SUUNTO SPARTAN ULTRA 2.6

PANDUAN BAGI PENGGUNA

2021-06-17

1. KEAMANAN 5

2. Memulai 7
2.1. SuuntoLink 7
2.2. Pembaruan perangkat lunak 8
2.3. Suunto App 8
2.4. Layar sentuh dan tombol-tombol 8
2.5. Ikon 9
2.6. Menyesuaikan pengaturan 11

3. Fitur 13
3.1. Pemantauan aktivitas 13
3.2. Mode pesawat 14
3.3. Altimeter 14
3.3.1. FusedAlti 15
3.4. Jeda otomatis 15
3.5. Lampu latar 15
3.6. Konektivitas Bluetooth 16
3.7. Kunci tombol dan kunci layar 16
3.8. Kompas 17
3.8.1. Mengkalibrasi kompas 17
3.8.2. Menetapkan deklinasi 17
3.9. Info mengenai perangkat 18
3.10. Tema tampilan 18
3.11. Mode Jangan Diganggu 18
3.12. Perasaan 19
3.13. Temukan kembali 19
3.14. FusedSpeed 20
3.15. GLONASS 21
3.16. Keakuratan GPS dan penghematan daya 21
3.17. Sensor detak jantung 22
3.18. Zona Intensitas 23
3.18.1. Zona detak jantung 24
3.18.2. Zona tempo 26
3.18.3. Zona daya 27
3.19. Pelatihan Interval 28
3.20. Bahasa dan sistem unit 29
3.21. Buku log 30
3.22. Fase bulan 30
3.23. Pemberitahuan 30
3.24. Wawasan luar ruang 31
3.25. Memadankan POD dan sensor 32

3.25.1. Kalibrasi POD sepeda 33
3.25.2. Kalibrasi POD kaki 33
3.25.3. Mengkalibrasi daya POD: 34
3.26. Lokasi yang dituju 34
3.26.1. Menambah dan menghapus LYD 34
3.26.2. Bernavigasi ke sebuah POI 35
3.26.3. Jenis LYD 36
3.27. Format posisi 37
3.28. Merekam latihan 38
3.28.1. Menggunakan sasaran ketika berolahraga 39
3.28.2. Menavigasi saat berolahraga 40
3.28.3. Pilihan hemat daya mode olahraga 41
3.29. Waktu pemulihan 41
3.30. Rute 42
3.30.1. Navigasi Ketinggian 43
3.31. Navigasi belokan demi belokan dipersembahkan oleh Komoot 44
3.32. Pelacakan tidur 44
3.33. Mode olahraga 45
3.33.1. Berenang 46
3.34. Alarm Badai 46
3.35. Alarm matahari terbit dan matahari terbenam 46
3.36. Waktu dan tanggal 47
3.36.1. Jam alarm 48
3.37. Pencatat waktu 48
3.38. Nada dan getaran 49
3.39. Wawasan pelatihan 50
3.40. Bagian depan arloji 50

4. Perawatan dan dukungan 52
4.1. Pedoman penanganan 52
4.2. Baterai 52
4.3. Pembuangan 52

5. Referensi 53
5.1. Spesifikasi teknis 53
5.2. Kepatuhan 54
5.2.1. CE 54
5.2.2. Kepatuhan pada FCC 54
5.2.3. IC 54
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009 55
5.3. Merek dagang 55
5.4. Pemberitahuan mengenai hak paten 55
5.5. Garansi Terbatas Internasional 55

5.6. Hak Cipta..... 56

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:*** *Jauhkan kabel USB dari perangkat medis seperti pemacu jantung, kartu kunci, kartu kredit dan benda-benda sejenisnya. Konektor perangkat kabel USB merupakan magnet yang kuat yang dapat mengganggu operasional perangkat medis atau elektronik dan benda-benda penyimpan data secara magnetik lainnya.*

⚠ ***WARNING:*** *Reaksi alergi atau iritasi kulit bisa terjadi bila produk ini bersentuhan dengan kulit, meskipun produk kami mematuhi standar industri. Jika terjadi demikian, langsung hentikan penggunaannya dan konsultasikan ke dokter.*

⚠ ***WARNING:*** *Selalu konsultasikan dengan dokter Anda sebelum memulai program olah raga. Olah raga berlebihan dapat mengakibatkan cedera serius.*

⚠ ***WARNING:*** *Hanya untuk tujuan rekreasi.*

⚠ ***WARNING:*** *Jangan bergantung sepenuhnya pada GPS atau usia pakai baterai produk ini. Selalu gunakan peta dan materi cadangan lain untuk memastikan keamanan Anda.*

⚠ ***CAUTION:*** *Jangan menggunakan jenis larutan apa pun pada produk ini karena dapat merusak permukaannya.*

⚠ ***CAUTION:*** *Jangan menggunakan zat pengusir serangga pada produk ini karena dapat merusak permukaannya.*

⚠ ***CAUTION:*** *Jangan membuang produk ini, tetapi perlakukan sebagai limbah elektronik untuk melestarikan lingkungan.*

⚠ ***CAUTION:*** *Jangan sampai produk ini terbentur atau jaruh karena bisa menyebabkan kerusakan.*

NOTE: *Di Suunto, kami menggunakan sensor dan algoritma canggih untuk menghasilkan metrik yang dapat membantu dalam aktivitas dan petualangan Anda. Kami berupaya keras untuk menjadi seakurat mungkin. Tapi tidak satu pun dari data yang dikumpulkan oleh produk dan layanan kami benar-benar dapat diandalkan, demikian pula metrik yang dihasilkannya tidak benar-benar persis. Kalori, detak jantung, lokasi, deteksi gerakan, pengenal tembakan, indikator stres fisik dan pengukuran lainnya mungkin tidak sesuai dengan yang sebenarnya. Produk dan layanan Suunto dimaksudkan untuk penggunaan rekreasi saja dan bukan dimaksudkan untuk tujuan pengobatan apa pun.*

2. Memulai

Memulai Suunto Spartan Ultra Anda untuk pertama kalinya adalah cepat dan mudah.

1. Tetap tekan tombol atas untuk membangunkan arloji Anda.
2. Tekan tombol tengah untuk memulai bantuan instalasi.

3. Pilih bahasa Anda dengan mengusap ke atas atau ke bawah dan mengetuk pada bahasa yang sesuai.

4. Ikuti bantuan untuk menyelesaikan pengaturan awal. Geser ke atas atau bawah untuk memilih nilai. Ketuk pada layar atau tekan tombol tengah untuk menerima nilai dan melakukan langkah selanjutnya.

Setelah menyelesaikan bantuan pengaturan, isilah daya arloji dengan kabel USB yang tersedia sampai baterai terisi penuh.

Anda perlu mengunduh dan menginstal SuuntoLink di PC atau Mac Anda untuk mendapatkan pembaruan perangkat lunak bagi arloji Anda. Kami sangat menyarankan Anda untuk memperbarui arloji Anda saat ada perangkat lunak baru yang tersedia.

NOTE: *SuuntoLink juga mengoptimalkan kinerja GPS di arloji Anda. Anda harus menghubungkan arloji Anda ke SuuntoLink secara rutin untuk memastikan pelacakan GPS yang baik.*

2.1. SuuntoLink

Unduh dan instal SuuntoLink pada komputer PC atau MaC Anda untuk memperbarui perangkat lunak arloji Anda.

Kami sangat menyarankan Anda untuk memperbarui arloji Anda saat ada perangkat lunak baru yang tersedia. Jika pembaruan tersedia, Anda akan diberitahu melalui SuuntoLink serta di aplikasi Suunto.

Kunjungi *www.suunto.com/SuuntoLink* untuk informasi lebih lanjut.

Untuk memperbarui perangkat lunak arloji Anda:

1. Colokkan arloji Anda ke komputer dengan kabel USB yang disediakan.
2. Buka SuuntoLink jika belum dijalankan.
3. Klik tombol update di SuuntoLink.

2.2. Pembaruan perangkat lunak.

Perbaruan perangkat lunak untuk arloji Anda menghadirkan berbagai fitur baru dan peningkatan yang penting. Kami sangat menyarankan Anda memperbarui arloji Anda segera setelah perbaruan tersedia.

Jika sebuah perbaharuan tersedia, Anda akan mendapat pembeirtahuan melalui SuuntoLink dan Suunto App (saat Anda menghubungkan arloji Anda)

Untuk memperbarui perangkat lunak arloji Anda:

1. Colokkan arloji Anda ke dalam komputer dengan kabel USB yang tersedia.
2. Mulai SuuntoLink jika belum dijalankan
3. Klik tombol perbaharuan di SuuntoLink

2.3. Suunto App

Dengan Suunto App, Anda dapat semakin memperkaya pengalaman Suunto Spartan Ultra Anda. Padankan arloji Anda dengan aplikasi di gawai untuk menyelaraskan aktivitas Anda, mendapatkan pemberitahuan mobile, mengubahsuaikan arloji Anda, mendapatkan wawasan pelatihan dan banyak lagi.

TIP: *Dengan setiap latihan yang disimpan di Suunto App, Anda dapat menambah gambar sama halnya dengan membuat siaran ulang film tentang sesi latihan Anda.*

NOTE: *Anda tidak dapat memasangkan apa pun jika mengaktifkan mode pesawat. Matikan mode pesawat sebelum memasangkan.*

Untuk memadankan arloji Anda dengan Suunto App:

1. Pastikan Bluetooth di arloji Anda menyala. Di bawah menu pengaturan, kunjungi **Connectivity** » **Discovery** dan aktifkan jika belum.
2. Unduh dan pasang Suunto App pada perangkat mobile Anda dari iTunes App Store, Google Play sebagai tambahan ke beberapa toko aplikasi yang populer di China.
3. Mulai Suunto App dan nyalakan Bluetooh jika belum menyala.
4. Ketuk ikon arloji di kiri atas layar aplikasi dan kemudian ketuk PAIR untuk memadankan arloji Anda.
5. Verifikasi pemadanan dengan mengetik kode yang ditampilkan di arloji Anda di aplikasi.

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

2.4. Layar sentuh dan tombol-tombol

Suunto Spartan Ultra memiliki layar sentuh dan tiga tombol yang dapat Anda gunakan untuk menavigasi tampilan dan fitur.

Usap dan tekan

- Usap ke atas atau ke bawah untuk bergerak di dalam tampilan dan menu
- Usap ke kanan dan kiri ke belakang dan ke depan di dalam tampilan
- Usap ke kiri atau ke kanan untuk melihat tampilan dan rincian tambahan.
- ketuk untuk memilih pilihan
- ketuk untuk menampilkan informasi alternatif

- ketuk dan terus tekan untuk membuka menu pilihan dalam konteks
- ketuk berganda untuk kembali ke tampilan waktu dari tampilan lain.

Tombol atas

- tekan untuk bergerak ke atas dalam tampilan dan menu

Tombol tengah

- tekan untuk memilih pilihan
- tekan untuk mengganti tampilan
- tetap tekan untuk kembali ke menu pengaturan
- terus tekan untuk membuka menu pilihan dalam konteks

Tombol bawah

- tekan untuk bergerak ke bawah dalam tampilan dan menu

Selagi merekam latihan:

Tombol atas

- tekan untuk berhenti sejenak atau melanjutkan perekaman
- terus tekan untuk mengubah aktivitas

Tombol tengah

- tekan untuk mengganti tampilan
- terus tekan untuk membuka menu pilihan dalam konteks

Tombol bawah

- tekan untuk menandai putaran
- terus tekan untuk mengunci dan membuka kunci tombol

2.5. Ikon

Suunto Spartan Ultra menggunakan ikon-ikon sebagai berikut:

	Moda pesawat
	Ketinggian
	Perbedaan ketinggian
	Tanjakan
	Kembali; kembali ke menu
	Kunci tombol
	Irama
	Kalibrasi (kompas)

	Kalori
	Lokasi sekarang (navigasi)
	Mengisi daya
	Penurunan
	Jarak
	Durasi
	EPOC
	Estimasi VO2
	Latihan
	Kegagalan
	Waktu datar
	GPS mobil didapatkan
	Arah (navigasi)
	Detak jantung
	Sinyal sensor HR diperoleh
	Signal HR dari sensor HR diperoleh.
	Panggilan masuk
	Jurnal
	Baterai lemah
	Pesan/pemberitahuan
	Panggilan terlewatkan
	Navigasi
	Tempo
	Sinyal POD diperoleh

	Sinyal POD daya diperoleh
	Efek Puncak Latihan
	Waktu pemulihan
	Langkah
	Stopwatch
	Tingkat ayun (berenang)
	Sukses
	SWOLF
	Sinkronisasi
	Setelan
	Pelatihan
	Suhu
	Alarm Badai
	Barometer

2.6. Menyesuaikan pengaturan

Anda dapat menyesuaikan semua pengaturan arloji langsung di dalam arloji.

Untuk menyesuaikan pengaturan:

1. Geser ke bawah sampai Anda melihat ikon pengaturan dan tekan ikon tersebut.

2. Gulirkan melalui menu pengaturan dengan menggeser ke atas atau ke bawah atau dengan menekan tombol atas atau bawah.

3. Pilih pengaturan dengan menekan nama pengaturan atau tombol tengah saat pengaturan disorot. Kembali ke dalam menu dengan menggeser ke kanan atau memilih **Back** (Kembali).
4. Untuk pengaturan dengan rentang nilai, ubah nilainya dengan menggeser ke atas atau bawah atau dengan menekan tombol atas atau bawah.

5. Untuk pengaturan dengan dua nilai saja, misalnya on atau off, ubah nilainya dengan menekan pengaturan atau tombol tengah.

