakuratan GPS di Movescount. Semakin pendek intervalnya, semakin baik keakuratannya saat berolahraga.

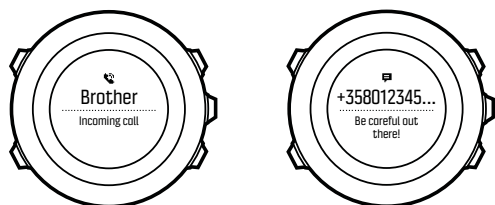
Dengan menambah interval dan mengurangi keakuratan, Anda bisa memperpanjang usia baterai.

Pilihan keakuratan GPS adalah:

- Terbaik: ~ interval pembacaan selama 1 detik, konsumsi daya paling tinggi
- Baik: ~ interval pembacaan selama 5 detik, konsumsi daya sedang
- Cukup: ~ interval pembacaan selama 60 detik, konsumsi daya paling rendah
- Mati: tidak ada pembacaan GPS.

## 3.19. Pemberitahuan

Jika Anda telah memadankan Suunto Ambit3 Run Anda dengan Suunto Movescount App (lihat 3.29. *Suunto App*), Anda dapat menerima panggilan, pesan dan pemberitahuan “push” pada arloji.



Untuk mendapatkan pemberitahuan pada arloji Anda:

1. Terus tekan tombol [Next] untuk masuk ke menu opsi.
2. Tekan [Light Lock] untuk bergulir ke **CONNECTIVITY** (KONEKTIVITAS) dan tekan [Next] .
3. Tekan [Light Lock] untuk bergulir ke **Settings** (Pengaturan) dan tekan [Next] .
4. Tekan [Light Lock] untuk bergulir ke **NOTIFICATIONS** (Pemberitahuan) dan tekan [Next] .
5. Beralih nyala/mati dengan [Light Lock] dan tekan [Next] .
6. Keluar dengan terus menekan tombol [Next] .

Dengan pemberitahuan dalam keadaan menyala, Suunto Ambit3 Run Anda memberi suara peringatan dan memperlihatkan ikon pemberitahuan di baris bawah untuk setiap acara baru.

Untuk melihat pemberitahuan pada arloji Anda:

1. Tekan [Start Stop] untuk masuk ke menu mulai.

2. Gulirkan ke **NOTIFICATIONS** (PEMBERITAHUAN) dengan [Light Lock] dan pilih dengan [Next].
3. Gulirkan di sepanjang pemberitahuan dengan [Start Stop] atau [Light Lock].

Maksimal 10 pemberitahuan dapat dicantumkan dalam daftar. Pemberitahuan tetap ada dalam arloji Anda sampai Anda menghapusnya dari perangkat bergerak Anda. Namun pemberitahuan yang usianya sudah lebih dari satu hari akan disembunyikan dari tampilan dalam arloji.

## 3.20. POD dan sensor HR

Padankan Suunto Ambit3 Run Anda dengan POD kaki yang kompatibel dengan Bluetooth® Smart untuk menerima tambahan informasi saat melakukan latihan.

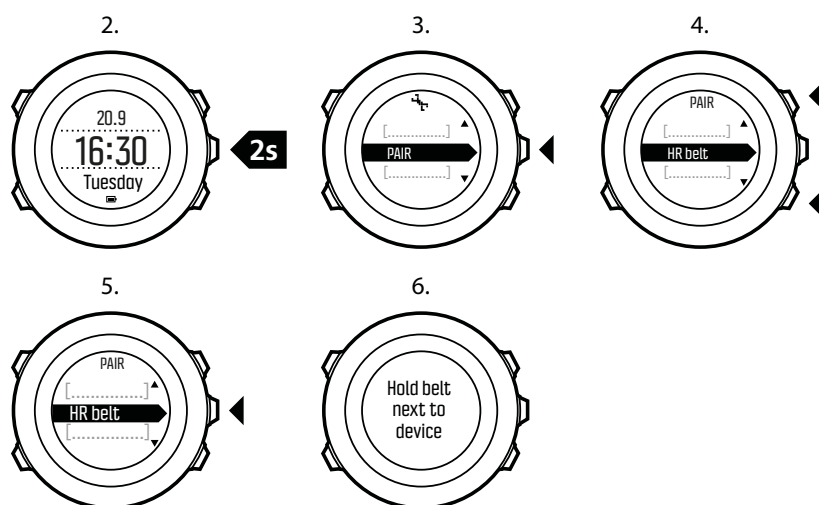
Suunto Smart Sensor yang disertakan di dalam paket Suunto Ambit3 Run (opsional) Anda telah dipadankan. Pemadanan diperlukan hanya bila Anda ingin menggunakan sensor detak jantung lain yang kompatibel dengan Bluetooth Smart.

### 3.20.1. Memadankan POD dan sensor HR

Prosedur pemadanan dapat berbeda bergantung pada POD atau jenis sensor detak jantung (HR). Harap lihat panduan pengguna untuk perangkat yang hendak Anda padankan dengan Suunto Ambit3 Run Anda sebelum melanjutkan.

Untuk memadankan POD atau sensor detak jantung:

1. Aktifkan POD atau sensor detak jantung. Jika Anda memadankan Suunto Smart Sensor, lihat 3.9.2. *Menyalakan Suunto Smart Sensor*.
2. Tekan terus [Next] untuk masuk ke menu opsi.
3. Gulir ke **PAIR** (Padankan) dengan [Light Lock] dan pilih dengan [Next].
4. Gulir ke pilihan yang ada dengan menekan [Start Stop] dan [Light Lock] dan tekan [Next] untuk memilih sebuah POD atau sensor denyut jantung untuk dipadankan.
5. Pegang Suunto Ambit3 Run Anda hingga dekat ke alat yang sedang Anda padankan dan tunggu sampai Suunto Ambit3 Run memberitahukan bahwa pemadanan berhasil. Jika pemadanan gagal, tekan [Start Stop] untuk mencoba ulang, atau tombol [Light Lock] untuk kembali ke pengaturan pemadanan.



### 3.20.2. Menggunakan POD kaki


Ketika menggunakan POD kaki, POD tersebut secara otomatis dikalibrasi oleh GPS pada interval pendek selama berolahraga. Namun POD kaki selalu tetap menjadi sumber kecepatan dan jarak ketika dipadankan dan aktif untuk mode olah gara yang ada.

Kalibrasi otomatis untuk POD Kaki sudah menyala secara default. Kalibrasi otomatis dapat dimatikan di dalam menu pilihan mode olahraga di bawah **ACTIVATE**(Aktifkan), jika POD kaki dipadankan dan digunakan untuk mode olahraga yang dipilih.

Untuk pengukuran kecepatan dan jarak yang lebih akurat, Anda dapat melakukan kalibrasi POD kaki secara manual. Lakukan kalibrasi pada jarak yang telah diukur secara akurat, misalnya, di jalur lari 400 meter.

Untuk mengkalibrasi POD Kaki dengan Suunto Ambit3 Run:

1. Tempelkan POD Kaki ke sepatu Anda. Untuk informasi lebih lanjut, lihat panduan bagi pengguna untuk POD kaki yang Anda gunakan.
2. Pilih mode olahraga (contohnya **Running**(Berlari)) dalam menu mulai.
3. Mulailah berlari pada kecepatan biasanya. Ketika Anda melintasi garis mulai, tekan [Start Stop] untuk mulai merekam.
4. Berlarilah pada jarak 800-1000 meter (sekitar 0,500-0,700 mil) pada kecepatan biasa (misalnya dua putaran pada lintasan 400 meter).
5. Tekan [Start Stop] saat Anda telah mencapai garis akhir untuk sejenak berhenti rekaman.
6. Tekan [Back Lap] untuk berhenti merekam. Setelah berhenti berolahraga, simpan jurnal dengan menekan [Start Stop] . Jika Anda tidak ingin menyimpan jurnal itu, tekan [Light Lock] . Gulirkan dengan [Next] melalui tampilan ringkasan, sampai Anda mencapai ringkasan jarak. Atur jarak yang ditunjukkan pada tampilan dengan jarak lari Anda sebenarnya dengan menekan [Start Stop] dan [Light Lock] . Konfirmasikan dengan menekan [Next] .
7. Konfirmasikan kalibrasi POD dengan menekan [Start Stop] . Kini POD Kaki Anda telah dikalibrasi.


 **NOTE:** Jika koneksi POD Kaki tidak stabil selama latihan kalibrasi, Anda mungkin tidak akan dapat menyesuaikan jarak dalam ringkasan jarak. Pastikan POD Kaki sudah dipasang dengan benar sesuai petunjuk, dan coba lagi.

Jika Anda berlari tanpa menggunakan POD kaki, Anda masih bisa mendapat irama berlari dari pergelangan tangan Anda. Irama berlari yang diukur dari pergelangan tangan digunakan bersama-sama dengan FusedSpeed (lihat 3.12. *FusedSpeed*) dan selalu menyala untuk mode olahraga tertentu seperti berlari, lari lintas alam, treadmill, orientasi dan atletik.

Jika POD kaki digunakan saat mulai berolahraga, irama lari yang diukur dari pergelangan tangan digantikan oleh irama POD kaki.

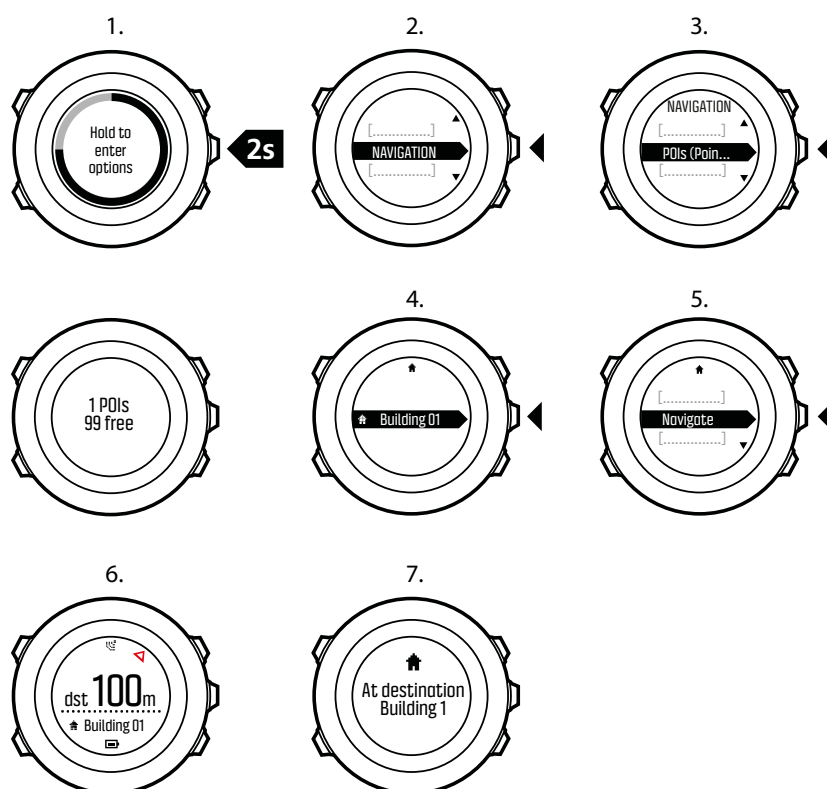
## 3.21. Lokasi yang diinginkan

Suunto Ambit3 Run mencakup navigasi GPS yang memungkinkan Anda menavigasi ke tujuan yang ditentukan sebelumnya yang disimpan sebagai LYD.

