

SUUNTO TRAVERSE 2.0

用户指南





1 安全	5
2 入门指南	7
2.1 使用按钮	7
2.2 设置	8
2.3 调整设置	10
3 功能	11
3.1 活动监测	11
3.2 高度-气压计	13
3.2.1 获得正确读数	15
3.2.2 匹配模式与活动	17
3.2.3 使用高度计模式	18
3.2.4 使用气压计模式	18
3.2.5 使用自动模式	18
3.3 自动暂停	19
3.4 背光灯	19
3.5 按钮锁定	21
3.6 指南针	21
3.6.1 校准指南针	22
3.6.2 设置磁偏角	23
3.6.3 设置方位锁定	24
3.7 倒数计时器	25
3.8 显示屏	26
3.8.1 调整显示屏对比度	27
3.8.2 转换显示屏颜色	27
3.9 FusedAlti	27
3.10 查找回程	28
3.11 图标	28
3.12 日志	31

3.13	存储器余量指示器	33
3.14	Movescount	33
3.15	Movescount 移动应用程序	34
3.15.1	与移动应用程序同步	35
3.16	使用 GPS 导航	36
3.16.1	获取 GPS 信号	36
3.16.2	GPS 网格和位置格式	37
3.16.3	GPS 精度和节电	39
3.16.4	GPS 和 GLONASS	39
3.17	通知	40
3.18	记录活动	41
3.19	兴趣点	41
3.19.1	查看位置	43
3.19.2	添加 POI	43
3.19.3	删除 POI	44
3.20	路线	45
3.20.1	导航路线	45
3.20.2	导航期间	47
3.21	维护菜单	49
3.22	软件更新	50
3.23	运动模式	51
3.24	秒表	51
3.25	Suunto App 应用程序	52
3.26	时间	53
3.26.1	闹铃	53
3.26.2	时间同步	54
3.27	音调和振动	55
3.28	回溯	56





3.29 天气指示器	56
4 保养与支持	58
4.1 操作指南	58
4.2 防水性	58
4.3 为电池充电	59
4.4 获取支持	60
5 参考资料	61
5.1 技术规格	61
5.2 合规性	62
5.2.1 CE	62
5.2.2 FCC 合规性	62
5.2.3 IC	63
5.2.4 NOM-121-SCT1-2009	63
5.3 商标	64
5.4 专利公告	64
5.5 保修	64
5.6 版权所有	66
索引	67


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。
-  **提示** - 用于提供有关如何充分利用本设备特点和功能的额外提示。


安全预防措施


-  **警告** 尽管本产品符合行业标准，但本产品与皮肤接触可能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。
-  **警告** 在开始锻炼计划之前，始终应先咨询您的医生。过度锻炼可能导致严重人身伤害。
-  **警告** 仅限休闲活动之用。
-  **警告** 切勿完全依赖 GPS 或电池续航时间，务必使用地图或其他备用资料以确保安全。

 **小心** 不要在本产品上涂抹任何种类的溶剂，这可能会损坏产品表面。

 **小心** 不要在本产品上涂抹杀虫剂，这可能会损坏产品表面。

 **小心** 不要随意抛弃本产品，而应将其作为电子垃圾进行处理，以保护环境。

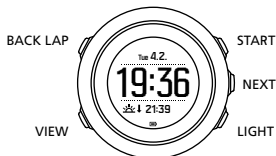
 **小心** 不要敲击或跌落本设备，这可能会损坏设备。

 **注释** 在 Suunto，我们使用先进的传感器和算法生成指标，帮助您进行各种活动和探险。我们力争做到尽可能准确。但是我们的产品和服务所收集的数据并非完全可靠，它们生成的指标也不绝对精确。卡路里、心率、位置、运动探测、射击识别、身体压力指标和其他测量值可能与现实不符。Suunto 产品和服务仅用于娱乐目的，而非用于任何类型的医学目的。

2 入门指南

2.1 使用按钮

Suunto Traverse 有五个按钮供您使用所有功能。



[START]:

- 按下可进入开始菜单
- 按下可暂停或继续记录或计时器
- 按下可增大数值或在菜单中上移
- 按住可启动记录或访问可用模式列表
- 按住可停止并保存记录

[NEXT]:

- 按下可更改显示屏
- 按下可进入/接受设置
- 按住可进入/退出选项菜单

[LIGHT]:

- 按下可激活背光灯
- 按下可减小数值或在菜单中下移
- 按住可激活手电筒
- 按下可停用手电筒

[BACK LAP]:

- 按下可返回前一菜单
- 记录期间按下可增加圈数
- 按住可锁定/解锁按钮

[VIEW]:

- 按下可进入额外显示屏视图
- 按住可保存 POI

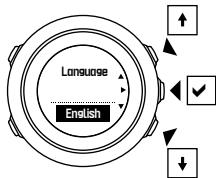
 **提示** 改变数值时，可按住 [START] 或 [LIGHT] 以增加数值滚动速度。

2.2 设置

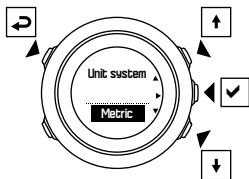
为了充分利用 Suunto Traverse，建议在启动腕表前先下载 Suunto Movescount App 应用程序并创建免费的 Suunto Movescount 帐户。或者您也可以访问 movescount.com 创建用户帐户。

若要开始使用腕表：

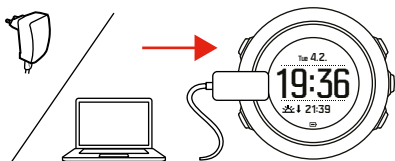
1. 按住 [START] 唤醒设备。
2. 按 [START] 或 [LIGHT] 滚动至所需语言并按 [NEXT] 选择。





3. 按照启动向导进行操作，完成初始设置。使用 [START] 或 [LIGHT] 设定值，并按 [NEXT] 接受前往下一步。



完成设置向导后，使用所提供的 USB 线缆为腕表充电，直至电池充满电。



 **注释** 如果显示有闪烁的电池符号，则 *Suunto Traverse* 需要在启动前充电。

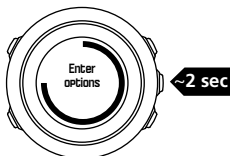
 **注释** 如果电池电量耗尽，您重新为产品充电后请按住 *START* 以启动产品。

2.3 调整设置

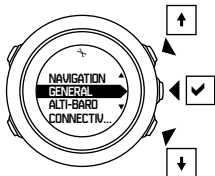
可以直接在腕表中更改 Suunto Traverse 设置，也可以通过 Movescount 或随时随地使用 Suunto Movescount App 应用程序（请参阅 3.15 Movescount 移动应用程序）来更改。

若要在腕表中更改设置：

1. 按住 [NEXT] 进入选项菜单。



2. 使用 [START] 或 [LIGHT] 滚动浏览菜单。
3. 按 [NEXT] 进入设置。
4. 按 [START] 和 [LIGHT] 调节设置值，并使用 [NEXT] 确认。



5. 按 [BACK LAP] 返回前一菜单，或者按住 [NEXT] 退出。

3 功能

3.1 活动监测


Suunto Traverse 测量您的每日步数，并根据您的个人设置估算当天消耗的卡路里。

每日步数计数近似值可供作为时间显示屏上的默认视图。按 [VIEW] 更改计步器视图。步数计数每 60 秒更新一次。



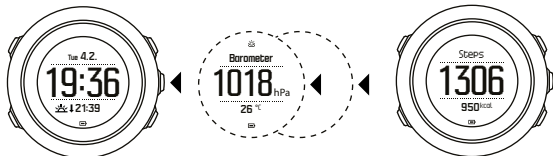
每日步数计数和燃烧的卡路里在 **显示屏 » 步数** 下显示。这些数值在每日午夜重置。



 **注释** 活动监控基于腕表中传感器测量的运动。活动监控提供的数值是估算值，不适用于任何类型的医学诊断。

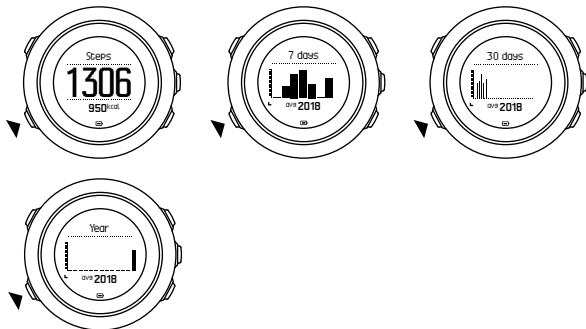
步数历史

Suunto Traverse 提供完整的步数计数历史。步数显示屏显示每日步数以及每周、每月和每年趋势概述。您可以从 **显示屏** » **步数** 下的开始菜单中显示/隐藏步数显示屏。激活后，通过按 [NEXT] 滚动浏览活动显示屏，可以查看步数历史。



