

# SUUNTO TRAVERSE 2.1





## 使用者指南

1. 安全	4
2. 開始使用	5
2.1. 使用按鈕	5
2.2. 設定	5
2.3. 調整設定	6
3. 功能	8
3.1. 活動監測	8
3.2. 高度-氣壓	9
3.2.1. 取得正確讀數	10
3.2.2. 與您活動搭配的模式	11
3.2.3. 使用高度計模式	12
3.2.4. 使用氣壓計模式	12
3.2.5. 使用自動模式	12
3.3. 自動暫停	13
3.4. 背光燈	13
3.5. 按鈕鎖定	13
3.6. 指南針	14
3.6.1. 校準指南針	14
3.6.2. 設定磁偏角	15
3.6.3. 設定方位鎖定	15
3.7. 倒數計時器	16
3.8. 畫面	16
3.8.1. 調整畫面對比度	17
3.8.2. 反轉顯示顏色	17
3.9. FusedAlti	17
3.10. 找尋回路	17
3.11. 圖示	18
3.12. 日誌簿	20
3.13. 記憶體餘量指示器	20
3.14. Movescount	20
3.15. 使用 GPS 導航	21
3.15.1. 取得 GPS 訊號	21
3.15.2. GPS 網格和位置格式	21
3.15.3. GPS 準確度和節電	22
3.15.4. GPS 和 GLONASS	22
3.16. 通知	23
3.17. 記錄活動	23
3.18. 配對心率感應器	24
3.19. 景點	24
3.19.1. 查看您的位置	25


3.19.2. 新增 POI.....	25
3.19.3. 刪除 POI (景點).....	26
3.20. 路線.....	26
3.20.1. Navigating a route.....	26
3.20.2. 導航時.....	27
3.21. 服務功能表.....	28
3.22. 運動模式.....	29
3.23. 碼錶.....	29
3.24. Suunto 應用程式.....	30
3.24.1. 與行動 app 同步.....	30
3.25. Suunto App.....	31
3.26. 時間.....	31
3.26.1. 鬧鐘.....	32
3.26.2. 時間同步.....	32
3.27. 音調與震動.....	32
3.28. 退回.....	33
3.29. 天氣指示功能.....	33
4. 保養和支援.....	34
4.1. 處理指南.....	34
4.2. 抗水.....	34
4.3. 為電池充電.....	34
5. 參考.....	36
5.1. 技術規格.....	36
5.2. 相容性.....	37
5.2.1. CE.....	37
5.2.2. 符合 FCC 標準.....	37
5.2.3. IC.....	37
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	38
5.3. 商標.....	38
5.4. 專利聲明.....	38
5.5. 國際有限保固.....	38
5.6. 版權.....	39


# 1. 安全

## 安全注意事項類型


-  **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。
-  **注释** - 用於強調重要資訊。
-  **提示** - 用於提供有關如何利用本裝置特點和功能的額外提示。


## 安全注意事項


 **警告** 雖然本公司的產品符合業界標準，但是當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** 務必先向醫師諮詢，才能開始運動訓練課程。過度運動可能會造成嚴重傷害。


 **警告** 僅限娛樂用途。


 **警告** 千萬不可完全依賴 GPS 或電池壽命，一定要使用地圖和其他替代資料，以確保您的安全。

 **小心** 切勿對產品使用任何溶劑，以避免產品表面受損。

 **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，以保護環境。

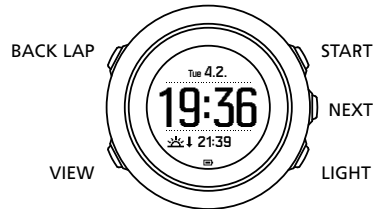
 **小心** 切勿敲擊或摔落本裝置，以避免裝置受損。

 **注释** Suunto 採用先進的感測器和演算法，在您從事各項活動和冒險旅程時產生對您有幫助的數據。我們努力盡可能地準確。但是，我們的產品或服務收集的資料並非十全十美，全然可靠，其產生之數據也不是絕對準確。熱量、心跳速度、地點、移動偵測、鏡頭識別、物理性應力指標和其他測量值也許與現實不符。Suunto 的產品和服務僅供休閒使用，無法滿足任何醫療用途。

## 2. 開始使用

### 2.1. 使用按鈕

Suunto Traverse 有五個按鈕，可讓您存取所有的功能。



[START] :

- 按下即可進入開始功能表
- 按下即可暫停或繼續記錄或計時器
- 按下即可增加數值，或是在功能表內向上移動
- 按住不動，即可開始記錄或存取可用模式清單。
- 按住即可停止並儲存記錄

[NEXT] :

- 按下即可切換螢幕
- 按下即可輸入／接受設定
- 按住即可進入／退出選項功能表

[LIGHT] :

- 按下即可啟用背光燈
- 按下即可減少數值或是在功能表內向下移動
- 按住即可啟動手電筒
- 按下即可停用手電筒

[BACK LAP] :

- 按下即可返回上一個功能表
- 按下即可於記錄期間增加圈數
- 按住即可鎖定／解鎖按鈕

[VIEW] :

- 按下即可進入其他畫面視圖
- 按住即可儲存 POI

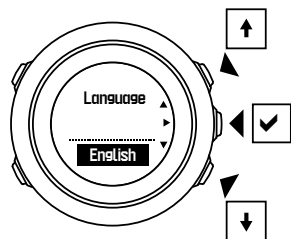
 **提示** 變更數值時，可以保持 [START] 或 [LIGHT] 在按下的狀態，直到數值開始加快轉動速度為止，如此即可增加速度。

### 2.2. 設定

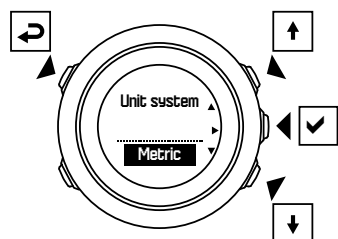
為了能夠發揮您 Suunto Traverse 的所有功能，我們建議您使用手錶之前，先下載 Suunto Movescount App 並建立一個免費的 Suunto Movescount 帳號。或者，您也可以上網站 [movescount.com](https://movescount.com) 建立一個使用者帳號。

若要開始使用手錶：

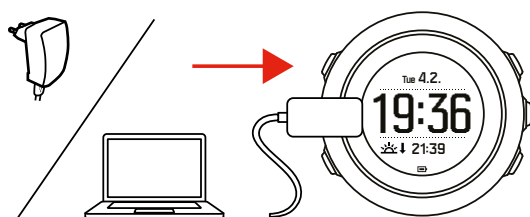
1. 按住 [START] 喚醒裝置。
2. 按下 [START] 或 [LIGHT] 捲動至想要的語言，然後按下 [NEXT] 進行選取。




3. 遵循啟動精靈完成初始設定。使用 [START] 或 [LIGHT] 設定數值，並按下 [NEXT] 進行確認，然後執行下一個步驟。



於設定精靈完成後，請使用隨附的 USB 纜線為手錶充電，直到電池充飽電。



 **注釋** 如果顯示電池閃爍的符號，即表示必須在啟動前先更換 Suunto Traverse。

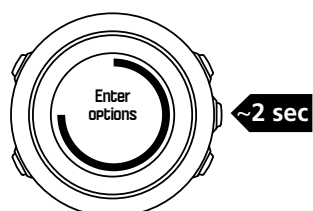
 **注釋** 若電池用盡而您要充電，請按住 START（啟動），即可啟用產品。

## 2.3. 調整設定

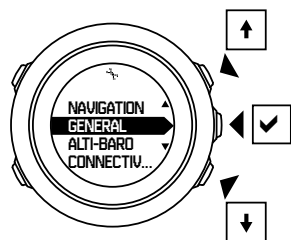
您可直接在手錶中變更您的 Suunto Traverse 設定。

若要在手錶上變更設定時：

1. 按住 [NEXT]，以進入選項功能表。



2. 使用 [START] 和 [LIGHT] 捲動功能表。
3. 按下 [NEXT]，進入設定。
4. 按下 [START] 和 [LIGHT] 以調整設定值，並按下 [NEXT] 以確認。



