

SUUNTO ESSENTIAL

用户指南

1. 安全.....	4
2. 欢迎.....	5
3. 简介.....	6
4. 入门指南.....	7
5. 常规设置.....	9
5.1. 更改单位.....	9
5.2. 更改常规设置.....	9
5.2.1. 按钮声音.....	9
5.2.2. 提示音.....	9
5.2.3. 背光灯.....	10
5.2.4. 语言.....	10
5.2.5. 激活按钮锁定.....	10
6. 使用 TIME 模式.....	11
6.1. 更改时间设置.....	11
6.1.1. 设置时间.....	11
6.1.2. 设置日期.....	11
6.1.3. 设置第二地时间.....	12
6.1.4. 设置日出和日落时间.....	12
6.2. 使用秒表.....	12
6.3. 使用倒数计时器.....	12
6.4. 设置闹钟.....	13
7. 使用 ALTI & BARO 模式.....	14
7.1. alti & baro 工作原理.....	14
7.1.1. 获得正确读数.....	14
7.1.2. 获得错误读数.....	14
7.2. 设置模式和参考值.....	15
7.2.1. 匹配模式和活动.....	15
7.2.2. 设置模式.....	15
7.2.3. 设置参考值.....	15
7.3. 使用天气趋势指示器.....	15
7.4. 激活暴风警报.....	16
7.5. 使用 altimeter 模式.....	16
7.5.1. 使用高度差测量仪.....	17
7.5.2. 记录日志.....	17
7.6. 使用 barometer 模式.....	18
7.6.1. 记录日志.....	18
7.7. 使用自动模式.....	19
7.8. 使用 depth meter 模式.....	19

7.8.1. 在 depth meter 模式下记录日志.....	19
8. 使用指南针模式.....	20
8.1. 获得正确读数.....	20
8.1.1. 校准指南针.....	20
8.1.2. 设置磁偏角值.....	21
8.2. 使用指南针.....	21
8.2.1. 使用方位跟踪.....	21
9. 使用内存.....	23
9.1. alti-baro 内存.....	23
9.2. 查看和锁定日志.....	23
9.2.1. 查看日志.....	23
9.2.2. 锁定和解锁日志.....	24
9.3. 选择记录间隔.....	24
10. 保养与支持.....	25
10.1. 操作指南.....	25
10.2. 更换电池.....	25
11. 规格.....	27
11.1. 图标.....	27
11.2. 技术数据.....	28
11.3. 保修.....	28
11.4. CE.....	29
11.5. 专利公告.....	29
11.6. 商标.....	30
11.7. 版权所有.....	30

1. 安全

安全预防措施的类型：


 **警告** - 结合操作程序或实际情况使用，用于可能导致严重人身伤害或死亡的情况。


 **小心** - 结合操作程序或实际情况使用，用于可能导致产品受损的情况。

 **注释** - 用于强调重要信息。

安全预防措施：

 **警告** 严禁用于水肺潜水。

 **警告** 尽管我们的产品均符合行业标准，但本产品与皮肤接触可能会产生过敏反应或皮肤刺激。若发生这种情况，请立即停止使用并咨询医生。

 **小心** 严禁在温度快速变化的环境中使用。

 **小心** 切勿使用任何种类的溶剂。

 **小心** 严禁使用杀虫剂。

 **小心** 请作为电子垃圾进行处置。

 **小心** 严禁敲击或丢放。

2. 欢迎

“近 80 年来，Suunto 一直为那些有需要的人们提供了精确可靠的信息。我们的仪器让使用者更有效地达成目标，更充分地体验体育活动的乐趣。我们的产品对使用者来说常常是必不可少的。所以 Suunto 为自己可以保持最优的质量标准而自豪。”

Suunto 于 1936 年成立，是精密指南针、潜水电脑和高度腕表的世界顶级生产商。Suunto 的户外仪器以其极负盛名的设计、精确性和可靠性获得各大洲登山者、潜水者和探险者的信任。1987 年，Suunto 率先推出了第一只潜水电脑，1998 年又推出第一只高度计、气压计、指南针的三合一腕表。今天，Suunto 仍然是户外专家的首选。有关 Suunto 产品及其使用者的更多信息，请访问 www.suunto.com。

3. 简介

Suunto Essential 是高度表、气压表和电子指南针的多功能组合。同时它还具有时钟、秒表和日历功能。

本《用户指南》说明了产品的功能、工作方法以及操作方法。另外，我们还列举了在实际生活中应用的实例。

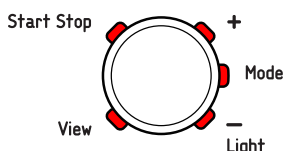
每一主要章节都说明了一种模式及其视图。它还为您提供这些视图的设置和使用信息。


Suunto Essential 可以显示时间、大气压和高度。每一种读数都有附加信息，使您可以最大程度地享受所钟爱的户外活动。

4. 入门指南

基本设置

按任意按钮可以激活您的 Suunto Essential。然后，仪器会提示您设置语言、单位（英制或公制）、时间和日期。使用右上方的 [+] 按钮和右下方的 [- Light] 按钮可以更改设置。按右侧中间的 [Mode] 按钮可以确认并进入下一个菜单选项。任何时候，您都可以按左下方的 [View] 按钮回到上一个菜单选项。根据需要完成设置以后，便可开始使用 Suunto Essential 的基本时间功能。



 **注释** 您需要设置高度表、气压表和指南针，以获得正确读数。请参阅《用户指南》，详细了解如何正确设置它们。

模式

Suunto Essential 具有三种模式：**TIME**、**ALTI & BARO** 和 **COMPASS**。《用户指南》中详细介绍了这些模式。模式启用时，其名称周围会有长方形标记。使用右边中间的 [Mode] 按钮可以在主要模式间进行切换。试试看！



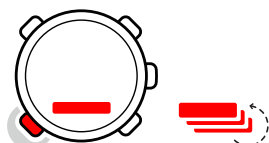
视图

每种模式都有一系列视图，您可以使用左下方的 [View] 按钮来访问视图。视图出现在显示屏的下半部分。视图中包含有关所启用模式的补充信息，例如 **TIME** 模式中查看秒数作为补充信息。一些视图还可以互动。

Suunto Essential 有四个互动视图：

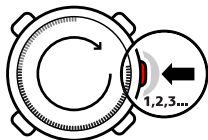
- 秒表（**TIME** 模式）
- 倒数计时器（**TIME** 模式）
- 日志记录（**ALTI & BARO** 模式）
- 高度差测量仪（**ALTI & BARO** 模式）

