

SUUNTO CORE

使用者指南

1 安全	5
安全措施類型:	5
安全警告:	5
2 歡迎	7
3 介紹	8
4 入門	9
基本設置	9
模式	9
視圖	10
Menu	11
背光燈	11
按鈕鎖定	11
改變數值	12
5 一般設定	13
5.1 調整腕帶長度	13
5.2 改變單位	13
5.3 變更一般設定	14
5.3.1 按鈕音	14
5.3.2 提示音	14
5.3.3 背光燈	15
5.3.4 語言	15
5.3.5 啟動按鈕鎖定	16
6 使用時間模式	17
6.1 改變時間設定	17
6.1.1 設定時間	18

6.1.2	設定日期	18
6.1.3	設定外地時間	18
6.1.4	設定日出和日落的時間	19
6.2	使用碼錶	19
6.3	使用倒數計時器	20
6.4	設定鬧鈴	21
7	使用 ALTI & BARO 模式	23
7.1	高度計和氣壓計的運作方式	23
7.1.1	獲得正確的讀數	24
7.1.2	獲得錯誤的讀數	24
7.2	設置配置簡檔和參考值	25
7.2.1	與您活動搭配的模式	25
7.2.2	設定模式	25
7.2.3	設定參考值	26
7.3	使用天氣趨勢指示器	26
7.4	啟動暴風警報	27
7.5	使用 altimeter 模式	28
7.5.1	使用高度差測量儀	29
7.5.2	記錄日誌	29
7.6	使用 barometer 模式	31
7.6.1	記錄日誌	32
7.7	使用 automatic 模式	33
7.8	使用 depth meter 模式	33
7.8.1	記錄日誌於 depth meter 模式中	34
8	使用 COMPASS 模式	35

8.1 獲得正確的讀數	35
8.1.1 校準羅盤	35
8.1.2 設定磁偏角值	37
8.2 使用指南針	37
8.2.1 使用儀錶蓋	38
8.2.2 使用方位跟蹤	39
9 使用記憶體	40
9.1 高度計和氣壓計記憶體	40
9.2 察看和鎖定日誌	40
9.2.1 察看日誌	41
9.2.2 鎖定日誌	41
9.3 選擇記錄間隔	42
10 更換電池	43
11 規格	45
11.1 技術資料	45
11.2 商標	46
11.3 版權	46
11.4 CE	46
11.5 專利聲明	47
12 保固	48
保固期限	48
限制和例外	48
Suunto 保固服務的獲得途徑	49
責任限制	49
索引	51

1 安全

安全措施類型：

 警告： - 適用於可能造成嚴重傷害或死亡的程序或情況。

 小心： - 適用於將會造成嚴重傷害或死亡的程序或情況。

 註： - 用來強調重要資訊。

安全警告：

 警告： 請勿用於水肺式潛水活動。

 警告： 我們的產品雖然符合業界標準，但接觸到皮膚時仍會引起過敏反應或皮膚發炎症狀。若發生這種情況，請立即停止使用，並請醫生診治。

 小心： 請勿暴露在急劇的溫度變化中。

 小心： 勿使用任何溶劑。

 小心： 勿使用防蟲劑。

 小心： 請視同電子類廢棄物處理。

 小心：勿碰撞或摔落。

2 歡迎

“70多年來 Suunto 為那些有需要的人們提供了精確、可靠的資訊。我們的儀器幫助用戶更加高效地實現自身目標並享受更多運動體驗。我們的產品對於用戶而言往往極為重要。因此，Suunto 以保持公司產品的最高品質標準為傲。”

Suunto 創建於 1936 年，是精密指南針、潛水電腦表和腕上高度計的世界領先者。戶外儀器以其卓絕的設計、精確性和可靠性贏得了各大洲登山員、潛水者和探險家的一致信賴。1987 年，Suunto 開創了首款潛水電腦錶，又於 1998 年推出了首款 ABC 腕上電腦。Suunto 的高度計、運動健身器和 GPS 設備採用最先進的科技成就，始終是當今戶外專家的首選。要瞭解更多有關 Suunto 戶外儀器及其使用者的資訊，請駕臨 www.suunto.com。

