

SUUNTO AQUA

PANDUAN BAGI PENGGUNA

1. Tujuan penggunaan.....	4
2. Keselamatan.....	5
3. Memulai.....	7
3.1. Tombol.....	7
3.2. Mikrofon.....	8
3.3. Konektivitas Bluetooth.....	9
3.4. Pemasangan.....	9
3.4.1. Komunikasi medan dekat (NFC).....	9
3.5. Aplikasi Suunto.....	10
3.6. Mengenakan headphone.....	10
4. Fitur.....	11
4.1. Kontrol gerakan kepala.....	11
4.2. Mode suara.....	12
4.3. Musik offline.....	12
4.4. Penyesuaian tombol.....	12
4.5. Masukan suara.....	13
4.6. Koneksi perangkat ganda.....	13
5. Deteksi dan analisis gerakan.....	15
5.1. Peringatan kelelahan leher.....	15
5.2. Penilaian mobilitas leher.....	15
5.3. Penilaian lompatan.....	15
6. Pelacakan olahraga.....	17
6.1. Berenang.....	17
7. Pengaturan.....	19
7.1. Info perangkat.....	19
7.2. Pembaruan perangkat lunak.....	19
7.3. Mereset headphone.....	19
8. Baterai dan pengisian daya.....	20
9. Perawatan dan dukungan.....	22
9.1. Pedoman penanganan.....	22
9.2. Pembuangan.....	22
10. Referensi.....	23
10.1. Kepatuhan.....	23
10.2. CE.....	23


1. Tujuan penggunaan


Headphone Suunto Aqua merupakan headphone nirkabel yang kompatibel dengan Bluetooth® yang dirancang dan dibuat untuk berenang dan olahraga luar ruangan. Dengan Suunto Aqua, Anda dapat dengan aman dan nyaman mendengarkan musik dan melakukan panggilan telepon selama olahraga.

Jangan menggunakan produk ini dalam situasi yang membutuhkan perhatian khusus atau penuh. Produk ini hanya untuk tujuan rekreasi.


2. Keselamatan

Jenis-jenis tindakan pencegahan untuk keselamatan


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


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


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


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


Tindakan pencegahan untuk keselamatan


 **PERINGATAN:** Reaksi alergi atau iritasi kulit bisa terjadi bila produk ini bersentuhan dengan kulit, meskipun produk kami mematuhi standar industri. Jika hal itu terjadi, langsung hentikan penggunaannya dan berkonsultasilah dengan dokter.


 **PERINGATAN:** Berkonsultasilah selalu dengan dokter sebelum Anda memulai program olahraga. Aktivitas fisik berlebihan dapat mengakibatkan cedera serius.


 **PERINGATAN:** Produk dan layanan Suunto dimaksudkan untuk penggunaan rekreasi semata dan bukan untuk tujuan pengobatan apa pun.


 **PERINGATAN:** Mengenakan headphone dapat memengaruhi kemampuan Anda untuk mendengarkan situasi sekeliling Anda. Gunakan headphone Anda secara bertanggung jawab dan prioritaskan keselamatan.


 **PERINGATAN:** Sebelum mengisi daya, pastikan port pengisian daya headphone bebas dari sisa cairan. Cairan pada port pengisian daya merusak sirkuit headphone.


 **PERINGATAN:** Jangan menggunakan produk saat badai petir. Badai petir dapat menyebabkan operasi perangkat yang tidak normal dan meningkatkan risiko tersengat listrik.


 **PERINGATAN:** Meskipun headphone Anda kedap air, jangan mengisi daya saat basah. Mengisi daya headphone dalam kondisi basah dapat menyebabkan kebakaran atau tersengat listrik. Pastikan kabel pengisi daya dan headphone dalam kondisi kering sebelum mengisi daya headphone.


 **HATI-HATI:** Gunakan hanya powerbank yang disertakan saat mengisi daya Suunto Aqua 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 sampai produk ini terbentur atau jatuh karena bisa rusak.

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

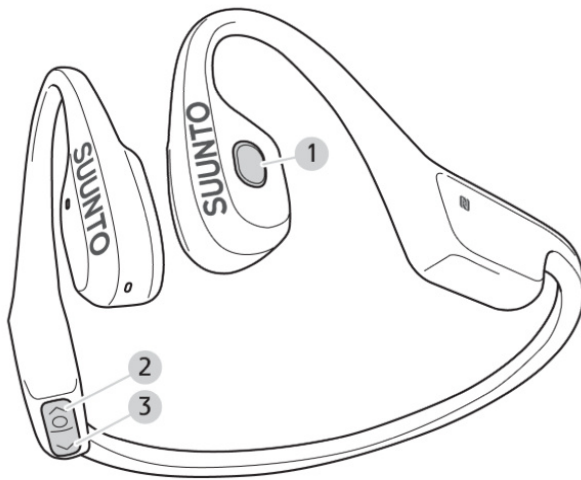
 **CATATAN:** Selalu patuhi peraturan perundang-undangan setempat jika menggunakan produk di luar ruangan dan saat menggunakannya di antara orang-orang.

