

# **SUUNTO ESSENTIAL**

## ユーザーガイド

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 1. 安全について.....                   | 4  |
| 2. ようこそ.....                     | 5  |
| 3. イントロダクション.....                | 6  |
| 4. はじめに.....                     | 7  |
| 5. 一般設定.....                     | 9  |
| 5.1. 単位の変更.....                  | 9  |
| 5.2. 一般設定の変更.....                | 9  |
| 5.2.1. ボタン操作音.....               | 9  |
| 5.2.2. トーンガイド.....               | 10 |
| 5.2.3. バックライト.....               | 10 |
| 5.2.4. 言語.....                   | 10 |
| 5.2.5. ボタンロックの有効化.....           | 10 |
| 6. タイムモードの使用.....                | 11 |
| 6.1. 時刻設定の変更.....                | 11 |
| 6.1.1. 時刻の設定.....                | 11 |
| 6.1.2. 日付の設定.....                | 11 |
| 6.1.3. デュアルタイムの設定.....           | 12 |
| 6.1.4. 日の出と日の入り時刻の設定.....        | 12 |
| 6.2. ストップウォッチの使用.....            | 12 |
| 6.3. カウントダウンタイマーの使用.....         | 13 |
| 6.4. アラームの設定.....                | 13 |
| 7. ALTI & BARO モードの使用.....       | 15 |
| 7.1. Alti & Baro の仕組み.....       | 15 |
| 7.1.1. 正確な読み取り.....              | 15 |
| 7.1.2. 不正確な読み取り.....             | 15 |
| 7.2. プロファイルと基準値の設定.....          | 16 |
| 7.2.1. アクティビティに適したプロファイルの選択..... | 16 |
| 7.2.2. プロファイルの設定.....            | 16 |
| 7.2.3. 基準値の設定.....               | 16 |
| 7.3. 天候傾向インジケータの使用.....          | 17 |
| 7.4. ウェザーアラームの有効化.....           | 17 |
| 7.5. 高度計プロファイルの使用.....           | 18 |
| 7.5.1. 高度差測定の使用.....             | 18 |
| 7.5.2. 記録ログ.....                 | 18 |
| 7.6. 気圧計プロファイルの使用.....           | 19 |
| 7.6.1. ログの記録.....                | 20 |
| 7.7. 自動プロファイルの使用.....            | 20 |
| 7.8. 水深計プロファイルの使用.....           | 20 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 7.8.1. 水深計プロフィールでのログ記録..... | 21 |
| 8. コンパスモードの使用.....          | 22 |
| 8.1. 正確な方位の読み取り.....        | 22 |
| 8.1.1. コンパスの調整.....         | 22 |
| 8.1.2. 偏角値の設定.....          | 23 |
| 8.2. コンパスの使用.....           | 23 |
| 8.2.1. 方角追跡の使用.....         | 24 |
| 9. メモリーの使用.....             | 25 |
| 9.1. ALTI-BARO メモリー.....    | 25 |
| 9.2. ログの閲覧とロック.....         | 25 |
| 9.2.1. ログの閲覧.....           | 25 |
| 9.2.2. ログのロックとロック解除.....    | 26 |
| 9.3. 記録間隔の選択.....           | 26 |
| 10. お手入れとサポート.....          | 27 |
| 10.1. 取り扱い方法.....           | 27 |
| 10.2. バッテリーの交換.....         | 27 |
| 11. 仕様.....                 | 29 |
| 11.1. アイコン.....             | 29 |
| 11.2. テクニカルデータ.....         | 30 |
| 11.3. 保証.....               | 30 |
| 11.4. CE.....               | 32 |
| 11.5. 特許通知.....             | 32 |
| 11.6. 商標.....               | 32 |
| 11.7. 著作権.....              | 32 |

# 1. 安全について

## 安全注意表示の種類：

 **警告:** - は重傷または死亡につながる可能性のある手順または状況に関連して使用されます。

 **注意:** - はこの製品の損傷につながる可能性がある手順または状況に関連して使用されません。

 **メモ:** - は重要な情報を強調するために使用されます。

## 安全に関する注意事項：

 **警告:** スキューバダイビングには使用しないでください。

 **警告:** 弊社製品は工業規格に適合していますが、製品が皮膚に接触するとアレルギー反応または皮膚のかぶれが発生する場合があります。そのような場合、すぐに使用を中断し医師に相談してください。

 **注意:** 急激な温度変化にさらさないでください。

 **注意:** いかなる種類の溶剤も使用しないでください。

 **注意:** 殺虫剤を使用しないでください。

 **注意:** 電子機器廃棄物として取り扱ってください。

 **注意:** たたいたり落としたりしないでください。

## 2. ようこそ

「Suunto では、80 年もの長い歴史を通じて人々のニーズに応え、正確で信頼できる情報を提供してきました。私たちの製品を利用することで、ユーザーはすばやく確実に目標を達成でき、スポーツがもたらす価値ある体験を最大限に引き出すことができます。Suunto の製品は、ユーザーにとって極めて重要なツールとして評価されています。だからこそ、私たち Suunto では、最高の品質基準を維持し続ける弊社の製品に誇りを持っています」

1936 年に創立された Suunto は、精密なコンパス、ダイブコンピュータ、リストップ高度計における世界のリーダーです。世界中で活躍する登山家、ダイバー、探検家から厚い信頼を得ている Suunto のアウトドア用計測機器は、伝統のデザインと正確性、確かな信頼性を約束します。1987 年に、Suunto 初のダイブコンピュータを発表。1998 年には高度計・気圧計、電子コンパスを搭載した世界初の腕時計を発表。今日も Suunto は、多くのアウトドアプロフェッショナルに愛用され続けています。Suunto の製品情報および Suunto アンバサダーについて詳しくは、[www.suunto.com](http://www.suunto.com) をご覧ください。

## 3. イントロダクション

Suunto Essential は、高度計、気圧計、電子コンパスを統合した万能なウォッチです。時計、ストップウォッチ、カレンダー機能も搭載しています。

このユーザーガイドでは、各種機能の仕組みとアクセス方法について説明します。さらに、実際の日常生活で活用する方法など、具体例と合わせて紹介していきます。

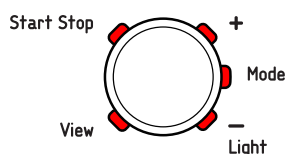
各章では、各モードとそのビューについて説明し、ビューの設定方法と、これらのビューを使いこなすために役立つ情報も紹介します。

Suunto Essential は、時刻、気圧と高度の読み取りを提供します。各読み取りについて、アウトドアアクティビティを最大限に楽しむために必要な追加情報も提供されます。

## 4. はじめに

### 基本設定

いずれかのボタンを押して、Suunto Essential を起動させます。すると、言語、単位（ヤード・ポンド法またはメートル法）、日時を設定するように求められます。右上の [[+]] ボタンと右下の [[- LIGHT BUTTON]] ボタンを使って設定を変更します。右中央にある [[MODE]] ボタンを押して決定し、次のメニューアイテムに移動します。左下の [[VIEW]] ボタンを押すことで、前のメニューアイテムにいつでも戻ることができます。設定が完了すると、すぐに Suunto Essential の基本的なタイム機能を使用できるようになります。



 **メモ:** 正確な読み取りができるように、高度計、気圧計、コンパスを設定する必要があります。これらを正しく設定する方法については、ユーザーガイドを参照してください。

### MODE

お使いの Suunto Essential には、**TIME**、**ALTI & BARO**、**COMPASS** と呼ばれる 3 つのモードがあります。これらのモードについては、ユーザーガイドで詳しく説明されています。長方形で囲まれているモード名が、現在有効なモードです。右中央の [[MODE]] ボタンでメインモードを切り替えます。試してみてください！



