

SUUNTO OCEAN
PANDUAN BAGI PENGGUNA

1. KEAMANAN.....	6
2. Memulai.....	8
2.1. Layar sentuh dan tombol.....	8
2.2. Menyesuaikan pengaturan.....	9
2.3. Pembaruan perangkat lunak.....	10
2.4. Aplikasi Suunto.....	10
2.5. Detak jantung optik.....	11
3. Pengaturan.....	12
3.1. Kunci tombol dan layar.....	12
3.2. Kecerahan layar otomatis.....	12
3.3. Nada dan getaran.....	13
3.4. Konektivitas Bluetooth.....	13
3.5. Mode pesawat terbang.....	14
3.6. Mode Jangan Diganggu.....	14
3.7. Pengingat berdiri.....	14
3.8. Cari ponsel saya.....	15
3.9. Waktu dan tanggal.....	15
3.9.1. Jam alarm.....	15
3.10. Bahasa dan sistem unit.....	16
3.11. Watch face.....	16
3.11.1. Komplikasi.....	17
3.12. Penghematan daya.....	17
3.13. Memasangkan pod dan sensor.....	17
3.13.1. Mengalibrasi pod sepeda.....	18
3.13.2. Mengalibrasi pod kaki.....	18
3.13.3. Mengalibrasi pod daya.....	19
3.14. Senter.....	19
3.15. Alarm.....	19
3.15.1. Alarm matahari terbit dan matahari terbenam.....	19
3.15.2. Alarm badai.....	20
3.16. FusedSpeed™.....	20
3.17. FusedAlti™.....	21
3.18. Altimeter.....	22
3.18.1. Selam ketinggian.....	22
3.19. Format posisi.....	22
3.20. Info mengenai perangkat.....	23
3.21. Mereset Arloji Anda.....	23
4. Merekam latihan.....	25
4.1. Mode olahraga.....	26
4.2. Navigasi saat latihan.....	26

4.2.1. Temukan kembali.....	27
4.2.2. Pindah ke rute.....	27
4.3. Menggunakan sasaran ketika melakukan latihan fisik.....	28
4.4. Pengelolaan daya baterai.....	28
4.5. Latihan multiolahraga.....	30
4.6. Berenang.....	30
4.7. Pelatihan interval.....	30
4.8. Pause otomatis.....	31
4.9. Masukan suara.....	32
4.10. Perasaan.....	32
4.11. Zona Intensitas.....	33
4.11.1. Zona detak jantung.....	34
4.11.2. Zona tempo.....	35
4.11.3. Zona daya.....	36
4.11.4. Penggunaan HR, laju atau zona daya ketika melakukan latihan fisik.....	37
5. Selam skuba.....	38
5.1. Keselamatan penyelaman.....	38
5.2. Pengaturan penyelaman.....	40
5.2.1. Mulai menyelam otomatis.....	41
5.2.2. Mode selam.....	41
5.2.3. Fungsi-fungsi tombol selama selam skuba.....	42
5.2.4. Layar praselam dan opsi penyelaman.....	42
5.2.5. Tampilan selam utama.....	44
5.2.6. Informasi penting selama menyelam.....	44
5.2.7. Jendela alih untuk selam skuba.....	47
5.3. Setelan penyelaman.....	50
5.4. Alarm selam.....	52
5.4.1. Alarm selam wajib.....	52
5.4.2. Alarm selam yang dapat dikonfigurasi oleh pengguna.....	54
5.4.3. Kesalahan sistem.....	56
5.5. Gas.....	56
5.5.1. Edit gas.....	56
5.5.2. Menyelam dengan multigas.....	57
5.6. Dukungan tekanan tangki nirkabel	58
5.6.1. Cara memasang dan menautkan Suunto Tank POD.....	58
5.6.2. Tekanan tangki.....	60
5.6.3. Konsumsi gas.....	60
5.6.4. Waktu gas.....	62
5.7. Setelan algoritma.....	62
5.7.1. Algoritma Bühlmann 16 GF.....	62
5.7.2. Faktor Gradien.....	63

5.7.3. Profil deko.....	66
5.7.4. Setelan ketinggian.....	67
5.7.5. Waktu jeda keselamatan.....	68
5.7.6. Kedalaman jeda terakhir.....	68
5.8. Menyelam dengan Suunto Ocean.....	69
5.8.1. Jeda keselamatan.....	69
5.8.2. Selam dekompresi.....	70
5.8.3. Waktu permukaan dan larangan terbang.....	72
5.8.4. Penggunaan kompas saat menyelam.....	73
5.8.5. Contoh - Mode gas tunggal.....	74
5.8.6. Contoh - Mode multigas.....	75
5.9. Perencana selam.....	77
5.9.1. Cara merencanakan penyelaman.....	77
6. Selam bebas.....	79
6.1. Tampilan selam bebas.....	79
6.2. Fungsi-fungsi tombol selama selam bebas.....	80
6.3. Jendela alih untuk selam bebas.....	81
6.4. Alarm selam bebas.....	82
6.5. Snorkeling dan mermaidling.....	83
7. Log selam.....	85
8. Navigasi.....	86
8.1. Peta offline.....	86
8.2. Navigasi ketinggian.....	87
8.3. Navigasi arah.....	88
8.4. Rute.....	88
8.5. Lokasi yang dituju.....	90
8.5.1. Menambah dan menghapus POI.....	90
8.5.2. Menavigasi ke suatu POI.....	91
8.5.3. Jenis POI.....	92
8.6. Panduan pendakian.....	95
9. Widget.....	97
9.1. Cuaca.....	97
9.2. Notifikasi.....	97
9.3. Kontrol media.....	98
9.4. Detak jantung.....	98
9.5. Pemulihan, HRV (Variabilitas Detak Jantung).....	99
9.6. Kemajuan.....	100
9.7. Latihan.....	100
9.8. Pemulihan, latihan.....	101
9.9. Oksigen darah.....	101

9.10. Tidur.....	102
9.11. Langkah dan kalori.....	103
9.12. Matahari & Bulan.....	104
9.13. Jurnal.....	104
9.14. Sumber daya.....	104
9.15. Alti & Baro.....	105
9.16. Kompas.....	106
9.16.1. Mengalibrasi kompas.....	107
9.16.2. Menetapkan deklinasi.....	107
9.17. Penghitung waktu.....	107
9.18. Statistik penyelaman.....	108
10. Panduan SuuntoPlus™	110
11. Aplikasi olahraga SuuntoPlus™	111
12. Perawatan dan dukungan.....	112
12.1. Pedoman penanganan.....	112
12.2. Baterai.....	112
12.3. Pembuangan.....	112
13. Referensi.....	113
13.1. Kepatuhan.....	113
13.2. CE.....	113

1. KEAMANAN

Jenis-jenis tindakan kewaspadaan 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 kewaspadaan keselamatan

 **PERINGATAN:** Jauhkan kabel USB dari perangkat medis seperti alat pacu jantung, kartu kunci, kartu kredit dan benda-benda sejenisnya. Konektor perangkat kabel USB memiliki magnet yang kuat yang dapat mengganggu kerja perangkat medis atau elektronik dan benda-benda penyimpanan data secara magnetik lainnya.

 **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:** 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.

 **PERINGATAN:** PASTIKAN KETAHANAN AIR PERANGKAT! Kelembapan di dalam perangkat dapat menyebabkan kerusakan serius pada unit. Hanya Pusat Servis Suunto resmi yang sepatutnya melakukan servis.

 **PERINGATAN:** Jangan gunakan Kabel USB Suunto di area yang terdapat gas mudah terbakar. Hal itu dapat menyebabkan ledakan.

 **PERINGATAN:** Jangan bongkar atau rombak Kabel USB Suunto dengan cara apa pun. Hal itu dapat menyebabkan sengatan listrik atau kebakaran.

 **PERINGATAN:** Jangan gunakan kabel USB Suunto jika ada kabel atau komponen yang rusak.

 **PERINGATAN:** Isi ulang daya perangkat Anda menggunakan adapter USB yang sesuai dengan Standar IEC 62368-1 dan memiliki keluaran maksimum 5 V. Adapter yang tidak sesuai dapat menimbulkan kebakaran dan risiko cedera tubuh serta merusak perangkat Suunto Anda.

 **HATI-HATI:** JANGAN biarkan pin konektor kabel USB menyentuh permukaan konduktif (yang mengantar listrik) apa pun. Sentuhan demikian dapat menyebabkan korsleting pada kabel, sehingga kabel tidak dapat digunakan.

 **HATI-HATI:** Gunakan hanya kabel daya yang disertakan saat mengisi daya Suunto Ocean Anda.

 **HATI-HATI:** JANGAN gunakan kabel USB saat Suunto Ocean basah. Ini dapat menyebabkan kerusakan listrik. Pastikan konektor kabel dan area pin konektor pada perangkat kering.

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

 **HATI-HATI:** Jangan menggunakan zat pengusir 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.

 **HATI-HATI:** Sabuk kain berwarna dapat luntur ke pakaian atau kulit saat masih baru atau basah.

 **CATATAN:** Di Suunto, kami menggunakan sensor dan algoritma canggih untuk menghasilkan metrik yang dapat membantu aktivitas dan petualangan Anda. Kami berupaya keras agar dapat seakurat mungkin. Tetapi tidak satu pun data yang dikumpulkan oleh produk dan layanan kami dapat diandalkan sepenuhnya. Sama halnya, metrik yang dihasilkannya pun 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 hanya untuk hiburan dan bukan untuk tujuan medis apa pun.

2. Memulai

Anda dapat memulai Suunto Ocean Anda untuk pertama kali dengan cepat dan mudah.

1. Tekan terus tombol atas untuk membangunkan arloji Anda.
2. Ketuk layar untuk memulai bantuan pengaturan.



3. Pilih bahasa Anda dengan menggeser ke atas atau ke bawah dan menyetuk bahasa yang sesuai.



4. Bacalah dengan cermat peringatan yang muncul dan konfirmasi Anda memahaminya dengan menyetuk OK.
5. Ikuti bantuan untuk menyelesaikan pengaturan awal. Geser ke atas atau bawah untuk memilih nilai. Ketuk layar atau tekan tombol tengah untuk menerima sebuah nilai dan lanjutkan ke langkah selanjutnya.

⚠ HATI-HATI: Gunakan hanya kabel daya yang disertakan saat mengisi daya Suunto Ocean Anda.

2.1. Layar sentuh dan tombol

Suunto Ocean memiliki layar sentuh dan tiga tombol yang dapat Anda gunakan untuk bernavigasi menelusuri tampilan dan fiturnya.

Geser dan ketuk

- geser ke atas atau ke bawah untuk berpindah-pindah di tampilan dan menu
- geser ke kanan dan ke kiri untuk bergerak mundur dan maju pada tampilan
- ketuk untuk memilih item

Tombol atas

- dari watch face, tekan untuk membuka daftar mode olahraga yang paling terakhir digunakan
- dari watch face, tekan dan tahan untuk menentukan dan membuka pintasan

Tombol tengah

- tekan untuk memilih item
- dari watch face, tekan untuk membuka widget yang disematkan
- dari watch face, tekan dan tahan untuk membuka menu pengaturan
- terus tekan untuk kembali ke menu pengaturan

Tombol bawah

- tekan untuk berpindah ke bawah pada tampilan dan menu
- dari watch face, tekan untuk membuka daftar widget
- dari watch face, tekan lama untuk menentukan dan membuka pintasan

Selagi merekam latihan:

Tombol atas

- tekan untuk menjeda aktivitas
- tekan lama untuk mengubah aktivitas

Tombol tengah

- tekan untuk mengubah tampilan
- tekan lama untuk kembali ke tampilan sebelumnya

Tombol bawah

- tekan untuk menandai putaran
- tekan lama untuk membuka control panel Anda akan menemukan pilihan latihan
- saat aktivitas dijeda, tekan untuk mengakhiri atau menghapus aktivitas

Saat melakukan selam bebas dan selam skuba:

Tombol atas

- tekan untuk membuka menu pilihan (selam bebas)
- tekan untuk mengakses daftar gas yang tersedia (Multigas hanya pada mode)
- tekan dan tahan untuk mengubah tingkat kecerahan

Tombol tengah

- tekan untuk mengubah tampilan (selam bebas)
- tekan untuk mengubah lengkungan (selam skuba)

Tombol bawah

- tekan untuk mengubah item jendela saklar
- tekan dan tahan untuk mengunci dan membuka tombol

 **CATATAN:** Layar sentuh tidak aktif saat bersentuhan dengan air. Artinya, di bawah air Anda harus menggunakan tombol untuk menavigasi tampilan.

2.2. Menyesuaikan pengaturan

Anda dapat menyesuaikan semua pengaturan arloji langsung di arloji.

Untuk menyesuaikan pengaturan:

1. Dari watch face, tekan dan tahan tombol tengah.
2. Gulir untuk menelusuri menu pengaturan dengan menggeser ke atas/ke bawah atau dengan menekan tombol atas atau bawah.



3. Pilih pengaturan dengan mengetuk nama pengaturan bersangkutan atau tombol tengah saat pengaturan tersebut disorot. Kembali ke menu dengan menggeser ke kanan atau memilih **Back**.
4. Untuk mengatur dengan suatu rentang nilai, ubah nilai tersebut dengan menggeser ke atas/ke bawah atau dengan menekan tombol atas atau bawah.



5. Untuk mengatur dengan hanya dua nilai, seperti aktif atau nonaktif, ubah nilai tersebut dengan mengetuk pengaturan atau dengan menekan tombol tengah.



 **CATATAN:** Pengaturan yang tercantum di atas adalah pengaturan umum arloji. Untuk pengaturan selam, lihat 5.3. Setelan penyelaman.

2.3. Pembaruan perangkat lunak.

Pembaruan perangkat lunak menambah perbaikan yang penting dan fitur-fitur baru ke dalam arloji Anda. Suunto Ocean Diperbarui secara otomatis, jika terhubung dengan aplikasi Suunto.

Ketika sebuah pembaruan tersedia dan arloji Anda terkoneksi dengan aplikasi Suunto, pembaruan perangkat lunak akan diunduh ke dalam arloji secara otomatis. Status dari unduhan ini dapat dilihat di aplikasi Suunto.

Setelah perangkat lunak telah diunduh ke arloji Anda, arloji akan memperbarui dirinya di malam hari asalkan baterai sedikitnya sebesar 20% dan tidak ada latihan yang sedang direkam.

Jika Anda ingin menginstal pembaruan secara manual sebelum terjadi secara otomatis di malam hari, kunjungilah ke **Settings > General** dan pilih **Software update**.

 **CATATAN:** Ketika pembaruan selesai, catatan penerbitan akan terlihat di dalam aplikasi Suunto.

2.4. Aplikasi Suunto

Dengan aplikasi Suunto, Anda dapat semakin memperkaya pengalaman Suunto Ocean Anda. Pasangkan arloji Anda dengan aplikasi seluler untuk menyelaraskan aktivitas Anda, membuat olahraga, mendapatkan notifikasi seluler, wawasan, dan banyak lagi.

 **CATATAN:** Anda tidak dapat memasangkan apa pun jika mode pesawat terbang aktif. Matikan mode pesawat terbang sebelum melakukan pemasangan.

Untuk memasangkan arloji Anda dengan aplikasi Suunto:

1. Pastikan Bluetooth di arloji Anda menyala. Pada menu pengaturan, buka **Connectivity > Discovery** dan aktifkan Bluetooth jika belum aktif.

2. Unduh dan pasang aplikasi Suunto pada perangkat seluler Anda yang kompatibel dari iTunes App Store, Google Play selain beberapa toko aplikasi yang populer di Tiongkok.
3. Mulai aplikasi Suunto dan nyalakan Bluetooth jika belum menyala.
4. Ketuk ikon arloji di kiri atas layar aplikasi, lalu ketuk “PAIR” untuk memasang arloji Anda.
5. Verifikasi pemasangan dengan mengetik kode yang ditampilkan di arloji Anda di aplikasi.

 **CATATAN:** Beberapa fitur memerlukan koneksi internet melalui Wi-Fi atau jaringan seluler. Anda mungkin dikenakan biaya koneksi data operator.

2.5. Detak jantung optik

Pengukuran detak jantung optik dari pergelangan adalah cara yang mudah dan nyaman untuk melacak detak jantung Anda. Hasil terbaik dari pengukuran detak jantung dapat dipengaruhi beberapa faktor berikut:

- Arloji harus dikenakan bersentuhan langsung dengan kulit Anda. Tidak ada bahan kain, seberapa pun tipisnya, yang berada di antara sensor dan kulit Anda.
- Arloji mungkin perlu dikenakan di lengan dengan posisi lebih tinggi dari arloji pada umumnya. Sensor membaca aliran darah melalui jaringan. Semakin banyak jaringan yang dapat dibaca akan semakin baik.
- Gerakan lengan dan otot yang kencang, seperti menggenggam raket tenis, dapat mengubah keakuratan pembacaan sensor.
- Saat detak jantung Anda rendah, sensor mungkin tidak mampu memberikan pembacaan yang stabil. Pemanasan singkat selama beberapa menit sebelum memulai perekaman akan memudahkan.
- 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 dan menyelam.
- Untuk akurasi yang lebih tinggi dan respons yang lebih cepat terhadap perubahan detak jantung Anda, sebaiknya gunakan sensor detak jantung dada yang kompatibel seperti Suunto Smart Sensor.

 **PERINGATAN:** Fitur detak jantung optik mungkin tidak akurat untuk setiap pengguna selama melakukan setiap aktivitas. Detak jantung optik juga dapat dipengaruhi anatomi unik dan pigmentasi kulit seseorang. Detak jantung aktual Anda bisa lebih tinggi atau rendah dibandingkan dengan pembacaan sensor optik.

 **PERINGATAN:** Hanya untuk hiburan; fitur detak jantung optik bukan untuk penggunaan medis.

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

3. Pengaturan

Dari watch face, geser atas atau tekan dan tahan tombol bawah untuk mendapatkan akses ke semua pengaturan arloji melalui **Control panel**.

 **TIPS:** Menu pengaturan dapat diakses secara langsung jika Anda menekan tombol tengah saat berada di tampilan watch face.

Jika Anda menginginkan akses cepat ke pengaturan atau fitur tertentu, Anda dapat mengustomisasi logika tombol atas (dari tampilan watch face) dan membuat pintasan ke pengaturan/fitur yang paling Anda perlukan.

Untuk menentukan pintasan tombol atas, buka Control panel dan pilih **Customize** diikuti dengan **Top shortcut** dan pilih pengaturan atau fitur apa yang akan muncul saat ditekan lama.

3.1. Kunci tombol dan layar

Saat merekam latihan fisik, Anda dapat mengunci tombol dengan terus menekan tombol bawah, lalu pilih **Button lock**. Setelah dikunci, Anda tidak dapat melakukan tindakan apa pun yang memerlukan interaksi tombol (membuat putaran, menjeda/mengakhiri latihan, dsb), tetapi masih mungkin untuk menggulir tampilan layar.

 **CATATAN:** Selama melakukan selam skuba, Anda dapat menggunakan tombol untuk mengetahui alarm dan saklar gas bahkan saat posisinya terkunci, tetapi Anda tidak dapat mengubah tampilan layar dan konten jendela-saklar

Untuk membuka semua tombol, terus tekan tombol bawah lagi dan nonaktifkan Button lock (Kunci tombol).

 **TIPS:** Anda dapat menyesuaikan pintasan tombol bawah untuk mengunci tombol dan layar dengan menekan satu tombol saat Anda tidak merekam latihan. Pilih **Button lock** (Kunci tombol) di **Customize (Sesuaikan) > Bottom shortcut (Pintasan bawah)**. Kemudian Anda dapat mengunci dan membuka kunci tombol dan layar dari watch face dengan menekan lama tombol bawah.

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

Layar juga akan menjadi mode tidur (kosong) setelah tidak aktif beberapa saat. Gerakan apa pun akan mengaktifkan layar kembali.

3.2. Kecerahan layar otomatis

Layar memiliki tiga fitur yang dapat Anda sesuaikan: tingkat kecerahan (**Brightness**), baik layar tidak aktif menampilkan informasi tertentu (**Always-on display**), maupun layar aktif saat Anda mengangkat dan memutar pergelangan tangan (**Raise to wake**).

Fitur layar dapat disesuaikan dari pengaturan pada **General > Display**.

- Pengaturan Brightness menentukan keseluruhan intensitas kecerahan layar; Low, Medium atau High.
- Pengaturan Always-on display menentukan apakah layar tidak aktif itu kosong atau menampilkan informasi, misalnya, waktu. Always-on display dapat diaktifkan atau dinonaktifkan:

- **On:** Layar menampilkan informasi tertentu sepanjang waktu.
- **Off:** Saat tampilan tidak aktif, layar akan kosong.
- Fitur Raise to wake mengaktifkan layar saat mengangkat pergelangan untuk melihat arloji. Tiga opsi untuk Raise to wake adalah:
 - **Off:** Mengangkat pergelangan tidak melakukan apa pun.
 - **Display only:** Mengangkat pergelangan tangan Anda hanya akan mengaktifkan tampilan. Menekan tombol diperlukan untuk menggunakan arloji.
 - **Full wake mode:** Mengangkat pergelangan tangan Anda mengaktifkan arloji, sehingga siap untuk digunakan.

 **HATI-HATI:** Penggunaan layar dengan kecerahan tinggi dalam waktu panjang akan mengurangi masa pakai baterai dan dapat menyebabkan burn-in layar. Hindari menggunakan kecerahan tinggi dalam waktu panjang untuk memperpanjang masa pakai layar.

 **CATATAN:** Untuk informasi tingkat kecerahan tampilan selam, lihat 5.3. Setelah penyelaman.

3.3. Nada dan getaran

Nada dan getaran digunakan untuk notifikasi, untuk alarm non selam dan peristiwa dan tindakan lainnya. Nada dan getaran dapat disetel melalui pengaturan pada **General » Tones**.

Pada **Tones**, Anda dapat memilih salah satu opsi berikut:

- **All on:** kejadian apa pun memicu peringatan
- **All off:** kejadian apa pun tidak memicu peringatan
- **Buttons off:** kejadian apa pun memicu peringatan, kecuali tombol ditekan.

Dengan mengubah pengaturan **Vibration**, Anda dapat mengaktifkan dan menonaktifkan getaran.

Pada **Alarm**, Anda dapat memilih salah satu opsi berikut:

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

 **CATATAN:** Pengaturan nada dan getaran ini tidak berpengaruh aktivitas skuba dan freediving. Lihat 5.4. Alarm selam untuk pengaturan alarm selam.

3.4. Konektivitas Bluetooth

Suunto Ocean menggunakan teknologi Bluetooth untuk mengirim dan menerima informasi dari perangkat seluler Anda jika Anda telah memasang arloji dengan aplikasi Suunto. Teknologi yang sama juga digunakan saat memasang POD dan sensor.

Namun, jika Anda tidak ingin arloji Anda terdeteksi oleh pemindai Bluetooth, Anda dapat mengaktifkan atau menonaktifkan pengaturan penemuan lewat pengaturan pada **Connectivity » Discovery**.



Bluetooth juga dapat dimatikan sepenuhnya dengan mengaktifkan mode pesawat, lihat 3.5. *Mode pesawat terbang.*

3.5. Mode pesawat terbang

Aktifkan mode pesawat bila perlu untuk mematikan semua transmisi nirkabel. Anda dapat mengaktifkan atau menonaktifkan mode pesawat dari pengaturan di **Connectivity** atau di **Control panel**.



 **CATATAN:** Untuk memasang apa pun dengan perangkat, Anda harus menonaktifkan mode pesawat jika mode tersebut telah diaktifkan.

3.6. Mode Jangan Diganggu

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

Untuk menyalakan/mematikan mode Jangan Diganggu:

1. Dari watch face, geser ke atas atau tekan tombol bawah untuk membuka **Control panel**.
2. Gulir ke bawah ke **Do Not Disturb**.
3. Ketuk pada nama fungsi atau tekan tombol tengah untuk mengaktifkan mode Jangan Diganggu.

Jika Anda telah menyetel alarm, fungsi ini akan berbunyi seperti biasa dan menonaktifkan mode Jangan Diganggu, kecuali Anda menunda alarmnya.

 **CATATAN:** Mode Jangan Diganggu selalu dinonaktifkan dalam mode selam

3.7. Peningat berdiri

Gerakan teratur sangat bermanfaat untuk Anda. Dengan Suunto Ocean, Anda dapat mengaktifkan peningat berdiri yang akan mengingatkan Anda untuk bergerak sedikit jika Anda sudah duduk terlalu lama.

Dari pengaturan, pilih **Activity** dan aktifkan **Stand up reminder**.

Jika Anda tidak aktif selama 2 jam berturut-turut, arloji Anda akan memberi tahu dan mengingatkan Anda untuk berdiri dan bergerak sedikit.

3.8. Cari ponsel saya

Anda dapat menggunakan fitur Find my phone untuk menemukan ponsel Anda jika Anda tidak ingat di mana Anda meninggalkannya. Suunto Ocean Anda bisa membunyikan ponsel Anda jika keduanya terhubung. Karena Suunto Ocean menggunakan Bluetooth untuk terhubung ke ponsel Anda, ponsel harus berada di jangkauan Bluetooth sehingga arloji bisa membunyikannya.

Untuk mengaktifkan fitur cari ponsel saya:

1. Dari watch face, tekan tombol bawah, lalu buka **Control panel** dari daftar widget.
2. Gulir ke bawah ke arah **Find my phone**.
3. Mulai membunyikan ponsel Anda dengan mengetuk nama fungsi atau menekan tombol tengah.
4. Tekan tombol bawah untuk berhenti membunyikan.

3.9. Waktu dan tanggal

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

Setelah Anda memasangkannya dengan aplikasi Suunto, arloji Anda akan mendapatkan pembaruan waktu, tanggal, zona waktu, dan waktu musim panas dari perangkat seluler. Di **Settings**, pada **General** » **Time/date**, ketuk **Auto time update** untuk mengaktifkan dan menonaktifkan fitur tersebut.

Anda dapat menyesuaikan waktu dan tanggal secara manual lewat pengaturan pada **General** » **Time/date** di mana Anda juga dapat mengubah format waktu dan tanggal.

Selain waktu utama, Anda dapat menggunakan waktu ganda agar dapat mengetahui waktu tersebut di tempat berbeda, misalnya saat bepergian. Pada **General** » **Time/date**, ketuk **Dual time** untuk menyetel zona waktu dengan memilih lokasi.

3.9.1. Jam alarm

Arloji Anda dilengkapi jam alarm yang dapat bersuara sekali atau berulang pada hari-hari tertentu. Aktifkan alarm dari pengaturan pada **Alarm clock**.

Untuk menentukan waktu alarm tetap:

1. Dari watch face, tekan dan tahan tombol bawah untuk mengakses **Control panel**.
2. Pilih **Alarm clock**.
3. Pilih **New alarm**.



CATATAN: Alarm lama dapat dihapus atau diedit jika dipilih dari daftar di bawah alarm Baru.

4. Pilih seberapa sering Anda ingin alarm berbunyi. Pilihannya antara lain:

Once: alarm bersuara sekali dalam 24 jam berikutnya pada waktu yang ditetapkan

Weekdays: alarm bersuara pada waktu yang sama hari Senin hingga Jumat

Daily: alarm bersuara pada waktu yang sama setiap hari dalam seminggu



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



Saat alarm berbunyi, Anda dapat menghentikannya untuk mengakhiri alarm atau memilih opsi tunda. Waktu tunda adalah 10 menit dan dapat diulang sampai 10 kali.



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

3.10. Bahasa dan sistem unit

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

3.11. Watch face

Suunto Ocean dilengkapi dengan satu watch face sebagai bawaan. Anda dapat menginstal beberapa watch face lainnya, baik model digital maupun analog, dari SuuntoPlus™ Store di aplikasi Suunto.

Untuk mengubah watch face:

1. Buka SuuntoPlus™ Store dan instal watch face favorit Anda pada Arloji Anda.
2. Sinkronisasi Arloji dengan aplikasi.
3. Buka **Customize** dari pengaturan Arloji atau di Control panel.
4. Gulir ke **Watch face** lalu ketuk atau tekan tombol tengah untuk masuk.
5. Geser ke atas dan bawah untuk menelusuri pratinjau watch face, lalu ketuk pilihan yang Anda ingin gunakan.