3 介紹

Suunto Core 是專門為您這樣喜愛爬山，健行，潛水和其他各種戶外娛樂活動和極限運動的人士設計的。不管您最喜愛的是什麼戶外活動，Suunto Core 都會使您從中得到最大的享受。

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

這本使用者手冊說明了 Suunto Core 的特點，如何使用這些功能，以及操作的方法。另外，我們還加入了您可在實際生活中應用的例子。

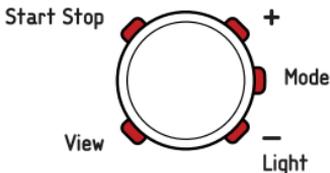
每一篇主要章節都說明了一種模式及其視圖。同時它還為您提供這些視圖的設置和使用的資訊。

Suunto Core 可以顯示時間、氣壓和高度。每一種顯示都提供額外資訊，這樣您就可以最大程度地享受您鍾愛的戶外活動。

4 入門

基本設置

按任意鍵可以將您的 Suunto Core 啟動。然後儀器會提示您設定語言、單位（英制或公制）、時間和日期。使用右上方的 [+] 按鈕和右下方的 [- Light] 按鈕改變設定。按右邊中間的 [Mode] 按鈕確認並移動到下一個菜單選項。任何時候都可以按左下方的 [View] 按鈕回到上一層的菜單選項。根據您的需要設置完成以後，您可以開始使用 Suunto Core 的基本時間功能。



 註：您需要設置高度計、氣壓計和指南針以獲得正確的讀數。請參考使用者指南中關於這些設置的詳細資訊。

模式

您的 Suunto Core 具有三種模式：TIME， ALTI & BARO 和 COMPASS。《使用者指南》中有對於這些模式的詳細解說。啟動中的模式其名稱旁邊帶有一個長方形的標記。您可以使用產品中間右側的 [Mode] 按鈕在主要模式之間切換。試試看！

TIME ALTI & BARO COMPASS

TIME ALTI & BARO COMPASS

TIME ALTI & BARO COMPASS



視圖

每一種模式都有一套視圖，可以通過 左下方的 [View] 按鈕進行查閱。視圖出現在顯示幕的下半部分。視圖包含選定模式內的輔助資訊，例如：

- 查看 TIME 模式中的補充資訊秒數。一些視圖之間是互動的。

Suunto Core 有四個互動畫面：

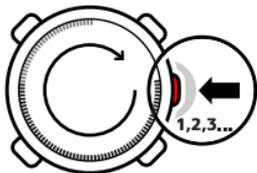
- 碼錶 (TIME 模式)
- 倒數計時器 (TIME 模式)
- 日誌記錄器 (ALTI & BARO 模式)
- 高度差測量儀 (ALTI & BARO 模式)

當互動畫面開啟的時候，您可以使用左上方的 [Start Stop] 按鈕將其啟動、停止和重新啟動，或按住右上方的 [+] 按鈕以重設。從 TIME 模式中進入碼錶，然後嘗試一下吧！



Menu

在 MENU 中您可以改變數值，改變一般設定和單位，或者查看儲存在日誌簿裏的日誌。如果要進入 MENU，可以在 TIME, ALTI & BARO 或 COMPASS 模式下將產品右側中部的 [Mode] 按鈕按住。顯示幕外圍的部分會顯示您的過渡時間。按左上方的 [Start Stop] 按鈕退出 MENU。當 MENU 的退出選項可用的時候，顯示幕上 [Start Stop] 按鈕旁邊會出現一個 “X”。熟悉進入和退出 MENU 的方法！