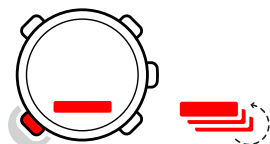
### VIEW

各モードには、一連のビューが用意されています。これらのビューには、[[VIEW]] ボタンでアクセスします。VIEW は、画面の左下に表示されます。VIEW には、現在有効なモードの追加的な情報が表示されます。たとえば、**TIME** モードでは追加的な情報として秒の値が表示されます。一部の VIEW は、インタラクティブな情報を提供します。

Suunto Essential には、次の 4 つのインタラクティブな VIEW があります。

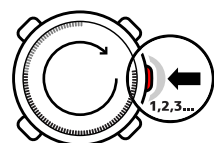
- ・ ストップウォッチ ( **TIME** モード )
- ・ カウントダウンタイマー ( **TIME** モード )
- ・ ログレコーダー ( **ALTI & BARO** モード )
- ・ 高度差測定 ( **ALTI & BARO** モード )

インタラクティブな VIEW が有効になっているときは、左上の [[Start Stop]] ボタンで開始、停止、再開し、[[+]] ボタンを長押ししてリセットすることができます。**TIME** モードでストップウォッチに入り、試してみてください！



## MENU

**MENU** では、値を変更したり、一般設定や単位を変更したり、ログブックでログを確認したりすることができます。**MENU** に入るには、**TIME**、**ALTI & BARO** または **COMPASS** モードで、右中央の [[Mode]] ボタンを長押しします。画面の外側部分に移行時間が表示されます。**MENU** を終了するには、左上の [[Start Stop]] ボタンを押します。**MENU** に終了オプションがある場合には、[[Start Stop]] ボタンのすぐ側の画面上に「X」で印されます。**MENU** に入ったり、終了したりする方法を覚えておきましょう！



## BACKLIGHT

いずれかのモードで右下の [[- Light]] ボタンを押すと、バックライトが点灯します。バックライトは 5 秒後に自動的にオフになります。**MENU** を開いているときにバックライトを使用したい場合は、**TIME**、**ALTI & BARO** または **COMPASS** モードでバックライトを点灯させてから、**MENU** に入ります。モードに戻ると、バックライトが通常の状態に戻ります。

## ボタンロック

右下の [[-LIGHT BUTTON]] を長押しすることで、ボタンロックを有効または無効にすることができます。



**メモ:** ボタンロックが有効になっていても、**VIEW** を変更したりバックライトを使用したりできます。

## 値の変更

設定を変更するには、**MENU** を開いている必要があります。**MENU** に入るには、**TIME**、**ALTI & BARO** または **COMPASS** モードで、右中央の [[MODE]] ボタンを長押しします。**MENU** で行った変更は、すぐに反映されます。たとえば、**MENU** で **TIME-DATE** に入り、時刻を「12:30」から「11:30」に変更して終了すると、すぐに時刻が「11:30」に設定されます。



## 5. 一般設定

Suunto Essential を使い始める前に、使用する測定単位と一般設定の内容を設定しておきましょう。一般設定は、**MENU** で変更することができます。

### 5.1. 単位の変更

**UNITS** で単位を選択します。使用可能な単位は次のとおりです。

- 時刻：24h/12h
- 日付：dd.mm/mm.dd
- 温度：°C/°F（摂氏/華氏）
- 気圧：hPa/inHg
- 高度：メートル/フィート

**MENU** で、**UNITS** を入力するには：

1. **TIME、ALTI & BARO** または **COMPASS** モードで [[Mode]] を長押しして **MENU** に入ります。
2. [[- Light]] を使って **UNITS** が表示されるまで下に向かってスクロールします。
3. [[Mode]] で入ります。

単位を変更するには：

1. **UNITS** で、[[+]] と [[- Light]] を使ってリストをスクロールします。
2. [[Mode]] で入ります。
3. [[+]] と [[- Light]] を使って値を変更し、[[Mode]] で決定します。
4. [[Start Stop]] で **MENU** を終了します。

### 5.2. 一般設定の変更

**GENERAL** では、以下の一般設定を変更することができます。

- **BUTTON TONE**：オン/オフ
- **tone guide**：オン/オフ
- **BACKLIGHT**：LIGHT BUTTON/ANY BUTTON
- **LANGUAGE**：英語、フランス語、スペイン語、ドイツ語

**MENU** で **GENERAL** に入るには：

1. **TIME、ALTI & BARO** または **COMPASS** モードで [[Mode]] を長押しして **MENU** に入ります。
2. [[- Light]] を使って **GENERAL** まで下にスクロールします。
3. [[Mode]] で入ります。

#### 5.2.1. ボタン操作音

**BUTTON TONE** では、ボタン操作音をオンまたはオフに切り替えることができます。ボタン操作音は、ボタンを押すたびに音が鳴り、操作を確認することができます。

1. **GENERAL** で、**BUTTON TONE** を選択します。
2. [[+]] と [[- Light]] でボタン操作音のオンとオフを切り替えます。

### 5.2.2. トーンガイド

**TONE GUIDE** では、トーンガイドをオンまたはオフに切り替えることができます。以下の操作を行う際、トーンガイドが鳴ります。

- 設定値の変更
- 高度基準値の設定
- ログレコーダーの開始または停止
- ログを記録中に高度ポイントをマークする際
- ストップウォッチの開始または停止
- **AUTOMATIC** プロファイルを使用中に、デバイスが **ALTIMETER** と **BAROMETER** との間で切り替わる際

トーンガイドをオンまたはオフをするには：

1. **GENERAL** で、**TONE GUIDE** を選択します。
2. **[+]** と **[- Light]** でトーンガイドのオンとオフを切り替えます。

### 5.2.3. バックライト

**BACKLIGHT** では、**ANY BUTTON** と **LIGHT BUTTON** の 2 つの異なるライト機能の切り替えができます。

バックライトの設定を通常または夜用に切り替えて使用するには：

1. **GENERAL** で、**BACKLIGHT** を選択します。
2. **[+]** と **[- Light]** を使って、**LIGHT BUTTON** または **ANY BUTTON** のいずれかにバックライトを切り替えます。

**LIGHT BUTTON** を選択した場合、**[- Light]** を押すとバックライトが点灯します。バックライトは 5 秒後に自動的にオフになります。**MENU** を開いているときにバックライトを使用したい場合は、**TIME**、**ALTI & BARO** または **COMPASS** モードでバックライトを点灯させてから、**MENU** に入ります。この場合、**MENU** を終了するまでバックライトが点灯したままになります。

**ANY BUTTON** が選択されている場合、いずれかのボタンを押すたびにバックライトが点灯します。

### 5.2.4. 言語

**LANGUAGE** で、Suunto Essential ユーザーインターフェースの言語（英語、ドイツ語、フランス語またはスペイン語）を選択します。

言語を選択するには：

1. **GENERAL** で、**LANGUAGE** を選択します。
2. **[+]** と **[- Light]** でリストから言語を選択します。

### 5.2.5. ボタンロックの有効化

**[- Light]** を長押しすることで、ボタンロックを有効または無効にすることができます。ボタンロックを有効にすると、ロックシンボルが表示されます 。

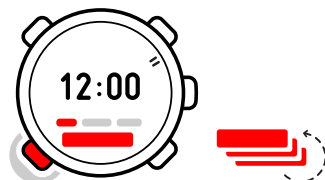


**メモ:** ボタンロックが有効になっていても、ビューを変更したりバックライトを使用したりできません。

## 6. タイムモードの使用

**TIME** モードでは、時間を計測することができます。

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



[ [View] ] を使って、次のビューをスクロールすることができます。

- ・ 日付：今日の曜日と日付
- ・ 秒針：数字で表示した秒針
- ・ デュアルタイム：他のタイムゾーンでの現在時刻
- ・ 日の出と日の入り：特定の地域での日の出と日の入り時刻
- ・ ストップウォッチ：スポーツタイマー
- ・ カウントダウンタイマー：アラーム音の時間設定
- ・ 空欄：追加のビューなし