当启用互动视图时，您可以使用左上方的 [Start Stop] 按钮将其启动、停止和重启，或按住右上方的 [+] 按钮进行重置。在 **TIME** 模式中进入秒表，然后尝试一下吧！



菜单

在 **MENU** 中，您可以更改数值、常规设置和单位，或者查看存储的日志。若要进入 **MENU**，请在处于 **TIME**、**ALTI & BARO** 或 **COMPASS** 模式中时，按住右侧中间的 [Mode] 按钮。显示屏外围部分显示您的过渡时间。若要退出 **MENU** 模式，请按左上方的 [Start Stop] 按钮。当 **MENU** 中提供退出选项时，显示屏上 [Start Stop] 按钮的旁边会出现一个“X”。熟悉一下进入和退出 **MENU** 的方法！



背光灯

在任何模式下，按右下方的 [- Light] 按钮便可激活背光灯。背光灯在 5 秒钟以后自动关闭。如果希望在 **MENU** 中看到背光灯，则需要先在 **TIME**、**ALTI & BARO** 或 **COMPASS** 模式中激活它，然后再进入 **MENU**。退回某个模式时，背光灯将返回正常状态。

按钮锁定

按住右下方的 [-Light] 按钮可以激活或停用按钮锁定。

 **注释** 按钮锁定处于激活状态时，您可以更改视图和使用背光灯。

更改数值

若要更改设置，必须进入 **MENU**。若要进入 **MENU**，请在处于 **TIME**、**ALTI&BARO** 或 **COMPASS** 模式中时，按住右侧中间的 [Mode] 按钮。在 **MENU** 中进行的任何更改都会立即生效。例如，如果进入 **MENU** 中的 **TIME-DATE**，将时间从 12:30 改为 11:30，然后退出。时间将设置为 11:30。

5. 常规设置

在使用 Suunto Essential 之前，最好先根据您的喜好来设置测量单位和常规设置。在 **MENU** 中，您可以更改常规设置。

5.1. 更改单位

在 **UNITS** 中，您可以选择测量单位，包括：

- **TIME** : 24 小时/12 小时
- **DATE** : dd.mm/mm.dd
- **TEMPERATURE** : °C/°F (摄氏/华氏)
- **AIR PRESSURE** : hPa/inHg
- **ALTITUDE** : 米/英尺

若要进入 中的：

1. 在 **TIME**、**ALTI & BARO** 或 **COMPASS** 模式中，按住 [Mode] ，进入 **MENU**。
2. 使用 [- Light] 来向下滚动至 **UNITS**。
3. 使用 [Mode] 进入。

若要更改单位：

1. 在 **UNITS** 中, 使用 [+] 和 [- Light] 在列表项中滚动。
2. 使用 [Mode] 进入。
3. 使用 [+] 和 [- Light] 更改值，使用 [Mode] 确认。
4. 使用 [Start Stop] 退出 **MENU**。

5.2. 更改常规设置

在 **GENERAL** 中，您可以进行常规设置，包括：

- **BUTTON TONE** : 开/关
- **tone GUIDE** : 开/关
- **BACKLIGHT** : 灯光按钮/任意按钮
- **LANGUAGE** : 英语、法语、西班牙语、德语

若要进入 中的：

1. 在 **TIME**、**ALTI & BARO** 或 **COMPASS** 模式中，按住 [Mode] ，进入 **MENU**。
2. 使用 [- Light] 来向下滚动至 **GENERAL**。
3. 使用 [Mode] 进入。

5.2.1. 按钮声音

在 **BUTTON TONE** 中，您可以打开或关闭按钮声音。每次按下按钮时都会发出一个按钮声音，以确认操作。

1. 在 **GENERAL** 中，选择 **BUTTON TONE**。
2. 使用 [+] 和 [- Light] 来切换按钮声音的开关状态。

5.2.2. 提示音

在 **tone GUIDE** 中，您可以打开或关闭提示音。在下列情况中，您将听到提示音：

- 当您更改某个设定值时
- 当您设定高度参考值时
- 当您启动或停止日志记录器时
- 当您在日志记录过程中标识高度点时
- 当您启动或停止秒表时
- 当您使用 **AUTOMATIC** 模式，仪器在 **ALTIMETER** 和 **BAROMETER** 模式之间切换时。

若要打开或关闭提示音：

1. 在 **GENERAL** 中，选择 **TONE GUIDES**。
2. 使用 [+] 和 [- Light] 切换提示音的开关状态。

5.2.3. 背光灯

在 **BACKLIGHT** 中，您可以在两种不同的灯光功能之间进行切换：任意按钮和灯光按钮。

若要将背光灯设置为正常使用或夜间使用：

1. 在 **GENERAL** 中，选择 **BACKLIGHT**。
2. 使用 [+] 和 [- Light]，在 **LIGHT BUTTON** 和 **ANY BUTTON** 之间切换背光灯。

当选择了 **LIGHT BUTTON** 时，您可使用 [- Light] 来激活背光灯。背光灯在 5 秒钟以后自动关闭。如果希望在 **MENU** 中看到背光灯，则需要先在 **TIME**、**ALTI & BARO** 或 **COMPASS** 模式中激活它，然后再进入 **MENU**。在您退出 **MENU** 之前，背光灯保持激活状态。

当选择了 **ANY BUTTON** 时，您每次按下按钮时都会激活背光灯。


5.2.4. 语言

在 **LANGUAGE** 中，您可以选择 Suunto Essential 用户界面的语言：英语、德语、法语或西班牙语。

若要选择语言：

1. 在 **GENERAL** 中，选择 **LANGUAGE**。
2. 使用 [+] 和 [- Light]，从列表中选择一种语言。

5.2.5. 激活按钮锁定

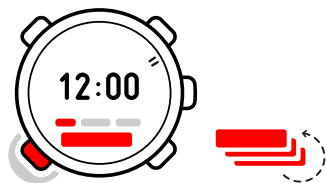
您可以通过按住 [-Light] 来激活或停用按钮锁定。按钮锁定处于激活状态时，将会显示锁定符号 。

 **注释** 按钮锁定处于激活状态时，您可以更改视图和使用背光灯。

6. 使用 TIME 模式

TIME 模式用于测量时间。

TIME ALTI & BARO COMPASS



使用 [View] 可以在下列视图之间滚动：

- 日期：当天日期及星期几
- 秒：数字秒值
- 第二地时间：另一个时区的时间
- 日出和日落：特定地点的日出和日落时间
- 秒表：运动计时器
- 倒数计时器：经过设定的时间后，会响起提醒铃声
- 空白：无附加视图

