

SUUNTO ESSENTIAL

使用者指南


1. 安全.....	4
2. 歡迎使用.....	5
3. 簡介.....	6
4. 入門.....	7
5. 一般設定.....	9
5.1. 變更單位.....	9
5.2. 變更一般設定.....	9
5.2.1. 按鈕音.....	9
5.2.2. 提示音.....	9
5.2.3. 背光燈.....	10
5.2.4. 語言.....	10
5.2.5. 啟動按鈕鎖定功能.....	10
6. 使用時間模式.....	11
6.1. 變更時間設定.....	11
6.1.1. 設定時間.....	11
6.1.2. 設定日期.....	11
6.1.3. 設定兩地時間.....	12
6.1.4. 設定日出和日落時間.....	12
6.2. 使用碼錶.....	12
6.3. 使用倒數計時器.....	12
6.4. 設定鬧鈴.....	13
7. 使用 ALTI & BARO 模式.....	14
7.1. Alti & Baro 的運作方式.....	14
7.1.1. 取得正確讀數.....	14
7.1.2. 取得錯誤讀數.....	14
7.2. 設定模式和參考值.....	15
7.2.1. 與您活動搭配的模式.....	15
7.2.2. 設定模式.....	15
7.2.3. 設定參考值.....	15
7.3. 使用天氣趨勢指示器.....	15
7.4. 啟動暴風警報.....	16
7.5. 使用高度計模式.....	16
7.5.1. 使用高度差測量儀.....	17
7.5.2. 記錄日誌.....	17
7.6. 使用氣壓計模式.....	18
7.6.1. 記錄日誌.....	18
7.7. 使用自動設定檔.....	19
7.8. 使用深度計模式.....	19

7.8.1. 在深度計模式中記錄日誌.....	19
8. 使用指南針模式.....	20
8.1. 獲取正確讀數.....	20
8.1.1. 校準指南針.....	20
8.1.2. 設定磁偏角值.....	21
8.2. 使用指南針.....	21
8.2.1. 使用方位跟蹤.....	21
9. 使用記憶體.....	23
9.1. 高度計和氣壓計記憶體.....	23
9.2. 查看和鎖定日誌.....	23
9.2.1. 查看日誌.....	23
9.2.2. 鎖定與解鎖日誌.....	24
9.3. 選擇記錄間隔.....	24
10. 保養和支援.....	25
10.1. 處理指南.....	25
10.2. 更換電池.....	25
11. 規格.....	27
11.1. 圖示.....	27
11.2. 技術資料.....	28
11.3. 保固.....	28
11.4. CE.....	29
11.5. 專利聲明.....	29
11.6. 商標.....	30
11.7. 版權.....	30

1. 安全

安全措施類型：


 **警告** - 用於可能造成嚴重傷害或死亡的程序或情況。


 **小心** - 用於會造成產品損壞的程序或情況。

 **注釋** - 用於強調重要資訊。

安全警告：

 **警告** 請勿用於水肺潛水活動。


 **警告** 我們的產品雖然符合業界標準，但接觸到皮膚時仍可能引起過敏或刺激反應。若發生此情況，請立即停止使用並就醫。

 **小心** 請勿暴露於急劇的溫度變化中。

 **小心** 勿使用任何種類的溶劑。

 **小心** 勿使用防蟲劑。

 **小心** 請視同電子類廢棄物處理。

 **小心** 勿受到碰撞或掉落。

2. 歡迎使用

「近 80 年來，Suunto 始終為需要精確、可靠資訊的人們提供服務。我們的工具能幫助用戶更有效地實現自身目標，並從運動體驗中獲益良多。我們的產品對用戶而言往往極為重要。因此，Suunto 對於保持公司產品的最高品質標準引以為傲。」

Suunto 創建於 1936 年，是全球精密指南針、潛水電腦表和腕上高度計的領先製造商。我們的戶外儀器以其卓絕的設計、精確性和可靠性，贏得各大洲登山家、潛水者和探險家一致的信賴。1987 年，Suunto 率先推出首款潛水電腦錶，並於 1998 年推出首款高度計、氣壓計、指南針腕上電腦錶，Suunto 始終是當今戶外專家的首選。如要瞭解更多有關 Suunto 產品及其使用者的資訊，請造訪 www.suunto.com。

3. 簡介

Suunto Essential 結合了高度計、氣壓計及指南針多種功能，此外還具有時鐘、碼錶和日曆的功能。

本《使用者指南》說明產品功能、運作方式，以及操作的方法。另外，我們還加入了您可在實際生活中應用的例子。

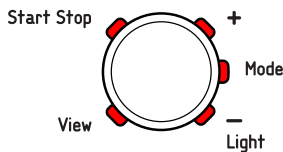
每個主要章節都提供了一種模式及其視圖的說明。同時，它還為您提供這些視圖的設定方法和使用的資訊。


Suunto Essential 可提供您時間、氣壓和高度的讀數。每個讀數都會提供額外資訊，方便您盡情享受您最愛的戶外活動。

4. 入門

基本設定

按任意按鈕即可啟動 Suunto Essential。接著，裝置會提示您設定語言、單位（英制或公制）、時間和日期。使用右上方的 [+] 按鈕和右下方的 [- Light] 按鈕變更設定。按右邊中間的 [Mode] 按鈕可確認並移動到下一個選單選項。您隨時都可按左下方的 [View] 按鈕回到上一層的選單選項。根據您的需要設定完成後，您即可開始使用 Suunto Essential 的基本時間功能。



 **注釋** 您需要設定高度計、氣壓計和指南針，以獲得正確的讀數。請參考《使用者指南》中有關正確設定這些功能的詳細資訊。

模式

您的 Suunto Essential 有三種模式：**TIME**、**ALTI & BARO** 與 **COMPASS**。《使用者指南》中對於這些模式有詳細的解說。已啟動的模式會在其名稱上圍有方形標記。您可以使用中間右側的 [Mode] 按鈕，在主要模式之間切換。試試看！



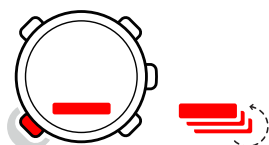
視圖

每一種模式都有一套視圖，可以使用左下方的 [View] 按鈕進行查閱。視圖會出現在顯示幕的下半部分。視圖包含有關所啟用模式的補充資訊，例如：查看 **TIME** 模式中作為補充資訊的秒數。部分視圖亦有互動功能。

Suunto Essential 有四種互動視圖：

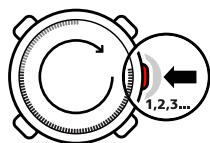
- 碼錶（**TIME** 模式）
- 倒數計時器（**TIME** 模式）
- 日誌記錄器（**ALTI & BARO** 模式）
- 高度差測量儀（**ALTI & BARO** 模式）