5. 按下 [BACK LAP] 以返回上一個功能表或按住 [NEXT] 以退出。

## 3. 功能

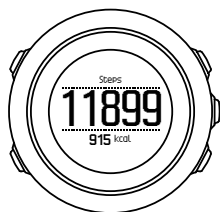
### 3.1. 活動監測

Suunto Traverse 會測量您每天行走的步數，並根據您個人的設定計算當天燃燒的熱量。

餘時間畫面內有預設的視圖，可看到您每天大約行走的步數。按下 [VIEW]，即可切換成計步器的視圖。步數每 60 秒會更新一次。



每天記錄的步數和燃燒的熱量顯示在 **DISPLAYS** (畫面) » **步數** Steps (步數) 下方。這些數值會於每天午夜時進行重設。

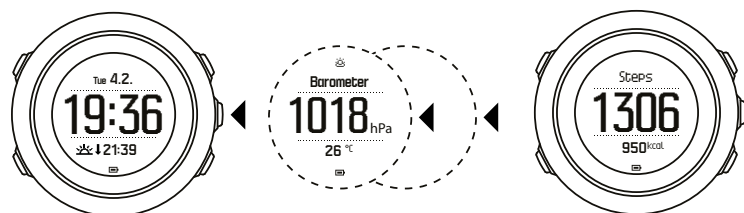


 **注释** 是根據錶內感應器所偵測到的移動而進行活動監測。活動監測所提供的數值只是預估值，並非旨在用於進行任何的醫療診斷。

### 步數的歷史紀錄

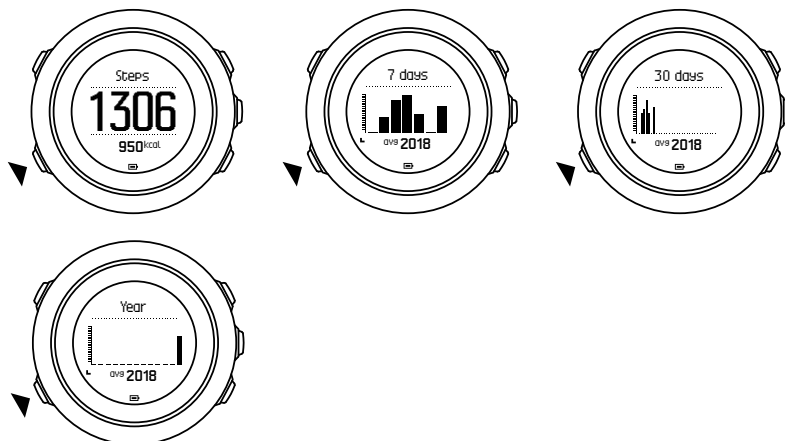
Suunto Traverse 提供您完整的步數歷史紀錄。步數畫面顯示您每天走的步數以及每週、每個月和每年的趨勢一覽表。你可以利用 **DISPLAYS** (畫面) » **步數** Steps (步數) 下方的開始功能表顯示/隱藏步數畫面。啟用時，您可按下 [NEXT]，讓游標轉經使用中的畫面，檢視您的步數歷史紀錄。





在步數畫面時，您可按

下 [VIEW]，查看您過去 7 天、30 天和每年的趨勢。

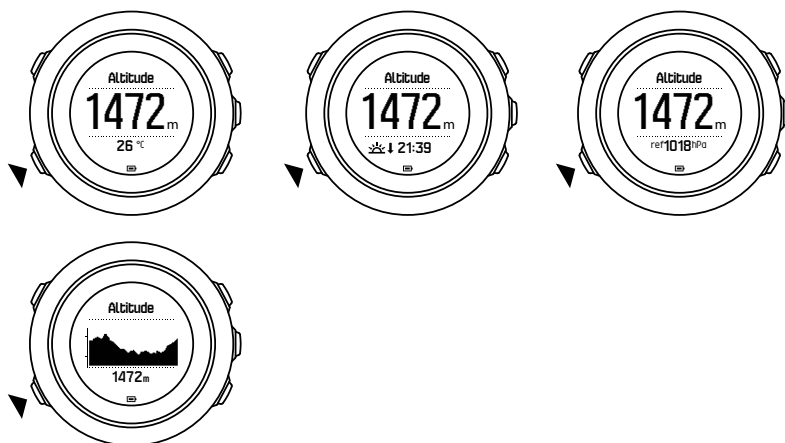


### 3.2. 高度-氣壓

Suunto Traverse 利用內建的壓力感測器持續測量絕對氣壓。根據此測量值和參考值，可計算出高度或海平面氣壓。

有三種模式可供使用：**自動** Automatic（自動）、**Altimeter** Altimeter（高度計）與 **氣壓計** Barometer（氣壓計）。如需有關設定模式的詳細資訊，請參閱 3.2.2. *與您活動搭配的模式*。

想要檢視高度 - 氣壓資訊時，請在時間畫面按下 [NEXT] 或從畫面功能表啟用高度 - 氣壓畫面。

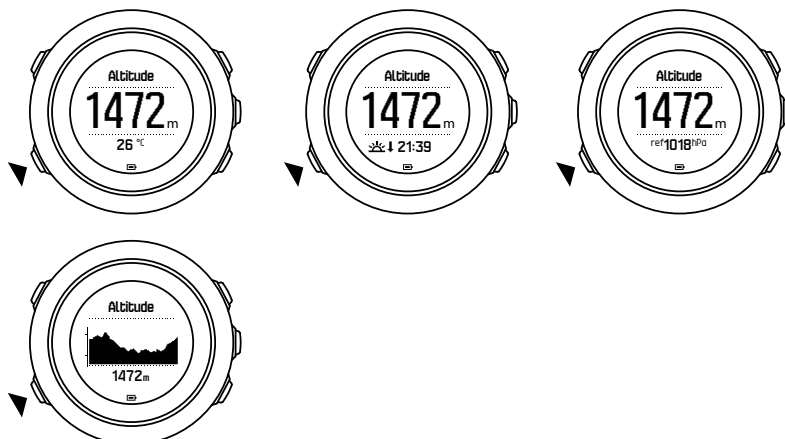


您可以按下 [VIEW]，變換至不同的視圖。

在高度計模式內，您可以看到：

- 高度 + 溫度
- 高度 + 日出／日落

- 高度 + 參考點
- 12h 高度圖 + 高度



在氣壓計模式內，您可以取得下列對應的視圖：

- 氣壓 + 溫度
- 氣壓 + 日出／日落
- 氣壓 + 參考點
- 24h 氣壓圖 + 氣壓


如已啟用 GPS，則日出與日落時間視圖可用。如果未啟用 GPS，則日出和日落時間會視最近記錄的 GPS 資料而定。

您可以利用開始功能表顯示／隱藏高度-氣壓畫面。

若要隱藏高度-氣壓畫面時：

1. 在時間畫面時，請按下 [START] 。
2. 轉至 **DISPLAYSDISPLAYS** (畫面)，利用 [LIGHT]，然後按下 [NEXT] 。
3. 轉至 **End Alti-BaroEnd Alti-Baro** (結束高度 - 氣壓)，然後按下 [NEXT] 。
4. 按住 [NEXT] 退出。

重複此程序並選取 **Alti-BaroAlti-Baro** (高度-氣壓)，即可再次顯示畫面。

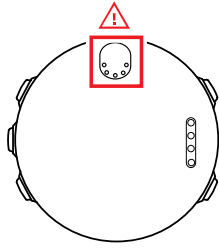
 **注釋** 如果您將 *Suunto Traverse* 戴在手腕上，則您必須先將它取下，才能獲得準確的溫度讀數，因為您的體溫會影響初始讀數。

### 3.2.1. 取得正確讀數

如果您的戶外活動需要獲得準確的海平面氣壓或高度，則您必須先輸入目前的高度或海平面氣壓來校準 *Suunto Traverse*。

 **提示** 絕對氣壓值和已知高度參考值 = 海平面氣壓值。絕對氣壓和已知海平面氣壓 = 高度。

您可從大多數地形圖或 Google Earth 中找到您所在位置的高度。您可在美國國家氣象局網站中找到您所在位置的海平面氣壓參考值。



**⚠ 小心** 應避免灰塵和沙土進入感應器周圍區域。切勿將任何物體插入感應器的開口處。

如果已經啟用 **FusedAlti** (FusedAlti)，將使用 **FusedAlti** (FusedAlti) 以及高度和海平面壓力校準自動修正高度讀數。如需詳細資訊，請參閱 3.9. *FusedAlti*。

當地的天氣條件變化會影響高度的讀數。如果當地的天氣變化頻繁，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。如果當地的天氣穩定，就不需要對參考值進行設定。

若要設定海平面氣壓和高度參考值時：

1. 按住 [NEXT]，進入選項功能表。
2. 捲動至 **ALTI-BARO**ALTI-BARO (高度-氣壓)，使用 [LIGHT]，然後以 [NEXT] 進入。
3. 按下 [NEXT]，進入 **Reference**Reference (參考)。提供下列設定選項：
4. **FusedAlti**：GPS 開啟，且手錶開始根據 **FusedAlti** 計算高度。
5. **高度** Altitude (高度)：手動設定高度。
6. **Sea level pressure**Sea level pressure (海平面壓力)：手動設定海平面氣壓參考值。
7. 使用 [START] 與 [LIGHT] 設定參考值。按下 [NEXT] 即可接受設定。

**☰ 提示** 若沒有記錄活動時，請在高度-氣壓畫面按下 [START]，直接進入 **ALTI-BARO**ALTI-BARO (高度-氣壓) 功能表。

## 使用範例：設定高度參考值

今天您兩天徒步旅行的第二天。您想起早上出發時忘記將氣壓模式切換到高度模式。您知道現在您 Suunto Traverse 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。您隨之校正 高度參考值，並切換到高度計模式。現在高度又會恢復正確的讀數了。

### 3.2.2. 與您活動搭配的模式

當您的戶外活動與高度變化有關時（例如在山上健行），應選擇高度計模式。

如果您的戶外活動（例如划獨木舟）和高度變化無關，則應選取氣壓計模式。

若要獲取正確的讀數，您必須將模式與活動類型配對。您可以利用自動模式讓 Suunto Traverse 決定適合該活動的模式，也可自己選擇模式。

若要設定高度 - 氣壓模式時：

1. 按住 [NEXT]，進入選項功能表。
2. 捲動至 **ALTI-BARO**ALTI-BARO (高度-氣壓)，使用 [LIGHT]，然後以 [NEXT] 進入。
3. 捲動至 **Profile**Profile (模式)，使用 [START]，以 [NEXT] 進入。
4. 使用 [START] 或 [LIGHT] 變更模式，並按下 [NEXT]，即可確認您的選擇。
5. 按住 [NEXT]，即可退出。

