

SUUNTO 7

PANDUAN BAGI PENGGUNA

1. Selamat Datang.....	5
2. Memulai.....	6
Suunto 7.....	6
Menyiapkan dan memadankan Suunto 7 Anda.....	7
Mengganti bahasa.....	15
Mengisi daya arloji Anda.....	16
Belajar menavigasi Suunto 7.....	18
Menghidupkan tampilan Anda.....	23
Menghubungkan ke Internet.....	27
Selalu perbarui Suunto 7 Anda.....	31
Menyetel alarm.....	34
Nyalakan dan matikan arloji Anda.....	34
Menghidupkan ulang arloji Anda.....	35
Setel ulang arloji Anda ke pengaturan pabrik.....	35
3. Wear OS dari Google.....	38
Google Pay.....	38
Google Fit.....	40
Google Play Store.....	42
Menggunakan dan mengelola aplikasi.....	42
Mendapatkan pemberitahuan di arloji Anda.....	45
Lihat dan atur Tile Anda.....	49
4. Mengubahsuaikan arloji Anda.....	55
Menyesuaikan bagian depan arloji.....	55
Mengubahsuaikan pintasan tombol.....	61
Mengganti sabuk arloji.....	62
5. Sports oleh Suunto.....	64
Aplikasi Suunto Wear di arloji Anda.....	64
Aplikasi seluler Suunto di telepon Anda.....	66
Peta Suunto.....	71
Berbagai olahraga dan pengukuran.....	81
Mulai berolahraga.....	97
Arloji kendali saat berolahraga.....	102

Sejenak menghentikan dan melanjutkan olahraga.....	106
Mengakhiri dan meninjau olahraga.....	110
Berenang dengan Suunto 7.....	115
Olahraga dengan peta.....	119
Navigasi rute.....	125
Berolahraga diiringi musik.....	131
Pilihan olahraga.....	135
Pilihan peta.....	141
Pilihan umum.....	144
Catatan harian.....	146
6. Detak jantung.....	148
Pantau detak jantung Anda dengan Suunto 7.....	148
7. Aktivitas sehari-hari.....	153
Detak jantung harian.....	153
Sumber daya tubuh.....	153
Aktifkan sumber daya & detak jantung Harian	154
8. Tidur.....	155
Mengaktifkan penelusuran tidur.....	155
Laporan tidur.....	156
Mode Bioskop.....	157
Informasi terkait pola tidur pada aplikasi seluler Suunto.....	158
9. Musik.....	159
Mengontrol musik dari pergelangan tangan Anda.....	159
Mendengarkan musik tanpa telepon seluler.....	162
10. Usia baterai.....	163
Memaksimalkan usia pakai baterai dalam penggunaan sehari-hari.....	163
Memaksimalkan usia baterai saat berolahraga	168
Memeriksa usia pakai & penggunaan baterai	171
11. Pertanyaan yang Sering Diajukan.....	172
12. Cara membuat video.....	173

13. Perawatan dan dukungan.....	174
Pedoman penanganan.....	174
Pembuangan.....	174
Mendapatkan bantuan.....	174
14. Daftar Istilah.....	176
15. Referensi.....	178
Info dari Produsen.....	178
Kepatuhan.....	178
Merek dagang.....	179
Pemberitahuan mengenai hak paten.....	179
Hak Cipta.....	179
Garansi Terbatas Internasional.....	180
16. Keamanan.....	183
Jenis tindakan pencegahan untuk keamanan.....	183
Tindakan pencegahan untuk keamanan.....	183

1. SELAMAT DATANG



Suunto 7 menggabungkan keahlian olahraga Suunto dengan berbagai fitur arloji pintar terbaru dari Wear OS by Google™.

Ketahui cara memperoleh manfaat maksimal dari arloji baru Anda. Mari mulai!

Wear OS by Google kompatibel dengan telepon yang menjalankan Android 6.0+ (tidak termasuk Go edition) atau iOS 10.0+. Fitur yang didukung dapat bervariasi di antara platform dan negara.

[Mengganti bahasa](#)

2. MEMULAI.


Suunto 7

Suunto 7 dilengkapi layar sentuh dan empat tombol perangkat keras yang dirancang untuk menghadirkan pengalaman olahraga yang hebat - bahkan bila Anda mengenakan sarung tangan atau di bawah air.



1. **Tombol Power**
2. **Aplikasi Suunto Wear** / aplikasi Navigate Suunto Wear dan kendalikan olahraga Anda
3. Aplikasi Navigate Suunto Wear dan kendalikan olahraga Anda
4. Aplikasi Navigate Suunto Wear dan kendalikan olahraga Anda

Di bagian depan arloji, Anda juga dapat menggunakan tombol (3-4) di sisi kanan sebagai pintasan untuk membuka aplikasi.

 **CATATAN:** Beberapa aplikasi lain juga dapat mendukung tindakan tombol perangkat keras.



1. Stopkontak pengisian daya
2. Mikrofon
3. Sensor detak jantung optik
4. Sensor barometer
5. Strap lepas cepat

Menyiapkan dan memadankan Suunto 7 Anda

Sebelum memulai, pastikan Anda memiliki:


- Waktu sekitar 30 menit (dan mungkin kopi atau teh)
- [Telepon yang kompatibel](#)
- Koneksi Wifi
- Bluetooth yang diaktifkan di telepon Anda
- Akun Google™ (disarankan)

1. [Isi daya dan nyalakan](#)
2. [Unduh dan padankan dengan Wear OS dari Google](#)
3. [Ikuti tutorial Wear OS di arloji](#)
4. [Mulai berolahraga dengan Suunto](#)
5. [Dapatkan aplikasi seluler Suunto di telepon Anda](#)

1. Isi daya dan nyalakan



1. Hubungkan arloji Anda ke kabel USB di dalam kotak untuk menyalakan arloji Anda. Tenang saja, mungkin perlu beberapa menit untuk membangunkan arloji Anda.
2. Tekan layar untuk memulai.
3. Pilih bahasa Anda. Geser ke atas untuk menelusuri daftar dan tekan untuk memilih.
4. Menerima [Perjanjian Lisensi Pengguna Akhir Suunto](#).
5. Ikuti petunjuk di layar untuk melanjutkan penyiapan telepon Anda.

 **CATATAN:** Jika perlu kembali ke langkah sebelumnya, geser ke kanan.

[Cara mengisi daya arloji Anda](#)

2. Unduh dan padankan dengan Wear OS dari Google



Aplikasi pendamping *Wear OS dari Google* menghubungkan Suunto 7 Anda dengan telepon Anda agar Anda dapat menggunakan fitur pintar seperti pemberitahuan, Google Pay™ dan lain-lain.

Suunto 7 dapat dipadankan dengan **Android** maupun **iOS**.



1. Di telepon Anda, unduh aplikasi pendamping *Wear OS dari Google* di Google Play™ atau App Store.
2. Aktifkan Bluetooth di telepon seluler Anda dan pastikan baterai ponsel Anda terisi.

3. Buka aplikasi *Wear OS by Google* dan tekan **Mulai Penyiapan**.
4. Pada telepon Anda, ikuti instruksi di layar hingga Anda menemukan Suunto 7 Anda.
(Anda bisa melihat nama arloji Anda di layar arloji Anda. Jika tidak terlihat, usap ke atas.)



5. Pada telepon seluler Anda, ketuk ketika Anda melihat arloji Anda.
6. Akan terlihat kode di telepon seluler dan arloji Anda.
 - a. Jika kode yang ditampilkan sama: Pada telepon Anda, tekan **Padanan**. Ini dapat memakan waktu beberapa menit.
 - b. Jika kodenya tidak sama: [Menghidupkan ulang arloji Anda](#). dan coba lagi.
7. Ikuti petunjuk di layar untuk melanjutkan.
8. **Salin (Hubungkan) akun Google Anda**
Anda akan dipandu untuk menyalin akun Google Anda ke arloji Anda. Sebaiknya salin akun Google Anda supaya Anda dapat menggunakan berbagai fitur pintar di

arloji Anda, dan mengakses Google Play Store dari arloji untuk mengunduh aplikasi dan menerima pembaruan. Selain itu, Anda dapat melihat data aktivitas Anda, termasuk langkah harian dan pelacakan detak jantung dari Google Fit. Data aktivitas harian juga dapat dilihat di dalam aplikasi Suunto pada telepon seluler Anda.

Buat akun Google

[Pelajari lebih lanjut tentang menggunakan akun Google di arloji Anda](#)

9. **Izinkan layanan lokasi, pemberitahuan, dan akses kalender** untuk menyelesaikan prosesnya. Anda dapat menyesuaikannya nanti di pengaturan perangkat atau di aplikasi *Wear OS by Google* di telepon Anda.
10. Jika Anda sudah selesai, Anda siap mulai menggunakan arloji baru Anda.




Untuk bantuan lebih lanjut tentang Wear OS dari Google, harap kunjungi:
[Wear OS by Google Help](#)

3. Ikuti tutorial Wear OS di arloji



Setelah pengaturan awal selesai, ikuti tutorial di arloji Anda untuk mempelajari lebih lanjut tentang Wear OS by Google dan cara menavigasi Suunto 7 Anda.

[Ketahui cara menavigasi arloji Anda](#)

 **CATATAN:** Jika terjadi kelambanan begitu mulai menggunakan arloji, jangan khawatir. Arloji Anda sedang mengunduh pembaruan yang tersedia di latar belakang untuk menawarkan perangkat lunak terbaru dan terhebat sejak awal. Setelah pembaruan selesai, tidak ada lagi yang lamban.

4. Mulai berolahraga dengan Suunto



Aplikasi Suunto Wear adalah pusat untuk olahraga di Suunto 7. Ini menelusuri aktivitas harian (langkah dan kalori), olahraga dan petualangan dengan data waktu nyata yang akurat serta peta offline dan peta panas tubuh gratis.

Untuk memulai, **tekan tombol kanan atas untuk membuka aplikasi Suunto Wear** di arloji Anda. Ikuti instruksi pada layar untuk mengatur profil Anda untuk mendapatkan penelusuran latihan dan aktivitas yang akurat dan terpersonalisasi. Setelah siap, tekan untuk mengunduh aplikasi Suunto di telepon seluler Anda.

[Mulai menggunakan aplikasi Suunto Wear](#)

5. Dapatkan aplikasi seluler Suunto di telepon Anda



Aplikasi seluler Suunto di telepon seluler Anda merupakan bagian penting dari pengalaman olahraga bersama arloji baru Anda. Dengan aplikasi Suunto, Anda menyelaraskan dan menyimpan aktivitas olahraga dari arloji ke catatan harian olahraga Anda, mendapatkan informasi yang terperinci tentang latihan, tidur dan aktivitas harian Anda, berbagi momen terbaik dengan teman, terhubung ke layanan olahraga favorit Anda seperti Strava atau Relive dan banyak lagi.

Unduh aplikasi seluler Suunto di telepon Anda. Setelah dipasang, buka aplikasi dan hubungkan arloji Anda ke aplikasi ini. Ikuti petunjuk di layar untuk memulai.




Mulai menggunakan aplikasi seluler Suunto

Mengganti bahasa

Pilihan bahasa di arloji Anda sama dengan di telepon Anda. Untuk mengganti bahasa di arloji Anda, ganti bahasa di telepon seluler Anda.

Aplikasi Suunto Wear mendukung bahasa:

- Tionghoa (Sederhana)
- Tionghoa (Tradisional)
- Ceko
- Denmark
- Belanda
- Inggris
- Finlandia
- Prancis
- Jerman
- Hindi
- Indonesia
- Italia
- Jepang
- Korea
- Norwegia
- Polandia
- Portugis
- Rusia
- Spanyol
- Swedia
- Thai
- Turki
- Vietnam

 **CATATAN:** Jika bahasa di telepon Anda tidak didukung di aplikasi Suunto Wear, aplikasi akan tetap menggunakan bahasa Inggris.

Mengisi daya arloji Anda

Mengisi daya Suunto 7 sangat mudah dan cepat. Hubungkan kabel USB yang disediakan dengan port USB di komputer Anda atau adaptor daya USB dan stopkontak. Masukkan ujung magnet kabel USB ke stopkontak pengisian daya di bagian belakang arloji Anda

Saat arloji Anda diisi dayanya, terlihat simbol  ini di arloji Anda.



CATATAN: Jika baterai sudah kehabisan daya, pengisian daya harus dilakukan dengan adaptor daya USB dan stopkontak.

Baik untuk diketahui

Arloji Anda - dan stopkontak pengisian daya - dapat menjadi kotor setelah digunakan, terutama saat berolahraga. Untuk memastikan arloji Anda dapat terisi daya dengan semestinya, sesekali cuci badan arloji untuk menghilangkan keringat atau pelembab tubuh dari kulit Anda. Gunakan air hangat dan sabun tangan ringan untuk mencuci tubuh arloji, bilas dengan air sampai bersih dan tepuk-tepuk sampai kering dengan handuk.

[Lama pengisian daya](#)

[Memeriksa baterai Anda](#)

[Dapatkan pembaruan otomatis dan unduh peta tak terkoneksi selama pengisian daya](#)

Lama pengisian daya

Perlu waktu sekitar 100 menit untuk mengisi daya Suunto 7 dari 0 sampai 100% dengan menggunakan kabel pengisian daya yang disertakan.

Memeriksa baterai Anda



Pada bagian depan arloji, geser ke bawah dari atas layar untuk melihat sisa daya baterai.

[Memaksimalkan usia pakai baterai arloji](#)

Dapatkan pembaruan otomatis dan unduh peta tak terkoneksi selama pengisian daya



Jika terhubung ke Wifi saat mengisi daya telepon, Anda dapat selalu memperbarui arloji dan aplikasi Anda serta mengunduh peta Suunto lokal secara otomatis di arloji Anda. Dengan peta tak terkoneksi, Anda dapat meninggalkan telepon seluler Anda, pergi dan menggunakan aplikasi Suunto Wear dengan peta tanpa koneksi internet.

[Menangani pembaruan aplikasi secara otomatis](#)
[Pelajari lebih lanjut tentang peta tak terkoneksi](#)

Belajar menavigasi Suunto 7

Anda dapat menavigasi dan berinteraksi dengan Suunto 7 melalui layar sentuh dan tombol perangkat keras.

Gerakan sentuh dasar

Swipe

Gerakkan jari Anda ke atas, bawah, kiri atau kanan pada layar.

Tap

Sentuh layar dengan satu jari.

Tap and hold

Ketuk dan tahan layar dengan jari Anda.

Drag

Gerakkan jari Anda melintasi layar tanpa mengangkat.

Jelajahi arloji Anda

Pelajari Suunto 7 Anda maupun semua fitur dan fungsi yang ada.



Tekan tombol kiri atas (tombol Power) untuk menghidupkan arloji dan mengakses semua aplikasi Anda dengan Wear OS by Google.

- Tekan tombol Power membuka daftar **aplikasi Andai**.
- Tekan tombol Power lagi untuk **kembali ke bagian depan arloji**.
- Tekan dan tahan tombol Power selama 4 detik untuk **Power off / Restart** arloji Anda.

Tekan tombol kanan atas untuk membuka aplikasi Suunto Wear

Untuk kembali bagian depan arloji, usap ke kanan atau tekan tombol Power.



Gunakan tombol tengah dan tombol bawah di sebelah kanan sebagai pintasan

Untuk membuka kendali media, tekan tombol kanan tengah.

Untuk menggunakan stopwatch, tekan tombol kanan bawah.

Untuk kembali bagian depan arloji, geser ke kanan atau tekan tombol Power.

Mengubahsuaikan pintasan tombol




Geser ke bawah untuk akses cepat ke berbagai fitur dan pintasan yang praktis

- Periksa status baterai
- Periksa konektivitas Anda
- Lakukan pembayaran di dalam toko dengan Google Pay*
- Matikan layar
- Putar Mode Jangan Ganggu on/off
- Putar Mode Pesawat on/off
- Putar Penghemat baterai on
- Cari telepon saya
- Nyalakan/matikan senter
- Buka menu pengaturan utama

Untuk kembali bagian depan arloji, geser ke atas atau tekan tombol Power.

* *Google Pay terlihat dan tersedia di arloji di negara-negara tertentu.*

[Lihat negara yang didukung dan pelajari lebih lanjut tentang Google Pay.](#)

 **CATATAN:** Beberapa ikon mungkin terlihat berbeda, tergantung pada telepon seluler Anda.



Geser ke atas untuk melihat dan mengelola pemberitahuan Anda

Untuk kembali bagian depan arloji, geser ke bawah atau tekan tombol Power.

[Mendapatkan pemberitahuan di arloji Anda](#)



Geser ke kiri untuk sekilas melihat Tiles Anda

Untuk kembali bagian depan arloji, geser ke kanan atau tekan tombol Power.

[Lihat dan atur Tile Anda](#)



Geser ke kanan untuk keluar dari pengaturan atau aplikasi arloji

Atau tekan tombol Power untuk kembali ke bagian depan arloji dari tampilan atau aplikasi apa pun.

Menghidupkan tampilan Anda

Layar arloji Anda akan tertidur bila Anda tidak berinteraksi dengan arloji Anda selama beberapa detik. Secara pabrik, tampilan dan gerakan untuk berinteraksi dengan Suunto 7 Anda diatur untuk menggunakan jumlah daya minimum setiap hari. Untuk mendapatkan pengalaman terbaik, gunakan pengaturan pabrik untuk Layar dan Gestur dengan bagian depan arloji Suunto yang berdaya listrik.

Pengaturan pabrik untuk Gestur pada Suunto 7:

- Miringkan untuk mengaktifkan off
- Mode miring dengan penghemat daya on
- Miringkan untuk mencerahkan on

Pengaturan pabrik untuk Layar pada Suunto 7:

- Layar selalu aktif off

[Melihat jam](#)

[Menghidupkan tampilan](#)

[Kembali menidurkan tampilan Anda](#)


[Menghidupkan tampilan saat berolahraga](#)

[Menyesuaikan pengaturan tampilan](#)

[Menyesuaikan gerakan](#)

Melihat jam

Dengan Mode miring dengan penghemat daya, Anda dapat memutar pergelangan tangan untuk melihat jam tanpa mengaktifkan arloji Anda. Saat Anda memutar pergelangan tangan, tampilannya akan menjadi lebih cerah sehingga Anda lebih mudah melihat jam.


 **CATATAN:** Suunto 7 Mode miring dengan penghemat daya Dihidupkan setelah pabrik. Anda perlu menggunakan bagian depan arloji berdaya listrik untuk memakai Mode miring dengan penghemat daya.

Menghidupkan tampilan

Untuk menghidupkan tampilan dan berinteraksi dengan arloji, Anda dapat:

- Mengetuk layar
- Tekan tombol Power
- Memutar pergelangan tangan Anda (dinonaktifkan secara pabrik)



 **CATATAN:** Untuk usia pakai baterai yang lebih lama Suunto 7 memiliki Miringkan untuk mengaktifkan yang dinonaktifkan secara pabrik.

Kembali menidurkan tampilan Anda

Untuk kembali menidurkan tampilan Anda, Anda dapat:

- Memiringkan pergelangan tangan Anda menjauh dari Anda
- Menutup layar dengan tangan Anda selama beberapa detik
- Menunggu beberapa detik. Tampilan meredup secara otomatis bila Anda tidak berinteraksi dengannya.

Menghidupkan tampilan saat berolahraga

Saat merekam olahraga dengan aplikasi Suunto Wear, tampilan dan gerakan untuk berinteraksi dengan arloji Anda dioptimalkan bagi olahraga dan usia pakai baterai yang lebih lama.

Statistik Anda ketika berolahraga selalu terlihat tetapi untuk menghidupkan tampilan, Anda dapat:


- Menekan tombol Daya
- Menyentuh layar



Untuk menghidupkan tampilan ketika berolahraga saat dalam tampilan peta, Anda dapat:

- Memutar pergelangan tangan.
- Menekan tombol Daya
- Menyentuh layar




 **CATATAN:** Selama berolahraga air seperti berenang dan kayak, layar sentuh untuk aplikasi Suunto Wear dinonaktifkan guna menghindari kondisi basah yang menyebabkan sentuhan tanpa sengaja.

Jika Anda keluar dari aplikasi Suunto Wear saat berolahraga (termasuk berenang), layar sentuh akan diaktifkan.

Menyesuaikan pengaturan tampilan


Semua bagian depan arloji yang dirancang Suunto menggunakan daya listrik untuk menampilkan waktu dalam mode daya rendah tanpa mengaktifkan arloji Anda. *Ingatlah bahwa bagian depan arloji lainnya mungkin tidak berdaya listrik.*


1. Di bagian depan arloji, geser ke bawah dari bagian atas layar.
2. Ketuk **Setelan**  » **Layar**.
3. Sesuaikan pengaturan menurut preferensi Anda.

 **CATATAN:** Untuk menghemat baterai, Suunto 7 Layar selalu aktif dimatikan secara setelan awal.

Menyesuaikan gerakan

Cara Anda berinteraksi dengan arloji ini akan memengaruhi durasi pemakaian baterai. Di setelan pabrik, gerakan dalam berinteraksi dengan Suunto 7 Anda yang disetel agar menggunakan daya minimum untuk pengalaman sebaik mungkin dalam menggunakan arloji ini setiap hari.

1. Di bagian depan arloji, geser ke bawah dari bagian atas layar.
2. Tekan **Setelan**  » **Gestur**.
3. Sesuaikan pengaturan menurut preferensi Anda.

 **CATATAN:** Di setelan pabrik, Suunto 7 Miringkan untuk mengaktifkan dimatikan, Mode miring dengan penghemat daya dinyalakan dan Miringkan untuk mencerahkan dinyalakan.

Menghubungkan ke Internet

Setelah arloji terhubung ke Internet, banyak yang dapat Anda lakukan - ketahui ramalan cuaca terbaru atau dapatkan pembaruan serta unduh aplikasi baru.

Arloji Anda dapat terhubung ke Internet melalui Wifi atau telepon Anda. Koneksi melalui Wifi lebih cepat daripada telepon Anda, namun mengkonsumsi daya lebih besar. Jika kedua koneksi ini tersedia, arloji Anda otomatis akan menentukan koneksi mana yang akan digunakan.