在

步数显示屏中，可以按 [VIEW] 查看 7 天、30 天和年趋势。

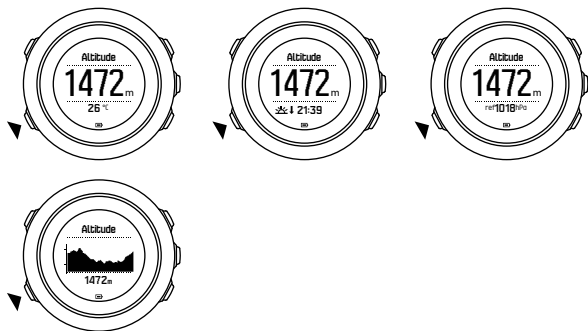


3.2 高度-气压计

Suunto Traverse 利用内置压力传感器来持续测量绝对气压。根据测得的数值和参考值，设备可以计算高度或海平面大气压。

有三种模式供选：**自动**、**高度计** 和 **气压计**。有关设置模式的信息，请参阅 3.2.2 *匹配模式与活动*。

若要查看高度-气压计信息，在时间显示屏中按下 [NEXT]，或从显示屏菜单激活高度-气压计显示屏。

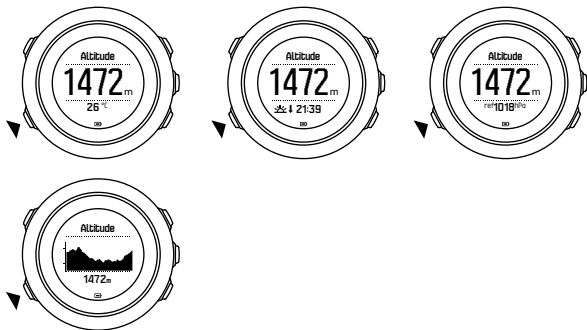


按 [VIEW] 可以切换到不同的视图。

在高度计模式中，您可以看到：

- 海拔 + 温度
- 海拔 + 日出/日落
- 海拔 + 参考点

- 12 小时海拔图 + 海拔



在气压计模式中，您将获得相应视图：

- 大气压力 + 温度
- 大气压力 + 日出/日落
- 大气压力 + 参考点
- 24 小时大气压力图 + 大气压力

在 GPS 激活的情况下，日出与日落时间视图可用。如 GPS 未激活，则日出和日落时间将基于最后一次记录的 GPS 数据。

您可以从开始菜单中显示/隐藏高度-气压计显示屏。

若要隐藏高度-气压计显示屏：

1. 在时间显示屏中，按 [START]。
2. 使用 [LIGHT] 滚动至 **显示屏**，然后按 [NEXT]。
3. 滚动至 **退出高度-气压计** 并按 [NEXT]。


4. 按住 [NEXT] 按钮可退出。

重复上述步骤并选择 **高度-气压计** 再次显示显示屏。

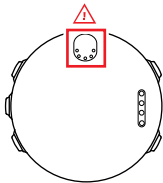
 **注释** 如果您在手腕上佩戴 Suunto Traverse，需要将其取下以获得准确的温度读数，因为体温会影响初始读数。


3.2.1 获得正确读数

如果户外活动需要准确的海平面气压值或海拔，则需要输入当前海拔或当前海平面气压值，以便校准 Suunto Traverse。

 **提示** 通过绝对气压值和已知海拔参考值可获得海平面气压值。通过绝对气压值和已知海平面气压值可获得海拔值。

您所在位置的海拔可从大多数地形图或 Google Earth 中找到。您所在位置的海平面气压参考值可通过国家天气服务网站找到。




 **小心** 请确保传感器周围区域没有污物和沙子。严禁将任何物品插入传感器开口之内。

如果激活了 **FusedAlti**，将使用 **FusedAlti** 以及高度和海平面压力校准自动修正高度读数。有关更多信息，请参阅 *3.9 FusedAlti*。

当地天气变化会影响海拔读数。如果当地天气变化频繁，最好经常重置当前的高度参考值，且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，则无需设置参考值。

若要设置海平面气压值和海拔参考值：

1. 按住 [NEXT] 进入选项菜单。
2. 使用 [LIGHT] 滚动至 **高度-气压计**，然后使用 [NEXT] 进入。
3. 按 [NEXT] 进入 **参考资料**。
4. 以下设置选项可供选择：
 - **FusedAlti**：GPS 打开，腕表开始基于 FusedAlti 计算海拔。
 - **海拔高度**：手动设置所在海拔。
 - **选择水平面压强**：手动设置海平面气压参考值。
5. 使用 [START] 和 [LIGHT] 设定参考值。使用 [NEXT] 接受设置。

 **提示** 当没有记录活动时，在高度-气压计显示屏中按 [START] 直接前往 **高度-气压计** 菜单。

应用举例：设置海拔参考值

今天是您两日徒步旅行的第二天。您发现，今早出发时忘记从气压计模式切换到高度计模式。您知道，Suunto Traverse 的当前海拔读数是错误的。


因此，您走到地形图上标示有海拔参考值的最近地点。您相应地更正 Suunto Traverse 的海拔参考值，然后切换到高度计模式。现在，您的高度读数又恢复正确了。

3.2.2 匹配模式与活动

对于会发生海拔变化的户外活动（例如山地徒步旅行），应选择高度计模式。

如果户外活动中不存在海拔变化情况（例如划独木舟），则应选择气压计模式。

为得到正确读数，需要匹配模式与活动。您可以使用自动模式让 Suunto Traverse 决定适合活动的模式，也可自己选择模式。

 **注释** 您还可以在 *Movescount* 的运动模式高级设置中为每个运动模式定义具体模式。

若要设置高度-气压计模式：

1. 按住 [NEXT] 进入选项菜单。
2. 使用 [LIGHT] 滚动至 **高度-气压计**，然后使用 [NEXT] 进入。
3. 使用 [START] 滚动至 **资料**，然后使用 [NEXT] 进入。
4. 使用 [START] 或 [LIGHT] 更改模式，并使用 [NEXT] 确认选择。
5. 按住 [NEXT] 退出。

错误读数

如果在固定位置长时间启用设备的高度计模式，而当地天气发生变化，则设备会给出错误的海拔读数。

如果使用高度计模式，而在高度变化的同时天气也频繁发生变化，那么设备会给出错误的读数。

如果在高度发生变化期间长时间启用气压计模式，设备会假定您站在原地并将高度变化视为海平面大气压变化的结果。因而会显示错误的海平面大气压读数。

3.2.3 使用高度计模式

高度计模式根据参考值计算海拔。参考值可以是海平面气压或海拔。启用高度计模式时，高度计图标显示在高度-气压计显示屏的顶部。



3.2.4 使用气压计模式

气压计模式显示当前的海平面大气压。其依据是参考值和持续测量的绝对大气压值。

启用气压计模式时，显示屏上将显示气压计图标。



3.2.5 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。

由于天气变化和海拔变化可能同时导致周围气压的变化，因此不可同时测量二者。Suunto Traverse 会感测垂直运动并适时切换到海拔测量。当显示海拔时，更新的最长延迟为 10 秒。

如果处于恒定海拔（12 分钟内的垂直移动不超过 5 米），Suunto Traverse 会将所有气压变化解读为天气变化。测量间隔为 10 秒。海拔读数保持稳定。如果天气产生变化，您会看到海平面气压读数发生改变。

如果海拔发生变化（3 分钟内的垂直移动超过 5 米），Suunto Traverse 会将所有气压变化解读为海拔变化。

取决于激活的模式，您可使用 [VIEW] 在高度-气压计显示屏中访问高度计或气压计。

 **注释** 使用自动模式时，气压计或高度计图标不会显示在高度-气压计显示屏上。

3.3 自动暂停

当速度低于 2 千米/小时（1.2 英里/小时），自动暂停功能会暂停记录活动。当速度加快到 3 千米/小时（1.9 英里/小时）以上，将自动继续记录。

在 Movescount 运动模式的高级设置中，您可以为每个运动模式打开/关闭自动暂停功能。

3.4 背光灯

按 [LIGHT] 可以激活背光灯。

默认情况下，背光灯将亮起数秒然后自动关闭。

背光灯模式有四种：

- **正常:** 按 [LIGHT] 或闹铃响起时，背光灯将亮起数秒。这是默认设置。
- **关闭:** 按下按钮或闹铃响起时，背光灯不会亮起。
- **夜间:** 按下任何按钮以及闹铃响起时，背光灯将亮起数秒。
- **切换:** 按 [LIGHT] 时，背光灯将亮起并保持此状态，直到再次按下 [LIGHT]。

