

# **SUUNTO QUEST**

## **PANDUAN BAGI PENGGUNA**


1 KESELAMATAN .....	5
Jenis tindakan wewanti keselamatan: .....	5
Wewanti keselamatan: .....	5
2 Selamat Datang .....	7
3 Menampilkan ikon dan segmen .....	9
4 Menggunakan tombol .....	10
5 Memulai .....	12
5.1 Menggunakan lampu latar dan kunci tombol .....	13
5.2 Menguji HR istirahat Anda .....	14
6 Mengenakan sabuk POD/HR .....	16
7 Memulai/menghentikan sesi pelatihan .....	18
7.1 Pemecahan masalah: Tidak ada sinyal HR (denyut jantung) ....	19
8 Selama latihan .....	20
8.1 Selama latihan terpandu .....	22
9 Setelah latihan .....	24
9.1 Setelah latihan .....	24
9.2 Waktu pemulihan .....	25
9.3 Meninjau waktu pemulihan dan Aktivitas sebelumnya .....	26
9.4 Aktivitas Sebelumnya .....	27
10 Menyesuaikan pengaturan .....	28
Pengaturan waktu dan personal: .....	28
Pengaturan pelatihan .....	29
Pengaturan umum .....	29
Pemasangan .....	30
10.1 Memperkirakan kelas kegiatan Anda .....	30


10.2	Moda tidur dan pengaturan awal .....	31
10.3	Mengubah bahasa .....	33
11	Pengubahsuaian Suunto Quest .....	34
11.1	Menghubungkan ke jejaring .....	34
11.2	Mengubahsuaikan tampilan dalam Movescount .....	36
12	Latihan dengan program pelatihan khusus .....	39
12.1	Mengaktifkan program latihan .....	39
12.2	Menjalankan program .....	40
12.3	Panduan latihan .....	41
12.4	Membuat putaran selama latihan .....	42
13	Memasangkan sabuk POD/HR .....	44
	Contoh: Pemasangan Suunto Dual Comfort Belt. ....	45
13.1	Pemecahan Masalah .....	45
13.2	Kalibrasi POD .....	46
14	Perawatan dan pemeliharaan .....	47
14.1	Mengganti baterai .....	47
14.2	Mengganti baterai sabuk HR .....	49
15	Spesifikasi .....	50
15.1	Spesifikasi teknis .....	50
15.2	Merek dagang .....	51
15.3	Kepatuhan terhadap FCC .....	51
15.4	CE .....	51
15.5	ICES .....	51
15.6	Hak Cipta .....	52
15.7	Pemberitahuan paten .....	52

16 Garansi .....	53
Periode Garansi .....	53
Pengecualian dan Batasan .....	53
Akses ke layanan jaminan perbaikan Suunto .....	54
Pembatasan Kewajiban .....	54

# 1 KESELAMATAN


## Jenis tindakan wewanti keselamatan:


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

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


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

## Wewanti keselamatan:


 **PERINGATAN:** REAKSI ALERGIS ATAU IRITASI KULIT DAPAT TERJADI KETIKA PRODUK BERSENTUHAN DENGAN KULIT, MESKIPUN PRODUK KAMI SESUAI DENGAN STANDAR INDUSTRI. DALAM KEADAAN TERSEBUT, HENTIKAN PENGGUNAAN DAN SEGERA KONSULTASIKAN DOKTER.

 **PERINGATAN:** SELALU KONSULTASIKAN DENGAN DOKTER ANDA SEBELUM MEMULAI SEBUAH PROGRAM LATIHAN. KELALAHAN DAPAT MENYEBABKAN CEDERA SERIUS.

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

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

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

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

## 2 SELAMAT DATANG

Terima kasih telah memilih Quest Suunto!

Panduan Pengguna ini tersedia untuk membantu Anda mendapatkan hasil maksimal dari sesi pelatihan Anda dengan menggunakan Suunto Quest . Baca dengan seksama untuk mempermudah penggunaan Suunto Quest Anda.

Tidak ada yang seperti itu. Di luar bersama alam, melakukan olahraga yang paling Anda sukai. Terus-menerus mencari jejak yang sempurna. Latihan untuk acara besar Anda yang berikutnya. Menikmati setiap detiknya.. Ini adalah alasan kenapa anda hidup. Ini adalah alasan kenapa anda tumbuh.

Rancangan Suunto Quest yang kokoh memungkinkan Anda untuk:

### **\_MERENCANAKAN**

\_Membuat latihan yang dirancang secara khusus atau memilih dari rencana yang tersedia secara online.

### **\_MEMASANG**

\_Unduh program latihan ke Suunto Quest.

\_Unggah data latihan ke Movescount.com.

\_Ubah Tampilan dan pengaturan di Movescount.com.

### **\_MEMAINKAN**

\_Mendapatkan informasi yang dibuat berdasarkan detak jantung dan kecepatan selama latihan, dan waktu pemulihan.

### **\_MAJU**

\_Mengkaji Kinerja Anda secara online dan bagikan prestasi Anda dengan komunitas di Movescount.com.

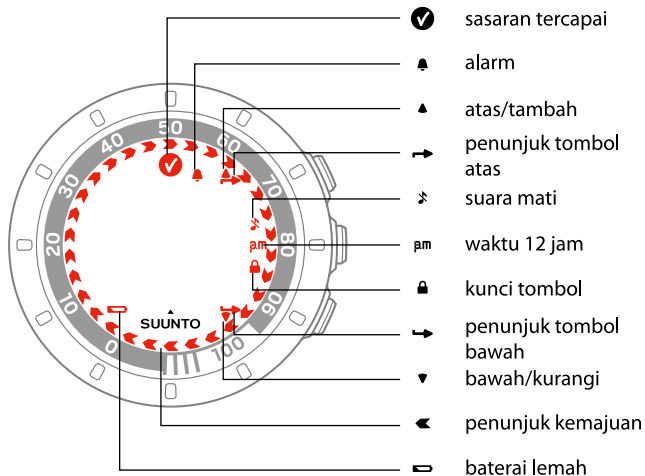
Lanjutkan pengalaman pelatihan Anda secara online dan dapatkan lebih banyak dari Movescount.com. Dengan Movestick Suunto Anda dapat menghubungkan Suunto Quest ke Movescount.com, mengunggah log pelatihan, berbagi kemajuan dengan teman-teman, dan bertukar emosi dan pemikiran. Anda juga dapat mengunduh program pelatihan Anda langsung ke Suunto Quest . Kunjungi Movescount.com hari ini dan daftarkan diri Anda.