 **CATATAN:** Pastikan Anda benar-benar memahami cara menggunakan headphone dan batasannya dengan membaca semua dokumentasi cetak dan panduan pengguna online. Ingatlah selalu bahwa Anda bertanggung jawab atas keselamatan Anda sendiri.

3. Memulai

3.1. Tombol

Suunto Aqua memiliki tiga tombol yang dapat Anda gunakan untuk mengganti lagu, menyesuaikan volume, dan menjawab atau mengakhiri panggilan telepon.



1. tombol multifungsi
2. tombol [▶]
3. tombol [◀]

Fungsi tombol bawaan adalah seperti berikut:

Menyalakan/mematikan perangkat

5. tekan dan tahan tombol [▶] selama 3 detik untuk menyalakan/mematikan perangkat

Mendengarkan audio

- tekan tombol multifungsi sekali untuk memulai atau menghentikan pemutaran audio
- tekan tombol multifungsi dua kali untuk melewati track selanjutnya
- tekan tombol multifungsi tiga kali untuk kembali ke track sebelumnya
- tekan tombol [▶] untuk membesarkan volume
- tekan tombol [◀] untuk mengecilkan volume
- tekan dan tahan tombol multifungsi dan tombol [▶] secara bersamaan selama 3 detik untuk beralih mode suara

Melakukan panggilan telepon

- tekan tombol multifungsi sekali untuk menjawab atau mengakhiri panggilan
- tekan dan tahan tombol multifungsi untuk menolak panggilan
- tekan tombol [▶] untuk membesarkan volume


- tekan tombol [◀] untuk mengecilkan volume

Menyesuaikan pengaturan saat perangkat menyala

- tekan dan tahan tombol multifungsi dan tombol [◀] secara bersamaan selama 3 detik untuk mengaktifkan Kontrol gerakan kepala
- tekan dan tahan tombol [◀] dan [▶] secara bersamaan selama 3 detik untuk mengaktifkan mode pelacakan latihan (mode olahraga bawaannya adalah berenang di kolam renang)
- dalam mode pemasangan, tekan dan tahan tombol multifungsi dan tombol [▶] secara bersamaan selama 3 detik untuk mengaktifkan koneksi perangkat ganda
- tekan tombol [◀] selama 3 detik untuk beralih antara mode Bluetooth dan mode musik offline
- tekan tombol multifungsi selama 3 detik untuk mengaktifkan asisten suara di ponsel Anda

Selama pengisian daya

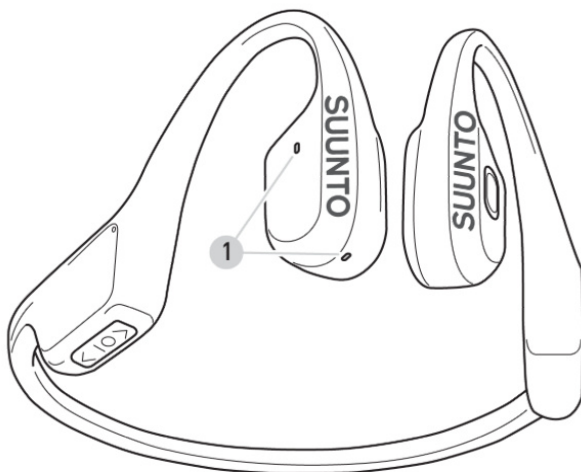
- tekan tombol multifungsi selama 5 detik untuk mengembalikan ke pengaturan pabrik

 **TIPS:** Anda dapat menyesuaikan fungsi tombol di aplikasi Suunto. Lihat 4.4. Penyesuaian tombol.

3.2. Mikrofon

Suunto Aqua Anda dilengkapi mikrofon ganda dan teknologi Peredam Suara Sekitar (Environmental Noise Cancellation/ENC). Fitur ini menjamin kualitas suara yang bagus dari panggilan telepon Anda, meskipun dalam kondisi ribut atau berangin.

Mikrofon ada di sisi kanan headphone:



1. mikrofon ganda

3.3. Konektivitas Bluetooth

Headphone Suunto Aqua Anda berkomunikasi dengan perangkat yang kompatibel melalui Bluetooth. Anda dapat memasang produk dengan perangkat Bluetooth yang dapat memutar audio, seperti ponsel, smart watch, tablet, dsb. Untuk informasi mengenai cara memasang headphone dengan perangkat yang kompatibel, lihat 3.4. *Pemasangan*.

Anda dapat menghubungkan headphone ke dua perangkat Bluetooth secara bersamaan. Lihat 4.6. *Koneksi perangkat ganda*.

Jika Anda ingin memutuskan koneksi headphone dan perangkat yang kompatibel, Anda dapat melakukannya di pengaturan Bluetooth perangkat yang terpasang. Anda memiliki dua opsi. Untuk menjaga headphone agar tetap di daftar Bluetooth dari perangkat yang dipasangkan serta memastikan koneksi ulang dengan cepat, cukup putuskan hubungan perangkat. Jika Anda ingin sepenuhnya menghapus headphone dari daftar Bluetooth perangkat yang terpasang, hapus headphone dari daftar koneksi Bluetooth. Dalam hal ini, jika Anda ingin menggunakan headphone dan perangkat Bluetooth sekali lagi, Anda harus mulai memasang dari awal.