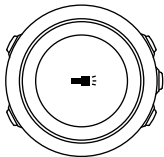
您可在 **常规** » **音调/显示** » **背光灯** 下的腕表设置中更改常规背光设置。您也可以 **Movescount** 中更改常规设置。

您可以在 **音调/显示** » **背光灯** 下的腕表设置中或在 **Movescount** 中调整背光亮度的百分比。

 **提示** 当 [BACK LAP] 和 [START] 按钮锁定时，仍可按下 [LIGHT] 激活背光灯。

手电筒

除了正常背光模式，**Traverse** 还提供一种额外模式。在这种模式下，背光灯自动设为最大亮度，可用作手电筒。要激活手电筒，按住 [LIGHT]。



手电筒持续约四分钟。随时可以通过按 [LIGHT] 或 [BACK LAP] 关闭背光灯。

3.5 按钮锁定


按住 [BACK LAP] 锁定和解锁按钮。



您可在 **常规** » **音调/显示** » **按钮锁定** 下的腕表设置中更改按钮锁定行为。

Suunto Traverse 提供两个按钮锁定选项：

- **仅限操作**：锁定开始菜单和选项菜单。
- **所有按钮**：锁定全部按钮。在 **夜间** 模式下可以激活背光灯。

 **提示** 选择 **仅限操作** 锁定按钮以防意外开始或停止日志记录。当 [BACK LAP] 和 [START] 按钮锁定时，仍可按 [NEXT] 更改显示屏，并按 [VIEW] 更改视图。

3.6 指南针

Suunto Traverse 配备数字指南针，允许相对于地磁北极来确定前进方向。指南针具有倾斜补偿功能，即使不在水平情况下也可提供准确读数。

可以从 **显示屏** » **指南针** 下的开始菜单中显示/隐藏指南针显示屏。

默认的指南针显示屏包含以下信息：

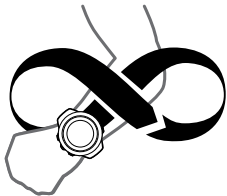
- 中间一行：指南针指向（单位：度）
- 底行：按 [VIEW] 查看当前时间、主要方向或空（无值）



您可在 **常规** » **格式** » **指南针单位** 下的选项菜单中更改指南针显示屏信息。选择哪个是指南针显示屏中部的**主值**：度、密耳或方位基点。指南针将在一分钟后切换至节电模式。使用 [START] 可重新激活它。

3.6.1 校准指南针

如果您从未使用过指南针，则必须先校准。向多个方向转动并倾斜腕表，直到腕表发出哔哔声指示校准完成。



如果校准成功，将显示 **Calibration successful** 字样。如果校准未成功，将显示 **Calibration failed** 字样。若要重新尝试校准，请按 [START]。

如果您已经校准了指南针并想要重新校准，可手动启动校准流程。

若要手动开始指南针校准：

1. 按住 [NEXT] 进入选项菜单。
2. 使用 [START] 滚动至 **导航**，然后使用 [NEXT] 进入。
3. 使用 [LIGHT] 滚动至 **设置**，然后使用 [NEXT] 选择。
4. 使用 [LIGHT] 滚动至 **指南针**，然后使用 [NEXT] 选择。
5. 按 [NEXT] 选择 **校准**。

3.6.2 设置磁偏角

为确保指南针读数正确，请设置准确的磁偏角值。

纸质地图指向地理北极。而指南针则指向地磁北极，即地球磁场在地球上方的牵引区域。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。

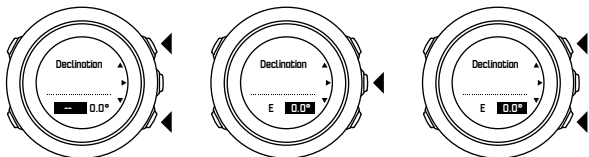
绝大多数地图上都注有磁偏角值。地磁北极的位置每年都会发生变化，可以在互联网上获得最新、最精确的磁偏角值，例如使用 www.magnetic-declination.com。

然而，越野地图是根据与地磁北极的关系而绘制的。这表示在使用越野地图时，应将磁偏角值设为 0 度，即关闭磁偏角校正。


若要设置磁偏角值：

1. 按住 [NEXT] 进入选项菜单。
2. 使用 [START] 滚动至 **导航**，然后使用 [NEXT] 进入。
3. 使用 [LIGHT] 滚动至 **设置**，然后使用 [NEXT] 选择。
4. 使用 [LIGHT] 滚动至 **指南针**，然后使用 [NEXT] 选择。

5. 使用 [LIGHT] 滚动至 **磁偏角**，然后使用 [NEXT] 选择。
6. 选择 **—** 可关闭磁偏角，或者请选择 **W**（西）或 **E**（东）。使用 [START] 或 [LIGHT] 设置磁偏角值。



7. 按下 [NEXT] 接受设置。

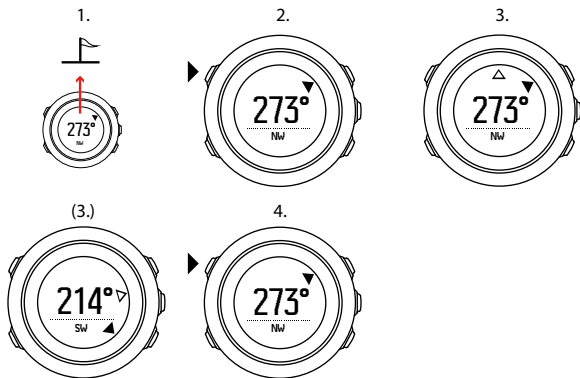
 **提示** 在导航时按 [START]，还可以进入导航菜单和指南针设置。

3.6.3 设置方位锁定

通过方位锁定功能，可以相对于北方来标记目标方向。

若要锁定方位：

1. 当指南针处于活动状态时，手握腕表于身前，转向目标方向。
2. 按下 [BACK LAP]，将腕表上显示的当前度数锁定为您的方位。
3. 一个空心三角形会指示相对于北方指示器（实心三角形）的锁定方位。
4. 按下 [BACK LAP] 可清除方位锁定。



注释 如果在记录活动时使用指南针，[BACK LAP] 按钮仅可锁定和清除方位。使用 [BACK LAP] 退出指南针视图，记录圈数。

3.7 倒数计时器

您可以设置倒数计时器从预设时间倒数到 0。您可在 **显示屏** » **倒数计时** 下的开始菜单中将其显示/隐藏。

激活情况下，按 [NEXT] 直到看到显示屏，从而访问倒数计时器。



默认倒数时间是五分钟。按 [VIEW] 可以调整该时间。

 **提示** 按 [START] 可以暂停/继续倒数。

 **注释** 活动记录进行时倒数计时器不可用。

3.8 显示屏

Suunto Traverse 具备多种不同的功能，例如指南针（请参阅 3.6 指南针）和秒表（请参阅 3.24 秒表）。这些功能作为显示屏发挥作用，按 [NEXT] 可以查看。其中一些显示屏是固定不变的，其他显示屏则可以根据需要显示或隐藏。

若要显示/隐藏显示屏：

1. 按 [START] 进入开始菜单。
2. 使用 [LIGHT] 滚动至 **显示屏**，然后按 [NEXT]。
3. 在显示屏列表中，使用 [START] 或 [LIGHT] 滚动至要操作的功能，然后按 [NEXT]，即可打开或关闭该功能。

如有必要，按住 [NEXT] 退出显示屏菜单。

运动模式（请参阅 ）也有多个显示屏，您可以自定义它们以便在记录活动时能查看不同信息。

3.8.1 调整显示屏对比度

在腕表设置中，可以提高或降低 Suunto Traverse 的显示屏对比度。

若要调整显示屏对比度：

1. 按住 [NEXT] 进入选项菜单。
2. 按 [NEXT] 进入 **常规** 设置。
3. 按 [NEXT] 进入 **音调/显示**。
4. 使用 [LIGHT] 滚动至 **显示对比度**，然后使用 [NEXT] 进入。
5. 使用 [START] 提高对比度，或者使用 [LIGHT] 降低对比度。
6. 按住 [NEXT] 退出。

3.8.2 转换显示屏颜色


通过腕表中的设置可更改显示屏的明暗显示。

若要在腕表设置中转换显示屏：

1. 按住 [NEXT] 进入选项菜单。
2. 按 [NEXT] 进入 **常规** 设置。
3. 按 [NEXT] 进入 **音调/显示**。
4. 使用 [START] 滚动至 **切换显示**，然后使用 [NEXT] 转换。