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

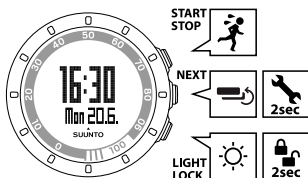


### 3 MENAMPILKAN IKON DAN SEGMENT

id



## 4 MENGGUNAKAN TOMBOL



Dengan menekan tombol berikut, Anda dapat mengakses berbagai fitur:

### **START STOP (START STOP) :**

- pilih moda tersuai 1 (**training (latihan)**), moda tersuai 2 (**running (lari)**), moda tersuai 3 (**cycling (bersepeda)**), **recovery time (waktu pemulihan)**, **prev. Move (Aktivitas sblm)**, **web connect (hubungan jejaring)**
- memulai/menghentikan sesi pelatihan
- menambah nilai/naik

Baca lebih lanjut tentang moda tersuai di *Section 11.2 Mengubahsuaikan tampilan dalam Movescount di halaman 36.*

### **NEXT (NEXT) :**

- berpindah tampilan
- tahan untuk masuk/keluar pengaturan
- terima/pindah ke langkah berikutnya

### **LIGHT LOCK (LIGHT LOCK) :**

- mengaktifkan lampu latar

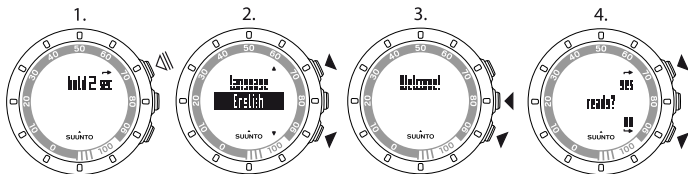
- Tahan untuk mengunci tombol **START STOP**.
- mengurangi nilai/turun

## 5 MEMULAI

Mulailah dengan menyesuaikan pengaturan pribadi Anda. Banyak perhitungan menggunakan pengaturan ini, jadi penting bagi Anda menetapkan mendefinisikan nilai seakurat mungkin Melalui pengaturan **personal ( pribadi )**, Anda dapat menyetel Suunto Quest Anda sesuai dengan sifat-sifat fisik dan aktivitas.


Untuk menetapkan pengaturan awal:

1. Tekan sembarang tombol untuk mengaktifkan perangkat. Tunggu sampai unit menyala dan memunculkan perintah **hold 2 sec ( tekan 2 detik )** . Tahan **START STOP ( START STOP )** untuk memasukkan pengaturan pertama.
2. Tekan **START STOP** atau **LIGHT LOCK** untuk mengubah nilai.
3. Tekan **NEXT ( NEXT )** untuk menerima nilai dan untuk pindah ke pengaturan berikutnya. Tekan **LIGHT LOCK ( LIGHT LOCK )** untuk kembali ke pengaturan sebelumnya.
4. Bila Anda siap, pilih **yes ( ya ) ( START STOP ( START STOP ) )** Untuk mengkonfirmasi semua pengaturan. Jika Anda ingin mengubah pengaturan, pilih **no ( tidak ) ( LIGHT LOCK )**.




Anda dapat menetapkan pengaturan awal berikut:

- **language (bahasa):** Inggris, Deutsch, Français, español, Português, Italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **units (unit):** Metrik / imperial
- **time (waktu):** 12 / 24 jam, jam dan menit
- **date (tanggal)**
- **personal settings (pengaturan pribadi ):** Tahun kelahiran, jenis kelamin, berat


 **CATATAN:** Setelah memasuki tahun lahir Anda, perangkat Anda secara otomatis mengatur detak jantung maksimum (maks. SDM) dengan menggunakan rumus  $207 - (0,7 \times \text{UMUR})$ , diterbitkan oleh American College of Sports Medicine. Jika Anda mengetahui maks HR Anda yang sesungguhnya. Anda harus menyesuaikan nilai yang secara otomatis diberikan ke dalam nilai yang diketahui.


Ingatlah untuk menyesuaikan nilai pribadi tambahan di **personal settings ( pengaturan pribadi )** sebelum Anda memulai latihan dengan Suunto Quest, lihat Bab 10 Menyesuaikan pengaturan di halaman 28.


 **TIPS:** Pada tampilan waktu, tekan **NEXT (NEXT)** untuk melihat tanggal, waktu ganda dan detik dengan waktu. Jika Anda memilih tampilan detik, layar kembali hanya menampilkan tanggal atau waktu ganda setelah 2 menit untuk menghemat baterai.


## 5.1 Menggunakan lampu latar dan kunci tombol

Tekan **LIGHT LOCK ( LIGHT LOCK )** untuk mengaktifkan lampu latar.

Tahan **LIGHT LOCK** untuk mengunci atau buka kunci tombol **START STOP**. Ketika tombol **START STOP ( START STOP)** terkunci,  akan ditampilkan pada layar.

 **CATATAN:** Mengunci tombol **START STOP ( START STOP)** untuk menghindari terhentinya atau menyalanya stopwatch Anda secara tidak sengaja.. Ketika tombol **START STOP ( START STOP)** terkunci saat sesi latihan, Anda masih bisa mengubah tampilan dengan menekan tombol **NEXT ( NEXT)**.

 **CATATAN:** Selama latihan, tahan tombol **NEXT ( NEXT)** untuk mengaktifkan kunci tombol dan menonaktifkan fitur ketuk.

 **CATATAN:** Untuk menghemat baterai, lampu latar akan berkedip ketika diaktifkan selama latihan.

## 5.2 Menguji HR istirahat Anda

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


Untuk menguji HR istirahat:

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




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

## 6 MENGENAKAN SABUK POD/HR




 **CATATAN:** Suunto Quest hanya kompatibel dengan Suunto Dual Comfort Belt.


Sesuaikan panjang tali sehingga sabuk HR terasa ketat tetapi tetap nyaman. Lembabkan area kontak dengan air atau gel dan kenakan sabuk HR. Pastikan sabuk HR berpusat pada dada dan panah merah mengarah ke atas.




 **PERINGATAN:** Orang yang memiliki alat pacu jantung, defibrillator, atau perangkat elektronik implan lainnya menanggung resiko penggunaan sabuk SDM. Sebelum memulai penggunaan awal sabuk SDM, kami merekomendasikan anda untuk mengambil tes latihan di bawah pengawasan dokter. Hal ini untuk menjamin keamanan dan keandalan alat pacu jantung dan sabuk HR ketika sedang digunakan secara bersamaan. Latihan dapat mencakup beberapa risiko, terutama bagi mereka yang lama tidak aktif. Kami sangat menyarankan Anda untuk berkonsultasi dengan dokter Anda sebelum memulai program olahraga secara teratur.



 **CATATAN:** Sabuk HR dengan ikon ANT () kompatibel dengan komputer yang kompatibel ANT Suunto wristop dan dengan Suunto ANT Fitness Solution, sementara sabuk SDM dengan ikon IND () kompatibel dengan kebanyakan peralatan olahraga dengan penerimaan denyut jantung induktif. Sabuk Suunto Comfort Dual Anda kompatibel dengan IND dan ANT.

 **CATATAN:** Suunto Quest tidak dapat menerima sinyal sinyal SDM bawah air.

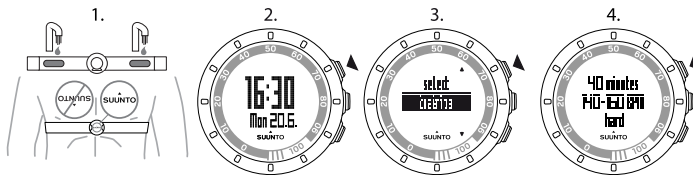
 **TIPS:** Cuci sabuk denyut jantung secara teratur setelah digunakan untuk menghindari bau tidak sedap.