 **NOTE:** Anda juga dapat menavigasi saat merekam olahraga, (lihat 3.9.7. *Menavigasi saat berolahraga*).

Untuk menavigasi ke LYD:

1. Masukkan mode olahraga dengan GPS yang diaktifkan dan tekan terus [Next] untuk mengakses menu pilihan.
2. Gulirkan ke **NAVIGATION**(Navigasi) dengan menggunakan [Start Stop] masuk dengan menekan [Next] .
3. Gulirkan ke **POIs (Points of interest)**(LYD (Lokasi yang Diinginkan)) dengan menggunakan [Light Lock] dan pilih dengan menekan [Next] .  
Arloji menampilkan jumlah LYD yang disimpan dan ruang yang masih tersedia untuk LYD baru.
4. Gulirkan ke LYD jika Anda ingin menavigasi dengan menekan [Start Stop] atau [Light Lock] dan pilih dengan menekan [Next] .
5. Tekan [Next] untuk memilih **Navigate**(Navigasi). Jika menggunakan kompas untuk pertama kalinya, Anda harus mengkalibrasinya (lihat 3.6.2. *Mengkalibrasi kompas*). Setelah mengaktifkan kompas, arloji mulai mencari sinyal GPS dan menampilkan kata **GPS found**(GPS ditemukan) setelah mendapatkan sinyal.
6. Mulai menavigasi ke LYD. Arloji menampilkan informasi berikut:
7. indikator yang memperlihatkan arah menuju target Anda (lihat penjelasan lebih jauh di bawah ini)
8. jarak Anda dari target
9. Arloji memberitahukan bahwa Anda telah tiba di target Anda.

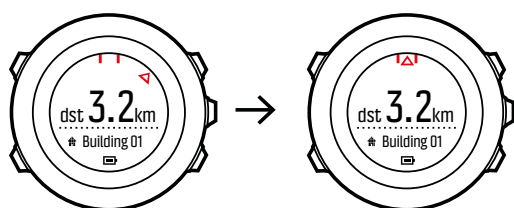


Saat dalam keadaan stasioner atau bergerak perlahan (<4 km/h), arloji menunjukkan arah ke LYD ( atau titik koordinat jika menavigasi sebuah rute) berdasarkan baring kompas.



Saat bergerak (>4 km/h), arloji menunjukkan arah ke LYD ( atau titik koordinat jika menavigasi sebuah rute) berdasarkan GPS.

Arah menuju ke sasaran Anda, atau baring, ditunjukkan dengan segitiga kosong. Arah perjalanan Anda, atau heading, ditunjukkan dengan garis penuh di layar bagian atas tampilan. Menyejajarkan keduanya memastikan bahwa Anda bergerak ke arah yang benar.




### 3.21.1. Memeriksa lokasi Anda

Suunto Ambit3 Run memungkinkan Anda memeriksa koordinat lokasi terkini dengan menggunakan GPS.

Untuk memeriksa lokasi Anda:

1. Masukkan mode olahraga dengan GPS yang diaktifkan dan tekan terus [Next] untuk mengakses menu pilihan.
2. Gulirkan ke **NAVIGATION**(Navigasi) dengan menekan tombol [Start Stop] dan masuk dengan menekan [Next] .
3. Tekan tombol [Next] untuk memilih **Location**(Lokasi).
4. Tekan tombol [Next] untuk memilih **Current**(Terkini).
5. Arloji mulai mencari sinyal GPS dan menampilkan kata **GPS found**(GPS ditemukan) setelah mendapatkan sinyal. Setelah itu, koordinat terkini Anda ditampilkan di layar.

 **TIP:** Anda juga dapat memeriksa lokasi Anda saat sedang merekam olahraga dengan terus menekan [Next] untuk mengakses menu pilihan.

### 3.21.2. Menambahkan lokasi Anda sebagai LYD

Suunto Ambit3 Run memungkinkan Anda menyimpan lokasi Anda saat ini atau menetapkan suatu lokasi sebagai LYD. Sewaktu-waktu Anda dapat menavigasi LYD yang telah disimpan, misalnya selama berolahraga.

Anda dapat menyimpan hingga 250 LYD dalam arloji. Perlu dicatat bahwa rute juga menghabiskan kuota ini. Misalnya jika rute Anda memiliki 60 titik koordinat, Anda dapat menyimpan tambahan 190 LYD dalam arloji ini.

Anda bisa memilih jenis LYD (ikon) dan nama LYD dari daftar yang telah ditentukan sebelumnya

Untuk menyimpan lokasi sebagai ILYD:



1. Masuk ke mode olahraga dengan GPS yang diaktifkan dan terus tekan [Next] untuk mengakses menu pilihan.
2. Gulirkan ke **NAVIGATION** menggunakan [Start Stop] dan masuk dengan [Next] .
3. Tekan [Next] untuk memilih **Location**.
4. Pilih **CURRENT** atau **DEFINE** untuk mengubah nilai bujur dan lintang secara manual.
5. Tekan [Start Stop] untuk menyimpan lokasi.
6. Pilih jenis LYD yang sesuai untuk lokasi. Gulirkan pada jenis LYD dengan menekan [Start Stop] atau [Light Lock] Pilih jenis LYD dengan [Next] .
7. Pilih nama lokasi yang sesuai. Gulir melalui pilihan nama dengan menekan [Start Stop] atau [Light Lock] . Pilih nama dengan [Next] .
8. Tekan [Start Stop] untuk menyimpan LYD.

### 3.21.3. Menghapus POI

Anda bisa menghapus LYD di arloji

Untuk menghapus POI:

1. Masuk ke mode olahraga dengan GPS yang diaktifkan dan terus tekan [Next] untuk mengakses menu pilihan.
2. Gulirkan ke **NAVIGATION** menggunakan [Start Stop] dan masuk dengan [Next] .
3. Gulirkan ke **LYD (Lokasi yang dituju)** menggunakan [Light Lock] dan pilih dengan [Next] . Arloji menampilkan jumlah LYD yang disimpan dan ruang kosong yang tersedia untuk LYD baru.
4. Gulirkan ke LYD yang ingin Anda hapus dengan [Start Stop] atau [Light Lock] dan pilih dengan [Next] .
5. Gulirkan ke **Delete** dengan [Start Stop] . Pilih dengan [Next] .
6. Tekan [Start Stop] untuk konfirmasi.

## 3.22. Pemulihan

Suunto Ambit3 Run Anda memberikan dua indikator berikut ini mengenai kebutuhan Anda akan pemulihan setelah latihan: waktu pemulihan dan status pemulihan.

### 3.22.1. Waktu pemulihan

Waktu pemulihan adalah perkiraan lamanya waktu yang diperlukan Anda untuk memulihkan diri setelah latihan. Waktu tersebut berdasarkan durasi dan intensitas latihan, serta kelelahan secara keseluruhan.

Waktu pemulihan diakumulasikan untuk semua jenis latihan. Dengan kata lain, Anda mengakumulasikan waktu pemulihan pada sesi latihan panjang dengan intensitas yang rendah dan tinggi.

Waktu tersebut diakumulasikan untuk semua sesi latihan, jadi jika Anda berlatih lagi sebelum waktunya berakhir, waktu akumulasi yang baru ditambahkan ke akumulasi dari sesi latihan sebelumnya.

Jumlah jam yang Anda akumulasikan untuk sesi latihan tertentu ditampilkan pada ringkasan di akhir sesi.

Sisa waktu pemulihan yang Anda miliki ditunjukkan dalam tampilan pemantauan aktivitas (lihat 3.1. *Pemantauan aktivitas*).

Oleh karena waktu pemulihan hanya bersifat perkiraan, jumlah jam yang diakumulasikan dihitung mundur terus-menerus terlepas dari tingkat kebugaran Anda atau faktor individu lainnya. Jika Anda sangat bugar, Anda dapat pulih lebih cepat dari perkiraan. Di sisi lain, jika Anda terserang flu, misalnya, pemulihan Anda akan lebih lambat dari perkiraan.

Untuk mendapatkan indikasi yang akurat tentang status pemulihan Anda, kami merekomendasikan untuk menggunakan salah satu pengujian pemulihan (lihat 3.22.2. *Status pemulihan*).


### 3.22.2. Status pemulihan

Status pemulihan menunjukkan tingkat stres pada sistem saraf otonomik Anda. Semakin berkurang tingkat stres yang Anda alami, pemulihan akan semakin meningkat. Mengetahui status pemulihan Anda bermanfaat untuk mengoptimalkan latihan menghindari latihan yang berlebihan atau cedera.

Anda dapat memeriksa status pemulihan Anda dengan pengujian pemulihan cepat atau pengujian pemulihan tidur yang didukung oleh Firstbeat. Pengujian ini memerlukan sensor denyut jantung dengan kompatibel Bluetooth yang mengukur variabilitas denyut jantung (interval R-R), seperti Suunto Smart Sensor.

Status pemulihan Anda ditunjukkan dengan skala hasil 0-100% seperti yang dijelaskan di bawah ini.

Hasil	Penjelasan
81-100	Pulih sepenuhnya. Cukup untuk berlatih dengan intensitas yang sangat tinggi.
51-80	Pulih. Cukup untuk latihan dengan intensitas tinggi.
21-50	Sedang memulihkan. Boleh melakukan latihan ringan.
0-20	Belum pulih. Istirahat untuk pulih.

 **NOTE:** Nilai di bawah 50% yang diukur selama beberapa hari secara berurutan menunjukkan kebutuhan untuk istirahat.

## Kalibrasi pengujian

Pengujian tidur dan pengujian cepat keduanya perlu dikalibrasi untuk mendapatkan hasil yang akurat.