CATATAN: Jika Anda bergerak keluar jangkauan koneksi Bluetooth selama lebih dari 3 menit saat mengenakan Suunto Aqua, koneksi headphone dan perangkat yang terpasang akan diputuskan.

Jika koneksi Bluetooth antara headphone dan perangkat kompatibel hilang, Suunto Aqua secara otomatis masuk mode siaga untuk menghemat daya. Jika headphone dalam mode siaga, tekan tombol apa pun untuk dengan cepat terhubung kembali dengan perangkat Bluetooth.

Jika headphone dan perangkat yang dipasangkan tidak terhubung selama lebih dari satu jam, headphone akan dimatikan secara otomatis.

3.4. Pemasangan

Sebelum menggunakan Suunto Aqua untuk pertama kalinya, Anda harus memasangkannya dengan perangkat yang kompatibel.

1. Tekan dan tahan tombol [◁▷] selama 5 detik untuk menyalakan headphone dan masuk mode pemasangan.
2. Pastikan Bluetooth diaktifkan pada perangkat yang Anda ingin memasang perangkat Suunto Aqua Anda.
3. Pada pengaturan Bluetooth dari perangkat yang kompatibel, buka daftar perangkat di sekitar.
4. Temukan headphone Suunto Aqua dalam daftar dan pasang headphone dengan perangkat.

Jika pemasangan berhasil, headphone akan memutar suara dan lampu LED dimatikan.

3.4.1. Komunikasi medan dekat (NFC)

Suunto Aqua Anda dapat dipasangkan dengan ponsel yang kompatibel menggunakan NFC.

Jika headphone menyala, letakkan sisi kirinya dengan logo NFC dekat dengan bagian ponsel tempat chip NFC diletakkan. Pesan dialog muncul di layar menawarkan untuk memasang ponsel dengan Suunto Aqua.

3.5. Aplikasi Suunto

Dengan aplikasi Suunto di ponsel, Anda dapat memperkaya pengalaman Suunto Aqua Anda. Pasangkan headphone Anda dengan aplikasi seluler untuk menyesuaikan tombol, mengatur Kontrol gerakan kepala, mode suara, koneksi, dan banyak lagi.

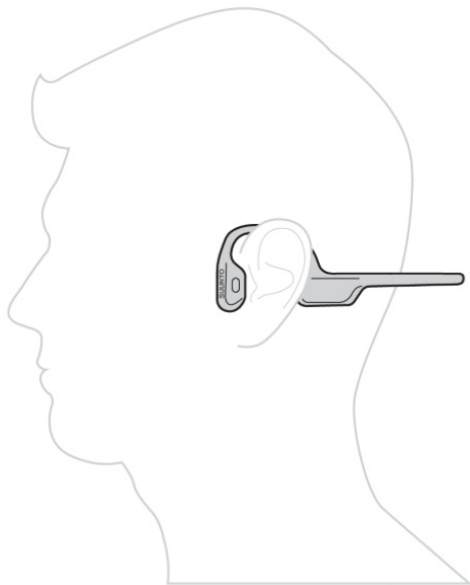
Untuk menyesuaikan pengaturan headphone di aplikasi Suunto:

1. Pasangkan headphone Suunto Aqua dengan perangkat seluler yang kompatibel melalui Bluetooth. Lihat 3.4. *Pemasangan*.
2. Unduh dan instal aplikasi Suunto pada perangkat seluler kompatibel Anda dari App Store, Google Play, atau beberapa toko aplikasi populer di Tiongkok.
3. Mulai aplikasi Suunto di ponsel Anda.
4. Aplikasi secara otomatis terhubung ke headphone Anda.
5. Buka profil Anda di aplikasi Suunto, lalu buka menu headphone untuk menyesuaikan pengaturan produk.


3.6. Mengenakan headphone

Suunto Aquaheadphone merupakan headphone konduksi tulang dengan gaya open-ear, memungkinkan Anda untuk mendengarkan audio dan masih mendengar sekitar Anda selama olahraga.

Untuk pengalaman yang baik, pasang headphone di belakang kepala Anda, dengan kaitan di telinga Anda, sehingga transduser akan terpasang di depan telinga Anda. Jaga bagian belakang headphone tegak lurus dengan tanah.



Saat berenang di kolam atau di perairan terbuka, headphone tetap stabil di kepala Anda. Berkat bobotnya yang ringan dan gaya open-ear, headphone nyaman digunakan dalam beberapa jam. Anda dapat mengenakan headphone bersama dengan topi renang, helm sepeda, dan bahkan di dalam kupluk.

 **CATATAN:** Untuk pengalaman akustik yang lebih baik saat berenang, paket headphone Anda termasuk sepasang penyumbat telinga.