## 7 MEMULAI/MENGHENTIKAN SESI PELATIHAN

Setelah pengaturan awal, Anda dapat memulai latihan. Anda dapat memanfaatkan Suunto Quest dengan menyesuaikannya dengan kebutuhan Anda. Untuk informasi tentang pengaturan, tampilan, dan pilihan pengubahsuaian latihan, lihat *Bab 10 Menyesuaikan pengaturan di halaman 28* dan *Section 11.2 Mengubahsuaikan tampilan dalam Movescount di halaman 36*. Bagian ini menjelaskan cara memulai sesi latihan dengan menggunakan Suunto Quest pengaturan bawaan.

Untuk memulai latihan:

1. Lembabkan area kontak dengan air atau gel dan kenakan sabuk HR.
2. Pada tampilan waktu, tekan **START STOP** pilih salah satu dari: **training (latihan)**, **running (ari)**, atau **cycling (bersepeda)**.
3. Tekan **NEXT (NEXT)** untuk mengkonfirmasi.  
Jika program pelatihan diaktifkan dan sesi pelatihan dijadwalkan untuk hari ini, Anda akan melihat layar rekomendasi yang menampilkan HR atau atau kecepatan sebelum sesi latihan dimulai. Pada kasus ini, tekan **NEXT** untuk lanjut ke layar selanjutnya.
4. Segera setelah Suunto Quest menemukan sabuk HR atau POD, Anda akan melihat layar pemberitahuan. Tekan **START STOP** untuk mulai merekam sesi latihan.



 **TIPS:** Lakukan pemanasan sebelum dan pendinginan setelah pelatihan.

## 7.1 Pemecahan masalah: Tidak ada sinyal HR (denyut jantung)

Apabila Anda kehilangan sinyal HR, coba berikut ini:

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

## 8 SELAMA LATIHAN

Suunto Quest memberi Anda informasi tambahan selama latihan. Anda dapat memilih informasi yang ingin Anda lihat pada layar. Untuk informasi tentang pengaturan, tampilan, dan pilihan pengubahsuaian latihan, lihat *Bab 10 Menyesuaikan pengaturan di halaman 28* dan *Section 11.2 Mengubahsuaikan tampilan dalam Movescount di halaman 36*. Bagian ini menjelaskan cara menelusuri informasi tambahan selama sesi latihan dengan menggunakan pengaturan bawaan Suunto Quest.

**Berikut adalah beberapa ide tentang bagaimana menggunakan perangkat selama latihan:**

- Tekan **NEXT (NEXT)** untuk melihat informasi tambahan secara real time.
- Tahan **LIGHT LOCK** untuk mengunci tombol **START STOP** agar stopwatch Anda tidak terhenti secara tidak sengaja.
- Tekan **START STOP** untuk menyela atau menghentikan sesi latihan.

Informasi tambahan beragam tergantung pada informasi apa yang tersedia dan juga pada pilihan dan preferensi pribadi Anda. Sebagai bawaan, jika HR dan POD tersedia, informasi berikut akan ditampilkan:



Dalam pengaturan bawaan moda tersuai **training ( latihan )**:

- tampilan 1: detak jantung dan stopwatch

- tampilan 2: detak jantung dan kalori secara real time
- tampilan 3: persentase dan zona detak jantung
- tampilan 4: stopwatch
- tampilan 5: kecepatan dan jarak secara real time

Dalam pengaturan bawaan moda tersuai **running ( lari )**:

- tampilan 1: detak jantung dan stopwatch
- tampilan 2: langkah dan jarak
- tampilan 3: rata-rata dan kecepatan irama lari
- tampilan 4: kecepatan dan jarak secara real time
- tampilan 5: stopwatch

Dalam pengaturan bawaan moda tersuai **cycling ( bersepeda )**:


- tampilan 1: detak jantung dan stopwatch
- tampilan 2: detak jantung dan jarak
- tampilan 3: kecepatan dan jarak
- tampilan 4: kecepatan dan stopwatch
- tampilan 5: rata-rata kecepatan dan jarak


Selain itu, selama latihan Anda akan melihat panah pada tepi luar layar.



Panah mewakili waktu pemulihan Anda saat ini waktu (dalam jam). Waktu pemulihan adalah waktu yang Anda butuhkan untuk sepenuhnya pulih dari latihan sebelum lanjut ke sesi latihan berikutnya. Angka-angka pada tepian

menunjukkan berapa jam waktu pemulihan Anda sampai saat ini. Waktu pemulihan juga akan terlihat di salah satu tampilan ringkasan setelah latihan dan sebagai bagian yang terpisah dalam menu latihan.


 **CATATAN:** Untuk menghemat baterai, lampu latar akan berkedip ketika diaktifkan selama latihan.


 **TIPS:** Mengaktifkan atau menonaktifkan suara (🔊) Selama latihan dengan menahan **NEXT (NEXT)**. Anda tidak dapat menyalakan suara, jika Anda telah mengatur suara ke **all off (mati semua)** dalam pengaturan umum, lihat Bab 10 Menyesuaikan pengaturan di halaman 28.


## 8.1 Selama latihan terpandu


Anda dapat membuat program latihan Anda sendiri di [www.movescount.com](http://www.movescount.com) dan mengunduh program ke Suunto Quest Anda. Ketika program latihan Anda aktif, Suunto Quest akan memandu Anda untuk mencapai sasaran latihan harian Anda. Ketika panah pada tampilan mengarah ke atas, Anda harus meningkatkan intensitas atau kecepatan. Ketika panah mengarah ke bawah, Anda harus menurunkan intensitas atau kecepatan.



 **CATATAN:** Saat merencanakan sesi latihan di Movescount, Anda dapat menentukan durasi, intensitas, dan jarak. Kecuali jika jarak telah ditetapkan, Suunto Quest akan memberikan bimbingan perihal intensitas.

 **CATATAN:** Anda dapat mengatur panah tepi luar untuk mewakili persentase penyelesaian latihan di Movescount. Anda dapat membaca nilai persentase dengan menggunakan digit di pinggir panah.

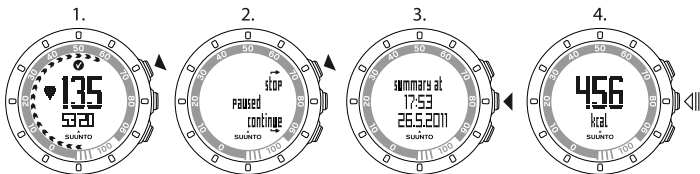
 **CATATAN:** Selama latihan panah membimbing hanya terlihat dalam menampilkan data kecepatan atau HR.


Bila Anda telah mencapai target Anda,  akan ditampilkan. Jika Anda tidak ingin mengikuti program latihan, pastikan untuk mematikannya di **training settings ( pengaturan pelatihan )** . Ketika program latihan dinonaktifkan, Anda masih dapat menerima panduan yang terkait dengan denyut jantung atau batas kecepatan yang diatur secara personal. Ingatlah untuk mengaktifkan denyut jantung atau batas kecepatan dengan memilih batas **on ( pada )** dalam **training settings ( pengaturan latihan )** .


