

SUUNTO KAILASH 2.0

使用手冊

| | |
|---------------------------------|----|
| 1. 安全性..... | 4 |
| 2. 開始使用..... | 5 |
| 2.1. 調整設定..... | 5 |
| 2.2. 畫面與視圖..... | 5 |
| 2.3. 住家位置..... | 6 |
| 3. 功能..... | 7 |
| 3.1. 7R 日誌..... | 7 |
| 3.2. 鬧鐘..... | 7 |
| 3.3. 電池..... | 8 |
| 3.4. 背光燈..... | 8 |
| 3.5. 羅盤..... | 8 |
| 3.6. 倒數計時器..... | 9 |
| 3.7. 螢幕顏色..... | 9 |
| 3.8. 螢幕對比度..... | 10 |
| 3.9. 使用活動模式探索..... | 10 |
| 3.10. 回頭找..... | 11 |
| 3.11. 手電筒..... | 11 |
| 3.12. GPS..... | 11 |
| 3.13. 圖示..... | 12 |
| 3.14. 利用 SuuntoLink 更新軟體..... | 13 |
| 3.15. 計步器..... | 13 |
| 3.16. 碼錶..... | 13 |
| 3.17. Suunto 7R 應用程式..... | 14 |
| 3.17.1. 和 Suunto 7R 應用程式配對..... | 14 |
| 3.17.2. 藍牙..... | 14 |
| 3.17.3. 通知..... | 14 |
| 3.18. 時間..... | 15 |
| 3.18.1. 當地時間..... | 15 |
| 3.18.2. 住家時間..... | 15 |
| 3.18.3. 世界時間..... | 15 |
| 3.18.4. 時間視圖..... | 16 |
| 3.18.5. 日出／日落..... | 16 |
| 3.18.6. 日期..... | 16 |
| 3.18.7. GPS 時間..... | 16 |
| 3.18.8. 日光節約時間 (DST)..... | 16 |
| 3.19. 音量與震動..... | 17 |
| 3.20. 單位..... | 17 |
| 3.21. 天氣指示功能..... | 17 |
| 4. 保養和支援..... | 18 |
| 4.1. 處理指南..... | 18 |

| | |
|-------------------------------|----|
| 4.2. 抗水..... | 18 |
| 4.3. 取得支援..... | 18 |
| 5. 參考..... | 19 |
| 5.1. 技術規格..... | 19 |
| 5.2. 相容性..... | 20 |
| 5.2.1. CE..... | 20 |
| 5.2.2. 符合 FCC 標準..... | 20 |
| 5.2.3. IC..... | 20 |
| 5.2.4. NOM-121-SCT1-2009..... | 20 |
| 5.3. 商標..... | 20 |
| 5.4. 專利聲明..... | 20 |
| 5.5. 國際有限保固..... | 21 |
| 5.6. 版權..... | 22 |

1. 安全性

安全注意事項類型


 **警告** 在可能導致嚴重受傷或死亡的程序或情況下搭配使用。

 **小心** 在可能導致產品受損的程序或情況下搭配使用。


 **注释** 用以強調重要資訊。


 **提示** 用以提供有關如何使用本裝置的特點與功能等額外的訣竅。

安全注意事項

 **警告** 雖然本公司的產品符合業界標準，但是產品接觸皮膚時仍然可能發生過敏反應或皮膚不適的情況。遇到此類情況時，請立即停用並洽詢醫師。

 **警告** 僅限娛樂用途。

 **警告** 請勿完全仰賴 GPS 或顯示的電池壽命，請務必使用地圖和其他備用資料，確保您的安全。

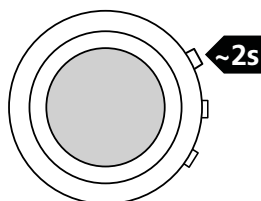
 **小心** 請勿在本產品上塗抹防蟲劑，因為可能造成表面毀損。

 **小心** 請勿隨意丟棄本產品，請將之按照電子廢棄物進行處理，保護生活的環境。

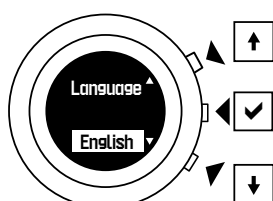
2. 開始使用

第一次使用 Suunto Kailash 時的開機作業既快速又簡單。只要手錶取得 GPS 訊號，即可自動設定時間、日期和位置。

1. 要讓手錶醒來，只需按住 7R 按鈕，直到螢幕開啟即可。



2. 使用 7R 或下方按鈕挑選語言並以中間的按鈕進行確認。



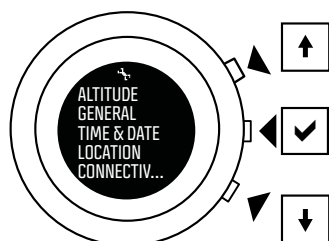
3. 繼續設定單位和時間格式。
4. 等候手錶取得衛星訊號，更新時間、日期和地點。若手錶並未取得 GPS 訊號，請繼續手動設定日期和時間。
5. 選擇性：和您的智慧型手機配對。見 3.17.1. 和 Suunto 7R 應用程式配對。

