

SUUNTO VERTICAL

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.....	10
3. Pengaturan.....	12
3.1. Kunci tombol dan layar.....	12
3.2. Lampu latar 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.....	14
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.....	16
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.....	21
3.19. Format posisi.....	21
3.20. Info mengenai perangkat.....	22
3.21. Mereset alroji Anda.....	22
4. Merekam latihan.....	24
4.1. Mode olahraga.....	25
4.2. Navigasi saat latihan.....	25
4.2.1. Temukan kembali.....	26

4.2.2. Pindah ke rute.....	26
4.3. Menggunakan sasaran ketika melakukan latihan fisik.....	27
4.4. Pengelolaan daya baterai.....	27
4.5. Latihan multiolahraga.....	28
4.6. Snorkeling dan mermaiding.....	29
4.7. Berenang.....	30
4.8. Pelatihan interval.....	30
4.9. Pause otomatis.....	31
4.10. Tema tampilan.....	32
4.11. Masukan suara.....	32
4.12. Perasaan.....	33
4.13. Zona Intensitas.....	33
4.13.1. Zona detak jantung.....	34
4.13.2. Zona tempo.....	36
4.13.3. Zona daya.....	36
4.13.4. Penggunaan HR, laju atau zona daya ketika melakukan latihan fisik.....	37
5. Navigasi.....	39
5.1. Peta offline.....	39
5.2. Navigasi ketinggian.....	40
5.3. Navigasi arah.....	41
5.4. Rute.....	42
5.5. Lokasi yang dituju.....	43
5.5.1. Menambah dan menghapus POI.....	44
5.5.2. Menavigasi ke suatu POI.....	44
5.5.3. Jenis POI.....	45
5.6. Panduan pendakian.....	48
5.7. Pengukur.....	49
6. Widget.....	51
6.1. Cuaca.....	51
6.2. Pengisian daya dengan tenaga matahari (hanya berlaku untuk versi tenaga matahari)	51
6.3. Notifikasi dan status.....	52
6.4. Kontrol media.....	53
6.5. Detak jantung.....	53
6.6. Jurnal.....	54
6.7. Matahari & Bulan.....	54
6.8. Langkah dan kalori.....	54
6.9. Pemulihan, latihan.....	56
6.10. Pemulihan, HRV (Variabilitas Detak Jantung).....	56
6.11. Kemajuan.....	56
6.12. Latihan.....	57

6.13. Tidur.....	58
6.14. Sumber daya.....	59
6.15. Alti & Baro.....	60
6.16. Kompas.....	61
6.16.1. Mengalibrasi kompas.....	61
6.16.2. Menetapkan deklinasi.....	62
6.17. Penghitung waktu.....	62
6.18. Oksigen darah.....	63
7. Panduan SuuntoPlus™	64
8. Aplikasi olahraga SuuntoPlus™	65
9. Perawatan dan dukungan.....	66
9.1. Pedoman penanganan.....	66
9.2. Baterai.....	66
9.3. Pembuangan.....	66
10. Referensi.....	67
10.1. Kepatuhan.....	67
10.2. CE.....	67

1. KEAMANAN

Jenis tindakan pencegahan untuk keamanan

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

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

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

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

Tindakan pencegahan untuk keamanan

 **PERINGATAN:** Jauhkan kabel USB dari perangkat medis seperti alat pacu jantung, juga 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 penyimpan 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. Olahraga berlebihan dapat mengakibatkan cedera serius.

 **PERINGATAN:** Hanya untuk tujuan rekreasi.

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

 **HATI-HATI:** Gunakan hanya kabel pengisi daya yang disertakan saat mengisi daya Suunto Vertical Anda

 **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 penggunaan rekreasi dan bukan untuk tujuan pengobatan apa pun.

2. Memulai

Anda dapat memulai Suunto Vertical 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 mengetuk bahasa yang sesuai.



4. 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 Vertical Anda.

2.1. Layar sentuh dan tombol

Suunto Vertical 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

- tekan untuk berpindah ke atas pada tampilan dan menu
- dari watch face, tekan dan tahan untuk menentukan dan membuka pintasan

Tombol tengah

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

Tombol bawah

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

Selagi merekam latihan:

Tombol atas

- tekan untuk menjeda dan melanjutkan aktivitas
- terus tekan 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

2.2. Menyesuaikan pengaturan

Anda dapat menyesuaikan semua pengaturan arloji langsung di arloji.

Untuk menyesuaikan pengaturan:

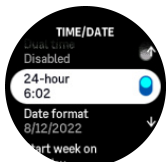
1. Dari watch face, tekan dan tahan tombol tengah.
2. Gulir untuk menelusuri menu pengaturan dengan menggeser ke atas/ke bawah atau dengan menekan tombol atas atau bawah.