 **メモ:** 画面上の下部パネルにある秒針ビューは、何も操作しないまま2時間が経過するとバッテリーを節約するために画面が消えます。再びビューに入ると、画面が点灯します。

### 6.1. 時刻設定の変更

**MENU** で時刻設定を変更します。

**MENU** で時刻設定を入力するには：

1. [ [Mode] ] を長押しして **MENU** に入ります。
2. [ [- Light] ] を使って **TIME-DATE** まで下にスクロールします。
3. [ [Mode] ] で入ります。

#### 6.1.1. 時刻の設定

**TIME** で時刻を設定します。

時刻を設定するには：

1. **TIME-DATE** で、**TIME** を選択します。
2. [ [+] ] と [ [- Light] ] で時間、分、秒の値を変更します。

#### 6.1.2. 日付の設定

**DATE** で日付を設定します。

日付を設定するには：

1. **TIME-DATE** で、**DATE** を選択します。
2. [ [+] ] と [ [- Light] ] で年、月、日にちの値を変更します。

時刻表示のフォーマットを変更するには、5.1. 単位の変更を参照してください。

### 6.1.3. デュアルタイムの設定

**DUAL TIME** では、別のタイムゾーンの現地時間を設定することができます。

デュアルタイムを設定するには：

1. **TIME-DATE** で、**DUAL TIME** を選択します。
2. **[[+]]** と **[[Light]]** で、時間、分、秒の値を変更します。

 **メモ:** アラームクロックではメインとなる時刻に基づいてアラームが鳴るので、現在あなたがいる場所の現在時刻をメインとなる時刻に設定することをお勧めします。

海外旅行中は、本国の時刻をデュアルタイムに設定します。メインとなる時刻はあなたが現在いる場所の時刻です。これで現地時間をいつでも知ることができ、本国の時刻も簡単に確認できるようになります。

### 6.1.4. 日の出と日の入り時刻の設定

**SUNRISE** では、Suunto Essential を使って日の出と日の入り時刻を知るために、参照する都市を選択します。

日の出と日の入り時刻を設定するには：

1. **MENU** で、**SUNRISE** を選択します。
2. **[[+]]** と **[[Light]]** で場所のリストをスクロールします。
3. **[[Mode]]** で場所を選択します。

 **メモ:** 日の出と日の入り時刻を知りたい場所がリストにない場合は、同じタイムゾーンにある参照都市を選択します。その場所から少し北または南にある最も近い都市を選択します。

あなたはトロントの北にあるアルゴンキン国立公園の壮大な自然の中でハイキングをしています。日没の時刻を知りたいと思っています。夜に備えて、いつ頃テントの設営に取り掛かるべきか判断するためです。日の出/日の入り時刻を参照する都市として「トロント」を選択します。これで日没時刻がわかります。

## 6.2. ストップウォッチの使用

ストップウォッチを使用して、時間を計ることができます。0.1 秒単位で計測できます。

ストップウォッチを使用するには：

1. **TIME** モードで、ストップウォッチビューを選択します。
2. **[[Start Stop]]** で開始、終了、リセットします。
3. ストップウォッチをリセットするには、**[[+]]** を長押しします。

あなたの友達が、ランニングレースに備えてトレーニングに励んでいます。100 メートル走のタイムを計って、事前に自分の能力を知っておく必要があります。友達がスターティングブロックから離れたらすぐにストップウォッチを開始します。友達がフィニッシュラインに達した瞬間にストップウォッチを停止します。結果：11.3 秒なかなかの好タイムです！

## 6.3. カウントダウンタイマーの使用

**COUNTDOWN** では、カウントダウンタイマーを設定して、タイマーがゼロになるまでカウントダウンすることができます。タイマーがゼロになったらアラームが鳴ります。デフォルトでは、タイマーは 5 分に設定されています。

カウントダウンタイマーのデフォルト時間を変更するには：

1. **MENU** で、**TIME-DATE** を選択します。
2. **COUNTDOWN** を選択します。
3. タイマーの分と秒を設定します(最大 99 分 59 秒)。
4. **[[Mode]]** で決定します。

カウントダウンを開始するには：

1. **TIME** モードで、カウントダウンタイマービューを選択します。
2. **[[Start Stop]]** で開始、終了、リセットします。
3. タイマーをリセットするには、**[[+]]** を長押しします。

遠出して数日間のハイキングを楽しんでいます。朝になりました。起床してテントから出てきたら、キャンプファイヤーで朝食の準備を始めました。今回はゆで卵を作ります。ゆで時間は 8 分。カウントダウンタイマーを 8 分に設定して、卵を鍋に入れてお湯が沸騰するまで待ちます。お湯が沸騰したら、カウントダウンタイマーをスタートします。8 分が経過するとアラームが鳴ります。調理完了！完璧なゆで加減です。

## 6.4. アラームの設定

Suunto Essential はアラームクロックとして使用することができます。

アラームクロックにアクセスしてアラームを設定するには：

1. **MENU** で、**TIME-DATE** を選択します。
2. **ALARM** を設定します。
3. **[[+]]** と **[[ - Light]]** でアラームのオンとオフを切り替えます。
4. **[[Mode]]** で決定します。
5. **[[+]]** と **[[ - Light]]** で時間と分を設定します。

アラームをオンにすると、アラームシンボル  が画面に表示されます。

アラームが鳴ったら、スヌーズするかアラームをオフにします。

**YES** を選択するか、そのまま何もしないと、アラームは一時停止しますが、完全に停止されるまで 5 分おきにアラームが鳴ります。1 時間で 12 回までスヌーズできます。**NO** を選択すると、アラームが停止し、翌日同じ時刻にまたアラームが鳴ります。



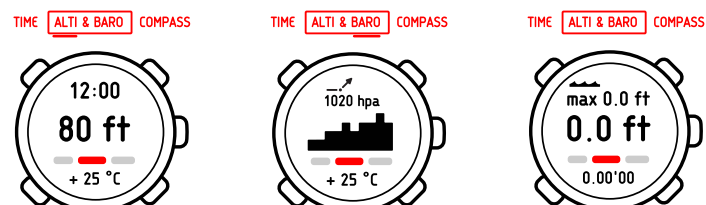
 **ヒント:** スヌーズがオンになってる場合は、**TIME** モードで **[[View]]** を長押しすることでスヌーズを無効にすることができます。

明日早起きたいとします。寝る前にアラームを 6:30 に設定します。アラームが 翌朝 6:30 に鳴っていったん目が覚めたのですが、あと 5 分眠りたいと思いました。デバイスがスヌーズにするか聞いてきたら、YesYes を選択します。アラームが 5 分後に また鳴ります。今度はちゃんと起きて、はりきって旅行の準備に取り掛かりました。たったの 5 分でずいぶん気分が変わりますね！

 **メモ:** スヌーズが有効になっていると、アラームのシンボルが点滅します。スヌーズを無効にすると、アラームのシンボルが点滅しなくなります。

## 7. ALTI & BARO モードの使用

ALTI & BARO モードでは、現在の高度、気圧あるいはシュノーケリングで潜った深さを確認することができます。このモードには 4 つのプロファイルがあります。**AUTOMATIC**、**ALTIMETER**、**BAROMETER** および **DEPTH METER** ( 7.2.2. プロファイルの設定 を参照 )。ALTI & BARO モードでは、有効になっているプロファイルに応じて異なるビューにアクセスすることができます。



### 7.1. Alti & Baro の仕組み

ALTI & BARO から正確な読み取りを得るには、Suunto Essential がどのようにして高度と海面気圧を計算するのかを理解しておく必要があります。