2.1. 調整設定

您可以從選單調整手錶所有的設定。

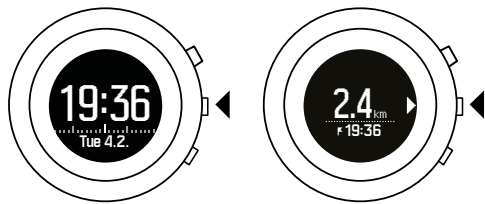
要調整設定時：

1. 按住中間的按鈕，進入選單。
2. 使用 7R 按鈕和下方的按鈕在選單上下移動。
3. 按下中間的按鈕進入設定。視選單而定，您可能需要使用中間的按鈕瀏覽各設定。
4. 使用 7R 按鈕和下方的按鈕調整設定值。
5. 按下中間的按鈕確認新的設定值。
6. 按住中間的按鈕即可跳出。



2.2. 畫面與視圖

Suunto Kailash 有三個主要畫面：Adventure Timeline™、導航和 7R 日誌。按下中間的按鈕，即可在時間表和導航功能之間切換。



在時間畫面時按下 7R 的按鈕，即可進入 7R 日誌。按下中間按鈕，回到時間表。



時間表畫面最下面一行有不同的視圖，您可以使用下方的按鈕移動游標。



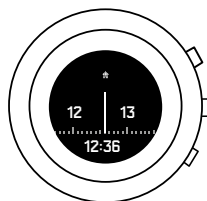
2.3. 住家位置

Suunto Kailash 將您的住家位置用於 7R 統計數字，並隨時更新您的住家時間。

建議您在開始使用手錶後儘快設定您的住家位置。如果沒有設定您的住家位置，您的 7R 日誌不會有完整的統計數字組合（見 2.1. 調整設定）。

設定您的住家位置時：

1. 按住中間的按鈕，進入選單。
2. 按下下方的按鈕，將游標移至 **LOCATION**（位置），然後使用中間的按鈕進行挑選。
3. 按下下方的按鈕，將游標移至 **Set home location**（設定住家位置），然後使用中間的按鈕進行挑選。



3. 功能

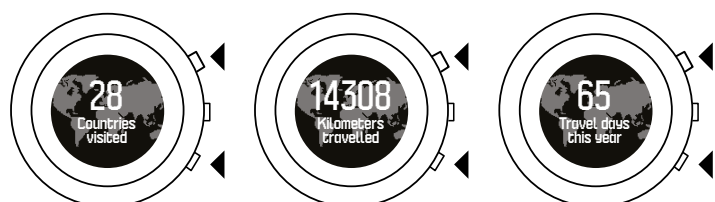
3.1. 7R 日誌

按下 7R 按鈕，即可看到您最近一次奇特境遇的統計數字。統計歸納表內容包含：

- 造訪過的城市：必須在同一個城市中走過 1,000 步，才算造訪過該城市。
- 造訪過的國家：必須走過 1,000 步，才算造訪過該國家。
- 目前城市停留的總時間
- 本年度旅行的天數*：僅計算離開住家超過 75 公里（47 英里）時所記錄的完整天數
- 旅行的總距離*：旅行的總距離，不含距離您住家 75 公里（47 英里）內的位置
- 離家最遠的距離*
- 平均每日步數：以每月平均 30 天計算行走 1,000 步以上之天數


* 必須先定義住家位置。參見 2.3. 住家位置。

使用 7R 或下方按鈕瀏覽統計的數字。



除了造訪過的國家與城市之總數外，還可查看您曾到過的地點名稱。

1. 進入造訪過的城市或國家畫面時，按住 7R 按鈕可進入名稱清單。
2. 按下 7R 按鈕及下方按鈕可捲動清單。
3. 欲離開清單時，按下中間按鈕。

 **注釋** Suunto Kailash 係使用 GeoNames 的地理資料庫，位置在 Creative Commons Attribution 3.0 下方。Suunto Kailash 內的資料庫包含了世界上 6,000 多個有人煙的地點。挑選條件會因國家而異，且會將地理規模和各國家的人口數列入考慮。

3.2. 鬧鐘

您可以設定每日鬧鐘。設定鬧鐘時，鬧鐘會出現在時間列中。



要設定鬧鐘時：

1. 按住中間的按鈕，進入選單。
2. 按下中間的按鈕，進入 **時間與日期**（時間 & 日期）。
3. 按下中間的按鈕，進入鬧鐘設定。
4. 開啟鬧鐘並確認。
5. 設定小時和分鐘，然後確認。

6. 按住中間的按鈕即可跳出。

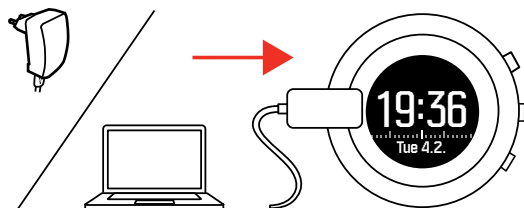
3.3. 電池

電池容量達 10%時，會跳出一個提醒您電力不足的畫面。


電力降至極低時，會出現充電通知。

此時，時間視圖最下方的電池圖像會開始閃爍。導航和連線狀態等功能會自動關閉，直到手錶充電為止。

將所提供的纜線連接手錶，並將 USB 端插入電腦或牆面上的插座即可進行手錶充電。



充一次電後的電池使用時間長度，視 Suunto Kailash 的使用方式及使用條件而定。比如說，低溫會導致電池於單次充電後的使用時間縮短。一般而言，可重複充電的電池電量會隨時間遞減。