3.9 FusedAlti

FusedAlti™ 提供综合了 GPS 和气压海拔的海拔读数。这最大限度地减少了最终海拔读数中的临时和偏移误差。

 **注释** 默认情况下，在使用 GPS 记录期间和导航期间，FusedAlti 被用于测量海拔。关闭 GPS 时，气压传感器被用来测量海拔。

如果您不希望在海拔测量中使用 FusedAlti，可使用海拔或海平面气压设定参考值。

您可以在 **高度-气压计** » **参考资料** » **FusedAlti** 下的选项菜单中激活 FusedAlti，从而搜索新的 FusedAlti 参考值。

在良好的条件下，需要 4 至 12 分钟让 FusedAlti 找到参考值。在此期间，Suunto Traverse 显示气压海拔，所显示的读数带有“~”符号，表示该海拔可能不正确。

3.10 查找回程

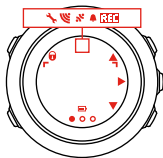
如果您使用 GPS，Suunto Traverse 可以自动保存记录的起点。使用查找回程功能，Suunto Traverse 可以引导您直接返回起点（或回到建立 GPS 定位的位置）。

若要查找回程：

1. 按住 [NEXT] 进入选项菜单。
2. 按 [NEXT] 选择 **导航**。
3. 使用 [START] 滚动至 **查找回程**，然后使用 [NEXT] 选择。

导航指南显示为面包屑显示屏的视图之一。

3.11 图标



Suunto Traverse 中会显示以下图标：

	警报
	高度计
	气压计
	电池
	蓝牙
	按钮锁定
	按钮按下指示器
	当前显示屏
	向下/减小
	手电筒
	GPS 信号强度
	心率
	最高点
	来电
	最低点
	消息/通知

	未接来电
	下一个/确认
	配对
	设置
	运动模式
	暴风雨
	日出
	日落
	向上/增大

POI 图标

Suunto Traverse 中提供以下 POI 图标：

	开始
	楼房/住宅
	营地/露营
	汽车/停车场
	洞穴
	十字路口

	紧急救助
	结束
	食物/饭店/餐馆
	森林
	野外寻宝
	信息
	住宿/旅馆/酒店
	草地
	山/丘陵/山谷/悬崖
	道路/小径
	岩石
	风景
	水/瀑布/河流/湖泊/海岸
	航点

3.12 日志


日志用于存储已记录活动的日志。日志的最多数量和每一日志的最长持续时间取决于每项活动中记录的信息量。例如，GPS 精度（请参阅 3.16.3 GPS 精度和节电）会直接影响到可存储的日志数量和持续时间。

停止记录后，可以立即查看活动的日志摘要，也可以通过开始菜单下的**日志**查看。

日志摘要中显示的信息是动态的：其变动情况取决于运动模式、是否使用心率传输带或 GPS 等因素。默认情况下，所有日志都至少包含以下信息：

- 运动模式的名称
- 时间
- 日期
- 持续时间
- 圈

如果日志包含 GPS 数据，则日志条目包含完整路线行踪的视图以及行踪的海拔剖面图。

 **提示** 在 *Suunto Movescount* 中，您可查看已记录活动的更多详细信息。

停止记录后，若要查看日志摘要：

1. 按住 [START] 停止并保存记录。
2. 按 [NEXT] 查看日志摘要。

您也可以查看日志中所有已记录的训练（日志）摘要。在日志中，已记录的训练按日期和时间列出。

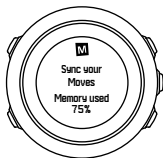
若要查看日志中的摘要日志：

1. 按 [START] 进入开始菜单。
2. 使用 [LIGHT] 滚动至 **日志**，然后使用 [NEXT] 进入。
3. 使用 [START] 或 [LIGHT] 滚动浏览日志，并使用 [NEXT] 选择日志。

4. 使用 [NEXT] 浏览日志的摘要视图。

3.13 存储器余量指示器


如果未与 Movescount 同步的日志超过 50%，则 Suunto Traverse 将在您进入日志时显示提醒。



当未同步的存储器已满且 Suunto Traverse 开始覆盖早前日志时，将不会提醒。

3.14 Movescount

Suunto Movescount 是您的免费个人日记和在线运动社区，包含用于管理日常活动以及分享运动故事所需的各种工具。使用 Suunto Movescount 查看已记录活动的细节，并按您所需自定义腕表。

 **提示** 连接 *Suunto Movescount* 为 *Suunto Traverse* 获得软件更新。

利用 USB 线缆和计算机或利用蓝牙和 Suunto Movescount App（请参阅 *3.15 Movescount 移动应用程序*），可将数据从腕表传输到 Suunto Movescount。

若您尚未注册免费账户，请在 Suunto Movescount 上注册。

若要注册 Suunto Movescount:

1. 访问 www.movescount.com。
2. 创建帐户。


如果使用计算机和提供的腕表 USB 线缆, 需要安装 Moveslink 来传输数据。

若要安装 Moveslink:

1. 访问 www.movescount.com/moveslink。
2. 下载、安装并打开最新版本的 Moveslink。
3. 使用提供的 USB 线缆, 将腕表连接到计算机。

3.15 Movescount 移动应用程序

利用 Suunto Movescount App 应用程序可进一步丰富 Suunto Traverse 体验。与移动应用程序配对之后, 可在 Suunto Traverse 上接收通知、随时随地更改设置和自定义运动模式、将移动设备用作第二块显示屏、拍摄包含 Move 数据的照片, 以及创建 Suunto Movie 影片。


 **提示** 对于任何存储在 Suunto Movescount 中的 Move, 可以使用 Suunto Movescount App 应用程序添加照片并创建 Suunto Movie 影片。

若要与 Suunto Movescount App 应用程序进行配对:

1. 从 iTunes App Store 或 Google Play 下载并安装此应用程序。应用程序描述中包含了最新的兼容性信息。
2. 启动 Suunto Movescount App 并打开蓝牙 (若尚未打开)。
3. 触碰右上角的设置图标, 然后触碰 “+” 腕表图标在应用程序中启动蓝牙搜索。
4. 在腕表上, 按住 [NEXT] 进入选项菜单。

5. 使用 [LIGHT] 滚动至 **连接**，然后使用 [NEXT] 选择。
6. 按 [NEXT] 进入 **配对** 菜单，再次按 [NEXT] 选择 **MobileApp**。
7. 在移动设备的配对请求字段中，输入腕表显示屏上显示的密钥，然后触碰 配对。

Android 手机上的配对可能有所不同。在进入密钥请求前，可能有其他弹出窗口出现。

 **注释** 您可以离线更改 Suunto Traverse 常规设置。若要自定义运动模式，且保持时间、日期和 GPS 卫星数据为最新数据，需要通过 Wi-Fi 或移动网络接入互联网。可能会产生运营商数据连接费用。

3.15.1 与移动应用程序同步

如果已配对 Suunto Traverse 和 Suunto Movescount App 应用程序，则默认当蓝牙连接处于活动状态时，将自动同步设置、运动模式和新日志。同步数据时，Suunto Traverse 上的蓝牙图标会闪烁。

可以从选项菜单中更改此默认设置。

若要关闭自动同步：

1. 按住 [NEXT] 进入选项菜单。
2. 使用 [LIGHT] 滚动至 **连接**，然后使用 [NEXT] 选择。
3. 再次按 [NEXT] 进入 **MobileApp 同步** 设置。
4. 使用 [LIGHT] 关闭，然后按住 [NEXT] 退出。

手动同步

自动同步关闭时，需要手动启动同步以传输设置或新日志。


若要与移动应用程序进行手动同步：

1. 确保 Suunto Movescount App 应用程序正在运行且蓝牙已开启。

2. 按住 [NEXT] 进入选项菜单。
3. 使用 [LIGHT] 滚动至**连接**，然后使用 [NEXT] 选择。
4. 按 [NEXT] 开启 **立即同步**。

如果移动设备具备活动的数据连接，且应用程序已连接到 Suunto Movescount 帐户，则将与帐户同步设置和日志。如果没有数据连接，同步将延迟至有连接可用。

使用 Suunto Traverse 记录的未同步日志将在应用程序中列出，但在与 Suunto Movescount 帐户同步之前，无法查看日志详细信息。使用应用程序记录的活动立即可以查看。

 **注释** *Suunto Movescount App 应用程序和 Suunto Movescount 同步时可能会产生运营商数据连接费用。*

3.16 使用 GPS 导航


Suunto Traverse 使用全球定位系统 (GPS) 来确定当前位置。GPS 包括一系列卫星，它们在海拔 20,000 千米处以 4 千米/秒的速度绕地球旋转。