Suunto Essential は、常に絶対気圧を測定します。この測定値と基準値をもとに、高度や海面気圧を計算します。

⚠ 注意: センサー付近に砂やほこりが付着しないように注意してください。センサーの差込口に異物を挿入しないでください。

#### 7.1.1. 正確な読み取り

気圧の変化に注意すべきアウトドアアクティビティでは、自分の現在地に近い場所の高度基準値を入力する必要があります。高度基準値は、ほとんどの地形図で見つけることができます。高度基準値を入力することで、Suunto Essential は正確な高度を読み取れるようになります。

正確な高度の読み取りを得るには、海面気圧の基準値を入力する必要があります。参照として使用する海面気圧は、気象庁などのウェブサイトで調べることができます。

絶対気圧を常時測定  $\text{絶対気圧} + \text{参照高度} = \text{海面気圧}$

\*  $\text{絶対気圧} + \text{海面気圧の基準値} = \text{高度}$  \*

現地の気象状況が変わると、高度の測定に影響します。現地の天気が変わりやすい状況では、高度基準値を頻繁にリセットする必要があります。基準値を入手できる場合、出発前にリセットすることをお勧めします。現地の天気安定している場合は、基準値を設定する必要はありません。

#### 7.1.2. 不正確な読み取り

### Altimeter プロファイル + 静止状態 + 天候の変化

ALTIMETER プロファイルが有効になっている場合、同じ場所に長時間留まっている間に現地の天気が変わると、デバイスは正確な高度を読み取ることができなくなります。

## Altimeter プロファイル + 高度の上下移動 + 天候の変化

**ALTIMETER** プロファイルが有効になっている場合、移動により高度が上下する状況で天気 frequently 変わると、デバイスは正確な高度を読み取ることができなくなります。

## Barometer プロファイル + 高度の上下移動

**BAROMETER** プロファイルを有効にして長時間使用している場合、移動により高度が上下する状況では、デバイスが同じ場所に長時間留まっていると判断し、高度の変化を海面気圧の変化として認識します。このため、正確な海面気圧の測定ができなくなります。

いよいよ 2 日間にわたるハイキングの 2 日目です。朝になって出発した後、Barometer プロファイルから Altimeter プロファイルに切り替えておくのを忘れたことに気づきました。デバイスで測定された現在の高度が正しくないことはわかっています。地形図を調べて、高度が表示されている一番近い場所までハイキングすることにしました。地形図の表示に従っての高度基準値を訂正しました。これで高度が正確に測定されるようになり、問題解決です。

## 7.2. プロファイルと基準値の設定

### 7.2.1. アクティビティに適したプロファイルの選択

高度が変動するアウトドアアクティビティ（山でのハイキングなど）では、**ALTIMETER** プロファイルを選択します。高度が変動しないアウトドアアクティビティ（サーフィン、セーリングなど）では、**BAROMETER** プロファイルを選択します。正確な読み取りを得るには、アクティビティに適したプロファイルを選択する必要があります。Suunto Essential に現時点で最も適切なプロファイルを選択させるか、自分で適切なプロファイルを選択することができます。

### 7.2.2. プロファイルの設定

プロファイルを設定するには：

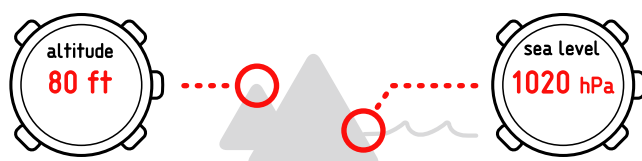
1. **MENU** で、**ALTI-BARO** を選択します。
2. **PROFILE** を選択します。
3. 適切なプロファイルを選びます。

あるいは、**ALTI & BARO** モードで **[View]** を長押しすることでプロファイルを設定することができます。

### 7.2.3. 基準値の設定

基準値を設定するには：

1. **MENU** で、**ALTI-BARO** を選択します。
2. **REFERENCE** を選択して、**ALTIMETER** または **SEA LEVEL** を選択します。
3. **[+]** と **[- Light]** で既知の基準値を設定します。

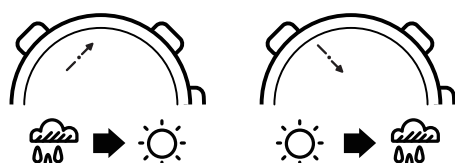




ハイキングをしているあなたは、休憩中に現在の高度を記したサインを見つけました。そこで自分の高度の読み取り値を確認したところ、2つの数値に若干の誤差があることがわかりました。見つけたサインにある値と一致するように、高度基準値を設定します。

## 7.3. 天候傾向インジケータの使用

天候傾向インジケータは、画面上部にあります。**TIME** モードと **ALTI & BARO** モードに表示され、今後の気象状況を簡単に確認することができます。天候傾向インジケータは、矢印を形成する2つの線で構成されています。各ラインは3時間を示しています。右側のラインは、過去3時間を示しています。左側のラインは、過去3時間より前の3時間を示しています。表示されるラインには9通りのパターンがあり、それぞれ気圧の傾向を示しています。



|  | 3～6 時間前の状況          | 過去 3 時間の状況           |
|--|---------------------|----------------------|
|  | 急激に低下 (>2 hPa/3 時間) | 急激に低下中 (>2 hPa/3 時間) |
|  | 安定した状態              | 急激に上昇中 (>2 hPa/3 時間) |
|  | 急激に上昇 (>2 hPa/3 時間) | 急激に低下中 (>2 hPa/3 時間) |

ヒント: 気圧が一貫して上昇している場合、かなり高い確率で晴天が期待できます。反対に気圧が一貫して低下している場合は、雨になる確率が高くなります。

## 7.4. ウェザーアラームの有効化

ウェザーアラームは、3時間内の気圧の低下が 4hPa / 0.12 inHg 以上になると知らせてくれるアラーム機能です。Suunto Essential はアラームを作動し、20 秒間アラームシンボルを点滅させます。ウェザーアラームは、**ALTI & BARO** モードで **BAROMETER** プロファイルが有効になっていると作動します。

ウェザーアラームを有効にするには：

1. **MENU** で、**ALTI-BARO** を選択します。
2. **STORM ALARM** を選択します。
3. **[+]** と **[- Light]** でアラームのオンとオフを切り替えます。

ヒント: いずれかのボタンを押すと、ウェザーアラームが停止します。

あなたが密林でハイキングをしていると、突然ウェザーアラームが作動しました。ここ3時間で天候が悪化し、空が暗くなってきました。豪雨になる前に避難場所を探さなくてはなりません。ウェザーアラームのおかげで、無事嵐を逃れることができました。

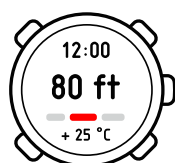
## 7.5. 高度計プロファイルの使用

**ALTIMETER** プロファイルでは、基準値をもとに高度を計算します。基準値には、海面気圧または参照高度のいずれかを使用することができます。**ALTIMETER** プロファイルが有効になると、画面上の **ALTI** という文字に下線が付きます。

**ALTIMETER** プロファイルが有効になっている場合、[[View]] で次にアクセスできます。

- ログレコーダー：高度の変化をログに記録
- 高度差測定：設定地点からの高度差を測定
- 温度：現在の温度を測定
- 空欄：補足情報なし

TIME **ALTI & BARO** COMPASS



### 7.5.1. 高度差測定の使用

高度差の測定では、設定地点と現在地との高度差を測定します。この機能は、特に登山に役に立ちます。たとえば、現時点までの獲得標高を確認したいときなどに便利です。

高度差測定を使用するには：

1. **ALTI & BARO** モードで、高度差測定ビューを選択します。
2. [[開始 終了]] で、開始、終了、リセットします。
3. リセットするには、[[+]] を長押しします。