 **注釋** 如果因為電池瑕疵而造成電量異常降低，Suunto 保固服務包含 1 年內或最多充電 300 次內可更換電池，以較早發生者為準。

3.4. 背光燈

Suunto Kailash 有兩種光：正常背光以及特別明亮，可作為手電筒使用的背光（參見 3.11. 手電筒）。

如要啟動背光，請按住下方按鈕，直到背光開啟。

背光有三種模式，可利用 **GENERAL**（一般設定）»下方的選單 **Display**（螢幕）»**Backlight mode**（背光模式）進行變更。

- **Night**（夜間）：按下任何按鈕都可啟動背光達 8 秒。
- **Normal**（正常）（原廠設定）：長按住按鈕，可啟動背光達 8 秒。
- **Toggle**（撥動）：長按住按鈕，可啟動背光並維持開啟，直到再次按下下方按鈕為止。
- **Off**（關閉）：無背光。

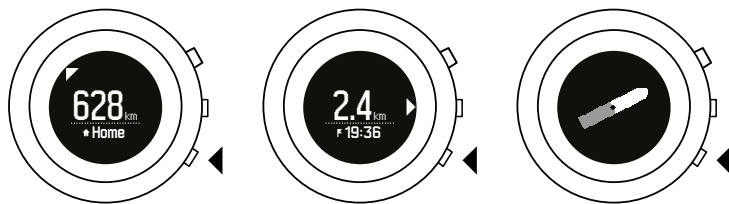
背光明亮度也可利用 **GENERAL**（一般設定）»下方的選單 » **Display**（螢幕）» **Backlight brightness**（背光明亮度）進行調整。

3.5. 羅盤

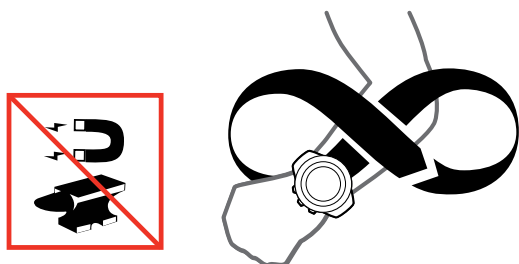
Suunto Kailash 包含一個不論您在陸地或海上都可以找到方位的數位羅盤。羅盤不受傾斜影響，亦即羅盤即使並未處於水平狀態，指針仍會指向北方。

原廠設定的羅盤視圖為關閉狀態。您可以利用 **LOCATION**（位置）下方的選單 » **指南針**（羅盤）開啟羅盤視圖。

啟動後，可以按下下方的按鈕一次或兩次（視您儲存的 POI 數目而定），從導航視圖使用羅盤功能。



校準羅盤可確保其準確性。您必須在第一次使用羅盤或進行軟體更新後校準羅盤。校準羅盤時，讓您的手順著數字 8 的方向移動。



您可以隨時按住下方按鈕，在導航畫面重新校準羅盤。

3.6. 倒數計時器

您可以利用 **TIME & DATE**（時間 & 日期）下方的選單 **»Countdown**（倒數計時）啟動倒數計時器。設定倒數計時的時間後，手錶就會顯示設定的時間以及倒數計時列。



啟動倒數計時器時：

1. 按住中間的按鈕，進入選單。
2. 按下中間的按鈕，進入 **TIME & DATE**（時間 & 日期）。
3. 將游標移至 **Countdown**（倒數計時），然後按下中間的按鈕。
4. 設定小時和分鐘，然後確認。
5. 按住中間的按鈕即可跳出。

按下 **7R** 按鈕，即可開始或停止計時器。計時器正在跑時，您可以按下下方按鈕，直接跳至下一分鐘（讓秒數為 0）。

按住 **7R** 按鈕即可重設計時器。

計時器時間到時，您可以按下下方的按鈕回到主時間畫面。

3.7. 螢幕顏色

原廠將螢幕背景設定成暗色。但是您可以將螢幕倒置，將背景色調亮。可以利用 **GENERAL**（一般設定）下方的選單 **Display**（螢幕） **Invert display**（倒置螢幕）設定。

3.8. 螢幕對比度

原廠設定的螢幕對比度是 50%。您可以在 **GENERAL**（一般設定）下方的選單 » **Display**（螢幕） » **Display contrast**（螢幕對比度）調整數值（範圍：0% 至 100%）。

3.9. 使用活動模式探索

Suunto Kailash 每 10 分鐘檢查所在位置一次，更新您的時間、位置和 7R 統計資料。在一般日常使用情況下，此間隔足以提供詳細的旅程資料，同時最大化電池續航力。