TIP: *Anda juga dapat mengakses pengaturan umum dari permukaan arloji dengan menekan dan menahan jari Anda di atas layar untuk membuka menu dalam konteks.*

3. Fitur

3.1. Pemantauan aktivitas

Arloji Anda melacak tingkat aktivitas Anda secara keseluruhan sepanjang hari. Faktor ini penting baik Anda hanya ingin menjadi bugar dan sehat, atau Anda berlatih untuk persiapan kompetisi.

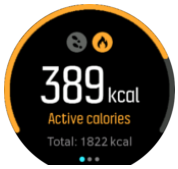
Memang baik bila Anda aktif. Tapi bila berlatih dengan keras, Anda harus beristirahat dengan cukup selama beberapa hari dan hanya sedikit beraktivitas.

Penghitung aktivitas otomatis disetel ulang di tengah malam setiap hari. Di akhir pekan (hari Minggu), arloji menyajikan rangkuman aktivitas Anda dengan menampilkan rata-rata jumlah total mingguan dan harian.

Dari tampilan bagian depan arloji, usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk melihat total langkah Anda hari itu.

Arloji Anda menghitung langkah dengan menggunakan akselerometer. Jumlah total langkah diakumulasikan selama 24 jam dalam seminggu, termasuk saat merekam sesi latihan dan aktivitas lain. Namun untuk beberapa olahraga tertentu seperti berenang dan bersepeda, langkah-langkahnya tidak dihitung.

Selain langkah, Anda dapat menekan tampilan untuk melihat perkiraan kalori selama hari itu.



Angka besar di tengah tampilan adalah jumlah perkiraan kalori aktif Anda yang sejauh ini dibakar. Di bawahnya Anda dapat melihat total kalori yang dibakar. Jumlah totalnya mencakup kalori aktif dan Tingkat Metabolis Basal Anda (lihat di bawah).

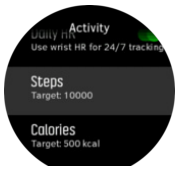
Lingkaran dalam kedua tampilan menandakan seberapa dekat Anda dengan sasaran aktivitas harian. Target-target ini dapat disesuaikan menurut preferensi pribadi (lihat di bawah).

Anda juga dapat memeriksa langkah Anda dalam tujuh hari terakhir dengan mengusap ke kiri. Usap ke kiri atau tekan tombol tengah kembali untuk melihat konsumsi kalori.

Usap ke atas untuk memeriksa aktivitas Anda selama tujuh hari terakhir dalam angka alih-alih sebuah grafis.

Tujuan aktivitas

Anda dapat menyesuaikan sasaran harian untuk langkah maupun kalori. Selagi dalam tampilan aktivitas, terus tekan jari Anda pada layar atau pada tombol tengah untuk membuka pengaturan tujuan aktivitas.



Saat mengatur sasaran langkah, Anda menetapkan jumlah total langkah dalam sehari.

Jumlah seluruh kalori yang Anda bakar tiap hari berdasarkan pada dua faktor: Tingkat Metabolisme Basal (BMR) dan aktivitas fisik Anda.

BMR adalah jumlah kalori yang dibakar oleh tubuh Anda selama beristirahat. Ini adalah kalori yang diperlukan tubuh untuk tetap merasa hangat dan melakukan fungsi dasar seperti mengedipkan mata atau memiliki detak jantung. Angka ini berdasarkan pada profil pribadi Anda, termasuk faktor seperti usia dan jenis kelamin.

Saat menentukan sasaran kalori, Anda menetapkan jumlah kalori yang ingin Anda bakar selain dari BMR. Ini yang disebut sebagai kalori aktif. Lingkaran di sekitar aktivitas menampilkan progres berdasarkan jumlah kalori aktif yang Anda bakar selama hari itu dibandingkankan sasaran Anda.

3.2. Mode pesawat

Aktifkan mode pesawat bila diperlukan untuk mematikan semua transmisi nirkabel. Anda dapat mengaktifkan atau menonaktifkan mode pesawat dari pengaturan di bawah **Connectivity** (Konektivitas).

NOTE: *Untuk memadankan apa pun dengan perangkat Anda, sebelumnya Anda harus menonaktifkan mode pesawat jika mode tersebut telah diaktifkan.*

3.3. Altimeter

Suunto Spartan Ultra menggunakan tekan barometer untuk mengukur ketinggian.
Untuk mendapatkan pembacaan yang akurat, Anda harus menentukan titik referensi ketinggian. Ini dapat menjadi elevasi terkini Anda jika Anda mengetahui data pastinya. Atau Anda dapat menggunakan FusedAlti (lihat *3.3.1. FusedAlti*) untuk menentukan titik referensi Anda secara otomatis.

Tentukan titik referensi Anda dari pengaturan di bawah **Outdoor** (Luar ruang).

3.3.1. FusedAlti

FusedAltTM menyediakan pembacaan ketinggian yang merupakan gabungan antara GPS dan ketinggian barometrik. FusedAlti meminimalkan pengaruh dari kekeliruan sementara dan kekeliruan perbedaan dalam pembacaan ketinggian terakhir.

NOTE: *Secara default, ketinggian diukur dengan FusedAlti selama olahraga yang menggunakan GPS dan selama navigasi. Ketika GPS dimatikan, ketinggian diukur dengan sensor barometrik.*

3.4. Jeda otomatis

Jeda otomatis sejenak menghentikan perekaman olahraga bila kecepatan Anda kurang dari 2 km/jam (1,2 mph). Ketika kecepatan Anda meningkat sampai lebih dari 3 km/jam, rekaman secara otomatis akan dilanjutkan.

Anda dapat mengalihkan autojeda on/off untuk setiap pengaturan moda olahraga di dalam arloji sebelum Anda mulai untuk merekam latihan Anda.

Jika jeda otomatis menyala selama perekaman, akan muncul pemberitahuan saat perekaman terhenti secara otomatis.

Tekan tombol tengah untuk melihat dan beralih di antara jarak, HR, waktu, dan tingkat baterai yang sedang berlangsung.

Anda dapat membiarkan perekaman berlanjut otomatis saat mulai bergerak kembali, atau lanjutkan secara manual dari layar pesan sembul dengan menekan tombol atas.

3.5. Lampu latar

Lampu latar memiliki dua mode: otomatis dan dialihkan. Dalam mode otomatis, lampu latar dapat menyala bila layar disentuh atau tombol ditekan.

NOTE: *Jika arloji tidak aktif selama 60 detik atau lebih, lampu latar hanya dapat diaktifkan dengan menekan tombol.*

Dalam mode beralih, Anda menyalakan lampu latar saat menekan dengan dua jari. Lampu latar tetap menyala sampai Anda menekan dengan dua jari lagi.

Secara default, lampu latar berada dalam mode otomatis. Anda dapat mengganti mode lampu latar dan kecerahan lampu latar dari pengaturan di bawah **General** (Umum) » **Backlight** (Lampu Latar).

NOTE: *Kecerahan lampu latar mempengaruhi usia pakai baterai. Semakin cerah lampu latar, semakin cepat baterai terkuras.*

Lampu latar siaga

Bila Anda tidak sedang aktif menggunakan arloji dengan menyentuh layar atau menekan tombolnya, arloji akan memasuki mode siaga setelah satu menit. Tampilan tetap menyala tetapi dengan kondisi cahaya redup, mungkin layarnya tidak mudah dibaca.

Untuk bisa lebih mudah membaca dalam kondisi cahaya redup, gunakan lampu latar siaga. Lampu latar redup ini selalu menyala.

Anda dapat mematikan atau menghidupkan lampu latar dengan pengaturan **General** (Umum) » **Backlight** (Lampu latar) » **Standby** (Siaga).

Meskipun kecerahan lampu latar siaga sangat rendah, namun tetap dapat mengurangi seluruh masa hidup baterai karena selalu menyala.

3.6. Konektivitas Bluetooth

Suunto Spartan Ultra Menggunakan teknologi Bluetooth untuk mengirim dan menerima informasi dari perangkat mobile Anda saat Anda telah memadankan arloji Anda dengan Suunto App. Teknologi yang sama juga digunakan saat memadankan POD dan sensor.

Namun, jika Anda tidak ingin arloji Anda terlihat oleh pemindai Bluetooth, Anda dapat mengaktifkan atau menonaktifkan pengaturan penemuan dari pengaturan di bawab **CONNECTIVITY** »» **DISCOVERY**.

Bluetooth juga dapat dimatikan dengan mengaktifkan moda pesawat, lihat, ;ihat *3.2. Mode pesawat*.

3.7. Kunci tombol dan kunci layar

Saat merekam olahraga, Anda dapat mengunci tombol dengan terus menekan tombol kanan bawah. Setelah terkunci, Anda tidak dapat melakukan tindakan apa pun yang memerlukan interaksi tombol (melakukan putaran, menjeda/mengakhiri olahraga, dll.) namun Anda dapat menggeser tampilan layar dan menyalakan lampu latar dengan menekan tombol apa pun jika lampu latar dalam mode otomatis.

Untuk menonaktifkan kunci tombol, tekan terus tombol kanan bawah.

Saat tidak sedang merekam olahraga, layar akan terkunci dan meredup setelah tidak ada aktivitas selama satu menit. Untuk mengaktifkan layar, tekan tombol mana pun.

Layarnya juga akan tertidur (gelap) setelah tidak aktif sekian lama. Gerakan apa pun akan menyalakan layar kembali.

3.8. Kompas

Suunto Spartan Ultra memiliki kompas digital yang memungkinkan Anda mengarahkan diri sendiri searah utara magnetik. Kompas dengan kompensasi kemiringan ini memberikan pembacaan akurat sekalipun jika kompas tersebut tidak dalam posisi horisontal.

Anda dapat mengakses kompas dari peluncur di bawah **Navigation** (Navigasi) » **Compass** (Kompas).

Layar kompas berisi informasi berikut:

- Anak panah mengarah ke utara magnetik
- Arah Mata Angin
- Mengarah dalam derajat
- Waktu pada hari (waktu lokal) atau tingkat baterai; ketuk pada layar untuk mengganti pemandangan.

Untuk keluar dari kompas, geser ke kanan atau terus tekan tombol tengah.

Saat Anda berada di dalam tampilan kompas, Anda dapat mengusap ke atas dari bawah layar atau menekan tombol bawah untuk membuka daftar pintasan. Pintasan memberi Anda akses cepat untuk melakukan tindakan navigasi seperti memeriksa koordinat lokasi Anda saat ini atau memilih rute lain untuk bernavigasi.

Usap ke bawah atau tekan tombol atas untuk membuka pintasan.

3.8.1. Mengkalibrasi kompas

Jika kompasnya belum dikalibrasi, Anda akan diminta mengkalibrasi kompas saat masuk ke tampilan kompas.

Jika Anda ingin mengalibrasi ulang kompas, Anda bisa mulai kalibrasi lagi dari pengaturan di bawah **Navigation** » **Navigation settings** » **Calibrate compass**.

3.8.2. 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 tarikan 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 magnet utara berganti setiap tahun, jadi nilai deklinasi yang paling akurat dan terbaru dapat ditemukan dari situs web seperti: *www.magnetic-declination.com*).

Tetapi peta orientasi digambarkan dalam hubungannya dengan utara magnetik. Jika Anda menggunakan peta orientasi, Anda harus mematikan koreksi deklinasi dengan menetapkan data deklinasi menjadi 0 derajat.

Anda dapat menetapkan nilai deklinasi dari pengaturan di bawah: **Navigation** » **Navigation settings** » **Declination**.

3.9. Info mengenai perangkat

Anda dapat memeriksa rincian perangkat lunak dan perangkat keras arloji Anda dari pengaturan di bawah **General** (Umum » **About** (Tentang).

3.10. Tema tampilan

Untuk meningkatkan keterbacaan layar arloji Anda saat berolahraga, Anda dapat mengganti antara tema terang dan gelap.

Dengan tema terang, latar belakang tampilan berwarna terang dan angka-angka berwarna gelap.

Dalam tema gelap, kontras berlaku sebaliknya, dengan latar yang gelap dan angka-angka yang terang.

Tema adalah sebuah setelan global yang dapat Anda ganti di dalam arloji Anda dari semua pilihan mode olahraga.

Untuk mengganti tema tampilan di dalam pilihan mode olahraga:

1. Buka mode olahraga manapun dan usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk membuka pilihan mode olahraga.
2. Gulirkan ke **Theme** (Tema) dan tekan tombol tengah.
3. Alihkan antara Light dan Dark dengan mengusap ke atas atau bawah atau dengan menekan tombol atas dan bawah, dan menerima dengan tombol tengah.
4. Gulirkan kembali ke atas untuk keluar dari pilihan mode olahraga, dan mulai (atau keluar) mode olahraga.

3.11. Mode Jangan Diganggu

Mode Jangan Diganggu merupakan pengaturan yang menonaktifkan semua bunyi dan getaran serta meredupkan layar, sehingga menjadikannya pilihan yang sangat berguna saat mengenakan arloji ini di teater atau lingkungan apa saja ketika Anda ingin arloji berfungsi seperti biasa tapi tanpa bersuara.

Untuk menghidupkan/mematikan mode Jangan Diganggu:

1. Pada bagian muka arloji, tekan dan tahan tombol tengah agar menu pintasan terbuka.
2. Usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk bergeser ke mode Jangan Diganggu.
3. Ketuk pada layar atau tekan tombol tengah untuk mengkonfirmasi pilihan Anda.