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.



2.3. Pembaruan perangkat lunak.

Pembaruan perangkat lunak menambah perbaikan yang penting dan fitur-fitur baru ke dalam arloji Anda. Suunto Vertical 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 Vertical Anda. Pasangkan arloji Anda dengan aplikasi seluler untuk menyelaraskan aktivitas Anda, membuat olahraga, mendapatkan notifikasi seluler, wawasan, dan banyak lagi.



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

Untuk memasang 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 untuk pengukuran detak jantung dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor berikut:

- Arloji harus dikenakan bersentuhan dengan kulit Anda. Bagaimanapun tipisnya, pastikan tidak ada pakaian yang menghalangi di antara sensor ini dan kulit Anda
- Arloji harus dikenakan di lengan pada posisi lebih tinggi dari biasanya. Sensor membaca aliran darah melalui jaringan. Semakin banyak jaringan yang dapat dibaca akan semakin baik.

- Gerakan lengan dan pelenturan otot, misalnya menggenggam raket tenis, dapat mengubah keakuratan pembacaan sensor.
- Saat detak jantung Anda rendah, sensor tidak dapat menampilkan pembacaan yang stabil. Pemanasan singkat selama beberapa menit sebelum memulai perekaman akan membantu.
- Pigmentasi kulit dan tato menghalangi cahaya dan mencegah pembacaan yang akurat dari sensor optik.
- Sensor optik mungkin tidak menampilkan pembacaan detak jantung yang akurat untuk aktivitas berenang.
- 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 setiap aktivitas. Detak jantung optik juga dapat dipengaruhi oleh anatomi unik dan pigmentasi kulit individu. Detak jantung Anda bisa saja lebih tinggi atau rendah daripada pembacaan sensor optik.

 **PERINGATAN:** Hanya digunakan untuk hiburan; fitur detak jantung optik tidak digunakan untuk keperluan medis.

 **PERINGATAN:** Selalu berkonsultasi dengan dokter Anda sebelum memulai program olahraga. Olahraga yang berlebihan dapat mengakibatkan cedera parah.

 **PERINGATAN:** Reaksi alergi atau iritasi kulit dapat terjadi jika produk ini bersentuhan dengan kulit, meski produk kami mematuhi standar industri. Jika terjadi alergi atau iritasi, segera hentikan penggunaannya dan konsultasikan dengan dokter.

3. Pengaturan

Dari watch face, tekan dan tahan tombol tengah untuk membuka **Settings**.

 **TIPS:** Jika di watch face, Anda dapat menekan tombol bawah dan memilih **Control panel** dari **Widgets** untuk mendapatkan akses ke semua pengaturan arloji.

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

Pilih **Customize** di Settings atau di Control panel, diikuti dengan **Top shortcut** dan **Bottom shortcut**, lalu pilih pengaturan/fitur apa yang akan dimiliki tombol atas dan tombol bawah jika ditekan dan ditahan.

3.1. Kunci tombol dan layar

Saat merekam latihan, Anda dapat mengunci tombol dengan terus menekan tombol bawah dan mengalihkan **Button lock** ke aktif. Setelah dikunci, Anda tidak akan dapat melakukan tindakan apa pun yang memerlukan interaksi tombol (membuat putaran, menjeda/mengakhiri latihan, dsb), tetapi masih mungkin untuk mengubah tampilan layar, dan Anda dapat menyalakan lampu latar dengan menekan tombol apa pun jika lampu latar berada dalam mode otomatis.

Untuk membuka semua tombol, terus tekan tombol bawah lagi dan alihkan Button lock ke tombol off.

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

Saat Anda tidak merekam latihan, layar menjadi tidak aktif dan meredup setelah satu menit tidak aktif. 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. Lihat 3.2. *Lampu latar otomatis* untuk informasi seputar perilaku layar.

3.2. Lampu latar otomatis

Lampu latar memiliki tiga fitur yang dapat Anda sesuaikan: tingkat kecerahan (**Brightness**), cara mengaktifkan lampu latar siaga (**Standby**) dan apakah lampu latar aktif jika Anda mengangkat dan memutar pergelangan tangan (**Raise to wake**).

Fitur lampu latar dapat disesuaikan lewat pengaturan pada **General » Display**.

- Pengaturan Brightness menentukan keseluruhan intensitas lampu latar; Low, Medium atau High.
- Pengaturan Standby mengendalikan kecerahan layar ketika tidak ada lampu latar yang diaktifkan (misalnya, dipicu oleh tekanan pada tombol). Standby dapat dinyalakan atau dimatikan:
 - **On:** Lampu siaga menyala sepanjang waktu.