4. Fitur

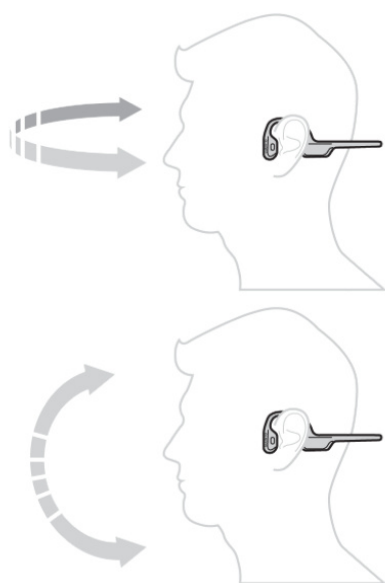
4.1. Kontrol gerakan kepala

Kontrol gerakan kepala merupakan fungsi untuk pengoperasian yang nyaman dan bebas genggam. Dengan mengangguk dan menggoyangkan kepala, Anda dapat beralih antara trek audio dan menjawab atau menolak panggilan telepon.


Untuk menggunakan Kontrol gerakan kepala, Anda harus mengaktifkan fungsi tersebut. Anda dapat mengaktifkannya dalam aplikasi Suunto atau dengan menekan dan menahan tombol multifungsi dan tombol [◀] secara bersamaan selama 3 detik.


Setelah mengaktifkan Kontrol gerakan kepala, Anda dapat mengontrol pemutaran audio dan panggilan telepon tanpa menekan tombol apa pun. Saat mendengarkan musik, goyangkan kepala Anda dua kali untuk beralih ke track selanjutnya. Jika terdapat panggilan masuk saat mengenakan headphone, anggukkan kepala dua kali untuk menjawab panggilan atau goyangkan kepala Anda dua kali untuk menolaknya.


 **CATATAN:** Pastikan Anda menolehkan kepala pada sudut yang cukup besar dan menyelesaikan gerakan dalam 1 detik.



Istirahatlah minimal 5 detik antar operasi berbeda.

 **CATATAN:** Penggunaan fungsi Kontrol gerakan kepala selama berolahraga dapat memicu perintah yang salah. Kami sarankan untuk memahami perilaku fungsi Kontrol gerakan kepala guna menentukan kesesuaiannya dengan aktivitas khusus Anda.

 **CATATAN:** Kontrol gerakan kepala mempercepat konsumsi baterai headphone. Saat kontrol ini menyala, masa pakai baterai akan berkurang sekitar 15%.

 **PERINGATAN:** Kontrol gerakan kepala hanya dimaksudkan untuk operasi tambahan. Prioritaskan keselamatan saat menggunakan fungsi ini. Jangan hanya mengandalkan Kontrol gerakan kepala untuk tindakan penting yang membutuhkan perhatian penuh dan kontrol manual.

4.2. Mode suara

Anda dapat memilih dari mode suara berbeda saat mengenakan headphone Anda. Suunto Aqua Anda menawarkan mode suara normal untuk penggunaan sehari-hari dan olahraga ringan, mode suara dengan volume yang lebih tinggi untuk pelatihan luar ruangan dan kondisi bising, serta mode suara bawah air untuk berenang. Pilih mode yang memberikan pengalaman terbaik sesuai situasi Anda saat ini.



CATATAN: Kebisingan mungkin terjadi pada tingkat volume tinggi

Saat mendengarkan audio, Anda dapat beralih mode suara dengan menekan dan menahan tombol multifungsi dan tombol [◁▷] secara bersamaan selama 3 detik. Jika aplikasi Suunto terpasang di ponsel, Anda dapat mengubah mode suara dalam aplikasi.



PERINGATAN: Penggunaan headphone dalam waktu lama dengan volume tinggi dapat menyebabkan kerusakan pendengaran dan distorsi suara.



PERINGATAN: Mengenakan headphone dapat memengaruhi kemampuan Anda untuk mendengarkan situasi sekeliling Anda. Gunakan headphone Anda secara bertanggung jawab dan prioritaskan keselamatan.

4.3. Musik offline

Headphone Suunto Aqua Anda dapat menyimpan musik offline. Jadi, Anda dapat mendengarkan musik bahkan saat headphone tidak terhubung dengan ponsel Anda, misalnya, saat berenang.

Untuk memindahkan musik ke headphone, masukkan ke powerbank lalu hubungkan powerbank ke komputer atau ponsel yang kompatibel dengan kabel USB (Tipe C) yang disertakan dalam kemasan produk. Buka folder musik headphone di komputer atau ponsel, lalu salin file audio ke folder tersebut. Suunto Aqua dapat menyimpan sekitar 8000 lagu dan mendukung format file berikut: MP3, FLAC, WAV, AAC, M4A, APE, WMA.

Untuk beralih ke mode musik offline dari mode Bluetooth, tekan dan tahan tombol [◁] selama 3 detik. Anda juga bisa beralih antara mode musik di aplikasi Suunto. Di aplikasi, Anda juga dapat mengendalikan musik dan membuat playlist.