[Periksa konektivitas Anda](#)


[Terhubung ke Internet melalui telepon Anda](#)

[Terhubung ke Internet melalui Wifi](#)

[Yang masih berfungsi ketika tidak terhubung ke Internet](#)

Periksa konektivitas Anda

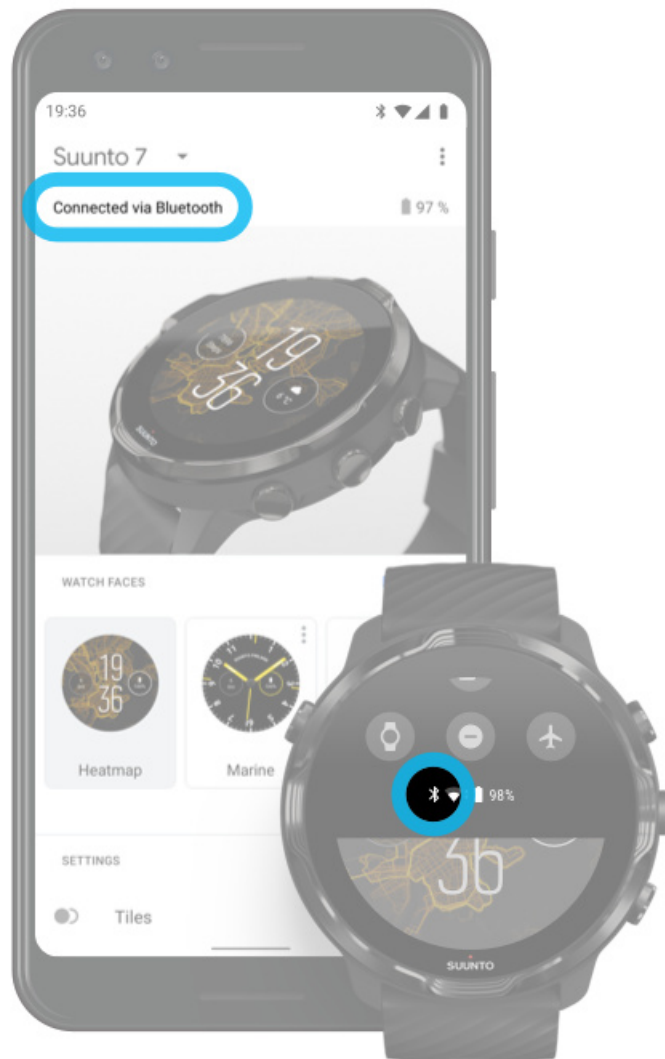
Di bagian depan arloji, geser ke bawah di layar Anda untuk melihat apakah arloji Anda terhubung ke Internet.

 arloji Anda terhubung ke Internet melalui Wifi.

 arloji Anda terhubung ke Internet melalui telepon Anda.

 arloji Anda tidak terhubung ke Internet.

Terhubung ke Internet melalui telepon Anda



Untuk menggunakan Internet melalui telepon Anda, arloji Anda harus terhubung ke aplikasi Wear OS dari Google. Suunto 7 otomatis terhubung ke Internet melalui telepon yang terhubung dengannya, jika telepon itu memiliki koneksi Internet melalui:

- jaringan Wifi
- jaringan seluler

 **CATATAN:** Ingatlah bahwa akan ada biaya tambahan untuk transfer data.


Menghubungkan kembali arloji ke telepon Anda

Arloji Anda otomatis terhubung kembali ke telepon Anda bila:

- Arloji dan telepon Anda saling berdekatan.
- Bluetooth di arloji dan telepon Anda diaktifkan.
- Aplikasi Wear OS dari Google terbuka di telepon Anda.

Jika arloji Anda tidak otomatis terhubung kembali setelah beberapa saat, cobalah:

- Menekan layar arloji Anda atau tekan tombol Power untuk memastikan arloji Anda aktif.
- Tekan pemberitahuan di arloji Anda untuk terhubung kembali. Jika Anda tidak melihatnya, geser ke atas dan periksa urutan pemberitahuan.
- Pastikan arloji atau telepon Anda tidak dalam mode Airplane.
- Coba matikan kemudian nyalakan Bluetooth arloji Anda.
- Coba matikan kemudian nyalakan Bluetooth telepon Anda.
- Pastikan perangkat & aplikasi Anda diperbarui.
- Bila tetap tidak membantu, [hidupkan kembali arloji](#) dan telepon Anda.

 **CATATAN:** Jangan mencoba memperbaiki konektivitas dengan menghapus nama arloji Anda dari daftar perangkat Bluetooth yang dipadankan pada pengaturan Bluetooth di telepon Anda. Jika menghapus koneksi Bluetooth, Anda harus menyetel ulang arloji Anda.

Terhubung ke Internet melalui Wifi




Selama Wifi arloji Anda diaktifkan, arloji Anda dapat terhubung otomatis ke jaringan Wifi yang disimpan dan yang tersedia.


Arloji Anda tidak dapat terhubung ke:

- Jaringan Wifi yang membawa Anda ke halaman login sebelum dapat terhubung (misalnya jaringan Wifi seperti di hotel atau kedai kopi)
- jaringan 5GHz



Aktifkan Wifi di arloji Anda

1. Di bagian depan arloji, geser ke bawah dari bagian atas layar.
2. Ketuk **Setelan**  » **Konektivitas** » **Wifi**.
3. Jika Wifi tidak diaktifkan, tekan Wifi untuk mengalihkannya ke **Otomatis**.

Memilih jaringan Wifi

1. Di bagian depan arloji, usap ke bawah dari bagian atas layar.
2. Ketuk **Setelan** .
3. Buka **Konektivitas** » **Wifi** » **Tambahkan jaringan**.
4. Akan terlihat daftar jaringan yang tersedia.
5. Ketuk jaringan yang ingin Anda sambungkan.
6. Bila memerlukan kata sandi, Anda dapat:
 - a. Mengetuk Masukkan di ponsel. Bila diminta, masukkan kata sandi di telepon seluler Anda, lalu tekan Connect (Hubungkan). (Pastikan aplikasi *Wear OS by Google* terbuka di telepon Anda.)
 - b. Ketuk Masuk di jam tangan dan ketikkan kata sandi jaringan dengan menggunakan keyboard di arloji Anda.

Melupakan jaringan

1. Di bagian depan arloji, geser ke bawah dari bagian atas layar.
2. Ketuk **Setelan** .
3. Buka **Konektivitas** » **Wifi** » **Jaringan tersimpan**.
4. Ketuk jaringan yang ingin Anda lupakan.
5. Konfirmasikan pilihan Anda dengan menekan .

Yang masih berfungsi ketika tidak terhubung ke Internet



Ketika arloji tidak terhubung ke Internet, Anda masih dapat menggunakan banyak fitur dasar pada arloji Anda. Anda dapat:

- Merekam aktivitas olahraga Anda
- Menelusuri aktivitas harian Anda
- [Menggunakan peta offline](#)
- Memeriksa kemajuan aktivitas dan olahraga Anda dengan Tiles
- Menyelaraskan aktivitas olahraga Anda dengan aplikasi seluler Suunto
- Melihat hitungan langkah Anda
- Memeriksa detak jantung Anda
- Menelusuri tidur Anda
- Memberi tahu waktu dan melihat tanggal
- Menggunakan pencatat waktu
- Menggunakan stopwatch
- Menetapkan alarm (*Catatan: Alarm hanya berfungsi dengan getaran*)
- Mengubah wajah arloji Anda
- Mengubah setelan arloji
- [Mendengarkan musik melalui arloji](#)

Selalu perbarui Suunto 7 Anda

Untuk mendapatkan manfaat terbesar dari arloji Anda, pastikan semuanya selalu diperbarui.

[Pembaruan sistem](#)

[Pembaharuan aplikasi](#)


[Pembaruan Wear OS](#)

[Pembaruan aplikasi Suunto Wear](#)

Pembaruan sistem

Pembaruan sistem diunduh secara otomatis dan dipasang saat arloji Anda sedang diisi dayanya dan terhubung ke Wi-Fi. Tapi jika pembaruan sistem tidak terpasang otomatis, Anda dapat mengunduh dan memasangnya secara manual.

Periksa versi sistem

1. Di bagian depan arloji, geser ke bawah dari bagian atas layar.
2. Ketuk **Setelan** .
3. Buka **Sistem** » **Tentang** » **Versi**.
4. Lihat “Versi sistem”.

Mengunduh pembaruan sistem secara manual

1. Di bagian depan arloji, geser ke bawah dari bagian atas layar.
2. Ketuk **Setelan** .
3. Buka **Sistem** » **Tentang** » **Update sistem**.

Jika tersedia pembaruan, arloji Anda akan mengunduhnya. Jika tidak, Anda akan mendapatkan konfirmasi bahwa arloji Anda sudah diperbarui.



Pembaharuan aplikasi

Aplikasi di arloji Anda diperbarui otomatis saat diisi dayanya, jika Anda:



- tetap masuk dalam **akun Google** Anda pada arloji
- tetap terhubung ke **Wifi**
- selalu mengaktifkan pengaturan **update aplikasi secara** otomatis

Jika tidak ingin menggunakan fungsi pembaruan otomatis, Anda dapat memperbarui aplikasi secara manual.

Menangani pembaruan aplikasi secara otomatis

1. Untuk membuka daftar aplikasi Anda, tekan tombol Power.
2. Tekan aplikasi **Play Store** .
(Bila perlu, ikuti petunjuk untuk terhubung ke Wifi dan menambahkan akun Google.)
3. Gulir ke bawah dan tekan **Setelan** .
4. Alihkan **Update aplikasi secara otomatis** on atau off.

Mengunduh pembaruan aplikasi secara manual

1. Untuk membuka daftar aplikasi Anda, tekan tombol Power.
2. Ketuk aplikasi **Play Store** .
(Bila perlu, ikuti petunjuk untuk terhubung ke Wifi dan menambahkan akun Google.)
3. Gulir ke bawah dan ketuk **Aplikasi Saya** .
4. Bila terlihat “Update Tersedia”, pilih pembaruan aplikasi untuk mengunduh atau ketuk Update all

Bila “Update Tersedia” tidak terlihat, berarti semua aplikasi sudah diperbarui.



Pembaruan Wear OS

Aplikasi Wear OS di arloji Anda adalah aplikasi yang membawahi sistem operasional dan lebih sering diperbarui. Wear OS diperbarui otomatis ketika arloji Anda sedang diisi dayanya, terhubung ke Wifi dan Update aplikasi secara otomatis diaktifkan.

Pembaruan aplikasi Suunto Wear



Aplikasi dan layanan Suunto Wear yang menggerakkannya, diperbarui otomatis ketika arloji Anda sedang diisi dayanya, terhubung ke Wifi dan Update aplikasi secara otomatis diaktifkan.

Periksa versi aplikasi Suunto Wear Anda

1. Tekan tombol kanan atas untuk membuka **aplikasi Suunto Wear** .
2. Gulir ke bawah dan ketuk **Pilihan umum**  » **Tentang**.

Menyetel alarm

Gunakan Suunto 7 sebagai alarm bisu yang hanya bergetar untuk membangunkan Anda tanpa mengganggu pasangan atau teman sekamar Anda.

1. Untuk membuka daftar aplikasi Anda, tekan tombol Power.
2. Ketuk pada **Alarm** aplikasi .
3. Pilih waktu yang Anda inginkan.
4. Konfirmasikan pilihan Anda dengan mengetuk .

 **CATATAN:** Aplikasi Alarm ini tidak memiliki suara.

Nyalakan dan matikan arloji Anda



Nyalakan arloji Anda



Terus tekan **tombol Power** sampai arloji Anda bergetar.

Matikan arloji Anda

Gunakan tombol Power untuk mematikan arloji Anda:

1. Terus tekan tombol Power sampai layar **Matikan perangkat/Nyalakan Ulang** terlihat.
2. Ketuk **Matikan perangkat** untuk mematikan arloji Anda.

Atau buka pengaturan:



1. Di bagian depan arloji, geser ke bawah dari bagian atas layar.
2. Ketuk **Setelan**  » **Sistem** » **Matikan perangkat**.
3. Konfirmasikan pilihan Anda dengan menekan .

Menghidupkan ulang arloji Anda.

Gunakan tombol Power untuk menghidupkan kembali arloji Anda:

1. Terus tekan tombol Power sampai layar **Matikan perangkat/Nyalakan Ulang** terlihat.
2. Ketuk **Nyalakan Ulang**.

Atau buka pengaturan:


1. Di bagian depan arloji, geser ke bawah dari bagian atas layar.
2. Ketuk **Setelan**  » **Sistem** » **Nyalakan Ulang**.
3. Konfirmasikan pilihan Anda dengan mengetuk .

Setel ulang arloji Anda ke pengaturan pabrik



Jika ada mengalami masalah dengan arloji Anda, mungkin perlu disetel ulang ke pengaturan aslinya.

Bila menyetel ulang arloji ke pengaturan pabrik, tindakan berikut ini otomatis terjadi:

- Data yang disimpan dalam arloji Anda **terhapus**. (termasuk olahraga Anda)
- Semua aplikasi yang dipasang dan datanya **terhapus**.
- Pengaturan dan preferensi sistem **terhapus**.
- Arloji Anda tidak dipadankan dari telepon seluler Anda. Arloji Anda perlu dipadankan lagi dengan telepon Anda.


 **CATATAN:** Selalu ingat untuk menyinkronkan (dan menyimpan) olahraga Anda di [Aplikasi seluler Suunto di telepon Anda](#). Jika arloji Anda harus disetel ulang, semua olahraga yang tidak disinkronkan dalam Catatan Harian akan hilang.

Setel ulang arloji Anda ke pengaturan pabrik

1. Di bagian depan arloji, geser ke bawah dari bagian atas layar.
2. Ketuk **Setelan**  » **Sistem** » **Putus sambungan & reset**.
3. Konfirmasikan pilihan Anda dengan mengetuk .

Siapkan dan padankan setelah disetel ulang ke pengaturan pabrik

Jika arloji Anda dipadankan dengan iPhone, Anda harus menghapus arloji itu secara manual Suunto 7 dari daftar perangkat Bluetooth yang dipadankan pada pengaturan Bluetooth di telepon Anda setelah disetel ulang ke pengaturan pabrik. Kemudian Anda dapat menyetel dan memadankan arloji Anda dengan aplikasi Wear OS dari Google di telepon Anda.

 **CATATAN:** Untuk menghubungkan kembali arloji Anda dengan aplikasi seluler Suunto di telepon Anda, pertama-tama Anda harus melupakan arloji di aplikasi seluler Suunto, lalu hubungkan kembali.



3. WEAR OS DARI GOOGLE

Arloji Anda didukung oleh Wear OS dari Google agar Anda dapat menikmati berbagai fitur pintar terbaru dan tetap terhubung. Wear OS dari Google menyediakan fungsi-fungsi di bawah ini sebagai standar:

- Perintah dikte dan perintah suara
- Pesan dan pemberitahuan panggilan telepon masuk
- Google Fit™, Timer, Agenda, Terjemahan dan aplikasi-aplikasi standar Wear OS dari Google lainnya
- Mengunduh dan memasang aplikasi baru dan bagian depan arloji dengan menggunakan Google Play Store di arloji Anda
- Pengaturan Wear OS dari Google

Untuk rincian lebih lanjut tentang Wear OS dari Google, harap kunjungi:

[Wear OS by Google Help](#)

Google Pay



Google Pay™ adalah cara cepat dan mudah untuk membayar di toko dengan arloji Wear OS by Google. Kini Anda dapat membeli kopi setiap hari tanpa harus membuka dompet atau telepon Anda.

Untuk menggunakan Google Pay di arloji Anda, Anda harus:

- Berada di Australia, Belgia, Brasil, Kanada, Cile, Kroasia, Republik Cheska, Denmark, Finlandia, Prancis, Jerman, Hong Kong, Irlandia, Italia, Selandia Baru, Norwegia, Polandia, Rusia, Slowakia, Spanyol, Swedia, Swiss, Taiwan, Ukraina, Uni Emirat Arab, Inggris, atau A.S.
- Menggunakan kartu yang didukung .



CATATAN: Menggunakan PayPal di Google Pay tidak didukung untuk arloji.

Cara membayar dengan arloji Anda di toko

Google Pay dapat digunakan di toko yang menerima pembayaran tanpa sentuh. Buka aplikasi Google Pay, putar pergelangan tangan Anda, tahan arloji Anda di dekat terminal sampai Anda mendengar suara atau merasakan getaran. Jika ditanya jenis kartu Anda, pilih “kredit” - meskipun jika Anda menggunakan kartu debit.

Berbelanja dengan aman di toko

Bila menggunakan arloji Anda untuk membayar di toko, Google Pay tidak mengirim nomor kartu kredit atau debit Anda yang sebenarnya bersama pembayaran Anda. Namun hanya menggunakan nomor akun virtual terenkripsi untuk mewakili informasi Anda - sehingga rincian kartu asli Anda tetap aman.

Bila arloji Anda hilang atau dicuri, kunci dan hapuslah dengan [Find My Device](#).

Untuk bantuan lebih lanjut tentang Google Pay, harap kunjungi:

[Wear OS dari Google Help](#)

[Google Pay Help](#)

Google Fit



Google Fit™ adalah pelacak aktivitas yang membimbing Anda menuju hidup lebih sehat dan lebih aktif dengan tujuan aktivitas seperti Heart Points - yang dirancang berdasarkan rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia dan American Heart Association.

Dengan Google Fit, Anda dapat:

- Tentukan tujuan di sektor kebugaran pribadi
- Telusuri aktivitas harian dan kemajuannya dengan Heart Points
- Dapatkan wawasan yang terperinci tentang latihan Anda (saat terhubung ke aplikasi Suunto Wear)
- Lihat penghitung langkah dan kalori Anda yang dibakar sekilas saja
- Telusuri tingkat detak jantung harian Anda dan riwayatnya
- Bersantai dan capai ketenangan pikiran dengan latihan pernapasan
- Dapatkan pengingat, kiat dan pelatihan yang disesuaikan untuk mempertahankan motivasi Anda
- Bagikan informasi kebugaran Anda dengan aplikasi dan perangkat lain yang Anda gunakan untuk tetap sehat

Untuk bantuan lebih lanjut tentang Google Fit, harap kunjungi:

[Google Fit Help](#)

Mulailah dengan Google Fit



Suunto 7 Anda dilengkapi Google Fit yang sudah dipasang. Buka aplikasi Google Fit di arloji Anda dan masuk dengan akun Google Anda untuk memulai.

Untuk mengikuti kemajuan aktivitas harian Anda di arloji Anda:

- Usap ke kiri untuk memeriksa metrik harian Anda dengan Fit Tile.
- Tekan Fit Tile guna membuka aplikasi Google Fit untuk melihat rincian lebih jauh, misalnya detak jantung harian.
- Tambahkan tujuan aktivitas atau metrik harian Anda, misalnya jumlah langkah atau kalori di bagian depan arloji untuk melacak kemajuan Anda.

Menghubungkan Suunto 7 dengan Google Fit

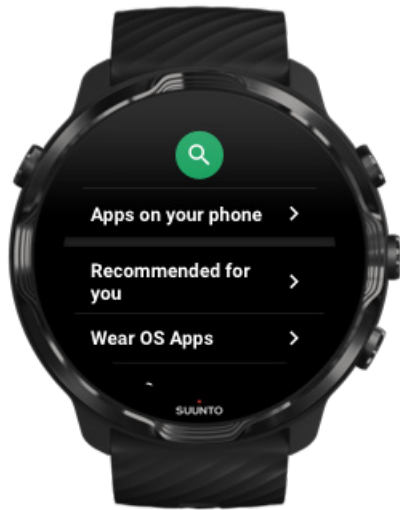
Anda juga dapat menghubungkan Suunto 7 dengan Google Fit di arloji Anda untuk melihat bagaimana olahraga, tidur dan detak jantung Anda yang direkam dengan aplikasi Suunto Wear dapat berdampak pada sasaran aktivitas harian Anda.

[Menghubungkan Suunto ke Google Fit](#)

Dapatkan Google Fit di telepon seluler Anda

Buka Google Play Store atau App Store untuk mengunduh Google Fit di telepon seluler untuk melacak kesehatan Anda maupun melihat kemajuan bulanan, mingguan, dan harian terhadap tujuan aktivitas Anda.

Google Play Store



Temukan dan unduh semua aplikasi favorit Anda dan selalu perbarui dengan Google Play™ Store di arloji Anda.

Untuk menggunakan Play Store di arloji Anda, Anda memerlukan:

- Akun Google di arloji Anda
- Koneksi Internet di arloji Anda melalui Wifi atau telepon seluler Anda

[Dapatkan aplikasi lain dari Google Play Store](#)
[Selalu perbarui Suunto 7 Anda](#)

Menggunakan dan mengelola aplikasi

Suunto 7 Anda dilengkapi sejumlah aplikasi untuk membantu menyeimbangkan kehidupan sehari-hari dan olahraga Anda.

[Membuka aplikasi di arloji Anda](#)
[Dapatkan aplikasi lain dari Google Play Store](#)
[Menghapus aplikasi](#)
[Memperbarui aplikasi](#)

Membuka aplikasi di arloji Anda

1. Untuk membuka daftar aplikasi Anda, tekan **tombol Power**.



2. Gulir daftarannya untuk menemukan aplikasi yang ingin Anda gunakan. Aplikasi yang baru digunakan berada di atas daftar.








3. Tekan aplikasi untuk membukanya.

Dapatkan aplikasi lain dari Google Play Store




Untuk mengunduh aplikasi lain dari Google Play Store di arloji, Anda memerlukan:

- Akun Google di arloji Anda
- [Koneksi Internet](#) di arloji Anda melalui Wifi atau telepon seluler Anda



1. Untuk membuka daftar aplikasi Anda, tekan **tombol Power**.
2. Tekan aplikasi **Play Store** .
(Bila perlu, ikuti petunjuk untuk terhubung ke Wifi dan menambahkan akun Google.)
3. Tekan ikon pencarian .
4. Anda dapat mengatakan pencarian Anda dengan menekan mikrofon  atau mengetik dengan menggunakan keyboard .
5. Untuk mengunduh aplikasi ke arloji Anda, tekan ikon pasang .

Menghapus aplikasi

Menghapus aplikasi melalui Google Play Store:

1. Untuk membuka daftar aplikasi Anda, tekan tombol Power.
2. Ketuk aplikasi **Play Store** .
(Bila perlu, ikuti petunjuk untuk terhubung ke Wifi dan menambahkan akun Google.)
3. Gulir ke bawah dan ketuk **Aplikasi Saya** .
4. Ketuk aplikasi yang ingin Anda hapus dan ketuk **Uninstal** .

Menghapus aplikasi melalui pengaturan:

1. Di bagian depan arloji, geser ke bawah dari bagian atas bagian depan arloji.
2. Ketuk **Setelan**  » **Aplikasi & notifikasi** » **Info aplikasi**.
3. Ketuk aplikasi yang ingin Anda hapus.
4. Ketuk **Uninstal** .

Memperbarui aplikasi

Bila **Update aplikasi secara otomatis** Anda aktif, aplikasi Anda akan otomatis diperbarui ketika arloji Anda sedang diisi daya dan terhubung ke Wifi. Jika tidak ingin menggunakan fungsi pembaruan otomatis, Anda dapat memperbarui aplikasi secara manual.