## 9 SETELAH LATIHAN

### 9.1 Setelah latihan


1. Tekan **START STOP** untuk menyela atau menghentikan sesi latihan.
2. Pilih **stop (berhenti)** untuk mengkonfirmasi penghentian dan melihat rangkuman, atau pilih **continue (lanjut)** untuk melanjutkan latihan.
3. Tekan **NEXT** untuk menelusuri tampilan rangkuman yang berbeda.
4. Tahan **NEXT** untuk kembali ke tampilan waktu.



 **CATATAN:** Jika HR puncak Anda selama latihan telah melampaui HR maksimum yang ditetapkan dalam pengaturan perangkat, perangkat secara otomatis akan menanyakan apakah Anda ingin memperbarui SDM maksimum Anda.

 **TIPS:** Anda dapat melewati rangkuman dengan menahan **NEXT** pada tampilan rangkuman pertama. Untuk melihat rangkuman latihan sebelumnya lain kali, tekan **START STOP** pada tampilan waktu dan **prev. Move (Pindah sblm.)**.





 **TIPS:** Cuci sabuk denyut jantung secara teratur setelah digunakan untuk menghindari bau tidak sedap.


## 9.2 Waktu pemulihan

Sesudah setiap sesi latihan, Suunto Quest akan menunjukkan berapa lama waktu yang Anda butuhkan untuk benar-benar pulih dan kapan Anda siap untuk berlatih dengan intensitas penuh dalam kelas aktivitas pribadi Anda. Periksa waktu pemulihan Anda setiap saat dalam **recovery time (waktu pemulihan)**, lihat *Section 9.3 Meninjau waktu pemulihan dan Aktivitas sebelumnya di halaman 26*. Jika waktu pemulihan lebih dari 24 jam, kami sarankan Anda untuk beristirahat untuk menghindari latihan berlebihan. Suunto Quest menghitung hingga 120 jam waktu pemulihan.



 **CATATAN:** Konsultasi dengan pelatih profesional untuk mempelajari lebih lanjut tentang bagaimana memanfaatkan waktu pemulihan (rasio latihan dan istirahat) untuk mencapai target Anda.

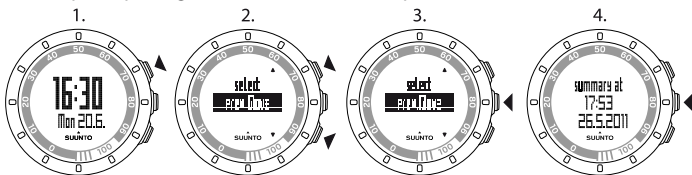
 **CATATAN:** Panah yang muncul pada tepi luar layar selama latihan mewakili waktu pemulihan Anda. Panah ditampilkan selama dan setelah latihan dalam tampilan waktu.

 **CATATAN:** Waktu pemulihan dihitung berdasarkan informasi HR dan hanya tersedia bila Anda berlatih dengan menggunakan sabuk HR.

## 9.3 Meninjau waktu pemulihan dan Aktivitas sebelumnya

Untuk meninjau waktu pemulihan dan Aktivitas sebelumnya

1. Pada tampilan waktu, tekan **START STOP (START STOP)** .
2. Pilih **recovery time (waktu pemulihan)** atau **prev. Move (Aktivitas sblm.)** dengan **START STOP** atau **LIGHT LOCK**.
3. Konfirmasikan dengan **NEXT (NEXT)** .
4. Tekan **NEXT** untuk menelusuri tampilan. Setelah Anda menelusuri semua tampilan, perangkat akan kembali ke tampilan waktu.




 **TIPS:** Tahan **NEXT** untuk kembali ke tampilan waktu.

Panah yang muncul pada tepi luar layar selama latihan mewakili waktu pemulihan Anda. Panah ditampilkan selama dan setelah latihan dalam tampilan waktu. Pada tampilan waktu panah secara bertahap akan menghilang, mengikuti tingkat keputihan Anda.

## 9.4 Aktivitas Sebelumnya

Dalam **prev. Move ( aktivitas sblm. )** Anda dapat melihat informasi tentang sesi latihan sebelumnya.

Anda hanya dapat melihat rincian sesi pelatihan sebelumnya Anda dari perangkat. Namun, Suunto Quest menyimpan rincian latihan dari sesi sebelumnya, yang Anda dapat melihat lebih detail ketika Anda mentransfer log ke Movescount.com.

 **CATATAN:** *Ingatlah untuk mentransfer log latihan Anda ke Movescount.com secara teratur untuk menghindari tertimpanya memori log.*

## 10 MENYESUAIKAN PENGATURAN

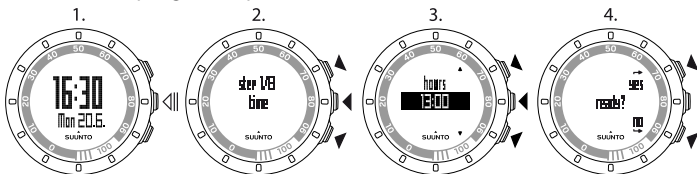
Anda dapat menyesuaikan pengaturan di tampilan waktu.

Selama pelatihan, anda dapat:

- Menyalakan atau mematikan suara dengan menekan **NEXT**.
- mengunci tombol **START STOP** dan fitur ketuk dengan menahan tombol **LIGHT LOCK**.

Untuk menyesuaikan pengaturan:

1. Pada tampilan waktu, tahan **NEXT** untuk masuk ke pengaturan.
2. Tekan **NEXT** untuk masuk ke pengaturan pertama. Anda dapat menelusuri langkah-langkah pengaturan dengan **START STOP** dan **LIGHT LOCK**.
3. Tekan **START STOP** atau **LIGHT LOCK** untuk mengubah nilai. Tekan **NEXT** untuk mengkonfirmasi dan pindah ke pengaturan berikutnya.
4. Jika siap, pilih **yes (START STOP)** untuk mengkonfirmasi semua pengaturan. Jika anda masih ingin mengubah pengaturan, pilih **no (LIGHT LOCK)** untuk kembali ke pengaturan pertama.



Anda dapat menyesuaikan pengaturan berikut:


### Pengaturan waktu dan personal:


- **time (waktu):** jam dan menit

- **alarm (alaram):** nyala/mati, jam, menit
- **dual time (waktu ganda):** jam dan menit
- **date (tanggal):** tahun, bulan, hari
- **personal settings (pengaturan personal):** berat, kelas aktivitas, HR maksimum (HR maks.) HR sisa.