CATATAN: 10 lagu bawaan yang berhak cipta telah disimpan di folder musik offline headphone. Anda tidak dapat menyalin atau menghapus lagu-lagu tersebut.



CATATAN: Mode musik offline mempercepat konsumsi baterai headphone. Anda dapat mendengarkan maksimal sekitar 6 jam musik offline dalam sekali pengisian daya.

4.4. Penyesuaian tombol

Anda dapat menyesuaikan fungsi tombol headphone di menu Penyesuaian tombol dalam aplikasi Suunto. Lihat semua fungsi tombol terkini di menu Penyesuaian tombol dan buat pintasan singkat dan sederhana untuk fungsi headphone favorit Anda.



CATATAN: Saat menetapkan kombinasi tombol untuk fungsi baru, fungsi yang sebelumnya dipasangkan dengan kombinasi tombol tertentu tidak akan memiliki pintasan tombol.

4.5. Masukan suara

Jika Anda memiliki masukan suara yang mampu menangani alroji Suunto, Anda dapat memperoleh masukan suara dengan informasi yang berharga selama latihan. Masukan dapat membantu Anda melacak progres Anda dan memberikan indikator yang bermanfaat, tergantung pada opsi masukan yang telah Anda pilih. Masukan suara berasal dari ponsel, sehingga arloji dan headphone Anda harus dipasangkan dengan aplikasi Suunto.

Untuk mengaktifkan masukan suara pada alroji Anda sebelum olahraga:

1. Sebelum memulai olahraga, gulir ke bawah dan pilih **Voice feedback**.
2. Alihkan ke **Voice feedback from app** nyala.
3. Gulir ke bawah dan pilih masukan suara mana yang Anda ingin aktifkan dengan memilih menyalakan/mematikan.
4. Pastikan headphone Anda aktif dan dipasangkan dengan aplikasi Suunto.
5. Kembali dan mulai olaharga seperti yang biasa Anda lakukan.

Ponsel Anda akan membawakan berbagai masukan suara selama olahraga, tergantung pada masukan suara mana yang telah Anda aktifkan.

Untuk mengaktifkan masukan suara pada alroji Anda selama olahraga:

1. Tekan tombol atas untuk menjeda olahraga.
2. Pilih **Options**.
3. Gulir ke bawah dan pilih **Voice feedback**.
4. Alihkan ke **Voice feedback from app** nyala.
5. Gulir ke bawah dan pilih masukan suara mana yang Anda ingin aktifkan dengan memilih menyalakan/mematikan.
6. Pastikan headphone Anda aktif dan dipasangkan dengan aplikasi Suunto.
7. Kembali dan lanjutkan olahraga.

4.6. Koneksi perangkat ganda

Anda dapat menghubungkan headphone Suunto Aqua ke dua perangkat Bluetooth secara bersamaan. Dengan bantuan fungsi koneksi perangkat ganda, Anda dapat dengan mudah beralih ke ponsel dan menjawab panggilan sambil mendengarkan musik dari komputer Anda.

Ikuti langkah-langkah ini untuk memasang headphone Anda dengan dua perangkat:

1. Matikan headphone Anda jika sedang menyala.
2. Tekan dan tahan tombol [◻▶] selama 5 detik untuk menyalakan headphone dan masuk mode pemasangan.
3. Jika lampu LED merah berkedip, tekan dan tahan tombol multifungsi dan tombol [◻▶] secara bersamaan selama 3 detik untuk mengaktifkan koneksi perangkat ganda. Headphone akan memutar suara jika fungsi diaktifkan.
4. Pada pengaturan Bluetooth perangkat kompatibel yang pertama, buka daftar perangkat di sekitar.
5. Temukan Suunto Aqua dalam daftar dan pasang headphone dengan perangkat pertama.
6. Matikan headphone Anda.
7. Tekan dan tahan tombol [◻▶] selama 5 detik untuk menyalakan kembali headphone dan masuk mode pemasangan.

8. Pada pengaturan Bluetooth perangkat kompatibel yang kedua, buka daftar perangkat di sekitar.
9. Temukan Suunto Aqua dalam daftar dan pasang headphone dengan perangkat kedua.
10. Jika Anda menghubungkan perangkat kedua, perangkat pertama terputus sementara dari headphone. Untuk menghubungkan ulang perangkat pertama, buka pengaturan Bluetooth perangkat atau cukup mulai ulang headphone.

Jika headphone sudah dipasangkan dengan perangkat yang memiliki aplikasi Suunto:

1. Aktifkan koneksi perangkat ganda di aplikasi Suunto.
2. Matikan headphone Anda.
3. Tekan dan tahan tombol [◁▷] selama 5 detik untuk menyalakan kembali headphone dan masuk mode pemasangan.
4. Pada pengaturan Bluetooth perangkat kompatibel yang kedua, buka daftar perangkat di sekitar.
5. Temukan Suunto Aqua dalam daftar dan pasang headphone dengan perangkat kedua.
6. Jika Anda menghubungkan perangkat kedua, perangkat pertama terputus sementara dari headphone. Untuk menghubungkan ulang perangkat pertama, buka pengaturan Bluetooth perangkat atau cukup mulai ulang headphone.