あなたは、標高 3,280 フィート (1,000 メートル) の山を登ろうとしています。登りながらどれだけ進んだか確認できるようにしたいので、高度差測定を有効にします。登山を始めて、次のチェックポイントまでどれくらい離れているか定期的に高度を確認します。ある程度登ったところで、疲れてきました。高度を確認して、まだこの先登らないといけなかったことを確認します。次のチェックポイントに行くことを考え直さないといけなかったかもしれません。

### 7.5.2. 記録ログ

ログレコーダーは、開始から停止までの高度に関するすべての動きを保存します。高度が変化するアクティビティを行っている場合、高度の変化を記録し、保存した情報を後で表示できます。

高度マーク (ラップ) を設定することで、前回のマークと今回のマークの間の時間と高度の上昇/下降を確認することができます。マークはメモリー内に保存され、後でアクセスすることができます。

ログを記録するには：

1. **ALTI & BARO** モードで、ログレコーダービューを選択します。
2. [[Start Stop]] で開始、終了、リセットします。
3. ログを記録しているときは、[[+]] でラップを設定します。
4. リセットするには、[[+]] を長押しします (レコーダーが停止している状態でのみリセット可能)。

ログの高度差：以下のアイコンは、ログの開始地点と終了地点の高度差を示します。

|   |                             |
|---|-----------------------------|
|   | 追加ビューでは：                    |
| ▲ | 高度が開始地点よりも高い場合に表示されます。      |
| — | 高度が開始地点と同じ場合に表示されます。        |
| ▼ | 高度が開始地点よりも低い場合に表示されます。      |
| ≡ | ログ開始からどれだけ登ったかを確認すると表示されます。 |
| ≡ | ログ開始からどれだけ下ったかを確認すると表示されます。 |

高度ポイントは、選択した記録間隔に応じて記録されます ( 9.3. 記録間隔の選択 を参照 )。

記録速度を変更するには：

1. **MENU** で、**MEMORY** を選択します。
2. **REC INTERVAL** を選択します。
3. **[+]** と **[- Light]** で記録速度を変更します。

 **メモ:** 記録速度を参照すると、画面下部に記録できる残りの推定時間が表示されます。実際に記録できる時間は、アクティビティによって若干異なります。

**MENU** にある **LOGBOOK** から、記録したログの履歴とログの詳細にアクセスすることができます ( 9.2. ログの閲覧とロック を参照 )。

 **ヒント:** ログレコーダーを停止したら、リセットする前にログブックと現在の記録を閲覧することができます。

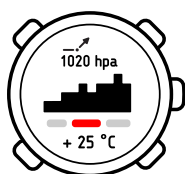
## 7.6. 気圧計プロファイルの使用

**BAROMETER** プロファイルは、現在の海面気圧を表示します。海面気圧は、事前に設定した基準値と、常時測定される絶対気圧に基づいています。海面気圧の変化は、画面中央にグラフとして表現されます。画面には、30 分間隔で測定した過去 24 時間の記録が表示されます。

**BAROMETER** プロファイルが有効になると、画面上の **BAR** という文字に下線が付きます。

**BAROMETER** プロファイルが有効になっている場合、**[View]** で次のビューにアクセスできます。

- ・ 温度：現在の温度を測定
- ・ ログレコーダー：高度の変化をログに記録
- ・ 参照高度：高度基準値を表示
- ・ 時刻：現在の時刻を表示
- ・ 空欄：追加のビューなし





**メモ:** Suunto Essential を手首に装着している場合、体温に影響されて正確な気温の測定ができないため、初回測定時には手首から取り外して行ってください。

海面気圧の 7 日間の変化を記録したログは、MENU にある **ALTI-BARO** メモリーで見ることができます ( 9.1. ALTI-BARO メモリー を参照 )。

ハイキングを続けていて、疲れてきました。昼寝したいので、テントを組み立てました。しばらく同じ高度にいたので、Barometer プロファイルを有効します。しばらくして 昼寝から起きたら、海面気圧の変化をチェックして天気について調べることができます。

### 7.6.1. ログの記録

たとえば、**ALTIMETER** プロファイルでログを記録している場合、ハイキングの途中で休憩する際に **BAROMETER** プロファイルに切り替えることができます。

ログレコーダーは引き続きログを記録しますが、気圧の変化は記録されません。気圧計プロファイルが有効になっている場合、デバイスは高度の上下移動がないと判断し、高度の変化が一切記録されません。この期間中の高度ログは水平になります。ログレコーダーの使用方法については、7.5.2. 記録ログ を参照してください。

**BAROMETER** プロファイルを有効にしている場合、高度の測定を開始、停止、リセットすることができます。

高度の変化を記録しながらハイキングをしている途中で長めの休憩をとる場合は、Barometer プロファイルに切り替えます。高度を記録し続けているのに高度の変化が起こらないので、Barometer プロファイルにあるログレコーダーのビューに移動して 高度の記録を停止します。

## 7.7. 自動プロファイルの使用

自動プロファイルは、ユーザーの移動状況に応じて高度計と気圧計のプロファイル間で切り替わります。自動プロファイルが有効な場合、ディスプレイの右上に [自動アイコン] が表示されます。有効になっている高度計または気圧計プロファイルビューにアクセスするには、[ビュー] を選択します。

デバイスが 3 分間で 5 メートル移動している状況では、高度計プロファイルが有効になります。12 分間継続してデバイスの移動がないと、気圧計プロファイルが有効になります。



**メモ:** 自動プロファイルは常時有効にしないでください。サーフィンなどの一部のアクティビティでは、移動の有無を問わず気圧計プロファイルを常時有効にする必要があります。必要に応じて手動でプロファイルの設定を変更してください。

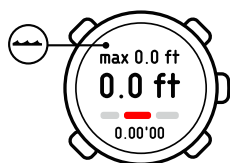
## 7.8. 水深計プロファイルの使用

シュノーケリングをする際は、**DEPTH METER** を使用します。シュノーケリングをしている間、現在の水深と最大水深を同時に表示します。最大測定可能深度は 32.8 ft ( 10m ) です。**DEPTH METER** プロファイルが有効になると、画面の左上に波のアイコンが表示されます。

**DEPTH METER** プロファイルが有効になっている場合、[[View]] で次のビューにアクセスできます。

- ログレコーダー：シュノーケリングダイブの記録
- 温度：現在の温度を測定
- 時刻：現在の時刻を表示

TIME **ALTI & BARO** COMPASS



### 7.8.1. 水深計プロフィールでのログ記録

**DEPTH METER** プロファイルにあるログレコーダーは、**ALTIMETER** プロファイルにあるログレコーダーと同じような動作をしますが、高度を記録する代わりにシュノーケリングで潜った深さを記録します。

**DEPTH METER** プロファイルでログを記録するには：

1. **ALTI & BARO** モードで、ログレコーダービューを選択します。
2. [[Start Stop]] で開始、終了、リセットします。シュノーケリングを始めます。
3. 水面に上がったたら、[[+]] を長押ししてリセットします。

⚠ **注意:** デバイスが水面下ある間は、ボタンを押さないでください。

📝 **メモ:** **DEPTH METER** プロファイルのログレコーダーを使用する前に、**ALTIMETER** プロファイルのログレコーダーをリセットする必要があります。そうしないと、最大水深が現在の海面上の高度と同じままになってしまいます。

🔍 **ヒント:** ログレコーダーを停止したら、リセットする前にログブックと現在の記録を閲覧することができます！

## 8. コンパスモードの使用

コンパスモードでは、磁北を基準にして進行方向を確認することができます。コンパスモードでは、[ビュー] で以下にアクセスできます。

- ・ 時刻：現在の時刻を表示
- ・ 方位：基本方位で現在の進行方向を表示
- ・ 方角追跡：進行方向の方角と設定した方角を表示

コンパスは、1 分後に省電力モードに切り替わります。[開始/停止] を押すと再開します。

### 8.1. 正確な方位の読み取り

コンパスモードで正確な方位を読み取るには：コンパス

- ・ 画面の指示に従ってコンパスを正しく調整します ( 8.1.1. コンパスの調整 を参照 )
- ・ 正しい偏角値を設定します
- ・ デバイスを水平に保ちます
- ・ ジュエリーなどの金属や、磁気を発生させる送電線などから遠ざけてください