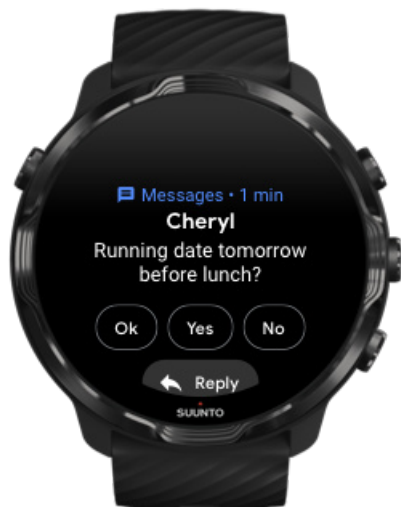
[Menangani pembaruan aplikasi secara otomatis](#)
[Mengunduh pembaruan sistem secara manual](#)

Mendapatkan pemberitahuan di arloji Anda

Arloji Anda juga dapat menampilkan pesan, panggilan telepon, atau pemberitahuan yang Anda terima di telepon seluler.

[Melihat pemberitahuan baru](#)
[Mengelola pemberitahuan](#)
[Menjawab atau menolak panggilan telepon.](#)
[Membalas pesan dengan Android](#)
[Pilih pemberitahuan yang akan ditampilkan di arloji Anda](#)
[Membisukan pemberitahuan untuk sementara](#)
[Masalah saat menerima pemberitahuan?](#)

Melihat pemberitahuan baru



Saat menerima pemberitahuan baru, arloji Anda bergetar dan menampilkan pemberitahuan itu selama beberapa detik.

- Tekan pemberitahuan itu dan gulir ke bawah untuk membaca pesan lengkapnya.
- Geser ke kanan untuk mengabaikan pemberitahuan.

Mengelola pemberitahuan



Jika Anda tidak menanggapi pemberitahuan saat diterima, pesan tersebut disimpan dalam urutan pemberitahuan milik Anda. Tanda cincin kecil di bagian bawah bagian depan arloji menandakan pemberitahuan baru telah diterima.

- Pada bagian depan arloji, usap ke atas melewati pemberitahuan milik Anda.
- Tekan untuk memperluas pesan guna membacanya dan bereaksi terhadapnya.
- Usap ke kiri atau kanan untuk mengabaikan pemberitahuan.
- Untuk menghapus semua pemberitahuan, usap ke bagian bawah urutan pemberitahuan dan pilih Hapus semua.

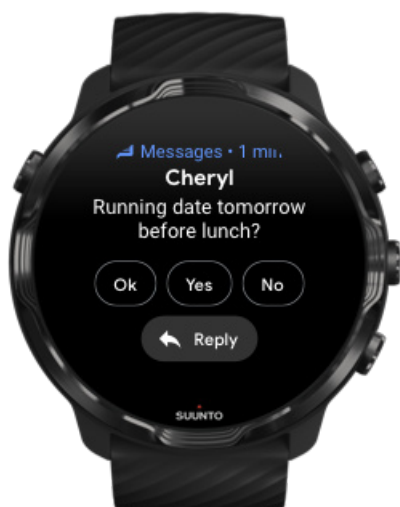
Menjawab atau menolak panggilan telepon.




Jika ada telepon masuk di telepon Anda, akan terlihat pemberitahuan telepon masuk di arloji Anda. Anda dapat menanggapi panggilan telepon dari arloji Anda, tapi Anda harus menggunakan telepon untuk melakukan panggilan.

- Usap ke kiri atau tekan telepon hijau untuk **menjawab panggilan telepon**.
- Usap ke kanan atau tekan telepon merah untuk **menolak panggilan telepon**.
- Untuk mengabaikan panggilan telepon dengan teks, tekan **Lainnya » Kirim pesan**, lalu pilih teks yang sudah ditulis.

Membalas pesan dengan Android





Jika arloji Anda dipadankan dengan telepon seluler Android, Anda juga dapat membalas pesan di arloji Anda.

1. Gulir ke bawah ke bagian bawah pesan.
2. Tekan **Balas** .
3. Pilihan: Tekan mikrofon untuk mengucapkan pesan Anda, pilih keyboard atau emoji, atau gulir ke bawah untuk pilihan pesan yang sudah ditulis.
4. Akan terlihat tanda centang di arloji Anda setelah pesan Anda terkirim.


Pilih pemberitahuan yang akan ditampilkan di arloji Anda

Jika ingin, Anda dapat berhenti menerima pemberitahuan dari aplikasi tertentu.

1. Di bagian depan arloji, usap ke bawah dari atas layar Anda.
2. Buka **Setelan**  » **Aplikasi & notifikasi**.
3. Ketuk **Notifikasi aplikasi**.
4. Pilih aplikasi mana yang Anda inginkan pemberitahuannya.

 **CATATAN:** Anda juga dapat menyesuaikan pengaturan pemberitahuan di aplikasi Wear OS by Google di telepon seluler Anda.

Membisukan pemberitahuan untuk sementara

1. Di bagian depan arloji, geser ke bawah dari atas layar Anda.
2. Ketuk **Mode Jangan Ganggu** .

Bila Anda telah mengaktifkan Mode Jangan Ganggu arloji Anda tidak akan bergetar atau menampilkan pemberitahuan yang diterima, namun Anda masih dapat melihatnya dalam urutan pemberitahuan.

Masalah saat menerima pemberitahuan?

- Pastikan arloji Anda terhubung ke aplikasi Wear OS dari Google di telepon seluler Anda.
- Periksa apakah telepon seluler Anda terhubung ke Internet.
- Periksa apakah Mode Jangan Ganggu aktif di arloji Anda.
- Pastikan Anda belum mematikan pemberitahuan untuk aplikasi tertentu.
- Pastikan Anda mendapatkan pemberitahuan di telepon Anda.
- Pastikan arloji Anda dipadankan dengan telepon seluler Anda.

Lihat dan atur Tile Anda

Tile adalah cara yang cepat untuk mengakses informasi yang paling relevan bagi Anda, termasuk memeriksa status olahraga Anda, cuaca atau kemajuan terhadap tujuan aktivitas harian Anda.

Suunto 7 dilengkapi dengan enam Tiles yang telah dipilih sebelumnya – Detak Jantung, Hari ini, Sumber daya, Tidur, Ikhtisar dan Pekan ini by Suunto.

[Melihat dan mengatur Tiles](#)

[Menambahkan Tile baru](#)

[Memeriksa tren latihan dan aktivitas harian Anda dengan Suunto](#)

Melihat dan mengatur Tiles

1. Pada bagian depan arloji, geser ke kiri pada layar untuk melihat Tiles Anda.
2. Sentuh dan tahan Tile manapun lalu tekan tanda panah untuk mengubah susunannya.

Anda juga dapat mengatur Tiles di aplikasi Wear OS dari Google di telepon seluler Anda.

Menambahkan Tile baru


1. Pada bagian depan arloji, geser ke kiri pada layar untuk melihat Tiles Anda.
2. Sentuh dan tahan Tile manapun.
3. Geser ke kiri melewati Tile Anda dan tekan + untuk menambahkan lebih banyak Tile.
4. Telusuri daftarnya dan tekan Tile yang dipilih.

Anda juga dapat menambahkan Tile baru di aplikasi Wear OS dari Google di telepon seluler Anda.

Memeriksa tren latihan dan aktivitas harian Anda dengan Suunto

Suunto 7 hadir dengan enam Tiles by Suunto – Detak Jantung, Hari ini, Sumber daya, Tidur, Pekan ini dan Ikhtisar – untuk membantu Anda menelusuri latihan dan membuat Anda tetap termotivasi.

Usap ke kiri untuk melihat metrik aktivitas harian Anda. Usap ke kiri kembali untuk melihat cepat seberapa banyak Anda telah melakukan latihan pekan ini atau selama 4 pekan terakhir, jenis olahraga yang telah dilakukan dan kapan. Usap ke kiri lagi untuk segera melihat berapa banyak Anda sudah berolahraga, apakah Anda sudah mendapatkan cukup tidur yang menyegarkan dan apakah Anda sudah cukup pulih. Ketuk untuk membuka aplikasi Suunto Wear untuk melihat catatan harian Anda.

 **CATATAN:** Sentuh dan tahan Tile mana pun, lalu tekan tanda panah untuk mengubah susunannya.



Detak Jantung

Tile Detak Jantung menyediakan cara cepat untuk memeriksa tingkat detak jantung Anda saat ini dan grafik 24 jam yang memvisualisasikan bagaimana tingkat detak jantung berubah sepanjang hari - ketika beristirahat dan ketika sedang aktif. Grafik diperbarui setiap 10 menit, sedangkan tingkat detak jantung terkini diukur setiap detik untuk memberi tahu Anda feedback terbaru.



Hari ini


Periksa kemajuan Anda terkait aktivitas sehari-hari seperti langkah dan kalori.


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.

Cincin di sekitar ikon kalori bergerak sesuai dengan seberapa banyak kalori aktif yang Anda bakar di hari itu dibandingkan dengan tujuan Anda. Cincin di sekitar ikon langkah memperlihatkan seberapa banyak langkah yang telah Anda buat selama hari itu dibandingkan tujuan Anda.

Anda dapat mengedit tujuan kalori dan langkah harian Anda di aplikasi Suunto pada telepon seluler Anda.

 **CATATAN:** Selama latihan, Suunto 7 melacak jumlah keseluruhan konsumsi energi saat latihan (BMR + kalori aktif).

 **CATATAN:** Penghitung langkah di aplikasi Google Fit dan Suunto Wear dapat berbeda karena adanya perbedaan algoritma yang digunakan.

CATATAN: Beberapa mode olahraga menonaktifkan penghitung langkah yang juga akan berdampak pada penghitungan langkah harian. Google Fit Tile akan menunjukkan sejumlah langkah untuk aktivitas yang direkam menggunakan salah satu mode olahraga ini, fitur yang belum tersedia di Suunto Today Tile.



Sumber daya

Tile Sumber daya menyediakan cara cepat untuk memeriksa tingkat sumber daya Anda saat ini atau melihat bagaimana tidur, aktivitas harian dan stres berdampak pada sumber daya tubuh Anda dari grafik 24 jam. Grafik diperbarui setiap 30 menit, sedangkan tingkat sumber daya terkini Anda diperbarui lebih sering lagi.



Tidur

Jadwal tidur yang teratur sering dihubungkan dengan peningkatan kualitas tidur dan pemulihan. Sleep Tile membantu Anda memantau seberapa konsisten waktu tidur Anda. Grafik menunjukkan durasi tidur, waktu tidur dimulai dan waktu bangun tidur sejak beberapa pekan yang lalu.

Bidang yang disorot pada grafik tidur menunjukkan penelusuran tidur Anda selama 7 hari ke belakang. Ini membantu Anda dalam menelusuri apakah Anda mendapatkan waktu tidur yang cukup dalam jangka panjang.

Durasi waktu tidur Anda sebelumnya dan berapa banyak sumber daya tubuh yang Anda dapatkan selama tidur sebelumnya juga ditunjukkan pada Tile ini.




Pekan ini

Pertahankan ritme olahraga yang baik setiap minggu dan tetap termotivasi.



Ikhtisar (4 minggu terakhir)

Jaga keseimbangan antara olahraga dan pemulihan Anda dan rencanakan lebih dulu atau lakukan penyesuaian bila perlu.

 **CATATAN:** *Tiles by Suunto hanya akan menampilkan olahraga yang direkam dengan aplikasi Suunto Wear di arloji Anda.*

4. MENGUBAHSUAIKAN ARLOJI ANDA

Ada banyak cara untuk menyesuaikan Suunto 7 Anda sesuai keinginan Anda. Mengubah tampilan arloji Anda dengan sabuk dan bagian depan arloji yang dapat dipertukarkan. Atau mengunduh aplikasi, menambahkan data yang relevan ke bagian depan arloji Anda dan mendapatkan pintasan tombol ke aplikasi favorit Anda.

Menyesuaikan bagian depan arloji

Suunto 7 dilengkapi sederetan bagian depan arloji yang sudah diinstal sebelumnya yang bisa Anda pilih. Anda juga dapat mengunduh banyak bagian depan arloji lainnya dari Google Play Store.

Semua bagian depan arloji yang dirancang Suunto menggunakan daya minimum untuk mendapatkan pengalaman sebaik mungkin dalam menggunakan arloji ini setiap hari.

[Muka arloji Suunto](#)

[Mengubah bagian depan arloji](#)

[Menambahkan fungsi \(atau 'komplikasi'\) pada bagian depan arloji Anda](#)

[Menambahkan bagian depan arloji baru](#)

[Menyembunyikan bagian depan arloji](#)

[Menghapus bagian depan arloji yang Anda temukan di Play Store](#)

Muka arloji Suunto

Suunto 7 dilengkapi empat bagian depan arloji oleh Suunto – Peta panas, Original, Marine and Rose – untuk merayakan sejarah Suunto dan komunitas atlet maupun petualang yang penuh semangat di seluruh dunia.

Peta panas



Untuk menginspirasi dan mendorong Anda menjelajahi alam bebas di sekitar Anda, bagian depan arloji Peta panas memperlihatkan di mana para pengguna Suunto yang penuh semangat pernah berolahraga di area Anda.

Di pengaturan pabrik, peta panas akan menampilkan rute lari populer di daerah Anda. Bila tidak suka olahraga lari, buka pengaturan bagian depan arloji dan pilih olahraga lain untuk peta panas Anda. Suunto 7 menyajikan 15 pilihan peta panas.

Peta panas di bagian depan arloji Anda diperbarui otomatis berdasarkan lokasi Anda. Jika peta panas tidak terlihat atau peta tidak diperbarui berdasarkan lokasi Anda, lihat:

- Di telepon Anda, izinkan berbagi lokasi untuk Wear OS dari Google.
- Di arloji Anda, izinkan berbagi lokasi dalam pengaturan Konektivitas dan dalam pengaturan izin aplikasi bagian depan arloji Suunto.
- Pastikan arloji Anda terhubung ke Internet.
- Anda sudah pindah lebih dari 2 kilometer (1,25 mil) dari lokasi sebelumnya.
- Coba peta panas lainnya - mungkin belum ada warna untuk olahraga pilihan Anda.

Original



Pada tahun 1936, Tuomas Vohlonen mendirikan Suunto untuk memproduksi kompas yang stabil dan akurat secara massal, setelah sekian lama merasa terganggu karena ketidakakuratan dan kurangnya pengoperasian jarum yang stabil pada kompas kering tradisional. Sejak itu, kompas Suunto dan metode Suunto yang terkait menyediakan berbagai alat penting bagi navigasi untuk pecinta alam, atlet, dan profesional. Desain bagian depan arloji Original terinspirasi oleh kompas prisma paling perdana yang diproduksi Suunto, yaitu M-311.

Marine



Pada tahun 1953 sampai 2011, Suunto tersedia di pasar kompas perairan. Bagian depan arloji Marine terinspirasi oleh kompas perairan Suunto K-14 yang populer, yang menjadi standar dalam sejumlah besar kapal layar dan kapal listrik di seluruh dunia karena kartu kompas yang stabil dan mudah dibaca serta pemasangan yang cerdas di kapal.

Rose




Bagian depan arloji Rose terinspirasi oleh kompas saku Suunto TK-3 yang terinspirasi oleh kompas laut kuno dengan mawar kompas. Kompas TK-3 merupakan penghargaan atas upaya penjelajah yang mengisi bagian putih peta dunia dengan menggunakan kompas, bintang-bintang dan tali sebagai cara utama untuk menemukan posisi.

Mengubah bagian depan arloji

Anda dapat mengubah bagian depan arloji kapan saja sesuai dengan tujuan, kebutuhan, dan gaya Anda.



1. Pada bagian depan arloji, terus sentuh bagian tengah layar untuk melihat daftar bagian depan arloji.
2. Geser ke kiri atau kanan untuk menelusuri berbagai bagian depan arloji.
3. Ketuk untuk memilih bagian depan arloji yang ingin Anda gunakan.

 **CATATAN:** Anda juga dapat membuka **Setelan » Layar » Ubah tampilan jam** atau mengubah bagian depan arloji di aplikasi Wear OS dari Google di telepon Anda.

Menambahkan fungsi (atau 'komplikasi') pada bagian depan arloji Anda

Dengan sebagian besar bagian depan arloji, Anda dapat menambahkan berbagai fungsi lain ke bagian depan arloji Anda, misalnya pintasan ke aplikasi, informasi cuaca atau langkah harian. Bagian depan arloji yang berbeda mungkin memiliki sederetan komplikasi yang berbeda pula.

1. Pada bagian depan arloji, terus sentuh bagian tengah layar untuk melihat daftar bagian depan arloji.
2. Ketuk Setelan di bagian bawah bagian depan arloji.



3. Ketuk 'komplikasi' pada desain bagian depan arloji yang ingin Anda ubah.



4. Lihat daftarnya dan tekan untuk memilih komplikasi mana yang ingin Anda lihat di bagian depan arloji Anda. (Untuk menambahkan pintasan, ketuk **Umum** » **Pintasan aplikasi**.)

Menambahkan bagian depan arloji baru


Semua bagian depan arloji yang dirancang Suunto dioptimalkan untuk menggunakan daya listrik minimum guna menyediakan pengalaman penggunaan sehari-hari yang sebaik mungkin. Saat menambahkan bagian depan arloji baru dari Google Play Store,

perlu diingat bahwa bagian depan arloji lain mungkin tidak dioptimalkan dengan cara yang sama.



1. Pada bagian depan arloji, terus sentuh bagian tengah layar untuk melihat daftar bagian depan arloji.
2. Geser ke kiri dan tekan pilihan tersebut untuk menambahkan lebih banyak bagian depan arloji.
3. Gulir ke bawah dan tekan **Lihat tampilan jam lainnya**. (Bila perlu, ikuti petunjuk untuk terhubung ke Wifi dan menambahkan akun Google.)


Menyembunyikan bagian depan arloji

1. Pada bagian depan arloji, terus sentuh bagian tengah layar untuk melihat daftar bagian depan arloji.
2. Geser ke atas pada bagian depan arloji yang ingin Anda sembunyikan.

 **CATATAN:** *Bagian depan arloji yang disembunyikan akan terlihat di aplikasi Wear OS by Google di telepon seluler Anda, tapi tidak terlihat di arloji Anda.*

Menghapus bagian depan arloji yang Anda temukan di Play Store

1. Untuk membuka daftar aplikasi Anda, tekan **tombol Power**.
2. Ketuk aplikasi **Play Store** .
(Bila perlu, ikuti petunjuk untuk terhubung ke Wifi dan menambahkan akun Google.)
3. Gulir ke bawah dan ketuk **Aplikasi Saya** .
4. Gulir ke bawah ke bagian depan arloji yang ingin Anda hapus dan pilih **Uninstal**.

 **CATATAN:** *Anda juga dapat mengatur bagian depan arloji di aplikasi Wear OS by Google di telepon seluler Anda. Di bawah gambar arloji Anda, di samping bagian depan arloji, ketuk Lainnya.*

Mengubahsuaikan pintasan tombol


Anda dapat menggunakan sebagian tombol perangkat keras pada Suunto 7 sebagai pintasan untuk lebih cepat membuka aplikasi favorit Anda.

Gunakan tombol perangkat keras sebagai pintasan ke aplikasi

1. Di bagian depan arloji, geser ke bawah dari bagian atas layar.
2. Ketuk **Setelan** ⚙️ » **Personalisasi** » **Sesuaikan tombol hardware**.
3. Tekan tombol yang ingin Anda sesuaikan dan pilih aplikasi yang ingin Anda buka tombolnya.

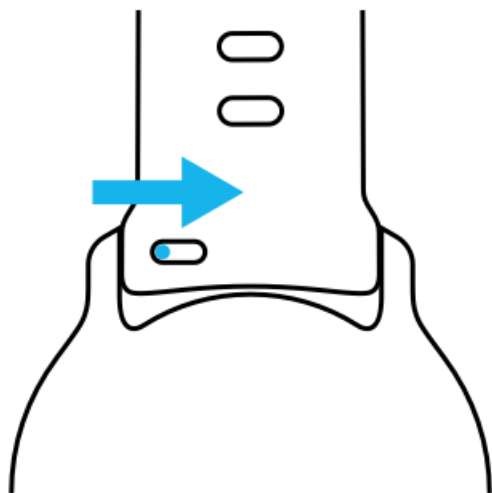
Mengganti sabuk arloji

Suunto 7 memiliki sabuk lepas cepat berbahan silikon yang tahan lama. Sabuk lepas cepat ini nyaman dipakai dan mudah diganti tanpa alat tambahan.

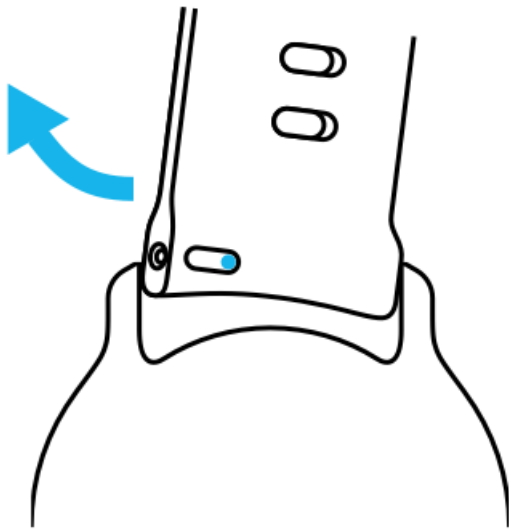
 **CATATAN:** Semua sabuk lepas cepat berukuran 24 mm yang dijual di suunto.com adalah kompatibel dengan Suunto 7.

Lepaskan sabuk dari badan arloji

1. Balikkan arloji ke bawah.
2. Tarik pin kecil di batang per ke arah tengah sabuk untuk melepaskan per dari soketnya.

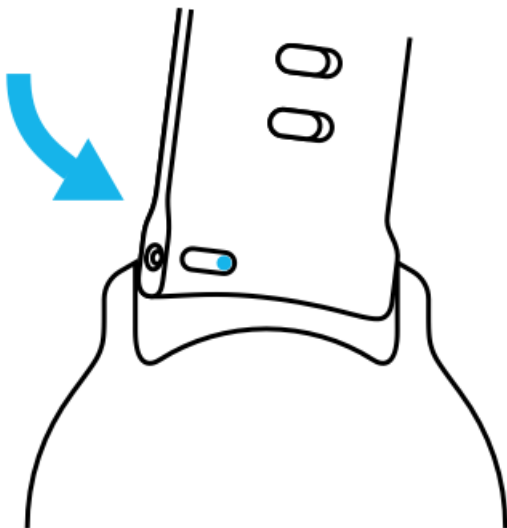


3. Lepas sabuknya.



Memasang sabuk baru

1. Masukkan pin ke ujung lain mekanisme per ke dalam soketnya di badan arloji.
2. Tarik pin ke arah tengah sabuk untuk menarik ujung bebas batang per.
3. Selipkan sabuk di tempatnya dan lepaskan pin.