當互動視圖開啟時，您可以使用左上方的 [Start Stop] 按鈕將其啟動、停止和重新啟動，以及按住右上方的 [+] 按鈕重設。從 **TIME** 模式進入碼錶，然後嘗試一下吧！



選單

在 **MENU** 中，您可以變更數值、變更一般設定和單位，或是查看儲存在日誌簿裡的日誌。如要進入 **MENU**，可在 **TIME**、**ALTI & BARO** 或 **COMPASS** 模式中將右側中間的 [Mode] 按鈕按住。顯示幕外圍的部分會顯示您的過渡時間。按左上方的 [Start Stop] 按鈕可退出 **MENU** 模式。當 **MENU** 的退出選項可用時，顯示幕上 [Start Stop] 按鈕旁邊會出現一個「X」。請熟悉進入和退出 **MENU** 的方法！



背光燈

按右下方的 [- Light] 按鈕可在任何模式下啟動背光燈。五秒鐘後，背光燈會自動關閉。如果您希望在 **MENU** 中使用背光燈，您必須在進入 **MENU** 之前，在 **TIME**、**ALTI & BARO** 或 **COMPASS** 模式中將其啟動。當您回到某個模式時，背光燈將會恢復正常。

按鈕鎖定

您可以按住右下方 [-Light] 按鈕來啟動或關閉按鈕鎖定。



注釋 啟動按鈕鎖定时，您可以變更視圖和使用背光燈。

變更數值

如要變更設定，您必須在 **MENU** 中進行。如要進入 **MENU**，請在 **TIME**、**ALTI&BARO** 或 **COMPASS** 模式下按住右側中間的 [Mode] 按鈕。**MENU** 模式下所作的任何變更皆會立即生效。例如，若您進入 **MENU** 中的 **TIME-DATE**，將時間從 12:30 改為 11:30 後退出，時間就會設定為 11:30。

5. 一般設定

在使用您的 Suunto Essential 之前，建議先根據您的偏好設定測量單位和一般設定。您可在 **MENU** 中變更一般設定。

5.1. 變更單位

在 **UNITS** 中選擇測量單位，包括：

- **TIME**：24h／12h
- **DATE**：dd.mm／mm.dd
- **TEMPERATURE**：°C／°F（攝氏／華氏）
- **AIR PRESSURE**：hPa／inHg
- **ALTITUDE**：meters／feet

進入 **MENU** 中的 **UNITS**：

1. 在 **TIME**、**ALTI & BARO** 或 **COMPASS** 模式中按住 [Mode] 按鈕，以進入 **MENU**。
2. 使用 [- Light] 下拉至 **UNITS**。
3. 從 [Mode] 中進入。

變更單位：

1. 在 **UNITS** 中，使用 [+] 和 [- Light] 滾動選項列表。
2. 從 [Mode] 中進入。
3. 使用 [+] 和 [- Light] 變更數值，按下 [Mode] 確認。
4. 使用 [Start Stop] 退出 **MENU**。

5.2. 變更一般設定

您可在 **GENERAL** 中進行一般設定，包括：

- **BUTTON TONE**：開／關
- **tone GUIDE**：開／關
- **BACKLIGHT**：燈光按鈕／任意按鈕
- **LANGUAGE**：英語、法語、西班牙語、德語

進入 **MENU** 中的 **GENERAL**：

1. 在 **TIME**、**ALTI & BARO** 或 **COMPASS** 模式中按住 [Mode] 按鈕，以進入 **MENU**。
2. 使用 [- Light] 下拉至 **GENERAL**。
3. 從 [Mode] 中進入。

5.2.1. 按鈕音

在 **BUTTON TONE** 中，您可以將按鈕音開啟或關閉。每次按下按鈕時都會發出一聲按鈕音，以確認操作。

1. 在 **GENERAL** 中選擇 **BUTTON TONE**。
2. 使用 [+] 和 [- Light] 切換按鈕音的開關狀態。

5.2.2. 提示音

您可以在 **tone GUIDE** 中打開和關閉提示音。進行下列操作時會聽到提示音：

- 變更設定值時
- 設定高度參考值時
- 啟動或停止日誌記錄器時
- 在記錄日誌時標示高度點
- 啟動或停止碼錶時
- 於 **ALTIMETER** 模式下，裝置在 **BAROMETER** 和 **AUTOMATIC** 模式之間切換時。

開啟或關閉提示音：

1. 在 **GENERAL** 中選擇 **TONE GUIDES**。
2. 使用 **[+]** 和 **[- Light]** 切換提示音的開關狀態。

5.2.3. 背光燈

在 **BACKLIGHT** 中，您可以切換兩種不同的燈光模式：任意按鈕和燈光按鈕。

可將背光燈設定為正常使用或夜間使用：

1. 在 **GENERAL** 中選擇 **BACKLIGHT**。
2. 使用 **[+]** 和 **[- Light]**，在 **LIGHT BUTTON** 和 **ANY BUTTON** 之間切換背光燈。

已選取 **LIGHT BUTTON** 時，若要啟動背光燈，請按 **[- Light]**。五秒鐘後，背光燈會自動關閉。如果您希望在 **MENU** 中使用背光燈，您需要在 **TIME**、**ALTI & BARO** 或 **COMPASS** 模式中將其啟動，之後再進入 **MENU**。背光燈會在您退出 **MENU** 前保持開啟狀態。

選擇 **ANY BUTTON** 時，每按一次按鈕就會啟動背光燈。


5.2.4. 語言

在 **LANGUAGE** 中選擇您的 Suunto Essential 用戶介面語言（英語、德語、法語或西班牙語）。

選擇語言：

1. 在 **GENERAL** 中選擇 **LANGUAGE**。
2. 使用 **[+]** 和 **[- Light]** 在列表中選擇一種語言。

5.2.5. 啟動按鈕鎖定功能

您可以按住 **[-Light]** 按鈕來啟動或解除按鈕鎖定。啟動按鈕鎖定时會顯示鎖定符號 。



注释 啟動按鈕鎖定时，您可以變更視圖和使用背光燈。

6. 使用時間模式

TIME 模式可處理時間測量。

TIME **ALTI & BARO** **COMPASS**



您可以藉由 [View] 在下列視圖中捲動：

- 日期：目前的星期和日期
- 秒：秒數
- 兩地時間：另一時區的時間
- 日出和日落：特定地點的日出和日落時間
- 碼錶：運動計時器
- 倒數計時器：鬧鈴在設定的時間之後響起
- 空白：無其他視圖