Anda dapat memeriksa daftar perangkat yang terhubung di aplikasi Suunto.



CATATAN: Saat Anda menggunakan Suunto Aqua dengan dua perangkat yang dipasangkan pada waktu bersamaan, headphone menentukan prioritasnya sendiri berdasarkan urutan konten dan tugas yang diputar. Biasanya, audio pertama yang diputar akan diutamakan dari yang kedua, dan panggilan telepon akan diutamakan dari pemutaran audio. Namun, pengoperasian aktual merek dan model yang berbeda dari perangkat yang kompatibel mungkin bervariasi.

5. Deteksi dan analisis gerakan

Dengan headphone Suunto Aqua, Anda dapat memonitor status tubuh dan menerima umpan balik penting. Informasi yang diterima membantu Anda memperbaiki gerakan dan postur yang salah serta mengurangi risiko cedera.

 **CATATAN:** Fungsi deteksi dan analisis gerakan tidak dirancang untuk mendiagnosis, mengobati, atau mencegah kondisi medis apa pun. Hasil yang diperoleh tidak boleh dianggap sebagai saran medis atau digunakan sebagai pengganti konsultasi dengan layanan kesehatan profesional. Selalu Konsultasikan dengan penyedia layanan kesehatan berkualifikasi jika Anda memiliki mengenai kondisi kesehatan Anda berdasarkan hasil penilaian.

5.1. Peringatan kelelahan leher

Fungsi Peringatan kelelahan leher mengingatkan Anda untuk menggerakkan leher setelah terlalu lama menjaganya di posisi yang sama, guna mencegah tekanan dan cedera. Untuk mengaktifkan pemantauan, nyalakan Peringatan kelelahan leher di aplikasi Suunto. Saat Peringatan kelelahan leher aktif, Anda dapat mengatur frekuensi penerimaan pengingat. Headphone akan memutar suara setelah interval yang telah ditentukan tersebut.

Fungsi Peringatan kelelahan leher disarankan terutama untuk bersepeda.

5.2. Penilaian mobilitas leher

Fungsi Penilaian mobilitas leher memberikan informasi tentang kesehatan spina servikal Anda.

Anda dapat menilai tekukan dan bentangan servikal, rotasi servikal, dan tekukan lateral.

Cara menilai mobilitas leher:

1. Kenakan headphone dan buka aplikasi Suunto di ponsel Anda.
2. Aktifkan Penilaian mobilitas leher di aplikasi.
3. Lihat lurus ke depan untuk menyelesaikan kalibrasi visual.
4. Putar dan miringkan kepala Anda sesuai petunjuk headphone.
5. Jika kepala Anda tidak dapat digerakkan lebih jauh lagi, tahan di posisi tersebut. Jika perekaman berhasil dilakukan, headphone akan memutar suara dan pesan akan muncul di aplikasi Suunto.
6. Setelah menyelesaikan semua tahap penilaian, Anda dapat membuat laporan di aplikasi Suunto.
7. Simpan laporan.

Anda dapat mengulangi penilaian kapan pun dan mengakses laporan yang disimpan di aplikasi Suunto.

5.3. Penilaian lompatan

Fungsi penilaian lompatan memberikan informasi tentang kekuatan tubuh bagian bawah dan kelelahan neuromuskuler.

Untuk mengukur kelelahan neuromuskuler, kenakan headphone Anda, aktifkan Penilaian lompatan di aplikasi Suunto, lalu ikuti petunjuknya. Untuk melacak kelelahan neuromuskular

selama masa berlatih, Anda harus membuat patokan lompatan terlebih dahulu untuk menerima data awal. Anda dapat melacak kemajuan Anda seiring waktu berdasarkan data patokan. Suunto menyarankan agar Anda membuat patokan lompatan saat kondisi fisik Anda sedang baik.

Cara membuat patokan lompatan:

1. Kenakan headphone dan buka aplikasi Suunto di ponsel Anda.
2. Aktifkan Penilaian lompatan di aplikasi.
3. Berdiri dengan jarak kaki yang nyaman dan letakkan tangan Anda di pinggul sebelum melompat. Jangan pindahkan tangan dari pinggul selama pengujian.
4. Jongkok dengan cepat dan lompat setinggi mungkin dengan kedua kaki lurus di udara.
5. Mendaratlah di lokasi yang sama dengan Anda melompat tadi.
6. Jika lompatan telah terekam di aplikasi Suunto, tekan Selanjutnya.
7. Ulangi langkah 4 dan 5 sebanyak tiga kali untuk menyelesaikan pengujian.

Setelah pengujian selesai, Anda dapat membuat laporan dan menyimpan data di aplikasi Suunto.