 **注释** 仪器待机 2 小时后，屏幕下方的秒数视图将关闭以节约电量。再次进入该视图即可将其激活。

6.1. 更改时间设置

在 **MENU** 中，您可以更改时间设置。

若要进入 **MENU** 中的时间设置：

1. 按住 [Mode]，进入 **MENU**。
2. 使用 [- Light] 来向下滚动至 **TIME-DATE**。
3. 使用 [Mode] 进入。

6.1.1. 设置时间

在 **TIME** 中，您可以设置时间。

若要设置时间：

1. 在 **TIME-DATE** 中，选择 **TIME**。
2. 使用 [+] 和 [- Light]，更改时、分、秒的值。

6.1.2. 设置日期

在 **DATE** 中，您可以设置年月日。

若要设置日期：

1. 在 **TIME-DATE** 中，选择 **DATE**。
2. 使用 [+] 和 [- Light]，更改年、月、日的值。

若要更改时间显示格式，请参阅 5.1. 更改单位。

6.1.3. 设置第二地时间

在 **DUAL TIME** 中，您可以为不同时区中的地点设置时间。

若要设置第二地时间：

1. 在 **TIME-DATE** 中，选择 **DUAL TIME**。
2. 使用 [+] 和 [- Light]，更改时、分、秒的值。

 **注释** 建议您将所在地的当前时间设置为第一地时间，因为闹钟将根据该时间响起。


在国外旅行时，您可以将第二地时间设置为家里的时间。第一地时间是您所在地的时间。这样您就可以随时查看当地时间，又可以迅速查看家里的时间。

6.1.4. 设置日出和日落时间

在 **SUNRISE** 中，您可以选择一个参考城市，让 Suunto Essential 为您提供日出和日落时间。

若要设置日出和日落时间：

1. 在 **MENU** 中，选择 **SUNRISE**。
2. 使用 [+] 和 [-Light]，在各个地点之间滚动。
3. 使用 [Mode] 选择一个地点。

 **注释** 如果希望为一个未列入列表的地点设置日出和日落时间，可以选择从相同时区中选择另一个参考城市。选择您所在地北面或南面的最近城市。

您在 Algonquin 徒步旅行，那是多伦多北面一个广阔的国家公园。您希望知道日落时间，这样就知道什么时候该开始搭设过夜的帐篷。您选择“多伦多”作为日出日落的参考城市。您的现在可以告诉您太阳什么时候下山。

6.2. 使用秒表

秒表用于测量时间。分辨率为 0.1 秒。

若要使用秒表：

1. 在 **TIME** 模式下，选择秒表视图。
2. 使用 [Start Stop] 可启动、停止或重启秒表。
3. 按住 [+] 可重置秒表。

您的朋友正为参加赛跑而训练，他想知道自己跑 100 米需要多长时间。在他冲出起跑线的时候您按下秒表。在他到达终点的时候按停秒表。成绩：11.3 秒。还不错！

6.3. 使用倒数计时器

在 **COUNTDOWN** 中，您可以设置倒数计时器，使其从预设时间倒数至零。倒数至零时，会响起警报。默认值是 5 分钟。

若要更改默认倒数时间：

1. 在 **MENU** 中，选择 **TIME-DATE**。
2. 选择 **COUNTDOWN**。
3. 设置分和秒的值（最大 99 分 59 秒）。

4. 使用 [Mode] 确认。

若要开始倒数：

1. 在 **TIME** 模式中，选择倒数计时器视图。
2. 使用 [Start Stop] 可启动、停止或重启。
3. 按住 [+] 按钮可重置计时器。

您正在远足途中。现在是早上。您醒来以后走出帐篷，开始在篝火边做早饭。今天，您希望将鸡蛋煮 8 分钟。您将鸡蛋放到锅里，将倒数计时器设为 8 分钟，然后等待水开。水开以后，您启动倒数计时器。到 8 分钟时，发出警报。太棒了！完美的 8 分钟鸡蛋。

6.4. 设置闹钟

Suunto Essential 可以用作闹铃。

若要访问闹钟并设置闹铃：

1. 在 **MENU** 中，选择 **TIME-DATE**。
2. 选择 **ALARM**。
3. 使用 [+] 和 [- Light] 来切换闹铃的开关状态。
4. 使用 [Mode] 确认。
5. 使用 [+] 和 [- Light] 来设置小时数和分钟数。

当闹铃打开时，闹铃标志🔔出现在显示屏上。

当闹铃响起时，您可以选择小睡或关闭闹铃。

如果选择 **YES** 或者不进行任何操作，闹铃将停止，然后每 5 分钟响一次，直到您将其关闭。您最多可以小睡 12 次，合计 1 小时。如果选择 **NO**，闹铃将停止，然后在第二天的同一时间再次响起。



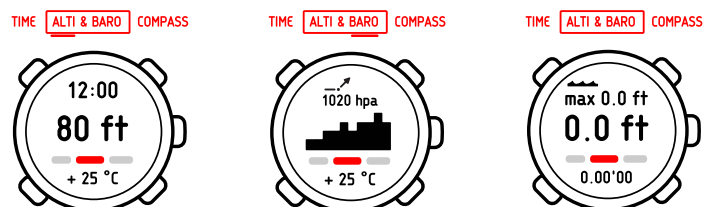
 **提示** 小睡功能开启时，在 **TIME** 模式下按住 [View] 按钮可解除该功能。

您希望明天早上早起。您在睡觉之前将闹铃设在 6:30。早上 6:30，闹钟把您叫醒，但是您还想再睡 5 分钟。在仪器问您是否要小睡时，您选择 YesYes。5 分钟以后，闹铃再次响起。这次，您起了床，开始兴高采烈地准备出行。多睡 5 分钟的感觉是多么不同啊！

 **注释** 当小睡功能激活时，闹铃标志会闪烁。当小睡功能停用时，闹铃标志停止闪烁。

7. 使用 ALTI & BARO 模式

在 **ALTI & BARO** 模式下，您可以查看当前高度、大气压和浮潜深度。它提供了四种模式：**AUTOMATIC**、**ALTIMETER**、**BAROMETER** 和 **DEPTH METER**（请参阅 7.2.2. 设置模式）。根据在 **ALTI & BARO** 模式中所激活的模式，您可以选用各种不同视图。