Suunto Traverse 内置的 GPS 接收器针对腕部使用而优化，可从广角接收数据。


3.16.1 获取 GPS 信号

选择带有 GPS 功能的运动模式时，Suunto Traverse 将自动激活 GPS，以确定位置或开始导航。



 **注释** 首次激活 GPS 或很久未使用该功能时，GPS 定位所花的时间将略长。后续 GPS 启动时间会减少。

 **提示** 为尽量缩短 GPS 初始化时间，请拿稳腕表，正面朝上，确保处于开阔区域，与天空之间无阻碍。

 **提示** 定期同步 Suunto Traverse 与 Suunto Movescount，以获得最新卫星轨道数据。这可以减少获得 GPS 定位所需的时间，并提高行踪精确性。

故障排除：无 GPS 信号

- 为获取最佳信号，请将腕表的 GPS 组件朝上。处于开阔区域，与天空之间无阻碍时，可获得最佳信号。
- 在帐篷内或其他轻薄遮盖物下，GPS 接收器通常也能正常工作。但物体、建筑物、茂密植被或多云天气会降低 GPS 信号接收质量。
- GPS 信号无法穿透任何固体建筑或水。因此不要尝试在楼房内、洞穴或水下激活 GPS。

3.16.2 GPS 网格和位置格式

网格是地图上的线条，定义了地图上使用的坐标系。

位置格式是 GPS 接收器的位置在腕表上的显示方式。所有格式都指示同一个位置，只是表示方式不同。您可以在 **常规 » 格式 » 位置格式** 选项菜单中的腕表设置中更改位置格式。

您可以从以下网格格式中选择：

- 经纬度是最常用的网格，有三种不同格式：
 - **WGS84 Hd. d°**
 - **WGS84 Hd° m. m'**
 - **WGS84 Hd° m' s. s**
- **UTM**（通用横轴墨卡托投影）可显示二维水平位置。
- **MGRS**（军用方格坐标制）是 UTM 的扩展版，包括网格区域指示符、100,000 米方格代号和用数字表示的位置。

Suunto Traverse 还支持以下地方网格：

- **British (BNG)**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
- **Finnish (KKJ)**
- **Irish (IG)**
- **Swedish (RT90)**
- **Swiss (CH1903)**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**
- **NZTM2000**（新西兰）



注释 某些网格不能在北纬 84° 以北和南纬 80° 以南的地区内使用，或是不能在其适用的国家/地区以外使用。

3.16.3 GPS 精度和节电

在自定义运动模式时，您可以在 Suunto Movescount 中使用 GPS 精度设置定义 GPS 定位的时间间隔。时间间隔越短，记录期间的精度就越高。

通过加长时间间隔和降低精度，可以延长电池续航时间。

GPS 精度的选项包括：

- **最佳：**定位时间间隔~ 1 秒，功耗最大
- **良好：**定位时间间隔~ 5 秒，功耗适中
- **普通：**定位时间间隔~ 60 秒，功耗最低
- **关闭：**无 GPS 定位

仅在记录和导航期间，您可根据需要调整运动模式的预定义 GPS 精度。例如，当发现电池电量低时，可以调整设置以延长电池续航时间。

在开始菜单 **导航** » **设置** » **GPS 精度** 中调整 GPS 精度。

3.16.4 GPS 和 GLONASS

Suunto Traverse 使用全球导航卫星系统 (GNSS) 确定您的位置。GNSS 可以使用来自 GPS 和 GLONASS 卫星的信号。


默认情况下，您的腕表仅搜索 GPS 信号。在某些情况下和世界某些地方，使用 GLONASS 信号可以改善位置精度。但请注意，相比仅使用 GPS，使用 GLONASS 会消耗更多电量。

您可以随时激活或停用 GLONASS，包括在记录活动期间。

激活或停用 GLONASS：

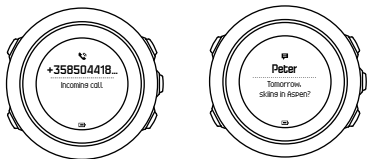
1. 按住 [NEXT] 进入选项菜单。
2. 使用 [START] 滚动至 **导航**，然后使用 [NEXT] 进入。
3. 使用 [LIGHT] 滚动至 **设置**，然后使用 [NEXT] 选择。

4. 使用 [START] 滚动至 **GNSS**，然后使用 [NEXT] 选择。
5. 选择 **GPS 和 GLONASS** 以激活 GLONASS。如果已激活，选择 **GPS** 以停用 GLONASS。
6. 按住 [NEXT] 按钮可退出。

 **注释** *GLONASS 仅在 GPS 精度设置为最佳时使用。（请参阅 3.16.3 GPS 精度和节电）。*

3.17 通知

如果已配对 Suunto Traverse 和 Suunto Movescount App 应用程序（请参阅 3.15 *Movescount 移动应用程序*），则可以在腕表上接收来电、短信和推送的通知。



若要在腕表上接收通知：

1. 按住 [NEXT] 进入选项菜单。
2. 按 [LIGHT] 滚动至 **连接**，然后按 [NEXT]。
3. 按 [LIGHT] 滚动至 **通知**。
4. 使用 [LIGHT] 开启/关闭。
5. 按住 [NEXT] 退出。

开启通知时，Suunto Traverse 将对每个新事件进行提醒（请参阅 3.27 *音调和振动*），并在底行显示通知图标。

若要在腕表上查看通知：

1. 按 [START] 进入开始菜单。
2. 使用 [START] 滚动至 **通知关闭**，然后按 [NEXT]。
3. 使用 [START] 或 [LIGHT] 滚动浏览通知。


最多可以列出 10 条通知。除非从移动设备中清除通知，否则它们将保留在腕表中。不过，早于一天前的通知将在腕表视图图中被隐藏。

3.18 记录活动

采用运动模式（请参阅 3.23 运动模式），可以在远足期间记录活动并查看各种信息。

Suunto Traverse 创造性地提供 运动模式。按 [START] 开始记录，然后按 [NEXT] 进入 **记录**。

只要腕表中只有一种运动模式，记录将立即开始。如果添加其他运动模式，需要选择期望使用的运动模式，然后按 [NEXT] 开始记录。

 **提示** 您还可以通过按住 [START] 快速开始记录。

3.19 兴趣点

Suunto Traverse 具有 GPS 导航功能，允许导航至保存为兴趣点 (POI) 的预定义目的地。

 **注释** 您也可以记录活动时开始导航至 POI（请参阅 ）。。

若要导航至 POI：

1. 按 [START] 进入开始菜单。
2. 使用 [START] 滚动至 **导航**，然后按 [NEXT]。

3. 使用 [LIGHT] 滚动至 **兴趣点(POI)**，然后按 [NEXT]。
4. 使用 [START] 或 [LIGHT] 滚动至希望导航到的 POI，然后按 [NEXT] 选择。
5. 再次按 [NEXT] 并选择 **导航**。

如果是首次使用指南针，则需要校准（请参阅 *3.6.1 校准指南针*）。在激活指南针后，腕表开始搜索 GPS 信号。

所有导航都将被记录。如果腕表有多个运动模式，将提示选择一个。

6. 开始导航至 POI。

腕表显示面包屑显示屏，其中显示您的位置和 POI 的位置。

按 [VIEW] 可以获得额外指导：

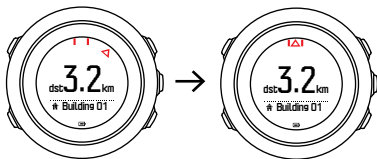
- 到 POI 的直线距离和方向
- 到 POI 的距离以及基于当前速度估算的在途时间
- 当前海拔与 POI 海拔的差值



静止或缓慢移动时（小于 4 千米/小时），腕表将根据指南针方位来显示 POI（当导航路线时则是航点）的方向。

快速移动时（大于 4 千米/小时），腕表将根据 GPS 来显示 POI（当导航路线时则是航点）的方向。

目标方向也称方位，使用空心三角形显示。行进方向也称前进方向，由显示屏顶部的实线来表示。对齐这两个方向即可确保朝着正确方向行进。




3.19.1 查看位置

Suunto Traverse 允许使用 GPS 来查看当前位置的坐标。

若要查看位置：

1. 按 [START] 进入开始菜单。
2. 使用 [START] 滚动至 **导航**，然后按 [NEXT]。
3. 使用 [LIGHT] 滚动至 **地点**，然后按 [NEXT]。
4. 按 [NEXT] 选择 **当前位置**。
5. 腕表开始搜索 GPS 信号并在获取信号后显示 **GPS found**。随后，显示屏上将显示当前坐标。