Lakukan penilaian lompatan secara berkala untuk melacak kemajuan dan memeriksa status kelelahan dan pemulihan Anda. Hasil penilaian akan ditampilkan dalam grafik di menu Penilaian lompatan dalam aplikasi Suunto.

6. Pelacakan olahraga

Anda dapat menggunakan headphone Suunto Aqua untuk melacak latihan tertentu. Pilih mode olahraga untuk melacak melalui menu Switch olahraga di aplikasi Suunto.



CATATAN: Jika pelacakan olahraga aktif, masa pakai baterai akan berkurang sekitar 15%.

6.1. Berenang

Headphone Suunto Aqua tahan air hingga kedalaman 5 meter selama 2 jam. Jadi, Anda dapat mengenakan headphone dan mendengarkan musik selama berenang dan snorkeling. Informasi tentang mode musik offline saat berenang dapat dibaca di 4.3. *Musik offline*.

Anda juga dapat menggunakan headphone untuk melacak sesi berenang Anda dengan mengaktifkan mode berenang. Saat mode berenang aktif, mode suara berubah secara otomatis menjadi mode bawah air.

Sesi berenang Anda dapat dilacak menggunakan hanya headphone, atau headphone yang sudah terhubung dengan arloji Suunto Anda. Arloji Suunto yang terhubung dengan headphone Suunto Aqua akan menampilkan data yang dikumpulkan headphone selama Anda berenang. Di ringkasan latihan, Anda dapat melihat, misalnya, durasi fase meluncur, data tentang posisi kepala dan pernapasan Anda, dan lainnya. Untuk informasi lebih lanjut, lihat aplikasi Suunto.



CATATAN: Data sesi berenang Anda akan tersedia di ringkasan latihan di arloji dan aplikasi Suunto setelah Anda mengakhiri dan menyimpan latihan.

Cara merekam sesi berenang dengan headphone Anda:

1. Tekan dan tahan tombol [\triangleleft] dan [\triangleright] secara bersamaan selama 3 detik untuk mengaktifkan mode berenang.
2. Ikuti petunjuk di headphone untuk menyelesaikan kalibrasi visual.
3. Saat terdengar “swimming mode is on” (mode berenang aktif), mulailah berenang.
4. Saat selesai latihan, akhiri mode berenang dengan menekan dan menahan tombol [\triangleleft] dan [\triangleright] secara bersamaan selama 3 detik.
5. Lihat ringkasannya di aplikasi Suunto.


Cara merekam sesi berenang dengan headphone yang terhubung ke arloji Anda:





CATATAN: Untuk menghubungkan headphone dengan arloji Suunto, Anda harus menginstal aplikasi Suunto Aqua Swimming dari SuuntoPlus™ Store ke arloji.

1. Nyalakan headphone Suunto Aqua.
2. Dari layar awal latihan di arloji Anda, gulir ke bawah dan pilih SuuntoPlus™.
3. Aktifkan Suunto Aqua Swimming.
4. Tunggu hingga arloji terhubung secara otomatis dengan headphone Suunto Aqua.
5. Kembali dan tekan Start.
6. Ikuti petunjuk di headphone untuk menyelesaikan kalibrasi visual.
7. Saat terdengar “swimming mode is on” (mode berenang aktif), mulailah berenang.

8. Saat selesai, akhiri latihan di arloji Anda seperti biasa.
9. Lihat ringkasannya di arloji dan aplikasi Suunto.

 **CATATAN:** Jika tersedia beberapa headphone yang bisa dihubungkan dengan arloji Anda, pastikan Anda menghubungkan perangkat yang diinginkan. Saat terhubung ke arloji, headphone memutar suara tertentu.

 **CATATAN:** Jika koneksi headphone dan arloji terputus saat latihan, atau Anda mengaktifkan pelacakan olahraga saat headphone tidak aktif sebelum mengakhiri latihan di arloji, catatan latihan dari headphone dan arloji akan ditampilkan sebagai latihan terpisah di aplikasi Suunto.

 **PERINGATAN:** Demi keselamatan, Suunto menyarankan Anda untuk tidak mengenakan headphone saat menyelam di perairan terbuka.

7. Pengaturan

7.1. Info perangkat

Anda dapat memeriksa info perangkat, misalnya, versi perangkat lunak dari headphone Anda di aplikasi Suunto.

7.2. Pembaruan perangkat lunak.


Pembaruan perangkat lunak menambahkan peningkatan penting ke dalam arloji Anda. Untuk memperbarui perangkat lunak, headphone harus terhubung ke aplikasi Suunto. Koneksi internet diperlukan untuk mengunduh paket pembaruan. Untuk memasang paket pembaruan, tingkat baterai headphone harus minimal 20%.

Jika pembaruan tersedia, sebuah jendela popup menawarkan opsi pembaruan setelah membuka aplikasi Suunto. Jaga agar headphone terhubung ke ponsel Anda selama proses pembaruan. Jika pembaruan selesai, headphone akan dimulai ulang.

Anda dapat memeriksa versi perangkat lunak headphone Anda pada pengaturan di aplikasi Suunto.