Jika telah disetel, alarm akan akan berbunyi seperti biasa dan mode Jangan Diganggu akan berhenti, kecuali bila alarm Anda tunda.

3.12. Perasaan

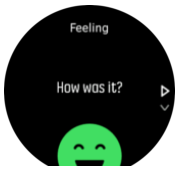
Jika Anda berolahraga secara rutin, memantau perasaan Anda setelah setiap sesi adalah indikator penting tentang kondisi fisik Anda secara keseluruhan. Seorang pembimbing atau pelatih pribadi juga dapat menggunakan kecenderungan perasaan Anda untuk melacak kemajuan Anda setelah beberapa waktu.

Ada lima derajat perasaan yang dapat dipilih:

- **Poor**
- **Average**
- **Good**
- **Very good**
- **Excellent**

Arti pilihan-pilihan ini sepenuhnya terserah Anda (dan pelatih Anda) untuk memutuskan. Yang penting, Anda dapat menggunakannya dengan konsisten.

Untuk setiap sesi latihan, Anda dapat merekam perasaan Anda pada arloji segera setelah menghentikan perekaman dengan menjawab pertanyaan '**How was it?**'.



Anda dapat melewati menjawab pertanyaan dengan menekan tombol tengah.

3.13. Temukan kembali

Jika Anda menggunakan GPS saat merekam aktivitas, Suunto Spartan Ultra secara otomatis menyimpan titik mulai olah raga Anda. Dengan Temukan kembali, Suunto Spartan Ultra dapat menuntun Anda langsung kembali ke titik mulai Anda.

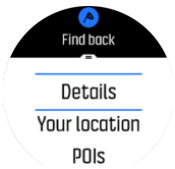
Untuk memulai Temukan kembali:

1. Mulailah berolah raga dengan GPS.
2. Usap ke kiri atau tekan tombol tengah sampai Anda mencapai tampilan navigasi.
3. Usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk membuka menu pintasan.
4. Gulirkan ke Temukan kembali dan tekan layar atau tombol tengah untuk memilih.

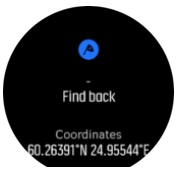
Panduan navigasi terlihat sebagai tampilan terakhir pada mode olahraga yang dipilih.

Untuk melihat rincian tambahan tentang posisi Anda saat ini:

1. Dari tampilan Temukan kembalil, usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk membuka menu pintasan.
2. Pilih **Details** (Rincian).



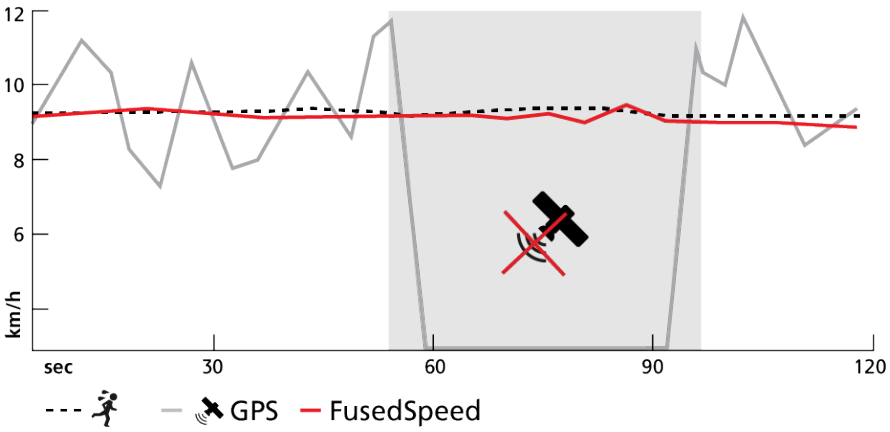
3. Usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk bergulir melalui daftar.



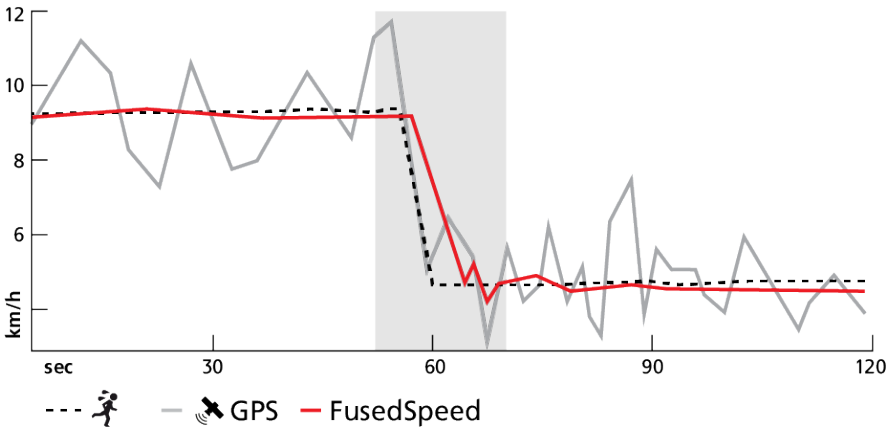
Usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk keluar dari tampilan rincian.

3.14. FusedSpeed

FusedSpeedTM 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 Spartan Ultra 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 menggerakkannya akan mengurangi keakurata.*

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

3.15. GLONASS

GLONASS (Global Navigation Satellite System) adalah sistem penentuan posisi alternatif pada GPS. Dengan mengaktifkan GLONASS, arloji Anda bisa merekam lintasan dengan lebih akurat dalam kondisi tertentu. Khususnya di wilayah perkotaan dengan bangunan tinggi, GLONASS dapat meningkatkan keakuratan lintasan. Di daerah lain, biasanya tindakan terbaik adalah menonaktifkan GLONASS. Bila mengaktifkan GLONAS, arloji Anda mengkonsumsi lebih banyak usia baterai.

Untuk mengalihkan GLONASS on/off:

1. Pilih sebuah mode olahraga yang menggunakan GPS.
2. Buka menu pilihan dan gulirkan ke bawah sampai Anda mencapai GLONASS.
3. Tekan tombol tengah untuk mengalihkan pengaturan ke on atau off.

NOTE: *Pengaturan GLONASS sebuah pengaturan global. Bila diaktifkan, GLONASS diaktifkan untuk semua mode olahraga dengan GPS.*

3.16. Keakuratan GPS dan penghematan daya

Tingkat tetapan GPS menentukan keakuratan lintasan Anda - semakin pendek intervalnya di antara tetapan, semakin baik keakuratan lintasannya. Masing-masing tetapan GPS dicatat dalam jurnal Anda saat merekam olah raga.

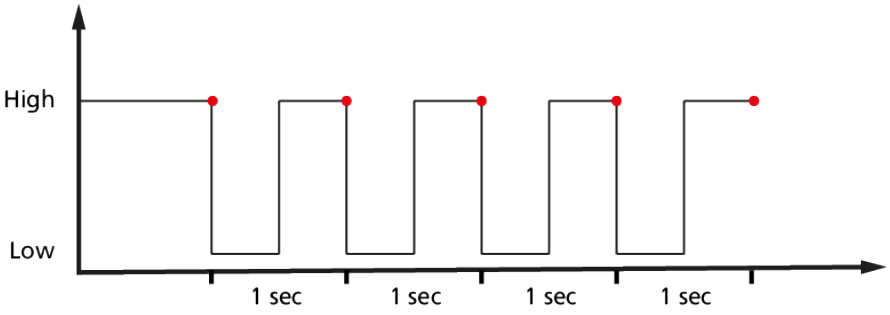
Tingkat tetapan GPS juga berpengaruh secara langsung pada usia baterai. Dengan mengurangi keakuratan GPS, Anda dapat memperpanjang masa pakai baterai arloji Anda.

Pilihan keakuratan GPS adalah:

- **Best** (Terbaik): Tingkat tetapan ~ 1 detik dengan daya penuh
- **Good** (Baik): Tingkat tetapan ~ 1 detik dengan daya rendah
- **OK** (Cukup): Tingkat tetapan ~ 60 detik dengan daya penuh

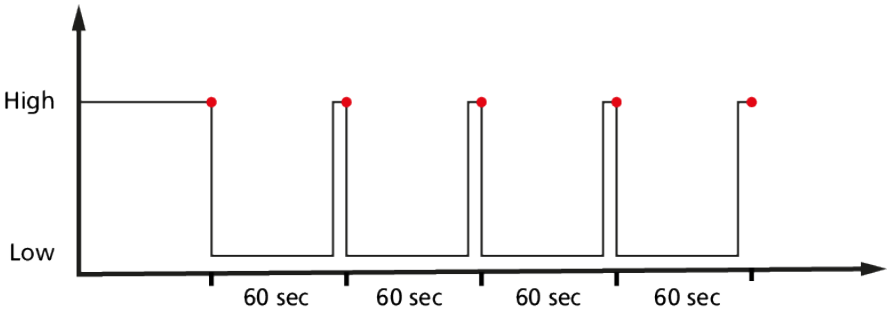
Bila memilih **Best** (Terbaik), arloji Anda selalu menggunakan GPS dengan daya penuh. Dalam daya penuh, GPS mampu menyaring interferensi dan mendapatkan tetapan terbaik. Sehingga menghasilkan keakuratan lintasan terbaik, tetapi juga menggunakan sebagian besar daya baterai.

Dengan memilih **Good** (Baik), Anda masih bisa mendapatkan tetapan GPS setiap detik, tetapi keakuratannya berkurang karena GPS tidak selalu dalam daya penuh. Diantara tetapan, GPS memasuki mode daya rendah dalam waktu pendek, seperti diilustrasikan di bawah ini.



Sehingga memperpanjang masa pakai baterai, tetapi berarti GPS kurang memiliki waktu untuk mencari tetapan yang baik dan menyaring interferensi. Jadi lintasan yang dihasilkan tidak akurat seperti bila memilih **Best** (Terbaik).

Dengan pilihan CUKUP, tingkat tetapan GPS berkurang menjadi satu kali setiap menit. Sehingga secara signifikan meningkatkan masa pakai baterai, tetapi menghasilkan lintasan yang kurang akurat.



Setiap saat Anda menjalani suatu rute atau sebuah LYD, akurasi GPS secara otomatis diatur ke setelan **Best** (Terbaik).

3.17. Sensor detak jantung

Anda dapat menggunakan sensor detak jantung Bluetooth® Smart yang kompatibel, misalnya Suunto Smart Sensor, dengan Suunto Spartan Ultra Anda untuk mendapatkan informasi yang akurat tentang intensitas olah raga Anda.

Jika Anda menggunakan Suunto Smart Sensor, Anda juga telah menambahkan manfaat memori detak jantung. Fungsi memori sensor menunjang data jika koneksi ke arloji Anda terputus, milsanya saat berenang (tidak ada transmisi di bawah air)

Selain itu, artinya Anda bahkan dapat meninggalkan arloji Anda setelah memulai perekaman. Untuk informasi lebih lanjut, harap lihat Panduan bagi Pengguna Suunto Smart Sensor

Tanpa sensor detak jantung, Suunto Spartan Ultra Anda menyajikan konsumsi kalori dan waktu pemulihan untuk kegiatan berlari ketika kecepatan digunakan untuk memperkirakan intensitas. Namun demikian, kami merekomendasikan penggunaan sensor detak jantung untuk mendapatkan informasi intensitas yang akurat.

Llihat panduan bagi pengguna Suunto Smart Sensor atau sensor detak jantung Bluetooth® Smart yang kompatibel lainnya untuk informasi lebih lanjut.

Lihat *3.25. Memadankan POD dan sensor* untuk petunjuk memadankan sensor HR (detak jantung) dengan arloji Anda.

3.18. Zona Intensitas

Menggunakan zona intensitas untuk berolahraga dapat membantu perkembangan kebugaran Anda. Masing-masing zona intensitas meregang tubuh Anda dengan cara yang berbeda, mengarah kepada pengaruh yang berbeda pada kebugaran fisik Anda. Ada lima zona yang berbeda, dinomori dari 1 (terendah) hingga 5 (tertinggi) didefinisikan sebagai rentang persentase berdasarkan detak jantung maksimum (max HR), tempo atau tenaga Anda.

Adalah penting untuk berlatih dengan memperhatikan intensitas dan memahami bagaimana intensitas terasa. Dan jangan lupa, tanpa memandang pelatihan yang telah direncanakan, Anda harus selalu meluangkan waktu untuk pemanasan sebelum berolahraga.

Lima zona intensitas berbeda yang digunakan di Suunto Spartan Ultra adalah:

Zona 1: Mudah

Berolahraga di dalam zona 1 berpengaruh relatif sedikit pada tubuh Anda. Berkaitan dengan latihan kebugaran, intensitas yang rendah ini berpengaruh secara signifikan terutama dalam latihan pemulihan dan peningkatan kebugaran dasar Anda saat Anda baru mulai berolahraga, atau sesudah istirahat yang panjang. Berolahraga setiap hari – berjalan kaki, menaiki tangga, bersepeda ke tempat kerja, dll. – biasanya dilakukan di dalam zona intensitas ini.

Zona 2: Sedang

Berolahraga di zona 2 meningkatkan tingkat kebugaran Anda dengan efektif. Berolahraga di intensitas ini terasa mudah, tetapi latihan dengan waktu yang lama dapat memiliki pengaruh yang sangat tinggi. Mayoritas latihan kardiovaskular biasa dilakukan di dalam zona ini. Meningkatkan kebugaran dasar membangun dasar untuk latihan lain dan mempersiapkan sistem tubuh Anda untuk aktivitas yang lebih menguras energi. Olahraga dalam waktu yang lama di zona ini menghabiskan banyak energi, terutama berasal dari cadangan lemak di dalam tubuh Anda.