#### 8.1.1. コンパスの調整

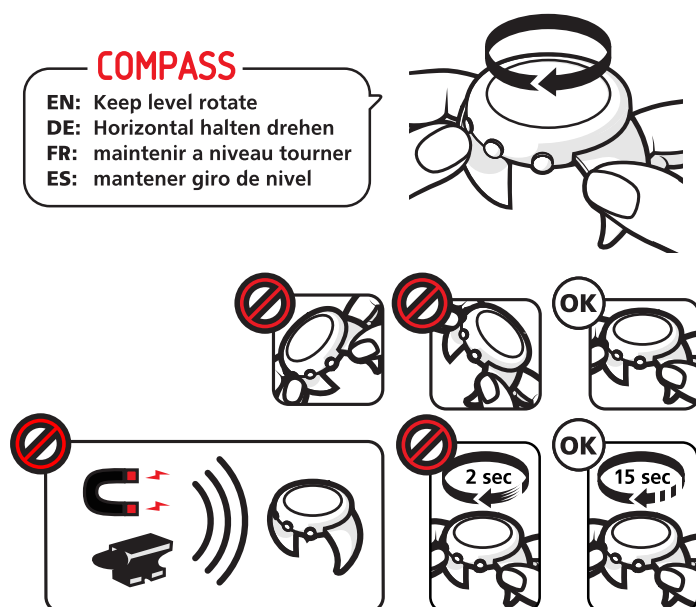
初回使用時またはバッテリー交換を行った場合、デバイスを慎重に調整する必要があります。調整が必要になると、デバイスに通知が表示されます。

コンパスの調整を行うには：

1. デバイスを水平に保ちます。傾けたり動かしたりしないでください。
2. コンパスが起動するまで、デバイスをゆっくりと時計回りに回転させます ( 1 周回 15 秒くらい )。

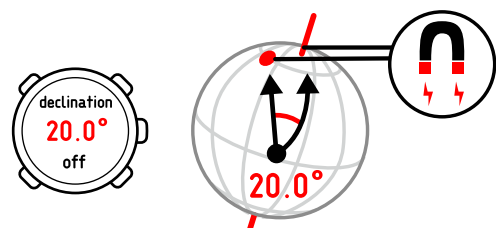
 **メモ:** コンパスのずれに気づいたら、コンパスモードでコンパスを水平にゆっくりと時計回りに 5~10 回ほど回転させて再度調整します。

 **ヒント:** できるだけ正確な方位が読み取れるように、コンパスを使用する前に毎回調整してください。



### 8.1.2. 偏角値の設定

紙の地図の北は真北を指していますが、コンパスの北は磁北（地球の磁場が発生している地球上層部）を指しています。磁北は必ずしも真北を指しているとは限らないため、コンパスの偏角を設定する必要があります。磁北と真北の角度が、偏角となります。



ほとんどの地図には偏角値が記載されています。磁北は毎年少しずつ移動しています。最も正確な最新の偏角値は、インターネットを利用して入手することができます。たとえば、米国国立地球物理データセンター（National Geophysical Data Center：NGDC）で提供されています。

ただし、オリエンテーリング用の地図は例外です。これらの地図は磁北を基準に作成されています。オリエンテーリング用の地図を使用する際にはコンパスの偏角値を0度に設定し、偏角補正機能をオフにしておく必要があります。

偏角値を設定するには：

1. **MENU** で、**COMPASS** を選択します。
2. 偏角をオフにするか、**W**（西）または**E**（東）を選択します。
3. **[+]** と **[- Light]** で偏角値を設定します。

## 8.2. コンパスの使用

**COMPASS** モードでは、画面の縁に沿って短い二重線が表示されます。これらは北の方向を示しています。正午の位置にある極細の線はコンパス方位として機能するもので、現在の進行方向を示しています。画面中央に方位の数値が表示されます。

**COMPASS** モードでは、**[VIEW]** で次のビューにアクセスできます。

- ・ 時刻：現在の時刻を表示
- ・ 方位：基本方位で現在の進行方向を表示
- ・ 方角追跡：進行方向の方角と設定した方角を表示

どのボタンを押さないでいると、1 分後にコンパスは自動的にパワーセーブモードに切り替わります。[[Start Stop]] で画面を復帰させます。

コンパスには 2 通りの使い方があります。ベゼルを使うか、方角追跡を使用することができます。

TIME ALTI & BARO COMPASS



### 8.2.1. 方角追跡の使用

方角追跡では、方角（方位）をロックすると、その方角に合わせて Suunto Essential のコンパスがガイドしてくれます。

方角追跡を使用するには：

1. コンパスの方位矢印を行きたい方向に合わせて、[[Start Stop]] を押します。これで方角がロックされます。画面の中央に表示される現在の進行方向は、あなたの動きに合わせて変わります。
2. 画面上部に見える矢印で、希望する進行方向に進めるように方向がわかります。⌘ のシンボルで、正しい方向に進んでいることを確認できます。



メモ: [[- Light]] を押すと、バックライトが点灯します。

あなたはハイキングをしています。ちょうど急な丘を登り切ったところです。そのてっぺんから谷を見下ろすと、前方にある丘の上に 山小屋が見えました。谷を渡って、山小屋までハイキングすることにしました。コンパスの 矢印を山小屋に向けて、方角をロックします。いったん 谷に入ると、画面上部の矢印が進行方向を示してくれます。コンパスモードでは、バッテリーを節約するために 40 秒経つと画面が消えてしまうので、進行方向を確認するには、毎回コンパスを 再起動しなければなりません。よく注意して進みましょう。すぐに到着します。



## 9. メモリーの使用

### 9.1. ALTI-BARO メモリー

**ALTI & BARO** は、過去 7 日間の高度と海面気圧の変化を自動的に記録します。保存される情報は、記録時に有効になっているプロファイルによって異なります。記録は 30 分毎に保存されます。

過去 7 日間の記録を閲覧するには：

1. **MEMORY** で、**ALTI & BARO** を選択します。
2. **[[+]]** と **[[ - Light]]** を使って記録全体を閲覧します。

山でキャンプをしています。明日の天気を予測したいので、夜間は気圧計プロファイルに切り替えることにしました。朝になって ALTI-BARO メモリーを確認したところ、一晩中気圧が安定していたことがわかりました。このまま一日良い天気を期待できそうです。

### 9.2. ログの閲覧とロック

**ALTIMETER**、**BAROMETER** または **DEPTH METER** プロファイルに基づいてログレコーダーによって記録されたログは、**LOGBOOK** に保存されます。最大 10 件のログを保存できます。**LOGBOOK** に保存されている古いログは、新しいログによって上書きされます。ログが上書されないように保護するには、ログをロックすることができます。▲ は、ロゴがロックされていることを意味します。最大 9 件のログをロックすることができます。

**LOGBOOK** に入ると、ロックされていないログの数が表示されます。その場合、ログを閲覧するかロックするか選択できます。

ログを閲覧する場合、ログの一覧と記録日時が表示されます。スクロールして各ログに入り、そのサマリー情報と詳細を確認することができます。

#### 9.2.1. ログの閲覧

ログのサマリー画面には、以下の情報が表示されます。

- ・ サマリーグラフ、記録時刻、最大高度
- ・ 下降の合計、下降時間、平均下降速度
- ・ 上昇の合計、上昇時間、平均上昇速度
- ・ 高度計スプリットタイム ( 開始からの合計記録時間 ) とラップタイム ( 最終ラップタイムからの継続時間 )