## 讀數不正確

如果高度計模式已經在當地天氣變化時於固定位置開啟了一段長時間，則裝置將會顯示錯誤的高度讀數。

如果您使用的是高度計模式且天氣在您往高處爬或往低處走時頻繁變化，則裝置將會顯示錯誤的讀數。

如果氣壓計模式已經在您往高處爬或往低處走時使用了一段長時間，則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。

### 3.2.3. 使用高度計模式

高度計模式會根據參考值計算高度。參考值可以是海平面氣壓值或高度參考值。當啟用高度計模式時，高度計圖示會顯示在高度-氣壓畫面最上方。



### 3.2.4. 使用氣壓計模式

氣壓計模式會顯示目前的海平面氣壓。此數值是根據參考值和持續測得的絕對氣壓值計算而得的。

當啟用氣壓計模式時，畫面上會顯示氣壓計圖示。



### 3.2.5. 使用自動模式

自動模式會根據您的運動情況而在高度計和氣壓計模式之間切換。

因為兩者都會導致周圍氣壓變化，所以無法同時測量天氣和高度變化。Suunto Traverse 會感應垂直移動並在需要時切換成測量高度。當顯示高度時，會以最高 10 秒延遲進行更新。

如果您在固定高度（於 12 分鐘內少於 5 公尺的垂直運動），則 Suunto Traverse 會將所有壓力變化解譯為天氣變化。量測間隔時間為 10 秒。高度讀數依舊穩定，如果天氣發生變化，您將會看到海平面氣壓讀數的變更。

如果在一定高度範圍移動（於 3 分鐘內多於 5 公尺的垂直運動），則 Suunto Traverse 會將所有壓力變化解譯為高度運動。

視使用中的模式而定，您可以使用 [VIEW] 存取高度計或氣壓計。



**注釋** 當您使用自動模式時，氣壓計或高度計圖示不會顯示在高度-氣壓畫面上。

### 3.3. 自動暫停

自動暫停會在您的速度低於 2 km/h (1.2 mph) 時暫停記錄您的活動。當您的速度增加到超過 3 km/h (1.9 mph)時，即會自動繼續記錄。

您可以在運動模式下的進階設定 Movescount 中讓各種運動模式自動開啟／關閉。

### 3.4. 背光燈

按下 [LIGHT] 即可啟用背光燈。


背光燈預設會亮燈幾秒，然後再自動關閉。

有四種背光燈模式：

- **正常**：按下 [LIGHT] 且鬧鐘響起時，背光燈將會亮起幾秒。這是原廠設定。
- **關閉**：若按下按鈕或鬧鐘響起時，則背光燈不會亮起。
- **Night**：若按下任何按鈕以及鬧鐘響起時，則背光燈將亮起幾秒。
- **切換**：按下 [LIGHT] 時，背光燈會亮起，再次按下 [LIGHT] 時，背光燈關閉。

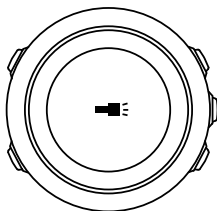
您可在 **GENERAL» Tones/display » 背光燈** 下的手錶設定中變更一般背光燈設定。

您可在 **Tones/display» 背光燈** 下的手錶設定中調整背光燈亮度（依百分比）。

 **提示** 於鎖定 [Back Lap] 與 [START] 按鈕後，仍可透過按下 [LIGHT] 而啟用背光燈。

### 手電筒

除了正常背光燈模式外，Traverse 還有一個模式，可讓背光燈自動設定成最大亮度而且可作為手電筒使用。若要啟用手電筒時，請按住 [LIGHT] 。



手電筒維持開啟的時間大約可達 4 分鐘。您可隨時按下 [LIGHT] 或 [BACK LAP] 而將之關閉。

### 3.5. 按鈕鎖定


按住 [BACK LAP] 即可鎖定或解鎖按鈕。



您可利用手錶設定的 **GENERALGENERAL**（一般）» **Tones/displayTones/display**（音調／顯示）» **Button lockButton lock**（按鈕鎖）變更按鈕鎖定的運作行為。

您的 Suunto Traverse 有兩種按鈕鎖選項：

- **Actions only**Actions only（僅操作）：鎖定開始功能表和選項功能表。
- **All buttons**All buttons（全部按鈕）：鎖定全部按鈕。可以在 **NightNight**（夜間）下啟用背光燈。

 **提示** 選取 **Actions only**Actions only（僅操作）按鈕鎖設定，以避免意外開始或停止您的里程記錄。於鎖定 [BACK LAP] 與 [START] 按鈕後，您仍可按下 [NEXT] 以切換畫面，以及藉由按下 [VIEW] 而切換視圖。

## 3.6. 指南針

Suunto Traverse 包含數位指南針，讓您可以將地磁北極作為對照以確定前進方向。即使不在水平位準，傾斜補償式指南針也能提供準確的讀數。

您可以利用開始功能表的 **DISPLAYSDISPLAYS**（顯示）» **指南針** Compass（指南針）顯示/隱藏指南針的畫面。

預設的指南針畫面包含下列資訊：

- 中間列：指南針指向，單位為度
- 最下列：按下 [VIEW]，即可看到目前的時間、基本方位或空白（無數值）

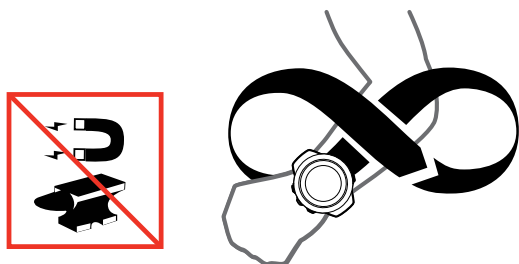


您可以利用**一般**General（一般）» **Formats**Formats（格式）» **指南針單位** Compass unit（指南針單位）下方的選項功能表變更指南針顯示資訊。挑選指南針畫面中心的主要數值：度數、Mils 或方向。

指南針將在一分鐘後切換至節能模式。使用 [START] 可重新啟動。

### 3.6.1. 校準指南針

如果是首次使用指南針功能，請先校準指南針。以不同方向轉動和傾斜手錶，直到發出嗶聲，即表示校準完成。



如果校準成功，即會出現文字 **Calibration successful**（校準成功）。如果校準未成功，即會出現文字 **Calibration failed**（校準失敗）。若要重新校準，請按 [START]。

如果已經校準過指南針但是想要重新校準，您可以手動開始校準過程。

若要手動開始校準指南針：

1. 按住 [NEXT]，以進入選項功能表。

2. 捲動至 **NAVIGATION** (導航)，使用 [START]，然後按下 [NEXT] 進入。
3. 捲動至 **設定 Settings** (設定)，使用 [LIGHT]，然後按下 [NEXT] 以進行選取。
4. 捲動至 **指南針 Compass** (指南針)，使用 [LIGHT]，然後按下 [NEXT] 以進行選取。
5. 按下 [NEXT]，以選取 **校正 Calibration** (校準)。

### 3.6.2. 設定磁偏角

為確保指南針讀數正確無誤，請設定準確的磁偏角值。

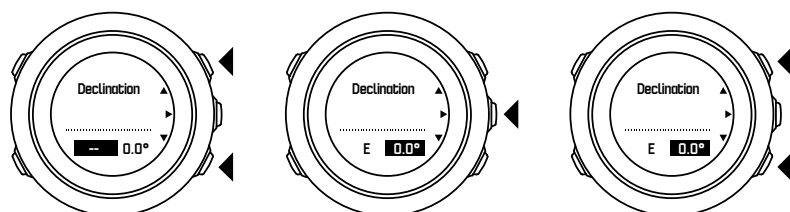
紙製地圖指向地理北極。不過，指南針指向地磁北極 - 地球上磁場牽引的區域。由於地磁北極和地理北極不是同一位置，因此您必須在您的指南針上面設定磁偏角。地磁北極和地理北極之間的角度即為磁偏角。

絕大多數的地圖上都標註有磁偏角值。磁北極的位置每年都會發生變化，所以可以在網際網路 (例如 [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)) 上找到最精確的磁偏角更新值。

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

若要設定磁偏角值：

1. 按住 [下一個]，以進入選項功能表。
2. 捲動至 **NAVIGATION** (導航)，使用 [開始]，然後按下 [下一個] 進入。
3. 捲動至 **設定 Settings** (設定)，使用 [指示燈]，然後按下 [下一個] 以進行選取。
4. 捲動至 **指南針 Compass** (指南針)，使用 [指示燈]，然後按下 [下一個] 以進行選取。
5. 捲動至 **磁偏角 Declination** (磁偏角)，使用 [LIGHT]，然後按下 [NEXT] 以進行選取。
6. 選取 -- (-) 可關閉磁偏角，或選取 **西(W)** (west) (西) 或 **東(E)** (east) (東)。使用 [START] 或 [LIGHT] 設定磁偏角值。