Pastikan sabuk sudah ada dengan memeriksa apakah pin masuk sepenuhnya ke lubang pin dan dengan menarik sabuk dengan lembut.

5. SPORTS OLEH SUUNTO

Aplikasi Suunto Wear di arloji Anda



Suunto 7 dilengkapi aplikasi Suunto Wear - teman di arloji Anda saat berolahraga dan berpetualang. Aplikasi Suunto Wear memiliki lebih dari 70 mode olahraga untuk melacak semua olahraga Anda dan peta Suunto gratis serta peta warna untuk menjelajahi luar ruang – bahkan saat tidak terkoneksi.


Dengan aplikasi Suunto Wear di arloji, Anda dapat:

- Merekam semua aktivitas olahraga Anda – berlari, berenang, bersepeda, hiking, yoga - yang Anda sukai
- Menelusuri aktivitas olahraga Anda dengan statistik yang disesuaikan dengan olahraga tersebut
- Mendapatkan pengukuran olahraga secara akurat dan mudah dengan GPS, barometer dan detak jantung di pergelangan
- Menelusuri latihan, aktivitas harian, tidur dan sumber daya tubuh Anda untuk menjaga keseimbangan yang baik di antara saat aktif dan pemulihan yang cukup
- Menikmati akses mudah ke peta ketika berolahraga dan melihat jalur Anda di peta
- Menavigasi dengan rute dan menjelajahi tempat baru dengan peta warna
- Mengunduh peta tanpa koneksi Suunto pada arloji Anda dan menggunakan peta tanpa koneksi Internet
- Memiliki akses mudah ke catatan harian olahraga di arloji Anda
- Mengendalikan olahraga Anda dengan tombol ketika Anda mengenakan sarung tangan atau berada di dalam air

Mulai



Aplikasi Suunto Wear dirancang untuk olahraga dan penggunaan di luar ruangan. Anda dapat menggunakan tombol bila perlu, bukannya layar sentuh. Jika sedang mengenakan sarung tangan atau di bawah air, Anda dapat menggunakan tiga tombol di sisi kanan untuk menavigasi aplikasi Suunto Wear, melacak olahraga Anda dan memperbesar peta.

1. Tekan tombol kanan atas untuk membuka **aplikasi Suunto Wear** .
2. Saat pertama kali membuka aplikasi, ikuti petunjuk di layar untuk mengatur profil pribadi Anda untuk mendapatkan pengukuran yang akurat dan dipersonalisasi selama berolahraga. Gunakan sentuhan atau tombol.

Gulir ke atas dan ke bawah: Gunakan tombol di kanan atas dan kanan bawah atau usap ke atas dan ke bawah

Pilih: tekan tombol tengah atau tekan

Go back: geser ke kanan

3. Gunakan aplikasi Suunto Wear untuk:


[Merekam aktivitas olahraga Anda](#)

[Melihat peta](#)

[Menyesuaikan opsi](#)

[Melihat catatan harian Anda](#)



 **CATATAN:** Untuk mengedit informasi profil Anda nanti, buka aplikasi Suunto Wear, usap ke atas dan buka Pilihan umum.

Aplikasi seluler Suunto di telepon Anda



Untuk mendapatkan pengalaman olahraga Suunto 7 sepenuhnya, Anda memerlukan aplikasi seluler Suunto – di telepon Anda.

Dengan aplikasi Suunto di telepon, Anda dapat:

- Menyelaraskan dan menyimpan aktivitas olahraga Anda dari arloji
- Mendapatkan informasi yang lebih rinci tentang latihan Anda
- Menelusuri riwayat dan tren aktivitas harian Anda
- Menelusuri riwayat dan tren olahraga Anda
- Melihat jalur olahraga luar ruang Anda di peta
- Menelusuri peta warna untuk melihat di mana orang lain telah berlatih
- Membuat rute Anda sendiri atau menggunakan rute populer lain dan menyelaraskan rute tersebut dengan arloji Anda
- Membagikan momen terbaik dengan teman Anda
- Menghubungkan ke layanan olahraga lain seperti Strava dan Relive

Mulai

[Terhubung ke layanan olahraga favorit Anda](#)

[Menggunakan beberapa arloji dengan aplikasi seluler Suunto](#)

Mulai

Aplikasi seluler Suunto dapat digunakan dengan perangkat seluler yang menggunakan Android 6.0 & Bluetooth 4.0 atau lebih baru dan iOS 11.0 atau lebih baru. Fitur yang didukung dapat bervariasi di antara arloji, telepon seluler, dan negara.

Pengguna baru Suunto

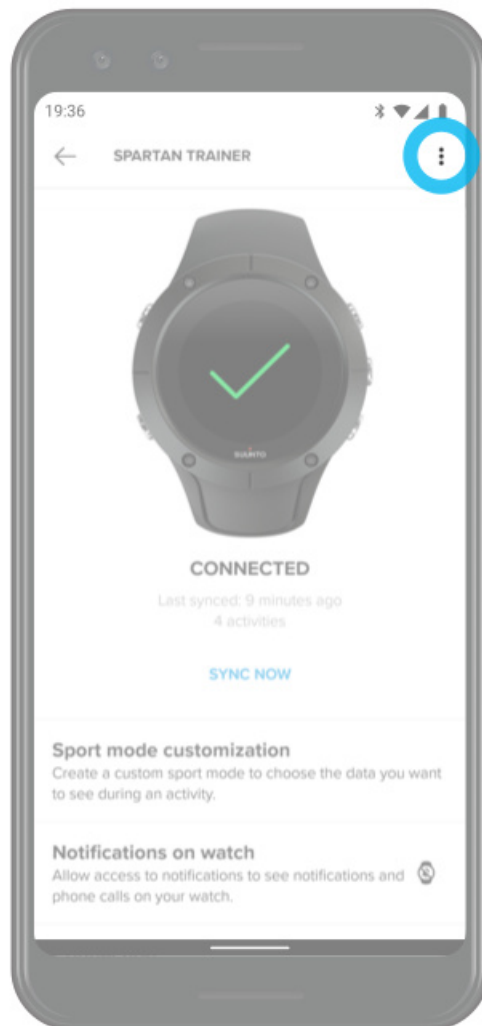
1. Jika belum, padankan arloji Anda dengan aplikasi Wear OS by Google di telepon seluler Anda.
[Pelajari lebih lanjut](#)
2. Unduh dan instal aplikasi Suunto dari Google Play Store atau App store.
3. Pastikan Bluetooth diaktifkan *di arloji dan telepon Anda*.
4. Buka aplikasi Suunto di telepon seluler Anda.
5. Mendaftarlah dengan metode pilihan Anda.
6. Ikuti petunjuk pada layar.
7. Setelah mendaftar, Anda akan diarahkan ke tampilan arloji.
8. Setelah melihat arloji Anda, ketuk “Hubungkan”.
9. Setelah arloji Anda terhubung, patuhi pendahuluan kilat untuk mempelajari hal-hal dasar mengenai arloji baru Anda.

Sudah pernah menggunakan aplikasi Suunto

1. Jika belum, padankan arloji Anda dengan aplikasi Wear OS dari Google di telepon seluler Anda.

[Pelajari lebih lanjut](#)

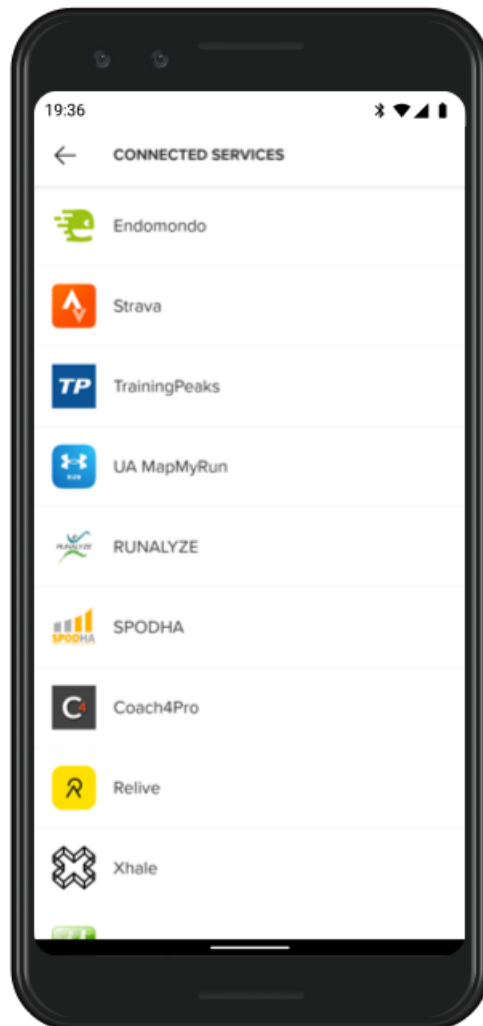
2. Pastikan Bluetooth diaktifkan *di arloji dan telepon Anda*.
3. Buka aplikasi Suunto di telepon seluler Anda.
4. Jika Anda tidak secara otomatis diarahkan ke tampilan arloji, ketuk ikon arloji di sudut kiri atas.
5.
 - a. Jika melihat tampilan arloji baru Anda di layar, ketuk **“Hubungkan”**.
 - b. Jika Anda memiliki perangkat Suunto lain yang sudah terhubung ke aplikasi Suunto, putuskan padanan perangkat lama Anda lebih dahulu kemudian lanjutkan untuk terhubung Suunto 7 dengan aplikasi Suunto.



6. Setelah arloji Anda terhubung, patuhi pendahuluan kilat untuk mempelajari hal-hal dasar mengenai arloji baru Anda.

Terhubung ke layanan olahraga favorit Anda

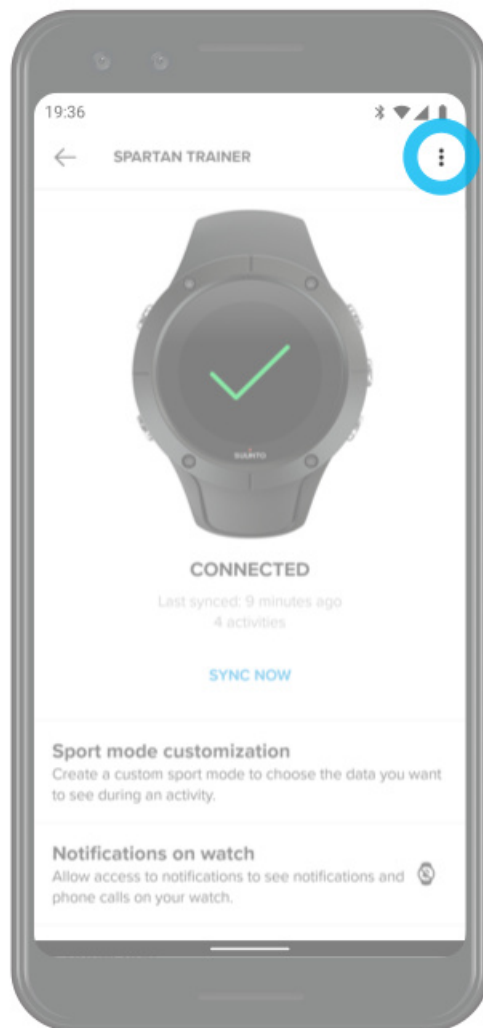
Dengan aplikasi Suunto, Anda dapat terhubung dan menyelaraskan aktivitas Anda dengan berbagai layanan olahraga favorit Anda seperti Strava dan Relive.



1. Buka aplikasi Suunto di telepon seluler Anda.
2. Ketuk tab "Profil" .
3. Ketuk "Hubungkan ke layanan lain" dan pilih layanan mana yang ingin Anda hubungkan dan ikuti petunjuknya di layar.
4. Untuk daftar lengkap mitra Suunto, kunjungi suunto.com/partners

Menggunakan beberapa arloji dengan aplikasi seluler Suunto

Hanya satu perangkat yang dapat terhubung ke aplikasi Suunto. Setelah memadankan arloji dengan aplikasi Wear OS by Google di telepon Anda, putuskan pemadanan perangkat Anda dari aplikasi seluler Suunto, lalu hubungkan Suunto 7 dengan aplikasi ini.



Peta Suunto



Aplikasi Suunto Wear dilengkapi peta luar ruang gratis dan 15 peta warna khusus olahraga untuk Anda jelajahi - bahkan saat Anda tak terkoneksi. Dioptimalkan untuk luar ruangan, peta Suunto menyoroti perbedaan ketinggian dengan garis kontur yang akurat dan memperlihatkan jalur bersepeda maupun jalur ski populer selain lintasan dasar. Peta warna menampilkan rute-rute olahraga orang lain agar Anda dapat mengikuti rute terpopuler.

Dengan peta Suunto, Anda dapat:

- Melihat lokasi dan arah Anda
- Menjelajahi lingkungan sekitar Anda dengan peta luar ruang
- Menavigasi dengan rute dan menjelajahi tempat-tempat baru dengan peta warna
- Memiliki akses mudah ke peta selama berolahraga
- Melihat jalur pada peta selama berolahraga
- Mengunduh peta khusus tanpa koneksi pada arloji Anda dan menggunakan peta tanpa koneksi internet
- Mengunduh peta tak terkoneksi lokal ke arloji Anda secara otomatis saat terhubung ke Wifi ketika mengisi daya

[Mulai](#)

[Gerakan peta](#)

[Tampilan peta](#)

[Gaya peta](#)

[Heatmap](#)

[Peta tak terkoneksi](#)

[Peta tidak terlihat?](#)

[Olahraga dengan peta](#)

[Navigasi rute](#)

Mulai

Untuk menggunakan peta Suunto, Anda harus [terhubung ke Internet](#) atau [memiliki peta tak terkoneksi](#) yang diunduh di arloji Anda.

1. Tekan tombol kanan atas untuk membuka **aplikasi Suunto Wear** 📍.
2. Tekan tombol kanan atas atau usap ke bawah untuk melihat peta. *bersabarlah, mengaktifkan peta perlu waktu beberapa detik.*



3. Jelajahi peta untuk mengamati lingkungan sekitar Anda.
4. Untuk kembali ke awal, tekan terus tombol kanan bawah atau usap ke atas dari bawah layar untuk menutup peta.



5. Untuk keluar dari aplikasi Suunto Wear, tekan tombol Power atau usap ke kanan.

Gerakan peta



Memperbesar dan memperkecil


Gunakan tombol kanan atas dan bawah.

Menggeser peta

Sentuh dan seret peta.

Menempatkan peta di tengah

Saat peta digeser, tekan peta.

 **CATATAN:** Selama berolahraga, peta akan otomatis berada di tengah dalam beberapa detik setelah Anda mulai bergerak.

Tampilan peta



Lokasi

Lingkar hitam menunjukkan posisi Anda saat ini di peta. Lingkarannya berwarna abu-abu jika arloji tidak memiliki lokasi terkini yang akurat.

Tanda panah petunjuk arah

Tanda panah petunjuk arah di dalam indikator lokasi menampilkan arah tujuan Anda.

Skala peta

Angka di bagian bawah layar peta menampilkan jarak dari lokasi Anda saat ini ke tempat-tempat di sekitar Anda. Jarak diukur dari tengah layar ke lingkaran tipis di tepian luar (radius).

Gaya peta



Aplikasi Suunto Wear memiliki beberapa pilihan gaya peta - peta luar ruangan, peta musim dingin, dan 15 jenis peta warna untuk berbagai olahraga seperti lari, lari lintas alam, bersepeda, dan berenang. Secara setelan pabrik, tampilan peta memperlihatkan peta luar ruangan Suunto.

[Mengubah gaya peta](#)

Heatmap


Peta panas menunjukkan lintasan-lintasan terpopuler yang dijelajahi komunitas Suunto di seluruh dunia, berdasarkan jutaan olahraga. Ketahui berbagai tempat baru untuk berlolahraga di lingkungan Anda atau ketahui di mana penduduk setempat berolahraga bila Anda berada di tempat baru. Anda juga dapat menjelajahi peta panas secara langsung di aplikasi seluler Suunto.



Fungsi peta panas di aplikasi Suunto Wear adalah untuk:

- lari
- lari lintas alam
- bersepeda
- bersepeda di gunung
- semua lintasan
- semua olahraga berjalan
- pendakian gunung
- berenang
- selancar & pantai
- semua mendayung
- ski lintas alam
- lereng
- tur ski
- ski roller/skating
- golf

Menjelajahi dengan peta warna

 **CATATAN:** Peta panas dibuat berdasarkan olahraga yang diberitahukan kepada publik.

Titik mulai yang populer



Ketika menuju suatu tempat atau rute baru, sering kali agak sulit untuk menentukan kita ingin memulai dari mana. Temukan titik-titik mulai yang populer di aplikasi Suunto Wear atau aplikasi seluler Suunto. Titik-titik mulai yang populer dapat terlihat di peta warna sebagai titik-titik kecil.


Peta tak terkoneksi



Dengan aplikasi Suunto Wear, peta Suunto dapat diunduh di arloji Anda, tidak perlu menggunakan telepon, dan hanya menggunakan peta tanpa koneksi internet. Aplikasi Suunto Wear mengunduh dan memperbarui peta lokal tak terkoneksi beserta peta warna secara otomatis bagi Anda saat arloji Anda sedang diisi dayanya dan terhubung ke Wi-Fi. Anda juga dapat membuat peta tak terkoneksi khusus untuk perjalanan dan petualangan Anda.

Dengan peta tak terkoneksi, Anda dapat:

- menggunakan peta Suunto dan peta warna tanpa ponsel atau koneksi Internet
- menikmati pengalaman merambah peta yang lebih cepat
- menghindari biaya roaming dan data

 **CATATAN:** Semua gaya peta warna disertakan dalam unduhan peta tak terkoneksi

[Mengunduh peta tak terkoneksi khusus](#)

[Mendapatkan peta tak terkoneksi untuk rute](#)

[Menghubungkan ke Wifi](#)

Dapatkan peta tak terkoneksi lokal secara otomatis

Peta tak terkoneksi dan peta panas lokal diperbarui dan diunduh otomatis dari area sekitar ketika arloji Anda sedang diisi dayanya dan terhubung ke Wifi berdasarkan

lokasi terakhir Anda yang diketahui. Area peta yang diunduh bervariasi mulai dari 35 km × 35 km sampai 50 km × 50 km (mulai dari 22 mil × 22 mil sampai 31 mil × 31 mil), tergantung lokasi Anda.

Anda akan mendapatkan pemberitahuan di arloji Anda setelah selesai mengunduh peta.



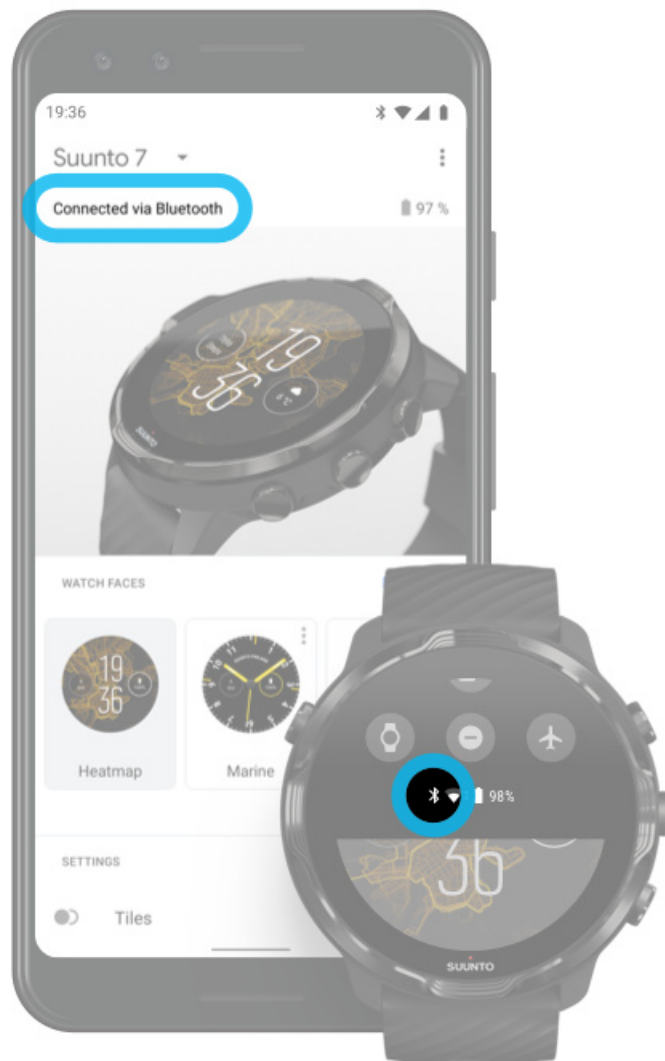
Peta tidak terlihat?

Bersabarlah, mengaktifkan peta perlu waktu beberapa detik. Jika peta masih belum terlihat setelah Anda menunggu:

- 1. Pastikan arloji Anda terhubung ke Internet.**

Bila Wifi tidak tersedia, periksa apakah arloji Anda terhubung ke aplikasi pendamping Wear OS di telepon seluler Anda dan telepon seluler Anda memiliki koneksi Internet.

[Pelajari lebih lanjut](#)



2. **Pastikan arloji Anda menemukan sinyal GPS.**

Aplikasi Suunto Wear harus mengetahui lokasi Anda untuk menampilkan peta yang tepat. Jika arloji Anda terus mencari lokasi, pastikan Anda berada di luar ruangan di area terbuka.

[Pelajari lebih lanjut](#)



3. Dapatkan peta tak terkoneksi.

Dengan peta tak terkoneksi, Anda dapat menikmati pengalaman penggunaan peta yang lebih cepat dan lebih lancar tanpa terhubung ke telepon seluler atau Internet.

[Pelajari lebih lanjut](#)

Berbagai olahraga dan pengukuran

Aplikasi Suunto Wear menyediakan pengukuran olahraga yang akurat dan berwawasan melalui GPS yang sudah terpasang, barometer dan sensor detak jantung pergelangan tangan. Cara olahraga Anda direkam - yang Anda lihat di layar selama olahraga dan data yang dapat Anda lihat sesudahnya - tergantung pada mode olahraga yang Anda pilih.