7.1. alti & baro 工作原理

若要从 **ALTI & BARO** 获得正确读数，有必要理解 Suunto Essential 计算高度和海平面大气压的方法。

Suunto Essential 将连续测量绝对大气压。根据测得的数值和参考值，仪器就可以计算高度或海平面大气压。

⚠️ 小心 请确保传感器周围没有污物或沙子。严禁将任何物品插入传感器开口之内。

7.1.1. 获得正确读数

如果您进行的户外运动需要了解大气压，您需要输入所在位置的高度参考值。从绝大多数地形图中都可以找到该参考值。现在，您的 Suunto Essential 可以显示正确读数了。

若要获得正确的高度读数，必须输入海平面大气压参考值。您所在位置的海平面大气压参考值可以在当地报纸的天气预报中找到，也可以从全国天气服务机构的网站上找到。

绝对大气压是持续测量的 $\text{绝对大气压} + \text{高度参考值} = \text{海平面大气压}$

* $\text{绝对大气压} + \text{海平面大气压参考值} = \text{高度}$ *

当地天气变化会影响高度读数。如果当地天气变化频繁，最好经常重置当前的高度参考值，最好是在出发之前可以获得此参考值的时候。如果当地天气稳定，就不需要对参考值进行设置。

7.1.2. 获得错误读数

Altimeter 模式 + 站立不动 + 天气变化

如果在一个固定地点长时间启用 **ALTIMETER** 模式，而该地点的天气发生变化，那么仪器会显示错误的高度读数。

Altimeter 模式 + 高度变化 + 天气变化

如果启用 **ALTIMETER** 模式，而在高度变化的同时天气也频繁发生变化，那么仪器会显示错误的读数。

Barometer 模式 + 高度变化

如果在高度发生变化期间，长时间启用 **BAROMETER** 模式，而仪器假定您站在原地，则会将高度变化视为海平面大气压变化的结果。因而显示错误的海平面大气压读数。

今天是您两日徒步旅行的第二天。您发现，今早出发时忘记将从 Barometer 模式切换到 Altimeter 模式。您知道 给出的当前高度读数是错误的。因此，您走到地形图上标示有高度参考值的最近地点。您根据高度参考值相应修改了。现在，您的高度读数又恢复正确了。

7.2. 设置模式和参考值

7.2.1. 匹配模式和活动

对于会发生高度变化的山地徒步旅行等户外活动，应选择 **ALTIMETER** 模式。对于不会发生高度变化的冲浪、帆船航行等户外活动，应选择 **BAROMETER** 模式。若得到正确的读数，必须使模式与活动相匹配。您可以让 Suunto Essential 决定当前哪种模式最适合您，也可以自己选择一种合适的模式。

7.2.2. 设置模式

若要设置模式：

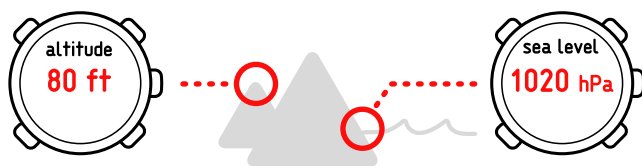
1. 在 **MENU** 中，选择 **ALTI-BARO**。
2. 选择 **PROFILE**。
3. 选择一个合适的模式。

或者也可以在 **ALTI & BARO** 模式中按住 [View]，从而设置模式。

7.2.3. 设置参考值

若要设置参考值：

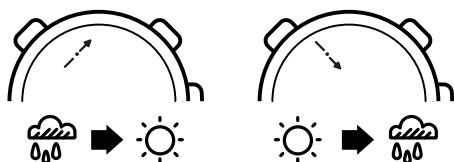
1. 在 **MENU** 中，选择 **ALTI-BARO**。
2. 选择 **REFERENCE**，然后在 **ALTIMETER** 和 **SEA LEVEL** 之间选择一项。
3. 使用 [+] 和 [- Light]，设置已知的参考值。



在徒步旅行中，您见到当前高度标志时休息了一会。您查看 高度读数，发现两个数值之间有细微差别。您在上设置高度参考值，与标志上的数值匹配。

7.3. 使用天气趋势指示器

天气趋势指示器位于显示屏的上方。它在 **TIME** 和 **ALTI & BARO** 模式下显示，使您能够快速了解即将发生的天气变化。天气趋势指示器由两条线构成，它们形成一个箭头。每条线表示 3 小时的时段。右边的线表示最近 3 小时。左边的线表示近 3 小时之前的 3 小时。所以这些线条可以表示 9 种不同的气压变化趋势。



	3-6 小时前的情况	近 3 小时的情况
	已急剧下降 (>2 hPa/3 小时)	正在剧烈下降 (>2 hPa/3 小时)
	保持稳定	正在剧烈上升 (>2 hPa/3 小时)
	已经剧烈上升 (>2 hPa/3 小时)	正在剧烈下降 (>2 hPa/3 小时)

提示 如果天气趋势指示器显示气压持续上升，那么极有可能是个好天气。反之，如果气压持续下降，那个很有可能是坏天气。

7.4. 激活暴风警报

暴风警报提示您，气压在 3 小时内至少下降了 4 hPa / 0.12 inHg。Suunto Essential 将激活警报，并在显示屏上闪现警报符号 20 秒。仅当在 **BAROMETER** 模式中激活了 **ALTI & BARO** 模式时，暴风警报才能工作。

若要激活暴风警报：

1. 在 **MENU** 中，选择 **ALTI-BARO**。
2. 选择 **STORM ALARM**。
3. 使用 [+] 和 [- Light] 来切换暴风警报的开关状态。

提示 您可以按任何按钮来停止暴风警报。

您在浓密的森林里徒步旅行，激活了暴风警报。天气在近 3 小时内变坏了 - 天空变得阴沉。所幸有提醒您，因为在暴雨来临之前您需要找个庇护所。

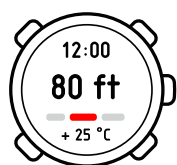
7.5. 使用 altimeter 模式

ALTIMETER 模式根据参考值来计算高度。参考值可以是海平面大气压，也可以是之前某个高度参考值。激活 **ALTIMETER** 模式时，显示屏上的 **ALTI** 字样将带有下划线。

激活 **ALTIMETER** 模式时，可以使用 [View] 来访问以下视图：

- 日志记录器：在日志中记录高度变化
- 高度差测量仪：测量与某个特定点的高度差
- 温度：测量当前温度
- 空白：无辅助信息

TIME **ALTI & BARO** COMPASS



7.5.1. 使用高度差测量仪

高度差测量仪显示当前位置和一个设定点之间的高度差。这项功能在登山的时候特别有用，例如在您希望了解以高度来衡量的攀登进度时。

若要使用高差测量仪：

1. 在 **ALTI & BARO** 模式中，选择高度差测量仪视图。
2. 使用 [Start Stop] 可启动、停止或重启该视图。
3. 按住 [+] 按钮可重置。