 **注释** 位於螢幕下方面板的秒數視圖會在閒置 2 小時後關閉，以節省電池電力。重新進入視圖即可啟動。

6.1. 變更時間設定

您可以在 **MENU** 中變更時間設定。

進入 **MENU** 中的時間設定：

1. 按住 [Mode] 進入 **MENU**。
2. 使用 [- Light] 下拉至 **TIME-DATE**。
3. 從 [Mode] 中進入。

6.1.1. 設定時間

您可以在 **TIME** 中設定時間。

如要設定時間：

1. 在 **TIME-DATE** 中選擇 **TIME**。
2. 使用 [+] 和 [- Light] 變更時、分、秒的數值。

6.1.2. 設定日期

在 **DATE** 中，您可以設定月、日、年。

如要設定日期：

1. 在 **TIME-DATE** 中選擇 **DATE**。
2. 使用 [+] 和 [- Light] 變成年、月、日的值。


關於如何變更時間顯示的格式，請見 5.1. 變更單位。

6.1.3. 設定兩地時間

在 **DUAL TIME** 中，您可以設定位在不同時區的某地點時間。

設定兩地時間：

1. 在 **TIME-DATE** 中選擇 **DUAL TIME**。
2. 使用 **[+]** 和 **[- Light]** 變更時、分、秒的數值。

 **注釋** 我們建議您將您所在地的時間設為主要時間，因為鬧鐘啟動鬧鈴依據的是主要時間。


當您在國外旅行時，可以將兩地時間設為家鄉的時間。主要時間是您目前所在地的時間。這樣您就能隨時知道當地時間、又可以快速查看家鄉的時間。

6.1.4. 設定日出和日落時間

在 **SUNRISE** 中選擇一個參考城市，使 Suunto Essential 可以用來提供日出和日落的時間。

設定日出和日落的時間：

1. 在 **MENU** 中選擇 **SUNRISE**。
2. 使用 **[+]** 與 **[-Light]** 可在各個地點間滑動。
3. 使用 **[Mode]** 選擇一個地點。

 **注釋** 如果您想要為裝置中未列出的地點設定日出和日落時間，請從同一時區中選擇另一個參考城市。選擇您所在地北邊或南邊最近的一個城市。

您在 Algonquin 徒步旅行，這是多倫多北邊的一個超大的國家公園。您想知道日落的時間，這樣您就知道什麼時候該開始搭設過夜的帳篷。您選擇「多倫多」作為日出—日落的參考城市。您的 現在可以告訴您太陽什麼時候下山了。

6.2. 使用碼錶

碼錶可用來測量時間。它的精度是 0.1 秒。

若要使用碼錶：

1. 在 **TIME** 模式中選擇碼錶視圖。
2. 使用 **[Start Stop]** 啟動、停止和重新啟動碼錶。
3. 按住 **[+]** 可重設碼錶。

您的朋友正在接受跑步訓練，需要知道自己跑 100 公尺花了多久時間。您在他起跑時立刻按下碼錶。然後在他到達終點時立刻按停碼錶。結果是：11.3 秒。還不錯！

6.3. 使用倒數計時器

在 **COUNTDOWN** 中，您可以設定倒數計時器，從預設的時間倒數至零。數到零時，鬧鈴就會響起。預設值是 5 分鐘。

如要變更預設的倒數時間：

1. 在 **MENU** 中選擇 **TIME-DATE**。
2. 選擇 **COUNTDOWN**。
3. 設定計時器的分和秒數（最大值為 99 分鐘、59 秒）。

4. 使用 [Mode] 確認。

如要開始倒數：

1. 在 **TIME** 模式中，選擇倒數計時器視圖。
2. 使用 [Start Stop] 啟動、停止和重新啟動。
3. 按住 [+] 可重設倒數計時器。

您正在徒步旅行的途中。現在是早上。您醒來後走出帳篷，開始在營火旁作早餐。今天，您想要將雞蛋煮 8 分鐘。您將雞蛋放入鍋裡，計數器設為 8 分鐘，然後等水沸騰。水開以後，您開始用倒數計時器計時。到 8 分鐘時，您的 鬧鈴響了。轉眼間！完美的 8 分鐘雞蛋完成了。

6.4. 設定鬧鈴

您可以將 Suunto Essential 作為鬧鐘使用。

進入並設定鬧鈴：


1. 在 **MENU** 中選擇 **TIME-DATE**。
2. 選擇 **ALARM**。
3. 使用 [+] 和 [- Light] 切換鬧鈴的開關狀態。
4. 使用 [Mode] 確認。
5. 使用 [+] 和 [- Light] 設定時、分。

當鬧鈴開啟時，鬧鈴符號🔔會出現在顯示幕上。

鬧鈴響起時，您可將其關閉或使用小睡功能。

如果您選擇 **YES** 或不選，鬧鈴會停止，然後每五分鐘響一次，直到您將它關閉。小睡功能可讓您小睡最多十二次、最長一小時的時間。如果您選擇 **NO**，鬧鈴就會停止，並在隔天的同一時間再次響起。



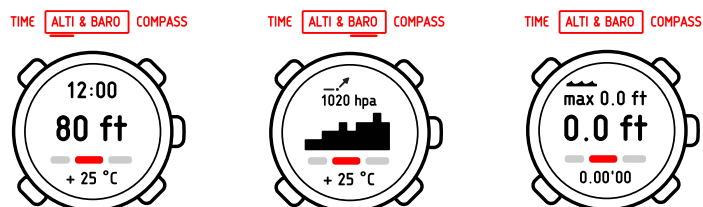
 **提示** 當小睡功能開啟時，您可以在 **TIME** 模式中按住 [View] 將其關閉。

您希望明天早上早起。您在睡覺前，把 鬧鈴設在 6:30。隔天早上 6:30 鬧鐘把您叫醒，但您還想再睡個五分鐘。在裝置詢問您是否要再小睡片刻時，您選擇 YesYes。五分鐘後，鬧鈴再次響起。這次，您起了床，並愉快地開始為旅行作準備。多睡五分鐘的結果是多麼不一樣啊！

 **注释** 小睡功能啟用時，警報符號會閃爍。小睡功能停用時，警報符號即停止閃爍。

7. 使用 ALTI & BARO 模式

在 ALTI & BARO 模式中，您可以查看目前高度、大氣壓或潛水的深度。它提供四種模式：AUTOMATIC、ALTIMETER、BAROMETER 與 DEPTH METER（參閱 7.2.2. 設定模式）。在 ALTI & BARO 模式下，您可依據所啟動的模式查閱不同視圖。



7.1. Alti & Baro 的運作方式

為從 ALTI & BARO 取得正確的讀數，瞭解 Suunto Essential 如何計算高度和海平面氣壓非常重要。

Suunto Essential 會持續測量絕對氣壓。根據此測量值和參考值，可計算出高度或海平面氣壓。

⚠️ 小心 感應器周圍區域須無灰塵和沙子。切勿將任何物體插入感應器的開口處。

7.1.1. 取得正確讀數

如果您正在進行需要知道大氣壓力的戶外活動，您需要輸入您所在位置的高度參考值。您可從大多數的地形圖中找到此資訊。您的 Suunto Essential 將會為您顯示正確的讀數。

