

SUUNTO M1/M2

PANDUAN BAGI PENGGUNA

1 KESELAMATAN	4
Jenis tindakan pencegahan untuk keselamatan:	4
Tindakan pencegahan untuk keselamatan:	4
2 Selamat Datang	6
3 Ikon dan segmen layar	8
4 Menggunakan tombol	9
5 Memulai	10
6 Menggunakan kunci tombol	13
7 Memasang sabuk HR	14
8 Mulai berlatih	16
8.1 Pemecahan masalah	17
9 Selama berlatih	18
9.1 Zona denyut jantung	19
10 Contoh program latihan mingguan: dari tingkat buruk hingga baik sekali	21
11 Setelah berlatih	23
12 Meninjau riwayat	25
12.1 Riwayat & tren	25
12.2 Latihan sebelumnya	26
13 Menyetel pengaturan	27
Contoh: menyetel pengaturan alarm	28
13.1 Mode sleep (tidur) dan pengaturan awal	29
13.2 Me-reset Suunto M2	29
13.3 Mengganti bahasa	30
13.4 Menggunakan alarm	30

14 Perawatan dan pemeliharaan	32
14.1 Mengganti baterai	32
14.2 Mengganti baterai sabuk HR	34
15 Spesifikasi	35
15.1 Spesifikasi teknis	35
15.2 Hak Cipta	36
15.3 Merek dagang	37
15.4 Pemberitahuan paten	37
16 Garansi	38
Periode Garansi	38
Pengecualian dan Batasan	38
Akses ke layanan jaminan perbaikan Suunto	39
Pembatasan Kewajiban	39

1 KESELAMATAN

Jenis tindakan pencegahan untuk keselamatan:

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

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

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

Tindakan pencegahan untuk keselamatan:

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

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

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

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

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

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

2 SELAMAT DATANG

Terima kasih Anda telah memilih monitor denyut jantung Suunto M2!

Monitor denyut jantung Suunto M2 dilengkapi dengan alat penting yang diperlukan untuk meraih tujuan kebugaran Anda. Suunto M2 membuat pemantauan denyut jantung menjadi lebih sederhana dan nyaman, produk ini menunjukkan denyut jantung dan kalori yang terbakar dalam waktu nyata, dan memantau Anda saat berlatih untuk memastikan Anda tetap berada di zona denyut jantung ideal.

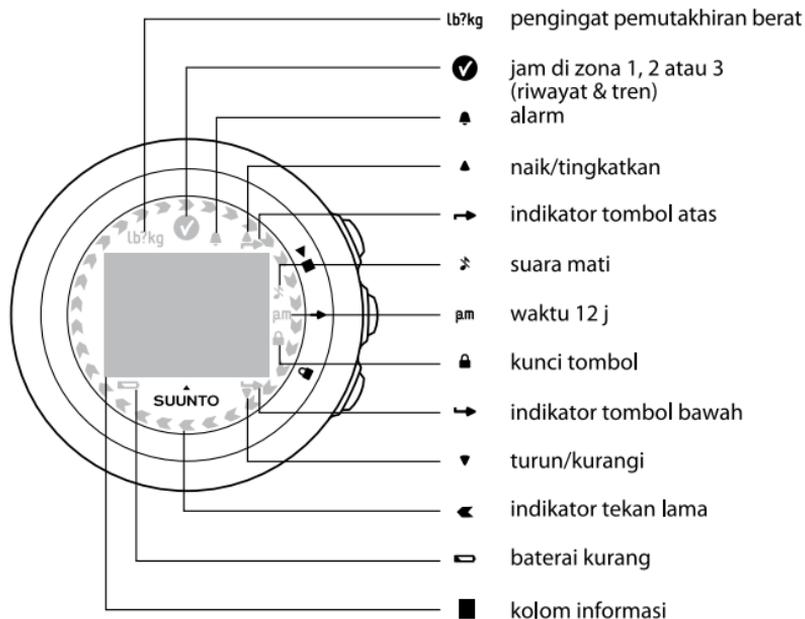
Fitur penting Suunto M2 dirancang untuk membuat latihan Anda menjadi seefisien mungkin:

- mudah untuk digunakan, layar besar, dan sembilan opsi bahasa
- panduan berlatih waktu nyata menampilkan denyut jantung dan kalori yang terbakar
- beralih otomatis di antara tiga zona denyut jantung yang berbeda
- ringkasan latihan
- sabuk denyut jantung yang nyaman dan kompatibel dengan kebanyakan peralatan kardio senam

Panduan bagi Pengguna disediakan untuk membantu Anda memanfaatkan semaksimal mungkin kegiatan berlatih dengan Suunto M2. Bacalah selengkapnya untuk membuat penggunaan Suunto M2 lebih menyenangkan. Latihan tidak harus berhenti saat kegiatan berlatih berakhir. Lanjutkan pengalaman kebugaran secara online dan dapatkan lebih banyak gerakan di [Movescount.com](https://www.movescount.com). Kunjungi [Movescount.com](https://www.movescount.com) sekarang dan mendaftarkan. Bersemangatlah dan mulailah bersenang-senang. Karena itulah kebugaran yang sebenarnya.

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

3 IKON DAN SEGMENT LAYAR



4 MENGGUNAKAN TOMBOL



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

▶■ (PLAY/STOP) (PUTAR/BERHENTI):

- pilih **exercise (latihan), history & trend (riwayat & tren), prev. exercise (latihan sebelumnya)**

- mulai/berhenti latihan
- tambah/naik

→ (NEXT) (SELANJUTNYA):

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

🔒 (LOCK) (KUNCI):

- kunci tombol ▶■ dengan menekan terus
- kurangi/turun

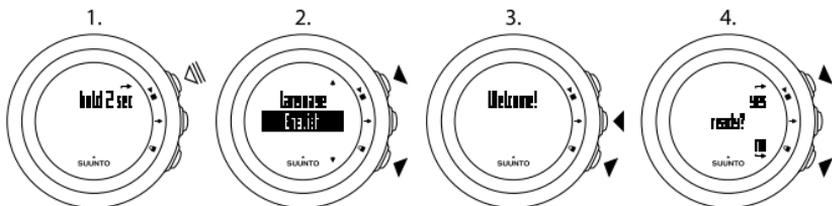
5 MEMULAI

Mulai dengan mempersonalisasi Suunto M2 untuk mendapatkan pemantauan yang dapat diandalkan dan mudah. Melalui pengaturan pribadi, Anda dapat menyetel Suunto M2 berdasarkan pada ciri fisik dan aktivitas Anda. Banyak kalkulasi yang menggunakan pengaturan ini, sehingga penting untuk seakurat mungkin dalam menentukan nilai.

 **CATATAN:** *Luangkan waktu untuk menyetel pengaturan awal dengan hati-hati. Beberapa pengaturan hanya dapat diubah di lain waktu dengan me-reset perangkat.*

Untuk menetapkan pengaturan awal:

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



Anda dapat menyetel pengaturan awal berikut ini:

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

CATATAN: HR maksimum merupakan jumlah maksimum absolut berapa kali jantung seseorang berdenyut dalam satu menit dalam intensitas tertinggi. Setelah memasukkan tahun kelahiran, perangkat akan secara otomatis menetapkan denyut jantung maksimum (maks. HR) dengan menggunakan rumus $207 - (0.7 \times \text{USIA})$ yang dipublikasikan oleh American College of Sports Medicine. Apabila Anda mengetahui denyut jantung maksimum Anda yang sesungguhnya, maka Anda harus menyetel nilai yang otomatis diberikan dengan nilai yang diketahui.

Untuk informasi mengenai penyetelan pengaturan di waktu mendatang, lihat Bab 13 Menyetel pengaturan di halaman 27.

 **TIPS:** Lihat tanggal dan detik untuk waktu dengan menekan ➔ di layar waktu. Layar akan kembali hanya menunjukkan waktu untuk menghemat usia baterai, setelah Anda tidak menekan ➔ selama 2 menit.