Pengujian kalibrasi menentukan arti 'pulih sepenuhnya' bagi tubuh Anda. Dengan setiap pengujian kalibrasi arloji Anda menyesuaikan skala hasil pengujian tersebut untuk menyesuaikan variabilitas denyut jantung Anda.

Anda harus melakukan tiga pengujian kalibrasi untuk kedua pengujian tersebut. Ini perlu dilakukan ketika Anda tidak memiliki waktu pemulihan terakumulasi. Idealnya, Anda juga harus merasa pulih sepenuhnya dan tidak sakit atau stres saat melakukan pengujian kalibrasi ini.

Selama periode kalibrasi, Anda mungkin akan mendapatkan hasil yang lebih tinggi atau lebih rendah dari yang diharapkan. Hasil ini ditampilkan pada arloji sebagai perkiraan status pemulihan Anda hingga kalibrasi selesai dilakukan.

Setelah kalibrasi tersebut selesai, hasilnya ditampilkan ketika Anda masuk ke buku catatan bukannya waktu pemulihan.

### 3.22.2.1. Pengujian pemulihan cepat

Pengujian pemulihan cepat, yang didukung oleh Firstbeat, adalah cara alternatif untuk mengukur status pemulihan Anda. Pengujian pemulihan tidur adalah metode yang lebih akurat untuk mengukur status pemulihan Anda. Namun bagi sebagian orang, mengenakan sensor denyut jantung sepanjang malam mungkin tidak praktis.

Pengujian pemulihan cepat hanya memerlukan beberapa menit. Untuk hasil terbaik, Anda harus berbaring, tetap santai dan tidak bergerak selama pengujian berlangsung.

Kami rekomendasikan pengujian tersebut di pagi hari saat bangun tidur. Ini memastikan agar Anda mendapatkan hasil harian yang dapat dibandingkan.

Anda harus melakukan tiga pengujian ketika Anda merasa pulih sepenuhnya dan tidak memiliki waktu pemulihan terakumulasi untuk melakukan kalibrasi algoritma pengujian tersebut.

Pengujian kalibrasi tersebut tidak perlu dilakukan secara berurutan, tetapi harus dilakukan dengan jarak waktu paling tidak 12 jam.

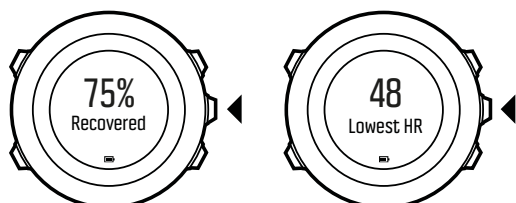
Selama periode kalibrasi ini, Anda mungkin akan mendapatkan hasil yang lebih tinggi atau lebih rendah dari yang diharapkan. Hasil ini ditampilkan pada arloji sebagai perkiraan status pemulihan Anda hingga kalibrasi selesai dilakukan.

Untuk melakukan pengujian pemulihan cepat:

1. Kenakan sabuk pengukur denyut jantung Anda, dan pastikan elektroda yang Anda gunakan lembap.
2. Berbaringlah dan santai di lingkungan yang bebas dari gangguan.
3. Tekan [Start Stop] , gulirkan ke **RECOVERY** (PEMULIHAN) dengan [Start Stop] , dan pilih dengan [Next] .
4. Gulirkan ke **Quick test** (Pengujian cepat) dan pilih dengan [Next] .
5. Tunggu hingga pengujian selesai.



Ketika pengujian tersebut selesai, gulirkan hasilnya dengan [Next] dan [Back Lap] .



Jika denyut jantung terendah saat pengujian tersebut di bawah denyut jantung saat istirahat yang ditampilkan di Movescount, denyut jantung istirahat Anda diperbarui saat Anda melakukan penyesuaian dengan Movescount.

 **NOTE:** Hasil pengujian ini tidak memengaruhi waktu pemulihan terakumulasi Anda.

### 3.22.2.2. Pengujian pemulihan tidur

Pengujian pemulihan tidur, didukung oleh Firstbeat, memberikan indikator yang dapat diandalkan mengenai status pemulihan Anda setelah tidur di malam hari.

Anda harus melakukan tiga pengujian ketika Anda merasa pulih sepenuhnya dan tidak memiliki waktu pemulihan terakumulasi untuk melakukan kalibrasi algoritma pengujian tersebut.

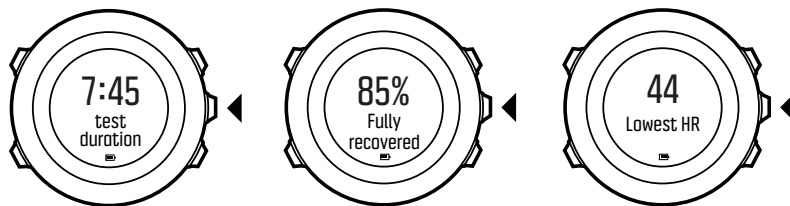
Pengujian kalibrasi tersebut tidak perlu dilakukan secara berurutan.


Selama periode kalibrasi, Anda mungkin akan mendapatkan hasil yang lebih tinggi atau lebih rendah dari yang diharapkan. Hasil ini ditampilkan pada arloji sebagai perkiraan status pemulihan Anda hingga kalibrasi selesai dilakukan.

Untuk melakukan pengujian pemulihan tidur:

1. Kenakan sabuk pengukur denyut jantung Anda, dan pastikan elektroda yang Anda gunakan lembap.
2. Tekan [Start Stop] , gulirkan ke RECOVERY dengan [Start Stop] , dan pilih dengan [Next] .
3. Gulirkan ke **SLEEP TEST** (Pengujian tidur) dan pilih dengan [Next] .
4. Jika Anda ingin membatalkan pengujian tersebut, tekan [Back Lap] .
5. Ketika Anda bangun di pagi hari, akhiri pengujian tersebut dengan menekan [Start Stop] atau [Next] .

Ketika pengujian tersebut selesai, gulirkan hasilnya dengan [Next] dan [Back Lap] .



 **NOTE:** Pengujian pemulihan tidur memerlukan minimal data denyut jantung selama dua jam untuk memberikan hasil. Hasil pengujian ini tidak memengaruhi waktu pemulihan terakumulasi Anda.

## 3.23. Rute

Anda bisa membuat rute di Movescount atau memasukkan rute yang dibuat dengan layanan lain.


Untuk menambahkan rute:

1. Buka [www.movescount.com](http://www.movescount.com) dan masuk.
2. Selaraskan Suunto Ambit3 Run Anda dengan Movescount menggunakan Suuntolink dan kabel USB yang disediakan.

Rute juga bisa dihapus melalui Movescount.

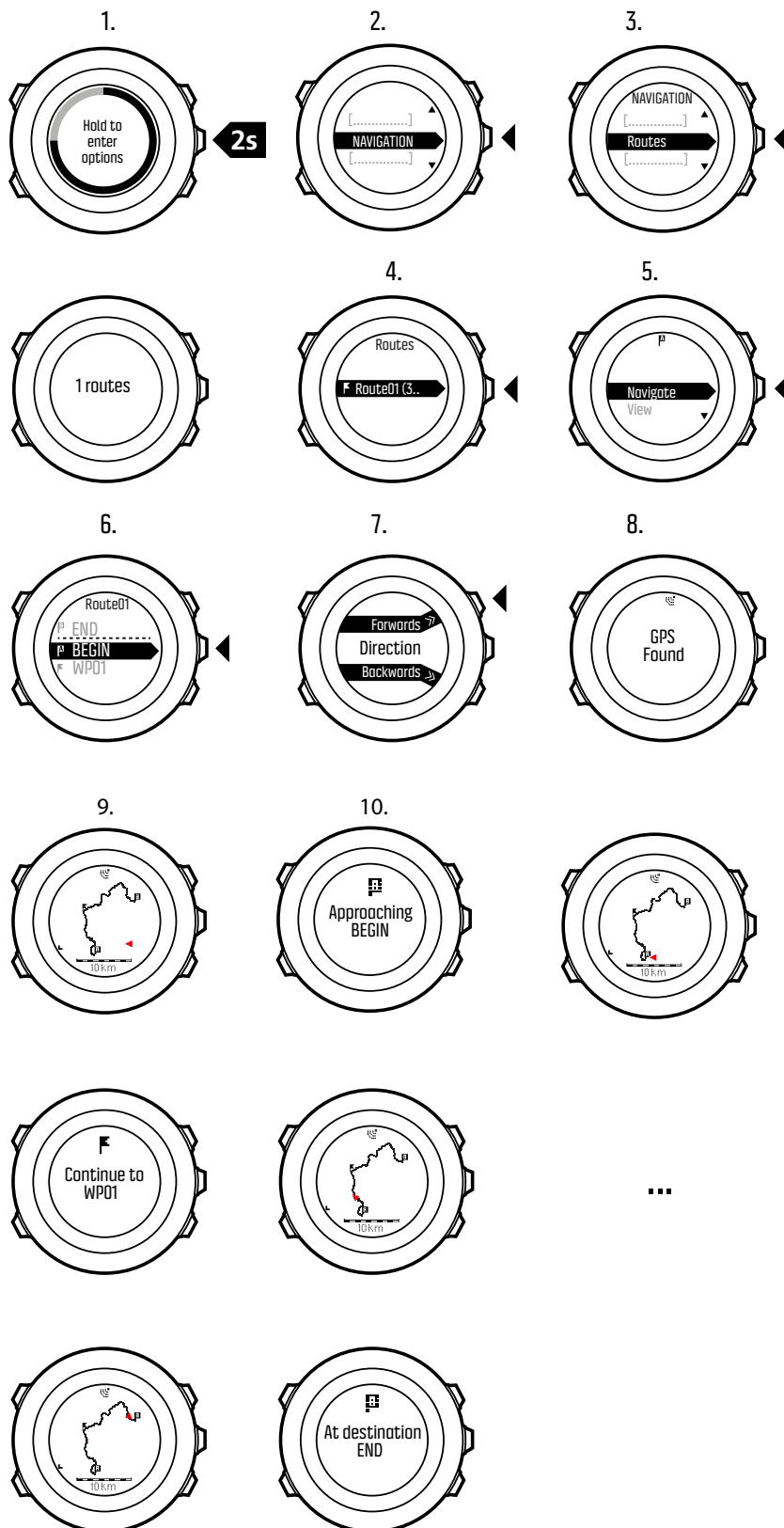
### 3.23.1. Menavigasi rute

Anda dapat menavigasi rute yang telah diunduh ke Suunto Ambit3 Run Anda dari Movescount (lihat 3.23. *Rute*) atau yang direkam dari olahraga (lihat 3.9.5. *Merekam gerakan*).