為取得正確的高度值，您需要輸入海平面氣壓參考值。您所在位置的海平面氣壓參考值可在當地報紙的天氣版或國家氣象服務機構的網站上找到。

持續測量絕對大氣壓 $\text{絕對大氣壓} + \text{高度參考值} = \text{海平面氣壓}$

* $\text{絕對大氣壓} + \text{海平面氣壓參考值} = \text{高度}$ *

當地天氣條件變化會影響高度的讀數。如果當地天氣變化頻繁，建議您時常重設當地高度參考值；最好是在旅行開始前可以取得參考值時重設。如果當地天氣穩定，就不需要設定參考值。

7.1.2. 取得錯誤讀數

Altimeter 模式 + 站立不動 + 天氣變化

如果您的 ALTIMETER 模式在一個固定地點長時間打開，但該地點的天氣已有變化，裝置便會顯示錯誤的高度讀數。

Altimeter 模式 + 高度變化 + 天氣變化

如果您的 ALTIMETER 模式處於開啟狀態，而您在上下山時天氣頻繁地發生變化，裝置將會顯示錯誤的讀數。

Barometer 模式 + 高度變化

如果 **BAROMETER** 模式在您上下山時長時間處於開啟狀態，裝置會假定您站在原地不動，而把高度變化解讀為海平面氣壓變化。在此情況下，裝置會顯示錯誤的海平面氣壓讀數。

今天您兩天徒步旅行的第二天。您想起早上出發時忘記將 Barometer 模式切換到 Altimeter 模式。您知道現在您 上的高度讀數是錯誤的。所以，您走到地形圖上標有高度參考值的位置中離您最近的一個。您依照當下資訊修正您 上的高度參考值。現在高度又會恢復正確的讀數了。

7.2. 設定模式和參考值

7.2.1. 與您活動搭配的模式

當您的戶外活動與高度變化有關時（例如在山地中步行），應選擇 **ALTIMETER** 模式。當您的戶外活動不會有高度的變化時（例如衝浪、航行），應選擇 **BAROMETER** 模式。為得到正確的讀數，模式必須符合活動類型。您可以讓 Suunto Essential 決定當下何種模式最適合您，也可以自己選擇一種合適的模式。

7.2.2. 設定模式

如要設定模式：

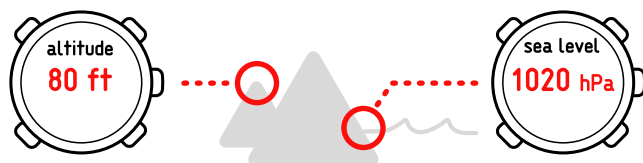
1. 在 **MENU** 中選擇 **ALTI-BARO**。
2. 選擇 **PROFILE**。
3. 選擇一種合適的模式。

或者您也可以在 **ALTI & BARO** 模式中按住 [View] 來設定模式。

7.2.3. 設定參考值

如要設定參考值：

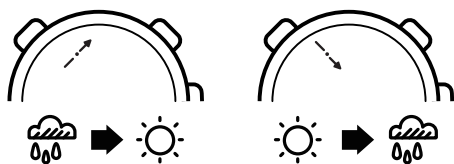
1. 在 **MENU** 中選擇 **ALTI-BARO**。
2. 選擇 **REFERENCE** 並在 **ALTIMETER** 和 **SEA LEVEL** 中選擇一個。
3. 使用 [+] 和 [- Light] 設定已知的參考值。



您正在步行，在看到目前高度的標誌時休息了一會兒。您查看 的高度讀數，發現兩個數字間稍有差別。您在 上設定高度參考值，使之與標誌上的數字一致。

7.3. 使用天氣趨勢指示器

天氣趨勢指示器位於顯示幕的上方。它會在 **TIME** 和 **ALTI & BARO** 模式中顯示，讓您能夠快速參考查看即將來臨的天氣狀況。天氣趨勢指示器是由構成一個箭號的兩條線所組成。每條線代表 3 小時的時間。右邊的線代表最後的三個小時。左邊的線代表這最後 3 小時之前的 3 個小時。所以，這些線條可以表示 9 種不同的氣壓變化趨勢。



	3-6 小時以前的情況	過去 3 小時的情況
	已劇烈下降 (>2 百帕 (hPa)/3 小時)	正在劇烈下降 (>2 百帕 (hPa)/3 小時)
	保持穩定	正在劇烈上升 (>2 百帕 (hPa)/3 小時)
	已劇烈上升 (>2 百帕 (hPa)/3 小時)	正在劇烈下降 (>2 百帕 (hPa)/3 小時)

提示 如果天氣趨勢指示器顯示氣壓正持續上升，很有可能會出現好天氣。反之，如果氣壓持續下降，則很有可能會出現壞天氣。

7.4. 啟動暴風警報

暴風警報會通知您氣壓值在三小時內下降了至少 4 百帕 (hPa) / 0.12 英寸汞柱 (inHg)。Suunto Essential 會啟動警報，並在顯示幕上閃爍警報符號 20 秒。暴風警報只有在啟動 ALTI & BARO 模式中的 BAROMETER 模式時才能運作。

若要啟動暴風警報：

1. 在 MENU 中選擇 ALTI-BARO。
2. 選擇 STORM ALARM。
3. 使用 [+] 和 [- Light] 打開或關閉暴風警報。

提示 您可藉由按下任何按鈕來停止警報。

當您的 啟動暴風警報時，您正在濃密森林裡徒步旅行。天氣在過去三個小時變糟了 — 天空變得陰暗。幸好 提前警告您，因為您必須在可能的瞬間暴雨來臨前找到躲雨的地方。

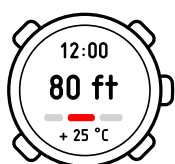
7.5. 使用高度計模式

ALTIMETER 模式是根據參考值來計算高度。參考值可以是海平面氣壓或之前高度參考值的某一點。當 ALTIMETER 模式啟動時，ALTI 此字在顯示幕上會出現底線。

ALTIMETER 模式啟動後，您可以用 [View] 查閱以下視圖：

- 日誌記錄器：將高度變化記入日誌
- 高度差測量儀：測量從某特定點算起的高度差
- 溫度：測量目前溫度
- 空白：無補充資訊

TIME **ALTI & BARO** COMPASS



7.5.1. 使用高度差測量儀

高度變化測量儀能顯示您目前位置和某特定地點之間的高度差。此功能在登山時特別有用，例如當您想知道您攀爬的高度進度時。

使用高度差測量儀：

1. 在 **ALTI & BARO** 模式中選擇高度差測量儀視圖。
2. 使用 [Start Stop] 啟動、停止或重新啟動該視圖。
3. 按住 [+] 按鈕可重設。