然而，有時您可能需要更加具體的詳細資料，例如在新的城市中進行晨跑，或是在當地的國家公園健行。

活動模式利用高效能 GPS 和具有一秒固定間隔的 GLONASS，為您提供更加精確的路徑資訊，以便暢遊公園和城市街道，同時提高 7R 統計資料的精確度。

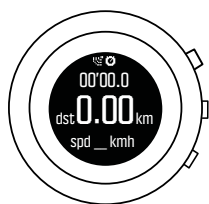


注釋 GLONASS 僅在活動模式下使用。7R 統計資料的正常跟蹤要使用 GPS。

若要啟用活動模式，只要按住 7R 按鈕即可。

在活動模式下，顯示幕顯示：

- 最上列：計時器
- 中間列：距離
- 最下列：速度、步調、平均步調、時間、高度以及電池電量



您可以按下方的按鈕更換最下列的視圖。按中間的按鈕以導航至具體位置（參閱 3.10. [回頭找](#)）。

您可以按 7R 按鈕暫停或恢復活動模式。若要停用活動模式，只要按住 7R 按鈕即可。電池滿電的情況下，您可以使用活動模式維持大約七個小時的記錄。

如果出現下列情況，會自動停用活動模式：

- 連續 30 分鐘未取得 GPS 訊號
- 電池電量低於 10%

活動模式自動停用之後，手錶將會以 **Resuming normal GPS** 的訊息向您發出通知（恢復正常的 GPS）。

除此之外，您也可以隨時按住 7R 按鈕，手動停用活動模式。若要在一個地方待上一段時間，例如在健行途中停下來野餐，建議您停用活動模式，節省電池電力。

日誌

您每次使用活動模式時，您的手錶會在日誌簿中儲存一項記錄日誌。除了時間和日期，每個日誌還顯示距離、時間長度、平均速度、最大速度以及平均步調。

要存取活動日誌：

1. 按住中間的按鈕，進入選單。
2. 使用下方按鈕向下捲動至 **ACTIVITY LOGS**（活動日誌），然後按中間的按鈕。

3. 使用上方與下方按鈕捲動日誌清單，並使用中間按鈕選取一個日誌。
4. 按住中間的按鈕即可跳出日誌。

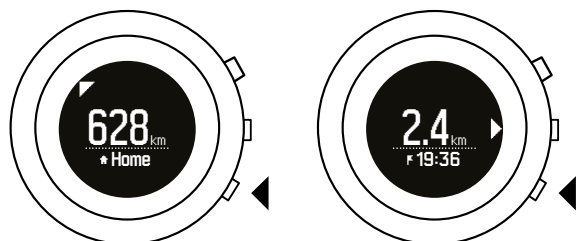
日誌簿中最多可儲存 100 個日誌。日誌簿存滿後，將最先取代最舊的日誌。

3.10. 回頭找

按下中間的按鈕，您就可以利用「回頭找」的功能進入到導航視圖。「回頭找」的功能提供您特定重要定點或是您住家位置的方向和距離等資訊。

「回頭找」的功能結合了 GPS 和數位羅盤。如果您未曾使用過羅盤，您需要先校準羅盤，然後導航的視圖才會出現。

您可以導航至您的住家（但前提是已經設定住家位置，見 2.3. *住家位置*）或是您根據目前位置定義的一個重要定點。



按下下方按鈕，即可變更重要定點或看到羅盤視圖。

重要定點 (POI)

Suunto Kailash 可以儲存兩個重要定點 (POI)。一個是您的住家位置，另一個是可隨時利用您目前位置設定的 POI。

想要儲存 POI 時（如：您第一次造訪的城市內的一家飯店）：

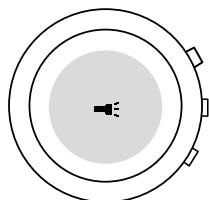
1. 按下中間按鈕，轉換至導航畫面。
2. 當您位於您想要設定成 POI 的位置時，請按下 7R 按鈕。
3. 等候手錶擷取 GPS 訊號並確認已經儲存該位置。

您儲存該 POI 的時間顯示在導航畫面內 POI 圖像旁。

3.11. 手電筒

除了正常背光外，Suunto Kailash 還有另外一個明亮的背光，可作為手電筒使用。

要啟動該手電筒，請按住下方按鈕幾秒，直到明亮度增加，出現手電筒圖像為止。



手電筒維持開啟的時間大約 4 分鐘。要關掉時，請再次按下下方按鈕。

3.12. GPS

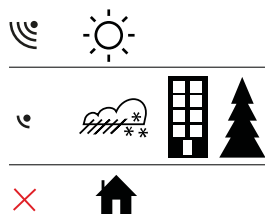
Suunto Kailash 使用的是 GPS 衛星定位系統。

原廠設定的 GPS 功能處於開啟狀態，Suunto Kailash 的許多重要功能（如：更新時間和位置以及 7R 日誌）都用得到它。但若需要時，您可利用 **LOCATION**（位置）下方的選單 » **GPS**（GPS）將 GPS 關閉。

GPS 的訊號接收功能可能因為您所在地點以及周圍環境而出現明顯變化。

在空曠的地點、晴朗無雲的天空下訊號最為清晰。





建築物、密集的植被或陰天等都會影響 GPS 訊號接受品質。繞行軌道的衛星發送的訊號微弱，所以無法穿透任何實心的建築物或水體。也就是說，當您在家、辦公室或其他建築物內時，錶上 GPS 的接收功能一般無法發揮作用。