6 MENGGUNAKAN KUNCI TOMBOL

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

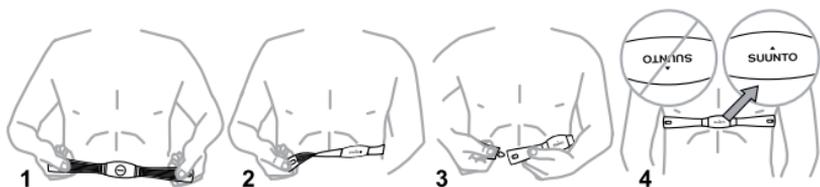
 **TIPS:** Kuncilah tombol ►■ untuk menghindari stopwatch berjalan atau berhenti secara tidak disengaja.

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

7 MEMASANG SABUK HR

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

Sabuk denyut jantung M1



Sabuk denyut jantung M2



⚠ PERINGATAN: Orang yang dipasang alat pacu jantung, defibrilator, atau perangkat elektronik melekat lainnya dapat menggunakan sabuk HR namun menanggung risikonya sendiri. Sebelum menggunakan sabuk HR untuk pertama kali, kami merekomendasikan uji olahraga di bawah pengawasan dokter. Ini akan memastikan keamanan dan keandalan alat pacu jantung dan sabuk HR saat

digunakan secara bersamaan. Olahraga dapat memiliki beberapa resiko, terutama bagi yang tidak pernah aktif sebelumnya. Kami sangat menyarankan Anda untuk berkonsultasi dengan dokter sebelum memulai program olahraga reguler.

 **CATATAN:** Sabuk HR dengan ikon IND akan kompatibel dengan kebanyakan peralatan olahraga dengan penerimaan denyut jantung yang inducif. Suunto M2 kompatibel dengan Suunto Dual Comfort Belt (  ikon IND dan ANT).

8 MULAI BERLATIH

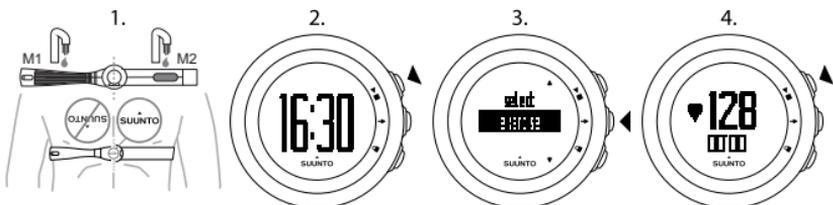
Untuk mulai berlatih:

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

Saat Anda mengenakan sabuk HR dengan benar, nilai HR akan ditampilkan.

 **CATATAN:** Apabila sinyal sabuk HR tidak ditemukan setelah mencoba menyambungkan, Anda hanya akan melihat durasi. Untuk menggunakan informasi denyut jantung selama berlatih, nilai HR harus ditampilkan.

 **TIPS:** Selama rekaman, tekan ➔ untuk melihat sekilas denyut jantung dan waktu.



 **TIPS:** Anda dapat menggunakan Suunto M2 sebagai stopwatch tanpa sabuk HR. Selama berlatih, tekan ➔ untuk melihat durasi tanpa HR.



TIPS: Lakukan pemanasan sebelumnya dan dinginkan setelah latihan. Kegiatan ini harus dilakukan dengan intensitas rendah (zona 1 atau di bawahnya).

Baca selengkapnya mengenai menggunakan zona HR di ???.

8.1 Pemecahan masalah

Suunto M2 menggunakan transmisi berkode untuk mencegah gangguan pembacaan. Namun, berlatih di dekat perangkat kabel listrik, magnetik atau elektronik dapat menyebabkan gangguan terhadap sinyal HR.

Apabila Anda kehilangan sinyal HR, coba berikut ini:

- Pastikan bahwa Anda memakai sabuk HR dengan benar .
- Pastikan apakah area elektroda di sabuk HR lembab.
- Menjauhlah dari sumber gangguan.
- Ganti baterai sabuk HR dan/atau perangkatnya, apabila masalah tetap muncul.