 **TIP:** Anda juga dapat menavigasi sebagai mode olahraga (lihat 3.9.7. *Menavigasi saat berolahraga*).

Untuk menavigasi rute:

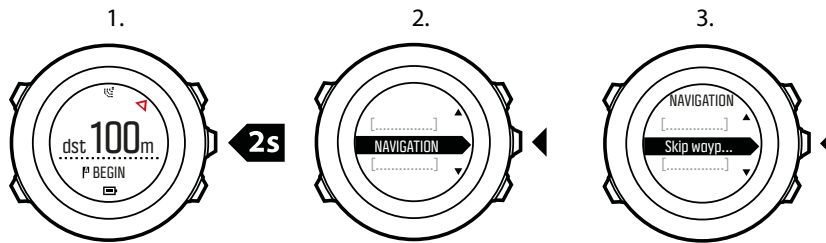
1. Masukkan mode olahraga dengan GPS yang diaktifkan dan terus tekan [Next] untuk mengakses menu pilihan.
2. Gulirkan ke **NAVIGATION** (Navigasi) dengan menekan [Start Stop] dan masuk dengan menekan [Next] .
3. Gulirkan ke **Routes** (Rute) dengan menekan [Start Stop] dan masuk dengan menekan [Next] . Arloji menampilkan jumlah rute yang telah disimpan dan kemudian daftar semua rute Anda.
4. Gulirkan ke rute yang ingin Anda navigasi dengan menekan [Start Stop] atau [Light Lock] . Pilih dengan [Next] .
5. Tekan [Next] dan pilih **Navigate** (Navigasi). Atau Anda dapat memilih **View** (Lihat) untuk lebih dulu melihat sebuah rute.
6. Arloji menampilkan semua titik koordinat pada rute yang dipilih. Gulirkan ke titik koordinat yang Anda ingin gunakan sebagai titik awal dengan [Start Stop] atau [Light Lock] . Terima dengan menekan [Next] .
7. Jika Anda memilih titik koordinat di tengah rute, Suunto Ambit3 Run meminta Anda untuk memilih arah navigasi. Tekan [Start Stop] untuk memilih **Forwards** (Maju) atau [Light Lock] untuk memilih **Backwards** <Mundur>. Jika Anda telah memilih titik koordinat pertama sebagai titik awal, Suunto Ambit3 Run menavigasi rute ke depan (dari titik koordinat pertama hingga terakhir). Jika Anda telah memilih titik koordinat terakhir sebagai titik awal, Suunto Ambit3 Run menavigasi rute ke belakang (dari titik koordinat terakhir hingga pertama).
8. Jika Anda menggunakan kompas untuk pertama kalinya, Anda harus mengkalibrasinya (lihat 3.6.2. *Mengkalibrasi kompas*). Setelah mengaktifkan kompas, arloji mulai mencari sinyal GPS dan menampilkan kata **GPS found** (GPS ditemukan) setelah mendapatkan sinyal.
9. Mulai lakukan navigasi ke titik koordinat pertama pada rute. Arloji memberitahu Anda saat mendekati titik koordinat dan otomatis mulai menavigasi ke titik koordinat selanjutnya dalam rute.
10. Sebelum titik koordinat terakhir pada rute, arloji memberi tahu Anda bahwa Anda telah tiba di tujuan.



Untuk melewati titik koordinat pada rute:

1. Ketika sedang menavigasi rute, terus tekan [Next] untuk mengakses menu pilihan.
2. Tekan [Next] untuk memilih **NAVIGATION** (Navigasi).

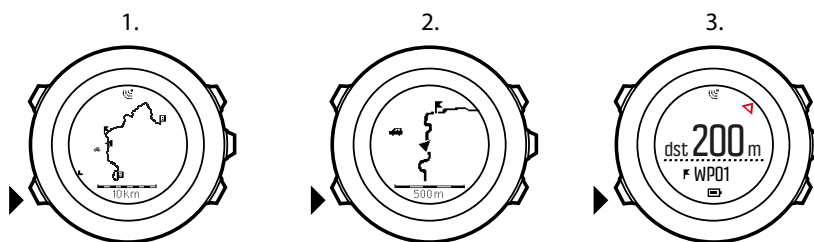
3. Gulirkan ke **Skip waypoint** (Lompati titik koordinat) dengan menekan [Start Stop] dan pilih dengan menekan [Next] . Arloji melewati titik koordinat tersebut dan mulai menavigasi secara langsung ke titik koordinat berikutnya pada rute.



### 3.23.2. Selama menavigasi

Selama menavigasi, tekan [View] untuk menggulirkan gambar berikut:

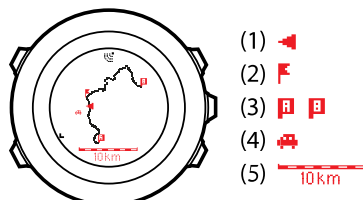
1. tampilan lintasan lengkap memperlihatkan seluruh rute
2. tampilan rute yang diperbesar. Anda dapat mengubah orientasi peta dalam pengaturan arloji di bawah GENERAL » Map.
3. Heading up: Menampilkan peta yang diperbesar dengan arah menunjuk ke atas.
4. North up: Menampilkan peta yang diperbesar dengan arah utara menunjuk ke atas.
5. tampilan navigasi titik koordinat



## Pandangan lintasan lengkap

Gambar lintasan lengkap memperlihatkan informasi berikut ini:

- (1) tanda panah menunjukkan lokasi Anda dan menunjuk ke arah yang Anda tuju.
- (2) titik koordinat selanjutnya dalam rute
- (3) titik koordinat pertama dan terakhir dalam rute
- (4) LYD terdekat ditunjukkan sebagai ikon.
- (5) terlihat skala pandangan lintasan lengkap

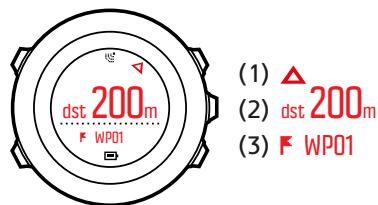


**NOTE:** Dalam tampilan lintasan lengkap, arah utara selalu mengarah ke atas.

## Tampilan navigasi titik koordinat

Tampilan navigasi titik koordinat menunjukkan informasi berikut:

- (1) tanda panah menunjuk ke arah titik koordinat selanjutnya
- (2) jarak Anda ke titik koordinat selanjutnya
- (3) titik koordinat selanjutnya yang Anda tuju



### 3.24. Tingkat kinerja berlari

Tingkat kinerja berlari adalah kombinasi ukuran kebugaran fisik dengan efisiensi berlari Anda, yang didukung oleh Firstbeat.

### Kebugaran fisik

Tingkat kinerja berlari menggunakan perkiraan  $VO_{2max}$  Anda, standar global untuk kebugaran aerobik dan kinerja daya tahan.  $VO_{2max}$  mengindikasikan kemampuan maksimal tubuh Anda untuk mengangkut dan menggunakan oksigen.

$VO_{2max}$  dipengaruhi oleh kondisi jantung, paru-paru, sistem peredaran darah, dan kemampuan otot Anda untuk menggunakan oksigen dalam menghasilkan energi.  $VO_{2max}$  adalah denominator tunggal yang paling penting bagi daya tahan atlet.

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa  $VO_{2max}$  juga merupakan ukuran kesehatan dan kebugaran yang penting. Pada tingkat efisiensi berlari yang optimal, tingkat kinerja berlari Anda sebanding dengan  $VO_{2max}$  Anda (ml/kg/min).

MEN							
Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN							
Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

(Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.)



## Efisiensi berlari

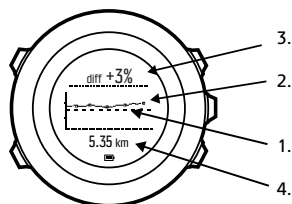
Tingkat kinerja berlari juga memperhitungkan efisiensi berlari, suatu pengukuran atas teknik lari Anda. Pengukuran ini juga memperhitungkan faktor eksternal, seperti medan, permukaan lintasan lari, cuaca dan perlengkapan lari.

## Saat berlari

Suunto Ambit3 Run Anda memberikan umpan balik kinerja berlari waktu nyata saat Anda berlari.

Umpan balik waktu nyata tersebut tersedia dalam bentuk tampilan grafik sebagai setelan bawaan Running mode olahraga. Anda dapat menambahkan grafik ini pada mode olahraga yang menggunakan jenis aktivitas berlari tersebut. Perbedaan waktu nyata (lihat di bawah) juga dapat digunakan sebagai bidang data dalam mode olahraga lari tersuai Anda.

Saat berlari, tampilan grafik menunjukkan empat poin data Anda, seperti yang digambarkan di bawah ini.



1. **Kondisi awal:** untuk setiap aktivitas berlari, kondisi awal kinerja berlari Anda dikalibrasikan untuk menyesuaikan variabel eksternal, seperti medan lari, dan untuk menunggu denyut jantung Anda stabil.
2. **Tingkat waktu nyata:** ini adalah tingkat kinerja berlari waktu nyata Anda saat Anda berlari yang ditampilkan per kilometer/mil.
3. **Perbedaan waktu nyata:** ini menunjukkan perbedaan waktu nyata antara kondisi awal kinerja berlari yang dikalibrasi dengan tingkat kinerja berlari waktu nyata Anda pada saat berlari.
4. **Jarak:** jarak total yang dicatat saat ini. Grafik tersebut menunjukkan jarak tempuh enam kilometer terakhir (~4 mil).

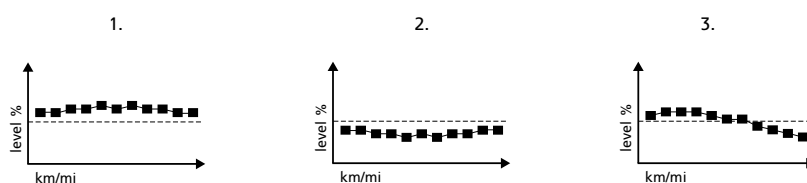
## Menafsirkan hasil

Jika Anda baru melakukan aktivitas berlari atau tidak aktif selama beberapa waktu, kinerja berlari Anda mungkin akan rendah pada awalnya. Namun, seiring dengan meningkatnya kebugaran fisik dan teknik berlari, Anda akan melihat peningkatan yang berkaitan dengan kinerja berlari.

Selama periode 4-20 minggu, Anda dapat melihat peningkatan kinerja berlari hingga 20%. Jika tingkat kinerja berlari Anda sudah baik, akan sulit untuk meningkatkannya. Dalam situasi ini, tingkat kinerja berlari sebaiknya digunakan sebagai indikator daya tahan.