Zona 3: Sulit

Berolahraga pada zona 3 mulai terasa cukup menguras energi dan sulit untuk menjalankannya. Latihan ini meningkatkan kemampuan Anda untuk bergerak lebih cepat dan ekonomis. Di dalam zona ini, asam laktat akan mulai terbentuk di dalam sistem, tapi tubuh Anda masih mampu untuk membuangnya keluar. Anda sebaiknya berlatih pada intensitas ini paling banyak hanya beberapa kali dalam seminggu, karena latihan ini membuat tubuh Anda di bawah tekanan yang berat.

Zona 4: Sangat sulit

Berolahraga pada zona 4 akan mempersiapkan sistem tubuh Anda untuk pertandingan dengan kecepatan tinggi. Berlatih di dalam zona ini dapat dilakukan baik pada kecepatan tetap atau latihan interval (kombinasi fase latihan pendek dengan rehat di sela-selanya). Latihan berintensitas tinggi membangun tingkat kebugaran Anda dengan cepat dan efektif, tetapi bila dilakukan terlalu sering atau dengan intensitas yang terlalu tinggi dapat menyebabkan kelebihan latihan, yang mungkin memaksa Anda istirahat dari program latihan Anda.

Zona 5: Maksimal

Ketika detak jantung Anda dalam latihan mencapai zona 5, latihan akan terasa sangat sulit sekali. Asam laktat akan terbentuk lebih cepat di dalam sistem dibanding kecepatan pembuangan, dan Anda akan dipaksa untuk berhenti setidaknya setelah belasan menit. Para atlet menggunakan latihan berintensitas maksimum di dalam program latihan dengan perilaku yang sangat terkendali, para penggemar kebugaran tidak memerlukan ini sama sekali.

3.18.1. Zona detak jantung

Zona detak jantung didefinisikan sebagai rentang persentase berdasarkan detak jantung maksimum (max HR) Anda.

Secara default, HR maks. Anda dihitung menggunakan rumus standar: 220 - usia Anda. Jika mengetahui HR maks. Anda secara pasti, silakan lakukan penyesuaian pada nilai default.

Suunto Spartan Ultra memiliki zona HR default dan spesifik aktivitas. Zona default dapat digunakan untuk semua aktivitas, tetapi untuk latihan tingkat yang lebih lanjut, Anda dapat menggunakan zona HR spesifik untuk aktivitas lari dan bersepeda.

Menetapkan HR maks.

Tetapkan HR maksimum Anda dari pengaturan di bawah **Training** » **Intensity zones** » **Default zones**.

1. Pilih HR maks (nilai tertinggi, bpm) dan tekan tombol tengah.
2. Pilih HR maks baru Anda dengan mengusap ke atas atau ke bawah atau dengan menekan tombol kanan atas atau tombol kanan bawah.

3. Pilih atau tekan tombol tengah.
4. Untuk keluar dari zona HR, usap ke kanan atau terus tekan tombol tengah.

NOTE: *Anda juga dapat menetapkan HR maksimum dari pengaturan di bawah* ***General*** » ***Personal*** »

Menetapkan zona HR default

Tetapkan zona HR awalan Anda dari pengaturan di bawah **Training** » **Intensity zones** » **Default zones**.

1. Bergulir ke atas/ke bawah atau tekan tombol tengah ketika zona HR yang Anda ingin ubah tersorot.
2. Pilih zona HR baru Anda dengan mengusap ke atas atau ke bawah atau dengan menekan tombol kanan atas atau tombol kanan bawah.

3. Ketuk pilihan Anda atau tekan tombol tengah.
4. Untuk keluar dari tampilan zona HR, geser ke kanan atau tekan dan tahan tombol tengah.

NOTE: *Memilih* ***Reset*** *(Setel ulang) di tampilan zona HR akan mengembalikan zona HR ke nilai defaultnya.*

Menentukan zona HR aktivitas spesifik

Tentukan aktivitas spesifik zona HR Anda dari pengaturan di bawah **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**.

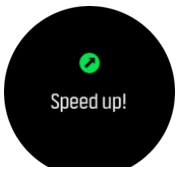
1. Ketuk aktivitas (berlari atau bersepeda) yang Anda ingin edit atau tekan tombol tengah ketika aktivitas sudah tersorot.
2. Tekan tombol tengah untuk mengaktifkan zona HR.
3. Bergulir ke atas/ke bawah atau tekan tombol tengah ketika zona HR yang Anda ingin ubah tersorot.
4. Pilih zona HR baru Anda dengan mengusap ke atas atau ke bawah atau dengan menekan tombol kanan atas atau tombol kanan bawah.

3. Ketuk pilihan Anda atau tekan tombol tengah.
4. Untuk keluar dari zona HR, usap ke kanan atau terus tekan tombol tengah.

3.18.1.1. Menggunakan zona HR ketika berolahraga

Ketika Anda merekam sebuah latihan *3.28. Merekam latihan*), dan telah memilih detak jantung sebagai sasaran intensitas(lihat *3.28.1. Menggunakan sasaran saat berolahaga*), sebuah pengukur zona HR, dibagi ke dalam lima bagian, ditampilkan di sekitar tepi luar tampilan moda olahraga (untuk semua moda olahraga yang mendukung HR). Indikator tersebut menandakan di zona HR mana Anda sedang berlatih dengan menyalakan cahaya di bagian terkait. Anak panah kecil di dalam indikator menandakan status progres Anda dalam cakupan zona.

Arloji akan memberitahu Anda saat telah mencapai zona sasaran pilihan Anda. Selama berolahraga arloji akan memberitahu Anda untuk mempercepat atau memperlambat, jika detak jantung Anda ada di luar zona sasaran yang dipilih.



Sebagai tambahan, ada sebuah tampilan khusus untuk zona HR dalam tampilan mode olahraga default. Zona tampilan memperlihatkan zona HR Anda saat ini di tengah bidang, berapa lama Anda di dalam zona itu, dan seberapa jauh Anda dalam daya hingga ke zona atas atau bawah selanjutnya. Warna latar belakang dari batang juga menandakan di zona HR mana Anda berlatih.

Di dalam ringkasan latihan, Anda mendapatkan uraian seberapa banyak waktu yang Anda habiskan di setiap zona.

3.18.2. Zona tempo

Zona tempo bekerja seperti halnya zona HR tetapi dengan intensitas latihan Anda yang berdasarkan pada kecepatan Anda alih-alih daripada detak jantung Anda. Zona tempo ditunjukkan baik sebagai nilai metrik dan imperial bergantung pada pengaturan Anda.

Suunto Spartan Ultra memiliki lima lima zona percepatan bawaan yang dapat Anda gunakan atau Anda bisa tetapkan sendiri.

Zona percepatan tersedia untuk berlari dan bersepeda.

Menetapkan zona tempo

Tentukan aktivitas spesifik zona tempo Anda dari pengaturan di bawah **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones**

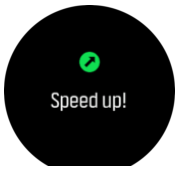
1. Ketuk **Running** atau **Cycling** atau tekan tombol tengah.
2. Usap atau tekan tombol tengah dan pilih zona percepatan.
3. Usap ke atas/bawah atau tekan tombol atas atau bawah dan tekan tombol tengah ketika zona percepatan yang ingin Anda ganti disoroti.
4. Pilih zona tempo baru Anda dengan mengusap ke atas/bawah atau menekan tombol atas atau bawah.

5. Tekan tombol tengah untuk mengaktifkan nilai zona tempo yang baru.
6. Usap ke kanan atau tekan dan tahan tombol tengah untuk keluar dari pemandangan zona percepatan.

3.18.2.1. Menggunakan zona tempo ketika berolahraga

Saat Anda merekam sebuah latihan olahraga (lihat *3.28. Merekam latihan*) dan telah memilih daya sebagai sebuah sasaran intensitas (lihat *3.28.1.*) sebuah pengukur zona daya, dibagi ke dalam lima bagian, yang dapat dilihat. Kelima bagian ini ditunjukkan di sekitar tepi luar dari tampilan mode olahraga. Pengukur menandai zona percepatan yang telah Anda pilih sebagai sebuah sasaran intensitas dengan menyalakan bagian yang terkait. Anak panah kecil di dalam indikator menandakan status progres Anda dalam cakupan zona.

Arloji akan memberitahu Anda saat telah mencapai zona sasaran pilihan Anda. Selama berolahraga arloji akan memberitahu Anda untuk mempercepat atau memperlambat, jika kecepatan Anda berada di luar zona sasaran yang dipilih.



Sebagai tambahan, ada sebuah tampilan khusus untuk zona tempo dalam tampilan mode olahraga default. Zona tampilan memperlihatkan zona daya Anda saat ini di tengah bidang, berapa lama Anda di dalam zona itu, dan seberapa jauh Anda dalam daya hingga ke zona atas atau bawah selanjutnya. Batang tengah yang menyala juga, menandakan Anda sedang berlatih di zona tempo yang tepat.

Di dalam ringkasan latihan, Anda mendapatkan uraian seberapa banyak waktu yang Anda habiskan di setiap zona.

3.18.3. Zona daya

Pengukuran kekuatan daya dari usaha secara fisik diperlukan untuk melakukan suatu aktivitas tertentu. Usaha diukur dengan satuan watt. Manfaat utama yang didapat dari pengukuran daya ialah ketepatan. Ukuran daya mengungkap secara tetap seberapa keras Anda bekerja dan berapa banyak daya yang Anda hasilkan. Juga mudah untuk melihat kemajuan Anda jika dianalisis dengan watt.

Zona daya dapat membantu latihan Anda dengan keluaran daya yang tepat.

Suunto Spartan Ultra memiliki lima zona daya awalan yang Anda dapat gunakan atau Anda dapat tentukan keinginan Anda sendiri.

Zona daya tersedia di dalam semua moa olahraga bawaan untuk bersepeda, bersepeda dalam ruang dan bersepeda gunung. Untuk berlari dan lari lintas alam, Anda perlu untuk menggunakan moda olahraga khusus “Daya” untuk mencapai zona power. Jika Anda menggunakan moda sport lain, pastikan Anda menggunakan POD daya supaya Anda juga dapat mencapai zona daya.

Menentukan zona daya aktivitas spesifik

Tentukan aktivitas spesifik zona daya Anda dari pengaturan di bawah **Training** » **Intensity zones** »**Advanced zones**.

1. Ketuk aktivitas (berlari atau bersepeda) yang Anda ingin untuk edit atau tekan tombol tengah saat aktivitas disorot.
2. Usap ke atas atau tekan tombol bawah dan pilih zona daya.
3. Usap ke atas/bawah atau tekan tombol atas atau bawah dan pilih zona daya yang Anda ingin edit.
4. Pilih zona daya baru Anda dengan mengusap ke atas/bawah atau menekan tombol atas atau bawah.

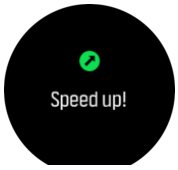
5. Tekan tombol tengah untuk nilai daya yang baru.
6. Usap ke kanan atau tekan tombol tengah untuk keluar dari zona daya.

3.18.3.1. Menggunakan zona daya ketika berolahraga

Anda memerlukan sebuah pod daya yang dipadankan dengan arloji agar dapat menggunakan zona daya saat berolahraga, lihat *3.25. Memadankan POD dan sensor*.

Saat Anda merekam sebuah latihan olahraga (lihat *3.28. Merekam latihan*) dan telah memilih daya sebagai sebuah sasaran intensitas (lihat *3.28.1.*) sebuah pengukur zona daya, dibagi ke dalam lima bagian, yang dapat dilihat. Kelima bagian ini ditunjukkan di sekitar tepi luar dari tampilan mode olahraga. Pengukur menandai zona daya yang telah Anda pilih sebagai sebuah sasaran intensitas dengan menyalakan bagian yang terkait. Anak panah kecil di dalam indikator menandakan status progres Anda dalam cakupan zona.

Arloji akan memberitahu Anda saat telah mencapai zona sasaran pilihan Anda. Selama berolahraga arloji akan memberitahu Anda untuk menambah atau mengurangi, jika daya Anda ada di luar zona sasaran yang dipilih.



Sebagai tambahan, ada sebuah tampilan khusus untuk zona daya dalam tampilan mode olahraga awalan. Zona tampilan memperlihatkan zona daya Anda saat ini di tengah bidang, berapa lama Anda di dalam zona itu, dan seberapa jauh Anda dalam daya hingga ke zona atas atau bawah selanjutnya. Batang tengah yang menyala juga, menandakan Anda sedang berlatih di zona tempo yang tepat.

Di dalam ringkasan latihan, Anda mendapatkan uraian seberapa banyak waktu yang Anda habiskan di setiap zona.

3.19. Pelatihan Interval

Olahraga interval adalah bentuk umum latihan yang terdiri dari pengulangan rangkaian gerak dengan intensitas tinggi dan rendah. Dengan Suunto Spartan Ultra, Anda dapat menentukan latihan interval dalam arloji untuk setiap mode olah raga.

Saat menentukan interval, Anda dapat menetapkan empat hal:

- Interval: peralihan nyala/mati yang mengaktifkan latihan interval. Jika Anda menyalakannya, tampilan latihan interval akan ditambahkan ke mode olahraga Anda.
- Pengulangan: jumlah rangkaian interval + pemulihan yang ingin Anda lakukan.
- Interval: lama interval berintensitas tinggi, berdasarkan jarak atau durasi.
- Pemulihan: lama periode istirahat di antara interval, berdasarkan jarak atau durasi.