9 SELAMA BERLATIH

Suunto M2 memberikan informasi tambahan yang membantu Anda selama berlatih. Informasi ini dapat membantu sekaligus berharga.

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

- Tekan \rightarrow untuk melihat data durasi dan HR dalam waktu nyata, serta tambahan data berupa HR rata-rata, konsumsi kkal, zona denyut jantung di mana Anda berada dan waktu. Setel intensitas latihan untuk mencapai zona denyut jantung yang diinginkan.
- Tekan terus \blacksquare untuk mengunci tombol \blacktriangleright \blacksquare untuk menghindari penghentian stopwatch secara tidak sengaja.
- Tekan \blacktriangleright \blacksquare untuk menghentikan aktivitas berlatih.



TIPS: Menghidupkan atau mematikan suara (🔊) selama latihan dengan menekan terus \rightarrow . Anda tidak dapat menghidupkan suara, apabila semua suara diatur ke **all off (semua mati)** di pengaturan umum, lihat Bab 13 Menyetel pengaturan di halaman 27.

9.1 Zona denyut jantung

Untuk informasi denyut jantung maksimum, lihat *Bab 5 Memulai di halaman 10*.

Zona denyut jantung adalah persentase denyut jantung maksimum Anda. Intensitas latihan Anda ditentukan oleh waktu yang dihabiskan di masing-masing dari tiga zona. Pelatihan zona adalah metode pelatihan yang telah mapan, dan default presetel-nya adalah sebagai berikut:

- Zona 1 (60-70%): zona kebugaran; meningkatkan kebugaran dasar dan cocok untuk kontrol berat badan.
- Zona 2 (70-80%): zona aerobik; meningkatkan kebugaran dasar dan cocok untuk latihan ketahanan.
- Zona 3 (80-90%): zona ambang; meningkatkan kapasitas aerobik dan anaerobik dan cocok untuk meningkatkan kinerja puncak.

 **TIPS:** *Gunakan zona 2 dan zona 3 untuk mencapai tingkat kebugaran yang bagus. Hindari terlalu sering berlatih di zona 3 untuk menghindari kelebihan latihan atau cedera.*

 **TIPS:** *Ketika Anda menekan → untuk melihat di mana Anda zona denyut jantung berada di saat berlatih, akan terdengar suara saat zona denyut jantung berubah.*

 **CATATAN:** *Default zona ini mengikuti panduan dari American College of Sports Medicine untuk resep berlatih.*

Contoh program latihan mingguan: dari tingkat buruk hingga baik sekali

Tabel berikut ini menunjukkan saran untuk program latihan yang baik, dan menggambarkan cara mengambil manfaat penuh dari latihan zona untuk meningkatkan tingkat kebugaran.

Tingkat	<Zona 1	Zona 1	Zona 2	Zona 3	>Zona 3	Minggu
Sangat buruk	1x25 menit	2x25 menit	3x15 menit			x2
Buruk		2 x30 menit	2x20 menit			x2
Biasa		1x35 menit	2x30 menit	3x25 menit		x6
Baik			3x40 menit	2x30 menit		x6
Sangat baik			2x35 menit	2x40 menit	1x30 menit	x8
Baik sekali		1x60 menit	1x50 menit	2x40 menit	2x20 menit	

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

Tabel berikut ini menunjukkan saran untuk program latihan yang baik, dan menggambarkan cara mengambil manfaat penuh dari latihan zona untuk meningkatkan tingkat kebugaran.