3.13. 圖示

Suunto Kailash 使用下列圖示

| 圖示 | 說明 |
|----|----------|
| | 鬧鐘 |
| | 電池充電量 |
| | 藍牙活動 |
| | 按鈕指標 |
| | 計時器 |
| | 降低／減少 |
| | 手電筒 |
| | GPS 訊號強度 |
| | 來電 |
| | 訊息／通知 |
| | 漏接電話 |
| | 下一個／確認 |
| | 暫停／停止 |
| | 重要定點 |
| | 設定 |

| 圖示 | 說明 |
|---|-------|
|  | 暴風雨警報 |
|  | 日出 |
|  | 日落 |
|  | 向上/增加 |

3.14. 利用 SuuntoLink 更新軟體

您可以透過提供的 USB 傳輸線和 PC/Mac，更新 Suunto Kailash。如有可用更新，強烈建議立即更新軟體。這些更新可提供對您有益的重大改善內容。

更新軟體之前，請先確定連接線已穩固連接。

更新 Suunto Kailash 軟體：

1. 若尚未安裝 SuuntoLink，請立即安裝。如需詳細資訊，請前往 suunto.com/support。
2. 請使用提供的 USB 傳輸線將 Suunto Kailash 連接至您的電腦。
3. 如有可用更新，系統會提示您更新手錶。請等候更新完畢，然後再拔除 USB 傳輸線。


3.15. 計步器

計步器是主時間畫面內看得到的一個視圖，顯示您今天到目前為止走的步數。

您可以利用 **GENERAL**（一般設定）下方的選單 » **Views**（視圖） » **Steps**（步數）將計步器的視圖開啟/關閉。

此外，Suunto Kailash 會計算您過去 30 天來平均每天走的步數並將平均值顯示在您的 7R 日誌（見 3.1. 7R 日誌）內。

這個計算過程只會包含您已經走超過 1,000 步的日子。

 **注釋** 會根據錶內感測器偵測到的移動計算您走的步數。提供的數值只是預估值，並非用於進行任何的醫療行為。這個功能只是要幫助您過得更有活力、更健康。

3.16. 碼錶

您可以利用 **TIME & DATE**（時間 & 日期）下方的選單 » **STOPWATCH**（碼錶）啟動碼錶功能。啟動碼錶後，計時器就會出現。



按下 7R 按鈕，即可開始或停止計時器。

按住 7R 按鈕，即可重設計時器。

計時器時間到時，您可以按下下方的按鈕回到主時間畫面。

3.17. Suunto 7R 應用程式

將您的 Suunto Kailash 和 Suunto 7R App 進行配對，您就能夠在手錶上接獲通知、客製化手錶的設定並分享您的奇特境遇。

3.17.1. 和 Suunto 7R 應用程式配對

如果您的手錶尚未和 Suunto 7R App 配對，手錶會在您首次進入 **CONNECTIVITY**（連線狀態）設定時提醒您要進行配對。

配對手錶和應用程式時：

1. 從 iTunes 商店下載並安裝 Suunto 7R App 至您相容的蘋果裝置。
2. 請啟動應用程式並開啟藍牙（若尚未開啟時）。讓應用程式在您手機上最顯著的位置保持執行狀態。
3. 按住您手錶上中間的按鈕，進入選單。
4. 使用下方按鈕將游標移至 **CONNECTIVITY**（連線狀態），然後使用中間的按鈕進行挑選。
5. 針對 **Yes**（配對手機應用程式？）的問題，選擇 **Pair MobileApp?**（是）作為答案。
6. 將您手錶螢幕上顯示的密碼輸入手機上配對要求欄，然後點選 **配對**（配對）。

3.17.2. 藍牙

原廠設定的藍牙狀態是開啟，位於 Suunto Kailash。在您將您的手錶與 Suunto 7R App 配對後會自動啟動，傳送資訊至您的手機或是接收來自您手機的資訊。

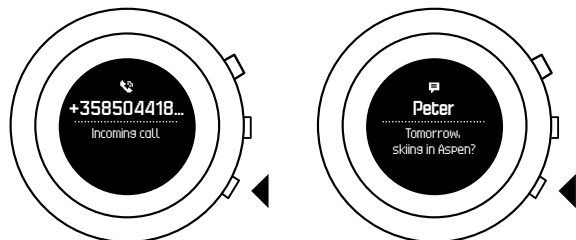
但是，如果您沒有使用這個應用程式或不想開啟藍牙，您可以將之關閉。請注意，只有在您的手機與手錶已經配對後才看得到藍牙的設定。

要開啟／關閉藍牙時：

1. 按住中間的按鈕，進入選單。
2. 使用下方按鈕將游標移至 **CONNECTIVITY**（連線狀態），然後使用中間的按鈕進行挑選。
3. 使用下方按鈕將游標移至 **Bluetooth**（藍牙），然後使用中間的按鈕進行挑選。
4. 使用 7R 或下方按鈕開啟／關閉，然後使用中間的按鈕進行確認。
5. 按住中間的按鈕退出。