[Mode olahraga](#)

[Detak jantung saat berolahraga](#)

[Ikuti kemajuan putaran Anda](#)

[GPS: kecepatan, jarak & lokasi](#)

[Ketinggian, pendakian & penurunan](#)

[Barometer](#)

Mode olahraga



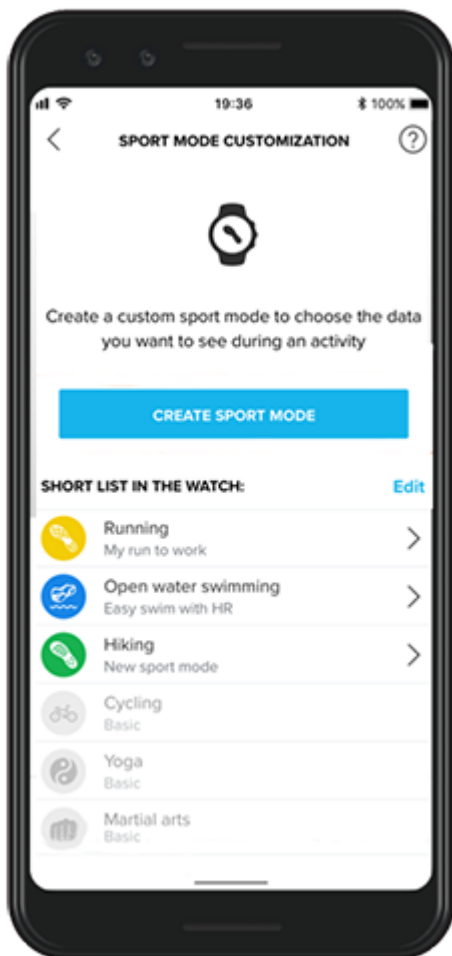
Aplikasi Suunto Wear memiliki lebih dari **70 mode olahraga** (berbagai macam olahraga), yang siap melacak semua olahraga – lari, bersepeda, berenang, mendaki - yang Anda pilih. Setiap mode olahraga memiliki 2- 4 tampilan olahraga untuk memperlihatkan statistik paling relevan selama olahraga Anda dan peta saat Anda berolahraga di luar ruangan.



Misalnya, jika berlari, Anda dapat mengikuti kemajuan Anda setiap kilometer atau mil dengan pembaruan putaran otomatis, melihat kecepatan lari Anda dan melihat lintasan Anda di peta. Jika Anda memilih renang, seluruh interval dan kemajuan renang Anda dilacak otomatis. Mudah!



Menyesuaikan mode olahraga



Dengan pilihan luas mode olahraga yang ditentukan sebelumnya, Suunto 7 Anda selalu menampilkan data yang paling relevan selama latihan Anda. Sebagai tambahan ke mode olahraga yang ditentukan sebelumnya, Anda juga dapat menciptakan mode olahraga Anda sendiri menggunakan aplikasi Suunto.

Pelajari bagaimana [menciptakan mode olahraga Anda sendiri \(Android\)](#).

Pelajari bagaimana [menciptakan mode olahraga Anda sendiri \(iOS\)](#).

Detak jantung saat berolahraga

Melacak detak jantung saat berolahraga akan memberitahukan seberapa cepat - atau lambat - jantung Anda bekerja. Mengukur detak jantung dapat membantu Anda menghindari salah satu kesalahan paling umum - yaitu berolah raga terlalu keras atau terlalu sering, yang menimbulkan risiko cedera dan kelelahan.

Mode olahraga di aplikasi Suunto Wear dirancang untuk menunjukkan detak jantung dengan tepat untuk setiap aktivitas. Tergantung pada mode olahraga yang Anda pilih, misalnya: Anda dapat memantau detak jantung terkini, detak jantung rata-rata, detak jantung selama putaran tertentu, atau zona detak jantung mana saat Anda berolahraga.



Setelah berolahraga, Anda dapat melihat rincian informasi tentang upaya dan intensitas olahraga Anda, misalnya detak jantung rata-rata Anda, Peak Training Effect (PTE)/Efek Puncak Olahraga yang ada atau perkiraan waktu pemulihan. Bila Anda tidak mengetahui semua istilah ini, pelajari lebih lanjut di [Daftar Istilah](#).



Cara memakai arloji Anda untuk meningkatkan pengukuran HR

Zona HR



Aplikasi Suunto Wear memiliki lima zona detak jantung, dengan nomor mulai 1 (terendah) sampai 5 (tertinggi), yaitu rentang persentase berdasarkan detak jantung maksimum (HR maks) Anda.

Memahami zona detak jantung saat berolahraga akan membantu memandu perkembangan kebugaran Anda. Setiap zona menekan tubuh Anda dengan cara berbeda, yang menghasilkan efek berbeda pada kebugaran fisik Anda.

ZONA 1: MUDAH



Berolahraga di zona 1 relatif mudah bagi tubuh Anda. Untuk olahraga kebugaran, intensitas serendah ini berperan penting, terutama dalam olah raga pemulihan dan meningkatkan kebugaran dasar Anda ketika baru mulai berolahraga, atau setelah istirahat panjang. Olahraga sehari-hari - berjalan, naik tangga, bersepeda ke kantor, dan lain-lain - biasanya dilakukan dalam zona intensitas ini.

ZONA 2: SEDANG



Berolahraga di zona 2 meningkatkan tingkat kebugaran dasar Anda secara efektif. Berolahraga pada intensitas ini terasa mudah, namun olahraga berdurasi lama dapat

menghasilkan efek olahraga yang sangat tinggi. Mayoritas olahraga untuk meningkatkan fungsi jantung harus dilakukan dalam zona ini. Meningkatkan kebugaran dasar akan menciptakan dasar bagi olahraga lain dan mempersiapkan tubuh Anda bagi aktivitas yang memerlukan energi lebih besar. Olahraga berdurasi panjang di zona ini memerlukan banyak energi, terutama dari lemak tubuh Anda.

ZONA 3: SULIT



Berolahraga di zona 3 mulai sangat memerlukan energi lebih besar dan terasa sangat sulit. Kemampuan Anda untuk bergerak dengan cepat dan ekonomis akan ditingkatkan. Di zona ini, asam laktat mulai terbentuk dalam tubuh Anda namun masih dapat dikeluarkan seluruhnya oleh tubuh Anda. Anda harus berolahraga pada intensitas ini maksimum beberapa kali seminggu saja. Jika lebih, tubuh Anda akan sangat tertekan.

ZONA 4: SANGAT SULIT



Berolahraga di zona 4 akan mempersiapkan tubuh Anda menghadapi pertandingan dan kecepatan tinggi. Olahraga di zona ini dapat dilakukan dengan kecepatan konstan atau sebagai olahraga interval (kombinasi antara fase pendek olahraga dengan jeda yang terputus-putus). Olahraga intensitas tinggi mengembangkan tingkat kebugaran Anda dengan cepat dan efektif, namun bila dilakukan terlalu sering atau pada intensitas terlalu tinggi dapat menyebabkan olahraga terlalu keras sehingga mungkin memaksa Anda berhenti berolahraga dalam waktu lama.

ZONA 5: MAKSIMAL



Bila detak jantung Anda mencapai zona 5 saat berolahraga, maka olahraga tersebut akan amat sangat sulit rasanya. Asam laktat akan menumpuk jauh lebih cepat dalam tubuh Anda daripada yang bisa dihilangkan, dan Anda terpaksa harus berhenti paling lama setelah beberapa menit. Atlet menggunakan olahraga intensitas maksimum ini dalam program olahraga mereka dengan cara sangat terkendali, sedangkan penggemar olahraga kebugaran tidak memerlukannya sama sekali.

Bagaimana zona detak jantung dihitung?

Zona detak jantung adalah rentang persentase berdasarkan detak jantung maksimum (HR maksimum) Anda. HR maksimum Anda dihitung dengan menggunakan persamaan standar: $220 - \text{usia Anda}$.

Berdasarkan persentase detak jantung maksimum Anda, zona tetapan pabrik yang digunakan di aplikasi Suunto Wear adalah:

Zona 5: 87–100%

Zona 4: 82-86%

Zona 3: 77–81%

Zona 2: 72-76%

Zona 1: < 71%

Untuk menyesuaikan detak jantung maksimum Anda, lihat [Pengaturan profil](#).

Ikuti kemajuan putaran Anda

Putaran adalah cara yang sangat tepat untuk memantau kemajuan Anda selama olahraga dan menganalisis upaya Anda dengan lebih rinci sesudahnya. Dengan aplikasi Suunto Wear, Anda dapat membuat tanda putaran secara manual atau memilih mode olahraga yang menciptakan putaran otomatis bagi Anda.

Autolap

Mode olahraga, misalnya lari, bersepeda, dan mendayung dalam ruangan, disertai pembaruan putaran otomatis untuk memantau kemajuan Anda berdasarkan jarak atau waktu tertentu. Misalnya, dengan mode olahraga lari, arloji Anda memberitahukan setiap kilometer atau mil dan menunjukkan kecepatan rata-rata maupun detak jantung kilometer terakhir Anda di layar.



Untuk memantau dan membandingkan upaya Anda di waktu nyata antar putaran, buka tampilan tabel putaran khusus. Dalam sebagian besar mode olahraga, ini adalah layar olahraga kedua.




Menandai putaran secara manual selama berolahraga



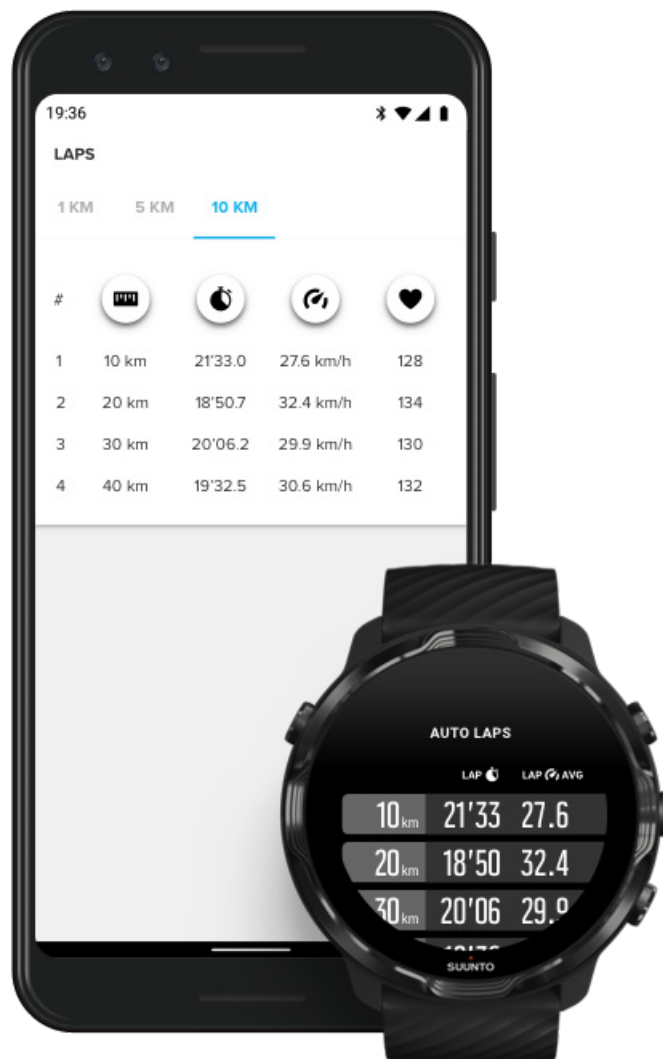
Selain autolap, Anda dapat menandai putaran secara manual untuk melacak berbagai bagian olahraga Anda. Misalnya, selama sesi interval, Anda dapat membuat tanda putaran untuk interval maupun waktu istirahat Anda guna membantu menganalisis sesi-sesi Anda sesudahnya, atau Anda bisa menandai putaran ke waktu pencapaian peristiwa penting atau pencapaian titik balik pada rute olahraga reguler Anda.

Untuk menandai putaran, tekan tombol kanan bawah saat Anda dalam tampilan olahraga. Sekilas Anda akan melihat statistik penting untuk bagian olahraga tersebut.



 **CATATAN:** Dengan beberapa mode olahraga, misalnya Atletik, di waktu nyata Anda juga dapat membandingkan putaran yang ditandai secara manual dalam tampilan tabel putaran.

Lihat statistik putaran setelah olahraga




Untuk melihat statistik putaran Anda setelah olahraga, gulir ke bawah dalam ringkasan olahraga dan pilih **Putaran**.

Sinkronkan olahraga Anda ke aplikasi seluler Suunto di telepon seluler Anda untuk menganalisis putaran Anda dengan lebih rinci.

GPS: kecepatan, jarak & lokasi



Suunto 7 menggunakan GPS (informasi lokasi) selama berolahraga untuk menggambar lintasan Anda pada peta dan - bersama data akselerometer - untuk pengukuran seperti kecepatan dan jarak.

 **CATATAN:** Suunto 7 juga dapat menggunakan Glonass dan BeiDou untuk informasi lokasi.

Cara meningkatkan keakuratan GPS

Untuk keakuratan terbaik untuk statistik olahraga Anda, Suunto 7, secara default menggunakan laju penetapan GPS 1 detik untuk memperbarui informasi lokasi GPS. Namun ada beberapa faktor lain yang juga memengaruhi kekuatan sinyal dan keakuratan GPS.

Lihat [Mengubah keakuratan lokasi](#) untuk mengubah keakuratan GPS.

Jika keakuratan GPS terganggu, cobalah kiat ini:

1. Tunggu sinyal GPS sebelum memulai olahraga



Sebelum mulai merekam olahraga, pergi ke luar dan tunggu sampai arloji Anda menemukan sinyal GPS. Saat arloji Anda mencari sinyal GPS, ikon tanda panah pada tampilan awal berwarna abu-abu. Setelah sinyal GPS ditemukan, ikon tanda panah akan berubah warna menjadi putih.

Bila Anda berenang di perairan terbuka atau berolahraga di medan yang sulit, sebaiknya tunggu beberapa menit lagi setelah sinyal ditemukan agar arloji Anda dapat mengunduh semua data GPS yang diperlukan untuk mendapatkan lintasan yang lebih akurat.

2. Pindah ke area terbuka

Kekuatan sinyal GPS dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar dan medan Anda, misalnya:

- pepohonan
- air
- bangunan
- jembatan
- konstruksi logam
- pegunungan
- selokan atau jurang
- awan tebal dan lembab


Jika memungkinkan, pindahlah ke area lebih terbuka di luar saat mulai berolahraga dan tunggu beberapa menit lagi setelah sinyal GPS ditemukan agar

arloji Anda bisa mengunduh semua data GPS yang diperlukan untuk mendapatkan statistik olahraga yang lebih akurat.

3. Selalu hubungkan arloji Anda ke Wi-Fi



Menghubungkan arloji Anda ke Wi-Fi dapat mengoptimalkan GPS dengan data orbit satelit terbaru. Arloji Anda bisa mendapatkan sinyal GPS lebih cepat bila GPS memiliki data terbaru

 **CATATAN:** Jika Anda tidak bisa terhubung ke Wi-Fi, dapatkan pembaruan GPS seminggu sekali melalui Bluetooth.

4. Gunakan perangkat lunak terbaru untuk arloji Anda



Kami terus meningkatkan perangkat lunak arloji kami dan mengatasi kemungkinan bug. Pastikan Anda menginstal perangkat lunak terbaru di arloji Anda.

[Ketahui cara memperbarui arloji Anda](#)

Ketinggian, pendakian & penurunan

Aplikasi Suunto Wear menggunakan FusedAlti™ - gabungan antara GPS dan ketinggian barometer - untuk menyediakan pembacaan ketinggian dan nilai naik turun yang diperoleh saat berolahraga.



Barometer

Suunto 7 memiliki sensor tekanan yang sudah terpasang untuk mengukur tekanan udara absolut. Aplikasi Suunto Wear menggunakan GPS maupun data tekanan udara (FusedAlti™) untuk menyediakan pembacaan ketinggian yang lebih akurat.



⚠ HATI-HATI: 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.

Mulai berolahraga

[Sebelum memulai](#)

[Mulai berolahraga](#)

[Menunggu untuk memulai](#)

[Hindari menyentuh dan menekan tombol tanpa sengaja saat berolahraga](#)

Sebelum memulai

- Cara menggunakan arloji bisa sangat berdampak pada keakuratan detak jantung saat berolahraga.
[Pelajari cara memakai arloji Anda untuk meningkatkan pengukuran HR.](#)
- Keakuratan GPS berperan penting untuk pengukuran seperti kecepatan dan jarak. Pastikan Anda berada di luar di area terbuka sebelum mulai berolahraga untuk mendapatkan sinyal GPS yang kuat.
[Ketahui cara meningkatkan keakuratan GPS](#)

- Suunto 7 sangat ideal untuk semua jenis olahraga, namun penggunaan baterai bervariasi, tergantung pada olahraga Anda dan cara Anda berinteraksi dengan arloji Anda saat berolahraga.

[Ketahui cara memaksimalkan usia pakai baterai saat berolahraga.](#)

Mulai berolahraga

1. Tekan **tombol kanan atas** untuk membuka aplikasi Suunto Wear.



2. Ketuk aktivitas di bawah tombol mulai untuk membuka daftar mode olahraga.



3. Lihat daftarnya dan **pilih mode olahraga** yang ingin Anda gunakan. [Ketahui lebih lanjut tentang mode olahraga.](#)



4. **Opsional:** Ubah Akurasi lokasi dan setelan tampilan untuk mode olahraga yang dipilih. [Memaksimalkan usia baterai saat berolahraga](#)



5. Setelah siap pergi, **tekan tombol tengah** atau **usap ke kiri pada tombol 'start'** untuk mulai berolahraga.



Untuk mendapatkan data HR dan GPS paling akurat sejak awal, tunggu sampai ikon tanda panah (lokasi) dan ikon jantung (detak jantung) di atas tombol 'start' berubah warna putih sebelum mulai berolahraga.



Jika ikon detak jantung tetap abu-abu, gerakkan arloji Anda di pergelangan tangan sekitar dua jari dari tulang pergelangan tangan. Jika ikon panah tetap berwarna abu-abu, pindah ke luar ke area terbuka dan tunggu sampai mendapatkan sinyal GPS yang lebih baik.

Menunggu untuk memulai

Jika Anda masih berada dalam tampilan awal selama beberapa waktu, misalnya ketika menunggu sampai arloji Anda mendapatkan lokasi GPS atau bersiap memulai lomba, mungkin tampilannya beralih ke mode daya rendah. Jangan khawatir, Anda masih dapat langsung merekam olahraga Anda dengan menekan tombol tengah.



Hindari menyentuh dan menekan tombol tanpa sengaja saat berolahraga



Kondisi basah atau, misalnya, perlengkapan yang Anda kenakan kadang tanpa sengaja dapat mengganggu rekaman olahraga Anda. Untuk menghindari tekanan dan memencet tombol tanpa sengaja saat berolahraga, kuncilah layar sentuh dan tindakan tombol.



CATATAN: Tindakan yang tidak diinginkan seperti tetesan hujan atau lengan basah juga dapat menguras baterai lebih cepat dari perkiraan karena menhidupkan layar berulang kali tanpa Anda sadari.

Mengunci layar sentuh dan tindakan tombol

1. Untuk mengunci layar dan tindakan tombol, terus tekan tombol tengah.
2. Untuk membuka kunci, tekan terus tombol tengahnya.

Saat layar dan tindakan tombol terkunci, **Anda dapat:**

- mengubah tampilan olahraga dengan tombol tengah
- kembali ke bagian depan arloji dengan tombol Power
- memperbesar peta dengan tombol kanan atas dan bawah

Saat layar dan tindakan tombol terkunci, **Anda tidak dapat:**

- menjeda berolahraga atau mengakhirinya
- membuat putaran manual
- mengakses pilihan olahraga atau pilihan peta
- mengusap layar atau menggeser peta
- ketuk untuk menhidupkan layar

Arloji kendali saat berolahraga

[Menghidupkan tampilan](#)

[Mengubah tampilan olahraga](#)

[Membuka aplikasi lain saat berolahraga](#)

[Menggunakan tombol dan layar sentuh saat berolahraga](#)

Menghidupkan tampilan

Saat merekam olahraga dengan aplikasi Suunto Wear, tampilan dan gerakan untuk berinteraksi dengan arloji Anda dioptimalkan bagi olahraga dan usia pakai baterai yang lebih lama.

Statistik Anda ketika berolahraga selalu terlihat tetapi untuk menghidupkan tampilan, Anda dapat:

- Tekan tombol Daya
- Sentuh layar



Untuk menghidupkan tampilan ketika berolahraga saat dalam tampilan peta, Anda dapat:

- Memutar pergelangan tangan
- Menekan tombol Daya
- Menyentuh layar



CATATAN: Selama berolahraga air seperti berenang dan kayak, layar sentuh untuk aplikasi Suunto Wear dinonaktifkan guna menghindari kondisi basah yang menyebabkan sentuhan tanpa sengaja.

Jika Anda keluar dari aplikasi Suunto Wear saat berolahraga (termasuk berenang), layar sentuh akan diaktifkan.

Mengubah tampilan olahraga



Statistik yang dapat Anda ikuti selama berolahraga tergantung pada mode olahraga yang Anda pilih. Sebagian besar mode olahraga memiliki 2-4 tampilan olahraga yang

memperlihatkan data olahraga paling relevan untuk setiap olahraga. Saat melakukan olahraga luar ruangan, Anda juga dapat melihat lintasan di peta.

Untuk mengubah antar tampilan:


- Tekan tombol tengah
- Geser ke kiri atau kanan

Membuka aplikasi lain saat berolahraga



Jika Anda perlu menggunakan aplikasi lain saat berolahraga, misalnya untuk melewati lagu atau melihat cuaca, Anda bisa keluar dari aplikasi Suunto Wear dan menyimpan rekaman olahraga.

1. Tekan tombol Daya atau sentuh layar untuk menghidupkan tampilan.
2. Tekan tombol Daya untuk pindah ke muka arloji.
3. Gunakan arloji sesuka Anda.
4. Tekan tombol Daya untuk kembali ke muka arloji.
5. Tekan tombol kanan atas untuk kembali ke olahraga Anda.

 **CATATAN:** Ingat, beberapa tindakan dan aplikasi dapat menghabiskan banyak daya baterai, sehingga bisa memengaruhi durasi perekaman olahraga Anda.

Menggunakan tombol dan layar sentuh saat berolahraga

Anda dapat mulai berolahraga dan menyesuaikan arloji saat berolahraga meskipun menggunakan sarung tangan atau sedang di bawah air. Semua fitur olahraga dioptimalkan untuk berfungsi dengan tombol jika perlu saja.

Beralih antar tampilan

Tekan tombol tengah atau geser ke kiri atau kanan untuk melihat berbagai metrik atau memeriksa peta.

Pause

Tekan tombol kanan atas. Tekan lagi untuk melanjutkan.

End

Tekan tombol kanan atas, lalu tekan tombol kanan bawah.