ログの詳細表示画面には、以下の情報が表示されます。

- ・ 高度の変化を示したグラフ
- ・ 記録時刻
- ・ 記録時の高度/深度

ログを閲覧するには：

1. **MEMORY** で、**LOGBOOK** を選択します。
2. リストからログを選択します。
3. **VIEW** を選択します。
4. **[[+]]** と **[[ - Light]]** で、ログのサマリー画面の表示を切り替えます。
5. **[[Mode]]** で、ログの詳細を閲覧します。

6. **[[+]]**と**[[ - Light]]**で、スクロールする速さを調整し、スクロールする方向を切り替えます。**[[Mode]]**で停止します。

 **メモ:** グラフをスクロールすると、グラフの中央に現在の位置が表示されます。

 **メモ:** サマリーを表示して確認できるのは、高度計のログのみです。

### 9.2.2. ログのロックとロック解除

ログをロックまたはロック解除するには：

1. **MEMORY** で、**LOGBOOK** を選択します。
2. リストからログを選択します。
3. **LOCK / UNLOCK** を選択します。
4. **[[Mode]]** でログをロック/ロック解除するか、**[[View]]** でキャンセルします。

## 9.3. 記録間隔の選択

記録間隔は、**MENU**にある**REC INTERVAL**で変更することができます。

記録間隔は、次の5つから選択できます。

- ・ 1 秒
- ・ 5 秒
- ・ 10 秒
- ・ 30 秒
- ・ 60 秒

記録間隔を参照すると、画面下部に記録できる残りの推定時間が表示されます。

記録間隔を選択するには：

1. **MEMORY** で、**REC INTERVAL** を選択します。
2. **[[+]]**と**[[ - Light]]**を使って記録間隔を選択します。

 **ヒント:** 高度の変化が激しい短時間のアクティビティでは、記録間隔を短めに設定して記録することをお勧めします(例：ダウンヒルスキー)。また、高度の変化が穏やかな長時間でのアクティビティは、記録間隔を長めに設定して記録することをお勧めします(例：ハイキング)。

## 10. お手入れとサポート

### 10.1. 取り扱い方法

Suunto Essential の取り扱いには、細心の注意を払ってください。本機の落下もしくは乱暴な取扱いは、内部の繊細な電子コンポーネントにダメージを与える可能性があります。

絶対に、Suunto Essential をご自身で解体・修理しないでください。本機に問題がある場合は、お近くのストント認定サービスセンターへご連絡ください。

ダイブコンピュータご使用後には、必ず真水で洗って乾かしてください。塩水での潜水後にはよくすすいでください。

水深センサー部、ウォーターコンタクト、ボタン、USB ケーブルポートには特に注意してください。ダイブコンピュータを洗う前に USB ケーブルを使った場合、使用後にはケーブルのダイブコンピュータ接続部もすすいでください。

本機をご使用後は、真水ですすぎマイルドソープ（中性洗剤）できれいにした後、本体を湿った柔らかい布などで十分に水分を拭き取ってください。

 **メモ:** Suunto Essential をダイビング器材をすすぐ溜め水に放置しないでください。水中でもディスプレイはオンの状態のままでバッテリーを消費しています。

ストントが提供するアクセサリのみを使用してください。オリジナル以外のアクセサリを使用して発生したダメージは保証の対象外です。

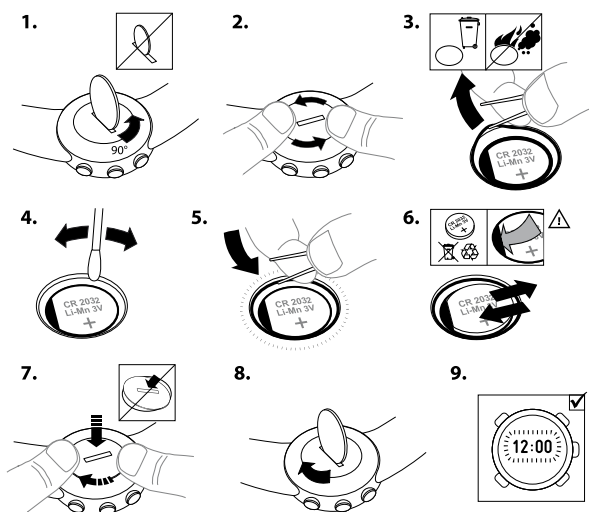
 **ヒント:** Suunto Essential を [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support) に製品登録ができます。

### 10.2. バッテリーの交換

 **メモ:** 火事や火傷のリスクを減らすために、潰したり、穴を開けたり、使用済みのバッテリーを焼却したり、水没されたりしないでください。使用済みのバッテリーは適切にリサイクルするか、安全に廃棄してください。

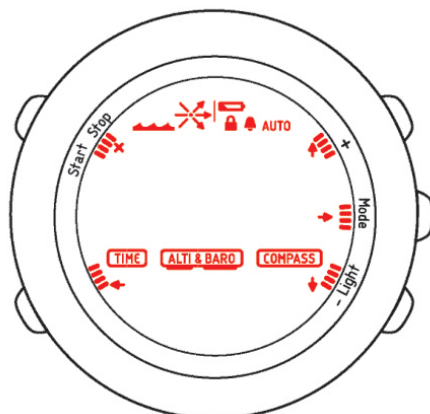
 **メモ:** バッテリーのコンパートメントカバーの溝が損傷している場合は、修理が必要となりますので、デバイスを Suunto 認定代理店まで返送してください。

 **メモ:** お使いの製品と互換性のある Suunto 純正の交換用バッテリーキットおよびストラップキット（在庫がある場合）を使用して交換する必要があります。これらのキットは、Suunto ウェブショップおよび一部の Suunto 正規販売店にて取り扱っています。これらのキットを使用しなかった場合や、バッテリー交換時に不手際があった場合には保証が無効になります。



# 11. 仕様

## 11.1. アイコン



Suunto Essential には次のアイコンが表示されます。

|                                                                                     |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|    | アラーム          |
|   | alti-baro モード |
| AUTO                                                                                | 自動プロファイル      |
|  | 前の画面/戻る       |
|  | バッテリー低残量      |
|  | ボタンインジケータ     |
|  | ボタンロック        |
|                                                                                     | コンパスライン       |
|  | コンパスモード       |
|  | 水深計プロファイル     |
|  | 下/減らす         |
|  | 次の画面/決定       |
| x                                                                                   | クイック終了        |
|  | タイムモード        |
|  | 上/増やす         |



天候トレンドインジケータ

## 11.2. テクニカルデータ

### 全般

- ・ 動作温度 -20°C ... +60 °C / -4°F ... +140°F
- ・ 保管温度 -30 °C ... +60 °C / -22°F ... +140°F
- ・ 耐水性 : 30 m / 100 ft
- ・ レンズ : サファイアクリスタル
- ・ 交換可能バッテリー CR2032
- ・ バッテリー寿命 : 通常の使用で 1 年まで

### ALTIMETER

- ・ 表示範囲 : -500 m ... 9000 m / -1640 ft ... 32760 ft
- ・ 解像度 : 1 m / 3 ft

### 気圧計

- ・ 表示範囲 : 920 ... 1080 hPa / 27.13 ... 31.85 inHg
- ・ 解像度 : 1 hPa / 0.03 inHg

### 水深計

- ・ 深度表示範囲 : 0 ... 10 m / 0 ... 32.8 ft
- ・ 解像度 : 0.1 m

### 温度計

- ・ 表示範囲 : -20°C ... 60°C / -4°F ... 140°F
- ・ 解像度 : 1°C / 1°F

### コンパス

- ・ 解像度 1°

## 11.3. 保証

スントは、保証期間中、本限定保証の諸条件に従って、スントまたはスント認定サービスセンター (以下、サービスセンター) がその自由裁量において、a) 修理、または b) 交換、または c) 払い戻しのいずれかにより、素材または製造上の欠陥を無償にて修繕することを保証します。この限定保証は現地法がそれ以外を規定する場合を除き、購入国においてのみ有効かつ法的強制力を持ちます。