3.17.3. 通知

如果您已經將您的 Suunto Kailash 和 Suunto 7R App 配對，即可利用手錶接電話、傳訊息及接收推播通知。



通知會在您透過手機看過後，自動消失。

要開啟／關閉通知時：

1. 按住中間的按鈕，進入選單。
2. 使用下方按鈕將游標移至 **CONNECTIVITY**（連線狀態），然後使用中間的按鈕進行挑選。
3. 使用下方按鈕將游標移至 **通知**（通知），然後使用中間的按鈕進行挑選。

4. 使用 7R 或下方按鈕開啟/關閉撥動模式，然後使用中間的按鈕進行確認。
5. 按住中間的按鈕退出。

3.18. 時間

您可以使用 Suunto Kailash 追蹤三種不同的時間：當地時間、住家時間和世界時間。

當地時間就是您目前位置的時間。見 3.18.1. *當地時間*。

住家時間是您主要居住地的時間，可以利用住家位置設定的功能進行定義。見 3.18.2. *住家時間*。

世界時間是您挑選的位置之時間，如：世界他處的第二間辦公室或您最喜愛的度假地點。見 3.18.3. *世界時間*。

3.18.1. 當地時間

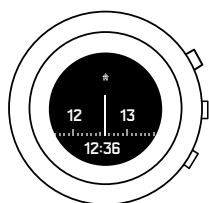
當地時間或您所在地的時間是指您目前位置的時間。只要 GPS 時間和 DST 成開啟狀態，就會自動持續更新。即使您是手動設定當地時間，仍會自動更新，除非您將 GPS 時間關閉（見 3.18.7. *GPS 時間*）。

您可以利用 **TIME & DATE**（時間 & 日期）下的選單 »**時間與日期**（時間 & 日期）手動變更當地時間。

3.18.2. 住家時間

住家時間是另一個您可以追蹤的時間選擇，但前提是您已經設定住家位置（見 2.3. *住家位置*）。住家時間是以 GPS 時間和 DST 為依據隨時更新。

住家時間會在您的住家時間不同於您目前所在地的時間（例：旅行時）時，顯示在時間表畫面內。按下下方的按鈕，即可變更視圖並設定您的住家時間。

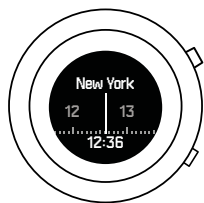


3.18.3. 世界時間

世界時間是您可以用以追蹤位於世界另一處的辦公室上班時間（例）的一個時間設定選擇。可能是世界上任何一個大城市。

設定世界時間時：

1. 長按中間的按鈕進入選單。
2. 按下下方的按鈕將游標移至 **TIME & DATE**（時間 & 日期），然後使用中間的按鈕進行挑選。
3. 按下下方的按鈕將游標移至 **World time**（世界時間），然後使用中間的按鈕進行挑選。
4. 利用 7R 按鈕將 **World time**（世界時間）設定成**開啟**（開啟）。
5. 使用下方按鈕將游標順著洲陸清單滑動，然後使用中間的按鈕挑選一個 **Continent**（洲）。
6. 按照相同的步驟挑選 **Country**（國家）及 **City**（城市）。



3.18.4. 時間視圖

其他資訊顯示在主時間畫面最下方的視圖內。按下下方的按鈕圈選各視圖。原廠設定的視圖是電池、海拔、日出／日落、計步器、秒數和日期。



大部分這類視圖屬於選擇性，可利用 **GENERAL**（一般設定）下方的選單 » **Views**（視圖）將之關閉。

3.18.5. 日出／日落

日出和日落的時間是以您目前的位置為依據。這在時間表畫面上是以一個視圖表示，可利用 **GENERAL**（一般設定）下方的選單 » **Views**（視圖）將之開啟／關閉。

3.18.6. 日期

時間表畫面上的日期是以目前的位置為依據。您可以在 **GENERAL**（一般設定） » **Views**（視圖）將該視圖開啟／關閉。

若 GPS 時間為開啟，日期會自動更新。您可以利用 **TIME & DATE**（時間 & 日期）下的選單 » **時間與日期**（時間 & 日期）手動變更日期。

3.18.7. GPS 時間

GPS 時間可用以隨時更新您的時間。當您旅行至新的時區，錶就會自動確認並更新您當地的時間。

原廠設定的 GPS 時間為開啟狀態。您可以利用 **TIME & DATE**（時間 & 日期）下的選單 » **時間與日期**（時間 & 日期）將之關閉。

3.18.8. 日光節約時間（DST）

如果您使用的是 GPS 時間（見 3.18.7. *GPS 時間*），您也可以針對日光節約時間（DST）自動調整時間。DST 的設定共有三個選項：

- **Automatic**（自動）- 根據 GPS 位置所做的自動 DST 調整
- **Winter time**（冬季時間）- 永遠都是冬季時間（無 DST）
- **Summer time**（夏季時間）- 永遠使用夏季時間

您可以在 **TIME & DATE**（時間 & 日期）下 » **時間與日期**（時間 & 日期）調整 DST 的設定。請注意，只有在 GPS 時間為「開啟」時才看得到該設定。

3.19. 音量與震動

音量和震動的提示用於通知 - 警報和其他重要事件。兩者均可分別利用 **GENERAL**（一般設定）下方的選單 **Tones & Vibra**（音量&震動）進行調整。