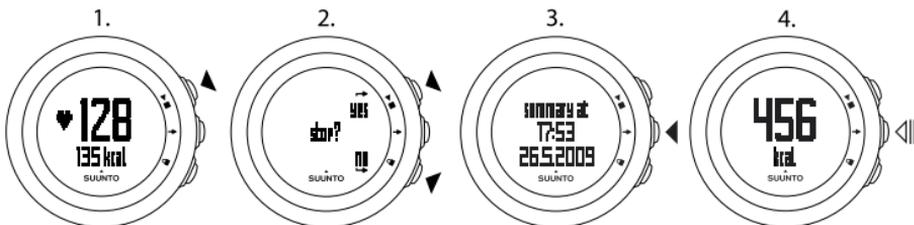
Tingkat	<Zona 1	Zona 1	Zona 2	Zona 3	>Zona 3	Minggu
very poor (sangat buruk)	1x25 menit	2x25 menit	3x15 menit			x2
below average (di bawah rata-rata)		2 x30 menit	2x20 menit			x2
fair (biasa)		1x35 menit	2x30 menit	3x25 menit		x6
good (baik)			3x40 menit	2x30 menit		x6

Tingkat	<Zona 1	Zona 1	Zona 2	Zona 3	>Zona 3	Minggu
very good (sangat baik)			2x35 menit	2x40 menit	1x30 menit	x8
excellent (baik sekali)		1x60 menit	1x50 menit	2x40 menit	2x20 menit	

11 SETELAH BERLATIH

Setelah berlatih, Anda dapat melihat ringkasan aktivitas latihan Anda.

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



Anda akan melihat informasi berikut ini di ringkasan:

- waktu memulai dan tanggal aktivitas berlatih
- durasi latihan
- persentase waktu yang dihabiskan di bawah, di dalam, dan di atas setiap zona
- jumlah kalori yang terbakar
- HR rata-rata
- HR puncak

CATATAN: Apabila Anda berlatih tanpa HR, ringkasan hanya akan menunjukkan waktu mulai, tanggal, dan durasi aktivitas latihan.

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

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

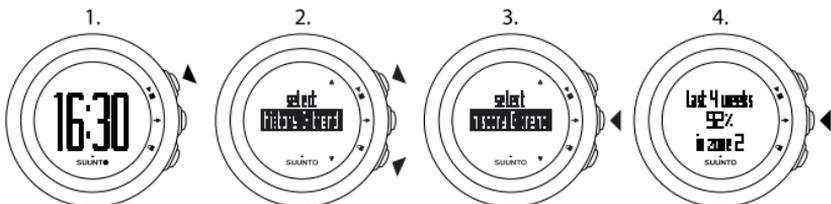
 **TIPS:** Cuci sabuk denyut jantung dengan tangan secara berkala setelah menggunakannya untuk menghindari bau yang tidak sedap.

12 MENINJAU RIWAYAT

Anda dapat meninjau informasi kumulatif dari sesi latihan yang disimpan dan informasi tentang latihan sebelumnya.

Untuk meninjau **history & trend (riwayat & tren)** atau **prev. exercise (latihan sebelumnya)**:

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



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

12.1 Riwayat & tren

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

Anda dapat melihat informasi berikut ini:

- jumlah dan durasi semua latihan yang disimpan
- jumlah dan durasi latihan yang disimpan selama 4 minggu terakhir
- kalori yang terbakar selama 4 minggu terakhir
- persentase waktu yang dihabiskan di setiap zona denyut jantung selama 4 minggu terakhir (📍 ditunjukkan ketika HR berada di zona 1, 2, atau 3)

12.2 Latihan sebelumnya

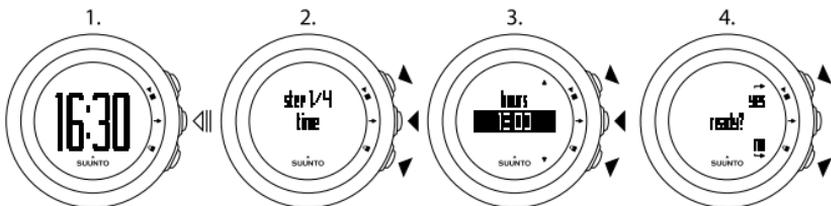
Di **prev. exercise (latihan sebelumnya)** Anda dapat melihat informasi tentang latihan sebelumnya. Untuk informasi selengkapnya mengenai tampilan, lihat *Bab 11 Setelah berlatih di halaman 23*.