6. Gulir ke bawah dan buka **Accent color** untuk memilih warna yang ingin Anda gunakan pada watch face.
7. Gulir ke bawah dan buka **Complications** untuk menyesuaikan informasi yang ingin Anda lihat pada watch face. Lihat *3.11.1. Komplikasi*.

3.11.1. Komplikasi

Setiap watch face memiliki informasi tambahan, misalnya data tanggal, waktu ganda, luar ruangan atau aktivitas. Anda dapat memilih informasi yang ingin Anda lihat pada watch face.

1. Pilih **Customize** dari **Settings** atau di **Control panel**.
2. Gulir ke bawah dan buka **Complications**.
3. Pilih komplikasi yang ingin Anda ubah dengan mengetuknya.



4. Geser ke atas dan ke bawah atau tekan tombol bawah untuk menelusuri daftar komplikasi dan pilih salah satu dengan mengetuknya atau menekan tombol tengah.
5. Setelah memperbarui semua komplikasi, geser ke atas atau tekan tombol bawah, lalu pilih **Done**.

3.12. Penghematan daya

Arloji Anda menyediakan pilihan hemat daya yang dapat mematikan semua getaran, HR harian dan notifikasi Bluetooth untuk memperpanjang masa pakai baterai selama penggunaan normal harian. Untuk opsi hemat daya saat melakukan aktivitas merekam, lihat *4.4. Pengelolaan daya baterai*.

Aktifkan/nonaktifkan penghematan daya dari pengaturan pada **General** » **Power saving** atau di **Control panel**.



 **CATATAN:** Penghematan daya diaktifkan secara otomatis saat daya baterai mencapai 10%.

3.13. Memasang pod dan sensor

Pasangkan arloji Anda dengan pod dan sensor Bluetooth Smart untuk memperoleh informasi tambahan, seperti daya bersepeda, saat merekam latihan fisik.

Suunto Ocean mendukung berbagai-jenis pod dan sensor selama dan olahraga lainnya sebagai berikut:

- Tekanan tangki (Tank POD) (lihat *5.6.1. Cara memasang dan menautkan Suunto Tank POD*)
- Detak jantung
- Sepeda
- Daya
- Kaki

 **CATATAN:** Anda tidak dapat memasang apa pun jika mode pesawat terbang aktif. Matikan mode pesawat sebelum melakukan pemasangan. Lihat 3.5. Mode pesawat terbang.

Untuk memasang pod atau sensor olahraga:

1. Buka pengaturan arloji dan pilih **Connectivity**.
2. Pilih **Pair sensor** untuk mendapatkan daftar jenis sensor.
3. Geser ke bawah untuk melihat seluruh daftarnya dan ketuk pada jenis sensor yang Anda ingin pasang.



4. Ikuti petunjuk pada arloji untuk menyelesaikan pemasangan (rujuk manual sensor atau pod jika perlu), tekan tombol tengah untuk melanjutkan ke langkah berikutnya.



Jika pod tersebut memiliki pengaturan yang diperlukan, seperti panjang engkol untuk pod daya, Anda diminta memasukkan sebuah nilai selama proses pemasangan.

Setelah pod atau sensor dipasang, arloji Anda segera mencarinya setelah Anda memilih mode olahraga yang menggunakan jenis sensor itu.

Anda dapat melihat daftar lengkap perangkat yang dipasang di arloji Anda dari pengaturan pada **Connectivity** » **Paired devices**.

Dari daftar ini, Anda dapat membatalkan pemasangan perangkat jika perlu. Pilih perangkat yang Anda ingin hapus, lalu ketuk **Forget**.

Untuk informasi tentang cara untuk memasang Suunto Ocean Anda dengan Suunto Tank POD, lihat 5.6.1. *Cara memasang dan menautkan Suunto Tank POD*.

3.13.1. Mengalibrasi pod sepeda

Untuk pod sepeda, Anda perlu menyetel lingkaran roda pada arloji Anda. Lingkaran roda harus dalam milimeter dan ini dilakukan sebagai langkah dalam kalibrasi. Jika Anda mengubah roda sepeda Anda (dengan lingkaran yang baru), setelah lingkaran roda di arloji juga harus diubah.

Untuk mengubah lingkaran roda:

1. Pada pengaturan, buka **Connectivity** » **Paired devices**.
2. Pilih **Bike POD**.
3. Pilih lingkaran roda yang baru.

3.13.2. Mengalibrasi pod kaki

Jika Anda telah memasang pod kaki, arloji Anda secara otomatis akan melakukan kalibrasi dengan menggunakan GPS. Kami merekomendasikan penggunaan kalibrasi otomatis, tetapi Anda dapat menonaktifkannya jika perlu lewat pengaturan pod pada **Connectivity** » **Paired devices**.

Untuk kalibrasi pertama dengan GPS, Anda harus memilih mode olahraga yang menggunakan pod kaki dan akurasi GPS diatur ke **Best**. Mulailah merekam dan berlari dengan kecepatan yang stabil pada permukaan yang rata, jika mungkin, setidaknya selama 15 menit.

Berlari dengan kecepatan rata-rata normal Anda untuk kalibrasi awal, lalu hentikan perekaman latihan fisiknya. Lain kali Anda menggunakan pod kaki, kalibrasi itu telah siap.

Arloji Anda secara otomatis melakukan kalibrasi ulang pod kaki sesuai keperluan jika kecepatan GPS tersedia.

3.13.3. Mengalibrasi pod daya

Untuk pod daya (ukuran daya), Anda harus memulai kalibrasi dari opsi mode olahraga di arloji Anda.

Untuk mengalibrasi pod daya:

1. Pasangkan pod daya dengan arloji Anda jika Anda belum melakukannya.
2. Pilih mode olahraga yang menggunakan pod daya kemudian buka opsi mode itu.
3. Pilih **Calibrate power POD** dan ikuti instruksi di arloji.

Anda harus mengalibrasi ulang pod daya secara berkala.

3.14. Senter

Anda Suunto Ocean memiliki lampu latar ekstra terang yang dapat Anda gunakan sebagai senter.

Untuk mengaktifkan senter, geser ke atas dari bagian watch face atau tekan tombol bawah dan pilih **Control panel**. Gulir ke **Flashlight** lalu aktifkan dengan mengetuknya atau dengan menekan tombol tengah.

Untuk menonaktifkan senter, tekan tombol tengah atau geser kanan.

3.15. Alarm

Pada menu **Alarms** watch Anda, di **Settings** Anda dapat menyetel berbagai tipe alarm adaptif.

Anda dapat menyetel alarm untuk peringatan matahari terbit dan matahari terbenam, juga untuk alarm badai.

Untuk pengaturan alarm selam, lihat *5.4. Alarm selam* dan *6.4. Alarm selam bebas*.

3.15.1. Alarm matahari terbit dan matahari terbenam

Alarm matahari terbit/terbenam pada Suunto Ocean Anda adalah alarm yang adaptif berdasarkan lokasi Anda. Alih-alih menentukan waktu yang tetap, Anda juga dapat menyetel alarm untuk seberapa jauh Anda ingin diperingatkan sebelum waktu matahari terbit atau terbenam yang sebenarnya.

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

Untuk menyetel alarm matahari terbit/terbenam:

1. Dari watch face, tekan dan tahan tombol tengah, lalu gulir ke bawah dan pilih **Alarms**.
2. Gulir ke alarm yang Anda ingin atur dan pilih dengan menekan tombol tengah.



3. Setel jam dan menit yang diinginkan sebelum matahari terbit/terbenam dengan menggulir ke atas/bawah dengan tombol atas dan bawah dan mengonfirmasi dengan tombol tengah.



4. Tekan tombol tengah untuk mengonfirmasi dan keluar.

 **TIPS:** Watch face juga tersedia yang menunjukkan waktu matahari terbit dan matahari terbenam.

 **CATATAN:** Waktu matahari terbit dan terbenam dan alarm memerlukan perbaikan GPS. Waktu akan kosong hingga data GPS tersedia.

3.15.2. Alarm badai

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

Untuk mengaktifkan alarm badai:

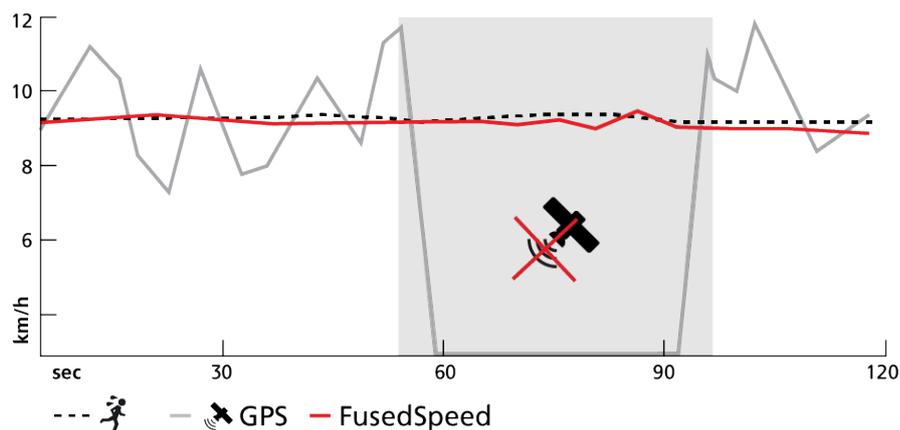
1. Dari watch face, terus tekan tombol tengah untuk masuk ke **Settings**.
2. Gulir ke **Alarms** dan masuk menu dengan mengetuk pada namanya atau menekan tombol tengah.
3. Gulir ke **Storm alarm** dan mengaktifkan/menonaktifkannya dengan mengetuk namanya atau menekan tombol tengah.

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

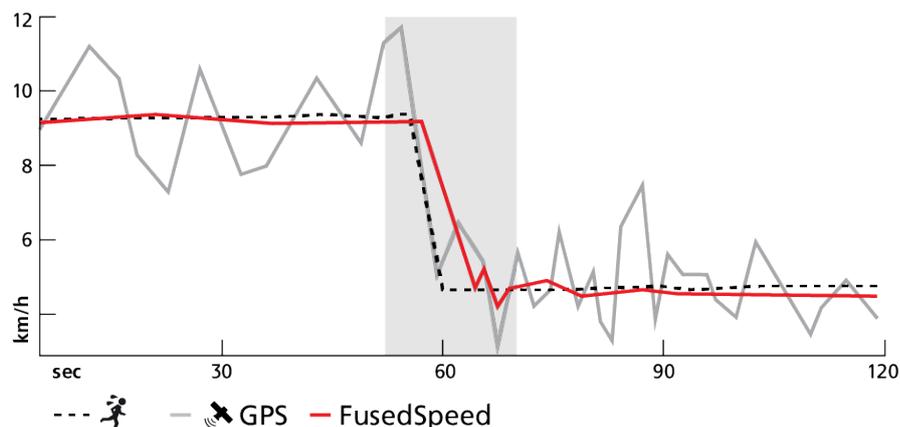


3.16. FusedSpeed™

FusedSpeed™ merupakan kombinasi unik dari GPS dan pembacaan sensor akselerasi pergelangan tangan untuk pengukuran kecepatan jalan secara lebih akurat. Sinyal GPS disaring secara adaptif berdasarkan akselerasi pergelangan tangan, sehingga memberikan pembacaan yang lebih akurat pada kecepatan lari yang stabil dan respons yang lebih cepat terhadap perubahan kecepatan.



FusedSpeed akan memberikan manfaat terbaik saat Anda memerlukan pembacaan kecepatan reaktif yang tinggi selama olahraga, misalnya saat berlari di daerah yang tidak rata atau selama berolahraga dengan interval. Apabila Anda kehilangan sinyal GPS sementara, misalnya, Suunto Ocean akan tetap dapat menunjukkan pembacaan kecepatan yang akurat dengan bantuan akselerator kalibrasi GPS.



TIPS: Untuk mendapatkan pembacaan paling akurat dengan FusedSpeed, lihat sebentar saja pada arloji ini bila perlu. Memegang arloji di depan Anda tanpa menggerakkannya akan mengurangi keakuratan.

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

3.17. FusedAlti™

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

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

3.18. Altimeter

Suunto Ocean menggunakan tekanan barometrik untuk mengukur ketinggian. Untuk mendapatkan pembacaan yang akurat, Anda harus menentukan titik referensi ketinggian. Ini dapat menjadi elevasi terkini Anda jika Anda mengetahui data pastinya. Sebagai alternatif, Anda dapat menggunakan FusedAlti (lihat 3.17. *FusedAlti™*) untuk menentukan titik referensi Anda secara otomatis.

Tetapkan titik referensi dari pengaturan pada **Alti & baro**.



3.18.1. Setelan ketinggian

Saat menyelam di ketinggian lebih dari 300 m (980 kaki), setelan ketinggian harus **dipilih secara manual** agar komputer dapat menghitung status dekompresi dengan benar. Kegagalan memilih setelan ketinggian yang benar atau menyelam di atas batas ketinggian maksimum akan mengakibatkan kesalahan data penyelaman dan perencanaan.

Lihat setelan ketinggian di 5.7.4. *Setelan ketinggian*.



CATATAN: Suunto Ocean tidak dimaksudkan untuk digunakan pada ketinggian lebih dari 3000 m (9800 kaki).

3.19. Format posisi

Format posisi adalah cara posisi GPS Anda ditampilkan pada arloji. Semua format terhubung ke lokasi yang sama, hanya menunjukkannya dengan cara berbeda.

Anda dapat mengubah format posisi di dalam pengaturan arloji di bawah **Navigation** (Navigasi) » **Position format** (Format posisi).

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

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

Format posisi umum lain yang tersedia termasuk:

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

Suunto Ocean selain mendukung format posisi lokal berikut ini:

- BNG (Inggris)
- ETRS-TM35FIN (Finlandia)
- KKJ (Finlandia)
- IG (Irlandia)
- RT90 (Swedia)

- SWEREF 99 TM (Swedia)
- CH1903 (Swiss)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Selandia Baru)



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

3.20. Info mengenai perangkat

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

3.21. Mereset Arloji Anda

Semua arloji Suunto memiliki dua jenis reset yang ada untuk mengatasi permasalahan yang berbeda:

- yang pertama, soft reset, juga dikenal sebagai mulai ulang.
- yang kedua, hard reset, juga dikenal sebagai reset pabrik.

Soft reset (mulai ulang):

Memulai ulang arloji Anda mungkin akan membantu dalam situasi berikut:

- perangkat tidak merespons tombol yang ditekan, ketukan, atau usapan (layar sentuh tidak bekerja).
- layar macet atau kosong.
- tidak ada getaran, mis., selama tombol ditekan.
- fungsionalitas arloji tidak bekerja seperti seharusnya, mis., arloji tidak merekam detak jantung Anda (LED denyut jantung optik tidak berkedip), kompas tidak memfinalisasi proses kalibrasi, dsb.
- penghitung langkah tidak menghitung langkah harian Anda sama sekali (harap perhatikan, langkah yang terekam mungkin ditampilkan tertunda di aplikasi).



CATATAN: Proses mulai ulang akan mengakhiri dan menyimpan semua latihan fisik aktif. Dalam keadaan normal, data latihan atau data selama tidak akan hilang. Dalam situasi yang jarang terjadi, soft reset dapat menyebabkan masalah kerusakan memori.

Tekan dan tahan tiga tombol secara bersamaan selama 12 detik lalu lepas setelahnya untuk melakukan soft reset.



PERINGATAN: Jangan pernah melakukan reset arloji Anda selama menyelam.

Pada keadaan tertentu soft reset mungkin tidak memecahkan masalah sehingga mungkin perlu dilakukan jenis reset kedua. Jika langkah di atas tidak membantu mengatasi masalah yang coba Anda atasi, hard reset mungkin akan membantu.

Hard reset (reset pabrik):

Reset pabrik akan memulihkan arloji Anda ke nilai default. Langkah ini akan menghapus semua data dari arloji Anda, termasuk data latihan, data pribadi, dan pengaturan yang belum disinkronkan ke aplikasi Suunto. Setelah hard reset, Anda harus melalui pengaturan awal arloji Suunto Anda.

Melakukan reset pabrik pada arloji Anda dapat dilakukan dalam situasi berikut:

- Perwakilan Dukungan Pelanggan Suunto telah meminta Anda untuk melakukan hal tersebut sebagai bagian dari prosedur pemecahan masalah.
- soft reset tidak memecahkan masalah.
- masa pakai baterai perangkat Anda berkurang secara signifikan.
- perangkat tidak terhubung ke GPS dan pemecahan masalah lain tidak membantu.
- perangkat mengalami masalah konektivitas dengan perangkat Bluetooth (mis., Smart Sensor atau aplikasi seluler) dan pemecahan masalah lain tidak membantu.

Reset pabrik arloji Anda dilakukan melalui **Settings** pada arloji Anda. Pilih **General** dan gulir ke bawah ke arah **Reset settings**. Semua data di arloji Anda akan dihapus selama reset. Mulai reset dengan memilih **Reset**.



CATATAN: *Reset pabrik menghapus informasi pemasangan sebelumnya yang mungkin dimiliki arloji Anda. Untuk memulai proses pemasangan kembali dengan aplikasi Suunto, kami sarankan Anda menghapus pemasangan sebelumnya dari aplikasi Suunto dan Bluetooth ponsel Anda - pada perangkat Pemasangan.*



CATATAN: *Kedua skenario di atas dilakukan hanya untuk keadaan darurat. Anda tidak boleh melakukannya secara berkala. Jika masalah tetap terjadi, kami sarankan Anda menghubungi Dukungan Pelanggan kami atau mengirimkan arloji Anda ke salah satu pusat layanan resmi.*

4. Merekam latihan

Selain pemantauan aktivitas selama 24 jam seminggu, Anda dapat menggunakan arloji Anda untuk merekam sesi latihan atau aktivitas lain untuk mendapatkan umpan balik terinci dan melacak kemajuan Anda.

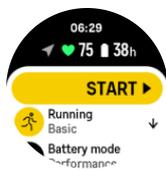
Untuk merekam latihan:

1. Kenakan sensor detak jantung (opsional).
2. Geser ke bawah dari watch face atau tekan tombol atas.
3. Pilih mode olahraga yang Anda ingin gunakan dengan menggulir ke atas dan pilih dengan menekan tombol tengah.
4. Mode olahraga yang berbeda memiliki opsi yang berbeda, geser ke atas, atau tekan tombol bawah untuk menggulir menelusurinya dan menyesuaikannya dengan menekan tombol tengah.
5. Di atas indikator mulai, akan muncul sejumlah ikon, sesuai dengan apa yang tengah Anda gunakan pada mode olahraga tersebut (seperti detak jantung dan GPS yang terkoneksi):
 - Ikon anak panah (GPS yang terkoneksi) akan berkedip abu-abu saat mencari dan berubah menjadi hijau setelah sinyal ditemukan.
 - Ikon jantung (detak jantung) berkedip abu-abu saat mencari dan setelah sinyal ditemukan, ikon akan berubah menjadi jantung berwarna yang terpasang pada sabuk jika Anda menggunakan sensor detak jantung dan jantung berwarna tanpa sabuk jika Anda menggunakan sensor detak jantung optik.
 - Ikon di sebelah kiri hanya terlihat jika Anda memiliki POD terpasang dan berubah hijau jika sinyal POD ditemukan.

Perkiraan pemakaian baterai juga terlihat yang memperlihatkan berapa lama lagi Anda dapat melakukan latihan hingga energi baterai habis.

Jika Anda menggunakan sensor detak jantung, tetapi ikon hanya berubah hijau (berarti sensor detak jantung optik aktif), periksa apakah sensor detak jantung terpasang, lihat [3.13. Memasang pod dan sensor](#), lalu coba lagi.

Anda dapat menunggu hingga setiap ikon berubah menjadi hijau (disarankan untuk data yang lebih akurat) atau mulai merekam begitu Anda menginginkannya dengan memilih **Start**.



Setelah perekaman dimulai, sumber detak jantung yang dipilih dikunci dan tidak dapat diubah selama sesi latihan berlangsung.

6. Sementara sedang merekam, Anda dapat berpindah antar tampilan dengan menekan tombol tengah.
7. Tekan tombol atas untuk menjeda rekaman. Penghitung waktu mulai berkedip pada bagian bawah layar menunjukkan lama rekaman telah dijeda.



8. Tekan tombol bawah untuk membuka daftar pilihan.
9. Hentikan dan simpan dengan memilih **End** (Akhir).

 **CATATAN:** Anda juga dapat menghapus log latihan Anda dengan memilih **Discard (Hapus)**.

Setelah menghentikan rekaman, Anda akan ditanya bagaimana perasaan Anda. Anda dapat menjawab atau melewati pertanyaan (lihat 4.10. *Perasaan*). Layar selanjutnya menampilkan ringkasan dari aktivitas yang dapat Anda jelajahi dengan layar sentuh atau tombol-tombol.

Jika membuat rekaman yang tidak ingin disimpan, Anda dapat menghapus entri log dengan menggulir ke bagian bawah ringkasan dan mengetuk tombol hapus. Anda juga dapat menghapus log dengan cara yang sama dari jurnal.



4.1. Mode olahraga

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

Sebelum Anda merekam latihan fisik (lihat 4. *Merekam latihan*), Anda dapat melihat dan memilih dari daftar lengkap mode olahraga.

Setiap mode olahraga memiliki serangkaian tampilan unik yang menunjukkan data berbeda menurut mode olahraga yang dipilih. Anda dapat mengedit dan melakukan kustomisasi data yang ditunjukkan pada layar arloji selama latihan fisik dengan aplikasi Suunto.

Pelajari cara melakukan kustomisasi mode olahraga pada *aplikasi Suunto (Android)* atau *aplikasi Suunto (iOS)*.

4.2. Navigasi saat latihan

Anda dapat menavigasi suatu rute atau menuju ke suatu POI selagi merekam latihan.

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

Untuk menavigasi selama latihan:

1. Buatlah rute atau POI pada aplikasi Suunto dan selaraskan arloji jika Anda belum melakukannya.
2. Pilih sebuah mode olahraga yang menggunakan GPS.
3. Gulir ke bawah dan pilih **Navigation**.

4. Geser ke atas dan bawah atau tekan tombol atas dan bawah untuk memilih opsi navigasi, lalu tekan tombol tengah.
5. Pilih rute atau POI yang Anda ingin navigasi, lalu tekan tombol tengah. Lalu tekan tombol atas untuk mulai navigasi.
6. Gulirkan ke atas ke tampilan awal dan mulai merekam seperti biasanya.

Saat berolahraga, tekan tombol tengah untuk menggulir ke tampilan navigasi yang akan menampilkan rute atau POI yang telah Anda pilih. Untuk informasi selengkapnya tentang tampilan navigasi, lihat 8.5.2. *Menavigasi ke suatu POI* dan 8.4. *Rute*.

Selagi dalam tampilan ini, tekan tombol bawah untuk membuka opsi navigasi Anda. Dari opsi navigasi, Anda dapat, misalnya, memilih rute atau POI yang berbeda, memeriksa koordinat lokasi saat ini, dan mengakhiri navigasi dengan memilih **Breadcrumb**.

4.2.1. Temukan kembali

Jika Anda menggunakan GPS saat merekam aktivitas, Suunto Ocean otomatis akan menyimpan titik mulai latihan Anda. Dengan Find back, Suunto Ocean dapat memandu Anda kembali ke titik awal.

Untuk memulai Find back:

1. Mulailah latihan dengan GPS.
2. Tekan tombol tengah hingga Anda mencapai tampilan navigasi.
3. Tekan tombol bawah untuk membuka menu pintasan.
4. Gulir ke **Find back**, lalu ketuk layar atau tekan tombol tengah untuk memilih.

Penuntun navigasi ditampilkan di layar navigasi.



4.2.2. Pindah ke rute

Di lingkungan perkotaan, GPS mungkin sulit mengikuti Anda dengan benar. Jika Anda memilih satu rute yang sudah ditentukan sebelumnya dan mengikuti rute itu, GPS arloji akan digunakan sepenuhnya untuk menemukan lokasi Anda pada rute tersebut, bukan benar-benar membuat lintasan dari aktivitas berlari Anda. Lintasan yang direkam akan sama dengan rute yang digunakan untuk lari.



Untuk menggunakan Snap to route selama olahraga:

1. Buat rute di aplikasi Suunto dan selaraskan arloji Anda jika belum melakukannya.
2. Pilih sebuah mode olahraga yang menggunakan GPS.
3. Gulir ke bawah dan pilih **Navigation**.
4. Pilih **Snap to route**, lalu tekan tombol tengah.
5. Pilih rute yang akan Anda gunakan, lalu tekan tombol tengah.

Mulai olahraga Anda seperti biasanya dan ikuti rute yang dipilih.

4.3. Menggunakan sasaran ketika melakukan latihan fisik

Anda dapat menetapkan berbagai sasaran dengan Suunto Ocean ketika melakukan latihan fisik.

Jika mode olahraga yang Anda pilih memiliki sasaran sebagai opsi, Anda dapat menyesuaikannya sebelum mulai merekam dengan menggeser ke atas atau menekan tombol bawah.



Untuk melakukan latihan fisik dengan sasaran umum:

1. Sebelum mulai merekam latihan fisik, geser ke atas atau tekan tombol bawah dan pilih **Target**.
2. Pilih **Duration** atau **Distance**.
3. Pilih sasaran Anda.
4. Gulir ke atas dan mulai latihan fisik Anda.

Jika sasaran umum Anda sudah aktif, sebuah pengukur sasaran terlihat pada setiap tampilan data yang menunjukkan kemajuan Anda.



Anda juga akan menerima notifikasi saat Anda telah mencapai 50% sasaran Anda dan saat Anda sasaran yang Anda pilih terpenuhi.

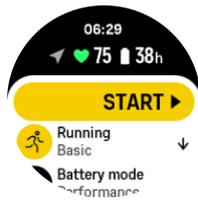
Untuk melakukan latihan fisik dengan sasaran intensitas:

1. Sebelum mulai merekam latihan fisik, geser ke atas atau tekan tombol bawah dan pilih **Intensity zones**.
2. Pilih **HR zones**, **Pace zones** atau **Power zones**.
(Pilihan ini tergantung pada mode olahraga yang dipilih, serta jika Anda memiliki pod daya yang dipasangkan dengan arloji).
3. Pilih zona sasaran Anda.
4. Gulir ke atas dan mulai latihan fisik Anda.

4.4. Pengelolaan daya baterai

Suunto Ocean Anda memiliki sistem pengelolaan daya baterai yang menggunakan teknologi baterai cerdas untuk membantu memastikan arloji tidak akan kehabisan daya saat Anda sangat memerlukannya.

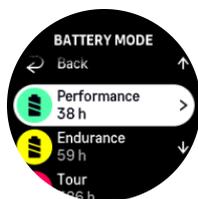
Sebelum mulai merekam latihan fisik (lihat *4. Merekam latihan*), Anda akan melihat perkiraan sisa masa pakai baterai dalam mode baterai saat ini.



Terdapat empat mode baterai yang telah ditentukan; **Performance** (default), **Endurance**, **Ultra**, dan **Tour**. Perubahan antar mode ini akan mengubah tidak hanya masa pakai baterai, tetapi juga kinerja arloji.

 **CATATAN:** Secara default, mode *Tour* menonaktifkan semua pelacakan HR (di pergelangan tangan dan dada).

Saat di tampilan awal, gulir ke bawah dan pilih **Battery mode** untuk mengubah mode baterai dan lihat bagaimana setiap mode memengaruhi kinerja arloji.



 **CATATAN:** Pengaturan hemat baterai tidak berpengaruh terhadap aktivitas selam.

Notifikasi baterai

Selain mode baterai, arloji Anda menggunakan pengingat cerdas untuk membantu memastikan Anda memiliki daya baterai yang cukup untuk petualangan berikutnya. Sejumlah pengingat telah dibuat berdasarkan, misalnya, riwayat aktivitas Anda. Anda juga akan mendapat notifikasi, misalnya, ketika arloji mendapati bahwa daya baterai Anda mulai menipis saat sedang merekam suatu aktivitas. Secara otomatis, Anda akan disarankan untuk berganti ke mode baterai yang lain.