- **Off:** Lampu siaga mati.

Fitur Raise to wake mengaktifkan lampu latar saat mengangkat pergelangan untuk melihat arloji. Tiga opsi untuk Raise to wake adalah:

- **High:** Mengangkat pergelangan mengaktifkan lampu latar dengan intensitas tinggi
- **Low:** Mengangkat pergelangan mengaktifkan lampu latar dengan intensitas rendah. Perhatikan bahwa intensitas ini sama dengan intensitas siaga, yaitu jika lampu siaga diatur ke NYALA, mengangkat pergelangan Anda tidak akan mengubah lampu.
- **Off:** Mengangkat pergelangan tidak melakukan apa pun

 **CATATAN:** Anda juga dapat menyetel lampu latar agar selalu menyala. Gulir ke **Backlight** di **Settings** atau di **Control panel**, lalu alihkan tombol untuk memaksa cahaya latar menyala.

3.3. Nada dan getaran

Tanda peringatan berupa nada dan getaran digunakan untuk notifikasi, alarm, dan kejadian serta tindakan penting lainnya. Keduanya dapat disetel lewat 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.

3.4. Konektivitas Bluetooth

Suunto Vertical menggunakan teknologi Bluetooth untuk mengirim dan menerima informasi dari perangkat seluler Anda jika Anda telah memasang arloji Anda 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 lewat pengaturan pada **Connectivity**.



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

3.6. Mode Jangan Diganggu

Mode Do Not Disturb merupakan pengaturan yang menyembapkan semua bunyi dan getaran, serta meredupkan layar, menjadikannya sebagai opsi yang sangat berguna saat mengenakan arloji ini, misalnya, 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, tekan tombol bawah, lalu buka **Control panel** dari daftar widget.
2. Gulir ke bawah ke arah **Do Not Disturb**.
3. Ketuk atau tekan tombol tengah untuk mengaktifkan mode Do Not Disturb.

Jika Anda telah menyetel alarm, fungsi ini akan berbunyi seperti biasa dan menonaktifkan mode Do Not Disturb, kecuali Anda menunda alarmnya.

3.7. Peringat berdiri

Gerakan teratur sangat bermanfaat untuk Anda. Dengan Suunto Vertical, Anda dapat mengaktifkan pengingat 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 Vertical Anda bisa membunyikan ponsel Anda jika keduanya terhubung. Karena Suunto Vertical 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**.

Selain alarm tetap yang standar, Anda juga dapat menggunakan alarm yang adaptif berdasarkan data terbit atau terbenamnya matahari. Lihat 3.15.1. *Alarm matahari terbit dan matahari terbenam*.

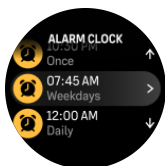
Untuk menentukan waktu alarm tetap:

1. Dari watch face, tekan tombol bawah, lalu buka **Control panel** dari daftar widget.
2. Pilih **Alarm clock**.
3. Pilih **New alarm**.
4. Pertama pilih seberapa sering Anda ingin alarm berbunyi. Opsinya antara lain:

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

Weekdays: alarm bersuara di 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 Vertical 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 usia baterai selama penggunaan normal harian. Untuk opsi hemat daya saat melakukan aktivitas merekam, lihat 4.4.

Pengelolaan daya baterai.

Aktifkan/nonaktifkan penghematan daya lewat pengaturan pada **General » Power saving**.



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

3.13. Memasangkan pod dan sensor

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

Suunto Vertical mendukung jenis-jenis pod dan sensor berikut:

- Detak jantung
- Sepeda
- Daya
- Kaki

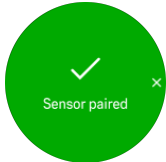
 **CATATAN:** Anda tidak dapat memasang apa pun jika mode pesawat terbang aktif. Matikan mode pesawat terbang sebelum melakukan pemasangan. Lihat 3.5. Mode pesawat terbang.

Untuk memasang pod atau sensor:

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.



- Ikuti petunjuk pada alroji 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 dipasangkan, alroji Anda segera mencarinya setelah Anda memilih mode olahraga yang menggunakan jenis sensor itu.

Anda dapat melihat daftar lengkap perangkat yang dipasangkan di alroji 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**.

3.13.1. Mengalibrasi pod sepeda

Untuk pod sepeda, Anda perlu menyetel lingkaran roda pada alroji 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 alroji juga harus diubah.

Untuk mengubah lingkaran roda:

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

3.13.2. Mengalibrasi pod kaki

Jika Anda telah memasang pod kaki, alroji 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 berlailah dengan kecepatan yang stabil pada permukaan yang rata, jika mungkin, setidaknya selama 15 menit.