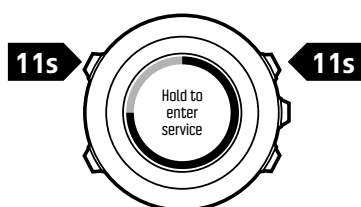
Mengikuti indikator perbedaan waktu nyata memberikan informasi terperinci mengenai kinerja harian dan tingkat kelelahan saat berlari. Pelari jarak jauh dapat menggunakan informasi ini untuk mengetahui tingkat kelelahan yang dapat dikesampingkan saat melakukan aktivitas berlari yang panjang dan intensif. Informasi ini dapat membantu Anda untuk mengeluarkan daya pacu yang tepat saat perlombaan.

Di bawah ini adalah tiga contoh tingkat kinerja saat berlari. Pada grafik pertama (1), tingkat kinerja yang baik. Pada grafik kedua (2), tingkat kinerja yang buruk dan mengindikasikan latihan yang berlebihan, dalam kondisi sakit, atau sedang dalam kondisi yang tidak baik. Pada grafik ketiga (3), Anda dapat melihat tingkat kinerja yang menurun saat melakukan aktivitas berlari jarak jauh yang stabil, yang mengindikasikan awal kelelahan.




### 3.25. Menu layanan


Untuk mengakses menu layanan, terus tekan [Back Lap] dan [Start Stop] secara bersamaan hingga arloji masuk ke menu layanan.




Menu layanan meliputi hal-hal berikut:

- **INFO** (Info):
  - **BLE** (BLE): menampilkan versi Bluetooth Smart terkini.
  - **Version** (Versi): menampilkan versi perangkat lunak dan perangkat keras terkini.
- **TEST** (Uji):
  - **LCD test** (Uji LCD): memungkinkan Anda untuk menguji apakah LCD berfungsi dengan benar.
- **ACTION** (Tindakan):
  - **Power off** (Daya mati): memungkinkan Anda menyetel arloji ke dalam kondisi tidak aktif.
  - **GPS reset** (Setel ulang GPS): memungkinkan Anda untuk menyetel ulang GPS.
  - **Clear data** (Bersihkan data): membersihkan kalibrasi tes pemulihan

 **NOTE: POWER OFF** (Daya Mati) adalah keadaan daya yang rendah. Hubungkan kabel USB (dengan sumber daya) untuk menghidupkan arloji. Panduan setelan awal dimulai. Semua pengaturan dipertahankan, kecuali waktu dan tanggal. Konfirmasikan saja melalui panduan awal.

 **NOTE:** Arloji ini berpindah ke mode hemat energi bila berada dalam keadaan statis selama 10 menit. Arloji diaktifkan kembali bila digerakkan


 **NOTE:** Isi menu layanan dapat berubah tanpa pemberitahuan sebelumnya selama pembaruan.

## Menyetel ulang GPS

Apabila GPS tidak bisa menangkap sinyal, Anda dapat menyetel ulang data GPS dalam menu layanan.

Untuk menyetel ulang GPS:

1. Dalam menu layanan, gulirkan ke **ACTION** (Tindakan) dengan menekan [Light Lock] dan masuk dengan menekan [Next] .
2. Tekan [Light Lock] untuk bergulir ke **GPS reset** (Setel ulang GPS) dan masuk dengan menekan [Next] .
3. Tekan [Start Stop] untuk mengonfirmasi penyetelan ulang GPS, atau tekan [Light Lock] untuk membatalkan.


 **NOTE:** Menyetel ulang GPS akan menyetel ulang data GPS, nilai kalibrasi kompas, dan waktu pemulihan. Jurnal yang disimpan tidak dihapus.

## 3.26. Pintasan

Secara standar, saat Anda terus menekan [View] dalam mode **TIME**, Anda beralih tampilan antara terang dan gelap. Pintasan ini dapat diubah menjadi item menu yang berbeda.

Untuk menentukan pintasan:

1. Terus tekan [Next] untuk masuk ke menu pilihan atau tekan [Start Stop] untuk masuk ke menu mulai.
2. Jelajahi item menu yang Anda buat pintasannya.
3. Terus tekan [View] untuk membuat pintasan.

 **NOTE:** Pintasan tidak dapat dibuat ke semua kemungkinan item menu, misalnya jurnal individual.

Dalam mode-mode lain, terus tekan [View] akan mengakses pintasan yang telah ditentukan. Misalnya, ketika kompas sedang aktif, Anda dapat mengakses pengaturan kompas dengan terus menekan [View] .

## 3.27. Mode olahraga

Mode olahraga adalah cara Anda untuk merekam olahraga dan aktivitas lain dengan Suunto Ambit3 Run Anda. Untuk kegiatan apapun, Anda dapat memilih mode olahraga dari serangkaian mode olahraga yang telah ditetapkan sebelumnya yang menyertai arloji Anda. Jika tidak dapat menemukan mode olahraga yang sesuai, buat mode olahraga pilihan Anda sendiri melalui Movescount.

Informasi yang berbeda ditampilkan pada layar selama berolahraga, tergantung pada mode olahraga. Mode olahraga yang dipilih juga akan mempengaruhi pengaturan olahraga, misalnya batas detak jantung, dan jarak putaran otomatis.

Di Movescount, Anda bisa membuat mode olahraga pilihan, mengedit mode olahraga yang telah ditentukan sebelumnya, menghapus mode olahraga, atau hanya menyembunyikannya agar tidak ditampilkan dalam menu olahraga Anda (lihat 3.9.3. *Mulai berolahraga*).

## Mode olahraga pilihan

Mode olahraga pilihan dapat berisi 1 hingga 8 layar mode olahraga yang berbeda. Anda dapat memilih data mana yang terlihat di setiap layar dari daftar lengkap. Misalnya, Anda dapat menyesuaikan batas denyut jantung untuk olahraga tertentu, POD apa yang dicari, atau interval perekaman untuk mengoptimalkan keakuratan dan durasi baterai.

Mode olahraga apa pun dengan GPS yang diaktifkan juga dapat menggunakan pilihan **QUICK NAVIGATION**. Secara standar, pilihan ini dalam keadaan mati. Saat Anda memilih LYD atau Rute, Anda akan melihat daftar sembul berisi LYD atau rute yang Anda telah tentukan dalam arloji Anda ketika mulai berolahraga.

Anda dapat memindahkan hingga 10 mode olahraga berbeda yang dibuat di Movescount ke Suunto Ambit3 Run Anda.

### 3.28. Stopwatch

Stopwatch adalah tampilan yang dapat dimatikan atau dinyalakan dari menu mulai.

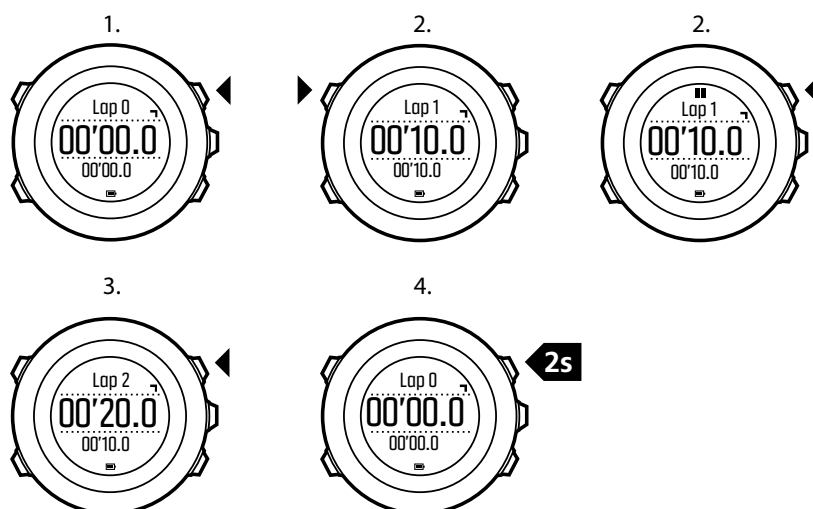
Untuk mengaktifkan stopwatch:

1. Tekan [Start Stop] untuk masuk ke menu mulai.
2. Gulirkan ke **DISPLAYS**(TAMPILAN) dengan menekan [Light Lock] dan tekan [Next] .
3. Gulirkan ke **Stopwatch**(Stopwatch) dengan menekan [Light Lock] dan [Next] .

Anda sekarang dapat mulai menggunakan stopwatch atau tekan [Next] untuk kembali ke tampilan **TIME** . Untuk kembali ke stopwatch, tekan [Next] untuk bergulir melalui tampilan sampai Anda melihat stopwatch.

Untuk menggunakan stopwatch:

1. Dalam tampilan stopwatch yang diaktifkan, tekan [Start Stop] untuk mulai mengukur waktu.
2. Tekan [Back Lap] untuk membuat putaran, atau tekan [Start Stop] untuk sejenak menghentikan stopwatch Untuk melihat waktu putaran, tekan [Back Lap] ketika stopwatch dihentikan sejenak.
3. Tekan [Start Stop] untuk melanjutkan.
4. Untuk menyetel waktu kembali, terus tekan [Start Stop] saat stopwatch dihentikan sejenak.



Saat stopwatch berjalan, Anda dapat:

- menekan [View] untuk beralih antara waktu dan waktu putaran yang terlihat pada baris bagian bawah tampilan.
- beralih ke mode **TIME** dengan menekan [Next] .
- masuk ke menu pilihan dengan terus menekan [Next] .

Jika Anda tidak ingin melihat tampilan stopwatch lagi, non aktifkan stopwatch.

Untuk menonaktifkan stopwatch:

1. Tekan [Start Stop] untuk masuk ke menu mulai.
2. Gulirkan ke **DISPLAYS**(TAMPILAN) dengan menekan [Light Lock] dan [Next] .
3. Gulirkan ke **End stopwatch**(Akhir stopwatch) dengan menekan [Light Lock] dan [Next] .

## 3.29. Suunto App

Dengan aplikasi Suunto, Anda bisa memperkaya pengalaman Suunto Ambit3 Run Anda dengan menganalisis dan berbagi latihan Anda, terhubung ke mitra dan lain-lain. Padankan dengan aplikasi seluler untuk mendapatkan pemberitahuan di Suunto Ambit3 Run Anda.