Arloji Anda akan memperingatkan saat daya baterai tinggal 20% dan mengulangnya saat tinggal 10%.



Saat menyelam, arloji Anda akan memberikan peringatan saat daya baterai tinggal 10% dan mengulangnya saat tinggal 5%.



 **PERINGATAN:** Suunto tidak menganjurkan untuk menyelam dengan daya baterai di bawah 10%.

 **HATI-HATI:** Gunakan hanya kabel daya yang disertakan saat mengisi daya Suunto Ocean Anda.

4.5. Latihan multiolahraga

Suunto Ocean Anda memiliki mode olahraga yang sudah ditentukan sebelumnya Triathlon yang dapat Anda gunakan untuk melacak Triathlon latihan fisik dan perlombaan, tetapi jika ingin melacak aktivitas multiolahraga tertentu, Anda dengan mudah dapat melakukannya langsung dari arloji.

Untuk menggunakan latihan multiolahraga:

1. Pilih mode olahraga yang ingin Anda gunakan untuk bagian pertama latihan multiolahraga Anda.
2. Mulai merekam latihan seperti biasa.
3. Tekan dan tahan tombol atas selama dua detik untuk masuk ke menu multiolahraga.
4. Pilih mode olahraga selanjutnya yang ingin Anda gunakan dan tekan tombol tengah.
5. Rekaman dengan mode olahraga baru akan segera dimulai.

 **TIPS:** Anda dapat mengubah mode olahraga sebanyak diperlukan selama satu rekaman, termasuk mode olahraga yang sebelumnya Anda gunakan.

4.6. Berenang

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

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

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

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

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

4.7. Pelatihan interval

Olahraga interval adalah bentuk umum latihan yang terdiri dari pengulangan rangkaian gerak dengan intensitas tinggi dan rendah. Dengan Suunto Ocean, Anda dapat menentukan pelatihan interval di arloji untuk setiap mode olahraga.

Saat menentukan interval, Anda dapat menetapkan empat hal:

- Interval: tombol pilihan aktif/nonaktif yang mengaktifkan pelatihan interval. Jika Anda mengaktifkannya, tampilan pelatihan interval akan ditambahkan ke mode olahraga Anda.
- Perulangan: jumlah set interval + pemulihan yang Anda ingin lakukan.
- Interval: lama interval berintensitas tinggi, berdasarkan jarak atau durasi.
- Pemulihan: lama periode istirahat di antara interval, berdasarkan jarak atau durasi.

Perlu diperhatikan bahwa jika Anda menggunakan jarak dalam menentukan interval, Anda harus berada dalam mode olahraga yang mengukur jarak. Pengukuran dapat berdasarkan GPS, atau dari POD kaki atau sepeda, misalnya.

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

Untuk berolahraga dengan interval:

1. Sebelum Anda memulai rekaman latihan fisik, geser ke atas atau tekan tombol bawah untuk menggulir ke arah **Intervals** dan ketuk pengaturan atau tekan tombol tengah.



2. Alihkan **Intervals** ke aktif dan sesuaikan pengaturan yang dijelaskan di atas.
3. Gulirkan kembali ke atas ke tampilan awal dan mulai latihan fisik seperti biasanya.
4. Geser ke kiri atau tekan tombol tengah sampai terlihat tampilan interval dan tekan tombol atas saat Anda siap memulai latihan interval Anda.



5. Jika ingin menghentikan latihan interval sebelum menyelesaikan seluruh perulangan, terus tekan tombol tengah untuk membuka pilihan mode olahraga dan nonaktifkan **Intervals**.

 **CATATAN:** Selagi dalam tampilan interval, tombol-tombol berfungsi normal, misalnya menekan tombol atas akan menghentikan rekaman latihan fisik sejenak, bukan hanya latihan interval.

Setelah Anda berhenti merekam latihan fisik Anda, secara otomatis latihan interval akan dinonaktifkan untuk mode olahraga tersebut. Akan tetapi, pengaturan lain tetap disimpan agar Anda dapat memulai latihan yang sama dengan mudah di waktu berikutnya Anda menggunakan mode olahraga.

4.8. Pause otomatis

Jeda otomatis menghentikan sejenak perekaman latihan jika kecepatan Anda kurang dari 2 km/jam (1,2 mph). Ketika kecepatan Anda meningkat sampai lebih dari 3 km/jam (1,9 mph), rekaman akan dilanjutkan secara otomatis.

Anda dapat mengaktifkan/menonaktifkan pause otomatis untuk setiap mode olahraga di tampilan olahraga awal di arloji sebelum Anda memulai rekaman latihan Anda.

Jika Anda menyalakan fungsi ini dan rekaman otomatis terjeda, Penghitung waktu mulai berkedip pada bagian bawah layar menunjukkan lama rekaman telah dijeda..



Anda dapat membiarkan rekaman berlanjut otomatis saat mulai bergerak kembali, atau lanjutkan secara manual dengan menekan tombol atas.

4.9. Masukan suara

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 Anda pilih. Masukan suara datang dari ponsel, sehingga arloji harus dipasang dengan aplikasi Suunto.

Untuk mengaktifkan masukan suara 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 ingin Anda aktifkan dengan memilih menyalakan/mematikan.
4. Kembali dan mulai olahraga 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 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 ingin Anda aktifkan dengan memilih menyalakan/mematikan.
6. Kembali dan lanjutkan olahraga.

4.10. Perasaan

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

Ada lima derajat perasaan yang dapat dipilih:

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

Arti pilihan-pilihan ini sepenuhnya tergantung pada keputusan Anda (dan pelatih Anda). Yang penting, Anda menggunakannya dengan konsisten.

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



Anda dapat melewati pertanyaan ini dengan menekan tombol tengah.

4.11. Zona Intensitas

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

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

Lima zona intensitas berbeda yang digunakan di Suunto Ocean adalah:

Zona 1: Mudah

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

Zona 2: Sedang

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

Zona 3: Sulit

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

Zona 4: Sangat sulit

Berolahraga pada zona 4 akan mempersiapkan sistem tubuh Anda untuk pertandingan dengan kecepatan tinggi. Berlatih di dalam zona ini dapat dilakukan baik pada kecepatan

tetap atau latihan interval (kombinasi fase latihan pendek dengan rehat di sela-selanya). Latihan berintensitas tinggi membangun tingkat kebugaran Anda dengan cepat dan efektif, tetapi bila dilakukan terlalu sering atau dengan intensitas yang terlalu tinggi dapat menyebabkan kelebihan latihan, yang mungkin memaksa Anda istirahat dari program latihan Anda.

Zona 5: Maksimal

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

4.11.1. Zona detak jantung

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

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

Suunto Ocean memiliki zona HR default dan spesifik-aktivitas. Zona default dapat digunakan untuk semua aktivitas, tetapi untuk latihan lebih lanjut, Anda dapat menggunakan zona HR spesifik untuk aktivitas lari dan bersepeda.

Menetapkan HR maks.

Tetapkan HR maksimum Anda dari pengaturan pada **Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports**.

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



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

 **CATATAN:** Anda juga dapat menetapkan HR maksimum dari pengaturan pada **General » Personal**.

Menetapkan zona HR default

Tetapkan zona HR dari pengaturan pada **Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports**.



1. Gulir ke atas/ke bawah atau tekan tombol tengah ketika zona HR yang Anda ingin ubah disorot.
2. Pilih zona HR baru Anda dengan menggeser ke atas atau ke bawah atau dengan menekan tombol atas atau bawah.



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

 **CATATAN:** Memilih **Reset** di tampilan zona HR akan mengembalikan zona HR ke nilai defaultnya.

Menentukan zona HR spesifik aktivitas

Setel zona HR spesifik aktivitas Anda dari pengaturan pada **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Ketuk aktivitasnya (Running atau Cycling) yang Anda ingin edit atau tekan tombol tengah saat aktivitas disorot.
2. Tekan tombol tengah untuk mengaktifkan zona HR.
3. Gulir ke atas/ke bawah atau tekan tombol tengah ketika zona HR yang Anda ingin ubah disorot.
4. Pilih zona HR baru Anda dengan menggeser ke atas atau ke bawah atau dengan menekan tombol atas atau bawah.



5. Ketuk pilihan Anda atau tekan tombol tengah.
6. Untuk keluar dari zona HR, geser ke kanan atau terus tekan tombol tengah.

4.11.2. Zona tempo

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

Suunto Ocean memiliki lima zona tempo bawaan yang dapat Anda gunakan atau Anda bisa tetapkan sendiri.

Zona tempo tersedia untuk berlari dan bersepeda.

Menyetel zona tempo

Setel aktivitas spesifik zona tempo Anda lewat pengaturan pada **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Ketuk **Running** atau **Cycling** atau tekan tombol tengah.
2. Geser atau tekan tombol tengah dan pilih zona tempo.

3. Geser ke atas/bawah atau tekan tombol atas atau bawah dan tekan tombol tengah ketika zona tempo yang Anda ingin ganti disorot.
4. Pilih zona tempo baru Anda dengan menggeser ke atas/bawah atau menekan tombol atas atau bawah.



5. Tekan tombol tengah untuk memilih nilai zona tempo yang baru.
6. Geser ke kanan atau tekan dan tahan tombol tengah untuk keluar dari tampilan zona tempo.

4.11.3. Zona daya

Ukuran daya menakar jumlah upaya fisik yang diperlukan untuk melakukan aktivitas tertentu. Upaya itu diukur dengan satuan watt. Manfaat utama yang didapat dari ukuran daya adalah presisi. Ukuran daya mengungkapkan secara tepat seberapa keras Anda berupaya dan berapa banyak daya yang Anda hasilkan. Dengan demikian, kemajuan Anda juga mudah dilihat lewat analisis watt tersebut.

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

Suunto Ocean memiliki lima zona daya bawaan yang Anda dapat gunakan atau Anda dapat tentukan sendiri.

Zona daya tersedia pada semua mode olahraga bawaan untuk bersepeda, bersepeda dalam ruang dan bersepeda gunung. Untuk berlari dan lari lintas alam, Anda perlu menggunakan mode olahraga khusus "Daya" untuk mencapai zona power. Jika Anda menggunakan mode olahraga khusus, pastikan mode tersebut menggunakan POD daya sehingga Anda juga mendapatkan zona daya.

Menyetel zona daya aktivitas spesifik

Setel zona daya aktivitas spesifik Anda lewat pengaturan pada **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

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



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

4.11.4. Penggunaan HR, laju atau zona daya ketika melakukan latihan fisik

 **CATATAN:** Anda memerlukan sebuah pod daya yang dipasangkan dengan arloji agar dapat menggunakan zona daya saat berolahraga, lihat 3.13. Memasangkan pod dan sensor.

Saat Anda merekam latihan fisik (lihat 4. Merekam latihan), dan telah memilih HR, laju, atau daya sebagai sasaran intensitas (lihat 4.3. Menggunakan sasaran ketika melakukan latihan fisik) pengukur zona, yang dibagi menjadi lima bagian, dapat dilihat. Kelima bagian ini ditunjukkan di sekitar tepi luar tampilan mode olahraga. Pengukur menandakan zona yang Anda pilih sebagai sasaran intensitas dengan menyalakan bagian yang terkait. Anak panah kecil pada pengukur menandakan status kemajuan Anda dalam cakupan zona.



Arloji akan memberitahu saat Anda telah mencapai zona sasaran pilihan Anda. Selama latihan fisik, arloji akan memberi tahu Anda untuk menaikkan atau menurunkan kecepatan, jika HR, laju, atau daya Anda saat itu berada di luar zona sasaran yang dipilih.



Selain itu, tampilan khusus untuk zona intensitas dapat ditambahkan jika Anda mengustomisasi mode olahraga yang Anda gunakan saat ini. Tampilan zona menunjukkan zona Anda saat ini di bidang tengah, berapa lama Anda berada di zona itu, dan seberapa jauh Anda ke zona atas atau bawah berikutnya. Bilah tengah juga menyala, menunjukkan bahwa Anda berlatih di zona yang tepat.

Pada ringkasan latihan fisik, Anda mendapatkan rincian seberapa lama waktu yang Anda habiskan di setiap zona.

5. Selam skuba

Selain sebagai perangkat yang mampu memantau aktivitas dan pelacakan olahraga sehari penuh, Suunto Ocean adalah komputer selam yang dirancang untuk digunakan dalam selam skuba rekreasi dan selam bebas.

⚠ PERINGATAN: Pastikan bahwa Anda benar-benar memahami penggunaan, tampilan, dan keterbatasan komputer selam, karena terdapat risiko saat menyelam dan pada akhirnya Anda bertanggung jawab atas keselamatan diri Anda sendiri.

5.1. Keselamatan penyelaman

Suunto Ocean adalah komputer selam yang ditujukan untuk digunakan dalam selam bebas dan selam skuba rekreasi. Perangkat ini menampilkan informasi penting sebelum, selama, dan setelah penyelaman untuk mengaktifkan pengambilan keputusan yang aman. Suunto Ocean dapat digunakan sebagai produk mandiri atau dipadukan dengan Suunto Tank POD, yang mengukur tekanan tangki dan mengirimkan informasi bacaan tekanan ke komputer selam. Kombinasi Suunto Ocean dan Suunto Tank POD dikategorikan sebagai Alat Pelindung Diri berdasarkan Peraturan UE 2016/425 dan melindungi dari risiko-risiko yang tercantum dalam Kategori Risiko APD III (a): zat dan campuran yang berbahaya bagi kesehatan.

Suunto sangat menyarankan agar Anda tidak terlibat dengan jenis aktivitas menyelam apa pun tanpa pelatihan yang baik serta pemahaman dan penerimaan yang menyeluruh akan berbagai risikonya. Selalu patuhi peraturan agensi pelatihan Anda.

Pastikan bahwa Anda memahami sepenuhnya cara menggunakan instrumen selam dan keterbatasannya dengan membaca semua dokumentasi cetak serta panduan pengguna daring. Ingatlah selalu bahwa Anda bertanggung jawab atas keselamatan diri Anda sendiri.

⚠ PERINGATAN: Semua komputer dapat mengalami kerusakan. Perangkat ini dapat tiba-tiba gagal memberikan informasi yang akurat selama penyelaman Anda. Selalu gunakan perangkat selam cadangan dan menyelam hanya jika ada seorang rekan.

⚠ PERINGATAN: Karena setiap model dekompresi disusun hanya berdasarkan teori dan tidak memantau tubuh penyelam secara aktual, selalu ada risiko penyakit dekompresi (DCI) dalam penyelaman apa pun. Daya dan fungsi tubuh seseorang dapat bervariasi dari hari ke hari. Komputer selam tidak dapat memperhitungkan variasi ini. Anda sangat disarankan untuk tetap berada di dalam batas-batas paparan yang ditentukan oleh komputer selam guna meminimalkan risiko DCI.

⚠ PERINGATAN: Jika Anda menduga terdapat faktor risiko yang cenderung meningkatkan kemungkinan DCI, Suunto menyarankan agar Anda menggunakan setelan pribadi untuk melakukan perhitungan secara lebih konservatif dan berkonsultasi dengan dokter yang berpengalaman dalam kesehatan penyelaman sebelum Anda menyelam.

⚠ PERINGATAN: Saat menyelam di ketinggian lebih dari 300 m (980 kaki), setelan ketinggian harus dipilih dengan benar agar komputer dapat menghitung status dekompresi. Kegagalan memilih setelan ketinggian yang benar atau menyelam di atas batas ketinggian maksimum akan mengakibatkan kesalahan data penyelaman dan perencanaan. Suunto merekomendasikan agar Anda menyesuaikan diri dengan ketinggian baru sebelum menyelam. Selalu gunakan setelan penyesuaian pribadi dan ketinggian yang sama untuk penyelaman yang sebenarnya dan untuk perencanaan.

⚠ PERINGATAN: Suunto sangat merekomendasikan agar perangkat ini tidak digunakan untuk aktivitas penyelaman komersial atau profesional apa pun. Tuntutan penyelaman komersial atau profesional dapat membuat penyelam terpapar kedalaman dan kondisi yang cenderung meningkatkan risiko DCI.

⚠ PERINGATAN: Sebelum menyelam, selalu periksa apakah komputer selam Anda berfungsi dengan baik, layar bekerja, tingkat daya baterai cukup bagus, tekanan tangki sudah benar, dan setelan Anda benar.

⚠ PERINGATAN: Periksa komputer selam Anda secara rutin selama menyelam. Jika Anda meyakini atau menyimpulkan bahwa ada masalah dengan fungsi komputer apa pun, segera batalkan penyelaman dan kembali ke permukaan dengan aman. Hubungi dukungan pelanggan Suunto dan kembalikan komputer Anda ke Pusat Servis Suunto untuk diperiksa.

⚠ PERINGATAN: Komputer selam tidak boleh dipertukarkan atau dipakai bersama di antara beberapa pengguna saat digunakan. Informasinya tidak akan relevan untuk seseorang yang tidak mengenakannya selama sebuah penyelaman, atau serangkaian penyelaman berulang. Profil selamnya harus sesuai dengan profil selam si pengguna. Tidak ada komputer selam yang dapat memperhitungkan penyelaman yang dilakukan tanpanya. Oleh karena itu, setiap aktivitas penyelaman hingga empat hari sebelum penggunaan awal komputer dapat menyebabkan informasi yang menyesatkan dan harus dihindari.

⚠ PERINGATAN: Demi keselamatan, Anda sebaiknya tidak menyelam sendirian. Menyelamlah bersama seorang rekan yang telah ditunjuk. Anda juga harus tetap bersama orang lain selama waktu yang lama setelah penyelaman karena timbulnya DCS yang mungkin dapat tertunda atau terpicu oleh aktivitas permukaan.

⚠ PERINGATAN: SEBAIKNYA HANYA PENYELAM TERLATIH YANG MENGGUNAKAN KOMPUTER SELAM! Pelatihan yang tidak memadai untuk segala jenis penyelaman, yang meliputi selam bebas, dapat menyebabkan penyelam melakukan kesalahan, seperti penggunaan campuran gas yang salah atau dekompresi yang tidak benar, yang dapat menyebabkan cedera serius atau kematian.

⚠ PERINGATAN: Jangan ikut serta dalam aktivitas selam bebas dan selam skuba pada hari yang sama.

⚠ PERINGATAN: Perangkat ini direkomendasikan untuk digunakan dengan udara terkompresi. Pasokan udara terkompresi harus memenuhi kualitas udara terkompresi yang ditentukan dalam standar UE EN 12021:2014 (persyaratan gas terkompresi untuk peralatan pernapasan). Perangkat ini juga dapat digunakan dengan gas pernapasan udara diperkaya (nitrox).

⚠ PERINGATAN: Menyelam dengan gas campuran menimbulkan bahaya yang tidak asing bagi penyelam yang menyelam dengan udara. Kursus pelatihan yang tepat tentang penyelaman dengan udara diperkaya yang berkeandungan oksigen lebih dari 21% sangat penting diikuti sebelum penggunaan peralatan semacam ini.

⚠ PERINGATAN: Dalam penggunaan nitrox, kedalaman operasional maksimum dan waktu tanpa dekompresi bergantung pada kandungan oksigen dalam gas. Ketika persentase batas oksigen menunjukkan bahwa batas maksimum tercapai, Anda harus segera mengambil tindakan untuk mengurangi paparan oksigen. Kegagalan mengambil tindakan untuk mengurangi paparan oksigen setelah peringatan CNS%/OTU diberikan dapat menaikkan dengan cepat risiko toksisitas oksigen, cedera, atau kematian.

⚠ PERINGATAN: Jangan menyelam dengan gas jika Anda belum memeriksa sendiri isi tangki dan memasukkan nilai analisis ke dalam komputer selam. Kegagalan memeriksa isi tangki dan memasukkan nilai gas yang tepat apabila relevan ke dalam komputer selam akan menghasilkan informasi perencanaan selam yang salah.

⚠ PERINGATAN: ANDA SEBAIKNYA MENGHINDARI TERBANG KAPAN PUN KOMPUTER MENGHITUNG MUNDUR WAKTU LARANGAN TERBANG. SELALU AKTIFKAN KOMPUTER UNTUK MEMERIKSA SISA WAKTU LARANGAN TERBANG SEBELUM TERBANG! Terbang atau bepergian ke tempat yang lumayan lebih tinggi daripada permukaan dalam waktu larangan terbang dapat sangat meningkatkan risiko DCS. Tinjaulah rekomendasi yang diberikan oleh Divers Alert Network (DAN). Tidak akan pernah ada aturan terbang pascaselam yang dijamin akan benar-benar mencegah penyakit dekompresi!

⚠ PERINGATAN: Jika Anda menggunakan alat pacu jantung, sebaiknya jangan lakukan selam skuba. Selam skuba menciptakan tekanan fisik pada tubuh yang mungkin tidak cocok untuk alat pacu jantung.

⚠ PERINGATAN: Anda harus membaca panduan cepat tercetak dan panduan pengguna daring komputer selam ini. Kelalaian melakukannya dapat menyebabkan salah penggunaan, cedera serius, atau kematian.

📝 CATATAN: Pastikan bahwa komputer selam Suunto Anda selalu memiliki perangkat lunak mutakhir yang diperbarui dan ditingkatkan. Sebelum setiap perjalanan selam, periksa di www.suunto.com/support apakah Suunto telah merilis versi baru perangkat lunak komputer selam Anda. Apabila ada versi baru perangkat lunak, Anda harus menginstalnya sebelum menyelam. Versi baru disediakan untuk meningkatkan pengalaman Anda sebagai pengguna dan sebuah unsur filosofi Suunto untuk pengembangan dan peningkatan produk yang berkesinambungan.

5.2. Pengaturan penyelaman

Suunto Ocean memiliki dua mode selam untuk Scuba diving (Selam skuba): Single gas (Gas tunggal) dan Multigas, serta satu mode selam bebas: Freediving (Selam bebas) (kedalaman). Anda dapat menemukan semua mode selam di menu utama dengan mengusap ke bawah dari muka arloji atau menekan tombol atas dan memilih mode dengan menekan tombol tengah.



5.2.1. Mulai menyelam otomatis

Suunto Ocean memiliki fungsionalitas mulai otomatis yang mengenali peningkatan tekanan dan kontak air. Perangkat memasuki kondisi menyelam dari layar praselam atau dari layar arloji lainnya:

- Saat kontak dengan air terdeteksi dan tekanan absolut sama dengan kedalaman awal penyelaman yang Anda tetapkan (kedalaman awal bawaan adalah 1,2 m / 4 kaki).
- Atau jika kontak dengan air tidak terdeteksi, tetapi tekanan absolut sama dengan kedalaman awal penyelaman yang Anda tetapkan (kedalaman awal bawaan adalah 1,2 m / 4 kaki) + 1,8 m (5,9 kaki).

Selam skuba berakhir dengan otomatis setelah Dive end time (Waktu selesai penyelaman) yang diatur (waktu bawaan adalah 5 menit) dan ketika:

- Kontak dengan air terdeteksi dan tekanan absolut sama dengan atau kurang dari kedalaman awal penyelaman yang Anda tetapkan (kedalaman awal bawaan adalah 1,2 m / 4 kaki).
- Atau jika kontak dengan air tidak terdeteksi, tetapi tekanan absolut sama dengan atau kurang dari kedalaman awal penyelaman yang Anda tetapkan (kedalaman awal bawaan adalah 1,2 m / 4 kaki) + 1,8 m (5,9 kaki).

Jika terendam dari layar arloji nonselam, Suunto Ocean masuk secara otomatis ke mode selam yang terakhir Anda konfigurasi.

 **CATATAN:** *Dive start depth (Kedalaman awal penyelaman) dapat ditentukan di Dive settings (Setelan penyelaman) dalam mode skuba dan pada Opsi penyelaman dalam mode selam bebas.*

 **CATATAN:** *Suunto Ocean tidak memasuki kondisi menyelam jika Anda sudah berada dalam tampilan latihan lain.*

 **PERINGATAN:** *Mulai menyelam otomatis adalah fitur tindakan kewaspadaan. Sebaiknya Anda selalu memulai penyelaman dengan memasuki mode penyelaman yang dipilih untuk mengonfirmasi pengaturan gas dan penyelaman.*

5.2.2. Mode selam

Suunto Ocean memiliki dua mode selam skuba dan satu mode selam bebas yang dilengkapi dengan setelan siap pakai untuk mempersiapkan jenis penyelaman tertentu.

Single gas (Gas tunggal):

Mode selam ini paling cocok untuk penyelaman rekreasi tanpa dekompresi dengan hanya satu gas, Udara atau Nitrox.

- Satu gas aktif, hingga lima gas nonaktif
- Campuran Udara atau Nitrox

- Penyandingan Tank POD dengan gas aktif

Multigas:

Mode selam ini paling cocok untuk penyelaman teknis dengan beberapa gas.

- Hingga lima gas aktif dan nonaktif
- Campuran Udara atau Nitrox, hingga NX99
- Time to surface (TTS), ppO2 selalu di layar selam
- Penyandingan Tank POD dengan multigas

Freedive (Selam bebas):

Mode selam ini dirancang untuk selam bebas rekreasi.

- Tampilan bawah air dan permukaan terpisah
- Kecepatan naik dan turun
- Beberapa opsi durasi selam dan alarm kedalaman

5.2.3. Fungsi-fungsi tombol selama selam skuba

Suunto Ocean memiliki tiga tombol dengan fungsi-fungsi yang berbeda saat ditekan sebentar atau ditekan lama ketika menyelam.

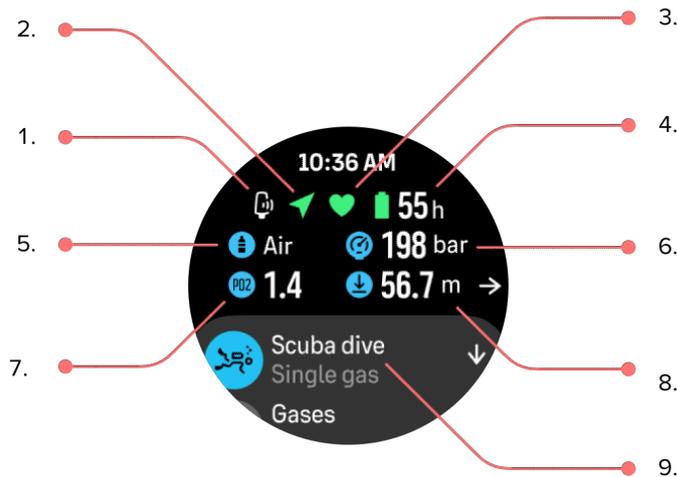
- Tekan sebentar tombol atas: Mengakses menu peralihan gas (hanya dalam mode Multigas)
- Tekan lama tombol atas: Menyesuaikan tingkat kecerahan (Low (Rendah)/Medium (Sedang)/High (Tinggi))
- Tekan sebentar tombol tengah: Mengubah lengkungan
- Tekan sebentar tombol bawah: Mengubah info jendela alih
- Tekan lama tombol bawah: Mengunci tombol
Lihat 3.1. *Kunci tombol dan layar.*



5.2.4. Layar praselam dan opsi penyelaman

Layar praselam sama untuk semua mode selam, tetapi setiap mode memiliki beberapa opsi khusus mode selam yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan menyelam Anda.

Satu set ikon muncul di layar praselam, sesuai dengan data yang Anda gunakan dengan mode selam, seperti detak jantung, Tank POD, dan GPS. Elemen-elemen berikut dapat terlihat di layar:



1. Ikon Tank POD jika ditautkan dan aktif
2. Sinyal GPS jika diaktifkan
3. Detak jantung jika diaktifkan
4. Sisa daya baterai dalam jam
5. Campuran gas aktif
6. Tekanan tangki jika ditautkan dengan Tank POD dan aktif
7. Batas tekanan parsial maksimum yang diatur (ppO2) untuk gas aktif
8. Kedalaman operasi maksimum (MOD) untuk gas aktif
9. Mode selam aktif

Sinyal GPS: Ikon panah (GPS terhubung) berkedip abu-abu saat mencari dan berubah menjadi hijau setelah menemukan sinyal. Sebaiknya tunggu ikon GPS berubah menjadi hijau sebelum melompat ke dalam air agar lokasi GPS yang akurat diperoleh.