Mark a lap

Tekan tombol kanan bawah.

Lock buttons

Tekan terus tombol tengah.

Control the map

Saat dalam tampilan peta, gunakan tombol kanan atas dan bawah untuk memperbesar dan memperkecil.

Adjust exercise options

Tekan terus tombol kanan bawah atau usap ke atas dari bawah layar untuk membuka menu.

Change map style

Tekan terus tombol kanan bawah atau usap ke atas dari bawah layar untuk membuka menu.

Sejenak menghentikan dan melanjutkan olahraga

1. Pastikan Anda dalam tampilan olahraga.



2. Tekan tombol kanan atas untuk sejenak menghentikan olahraga Anda.



3. Saat berhenti sejenak, Anda dapat melihat data dan mengubah tampilan dengan tombol tengah atau dengan menggeser ke kiri atau kanan.



4. Untuk melanjutkan olahraga, tekan tombol kanan atas.



Memeriksa lokasi Anda saat sedang jeda

1. Saat jeda, tekan tombol tengah sampai Anda berada di tampilan peta.



2. Saat dalam tampilan peta, Anda dapat memperbesar peta dengan tombol kanan atas dan kanan bawah, sentuh dan seret peta untuk memindahkannya.



3. **Untuk melanjutkan olahraga**, tekan tombol tengah untuk kembali ke tampilan olahraga, lalu tekan tombol kanan atas.



Mengakhiri dan meninjau olahraga

[Mengakhiri olahraga](#)

[Lihat ringkasan olahraga Anda](#)

[Menghapus olahraga Anda](#)

[Melihat rincian olahraga Anda di aplikasi seluler Suunto](#)

[Mengakses catatan harian olahraga di arloji Anda](#)

Mengakhiri olahraga

Setelah selesai dan siap mengakhiri olahraga Anda:

1. Pastikan Anda dalam tampilan olahraga.
2. Tekan tombol kanan atas.



3. Kemudian tekan tombol bawah untuk mengakhiri dan menyimpan olahraga Anda.




Lihat ringkasan olahraga Anda



Selesai berolahraga, Anda akan mendapatkan ringkasan olahraga untuk melihat bagaimana Anda melakukannya. Gulir ke bawah untuk melihat rincian informasi tentang upaya dan intensitas olahraga Anda, misalnya detak jantung rata-rata Anda, Peak Training Effect (PTE)/Efek Puncak Olahraga yang ada atau perkiraan waktu pemulihan. Bila Anda tidak mengetahui semua istilah ini, pelajari lebih lanjut di [Daftar Istilah](#).

Untuk keluar dari ringkasan olahraga, Anda dapat:

- Menggeser ke kanan
- Gulir ke bawah dan pilih Tutup.

 **CATATAN:** Isi ringkasan tergantung pada mode olahraga dan nilai yang diukur.

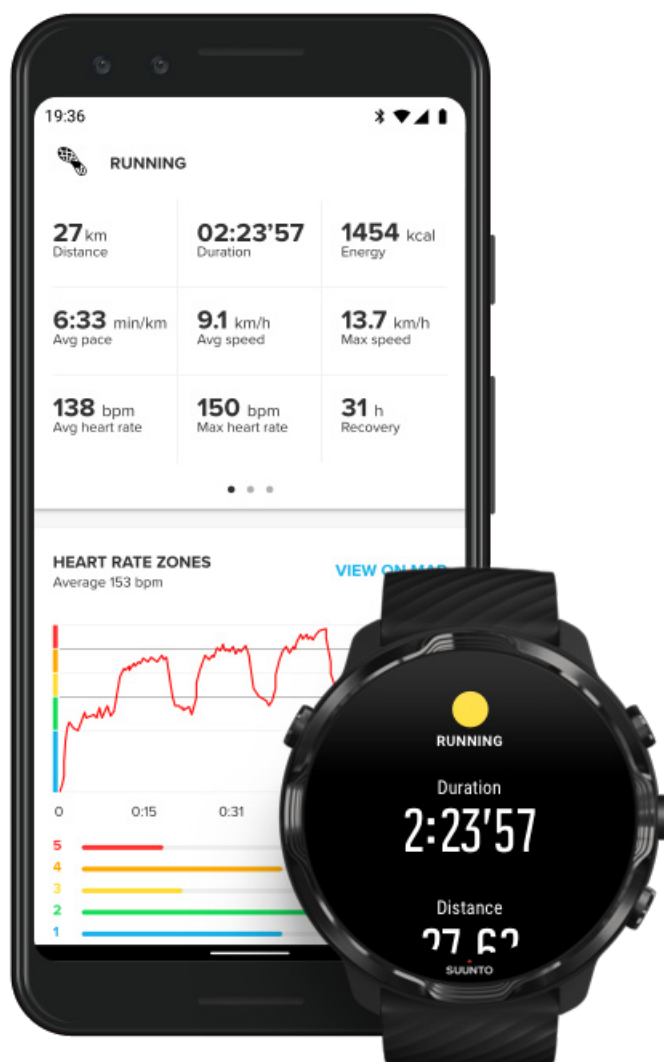
Menghapus olahraga Anda

Jika tidak ingin menyimpan olahraga yang baru Anda rekam, Anda dapat menghapusnya dari arloji sebelum keluar dari ringkasan.

1. Gulir ke bawah ke bagian bawah ringkasan olahraga.
2. Ketuk Hapus.




Melihat rincian olahraga Anda di aplikasi seluler Suunto



Bila arloji Anda terhubung ke aplikasi seluler Suunto, olahraga Anda akan otomatis disinkronkan dan disimpan ke aplikasi di telepon Anda. Di aplikasi seluler Suunto, Anda dapat melihat dan menganalisis olahraga dengan lebih rinci, menambahkan foto dan video, menyinkronkannya dengan layanan olahraga favorit Anda seperti Strava dan Relive, dan membagikan momen terbaik Anda kepada teman-teman.


[Terhubung ke aplikasi seluler Suunto](#)

 **CATATAN:** Aplikasi seluler Suunto menyinkronkan olahraga melalui Bluetooth agar dapat melakukannya sekalipun tanpa Wifi.

Mengakses catatan harian olahraga di arloji Anda



Untuk memeriksa aktivitas olahraga Anda sebelumnya dengan cepat, buka aplikasi Suunto Wear di arloji dan usap menu ke atas. Gulir ke bawah dan ketuk **Buku harian** untuk melihat olahraga, aktivitas harian atau tidur Anda sebelumnya. Anda juga dapat mengakses Buku harian dengan mengetuk di bagian mana pun dari salah satu Suunto Tiles berikut: Detak Jantung, Sumber daya, Hari ini atau Tidur.


 **CATATAN:** *Jangan lupa menyelaraskan (dan menyimpan) olahraga Anda ke aplikasi seluler Suunto. Jika arloji Anda harus disetel ulang, semua olahraga yang tidak diselaraskan dalam Catatan Harian akan hilang.*

Berenang dengan Suunto 7

Suunto 7 adalah pendamping yang sangat tepat untuk berenang dengan mode olahraga yang disesuaikan bagi olahraga renang di kolam renang atau di perairan terbuka. Anda dapat menggunakan arloji Anda di bawah air tanpa khawatir dan tanpa menekan tombol - arloji Anda kedap air hingga kedalaman 50 m.

[Berenang di kolam renang](#)

[Berenang di perairan terbuka](#)

 **CATATAN:** *Untuk menghindari sentuhan tanpa sengaja akibat kondisi basah, layar sentuh dinonaktifkan secara pabrik saat menggunakan mode olahraga renang.*

Berenang di kolam renang



Dengan mode olahraga berenang di kolam renang, mudah memantau seluruh kemajuan maupun interval berenang Anda. Setiap kali Anda berhenti untuk beristirahat di ujung kolam, arloji Anda menandai interval berenang bagi Anda dan menunjukkannya di waktu nyata pada tampilan tabel putaran.

Arloji Anda bergantung pada panjang kolam untuk menentukan interval berenang dan untuk mengukur kecepatan maupun jarak berenang Anda. Dengan mudah, Anda dapat menetapkan panjang kolam dalam pilihan olahraga sebelum mulai berenang.

Ketahui cara [menetapkan panjang kolam](#).

 **CATATAN:** Anda dapat menganalisis putaran dalam ringkasan olahraga di arloji atau di aplikasi seluler Suunto di telepon Anda.

Berenang di perairan terbuka



Dengan mode berenang di perairan terbuka, Anda dapat memantau kecepatan dan jarak renang Anda serta melihat lintasan Anda di peta. Untuk menemukan area perairan terbuka yang terbaik di sekitar Anda, lihat peta panas berenang di arloji Anda atau jelajahi peta panas di aplikasi seluler Suunto.



Berenang di perairan terbuka tergantung pada GPS untuk menghitung jarak. Karena sinyal GPS tidak mencapai 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:

- Menghubungkan arloji Anda ke Wifi dapat mengoptimalkan GPS dengan data orbit satelit terbaru.
- Setelah memilih mode olahraga berenang di perairan terbuka dan mendapatkan sinyal GPS, tunggu setidaknya tiga menit sebelum mulai berenang. Sehingga GPS memiliki waktu untuk menentukan posisi yang kuat.

Olahraga dengan peta



Dengan aplikasi Suunto Wear, Anda mudah mengakses peta luar ruangan dan peta warna saat berolahraga di luar ruangan. Anda dapat melihat jalur Anda di peta, menggunakan rute Anda sendiri atau rute populer lain untuk bernavigasi, menggunakan peta warna untuk menjelajah rute-rute baru atau mengikuti jalur Anda untuk mencari jalan kembali ke tempat memulai.

Untuk menggunakan peta Suunto, Anda harus [terhubung ke Internet](#) atau [memiliki peta tak terkoneksi](#) yang diunduh di arloji Anda.

[Mulai berolahraga dengan peta.](#)

[Meninggalkan peta untuk mengakhiri olahraga](#)


[Menjelajahi dengan peta warna](#)

[Lihat lintasan Anda di peta](#)

[Temukan jalan kembali](#)

[Navigasi rute](#)

[Memaksimalkan usia baterai saat berolahraga](#)

 **TIPS:** Setiap kali arloji Anda terhubung ke Wi-Fi saat pengisian daya, peta lokal dengan peta warna otomatis diunduh di arloji Anda. [Pelajari lebih lanjut](#)

Mulai berolahraga dengan peta.

1. Tekan tombol kanan atas untuk membuka aplikasi Suunto Wear.



2. **Pilih mode olahraga** untuk aktivitas luar ruangan **dengan GPS** misalnya lari, bersepeda atau mendaki gunung.



3. Untuk mengubah gaya peta, usap menu ke atas dan buka **Pilihan Peta » Gaya peta**.



4. Lihat daftar untuk menemukan gaya peta atau peta warna yang ingin Anda gunakan.
Anda dapat menggulir dengan tombol atau sentuhan.
5. Tekan tombol tengah atau tekan untuk memilih gaya peta baru.
6. Usap ke kanan untuk keluar dari menu dan gulir kembali ke mulai.
7. Tekan tombol tengah atau usap ke kiri pada tombol 'start' untuk mulai berolahraga.



8. Untuk mengikuti kemajuan Anda di peta, tekan tombol tengah atau geser ke kiri atau kanan sampai terlihat tampilan peta.



Peta tidak terlihat?

Gerakan peta

Meninggalkan peta untuk mengakhiri olahraga

Setelah selesai dan siap mengakhiri olahraga Anda:

1. Tekan tombol tengah atau geser ke kiri atau kanan untuk meninggalkan peta.



2. Saat dalam tampilan olahraga, tekan tombol kanan atas untuk berhenti sejenak.



3. Tekan tombol kanan bawah untuk mengakhiri dan menyimpan olahraga Anda.

Menjelajahi dengan peta warna



Peta warna Suunto mempermudah menemukan lintasan baru saat bepergian. Aktifkan peta warna dan lihat di mana para pengguna Suunto yang penuh semangat pernah berolahraga dan jelajahi alam bebas dengan lebih percaya diri.

[Mengubah gaya peta saat berolahraga](#)

Lihat lintasan Anda di peta



Saat berolahraga di luar ruangan, Anda dapat melihat lintasan Anda dan memantau kemajuan Anda pada peta di waktu nyata. Gunakan peta luar ruangan Suunto untuk memilih tempat tujuan berikutnya - periksa tempat tujuan yang melintasi jalur hutan atau di mana lokasi bukit terbesar.

Temukan jalan kembali



Selama berolahraga, aplikasi Suunto Wear menandai lokasi mulai Anda dan menggambar rute yang telah Anda tempuh asalkan GPS Anda aktif - meskipun jika peta belum dimuat. Jika perlu bantuan untuk menemukan jalan kembali, buka

tampilan peta dan perkecil untuk melihat rute lengkap Anda dan melihat ke mana Anda harus pergi.

Navigasi rute

Suunto 7 menawarkan Anda navigasi rute tanpa koneksi yang mudah dengan peta luar ruangan. Anda dapat membuat rute sendiri atau menggunakan rute-rute populer lain dari komunitas Suunto atau dari penyedia layanan mitra lain melalui aplikasi seluler Suunto. Rute-rute akan diselaraskan ke Suunto 7 Anda melalui Bluetooth dan navigasi rute berfungsi pada semua mode olahraga apabila peta tersedia dan GPS diaktifkan.

[Menyelaraskan rute ke arloji](#)

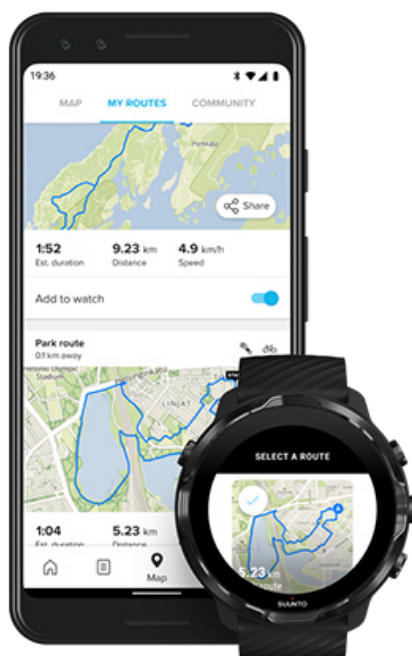
[Mendapatkan peta tak terkoneksi untuk rute](#)

[Pilih rute](#)

[Menavigasi rute](#)

[Menghapus rute](#)

Menyelaraskan rute ke arloji



Anda dapat membuat rute sendiri atau menggunakan rute-rute populer lain dari komunitas Suunto atau dari penyedia layanan mitra lain melalui aplikasi Suunto.

Untuk menyelaraskan rute ke arloji Anda pastikan arloji sudah terhubung ke aplikasi seluler Suunto dan aplikasi pelengkap Wear OS di ponsel Anda.

Pelajari cara [membuat rute di aplikasi Suunto \(Android\)](#).

Pelajari cara [membuat rute di aplikasi Suunto \(iOS\)](#).

 **CATATAN:** maksimal 15 rute dapat disimpan di arloji.

Mendapatkan peta tak terkoneksi untuk rute



Ketika arloji diisi daya dan terhubung ke Wifi, peta tak terkoneksi diunduh untuk setiap rute di arloji secara otomatis. Unduhan itu mencakup peta luar ruang dasar (tidak ada peta warna).

Pilih rute



Ketika memilih mode olahraga yang menggunakan GPS, pintasan ke pilihan rute akan terlihat tepat di bawah mode olahraga yang dipilih.



Anda juga dapat membuka **Pilihan Peta » Pilih rute** untuk melihat daftar rute Anda. Ketuk atau tekan tombol tengah untuk memilih rute.

Pratinjau peta dapat dilihat untuk rute jika rute tersebut memiliki peta yang sudah diunduh.



Melihat rute sebelum berolahraga

Rute yang dipilih juga dapat dilihat pada peta sebelum Anda memulai olahraga.

Pada tampilan awal, tekan tombol kanan atas atau usap ke bawah untuk melihat peta dengan gambaran umum panjang rute. Ketuk peta untuk melihat tampilan yang diperbesar dengan jarak (pandangan dari jauh) ke titik awal.

Memilih rute ketika berolahraga

1. Ketika berolahraga, tekan terus tombol bawah atau usap ke atas dari bawah layar untuk membuka menu.



2. Pilih **Pilih rute**
3. Pilih rute yang Anda ingin gunakan.
4. Untuk keluar dari menu, tekan tombol kanan atas atau usap ke bawah.

Menavigasi rute

Rute yang dipilih secara otomatis terlihat di tampilan peta selama latihan jika ada peta yang tersedia dan GPS yang diaktifkan dalam mode olahraga yang dipilih. Bergantung pada mode olahraga yang dipilih dan ketika dalam rute, Anda dapat melihat sisa jarak tempuh, ETA (Perkiraan Waktu Tiba) dan sisa kenaikan atau ETE (Perkiraan Waktu Dalam Rute) menuju akhir rute.

Jika Anda menggunakan titik perjalanan, jarak, ETA, sisa kenaikan dan ETE mengacu pada titik perjalanan berikutnya, bukan pada akhir rute.



Ketuk pada peta untuk melihat gambaran umum rute dan jaraknya ke akhir rute. Arloji secara otomatis kembali ke tampilan default setelah beberapa saat.



Semua informasi rute tidak dapat terlihat dalam mode daya rendah.




Putar pergelangan tangan Anda, sentuh layar atau tekan tombol Daya untuk mengaktifkan tampilan.

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.

Sebagai contoh, jika Anda keluar dari rute, arloji akan memberi tahu Anda bahwa Anda tidak berada di jalur yang seharusnya, serta akan memberi tahu saat Anda kembali ke rute.



Saat Anda mencapai sebuah titik di rute, Anda akan mendapatkan pop-up informasi yang menampilkan jarak Anda ke titik selanjutnya.

 **CATATAN:** Jika Anda telah mengganti [Keakuratan lokasi](#) menjadi Baik mungkin akan ada sedikit keterlambatan pemberitahuan.

Menghapus rute

Jika Anda ingin menghapus sebuah rute dari arloji Anda tetapi tetap menyimpannya di aplikasi seluler Suunto, pilih rute di aplikasi di ponsel dan hilangkan centang di opsi Add to watch.

Pastikan arloji Anda terhubung dengan aplikasi seluler Suunto dan diselaraskan setelah perubahan.

Untuk benar-benar menghapus sebuah rute dari arloji dan aplikasi seluler Suunto, pilih rute di aplikasi seluler Suunto dan pilih opsi hapus.

Berolahraga diiringi musik

Dengan Suunto 7, Anda dapat mengakses musik dan audio lainnya selama berolahraga - bahkan saat mengenakan sarung tangan atau dalam kondisi basah.

[Kendali media otomatis](#)

[Membuka kendali media selama berolahraga](#)

Sejenak hentikan dan lewatkan rekaman musik dengan tombol
Mendengarkan musik tanpa telepon seluler

Kontrol media otomatis



Jika Anda mulai memutar musik dari telepon saat berolahraga, kontrol media terlihat di atas tampilan olahraga Anda.

Untuk keluar dari tampilan kontrol media, geser ke kanan.

Mengelola kontrol media

Membuka kendali media selama berolahraga

Jika Anda perlu berhenti sejenak atau melewati lintasan saat berolahraga, Anda harus meninggalkan aplikasi Suunto Wear terlebih dahulu, lalu buka kontrol media.

Dengan menggunakan **pintasan tombol** mudah dilakukan sekalipun mengenakan sarung tangan atau dalam kondisi basah:

1. Tekan tombol Power untuk meninggalkan aplikasi Suunto Wear saat berolahraga.




2. Pada bagian depan arloji, tekan tombol tengah untuk membuka tampilan kontrol media.



3. Menyesuaikan musik Anda sesukanya, Anda dapat menggunakan sentuh atau tombol.



4. Tekan tombol Power untuk kembali ke bagian depan arloji.
5. Tekan tombol kanan atas untuk kembali ke rekaman olahraga Anda.

 **CATATAN:** Rekaman olahraga Anda dilanjutkan sekalipun jika Anda meninggalkan aplikasi Suunto Wear.

Sejenak hentikan dan lewatkan rekaman musik dengan tombol

Aplikasi kendalil media mendukung penggunaan tombol selain gerakan sentuh. Dengan tombol, Anda dapat mengontrol musik sekalipun jika tangan Anda berkeringat atau mengenakan sarung tangan.



Pause & play

Tekan tombol tengah untuk berhenti sejenak, tekan lagi untuk memainkan.

Next track

Tekan tombol kanan atas.

Previous track

Tekan tombol kanan bawah.

Pilihan olahraga

[Nada & getaran selama berolahraga](#)

[Panjang kolam](#)

[Penghematan daya](#)

Nada & getaran selama berolahraga

Aplikasi Suunto Wear menggunakan suara dan getaran untuk memberi tahu Anda selama berolahraga agar Anda dapat memantau kemajuan Anda tanpa terus-menerus melihat layar. Misalnya, Anda mendengar suara dan merasakan arloji bergetar ketika putaran Anda diperbarui secara otomatis guna memastikan agar Anda tidak akan melewatkan statistik penting.

Mengelola nada

1. Tekan tombol kanan atas untuk membuka **aplikasi Suunto Wear** 📍.
2. Usap menu ke atas dan buka **Pilihan latihan** 🏃 » **Nada & getaran**.
3. Putar Nada on atau off.

Mengelola getaran

1. Tekan tombol kanan atas untuk membuka **aplikasi Suunto Wear** 📍.
2. Usap menu ke atas dan buka **Pilihan latihan** 🏃 » **Nada & getaran**.
3. Putar Getaran on atau off.

Panjang kolam

Arloji Anda bergantung pada panjang kolam untuk menentukan interval berenang dan untuk mengukur kecepatan maupun jarak berenang Anda. Dengan mudah, Anda dapat menetapkan panjang kolam dalam pilihan olahraga sebelum mulai berenang.

Menetapkan panjang kolam

1. Tekan tombol kanan atas untuk membuka **aplikasi Suunto Wear** 📍.
2. Ketuk aktivitas di bawah tombol 'start'.



3. Pilih mode Berenang di kolam renang olahraga.



4. Usap menu ke atas dan buka **Pilihan olah raga » Panjang kolam.**



5. Tetapkan panjang kolam yang benar.
6. Kembali ke tampilan awal dan mulailah olahraga Anda.



Penghematan daya

[Mengubah keakuratan lokasi](#)

[Mengubah setelan tampilan](#)

Mengubah keakuratan lokasi

Saat Anda merekam sebuah olahraga, Suunto 7 memperbarui informasi lokasi Anda setiap 1 detik. Untuk menghemat daya baterai, Anda dapat mengubah keakuratan GPS sebelum atau ketika Anda berolahraga.