 **提示** 按住 [NEXT] 访问选项菜单中的 **导航** 或在面包屑显示屏中按 [START]，您还可以在记录活动时查看自己的位置。

3.19.2 添加 POI

Suunto Traverse 允许保存当前位置为 POI，或者定义一个位置为 POI。


腕表中最多可保存 250 个 POI。

添加 POI 时，可以从预定义列表中选择 POI 类型（图标）和 POI 名称，也可以在 Movescount 中为 POI 任意命名。

若要保存 POI:

1. 按 [START] 进入开始菜单。
2. 使用 [START] 滚动至 **导航**，然后按 [NEXT]。
3. 使用 [LIGHT] 滚动至 **地点**，然后按 [NEXT]。
4. 选择 **当前位置** 或 **定义** 手动更改经纬度值。
5. 按下 [START] 来保存该位置。
6. 为该位置选择合适的名称。使用 [START] 或 [LIGHT] 滚动浏览名称选项。使用 [NEXT] 选择一个名称。
7. 按下 [START] 保存 POI。

您可在地图上选择位置或插入坐标以在 Suunto Movescount 中创建 POI。将腕表连接到 Suunto Movescount 时，Suunto Traverse 和 Suunto Movescount 中的 POI 将始终同步。

 **提示** 按住 [VIEW] 可以将当前位置快速保存为 POI。这适用于任何显示屏。

3.19.3 删除 POI

您可以直接在腕表中删除 POI，也可以通过 Suunto Movescount 删除。然而，在 Suunto Movescount 中删除 POI 然后同步 Suunto Traverse 时，该 POI 将从腕表中删除，但在 Suunto Movescount 中仅为禁用。

若要删除 POI:

1. 按 [START] 进入开始菜单。
2. 使用 [START] 滚动至 **导航**，然后按 [NEXT]。
3. 使用 [LIGHT] 滚动至 **兴趣点(POI)**，然后按 [NEXT]。
4. 使用 [START] 或 [LIGHT] 滚动至希望删除的 POI，然后按 [NEXT] 选择。

5. 使用 [START] 滚动至 **删除**，然后按 [NEXT]。
6. 按 [START] 确认。

3.20 路线

您可以使用 Suunto Movescount 中的路线计划助手或将记录活动的行踪导出到计划助手中。

若要添加路线：

1. 前往 Suunto Movescount 并登录。
2. 在 **Plan & Create** 下，浏览至 **Routes**，搜索并添加现有路线，或者浏览至 **Route Planner**，创建自己的路线。
3. 保存路线并选择“Use this route in my...”（在我的...中使用此路线）选项。
4. 使用 Suunto Movescount App 应用程序（请参阅 3.15.1 *与移动应用程序同步*）或使用 Moveslink 和提供的 USB，同步 Suunto Traverse 与 Suunto Movescount。

路线也可通过 Suunto Movescount 删除。

若要删除路线：

1. 转至 www.movescount.com 并登录。
2. 在 **Plan & Create** 下，浏览至 **Route Planner**。
3. 在 **MY ROUTES** 下，单击要删除的路线，然后单击 **DELETE**。
4. 使用 Suunto Movescount App 应用程序（请参阅 3.15.1 *与移动应用程序同步*）或使用 Moveslink 和提供的 USB，同步 Suunto Traverse 与 Suunto Movescount。

3.20.1 导航路线

可以导航从 传输到 Suunto Traverse 的路线（请参阅 ）。

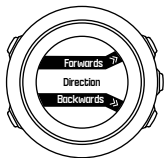
如果是首次使用指南针，则需要校准（请参阅 3.6.1 校准指南针）。在激活指南针后，腕表将开始搜索 GPS 信号。在腕表获取 GPS 信号后，可以开始导航路线。

若要导航路线：

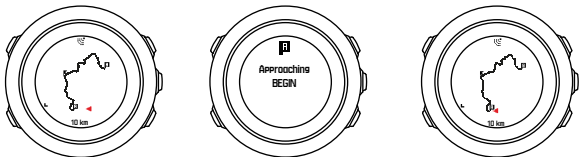
1. 按 [START] 进入开始菜单。
2. 使用 [START] 滚动至 **导航**，然后按 [NEXT]。
3. 按 [NEXT] 进入。
4. 使用 [START] 或 [LIGHT] 滚动至希望导航到的路线，然后按 [NEXT]。
5. 按 [NEXT] 选择 **导航**。

所有导航都将被记录。如果腕表有多个运动模式，将提示选择一个。

6. 选择 **前进** 或 **后退**，以选择期望导航的方向（从第一个航点或从最后一个）。



7. 开始导航。腕表会在接近路线起点时通知您。



8. 腕表会在到达目的地时通知您。

 **提示** 还可以在记录活动时开始导航（请参阅）。

3.20.2 导航期间

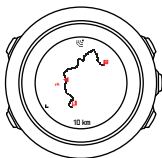
在导航期间，按 [VIEW] 可滚动浏览以下视图：

- 显示整条路线的完整行踪视图
- 路线的放大行踪视图：默认情况下，放大视图采用 100 米（0.1 英里）的比例；如果您距离路线过远，也可以采用更大的比例。

行踪视图

完整的行踪视图将显示以下信息：

- (1) 箭头指明当前位置，并指向前进方向。
- (2) 路线的起点和终点
- (3) 以图标形式显示最近的 POI。
- (4) 行踪视图的比例



- (1)
- (2)
- (3)
- (4) 10 km

注释 在完整的行踪视图中，北方始终朝上。

地图方向

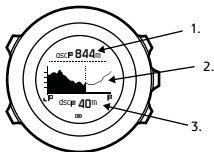
您可在 **导航** » **设置** » **地图** » **方向** 下的选项菜单中更改地图方向。

- **前方朝上**：前进方向朝上显示放大地图。
- **正北朝上**：正北方朝上显示放大地图。

上升模式视图

上升模式视图显示以下信息：

1. 剩余上升
2. 实时海拔剖面图
3. 剩余下降



如果您偏离路线行踪过远，此模式视图将不会更新。而 **偏离路线** 的字眼会显示在图形下方。您需要返回行踪以获得准确的上升计算。


3.21 维护菜单


若要进入维护菜单，请同时按住 [BACK LAP] 和 [START]，直至腕表进入维护菜单。




维护菜单包含以下项目：

- **信息：**
 - **Air pressure:** 显示当前绝对气压和温度。
 - **Version:** 显示当前软件和硬件版本。
 - **BLE:** 显示当前 Bluetooth Smart 版本。
- **显示屏：**
 - **LCD test:** 允许您测试 LCD 是否工作正常。
- **ACTION:**
 - **Power off:** 允许您将腕表转入深度睡眠模式。
 - **GPS reset:** 允许您重置 GPS。

 **注释** *Power off* 是低功率状态。按照正常启动程序唤醒设备。除了时间和日期，所有设置都将保存不变。只需通过启动向导进行确认。

 **注释** 腕表在静止 10 分钟后，将切换至节能模式。腕表在移动时将重新激活。

 **注释** 在更新期间，维护菜单的内容时可能会有所更改，恕不另行通知。

重置 GPS

如果 GPS 装置无法找到信号，可在维护菜单中重置 GPS 数据。

若要重置 GPS：

1. 在维护菜单中，使用 [LIGHT] 滚动至 **ACTION**，然后按 [NEXT] 进入。
2. 按 [LIGHT] 滚动至 **GPS reset**，然后按 [NEXT] 进入。
3. 按 [START] 确认 GPS 重置，或按 [LIGHT] 取消。

 **注释** 重置 GPS 功能会重置 GPS 数据和指南针校准值。已保存的日志不会清除。

3.22 软件更新

您可通过 Movescount 来更新 Suunto Traverse 软件。更新软件时，所有日志都将自动移至 Movescount 并从腕表中删除。

若要更新 Suunto Traverse 软件：

1. 若尚未安装 Moveslink，从 [Movescount](#) 安装。
2. 使用所提供的 USB 线缆将 Suunto Traverse 连接到计算机。
3. 如有可用更新，腕表将自动更新。等待更新完成，然后拔下 USB 线缆。这可能需要几分钟。

3.23 运动模式

运动模式用来自定义记录活动的方式。在记录时，显示屏上显示的信息根据不同的运动模式而有所区别。Suunto Traverse 包含针对远足的预定义运动模式。

您可以在 Suunto Movescount 中创建自定义运动模式、编辑预定义运动模式、删除运动模式，或只是隐藏它们从而使其不在 **记录** 菜单中显示（请参阅 3.18 记录活动）。

自定义运动模式最多可包含四个显示屏。您可以从综合选项列表中选择每个显示屏上显示的数据。

您最多可以将 Movescount 中创建的五个运动模式传输至 Suunto Traverse。

3.24 秒表


秒表显示屏可以从开始菜单中开启或关闭。

若要激活秒表：

1. 按 [START] 进入开始菜单。
2. 使用 [LIGHT] 滚动至 **显示屏**，然后按 [NEXT]。
3. 使用 [LIGHT] 滚动至 **秒表**，然后按 [NEXT]。