## Pengaturan pelatihan

- **program:** nyala/mati - memungkinkan anda untuk menggunakan program Suunto Quest bawaan atau program pelatihan personal yang diunduh dari Movescount.com.
- **limits (batas):** mati, HR, kecepatan - memungkinkan anda untuk memilih petunjuk batas detak jantung atau kecepatan.
- **autolap (otoputar):** nyala/mati
- **timer 1 (pencatat waktu 1):** mati/nyala, menit, detik
- **timer 2 (pencatat waktu 2):** mati/nyala, menit, detik

 **TIPS:** Anda dapat menyesuaikan nilai personal untuk HR dan batas kecepatan di Movescount. Di Movescount Anda juga dapat menetapkan batas untuk setiap moda tersuai.

 **TIPS:** Otoputar dipicu oleh jarak. Nilai bawaan per POD adalah 1 (km/mil) untuk Foot POD Mini dan 1 (km/mil) per Bike POD Anda dapat menyesuaikan nilai untuk setiap POD dan moda tersuai yang Anda gunakan di Movescount.com

## Pengaturan umum

### sounds (suara):

- **all on (semua nyala):** semua suara dinyalakan

- **buttons off (tombol mati):** anda akan mendengar semua suara, kecuali suara tombol ditekan
- **all off (semua mati):** semua suara mati (ju=ika suara mati, ✂ akan muncul selama pelatihan)
- **tap sensitivity (sensitivitas ketukan ):** mati, sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi
- **distance unit (unit jarak)** (dengan pilihan kecepatan dan jarak POD): km/mi

## Pemasangan

- **skip (lewat):** lewat pemasangan
- **belt (sabuk):** pasang sabuk HR
- **Foot POD (POD Kaki ):** pasang Foot POD atau Foot POD Mini
- **Bike POD (POD Sepeda):** pasang Bike POD
- **Speed POD (POD Kecepatan):** pasang POD - Anda dianjurkan untuk memasang Suunto GPS POD dengan nama ini.

## 10.1 Memperkirakan kelas kegiatan Anda

Kelas kegiatan adalah peringkat bagi tingkat aktivitas Anda saat ini. Gunakan klasifikasi berikut untuk membantu Anda menentukan kelas kegiatan Anda.

### Santai

Jika Anda tidak berpartisipasi secara teratur dalam olahraga rekreasi atau aktivitas fisik yang berat, gunakan 1.

### Rekreasi

Jika Anda berpartisipasi secara teratur dalam olahraga rekreasi atau melakukan pekerjaan fisik dan olahraga mingguan Anda adalah:

- kurang dari 1 jam, gunakan 2.
- lebih dari 1 jam, gunakan 3.

### **Kebugaran**

Jika Anda berolahraga secara teratur atau melakukan pekerjaan fisik dan olahraga berat tiap minggu:

- di bawah 30 menit, gunakan 4.
- 30-60 menit, gunakan 5.
- 1-3 jam, gunakan 6.
- di atas 3 jam, gunakan 7.

### **Daya tahan atau profesional**

Jika Anda berlatih secara teratur atau berpartisipasi dalam olahraga kompetisi dan olahraga mingguan Anda adalah:

- 5-7 jam, gunakan 7,5.
- 7-9 jam, gunakan 8.
- 9-11 jam, gunakan 8,5.
- 11-13 jam, gunakan 9.
- 13-15 jam, gunakan 9,5.
- di atas 15 jam, gunakan 10.

## **10.2 Moda tidur dan pengaturan awal**




**CATATAN:** Anda dianjurkan untuk mengubah pengaturan awal di [Movescount.com](https://movescount.com)

Untuk mengubah pengaturan awal tanpa masuk ke Movescount.com, Anda harus mengaktifkan moda tidur.

Untuk mengaktifkan moda tidur:

1. Setelah menyelesaikan langkah terakhir pada pengaturan umum, saat perangkat meminta anda untuk mengkonfirmasi bahwa perubahan pengaturan selesai, tahan **NEXT** sampai perangkat masuk ke moda tidur.
2. Tekan sembarang tombol untuk mengaktifkan kembali.
3. Atur pengaturan awal, lihat *Bab 5 Memulai di halaman 12*.

 **CATATAN:** Saat baterai diganti, hanya waktu dan tanggal yang berubah. Perangkat dapat mengingat pengaturan awal dan rekaman latihan Anda sebelumnya.

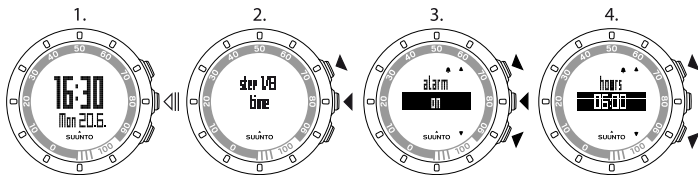
### **Contoh: menyesuaikan pengaturan alarm.**

Jika alarm nyala, 📌 akan muncul.

Untuk menyalakan/mematikan alarm.

1. Pada tampilan waktu, tahan **NEXT** untuk masuk ke pengaturan.
2. Masuk ke **alarm** dengan **START STOP** dan konfirmasi dengan **NEXT**
3. Buat alarm **on (menyala)** atau **off (mati)** dengan **START STOP** dan **LIGHT LOCK**. Konfirmasi dengan **NEXT**
4. Atur waktu alarm dengan **START STOP** and **LIGHT LOCK**. Konfirmasi dengan **NEXT**






Saat alarm berbunyi tekan **stop (berhenti) (LIGHT LOCK)** untuk mematikan. Setelah dimatikan, alarm akan menyala lagi pada waktu yang sama di hari berikutnya.

### 10.3 Mengubah bahasa

Jika Anda ingin mengubah bahasa perangkat atau Anda telah memilih bahasa yang salah saat memasang perangkat, perangkat harus dialihkan ke moda tidur. Untuk informasi tentang bagaimana caranya mengalihkan perangkat ke moda tidur lihat *Section 10.2 Moda tidur dan pengaturan awal di halaman 31*. Atau, Anda dapat menyesuaikan bahasa di [Movescount.com](https://movescount.com)

 **CATATAN:** Perangkat dapat mengingatkan pengaturan awal dan rekaman sesi latihan Anda sebelumnya.

# 11 PENGUBAHSUAIAN SUUNTO QUEST

## 11.1 Menghubungkan ke jejaring

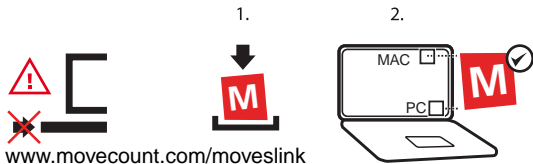
Movescount.com adalah komunitas olahraga online yang menawarkan beraneka ragam alat untuk mengelola kegiatan sehari-hari Anda dan menciptakan cerita-cerita menarik tentang pengalaman Anda. Situs ini juga memungkinkan Anda untuk menyesuaikan Suunto Quest Anda untuk memenuhi kebutuhan latihan Anda.


Transfer rekaman log Anda dengan Suunto Movestick Mini ke Movescount.com. Unduh pengaturan dan rencana tersuai dari Movescount.com ke Suunto Quest Anda.