Ingatlah bahwa jika Anda menggunakan jarak untuk menentukan interval, Anda harus berada dalam mode olah raga yang mengukur jarak. Pengukuran ini dapat berdasarkan pada GPS atau dari POD kaki atau sepeda, misalnya.

NOTE: *Jika menggunakan interval, Anda tidak bisa mengaktifkan navigasi.*

Untuk berolahraga dengan interval:

1. Sebelum mulai merekam olah raga, usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk membuka pilihan mode olahraga.
2. Gulirkan ke bawah ke **Intervals** (Interval) dan tekan pengaturannya atau tombol tengah.
3. Nyalakan interval dan sesuaikan pengaturan sebagaimana dijelaskan di atas.

4. Gulirkan kembali ke atas ke tampilan awal dan mulai berolahraga seperti biasanya.
5. Usap ke kiri atau tekan tombol tengah sampai terlihat tampilan interval dan tekan tombol atas saat Anda siap memulai latihan interval Anda.

6. Jika ingin menghentikan latihan interval sebelum menyelesaikan seluruh perulangan, terus tekan tombol tengah untuk membuka pilihan mode olahraga dan non aktifkan **Intervals** (Interval).

NOTE: *Selagi dalam tampilan interval, tombol-tombol berfungsi normal, misalnya menekan tombol atas akan menghentikan rekaman olah raga sejenak, hanya latihan interval.*

Setelah berhenti merekam olah raga, secara otomatis latihan interval akan dinonaktifkan untuk mode olahraga tersebut. Tapi pengaturan lain tetap sama agar Anda mudah memulai olah raga berikutnya saat menggunakan mode olahraga tersebut.

3.20. Bahasa dan sistem unit

Anda dapat mengganti bahasa di arloji dan sistem unit Anda dari pengaturan di bawah **General** (Umum) » **Language** (Bahasa).

3.21. Buku log

Anda dapat mengkases jurnal dari peluncur atau dengan menggeser ke kanan saat berada pada tampilan wawasan pelatihan.

Tekan entru jurnal yang ingin Anda lihat dan gulirkan melintasi jurnal dengan menggeser ke atas atau bawah atau dengan menekan tombol kanan atas atau kanan bawah.

NOTE: *Ikon jurnal tetap berwarna abu-abu sampai latihan telah diselaraskan dengan aplikasi Suunto.*

Untuk keluar dari jurnal, geser ke kanan atau terus tekan tombol tengah. Anda juga dapat menekan layar dua kali dan kembali ke bagian depan arloji.

3.22. Fase bulan

Selain mengikuti waktu matahari terbit dan matahari terbenam, arloji Anda juga dapat menelusuri fase-fase bulan. Fase bulan didasarkan pada tanggal yang Anda telah tetapkan di arloji Anda.

Fase bulan tersedia sebagai sebuah pemandangan di dalam gaya luar ruangan di muka arloji. Ketuk pada layar untuk mengubah baris terbawah hingga Anda melihat ikon bulan dan persentase.

Fase-fase ditampilkan sebagai sebuah ikon dengan persentase sebagai berikut:

3.23. Pemberitahuan

Jika Anda telah memadankan arloji Anda dengan Suunto App, Anda dapat menerima pemberitahuan seperti panggilan telepon dan pesan teks pada arloji Anda.

Saat memadankan arloji Anda dengan aplikasi ini, pemberitahuan diaktifkan secara default. Anda dapat menonaktifkannya dari pengaturan di bawah Pemberitahuan.

Saat Anda menerima pemberitahuan, akan muncul pop-up pada bagian muka arloji.

Jika pesan tidak cukup ditampilkan layar, geser ke atas untuk bergulir melalui seluruh teks itu.

Riwayat Pemberitahuan

Jika Anda memiliki pemberitahuan atau panggilan terlewat yang belum terbaca pada ponsel Anda, Anda dapat melihatnya di arloji.

Dari bagian muka arloji, tekan tombol tengah lalu tekan tombol bawah untuk bergeser menyusuri riwayat pemberitahuan.

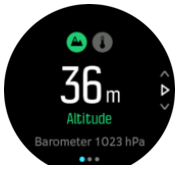
Riwayat pemberitahuan dibersihkan saat Anda memeriksa pesan-pesan di perangkat bergerak Anda.

3.24. Wawasan luar ruang

Suunto Spartan Ultra Secara konstan mengukur tekan udara mutlak menggunakan sensor pengukur bawaannya. Berdasarkan pengukuran ini dan nilai referensi ketinggian, akan menghitung tekanan udara atau ketinggian.

⚠ ***CAUTION:*** *Jagalah kebersihan area di sekitar lubang sensor tekanan udara di sisi kiri arloji Anda dari debu dan pasir. Jangan pernah memasukkan benda apa pun ke dalam lubang ini karena dapat merusak sensor.*

Usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk melihat ketinggian dan tekan barometrik yang sedang berlangsung.



Ketuk untuk melihat suhu yang berlangsung.

Usap ke kiri atau tekan tombol tengah untuk beralih di antara grafik barometer dan altimeter.

Pastikan Anda telah mengatur nilai referensi ketinggian secara tepat (lihat *3.3. Altimeter*). Ketinggian dari lokasi Anda saat itu dapat dibaca dari hampir semua peta topografi atau layanan peta daring seperti Google Maps.

Perubahan kondisi cuaca lokal memengaruhi pembacaan ketinggian. Jika cuaca lokal sering berubah, Anda harus rutin menetapkan ulang nilai referensi ketinggian, lebih baik sebelum memulai perjalanan.

TIP: *Sementara ada di dalam tekan barometer dan ketinggian, terus tekan tombol tengah untuk akses cepat pengaturan luar ruang di mana Anda dapat mengatur nilai referensi.*

Profil alti-baro otomatis

Perubahan cuaca dan ketinggian menyebabkan perubahan pada tekanan udara. Untuk menangani ini, Suunto Spartan Ultra secara otomatis beralih di antara menerjemahkan perubahan tekanan udara ketika ketinggian atau cuaca berubah berdasarkan pergerakan Anda.

Jika arloji Anda merasakan gerakan vertikal, ia beralih ke pengukuran ketinggian. Saat grafik ketinggian ditampilkan, akan diperbarui dengan penundaan maksimal 10 detik.

Bila Anda berada berada pada ketinggian yang terus-menerus (gerakan vertikal kurang dari 5 meter dalam 12 menit), arloji Anda menafsirkan perubahan tekanan sebagai perubahan cuaca dan menyesuaikan grafik barometernya.

3.25. Memadankan POD dan sensor

Padankan arloji Anda dengan Bluetooth Smart POD dan sensor untuk mengumpulkan informasi tambahan, misalnya kekuatan bersepeda, saat merekam olah raga.

Suunto Spartan Ultramendukung jenis-jenis POD dan sensor berikut ini:

- Denyut jantung
- Sepeda
- Kekuatan
- Kaki

NOTE: *Anda tidak dapat memadankan apa pun jika mengaktifkan mode pesawat. Matikan mode pesawat sebelum memadankan. Lihat 3.2. Mode pesawat.*

Untuk memadankan POD atau sensor:

1. Lihat pengaturan arloji Anda dan pilih**Connectivity** (Konektivitas).
2. Pilih **Pair sensor**(Padankan sensor) untuk melihat daftar jenis sensor.
3. Geser ke bawah untuk melihat seluruh daftarnya dan tekan pada jenis sensor yang Anda ingin padankan.

4. Ikuti instruksi di dalam arloji untuk menyelesaikan pemadanan (merujuk pada sensor atau manual POD jika diperlukan), menekan tombol tengah untuk maju ke langkah berikutnya.

Jika POD memerlukan pengaturan, seperti panjang engkol untuk POD daya, Anda akan diberi tahu untuk memasukkan sebuah nilai selama proses pemadanan.

Ketika POD atau sensor dipadankan, arloji Anda akan mencarinya segera setelah Anda memilih mode olahraga yang menggunakan jenis sensor itu.

Anda dapat melihat daftar lengkap perangkat yang dipadankan di arloji Anda dari pengaturan di bawah**Connectivity** (Konektivitas) » **Paired devices** (Perangkat yang Dipadankan).

Dari daftar ini, Anda dapat membatalkan pemadanan perangkat jika perlu. Pilih perangkat yang Anda ingin hapus, dan tekan**Forget** (Lupakan)

3.25.1. Kalibrasi POD sepeda.

Untuk POD sepeda, Anda tidak perlu menentukan lingkar roda di dalam arloji Anda. Lingkar roda dalam milimeter dan diselesaikan sebagai sebuah langkah di dalam kalibrasi. Jika Anda mengubah roda (Dengan lingkar yang baru) sepeda Anda, pengaturan lingkar roda di Arloji harus juga diubah.

Untuk mengubah lingkar roda:

1. Di dalam pengaturan, kunjungi **Connectivity** » **Paired devices**.
2. Pilih **Bike POD**.
3. Pilih lingkar roda yang baru.

3.25.2. Kalibrasi POD kaki.

Jika Anda telah menyandingkan sebuah POD kaki, arloji Anda secara otomatis akan melakukan kalibrasi POD menggunakan GPS. Kami merekomendasikan Anda untuk menggunakan kalibrasi otomatis, tetapi Anda dapat menonaktifkannya jika diperlukan dari pengaturan POD melalui menu **Connectivity (Konektivitas)** » **Paired devices (Sensor yang disandingkan)**.

Untuk kalibrasi yang pertama dengan GPS, Anda harus memilih mode olahraga tempat POD kaki digunakan dan akurasi GPS diatur dalam kondisi **Best(Terbaik)**. Mulai merekam dan lari dengan kecepatan yang stabil pada permukaan yang rata, jika mungkin, selama paling sedikit 15 menit.

Lari dengan kecepatan rata-rata normal Anda untuk kalibrasi awal, dan kemudian hentikan perekaman latihan. Waktu berikutnya Anda menggunakan POD kaki, kalibrasi itu telah siap.

Arloji Anda secara otomatis melakukan kalibrasi ulang POD kaki bila diperlukan kapan pun kecepatan GPS tersedia.

3.25.3. Mengkalibrasi daya POD:

Untuk POD daya (pengukur daya), Anda harus memulai kalibrasi dari pilihan mode olah raga dalam arloji Anda.

Untuk mengkalibrasi POD daya:

1. Sandingkan POD daya dengan arloji Anda jika Anda belum melakukannya.
2. Pilih mode olah raga yang menggunakan POD daya kemudian buka pilihan mode itu.
3. Pilih **Calibrate power POD(Kalibrasikan POD daya)** dan ikuti instruksi di dalam arloji.

Anda harus mengkalibrasi ulang POD daya dari waktu ke waktu.

3.26. Lokasi yang dituju

Lokasi yang dituju, atau LYD, adalah lokasi khusus, seperti bumi perkemahan atau pemandangan indah di sepanjang lintasan, yang dapat Anda simpan dan navigasikan selanjutnya. Anda bisa membuat LYD di aplikasi Suunto dari peta, tanpa harus berada di lokasi LYD. Pembuatan LYD di arloji Anda dilakukan dengan menyimpan lokasi Anda saat ini.

Masing-masing LYD dibedakan dengan:

- Nama LYD
- Jenis LYD
- Tanggal dan waktu dibuat
- Lintang
- Bujur
- Ketinggian

Anda dapat menyimpan hingga 250 LYD dalam arloji.

3.26.1. Menambah dan menghapus LYD

Anda dapat menambahkan LYD pada arloji dengan aplikasi Suunto atau dengan menyimpan lokasi saat ini pada arloji.

Jika sedang berada di luar mengenakan arloji Anda dan melintasi lokasi yang ingin Anda simpan sebagai LYD, Anda dapat menambahkan lokasi itu secara langsung dalam arloji Anda.

Menambahkan LYD pada arloji Anda:

1. Usap ke bawah atau tekan tombol atas untuk membuka peluncur.
2. Gulirkan ke **Navigation** dan ketuk pada ikon atau tekan tombol tengah.
3. Usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk bergulir ke **Your location** dan tekan tombol tengah.
4. Tunggu sampai arloji mengaktifkan GPS dan menemukan lokasi Anda.
5. Ketika arloji menampilkan lintang dan bujur Anda, tekan tombol atas untuk menyimpan lokasi Anda sebagai LYD dan pilih jenis LYD.
6. Secara default, nama LYD sama dengan jenis LYD (diikuti dengan angka). Anda dapat mengedit nama tersebut nanti di aplikasi Suunto.

Menghapus LYD

Anda dapat menghapus LYD dengan menghapusnya dari daftar LYD di dalam arloji atau menghapusnya di aplikasi Suunto.

Untuk menghapus LYD dalam arloji Anda:

1. Usap ke bawah atau tekan tombol atas untuk membuka peluncur.
2. Gulirkan ke **Navigation** dan ketuk pada ikon atau tekan tombol tengah.
3. Usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk bergulir ke **POIs** dan tekan tombol tengah.
4. Gulirkan ke LYD yang ingin Anda hapus dari arloji dan tekan tombol tengah.
5. Gulirkan ke akhir rincian dan pilih **Delete**.

Saat menghapus LYD dari arloji Anda, LYD itu tidak terhapus secara permanen.

Untuk menghapus LYD secara permanen, Anda harus menghapus LYD dalam aplikasi Suunto.

3.26.2. Bernavigasi ke sebuah POI

Anda dapat bernavigasi untuk POI yang manapun yang ada pada daftar POI arloji Anda.