激活后按 [NEXT] 直至计时器出现，以访问计时器。



 **注释** 记录活动时秒表不显示。

若要使用秒表：

1. 在已激活的秒表显示屏中，按 [START] 可开始计时。
2. 按 [BACK LAP] 记录一圈，或按 [START] 暂停秒表。若要查看圈时，请在秒表处于暂停状态时按下 [BACK LAP]。
3. 按 [START] 可继续。
4. 若要重置时间，请在秒表处于暂停状态时按住 [START]。

当秒表正在运行时，可以：

- 按 [VIEW] 在显示屏底行上切换显示时间和圈时。
- 使用 [NEXT] 切换至时间显示屏。
- 按住 [NEXT] 进入选项菜单。

如不希望再看到秒表显示屏，请停用秒表。

若要隐藏秒表：

1. 按 [START] 进入开始菜单。
2. 使用 [LIGHT] 滚动至 **显示屏**，然后按 [NEXT]。
3. 使用 [LIGHT] 滚动至 **退出秒表**，然后按 [NEXT]。

3.25 Suunto App 应用程序

通过 Suunto App 应用程序可进一步自定义 Suunto Traverse。在 Movescount 中访问 Suunto App Zone 应用程序区，查找可供使用的各种应用程序，例如各种计时器和计数器。如果找不到所需应用程序，可以使用 Suunto App Designer 应用程序设计器来创建自己的应用程序。例如，可以创建应用程序来计算滑雪路线的坡度。

若要将在 Suunto App 应用程序添加到 Suunto Traverse：

1. 前往 Movescount 社区中的 **PLAN & CREATE** 部分，然后选择 **App Zone** 应用程序区以浏览现有 Suunto App 应用程序。要创建您自己的应用，请前往您的个人设置中的 **PLAN & CREATE** 部分，然后选择 **App Designer**。
2. 将 Suunto App 应用程序添加到运动模式。将 Suunto Traverse 连接到 Movescount 帐户，从而使 Suunto App 应用程序与腕表同步。在您活动期间，已添加的 Suunto App 应用程序会显示其计算结果。



注释 每种运动模式最多可允许添加四个 Suunto App 应用程序。

3.26 时间

Suunto Traverse 上的时间显示屏会显示以下信息：

- 顶行：日期
- 中间一行：时间
- 底行：使用 [VIEW] 可以切换显示日出/日落、海拔、电池电量等额外信息。

在 **常规** » **时间/日期** 下的选项菜单中可设定以下功能：

- 第二地时间
- 警报
- 时间和日期

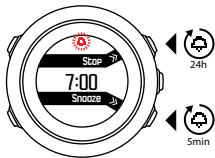
3.26.1 闹铃

Suunto Traverse 可以用作闹钟。在选项菜单 **常规** » **时间/日期** » **警报** 中开启/关闭闹铃以及设定闹铃时间。

当闹铃打开时，闹铃符号将显示在多数显示屏上。

闹铃响起时，您可以：

- 按 [LIGHT] 小睡。闹铃将暂停，然后每隔 5 分钟重新响起，直至您停止闹铃。最多可以小睡 12 次，总计 1 小时。
- 按 [START] 停止。闹铃将停止，然后在隔天的同一时间再次响起，直至在选项菜单中关闭闹铃。

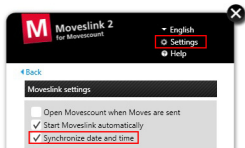


 **注释** 小睡时，闹铃图标在时间显示屏中闪烁。

3.26.2 时间同步

您的 Suunto Traverse 时间可以通过手机、计算机 (Moveslink) 或 GPS 时间进行更新。若腕表与 Suunto Movescount App 应用程序已配对，时间和时区将自动与手机同步。

使用 USB 线缆将腕表连接到计算机时，Moveslink 在默认情况下将根据计算机时钟更新腕表时间和日期。此功能可在 Moveslink 设置中关闭。



GPS 时间

GPS 时间会纠正 Suunto Traverse 与 GPS 时间之间的偏差。一旦找到 GPS 定位（如记录活动或保存 POI 时），GPS 时间会检查并纠正时间。GPS 时间默认开启。可在 **常规** » **时间/日期** » **时间和日期** 下的选项菜单中将其关闭。

日光节约时间

在 GPS 时间开启的情况下，Suunto Traverse 支持日光节约时间（DST）的时间调整。

在 **常规** » **时间/日期** » **时间和日期** 下的选项菜单中可以调整日光节约时间设置。

有三种设置可供选择：

- **自动** - 基于 GPS 位置的自动 DST 调整
- **冬令时** - 始终采用冬令时（不采用 DST）
- **夏令时** - 始终采用夏令时

3.27 音调和振动

音调和振动提示用于通知、警报和其他重要事件。两者可分别从 **常规** » **音调/显示** » **音调** 或 **振动** 下的选项菜单中进行调整。

每种提示类型可从以下选项中选择：

- **全开**：所有事件触发音调/振动
- **全关**：无事件触发音调/振动
- **按钮关闭**：按按钮之外的所有事件触发音调/振动

3.28 回溯

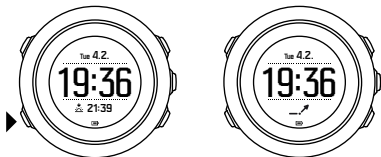
使用 Suunto Traverse，您可以在面包屑显示屏的帮助下在记录期间随时回溯路线。

您还可以利用包含 GPS 数据的已记录活动，对日志中的行踪进行导航。请按照 3.20.1 导航路线 中的步骤进行操作。滚动至 **日志** 而非 **路线**，然后选择要开始导航的日志。

3.29 天气指示器

除了气压计图形（请参阅 3.2.4 使用气压计模式）之外，Suunto Traverse 还有两个天气指示器：天气趋势和暴风雨警告。

天气趋势指示器显示为时间显示屏中的一个视图，方便快速查看天气变化。



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。如果三小时内的气压变化超过 2 hPa (0.59 inHg)，箭头方向将发生变化。例如：



过去六小时内气压大幅下降



气压一直稳定，但在过去三小时内大幅上升



气压曾大幅上升，但在过去三小时内大幅下降

暴风雨警报

气压大幅下降通常意味着暴风雨即将来临，您需要寻找掩护。暴风雨警报激活后，如果在 3 小时的时段内气压下降了 4 hPa (0.12 inHg) 或更多，Suunto Traverse 将发出声音警报并闪烁显示暴风雨符号。

暴风雨警报默认为关闭。您可在 **高度-气压计** » **暴风雨警报** 下的选项菜单中将其开启。



注释 如果高度计模式在激活状态，暴风雨警报将不起作用。

听到暴风雨警报声时，按任何按钮来结束警报。如果没有按任何按钮，警报将在五分钟后再次响起。显示屏上将持续显示暴风雨符号，直到天气状况稳定（气压缓慢下降）。

在记录活动时，如果发出了暴风雨警报，将生成一个特殊圈（称为“暴风雨警报”）。


4 保养与支持

4.1 操作指南

请小心操作腕表，不要敲击或掉落。


在正常情况下，腕表无需维修。使用后，用清水混合温和的肥皂进行冲洗，然后用湿软布或麂皮小心地清洁外壳。

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。

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

4.2 防水性

Suunto Traverse 的防水深度可达 100 米/330 英尺（相当于 10 巴）。仪表数值与实际潜水深度有关，此值在 Suunto 防水测试过程中使用的水压下测得。这表示本腕表可用于游泳和浮潜，但不适用于任何形式的潜水。

 **注释** 防水深度不等同于正常工作深度。防水性标志是指能够经受淋浴、浸浴、游泳、泳池边潜水和浮潜的静态气密/水密性。


为保持防水性，建议采取以下措施：

- 严禁将本设备用于非预期用途。
- 如需任何维修，请联系 Suunto 授权服务商、分销商或零售商。
- 保持设备干净无污物和沙子。
- 严禁尝试自行打开外壳。

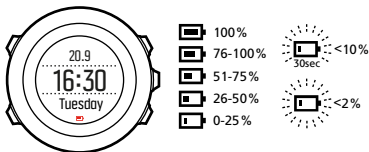
- 避免设备经受快速的气温和水温变化。
- 设备接触盐水后，始终用淡水清洗。
- 严禁敲击或跌落设备。