Untuk memadankan arloji Anda dengan Suunto App:

1. Unduh dan instal aplikasi Suunto di perangkat seluler Anda yang kompatibel dari App Store, Google Play selain beberapa toko aplikasi populer di Tiongkok.
2. Mulai aplikasi Suunto dan nyalakan Bluetooth jika belum nyala.
3. Di arloji Anda, terus tekan [NEXT] untuk masuk ke menu pilihan.
4. Gulirkan ke **PAIR** dengan [Light Lock] dan pilih dengan [NEXT]
5. Tekan [Next] untuk memilih **MOBILEAPP**.
6. Kembali ke aplikasi dan ketuk ikon arloji di sudut kiri atas layar. Saat nama arloji muncul, ketuk PAIR.
7. Masukkan kunci sandi yang ditunjukkan pada tampilan arloji Anda ke dalam bidang permintaan pemadanan pada perangkat seluler Anda dan ketuk PAIR untuk menyelesaikan koneksi.



**NOTE:** Beberapa fitur memerlukan koneksi internet melalui Wi-Fi atau jaringan komunikasi seluler. Dapat dikenakan biaya koneksi data operator.

### 3.29.1. Penyelarasan dengan aplikasi bergerak

Jika Anda telah memadankan Suunto Ambit3 Run Anda dengan Suunto Movescount App, perubahan pengaturan, mode olahraga, dan gerakan baru secara otomatis diselaraskan secara default saat koneksi Bluetooth sedang aktif. Ikon Bluetooth pada Suunto Ambit3 Run Anda berkedip saat penyelarasan data dilakukan.

Pengaturan default ini dapat diubah dari menu pilihan.

Untuk mematikan penyelarasan otomatis:

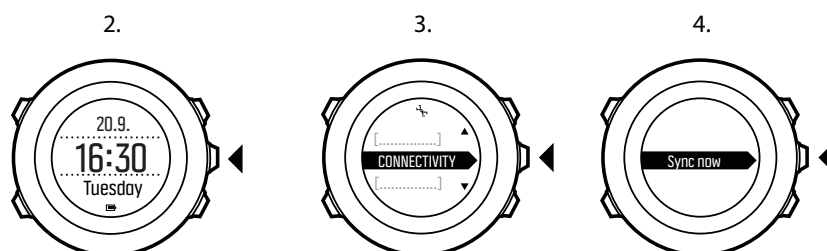
1. Tekan terus [Next] untuk masuk ke menu opsi.
2. Gulirkan ke **CONNECTIVITY** dengan [Light Lock] dan pilih dengan [Next] .
3. Gulirkan ke **Settings** dengan [Light Lock] dan pilih dengan [Next] .
4. Tekan Next lagi untuk masuk ke pengaturan **MobileApp sync**(Penyelarasan Aplikasi Bergerak).
5. Matikan dengan menekan [Light Lock] dan tahan [Next] untuk keluar.

## Penyelarasan manual

Saat penyelarasan otomatis tidak aktif, Anda perlu melakukan penyelarasan secara manual untuk mentransfer pengaturan atau gerakan baru.


Untuk menyelaraskan dengan aplikasi bergerak secara manual:

1. Pastikan Suunto Movescount App sedang berjalan dan Bluetooth menyala.
2. Tekan terus [Next] untuk masuk ke menu opsi.
3. Gulirkan ke CONNECTIVITY dengan [Light Lock] dan pilih dengan [Next].
4. Tekan [Next] untuk **Sync now** (Selaraskan sekarang).




Jika perangkat bergerak Anda memiliki koneksi data aktif dan aplikasi Anda terkoneksi ke akun Movescount Anda, maka pengaturan dan gerakan diselaraskan dengan akun Anda. Jika tidak ada koneksi data, penyelarasan ditunda sampai ada koneksi.

Gerakan yang tak diselaraskan yang direkam dengan Suunto Ambit3 Run Anda adalah tercantum dalam aplikasi, tetapi Anda tidak dapat melihat rinciannya diselaraskan dengan akun Movescount Anda. Gerakan yang Anda rekam dengan aplikasi tersebut dapat segera dilihat.

 **NOTE:** *Mungkin ada biaya koneksi data perusahaan telekomunikasi saat penyelarasan antara Suunto Movescount App dan akun Movescount Anda.*

### 3.30. Suunto Apps

Aplikasi Suunto memungkinkan Anda untuk menyesuaikan Suunto Ambit3 Run lebih lanjut. Kunjungi Zona Aplikasi Suunto di Komunitas di Movescount.com untuk menemukan Aplikasi, seperti berbagai pengukur waktu dan penghitung, yang tersedia untuk digunakan. Jika tidak menemukan apa yang Anda butuhkan, buatlah App sendiri dengan Suunto App Designer. Anda dapat membuat Aplikasi, misalnya, untuk menghitung perkiraan hasil maraton, atau tingkat kemiringan rute ski Anda.

 **NOTE:** *Aplikasi Suunto di Movescount mengacu pada aplikasi yang dapat Anda gunakan di arloji Anda. Jangan bingung dengan aplikasi Suunto yang merupakan aplikasi seluler yang digunakan untuk menganalisis dan berbagi latihan Anda, terhubung dengan mitra, dan lainnya.*

Untuk menambahkan Aplikasi Suunto ke Suunto Ambit3 Run Anda:

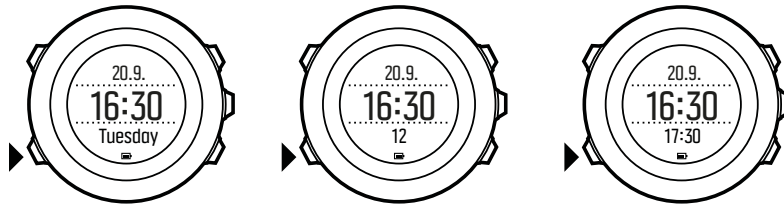
1. Buka bagian **App zone** di komunitas Movescount untuk menelusuri Aplikasi Suunto yang sudah ada. Untuk membuat Aplikasi Anda sendiri, pilih **App Designer**.
2. Tambahkan Aplikasi Suunto ke mode olahraga. Hubungkan Suunto Ambit3 Run Anda ke akun Movescount untuk menyelaraskan Aplikasi Suunto ke arloji. Aplikasi Suunto yang sudah ditambahkan akan menunjukkan hasil perhitungannya saat Anda berolahraga.

 **NOTE:** Anda dapat menambahkan hingga lima Suunto Apps ke setiap mode olahraga.

### 3.31. Waktu

Tampilan waktu pada Suunto Ambit3 Run Anda menunjukkan informasi berikut ini:

- baris atas: tanggal
- baris tengah: waktu
- baris bawah: ubah dengan menekan [View] untuk memperlihatkan informasi tambahan seperti hari kerja, waktu ganda, dan tingkat baterai.



Untuk mengakses pengaturan waktu:

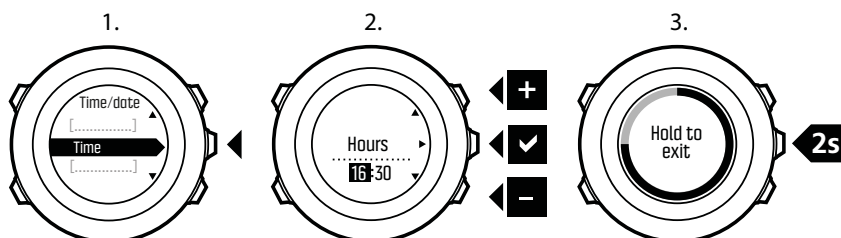
1. Terus tekan [Next] untuk masuk ke menu pilihan.
2. Tekan [Next] untuk memasukkan **GENERAL** (umum).
3. Gulirkan ke **Time/date** (Jam/tanggal) dengan menggunakan [Start Stop] dan masuk dengan menekan [Next] .

Di bawah menu **Time/date** (Waktu/tanggal), Anda dapat menetapkan hal berikut:

- Waktu
- Tanggal
- Pemantau waktu GPS
- Waktu ganda
- Alarm

Untuk mengubah pengaturan waktu:

1. Dalam menu **Time/date** (Waktu/tanggal), gulirkan ke pengaturan yang diinginkan dengan menekan [Start Stop] atau [Light Lock] dan pilih pengaturan dengan menekan [Next] .
2. Ganti datanya dengan menekan [Start Stop] dan [Light Lock] dan simpan dengan menekan [Next] .
3. Kembali ke menu sebelumnya dengan menekan [Back Lap] , atau terus tekan [Next] untuk keluar.

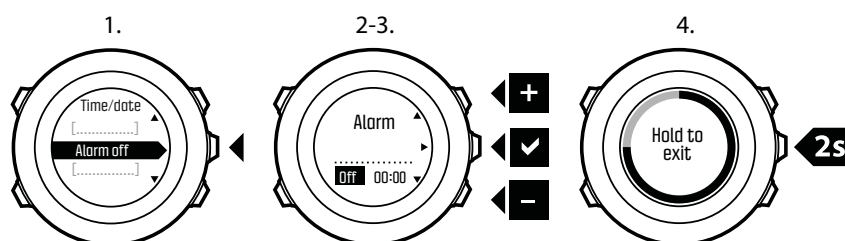


#### 3.31.1. Jam alarm

Anda dapat menggunakan Suunto Ambit3 Run Anda sebagai jam alarm.

Untuk mengakses jam alarm dan mengatur alarm:

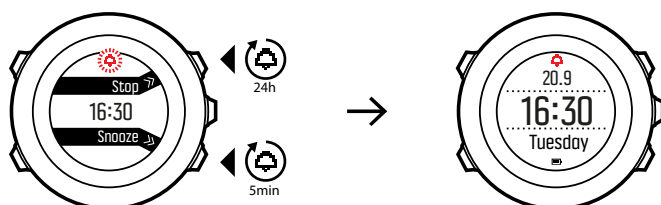
1. Di dalam menu pilihan, kunjungi **GENERAL**(Umum), lalu ke **Time/date**(Waktu/tanggal) dan **Alarm**(Alarm).
2. Nyalakan atau matikan alarm dengan menekan [Start Stop] atau [Light Lock] . Terima dengan menekan [Next] .
3. Tetapkan jam dan menit dengan menekan [Start Stop] dan [Light Lock] . Terima dengan menekan [Next] .
4. Kembali ke pengaturan dengan menekan [Back Lap] , atau terus tekan [Next] untuk keluar dari menu pilihan.



Saat alarm dinyalakan, simbol alarm akan terlihat pada sebagian besar tampilan.

Bila alarm berbunyi, Anda dapat:

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



 **NOTE:** Ketika alarm ditunda, ikon alarm berkedip dalam tampilan **TIME** (Waktu).

### 3.31.2. Penyelarasan waktu

Waktu Suunto Ambit3 Run Anda dapat diperbarui melalui telepon seluler, komputer (Suuntolink), atau waktu GPS.

Saat menghubungkan arloji Anda ke komputer dengan kabel USB, secara default Suuntolink memperbarui waktu dan tanggal arloji Anda sesuai dengan jam komputer.