**⚠ HATI-HATI:** *Jangan pasang mini Movestick sebelum menginstal Moveslink!*

Untuk menginstal Moveslink:

1. Kunjungi [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink).
2. Unduh, instal, dan aktifkan Moveslink.



 **CATATAN:** Ikon Moveslink akan muncul pada layar komputer Anda saat Moveslink aktif.

 **CATATAN:** Moveslink kompatibel dengan PC (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) dan MAC (berbasis Intel, yang menjalankan OS X versi 10.5 IS atau yang lebih baru).

Untuk mendaftar ke Movescount:

1. Kunjungi [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink).
2. Buat akun Anda.

1.

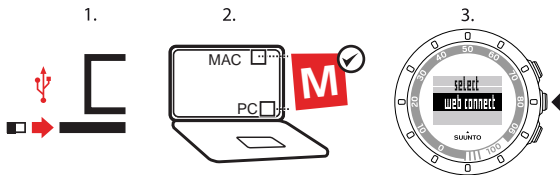


2.



Untuk mentransfer data:

1. Pasang Suunto Movestick Mini ke porta USB komputer Anda.
2. Pastikan bahwa Moveslink aktif.
3. Di Suunto Quest, tekan **START STOP** untuk masuk ke menu pelatihan, gulir ke **web connect (koneksi jejaring)**, dan konfirmasi dengan menekan **NEXT (NEXT)**.
4. Ikuti petunjuk yang muncul pada komputer Anda untuk melihat aktivitas Anda di Movescount.

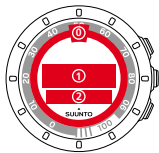


**TIPS:** Suunto Quest dapat menyimpan antara 20 dan 30 log, bergantung pada data yang Anda ingin rekam selama latihan. Kemudian, log lama akan mulai ditimpa oleh log baru. Untuk menghindari kehilangan log latihan dan melihat rincian log, transfer log ke Movescount.com.

**CATATAN:** Pertama kali Suunto Quest terhubung ke Movescount.com, semua informasi (termasuk pengaturan perangkat) akan ditransfer dari Suunto Quest ke Movescount. Lain waktu Anda menghubungkan Suunto Quest ke Movescount.com, perubahan dalam pengaturan, program latihan, tampilan, dan moda tersuai yang Anda buat dalam Movescount.com dan perangkat akan disinkronkan.

## 11.2 Mengubahsuaikan tampilan dalam Movescount

Suunto Quest memungkinkan Anda memilih informasi yang ingin Anda lihat pada layar selama latihan. Manfaatkan Suunto Quest dengan menyesuaikan tampilan dan menciptakan program latihan Anda sendiri di Movescount.com.




Anda dapat mengubahsuaikan tiga area yang berbeda pada tampilan:

- Panah tepi luar dapat disubahsuaikan untuk menunjukkan waktu pemulihan dalam jam, persentase denyut jantung, atau persentase penyelesaian latihan. Ketika menunjukkan penyelesaian dan waktu pemulihan, panah tepi luar akan terlihat selama dan setelah latihan dalam moda waktu. Ketika menunjukkan persentase denyut jantung, panah tepi luar hanya terlihat selama pelatihan. Gunakan digit di pinggir perangkat untuk menafsirkan panah tepi luar. Digit tersebut mewakili jam (untuk waktu pemulihan) atau persentase (untuk % denyut jantung dan untuk penyelesaian latihan).
- Baris 1 menampilkan informasi latihan di tengah layar.
- Baris 2 menampilkan informasi latihan di bawah layar.


**CATATAN:** *Jangan lupa untuk menghubungkan Suunto Quest ke akun Movescount.com Anda setiap kali Anda mentransfer data latihan Anda, atau ingin mentransfer perubahan yang dibuat dalam pengaturan Suunto Quest ke perangkat.*

**CATATAN:** *Waktu pemulihan dan persentase detak jantung hanya akan ditampilkan ketika latihan dengan menggunakan sabuk denyut jantung.*

*Penyelesaian latihan hanya akan ditampilkan jika Anda menjalankan program latihan.*

 **CATATAN:** *Beberapa informasi, misalnya pencatat waktu interval, waktu putaran, dan zona detak jantung hanya dapat ditampilkan di baris 2.*

Anda dapat membuat hingga 5 moda tersuai untuk Suunto Quest Anda, mengatur nama mereka, dan membuat hingga 5 tampilan untuk setiap moda. Anda juga dapat menentukan apakah Suunto Quest harus terhubung ke sabuk denyut jantung atau POD, serta jarak otoputar per POD.

 **TIPS:** *Dengan memilih stopwatch untuk baris 2 dan mengsongkan baris 1, stopwatch akan ditampilkan dalam digit besar pada layar.*

## 12 LATIHAN DENGAN PROGRAM PELATIHAN KHUSUS

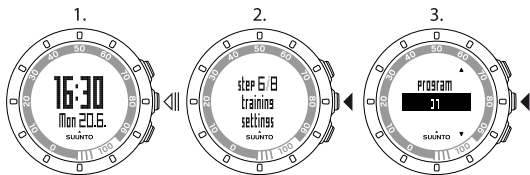
Anda dapat membuat program latihan Anda sendiri di [www.movescount.com](http://www.movescount.com) dan mengunduh program tersebut ke Suunto Quest Anda. Ketika program latihan Anda aktif, Suunto Quest akan memandu Anda untuk mencapai sasaran latihan harian Anda.

Bagian ini menjelaskan cara untuk menjalankan program bawaan.. Ingat bahwa program bawaan hanya merupakan contoh dan tidak dapat sepenuhnya memenuhi kebutuhan pelatihan Anda.

### 12.1 Mengaktifkan program latihan

Untuk mengaktifkan program latihan bawaan:


1. Tahan **NEXT (NEXT)** untuk masuk ke pengaturan.
2. Gulir ke **training settings (pengaturan latihan)** dengan **START STOP** dan konfirmasi dengan **NEXT (NEXT)**.
3. Pilih **program on (program pada)** dan konfirmasi dengan **NEXT (NEXT)**.
4. Tahan **NEXT (NEXT)** untuk keluar dari pengaturan dan kembali ke tampilan waktu.



## 12.2 Menjalankan program

Suunto Quest program latihan bawaan berlangsung selama 15 minggu, dengan sesi latihan yang bervariasi dalam durasi dan intensitas. Program ini dirancang untuk kelas kegiatan 6 (1-3 jam latihan berat mingguan).

Suunto Quest program bawaan menawarkan bimbingan intensitas selama latihan Anda. Untuk membuat program latihan Anda sendiri, kunjungi [Movescount.com](https://movescount.com).


 **CATATAN:** *Jangan lupa untuk menghubungkan Suunto Quest ke akun Movescount.com Anda setiap kali Anda mentransfer data latihan Anda, atau ingin mentransfer perubahan yang dibuat dalam pengaturan Suunto Quest ke perangkat.*


Ketika program latihan aktif, Suunto Quest akan memperlihatkan pengingat **training day (hari latihan)** dalam tampilan waktu untuk hari yang memiliki jadwal latihan. Tekan **NEXT** untuk melihat rekomendasi target harian. Tahan **NEXT** lagi untuk mengkonfirmasi dan kembali ke tampilan waktu.