Opsi-opsinya Akurasi lokasi adalah:

- Terbaik: ~ 1 detik interval tetapan GPS, konsumsi daya tertinggi
- Baik: ~ 10 detik interval tetapan GPS, konsumsi daya sedang


Jika Anda memilih Baik Akurasi lokasi baterai Anda akan tahan lebih lama selama Anda berolahraga di luar ruangan. Untuk beberapa mode olahraga seperti berlari atau bersepeda, FusedTrack™ digunakan untuk meningkatkan kualitas pelacakan. FusedTrack™ menggunakan sensor gerakan untuk mencatat gerakan Anda di antara hasil pembacaan GPS yang berbeda, yang akan memberikan pelacakan olahraga yang lebih baik.

Cara mengubah Akurasi lokasi sebelum berolahraga:

1. Pilih sebuah mode olahraga untuk aktivitas luar ruang dengan GPS seperti berlari, bersepeda atau berjalan kaki.
2. Gulir ke bawah dan pilih **Penghematan daya » Akurasi lokasi**.
3. Ubah Akurasi lokasi menjadi **Baik**.

Cara mengubah Akurasi lokasi ketika sedang berlatih:

1. Tekan terus tombol bawah atau usap ke atas dari bawah layar untuk membuka menu.
2. Gulir ke bawah dan pilih **Penghematan daya » Akurasi lokasi**.
3. Ubah Akurasi lokasi menjadi **Baik**.

 **CATATAN:** *Setelan hemat-daya yang Anda pilih disimpan ke dalam mode olahraga. Memilih mode olahraga yang sama (mis. berlari) kedua kalinya akan secara otomatis mengaktifkan konfigurasi hemat-daya yang digunakan sebelumnya (Akurasi lokasi, setelan tampilan, dll).*

Mengubah setelan tampilan

Secara default, setelan Tampilan selama berolahraga ditetapkan nonaktif untuk mengoptimalkan usia baterai.

[Peta selalu aktif](#)

[Mengelola peta Selalu-aktif selama berolahraga](#)

Peta selalu aktif

Jika Anda sedang berolahraga dan perlu selalu melihat peta ketika berolahraga, Anda dapat memilih agar peta selalu aktif selama olahraga.

Penting untuk diingat:


- Terus menghidupkan layar di sepanjang olahraga akan sangat mengurangi usia pakai baterai.
- Karena ketahanan gambar atau layar berbayang adalah perilaku normal untuk tampilan OLED, terus menghidupkan layar Anda dalam jangka waktu lama akan memengaruhi masa pakai tampilan Anda.

Aktifkan peta Selalu-aktif sebelum berolahraga.

Aktifkan **Peta selalu aktif** agar dapat melihat peta terus-menerus tanpa harus memutar pergelangan tangan atau menekan tombol daya:

1. **Pilih mode olahraga** yang Anda ingin gunakan.
2. Gulir ke bawah dan pilih **Penghematan daya » Tampilan » Peta selalu aktif**
3. Aktifkan **Peta selalu aktif**.

 **CATATAN:** Mengaktifkan peta Selalu-aktif akan meningkatkan konsumsi daya.

 **CATATAN:** Setelan Penghematan daya yang Anda pilih disimpan ke mode olahraga. Memilih mode olahraga yang sama (mis. berlari) kedua kalinya secara otomatis mengaktifkan konfigurasi Penghematan daya yang digunakan sebelumnya Peta selalu aktif, Akurasi lokasi, dll).

Mengelola peta Selalu-aktif selama berolahraga

1. Tekan terus tombol bawah atau usap ke atas dari bawah layar untuk membuka menu.



2. Pilih **Penghematan daya » Tampilan » Peta selalu aktif**
3. Aktifkan **Peta selalu aktif**.
4. Untuk keluar dari menu, tekan tombol kanan atas atau usap ke bawah.

Pilihan peta

Mengubah gaya peta

Mengunduh peta tak terkoneksi khusus



Pilih rute

Mengubah keakuratan lokasi

Peta selalu aktif

Mengubah gaya peta

Aplikasi Suunto Wear memiliki berbagai macam gaya peta. Untuk mengubah gaya peta:

1. Tekan tombol kanan atas untuk membuka **aplikasi Suunto Wear** .
2. Usap menu ke atas dan buka **Pilihan Peta**  » **Gaya peta**.
3. Lihat daftar dan pilih gaya peta yang disukai.

Mengubah gaya peta saat berolahraga

1. Tekan terus tombol bawah atau usap ke atas dari bawah layar untuk mengubah gaya peta.



2. Jelajahi daftar untuk mencari peta atau peta warna yang Anda ingin gunakan. Anda dapat bergulir dengan tombol atau sentuhan.
3. Tekan tombol tengah atau ketuk untuk memilih gaya peta yang baru.
4. Jelajahi terus, menu secara otomatis akan ditutup setelah Anda memilih.



Mengunduh peta tak terkoneksi khusus



Selain [peta lokal yang diunduh secara otomatis](#), aplikasi Suunto Wear memungkinkan Anda mengunduh peta tak terkoneksi khusus untuk petualangan Anda. Misalnya, jika Anda tidak yakin apakah tujuan wisata Anda memiliki jaringan Wi-Fi, Anda dapat mengunduh peta area itu lebih dahulu.

1. Pastikan arloji Anda terhubung dengan Wifi.



2. Tekan tombol kanan atas untuk membuka **aplikasi Suunto Wear** .
3. Usap menu ke atas dan buka **Pilihan Peta**  » **Peta tak terkoneksi**.

4. Perbesar peta dengan tombol kanan atas dan kanan bawah dan sentuh dan seret untuk menggeser peta ketika menentukan area peta yang akan diunduh.





5. Ketuk tanda centang atau tekan tombol tengah untuk memilih wilayah.



6. Peta akan mulai diunduh saat arloji diisi daya dan terhubung ke Wifi.
7. Anda akan mendapat pemberitahuan di arloji Anda saat peta sudah selesai diunduh.



 **CATATAN:** Untuk peta tak terkoneksi lokal dan khusus, semua gaya peta warna sudah termasuk dalam unduhan.

 **CATATAN:** Anda dapat menyimpan satu peta khusus pada arloji Anda di satu waktu.

Pilihan umum

[Pengaturan profil](#)



[Satuan](#)

[Google Fit](#)

[Periksa versi aplikasi Suunto Wear Anda](#)



Pengaturan profil

Anda dapat memeriksa berat badan, tinggi badan, tahun kelahiran, jenis kelamin, detak jantung istirahat dan detak jantung maksimum dalam pengaturan pribadi Anda. Untuk menyesuaikan pengaturan:

1. Tekan tombol kanan atas untuk membuka **aplikasi Suunto Wear** .
2. Usap menu ke atas dan buka **Pilihan Umum**  » **Profil**.
3. Pilih pengaturan mana yang perlu Anda sesuaikan.
4. Sesuaikan pengaturan tersebut.
5. Untuk mengonfirmasi, tekan tanda centang atau tombol di tengah.

Satuan

Aplikasi Suunto Wear mendukung sistem satuan metrik (kg, km) dan imperial (mile, lb) untuk mengatur informasi pribadi Anda dan melihat statistik olahraga Anda.

1. Tekan tombol kanan atas untuk membuka **aplikasi Suunto Wear** .
2. Usap menu ke atas dan buka **Pilihan Umum**  » **Unit**.
3. Sesuaikan pengaturan tersebut.
4. Untuk mengonfirmasi, tekan tanda centang atau tombol di tengah.


Google Fit

Jika Anda menggunakan Google Fit untuk menelusuri aktivitas harian dan ingin melihat bagaimana olahraga, aktivitas harian dan tidur Anda yang direkam dengan aplikasi Suunto Wear dapat berdampak pada sasaran aktivitas harian Anda, hubungkan aplikasi Suunto Wear ke Google Fit. Saat terhubung, informasi terkait latihan dari aktivitas olahraga yang direkam dengan aplikasi Suunto Wear juga dapat diakses di Google Fit.

Hubungkan ke Google Fit

1. Kunjungi Google Fit dengan arloji Anda.



2. Masuk ke Google Fit dengan akun Google Anda.
3. Buka **aplikasi Suunto Wear** .
4. Usap menu ke atas dan buka **Pilihan Umum**  » **Google Fit**.





5. Ketuk Hubungkan.
6. Pilih akun Google yang sama yang Anda gunakan untuk masuk ke Google Fit.
7. Gulirkan ke bawah dan ketuk untuk menandai pilihan yang membuat Suunto dapat menyelaraskan rekaman data selama aktivitas Anda ke Google Fit.


Catatan harian



Pada catatan harian, Anda dapat melihat olahraga sebelumnya dan statistik aktivitas harian hari ini dan tidur Anda yang terakhir.

Untuk melihat Buku harian pada arloji Anda:

1. Tekan tombol kanan atas untuk membuka **aplikasi Suunto Wear** .
2. Usap menu ke atas dan tekan **Buku harian**  untuk membuka daftar ringkasan olahraga.
3. Ketuk olahraga yang Anda ingin lihat secara lebih rinci.

 **CATATAN:** *Jangan lupa menyelaraskan (dan menyimpan) olahraga Anda ke aplikasi seluler Suunto. Jika arloji Anda harus disetel ulang, semua olahraga yang tidak diselaraskan dalam Catatan Harian akan hilang.*

6. DETAK JANTUNG

Pantau detak jantung Anda dengan Suunto 7




Suunto 7 menggunakan teknologi wrist heart rate (WHR)/detak jantung pergelangan tangan atau detak jantung optik, yang mengukur detak jantung melalui LED untuk melacak aliran darah di pergelangan tangan Anda. Artinya, Anda dapat melihat data detak jantung Anda selama berolahraga atau dalam penggunaan sehari-hari tanpa sabuk detak jantung.

[Faktor-faktor yang memengaruhi pengukuran detak jantung pergelangan tangan](#)

[Cara memakai arloji Anda untuk meningkatkan pengukuran HR](#)

[Detak jantung saat berolahraga](#)

[Detak jantung harian](#)

 **CATATAN:** Aplikasi Suunto Wear tidak mendukung menggunakan sabuk detak jantung eksternal.

Faktor-faktor yang memengaruhi pengukuran detak jantung pergelangan tangan

- Arloji harus dikenakan bersentuhan dengan kulit Anda. Jangan ada kain (setipis apa pun) di antara sensor ini dan kulit Anda.

- Arloji harus dikenakan di lengan pada posisi lebih tinggi dari biasanya. Sensor membaca aliran darah melalui jaringan, jadi semakin baik bila semakin banyak jaringan yang bisa dibacanya.
- Gerakan lengan dan pelenturan otot, misalnya menggenggam raket tenis, dapat mengubah keakuratan pembacaan sensor.
- Bila detak jantung Anda rendah, sensor tidak dapat menampilkan pembacaan yang stabil. Pemanasan singkat selama beberapa menit sebelum memulai perekaman akan membantu.
- Pigmentasi kulit dan tato menghalangi cahaya dan mencegah pembacaan akurat dari sensor optik.
- Sensor optik mungkin tidak menampilkan pembacaan detak jantung yang akurat untuk aktivitas berenang.

Cara memakai arloji Anda untuk meningkatkan pengukuran HR

Keakuratan pengukuran HR optik dipengaruhi sejumlah faktor dan bisa berbeda, tergantung pada orangnya. Salah satu faktor yang paling membedakan adalah cara Anda memakai arloji. Yang paling sesuai dapat membantu meningkatkan keakuratan pembacaan detak jantung Anda. Mulailah dengan kiat-kiat berikut ini, kemudian uji dan tingkatkan kesesuaian arloji Anda sampai menemukan tempat pribadi yang optimal.



Saat digunakan sehari-hari

Kenakan arloji Suunto setidaknya **1 jari di atas tulang pergelangan tangan** dan pastikan arloji ada di pergelangan tangan Anda. Arloji Anda harus selalu menyentuh kulit Anda sehingga Anda tidak dapat melihat cahaya yang bersinar dari sensor.



Selama berolahraga

Uji kesesuaiannya - kuncinya adalah memakai arloji setinggi mungkin di pergelangan tangan Anda, dan agar tidak bergeser ke bawah saat berolahraga. Indikator yang baik adalah dengan mengenakannya **kira-kira 2 jari di atas tulang pergelangan tangan Anda**. Sekali lagi, pastikan Anda mengenakan arloji dengan erat dan dekat kulit, namun tidak cukup kencang sampai mengganggu sirkulasi darah.

Terlalu longgar





Sudah pas



⚠ PERINGATAN: Fitur detak jantung optik mungkin tidak akurat untuk setiap pengguna selama setiap aktivitas. Detak jantung optik juga dapat dipengaruhi anatomi unik dan pigmentasi kulit seseorang. Detak jantung Anda yang sebenarnya bisa saja lebih tinggi atau rendah dibanding pembacaan sensor optik.

⚠ PERINGATAN: Hanya untuk penggunaan rekreasi; fitur detak jantung optik bukan untuk penggunaan medis.

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

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

7. AKTIVITAS SEHARI-HARI

Selain dapat melakukan penelusuran olahraga, Anda juga dapat menggunakan Suunto 7 Anda untuk menelusuri aktivitas harian dan pemulihan Anda. Anda dapat menelusuri langkah, kalori, detak jantung, sumber daya tubuh dan tidur harian di arloji Anda dan mengikuti tren dengan aplikasi seluler Suunto.

[Langkah](#)

[Kalori](#)

[Detak jantung harian](#)

[Sumber daya tubuh](#)

[Tidur](#)

[Google Fit](#)

Detak jantung harian

Arloji Anda dapat mengukur tingkat detak jantung sepanjang hari untuk memberi Anda gambaran umum tingkat aktivitas dan pemulihan.

Tile Detak Jantung menyediakan cara cepat untuk memeriksa tingkat detak jantung Anda saat ini dan grafik 24 jam yang memvisualisasikan bagaimana tingkat detak jantung berubah sepanjang hari — ketika beristirahat dan ketika sedang aktif. Grafik diperbarui setiap 10 menit, sedangkan tingkat detak jantung terkini diukur setiap detik untuk memberi tahu Anda feedback terbaru.

Anda juga dapat membuka **Buku harian** > **Aktivitas sehari-hari** untuk melihat informasi terkait tingkat detak jantung harian Anda.

Sumber daya tubuh

Arloji Anda dapat mengukur tingkat stres dan pemulihan sepanjang hari untuk membantu memastikan Anda memiliki cukup energi untuk menjalankan aktivitas Anda hari itu dan menjaga keseimbangan kesehatan di antara aktivitas, stres dan pemulihan.

Tile Sumber daya menyediakan cara cepat untuk memeriksa tingkat sumber daya Anda saat ini atau melihat bagaimana tidur, aktivitas harian dan stres berdampak pada sumber daya tubuh Anda dari grafik 24 jam. Grafik diperbarui setiap 30 menit,

sedangkan tingkat sumber daya terkini Anda diperbarui lebih sering lagi. Batang berwarna hijau menandakan periode di mana Anda telah memulihkan diri.

Jika Anda melakukan penelusuran tidur dengan Suunto 7, Anda juga dapat mengetahui jumlah sumber daya tubuh yang telah Anda dapatkan di malam hari dan tingkat keseluruhan sumber daya tubuh ketika bangun tidur.

Informasi sumber daya tubuh juga dapat ditemukan di aplikasi Suunto Wear melalui **Buku harian > Aktivitas sehari-hari**.

Aktifkan sumber daya & detak jantung Harian

Untuk mengaktifkan: **Detak jantung harian & sumber daya** dari Tiles:

1. Pada bagian depan arloji, geser ke kiri pada layar untuk melihat Tiles Anda.
2. Cari Tile Detak Jantung atau Tile Sumber daya.
3. Ketuk Hidupkan dan ikuti petunjuk pada layar untuk melanjutkan.

Untuk mengaktifkan **Detak jantung harian & sumber daya** dari aplikasi Suunto Wear:

1. Tekan tombol kanan atas untuk membuka aplikasi Suunto Wear.
2. Gulir menu ke bawah dan pilihlah **Buku harian > Aktivitas sehari-hari**.
3. Aktifkan **Detak jantung harian & sumber daya** dan ikuti petunjuk pada layar untuk melanjutkan.



CATATAN: Penelusuran Detak jantung harian & sumber daya sedikit meningkatkan penggunaan baterai.



CATATAN: Penelusuran tidur membutuhkan data detak jantung. Jika Anda mengaktifkan penelusuran tidur, Detak jantung harian & sumber daya juga akan diaktifkan.

8. TIDUR

Dengan Suunto 7, Anda dapat menelusuri pola tidur Anda. Satu yang disepakati tentang tidur ialah bahwa kita beristirahat untuk pemulihan dan satu-satunya cara yang terbaik untuk melakukan ini ialah selama tidur. Jika Anda ingin meningkatkan kinerja Anda, tidur yang baik dan menyegarkan adalah kuncinya.

Dua hal mendasar untuk mendapatkan manfaat maksimal dari tidur Anda adalah:

1. Memastikan durasi tidur Anda cukup.
2. Menjaga pola tidur yang teratur.

Solusi penelusuran tidur Suunto dirancang dengan dua prinsip ini.

[Mengaktifkan penelusuran tidur](#)

[Sleep Tile](#)

[Laporan tidur](#)

[Mode Bioskop](#)

[Informasi terkait pola tidur pada aplikasi seluler Suunto](#)

Mengaktifkan penelusuran tidur

Secara bawaan penelusuran tidur tidak diaktifkan, jadi untuk menggunakan penelusuran tidur, Anda harus mengaktifkan fitur ini terlebih dahulu. Ada dua cara untuk mengaktifkan penelusuran tidur.

Anda dapat mengaktifkan fitur penelusuran tidur dari [Sleep Tile](#) Suunto:

1. Pada bagian depan arloji, usap ke kanan untuk mengakses Tiles
2. Cari Sleep Tile dan tekan Hidupkan
3. Ikuti petunjuk pada layar.

Anda juga dapat mengaktifkan fitur ini dari aplikasi Suunto Wear:

1. Tekan tombol kanan atas untuk membuka aplikasi Suunto Wear
2. Gulir menu ke bawah dan pilihlah **Buku harian** > **Tidur** > **Pelacakan tidur**
3. Ikuti petunjuk pada layar.

Laporan tidur



Anda bisa mendapatkan lebih banyak informasi terkait pola tidur dari laporan tidur. Laporan tidur merangkum kualitas tidur dan berbagai tahapan tidur Anda. Laporan tidur juga menunjukkan tingkat detak jantung selama tidur dan sumber daya tubuh pada saat Anda bangun tidur.

Untuk mengakses laporan tidur anda dari Sleep Tile:

1. Pada bagian depan arloji, geser ke kiri pada layar untuk melihat Tiles Anda.
2. Cari dan ketuk Sleep Tile.

Laporan Tidur juga dapat diakses dari aplikasi Suunto Wear:

1. Tekan tombol kanan atas untuk membuka aplikasi Suunto Wear
2. Gulir menu ke bawah dan pilihlah **Buku harian** > **Tidur**.


Mode Bioskop



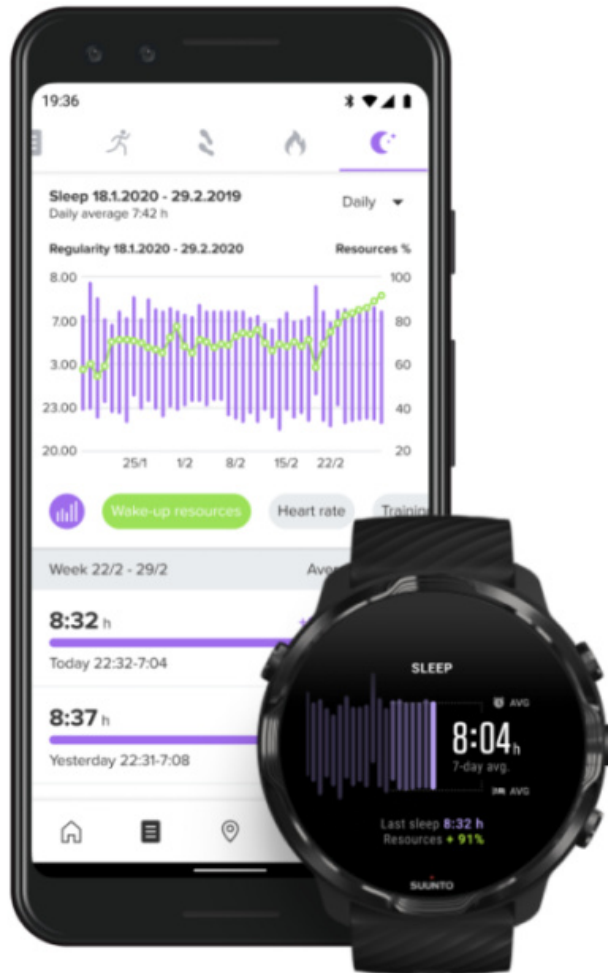
Anda dapat mengaktifkan mode sunyi pada arloji ketika tidur dengan mengaktifkan mode Bioskop dari pengaturan sistem arloji. Mode Bioskop menonaktifkan tampilan sehingga tidak akan mengganggu waktu tidur Anda atau ketika akan tidur.

Saat mengaktifkan mode Bioskop, arloji Anda juga akan menonaktifkan semua notifikasi kecuali alarm.

Untuk mengaktifkan mode Bioskop:

1. Pada bagian depan arloji, usap ke bawah dari atas layar.
2. Ketuk ikon mode Bioskop 

Informasi terkait pola tidur pada aplikasi seluler Suunto



Aplikasi seluler Suunto memberikan lebih banyak informasi terkait pola tidur Anda. Dari aplikasi seluler Suunto, Anda dapat memeriksa analisis jangka panjang dan catatan riwayat tidur Anda.

Analisis tidur yang lebih rinci dan catatan riwayat dapat ditemukan di tampilan harian dan catatan harian.

9. MUSIK

Mendengarkan daftar musik yang membawa Anda lebih jauh - sambungkan headphone ke telepon Anda dan kendalikan musik dari pergelangan tangan Anda atau unduh lagu favorit Anda ke arloji, dan tinggalkan telepon Anda.

Mengontrol musik dari pergelangan tangan Anda

Hubungkan headphone ke telepon Anda dan kontrol musik maupun audio lainnya - sesuaikan volume, jeda dan lewatkan rekaman musik - langsung dari pergelangan tangan Anda tanpa perlu mengeluarkan telepon seluler dari saku.

[Kendali media otomatis](#)

[Tombol pintas ke kendali media](#)

[Mengunduh aplikasi untuk musik Anda](#)

[Berolahraga diiringi musik](#)

Kendali media otomatis



Kendali media otomatis muncul di arloji Anda ketika Anda mulai memutar musik atau audio lainnya dari telepon Anda.