7. 按下 [NEXT]，即可接受設定。

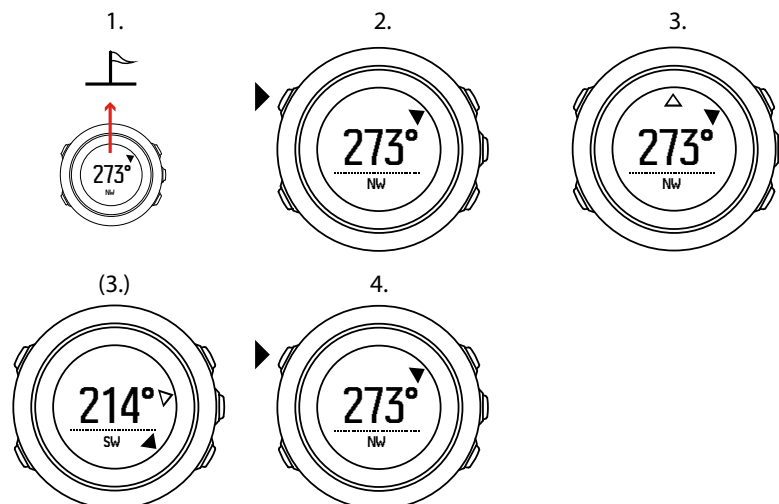
 **提示** 您也可以**在導航時**按下 [START]，以存取導航功能表和指南針設定。

### 3.6.3. 設定方位鎖定

您可以使用方位鎖定功能來標示您的目標相對於北方的方向。

若要鎖定方位：

1. 當指南針啟用時，將手錶放在您的前方，並將自己轉向目標的方向。
2. 按下 [Back Lap]，鎖定目前顯示於手錶上作為您方位的角度。
3. 空心的三角形表示相對於北方指示器 (實心三角形) 的鎖定方位。
4. 按下 [Back Lap]，以清除方位鎖定。



 **注释** 若在記錄活動時使用指南針，則 [Back Lap] 按鈕僅會鎖定並清除方位。退出指南針檢視，以使用 [Back Lap] 記錄圈數。


### 3.7. 倒數計時器

您可以設定倒數計時器以從預設時間倒數到 0。您可以利用開始功能表的 **DISPLAYSDISPLAYS** (畫面) » **倒數** Countdown (倒數計時)，顯示／隱藏倒數計時器。

於啟用時，可按下 [NEXT] 以存取倒數計時器，直到看見畫面為止。



預設的倒數計時時間為 5 分鐘。按下 [VIEW]，您即可調整時間。

 **提示** 按下 [START]，您即可暫停／繼續倒數。

 **注释** 當活動記錄功能正在運作時，並無倒數計時器的選項。

### 3.8. 畫面

您的 Suunto Traverse 本身即具備了幾種不同的功能，例如：指南針（見 3.6. 指南針）和碼錶（見 3.23. 碼錶）。這些都以畫面稱之，按下 [NEXT] 即可看到。有一些是永久設定，另外有一些則可依據您自己的喜好顯示或隱藏。

若要顯示／隱藏畫面時：

1. 按下 [START]，即可進入開始功能表。
2. 捲動至 **DISPLAYSDISPLAYS** (畫面)，按 [LIGHT]，然後按下 [NEXT]。
3. 在畫面列表中，利用 [START] 或 [LIGHT] 捲動至任何功能，然後按下 [NEXT]，以撥動的方式將之開啟／關閉。若有需要，請按下 [NEXT]，即可退出畫面功能表。

您的運動模式（見 3.22. 運動模式）也有多個畫面可供自訂，可在記錄活動時檢視不同的資訊。



### 3.8.1. 調整畫面對比度

可於手錶設定中增加或降低 Suunto Traverse 的顯示對比。

調整顯示對比：

1. 按住 [NEXT] ，以進入選項功能表。
2. 按下 [NEXT] ，以進入 **GENERAL**GENERAL（一般）設定。
3. 按下 [NEXT] ，以進入 **Tones/display**Tones/display（音調／顯示）。
4. 捲動至 **Display contrast**Display contrast（畫面對比度），使用 [LIGHT] ，然後按下 [NEXT] 進入。
5. 可使用 [START] 以增加對比度，或使用 [LIGHT] 以降低對比。
6. 按住 [下一個] ，即可退出。

### 3.8.2. 反轉顯示顏色


透過錶內的設定，可將畫面在暗色和亮色之間進行切換。

若要在手錶設定中反轉顯示時：

1. 按住 [NEXT] ，以進入選項功能表。
2. 按下 [NEXT] ，以進入 **GENERAL**GENERAL（一般）設定。
3. 按下 [NEXT] ，以進入 **Tones/display**Tones/display（音調／顯示）。
4. 捲動至 **Invert display**Invert display（反轉顯示），使用 [START] ，然後按下 [NEXT] 以進行反轉。

## 3.9. FusedAlti

FusedAlti™ 提供組合了 GPS 和氣壓高度的高度讀數。它可以最大程度降低臨時誤差和偏移誤差對最終高度讀數的影響。

 **注釋** 在使用 GPS 和導航期間，於預設情況下，會使用 *FusedAlti* 測量高度。當 GPS 處於關閉狀態時，會使用氣壓感應器測量高度。

如果您不想在測量高度時使用 FusedAlti，則請以高度或海平面壓力設定您的參考值。

您可以利用選項功能表的 **ALTI-BARO**ALTI-BARO（高度-氣壓）» **Reference**Reference（參考）» 啟用 FusedAlti，用以搜尋新的參考值 **FusedAlti**。

在良好條件下，FusedAlti 需要 4 到 -12 分鐘才能找到參考值。在此期間，Suunto Traverse 會在讀數前以「~」顯示氣壓高度，表示高度可能不正確。

## 3.10. 找尋回路

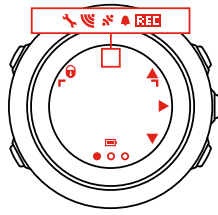
在您使用 GPS 的情況下，Suunto Traverse 會自動儲存紀錄的起點。透過找尋回路，Suunto Traverse 會引導您直接回到起點（或回到建立 GPS 定位的地點）。

若要找尋回路：

1. 按住 [NEXT] ，以存取選項功能表。
2. 按下 [NEXT] ，以選取 **NAVIGATION**NAVIGATION（導航）。
3. 捲動至**查找回程** Find back（回頭找），使用 [START] ，然後按下 [NEXT] 以進行選取。


在麵包屑畫面內以其中一個視圖顯示導航指引。

### 3.11. 圖示




您會在 Suunto Traverse 中看到以下圖示：

	鬧鈴
	高度計
	氣壓計
	電池
	Bluetooth
	按鈕鎖定
	按鈕按壓指示燈
	目前螢幕
	降低／減少
	手電筒
	GPS 訊號強度
	心率
	最高點
	來電
	最低點
	訊息／通知
	未接來電
	下一個／確認
	配對
	設定
	運動模式
	暴風雨

	日出
	日落
	升高／增加

## POI 圖示

Suunto Traverse 中提供下列 POI 圖示：

	開始
	建築物／住宅
	營地／露營
	汽車／停車場
	洞穴
	十字路口
	緊急
	完
	食物／餐廳／咖啡館
	森林
	地理寶藏
	Info (資訊)
	住宿／宿舍／旅館
	草地
	高山／山丘／山谷／懸崖
	馬路／小徑
	岩石
	視野
	水／瀑布／河／湖／海岸
	中途點

## 3.12. 日誌簿

日誌簿會儲存已記錄活動之日誌。日誌數量上限與單一日誌的時間長度上限，取決於每項活動所記錄的資料量。舉例來說，GPS 準確度（請參閱 3.15.3. *GPS 準確度和節電*）會直接影響可儲存的日誌數量與日誌時間長度。

您可以在停止記錄後立即檢視活動的日誌摘要，或透過開始功能表下的 **日誌** 進行檢視。

日誌摘要所顯示的資料是動態的：會隨著運動模式以及您是否使用心率偵測帶或 GPS 等因素而變動。於預設情況下，所有日誌皆至少包含下列資訊：

- 運動模式名稱
- 時間
- 日期
- 持續時間
- 圈數

若日誌包含 GPS 數據，則

 **提示** 您可在 *Suunto* 應用程式中深入瞭解有關您已記錄活動資料的細節資訊。

若要在停止記錄後檢視日誌摘要時：

1. 按住 [START]，以停止並儲存記錄。
2. 按下 [NEXT]，即可檢視日誌摘要。

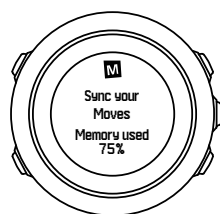
您也可以檢視日誌簿中所有已記錄的部分（日誌）之摘要。日誌簿是根據日期和時間列出已記錄的部分。

若要檢視日誌簿中的日誌摘要：

1. 按下 [START]，以進入開始功能表。
2. 使用 [LIGHT] 捲動至 **日誌**，然後使用 [NEXT] 進入。
3. 使用 [START] 或 [LIGHT] 捲動至日誌，然後使用 [NEXT] 選取日誌。
4. 使用 [NEXT] 瀏覽日誌的摘要視圖。

## 3.13. 記憶體餘量指示器

如果未與 *Suunto* 應用程式同步的日誌簿內容超過 50%，則在進入日誌時 *Suunto Traverse* 將出現提示。



當未同步的記憶體已滿且 *Suunto Traverse* 開始覆蓋早前的記錄時，將不會顯示提示。


## 3.14. Movescount

您可透過 Movescount 自訂您的手錶以滿足您的需求。

首先安裝 SuuntoLink：

1. 前往 [www.suunto.com/suuntolink](http://www.suunto.com/suuntolink)。

2. 下載、安裝並開啟最新版本的 SuuntoLink。
3. 按照說明建立您的 Movescount 帳戶。
4. 前往 [www.movescount.com](http://www.movescount.com) 並登入。