您现在要攀登一座高度为 3,280 英尺（1000 米）的山峰。您希望爬山的时候能够了解攀登进度，因此激活的高度差测量仪。开始攀登后，不时查看前往下一个检查点的路程。攀登到一定高度后，您开始觉得有些累。查看高度之后，发现前面还有很长的一段路。也许您需要重新计划下个检查点的位置。

7.5.2. 记录日志

日志记录器中储存了从开始到结束的所有高度变化情况。如果您的活动中会发生高度变化，您可以将高度变化记录下来，供稍后查看。

您也可设置高度标识（圈数），这样您可以查看前一标识和当前标识之前的持续时间和上升/下降高度。您的标识会储存在内存中，供稍后查看。

若要记录日志：

1. 在 **ALTI & BARO** 模式下，选择日志记录器视图。
2. 使用 [Start Stop] 可启动、停止或重启该视图。
3. 记录日志时，使用 [+] 来设置圈数。
4. 按住 [+] 可进行重置（只有在记录器停止时，才可以进行此项操作）。


日志高度差：使用下列图标，显示日志起始点与结束点之间的测量高度差：

	在附加视图中：
▲	表示您的高度高于起点高度。
—	表示您的高度与起点高度相同。
▼	表示您的高度低于起点高度。
≡	表示您从日志起始点上升的高度。
≡	表示您从日志起始点下降的高度。

高度点依照您选择的记录间隔进行记录（请参阅 9.3. 选择记录间隔）。

若要更改记录速度：

1. 在 **MENU** 中，选择 **MEMORY**。
2. 选择 **REC INTERVAL**。
3. 使用 [+] 和 [- Light]，更改记录速度。

 **注释** 在您浏览各种记录速度时，显示屏下方会显示能够记录的大概时间长度。根据您在记录期间的活动，实际记录时间长度可能略有不同。

您可以从 **LOGBOOK** 中的 **MENU** 来访问所记录日志的历史记录，包括日志详情，具体请参阅 9.2. 查看和锁定日志。

 **提示** 停止日志记录器以后，您可以在重置记录器之前，进入日志并查看当前记录。

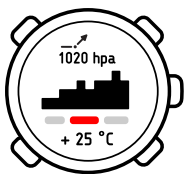
7.6. 使用 barometer 模式

BAROMETER 模式显示当前的海平面大气压。其依据是给定的参考值和持续测量的绝对大气压值。海平面大气压的变化在显示屏中部以图形方式显示。显示内容是过去 24 小时的记录，记录间隔为 30 分钟。

激活 **BAROMETER** 模式时，显示屏上的 **BARO** 字样将带有下列划线。

激活 **BAROMETER** 模式时，可以使用 [View] 来访问以下视图：

- 温度：测量当前温度
- 日志记录器：在日志中记录高度变化
- 高度参考：显示高度参考值
- 时间：显示当前时间
- 空白：无附加视图



 **注释** 如果将 Suunto Essential 佩戴在手腕上，则需要取下它才能获得准确的温度读数，因为体温会影响初始读数。

在 **ALTI-BARO** 的 **MENU** 内存中，可以查看 7 天之内的海平面大气压变化日志，详情请参阅 9.1. alti-baro 内存。

您正在徒步旅行，越来越疲倦。您决定小睡一会儿，就支起了帐篷。由于这段时间您的高度不会发生变化，所以您激活了 BarometerBarometer 模式。醒来以后，您可以查看海平面大气压的变化，同时了解天气情况。

7.6.1. 记录日志

在 **ALTIMETER** 模式中记录日志时，您可以在诸如徒步旅行中休息的情况下切换到 **BAROMETER** 模式。

日志记录器将继续记录日志，但不会记录气压的变化。当气压表模式处于激活状态时，仪器假定您没有高度变化，因此不会记录任何高度变化。这段时间之内的高度日志将保持不变。有关如何使用日志记录器的信息，请参阅 7.5.2. 记录日志。


在 **BAROMETER** 模式中，您可以启动、停止和重置高度测量。

您在徒步旅行中记录高度变化，现在您想好好休息一会儿。您切换至 Barometer 模式。因为高度记录仍在继续，但没有发生高度变化，所以您进入 Barometer 模式的日志记录器视图，停止了高度记录。

7.7. 使用自动模式

自动模式会根据移动情况，在**高度计**和**气压计**模式之间切换。激活**自动**模式时，显示屏右上方会出现 [自动图标]。根据激活的模式，您可以使用 [View] 进入**高度计**或**气压计**模式视图。

如果设备在 3 分钟内的**高度**变化达到 5 米，将会激活**高度计**模式。如果设备在 12 分钟内没有任何**高度**变化，将会激活**气压计**模式。

 **注释** 在任何时候都不应激活**自动**模式。有些活动要求**气压计**模式时刻都处于激活状态，即使您可能正在移动（例如冲浪）。也就是说，在有些情况下您需要手动选择合适的模式。

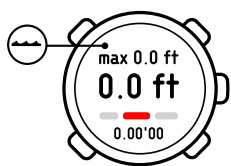
7.8. 使用 depth meter 模式

在潜水时，可以使用 **DEPTH METER** 模式。它显示您的当前深度和潜水过程中到达的最大深度。仪器的最大深度是 32.8 英尺（10 米）。启用 **DEPTH METER** 时，显示屏左上方出现一个波浪图标。

激活 **DEPTH METER** 模式时，可以使用 [View] 来访问以下视图：

- 日志记录器：记录您的潜水
- 温度：测量当前温度
- 时间：显示当前时间

TIME **ALTI & BARO** COMPASS




7.8.1. 在 depth meter 模式下记录日志

在 **DEPTH METER** 模式下，日志记录器的操作与 **ALTIMETER** 模式下类似，但它记录的是浮潜的深度，而不是攀登的高度。

若要在 **DEPTH METER** 模式下记录日志：

1. 在 **ALTI & BARO** 模式下，选择日志记录器视图。
2. 使用 [Start Stop] 可启动、停止或重启该视图。开始浮潜。
3. 返回水面时，按住 [+] 将其重置。