您將要攀登一座高 3,280 英尺（1000 公尺）的山峰。您希望可以查看攀登進度，因此啟動了上的高度差測量儀。開始攀登後，您不時查看您到下一個檢查點的距離。攀登到一定高度後，您開始覺得累了。在查看高度後，你發現前面還要爬很長的一段路。或許此時的您需要重新思考下一個檢查點。

7.5.2. 記錄日誌

日誌記錄器儲存了從啟程到結束發生的所有高度變化。如果您的活動中會發生高度的變化，您可以將高度變化記錄下來，儲存供稍後查看。

您也可設定高度標識（圈數），以查看前一個標識和目前標識之間的持續時間和上升／下降的高度。您的標識會被儲存在記憶體中，您可以稍後再查閱。

如要記錄日誌：

1. 在 **ALTI & BARO** 模式中選擇日誌記錄器視圖。
2. 使用 [Start Stop] 啟動、停止或重新啟動該視圖。
3. 記錄日誌時，使用 [+] 設定圈數。
4. 按住 [+] 可重設（只有在記錄器停止時才可進行此操作）。


日誌高度差：透過下列圖示，顯示日誌記錄的起始點與結束點間的高度差：

	在附加視圖中：
▲	會於您的高度高於起始點時顯示。
—	會於您的高度與起始點相同時顯示。
▼	會於您的高度低於起始點時顯示。
≡	會於您查看記錄開始後上升的高度時顯示。
⇩	會於您查看記錄開始後下降的高度時顯示。

高度點會依您選擇的記錄間隔來記錄（參見 9.3. 選擇記錄間隔）。

變更記錄速度：

1. 在 **MENU** 中選擇 **MEMORY**。
2. 選擇 **REC INTERVAL**。
3. 使用 [+] 和 [- Light] 變更記錄速度。

 **注釋** 在您瀏覽各種記錄速度時，顯示幕的下方會顯示您可記錄的大致時間長度。視您在記錄期間的活動而定，實際記錄的持續時間可能會稍有變化。

您可以從 **MENU** 中的 **LOGBOOK** 存取日誌歷史記錄，包括日誌的細節（參見 9.2. 查看和鎖定日誌）。

 **提示** 當您停止日誌記錄器時，您可以在重設記錄前進入日誌簿中查看目前的記錄。

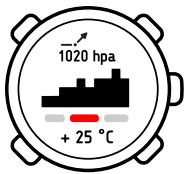
7.6. 使用氣壓計模式


BAROMETER 模式會顯示目前的海平面氣壓。此數值是根據給定的參考值和持續測量到的絕對氣壓值計算而得的。海平面氣壓的變化會在顯示幕中央以圖形方式呈現。顯示幕會顯示過去 24 小時以來每間隔 30 分鐘所作的記錄。

當 **BAROMETER** 模式啟動時，**BARO** 此字在顯示幕上會出現底線。

BAROMETER 模式啟動後，您可以用 [View] 查閱以下視圖：

- 溫度：測量目前溫度
- 日誌記錄器：將高度變化記入日誌
- 高度參考值：顯示高度參考值
- 時間：顯示目前時間
- 空白：無其他視圖



 **注釋** 如果您將 *Suunto Essential* 戴在手腕上，您需先將它取下才能獲得準確的溫度讀數，因為您的體溫會影響初始讀數。

您可於 **MENU** 中的 **ALTI-BARO** 記憶體裡查看 7 日的海平面氣壓變化日誌（參閱 9.1. 高度計和氣壓計記憶體）。

您仍在徒步旅行，覺得越來越疲倦。您決定小睡一會兒，所以架起了帳篷。由於您的高度將保持不變達一段時間，因此您啟動了 **BarometerBarometer** 模式。等您醒來後，您就可以藉由查看天氣狀況來檢視海平面氣壓變化。

7.6.1. 記錄日誌

當您在 **ALTIMETER** 模式中記錄日誌時，您可以在徒步旅行的中途休息等時刻切換到 **BAROMETER** 模式。

記錄日誌將持續地記錄，但不會記錄氣壓的變化。啟動氣壓計模式時，裝置會假定您沒有移動高度，所以不會記錄任何高度變化。所以在這段期間高度日誌會保持不變。關於日誌記錄器的詳細使用資訊，參見 7.5.2. 記錄日誌。


您可以在 **BAROMETER** 模式中啟動、停止和重設高度測量。

您正在徒步旅行中記錄高度變化，並決定好好休息一會兒。您切換到 **Barometer** 模式。由於一直在記錄高度，但沒有發生高度變化，於是您進入 **Barometer** 模式的日誌記錄器視圖，並停止高度記錄。

7.7. 使用自動設定檔

自動設定檔會根據您的運動在**高度計**和**氣壓計**設定檔之間自動切換。自動設定檔啟用時，顯示螢幕右上方會顯示 [自動圖示]。根據啟用的設定檔，您可以透過 [檢視] 存取**高度計**或**氣壓計**設定檔視圖。

當裝置在 3 分鐘內高度變化 5 公尺時，**高度計**設定檔將啟用。當裝置高度 12 分鐘未發生變化時，**氣壓計**設定檔將啟用。

 **注释** 自動設定檔不應始終啟用。一些運動需要持續啟用**氣壓計**設定檔，即使您可能正在運動（例如，衝浪）。也就是說，在特定情況下，您需要手動選擇合適的設定檔。

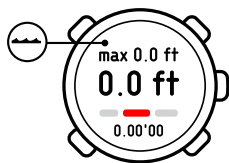
7.8. 使用深度計模式

潛水時，您可以使用 **DEPTH METER** 模式。它能顯示您目前的深度和您下潛到達的最大深度。該裝置能負荷的最大深度是 32.8 英尺（10 公尺）。當 **DEPTH METER** 模式啟動時，顯示幕的左上方會出現一個波浪形的圖示。

DEPTH METER 模式啟動後，您可以用 [View] 查閱以下視圖：

- 日誌記錄器：對潛水進行記錄
- 溫度：測量目前溫度
- 時間：顯示目前時間

TIME **ALTI & BARO** COMPASS




7.8.1. 在深度計模式中記錄日誌


日誌記錄器在 **DEPTH METER** 模式下的運作類似於在 **ALTIMETER** 模式下的運作，只是它記錄的是潛水的深度而不是攀登的高度。

在 **DEPTH METER** 模式中記錄日誌：

1. 在 **ALTI & BARO** 模式中選擇日誌記錄器視圖。
2. 使用 [Start Stop] 啟動、停止或重新啟動該視圖。開始潛水。
3. 當您返回水面時，按住 [+] 重設。