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

Alroji 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 olah raga 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

Selain lampu latar normal, Suunto Vertical memiliki lampu latar tambahan yang sangat terang untuk Anda gunakan sebagai lampu senter.

Untuk mengaktifkan lampu senter, tekan dan tahan tombol bawah dari watch face, lalu pilih **Flashlight**.

Tekan tombol tengah untuk mematikan lampu senter.

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.

3.15.1. Alarm matahari terbit dan matahari terbenam

Alarm matahari terbit/terbenam pada Suunto Vertical 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 Vertical 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:

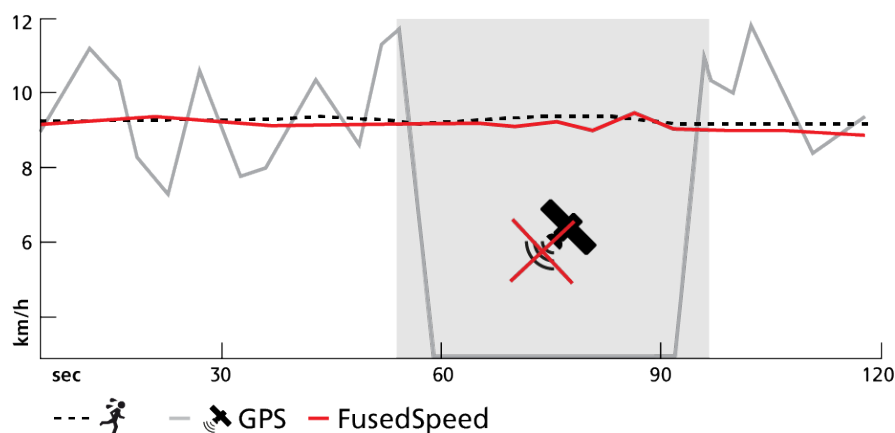
1. Dari watch face, tekan dan tahan tombol tengah, lalu gulir ke **Alarms** dan masuk dengan menekan tombol tengah.
2. Gulir ke **Storm alarm** dan aktifkan/nonaktifkan dengan menekan tombol tengah.

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



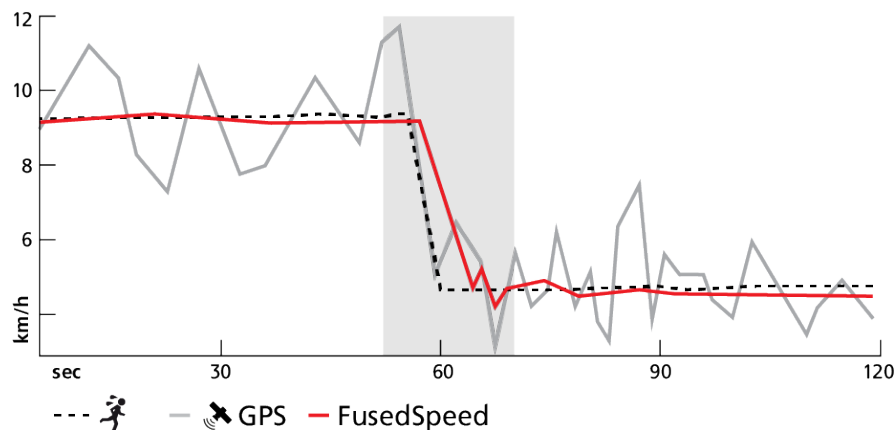
3.16. FusedSpeed™

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 Vertical 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 Vertical 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 Anda pada **Alti & baro**.



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 Vertical 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 tersedia 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 alroji tidak bekerja seperti seharusnya, mis., alroji 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 situasi normal, data latihan fisik tidak akan hilang. Dalam situasi yang jarang terjadi, soft reset dapat menyebabkan masalah kerusakan memori.

Tekan dan tahan tombol atas selama 12 detik dan lepaskan untuk melakukan soft reset.

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

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



CATATAN: Reset pabrik menghapus informasi pemasangan sebelumnya yang mungkin dimiliki alroji 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 alroji 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.

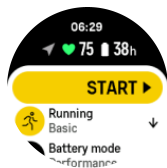
Untuk merekam latihan:

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**.



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

Setelah menghentikan rekaman, Anda akan ditanya bagaimana perasaan Anda. Anda dapat menjawab atau melewati pertanyaan (lihat 4.12. *Perasaan*). Layar selanjutnya menampilkan ringkasan dari aktivitas yang dapat Anda jelajahi dengan layar sentuh atau tombol-tombol.