針對各提示類型，您有下列選項可挑選：

- **全部開啟**（全部開啟）：所有事件的觸動音／震動
- **全部關閉**（全部關閉）：無事件觸動音／震動
- **Buttons off**（按鈕關閉）：除按鈕觸動音／震動外的其他所有事件

3.20. 單位

單位採公制或英制。可利用 **GENERAL**（一般設定）下方的選單 » **Formats**（格式）**Unit system**（單位）變更單位。

3.21. 天氣指示功能

Suunto Kailash 有兩個天氣指示功能：天氣趨勢和豪雨警報。

天氣趨勢指示功能以視圖的形式顯示於時間螢幕上，讓您可以快速查看天氣變化。



天氣趨勢指示功能包含兩條線，彼此形成一個箭頭。每一條線代表 3 小時。大氣壓力變化高於 2 hPa (0.59 inHg) 的時間超過 3 小時就會改變箭頭的方向。例如：

| | |
|--|--------------------|
| | 過去 6 小時壓力驟降 |
| | 壓力原本穩定，但是過去 3 小時驟升 |
| | 壓力原本驟升，但是過去 3 小時驟降 |

豪雨警報

大氣壓力明顯下降通常即代表即將有豪雨報到，因此您應該尋找躲避之處。豪雨警報聲響時。過去 3 小時的壓力下降幅度達 4 hPa (0.12 inHg) 以上時，Suunto Kailash 會發出警報音，然後豪雨的符號會閃爍。

豪雨警報聲響時，按下任何按鈕即可使其停止。若未按下按鈕，警報會每隔 5 分鐘重複一次。豪雨的符號會持續出現在螢幕上，直到天氣狀況穩定為止（壓力下滑的幅度減緩）。

4. 保養和支援

4.1. 處理指南

請小心處理本元件 - 勿敲擊或掉落。

正常情況下，本錶無須維修。請定期使用清水搭配溫和的香皂洗滌，然後使用沾濕的軟布或軟皮清潔外殼。

請僅使用原廠的 Suunto 配件 - 使用非原廠配件而導致的損害不在保固範圍內。

4.2. 抗水

Suunto Kailash 抗水可達 100 公尺（330 英尺）。公尺數和實際的潛水深度有關，是在 Suunto 抗水測試中使用水壓進行測試。也就是說，您在游泳及浮潛時可以帶著手錶，但是進行任何跳水活動時不應配戴。

 **注釋** 抗水不等於功能運作時的深度。抗水標誌是指在靜壓空氣下淋浴、泡澡、游泳、泳池跳水和浮潛時能夠防水。

為了保持抗水性，建議：

- 切勿將裝置使用於指定用途以外的其他用途。
- 需要維修時，請聯絡經授權的 Suunto 維修公司、經銷商或零售商。
- 讓裝置遠離灰塵和沙子。
- 切勿嘗試自行打開外殼。
- 避免讓裝置暴露於空氣和水溫快速變化的環境中。
- 接觸鹹水後，務必使用淡水清潔裝置。
- 切勿敲打裝置或不慎掉落。

4.3. 取得支援

如欲取得其他支援，請造訪 www.suunto.com/support。您可在此找到整套支援材料，包括問答集和說明影片。您也可以直接向 Suunto 提問，或以電子郵件/電話聯絡 Suunto 的支援專家。

Suunto YouTube 頻道上也有許多教學影片，請前往 www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto。

如果要從 Suunto 取得支援：

1. 在 www.suunto.com/register。
2. 請造訪 Suunto.com (www.suunto.com/support)，查看您的問題是否已經提問過/已有回答。
3. 前往 **CONTACT SUUNTO**（聯絡 Suunto）提問，或撥打列出的支援服務號碼與我們聯絡。或著，您可以寄電子郵件到 support@suunto.com。請註明產品名稱、序號並詳細說明問題。Suunto 的合格客服人員會提供協助，必要時在通話中就可以幫您解決產品的問題。

5. 參考

5.1. 技術規格

一般

- 工作溫度：-20° C 至 +60° C / -5° F 至 +140° F
- 電池充電溫度：0° C 至 +35° C / +32° F 至 +95° F
- 存放溫度：-30° C 至 +60° C / -22° F 至 +140° F
- 重量：71 g
- 防水性：100 m (328 ft)
- 玻璃：藍寶石水晶
- 切面：鈦 Gr5 (太空等級)
- 電力：可重複充電的鋰離子電池
- 電池壽命：~ 4-10 天，視實際使用情況而定。

無線收發器

- Bluetooth® Smart 相容
- 通訊頻率：2402-2480 MHz
- 最大傳輸功率：<0 dBm (已傳導)
- 範圍：~3 m/9.8 ft

高度計

- 顯示範圍：-500 m 至 9,999 m (-1640 ft 至 32805 ft)
- 解析度：1 m (3 ft)

指南針

- 解析度：1 度 (18 mils)

GPS

- 科技：SiRF star V
- 解析度：1 m/3 ft
- 頻段：1575.42 MHz

製造商

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

5.2. 相容性

5.2.1. CE

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

5.2.2. 符合 FCC 標準

本裝置符合美國聯邦通訊委員會的第 15 條規定。裝置的使用受到以下兩種情況限制：

- (1) 本裝置不得造成有害干擾，且
- (2) 本裝置必須接收任何已收到的干擾，包括可能導致其不能正常使用的干擾。本產品已通過測試並符合 FCC 標準，旨在用於家庭和辦公室。