 **小心** 請勿於裝置在水面下時按下按鈕。

 **注释** 您需要在 **ALTIMETER** 模式下重設日誌記錄器，然後才能在 **DEPTH METER** 模式中使用日誌記錄器。否則，您的最大潛水深度會與您目前在水面上的高度一樣。

 **提示** 當您停止了您的日誌記錄器後，您可在重設前進入日誌簿並查看目前的記錄！

8. 使用指南針模式

指南針模式讓您可以相對磁北極定位自身方向。在指南針模式下，您可以透過 [檢視] 存取以下視圖：

- 時間：顯示目前時間
- 基本方位：顯示基本方位朝向
- 方位跟蹤：顯示朝向和設定方位之間的方向。

一分鐘後指南針會自動切換為省電模式。透過 [啟動停止] 重新啟用。

8.1. 獲取正確讀數

要確保指南針模式下的指南針讀數正確：**指南針**


- 提示時正確校正指南針（參見 8.1.1. 校準指南針）
- 設定正確的偏差值
- 保持裝置水平
- 遠離金屬（如珠寶首飾）和磁場（如電線）

8.1.1. 校準指南針

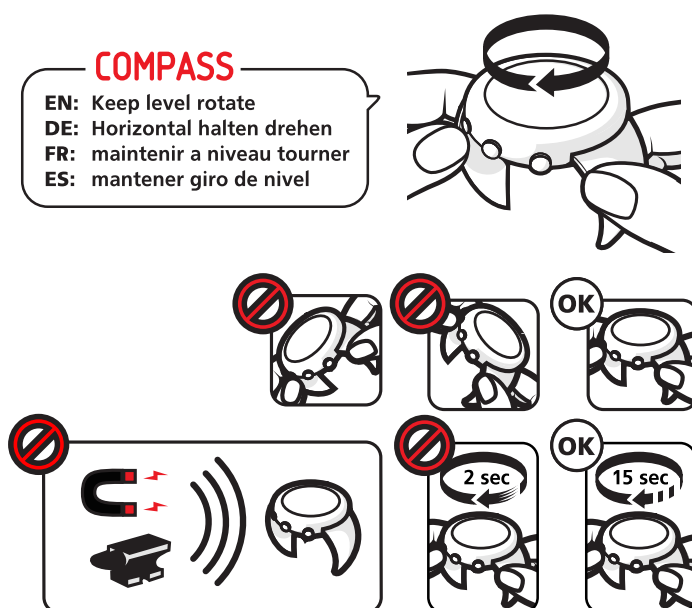
第一次使用此裝置及更換電池時，都需小心校準裝置。需要校準時，裝置會一直提示您。

若要校準指南針：

1. 使裝置保持水平，不要往任何方向傾斜。
2. 依順時鐘方向緩慢地旋轉裝置（轉一圈約 15 秒），直到啟動指南針為止。

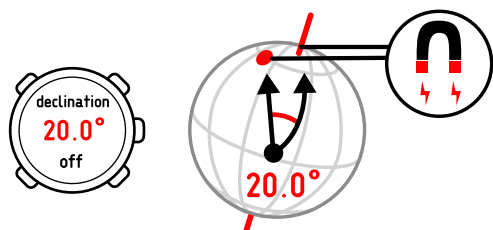
 **注释** 如果您注意到指南針有誤差，您可重新校準：在指南針模式下，使裝置保持水平，緩慢地依順時鐘方向旋轉 5-10 次。

 **提示** 每次使用前，請重新校準指南針，以確保最佳精準度。



8.1.2. 設定磁偏角值

紙本地圖是指向地理北極。而指南針指的是地磁北極 — 是地球上磁場牽引的區域。由於地磁北極和地理北極不是同一位置，您必須在您的指南針上面設定磁偏角。地磁北極和地理北極之間的角度即為磁偏角。



絕大多數的地圖上都註有磁偏角值。每年地磁北極的位置都會發生變化，所以最精確的磁偏角更新值可以在網際網路上找到（例如美國的國家地球物理資料中心）。

但是定向越野地圖是根據地磁北極繪成的。也就是說，當您在使用定向越野地圖時，您需將磁偏角值設為 0 度，以將磁偏角校正關閉。

如要設定磁偏角值：

1. 在 **MENU** 中選擇 **COMPASS**。
2. 將磁偏角關閉或選擇 **W**（西）或 **E**（東）。
3. 使用 **[+]** 和 **[- Light]** 設定磁偏角值。

8.2. 使用指南針

在 **COMPASS** 模式下時，您可在顯示幕的邊緣看到兩個移動的部分。它們是指向北方。12 點鐘方向的細線是顯示您前進的方向，以及作為指南針的方向針功能。您前進方向的數值會顯示在顯示幕中央。

在 **COMPASS** 模式下，您可以使用 **[視圖]** 查閱下列視圖：

- 時間：顯示目前時間
- 基數：以基數方向顯示目前前進的方向
- 方位跟蹤：顯示前進方向與設定方位之間的方向

如果不按任何按鈕，指南針將在一分鐘後自動切換到節能模式。使用 **[Start Stop]** 可重新啟動。

指南針的使用方式有兩種：使用儀錶蓋，或是方位跟蹤。

TIME ALTI & BARO **COMPASS**




8.2.1. 使用方位跟蹤

在方位跟蹤中，您可以鎖定一個方向，然後您的 Suunto Essential 指南針會指引您朝該方向走。

使用方位跟蹤：

1. 將指南針的尖頭方向指向您想要去的方向，然後按 [Start Stop]。此時方向即可鎖定。顯示幕的中央會顯示您目前的方向，且會隨著您的移動而改變。
2. 顯示幕第一排的箭頭是指向您需要前進的方向，以保持您想要的方位。▶▶ 符號是用於確認您正在朝正確的方向前進。

 **注释** 按 [- Light] 還可以啟動背光燈。

您正在徒步旅行，且已爬上了一個陡坡。俯視下面的山谷時，您看到另外一座山頭上有一個小屋。您決定通過山谷走到小屋。您將 指南針的方向箭頭指向小屋並鎖定方向。當您在山谷裡時，顯示幕前排的箭頭告訴您應該往哪走。為延長電池壽命，指南針每次的啟動時間只有 40 秒，所以您需要不時地重新啟動指南針，以檢查您的方向。只要不偏離方向，您很快就能到達。

9. 使用記憶體

9.1. 高度計和氣壓計記憶體

ALTI-BARO 會自動記錄最近七天的高度變化或海平面氣壓變化。資訊會依記錄當時所使用的模式來儲存。記錄每三十分鐘儲存一次。

若要檢視最近七天的記錄：

1. 在 **MEMORY** 中選擇 **ALTI-BARO**。
2. 使用 **[+]** 和 **[- Light]** 瀏覽記錄。

您在山中露營。您想要預測明天的天氣，所以在晚上將 切換到 **Barometer** 模式。早上時，您查看 **alti-baro** 記憶體，發現整個晚上氣壓都很穩定。希望這樣的穩定能維持一整天。

9.2. 查看和鎖定日誌

日誌記錄器在 **ALTIMETER**、**BAROMETER** 或 **DEPTH METER** 模式中所記錄的日誌皆會儲存在 **LOGBOOK** 中。最多可以儲存 10 個日誌。在 **LOGBOOK** 中，新的日誌會將最舊的日誌替換掉。如要保留日誌，您可將其鎖定。▲ 日誌鎖定時將會顯示。您最多能鎖定 9 個日誌。