7.3. Mereset headphone

Jika Anda ingin menghapus semua pengaturan Anda dari Suunto Aqua, Anda dapat mereset produk. Saat Suunto Aqua sedang mengisi daya, tekan dan tahan tombol multifungsi selama 5 detik. Bila lampu LED merah berkedip dua kali dan headphone memutar suara, berarti reset berhasil.

 **CATATAN:** Setelah reset, rekaman pemasangan Bluetooth dihapus dari headphone. Jika Anda ingin menggunakan headphone sekali lagi, Anda harus mulai memasangkan dari awal. Lihat 3.4. Pemasangan.

8. Baterai dan pengisian daya

Kinerja baterai dalam satu kali pengisian daya tergantung pada cara Anda menggunakan headphone dan kondisi penggunaan. Pada suhu rendah misalnya, durasi pengisian daya penuh akan semakin pendek. Umumnya kapasitas isi ulang daya baterai berkurang sejalan dengan waktu.

Headphone terisi penuh dalam satu jam, dan Anda dapat mendengarkan hingga 10 jam musik dengan satu kali pengisian daya.


Jika tingkat baterai kurang dari 5%, headphone memutar nada alarm baterai lemah setiap 5 menit dan lampu LED merah akan berkedip.

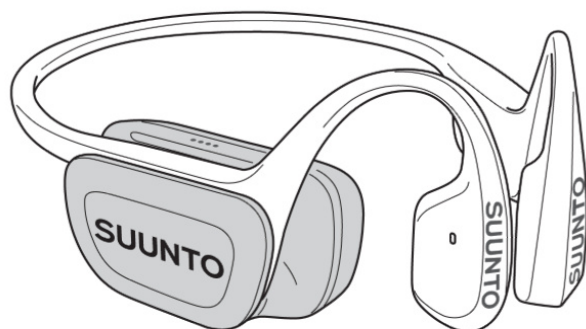
Untuk memeriksa status baterai headphone Anda, hubungkan produk ke aplikasi Suunto. Anda dapat melihat status baterai di halaman headphone dalam aplikasi.


Untuk mengisi daya headphone, paket produk termasuk powerbank portabel sehingga masa pakai baterai bertambah 20 jam.


Sebelum menggunakan powerbank, Anda harus mengisi dayanya menggunakan kabel USB-C yang disertakan. Periksa status baterai powerbank dengan menekan tombol di sisi bawahnya. Lampu akan menyala di sisi atas perangkat, setiap lampu mewakili 25% kapasitas baterai.

Untuk mengisi daya Suunto Aqua dengan powerbank, tekan tombol di sisi bawah powerbank dan masukkan headphone ke slot pengisian daya. Tutup powerbank dengan sedikit menekan bagian depan dan belakangnya secara bersamaan. Headphone yang sedang menyala akan secara otomatis dimatikan saat terhubung ke powerbank. Jika headphone sedang mengisi daya, lampu LED pada powerbank akan berkedip. Jika baterai sudah terisi penuh, lampu LED akan mati.

 **CATATAN:** Saat memasukkan headphone ke powerbank, pastikan port pengisian daya terhubung. Pengisian daya dimulai hanya saat lampu powerbank berkedip.



 **TIPS:** Anda dapat menggunakan powerbank dengan kabel USB yang disertakan untuk memindahkan file audio ke headphone. Lihat 4.3. Musik offline.

 **PERINGATAN:** Sebelum mengisi daya, pastikan port pengisian daya headphone dan powerbank bebas dari sisa cairan. Cairan pada port pengisian daya merusak sirkuit headphone dan powerbank.

9. Perawatan dan dukungan

9.1. Pedoman penanganan

Tangani perangkat ini dengan hati-hati, jangan sampai terbentur atau jatuh. Jangan menyimpan headphone di bawah benda berat karena dapat merusak bentuk headphone.

Meskipun headphone tahan air, jangan rendam di air dalam waktu lama. Jika permukaan produk kotor, seka hingga bersih dengan kain kering lembut. Perhatikan mikrofon, tombol, dan pin pengisi daya.

Dalam keadaan normal, headphone ini tidak perlu diservis.

Gunakan hanya aksesori Suunto asli. Kerusakan yang disebabkan aksesori yang tidak asli tidak akan ditanggung oleh garansi.

9.2. Pembuangan

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



10. Referensi

10.1. Kepatuhan

Untuk informasi terkait dengan kepatuhan dan spesifikasi teknis terinci, lihat “Informasi Peraturan dan Keamanan Produk yang dikirim bersama Suunto Aqua Anda atau yang tersedia di www.suunto.com/userguides.

10.2. CE

Suunto Oy, dengan ini menyatakan bahwa peralatan radio tipe HS241 mematuhi Directive 2014/53/EU. Naskah lengkap deklarasi kesesuaian produk UE tersedia di alamat internet berikut: www.suunto.com/EUconformity.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd
Room 108, No. 5, Longxi Road, Nancheng Street,
Dongguan City, Guangdong Province



© Suunto Oy 11/2024

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