 **注釋** 將 Suunto Traverse 首次連接到 Movescount 時，手錶設定將從手錶傳輸到您的 Movescount 帳戶。下次將 Suunto Traverse 連線至您的 Movescount 帳戶時，將會自動同步處理您在 Movescount 與手錶中所作的設定和運動模式變更。

## 3.15. 使用 GPS 導航

Suunto Traverse 使用全球定位系統 (GPS) 確定您目前的位置。GPS 包括一系列在 20,000 km 高度、以 4 km/s 的速度繞地球旋轉的衛星。


Suunto Traverse 中的內建 GPS 接收器，是針對手腕使用做最佳化設計，並可接受極寬角度資料。

### 3.15.1. 取得 GPS 訊號

當選擇一個帶有 GPS 功能的運動模式後，Suunto Traverse 將自動啟用 GPS，以確定您的位置或開始導航。



 **注釋** 於首次啟用 GPS 或長時間未使用 GPS 時，要取得 GPS 定位可能需要比平時多一點時間。以後啟用 GPS 就會快一些。

 **提示** 為了儘量縮短 GPS 啟動時間，請握住手錶，穩定朝上，並確保您處於空曠地區，天空晴朗無雲。

 **提示** 定期將您的 Suunto Traverse 與 Suunto Movescount 同步，以取得最新的衛星軌道資料。如此可減少獲得 GPS 修正所需的時間，並可改善追蹤的準確度。

## 疑難排解：沒有 GPS 訊號

- 若要取得最佳訊號，請將手錶的 GPS 部分指向上方。在空曠的地點、晴朗無雲的天空下，訊號最為清晰。
- 在帳篷及其他較薄覆蓋物中，GPS 接收器通常運作良好。然而，物件、建築物、茂密植被或多雲天氣，都會使 GPS 訊號的接收品質降低。
- GPS 訊號無法穿透任何堅固的建築或水域。因此，在建築物、洞穴或在水面下時，請勿嘗試啟用 GPS。

### 3.15.2. GPS 網格和位置格式

網格是地圖上的縱橫線，用以定義地圖上使用的座標系統。

位置格式是用於指定 GPS 接收器位置在手錶上的顯示方式。所有格式都指示同一個位置，只是表示方式不同。您可利用手錶設定的選項功能表下的 **GENERALGENERAL**（一般）» **FormatsFormats**（格式）» **座標格式** Position format（位置格式）變更位置格式。

您可以從以下網格選取格式：

- 經緯度是最常用的網格，它有三種不同的格式：
  - WGS84 Hd.d°
  - WGS84 Hd°m.m'
  - WGS84 Hd°m's.s
- **UTM** Universal Transverse Mercator（世界橫麥卡托）可顯示二維水平位置。
- **MGRS** Military Grid Reference System（軍用方格坐標制）是 UTM 的擴展版，包括網格區域指示符、100,000 米方格代號和用數字表示的位置。

Suunto Traverse 亦支援下列位置網格：

- **British (BNG)**（英國 (BNG)）
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)**（芬蘭 (ETRS-TM35FIN)）
- **Finnish (KKJ)**（芬蘭 (KKJ)）
- **Irish (IG)**（愛爾蘭 (IG)）
- **Swedish (RT90)**（瑞典 (RT90)）
- **Swiss (CH1903)**（瑞士 (CH1903)）
- **UTM NAD27 Alaska**（UTM NAD27 阿拉斯加）
- **UTM NAD27 Conus**（UTM NAD27 美國大陸）
- **UTM NAD83**
- **(NZTM2000)** New Zealand（紐西蘭）

 **注釋** 某些網格無法在北緯 84° 以北和南緯 80° 以南的地區內使用，或在它們預計使用的國家或地區以外的地方使用。

### 3.15.3. GPS 準確度和節電

在自訂運動模式時，您可以在中使用 GPS 準確度設定定義 GPS 修正的時間間隔 Suunto Movescount。時間間隔越短，記錄時的準確度就越高。

藉由增加時間間隔和降低準確度，可以延長電池續航力。

GPS 準確度的選項包括：

- **最佳** Best（最佳）：~ 1 秒定位時間間隔，功耗最大
- **良好** Good（良好）：~ 5 秒定位時間間隔，功耗適中
- **普通** OK（尚可）：~ 60 秒定位時間間隔，功耗最低
- **關閉** Off（關閉）：不使用 GPS 定位

只能在記錄和導航過程中視需要調整運動模式預定的 GPS 準確度。舉例而言，如果您注意到電量過低時，您可以調整設定，以延長電池壽命。

可以利用開始功能表的 **NAVIGATIONNAVIGATION**（導航）» **設定** Settings（設定）» **GPS 準確度** GPS accuracy（GPS 準確度）調整 GPS 的準確度。

### 3.15.4. GPS 和 GLONASS


Suunto Traverse 是透過全球導航衛星系統（GNSS）判定您的位置。GNSS 可以同時採用來自 GPS 和 GLONASS 衛星的訊號。

您的手錶是預設成只會搜尋 GPS 訊號。遇到某些情況以及在世界上某些地點，使用 GLONASS 訊號已經可改善定位準確度。但是，請記住：使用 GLONASS 消耗的電池量會高於僅使用 GPS。

您可隨時啟用或停用 GLONASS，即使在記錄活動時。

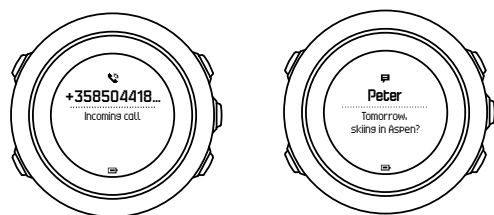
想要啟用或停用 GLONASS 時：

1. 按住 [NEXT] 進入功能選單。
2. 轉至 **NAVIGATION**NAVIGATION（導航），利用 [START]，然後輸入 [NEXT]。
3. 轉至 **設定** Settings（設定），利用 [LIGHT]，然後選取 [NEXT]。
4. 轉至 **GNSS**（GNSS），利用 [START]，然後選取 [NEXT]。
5. 選擇 **GPS & GLONASS**（GPS & GLONASS），啟用 GLONASS。若已經處於使用中狀態，選擇 **GPS**（GPS），即可停用 GLONASS。
6. 按住 [NEXT] 退出。

 **注釋** 僅在 GPS 的準確度設定在最佳時才能使用 GLONASS。（請參閱 3.15.3. GPS 準確度和節電）。

## 3.16. 通知

如果您已經將您的 Suunto Traverse 和 Suunto Movescount App（見 *Suunto 應用程式*）配對，您就可以利用手錶接聽電話、傳訊息及接收推播通知。



若要在手錶上接收通知時：

1. 按住 [下一個]，進入選項功能表。
2. 按下 [LIGHT]，捲動至 **CONNECTIVITY**CONNECTIVITY（連線狀態），然後按下 [NEXT]。
3. 按下 [LIGHT]，捲動至**通知** Notifications（通知）。
4. 使用 [LIGHT] 撥動開啟／關閉。
5. 按住 [NEXT]，即可退出。

於通知開啟時，您的 Suunto Traverse 會發出警示音（見 3.27. 音調與震動），並在每一項新事件的時間畫面底排顯示通知圖示。

若要在手錶上檢視通知時：

1. 按下 [開始]，進入開始功能表。
2. 捲動至 **NOTIFICATIONS** Notifications（關閉通知），使用 [START]，然後按下 [NEXT]。
3. 使用 [START] 或 [LIGHT]，捲動過各項通知。

最多可列出 10 則通知。在您將手機中的通知清除前，通知都會保留在手錶內。但超過一天以上的通知會隱藏而無法在手錶上檢視。

## 3.17. 記錄活動

於外出時，可使用運動模式（見 3.22. *運動模式*）記錄所從事的活動並檢視各種資訊。

剛從包裝盒取出時，Suunto Traverse 只有一種運動模式健行。按下 [START]，即可開始記錄，然後按下 [NEXT]，即可進入 **RECORDRECORD**（記錄）。

當手錶內只有一種運動模式時，記錄的功能就會自動開始。如果您新增其他運動模式，則需要選取您想要使用的運動模式，然後按下 [NEXT]，即可開始記錄。

 **提示** 您也可以按住 [START]，以快速開始記錄。

### 3.18. 配對心率感應器

視心率（HR）感應器的類別而定，配對程序可能不同。在繼續下一步之前，請先參閱與 Suunto Traverse 配對的裝置使用者指南。

配對心率感應器：

1. 啟用心率感應器。
2. 按住 [下一個]，以進入選項功能表。
3. 捲動至 **CONNECTIVITYCONNECTIVITY**（連線狀態），使用 [指示燈]，然後按下 [下一個] 進行選取。
4. 再次按下 [NEXT]，進入 **配對 Pair**（配對）。
5. 捲動至 **心率偵測帶 HR belt**（HR 帶），使用 [LIGHT]，然後按下 [NEXT]。
6. 將 Suunto Traverse 靠近要配對的裝置，並等待 Suunto Traverse 通知配對已完成。