當進入 **LOGBOOK** 時，您可以看到未鎖定的日誌數量。接著您可以選擇查看或是鎖定日誌。

查看日誌時，您會先看到可用的日誌列表，包含時間和日期。您可以滾動列表並進入每個日誌，查看其摘要資訊及細節。

9.2.1. 查看日誌

查看日誌摘要時，您可以看到下列內容：

- 總結圖、記錄的時間和最高點
- 總下降高度、下降時間、平均下降速度
- 總攀登高度、攀登時間、平均攀登速度
- 高度計分段時間（自開始以來的總日誌時間長度）及單圈時間（自前次單圈時間以來的時間長度）

查看日誌細節時，您可以看到下列內容：

- 高度變化圖
- 記錄時間
- 記錄時的高度／深度

查看日誌：

1. 在 **MEMORY** 中選擇 **LOGBOOK**。
2. 從列表中選擇一個日誌。
3. 選擇 **VIEW**。
4. 使用 **[+]** 和 **[- Light]** 切換日誌摘要。
5. 使用 **[Mode]** 查看日誌細節。
6. 使用 **[+]** 和 **[- Light]** 增加和減少滑動速度以及改變方向。使用 **[Mode]** 可停止。



注釋 滑動圖形時，您目前的位置會在圖形的中央。



注釋 只有高度計日誌含有摘要。

9.2.2. 鎖定與解鎖日誌

如要鎖定或解鎖日誌：

1. 在 **MEMORY** 中選擇 **LOGBOOK**。
2. 從列表中選擇一個日誌。
3. 選擇 **LOCK / UNLOCK**。
4. 使用 [Mode] 鎖定／解鎖日誌 或 使用 [View] 取消）。

9.3. 選擇記錄間隔

您可以在 **MENU** 中的 **REC INTERVAL** 選取記錄間隔。


有五種記錄間隔可供選擇：

- 1 秒
- 5 秒
- 10 秒
- 30 秒
- 60 秒

在您瀏覽各種間隔時，顯示幕的下方會顯示可供選擇的記錄時間。

選擇記錄間隔：

1. 在 **MEMORY** 中選擇 **REC INTERVAL**。
2. 使用 [+] 和 [- Light] 選擇一個記錄間隔。


 **提示** 最好以較短的記錄間隔來記錄高度快速變化且持續進行的短暫活動（例如下坡滑雪）。最好以較長的記錄間隔來記錄高度慢速變化的長時間活動（例如徒步旅行）。

10. 保養和支援

10.1. 處理指南

請小心處理 Suunto Essential。如果本裝置掉落或被錯誤使用，內部靈敏的電子元件可能會因此受損。

請勿嘗試自行開啟或修理 Suunto Essential。若在使用裝置時遇到問題，請洽詢最近的 Suunto 授權服務中心。

 **提示** 請記得到 www.suunto.com/register 註冊您的產品，以取得個人化支援。

僅限使用原裝 Suunto 配件 — 非原裝配件導致的損害不在保固範圍內。

皮質腕帶

Suunto Essential 皮質腕帶是以高品質天然皮革製成。基於這類材質的天然差異特性，每條腕帶的效能及壽命可能會有所不同。


如同皮帶、錢包與其他皮革製品一樣，使用的情況對皮質腕帶的效能及壽命也會有顯著的影響。若與淡水、鹹水及汗水接觸，皮帶的顏色及氣味可能會改變，並縮短其壽命。

若您打算在游泳、潛水或參與劇烈活動時使用 Suunto Essential，建議您使用人工合成的腕帶。


清潔

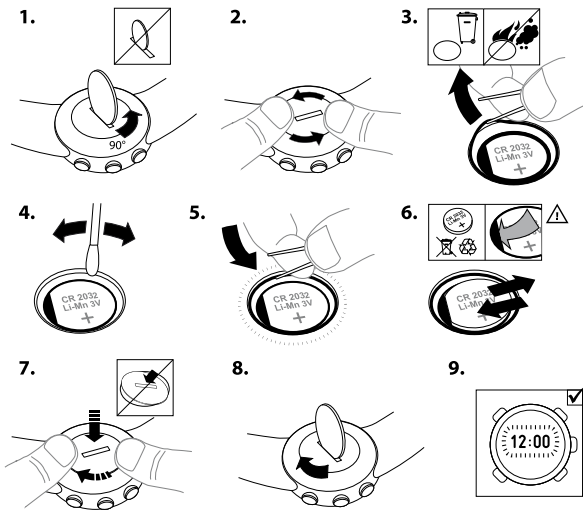
請定期以淡水及軟質布料清潔並使其乾燥 Suunto Essential，特別是在大量流汗或游泳之後。避免讓皮質腕帶沾濕。

10.2. 更換電池

 **注释** 為減少起火或燒傷的危險，請勿壓碎、穿刺或將廢棄的電池丟入火中或水中。請正確回收或棄置舊電池。

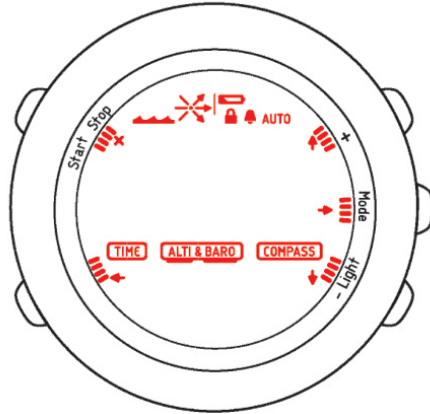
 **注释** 如果電池蓋螺紋已受損，請將您的裝置送到 Suunto 授權代表處維修。

 **注释** 若可提供，您的產品必須使用 Suunto 原廠電池更換品和皮帶工具組。Suunto 網路商店和部分 Suunto 授權經銷商可提供這些工具組。未使用這些工具組和未依指示方式更換電池，都會使保固失效。



11. 規格

11.1. 圖示



您會在 Suunto Essential 上看到以下圖示：

	鬧鈴
	高度氣壓模式
AUTO	自動模式
	上一步／返回
	電池電力不足
	按鈕指示器
	按鈕鎖定
	指南針線
	指南針模式
	深度計模式
	降低／減少
	向前／接受
x	快速結束
	時間模式
	升高／增加



天氣趨勢指示器

11.2. 技術資料

一般資料

- 操作溫度 -20°C…+60 °C / -4°F …+140°F
- 存放溫度 -30 °C…+60 °C / -22°F …+140°F
- 防水性：30 公尺 / 100 英尺
- 鏡片：藍寶石水晶
- 使用者可更換的電池 CR2032
- 電池壽命：~ 1 年（正常使用情況）