 **小心** 仪器仍在水下时，不要按按钮。

 **注释** 您需要在 **ALTIMETER** 模式下重置日志记录器，然后才能在 **DEPTH METER** 模式下使用日志记录器。否则，您的最大深度将与当前高出水面的高度一样。

 **提示** 停止日志记录器以后，可以在重置它之前，进入日志并查看当前记录！

8. 使用指南针模式

在**指南针**模式中，可以根据与地磁北极的相对方向来确定前进方向。在**指南针**模式下，可以使用 [View] 来访问下列视图：

- 时间：显示当前时间
- 方位基点：显示方位基点方向上的当前朝向
- 显示朝向和设定方位之间的方向。

如果不按下任何按钮，指南针将在一分钟后自动切换到节能模式。使用 [Start Stop] 可重新激活它。

8.1. 获得正确读数

若要在指南针模式下，确保指南针读数正确：**指南针**


- 出现提示时，正确校正指南针（请参阅 8.1.1. 校准指南针）
- 设置正确的磁偏角值
- 保持仪器水平
- 远离金属（如珠宝首饰）和磁场（如电源线）

8.1.1. 校准指南针

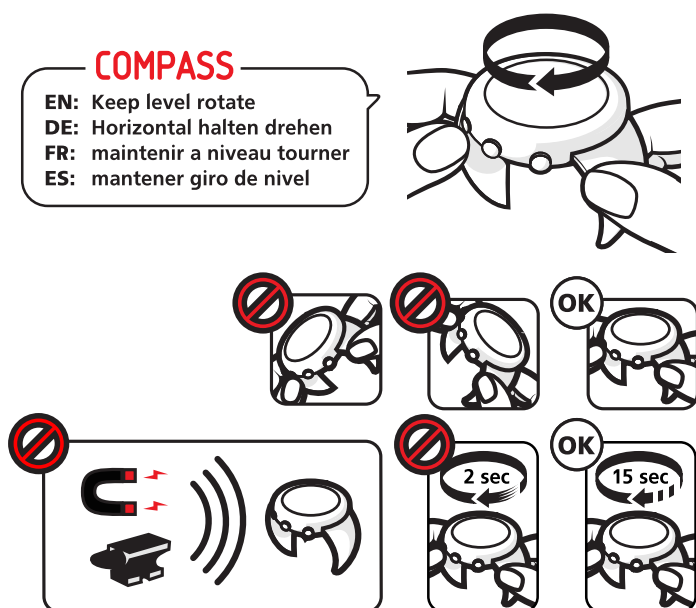
仪器首次使用期间和更换电池之后，需要仔细地校准。仪器会在每次需要校准时发出提醒。

若要校准指南针：

1. 保持仪器水平，不要存在任何倾斜角度。
2. 顺时针缓慢旋转仪器（每圈约 15 秒），直至指南针激活。

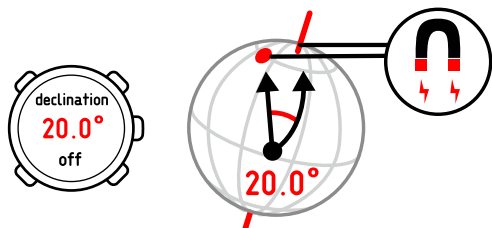
 **注释** 如果发现指南针存在偏差，可将其放平，在指南针模式下顺时针缓慢旋转 5-10 圈，从而进行再校准。

 **提示** 每次使用前对指南针进行再校准有助于确保最佳精确度。



8.1.2. 设置磁偏角值

纸质地图指向地理北极。然而，指南针指示地磁北极，即地球上受到磁场牵引的区域。由于地磁北极和地理北极不在同一个位置，因此必须在指南针上设置磁偏角。地磁北极和地理北极之间的角度即为磁偏角。



大多数地图上都标有磁偏角值。地磁北极的位置每年都会发生变化，所以，可以在互联网上找到最新、最精确的磁偏角值（例如，美国国家地球物理数据中心）。

但是，越野地图是根据与地磁北极的关系绘成的。这表示在使用越野地图时，应将磁偏角值设为 0°，从而关闭磁偏角校正。

若要设置磁偏角值：

1. 在 **MENU** 中，选择 **COMPASS**。
2. 将磁偏角关闭，或者选择 **W**（西）或 **E**（东）。
3. 使用 **[+]** 和 **[- Light]**，设置磁偏角值。

8.2. 使用指南针

在 **COMPASS** 模式下，您可以看到显示屏边缘有两个活动的部分。这些部分指向北极。12 点钟位置的细线显示您的朝向，相当于指南针的方向箭头。您朝向的数值显示在显示屏中间。

在 **COMPASS** 模式下，您可以使用 **[View]** 来访问下列视图：

- 时间：显示当前时间
- 方位基点：显示方位基点方向上的当前朝向
- 方位跟踪：显示朝向和设定方位之间的方向

如果不按任何按钮，指南针将在一分钟后自动切换到节能模式。使用 **[Start Stop]** 可重新激活它。

指南针的使用方式有两种：可以使用仪表盖或方位跟踪。

TIME ALTI & BARO **COMPASS**




8.2.1. 使用方位跟踪

在方位跟踪中，您可以锁定一个方位（方向），Suunto Essential 指南针将指引您朝着该方向行进。

若要使用方位跟踪：

1. 将指南针的方向箭头指向您要去的方向，然后按 **[Start Stop]**。这样便锁定了方位。显示屏中间显示了您当前的朝向，这个朝向会随着您的移动而发生改变。

2. 显示屏第一行的箭头指示了若要保持所需方位，您现在需要前进的方向。此 «» 符号表明您正朝着正确的方向前进。

 **注释** 按 [- Light] 还可以激活背光灯。

您在徒步旅行过程中爬上了一座陡坡。俯视下面的山谷，您看到另外一个山头上有一座小屋。您决定穿过山谷去往小屋。您将指南针的方向箭头指向小屋，锁定方向。当您在山谷里面时，显示屏第一行的箭头告诉您应该往哪里走。为了保护电池使用寿命，指南针每次仅激活 40 秒，因此您要不时地重启指南针来检查您的朝向。不时地查看方向，您很快就能到达。

9. 使用内存

9.1. alti-baro 内存

ALTI-BARO 会自动记录近 7 天的高度或海平面大气压变化。储存的信息取决于记录时所激活的模式。信息每 30 分钟存储一次。

若要查看近 7 天的记录：

1. 在 **MEMORY** 中，选择 **ALTI-BARO**。
2. 使用 [+] 和 [- Light] 来浏览这些记录。

您在山间扎营，想预测明日的天气，于是将切换至用于夜间的 Barometer 模式。清晨，您检查 alti-baro 内存，发现气压在整晚都很稳定。这种情况在白天可能会持续。

9.2. 查看和锁定日志

对于日志记录器在 **ALTIMETER**, **BAROMETER** 或 **DEPTH METER** 模式中记录的日志，它们存储在 **LOGBOOK** 中。最多可以储存 10 个日志。在 **LOGBOOK** 中，新的日志总是替换最旧的日志。若要保留日志，可以锁定它们。📌 会在日志锁定时显示。最多可以锁定 9 个日志。