## 12.3 Panduan latihan


Ketika program latihan Anda aktif, Suunto Quest akan memperlihatkan kemajuan anda dan memandu Anda untuk mencapai sasaran latihan harian Anda. Tergantung pada jenis latihan yang dipilih, Suunto Quest akan memberikan intensitas (berdasarkan denyut jantung) atau kecepatan (berdasarkan jarak) bimbingan. Dalam program bawaan, hanya bimbingan intensitas yang ditampilkan. Ketika panah pada layar dekat dengan denyut jantung atau nilai kecepatan mengarah ke atas, Anda harus meningkatkan intensitas atau kecepatan. Ketika panah pada layar mengarah ke bawah, Anda harus menurunkan intensitas atau kecepatan. Bila Anda telah mencapai target Anda, 🎯 akan ditampilkan.

 **CATATAN:** *Selama latihan, panah pembimbing hanya terlihat pada tampilan yang memperlihatkan data kecepatan atau HR.*

 **CATATAN:** *Kecuali jika jarak telah ditetapkan, Suunto Quest akan memberikan bimbingan perihal intensitas. Jika Anda berlatih tanpa sabuk denyut jantung, Anda tidak akan menerima bimbingan intensitas selama sesi pelatihan Anda.*


 **CATATAN:** *Jika Anda tidak ingin mengikuti program latihan, pastikan untuk memamatkannya di pengaturan umum dan di Movescount.*

 **TIPS:** *Bila program latihan dinonaktifkan, Anda masih dapat menerima panduan yang terkait dengan denyut jantung atau batas kecepatan yang diatur secara personal. Ingatlah untuk mengubah batas dalam pengaturan perangkat. Anda dapat mengatur batas dalam Movescount.*

 **CATATAN:** Suunto Quest menciptakan target harian. Jika Anda merencanakan beberapa sesi latihan per hari, jangka waktu dan intensitas yang digabungkan ke dalam target harian.

## 12.4 Membuat putaran selama latihan

Anda dapat mengatur Suunto Quest untuk mengambil otoputar saat berlatih. Otoputar dikendalikan oleh jarak. Anda dapat memilih jarak otoputar yang berbeda untuk setiap moda POD dan tersuai.

 **TIPS:** Anda dapat menggunakan tiga moda tersuai di Suunto Quest: **running (lari)**, **walking (berjalan)**, dan **cycling (bersepeda)**. Di Movescount.com Anda dapat mengatur Suunto Quest Anda untuk mengambil otoputar setiap 1 km (mil) saat berlari, 0,5 setiap km (mil) saat berjalan, dan setiap 10 km (mil) saat bersepeda.


Anda juga dapat mengambil otoputar secara manual saat berlatih. Ketika latihan, ketupk tampilan untuk mengambil putaran.

Anda dapat mengatur sensitivitas ketukan dalam pengaturan umum:

1. Dalam modus waktu, tahan **NEXT (NEXT)** untuk memasukkan pengaturan.
2. Gulir ke **general settings (pengaturan umum)** dengan **START STOP (START STOP)**, dan konfirmasi dengan **NEXT (NEXT)**.
3. Tekan **NEXT (NEXT)** untuk memasukkan pengaturan **tap sensitivity (sensitivitas ketukan)**.
4. Tekan **START STOP (MULAI BERHENTI)** untuk menyesuaikan sensitivitas ketukan ke tingkat yang diinginkan - Anda dapat mengetuk layar saat menelusuri tingkatan untuk memeriksa tingkat sensitivitas. Ketika ketukan terdaftar, pesan **tapped! (terketuk!)** akan ditampilkan.

5. Tekan **NEXT (NEXT)** untuk memasukkan pengaturan.
6. Tahan **NEXT** untuk keluar dari pengaturan dan kembali tampilan waktu.



 **TIPS:** *Lap akan secara otomatis dibuat ketika menggunakan pencatat waktu interval dan ketika sesi pelatihan disela atau dihentikan.*

## 13 MEMASANGKAN SABUK POD/HR

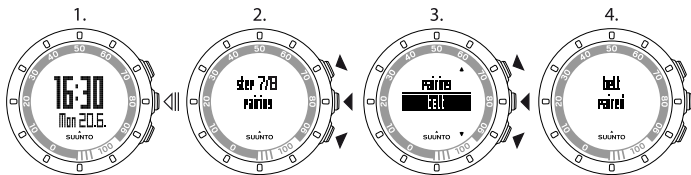
Pasangkan Suunto Quest dengan pilihan Suunto PODS (Suunto Foot POD mini, GPS POD, atau Bike POD) untuk menerima informasi tambahan perihal kecepatan dan jarak selama latihan. Suunto Quest kompatibel dengan Suunto Dual Comfort Belt.

Sabuk HR dan/atau POD yang disertakan dalam paket Suunto Quest Anda sudah dipasangkan. Pemasangan diperlukan hanya jika Anda ingin menggunakan sabuk SDM baru atau POD kecepatan dengan perangkat.

Anda dapat memasang hingga tiga kecepatan Suunto dan POD jarak. Jika anda memasang lebih dari tiga POD, hanya tiga terbaru akan dipasangkan.

Untuk memasang sabuk POD atau SDM:

1. Dalam mode waktu, tahan **NEXT (NEXT)** untuk memasukkan pengaturan.
2. Gulir ke atas dengan menekan **START STOP (START STOP)** untuk mencapai pilihan pasangan dan tekan **NEXT (NEXT)** untuk masuk ke menu pasangan.
3. Pilih **POD** atau **belt (sabuk)** dengan **START STOP** dan **LIGHT LOCK**. Konfirmasikan dengan **NEXT (NEXT)**.
4. Hidupkan sabuk Anda POD atau HR (lihat petunjuk di bawah). Lihat manual POD untuk informasi lebih lanjut. Tunggu pesan **paired (dipasangkan)**.
5. Jika pemasangan gagal, tekan **NEXT (NEXT)** untuk kembali ke pengaturan sebelumnya.



### Contoh: Pemasangan Suunto Dual Comfort Belt.

1. Lepaskan baterai sabuk SDM.
2. Reset sabuk SDM dengan memasukkan sisi positif baterai ke bawah.
3. Dalam Suunto Quest anda, Ikuti langkah 1-3 dari petunjuk di atas.
4. Masukkan kembali sisi positif sabuk baterai dan tutup penutup sabuk.  
Tunggu pesan **paired ( dipasang )** .
5. Jika pemasangan gagal, tekan **NEXT ( NEXT )** untuk kembali ke pengaturan pemasangan.

**📝 CATATAN:** Ketika **turn on POD ( mengaktifkan POD )** atau **turn on belt ( mengaktifkan sabuk )** teks akan ditampilkan pada layar, Suunto Quest tunggu sinyal pemasangan dari sabuk HR atau POD selama 15 detik, sabuk HR atau POD harus dinyalakan dalam rentang waktu ini.

## 13.1 Pemecahan Masalah

Jika SDM pasang sabuk gagal, coba berikut ini:

1. Lepaskan baterai dari sabuk SDM.
2. Masukkan kembali baterai secara terbalik untuk mengatur ulang sabuk HR dan keluarkan baterai lagi.