Detak jantung: Ikon jantung (detak jantung) berkedip abu-abu saat mencari dan setelah sinyal ditemukan, ikon akan berubah menjadi jantung berwarna yang terpasang pada sabuk jika Anda menggunakan sensor detak jantung atau jantung berwarna tanpa sabuk jika Anda menggunakan sensor detak jantung optik. Lihat 3.13. *Memasang pod dan sensor* untuk menyangdingkan sensor detak jantung.

Tank POD: Ikon tangki di sebelah kiri hanya terlihat jika ada Tank POD yang disandingkan dengan gas Anda dan aktif.

Baterai: Ikon baterai menunjukkan berapa jam Anda dapat menyelam sebelum daya baterai habis.

Saat menggulir ke atas dari layar praselam, Anda dapat mengakses setelan-setelan berikut:



Mengubah mode selam:

Anda dapat mengubah mode selam ke mode selam lain atau mode latihan lain dengan mengetuk nama mode selam.

Gases:

Anda dapat mengubah setelan-setelan persentase oksigen dan ppO2 untuk gas selam Anda di Gases. Lihat 5.5. *Gas*.

Algorithm:

Setelan algoritma memberi Anda opsi untuk mengubah algoritma dekompresi bagi mode selam tertentu. Lihat 5.7. *Setelan algoritma*.

Alarms:

Anda dapat mengatur alarm untuk tercapainya kedalaman, durasi selam, atau tekanan tangki tertentu. Lihat informasi lebih lanjut tentang alarm seputar penyelaman di 5.4. *Alarm selam*.

Tank POD:

Menu Tank POD digunakan untuk menautkan dan memutus Tank POD yang tersedia dengan gas Anda. Lihat 5.6.1. *Cara memasang dan menautkan Suunto Tank POD*.

Sensors:

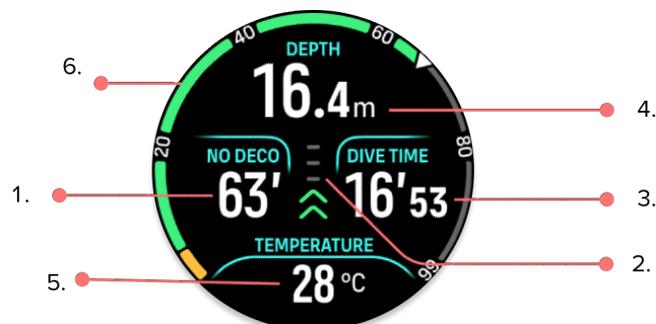
Sandingkan sensor detak jantung Anda untuk merekam penyelaman. Lihat 3.13. *Memasangkan pod dan sensor*.

Dive settings:

Anda dapat menemukan berbagai setelan tambahan untuk mode selam di Dive settings (Setelan penyelaman). Lihat opsi-opsi yang ada di 5.3. *Setelan penyelaman*.

5.2.5. Tampilan selam utama

Saat berada di layar praselam, Anda dapat menelusuri berbagai tampilan selam dengan menekan tombol tengah. Pada tampilan selam bawaan, Anda melihat informasi berikut:



1. Informasi dekompresi
2. Kecepatan naik dengan kode warna
3. Durasi selam
4. Kedalaman
5. Jendela alih dengan informasi yang dapat diubah
6. Lengkungan yang menggambarkan informasi penting: batas tanpa deko, tekanan tangki, waktu ke permukaan, waktu jeda

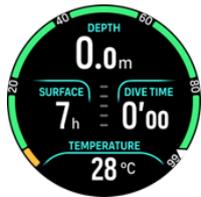
5.2.6. Informasi penting selama menyelam

Selama menyelam, arloji Anda menampilkan informasi berikut:

Informasi dekompresi:

Area dekompresi pada layar bersifat tetap dan menampilkan data berikut dalam situasi berikut:

Waktu permukaan: Saat muncul ke permukaan, area dekompresi diganti dengan pewaktu permukaan. Pewaktu ini menunjukkan waktu yang telah berlalu antara muncul ke permukaan dari penyelaman dan mulai turun untuk penyelaman berikutnya. Pewaktu ini menunjukkan waktu dalam menit dan detik hingga satu jam. Di atas satu jam, waktu ditampilkan dalam jam dan menit hingga 24 jam, dan setelah itu, jam hingga tujuh hari dan kemudian hanya dalam hari.



Batas Tanpa Dekompresi (NDL): Setelah penyelaman dimulai, pewaktu permukaan diganti dengan waktu NDL. Ini menunjukkan waktu yang tersisa dalam menit pada kedalaman saat ini hingga diwajibkan jeda dekompresi. Jika lebih dari 99 menit, waktu NDL ditampilkan sebagai >99. Jika waktu NDL 5 menit atau kurang, alarm wajib akan terpicu dan area tampilan disorot hingga alarm teratasi atau diganti dengan informasi dekompresi. Baca lebih lanjut alarm wajib di 5.4.1. *Alarm selam wajib.*



Waktu deko: Jika melebihi waktu NDL, alarm akan terpicu dan waktu NDL diganti dengan waktu naik (TTS) optimum dalam menit. Lencana Deco (Deko) akan muncul, lengkungan NDL berubah menjadi oranye yang menunjukkan waktu TTS yang sama, dan nilai pagu muncul di jendela alih. Nilai pagu menunjukkan kedalaman jeda dekompresi. Alarm juga akan dipicu yang dapat diakui dengan menekan sebarang tombol. Baca lebih lanjut selam dekompresi di 5.8.2. *Selam dekompresi.*



Waktu jeda: Jika jeda keselamatan atau jeda dekompresi diharuskan selama penyelaman, informasi NDL atau dekompresi diganti dengan pewaktu jeda yang menghitung mundur waktu jeda wajib itu dalam menit dan detik. Rentang kedalaman jeda akan ditunjukkan di area

kedalaman. Setelah jeda selesai, Stop done (Jeda selesai) ditampilkan di jendela alih. Anda dapat mengatur waktu jeda keselamatan ke 3, 4, atau 5 menit (durasi bawaan adalah 3 menit) di setelan Algoritma.



Kecepatan naik:

Selama penyelaman, bilah di tengah layar menunjukkan seberapa cepat Anda naik. Satu panah pada bilah sama dengan 2 m (6,6 kaki) per menit.



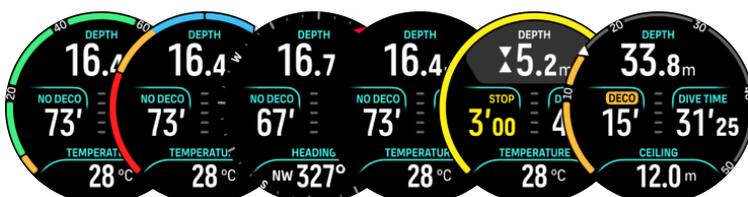
Bilah diberi kode warna untuk menunjukkan hal berikut:

- **Abu-abu** menunjukkan kecepatan naik kurang dari 2 m (6,6 kaki) per menit
- **Hijau** menunjukkan kecepatan naik antara 4 m (13 kaki) per menit dan 8 m (26 kaki) per menit
- **Kuning** menunjukkan kecepatan naik lebih dari 8 m (26 kaki) per menit
- **Merah** menunjukkan kecepatan naik 10 m (33 kaki) per menit
- **Merah tersorot** menunjukkan kecepatan naik lebih dari 10 m (33 kaki) per menit selama minimal 5 detik

⚠ PERINGATAN: JANGAN LAMPAUI KECEPATAN NAIK MAKSIMUM! Naik yang cepat meningkatkan risiko cedera. Anda harus selalu melakukan semua jeda keselamatan wajib dan yang disarankan setelah melampaui kecepatan naik maksimum yang disarankan.

Lengkungan yang mengilustrasikan informasi penting

Suunto Ocean dilengkapi dengan jenis lengkungan untuk mode Single gas (Gas tunggal) dan Multigas.



Tanpa deko: Lengkungan menunjukkan waktu tanpa deko dalam rentang tetap dari 0 – 99. Lengkungan berwarna hijau untuk rentang 5 – 99, dan oranye untuk rentang 0 – 5. Jika nilainya lebih tinggi dari 99, indikator berhenti di akhir.

Tekanan tangki: Lengkungan menunjukkan tekanan tangki jika arloji disandingkan dengan Suunto Tank POD. Rentang ini ditentukan oleh nilai bacaan tekanan Tank POD pada awal penyelaman dan dapat mencapai 250 bar atau 350 bar. Bilah pada lengkungan selalu menunjukkan 50 bar atau 500 psi sesuai dengan setelan satuan. Warna-warna menunjukkan bagian tertentu rentang dan selalu ditetapkan pada:

- **Merah:** 50 bar / 750 psi atau kurang
- **Oranye:** 51 bar – 80 bar / 750 psi – 1000 psi

Jika tidak ada Tank POD yang disandingkan atau sinyalnya hilang, lengkungan akan berwarna abu-abu. Lihat cara menautkan Tank POD di 5.6.1. *Cara memasang dan menautkan Suunto Tank POD.*

Kompas: Lengkungan menunjukkan kutub utara magnet (ditandai dengan panah merah) dan keempat arah mata angin. Lihat 5.8.4. *Penggunaan kompas saat menyelam.*

Kosong: Tampilan penyelaman tanpa lengkungan.

Selain itu, ada dua lengkungan dinamis:

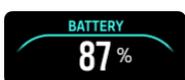
Pewaktu jeda: Jika diperlukan jeda, lengkungan akan menunjukkan nilai yang bersangkutan dengan jendela tampilan penyelaman.

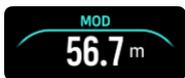
TTS: Jika melebihi waktu NDL, warna lengkungan akan berubah oranye dan menunjukkan Time to surface (Waktu ke permukaan/TTS). Rentang lengkungan TTS ditetapkan pada 0 – 50 menit. Jika nilainya lebih tinggi dari 50, indikator berhenti di akhir.

Tekan tombol tengah untuk menggulir di antara lengkungan.

5.2.7. Jendela alih untuk selam skuba

Jendela alih di bagian bawah layar selam dapat berisi berbagai jenis informasi yang dapat diubah dengan menekan singkat tombol bawah.

Jendela alih	Isi jendela alih	Keterangan
	Temperature (suhu)	Suhu saat ini dalam derajat Celsius atau Fahrenheit, sesuai dengan setelan satuan.
	Max depth (kedalaman maksimum)	Kedalaman maksimum yang dicapai selama penyelaman saat ini.
	Clock (waktu)	Waktu dalam format 12 atau 24 jam, berdasarkan format waktu yang diatur di setelan Time/date.
	Battery	Daya baterai yang tersisa berupa persentase. SeeLihat 5.4.1. <i>Alarm selam wajib</i> untuk alarm baterai.

Jendela alih	Isi jendela alih	Keterangan
	Tank pressure	Tekanan tangki dalam satuan yang ditetapkan (bar atau PSI) untuk gas aktif jika ditautkan dengan Tank POD.
	Gas consumption (konsumsi gas) (L/min (L/menit) atau cu ft/min (kaki kubik/menit))	Konsumsi gas mengacu ke tingkat konsumsi gas waktu nyata selama Anda menyelam. Tingkat konsumsi gas aktual diukur dalam liter per menit (kaki kubik per menit) dan dihitung untuk kedalaman saat ini. Lihat informasi yang lebih lengkap di 5.6.3. <i>Konsumsi gas</i> .
	Gas time (waktu gas)	Waktu gas mengacu ke waktu Anda dapat bertahan di kedalaman saat ini. Lihat 5.6.4. <i>Waktu gas</i> untuk informasi lebih lengkap.
	Safety stop (jeda keselamatan)	Jeda keselamatan 3 (tiga) menit selalu disarankan untuk setiap penyelaman yang lebih dari 10 meter (33 kaki). Setelah melampaui 10 m (33 kaki), kedalaman minimum 3 m (9,8 kaki) dari jeda keselamatan ditampilkan di jendela alih. Jeda keselamatan dapat diatur ke 3 (tiga), 4 (empat), atau 5 (lima) menit di 5.7. <i>Setelan algoritma</i> (Algoritma).
	Time to surface (WAKTU KE PERMUKAAN) (TTS)	Waktu ke permukaan mengacu ke waktu naik dalam menit untuk naik ke permukaan dengan gas yang ditentukan, yang mencakup semua jeda dekompresi yang diperlukan.
	Aktual ppO2	Tekanan parsial gas aktif saat ini. Tekanan parsial adalah fraksi oksigen dalam gas pada kedalaman saat ini. Nilainya selalu dalam atmosfer absolut (ATA) tekanan. (1 ATA = 1,013 bar) Jika ppO2 melebihi batas yang telah ditetapkan untuk gas, jendela alih berubah menjadi kuning dan memicu alarm. Jika ppO2 melebihi batas tekanan parsial maksimum 1,6, jendela alih berubah menjadi merah hingga Anda naik lebih dangkal dari kedalaman MOD.
	MOD (Kedalaman Operasi Maksimum)	Kedalaman Operasi Maksimum. MOD adalah kedalaman ketika tekanan parsial oksigen (ppO2) campuran gas melebihi batas selamat.
	Average depth (kedalaman rata-rata)	Kedalaman rata-rata penyelaman saat ini dihitung sejak kedalaman awal terlampaui hingga penyelaman berakhir.

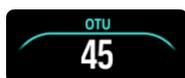
Jendela alih	Isi jendela alih	Keterangan
	Sunset ETA (perkiraan waktu hingga matahari terbenam)	Perkiraan waktu hingga matahari terbenam yang dinyatakan dalam jam dan menit. Waktu matahari terbenam ditentukan melalui GPS, sehingga arloji Anda mengandalkan data GPS dari terakhir kali Anda menggunakan GPS.
	Gradient factors (Nilai Faktor Gradien)	Nilai Faktor Gradien yang telah Anda tentukan di setelan Algorithm (Algoritma). Lihat informasi lebih lanjut tentang algoritma selam dan Faktor Gradien di 5.7. <i>Setelan algoritma</i> dan 5.7.2. <i>Faktor Gradien</i> .
	Heading	Fitur kompas menunjukkan arah dalam derajat serta arah mata angin dan antarmata angin. Kompas mengkalibrasi sendiri ketika digunakan, tetapi jika kalibrasi ulang diperlukan, perintah akan muncul. Untuk mengkalibrasi kompas, putar dan miringkan arloji membentuk angka 8.

Nilai dinamis

Beberapa nilai terlihat di jendela alih secara bawaan. Nilai-nilai muncul di bilah hanya jika terpicu oleh alarm atau kejadian.

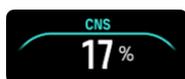
OTU

Unit toleransi oksigen. OTU digunakan untuk mengukur toksisitas seluruh tubuh, yang disebabkan oleh paparan berkepanjangan terhadap tekanan parsial oksigen yang tinggi. Suunto Ocean memicu alarm saat batas harian yang disarankan mencapai 250 (perhatian) dan 300 (peringatan).



CNS

Toksitas sistem saraf pusat. Nilai CNS merupakan ukuran seberapa lama Anda terpapar tekanan parsial oksigen yang tinggi (ppO₂), ditampilkan berupa persentase paparan maksimum yang diizinkan. Suunto Ocean memicu alarm saat CNS% mencapai 80% (perhatian) dan saat batas 100% (peringatan) terlampaui.



Perhitungan paparan oksigen dibuat berdasarkan tabel-tabel dan prinsip-prinsip batas waktu paparan yang diakui saat ini. Batas-batas itu diatur berdasarkan *Buku Petunjuk Penyelaman NOAA*. Persentase CNS terus-menerus dihitung saat dalam mode menyelam, sekalipun Anda berada di permukaan.

Selain itu, komputer selam menggunakan beberapa metode untuk memperkirakan paparan oksigen secara konservatif. Misalnya:

- Perhitungan paparan oksigen yang ditampilkan dinaikkan ke nilai persentase lebih tinggi berikutnya.
- CNS% membatasi hingga 1,6 bar (23,2 psi).
- Pemantauan OTU dilakukan berdasarkan tingkat toleransi harian jangka panjang dan kecepatan pemulihan dikurangi.

Di permukaan dan setelah penyelaman berakhir, tekanan CNS menurun dengan waktu paruh 90 menit. Misalnya, jika CNS adalah 100 setelah penyelaman, 90 menit kemudian akan turun menjadi 50, dan 90 menit berikutnya menjadi 25.

⚠ PERINGATAN: KETIKA PERSENTASE BATAS OKSIGEN MENUNJUKKAN BAHWA BATAS MAKSIMUM TERCAPAI, ANDA HARUS SEGERA MENGAMBIL TINDAKAN UNTUK MENGURANGI PAPAN OKSIGEN. Kegagalan mengambil tindakan untuk mengurangi paparan oksigen setelah peringatan CNS%/OTU diberikan dapat menaikkan dengan cepat risiko toksisitas oksigen, cedera, atau kematian.

Ceiling

Saat jeda dekompresi wajib diperlukan, nilai pagu muncul di jendela alih. Suunto Ocean selalu menunjukkan nilai pagu dari jeda yang terdalam. Anda tidak boleh naik melebihi pagu selama naik. Baca lebih lanjut selam dekompresi di 5.8.2. *Selam dekompresi.*



5.3. Setelan penyelaman

Untuk **Dive settings** (Setelan penyelaman), gulir ke bawah dari layar praselam.



Heart rate

Aktifkan atau nonaktifkan pengukuran detak jantung untuk penyelaman Anda. Lihat lebih lanjut detak jantung pada topik-topik 9.4. *Detak jantung*, 2.5. *Detak jantung optik*, dan 4.11.1. *Zona detak jantung.*

GPS

Untuk melacak titik awal dan akhir penyelaman serta mendapatkan rute penyelaman yang lebih akurat, Anda perlu mengaktifkan GPS di Dive settings (Setelan penyelaman). Pastikan bahwa ikon panah GPS berubah menjadi hijau di layar praselam sebelum memulai penyelaman agar mendapatkan lokasi yang akurat. Suunto menyarankan supaya Anda selalu memulai penyelaman dari layar praselam.

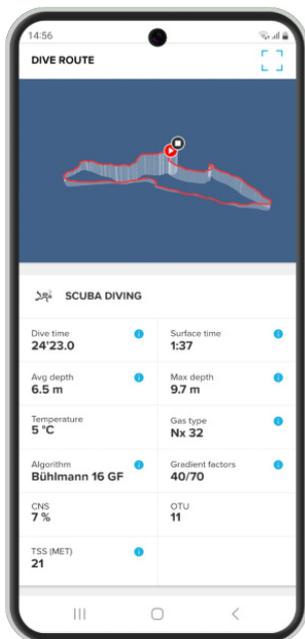
📌 CATATAN: Jika Anda memulai penyelaman dari layar lain yang menggunakan fungsi mulai otomatis, sinyal GPS tidak akan ditemukan.

Dive route

Anda dapat melacak rute penyelaman dengan Suunto Ocean. Pelacakan rute bawah air dilakukan berdasarkan GPS, akselerometer, giroskop, magnetometer, dan sensor tekanan.

Algoritma ini telah dikembangkan dengan menggunakan sejumlah besar data dari penyelaman sesungguhnya, analitika data, dan pembelajaran mesin.

Untuk melacak rute bawah air saat menyelam, Anda perlu mengaktifkan setelan-setelan GPS dan Dive route (Rute penyelaman). Rute penyelaman tidak terlihat di komputer selam Anda. Rute ini akan disinkronkan dengan log selam Anda di aplikasi Suunto saat terhubung dengan ponsel Anda.



Perhatikan bahwa sinyal rute penyelaman dapat terganggu dalam situasi-situasi berikut: lingkungan yang menutupi kepala, seperti gua atau bangkai kapal, kolam renang dalam ruangan, atau ketika sinyal GPS lemah atau bahkan tidak ada.

CATATAN: Untuk melacak rute penyelaman, Anda perlu memulai penyelaman dari layar praselam dan memastikan bahwa sinyal GPS berwarna hijau. Lihat 5.2.4. Layar praselam dan opsi penyelaman.

CATATAN: Menyinkronkan rute penyelaman Anda dengan aplikasi Suunto mungkin memerlukan waktu lama karena banyaknya data.

Dive start depth

Mengatur ambang batas kedalaman untuk memulai dan mengakhiri penyelaman. Kedalaman bawaan adalah 1,2 m (4 kaki) dan maksimumnya 3,0 m (9,8 kaki).



Dive end time

Setelah Anda berada di tempat yang lebih dangkal dari kedalaman awal yang diatur untuk penyelaman, Suunto Ocean akan mulai menghitung waktu yang telah berlalu di permukaan. Anda dapat mengatur waktu yang diinginkan di Dive end time (Waktu selesai penyelaman).

Setelah waktu ini berlalu, penyelaman Anda berakhir secara otomatis. Jika Anda terus menyelam sebelum waktu akhir yang ditetapkan, penyelaman akan dilanjutkan. Anda dapat menentukan waktu antara 1 dan 10 menit. Setelan bawaannya adalah 5 menit.

 **TIPS:** *Setel waktu akhir menjadi lebih lama jika Anda seorang, misalnya, instruktur dan perlu berkomunikasi di permukaan selama penyelaman. Setel ke waktu yang lebih singkat untuk melihat ringkasan penyelaman lebih cepat.*



 **CATATAN:** *Jika Anda muncul ke permukaan lalu menyelam lagi dalam waktu akhir yang diatur, Suunto Ocean dihitung sebagai satu penyelaman.*

Brightness

Setelan kecerahan menentukan intensitas keseluruhan kecerahan layar selama aktivitas selam: Low (Rendah), Medium (Sedang) (bawaan), atau High (Tinggi) (bawaan). Setelan kecerahan ini khusus untuk mode selam yang aktif, dan tidak memengaruhi mode-mode selam lain, mode luar ruangan, atau setelan kecerahan umum.

Untuk menghemat baterai selama aktivitas menyelam, kecerahan layar akan menurun setelah beberapa saat arloji tidak aktif. Setiap gerakan pergelangan tangan, penekanan tombol, atau alarm akan memicu mode kecerahan penuh. Anda juga dapat menyetel kecerahan selama menyelam dengan menekan lama tombol atas.

 **HATI-HATI:** *Penggunaan layar dengan kecerahan tinggi dalam waktu yang lama akan mengurangi masa pakai baterai dan dapat menyebabkan tampilan membekas di layar (burn-in). Hindari menggunakan kecerahan tinggi dalam waktu yang lama untuk memperpanjang masa pakai layar.*

Feeling

Lihat 4.10. Perasaan.

5.4. Alarm selam

Suunto Ocean memiliki peringatan wajib berkode warna. Alarm selam ditampilkan dengan mencolok di layar, diiringi dengan suara dan getaran. Peringatan selalu berwarna merah dan merupakan kejadian penting yang selalu mengharuskan tindakan langsung. Anda dapat mengabaikan audio dan getaran, tetapi peringatan akan tetap berwarna merah hingga situasi teratasi.

Dengan Suunto Ocean, Anda juga dapat menentukan alarm sendiri serta mengatur audio, getaran, dan tampilan yang lebih disukai.

5.4.1. Alarm selam wajib

Tabel berikut menunjukkan semua peringatan wajib yang mungkin Anda lihat selama menyelam. Anda dapat menemukan alasan alarm dan solusi masalahnya di tabel.

Jika beberapa alarm muncul dengan serentak, kesalahan dengan prioritas tertinggi akan ditampilkan. Akui alarm pertama dengan menekan sebarang tombol dan alarm berikutnya akan muncul.

Alarm	Keterangan	Cara mengatasi alarm
	Kecepatan naik melebihi kecepatan selamat 10 m (33 kaki) per menit selama minimal lima detik.	Bertahan dalam indikator-indikator kecepatan naik berwarna hijau. Pantau gejala DCS. Bersikaplah ekstra konservatif untuk penyelaman berikutnya.
	Pagu dekompresi terlewat lebih dari 0,6 m (2 kaki) pada selam dekompresi.	Turun lebih dalam dari nilai pagu yang ditampilkan.
	Tekanan parsial oksigen melebihi tingkat maksimum (>1,6).	Segera naik atau alihkan ke gas dengan persentase oksigen lebih rendah.
	Tekanan parsial oksigen melebihi tingkat yang diatur untuk gas.	Segera naik atau alihkan ke gas dengan persentase oksigen lebih rendah.
	Tingkat Toksisitas Oksigen Sistem Saraf Pusat (CNS) pada batas 80% atau 100%.	Alihkan ke gas dengan ppO2 yang lebih rendah atau naik ke kedalaman yang lebih dangkal (dalam batas dekompresi).
	80% atau 100% dari batas harian yang direkomendasikan untuk OTU tercapai.	Alihkan ke gas dengan ppO2 yang lebih rendah atau naik ke kedalaman yang lebih dangkal (dalam batas dekompresi).
	Tekanan tangki di bawah 50 bar (725 psi).	Ganti gas ke yang bertekanan tangki lebih tinggi atau naik ke kedalaman jeda keselamatan dan akhiri penyelaman.

Alarm	Keterangan	Cara mengatasi alarm
	Kedalaman melebihi kedalaman maksimum (60 m) bagi penggunaan arloji Anda. Jika menyelam lebih dari 60 m, komputer selam tidak akan menunjukkan nilai kedalaman atau info algoritma yang akurat.	Naik ke kedalaman yang lebih dangkal dan ikuti komputer untuk profil naik. Pantau gejala DCS. Bersikaplah ekstra konservatif untuk penyelaman berikutnya.
	Tidak berada di dalam jendela jeda keselamatan.	Bertahan di dalam jendela jeda keselamatan 3 m – 6 m.
	NDL kurang dari 5 menit.	Naik lebih dangkal untuk menghindari jeda dekompresi wajib.
	Pagu dekompresi terlewat selama lebih dari 3 menit dan jeda dekompresi terlewat.	Turun ke kedalaman pagu yang ditunjukkan di jendela alih.
	NDL Anda mencapai 0 menit, dan jeda dekompresi menjadi wajib dilakukan.	Lakukan jeda dekompresi sesuai dengan petunjuk dan selalu bertahan di kedalaman yang lebih dalam dari nilai pagu.
	Baterai lemah (<10%) atau kritis (<5%).	Isi ulang daya perangkat.

5.4.2. Alarm selam yang dapat dikonfigurasi oleh pengguna

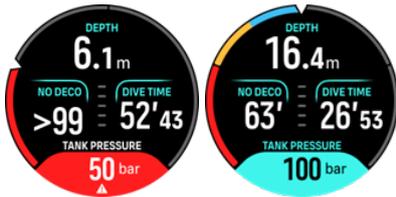
Selain alarm wajib, terdapat alarm tambahan yang dapat dikonfigurasi oleh pengguna untuk tekanan tangki, kedalaman, durasi selam, dan NDL. Untuk setiap alarm, Anda dapat menyetel nada audio ke pendek atau panjang, atau menonaktifkan semua nada. Selain opsi audio, Anda juga dapat memilih untuk mengaktifkan peringatan getaran atau jika Anda lebih suka tanpa suara sama sekali, Anda dapat mengaktifkan getaran saja.

Selain opsi suara dan getaran, Anda dapat memilih di antara dua opsi tampilan: Notify (Pemberitahuan) (sian) atau Caution (Perhatian) (kuning). Anda dapat menentukan maksimum lima alarm untuk setiap alarm yang dapat dikonfigurasi dan setelah alarm muncul, Anda dapat menghapusnya dengan menekan sebarang tombol.



Tank pressure

Anda dapat mengatur alarm tekanan tangki ke nilai berapa pun antara 51–360 bar (725–5221 psi). Alarm wajib 50 bar (725 psi) tersedia dan tidak dapat diubah. Alarm tekanan tangki berguna untuk memberi tahu Anda saat mencapai tekanan balik.



Depth (Kedalaman)

Anda dapat menentukan alarm kedalaman antara 3,0 m dan 59,0 m. Alarm kedalaman mudah digunakan terutama saat selam bebas untuk memberi tahu Anda tentang berbagai fase selam bebas. Anda juga dapat mengatur alarm kedalaman untuk memberi tahu Anda ketika mencapai batas kedalaman pribadi saat menyelam.



Dive time (Durasi selam)

Alarm durasi selam dapat ditentukan berupa menit dan detik dengan durasi maksimum 99 menit.



NDL

Alarm batas tanpa dekompresi (NDL) dapat disesuaikan untuk memberi peringatan saat Anda mencapai NDL tertentu atau saat waktu NDL hampir habis.