Jika Anda membuat rekaman yang tidak ingin Anda simpan, 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 bergulir ke tampilan navigasi yang akan menampilkan rute atau LYD yang telah Anda pilih. Untuk informasi selengkapnya tentang tampilan navigasi, lihat 5.5.2. *Menavigasi ke suatu POI* dan 5.4. *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 Vertical otomatis akan menyimpan titik mulai latihan Anda. Dengan Find back, Suunto Vertical 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:

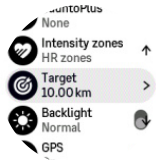
1. Buat rute di aplikasi Suunto dan selaraskan arloji Anda jika belum melakukannya.
2. Pilih sebuah mode olahraga yang menggunakan GPS.
3. Gulir ke bawah dan pilih **Navigation**.
4. Pilih **Snap to route**, lalu tekan tombol tengah.
5. Pilih rute yang akan Anda gunakan, lalu tekan tombol tengah.

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 Vertical 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.

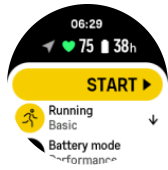
Untuk melakukan latihan fisik dengan sasaran intensitas:

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**.
(Opsi 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 Vertical 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 olahraga (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.



Selain empat mode baterai yang telah ditetapkan sebelumnya ini, Anda juga dapat membuat mode baterai khusus dengan pengaturan sendiri. Mode tersebut spesifik untuk mode olahraga yang dikehendaki, sehingga Anda dapat membuat mode baterai khusus untuk setiap mode olahraga.

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 mengulanginya saat tinggal 10%.



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

4.5. Latihan multiolahraga

Suunto Vertical 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. Snorkeling dan mermaiding

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

Suunto Vertical mampu mengukur kedalaman hingga 10 m. Namun arloji ini tahan air hingga 100 m sesuai ISO 22810.

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

Permukaan



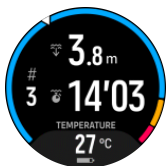
Navigasi



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, Anda dapat berpindah-pindah tampilan dengan menekan tombol tengah.

Suunto Vertical 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. Ini memberikan GPS 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.

PERINGATAN: Suunto Vertical bukan untuk penyelam scuba bersertifikat. Menyelam skuba rekreasi dapat memaparkan penyelam pada kedalaman dan kondisi yang cenderung menimbulkan risiko penyakit dekompresi (DCS) dan kesalahan yang dapat menimbulkan cedera serius atau kematian. Penyelam terlatih harus selalu menggunakan komputer selam yang dikembangkan untuk tujuan menyelam scuba.

4.7. Berenang

Anda dapat menggunakan Suunto Vertical 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, tunggu setidaknya tiga menit sebelum mulai berenang. Sehingga GPS memiliki waktu untuk menentukan posisi yang kuat.

4.8. Pelatihan interval

Olahraga interval adalah bentuk umum latihan yang terdiri dari pengulangan rangkaian gerak dengan intensitas tinggi dan rendah. Dengan Suunto Vertical, 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.

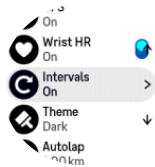
Perlu diperhatikan bahwa jika Anda menggunakan jarak dalam menentukan interval, Anda harus berada dalam mode olahraga yang mengukur jarak. Pengukuran dapat berdasarkan GPS, atau dari POD kaki atau sepeda, misalnya.



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

Untuk berolahraga dengan interval:

1. Sebelum Anda memulai rekaman latihan, 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 seperti biasanya.
4. Tekan tombol tengah sampai Anda 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 sejenak, bukan hanya latihan interval.

Setelah Anda berhenti merekam latihan 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.

4.9. 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.

4.10. Tema tampilan

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

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

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

Tema adalah setelan bersifat global yang dapat Anda ganti pada arloji Anda dari pilihan mode olahraga apa pun.

Untuk mengubah tema tampilan:

1. Pilih mode olahraga apa pun, lalu geser ke atas atau tekan tombol bawah untuk menggulir ke arah **Theme** dan tekan tombol tengah.
2. Anda dapat beralih antara Light dan Dark dengan menggeser ke atas atau bawah atau dengan menekan tombol atas dan bawah, dan menerima dengan tombol tengah.



3. Gulir kembali ke atas untuk memulai latihan fisik.

4.11. 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 dipasangkan dengan aplikasi Suunto.

Untuk mengaktifkan masukan suara sebelum latihan:

1. Sebelum memulai latihan, 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 latihan seperti yang biasa Anda lakukan.

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

Untuk mengaktifkan masukan suara selama latihan:

1. Tekan tombol atas untuk menjeda latihan.
2. Tekan tombol bawah untuk membuka daftar pilihan.
3. Pilih **Control panel**.
4. Gulir ke bawah dan pilih **Voice feedback**.
5. Alihkan ke **Voice feedback from app** nyala.
6. Gulir ke bawah dan pilih masukan suara mana yang ingin Anda aktifkan dengan mengaktifkan/menonaktifkan.
7. Kembali dan lanjutkan latihan dengan menekan tombol atas.