## Pemantau waktu GPS

Pemantau waktu GPS mengoreksi offset antara Suunto Ambit3 Run Anda dan waktu GPS. Pemantau waktu GPS akan mengoreksi waktu secara otomatis sekali sehari, atau setelah Anda menyesuaikan waktu secara manual. Waktu ganda juga akan dikoreksi.

 **NOTE:** Pemantau waktu GPS mengoreksi menit dan detik, bukan jam.





**NOTE:** Pemantau waktu GPS mengoreksi waktu secara akurat, jika kesalahan waktunya kurang dari 7,5 menit. Jika kesalahan waktunya lebih dari 7,5 menit, pemantau waktu GPS akan mengoreksinya ke 15 menit terdekat.

Pemantau waktu GPS diaktifkan secara default. Untuk menonaktifkannya:

1. Di menu pilihan, buka **GENERAL**, lalu **Time/date** dan **GPS timekeeping**.
2. Nyalakan atau matikan pemantau waktu GPS dengan [Start Stop] dan [Light Lock] . Terima dengan [Next] .
3. Kembali ke pengaturan dengan [Back Lap] , atau terus tekan [Next] untuk keluar.

### 3.32. Track back (Lacak Kembali)

Dengan **Track back**(Lacak kembali), Anda dapat melacak kembali rute Anda di titik mana pun selama berolahraga. Suunto Ambit3 Run menciptakan titik koordinat sementara untuk membimbing Anda kembali ke titik awal.

Untuk melacak kembali saat olahraga:

1. Ketika Anda berada pada mode olahraga yang menggunakan GPS, terus tekan [Next] untuk mengakses menu pilihan.
2. Tekan tombol [Next] untuk memilih **NAVIGATION**(Navigasi).
3. Gulir ke **Track back**(Lacak kembali) dengan menekan [Start Stop] dan pilih dengan menekan [Next] .

Sekarang Anda dapat mulai menavigasi jalan kembali dengan cara yang sama seperti navigasi rute. Untuk informasi lebih jauh mengenai navigasi rute, lihat 3.23.1. *Menavigasi rute* .

**Track back**(Lacak kembali) juga dapat digunakan dari buku jurnal dengan olahraga yang menyertakan data GPS. Ikuti prosedur yang sama seperti di 3.23.1. *Menavigasi rute*. Gulir ke **Logbook**(Buku jurnal) bukannya **Routes**(Rute), dan pilih jurnal untuk mulai menavigasi.

## 4. Perawatan dan dukungan

### 4.1. Pedoman Penanganan

Peganglah perangkat ini dengan hati-hati - jangan sampai terbentur atau jatuh.


Dalam keadaan normal, arloji ini tidak perlu diservis. Setelah digunakan, bilas dengan menggunakan air bersih dan sabun yang lembut, kemudin secara hati-hati bersihkan rumahannya dengan kain lembut yang lembab atau kanebo.

Hanya gunakan aksesoris asli Suunto - kerusakan yang disebabkan oleh aksesoris yang tidak asli tidak akan mendapat garansi.

 **TIP:** *Ingat untuk mendaftarkan Suunto Ambit3 Run Anda di [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support) untuk mendapatkan dukungan pribadi.*

### 4.2. Tahan air

Suunto Ambit3 Run bersifat tahan air hingga kedalaman 50 meter/ 164 kaki/ 5 bar. Nilai meter ini berkaitan dengan kedalaman penyelaman yang sesungguhnya dan diuji di dalam tekanan air yang digunakan selama pengujian ketahanan air Suunto. Berarti Anda dapat menggunakan arloji ini saat berenang atau snorkeling, tetapi tidak boleh digunakan untuk menyelam dalam bentuk apa pun.


 **NOTE:** *Ketahanan air tidak setara dengan kedalaman pengoperasian fungsional. Penandaan ketahanan air mengacu pada tingkat keketatan statis yang menyebabkan ketahanan terhadap udara/air dalam menahan air selama mandi pancuran, mandi guyur, berenang, menyelam di kolam dan snorkeling di kolam.*

Untuk menjaga ketahanan air, sebaiknya Anda:

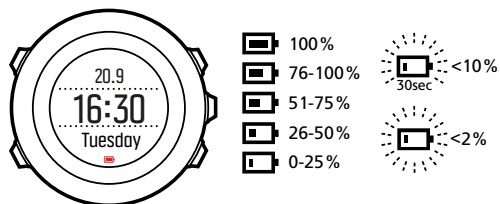
- jangan pernah menggunakan perangkat ini selain untuk penggunaan yang dimaksud.
- menghubungi pusat layanan, distributor atau toko ritel resmi Suunto untuk servis apa pun.
- menjaga kebersihan perangkat dari debu dan pasir.
- jangan sekali-kali mencoba membuka bagian penutup arloji sendiri.
- menghindarkan perangkat ini dari perubahan udara dan suhu air yang drastis.
- selalu membersihkan perangkat ini dengan air tawar jika terkena air garam.
- jangan sekali-kali membenturkan atau menjatuhkan perangkat ini.

### 4.3. Mengisi daya baterai


Durasi satu kali pengisian daya bergantung pada cara penggunaan Suunto Ambit3 Run dan kondisi yang ada. Suhu rendah, contohnya, mengurangi durasi satu kali pengisian daya. Umumnya kapasitas isi ulang daya baterai berkurang sejalan dengan waktu.

 **NOTE:** *Seandainya terjadi penurunan kapasitas baterai yang tidak normal karena cacat baterai, garansi Suunto menjamin penggantian baterai selama satu tahun atau untuk maksimum isi ulang daya 300 kali, tergantung mana lebih dahulu.*

Ikon baterai menunjukkan tingkat pengisian daya baterai. Ketika tingkat pengisian daya baterai kurang dari 10%, ikon baterai berkedip selama 30 detik. Bila tingkat pengisian daya baterai kurang dari 2%, ikon baterai akan terus berkedip.



Isilah daya baterai dengan menghubungkannya ke komputer Anda dengan kabel USB yang tersedia, atau isilah daya dengan pengisi daya pada dinding yang kompatibel dengan USB. Perlu waktu sekitar 2-3 jam untuk mengisi ulang daya baterai yang kosong hingga penuh.

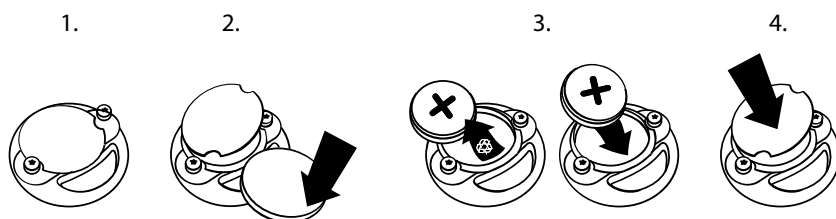
 **TIP:** Kunjungi Movescount untuk mengubah interval pembacaan GPS mode olahraga Anda guna menghemat umur baterai. Untuk informasi lebih lanjut, lihat 3.18.3. Keakuratan GPS dan penghematan daya.

## 4.4. Mengganti baterai Smart Sensor

Suunto Smart Sensor menggunakan sel baterai lithium 3 Volt (CR 2025).

Untuk mengganti baterai:

1. Lepaskan sensor dari tali sabuk.
2. Buka penutup baterai dengan koin.
3. Ganti baterainya.
4. Tutuplah penutup baterai dengan erat.



## 5. Referensi

### 5.1. Spesifikasi teknis

#### Umum

- Suhu operasional: -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: 72 g/2,5 oz
- Ketahanan air (arloji): 50 meter/164 kaki/5 bar
- Ketahanan air (Sabuk HR): 20 m/66 kaki
- Lensa: kaca kristal mineral
- Daya: baterai lithium-ion isi ulang
- Daya tahan baterai: ~ 10 - 100 jam bergantung keakuratan GPS yang dipilih

#### Memori

- Lokasi Penting (POI): maks. 250

#### Pemancar radio

- Kompatibel dengan Bluetooth® Smart
- Frekuensi komunikasi: 2402-2480 MHz
- Daya transmisi maksimum: <0 dBm (konduksi)
- Jangkauan: ~3 m/9,8 kaki

#### Kronograf

- Resolusi: 1 dtk sampai 9:59'59, setelah itu tiap 1 mnt

#### Kompas

- Resolusi: 1 derajat /18 mil

#### GPS

- Teknologi: SiRF star V
- Resolusi: 1 m/3 kaki
- Pita frekuensi: 1575,42 MHz

#### Dibuat oleh

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLANDIA

## 5.2. Kepatuhan

### 5.2.1. CE

Dengan ini Suunto Oy menyatakan bahwa jenis peralatan radio OW143 telah mematuhi Arahan 2014/53/EU. Deklarasi UE selengkapnya tentang kesesuaian produk tersedia di alamat internet berikut ini: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).

### 5.2.2. Kepatuhan pada FCC

Perangkat ini mematuhi Peraturan FCC Bagian 15. Pengoperasiannya berdasarkan dua persyaratan berikut:

- (1) perangkat ini tidak menimbulkan gangguan yang berbahaya, dan
- (2) perangkat ini harus menerima gangguan apa pun, termasuk gangguan yang dapat menyebabkan pengoperasian yang tidak diinginkan. Produk ini telah diuji untuk mematuhi standar-standar FCC dan dimaksudkan untuk digunakan di rumah atau di kantor.

Pengubahan atau modifikasi yang tidak mendapat persetujuan secara jelas dari Suunto dapat membatalkan wewenang Anda untuk mengoperasikan perangkat ini berdasarkan peraturan FCC.

CATATAN: Peralatan ini telah diuji dan diketahui telah sesuai dengan batasan-batasan untuk perangkat digital Kelas B, berdasarkan Peraturan FCC bagian 15. Batasan-batasan ini dirancang untuk menyediakan perlindungan yang memadai terhadap gangguan berbahaya dalam instalasi di daerah perumahan. Peralatan ini menghasilkan, menggunakan dan dapat meradiasikan energi frekuensi radio dan dapat menyebabkan gangguan berbahaya terhadap komunikasi radio jika tidak diinstal dan digunakan menurut petunjuknya. Tetapi tidak ada jaminan bahwa tidak akan terjadi gangguan pada instalasi tertentu. Jika peralatan ini menyebabkan gangguan berbahaya terhadap penerimaan radio atau televisi, yang dapat ditetapkan dengan cara mematikan dan menyalakan peralatan ini, sebaiknya pengguna berusaha mengatasi gangguan tersebut minimal dengan salah satu cara berikut:

- Arahkan kembali atau pindahkan antena penerima.
- Tingkatkan jarak pemisahan antara peralatan dan penerima.
- Sambungkan peralatan ke dalam stop kontak pada sirkuit yang berbeda yang terkoneksi ke penerima.
- Tanyakan pada penjual peralatan ini atau teknisi radio/TV yang berpengalaman untuk meminta bantuan.