5.4.3. Kesalahan sistem

Semua komputer dapat mengalami kerusakan. Perangkat ini dapat tiba-tiba gagal memberikan informasi yang akurat selama penyelaman Anda. Selalu buat rencana penanganan kerusakan, gunakan perangkat selam cadangan, dan hanya menyelam jika ada seorang rekan. Dalam kejadian yang tidak diinginkan berupa malafungsi komputer selam selama penyelaman, ikuti prosedur darurat yang diberikan oleh agen pelatihan selam bersertifikasi Anda untuk segera naik dengan selamat. Hubungi dukungan pelanggan Suunto jika Anda mengalami kesalahan sistem.

5.5. Gas

Dalam mode Single gas (Gas tunggal) dan Multigas, gas aktif bawaan adalah Udara. Di menu **Gases**, Anda dapat mengedit gas aktif atau membuat gas baru.



Anda tidak dapat menghapus gas aktif. Jika ingin mengganti gas aktif, Anda perlu mengubah gas yang ada atau membuat gas baru dan mengatur status gas yang baru ke aktif. Jika Anda mengganti gas aktif, gas sebelumnya akan dinonaktifkan (mode Single gas (Gas tunggal)) atau diaktifkan (mode Multigas).



Dalam mode Single gas (Gas tunggal), Anda hanya dapat memiliki satu gas aktif. Saat membuat gas baru, Anda dapat memilih untuk menjadikannya gas aktif atau menyimpan campuran gas yang paling sering digunakan (misalnya, NX32) agar mudah diaktifkan saat Anda memerlukannya.



5.5.1. Edit gas

Saat menyelam dengan campuran gas nitrox, persentase oksigen dalam tangki Anda dan batas tekanan parsial oksigen harus dimasukkan ke dalam Suunto Ocean. Hal ini memastikan

perhitungan nitrogen dan oksigen yang benar serta kedalaman operasi maksimum yang benar (MOD), berdasarkan nilai-nilai yang Anda masukkan. Setelan persentase oksigen bawaan (O₂) adalah 21% (udara) dan setelan tekanan parsial oksigen (ppO₂) adalah 1,4 bar. Anda dapat mengubah persentase oksigen dan tekanan parsial gas aktif dalam tampilan **Edit gas** dengan memilih campuran.



Fraksi oksigen dapat diubah antara 21% dan 100%.

Setelan ppO₂ membatasi kedalaman operasi maksimum (MOD) yang memungkinkan campuran gas digunakan dengan selamat. Anda dapat mengatur nilai ppO₂ ke 1,0, 1,1, 1,2, 1,3, 1,4, 1,5, atau 1,6.

 **CATATAN:** *Jangan ubah nilai-nilai ini, kecuali Anda benar-benar memahami efeknya.*

Di menu Edit gas, Anda juga dapat mengatur ukuran tangki. Nilai bawaannya adalah 12 liter / 80 kaki kubik. Pastikan untuk mengatur ukuran tangki dengan benar supaya perhitungan konsumsi gas benar saat Anda menyelam dengan Suunto Tank POD.

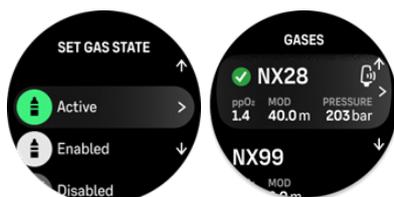


Dari menu Edit gas, Anda juga dapat menyandingkan Suunto Tank POD. Lihat informasi tentang penyandingan tekanan tangki nirkabel di 5.6.1. *Cara memasang dan menautkan Suunto Tank POD.*

5.5.2. Menyelam dengan multigas

Saat menyelam dengan mode, **Multigas**, Suunto Ocean memungkinkan pergantian gas di antara gas-gas yang diaktifkan dalam menu **Gases** (Gas). Anda dapat memiliki maksimum lima gas dalam daftar gas, diaktifkan atau dinonaktifkan.

 **CATATAN:** *Algoritma dekompresi mengasumsikan bahwa semua gas yang diaktifkan direncanakan untuk penyelaman dan akan menghitung jeda dekompresi, waktu dekompresi, dan waktu ke permukaan sesuai dengan gas yang tersedia. Pastikan untuk menonaktifkan setiap gas yang tidak Anda bawa.*



Saat naik, Anda selalu diberi tahu untuk mengganti gas jika tersedia gas yang lebih baik.

Misalnya, Anda mungkin memiliki gas-gas berikut saat menyelam hingga kedalaman 40 m (131,2 kaki):

- Nitrox 26% (1,4 ppO₂) (selama di bawah)
- Nitrox 50% (1,6 ppO₂) (gas dekompresi)
- Nitrox 99% (1,6 ppO₂) (gas dekompresi)

Saat naik, Anda diberi tahu untuk mengganti gas pada kedalaman 22 m (72 kaki) dan 6 m (20 kaki) sesuai dengan kedalaman operasi maksimum (MOD) gas. Notifikasi peralihan gas akan muncul di jendela alih dan menekan sebarang tombol akan membuka daftar gas dengan gas yang direkomendasikan di urutan teratas. Tegaskan gas yang baru dengan menekan tombol tengah. Jika tidak ingin melakukan peralihan gas yang disarankan, Anda dapat mengabaikan rekomendasi itu. Gas yang disarankan akan diabaikan hingga MOD berikutnya yang mungkin dari gas yang diaktifkan. Setelah penyelaman berakhir, gas dengan nilai O₂ terendah akan menjadi gas aktif Anda untuk penyelaman berikutnya.

5.6. Dukungan tekanan tangki nirkabel

Suunto Ocean dapat digunakan bersama Suunto Tank POD untuk transmisi nirkabel tekanan tangki dan konsumsi gas ke komputer selam. Suunto Ocean hanya kompatibel dengan pemancar Suunto Tank POD. Suunto Tank POD mentransmisikan data dengan menggunakan pita frekuensi 123 kHz. Komunikasi dari Tank POD ke komputer selam bersifat satu arah, artinya komputer selam tidak mengirimkan apa pun ke Tank POD.

Fitur-fitur yang diaktifkan saat Suunto Ocean disandingkan dengan Suunto Tank POD:

- Tekanan tangki hingga 5 tabung gas
- Konsumsi gas aktual untuk gas aktif (L/min (L/menit) atau cu ft/min (kaki kubik/menit))
- Waktu gas yang tersisa untuk gas aktif
- Alarm tekanan tangki yang dapat dikonfigurasi
- Pencatatan tekanan awal, akhir, dan yang digunakan
- Pencatatan konsumsi gas rata-rata untuk setiap gas dengan Tank POD
- Satuan dalam bar atau PSI

5.6.1. Cara memasang dan menautkan Suunto Tank POD

Untuk memasang dan menautkan Suunto Tank POD:

1. Pasang Tank POD seperti dijelaskan di *Panduan cepat Tank POD* atau di *Panduan pengguna Tank POD*.



CATATAN: Untuk memastikan bacaan tekanan tangki yang paling akurat, Suunto menyarankan supaya Anda memasang Suunto Tank POD pada sisi yang sama dengan sisi tempat Anda mengenakan Suunto Ocean.

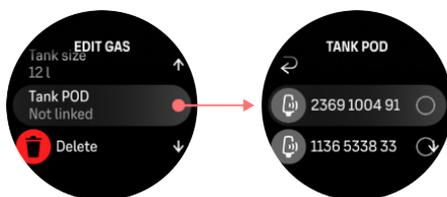
2. Setelah memasang Tank POD dan membuka katup, tunggu LED hijau pada Tank POD berkedip.
3. Buka menu **Tank POD** di **Dive options** (Opsi penyelaman). Jika Tank POD aktif dan berada dalam jangkauan, Anda akan melihat nomor seri Tank POD tercantum.
4. Pilih Tank POD yang benar dan periksa status baterai serta tekanan tangkinya.
5. Pilih gas yang benar dari daftar untuk ditautkan dengan Suunto Tank POD (jika Anda menyelam dengan banyak gas).
6. Pastikan bahwa ukuran tangki sudah benar agar konsumsi gas terukur dengan benar.

7. Kembali ke menu utama dan Anda akan melihat nomor seri Tank POD Anda tercantum di bawah menu Tank POD.



Anda juga dapat menautkan Suunto Tank POD dari menu Gases (Gas):

1. Pada menu **Gases** (Gas), pilih gas yang ingin Anda tautkan dengan Tank POD.
2. Buka tampilan **Edit gas** dan gulir ke setelan Tank POD.
3. Pastikan bahwa Tank POD telah diaktifkan dan berada dalam jangkauan. Pilih nomor seri Tank POD Anda dari daftar.



Jika Anda telah menautkan Tank POD yang sama dengan beberapa gas, ingatlah untuk memeriksa sebelum menyelam apakah Anda memiliki gas aktif yang tepat dan bahwa Tank POD Anda telah tertaut. Di tampilan utama selam, hanya satu tekanan tangki yang ditampilkan dan mewakili gas yang aktif.

⚠ PERINGATAN: Jika ada beberapa penyelam yang menggunakan Tank POD, selalu periksa sebelum menyelam bahwa nomor POD gas yang Anda pilih sesuai dengan nomor seri pada POD.

📝 CATATAN: Anda dapat menemukan nomor seri di bagian dasar logam dan juga di penutup Tank POD.

Ulangi prosedur di atas untuk Tank POD tambahan dan pilih gas yang berbeda untuk setiap POD.

Untuk memutus tautan dan menghapus Tank POD dari gas tertentu:

1. Pilih gas yang ingin Anda hapus Tank POD-nya dari menu **Gases** (Gas).
2. Batalkan pilihan Tank POD yang ingin Anda hapus (periksa nomor serinya).
3. Tank POD Anda dihapus dari daftar gas yang dipilih.

Anda juga dapat memutus tautan Tank POD dari menu **Tank POD**.

📝 CATATAN: Anda hanya dapat memutus tautan setelah Tank POD aktif dan melakukan transmisi.

📝 CATATAN: Selalu gunakan pengukur tekanan bawah air analog sebagai cadangan sumber informasi tekanan gas.

📝 CATATAN: Untuk informasi seputar Suunto Tank POD, baca petunjuk yang disertakan bersama produk.

5.6.2. Tekanan tangki

Setelah Suunto Ocean tertaut dengan Suunto Tank POD, Anda dapat memantau tekanan tangki, baik pada jendela alih maupun di lengkungan dalam tampilan tekanan tangki. Lihat 5.2.6. *Informasi penting selama menyelam* tentang cara tekanan tangki ditampilkan di lengkungan.

Contoh berikut menunjukkan berbagai tekanan tangki:

Tekanan tangki adalah 125 bar:



Tekanan tangki adalah 50 bar:



Alarm tekanan tangki tambahan diatur ke 100 bar:



 **CATATAN:** Jika Anda belum menyandingkan Suunto Tank POD, tekanan tangki pada jendela alih akan menunjukkan No Tank Pod (Tidak Ada Tank Pod). Jika Tank POD disandingkan tetapi tidak ada data yang diterima, bidang akan menunjukkan - -. Ketiadaan ini mungkin akibat POD berada di luar jangkauan, tangki tertutup, atau baterai POD lemah.

 **CATATAN:** Lampu LED dapat mengganggu sinyal Tekanan tangki.

5.6.3. Konsumsi gas

Anda dapat memantau tekanan gas aktual selama penyelaman dari jendela alih pada layar arloji. Anda juga dapat melihat konsumsi gas rata-rata dari penyelaman dalam ringkasan penyelaman di perangkat dan di aplikasi Suunto.

Data **Gas consumption** (Konsumsi gas) pada layar mengacu ke tingkat konsumsi gas waktu nyata Anda selama penyelaman di kedalaman tempat Anda berada. Untuk menghitung laju pernapasan, Suunto Ocean menggunakan volume menit pernapasan (RMV) yang merupakan volume gas yang dialami paru-paru per menit, diukur dalam L/min (L/menit) atau cu ft/min (kaki kubik/menit). Agar informasi konsumsi gas akurat, Anda perlu menentukan ukuran tangki yang benar untuk gas di menu **Edit gas**. Lihat 5.5.1. *Edit gas*. Ukuran tangki bawaan selalu 12 L (80 kaki kubik).



Rumus RMV yang digunakan di Suunto Ocean untuk menghitung konsumsi gas selama penyelaman adalah sebagai berikut:

Perhitungan dibuat berdasarkan kedalaman aktual dan volume gas rata-rata yang digunakan (dalam tekanan atmosfer) yang dihitung dalam rentang waktu 50 – 170 detik.

$$RMV_{liters/minute} = \frac{V_{T2} - V_{T1}}{(1 + (0.1 \times D_{average}))}$$

V_{gas} (liter)	Volume gas dalam tekanan atmosfer
$RMV_{liter/menit}$	SAC terkompensasi kedalaman
T_1	Waktu di awal jendela
T_2	Waktu di akhir jendela
Kedalaman (T)	Kedalaman
V_{T1}	V_{gas} (liter) pada awal jendela
V_{T2}	V_{gas} (liter) pada akhir jendela
$D_{rata-rata}$	Kedalaman rata-rata dalam jendela waktu

Untuk menghitung volume gas, Suunto Ocean menggunakan rumus berikut:

$$V_{gas} (liters) = \frac{V_{Tank\ size\ (liters)} \times P_{Tank\ (bar)}}{P_{surface\ pressure\ (bar)}} \times Z_{compressibility\ factor} \times T_{temperature\ correction}$$

$$Z_{compressibility\ factor} = f(P_{Tank}(bar), T_{ambient}(C^{\circ}), P_{O_2}, P_{He_2})$$

$$T_{temperature\ correction} = \frac{293.15}{273.15 + T_{ambient}}$$

Anda dapat melihat rata-rata konsumsi gas Anda setelah menyelam di ringkasan penyelaman. Nilai menunjukkan nilai konsumsi gas rata-rata, yang dihitung dari semua nilai konsumsi gas selama penyelaman.

CATATAN: Karena nilai konsumsi waktu nyata didasarkan pada data yang dikumpulkan dalam suatu jendela waktu, nilai konsumsi gas mungkin tidak segera terisi pada awal penyelaman. Nilai tersebut mungkin juga lebih tinggi karena penggunaan selang bertekanan rendah untuk mengontrol daya apung selama mengenakan BCD atau setelan eksposur.

 **CATATAN:** Perhitungan gas juga mempertimbangkan variasi suhu dan kompresibilitas gas agar nilai yang dihasilkan lebih akurat.

5.6.4. Waktu gas

Nilai **Gas time** (Waktu gas) pada jendela alih menunjukkan waktu maksimum (dalam menit) Anda dapat bertahan pada kedalaman saat ini dan naik ke permukaan (pada kecepatan naik 10 m/menit) dengan tekanan akhir 35 bar (508 psi). Waktu dihitung berdasarkan nilai tekanan tangki, ukuran tangki, serta kecepatan pernapasan dan kedalaman Anda saat ini.



Gas time dihitung dengan rumus berikut:

$$T_{gas\ time} = \frac{V_{gas\ (liters)} - V_{gas\ reserve\ (liters)}}{SAC_{liters/minute}}$$

 **CATATAN:** Jeda keselamatan dan jeda dekomposisi tidak disertakan dalam perhitungan Gas time (Waktu gas).

5.7. Setelan algoritma

Pengembangan model dekomposisi Suunto dimulai pada tahun 1980-an ketika Suunto menerapkan model Bühlmann berdasarkan nilai-nilai M di Suunto SME. Sejak saat itu, penelitian dan pengembangan terus dilakukan dengan bantuan para ahli eksternal dan internal.

5.7.1. Algoritma Bühlmann 16 GF

Algoritma dekomposisi Bühlmann dikembangkan oleh dokter asal Swiss, Dr. Albert A. Bühlmann, yang meneliti teori dekomposisi sejak tahun 1959. Algoritma dekomposisi Bühlmann adalah model matematika teoretis yang menggambarkan cara gas lengai masuk dan keluar dari tubuh manusia seiring dengan perubahan tekanan sekitar. Beberapa versi algoritma Bühlmann telah dikembangkan selama bertahun-tahun dan diadopsi oleh banyak produsen komputer selam. Suunto Ocean menggunakan algoritma selam Bühlmann 16 GF Suunto yang dibuat berdasarkan model Bühlmann ZHL-16C yang untuknya telah kami implementasikan kode kami sendiri. Algoritma dapat dimodifikasi dengan menggunakan faktor-faktor gradien untuk mengatur tingkat konservatisme.

 **CATATAN:** Karena setiap model dekomposisi bersifat hanya teori dan tidak memantau tubuh penyelam secara fisik, tidak ada model dekomposisi yang dapat menjamin tidak terjadinya DCS. Selalu pertimbangkan faktor-faktor pribadi, rencana penyelaman, dan pelatihan menyelam Anda saat memilih faktor-faktor gradien yang sesuai untuk penyelaman Anda.

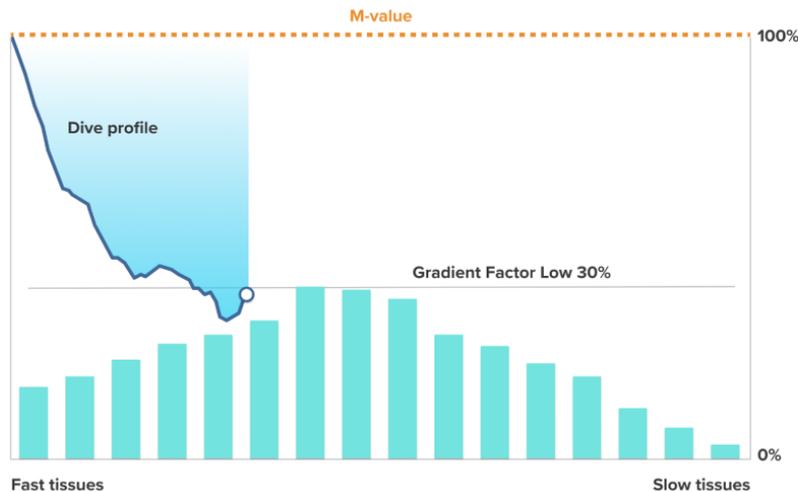
5.7.2. Faktor Gradien

Faktor Gradien (GF) merupakan parameter untuk menciptakan berbagai tingkat konservatisme. GF dibagi menjadi dua macam parameter, Faktor Gradien Rendah dan Faktor Gradien Tinggi.

Dengan menggunakan GF bersama algoritma Bühlmann, Anda dapat mengatur margin keselamatan penyelaman dengan menambahkan konservatisme untuk mengontrol waktu kompartemen berbagai jaringan tubuh mencapai nilai M yang berkenan. Faktor Gradien ditetapkan berupa persentase Gradien nilai M dan bernilai dari 0% hingga 100%.

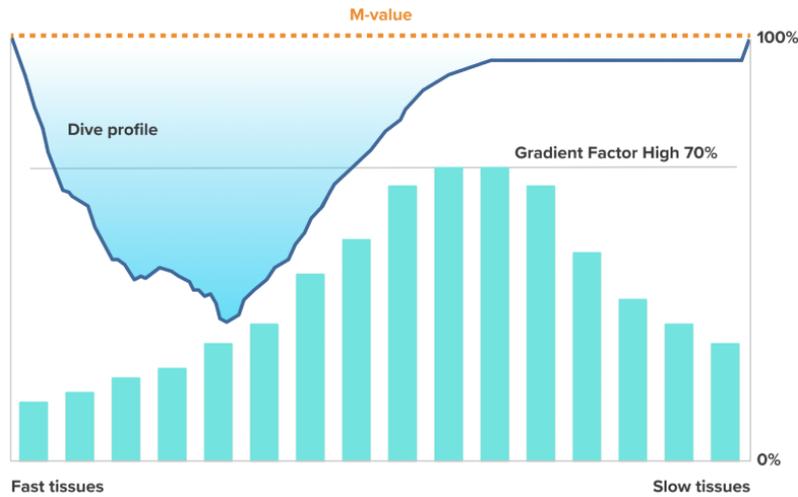
Kombinasi yang umum digunakan adalah GF Rendah 30% dan GF Tinggi 70%. (Juga ditulis sebagai GF 30/70.) Setelan ini berarti jeda pertama akan terjadi setelah jaringan terdepan mencapai 30% nilai M-nya. Makin rendah angka pertama, makin sedikit supersaturasi yang diizinkan. Akibatnya, jeda pertama akan diwajibkan saat Anda menyelam lebih dalam. Faktor Gradien 0% menunjukkan garis tekanan sekitar dan Faktor Gradien 100% menunjukkan garis nilai M.

Dalam ilustrasi berikut, GF Rendah diatur ke 30% dan kompartemen jaringan terdepan bereaksi ke batas 30% nilai M. Pada kedalaman ini, jeda dekomposisi pertama dilakukan.

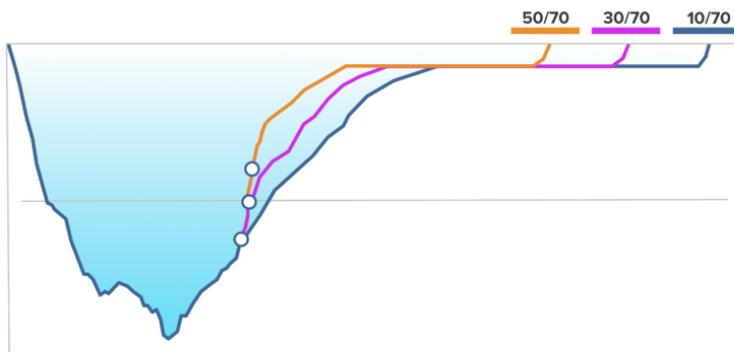


Saat naik berlanjut, GF berpindah dari 30% menjadi 70%. GF 70 menunjukkan jumlah supersaturasi yang diizinkan saat Anda sampai ke permukaan. Makin rendah nilai GF Tinggi, makin lama jeda di tempat dangkal yang diperlukan untuk meluruhkan gas sebelum naik ke permukaan. Dalam ilustrasi berikut, GF Tinggi diatur ke 70% dan kompartemen jaringan terdepan bereaksi ke batas 70% nilai M.

Pada titik ini, Anda dapat kembali ke permukaan dan menyelesaikan penyelaman.

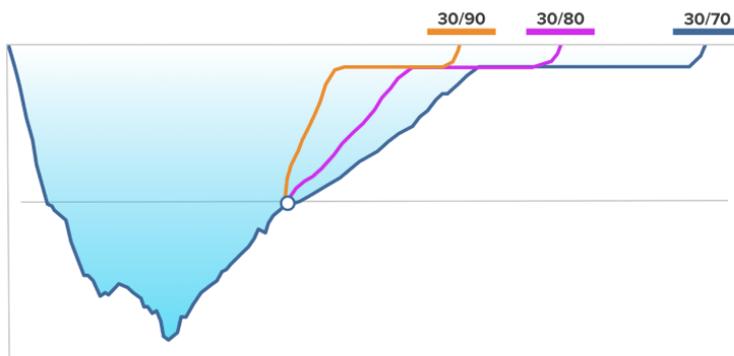


Efek % GF Rendah pada profil selam diilustrasikan pada gambar berikut. Ini menunjukkan bagaimana % GF Rendah menentukan kedalaman saat naik mulai melambat dan kedalaman jeda dekompresi pertama. Ilustrasi ini menunjukkan bagaimana berbagai nilai % GF Rendah mengubah kedalaman jeda pertama. Makin tinggi nilai % GF Rendah, makin dangkal jeda pertama terjadi.



CATATAN: Jika nilai % GF Rendah terlalu rendah, beberapa jaringan mungkin masih menyerap gas saat jeda pertama terjadi.

Efek % GF Tinggi pada profil selam diilustrasikan pada gambar berikut. Gambar menunjukkan bagaimana % GF Tinggi menentukan waktu dekompresi yang dihabiskan dalam fase dangkal penyelaman. Makin tinggi nilai % GF Tinggi, makin singkat total durasi selamnya, dan makin sedikit waktu yang dihabiskan penyelam di perairan dangkal. Jika % GF Tinggi diatur ke nilai yang lebih rendah, penyelam menghabiskan lebih banyak waktu di perairan dangkal dan total durasi selam menjadi lebih lama.



Anda dapat menyesuaikan faktor gradien. Setelah konservatisme bawaan pada komputer selam Suunto Ocean diatur ke sedang (40/85). Anda dapat menyesuaikan setelan agar lebih agresif atau lebih konservatif daripada nilai bawaan. Pilih dari tingkat yang telah ditetapkan atau tetapkan tingkat kustom Anda sendiri.

Nilai yang telah ditetapkan adalah sebagai berikut:

- Rendah: 45/95
- Sedang: 40/85 (bawaan)
- Tinggi: 35/75

Untuk penyelaman rekreasi, setelan konservatisme tinggi (35/75) memberikan margin keamanan yang lebih besar untuk menghindari kebutuhan dekompresi. Setelah konservatisme rendah (45/95) memberi Anda lebih banyak waktu NDL tetapi juga margin keamanan yang lebih rendah sehingga merupakan setelan yang lebih agresif.



Ada beberapa faktor risiko yang dapat memengaruhi kerentanan Anda terhadap DCS, seperti kesehatan dan perilaku pribadi Anda. Faktor-faktor risiko tersebut bervariasi di kalangan penyelam, serta dari satu hari ke hari lainnya.

Faktor-faktor risiko pribadi yang cenderung meningkatkan kemungkinan DCS antara lain:

- paparan suhu rendah – suhu air kurang dari 20 °C (68 °F)
- tingkat kebugaran fisik di bawah rata-rata
- usia, terutama di atas 50 tahun
- kelelahan (karena terlalu keras berolahraga, kurang tidur, perjalanan yang melelahkan)
- dehidrasi (memengaruhi peredaran darah dan dapat memperlambat peluruhan gas)
- stres
- peralatan yang ketat (dapat memperlambat peluruhan gas)
- obesitas (BMI yang dianggap kegemukan)
- lubang atrium jantung (PFO, patent foramen ovale)
- berolahraga sebelum atau setelah menyelam

- aktivitas berat selama menyelam (meningkatkan aliran darah dan memasukkan gas tambahan ke jaringan tubuh)

⚠ PERINGATAN: *Jangan edit nilai Faktor Gradien hingga Anda memahami efeknya. Beberapa setelan Faktor Gradien dapat menyebabkan risiko tinggi DCS atau cedera tubuh yang lain.*

5.7.3. Profil deko

Profil deko dapat dipilih di **Dive options > Algorithm > Deco profile.**



Profil dekompresi ##Continuous (Kontinu)

Secara tradisional, sejak penyusunan tabel Haldane tahun 1908, jeda dekompresi selalu diterapkan dalam jenjang-jenjang yang tetap seperti 15 m, 12 m, 9 m, 6 m, dan 3 m. Metode praktis ini diperkenalkan sebelum munculnya komputer selam. Namun, saat naik, penyelam sebenarnya melakukan dekompresi dalam serangkaian langkah kecil yang lebih berangsur, sehingga menciptakan secara efektif kurva dekompresi yang mulus. Munculnya mikroprosesor memungkinkan Suunto memodelkan perilaku dekompresi sebenarnya dengan lebih akurat. Selama naik yang melibatkan jeda dekompresi, komputer selam Suunto menghitung titik tempat kompartemen kontrol melintasi garis tekanan sekitar (yaitu titik ketika tekanan jaringan tubuh lebih besar daripada tekanan sekitar), dan peluruhan gas dimulai. Ini disebut dengan lantai dekompresi. Kedalaman antara lantai dan pagu dekompresi disebut dengan jendela dekompresi. Rentang jendela dekompresi bergantung pada profil selam.

Dekompresi optimal terjadi di jendela dekompresi, yang ditampilkan dengan panah-panah ke atas dan ke bawah di samping nilai kedalaman. Jika kedalaman pagu dilanggar, panah yang mengarah ke bawah dan alarm suara akan meminta penyelam turun kembali ke jendela dekompresi.

Peluruhan gas pada jaringan cepat terdepan akan berlangsung lambat di atau dekat lantai karena gradien keluarnya kecil. Jaringan yang lebih lambat mungkin masih menyerap gas dan jika diberi cukup waktu, kewajiban dekompresi dapat meningkat, dalam hal ini pagu dapat bergerak turun dan lantai dapat bergerak naik (sehingga jendela dekompresi menyempit). Lantai dekompresi menunjukkan titik tempat algoritma berupaya memaksimalkan kompresi gelembung, sedangkan pagu dekompresi memaksimalkan peluruhan gas.