当进入 **LOGBOOK** 时，您可以看到未锁定的日志数量。然后，您可以选择查看或锁定日志。

查看日志的时候，首先会看到可用日志的列表，包括时间和日期。您可以滚动列表，进入每个日志来查看其摘要信息和详情。

9.2.1. 查看日志

查看日志摘要时，您可以看到：


- 摘要图、记录时间和最高点
- 总的下降高度、下降时间和平均下降速度
- 总的上升高度、上升时间和平均上升速度
- 高度表分段时间（从开始起的总日志持续时间）和圈时（从上一圈起的持续时间）

查看日志详情时，您可以看到：

- 高度变化图
- 记录时间
- 记录时的高度/深度

若要查看日志：

1. 在 **MEMORY** 中，选择 **LOGBOOK**。
2. 从列表中选择一个日志。
3. 选择 **VIEW**。
4. 使用 [+] 和 [- Light] ，在日志摘要中切换。
5. 使用 [Mode] ，查看日志详情。
6. 使用 [+] 和 [- Light] ，增加和减少滚动速度及更改方向。使用 [Mode] 停止。

 **注释** 滚动图形时，当前位置在图形中央。

 **注释** 只有高度表日志包含摘要。

9.2.2. 锁定和解锁日志

若要锁定或解锁日志：

1. 在 **MEMORY** 中，选择 **LOGBOOK**。
2. 从列表选择一个日志。
3. 选择 **LOCK / UNLOCK**。
4. 使用 [Mode] 来锁定或解锁日志 或者 使用 [View] 来取消。

9.3. 选择记录间隔

在 **REC INTERVAL** 的 **MENU** 中，您可以选择记录间隔。


有五种记录间隔可供选择：

- 1 秒
- 5 秒
- 10 秒
- 30 秒
- 60 秒

当浏览各种间隔时，显示屏下方会显示可用记录时间。

若要选择记录间隔：

1. 在 **MEMORY** 中，选择 **REC INTERVAL**。
2. 使用 [+] 和 [- Light]，选择一种记录间隔。

 **提示** 对于高度快速变化的短暂活动，最好使用较短记录间隔进行记录（例如高山滑雪）。对于高度缓慢变化的长时间活动，最好使用较长记录间隔进行记录（例如徒步旅行）。

10. 保养与支持

10.1. 操作指南

请小心操作 Suunto Essential。若设备掉落或发生误操作，可能会损坏内部精密电子元件。

严禁尝试自行拆开或维修您的 Suunto Essential。如果遇到设备问题，请联系距离您最近的 Suunto 授权服务中心。

 **提示** 务必访问 www.suunto.com/support，注册您的产品，以获得个性化支持。

只能使用原装 Suunto 配件 - 因使用非原装配件而造成的损害，不在保修范围内。

皮革腕带

Suunto Essential 皮革腕带采用高品质毛皮制造而成。由于这些材料的自然差别，腕带的性能和使用寿命可能各不相同。

使用也会对皮革腕带的性能和使用寿命造成重大影响，与腰带、钱包以及其他皮革制品非常类似。与清水、盐水和汗水接触可能导致腕带颜色和味道发生改变并缩短使用寿命。

如果打算使用您的 Suunto Essential 参加游泳、浮潜或其他剧烈性运动，我们建议您使用人造腕带。


清洁

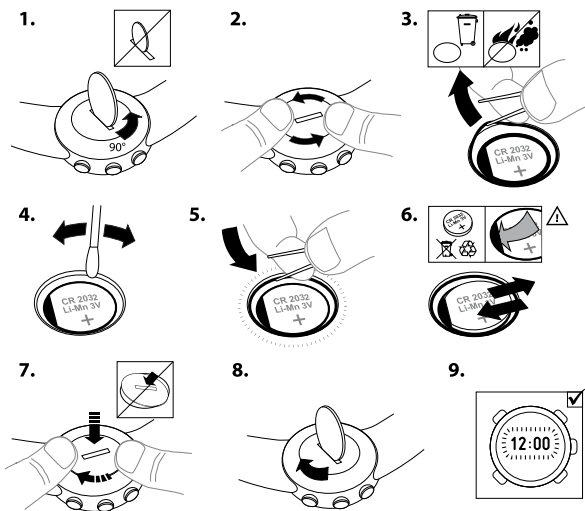
定期使用清水和软布清洁并擦干您的 Suunto Essential，特别是在大量出汗或游泳后。避免弄湿皮革腕带。

10.2. 更换电池

 **注释** 为了防止起火或灼伤，不要挤压、穿刺使用过的电池或将其弃入火中或水中。请正确回收或丢弃废旧电池。

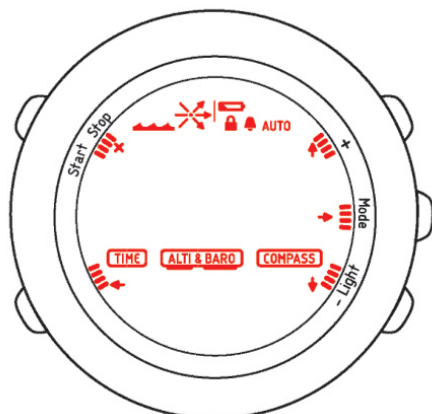
 **注释** 如果电池仓盖的螺纹损坏，请将仪器送往 Suunto 授权代表处维修。

 **注释** 必须使用适用的 Suunto 原装电池和腕带套件。套件在 Suunto 网店及授权经销商处有售。如果不使用这些套件及更换电池时操作不当，将可能使产品保修失效。















11. 规格

11.1. 图标



Suunto Essential 中会显示以下图标：

	闹钟
	alti-baro 模式
AUTO	automatic 模式
	向后/返回
	电池电量低
	按钮指示器
	按钮锁定
	指南针线
	指南针模式
	depth meter 模式
	向下/减小
	向前/接受
x	快速退出
	time 模式
	向上/增大



天气趋势指示器

11.2. 技术数据

常规

- 工作温度 -20°C ...+60 °C / -4°F ...+140°F
- 储存温度 -30 °C ...+60 °C / -22°F ...+140°F
- 防水性：30 米/100 英尺
- 镜面：蓝宝石水晶
- 可由用户更换的电池 CR2032
- 电池使用寿命：正常使用下约 1 年