13 MENYETEL PENGATURAN

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

Untuk menyetel pengaturan:

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



Anda dapat menyetel pengaturan berikut ini:

- **time (waktu):** jam dan menit
- **alarm:** nyala/mati, jam dan menit
- **date (tanggal):** tahun, bulan, hari kerja
- **personal settings (pengaturan pribadi):** berat, maksimum HR (maks. HR)
- **sounds (suara):**
 - **all on (semua menyala):** semua suara menyala

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

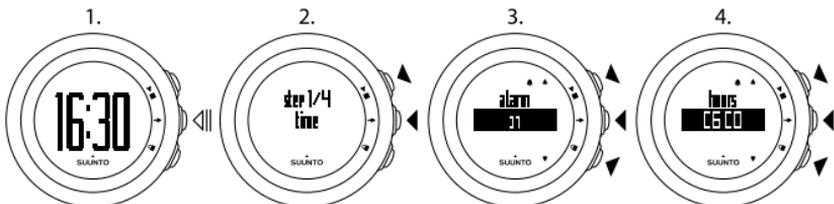
 **TIPS:** Menghidupkan atau mematikan suara (📢) selama latihan dengan menekan terus ➡. Anda tidak dapat menyalakan suara, apabila Anda mengatur semua suara ke **all off (semua mati)**.

Contoh: menyetel pengaturan alarm

Saat alarm hidup, 📢 akan ditampilkan di layar.

Untuk menghidupkan/mematikan alarm:

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



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

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

13.1 Mode sleep (tidur) dan pengaturan awal

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

Untuk mengatur perangkat ke mode sleep (tidur):

1. Setelah langkah terakhir dari pengaturan umum, saat perangkat meminta Anda untuk mengkonfirmasi bahwa perubahan pengaturan telah selesai, tekan terus ➔ hingga perangkat masuk ke di mode sleep (tidur).
2. Tekan sembarang tombol untuk mengaktifkan perangkat kembali.
3. Atur pengaturan awal, lihat *Bab 5 Memulai di halaman 10*.

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

13.2 Me-reset Suunto M2

Untuk me-reset perangkat:

1. Saat keluar dari pengaturan ketika teks konfirmasi ditampilkan, tekan terus ➔.
2. Ubah tingkat kontras dengan ►■ dan 🔒. Tingkat default adalah 6 dalam skala 0 hingga 15.
3. Terima dengan ➔.

Saat menerima tingkat kontras, perangkat akan melakukan pemeriksaan berikut ini:

- segmen layar
- versi perangkat lunak
- uji memori

- buzzer
 - denyut jantung
4. Lanjutkan dengan \rightarrow . Perangkat menanyakan apakah Anda ingin me-reset ke pengaturan pabrik.
 5. Jawab **yes (ya)** (\blacktriangleright \blacksquare) atau **no (tidak)** (\blacksquare).
Apabila Anda me-reset ke pengaturan pabrik, semua informasi akan di-reset. Terakhir, perangkat akan masuk ke mode sleep (tidur).

13.3 Mengganti bahasa

Apabila Anda ingin mengganti bahasa perangkat atau Anda telah memilih bahasa yang salah saat mengatur perangkat, maka perangkat harus diatur ke mode sleep (tidur). Untuk informasi mengenai cara mengatur perangkat ke mode sleep (tidur), lihat ??? Untuk informasi selengkapnya mengenai penggantian baterai, lihat *Section 14.1 Mengganti baterai di halaman 32*.

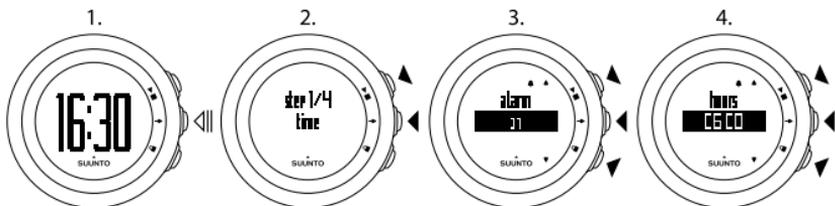
 **CATATAN:** Perangkat akan mengingat pengaturan awal sebelumnya dan latihan yang direkam.