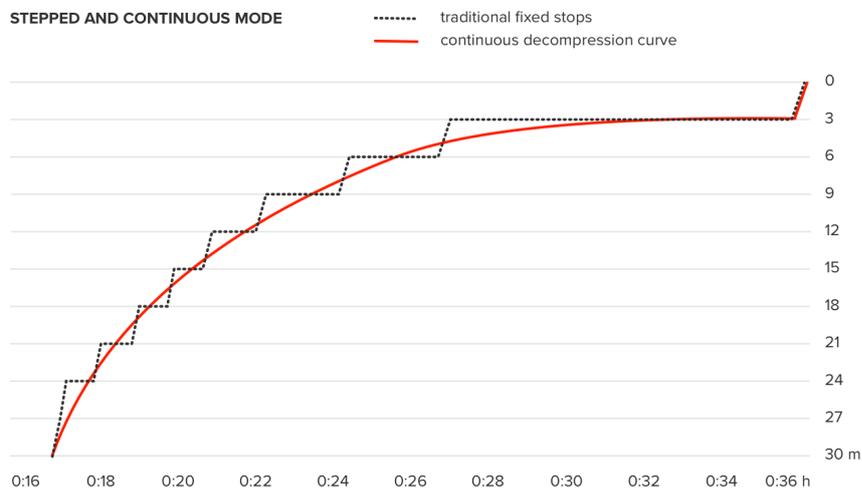
Keuntungan tambahan dari memiliki pagu dan lantai dekompresi adalah menyadari bahwa dalam air yang deras, mungkin sulit mempertahankan kedalaman yang tetap guna mengoptimalkan dekompresi. Dengan mempertahankan kedalaman di bawah pagu tetapi di atas lantai, penyelam tetap melakukan dekompresi, meskipun lebih lambat dari optimal, dan memberikan penyangga tambahan untuk meminimalkan risiko bahwa gelombang akan mengangkat penyelam ke atas pagu. Selain itu, kurva dekompresi kontinu yang digunakan oleh Suunto memberikan profil dekompresi yang lebih mulus dan alami daripada dekompresi “bertahap” tradisional.

Profil dekompresi ##Stepped (Bertahap)

Dalam profil dekompresi ini, kenaikan dibagi menjadi beberapa jenjang atau tahap 3 m (10 kaki) tradisional.

Dalam model ini, penyelam melakukan dekompresi pada kedalaman tetap tradisional. Nilai pagu di jendela alih akan menunjukkan kedalaman tahap berikutnya dan setelah penyelam mencapai jendela dekompresi, pewaktu mulai menunjukkan lamanya jeda dekompresi yang diperlukan.

Lihat sebuah contoh selam dekompresi di 5.8.6. *Contoh - Mode multigas.*



*The graph is an example of a typical decompression dive profile. Several variables affect decompression calculations.

5.7.4. Setelan ketinggian

Setelan Ketinggian menyesuaikan secara otomatis perhitungan dekompresi menurut rentang ketinggian yang ditentukan. Anda dapat menemukan setelan ini di bagian **Dive options** (Opsi penyelaman) » **Algorithm** (Algoritma) » **Altitude** (Ketinggian) dan memilih dari antara tiga rentang:

- 0 – 300 m (0 – 980 kaki) (bawaan)
- 300 – 1500 m (980 – 4900 kaki)
- 1500 – 3000 m (4900 – 9800 kaki)

Akibatnya, batas-batas tanpa jeda dekompresi yang diizinkan berkurang secara signifikan.

Tekanan atmosfer lebih rendah di tempat tinggi daripada di permukaan laut. Setelah berjalan ke tempat yang lebih tinggi, Anda akan memiliki nitrogen tambahan di dalam tubuh, dibandingkan dengan keadaan keseimbangan di tempat Anda semula. Nitrogen 'tambahan' ini dilepaskan secara berangsur seiring dengan waktu dan keseimbangan pun dipulihkan. Suunto merekomendasikan agar Anda menyesuaikan diri dengan ketinggian baru dengan cara menunggu setidaknya tiga jam sebelum melakukan penyelaman.

Sebelum menyelam di ketinggian, Anda perlu menyesuaikan setelan ketinggian komputer selam agar ketinggian diperhitungkan. Tekanan parsial maksimum nitrogen yang diizinkan oleh model matematika komputer selam dikurangi sesuai dengan tekanan sekitar yang lebih rendah.

⚠ PERINGATAN: *Bepergian ke tempat yang lebih tinggi dapat menyebabkan perubahan sementara pada keseimbangan nitrogen terlarut dalam tubuh. Suunto merekomendasikan agar Anda menyesuaikan diri dengan ketinggian baru sebelum menyelam. Anda juga perlu menghindari perjalanan ke tempat yang sangat tinggi tidak lama setelah menyelam untuk meminimalkan risiko DCS.*

 **PERINGATAN:** ATUR SETELAN KETINGGIAN YANG BENAR! Saat menyelam di ketinggian lebih dari 300 m (980 kaki), setelan ketinggian harus dipilih dengan benar agar komputer dapat menghitung status dekompresi. Komputer selam tidak dimaksudkan untuk digunakan pada ketinggian lebih dari 3000 m (9800 kaki). Kegagalan memilih setelan ketinggian yang benar atau menyelam di atas batas ketinggian maksimum akan mengakibatkan kesalahan data penyelaman dan perencanaan.

 **CATATAN:** Jika Anda melakukan selam berulang pada ketinggian yang berbeda dengan ketinggian selam sebelumnya, ubah setelan ketinggian setelah penyelaman sebelumnya berakhir agar sesuai dengan penyelaman berikutnya. Hal ini memastikan perhitungan jaringan yang lebih akurat.

5.7.5. Waktu jeda keselamatan

Jeda keselamatan selalu disarankan untuk setiap penyelaman yang lebih dari 10 meter (33 kaki). Anda dapat menyesuaikan pengaturan jeda keselamatan berikut:

3 menit: Jeda keselamatan selalu merupakan jeda 3 menit, bahkan setelah jeda dekompresi terakhir. Waktu jeda keselamatan tidak termasuk dalam TTS (waktu untuk muncul ke permukaan).

4 menit: Jeda keselamatan selalu merupakan jeda 4 menit, bahkan setelah jeda dekompresi terakhir. Waktu jeda keselamatan tidak termasuk dalam TTS (waktu untuk muncul ke permukaan).

5 menit: Jeda keselamatan selalu merupakan jeda 5 menit, bahkan setelah jeda dekompresi terakhir. Waktu jeda keselamatan tidak termasuk dalam TTS (waktu untuk muncul ke permukaan).

Always OFF: Jeda keselamatan tidak ditampilkan selama penyelaman.

Adjusted: Jeda keselamatan 3 menit ditambahkan setelah dekompresi, tetapi durasi jeda disesuaikan berdasarkan profil penyelaman. Artinya, waktu yang diperlukan bisa lebih singkat jika digunakan di perairan dangkal. Waktu yang diprediksi termasuk dalam TTS (waktu untuk muncul ke permukaan).

 **CATATAN:** Pelanggaran kecepatan naik saat menyelam tidak membuat waktu jeda keselamatan lebih lama.

Lihat 5.8.1. Jeda keselamatan.

5.7.6. Kedalaman jeda terakhir

Anda dapat menyesuaikan kedalaman jeda terakhir untuk selam dekompresi di **Dive options** (Opsi penyelaman) » **Algorithm** (Algoritma) » **Last deco stop** (Jeda deko terakhir). Terdapat dua opsi: 3 m dan 6 m (9,8 kaki dan 19,6 kaki).

Secara bawaan, kedalaman jeda terakhir adalah 3 m (9,8 kaki).

 **CATATAN:** Setelan ini tidak memengaruhi kedalaman pagu pada selam dekompresi. Kedalaman pagu terakhir adalah 3 m (9,8 kaki).

 **TIPS:** Pertimbangkan untuk mengatur kedalaman jeda terakhir ke 6 m (19,6 kaki) saat Anda menyelam dalam kondisi laut yang buruk dan berhenti di kedalaman 3 m (9,8 kaki) akan sulit.

5.8. Menyelam dengan Suunto Ocean

5.8.1. Jeda keselamatan

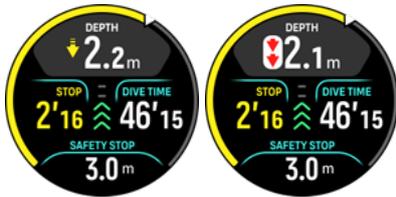
Suatu Safety stop (Jeda keselamatan) 3 (tiga) menit selalu disarankan untuk setiap penyelaman yang lebih dari 10 meter (33 kaki). Ketika jeda keselamatan diperlukan, nilai pagu minimum (3 m) muncul di jendela alih.

Waktu jeda keselamatan dihitung saat Anda berada di kedalaman antara 2,4 dan 6 m (7,9 dan 20 kaki).

Posisi ini ditunjukkan dengan panah atas dan bawah di sisi kiri nilai kedalaman jeda. Waktu jeda keselamatan ditampilkan dalam menit dan detik. Waktu jeda keselamatan yang diinginkan dapat diatur dalam menu **Algorithm** di bawah **Dive options**.



Ada dua jenis jeda keselamatan: sukarela dan wajib. Jeda keselamatan bersifat wajib jika Anda melebihi kecepatan naik maksimum yang disarankan selama penyelaman. Jika jeda bersifat wajib, naik ke kedalaman yang lebih dangkal dari 2,4 m akan memicu panah merah di indikator jendela. Jika jeda bersifat tidak wajib, hanya panah kuning yang ditampilkan.



Jika kedalamannya kurang dari 6 m (20 kaki), pewaktu jeda keselamatan akan berhenti menghitung dan melanjutkannya setelah Anda kembali berada di dalam jendela jeda keselamatan. Setelah pewaktu menunjukkan angka nol, jeda selesai dan Anda dapat naik ke permukaan.



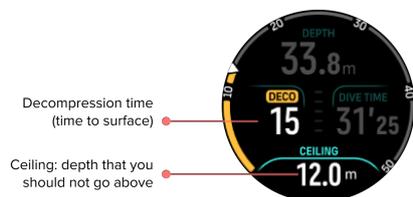
CATATAN: Jika Anda mengabaikan jeda keselamatan, tidak akan ada sanksi. Namun, Suunto selalu menyarankan agar Anda melakukan jeda keselamatan pada setiap penyelaman untuk meminimalkan risiko DCI.

CATATAN: Jika Anda menonaktifkan pengaturan jeda keselamatan, tidak akan ada indikasi jeda keselamatan ketika Anda berada di jendela jeda keselamatan.

5.8.2. Selam dekompresi

Bila Anda melampaui batas tanpa dekompresi, Suunto Ocean memberikan informasi dekompresi yang diharuskan untuk naik. Informasi naik selalu disajikan dengan dua nilai:

- Waktu dekompresi (juga disebut dengan Time to surface(Waktu ke permukaan)): waktu naik optimal dalam menit ke permukaan dengan gas tertentu
- Ceiling(Pagu): kedalaman yang sebaiknya tidak Anda lampau



⚠ PERINGATAN: JANGAN NAIK MELEBIHI PAGU! Anda tidak boleh naik melebihi pagu selama dekompresi. Agar tidak demikian tanpa sengaja, Anda sebaiknya tetap berada di bawah pagu.

Setelah waktu **No deco time** (Tanpa deko) mencapai 0 menit, area tampilan akan berubah untuk menunjukkan **Deco time** (Waktu deko), nilai pagu akan ditampilkan di jendela alih dan lengkungan akan berubah menjadi oranye dengan menunjukkan waktu deko yang sama. Alarm juga dipicu yang dapat diakui dengan menekan sebarang tombol.



Waktu Deco mengacu ke waktu naik ke permukaan (TTS) yang disarankan dalam menit.

⚠ PERINGATAN: WAKTU NAIK ANDA YANG SEBENARNYA MUNGKIN LEBIH LAMA DARIPADA YANG DITAMPILKAN OLEH KOMPUTER SELAM! Waktu naik akan bertambah jika Anda: (1) bertahan di kedalaman, (2) naik lebih lambat dari 10 m/menit (33 kaki/menit), (3) melakukan jeda dekompresi lebih dalam daripada pagu, dan/atau (4) lupa mengganti campuran gas yang digunakan. Faktor-faktor ini juga dapat meningkatkan jumlah gas pernapasan yang diperlukan untuk mencapai permukaan.

📝 CATATAN: Menyelam dengan multigas dan mengabaikan perintah peralihan gas akan memberi Anda nilai Time to surface (Waktu ke permukaan) yang tidak akurat dan jeda dekompresi yang lebih lama daripada yang diperkirakan.

Nilai pagu menunjukkan kedalaman jeda dekompresi pertama.



Anda dapat mengatur kedalaman jeda terakhir ke 3,0 m atau 6,0 m (kedalaman bawaan adalah 3,0 m) di setelan Algorithm (Algoritma). Lihat 5.7.6. *Kedalaman jeda terakhir.*

Pada selam dekompresi, ada beberapa jenis jeda:

- **Jeda dekompresi:** Jeda wajib jika menyelam dengan profil dekompresi Stepped (Bertahap) (lihat 5.7.3. *Profil deko*). Jeda dekompresi dilakukan pada interval tetap 3 m (10 kaki).
- **Safety stop** (Jeda keselamatan): Jika waktu jeda keselamatan telah ditentukan, Anda akan memiliki jeda keselamatan tambahan setelah jeda dekompresi terakhir. Jeda keselamatan tidak selalu wajib untuk selam dekompresi.

Terdapat jendela dekompresi pada kedalaman 3 m (9,8 kaki) antara lantai dekompresi dan pagu dekompresi. Makin dekat Anda dengan pagu, makin optimal waktu dekompresi.

Saat Anda naik mendekati kedalaman pagu dan memasuki area jendela dekompresi, dua panah muncul di samping angka kedalaman.

Jika menyelam dengan profil dekompresi Stepped (Bertahap), pewaktu akan memulai hitungan mundur saat memasuki jendela dekompresi dan pagu akan tetap sama untuk waktu tertentu, lalu bergerak naik 3 m (9,8 kaki) setiap kali.

Di dalam jendela dekompresi (profil Stepped (Bertahap)):



Dalam mode naik Continuous (Kontinu), pagu terus menurun saat Anda dekat kedalaman pagu, sehingga memberikan dekompresi yang kontinu dengan waktu naik optimal.

Di dalam jendela dekompresi (profil Continuous (Kontinu)):



Jika Anda naik di atas kedalaman pagu, masih ada area margin aman, yang setara dengan kedalaman pagu dikurangi 0,6 meter (2 kaki). Di area margin aman ini, perhitungan dekompresi masih berlanjut, tetapi sebaiknya Anda turun ke bawah kedalaman pagu. Hal ini ditunjukkan dengan panah kuning yang mengarah ke bawah di samping nilai kedalaman.

Layar berikut ditampilkan ketika profil dekompresi Stepped (Bertahap) digunakan:



Layar berikut ditampilkan ketika profil dekompresi Continuous (Kontinu) digunakan:



Jika Anda melampaui area margin aman, perhitungan dekompresi dihentikan sementara hingga Anda kembali ke bawah batas ini. Alarm yang terdengar dan panah merah yang mengarah ke bawah di depan nilai kedalaman pagu menunjukkan dekompresi yang tidak selamat. Jika Anda mengabaikan alarm dan tetap berada di atas margin aman selama tiga menit, jeda dianggap terlewat dan notifikasi pelanggaran algoritma akan muncul.



Suunto Ocean tidak terkunci setelah Anda menegaskan peringatan pemicu deviasi algoritma. Suunto Ocean terus menampilkan rencana dekompresi awal meskipun jeda dekompresi dilanggar. Peringatan merah akan muncul di jendela dan akan tetap berada di jendela penyelaman hingga jeda dekompresi yang diwajibkan dihapus atau setelah 48 jam.

Pelanggaran algoritma juga dapat terjadi dalam situasi-situasi berikut:

- Akhir masa pakai baterai
- Perangkat lunak mogok
- Melebihi batas kedalaman maksimum perangkat (60 m).

Dalam semua kasus ini, ikon deviasi algoritma akan muncul di jendela penyelaman, tetapi algoritma akan berfungsi seperti biasa. Jika terjadi deviasi algoritma selama penyelaman, Anda juga akan melihat sebuah tajuk di log selam dan di aplikasi Suunto.

⚠ PERINGATAN: *Lakukan selam dekompresi hanya jika Anda telah menerima pelatihan yang tepat untuk melakukannya.*

5.8.3. Waktu permukaan dan larangan terbang

Setelah sebuah penyelaman, Suunto Ocean menampilkan waktu permukaan sejak penyelaman sebelumnya dan waktu hitung mundur untuk waktu larangan terbang yang disarankan pada muka arloji dan widget statistik penyelaman. Anda akan melihat ikon pesawat terbang berwarna merah dan lengkungan merah pada muka arloji selama ada waktu larangan terbang. Lengkungan menunjukkan perkiraan waktu larangan terbang akan berakhir.

Layar berikut menunjukkan bahwa 5 jam 5 menit telah berlalu sejak selam skuba terakhir, dan waktu larangan terbang akan berakhir pada pukul 02.30:



Layar berikut menunjukkan bahwa waktu larangan terbang telah berakhir.



Waktu larangan terbang adalah waktu permukaan minimum setelah penyelaman yang disarankan untuk dilewatkan sebelum naik dan terbang dengan pesawat terbang. Waktu larangan terbang selalu setidaknya 12 jam dan sama dengan waktu desaturasi apabila lebih dari 12 jam. Untuk waktu desaturasi yang kurang dari 75 menit, waktu larangan terbang tidak ditampilkan.

Jika terjadi deviasi algoritma selama penyelaman, waktu larangan terbang selalu 48 jam.

⚠ PERINGATAN: ANDA SEBAIKNYA MENGHINDARI TERBANG KAPAN PUN KOMPUTER MENGHITUNG MUNDUR WAKTU LARANGAN TERBANG. SELALU AKTIFKAN KOMPUTER UNTUK MEMERIKSA SISA WAKTU LARANGAN TERBANG SEBELUM TERBANG! Terbang atau bepergian ke tempat yang lumayan lebih tinggi daripada permukaan dalam waktu larangan terbang dapat sangat meningkatkan risiko DCS. Tinjaulah rekomendasi yang diberikan oleh Divers Alert Network (DAN). Tidak akan pernah ada aturan terbang pascaselam yang dijamin akan benar-benar mencegah penyakit dekompresi!

5.8.4. Penggunaan kompas saat menyelam

Perangkat Suunto Ocean dilengkapi dengan kompas yang dibantu giroskop, dan memungkinkan Anda untuk berorientasi terhadap kutub utara magnet. Saat menyelam, Anda dapat mengakses kompas dengan menekan tombol tengah (untuk menampilkan kompas pada bentuk melengkung) atau menekan tombol bawah di jendela alih bawah untuk melihat arah dalam derajat, lengkap dengan arah mata angin dan antarmata angin.



Anda dapat mengatur arah dengan menekan lama tombol tengah. Setelah arah diatur, notifikasi akan ditampilkan, dan penunjuk arah akan muncul pada lengkungan kompas untuk menunjukkan arah yang telah ditetapkan. Setelah arah diatur, penunjuk arah akan terkunci pada lengkungan kompas untuk menandakan arah yang ditetapkan. Slot oranye yang terletak di sisi berlawanan dari penunjuk menunjukkan arah berlawanan (180 derajat).



Arah dapat dihapus kapan saja dengan menekan lama tombol tengah lagi.

Nilai arah tersedia di jendela alih dan dapat digunakan secara terpisah tanpa lengkungan kompas. Jika nilai arah yang terlihat di jendela alih dan arah yang ditetapkan selaras, warna nilai jendela alih berubah menjadi kuning atau oranye (arah berlawanan).



CATATAN: Perubahan warna pada jendela alih ini memiliki margin toleransi sebesar +/-5° dari nilai yang telah diatur, sehingga statusnya terlihat.

Kompas secara otomatis melakukan kalibrasi saat digunakan. Jika diperlukan kalibrasi ulang, arloji akan menampilkan perintah pada jendela alih. Untuk mengkalibrasi kompas, putar dan miringkan arloji membentuk angka 8.

5.8.5. Contoh - Mode gas tunggal

Contoh berikut menunjukkan penyelaman tanpa dekompresi dalam mode Single gas (Gas tunggal) dengan Air (Udara) dan Suunto Tank POD.

1. Layar praselam:



Selalu mulai penyelaman Anda dari layar praselam untuk memastikan bahwa Anda memiliki sinyal GPS serta daya baterai dan tekanan tangki yang cukup (jika tertaut dengan Suunto Tank POD), penyelaman dilakukan dengan gas yang tepat, dan Anda memahami MOD gas yang aktif. Jika baterai Suunto Tank pod lemah atau Anda lupa mengganti tangki padahal tekanan tangki rendah, Anda akan melihat peringatan di layar praselam.

2. Setelah turun lebih dari 10 m, indikasi jeda keselamatan akan muncul di jendela alih, yang menunjukkan pagu jeda keselamatan 3 m. Waktu No deco (Tanpa deko) menunjukkan > 99, yang berarti waktu maksimum yang dapat Anda habiskan di kedalaman ini lebih dari 99 menit.



Setelah Anda melanjutkan turun, waktu No deco (Tanpa deko) akan menunjukkan nilai yang lebih kecil. No deco waktu selalu dalam menit.



3. Jika waktu No deco (Tanpa deko) mencapai 5 menit, alarm perhatian berwarna kuning akan berbunyi. Saat naik dan nilai No deco (Tanpa deko) meningkat, alarm akan teratasi. Anda juga dapat menonaktifkan alarm dengan menekan sebarang tombol. Terus bertahan di kedalaman yang lebih dalam meskipun alarm No deco (Tanpa deko) berbunyi dapat menyebabkan kewajiban dekompresi. Jangan lakukan penyelaman dekompresi kecuali Anda telah cukup berlatih.



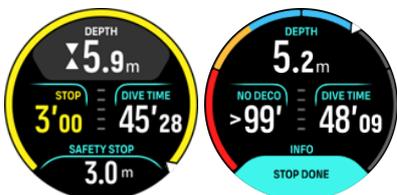
4. Anda dapat mengatur alarm tekanan tangki Anda sendiri untuk membantu melacak batas kritis, seperti tekanan balik. Jika diatur, Suunto Ocean akan memperingatkan Anda saat mencapai 100 bar (1450 psi).



5. Anda dapat mengikuti kecepatan naik dari indikator Kecepatan naik. Jika melewati batas maksimum yang disarankan, yaitu 10 m/menit, indikator akan berubah menjadi merah serta memicu alarm suara dan getaran. Alarm ini dapat diakui dengan menekan sebarang tombol.



6. Saat Anda berada di antara 2,4 dan 6 m (7,9 dan 20 kaki), pewaktu jeda keselamatan akan muncul dan menghitung mundur hingga jeda yang disarankan. Setelah jeda dilakukan, notifikasi Stop done (Jeda selesai) akan muncul.



5.8.6. Contoh - Mode multigas

Contoh berikut menunjukkan selam dekompresi hingga kedalaman 40 m dalam mode Multigas dan dengan gas-gas berikut: NX28 (gas utama), gas dekompresi NX99.

1. Layar praselam – menunjukkan gas aktif (NX28), atur ppO2 dan MOD.



2. Alarm NDL pada menit ke-5.



3. NDL mencapai 0 dan dekompresi diperlukan. Pengukur berubah menjadi oranye sambil menunjukkan Waktu deko. Area NDL menunjukkan nilai TTS yang mencakup jeda dekompresi dan jeda keselamatan. Nilai pagu ditampilkan di jendela alih.



4. Nilai pagu adalah 9 m sehingga Anda dapat naik ke kedalaman ini dalam batas kecepatan naik. Setelah tiba di dekat kedalaman pagu dan memasuki area jendela dekompresi, dua panah muncul di samping angka kedalaman dan pewaktu muncul di bidang Deco (Deko) yang menunjukkan jeda dekompresi selama 1 menit. Setelah hitungan mundur menjadi 0, nilai TTS ditampilkan lagi dan nilai pagu telah berubah 3 m lebih dangkal, menjadi 6 m.



5. Pergantian gas pada kedalaman 6 m. Waktu dekompresi selalu dihitung dengan asumsi bahwa Anda menggunakan semua gas yang ditemukan dalam Daftar gas. Setelah naik ke kedalaman 6 m, pergantian gas ke NX99 akan disarankan. Setelah peralihan dilakukan, informasi gas saat ini akan muncul. Jika Anda memutuskan untuk mengabaikan pergantian gas, informasi dekompresi tidak akan akurat.



6. Tiba di jeda terakhir. Setelah waktu dekompresi selesai, rencana deko menghilang dan jeda berubah menjadi jeda keselamatan. Dalam contoh ini, jeda keselamatan diatur ke Adjusted, sehingga hitungan mundur dimulai pada 1'30 karena waktu yang lebih lama pada 6 menit.



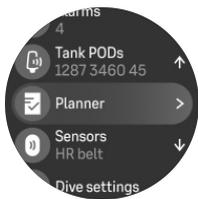
7. Jika Anda naik di atas jendela jeda dekompresi atau keselamatan, panah dan peringatan akan terpicu dan meminta Anda turun kembali ke jendela itu.



8. Setelah semua jeda selesai, info Stop done (Jeda selesai) akan muncul di jendela alih dan Anda bisa naik ke permukaan dengan selamat.

5.9. Perencana selam

Perencana selam membantu Anda merencanakan penyelaman berikutnya dengan cepat. Perencana menampilkan waktu tanpa dekompresi yang tersedia untuk penyelaman Anda berdasarkan kedalaman, setelan algoritma, dan waktu permukaan saat ini.



5.9.1. Cara merencanakan penyelaman

Sebelum memulai perencanaan penyelaman di menu Planner (Perencana), atur hal berikut:

- gas aktif yang direncanakan untuk penyelaman
- setelan algoritma: setelan ketinggian dan konservatisme

Perencana menampilkan gas aktif yang ditetapkan untuk mode selam. Anda dapat mengubah setelan gas melalui menu Gases (Gas) (lihat 5.5. Gas).



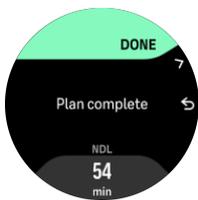
Interval permukaan dihitung secara otomatis dari akhir penyelaman sebelumnya. Gunakan tombol atas dan bawah untuk menyesuaikan nilai interval permukaan terencana dalam kenaikan 10 menit. Nilai maksimum adalah 48 jam.



Gunakan tombol atas dan bawah untuk menyesuaikan kedalaman yang direncanakan. Waktu NDL untuk kedalaman tertentu akan ditampilkan di bagian bawah layar.



Tekan tombol atas untuk kembali ke menu praselam atau tekan tombol tengah untuk kembali ke bagian awal perencana.



 **CATATAN:** Perencana NDL hanya dapat digunakan untuk merencanakan penyelaman tanpa perlu melakukan jeda dekompresi.

6. Selam bebas

Dengan mode **Selam bebas**, Suunto Ocean dapat digunakan sebagai instrumen selam bebas. Anda dapat menemukan mode selam bebas dari daftar pendek bernama **Freediving (Selam bebas) (Kedalaman)**. Banyak fungsinya sama dengan mode-mode selam yang lain, tetapi banyak juga fungsi yang khusus untuk selam bebas.

⚠ PERINGATAN: *Selam bebas tidak disarankan setelah selam skuba. Tunggu setidaknya 12 jam setelah satu kali selam skuba sebelum melakukan selam bebas.*

6.1. Tampilan selam bebas

Di layar praselam Freediving (Selam bebas), serangkaian ikon muncul. Lihat 5.2.4. *Layar praselam dan opsi penyelaman* untuk arti ikon-ikon tersebut.