### 保証期間

本国際限定保証が適用される保証期間は、最初の購入者であるお客様が製品を購入された日から開始します。

スマートウォッチ、ダイブコンピュータ、心拍数送信機、ダイブ送信機、ダイブ機械器具、および機械精密機器の保証期間は、特に記載の無い限り2年間となります。

Suunto チェストストラップ、ウォッチストラップ、充電器、ケーブル、充電式バッテリー、ブレスレット、ホースなどを含むがこれに限定されないアクセサリーの保証期間は、1年間となります。

Suunto ダイブコンピュータに内蔵の深度測定(圧力)センサーに起因する故障および損傷については、保証期間は5年間となります。

## 除外・制限条項

本保証の適用範囲に以下は含まれません：

1. a. 傷、摩耗、または非金属ストラップの変色および / または材質の変化などの通常の使用損耗、b) 不適切な取り扱いに起因する欠陥・不具合、または c) 使用目的または推奨されている使用法に反した使用、不適切なケア、過失、および落下または衝突などの事故に起因する欠陥または損傷。
2. 印刷物およびパッケージ。
3. スントによって製造または提供されていないすべての製品、付属品・アクセサリー、ソフトウェアの使用に起因する欠陥または欠陥の疑い。
4. 非充電式バッテリー。

スントは、製品または付属品・アクセサリーの動作が中断されないこと、またはエラーがないことを保証せず、さらには、第三者によって提供されたハードウェアまたはソフトウェアを使用した場合に製品またはアクセサリーが動作することを保証しません。

製品または付属品・アクセサリーが以下の場合、本限定保証に法的拘束力はありません：

1. が使用目的を超えて開梱された場合。
2. が不正な補修部品を使用して修理された場合、かつ非公認のサービスセンターによって改変または修理された場合。
3. のシリアルナンバーが除去、改変された、または判読不能になったと、スントがその自由裁量で判断した場合。
4. が日焼け止め剤、防虫剤を含むがこれに限定されない化学薬品にさらされた場合。

## スント保証サービスの利用

スント保証サービスを利用するには、購入証明書を提出しなければなりません。保証サービスを受ける方法に関する説明については、[www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty) を閲覧、最寄りのスントの認定代理店へ連絡、またはスントの相談センターへお電話ください。

## 責任制限

適用される強制法により許される最大限の範囲内において、本限定保証はお客様の唯一かつ排他的な救済手段であり、明示的または黙示的問わず、すべての他の保証に代わるものです。スントは、見込まれる便益の喪失、データの喪失、使用不能による損失、資本コスト、任意の代替機器または施設に関する費用、サードパーティによるクレーム、製品の購入または利用または保証違反による資産への損傷、契約違反、不注意、不正行為、または任意の法理あるいは公理を含むがこれに限定されない特殊損害、偶発的損害、懲罰的損害または間接的損害については、スントがかかる損傷の可能性を予期できていた場合であっても、その責任を負わないものとします。スントは保証サービスの提供における遅延に責任を負わないものとします。

## 11.4. CE

Suunto Oy は、この製品が 1999/5/EC 指令の必須要件およびその他の関連条項に準拠していることをここに宣言します。

## 11.5. 特許通知

本製品は、米国特許出願番号 11/152,076 号と、その他の国または地域において該当する特許または特許出願によって保護されています。追加の特許を出願中です。

## 11.6. 商標

Suunto Essential、そのロゴ、およびその他のスントブランドの商標と製造名は Suunto Oy の登録商標または商標です。無断複写・転載を禁じます。

## 11.7. 著作権

Copyright © Suunto Oy. 無断複写・転載を禁じます。Suunto、スント製品名、そのロゴ、およびその他のスントブランド商標および名称は Suunto Oy の登録商標または商標です。この文書およびその内容は、Suunto Oy が所有しており、顧客がスント製品の操作に関する知識および情報を収集することだけを目的としています。その内容は、Suunto Oy との事前の書面による同意なしに、いかなる他の目的でも使用または配布および / または通知、開示または複製することはできません。弊社は本文書に含まれる情報が包括的かつ正確であることに十分な配慮を行っていますが、明示的または黙示的問わず正確性に対する保証はありません。本文書の内容は予告なく変更されることがあります。この文書の最新版は [www.suunto.com](http://www.suunto.com) でダウンロードできます。



# インデックス

|                                   |               |                                |                     |
|-----------------------------------|---------------|--------------------------------|---------------------|
| alarm.....                        | 13            | logs.....                      | 18 , 20, 21, 25, 26 |
| ALTI & BARO.....                  | 15            | memory.....                    | 25, 26              |
| ALTI & BARO mode.....             | 15            | modes.....                     | 11 , 15, 22         |
| altimeter.....                    | 18            | profiles.....                  | 16, 18, 19, 20      |
| altimeter profile.....            | 18            | readings.....                  | 15                  |
| altitude difference measurer..... | 18            | recording.....                 | 18 , 20, 21         |
| automatic.....                    | 20            | recording interval.....        | 26                  |
| automatic profile.....            | 20            | recording logs.....            | 18 , 20             |
| backlight.....                    | 10            | reference values.....          | 16                  |
| barometer.....                    | 19            | setting.....                   | 11, 12, 13, 16      |
| barometer profile.....            | 19            | setting declination value..... | 23                  |
| battery.....                      | 27            | split.....                     | 25                  |
| bearing tracking.....             | 24            | stopwatch.....                 | 12                  |
| button lock.....                  | 10            | storm alarm.....               | 17                  |
| button tone.....                  | 9             | sunrise and sunset.....        | 12                  |
| calibrating.....                  | 22            | technical data.....            | 30                  |
| calibrating compass.....          | 22            | TIME.....                      | 11                  |
| changing.....                     | 9, 10, 11, 27 | TIME mode.....                 | 11                  |
| COMPASS.....                      | 22, 23        | time settings.....             | 11                  |
| correct.....                      | 15            | tone guides.....               | 10                  |
| correct readings.....             | 15 , 22       | units.....                     | 9                   |
| countdown timer.....              | 13            | unlocking.....                 | 26                  |
| date.....                         | 11            | using.....                     | 23                  |
| declination value.....            | 23            | using ALTI & BARO mode.....    |                     |
| depth meter.....                  | 20            | 15, 16, 17, 18, 20             |                     |
| depth meter profile.....          | 20            | using ALTI & BARO mode.....    |                     |
| dual time.....                    | 12            | 15 , 16, 17, 18, 19, 20        |                     |
| general settings.....             | 9, 10         | using COMPASS mode.....        | 22, 23, 24          |
| getting correct readings.....     | 22            | using profiles.....            | 18 , 19, 20         |
| icons.....                        | 29            | using TIME mode.....           | 11, 12, 13          |
| incorrect.....                    | 15            | viewing.....                   | 25                  |
| incorrect readings.....           | 15            | viewing logs.....              | 25                  |
| language.....                     | 10            | views.....                     | 22                  |
| lap.....                          | 25            | weather trend indicator.....   | 17                  |
| locking.....                      | 25 , 26       | お手入れ.....                      | 27                  |
| locking and unlocking logs.....   | 26            | 取り扱い.....                      | 27                  |
| locking and unlocking logs.....   | 26            | 洗浄.....                        | 27                  |
| locking logs.....                 | 25            |                                |                     |



**SUUNTO CUSTOMER SUPPORT**

**[www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)**

**[www.suunto.com/register](http://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.