### 5.2.3. IC

Perangkat ini mematuhi standar RSS bebas lisensi Industry Canada. Penggunaannya tunduk pada dua ketentuan berikut:

- (1) Alat ini tidak boleh menyebabkan gangguan yang berbahaya, dan
- (2) alat ini harus dapat menerima gangguan apapun yang diterima, termasuk gangguan yang dapat menyebabkan pengoperasian yang tidak dikehendaki.

### 5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

The operation of this equipment is subject to the following two conditions: (1) it is possible that this equipment or device may not cause harmful interference, and (2) this equipment or

device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the equipment or device.

### 5.3. Merek dagang

Suunto Ambit3 Run, logo, dan merek dagang Suunto lainnya serta nama-nama yang dibuatnya merupakan merek dagang terdaftar atau merek dagang tidak terdaftar milik Suunto Oy. Semua hak dilindungi undang-undang.

### 5.4. Peringatan hak paten

Produk ini dilindungi oleh permohonan paten yang sedang dalam proses dan hak-hak nasional lainnya yang berkaitan.

Arloji: EP 11008080, EU designs 001332985-0001 atau 001332985-0002, US 13/833,755, US 61/649,617, US 61/649,624, US 61/649,632

Sabuk HR: US 13/071,624, US 13/832,049, US 13/832,598, US 13/917,668, US 13/397,872, USD 667,127, US 8,386,009, US 8,750,959, US 8,814,574, US 8,886,281

Permohonan hak paten tambahan telah diajukan.

### 5.5. Garansi Terbatas Internasional

Suunto menjamin bahwa selama Periode Garansi Suunto atau Pusat Layanan Resmi (selanjutnya disebut Pusat Layanan), dengan pertimbangannya sendiri, akan memberikan ganti rugi atas cacat pada bahan atau cacat pada pengerjaan secara gratis dengan a) memperbaiki, atau b) mengganti, atau c) mengembalikan uang, berdasarkan syarat dan ketentuan yang berlaku dalam Garansi Terbatas Internasional ini. Garansi Terbatas Internasional ini sah dan berlaku tanpa memandang negara lokasi pembelian. Garansi Terbatas Internasional ini tidak mempengaruhi hak-hak hukum Anda yang diberikan berdasarkan hukum nasional yang berlaku atas penjualan barang konsumen.

#### Periode Garansi

Periode Garansi Terbatas Internasional ini mulai berlaku pada tanggal pertama pembelian ritel.

Periode Garansi adalah dua (2) tahun untuk Arloji, Arloji Pintar, Komputer Selam, Pemancar Detak Jantung, Pemancar Selam, Instrumen Mekanis Selam, dan Instrumen Presisi Mekanis kecuali dinyatakan lain.

Garansi adalah satu (1) tahun untuk berbagai aksesoris namun tidak terbatas pada selempang dada Suunto, tali arloji, pengisi daya, kabel, baterai isi ulang, gelang, dan selang.

Periode Garansi adalah 5 (lima) tahun untuk kegagalan yang terkait dengan sensor pengukuran kedalaman (tekanan) pada Suunto Dive Computers.

#### Pengecualian dan Batasan

Garansi Terbatas Internasional ini tidak mencakup:

- a. pemakaian dan keausan normal seperti goresan, abrasi, atau perubahan warna dan/atau bahan sabuk pergelangan non-logam, b) kerusakan akibat penanganan yang kasar, atau c) cacat atau kerusakan akibat penggunaan yang tidak sesuai dengan

penggunaan yang dimaksudkan atau disarankan, pemeliharaan yang salah, kecerobohan, dan kecelakaan seperti terjatuh atau tergencet;

2. bahan cetakan dan kemasan;
3. cacat atau dugaan cacat akibat penggunaan dengan produk, aksesoris, perangkat lunak dan/atau servis mana pun yang tidak diproduksi atau dipasok oleh Suunto;
4. baterai yang tidak dapat diisi ulang.

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

Garansi Terbatas Internasional ini tidak berlaku jika Produk atau aksesoris:

1. telah dibuka melampaui penggunaan yang dimaksudkan;
2. telah diperbaiki dengan menggunakan suku cadang tidak resmi; diubah atau diperbaiki oleh Pusat Servis tidak resmi;
3. nomor seri telah dibuang, diganti atau dibuat tidak terbaca dengan cara apa pun, sebagaimana ditentukan menurut pertimbangan Suunto sendiri; atau
4. telah terpapar bahan kimia, termasuk namun tidak terbatas pada krim pelindung matahari dan pengusir nyamuk.

## Mendapatkan servis garansi Suunto

Anda harus memiliki bukti pembelian untuk mendapatkan servis garansi Suunto. Anda juga harus mendaftarkan produk Anda ke [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) untuk mendapatkan layanan garansi internasional secara global. Untuk instruksi cara memperoleh servis garansi, kunjungi [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), hubungi pengecer Suunto resmi setempat Anda, atau hubungi Pusat Kontak Suunto.

## Pembatasan Tanggung Jawab

Sejauh yang diizinkan oleh hukum yang berlaku, Garansi Terbatas Internasional ini adalah ganti rugi Anda satu-satunya dan eksklusif dan menggantikan semua garansi lainnya yang tersirat maupun tersurat. Suunto tidak bertanggung jawab atas kerugian sebagai hukuman, kerugian tanpa sengaja atau kerugian sebagai akibat, termasuk namun tidak terbatas pada kerugian atas keuntungan yang diharapkan, kehilangan data, tidak dapat menggunakan, 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 kerusakan tersebut. Suunto tidak bertanggung jawab atas keterlambatan dalam pemberian servis berdasarkan garansi.

## 5.6. Hak Cipta

© Suunto Oy 9/2014. Semua hak dilindungi Undang-Undang. Suunto, nama-nama produk Suunto, logo, merek dagang Suunto lainnya merupakan merek dagang terdaftar atau merek dagang tidak terdaftar milik Suunto Oy. Dokumen ini dan isinya adalah milik Suunto Oy dan hanya untuk digunakan oleh klien untuk mendapatkan pengetahuan dan informasi mengenai pengoperasian produk-produk Suunto. Seluruh isi dokumen ini tidak boleh digunakan atau didistribusikan untuk tujuan lain mana pun dan/atau disampaikan, diungkapkan atau diperbanyak tanpa ijin tertulis sebelumnya dari Suunto Oy. Meskipun kami amat sangat

berhati-hati untuk memastikan bahwa informasi di dalam dokumentasi ini sudah lengkap dan akurat, kami tidak menjamin keakuratannya secara tertulis maupun tersirat. Isi dokumen ini dapat berubah sewaktu-waktu tanpa pemberitahuan sebelumnya. Versi terbaru dokumentasi ini dapat diunduh di [www.suunto.com](http://www.suunto.com).



# Indeks

adding a route.....	36	olahraga.....	16 , 17
adding current location.....	32	Panduan awal.....	6
baring.....	14	pemadanan.....	29
baterai.....	50	pemecahan masalah.....	16
deklinasi.....	12	pemulihan.....	33
deleting.....	33	penanganan.....	50
deleting a route.....	36	pengaturan.....	8
firmware.....	20	penghitung waktu.....	14
format posisi.....	27	penghitung waktu interval.....	23
GPS.....	26	penghitung waktu mundur.....	14
GPS timekeeping.....	48	pengujian pemulihan.....	34
gulir otomatis.....	10	pengujian pemulihan tidur.....	36
ikon.....	22	penyelarasan.....	45
isi ulang daya.....	6	perawatan.....	50
jam alarm.....	47	pintasan.....	6 , 43
jeda otomatis.....	9	POD.....	29
kalibrasi otomatis.....	30	POD kaki.....	29 , 30
Keakuratan GPS.....	28	point of interest (POI).....	32 , 33
kecerahan.....	10	putaran (lap).....	19
kinerja berlari.....	40	recording tracks.....	18
kisi.....	27	routes.....	36
kompas.....	11 , 12, 13, 14, 20	rute.....	37
kunci baring.....	14	sabuk detak jantung.....	16 , 29
kunci tombol.....	11	selama berolahraga.....	18 , 19, 20
lampu latar.....	10	sensor detak jantung.....	16 , 29
logbook.....	24	settings.....	48
lokasi terkini.....	32	Sinyal GPS.....	26
lokasi yang diinginkan (LYD).....	30	sport mode.....	24
memantau aktivitas.....	9	sport modes.....	43
membalik tampilan.....	15	status pemulihan.....	34
memori detak jantung.....	16	stopwatch.....	44
memory left indicator.....	26	Suunto app.....	45
menavigasi.....	19 , 20, 30, 37	Suunto Movescount App.....	45
mengisi daya.....	50	Suunto Smart Sensor.....	16
mengkalibrasi.....	13 , 30	tampilan.....	15
menu.....	6 , 43	tampilkan/sembunyikan tampilan.....	15
menu layanan.....	42	time.....	48
menunda.....	47	titik koordinat.....	37
mode.....	10	tombol.....	6
mode olahraga.....	16 , 17, 18	waktu.....	47
mulai berolahraga.....	17	waktu pemulihan.....	9 , 33
multiolahraga.....	23		



# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)  
[www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register)
2. **AUSTRALIA (24/7)** +61 1800 240 498  
**AUSTRIA** +43 72 088 3104  
**BELGIUM** +32(0)78 483 936  
**CANADA (24/7)** +1 855 624 9080  
**中国 (CHINA)** +86 400 8427507  
**中国香港 (CHINA - Hong Kong)** +852 58060687  
**DENMARK (EN, SV)** +45 89872945  
**FINLAND** +358 94 245 0127  
**FRANCE** +33 48 168 0926  
**GERMANY** +49 893 803 8778  
**ITALY** +39 029 475 1965  
**JAPAN** +81 34 520 9417  
**NETHERLANDS** +31 10 713 7269  
**NEW ZEALAND (24/7)** +64 988 75 223  
**POLAND** +48 1288 10196  
**PORTUGAL (EN, ES)** +35 1308806903  
**SPAIN** +34 911 143 175  
**SWEDEN** +46 85 250 0730  
**SWITZERLAND** +41 44 580 9988  
**UK (24/7)** +44 20 360 805 34  
**USA (24/7)** +1 855 258 0900

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 10/2020

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