13.4 Menggunakan alarm

Saat alarm hidup, \blacktriangle akan ditampilkan di layar.

Untuk menghidupkan/mematikan alarm:

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



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

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

14 PERAWATAN DAN PEMELIHARAAN

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

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

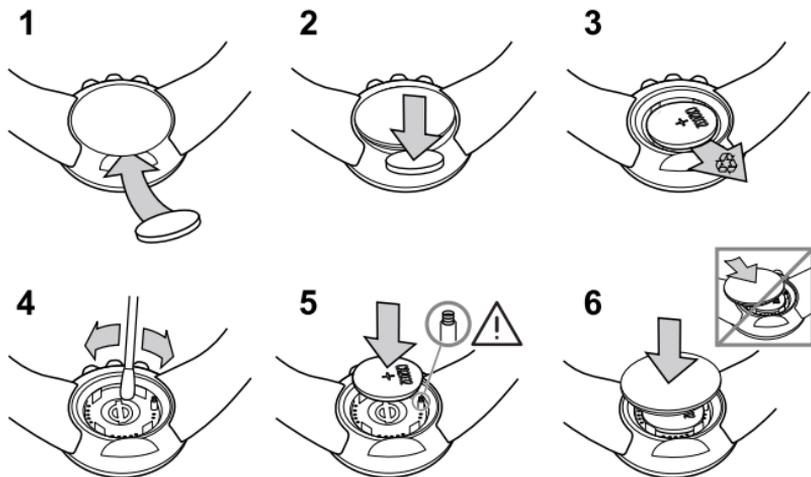
 **CATATAN:** *Jangan menekan tombol saat berenang atau bersentuhan dengan air. Menekan tombol saat unit berada di dalam air dapat menyebabkan kerusakan unit.*

14.1 Mengganti baterai

Apabila  ditampilkan, maka baterai perlu diganti.

Ganti baterai dengan sangat hati-hati untuk memastikan agar Suunto M2 tetap kedap-air. Penggantian yang ceroboh dapat menghapus garansi.

Gantilah baterai sesuai yang digambarkan di sini:



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

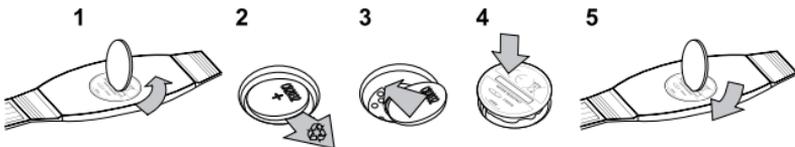
CATATAN: Hati-hatilah dengan pegas di ruang baterai (lihat gambar). Apabila pegas rusak, kirimkan perangkat Anda ke perwakilan resmi Suunto untuk diservis.

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

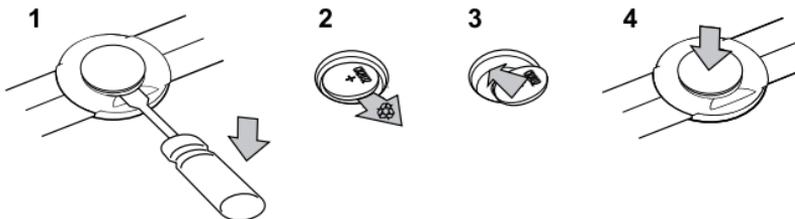
14.2 Mengganti baterai sabuk HR

Gantilah baterai sesuai yang digambarkan di sini:

Sabuk denyut jantung M1



Sabuk denyut jantung M2



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

15 SPESIFIKASI

15.1 Spesifikasi teknis

Umum

- Suhu pengoperasian: -10°C hingga $+50^{\circ}\text{C}$ / $+14^{\circ}\text{F}$ hingga $+122^{\circ}\text{F}$
- Suhu penyimpanan: -30°C hingga $+60^{\circ}\text{C}$ / -22°F hingga $+140^{\circ}\text{F}$
- Berat (perangkat): 40 g / 1.41 oz
- Berat (sabuk Suunto Basic HR): maks. 55 g / 1.95 oz
- Berat (sabuk Suunto Dual Comfort): maks. 42 g / 41,96 g
- Kedap air (perangkat) : 30 m / 100 kaki (ISO 2281)
- Kedap air (sabuk HR) : 20 m / 66 kaki (ISO 2281)
- Frekuensi transmisi (sabuk) : 5.3 kHz induktif, peralatan senam dan 2.465 GHz Suunto kompatibel ANT.
- Kisaran transmisi: ~ 2 m / 6 kaki
- Baterai yang dapat diganti oleh pengguna (perangkat / sabuk HR): 3V CR2032
- Usia baterai (perangkat / sabuk HR): sekitar 1 tahun dalam penggunaan normal (latihan 2.5 jam dengan HR / minggu)

Perekam log/stopwatch

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

Total

- Ringkasan latihan sebelumnya: 1

- Total waktu berlatih: 0 - 9999 jam (Setelah 9999 jam kembali ke 0 jam)
- Kkal dan durasi 4 minggu terakhir: 0 - 99.999 kkal, durasi 00:01 - 99:59 jam

Denyut jantung

- Layar: 30 hingga 240

Pengaturan pribadi

- Tahun lahir: 1910 - 2009
- Berat: 30 - 200 kg atau 66 - 400 pon

15.2 Hak Cipta

Hak Cipta © Suunto Oy 2009. Semua hak dilindungi oleh undang-undang. Suunto, nama produk Suunto, logo, dan merek dagang Suunto lainnya serta nama-nama yang dibuatnya merupakan merek dagang terdaftar atau merek tidak terdaftar milik Suunto Oy. Dokumen ini beserta isinya adalah milik Suunto Oy dan dimaksudkan hanya untuk digunakan oleh klien untuk mendapatkan pengetahuan dan informasi berkaitan dengan operasional produk-produk Suunto. Isi dari publikasi tidak boleh digunakan atau didistribusikan untuk tujuan lainnya dan/atau dikomunikasikan, diungkapkan, atau diperbanyak tanpa persetujuan tertulis sebelumnya dari Suunto Oy. Sekalipun kami telah benar-benar menjamin bahwa informasi di dalam dokumentasi ini telah lengkap dan akurat, namun tidak ada jaminan keakuratannya, baik secara tersurat maupun tersirat. Isi dari dokumen ini dapat berubah sewaktu-waktu tanpa pemberitahuan sebelumnya. Versi terbaru dari dokumentasi ini dapat diunduh di www.suunto.com.

15.3 Merek dagang

Suunto M2, logo, dan merek dagang Suunto lainnya serta nama-nama yang dibuatnya merupakan merek dagang terdaftar atau merek tidak terdaftar milik Suunto Oy. Semua hak dilindungi undang-undang.

15.4 Pemberitahuan paten

Produk ini dilindungi oleh permohonan paten yang sedang dalam proses dan hak-hak nasional lainnya yang berkaitan. US 11/432,380 US 7129835, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Permohonan paten tambahan telah diajukan.

16 GARANSI

GARANSI TERBATAS SUUNTO

Suunto menjamin bahwa selama Periode Garansi Suunto atau Pusat Perbaikan Resmi Suunto (selanjutnya disebut Pusat Perbaikan) akan, atas kebijakan tunggalnya, memperbaiki kerusakan bahan atau pertukangan gratis dengan a) perbaikan, atau b) penggantian, atau c) pengembalian uang, yang tunduk pada syarat dan ketentuan dari Garansi Terbatas ini. Garansi Terbatas ini hanya berlaku dan dapat diselenggarakan di negara pembelian, kecuali hukum setempat menetapkan lain.

Periode Garansi

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

Pengecualian dan Batasan

Garansi Terbatas ini tidak mencakup:

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

Garansi Terbatas ini tidak dapat dilaksanakan apabila produk:

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

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

Akses ke layanan jaminan perbaikan Suunto

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

Pembatasan Kewajiban

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

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



SUUNTO HELP DESK

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

www.suunto.com

SUUNTO

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