未經 Suunto 許可擅自改造或修改，可能導致使用者喪失 FCC 規則下操作本裝置的權利。

注意：根據美國聯邦通訊委員會的第 15 條規定，本設備經過測試，證實符合 B 級數位裝置的限制。這些限制規定的宗旨在於針對在住宅區安裝時所造成的有害干擾，提供合理的保護措施。本設備會產生、使用並散發無線電頻率能量，如果未按照說明安裝與使用，可能會對無線電通訊造成有害干擾。然而，本公司不保證在特定安裝狀況下不產生干擾。如果本設備確實會對無線電或電視收訊造成有害干擾（可透過關閉與開啟設備電源來判斷），建議使用者嘗試下列任一種方法來排除干擾：

- 重新調整接收天線的方向或位置。
- 加大設備與接收器之間的距離。
- 將設備連接至與接收器相異的電源插座上。
- 向經銷商或經驗豐富的無線電／電視技術人員尋求協助。

5.2.3. IC

本裝置符合 Industry Canada licence-exempt RSS 標準。裝置的使用受到以下兩種情況限制：

- (1) 本裝置不得造成干擾，且
- (2) 本裝置必須承擔任何干擾，包括可能引起操作失敗的干擾。

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. 商標

Suunto Kailash、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。

5.4. 專利聲明

本產品的專利申請已在處理中，因此受其及各國賦予的權利保障：FI 20155573、US 7,271,774、US 13/794,468、US 14/195,670。

也已經提出其他專利申請。

5.5. 國際有限保固

Suunto 保證，在保固期間內，Suunto 或 Suunto 授權維修中心（以下簡稱維修中心）將依其裁量，根據本國際有限保固之條款與條件，以免費 a) 修理或 b) 更換或 c) 退款之方式補救材料或工藝上瑕疵。不論購買國家為何，本國際有限保固一律有效且可執行。本國際有限保固不影響您在適用消費性產品之銷售的強制性國家法律下之法律權利。

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。

除非另外指定，否則產品及 Dive 無線發射器的保固期為兩 (2) 年。

配件保固期限為一 (1) 年，包括（但不限於）無線感應器和傳送器、充電器、纜線、充電電池、腕帶、手環和軟管。

對於已經超過三 (3) 年保修期，購買於 2016 年的 Suunto Spartan 手錶。

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

本國際有限保固不含：

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。

若產品或配件發生以下狀況，則不適用本國際有限保固：

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。此外，您也必須上 www.suunto.com/register 完成產品線上註冊，才能獲得全球國際保固服務。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

在適用之強制性法律允許的最大限度內，本國際有限保固係您唯一僅有之救濟，並取代所有其他保固，不論係明示或默示。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。

5.6. 版權

© Suunto Oy 9/2015. 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

| | | | |
|----------------|----|-----------|--------|
| 7R 統計數字..... | 7 | 音量..... | 17 |
| GLONASS..... | 10 | 倒置..... | 9 |
| GPS..... | 11 | 時間..... | 15, 16 |
| 天氣..... | 17 | 校準羅盤..... | 8 |
| 天氣趨勢..... | 17 | 配對中..... | 14 |
| 手電筒..... | 8 | 設定..... | 5 |
| 支援..... | 18 | 軟體..... | 13 |
| 日光節約..... | 16 | 連線狀態..... | 14 |
| 日光節約時間..... | 16 | 畫面..... | 5 |
| 日誌簿..... | 7 | 視圖..... | 5, 16 |
| 世界時間、住家時間..... | 15 | 開機..... | 5 |
| 充電中..... | 8 | 當地時間..... | 15 |
| 位置..... | 11 | 對比度..... | 10 |
| 版本..... | 13 | 豪雨警報..... | 17 |
| 活動模式..... | 10 | 震動..... | 17 |
| 計時器..... | 9 | 螢幕..... | 9, 10 |
| 重要定點..... | 11 | | |

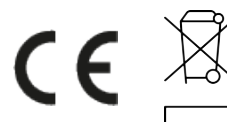


SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/register
2. **AUSTRALIA (24/7)** +61 1800 240 498
AUSTRIA +43 72 088 3104
BELGIUM +32(0)78 483 936
CANADA (24/7) +1 855 624 9080
中国 (CHINA) +86 400 8427507
中国香港 (CHINA - Hong Kong) +852 58060687
DENMARK (EN, SV) +45 89872945
FINLAND +358 94 245 0127
FRANCE +33 48 168 0926
GERMANY +49 893 803 8778
ITALY +39 029 475 1965
JAPAN +81 34 520 9417
NETHERLANDS +31 10 713 7269
NEW ZEALAND (24/7) +64 988 75 223
POLAND +48 1288 10196
PORTUGAL (EN, ES) +35 1308806903
RUSSIA +7 499 918 7148
SPAIN +34 911 143 175
SWEDEN +46 85 250 0730
SWITZERLAND +41 44 580 9988
UK (24/7) +44 20 3608 0534
USA (24/7) +1 855 258 0900

Manufacturer:

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



© Suunto Oy

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