### 3.19. 景點

Suunto Traverse 內含 GPS 導航功能，可讓您導航到已儲存為景點（POI）的預先定義目的地。

 **注釋** 於記錄活動時，您也可以開始導航至一個 POI（見 3.17. 記錄活動）。

若要導航至 POI 時：

1. 按下 [開始]，以進入開始功能表。
2. 捲動至 **NAVIGATIONNAVIGATION**（導航），使用 [開始]，然後按下 [下一個]。
3. 捲動至 **POIs (Points of interest)**（POI, Points of interest（景點）），使用 [LIGHT]，然後按下 [下一步]。
4. 使用 [START] 或 [LIGHT]，捲動至您想要導航的 POI，並按下 [NEXT] 以進行選取。
5. 再次按下 [NEXT]，即可選取 **導航 NAVIGATION**（導航）。如果是首次使用指南針，您需先校準指南針（見 3.6.1. 校準指南針）。於啟用指南針後，手錶會開始搜尋 GPS 訊號。會記錄所有的導航。如果您的手錶有超過一種的運動模式，則會提醒您要選取一個。
6. 開始導航至 POI。

手錶顯示麵包屑畫面，以顯示您的位置以及 POI 的位置。

按下 [VIEW]，您即可存取其他指引：

- 至 POI 的直線距離和方向
- 至 POI 的距離以及根據您目前的速度預估的路線時間，
- 您目前的高度和 POI 的高度差異。

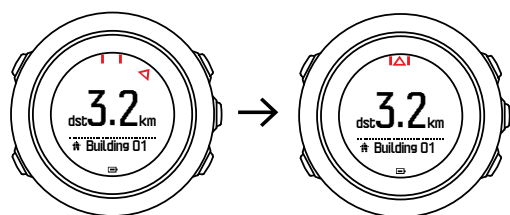




當靜止不動或緩慢移動（小於 4 km/h）時，手錶將依指南針的方位，向您顯示前往景點的方向（若是在導覽路線，則會顯示中途點）。

當移動（大於 4 km/h）時，手錶將依 GPS 向您顯示前往景點的方向（若是在導覽路線，則會顯示中途點）。

前往目標的方向（或方位）會以空心的三角形顯示。您旅行的方向（或指向）是以螢幕上方的多條實線指示。調整這兩者，即可確保您正朝著正確的方向前進。




### 3.19.1. 查看您的位置

Suunto Traverse 允許您使用 GPS 查看您的當前位置座標。

若要查看您的位置：

1. 按下 [START]，即可進入開始功能表。
2. 捲動至 **NAVIGATION**（導航），使用 [START]，然後按下 [NEXT]。
3. 捲動至 **Location**（位置），使用 [LIGHT]，然後按下 [NEXT]。
4. 按下 [NEXT]，以選取 **Current**（目前）。
5. 手錶開始搜尋 GPS 訊號，並在取得訊號後顯示 **GPS found**（找到 GPS）。隨後，您的當前位置座標將顯示在螢幕上。

 **提示** 您也可以在此記錄活動進行時，按住 [NEXT]，存取選項功能表內的 **NAVIGATION**（導航）或在麵包屑畫面時按住 [START]，以查看您的位置。

### 3.19.2. 新增 POI

Suunto Traverse 允許您將目前的位置儲存為 POI 或將一個位置定義為 POI。

您最多可在手錶中儲存 250 個 POI。

當新增一個 POI 時，請從預先定義的清單中選取 POI 類型（圖示）和 POI 名稱。

想要儲存 POI 時：

1. 按下 [START]，以進入開始功能表。
2. 使用 [START] 捲動至 **NAVIGATION**，然後按下 [NEXT]。
3. 使用 [LIGHT] 捲動至 **Location**，然後按下 [NEXT]。
4. 選取 **Current** 或選取 **Define** 以手動變更經緯度。
5. 按下 [START]，即可儲存位置。
6. 為該位置選取合適的名稱。使用 [START] 或 [LIGHT]，以捲動名稱選項。使用 [NEXT] 選取一個名稱。

7. 按下 [START] ，即可儲存 POI 。

 **提示** 按住 [VIEW] ，您即可快速地将您目前的位置儲存成 POI 。可以从任何画面这么做。

### 3.19.3. 删除 POI ( 景点 )

您可直接在手錶上删除 POI ( 景点 ) 。

若要删除 POI ：

1. 按下 [START] ，以進入開始功能表。
2. 使用 [START] 捲動至 **NAVIGATION** ，然後按下 [NEXT] 。
3. 使用 [LIGHT] 捲動至 **POIs (Points of interest)** ，然後按下 [NEXT] 。
4. 使用 [START] 或 [LIGHT] 捲動至您想刪除的 POI ，然後按 [NEXT] 進行選取。
5. 使用 [START] 捲動至 **刪除** ，然後按下 [NEXT] 。
6. 按下 [START] 以確認。

## 3.20. 路線

您可在 Movescount 中建立路線，或匯入其他服務建立的路線。

若要新增路線時：

1. 前往 [www.movescount.com](http://www.movescount.com) 並登入。
  2. 使用 Suuntolink 和隨附的 USB 纜線將您的 Suunto Traverse 與 Movescount 同步。
- 也可透過 Movescount 刪除路線。

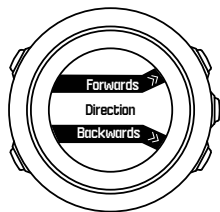
### 3.20.1. Navigating a route

You can navigate a route you have transferred to your Suunto Traverse from Movescount (see 3.20 Routes) or from a log in your logbook with GPS data. You get a preview of the route based on the route list or logbook selection.

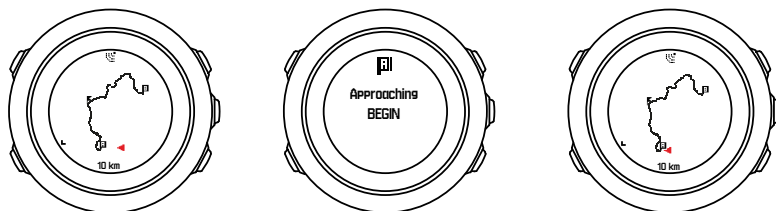
If you are using the compass for the first time, you need to calibrate it (see 3.6.1. *Calibrating compass*). After activating the compass, the watch will begin searching for a GPS signal. After the watch acquires a GPS signal, you can begin to navigate a route.

To navigate a route:


1. Press [START] to enter the start menu.
2. Scroll to **NAVIGATION** with [START] and press [NEXT] .
3. Scroll to **Routes** or **NAVIGATION** and press [NEXT] to enter .
4. Scroll to the route you want to navigate with [START] or [LIGHT] and press [NEXT] .
5. Press [NEXT] to select **Navigate**. All navigating is recorded. If you watch has more than one sport mode, you are prompted to select one.
6. Select **Forwards** or **Backwards** to chose the direction you want to navigate (from the first waypoint or the last).



7. Start navigating. The watch informs you when you are approaching the beginning of the route.



8. The watch informs you when you have arrived at your destination.

 **提示** You can also start navigating while recording an activity (see 3.17. Recording activities).

### 3.20.2. 導航時

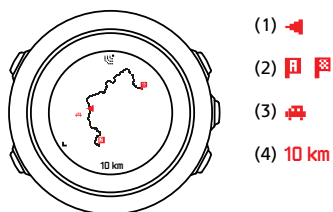
導航時，按下 [VIEW]，即可轉至下列視圖：

- 顯示整條路線的完整軌跡視圖
- 路線的放大視圖：於預設情況下，放大視圖是採用 100 公尺／0.1 英哩的比例，如果您遠離路線，也可以採用更大的比例。

## 軌跡視圖

完整軌跡視圖會向您顯示以下資訊：

- (1) 箭頭，指出您的位置並指向您的前進方向。
- (2) 路線的起點和終點
- (3) 最靠近的景點顯示為一個圖示。
- (4) 軌跡視圖的比例



 **注释** 在完整軌跡視圖中，正北方向始終朝上。

## 地圖方位

您可以利用選項功能表的 **NAVIGATION** (導航) » **設定 Settings** (設定) » **MapMap** (地圖) » **Orientation** (方位)，以調整地圖的方位。

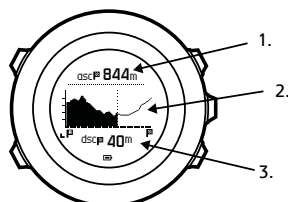
- **Heading up** (前方朝上)：以前方朝上的方式顯示放大地圖。

- **North up**North up（北方朝上）：以正北朝上的方式顯示放大地圖。

## 爬升過程檢視內容

在爬升過程檢視內容中，會顯示以下的資訊：

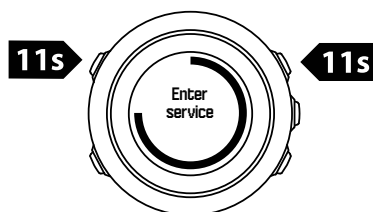
1. 剩餘爬升量
2. 即時的海拔變化過程圖
3. 持續下降



如果您大幅偏離路徑軌道，即無法更新路徑圖。相反地，會在圖的下方顯示文字 **偏離路線** Off route（偏離路徑）。您需要回到軌道上才能準確地加總計算。


## 3.21. 服務功能表

若要存取服務功能表，請同時按住 [BACK LAP] 和 [START]，直到手錶進入服務功能表。




服務功能表包含下列項目：

- **資訊站** Info（資訊）：
  - **Air pressure**Air pressure（氣壓）：顯示目前的絕對氣壓和溫度。
  - **Version**Version（版本）：顯示目前的軟體和硬體版本。
  - **BLE**：顯示目前的 Bluetooth Smart 版本。
- **螢幕** Display（畫面）：
  - **LCD test**LCD test（LCD 測試）：可讓您測試 LCD 是否能正常運作。
- **ACTION**ACTION（操作）：
  - **關機**Power off（關機）：可讓您將手錶進入深度休眠狀態。
  - **GPS reset**GPS reset（GPS 重設）：可讓您重設 GPS。