4.12. 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.

4.13. 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 Vertical 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.

4.13.1. 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 Vertical 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.



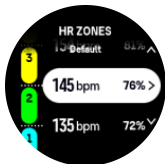
CATATAN: Anda juga dapat menetapkan HR maksimum dari pengaturan pada **General » Personal**.

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.

4.13.2. 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.

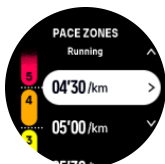
Suunto Vertical memiliki lima zona tempo bawaan yang dapat Anda gunakan atau Anda bisa tetapkan sendiri.

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.

4.13.3. 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 Vertical 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.

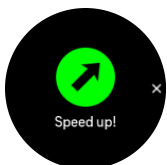
4.13.4. Penggunaan HR, laju atau zona daya ketika melakukan latihan fisik

 **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, Anda mendapatkan rincian seberapa lama waktu yang Anda habiskan di setiap zona.

5. 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.
Anda juga dapat mengakses fitur navigasi dari *6.16. widget kompas*.
2. Pilih **Map**.



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 menavigasi.



5.1. Peta offline

Dengan Suunto Vertical 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 menggulir 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. Pilih **Map**.
3. Tekan tombol bawah untuk keluar peta.
4. Pilih **Exit**.

Gestur peta

Tombol atas

- Tekan untuk memperbesar
- Tekan dan tahan untuk memperkecil

Tombol bawah

- Tekan untuk membuka opsi navigasi

Geser dan ketuk (jika diaktifkan)

- Sentuh dan seret peta untuk menggeser (jika layar belum disentuh selama 5 detik, peta akan mengembalikan Anda ke lokasi terkini)
- Ketuk untuk memusatkan peta di sekitar lokasi Anda terkini
- Jentikkan untuk menggulir peta

 **CATATAN:** Jika kunci tombol aktif, Anda tidak dapat menggunakan tombol dan fungsi geser dan ketuk pada tampilan peta.

5.2. 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.

5.3. 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.

5.4. Rute

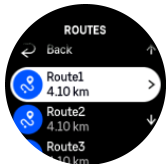
Anda dapat menggunakan Suunto Vertical Anda untuk menavigasi rute. Rencanakan rute Anda dengan aplikasi Suunto dan pindahkan ke arloji Anda dengan penyelarasan berikutnya.

Untuk menavigasi rute:

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



2. Tekan tombol bawah untuk membuka pilihan navigasi.
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.



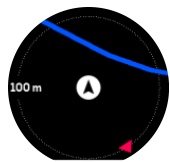
5. Pilih rute dengan menekan tombol atas.
6. Pilih **Start exercise** jika Anda ingin menggunakan rute untuk latihan atau pilih **Navigate only** jika Anda hanya ingin menggunakan rute itu untuk navigasi.



 **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 Exit untuk berhenti bernavigasi. Jika Anda menavigasi selama latihan tekan tombol bawah dan pilih Breadcrumb 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, tekan tombol bawah untuk membuka daftar pintasan. Pintasan memberikan akses cepat untuk melakukan tindakan navigasi seperti menyimpan lokasi Anda saat ini atau memilih rute lain untuk dinavigasi.

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.

5.5. 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.

5.5.1. 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.

5.5.2. 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.

5.5.3. Jenis POI

Jenis POI berikut ini tersedia di Suunto Vertical:

	Mulai
	Selesai
	Mobil
P	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

5.6. 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)



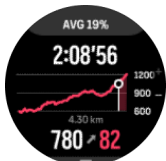
Saat menavigasi dengan arloji, tekan tombol tengah untuk beralih di antara layar. Tampilan panduan pendakian menunjukkan gambaran ketinggian rute yang Anda lalui. Informasi berikut akan ditampilkan:

- 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



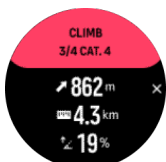
Tekan tombol atas untuk memperbesar bagian yang sedang Anda buka. Pada tampilan bagian, Anda melihat informasi berikut:

- 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.



5.7. Pengukur

Fitur **Ruler** adalah alat untuk menunjukkan jarak lurus antara lokasi Anda dan titik yang dipilih pada peta.

Untuk menggunakan pengukur, tekan tombol bawah saat tampilan peta (selama melakukan latihan atau pun tidak) Saat **Navigation options** terbuka, gulir ke bawah dan aktifkan **Ruler**. Kembali ke tampilan peta dan pilih titik mana pun pada peta untuk mengukur jarak lurus dari posisi Anda sekarang. Jika Anda tidak membutuhkan pengukur lagi, Anda dapat mematikannya lagi di Navigation options.