高度计

- 显示范围：-500 米 ...9000 米 / -1640 英尺 ...32760 英尺
- 分辨率：1 米 / 3 英尺

气压计

- 显示范围：920 ... 1080 hPa / 27.13 ...31.85 inHg
- 分辨率：1 hPa / 0.03 inHg

深度计

- 深度显示范围：0 ... 10 米 / 0 ...32.8 英尺
- 分辨率：0.1 米

温度计

- 显示范围：-20°C ...60°C / -4°F ...140°F
- 分辨率：1°C / 1°F

指南针

- 分辨率 1°

11.3. 保修

Suunto 保证，在保修期内，Suunto 或 Suunto 授权服务中心（以下简称“服务中心”）有权在本有限保修的条款和条件限制范围内，单方面酌情选择下列方式来免费补救材料或工艺中的瑕疵：a) 维修，或者 b) 更换，或者 c) 退款。除非购买所在国家/地区的当地法律另有规定，否则本有限保修仅在该国家/地区有效和具有强制效力。

保修期限

本国际有限保修期限自原始零售购买之日起计算。

除非另有规定，否则腕表、智能腕表、潜水电脑、心率传送器、潜水传送器、潜水机械仪器和机械精密仪器的保修期限为两 (2) 年。

配件的保修期限为一 (1) 年，包括但不限于 Suunto 胸部心率传输带、表带、充电器、数据线、可充电电池、手链和软管。

对于可归因于 Suunto 潜水电脑深度测量 (压力) 传感器的故障，保修期为五 (5) 年。

例外和限制

本有限保修不包括：

1. a. 正常磨损，例如非金属腕带颜色和/或材料的刮损、磨损或改变，b) 粗暴操作造成的瑕疵，或 c) 因应用于非设计用途或建议用途、保养不当、疏忽以及掉落或挤压等意外而造成的瑕疵或损坏；
2. 印刷材料和包装；
3. 将本产品与非 Suunto 制造或提供的任何产品、附件、软件和/或服务一起使用而造成的瑕疵或声称的瑕疵；
4. 非可充电电池。

Suunto 未保证本产品或附件的工作将是不间断或不会发生错误的，也未保证本产品或附件将能够与第三方提供的任何硬件或软件兼容使用。

本有限保修在下列情形下不具有强制效力：

1. 非因预期用途而打开本产品；
2. 使用非授权备件维修本产品；由授权服务中心之外的任何人改动或维修本产品；
3. 产品序号已被去除、改动或以任何方式变得无法辨认，且这种情形将由 Suunto 单方面裁量认定；或
4. 产品或附件曾暴露在包括但不限于防晒霜和驱蚊剂的化学物质中。

访问 Suunto 保修服务

您必须提供购买凭据才能获得 Suunto 保修服务。有关如何获取保修服务的说明，请访问 www.suunto.com/warranty、联系您的当地授权 Suunto 零售商，或者致电 Suunto 客服中心。

责任范围

在适用强制法律允许的最大范围内，本有限保修是向您提供的唯一和专用补救方案，将替代所有其他明示或暗示的保修。对于特殊、偶发、惩罚性或继发性的损失，包括但不限于：由于购买或使用本产品而导致的，或者因违反保修条款、违约、疏忽、严格侵权、违反任何法律或平衡原则而造成的预期利益损失、数据丢失、效用损失、资本成本、任何替代设备或设施的成本、第三方索赔以及财产的损坏，即使 Suunto 已获知发生此类损失的可能性，Suunto 亦不承担任何责任。对于提供所述保修服务过程中出现的迟延，Suunto 不承担任何责任。

11.4. CE

Suunto Oy 特此声明，本产品遵从 1999/5/EC 指令的实质要求和其他相关规定。

11.5. 专利公告

本产品受美国专利申请序列号 “11/152,076” 及其他国家/地区相关专利或专利申请的保护。更多专利申请正在处理之中。

11.6. 商标

Suunto Essential、其徽标及其他 Suunto 品牌商标和名称，均为 Suunto Oy. 的注册和未注册商标。保留所有权利。

11.7. 版权所有

版权所有 © Suunto Oy.保留所有权利。Suunto、Suunto 产品名称、其徽标及其他 Suunto 品牌商标和名称，均为 Suunto Oy. 的注册和未注册商标本文档及其内容归 Suunto Oy 所有，仅用于供其客户使用，以便获取与 Suunto 产品操作有关的知识和信息。在事先未取得 Suunto Oy 书面许可的情况下，不得因任何目的使用或分发其内容和/或以其他方式传播、披露或转载其内容。虽然我们已尽全力确保本文档中所含信息的全面性和准确性，但我们并未明示或暗示保证其完全准确。本文档内容可能随时更改，恕不另行通知。本文档的最新版本可访问 www.suunto.com 下载。

索引

ALTI & BARO.....	14	读数.....	14
ALTI & BARO 模式.....	14	方位跟踪.....	21
altimeter.....	16	分段.....	23
altimeter 模式.....	16	高度差测量仪.....	17
automatic.....	19	更改.....	9, 10, 11, 25
automatic profile.....	19	记录.....	17, 18, 19
barometer.....	18	记录间隔.....	24
barometer 模式.....	18	解锁.....	24
COMPASS.....	20	秒表.....	12
correct readings.....	20	模式.....	11, 14, 15, 16, 18, 19
depth meter.....	19	闹钟.....	13
depth meter 模式.....	19	内存.....	23, 24
getting correct readings.....	20	清洁.....	25
modes.....	20	圈数.....	23
profiles.....	19	日出和日落.....	12
TIME.....	11	日期.....	11
TIME 模式.....	11	日志.....	17, 18, 19, 23, 24
using ALTI & BARO mode.....	19	设置.....	11, 12, 13, 15
using COMPASS mode.....	20	时间.....	11
using profiles.....	19	时间设置.....	11
views.....	20	使用.....	21
按钮声音.....	9	使用 ALTI & BARO 模式.....	14, 15, 16, 17
按钮锁定.....	10	使用 ALTI & BARO 模式.....	15, 16, 18, 19
保养.....	25	使用 COMPASS 模式.....	20, 21
暴风警报.....	16	使用 TIME 模式.....	11, 12, 13
背光灯.....	10	使用模式.....	16, 18, 19
参考值.....	15	锁定.....	23, 24
查看.....	23	锁定日志.....	23
查看日志.....	23	提示音.....	9
常规设置.....	9, 10	天气趋势指示器.....	15
磁偏角值.....	21	校准.....	20
错误.....	14	语言.....	10
错误读数.....	14	正确.....	14
单位.....	9	正确读数.....	14
倒数计时器.....	12	指南针.....	20, 21
第二地时间.....	12		
电池.....	25		



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 10/2021

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