NOTE: *Saat bernavigasi menuju sebuah POI, arloji Anda menggunakan daya GPS sepenuhnya.*

Untuk menavigasi ke LYD:

1. Geser ke bawah atau tekan tombol atas untuk membuka peluncur.
2. Gulirkan **Navigation (Navigasi)** dan ketuk atau tekan tombol tengah.
3. Bergulir ke POIs dan tekan tombol tengah untuk membuka daftar LYD Anda.
4. Bergulir ke LYD yang ingin Anda navigasikan dan tekan tombol tengah.
5. Tekan tombol atas untuk memulai navigasi.
6. Tekan kembali tombol atas kapan saja untuk menghentikan navigasi.

Navigasi LYD memiliki dua tampilan:

- Tampilan LYD dengan indikator arah dan jarak ke LYD

- Tampilan peta memperlihatkan lokasi saat ini relatif terhadap LYD dan rekam jejak Anda (lintasan yang telah Anda lalui).

Usap kiri atau kanan, atau tekan tombol tengah, untuk beralih antar tampilan.

TIP: *Selagi di dalam pemandangan LYD, ketuk pada layar untuk melihat informasi tambahan di dalam baris terbawah seperti perbedaan ketinggian di antara posisi sekarang dan LYD dan perkiraan waktu tiba (ETA) atau dalam perjalanan (ETE)*

Di dalam tampilan peta, LYD lain yang terdekat diperlihatkan dalam warna abu-abu. Ketuk layar untuk beralih antara peta tinjauan umum dan tampilan yang lebih rinci. Di dalam tampilan yang lebih rinci, Anda menyesuaikan tingkat zoom dengan menekan tombol tengah kemudian memperbesar dan memperkecil dengan tombol atas dan bawah.

Selagi bernavigasi, Anda dapat mengusap ke atas dari dasar layar atau tekan tombol bawah untuk membuka daftar pintasan. Pintasan memberi Anda akses cepat ke rincian LYD untuk melakukan tindakan navigasi seperti menyimpan lokasi Anda saat ini atau memilih rute lain untuk bernavigasi.

3.26.3. Jenis LYD

Ikon LYD berikut ini tersedia di Suunto Spartan Ultra:

	LYD umum
	Alas (hewan, untuk berburu)
	Mulai (awal rute atau jejak)
	Buruan besar (hewan, untuk berburu)
	Burung (hewan, untuk berburu)
	Gedung, rumah
	Kafe, makanan, restoran
	Tenda, berkemah
	Mobil, tempat parkir
	Gua
	Jurang, bukit, gunung, lembah
	Pantai, danau, sungai, air
	Persimpangan jalan
	Darurat
	Akhir (akhir rute atau jejak)
	Ikan, lokasi memancing
	Hutan
	Geogache
	Losmen, hotel, penginapan
	Info

	Padang rumput
	Puncak
	Jejak (jejak hewan, untuk berburu)
	Jalan
	Batuan
	Gesekan (hewan, untuk berburu)
	Goresan (hewan, untuk berburu)
	Tembakan (untuk berburu)
	Penglihatan
	Buruan kecil (hewan, untuk berburu)
	Kuda-kuda (untuk berburu)
	Jejak
	Kamera jejak (untuk berburu)
	Air terjun

3.27. Format posisi

Format posisi adalah cara posisi GPS Anda 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 **Navigation** (Navigasi) » **Position format** (Format posisi).

Garis lintang/garis bujur adalah kisi yang paling sering digunakan dan memiliki tiga format yang berbeda:

- WGS84 Hd.d°
- WGS84 Hd°m.m'
- WGS84 Hd°m's.s

Format posisi umum lain yang tersedia termasuk:

- UTM (Universal Transverse Mercator) memberikan presentasi posisi horizontal dua dimensi.
- MGRS (Military Grid Reference System) adalah ekstensi UTM dan terdiri dari penunjuk zona kisi, pengidentifikasi 100.000 meter persegi dan sebuah lokasi numerik.

Suunto Spartan Ultra selain mendukung format posisi lokal berikut ini:

- BNG (Inggris)
- ETRS-TM35FIN (Finlandia)
- KKJ (Finlandia)
- IG (Irlandia)
- RT90 (Swedia)
- SWEREF 99 TM (Swedia)
- CH1903 (Swiss)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Selandia Baru)

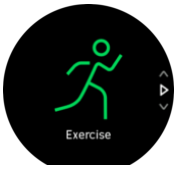
NOTE: *Beberapa format posisi tidak dapat digunakan di area utara 84° dan selatan 80°, atau di luar negara yang dimaksudkan. Jika Anda berada di luar daerah yang diijinkan, koordinat lokasi Anda tidak dapat ditampilkan pada arloji.*

3.28. Merekam latihan

Selain pemantauan aktivitas selama 24 jam seminggu, Anda dapat menggunakan arloji untuk merekam sesi pelatihan atau aktivitas lain untuk mendapatkan rincian tanggapan dan melacak kemajuan Anda.

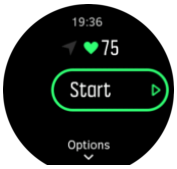
Untuk merekam latihan:

1. Kenakan sensor detak jantung (opsional).
2. Usap ke bawah atau tekan tombol atas untuk membuka peluncur.
3. Ketuk ikon berolahraga atau tekan tombol tengah.



4. Geser ke atas atau bawah untuk bergulir melewati mode olahraga, kemudian tekan mode yang ingin Anda gunakan. Atau gulirkan dengan tombol atas dan bawah kemudian pilih dengan tombol tengah.
5. Di atas indikator mulai, seperangkat ikon akan muncul, bergantung pada apa yang Anda gunakan dengan mode olahraga (seperti detak jantung, GPS, dan POD kaki). Ikon anak panah (GPS tersambung) akan berkedip warna abu-abu selagi mencari dan berubah menjadi hijau setelah menemukan sinyal. Ikon hati (detak jantung) berkedip warna abu-abu selagi mencari, dan ketika menemukan sinyal akan berubah menjadi hati berwarna yang terikat pada sabuk jika Anda menggunakan sensor detak jantung.Jika Anda menggunakan sensor detak jantung optik, ikon akan berubah menjadi hati berwarna tanpa gambar sabuk.

   Jika Anda menggunakan sensor detak jantung tetapi ikon menyala hijau, pastikan sensor detak jantung sudah dipadankan, lihat *3.25. Memadankan POD dan sensor* , dan pilih moda olahraga lagi.
   Anda dapat menunggu masing-masing ikon menyala hijau atau merah atau mulai merekam sesegera mungkin dengan menekan tombol tengah.



Setelah mulai merekam, sumber detak jantung yang dipilih akan terkunci dan tidak dapat diganti selama sesi olahraga berlangsung.

6. Selama merekam, Anda dapat beralih di antara tampilan dengan menekan tombol tengah atau dengan menggunakan layar sentuh jika diaktifkan.
7. Tekan tombol atas untuk berhenti merekam sejenak. Hentikan dan simpan dengan tombol bawah atau lanjutkan dengan tombol atas.

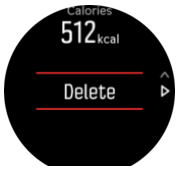
Jika mode olahraga yang Anda pilih memiliki pilihan, seperti menyetel target durasi, Anda dapat menyesuaikannya sebelum merekam dengan mengusap ke atas atau menekan tombol bawah. Anda juga dapat mengatur pilihan mode olahraga saat merekam dengan menahan tombol tengah.

TIP: *Selama merekam, Anda dapat mengetuk layar untuk mendapatkan pesan sembul yang menunjukkan waktu dan tingkat baterai terkini.*

Jika Anda menggunakan mode multi olahraga, Anda dapat mengganti olahraga dengan terus menekan tombol atas.

Setelah menghentikan rekaman, Anda akan ditanya tentang apa yang Anda rasakan. Anda dapat menjawab atau melewatkan pertanyaan itu (lihat). (Lihat *Perasaan*) Kemudian Anda akan mendapatkan ringkasan aktivitas yang dapat Anda jelajahi dengan layar sentuh atu tombol-tombol.

Jika Anda membuat rekaman yang tidak ingin disimpan, Anda dapat menghapus jurnal dengan bergulir ke bawah ke dan konfirmasikan dengan mengetuk tombol hapus. Anda juga dapat menghapus jurnal dengan cara yang sama dari buku jurnal.



3.28.1. Menggunakan sasaran ketika berolahraga

Dimungkinkan untuk menentukan sasaran yang berbeda dengan Suunto Spartan Ultra ketika latihan.

Jika moda olahraga yang Anda pilih memiliki pilihan, Anda dapat sesuaikan sebelum mulai merekam dengan mengusap ke atas atau menekan tombol bawah.

Untuk berlatih dengan sasaran umum:

1. Sebelum mulai merekam olah raga, usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk membuka pilihan moda olahraga.
2. Pilih **Target** atau tekan tombol tengah.
3. Pilih **Duration** atau **Distance**.
4. Pilih sasaran Anda.
5. Usap ke kanan untuk kembali ke pilihan mode olahraga.

Saat Anda telah memiliki sasaran umum yang diaktifkan, sebuah indikator kemajuan terlihat pada setiap tampilan data.

Anda juga akan menerima notifikasi saat Anda telah mencapai 50% sasaran Anda dan saat Anda menyelesaikan sasaran pilihan Anda.

Untuk berlatih dengan sasaran intensitas:

1. Sebelum mulai merekam olah raga, usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk membuka pilihan moda olahraga.
2. Pilih **Intensity zones** menyala.
3. Pilih **HR zones**, **Pace zones** atau **Power zones**.
   (Pilihan bergantung pada moda olahraga terpilih dan jika Anda memiliki sebuah pod daya yang dipadankan dengan arloji).
4. Pilih sasaran Anda.
5. Usap ke kanan untuk kembali ke pilihan mode olahraga.

3.28.2. Menavigasi saat berolahraga

Anda dapat menavigasi rute atau menuju LYD selagi merekam olahraga.

Pada mode olahraga yang Anda gunakan, GPS harus diaktifkan untuk dapat mengakses pilihan navigasi. Jika keakuratan GPS mode olahraga adalah OK atau Baik, keakuratan GPS berganti menjadi Terbaik saat Anda memilih sebuah rute atau LYD.

Untuk menavigasi saat berolahraga:

1. Buatlah rute atau LYD dalam Suunto Movescount dan selaraskan arloji jika Anda belum melakukannya.
2. Pilih sebuah mode olahraga yang menggunakan GPS dan kemudian usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk membuka opsi. Sebagai alternatif, mulai dulu perekaman Anda, kemudian tekan terus tombol tengah untuk membuka opsi mode olahraga.
3. Gulirkan ke **Navigation** dan ketuk pengaturan atau tekan tombol tengah.
4. Usap ke atas dan bawah atau tekan tombol atas dan bawah untuk menentukan opsi navigasi dan tekan tombol tengah.

5. Pilih rute atau LYD yang ingin Anda navigasikan dan tekan tombol tengah. Tekan tombol atas untuk memulai navigasi.

Jika Anda belum mulai merekam olahraga, langkah terakhir akan mengarahkan Anda kembali ke pilihan mode olahraga. Gulirkan ke atas ke tampilan awal dan mulai merekam seperti biasanya.

Saat berolah raga, usap ke kanan atau tekan tombol tengah untuk bergulir ke tampilan navigasi di mana Anda akan melihat rute atau LYD yang telah Anda pilih. Untuk informasi selengkapnya tentang tampilan navigasi, lihat *3.26.2. Bernavigasi ke sebuah POI* dan *3.30. Rute*.

Selagi dalam tampilan ini, Anda dapat mengusap ke atas atau menekan tombol tengah untuk membuka pilihan navigasi Anda. Dari pilihan navigasi, Anda dapat, misalnya, memilih rute atau LYD yang berbeda, memeriksa koordinat lokasi saat ini, dan mengakhiri navigasi dengan memilih **Breadcrumb**.

3.28.3. Pilihan hemat daya mode olahraga

Untuk memperpanjang usia baterai ketika menggunakan mode olahraga dengan GPS, yang paling menguntungkan adalah bila menyesuaikan keakuratan GPS (lihat *3.16. Keakuratan GPS dan penghematan daya*). Untuk lebih memperpanjang usia pakai baterai, Anda dapat mengatur pilihan hemat daya berikut ini:

- Warna tampilan: secara default, tampilan menggunakan seluruh jenis warna yang tersedia. Saat mengaktifkan pilihan Low color tampilannya menggunakan lebih sedikit warna sehingga mengurangi jumlah daya baterai yang diperlukan.
- Rehat tampilan: biasanya tampilan selalu menyala selama Anda berolah raga. Saat Anda mengaktifkan rehat tampilan, tampilan akan mati setelah 10 detik untuk menghemat daya baterai. Tekan tombol mana pun untuk menyalakan kembali tampilan.

Untuk mengaktifkan pilihan hemat daya:

1. Sebelum mulai merekam olah raga, usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk membuka pilihan mode olahraga.
2. Gulirkan ke **Power saving** (Hemat daya) dan tekan ikon atau tombol tengah.
3. Atur pilihan hemat daya sesuai keinginan Anda dan usap ke kanan atau terus tekan tombol tengah untuk keluar dari pilihan hemat daya.
4. Gulirkan kembali ke atas ke tampilan awal dan mulai berolahraga seperti biasanya.