高度計

- 顯示範圍：-500 公尺 9000 公尺 / -1640 英尺 …32760 英尺
- 解析度：1 公尺 / 3 英尺

氣壓計

- 顯示範圍：920…1080 百帕 (hPa) / 27.13 …31.85 英寸汞柱 (inHg)
- 解析度：1 百帕 (hPa) / 0.03 英寸汞柱 (inHg)

深度計

- 深度顯示範圍：0…10 公尺 / 0 …32.8 英尺
- 解析度：0.1 公尺

溫度計

- 顯示範圍：-20°C …60°C / -4°F …140°F
- 解析度：1°C / 1°F

指南針

- 解析度 1°

11.3. 保固

Suunto 保證，在保固期限內 Suunto 或者 Suunto 授權的服務中心（稱為服務中心）將完全自由裁量在本有限保固的條款和條件限制範圍內，選擇下列方式免費補償材料或製作中的瑕疵：a) 修理或 b) 更換或 c) 退款。本有限保固僅在購買地所屬的國家或地區才有效，並可強制實施，除非當地法令有不同規定。

保固期

本國際有限保固之保固期從原始零售購買日期起開始計算。

除非另有規定，否則手錶、智慧手錶、潛水電腦、心率傳感器、潛水傳感器、潛水機械儀表和機械精密儀表的保固期限為兩（2）年。

配件保固期限為一（1）年，包括（但不限於）Suunto 胸帶、手錶錶帶、充電器、纜線、充電電池、手環和軟管。

由於 Suunto 潛水電腦深度（壓力）測量感測器產生的故障，保修期為五（5）年。

除外與限制條款

本有限保固的範圍不包含：

1. a. 正常磨損，例如刮傷、擦傷或非金屬腕帶的顏色及／或材質改變；b) 粗率操作所導致的瑕疵，或是 c) 未依預期或建議的方式使用產品、不當保養、疏忽以及如掉落或壓碎等意外所導致的瑕疵或損壞；
2. 印刷材料和包裝；
3. 由於搭配任何非 Suunto 製造或供應的產品、配件、軟體及／或服務使用而導致的瑕疵或遭聲稱的瑕疵；
4. 不可充電的電池。

Suunto 不保證產品或配件運轉不間斷、正確無誤，亦不保證產品或配件將能夠與第三者提供的任何硬體或軟體搭配運作。

如果產品或配件屬於下列情況，則本有限保固不可強制執行：

1. 非蓄意使用而開啟產品；
2. 產品使用未經認可的零件維修；由未經認可的服務中心進行修改或維修；
3. 產品序號已被移除、塗改或以任何方式改變以致無法辨認，此等情形應由 Suunto 裁量認定；或者
4. 已接觸到包括（但不限於）防曬油或驅蚊劑等的化學物質。

使用 Suunto 保固服務

您必須提供購物證明書才能使用 Suunto 保固服務。有關如何獲取保固服務的說明，請造訪 www.suunto.com/warranty、聯絡您的當地授權 Suunto 零售商，或者致電 Suunto 客服中心。

責任限制

在適用的必要法律規定所能允許的最大範圍內，此有限保固為您的唯一及獨家途徑，且取代所有其他暗示或明示之保固。Suunto 將不負責因為購買或使用產品或因為違反保固、違反合約、粗心、侵權行為或任何法律或公正理論所造成的特殊、意外、懲罰性或隨之發生的損壞，包括但不限於預期中的利益損失、資料損失、產品使用的損失、資金成本或任何替代性器具或設施的費用、第三方求償以及財產的損壞，即使 Suunto 對於此類損壞的可能性是知情的。Suunto 不為提供保固服務的延遲承擔責任。

11.4. CE

Suunto Oy 茲此聲明，本產品符合 1999/5/EC 指令的基本要求和相關規定。

11.5. 專利聲明

本產品受美國專利申請序列號「11/152,076」及其他國家相關專利或專利申請的保護。更多專利正在申請當中。

11.6. 商標

Suunto Essential、其標誌及其他的 Suunto 品牌商標和製造名稱均為 Suunto Oy 的註冊或未註冊商標。保留所有權利。

11.7. 版權

版權所有 © Suunto Oy。保留所有權利。Suunto、Suunto 產品名稱、產品標誌和其他的 Suunto 品牌商標與名稱均為 Suunto Oy 之註冊或未註冊商標。本文件和其內容均為 Suunto Oy 所有，其目的僅讓客戶獲得 Suunto 產品的相關知識和資訊。在未取得 Suunto Oy 的書面同意之前，不得因任何其他目的使用或散布及/或以其他方式傳遞、揭露或重製文件內容。雖然我們已盡力確保在本文件中提供完整且正確的資訊，但我們並不明示或暗示性地保證其準確性。文件內容如有變動，恕不另行通知。您可以前往 www.suunto.com 下載本文件的最新版本。

索引

ALTI & BARO.....	14	查看.....	23
ALTI & BARO 模式.....	14	查看日誌.....	23
automatic.....	19	背光燈.....	10
automatic profile.....	19	倒數計時器.....	12
COMPASS.....	20	時間.....	11
correct readings.....	20	時間設定.....	11
getting correct readings.....	20	校準.....	20
modes.....	20	氣壓計.....	18
profiles.....	19	氣壓計模式.....	18
TIME.....	11	記憶體.....	23, 24
TIME 模式.....	11	記錄.....	17, 18, 19
using ALTI & BARO mode.....	19	記錄間隔.....	24
using COMPASS mode.....	20	高度計.....	16
using profiles.....	19	高度計模式.....	16
views.....	20	高度差測量儀.....	17
一般設定.....	9, 10	參考值.....	15
分段.....	23	深度計.....	19
天氣趨勢指示器.....	15	深度計模式.....	19
方位跟蹤.....	21	清潔.....	25
日出和日落.....	12	設定.....	11, 12, 13, 15
日期.....	11	單位.....	9
日誌.....	17, 18, 19, 23, 24	單圈.....	23
正確.....	14	提示音.....	9
正確讀數.....	14	解鎖.....	24
更換.....	25	電池.....	25
使用.....	21	磁偏角值.....	21
使用 ALTI & BARO 模式.....		語言.....	10
14, 15, 16, 17		暴風警報.....	16
使用 ALTI & BARO 模式.....		模式.....	11, 14, 15, 16, 18, 19
15, 16, 18, 19		碼錶.....	12
使用 COMPASS 模式.....	20, 21	鬧鈴.....	13
使用 TIME 模式.....	11, 12, 13	錯誤.....	14
使用模式.....	16, 18, 19	錯誤讀數.....	14
兩地時間.....	12	鎖定.....	23, 24
保養.....	25	鎖定日誌.....	23
指南針.....	20, 21	讀數.....	14
按鈕音.....	9	變更.....	9, 10, 11
按鈕鎖定.....	10		



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.