3. Gulir ke pilihan pasangan perangkat.
4. Masukkan kembali baterai ke sabuk HR dengan sisi kanan ke atas.

## 13.2 Kalibrasi POD

Anda dapat mengkalibrasi Suunto Foot POD Mini atau Suunto Bike POD dengan Suunto Quest untuk memperoleh pengukuran kecepatan dan jarak. Lakukan kalibrasi pada jarak yang diukur secara akurat, misalnya, di jalur lari 400 m.


Untuk mengkalibrasi Suunto Foot POD Mini dengan Suunto Quest :

1. Tempelkan Suunto Foot POD mini ke sepatu Anda. Untuk informasi lebih lanjut, lihat Panduan Cepat Suunto Foot POD mini.
2. Pilih mode tersuai untuk menghubungkan Suunto Quest dengan Suunto Foot POD mini.
3. Mulai berlari pada kecepatan Anda yang biasa. Setelah Anda menyeberangi garis start, tekan **START STOP ( START STOP )** untuk mulai merekam.
4. Lari pada jarak 800-1000 m (sekitar 0,500-0,700 mil) pada kecepatan biasa (misalnya dua putaran di trek m 400).
5. Tekan **START STOP ( START STOP )** setelah Anda mencapai garis finish.
6. Gulir dengan **NEXT ( NEXT )** menelusuri tampilan ringkasan, sampai Anda mencapai ringkasan jarak. Sesuaikan jarak yang muncul pada layar dengan jarak yang sebenarnya Anda dengan **START STOP ( START STOP )** dan **LIGHT LOCK ( LIGHT LOCK )** . Konfirmasikan dengan **NEXT ( NEXT )** .
7. Konfirmasi kalibrasi POD dengan menekan **START STOP ( START STOP )** . POD Foot Mini Anda kini telah dikalibrasi. Anda juga dapat mengkalibrasi Suunto Bike POD Anda dengan cara yang sama.


## 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.

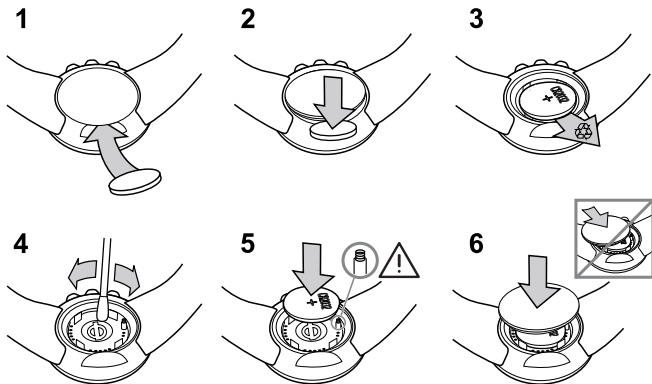
 **CATATAN:** *Jangan menekan tombol saat berenang atau bersentuhan dengan air. Menekan tombol saat unit berada di dalam air dapat menyebabkan kerusakan unit.*

### 14.1 Mengganti baterai

Apabila  ditampilkan, maka baterai perlu diganti.

Ganti baterai dengan sangat hati-hati untuk memastikan agar Suunto Quest 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.

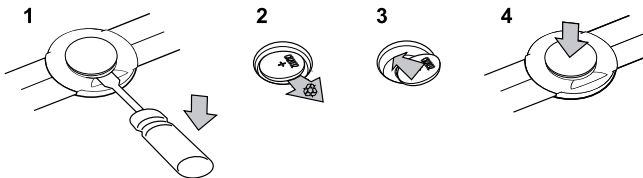
**CATATAN:** Hati-hatilah dengan pegas di ruang baterai (lihat gambar). Apabila pegas rusak, kirimkan perangkat Anda ke perwakilan resmi Suunto untuk diservis.

**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:



**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 operasi: -10 °C hingga +50 °C / 14 °F hingga 122 °F
- Suhu penyimpanan: -30° C hingga +60° C / -22° F hingga +140° F
- Berat (perangkat): 40 g / 1,41 oz
- Berat (sabuk HR): maks. 55 g / 1.95 oz
- Tahan air (perangkat): 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Tahan air (Sabuk HR): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Frekuensi transmisi (sabuk): 5.3 kHz induktif, peralatan olahraga dan 2,465 GHz Suunto yang kompatibel dengan ANT
- Kisaran Transmisi: ~ 2 m / 6 kaki
- Baterai yang dapat diganti oleh pengguna (perangkat / sabuk HR): 3V CR2032
- Baterai (perangkat / HR sabuk): sekitar 1 tahun penggunaan normal (2,5 jam latihan / minggu dengan HR dan POD)

### Perekam log / stopwatch

- Log waktu maksimal: 20 jam
- Resolusi: Akurasi 0,1 detik

### Denyut jantung

- Tampilan: 30 sampai 240
- HR Istirahat: diperkirakan 60 bpm, disesuaikan 30-100 bpm

## **Pengaturan pribadi**

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

## **15.2 Merek dagang**

Suunto Quest, 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.

## **15.3 Kepatuhan terhadap FCC**

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

## **15.4 CE**

Tanda CE digunakan untuk menandai kepatuhan dengan Arahan EMC Uni Eropa 89/336/EEC dan 99/5/EEC.

## **15.5 ICES**

Peralatan digital Kelas [B] ini mematuhi aturan Kanada ICES-003.

## **15.6 Hak Cipta**

Hak Cipta © Suunto Oy 2011. Semua hak dilindungi oleh undang-undang. Suunto, nama produk Suunto, logo, dan merek dagang Suunto lainnya serta nama-nama yang dibuatnya merupakan merek dagang terdaftar atau merek tidak terdaftar milik Suunto Oy. Dokumen ini beserta isinya adalah milik Suunto Oy dan dimaksudkan hanya untuk digunakan oleh klien untuk mendapatkan pengetahuan dan informasi berkaitan dengan operasional produk-produk Suunto. Isi dari publikasi tidak boleh digunakan atau didistribusikan untuk tujuan lainnya dan/atau dikomunikasikan, diungkapkan, atau diperbanyak tanpa persetujuan tertulis sebelumnya dari Suunto Oy. Sekalipun kami telah benar-benar menjamin bahwa informasi di dalam dokumentasi ini telah lengkap dan akurat, namun tidak ada jaminan keakuratannya, baik secara tersurat maupun tersirat. Isi dari dokumen ini dapat berubah sewaktu-waktu tanpa pemberitahuan sebelumnya. Versi terbaru dari dokumentasi ini dapat diunduh di [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## **15.7 Pemberitahuan paten**

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

## 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](http://www.suunto.com/warranty), hubungi pengecer Suunto resmi setempat Anda, atau hubungi Suunto Meja Bantu +358 2 2841160 (berlaku tarif nasional atau premium).

### **Pembatasan Kewajiban**

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

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







## **SUUNTO HELP DESK**

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

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

**▲  
SUUNTO**

© Suunto Oy 9/2011  
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.  
All Rights reserved.