 **注释** **關機**Power off（關機）為一種低耗電狀態。遵照正常啟動程序以叫醒裝置。除了時間和日期以外，其他所有設定皆維持不變。僅能透過啟動精靈確認。

 **注释** 當手錶靜止時間超過 10 分鐘，即會切換到省電模式。若移動手錶，即可重新啟用手錶。

 **注释** 在更新期間，服務功能表內容會隨時變更，恕不另行通知。

## 重設 GPS

在 GPS 設備找不到訊號的情況下，您可以在服務功能表中重設 GPS 資料。

重設 GPS：

1. 請在服務功能表中，捲動至 **ACTION**（操作），使用 [LIGHT]，然後按下 [NEXT] 即可進入。
2. 按下 [LIGHT] 以捲動至 **GPS reset**（GPS 重設），然後按下 [NEXT] 即可進入。
3. 按下 [START] 確認 GPS 重設，或按下 [LIGHT] 以取消。



**注释** 重設 GPS 即可重設 GPS 的資料以及羅盤校正。不會移除已儲存的日誌。

## 3.22. 運動模式

運動模式可供您自訂記錄活動的方式。根據運動模式的不同，於記錄時顯示在畫面上的資訊也各有不同。Suunto Traverse 預設的運動模式是健行。

您可在 Suunto Movescount 中建立自訂運動模式，編輯預先定義的運動模式、刪除運動模式，或將其隱藏而不出現在您的 **RECORD**（記錄）功能表上（請參閱 3.17. 記錄活動）。

每種自訂的運動模式可包含至多四個畫面。您可以從完整的選項清單上選擇要在各畫面上顯示哪些資料。

您可以將在 Movescount 內所建立的最多五種運動模式傳輸至您的 Suunto Traverse。

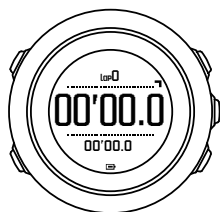
## 3.23. 碼錶

可以從開始功能表開啟或關閉碼錶的顯示。

若要啟用碼錶時：

1. 按下 [開始]，以進入開始功能表。
2. 捲動至 **DISPLAYS**（畫面），使用 [指示燈]，然後按下 [下一個]。
3. 捲動至 **碼錶** Stopwatch（碼錶），使用 [LIGHT]，然後按下 [NEXT]。

啟用時，可按下 [NEXT] 以存取計時器，直到計時器出現為止。



**注释** 於記錄活動時，看不到碼錶。

若要使用碼錶時：

1. 在啟用的碼錶畫面中，按下 [START]，以開始測量時間。
2. 按下 [Back Lap] 以記錄一圈，或按下 [START] 以暫停碼錶。要查看各圈的時間時，請在碼錶處於暫停狀態時按下 [Back Lap]。
3. 按下 [START] 繼續。
4. 若要重設時間時，請在碼錶處於暫停狀態時按住 [START]。

當碼錶正在運行時，您可以：

- 按下 [VIEW]，以切換顯示於畫面底行的時間和各圈的時間。
- 使用 [NEXT]，以切換至時間畫面。
- 按住 [NEXT]，以進入選項功能表。

如果不想再看到碼錶螢幕，請停用碼錶。

若要隱藏碼錶時：

1. 按下 [開始]，以進入開始功能表。
2. 捲動至 **DISPLAYS** (畫面)，使用 [指示燈]，然後按下 [下一個]。
3. 捲動至 **End stopwatch** (結束碼錶)，使用 [LIGHT]，然後按下 [NEXT]。

## 3.24. Suunto 應用程式

您可在 Suunto 應用程式中透過分析和共享您的訓練資訊、與夥伴聯絡等功能，進一步豐富您的 Suunto Traverse 體驗。與行動應用程式配對，以在您的 Suunto Traverse 上獲取通知。

若要將手錶與 Suunto 應用程式配對：

1. 除了在中國的幾個熱門應用商店之外，您還可在相容的行動裝置上從 App Store、Google Play 下載並安裝 Suunto 應用程式。
2. 啟動 Suunto 應用程式，如果尚未開啟藍牙，請在此時開啟。
3. 按住手錶上的 [Next] 以進入選項功能表。
4. 使用 [Light Lock] 捲動至 **PAIR**，然後按 [Next 進行選取]
5. 按下 [Next] 以選取 **行動應用程式**。
6. 返回應用程式並輕點螢幕左上角的手錶圖示。當手錶名稱顯示時，輕點 **PAIR**。
7. 在行動裝置上的配對請求欄中輸入手錶螢幕上所顯示的密碼，並輕點 **PAIR** 以完成連接。

 **注释** 一些功能需要透過 Wi-Fi 或行動網路的網際網路連線。可能需要負擔營運商資料連線費用。

### 3.24.1. 與行動 app 同步

如果您已將您的 Suunto Traverse 與 Suunto Movescount App 配對，當 Bluetooth 連線啟動時，設定、運動模式、新的日誌等變更都會依照預設自動與手機同步。當資料同步時，Suunto Traverse 上的藍牙圖示會閃爍。

可在選項功能表中變更預設設定。

若要關閉自動同步時：

1. 按住 [下一個]，以進入選項功能表。
2. 捲動至 **CONNECTIVITY** (連線狀態)，使用 [指示燈]，然後按下 [下一個] 以進行選取。
3. 再次按下 [NEXT] 進入 **MobileApp sync** (行動 app 同步) 設定。
4. 使用 [LIGHT]，以撥動方式關閉，然後按住 [NEXT]，即可退出。

## 手動同步

當自動同步關閉時，您必須手動啟動同步，才能傳送設定或新的日誌。

若要手動同步行動 app 時：

1. 確保 Suunto Movescount App 有在執行，且 Bluetooth 處於開啟狀態。
2. 按住 [下一個]，以進入選項功能表。
3. 捲動至 **CONNECTIVITY**CONNECTIVITY（連線狀態），使用 [指示燈]，然後按下 [下一個] 以進行選取。
4. 按下 [NEXT]，以啟用**立即同步** Sync now（立即同步）。

若您的行動裝置的資料連線已啟用，而且您的 app 也已連接至您的 Suunto Movescount 帳戶，則設定和日誌就會與您的帳戶同步。如果沒有資料連線，則同步會延遲到有連線時才進行。

App 中會列出您的 Suunto Traverse 記錄到的未同步之日誌，但必須與您的 Suunto Movescount 帳戶同步，您才能檢視詳細的日誌資訊。以 app 記錄的活動可立即檢視。



**注釋** 當 Suunto Movescount App 與 Suunto Movescount 同步時，可能適用載體數據連線費用。

## 3.25. Suunto App

Suunto App 允許您進一步自訂您的 Suunto Traverse。請在 Movescount.com 的社群中造訪 Suunto App Zone，以查找可供您使用的各種應用程式，例如各種計時器和計數器。如果找不到您需要的應用程式，您可以利用 Suunto App Designer 建立您自己的應用程式。例如，您可以建立用於計算您的馬拉松預估結果或滑雪路線坡度的應用程式。



**注釋** Movescount 中的 Suunto App 是您可在手錶中使用的應用程式。請不要和 Suunto 應用程式混淆，後者是一款行動應用程式，可用於分析和共享您的訓練資訊、與夥伴聯絡等功能。

若要將 Suunto App 新增到您的 Suunto Traverse：

1. 前往 Movescount 社群中的 **App Zone** 區段瀏覽現有的 Suunto App。如需建立您自己的應用程式，請選取 **App Designer**。
2. 將 Suunto App 新增到一種運動模式。請將您的 Suunto Traverse 連接到您的 Movescount 帳戶，以將 Suunto App 同步到手錶。新增的 Suunto App 將在您運動時顯示其計算結果。



**注釋** 您可以為每種運動模式新增最多五種 Suunto App。

## 3.26. 時間

Suunto Traverse 上的時間螢幕會顯示下列資訊：

- 最上列：日期
- 中間列：時間
- 最下列：使用 [VIEW] 進行變更，以顯示其他資訊，例如，日出／日落、高度和電量。

在選項功能表的 **GENERAL**GENERAL（一般）» **時間/日期** Time/date（時間／日期），您可進行以下設定：

- 兩地時間
- 鬧鈴
- 時間和日期

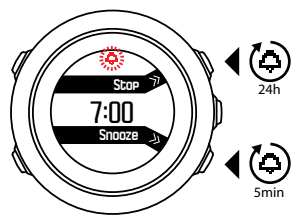
### 3.26.1. 鬧鐘

您可以將 Suunto Traverse 作為鬧鐘使用。利用選項功能表的 **GENERALGENERAL**（一般設定）» **時間/日期** Time/date（時間/日期）» **鬧鐘** Alarm（鬧鈴）開啟/關閉鬧鈴並設定鬧鈴的時間。

當鬧鈴開啓時，鬧鈴的符號將顯示在大多數的螢幕上。

當鬧鈴響起時，您可以：

- 按下 [LIGHT]，使其進入小睡模式。鬧鈴將暫停並每隔 5 分鐘再次響起，直至您將之停止為止。您最多可以設定 12 次小睡，總時間為 1 小時。
- 按下 [START]，即可使其停止。鬧鈴將停止並在第二天的同一時間再次響起，除非您在選項功能表中關閉鬧鈴。