Untuk keluar dari kendali media, geser ke kanan atau tekan tombol Power.

Untuk kembali ke kendali media saat di bagian depan arloji, geser ke bawah dari atas layar Anda atau gunakan tombol pemintas (tekan tombol tengah).

Mengelola kontrol media

1. Di bagian depan arloji, usap ke bawah dari atas layar Anda.
2. Ketuk **Setelan** ⚙️ » **Umum**.
3. Putar **Luncurkan otomatis kontrol media** on atau off

Jika kendali media tidak terlihat di arloji Anda

Jika kendali media tidak otomatis terlihat di arloji Anda ketika Anda mulai memutar musik dari telepon Anda:

1. Pastikan [arloji Anda terhubung ke aplikasi Wear OS dari Google](#) di telepon yang memainkan musik Anda, lalu coba lagi.
2. Buka **Setelan** » **Umum** » **Luncurkan otomatis kontrol media** dan pastikan sudah dihidupkan.

Tombol pintas ke kendali media

Di setelan pabrik, Suunto 7 memiliki [pintasan tombol](#) ke kendali media agar mudah mengakses musik dan audio lainnya - juga selama berolahraga.

1. Di bagian depan arloji, **tekan tombol tengah** di sisi kanan untuk membuka kontrol media.



- Gunakan sentuhan atau tombol untuk mengendalikan musik Anda atau audio lainnya.



- Untuk keluar dari kendali media, geser ke kanan atau tekan tombol Power.



[Pelajari lebih lanjut tentang pintasan tombol](#)

Mengunduh aplikasi untuk musik Anda

Beberapa layanan musik seperti Spotify dan Pandora menawarkan aplikasi untuk mengontrol musik Anda dengan arloji. Dengan aplikasi musik, Anda dapat melihat

daftar lagu yang baru diputar atau menyimpan lagu favorit dengan arloji Anda. Anda bisa mendapatkan dan mengunduh aplikasi dari Google Play Store di arloji Anda.

Mendengarkan musik tanpa telepon seluler

Suunto 7 dapat menyimpan ribuan lagu agar Anda dapat mendengarkan lagu favorit atau audio lainnya saat bepergian - tanpa telepon seluler Anda.

Untuk mendengarkan musik di arloji tanpa telepon seluler, Anda memerlukan:

- aplikasi musik di arloji Anda yang mendukung penggunaan tak terkoneksi
- Headphone Bluetooth yang terhubung ke arloji Anda


[Menghubungkan headphone ke arloji Anda](#)

[Olahraga dalam waktu lama dan musik](#)

Menghubungkan headphone ke arloji Anda

Anda memerlukan headphone Bluetooth untuk mendengarkan musik atau audio lainnya di arloji Anda.

Untuk menghubungkan headphone ke arloji Anda:

1. Ikuti langkah-langkah yang menyertai headphone Bluetooth Anda untuk menemukannya dalam mode pemadanan.
2. Di bagian depan arloji, usap ke bawah dari atas layar Anda dan ketuk **Setelan** .
3. Buka **Konektivitas** » **Bluetooth** » **Perangkat yang tersedia**.
4. Arloji Anda akan mencari perangkat terdekat. Saat nama headphone Anda terlihat, **tekan namanya untuk menghubungkannya**. Arloji Anda akan terhubung ke headphone.

Olahraga dalam waktu lama dan musik

Mendengarkan musik secara langsung dari arloji Anda dengan headphone Bluetooth akan menghabiskan banyak daya dan membuat baterai lebih cepat habis. Hal ini perlu diingat bila Anda ingin merekam olahraga yang lebih lama.

[Ketahuilah cara memaksimalkan usia pakai baterai saat berolahraga](#)

10. USIA BATERAI

Suunto 7 penuh dengan berbagai fitur yang kuat untuk olahraga dan kehidupan sehari-hari serta dioptimalkan untuk menghemat daya jika memungkinkan. Usia baterai yang sebenarnya adalah bervariasi, tergantung pada fitur dan aplikasi yang Anda gunakan, dan cara Anda menggunakannya. Selain itu, olahraga yang Anda lakukan dapat berpengaruh besar pada daya tahan baterai Anda secara keseluruhan, karena olahraga luar ruangan dengan GPS mengonsumsi lebih banyak daya daripada olahraga dalam ruangan

[Memaksimalkan usia pakai baterai dalam penggunaan sehari-hari](#)

[Memaksimalkan usia baterai saat berolahraga](#)

[Memeriksa usia pakai & penggunaan baterai](#)

[Mengisi daya arloji Anda](#)

Memaksimalkan usia pakai baterai dalam penggunaan sehari-hari

Fitur, aplikasi, dan bagian depan arloji yang Anda gunakan, dan cara Anda menggunakannya, semua ini memengaruhi usia pakai baterai Anda. Selain itu, semakin banyak Anda berinteraksi dengan arloji Anda - memeriksa dan bergulir di antara pemberitahuan, menjelajahi peta, dan menggunakan fitur yang memerlukan koneksi Internet - semakin banyak daya yang dikonsumsi.

Untuk memaksimalkan usia baterai arloji Anda dalam penggunaan sehari-hari, cobalah solusi di bawah ini.

Menggunakan bagian depan arloji Suunto



Semua bagian depan arloji yang dirancang Suunto menggunakan daya listrik untuk menampilkan waktu dalam mode daya rendah tanpa menghidupkan layar dan tanpa mengaktifkan arloji Anda. *Ingatlah bahwa bagian depan arloji lainnya mungkin tidak berdaya listrik.*

Jika Anda baru menambahkan bagian depan arloji baru dan baterai Anda terkuras lebih cepat dari biasanya, coba batalkan instalasi bagian depan arloji itu.


[Mengubah bagian depan arloji](#)

[Menghapus bagian depan arloji](#)

Menggunakan pengaturan pabrik untuk Tampilan dan Gerakan

Secara setelan pabrik, tampilan dan gerakan untuk berinteraksi dengan Suunto 7 Anda diatur agar menggunakan jumlah daya minimum setiap hari. Untuk mendapatkan pengalaman terbaik, gunakan pengaturan pabrik dengan bagian depan arloji Suunto yang berdaya listrik.

- **Selalu Mode miring dengan penghemat daya nyalakan**
Dengan Mode miring dengan penghemat daya, Anda dapat memutar pergelangan tangan untuk melihat jam tanpa mengaktifkan arloji Anda.
[Menyesuaikan gerakan](#)

 **CATATAN:** Anda perlu menggunakan bagian depan arloji berdaya listrik untuk memakai Mode miring dengan penghemat daya.

- **Selalu Miringkan untuk mengaktifkan matikan**
Bila Anda menyalakan Miringkan untuk mengaktifkan tampilan akan kembali dan mengaktifkan arloji Anda setiap kali Anda memutar pergelangan tangan. Untuk menghemat usia baterai, tekan tombol Power atau gunakan sentuhan untuk menghidupkan tampilan. [Menyesuaikan pengaturan tampilan](#)
- **Selalu Layar selalu aktif matikan**
Matikan layar arloji bila tidak digunakan untuk menghemat daya. [Menyesuaikan pengaturan tampilan](#)

Menggunakan mode Penghemat Baterai



Bila baterai arloji Anda hampir habis atau Anda sedang bepergian, nyalakan Penghemat baterai agar Anda dapat menggunakan arloji lebih lama. Bila Penghemat baterai dihidupkan, Suunto 7 Anda berfungsi seperti arloji tradisional - Anda dapat melihat jam dan tanggal, dan melihat perkiraan sisa baterai.

Bila Anda menghidupkan Penghemat baterai dengan baterai penuh, Anda bisa menggunakan Suunto 7 seperti arloji tradisional hingga 40 hari.

 **CATATAN:** Penghemat baterai menyala otomatis saat baterai hampir habis.

Hidupkan Penghemat baterai

1. Di bagian depan arloji, geser ke bawah dari atas layar Anda.
2. Ketuk Penghemat baterai.



Bila Penghemat baterai dihidupkan, lihat jam dengan menekan tombol Power.

Hidupkan kembali arloji Anda untuk Penghemat baterai mematikan



1. Terus tekan tombol Power selama 12 detik untuk menghidupkan kembali arloji Anda.
2. Hubungkan arloji Anda ke pengisi daya, maka arloji Anda akan otomatis dihidupkan kembali.

Matikan pemberitahuan yang tidak Anda inginkan di arloji Anda

Mematikan pemberitahuan yang kurang penting akan mengurangi interaksi tidak perlu dengan arloji Anda - Anda dapat tetap berfokus sekaligus menghemat baterai.

[Pilih pemberitahuan yang akan ditampilkan di arloji Anda](#)

Menghapus aplikasi

Jika Anda baru memasang aplikasi dan baterai Anda terkuras lebih cepat dari biasanya, coba batalkan instalasi aplikasi itu. Anda juga dapat menghapus aplikasi yang tidak Anda gunakan guna menghindari koneksi data yang tidak perlu ke telepon seluler Anda atau Internet.


[Menghapus aplikasi](#)

Aktifkan mode Airplane



Meskipun layarnya mati, arloji Anda tetap mencari dan menyimpan koneksi data bila dibiarkan dalam keadaan hidup. Bila Anda tidak memerlukan koneksi, Anda bisa

menghemat daya dengan memutuskan koneksi Internet dari telepon Anda melalui mode Airplane.

1. Di bagian depan arloji, geser ke bawah dari bagian atas layar.
2. Ketuk  untuk Mode Pesawat menghidupkan.

Apa yang terjadi bila Anda melepas arloji

Setelah tidak aktif selama 30 menit, arloji Anda akan mendeteksi sudah lepas dari pergelangan tangan Anda kemudian beralih ke mode daya rendah.

Memaksimalkan usia baterai saat berolahraga

Suunto 7 sangat cocok untuk semua jenis aktivitas. Konsumsi baterai berbeda-beda bergantung pada pilihan olahraga Anda – berolahraga di luar ruang dengan GPS menggunakan daya lebih banyak dibanding olahraga di dalam ruang. Selain itu, cara Anda berinteraksi dengan arloji selama berolahraga — memeriksa statistik, menjelajahi peta, atau menggunakan fitur lain di arloji Anda – juga akan memengaruhi konsumsi baterai.

Untuk memaksimalkan usia baterai arloji Anda selama berolahraga, cobalah solusi di bawah ini.

Mengubah keakuratan lokasi

Jika Anda memilih Baik Akurasi lokasi baterai Anda tahan lebih lama dalam olahraga luar ruang Anda. Untuk beberapa mode olahraga seperti berlari atau bersepeda, FusedTrack™ digunakan untuk meningkatkan kualitas pelacakan.


[Mengubah keakuratan lokasi](#)


Tetap dalam mode daya rendah



Selama olahraga, aplikasi Suunto Wear secara otomatis mengalihkan tampilan ke mode daya rendah setelah 10 detik tidak aktif untuk menghemat daya. Aplikasi Suunto Wear akan tetap merekam dan menampilkan statistik olahraga Anda di mode ini.

Untuk lebih menghemat daya, harap periksa bahwa [Peta Selalu-aktif](#) tidak diaktifkan.

 **CATATAN:** Mode daya rendah tidak memengaruhi keakuratan data olahraga Anda

 **CATATAN:** Menggunakan mode daya rendah bersama dengan Peta selalu aktif diaktifkan akan meningkatkan konsumsi daya.

Hindari menyentuh dan menekan tombol tanpa sengaja saat berolahraga



Beberapa gerakan dan kondisi basah seperti tetesan hujan atau lengan basah kadang-kadang dapat menghidupkan layar berulang kali tanpa Anda sadari, dan menguras baterai lebih cepat dari perkiraan. Untuk menghindari tekanan dan memencet tombol tanpa sengaja saat berolahraga, kuncilah layar sentuh dan tindakan tombol.

[Mengunci layar sentuh dan tindakan tombol](#)

Terus gunakan aplikasi Suunto Wear saat merekam olahraga

Aplikasi Suunto Wear mendukung mode daya rendah selama berolahraga. Jika Anda meninggalkan aplikasi Suunto Wear selama berolahraga, ingatlah bahwa beberapa tindakan dan aplikasi dapat menghabiskan banyak daya baterai sehingga bisa memengaruhi durasi perekaman olahraga Anda.

Menggunakan arloji untuk mengendalikan musik di telepon seluler Anda

Mendengarkan musik secara langsung dari arloji Anda dengan headphone Bluetooth akan menghabiskan banyak daya dan membuat baterai lebih cepat habis. Bila ingin

berolahraga lebih lama dan mendengarkan musik, gunakan arloji Anda untuk mengendalikan musik yang diputar di telepon seluler Anda.

Memeriksa usia pakai & penggunaan baterai



Untuk informasi tentang penggunaan baterai di arloji Anda, buka aplikasi Wear OS dari Google di telepon seluler Anda dan kunjungi Setelan lanjutan » Baterai jam tangan.

CATATAN: Info baterai Anda dihapus setiap kali arloji terisi penuh. Penggunaan baterai untuk aplikasi dan bagian depan arloji hanyalah perkiraan dan tidak dijamin akurat. Bagian depan arloji mungkin menggunakan lebih banyak baterai dari perkiraan.

11. PERTANYAAN YANG SERING DIAJUKAN

Harap lihat bagian [Pertanyaan yang Sering Diajukan](#) untuk Suunto 7.

12. CARA MEMBUAT VIDEO

Harap lihat [How to videos](#) di Youtube.

13. PERAWATAN DAN DUKUNGAN

Pedoman penanganan

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

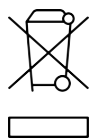
Dalam keadaan normal, arloji ini tidak perlu diservis. Secara rutin bilas dengan air bersih, sabun yang lembut, dan dengan hati-hati bersihkan rumahannya dengan kain lembut yang lembab.

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

Pembuangan

Harap buang perangkat ini menurut peraturan setempat tentang limbah elektronik. Jangan dibuang ke sampah.

Jika Anda inginkan, Anda dapat mengembalikan perangkat Anda ke penjual Suunto terdekat.



Mendapatkan bantuan

Untuk bantuan lebih lanjut terkait Wear OS dari Google, harap kunjungi:

[Wear OS dari Bantuan Google](#)
[Bantuan Google](#)

Untuk bantuan lebih lanjut terkait fitur olahraga oleh Suunto, harap kunjungi:

[Bantuan bagi produk Suunto](#)

Bantuan daring kami menyediakan berbagai bahan pendukung yang komprehensif, misalnya panduan pengguna, pertanyaan yang sering diajukan, cara membuat video, pilihan servis dan perbaikan, pencari pusat layanan kami, syarat dan ketentuan garansi, dan rincian kontak untuk bantuan pelanggan kami.

Jika pertanyaan Anda tidak terjawab di bantuan daring kami, harap hubungi bagian bantuan pelanggan. Kami akan membantu Anda dengan senang hati.

14. DAFTAR ISTILAH

EPOC

Excess Post-exercise Oxygen Consumption (EPOC)/Konsumsi oksigen yang berlebihan setelah berolahraga

Jika Anda ingin mengetahui intensitas, pikirkan EPOC! Semakin tinggi angka EPOC Anda, semakin tinggi pula intensitas olahraga Anda - dan semakin tinggi jumlah energi yang akan Anda gunakan untuk pemulihan dari olahraga Anda (yang mungkin hebat).

Beidou

Beidou adalah sistem navigasi satelit Tiongkok.

FusedAlti™

FusedAlti™ menyediakan pembacaan ketinggian yang merupakan kombinasi dari ketinggian GPS dan barometer. FusedAlti meminimalkan pengaruh dari kekeliruan sementara dan kekeliruan perbedaan dalam pembacaan ketinggian terakhir.

FusedTrack™

Teknologi FusedTrack™ menggabungkan data pergerakan dengan data GPS untuk memastikan pelacakan yang akurat.

Glonass

Global Navigation Satellite System (GLONASS) adalah sistem penentuan posisi alternatif pada GPS.

GPS

Global Positioning System (GPS) memberikan informasi lokasi dan waktu di semua kondisi cuaca oleh satelit yang mengorbit Bumi.

Titik mulai yang populer

Titik-titik mulai yang populer dihasilkan dari olahraga yang dilakukan oleh komunitas Suunto dan dapat dilihat sebagai titik-titik kecil di peta warna untuk aplikasi Suunto Wear dan aplikasi Suunto.

PTE

Peak Training Effect (PTE)

Lihat PTE bila Anda ingin mengetahui seberapa besar dampak olahraga Anda terhadap kebugaran aerobik Anda. Melihat skala PTE adalah cara termudah untuk memahami mengapa ini berguna: 1-2: Meningkatkan daya tahan dasar, membangun dasar yang baik untuk kemajuan 3-4: Melakukannya 1-2 kali seminggu akan meningkatkan kebugaran aerobik secara efektif. 5: Anda benar-benar memaksa diri dan jangan sering melakukannya.

Waktu pemulihan

Waktu pemulihan berfungsi sesuai namanya: memberikan perkiraan berapa lama Anda perlu pulih pasca berolahraga berdasarkan statistik seperti durasi dan intensitas. Pemulihan adalah unsur penting dalam olahraga dan kesehatan Anda secara keseluruhan. Meluangkan waktu untuk beristirahat saat dibutuhkan adalah sama pentingnya dengan aktivitas Anda, dan akan membantu mempersiapkan Anda untuk petualangan berikutnya.

Aplikasi Suunto Wear

Aplikasi yang sudah tertanam di Suunto 7 Anda untuk melacak olahraga dan petualangan Anda dengan data waktu nyata yang akurat dan peta tak terkoneksi gratis maupun peta warna.

Aplikasi Suunto

Aplikasi pendamping seluler untuk menyielaraskan dan menyimpan olahraga Anda dari arloji ke catatan harian olahraga di telepon seluler Anda.

SWOLF

SWOLF adalah cara yang kurang menarik untuk mengatakan “seberapa efisien Anda berenang”. Pada dasarnya, SWOLF mengukur berapa gaya yang Anda perlukan untuk menempuh jarak tertentu saat berenang. Karena itu, angka SWOLF yang lebih rendah berarti teknik berenang yang lebih efisien.

Aplikasi pendamping Wear OS by Google

Aplikasi pendamping seluler yang menghubungkan Suunto 7 Anda dengan telepon seluler Anda agar dapat menggunakan berbagai fitur pintar seperti pemberitahuan, Google Pay dan sebagainya.

15. REFERENSI

Info dari Produsen

Produsen

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

Tanggal produksi

Tanggal produksi dapat diketahui dari nomor seri perangkat Anda. Nomor serinya selalu terdiri dari 12 karakter: YYWWXXXXXXXXXX.

Dalam nomor seri, dua digit pertama (YY) adalah tahun dan dua digit berikutnya (WW) adalah minggu dalam tahun saat perangkat diproduksi.

Spesifikasi teknis

Untuk rincian spesifikasi teknis Suunto 7 lihat “Informasi tentang Keamanan Produk dan Peraturan” yang dikirimkan bersama Nama Produk Anda atau tersedia di www.suunto.com/Suunto7Safety.

Kepatuhan

Untuk informasi terkait kepatuhan, lihat “Informasi tentang Keamanan Produk dan Peraturan” yang dikirimkan bersama Suunto 7 Anda atau tersedia di www.suunto.com/Suunto7Safety

Merek dagang

Suunto 7, logo, dan merek dagang Suunto lainnya serta nama-nama yang dibuatnya adalah merek dagang terdaftar atau merek dagang tidak terdaftar milik Suunto Oy. Seluruh hak cipta dilindungi undang-undang.

Google, Wear OS dari Google, Google Play, Google Pay, Google Fit dan merek maupun logo terkait lainnya adalah merek dagang milik Google LLC.

App Store dan iPhone adalah merek dagang milik Apple Inc., yang terdaftar di A.S. dan berbagai negara lain.

Nama dagang dan merek dagang lain adalah kepunyaan pemilik masing-masing.

Pemberitahuan mengenai hak paten

Produk ini dilindungi oleh permohonan paten yang sedang dalam proses dan hak-hak nasional lainnya yang berkaitan. Untuk daftar hak paten saat ini, kunjungi:

www.suunto.com/patents

Permohonan hak paten tambahan telah diajukan.

Hak Cipta

© Suunto Oy 01/2020. Hak cipta dilindungi undang-undang. Suunto, nama-nama produk Suunto, logo, merek dagang Suunto lainnya merupakan merek dagang terdaftar atau merek dagang tidak terdaftar milik Suunto Oy. Dokumen ini dan isinya adalah milik Suunto Oy dan hanya untuk digunakan oleh klien untuk mendapatkan pengetahuan dan informasi mengenai pengoperasian produk-produk Suunto. Seluruh isi dokumen ini tidak boleh digunakan atau didistribusikan untuk tujuan lain mana pun dan/atau disampaikan, diungkapkan atau diperbanyak tanpa ijin tertulis sebelumnya dari Suunto Oy. Meskipun kami amat sangat berhati-hati untuk memastikan bahwa informasi di dalam dokumentasi ini sudah lengkap dan akurat, kami tidak menjamin keakuratannya secara tertulis maupun tersirat. Isi dokumen ini dapat berubah sewaktu-waktu tanpa pemberitahuan sebelumnya. Versi terbaru dokumentasi ini dapat diunduh di www.suunto.com.

©Mapbox, ©OpenStreetMap

Cetakan menggunakan data peta dari Mapbox dan OpenStreetMap serta sumber-sumber datanya. Untuk mempelajari lebih lanjut, kunjungi <https://www.mapbox.com/about/maps/> dan <http://www.openstreetmap.org/copyright>.

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

Garansi Terbatas Internasional ini tidak berlaku jika Produk atau aksesoris:

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

Mendapatkan servis garansi Suunto

Anda harus memiliki bukti pembelian untuk mendapatkan servis garansi Suunto. Anda juga harus mendaftarkan produk Anda ke www.suunto.com/register untuk mendapatkan layanan garansi internasional secara global. Untuk instruksi cara memperoleh servis garansi, kunjungi www.suunto.com/warranty, hubungi peritel Suunto setempat Anda, atau hubungi dukungan Suunto di www.suunto.com/support.


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.

16. KEAMANAN

Jenis tindakan pencegahan untuk keamanan


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


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

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


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


Tindakan pencegahan untuk keamanan


 **PERINGATAN:** 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.


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

 **PERINGATAN:** Hanya untuk tujuan rekreasi.


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

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

 **HATI-HATI:** Jangan menggunakan zat pembersih serangga pada produk ini karena dapat merusak permukaannya.

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

 **HATI-HATI:** Jangan sampai produk ini terbentur atau jatuh karena bisa rusak.

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

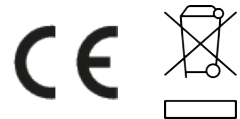


SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 02/2024

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