6. 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.

6.1. 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.

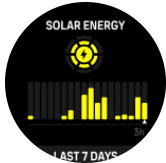
6.2. Pengisian daya dengan tenaga matahari (hanya berlaku untuk versi tenaga matahari)

Versi tenaga matahari Suunto Vertical memiliki fitur pengisian daya dengan tenaga matahari yang akan mengisi arloji Anda saat terpapar cahaya. Beberapa bagian depan arloji memiliki ikon komplikasi yang menampilkan berapa banyak energi matahari yang saat ini dipanen.

Di hari yang cerah, matahari dapat memberikan arloji Anda 30% baterai lebih banyak selama latihan dan bahkan lebih lagi dalam mode waktu (penghitungan dilakukan dengan dampak setara 50.000 lux).

⚠ HATI-HATI: Jangan biarkan arloji Anda di bawah sinar matahari terlalu lama pada siang hari dengan suhu tinggi karena dapat merusak arloji.

Selain ikon komplikasi di bagian depan arloji, terdapat widget matahari tempat data tambahan ditampilkan. Dari watch face, geser ke atas atau tekan tombol bawah dan gulir ke widget matahari.



📝 CATATAN: Jangan gunakan penutup layar, atau sesuatu yang serupa, di atas layar arloji karena dapat memengaruhi pengisian daya matahari.

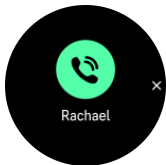
6.3. Notifikasi dan status

Jika Anda telah memasang alroji Anda dengan aplikasi Suunto, Anda dapat menerima notifikasi, misalnya telepon masuk dan pesan teks di alroji Anda.

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

📝 CATATAN: Pesan-pesan yang disimpan dari beberapa aplikasi yang digunakan untuk komunikasi mungkin tidak kompatibel dengan Suunto Vertical.

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 alroji 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, tekan tombol tengah hingga Anda mencapai widget notifikasi, lalu tekan tombol bawah untuk menggulir menelusuri riwayat notifikasi.

Riwayat notifikasi dihapus saat Anda memeriksa pesan-pesan di perangkat seluler Anda.

6.4. Kontrol media

Suunto Vertical Anda dapat digunakan untuk mengontrol musik, podcast, atau media lain yang diputar di ponsel Anda maupun yang sedang ditransmisikan dari ponsel Anda ke perangkat lain. Widget kontrol media aktif secara default, tetapi dapat dinonaktifkan dengan menggeser ke atas dari watch face dan memilih **Media controls**.



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.



Pada widget kontrol media, tombol-tombol memiliki fungsi berikut:

- **Putar/Pause:** Tombol atas
- **Trek/episode berikutnya:** Tombol atas (tekan lama)
- **Trek/episode sebelumnya dan volume:** Tombol bawah (akan membuka opsi kontrol media)

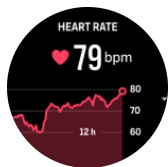
Tekan tombol tengah untuk keluar dari widget kontrol media.



CATATAN: Jika arloji Anda menggunakan layar sentuh, Anda dapat menggunakan kontrol media dengan mengetuk ikon-ikon pada layar.

6.5. 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.

6.6. 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.

6.7. 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.



6.8. Langkah dan kalori

Dari watch face, geser ke atas atau tekan tombol bawah hingga Anda dapat melihat langkah total dan perkiraan kalori untuk hari ini.

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 diakumulasi selama 24 jam dalam seminggu, termasuk saat merekam sesi latihan dan aktivitas lain. Namun beberapa olahraga tertentu seperti berenang dan bersepeda, langkah-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 Metabolis Basal (BMR) Anda (lihat di bawah).

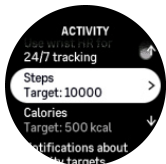


Sepuluh lingkaran di widget menunjukkan seberapa dekat Anda dengan sasaran aktivitas harian Anda. Sasaran tersebut dapat disesuaikan menurut preferensi pribadi (lihat di bawah).

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 dengan menggeser atas dari widget. Sasaran harian Anda dapat disesuaikan di **Settings » Activity**.



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.

6.9. 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 4.12. *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.

6.10. 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.

6.11. 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 $VO_2\text{max}$) dan CTL (Beban Latihan Kronis).

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

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

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



CATATAN: Perbaikan $VO_2\text{max}$ 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.

6.12. 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.

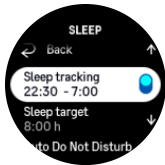
6.13. Tidur

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

Ketika Anda mengenakan arloji saat tidur, Suunto Vertical melacak tidur Anda berdasarkan data akselerometer.