4.3 为电池充电

充电一次后的续航时间取决于 Suunto Traverse 的使用方式和使用环境。例如，低温会缩短单次充电的续航时间。通常，可充电电池的容量会随时间降低。

 **注释** 如果由于电池故障而导致不正常的容量降低，Suunto 保修服务保证在一年或最高 300 次充电（以先到者为准）内，提供电池更换。

电池图标会指示电池电量。当电池电量低于 10% 时，电池图标将闪烁 30 秒。当电池电量低于 2% 时，电池图标将持续闪烁。



当记录期间电池电量非常低时，腕表将停止并保存记录。腕表仍可显示时间，但按钮被停用。

若要为电池充电，可使用所提供的 USB 线缆连接到计算机，或通过 USB 兼容墙壁充电器来充电。电量耗尽的电池大约需要 2-3 小时才能充满。

 **提示** 您可以更改记录期间的 GPS 定位间隔来节省电池电量。请参阅 3.16.3 GPS 精度和节电。

4.4 获取支持

若要获取额外支持，请访问 www.suunto.com/support。该网站上提供了一整套支持材料，包括常见问题解答和指导视频。您也可以直接发帖向 Suunto 提问，或通过电子邮件和电话来联系 Suunto 支持专员。

此外，Suunto 的 YouTube 频道上提供了大量用法视频，网址：
www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto。

我们建议您注册产品，以便从 Suunto 获取最佳个性化支持。

若要从 Suunto 获取支持：

1. 在 www.suunto.com/support/MySuunto 注册，然后登录（若已注册，请直接登录）并将 Suunto Traverse 添加到 **My Products**（我的产品）。
2. 访问 Suunto.com (www.suunto.com/support)，查找是否已经有人提出/回答了您的问题。
3. 访问 **CONTACT SUUNTO**（联系 Suunto），提交问题，或通过下列任何支持电话号码致电联系我们。

此外，还可发送电子邮件至 support@suunto.com。请包含产品名称、序列号和详细的问题描述。

通话过程中，Suunto 的合格客服人员将为您提供帮助，如有必要，还将对您的设备进行故障排除。

5 参考资料

5.1 技术规格

常规

- 工作温度：-20° C 至 +60° C (-5° F 至 +140° F)
- 电池充电温度：0° C 至 +35° C (+32° F 至 +95° F)
- 存放温度：-30° C 至 +60° C (-22° F 至 +140° F)
- 重量：约 80 克 (2.8 盎司)
- 防水性：100 米 (300 英尺)
- 玻璃：矿物水晶
- 电源：可充电锂离子电池
- 电池续航时间：约 10 - 100 小时，取决于选定的 GPS 准确度；关闭 GPS 时约 14 天

内存

- 兴趣点 (POI)：最多 250 个

无线电接收器

- 兼容 Bluetooth® Smart
- 通信频率：2.4 GHz
- 范围：约 3 米 (9.8 英尺)

气压计

- 显示范围：950 至 1060 hPa (28.05 至 31.30 inHg)
- 分辨率：1 hPa (0.03 inHg)

高度计

- 显示范围：-500 米至 9999 米 (-1640 英尺至 32805 英尺)

- 分辨率: 1 米 (3 英尺)

温度计

- 显示范围: -20°C 至 $+60^{\circ}\text{C}$ (-4°F 至 $+140^{\circ}\text{F}$)
- 分辨率: 1°

计时器

- 分辨率: 9:59'59 之前为 1 秒, 之后为 1 分

指南针

- 分辨率: 1 度 (18 密耳)
- 精确度: ± 5 度

GPS

- 技术: SiRF star V
- 分辨率: 1 米 (3 英尺)

5.2 合规性

5.2.1 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。

5.2.2 FCC 合规性

本装置符合 FCC 法规的第 15 部分。其操作满足以下两个条件:

- (1) 本设备不得造成有害干扰, 且
- (2) 本设备必须承担任何已收到的干扰, 包括可能导致其不能正常使用的干扰。本产品已通过测试证明, 符合 FCC 标准, 并可在家庭和办公环境下使用。

未经 Suunto 特别许可擅自改造或者修改，可能会导致用户丧失在 FCC 法规下操作本仪器的权利。

注：本设备经过测试，符合 FCC 法规第 15 部分 B 类数字设备限值规定。这些限值规定旨在提供合理保护，防止在住宅安装中造成有害干扰。本设备生成、使用并可能发射射频能量，如果未按照要求进行安装和使用，可能对无线电通信造成有害干扰。然而，无法保证干扰不会在特定安装中产生。如果本设备确实对无线电和电视接收造成有害干扰（可以通过开启和关闭设备加以确认），建议用户按照以下一项或多项措施尝试解决干扰问题：

- 调整接收天线的方向或位置。
- 加大设备和接收器之间的间距。
- 连接设备的电路插座应不同于连接接收器的插座。
- 咨询经销商或有经验的无线电/电视技术人员以获取帮助。

5.2.3 IC

本设备遵循加拿大工业部免执照 RSS 标准。其操作满足以下两个条件：

- (1) 本设备不得造成干扰，且
- (2) 本设备必须承担任何干扰，包括可能引起操作失败的干扰。

5.2.4 NOM-121-SCT1-2009

The operation of this equipment is subject to the following two conditions: (1) it is possible that this equipment or device may not cause harmful interference, and (2) this equipment or device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the equipment or device.

5.3 商标

Suunto Traverse、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。

5.4 专利公告

本产品受以下待决专利申请及其相应国家/地区权利的保护：US 7, 271, 774、US 7, 324, 002、US 13/794, 468、US 14/195, 670。现已提出更多专利申请。

5.5 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

有限保修期限从原始零售购买之日起计算。除非另有规定，否则产品的保修期限为两（2）年。

附件（包括但不限于：无线传感器和传送器、充电器、线缆、可充电电池、腕带、手链和软管）的保修期限为一（1）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。

5.6 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与信息。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

F

FusedAlti, 15, 27

G

GNSS

GLONASS, 39

GPS, 39

GPS, 36

GPS 信号, 36

GPS 精度, 39

M

Movescount, 33, 34

Suunto App Designer 应用程序设计器, 52

Suunto App Zone 应用程序区, 52

Suunto App 应用程序, 52

Moveslink, 33

S

Suunto App Designer 应用程序设计器, 52

Suunto App Zone 应用程序区, 52

Suunto App 应用程序, 52

Suunto Movescount App 应用程序, 34

同步, 35

位

位置格式, 37

保

保养, 58

倒

倒数计时器, 25

充

充电, 8

兴

兴趣点 (POI)

删除, 44

导航, 41

添加, 43

启

启动向导, 8

回

回溯, 56

图

图标, 28

天

天气

天气趋势, 56

暴风雨警报, 56

存

存储器余量指示器, 33

导

导航

兴趣点 (POI), 41

查找回程, 28

路线, 45

当

当前位置, 43

手

手电筒, 19

指

指南针, 21

方位锁定, 24

校准, 22

磁偏角, 23

按

按钮, 7

按钮锁定, 21

振

振动, 55

操

操作, 58

支

支持, 60

方

方位

方位锁定, 24

日

日志, 31

时

时间, 53

GPS 时间, 54

日光节约时间, 54

闹铃, 53

显

显示屏, 26

显示/隐藏显示屏, 26

转换显示屏, 27

转换显示屏, 27

查

查找回程, 28

校

校准

指南针, 22

活

活动

运动模式, 41

活动监测

步, 11

海

海平面气压值, 15

海拔参考值, 15

电

电池

充电, 59

秒

秒表, 51

维

维护菜单, 49

网

网格, 37

背

背光灯, 19

亮度, 19

模式, 19

自

自动暂停, 19

航

航点, 45

计

计时器

倒数计时器, 25

设

设置, 10

调整设置, 10

路

路线

删除路线, 45

导航, 45

添加路线, 45

软

软件, 50

运

运动模式, 51

闹

闹铃, 53

小睡, 53

音

音调, 55

高

- 高度-气压计, 13
 - 参考值, 15
 - 正确读数, 15
 - 气压计模式, 18
 - 高度计模式, 18
- 高度计和气压计
 - 参考值, 17
 - 模式, 17
 - 自动模式, 18



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto
2. AUSTRALIA +61 1800 240 498
AUSTRIA +43 720 883 104
CANADA +1 800 267 7506
CHINA +86 010 84054725
FINLAND +358 9 4245 0127
FRANCE +33 4 81 68 09 26
GERMANY +49 89 3803 8778
ITALY +39 02 9475 1965
JAPAN +81 3 4520 9417
NETHERLANDS +31 1 0713 7269
NEW ZEALAND +64 9887 5223
RUSSIA +7 499 918 7148
SPAIN +34 91 11 43 175
SWEDEN +46 8 5250 0730
SWITZERLAND +41 44 580 9988
UK +44 20 3608 0534
USA +1 855 258 0900