Mode selam bebas memiliki tampilan berbeda yang berfokus pada data terkait penyelaman. Setelah memulai latihan, Anda dapat menggulir tampilan permukaan dengan menekan tombol tengah. Suunto Ocean memiliki fungsionalitas kontak air yang mengenali saat perangkat terendam dalam air dan akan beralih secara otomatis ke status penyelaman dari layar permukaan mana pun. Anda dapat menentukan kedalaman awal penyelaman di daftar opsi latihan. Kedalaman awal bawaan adalah 1,2 m (4 kaki).

📝 CATATAN: *Mulai otomatis tidak tersedia untuk selam bebas. Selam bebas harus selalu dimulai dengan memilih Start (Mulai) setelah memasuki mode Freediving (Selam bebas).*

Tampilannya adalah sebagai berikut:

Permukaan: Tampilan menunjukkan waktu permukaan, jendela alih dengan data yang dapat diubah, dan lengkungan yang menunjukkan waktu permukaan yang telah berlalu.



Menyelam: Layar menampilkan kedalaman, kecepatan naik dan turun dalam m/dtk (kaki/dtk), waktu menyelam, dan jendela alih dengan data yang dapat diubah.



Tampilan navigasi: Lihat opsi-opsi navigasi yang tersedia di 8. *Navigasi*.



Pewaktu: Memulai dan mereset stopwatch.



Sesi menyelam: Jumlah penyelaman, durasi selam, kedalaman maksimum, waktu permukaan.



6.2. Fungsi-fungsi tombol selama selam bebas

Suunto Ocean memiliki tiga tombol dengan fungsi berbeda saat ditekan sebentar atau ditekan lama selama latihan.

Dalam mode Freediving (Selam bebas), fungsi-fungsi ketiga tombol adalah sebagai berikut:

- Tekan lama tombol atas: Menyesuaikan tingkat kecerahan (Low (Rendah)/Medium (Sedang)/High (Tinggi))
- Tekan sebentar tombol atas: Mengakses menu opsi selam bebas untuk berhenti latihan, menggunakan senter, atau menghapus latihan.

 **CATATAN:** Menu tidak dapat diakses di bawah air.

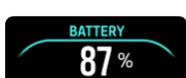
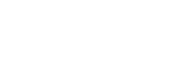
- Tekan sebentar tombol tengah: Mengubah tampilan (hanya di atas permukaan)
- Tekan sebentar tombol bawah: Mengubah info jendela alih
- Tekan lama tombol bawah: Mengunci dan membuka kunci tombol

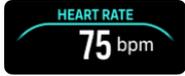
Lihat 3.1. *Kunci tombol dan layar.*



6.3. Jendela alih untuk selam bebas

Serupa dengan selam skuba, jendela alih di bagian bawah layar selam dapat berisi berbagai jenis informasi yang dapat diubah dengan menekan singkat tombol bawah. Data berikut dapat ditemukan di jendela alih:

Jendela alih	Isi jendela alih	Keterangan
	Temperature (suhu)	Suhu saat ini dalam derajat Celsius atau Fahrenheit, sesuai dengan setelan satuan.
	Max depth (kedalaman maksimum)	Kedalaman maksimum yang dicapai selama penyelaman saat ini.
	Clock (waktu)	Waktu dalam format 12 atau 24 jam, berdasarkan format waktu yang diatur pada setelan Time/date (Waktu/tanggal) di arloji.
	Battery (baterai)	Daya baterai yang tersisa berupa persentase. Lihat alarm baterai di 5.4.1. Alarm selam wajib .
	Average depth (kedalaman rata-rata)	Kedalaman rata-rata penyelaman saat ini dihitung sejak kedalaman awal terlampaui hingga penyelaman berakhir.
	Sunset ETA (perkiraan waktu hingga matahari terbenam)	Perkiraan waktu hingga matahari terbenam yang dinyatakan dalam jam dan menit. Waktu matahari terbenam ditentukan melalui GPS, sehingga arloji Anda mengandalkan data GPS dari terakhir kali Anda menggunakan GPS.
	Dive count (jumlah set)	Jumlah set selama satu latihan selam bebas.

Jendela alih	Isi jendela alih	Keterangan
	Total dive time (total waktu)	Total waktu di bawah air.
	Heart rate (detak jantung)	Detak jantung berdasarkan pergelangan tangan Anda.

6.4. Alarm selam bebas

Terdapat tiga alarm yang dapat dikonfigurasi untuk selam bebas: kedalaman, durasi selam, dan waktu permukaan. Untuk setiap alarm, Anda dapat menyetel nada audio ke pendek atau panjang, atau menonaktifkan semua nada. Selain opsi audio, Anda juga dapat memilih untuk mengaktifkan peringatan getaran atau jika Anda lebih suka tanpa suara sama sekali, Anda dapat mengaktifkan getaran saja.

Selain opsi suara dan getaran, Anda dapat memilih di antara dua opsi tampilan: Pemberitahuan (sian) atau Perhatian (kuning). Anda dapat menentukan maksimum lima alarm untuk setiap alarm yang dapat dikonfigurasi dan setelah alarm muncul, Anda dapat menghapusnya dengan menekan sebarang tombol.

Depth (Kedalaman)

Anda dapat menentukan alarm kedalaman antara 3,0 m dan 59,0 m. Alarm kedalaman mudah digunakan terutama saat selam bebas untuk memberi tahu Anda tentang berbagai fase selam bebas. Anda juga dapat mengatur alarm kedalaman untuk memberi tahu Anda ketika mencapai batas kedalaman pribadi saat menyelam.



Dive time (Durasi selam)

Alarm durasi selam dapat ditentukan berupa menit dan detik dengan durasi maksimum 99 menit.



Surface time

Alarm waktu permukaan dapat diatur untuk memberi tahu Anda saat waktu permukaan tertentu telah berlalu.



6.5. Snorkeling dan mermaiding

Anda dapat menggunakan Suunto Ocean untuk penyelaman snorkle dan mermaid. Dua aktivitas ini merupakan mode olahraga normal dan dipilih seperti mode olahraga lainnya, lihat *4. Merekam latihan*.

Mode-mode olahraga ini memiliki empat tampilan latihan yang berfokus pada data terkait penyelaman. Empat tampilan latihan itu adalah:

Permukaan



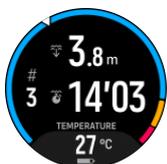
Navigasi



Sesi menyelam



Di bawah air



 **CATATAN:** Layar sentuh tidak diaktifkan jika arloji berada di bawah air.

Tampilan default untuk Snorkeling dan Mermaiding adalah tampilan Permukaan. Saat merekam latihan fisik, Anda dapat berpindah-pindah tampilan dengan menekan tombol tengah.

Suunto Ocean secara otomatis beralih antara status permukaan dan menyelam. Jika Anda berada lebih dari 1 m (3,2 ft) di bawah permukaan, tampilan bawah permukaan diaktifkan.

Saat menggunakan mode Snorkeling, arloji bergantung pada GPS untuk menghitung jarak. Karena sinyal GPS tidak bekerja di bawah air, arloji harus dikeluarkan dari air secara berkala agar mendapat sinyal GPS.

Ini adalah kondisi yang sulit bagi GPS, jadi Anda harus mendapat sinyal GPS yang kuat sebelum masuk ke dalam air. Untuk memastikan GPS yang baik, Anda harus:

- Menyelaraskan arloji Anda dengan aplikasi Suunto sebelum pergi snorkeling untuk mengoptimalkan GPS dengan data orbit satelit terbaru.
- Setelah Anda memilih mode Snorkeling, tunggu setidaknya tiga menit di darat sebelum memulai aktivitas Anda. Sehingga GPS memiliki waktu untuk menentukan posisi yang kuat.

 **TIPS:** *Selama snorkeling kami menyarankan meletakkan tangan Anda di punggung bawah untuk pergerakan air yang efisien dan pengukuran jarak yang optimal.*

7. Log selam

Log selam dapat ditemukan di **Logbook** (Buku log) beserta aktivitas latihan Anda yang lain.

Penyelaman dicantumkan berdasarkan tanggal dan waktu, dan setiap entri menunjukkan kedalaman maksimum dan waktu penyelaman log yang bersangkutan.

Memilih penyelaman, dengan menekan tombol tengah, akan memberi Anda versi yang lebih terperinci. Detail dan profil log selam dapat ditelusuri dengan menggulir daftar log dengan tombol atas atau bawah dan memilih salah satu log dengan tombol tengah.

Setiap log selam berisi sampel data dengan interval tetap 10 detik. Laju sampel selam bebas adalah 1 detik.

Log selam berisi data berikut:

- Durasi selam
- Waktu mulai dan berhenti
- Kedalaman rata-rata dan maksimum
- Peringatan deviasi algoritma jika ada selama penyelaman
- Suhu maksimum dan rata-rata
- Daftar gas yang aktif dan yang diaktifkan
- Tekanan awal dan akhir jika ditautkan dengan Suunto Tank POD
- Konsumsi gas rata-rata untuk setiap gas jika ditautkan dengan Suunto Tank POD
- Faktor-faktor Gradien Saat Ini Nilai-nilai * CNS dan OTU
- Detak jantung rata-rata jika diaktifkan
- Waktu permukaan

Saat memori buku log penuh, penyelaman terlama dihapus untuk memberi ruang ke penyelaman baru.

8. Navigasi

Anda dapat menggunakan arloji Anda untuk menavigasi dengan berbagai cara. Anda misalnya dapat menggunakannya untuk mengorientasikan diri Anda terkait dengan kutub utara magnet, menavigasikan rute atau lokasi penting (POI).

Untuk menggunakan fitur navigasi:

1. Geser ke atas dari bagian depan arloji atau tekan tombol bawah.
2. Gulir ke bawah ke **Map** dan pilih.



3. Tampilan peta menampilkan lokasi terkini Anda dan sekitarnya.



 **CATATAN:** Jika kompas tidak dikalibrasi, Anda akan diminta untuk mengkalibrasi kompas saat masuk peta.

4. Tekan tombol bawah untuk membuka daftar pintasan. Pintasan memberi Anda akses cepat untuk melakukan tindakan navigasi seperti memeriksa koordinat lokasi Anda saat ini atau memilih rute lain untuk bernavigasi.

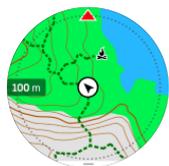


8.1. Peta offline

Dengan Suunto Ocean, peta offline dapat diunduh di arloji. Anda tidak perlu menggunakan ponsel dan dapat menemukan jalan hanya menggunakan arloji.

Sebelum dapat menggunakan peta offline di arloji, Anda harus menyiapkan koneksi jaringan nirkabel di aplikasi Suunto dan mengunduh area peta tertentu ke arloji Anda. Anda akan mendapat pemberitahuan di arloji Anda saat peta sudah selesai diunduh.

Petunjuk yang lebih terperinci mengenai cara menyiapkan jaringan nirkabel dan mengunduh peta offline di aplikasi Suunto tersedia *di sini*.



Pilih peta offline sebelum olahraga:

1. Pilih sebuah mode olahraga yang menggunakan GPS.
2. Gulir ke bawah dan pilih **Map**.
3. Pilih gaya peta mana yang ingin Anda gunakan dan konfirmasi dengan tombol tengah.
4. Gulir ke atas dan mulai olahraga Anda secara normal.
5. Tekan tombol tengah untuk melihat tampilan peta.

 **CATATAN:** Jika **Off** dipilih di menu peta, tidak ada peta yang akan ditampilkan, hanya jejak perjalanan.

Pilih peta offline tanpa olahraga:

1. Dari watch face, geser ke atas atau tekan tombol bawah.
2. Gulir ke bawah ke **Map** dan pilih.
3. Untuk keluar dari peta, tekan tombol tengah atau bawah dan pilih **Exit**.

Gestur peta

Tombol bawah

- Tekan untuk membuka opsi navigasi

Tombol atas

- Tekan sebentar untuk memperbesar
- Tekan lama untuk memperkecil

Geser dan ketuk (jika diaktifkan)

- Sentuh dan seret peta untuk menggeser
- Ketuk untuk memusatkan peta di sekitar lokasi Anda terkini
- Jentikkan untuk menggulir peta

8.2. Navigasi ketinggian

Jika Anda menavigasi rute yang memiliki informasi ketinggian, Anda juga dapat menavigasi berdasarkan pendakian dan penurunan menggunakan tampilan profil ketinggian. Selama latihan, tekan tombol tengah untuk beralih ke profil ketinggian.

Tampilan profil ketinggian memperlihatkan informasi berikut:

- atas: ketinggian Anda saat ini
- tengah: profil ketinggian memperlihatkan posisi Anda saat ini
- bawah: sisa pendakian atau penurunan (ketuk layar untuk mengganti tampilan)



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

8.3. Navigasi arah

Navigasi arah adalah fitur yang dapat Anda gunakan di luar ruang untuk mengikuti jalur sasaran suatu lokasi yang Anda lihat atau temukan pada peta. Anda dapat menggunakan fitur ini berdiri sendiri sebagai kompas atau bersama dengan peta kertas.

Jika Anda menetapkan jarak dan ketinggian sasaran ketika menetapkan arah, arloji Anda dapat digunakan untuk menavigasi ke lokasi sasaran tersebut.



Untuk menggunakan navigasi arah selama latihan (hanya tersedia untuk aktivitas luar ruang):

1. Sebelum mulai merekam olahraga, geser ke atas atau tekan tombol bawah dan pilih **Navigation**.
2. Pilih **Bearing**.
3. Jika perlu, kalibrasikan kompas dengan mengikuti instruksi di layar.
4. Arahkan panah biru di layar ke lokasi sasaran lalu tekan tombol tengah.
5. Jika Anda tidak tahu jarak dan ketinggian ke lokasi, pilih **No**.
6. Tekan tombol tengah untuk mengonfirmasi arah yang ditentukan.
7. Jika Anda mengetahui jarak dan ketinggian ke lokasi, pilih **Yes**.
8. Masukkan jarak dan ketinggian ke lokasi.
9. Tekan tombol tengah untuk mengonfirmasi arah yang ditentukan.

Untuk menggunakan navigasi arah tanpa latihan:

1. Gulir ke **Map** dengan menggeser ke atas atau menekan tombol bawah dari watch face.
2. Tekan tombol bawah untuk membuka pilihan navigasi.
3. Pilih **Bearing navigation**.
4. Jika perlu, kalibrasikan kompas dengan mengikuti instruksi di layar.
5. Arahkan panah biru di layar ke lokasi sasaran lalu tekan tombol tengah.
6. Jika Anda tidak tahu jarak dan ketinggian ke lokasi, pilih **No** dan ikuti panah biru ke lokasi.
7. Jika Anda mengetahui jarak dan ketinggian ke lokasi, pilih **Yes**.
8. Masukkan jarak dan ketinggian ke lokasi dan ikuti panah biru ke lokasi. Tampilan juga akan menunjukkan sisa jarak dan ketinggian ke lokasi.
9. Tekan tombol bawah, dan pilih **New Bearing** untuk menentukan arah baru.
10. Tekan tombol bawah, dan pilih **End navigation** untuk mengakhiri navigasi.

8.4. Rute

Anda dapat menggunakan Suunto Ocean Anda untuk menavigasi rute. Rencanakan rute Anda dengan aplikasi Suunto dan pindahkan ke arloji Anda dengan penyalarsan berikutnya.

Untuk menavigasi rute:

1. Dari bagian depan arloji, geser ke atas atau tekan tombol bawah dan pilih **Map**.



2. Di tampilan peta, tekan tombol bawah.
3. Gulir ke **Routes**, lalu tekan tombol tengah untuk membuka daftar rute Anda.
4. Gulir ke rute yang ingin Anda lalui dan tekan tombol tengah.



5. Pilih rute dengan menekan tombol atas.
6. Pilih **Start exercise** jika Anda ingin menggunakan rute untuk latihan atau pilih **Navigate only** jika Anda hanya ingin menggunakan rute itu untuk navigasi.



 **CATATAN:** Jika Anda hanya menggunakan rute untuk navigasi, tidak ada data yang disimpan atau dicatat dalam log aplikasi Suunto.

7. Jika Anda hanya menavigasi rute saja, tekan tombol bawah dan pilih **End navigation** (Akhiri navigasi) untuk berhenti bernavigasi. Jika Anda menavigasi selama latihan tekan tombol bawah dan pilih **Breadcrumb** (Jejak perjalanan) untuk berhenti bernavigasi tanpa menghentikan sesi latihan.

Jika peta offline dalam keadaan mati, hanya rute yang ditampilkan. Terus tekan tombol tengah untuk mengaktifkan/menonaktifkan fungsi perbesar dan perkecil. Sesuaikan tingkat zoom dengan tombol atas dan bawah.



Selagi dalam tampilan navigasi rute, Anda dapat menekan tombol bawah untuk membuka menu navigasi. Menu memberikan akses cepat untuk melakukan tindakan navigasi seperti menyimpan lokasi terkini Anda atau memilih rute lain untuk navigasi.

Semua mode olahraga dengan GPS juga dilengkapi opsi pemilihan rute. Lihat 4.2. *Navigasi saat latihan*.

Pedoman navigasi

Saat Anda menavigasi sebuah rute, arloji akan membantu agar tetap berada di jalur yang benar dengan memberikan notifikasi tambahan bersamaan dengan kemajuan Anda di rute tersebut.

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

Bidang panduan menunjukkan jarak ke titik objek selanjutnya (jika tidak ada titik objek pada rute Anda, jarak sampai dengan akhir rute yang dimunculkan). Setelah Anda mendekati titik objek atau POI (titik lokasi) pada rute, Anda akan mendapatkan pesan popup informatif yang menunjukkan jarak ke titik objek atau POI (titik lokasi) selanjutnya.



CATATAN: Jika Anda menavigasi rute yang melintasi rute itu sendiri, seperti berbentuk angka 8, dan Anda salah berbelok di persimpangan tersebut, Arloji Anda berasumsi bahwa Anda sengaja menuju ke arah yang berbeda pada rute tersebut. Arloji menampilkan titik perjalanan berikutnya berdasarkan arah perjalanan baru saat ini. Jadi, tetap perhatikan jejak perjalanan Anda untuk memastikan Anda berjalan ke arah yang tepat saat menavigasi rute yang berliku.

Navigasi belokan demi belokan

Ketika membuat rute di aplikasi Suunto, Anda dapat memilih untuk mengaktifkan instruksi belokan demi belokan. Ketika rute dikirimkan ke arloji Anda dan digunakan untuk navigasi, rute tersebut akan memberi instruksi belokan demi belokan dengan peringatan bunyi dan informasi di mana Anda harus berbelok.

8.5. Lokasi yang dituju

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

Masing-masing LYD dibedakan dengan:

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

Anda dapat menyimpan hingga 250 LYD dalam arloji.

8.5.1. Menambah dan menghapus POI

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

Jika sedang berada di luar mengenakan arloji Anda dan melintasi lokasi yang ingin disimpan sebagai POI, Anda dapat menambahkan lokasi itu secara langsung pada arloji.

Untuk menambahkan POI dengan arloji Anda:

1. Geser ke atas atau tekan tombol bawah, lalu pilih **Map**.
2. Tekan tombol bawah untuk membuka **Navigation options**.
3. Pilih **Your location** dan tekan tombol tengah.
4. Tunggu arloji mengaktifkan GPS dan menemukan lokasi Anda.
5. Ketika arloji menampilkan garis lintang dan bujur Anda, tekan tombol atas untuk menyimpan lokasi Anda sebagai POI dan pilih jenis POI.
6. Secara default, nama POI sama dengan jenis POI (diikuti dengan angka). Anda dapat mengedit nama tersebut nanti di aplikasi Suunto.

Menghapus POI

Anda dapat menghilangkan POI dengan menghapusnya dari daftar POI di dalam arloji atau meniadakannya di aplikasi Suunto.

Untuk menghapus POI pada arloji Anda:

1. Geser ke atas atau tekan tombol bawah dan pilih **Map**.
2. Tekan tombol bawah untuk membuka **Navigation options**.
3. Pilih **POIs**, lalu tekan tombol tengah.
4. Gulir ke POI yang Anda ingin hapus dari arloji, lalu tekan tombol tengah.
5. Gulir sampai ke akhir rincian dan pilih **Delete**.

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

Untuk menghapus POI secara permanen, Anda harus menghapus POI tersebut pada aplikasi Suunto.

8.5.2. Menavigasi ke suatu POI

Anda dapat menavigasi ke POI mana pun yang ada pada daftar POI arloji Anda.

 **CATATAN:** Saat menavigasi ke suatu POI, arloji Anda menggunakan daya GPS sepenuhnya.

Untuk menavigasi ke suatu POI:

1. Geser ke atas atau tekan tombol bawah, lalu pilih **Map**.
2. Tekan tombol bawah untuk membuka **Navigation options**.
3. Pilih **POIs** dan tekan tombol tengah.
4. Gulir ke POI yang Anda ingin navigasikan dan tekan tombol tengah.
5. Tekan tombol atas atau ketuk **Select**.
6. Pilih **Start exercise** jika Anda ingin menggunakan POI tersebut untuk latihan atau pilih **Navigate only** jika Anda hanya ingin menavigasi ke POI itu.

 **CATATAN:** Jika Anda hanya ingin menavigasi ke POI itu, tidak akan ada yang disimpan atau dicatat pada log aplikasi Suunto.

7. Jika Anda hanya menavigasi rute saja, tekan tombol bawah dan pilih **End navigation** untuk berhenti bernavigasi. Jika Anda menavigasi selama latihan tekan tombol bawah dan pilih **Breadcrumb** untuk berhenti bernavigasi tanpa menghentikan sesi latihan.

Navigasi POI memiliki dua tampilan:

- Tampilan POI dengan indikator arah dan jarak ke POI



- tampilan peta memperlihatkan lokasi saat ini terhadap POI dan jejak perjalanan Anda (lintasan yang telah Anda lalui)



- Tekan tombol tengah untuk beralih di antara tampilan.



CATATAN: Jika peta offline diaktifkan, tampilan peta akan menampilkan peta terperinci lingkungan sekitar Anda.

Pada tampilan peta, POI lain yang berdekatan diperlihatkan dengan warna abu-abu. Pada tampilan peta, Anda dapat menyesuaikan tingkat zoom dengan menekan tombol tengah, kemudian memperbesar dan memperkecil dengan tombol atas dan bawah.



TIPS: Selagi dalam tampilan POI, ketuk layar untuk melihat informasi tambahan di baris bawah seperti perbedaan ketinggian antara posisi sekarang dan POI dan perkiraan waktu tiba (ETA) atau dalam perjalanan (ETE).

Saat menavigasi, Anda dapat menekan tombol bawah untuk membuka daftar pintasan. Pintasan memberi Anda akses cepat ke rincian POI dan tindakan seperti menyimpan lokasi Anda saat ini atau memilih POI lain untuk dinavigasi serta mengakhiri navigasi.

8.5.3. Jenis POI

Jenis POI berikut ini tersedia di Suunto Ocean:

	Mulai
	Selesai
	Mobil
	Parkir
	Rumah
	Bangunan
	Hotel
	Penginapan
	Pemondokan

	Alas
	Perkemahan
	Lokasi perkemahan
	Api unggun
	Stasiun bantuan
	Darurat
	Titik air
	Informasi
	Rumah makan
	Makanan
	Kafe
	Gua
	Gunung
	Puncak
	Batuan
	Jurang
	Salju Longsor
	Lembah
	Bukit
	Jalan raya
	Jejak
	Sungai
	Air
	Air terjun

	Pesisir
	Danau
	Hutan rumput laut
	Cagar laut
	Terumbu karang
	Ikan besar
	Mamalia Laut
	Kecelakaan
	Tempat memancing
	Pantai
	Hutan
	Padang rumput
	Pesisir
	Pijakan
	Tembakan
	Rintangan
	Sepatu
	Buruan besar
	Buruan kecil
	Burung
	Cetakan
	Persimpangan jalan
	Bahaya
	Geocache

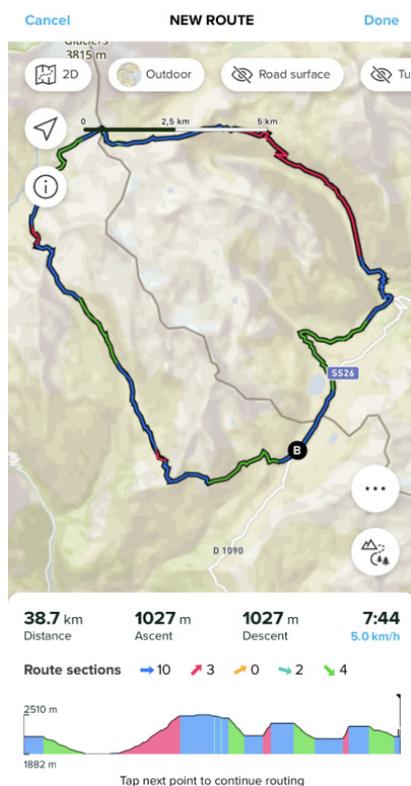
	Pemandangan
	Trailcam

8.6. Panduan pendakian

Saat Anda menavigasi suatu rute, **Climb guidance** (PANDUAN MENDAKI) menyediakan data ketinggian untuk Anda.

Saat Anda merencanakan rute di aplikasi Suunto, aplikasi akan menampilkan rute dalam beberapa bagian, masing-masing ditandai dengan warna berdasarkan data ketinggiannya. Kelima kategori bagian tersebut adalah:

- Flat (DATAR)
- Uphill (MENANJAK)
- Downhill (PANDUAN LERENG MENURUN)
- Climb (MENDAKI)
- Descent (PANDUAN TURUN)



Saat menavigasi dengan arloji, tekan tombol tengah untuk beralih di antara layar. Tampilan panduan pendakian menunjukkan gambaran ketinggian rute yang Anda lalui. Informasi berikut akan ditampilkan:

- atas: ketinggian Anda saat ini
- di bawah jendela atas: total durasi latihan
- tengah: grafik ketinggian rute
- di bawah grafik: sisa jarak dari rute yang direncanakan
- kiri bawah: pendakian/penurunan yang sudah dilalui

- kanan bawah: pendakian/penurunan yang belum dilalui



Tekan tombol atas untuk memperbesar bagian yang sedang Anda buka. Pada tampilan bagian, Anda melihat informasi berikut:

- atas: rata-rata tingkat pendakian/penurunan bagian saat ini
- di bawah jendela atas: total durasi latihan
- tengah: grafik ketinggian rute bagian saat ini
- di bawah grafik: sisa jarak dari bagian saat ini
- kiri bawah: pendakian/penurunan yang sudah dilalui pada bagian ini
- kanan bawah: pendakian/penurunan yang belum dilalui pada bagian ini



Anda dapat mengatur panduan pendakian sebelum dan selama latihan Untuk mengubah pengaturan sebelum memulai latihan, gulir ke bawah dari tampilan awal dan buka **Climb guidance** (PANDUAN MENDAKI). Untuk mengubah pengaturan selama latihan, jeda latihan dan tekan tombol bawah Buka Control panel Anda akan menemukan **Climb guidance** (PANDUAN MENDAKI). Alihkan tombol **Notifikasi** aktif atau nonaktif sesuai dengan preferensi Anda. Buka **Grade value** jika Anda ingin memilih untuk melihat data ketinggian dalam derajat atau persentase.

Jika Anda ingin mengaktifkan notifikasi, Arloji akan memberikan notifikasi saat jalur mendaki atau menurun dan memberikan ringkasan tentang pendakian atau penurunan berikutnya sebelum dimulai



9. Widget

Widget memberikan informasi yang bermanfaat mengenai aktivitas dan latihan Anda. Widget dapat diakses dari watch face dengan menggeser ke atas atau dengan menekan tombol bawah.

Widget dapat disematkan untuk akses cepat dan mudah. Pilih **Customize** dari **Control panel** atau di **Settings** untuk menyematkan widget.

Widget dapat dinyalakan/dimatikan dari **Control panel** pada **Customize » Widgets**. Pilih widget mana yang ingin Anda gunakan dengan memutar tombol untuk menyalakan.



Anda dapat memilih widget mana yang ingin Anda gunakan di arloji dengan menyalakan dan mematikan aplikasi Suunto. Anda dapat memilih pada urutan tampilan widget di arloji dengan mengurutkannya dalam aplikasi.

9.1. Cuaca

Dari tampilan watch face, geser ke atas atau tekan tombol bawah untuk menggulir ke widget cuaca.