Untuk melacak tidur:

1. Buka pengaturan arloji Anda, gulir ke bawah ke **Sleep** dan tekan tombol tengah (atau aktifkan pelacakan tidur dari widget tidur).
2. Aktifkan **Sleep tracking**.



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

Setelah menetapkan jam tidur, Anda dapat memilih agar arloji berada dalam mode Do Not Disturb selama jam tidur Anda dan juga memilih apakah Anda ingin mengukur Blood oxygen Anda saat sedang tidur.

Langkah 3 di atas, menetapkan jam tidur Anda. Arloji Anda menggunakan periode tersebut untuk menentukan kapan Anda tidur (selama waktu tidur) dan melaporkan semua tidur sebagai satu sesi. Misalnya, jika Anda bangun untuk minum air di malam itu, arloji masih tetap menghitung tidur setelah minum sebagai sesi yang sama.



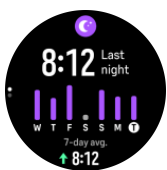
CATATAN: Jika Anda tidur sebelum waktu tidur Anda dan juga bangun setelah waktu tidur Anda, arloji Anda tidak menghitungnya sebagai satu sesi tidur. Anda harus mengatur waktu tidur berdasarkan waktu paling awal Anda tidur dan waktu paling lambat Anda bangun.

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

Tren tidur

Ketika bangun, Anda disapa oleh ringkasan tidur Anda. 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, lalu pilih widget **Sleep**. 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.

Kualitas tidur

Selain durasi, arloji Anda juga dapat menilai kualitas tidur dengan mengikuti variasi detak jantung Anda selama tidur. Variasi tersebut adalah sebuah tanda dari seberapa baiknya tidur Anda dalam membantu Anda beristirahat dan memulihkan diri. Kualitas tidur ditunjukkan pada skala dari 0 hingga 100 di dalam ringkasan tidur, dengan 100 menjadi kualitas terbaik.

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

Jika Anda mengenakan arloji di malam hari, Anda bisa memperoleh umpan balik tambahan tentang detak jantung, variabilitas detak jantung (HRV), dan kadar oksigen dalam darah (harus diaktifkan dalam pengaturan pelacakan tidur) saat tertidur. Agar detak jantung optik tetap menyala di malam hari, pastikan HR Harian diaktifkan (lihat 6.5. *Detak jantung*).

Mode Jangan Diganggu Otomatis

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

6.14. 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 6.5. *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.

6.15. Alti & Baro

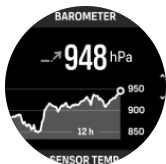
Suunto Vertical mengukur tekanan udara absolut secara konstan menggunakan sensor tekanan yang sudah terpasang. Berdasarkan pengukuran ini dan nilai referensi ketinggian, fungsi ini akan menghitung tekanan udara atau ketinggian.

 **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 kanan 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 Vertical 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.

6.16. Kompas

Suunto Vertical 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.

6.16.1. 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.

6.16.2. 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**.

6.17. 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.

6.18. Oksigen darah

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

Anda bisa mengukur kadar oksigen darah Anda dengan Suunto Vertical. 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 **6.13. Tidur** Anda.

7. 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 Vertical Anda memiliki versi perangkat lunak terbaru dan Anda telah menyelaraskan arloji Anda dengan aplikasi Suunto.

8. Aplikasi olahraga SuuntoPlus™

Aplikasi-aplikasi olahraga SuuntoPlus™ melengkapi Suunto Vertical 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 Vertical 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 Vertical Anda memiliki versi perangkat lunak terbaru dan Anda telah menyelaraskan arloji Anda dengan aplikasi Suunto.

9. Perawatan dan dukungan

9.1. Pedoman penanganan

Pengalah 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.

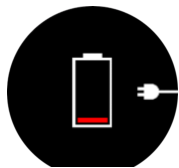
9.2. Baterai

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.*

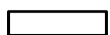
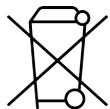
Saat daya baterai kurang dari 20% dan kemudian 5%, arloji Anda menampilkan ikon baterai lemah. Jika daya baterai sangat rendah, arloji Anda akan berada dalam mode daya rendah dan menampilkan ikon pengisian daya.



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

9.3. 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.



10. Referensi

10.1. Kepatuhan

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

10.2. CE

Dengan ini Suunto Oy menyatakan bahwa jenis peralatan radio OW222 telah mematuhi Arahan 2014/53/EU. Deklarasi UE selengkapnya tentang kesesuaian produk tersedia di alamat internet berikut ini: www.suunto.com/EUconformity.





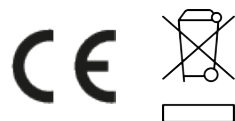
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 09/2024

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