NOTE: *Jika rehat tampilan diaktifkan, Anda masih bisa mendapatkan pemberitahuan secara online melalui suara maupun getaran. Bantuan penglihatan lain seperti munculan jeda otomatis tidak ditampilkan.*

3.29. Waktu pemulihan

Waktu pemulihan adalah perkiraan dalam jam tentang berapa lama tubuh Anda perlu memulihkan energi setelah berolahraga. Waktu tersebut berdasarkan pada durasi dan intensitas sesi olahraga maupun kelelahan Anda secara keseluruhan.

Waktu pemulihan terakumulasi dari semua jenis olah raga. Dengan kata lain, Anda mengakumulasikan waktu pemulihan pada sesi olahraga berintensitas rendah yang lama maupun intensitas tinggi.

Waktu tersebut berakumulasi di seluruh sesi pelatihan. Jadi jika Anda berlatih kembali sebelum waktu menjadi kedaluwarsa, akumulasi waktu yang baru akan ditambahkan ke sisa sesi pelatihan sebelumnya.

Untuk melihat waktu pemulihan Anda, usap hingga Anda melihat tampilan wawasan latihan dan ketuk layarnya.

Karena waktu pemulihan hanya perkiraan, akumulasi waktu dihitung mundur dengan stabil tanpa memandang tingkat kebugaran Anda atau faktor individual lainnya. Jika Anda sangat bugar, Anda bisa lebih cepat pulih dibanding waktu yang diperkirakan. Sebaliknya, misalnya jika misalnya Anda menderita flu, pemulihan Anda lebih lambat dari waktu yang diperkirakan.

3.30. Rute

Anda dapat menggunakan Suunto Spartan Ultra Anda untuk menavigasi rute. Rencanakan rute Anda di aplikasi Suunto dan pindahkan ke arloji Anda dengan penyelarasan berikutnya.

Untuk menavigasi rute:

1. Usap ke bawah atau tekan tombol atas untuk membuka peluncur.
2. Gulirkan ke **Navigation** dan ketuk pada ikon atau tekan tombol tengah.

3. Gulirkan ke **Routes** dan tekan tombol tengah untuk membuka daftar rute Anda.

4. Gulirkan ke rute yang ingin Anda navigasikan dan tekan tombol tengah.
5. Tekan tombol atas untuk mulai menavigasi.
6. Tekan tombol atas lagi kapan saja untuk berhenti menavigasi.

Tekan layar untuk beralih antara peta tinjauan dan tampilan lebih rinci.

Dalam tampilan lebih rinci, perbesar dan perkecil dengan menekan layar atau terus tekan tombol tengah. Atur tingkat perbesaran/perkecilan dengan tombol atas dan bawah.

Saat dalam tampilan navigasi, Anda dapat mengusap ke atas dari bawah layar atau menekan tombol bawah untuk membuka daftar pintasan. Pintasan memberikan akses cepat untuk melakukan navigasi seperti menyimpan lokasi Anda saat ini atau memilih rute lain untuk dinavigasi.

Semua mode olahraga dengan GPS juga dilengkapi opsi pemilihan rute. Lihat *3.28.2. Menavigasi saat berolahraga*.

Panduan navigasi

Saat Anda menavigasi sebuah rute, arloji Anda membantu agar Anda tetap ada di jalur yang benar dengan memberikan pemberitahuan tambahan sesuai kemajuan Anda di rute tersebut.

Misalnya, jika Anda keluar jalur lebih dari 100 m (330 ft), arloji memberi tahu bahwa Anda berada di jalur yang salah, serta memberi tahu jika Anda kembali ke jalur yang benar.

Saat mencapai titik perjalanan LYD pada rute, pemberitahuan berisi informasi akan ditampilkan dan menunjukkan perkiraan waktu dan jarak rute yang dijalani (ETE) menuju ke titik perjalanan berikutnya atau LYD.

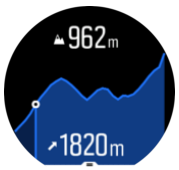
NOTE: *Jika Anda menavigasi rute yang menyilang rute itu sendiri, seperti angka 8, dan Anda salah belok di persimpangan, arloji akan mengasumsikan Anda dengan sengaja menuju ke arah yang berbeda dalam rute. Arloji menampilkan titik perjalanan berikutnya berdasarkan arah perjalanan yang baru dan terkini. Jadi, tetap perhatikan jejak perjalanan Anda untuk memastikan Anda berjalan ke arah yang tepat saat menavigasi rute yang berliku.*

3.30.1. Navigasi Ketinggian

Jika Anda menavigasi sebuah rute yang memiliki informasi ketinggian, Anda juga dapat menavigasi berdasarkan pendakian dan penurunan dengan menggunakan tampilan profil ketinggian. Selagi dalam tampilan navigasi utama (di mana Anda melihat rute Anda), usap ke kiri atau tekan tombol tengah untuk beralih ke tampilan profil ketinggian.

Tampilan profil ketinggian memperlihatkan informasi berikut:

- atas: ketinggian Anda saat ini
- tengah: profil ketinggian yang memperlihatkan posisi Anda saat ini.
- bawah: sisa pendakian dan penurunan (tekan layar untuk mengganti tampilan).



Jika Anda menyimpang terlalu jauh dari rute Anda ketika menggunakan navigasi ketinggian, arloji Anda akan memberi pesan **Off route** (Keluar rute) dalam tampilan profil ketinggian. Jika Anda melihat pesan ini, gulirkan ke tampilan navigasi rute untuk kembali ke jalur sebelum melanjutkan navigasi ketinggian.

3.31. Navigasi belokan demi belokan dipersembahkan oleh Komoot

Jika Anda adalah anggota Komoot, Anda bisa menemukan atau merencanakan rute dengan Komoot dan menyeleraskannya dengan Suunto Spartan Ultra melalui aplikasi Suunto. Selain itu, olahraga yang direkam dengan arloji Anda akan secara otomatis diseleraskan ke Komoot.

Jika menggunakan navigasi rute dengan Suunto Spartan Ultra Anda bersama dengan rute dari Komoot, arloji Anda akan mengingatkan Anda dengan suara saat tiba waktunya untuk berbelok.

Untuk menggunakan navigasi belokan demi belokan yang dipersembahkan oleh Komoot:

1. Lakukan pendaftaran di Komoot.com
2. Di aplikasi Suunto, pilih layanan mitra.
3. Pilih Komoot dan hubungkan dengan menggunakan kredensial yang sama dengan yang Anda gunakan pada pendaftaran Komoot.

Semua rute yang Anda pilih atau rencanakan (disebut “tur” di Komoot) di Komoot akan secara otomatis diseleraskan ke aplikasi Suunto, yang kemudian dapat Anda pindahkan dengan mudah ke arloji.

Ikuti instruksi di bagian *3.30. Rute* dan pilih rute Anda dari Komoot untuk mendapatkan peringatan belokan demi belokan.

Untuk informasi lebih lanjut tentang kemitraan antara Suunto dan Komoot, silakan lihat *http://www.suunto.com/komoot*

NOTE: *Komoot saat ini tidak tersedia di Tiongkok.*

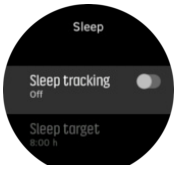
3.32. Pelacakan tidur

Tidur di malam hari penting untuk kesehatan tubuh dan pikiran. Anda dapat menggunakan arloji Anda untuk melacak tidur dan mengikuti seberapa banyak rata-rata tidur Anda.

Saat mengenakan arloji Anda selama tidur, Suunto Spartan Ultra melacak tidur Anda berdasarkan data akselerometer.

Untuk melacak tidur:

1. Masuk ke pengaturan arloji Anda, gulirkan ke bawah ke **SLEEP** dan tekan tombol tengah.
2. Beralih ke **SLEEP TRACKING**.



3. Tentukan waktu untuk tidur dan bangun tidur sesuai jadwal tidur Anda seperti biasanya.

Langkah terakhir menentukan waktu tidur Anda. Arloji Anda menggunakan periode tersebut untuk menentukan kapan Anda tidur (selama waktu tidur) dan melaporkan semua tidur dalam satu sesi. Misalnya, jika Anda bangun untuk minum air di malam itu, arloji masih tetap menghitung tidur setelah minum sebagai sesi yang sama.

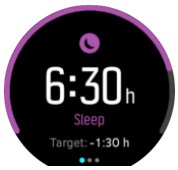
NOTE: *Jika Anda pergi tidur sebelum waktu tidur dan bangun setelah waktu tidur Anda, arloji Anda tidak menghitungnya sebagai satu sesi tidur. Anda harus menentukan waktu tidur berdasarkan waktu paling awal Anda tidur dan waktu paling lama Anda bangun.*

Setelah mengaktifkan pelacakan tidur, Anda juga dapat menetapkan sasaran tidur Anda. Biasanya orang dewasa perlu tidur antara 7 sampai 9 jam per hari, namun lama waktu tidur ideal Anda mungkin berbeda dari kebiasaan umum.

Tren tidur

Ketika bangun, Anda disapa oleh ringkasan tidur Anda. Misalnya, ringkasan itu termasuk total durasi tidur Anda maupun perkiraan waktu Anda terjaga (berpindah) dan waktu Anda berada dalam keadaan tidur lelap (tidak ada pergerakan).

Selain ringkasan tidur, Anda dapat mengikuti seluruh tren tidur Anda dengan wawasan tidur. Dari bagian muka arloji, tekan tombol kanan bawah hingga Anda melihat tampilan **SLEEP** . Tampilan pertama memperlihatkan tidur terakhir Anda dibandingkan target tidur Anda.



Selagi di dalam tampilan tidur Anda dapat mengusap ke kiri untuk melihat rata-rata durasi tidur Anda dalam tujuh hari terakhir. Usap ke atas untuk melihat lama waktu tidur Anda sebenarnya selama tujuh hari terakhir.

Dari tampilan **SLEEP** Anda dapat terus menekan tombol tengah untuk mengakses pengaturan penelusuran tidur dan ringkasan tidur yang terakhir.

NOTE: *Semua pengukuran tidur hanya berdasarkan pada pergerakan, jadi hanya merupakan perkiraan yang mungkin tidak memperlihatkan kebiasaan tidur Anda yang sebenarnya.*

Mode Jangan Diganggu Otomatis

Anda dapat menggunakan pengaturan Jangan Diganggu untuk mengaktifkan mode Jangan Diganggu otomatis ketika tidur.

3.33. Mode olahraga

Arloji Anda dilengkapi berbagai macam mode olahraga yang telah ditetapkan. Semua mode tersebut dirancang untuk tujuan dan aktivitas tertentu, mulai dari jalan kaki santai di luar ruang hingga lomba triatlon.

Bila merekam olahraga (lihat *3.28. Merekam latihan*), Anda dapat menggeser ke atas dan bawah untuk melihat daftar pendek mode olahraga. Tekan ikon di akhir daftar singkat tersebut untuk melihat daftar lengkap dan semua mode olahraga.

Setiap mode olahraga memiliki sejumlah layar dan tampilan yang unik. Anda dapat menyunting dan mengubahsuaikan informasi yang ditampilkan di layar Suunto App. Anda juga dapat memendekkan daftar mode Olahraga di dalam arloji atau menambah yang baru.

3.33.1. Berenang

Anda dapat menggunakan Suunto Spartan Ultra Anda untuk berenang di kolam renang tertutup atau di perairan terbuka.

Jika Anda menggunakan mode olahraga renang di kolam renang tertutup, arloji bergantung pada panjang kolam untuk menentukan jarak. Anda dapat mengubah panjang kolam sebagaimana diperlukan di bawah pilihan mode olahraga sebelum Anda mulai berenang

Berenang di perairan terbuka bergantung pada GPS untuk menghitung jarak. Karena sinyal GPS tidak merambat di bawah air, arloji harus dikeluarkan dari air secara berkala, misalnya saat berenang gaya bebas, untuk mendapatkan tetapan GPS.

Kondisi ini sulit bagi GPS, jadi penting bagi Anda untuk mendapatkan sinyal GPS yang kuat sebelum masuk ke dalam air, Untuk memastikan GPS yang bagus, Anda harus:

- Menyelaraskan arloji Anda dengan SuuntoLink sebelum berenang untuk mengoptimalkan GPS Anda dengan data orbit satelit terakhir.
- Setelah Anda memilih mode olahraga berenang di perairan terbuka dan sinyal GPS diperoleh, tunggulah setidaknya tiga menit sebelum mulai berenang. Sehingga GPS memiliki waktu untuk menentukan posisi yang kuat.

3.34. Alarm Badai

Penurunan tekanan barometrik yang signifikan umumnya berarti akan ada badai dan Anda harus mencari perlindungan. Ketika alarm badai dalam keadaan aktif, Suunto Spartan Ultra akan membunyikan alarm dan mengedipkan simbol badai ketika tekanan turun menjadi 4 hPa (0,12 inHg) atau lebih dalam periode 3 jam.

Untuk mengaktifkan alarm badai:

1. Tekan tombol tengah untuk membuka menu pintasan.
2. Gulirkan ke bawah ke **ALARMS(ALARM)** dan masuk dengan menekan tombol tengah.
3. Gulirkan ke bawah ke **STORM ALARM(ALARM BADAI)** dan masuk dengan menekan tombol tengah.

Ketika alarm badai berbunyi, menekan sembarang tombol dapat mematikan alarm. Jika tidak ada tombol yang ditekan, alarm terus berbunyi selama satu menit. Simbol badai tetap terlihat di tampilan sampai kondisi cuaca menjadi stabil (penurunan tekanan berkurang dengan perlahan).