Widget cuaca memberikan informasi cuaca saat ini. Ini menampilkan suhu saat ini, kecepatan dan arah angin, serta tipe cuaca saat ini baik sebagai teks dan ikon. Tipe cuaca bisa berupa, misalnya, cerah, berawan, hujan, dsb.

Geser ke atas atau tekan tombol bawah untuk melihat data cuaca lebih terperinci seperti kelembapan, kualitas udara, dan data perkiraan cuaca.

 **TIPS:** Pastikan Anda menyinkronkan arloji Anda dengan aplikasi Suunto secara berkala untuk mendapatkan data cuaca paling akurat.

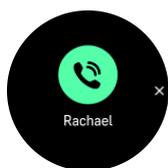
9.2. Notifikasi

Jika Anda telah memasang arloji Anda dengan aplikasi Suunto, Anda dapat memperoleh notifikasi, misalnya, panggilan masuk dan pesan teks, di arloji Anda.

Saat memasang arloji Anda dengan aplikasi ini, notifikasi diaktifkan secara default. Anda dapat menonaktifkannya dari pengaturan pada **Notifications**.

 **CATATAN:** Pesan-pesan yang diterima dari beberapa aplikasi yang digunakan untuk komunikasi mungkin tidak kompatibel dengan Suunto Ocean.

Saat Anda menerima notifikasi, pesan sembul akan muncul pada watch face.



Tekan tombol tengah untuk menghapus pesan sembul. Jika pesan tidak muat di layar, tekan tombol bawah atau geser ke atas untuk menggulir seluruh teks.

Di bawah **Actions**, Anda dapat berinteraksi dengan notifikasi (opsi yang tersedia bervariasi tergantung pada ponsel Anda dan aplikasi seluler mana yang mengirim notifikasi itu).

Untuk aplikasi yang digunakan untuk komunikasi, Anda dapat menggunakan arloji Anda untuk mengirim **Quick reply**. Anda dapat memilih dan mengubah pesan yang sudah ditetapkan sebelumnya di aplikasi Suunto.

Riwayat notifikasi

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

Dari watch face, geser ke atas dan pilih widget notifikasi lalu tekan tombol bawah untuk menelusuri riwayat notifikasi.

Riwayat notifikasi dihapus saat Anda memeriksa pesan-pesan di perangkat seluler Anda atau jika Anda memilih **Clear all messages** di widget notifikasi.

9.3. Kontrol media

Suunto Ocean Anda dapat digunakan untuk mengontrol musik, podcast, dan media lain yang diputar di ponsel Anda maupun yang sedang ditransmisikan dari ponsel Anda ke perangkat lain.

 **CATATAN:** Anda harus memasang arloji dengan ponsel Anda sebelum dapat menggunakan Media controls.

Untuk mengakses widget kontrol media, tekan tombol bawah dari watch face atau, pada saat latihan fisik, tekan tombol tengah hingga widget kontrol media ditampilkan.



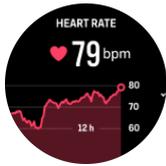
Di widget kontrol media, ketuk putar, track selanjutnya, atau track sebelumnya, untuk mengontrol media Anda.

Geser ke atas atau tekan tombol bawah untuk masuk ke penyajian lengkap kontrol media.

Tekan tombol tengah untuk keluar dari widget kontrol media.

9.4. Detak jantung

Dari tampilan watch face, geser ke atas atau tekan tombol bawah untuk menggulir ke widget detak jantung (HR).



Widget HR memberikan gambaran singkat tentang detak jantung Anda dan grafik detak jantung Anda selama 12 jam. Grafik diplot dengan menggunakan detak jantung rata-rata berdasarkan slot waktu 24 menit.

Detak jantung minimum Anda dari 12 jam terakhir adalah indikator yang baik dari keadaan pemulihan Anda. Jika lebih tinggi dari biasanya, mungkin Anda belum pulih sepenuhnya dari sesi latihan terakhir Anda.

Jika Anda merekam latihan fisik, nilai HR harian mencerminkan peningkatan detak jantung dan konsumsi kalori dari latihan Anda. Tapi ingat bahwa grafik dan tingkat konsumsi adalah rata-rata. Jika detak jantung Anda memuncak pada 200 bpm saat melakukan latihan fisik, grafik tersebut tidak memperlihatkan nilai maksimum itu melainkan rata-rata dari 24 menit saat Anda mencapai kecepatan puncak itu.

Sebelum Anda dapat melihat nilai widget HR harian, Anda harus mengaktifkan fitur HR harian. Anda dapat mengaktifkan atau menonaktifkan fitur ini dari pengaturan pada **Activity**.

Dengan fitur ini aktif, arloji Anda mengaktifkan sensor optik detak jantung secara rutin untuk memeriksa detak jantung Anda. Tindakan ini sedikit menambah konsumsi daya baterai.



Setelah diaktifkan, arloji Anda memerlukan waktu 24 menit sebelum dapat menampilkan informasi detak jantung.

Geser ke kanan atau tekan dan tahan tombol tengah untuk kembali ke tampilan watch face.

9.5. Pemulihan, HRV (Variabilitas Detak Jantung)

Variabilitas Detak Jantung (HRV) adalah ukuran variasi dalam waktu antara detak jantung dan nilainya merupakan prediktor yang baik untuk keseluruhan kesehatan dan kesejahteraan.



HRV membantu Anda memahami status pemulihan dan juga mengukur tekanan fisik dan mental Anda, serta mengimplikasikan seberapa siap tubuh Anda untuk berlatih.

Agar dapat memperoleh rata-rata HRV yang efektif, Anda harus melacak tidur Anda paling tidak tiga kali seminggu dalam periode waktu yang lama untuk menetapkan rentang HRV Anda.

Situasi dan kondisi yang berbeda, seperti liburan yang santai, aktivitas fisik dan mental, atau berkembangnya flu dapat memicu perubahan HRV.

 **TIPS:** Harap lihat www.suunto.com atau aplikasi Suunto untuk mempelajari lebih lanjut tentang pemulihan HRV.

9.6. Kemajuan

Widget kemajuan memberikan Anda data yang membantu untuk meningkatkan beban latihan pada periode waktu yang lebih panjang, baik frekuensi, durasi, maupun intensitas latihan.



Setiap sesi latihan akan mendapatkan Skor Stres Latihan (TSS) (berdasarkan durasi dan intensitas) dan nilai ini merupakan dasar untuk menghitung beban latihan untuk rata-rata jangka pendek dan jangka panjang. Dari nilai TSS ini, arloji Anda dapat menghitung tingkat kebugaran Anda (ditentukan sebagai $VO_2\max$), CTL (Beban Latihan Kronis) dan juga memberikan Anda perkiraan mengenai ambang batas laktat dan prediksi laju lari Anda di berbagai jarak.

Ramp rate adalah metrik yang memantau laju peningkatan atau penurunan kebugaran Anda dalam waktu yang ditetapkan.

Tingkat kebugaran aerobik Anda didefinisikan sebagai $VO_2\max$ (konsumsi oksigen maksimal), sebuah ukuran kapasitas daya tahan aerobik yang dikenal secara luas. Dengan kata lain, $VO_2\max$ memperlihatkan seberapa baik tubuh Anda dalam menggunakan oksigen. Semakin tinggi $VO_2\max$ Anda, semakin baik Anda menggunakan oksigen.

Perkiraan tingkat kebugaran Anda didasarkan pada pendeteksian respons detak jantung selama setiap rekaman olahraga berlari atau berjalan. Untuk memperkirakan tingkat kebugaran Anda, rekam lari atau berjalan dengan durasi setidaknya 15 menit saat mengenakan Suunto Ocean.

Widget juga menampilkan perkiraan usia kebugaran Anda. Usia kebugaran adalah nilai metrik yang menafsirkan kembali nilai $VO_2\max$ Anda dalam hal usia.

 **CATATAN:** Perbaikan $VO_2\max$ bersifat sangat individual dan bergantung pada faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, genetika, dan latar belakang olahraga. Jika Anda sudah sangat bugar, peningkatan kebugaran Anda akan lebih lambat. Jika Anda baru mulai melakukan latihan fisik secara rutin, Anda mungkin akan menyaksikan peningkatan kebugaran yang cepat.

 **TIPS:** Harap lihat www.suunto.com atau aplikasi Suunto untuk mempelajari lebih lanjut tentang konsep analisis beban latihan Suunto.

9.7. Latihan

Widget latihan memberikan Anda informasi tentang beban latihan untuk minggu ini dan juga durasi total semua sesi latihan Anda.



Widget ini juga memberikan Anda panduan mengenai performa Anda, jika Anda mulai kehilangan kebugaran, jika Anda mempertahankannya, atau jika Anda saat ini melakukan latihan yang produktif.

Nilai CTL (Beban Latihan Kronis) adalah rata-rata fokus TSS (Training Stress Score) Anda dalam jangka panjang, makin banyak Anda berlatih, makin tinggi kebugaran Anda.

Nilai ATL (Beban Latihan Akut) adalah rata-rata fokus 7-hari TSS Anda dan pada dasarnya melacak seberapa lelah Anda saat ini.

TSB (Keseimbangan Tekanan Latihan) menunjukkan performa Anda yang pada dasarnya merupakan perbedaan antara, beban latihan kronis (CTL) dalam jangka panjang dan beban latihan akut (ATL) dalam jangka pendek.

 **TIPS:** Harap lihat www.suunto.com atau aplikasi Suunto untuk mempelajari lebih lanjut tentang konsep analisis beban latihan Suunto.

9.8. Pemulihan, latihan

Widget latihan pemulihan menampilkan performa Anda saat ini dan perasaan olahraga Anda minggu lalu, serta 6 minggu terakhir. Harap perhatikan bahwa Anda harus mendaftarkan perasaan Anda setelah setiap olahraga untuk mendapatkan data ini, lihat 4.10. *Perasaan*.



Widget ini juga memberi tahu Anda apakah pemulihan Anda cocok dengan beban latihan Anda saat ini.

 **TIPS:** Harap lihat www.suunto.com atau aplikasi Suunto untuk mempelajari lebih lanjut tentang konsep analisis beban latihan Suunto.

9.9. Oksigen darah

 **PERINGATAN:** Suunto Ocean bukan perangkat medis dan tingkat oksigen dalam darah yang ditunjukkan oleh Suunto Ocean tidak dimaksudkan untuk mendiagnosis atau memantau kondisi medis.

Anda bisa mengukur kadar oksigen darah Anda dengan Suunto Ocean. Dari tampilan watch face, geser ke atas atau tekan tombol bawah untuk menggulir widget Blood oxygen.

Kadar oksigen darah dapat memberikan indikasi adanya kelebihan latihan atau kelelahan dan pengukuran ini juga dapat menjadi indikator yang bermanfaat mengenai progres aklimatisasi ketinggian yang lencir.

Kadar oksigen yang normal adalah di antara 96% dan 99% pada permukaan laut. Di daerah yang tinggi, nilai kesehatan bisa menjadi sedikit rendah. Aklimatisasi yang berhasil terhadap ketinggian yang tinggi membuat nilai tersebut meningkat kembali.

Cara mengukur kadar oksigen darah Anda:

1. Dari watch face, geser ke atas atau tekan tombol bawah untuk menggulir widget Blood oxygen.
2. Pilih **Measure now**.
3. Tahan tangan Anda agar tetap diam ketika arloji sedang mengukur.
4. Jika pengukuran gagal, silakan ikuti instruksi di arloji.
5. Ketika pengukuran selesai, nilai oksigen darah Anda ditampilkan.

Anda juga dapat mengukur kadar oksigen dalam darah selama **9.10. Tidur** Anda.

9.10. Tidur

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

Jika Anda mengenakan arloji saat tidur, Suunto Ocean melacak tidur Anda berdasarkan data akselerometer.

Untuk melacak tidur:

1. Dari watch face, gulir ke bawah, dan pilih **Sleep**.
2. Aktifkan **Sleep tracking**.

Anda dapat memilih agar arloji berada dalam mode Do Not Disturb selama jam tidur dan juga memilih apakah Anda ingin mengukur Blood oxygen dan HRV tracking selama tidur Anda.

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

Tren tidur

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

Selain ringkasan tidur, Anda dapat mengikuti seluruh tren tidur Anda dengan widget tidur. Dari watch face, geser ke atas atau tekan tombol bawah hingga Anda melihat **Sleep** widget. Tampilan pertama menampilkan tidur terakhir Anda dan grafik tujuh hari terakhir.



Selagi dalam widget tidur, Anda dapat menggeser ke atas untuk melihat detail tidur dari tidur terakhir Anda.

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

Mengukur detak jantung, kadar oksigen dalam darah, dan variabilitas detak jantung (HRV) saat tidur

Jika Anda mengenakan arloji di malam hari, Anda dapat memperoleh umpan balik tambahan tentang detak jantung, HRV, dan kadar oksigen dalam darah Anda ketika tidur.

Mode Jangan Diganggu Otomatis

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

9.11. Langkah dan kalori

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

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

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

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

Nilai teratas pada widget menunjukkan perhitungan langkah total untuk hari itu sedangkan nilai bawah adalah jumlah perkiraan kalori aktif yang Anda bakar sejauh ini pada siang hari. Di bawahnya Anda dapat melihat total kalori yang dibakar. Totalnya mencakup kalori aktif dan Tingkat Metabolisme Basal (BMR) Anda (lihat di bawah).

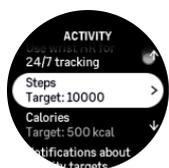


Sepuluh bagian lingkaran di widget menunjukkan seberapa dekat Anda dengan sasaran aktivitas harian Anda. Sasaran tersebut dapat disesuaikan menurut preferensi pribadi (lihat di bawah).

Anda juga dapat memeriksa langkah dan kalori yang dibakar selama tujuh hari terakhir dengan menggeser ke atas dari widget.

Tujuan aktivitas

Anda dapat menyesuaikan sasaran harian baik untuk langkah maupun kalori. Dari pengaturan, pilih **Activity** untuk membuka pengaturan sasaran aktivitas.



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

Total kalori yang Anda bakar per hari didasarkan 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 membuat jantung berdetak. Angka ini berdasarkan pada profil pribadi Anda, termasuk faktor seperti usia dan jenis kelamin.

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

9.12. Matahari & Bulan

Dari watch face, geser ke atas atau tekan tombol bawah untuk menggulir ke widget Matahari & Bulan. Arloji Anda akan memberi waktu hingga matahari terbit atau terbenam selanjutnya, tergantung mana yang akan datang selanjutnya.

Jika Anda memilih widget, Anda akan mendapatkan rincian seperti waktu saat matahari terbit dan terbenam, juga fase bulan saat ini.



9.13. Jurnal

Arloji Anda menyediakan ikhtisar aktivitas latihan Anda lewat jurnal.



Dalam jurnal, Anda dapat melihat ringkasan minggu latihan Anda saat ini. Ringkasan ini mencakup durasi total dan ikhtisar hari-hari mana Anda melakukan latihan fisik.

Menggeser ke atas memberikan informasi tentang aktivitas yang Anda lakukan dan kapan waktunya. Memilih salah satu aktivitas, dengan menekan tombol tengah, memberikan Anda lebih banyak rincian dan juga kemungkinan menghapus aktivitas dari jurnal.

9.14. Sumber daya

Sumber daya Anda merupakan indikasi yang baik perihal tingkat energi tubuh Anda dan diwujudkan dengan kemampuan Anda menangani stres dan mengatasi tantangan setiap hari.

Stres dan aktivitas fisik mengurangi sumber daya Anda, sementara istirahat dan pemulihan mengembalikannya. Tidur yang nyenyak merupakan bagian penting untuk memastikan bahwa tubuh Anda memiliki sumber daya yang diperlukan.

Jika tingkat sumber daya Anda tinggi, Anda akan merasa segar dan penuh energi. Berlari saat sumber daya Anda sedang tinggi berarti Anda mungkin dapat berlari dengan baik karena tubuh memiliki energi yang dibutuhkan untuk beradaptasi dan membaik sebagai hasilnya.

Kemampuan untuk melacak sumber daya dapat membantu Anda untuk mengelola dan menggunakannya dengan bijak. Anda juga dapat menggunakan tingkat sumber daya sebagai panduan untuk mengenali faktor-faktor stres, strategi peningkatan pemulihan yang efektif secara pribadi, dan dampak nutrisi yang baik.

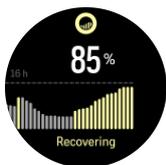
Stres dan pemulihan menggunakan pembacaan sensor jantung optik dan untuk mendapatkan data hari tersebut, HR harian harus diaktifkan, lihat *9.4. Detak jantung*.

Anda perlu menyetel Max HR dan Rest HR Anda untuk menyesuaikan detak jantung dan memastikan bahwa Anda memperoleh pembacaan paling akurat. Secara default, Rest HR disetel pada 60 bpm dan Max HR disetel berdasarkan umur Anda.

Nilai HR dapat dengan mudah diubah di pengaturan pada **General » Personal**.

 **TIPS:** Gunakan pembacaan detak jantung terendah yang diukur saat Anda sedang tidur sebagai Rest HR Anda.

Dari watch face, tekan tombol bawah untuk menggulir ke widget sumber daya.



Warna di sekitar ikon widget menandakan tingkat sumber daya keseluruhan Anda. Jika berwarna hijau, berarti Anda sedang dalam pemulihan. Status menunjukkan keadaan Anda saat ini (aktif, tidak aktif, pemulihan, atau mengalami stres). Diagram batang menunjukkan sumber daya Anda selama 16 jam terakhir, sedangkan nilai persentase merupakan perkiraan tingkat sumber daya Anda saat ini.

9.15. Alti & Baro

Suunto Ocean mengukur tekanan udara absolut secara konstan menggunakan sensor tekanan yang sudah terpasang. Berdasarkan pengukuran ini dan nilai referensi ketinggian, fungsi ini akan menghitung tekanan udara atau ketinggian.

 **HATI-HATI:** Jagalah area di sekitar dua lubang sensor tekanan udara yang berada di sisi jam enam arloji Anda bebas dari kotoran dan pasir. Jangan pernah memasukkan benda apa pun ke dalam lubang ini karena dapat merusak sensor.

Dari watch face, geser ke atas atau tekan tombol bawah untuk menggulir ke widget ketinggian & barometer. Widget memiliki tiga tampilan yang dapat diakses dengan menggeser ke atas dan bawah. Tampilan pertama menampilkan ketinggian saat ini.



Geser ke atas untuk melihat tekanan barometrik dan grafik tren barometer.



Geser ke atas sekali lagi untuk melihat suhu.

Geser ke atas atau tekan tombol bawah untuk kembali.

Pastikan nilai referensi ketinggian Anda telah disetel dengan tepat (lihat 3.18. *Altimeter*). Ketinggian lokasi Anda saat ini dapat dilihat pada sebagian besar peta topografik atau layanan utama peta daring seperti Google Maps.

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

Profil alti-baro otomatis

Perubahan cuaca dan ketinggian menyebabkan perubahan pada tekanan udara. Untuk mengatasinya, Suunto Ocean secara otomatis beralih antara menafsirkan perubahan tekanan udara sebagai ketinggian atau perubahan cuaca berdasarkan pergerakan Anda.

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

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

9.16. Kompas

Suunto Ocean memiliki kompas dibantu gyro yang memungkinkan Anda mengorientasikan diri Anda terkait dengan kutub utara magnet. Kompas dengan kompensasi kemiringan ini memberikan pembacaan akurat sekalipun kompas tersebut tidak sejajar secara horizontal.

Anda dapat mengakses kompas dengan menggeser ke atas dari watch face atau dengan menekan tombol bawah.

Widget kompas mencakup informasi berikut:

- Anak panah mengarah ke kutub utara magnet
- Arah mata angin
- Mengarah dalam derajat
- Ketinggian
- Tekanan barometrik



Untuk keluar dari widget kompas, geser ke kanan atau gunakan tombol tengah.

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

Geser ke bawah atau tekan tombol atas untuk keluar dari daftar pintasan.

9.16.1. Mengalibrasi kompas

Jika kompas tidak dikalibrasi, Anda akan diminta untuk mengkalibrasi kompas saat Anda memasukkan widget kompas.



 **CATATAN:** Kompas melakukan kalibrasi sendiri saat digunakan, tapi jika arloji terpengaruh medan magnet kuat atau terkena benturan keras, kompas mungkin akan menunjukkan arah yang salah. Lakukan kalibrasi baru untuk mengatasi masalah ini.

9.16.2. Menetapkan deklinasi

Untuk memastikan pembacaan kompas yang tepat, tetapkan nilai deklinasi yang akurat.

Peta kertas menunjuk ke arah utara yang sebenarnya. Bagaimanapun juga, kompas menunjuk ke arah utara magnetik – suatu daerah di atas Bumi tempat adanya tarikan medan magnet Bumi. Karena Utara magnetik dan Utara yang sebenarnya tidak berada di lokasi yang sama, Anda harus menetapkan deklinasi pada kompas Anda. Sudut antara utara magnetik dan utara yang sebenarnya menjadi deklinasi Anda.

Nilai deklinasi terlihat pada kebanyakan peta. Lokasi utara magnetik berganti setiap tahun, jadi nilai deklinasi yang paling akurat dan terbaru dapat ditemukan dari situs web seperti www.magnetic-declination.com.

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

Anda dapat menetapkan nilai deklinasi lewat **Settings** pada **Navigation** » **Declination**.

9.17. Penghitung waktu

Arloji Anda dilengkapi stopwatch dan penghitung waktu mundur untuk pengukuran waktu dasar. Dari watch face, geser ke atas atau tekan tombol bawah hingga Anda mencapai widget penghitung waktu.



Saat Anda pertama kali masuk ke widget, fungsi ini akan menampilkan stopwatch. Setelah itu, widget mengingat apapun yang terakhir Anda gunakan, stopwatch atau penghitung waktu mundur.

Geser ke atas atau tekan tombol bawah untuk membuka **SET TIMER** menu pintasan. Di sini Anda dapat mengubah pengaturan penghitung waktu.

Stopwatch

Mulai dan hentikan stopwatch dengan menekan tombol atas. Anda dapat melanjutkan dengan menekan tombol atas kembali. Setel ulang dengan menekan tombol bawah.



Keluar penghitung waktu dengan menggeser ke kanan atau menggunakan tombol tengah.

Penghitung waktu mundur

Pada widget penghitung waktu, geser ke atas atau tekan tombol bawah untuk membuka menu pintasan. Dari sana Anda dapat memilih pilihan waktu hitung mundur yang ada atau membuat waktu hitung mundur sendiri.



Hentikan dan setel ulang sebagaimana diperlukan dengan tombol atas dan bawah.

Keluar penghitung waktu dengan menggeser ke kanan atau dengan menekan tombol tengah.

9.18. Statistik penyelaman

Widget **Scuba stats** (Statistik skuba) dan **Freedive stats** (Statistik selam bebas) memberi Anda informasi mengenai penyelaman Anda sebelumnya dan statistik menarik dari penyelaman yang Anda lakukan dengan Suunto Ocean.

Setelah sebuah penyelaman, Suunto Ocean menampilkan waktu permukaan sejak penyelaman sebelumnya dan setelah selam skuba, waktu hitung mundur untuk larangan terbang yang disarankan. Widget juga menunjukkan tanggal dan waktu ketika penyelaman Anda sebelumnya berakhir dan stempel waktu ketika waktu larangan terbang berakhir.

 **CATATAN:** Selama masa larangan terbang, sebaiknya hindari sama sekali terbang atau bepergian ke tempat yang lebih tinggi.

Previous dive memberi Anda ikhtisar penyelaman terakhir. Jika Anda memilih aktivitas ini, Suunto Ocean memberi Anda detail yang lebih lengkap serta kemungkinan menghapus aktivitas dari buku log Anda.

Statistics menunjukkan jumlah penyelaman, jam penyelaman kumulatif, kedalaman maksimum, dan waktu penyelaman yang dicapai dalam semua penyelaman pada mode penyelaman itu.

10. Panduan SuuntoPlus™

Panduan SuuntoPlus™ menghadirkan petunjuk secara real-time di arloji Suunto Anda dari layanan olahraga dan outdoor favorit Anda. Anda juga dapat menemukan panduan baru dari SuuntoPlus™ Store atau membuat yang baru dengan alat seperti workout planner aplikasi Suunto Anda.

Untuk informasi lebih lanjut mengenai semua panduan yang tersedia dan cara menyelaraskan panduan pihak ketiga ke perangkat Anda, kunjungi www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Untuk memilih panduan SuuntoPlus™ di arloji Anda:

1. Sebelum mulai merekam latihan fisik, geser ke atas atau tekan tombol bawah dan pilih **SuuntoPlus™**.
2. Gulir ke panduan yang Anda ingin gunakan, lalu tekan tombol tengah.
3. Kembali ke tampilan awal dan mulai latihan Anda seperti biasanya.
4. Tekan tombol tengah hingga Anda mencapai panduan SuuntoPlus™, yang ditampilkan sebagai layar terpisah.



CATATAN: Pastikan bahwa Suunto Ocean Anda memiliki versi perangkat lunak terbaru dan Anda telah menyelaraskan arloji Anda dengan aplikasi Suunto.

11. Aplikasi olahraga SuuntoPlus™

Aplikasi-aplikasi olahraga SuuntoPlus™ melengkapi Suunto Ocean Anda dengan berbagai alat dan wawasan baru yang akan memberi Anda inspirasi dan cara-cara baru menikmati gaya hidup aktif. Anda dapat menemukan aneka aplikasi olahraga baru dari SuuntoPlus™ Store, tempat aplikasi baru untuk Suunto Ocean dipublikasikan. Pilih aplikasi yang menurut Anda menarik dan sinkronkan dengan arloji Anda, serta dapatkan hasil maksimal dari latihan Anda!

Untuk menggunakan SuuntoPlus™ aplikasi olahraga:

1. Sebelum Anda mulai merekam latihan, gulir ke bawah dan pilih **SuuntoPlus™**.
2. Pilih aplikasi olahraga yang Anda inginkan.
3. Jika aplikasi olahraga tersebut menggunakan perangkat atau sensor eksternal, maka koneksi akan berjalan secara otomatis.
4. Gulirkan ke atas ke tampilan awal dan mulai latihan seperti biasanya.
5. Tekan tombol tengah hingga Anda mencapai aplikasi olahraga SuuntoPlus™, yang ditunjukkan sebagai layar terpisah.
6. Setelah menghentikan perekaman latihan, Anda dapat menemukan hasil aplikasi olahraga SuuntoPlus™ di ringkasan, jika ada hasil yang relevan.

Anda dapat memilih aplikasi olahraga SuuntoPlus™ mana yang Anda ingin gunakan di arloji pada aplikasi Suunto. Kunjungi Suunto.com/SuuntoPlus untuk melihat aplikasi olahraga mana yang tersedia untuk arloji Anda.



CATATAN: Pastikan bahwa Suunto Ocean Anda memiliki versi perangkat lunak terbaru dan Anda telah menyelaraskan arloji Anda dengan aplikasi Suunto.

12. Perawatan dan dukungan

12.1. Pedoman penanganan

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

Dalam keadaan normal, arloji ini tidak perlu diservis. Secara berkala, bilas dengan menggunakan air bersih dan sabun yang lembut, kemudian secara hati-hati bersihkan rumahannya dengan kain lembut yang lembab atau kain lap khusus mobil.

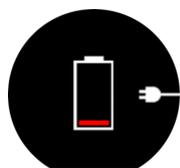
Hanya gunakan aksesoris asli Suunto - kerusakan yang disebabkan oleh aksesoris yang tidak asli tidak akan mendapat garansi.

12.2. Baterai

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

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

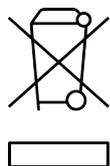
Saat daya baterai kurang dari 20% dan kemudian 5%, arloji Anda menampilkan ikon baterai lemah. Jika daya baterai sangat rendah, arloji Anda akan berada dalam mode daya rendah dan menampilkan ikon pengisian daya.



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

12.3. Pembuangan

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



13. Referensi

13.1. Kepatuhan

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

13.2. CE

Suunto Oy, dengan ini menyatakan bahwa peralatan radio tipe DW223 sesuai dengan 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 Oy
Tammiston Kauppatie 7 A,
FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 03/2025

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