**注釋** 於小睡時，鬧鈴圖示會在時間畫面中閃爍。

### 3.26.2. 時間同步

可透過手機、電腦（Suuntolink）或 GPS 時間更新您的 Suunto Traverse 時間。

當使用 USB 纜線將手錶連接至電腦時，Suuntolink 在預設上會依照電腦時鐘更新您的手錶時間和日期。

## GPS 時間

GPS 時間會糾正您的 Suunto Traverse 與 GPS 時間之間的偏差。GPS 時間會在發現 GPS 修正時（例如：記錄活動或儲存 POI 時）檢查和糾正時間。

原廠設定的 GPS 時間為開啟狀態。您可在 **GENERAL**» **時間/日期** »**時間與日期** 下的選項功能表中將其關閉。

## 日光節約時間

Suunto Traverse 在 GPS 時間開啟時支援日光節約時間（DST）的時間調整。

您可在 **GENERAL**» **時間/日期** »**時間與日期** 下的選項功能表中調整日光節約時間設定。

有三種設定可用：

- **自動** - 根據 GPS 位置所做的自動 DST 調整
- **Winter time** - 始終為冬季時間（無 DST）
- **Summer time** - 始終為夏季時間

## 3.27. 音調與震動

音調和震動的提示用於通知 - 警報和其他重要事件。兩者皆可分別利用選項功能表的 **GENERALGENERAL**（一般）» **Tones/display**Tones/display（音調/顯示）»**音調** Tones（音調）或 **震動** Vibration（震動）以進行調整。



針對各提示類型，您有下列選項可挑選：

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

## 3.28. 退回

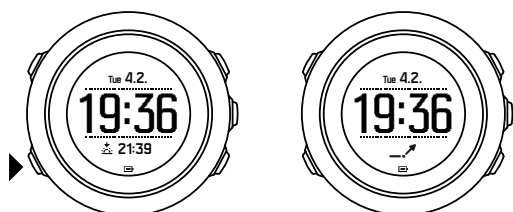
有了 Suunto Traverse，您即可隨時在記錄過程中利用麵包屑畫面協助回溯您的路線。

您也可以使用包含 GPS 資料的記錄活動導航來自日誌簿的軌跡。遵照與 3.20.1. *Navigating a route* 中的相同的程序。捲動至日誌 Logbook (日誌簿) 而非路線 Routes (路線)，然後選取日誌，以開始導航。




## 3.29. 天氣指示功能

除了氣壓計圖示 (請參閱 3.2.4. *使用氣壓計模式*) 以外，Suunto Traverse 有兩個天氣指示器：天氣趨勢和暴風雨警報。

天氣趨勢指示功能是以視圖的形式顯示在時間螢幕上，讓您可以快速查看天氣變化。




天氣趨勢指示功能則包含了兩條線，彼此形成一個箭頭。每一條線代表三小時。當大氣壓力變化高於 2 hPa (0.59 inHg) 的時間超過 3 小時，就會改變箭頭的方向。例如：

	在過去六小時壓力驟降
	壓力原本穩定，但是在過去三小時驟升
	壓力原本驟升，但是在過去三小時驟降

## 豪雨警報

當大氣壓力明顯下降時，通常即代表即將有暴風雨來臨，因此您應該尋找躲避之處。當暴風雨警報啟用時，若在三個小時的間隔時間內壓力下降了 4 hPa / 0.12 inHg 或以上，則 Suunto Traverse 會發出警報音並且暴風雨符號會閃爍。

指南針鬧鈴預設為關閉狀態。您可以利用選項功能表的 GENERALALTI-BARO (高度-氣壓) » **暴風雨警報** Storm alarm (豪風警報) 將之開啟。

 **注釋** 如果您已啟用高度計模式，則暴風警報不會運作。

當暴風雨警報大作時，按下任何按鈕即可使其停止。若未按下按鈕，則警報會每隔五分鐘重複一次。暴風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)。

若於記錄活動時發出暴風警報，即會產生特殊圈數 (稱為「暴風警報」)。


## 4. 保養和支援

### 4.1. 處理指南

請小心處理本元件 - 切勿敲擊或掉落。


在正常情況下，不需要維修手錶。於使用後，請用中性肥皂與清水沖洗，然後小心地使用微濕的軟布或軟皮清理外部。

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

 **提示** 請記得到 [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) 註冊您的 Suunto Traverse，以取得個人化支援。

### 4.2. 抗水

Suunto Traverse 在 100 公尺／330 英尺（等於 10 巴條件下）能抗水。公尺數和實際的潛水深度有關，並於 Suunto 抗水測試中使用水壓進行過測試。也就是說，您在游泳及浮潛時可以帶著這手錶，但是在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。防水性標記係參考靜態空氣／水緊密度耐受性淋浴、沐浴、游泳、池畔潛水和浮潛。

為了保持抗水性，建議：

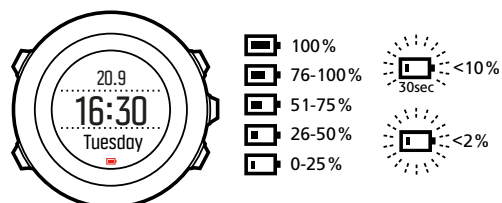
- 切勿於指定用途以外的其他用途使用裝置。
- 若需要維修時，請聯絡經過授權的 Suunto 維修公司、經銷商或零售商。
- 讓裝置遠離灰塵和沙子。
- 切勿嘗試自行打開外殼。
- 避免讓裝置暴露於空氣和水溫快速變化的環境中。
- 於接觸鹹水後，請務必使用淡水清潔裝置。
- 切勿敲打裝置或不慎掉落。

### 4.3. 為電池充電

充一次電後的電池使用時間長度，視 Suunto Traverse 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。

電池圖示表示電池的電量。當電池電量不足 10% 時，電池圖示會閃爍 30 秒時間。當電池電量不足 2% 時，電池圖示會持續閃爍。



當電池電量在記錄過程中掉至極低的水準時，手錶會停止運作並儲存記錄值。手錶還是會顯示時間，但是各按鈕皆無法使用。

使用隨附的 Suunto USB 纜線將電池連接到電腦，或使用 USB 相容的牆壁充電器，為電池充電。若要充滿沒電的電池，需要大約 2 至 3 小時。

 **提示** 您可以在記錄過程中變更 GPS 修正間隔，以節約電池的壽命。見 3.15.3. GPS 準確度和節電。

## 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：~80g (2.8 oz)
- 防水性：100 m (300 ft)
- 玻璃：礦物水晶
- 電力：可重複充電的鋰離子電池
- 電池壽命：~10 - 100 小時，視選擇的 GPS 準確度而定；若 GPS 關閉，則大約是 14 天。

#### 記憶體

- 景點 (POI)：最多 250 個

#### 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

#### 氣壓計

- 顯示範圍：950 至 1060 hPa (28.05 至 31.30 inHg)
- 解析度：1 hPa (0.03 inHg)

#### 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)

#### 溫度計

- 顯示範圍：-20° C 至 +60° C (-4° F 至 +140° F)
- 解析度：1°

#### 計時器

- 解析度：9:59'59 之前為 1 秒，之後為 1 分

## 指南針

- 解析度：1 度 (18 mils)
- 準確度：+/- 5 度

## 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 在此聲明，無線電設備 OW151 符合指令 2014/53/EU 的規定。歐盟符合性聲明的全文刊登於以下網址：[www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity)。

### 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 Traverse、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：US 7,271,774、US 7,324,002、US 13/794,468、US 14/195,670。而且也已提出其他專利申請。

### 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](http://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](http://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

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](http://www.suunto.com) 下載本文件的最新版本。

## 索引

adding.....	25	同步.....	30
adjust settings.....	6	自動模式.....	12
backlight.....	13	位置格式.....	21
brightness.....	13	步驟.....	8
Daylight Saving Time.....	32	使用.....	34
deleting.....	26	保養.....	34
flashlight.....	13	指南針.....	14 , 15
FusedAlti.....	10	按鈕.....	5
GLONASS.....	22	活動.....	23
GNSS.....	22	活動監測器.....	8
GPS.....	21, 22	計時器.....	16
GPS time.....	32	音調.....	32
GPS 訊號.....	21	時間.....	32
GPS 準確度.....	22	校準.....	14
logbook.....	20	氣壓計模式.....	12
memory left indicator.....	20	海平面氣壓值.....	10
mode.....	13	配對.....	24
navigating.....	26	高度計模式.....	12
point of interest (POI)....	25 , 26	高度-氣壓.....	10 , 12
route.....	26	高度參考值.....	10
settings.....	6	高度與氣壓.....	11 , 12
Suunto app.....	30	參考值.....	10 , 11
Suunto Movescount App.....	30	啟動精靈.....	5
time.....	32	景點 (POI) .....	24
waypoints.....	26	運動模式.....	23
小睡.....	32	電池.....	34
反轉顯示.....	17	磁偏角.....	15
天氣.....	33	網格.....	21
天氣趨勢.....	33	暴風雨警報.....	33
心率感應器.....	24	模式.....	11
方位.....	15	震動.....	32
方位鎖定.....	15	導航.....	17 , 24
充電.....	5 , 34	螢幕.....	17
正確讀數.....	10	顯示/隱藏畫面.....	16
目前位置.....	25		





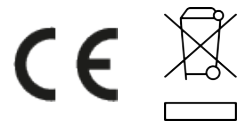
# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

[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 05/2021

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