3.35. Alarm matahari terbit dan matahari terbenam

Alarm matahari terbit/terbenam di dalam Suunto Spartan Ultra adalah alarm yang adaptif berdasarkan lokasi Anda. Selain menentukan waktu tetap, Anda juga dapat menentukan

alarm untuk memperingatkan Anda di depan keinginan Anda untuk diperingatkan sebelum matahari terbit atau terbenam yang sebenarnya.

Waktu matahari terbit dan terbenam ditentukan oleh GPS, jadi arloji Anda bergantung pada data GPS dari terakhir kali Anda menggunakan GPS.

Untuk menentukan alarm matahari terbit/terbenam:

1. Tekan tombol tengah untuk membuka menu pintasan.
2. Gulirkan ke bawah ke **ALARMS(ALARM)** dan masuk dengan menekan tombol tengah.
3. Bergulir ke alarm yang ingin Anda atur dan pilih dengan menekan tombol tengah.

4. Tentukan jam yang diinginkan sebelum matahari terbit/terbenam dengan bergulir ke atas/bawah dengan tombol atas dan bawah dan konfirmasi dengan tombol tengah.
5. Tentukan menit dengan cara yang sama.

6. Tekan tombol tengah untuk mengkonfirmasi dan keluar.

TIP: *Muka arloji juga tersedia untuk menampilkan waktu matahari terbit dan matahari terbenam.*

NOTE: *Waktu matahari terbit dan matahari terbenam dan alarm memerlukan sebuah tetapan GPS. Waktu akan kosong hingga data GPS tersedia.*

3.36. Waktu dan tanggal

Anda menentukan waktu dan tanggal saat pertama kali menyalakan arloji Anda. Setelah itu, arloji Anda menggunakan waktu GPS untuk mengkoreksi waktu mulai.

Anda dapat mengubah waktu dan tanggal dari pengaturan secara manual di bawah **GENERAL** (UMUM) » **Time/date** (Waktu/tanggal) di mana Anda juga dapat mengubah format waktu dan tanggal.

Selain waktu utama, Anda dapat menggunakan waktu ganda untuk mengikuti waktu tersebut di tempat berbeda, misalnya selama bepergian. Di bawah **General** (Umum) » **Time/date** (Waktu/tanggal), tekan **Dual time** (Waktu ganda) untuk menentukan zona waktu dengan memilih sebuah lokasi.

3.36.1. Jam alarm

Arloji Anda dilengkapi jam alarm yang dapat bersuara sekali atau berulang pada hari-hari tertentu. Aktifkan alarm dari pengaturan di bawah menu **Alarm (Alarm)** » **Alarm clock(Jam alarm)**.

Selain alarm standar tetap, Anda juga akan menemukan satu jenis alarm yang adaptif disesuaikan untuk mengikuti data terbit atau terbenamnya matahari. Lihat *3.35. Alarm matahari terbit dan matahari terbenam*.

Untuk menentukan waktu alarm tetap:

1. Dari muka arloji, tekan tombol tengah untuk membuka menu pintasan dan bergulirlah ke **Alarms(Alarm)**.
2. Pertama-tama pilih seberapa sering Anda ingin alarm berbunyi. Pilihannya antara lain:

   Once (Sekali): alarm berbunyi sekali setiap 24 jam berikutnya pada waktu yang telah ditentukan **Weekdays (Mingguan)**: alarm berbunyi pada waktu yang sama Senin sampai Jumat **Daily (Harian)**: alarm berbunyi di waktu yang sama setiap hari dalam satu pekan

3. Tentukan jam dan menitnya, kemudian keluar dari pengaturan.

Saat alarm berbunyi, Anda dapat menghentikannya untuk mematikan alarm atau menentukan pilihan snooze (tidur). Waktu tidur adalah selama 10 menit dan dapat diulang sampai 10 kali.

Jika Anda membiarkan alarm terus berbunyi, secara otomatis alarm akan tertidur setelah 30 detik.

3.37. Pencatat waktu

Arloji Anda dilengkapi stopwatch dan penghitung waktu mundur untuk pengukuran waktu dasar. Dari muka arloji, buka peluncur dan gulirkan ke atas hingga Anda melihat ikon penghitung waktu. Tekan ikon atau tekan tombol tengah untuk membuka tampilan pencatat waktu.

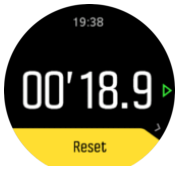
Jika pertama kali Anda masuk ke tampilan, ia menampilkan stopwatch. Setelah itu, ia mengingat apapun yang terakhir Anda gunakan, penghitung waktu mundur atau stopwatch.

Usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk membuka menu pintasan **SET TIMER(TETAPKAN PENENTU WAKTU)** di mana Anda dapat mengubah pengaturan pencatat waktu.

Stopwatch

Mulai stopwatch dengan menekan tombol tengah.

Hentikan stopwatch dengan menekan tombol tengah. Anda dapat melanjutkan dengan menekan kembali tombol tengah. Reset dengan menekan tombol bawah.



Keluar dari pencatat waktu dengan mengusap ke kanan atau terus menekan tombol tengah.

Penghitung waktu mundur

Di dalam tampilan pencatat waktu, usap ke atas atau tekan tombol bawah untuk membuka menu pintasan. Dari sana Anda dapat memilih pilihan waktu hitung mundur yang ada atau membuat waktu hitung mundur sendiri.

Hentikan dan setel ulang bila perlu dengan menekan tombol tengah dan tombol bawah.

Keluar dari pencatat waktu dengan mengusap ke kanan atau terus menekan tombol tengah.

3.38. Nada dan getaran

Tanda peringatan berupa nada dan getaran digunakan untuk notifikasi, alarm, serta berbagai acara maupun hal penting lainnya yang harus dilakukan. Keduanya dapat disetel dari pengaturan mengikuti **General** » **Tones**.

Di bawah **General** » **Tones** » **General**, Anda bisa memilih dari berbagai opsi berikut:

- **All on**: semua peristiwa memicu satu peringatan
- **All off**: tidak ada peristiwa yang memicu peringatan
- **Buttons off**: semua peristiwa selain menekan tombol memicu peringatan-peringatan.

Di bawah **General** » **Tones** » **Alarms** Anda bisa memilih getaran menyala atau tidak.

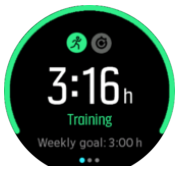
Anda bisa memilih dari opsi berikut ini:

- **Vibration**: peringatan getaran
- **Tones**: peringatan bunyi
- **Both**: keduanya peringatan getaran dan bunyi.

3.39. Wawasan pelatihan

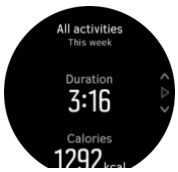
Arloji Anda menyediakan ikhtisar latihan Anda secara keseluruhan.

Usap ke atas atau tekan tombol kanan bawah untuk bergulir ke pemandangan wawasan latihan.



Usap ke kiri atau tekan tombol tengah dua kali untuk melihat grafik dengan semua aktivitas Anda selama 3 pekan terakhir dan rata-rata durasinya. Ketuk layar untuk beralih di antara dua aktivitas yang berbeda yang Anda telah lakukan dalam 3 pekan terakhir.

Usap ke atas atau tekan tombol kanan bawah untuk melihat ringkasan pekan terkini. Ringkasan itu mencakup durasi dan kalori. Mengusap ke atas saat aktivitas tertentu dipilih akan menampilkan rincian dari aktivitas itu.



3.40. Bagian depan arloji

Suunto Spartan Ultra tersedia dalam beberapa pilihan bagian depan arloji, gaya digital maupun gaya analog.

Untuk mengubah bagian depan arloji:

1. Dari bagian depan arloji, tekan tombol tengah untuk membuka menu pintasan.
2. Gulirkan ke **Watch face (Muka arloji)** dan ketuk atau tekan tombol tengah untuk masuk.

2. Geser ke atas dan bawah untuk bergulir melalui pratinjau muka arloji dan tekan pada pilihan yang ingin Anda gunakan.
3. Geser ke atas dan bawah untuk bergulir melewati pilihan warna kemudian tekan pilihan yang ingin Anda gunakan.

Setiap permukaan arloji memiliki informasi tambahan, misalnya tanggal atau waktu ganda. Tekan tampilan untuk beralih di antara pandangan.

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. Secara berkala, bilas dengan menggunakan air bersih dan sabun yang lembut, kemudian secara hati-hati bersihkan rumahannya dengan kain lembut yang lembab atau kain lap khusus mobil.

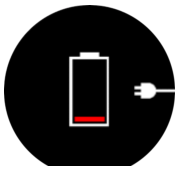
Hanya gunakan aksesoris asli Suunto - kerusakan yang disebabkan oleh aksesoris yang tidak asli tidak akan mendapat garansi.

4.2. Baterai

Durasi satu pengisian daya penuh tergantung pada cara Anda menggunakan arloji dan kondisinya. Pada suhu rendah misalnya, akan memperpendek durasi pengisian daya penuh. Umumnya kapasitas isi ulang daya baterai berkurang sejalan dengan waktu.

NOTE: *Bila terjadi penurunan kapasitas yang abnormal akibat baterai yang cacat, Suunto menjamin penggantian baterai selama satu tahun atau maksimum 300 kali pengisian daya, mana pun yang lebih dulu.*

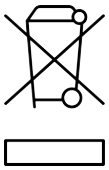
Saat daya baterai kurang dari 20% dan kemudian 5%, arloji Anda menampilkan ikon baterai lemah. Jika daya baterai sangat rendah, arloji Anda akan berada dalam mode daya rendah dan menampilkan ikon pengisian daya.



Gunakan kabel USB yang disediakan untuk mengisi daya arloji Anda. Setelah daya baterai sudah cukup tinggi, arloji akan berjalan kembali pada mode normal.

4.3. Pembuangan

Buanglah perangkat dengan cara yang sesuai, dan perlakukan sebagai limbah elektronik. Jangan membuang perangkat ke tempat sampah. Jika Anda inginkan, Anda dapat mengembalikan perangkat Anda ke penjual Suunto terdekat.



5. Referensi

5.1. Spesifikasi teknis

Umum

- Suhu operasional: -20°C sampai +60°C (-5°F sampai +140°F)
- Suhu pengisian daya baterai: -20°C sampai +60°C (-5°F sampai +140°F)
- Suhu penyimpanan: -20°C sampai +60°C (-5°F sampai +140°F)
- Tahan air: 100 m/328 kaki
- Tipe baterai: baterai ion-lithium isi ulang
- Daya tahan baterai: 18-140 jam denan GPS, bergantung pada kondisi dan pengaturan

Pemancar penerima radio

- Kompatibel dengan Bluetooth® Smart
- Frekuensi komunikasi: 2402-2480 MHz
- Daya transmisi maksimum: <4 dBm
- Jangkauan: ~3 m/9,8 kaki

Altimeter

- Rentang Tampilan: -500 m to 9999 m/-1640 kaki ke 32805 kaki
- Resolusi: ~1 m/9,8 kaki

Kompas

- Resolusi: 1 derajat/18 mil

GPS

- Teknologi: SiRF star V
- Resolusi: ~1 m/9,8 kaki
- Pita frekuensi: 1575.42 MHz

Pabrikasi

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLANDIA

Tanggal pembuatan

Tanggal pembuatan dapat ditentukan dari nomor seri perangkat Anda. Nomor seri selalu memiliki panjang 12 karakter: TTMMXXXXXXXX.

Di dalam nomor seri itu, dua angka pertama (TT) adalah tahun dan dua angka selanjutnya (MM) adalah pekan di dalam tahun saat perangkat dibuat.

5.2. Kepatuhan

5.2.1. CE

Dengan ini Suunto Oy menyatakan bahwa jenis peralatan radio OW161 telah mematuhi Arahan 2014/53/EU. Deklarasi UE selengkapnya tentang kesesuaian produk tersedia di alamat internet berikut ini: *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 pendapat 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 Spartan Ultra, 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. Pemberitahuan mengenai hak paten

Produk ini dilindungi oleh permohonan paten yang sedang dalam proses dan hak-hak nasional yang terkait: FI 20155573, US 7,324,002, US 7,271,774, US 13/744,493, US 13/794,468, US 13/833,755, US 13/827,418, US 14/195,670, US 14/331,268, US 14/839,928, US 14/882,487.

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:

1. 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 aksesori tidak akan terganggu atau terbebas dari kesalahan, atau bahwa Produk atau aksesori akan berfungsi dengan perangkat keras atau perangkat lunak mana pun yang disediakan oleh pihak ketiga.

Garansi Terbatas Internasional ini tidak berlaku jika Produk atau aksesori:

1. telah dibuka melampaui pengunaan 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* untuk mendapatkan layanan garansi internasional secara global. Untuk instruksi cara memperoleh servis garansi, kunjungi *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 7/2016. Semua hak dilindungi undang-undang. Suunto, nama-nama produk Sunto, logo, dan merek dagang Suunto lainnya serta nama-nama Suunto lainnya merupakan merek dagang terdaftar atau merek dagang tidak terdaftar milik Suunto Oy. Dokumen ini maupun isinya merupakan hak milik Suunto Oy dan dimaksudkan hanya untuk digunakan

oleh klien untuk mendapatkan pengetahuan dan informasi mengenai pengoperasian produk-produk Suunto. Dilarang menggunakan atau mendistribusikan isi dokumen ini untuk tujuan lain apapun dan/atau disampaikan, diungkapkan, atau diperbanyak tanpa persetujuan 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*.

SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support
www.suunto.com/register

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

© Suunto Oy 06/2021
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.