背光燈

您可以在任何模式中通過按右下方的 [- Light] 啟動背光燈。五秒鐘後背光燈自動消失。如果您希望在 MENU 中使用背光燈，您必須在進入 MENU 之前將其在此 TIME, ALTI & BARO 或 COMPASS 模式中啟動。當您退回某個模式時背光燈會返回到正常狀態。

按鈕鎖定

您可以按住右下方 [-Light] 按鈕啟動或關閉按鈕鎖定。

 註：當按鈕鎖定被啟動後，您可以改變視圖和使用背光燈。

改變數值

您必須在 MENU 中改變設定。如果要進入 MENU，可以在 TIME， ALTI & BARO 或 COMPASS 模式下將中部右側的 [Mode] 按鈕按住。MENU 模式下所做的任何更改都將立即生效。例如，如果您進入 MENU 中的 TIME-DATE，將時間從 12:30 改為 11:30 後退出。時間就會被設定為 11:30。

5 一般設定

在使用您的 Suunto Core之前，最好先根據您的需求設定測量單位和一般設定。可以在 MENU中改變一般設定。

5.1 調整腕帶長度

如果您想要調整金屬腕帶的長度，請到附近的手錶商店中請人將您的腕帶調整到合適的長度。

5.2 改變單位

在 UNITS中選擇測量單位，其中包括：

- TIME :24小時/12小時
- DATE:日.月/月.日
- TEMPERATURE :°C/°F (攝氏/華氏)
- AIR PRESSURE:百帕 (hPa) /英吋汞柱 (inHg)
- ALTITUDE:米/英尺

進入MENU中UNITS:

1. 在TIME, ALTI & BARO 或 COMPASS 模式下按住[Mode]鍵進入 MENU。
2. 使用[- Light]下拉至 UNITS。
3. 從[Mode]中進入。

改變單位:

1. 在 UNITS中，使用 [+] 和 [- Light]滾動選項列表。
2. 從 [Mode]中進入。
3. 用[+] 和 [- Light]改變顯示值，透過 [Mode]確認。
4. 透過 [Start Stop]退出MENU。

5.3 變更一般設定

在 GENERAL 中進行一般設定，其中包括：

- BUTTON TONE:開/關
- BUTTON TONE:開/關
- BACKLIGHT:閃光鍵/任意鍵
- LANGUAGE:英語、法語、西班牙語、德語

進入 MENU中的GENERAL：

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

5.3.1 按鈕音

在 BUTTON TONE 中您可以將按鈕音打開或關閉。每次按下按鈕時都會發出一個按鍵音，以確認操作。

1. 在 GENERAL中，選擇 BUTTON TONE 將按鈕音打開或關閉。
2. 透過 [+] 和 [- Light]切換按鈕音的開關狀態。
3. 透過 [Mode]確認。

5.3.2 提示音

您可以在 TONE GUIDE 中打開和關閉提示音。在下列情況中您會聽到提示音：

- 當您改變設定值時
- 當您設定高度參考值時
- 當您啟動或停止日誌記錄時
- 當您在記錄日誌中標識高度時

- 當您啟動或停止碼錶時
- 當您在使用AUTOMATIC模式，在 ALTIMETER 和 BAROMETER 模式之間切換時。

打開或關閉提示音：

1. 在 GENERAL中選擇 TONE GUIDES。
2. 使用 [+] 和 [- Light]將提示音打開或關閉。

5.3.3 背光燈

在 BACKLIGHT 中你可以轉換兩種不同的光線模式：任意按鈕和燈光按鈕。將背光燈設定為正常使用或夜間使用：

1. 在 GENERAL中，選 BACKLIGHT。
2. 在 LIGHT BUTTON 和 ANY BUTTON 之間用 [+] 和 [- Light]轉換背光燈。

當您選取LIGHT BUTTON 時，若要啟動背光燈，請按 [- Light] 時，若要啟動背光燈，請按 背光燈在 5 秒後自動關閉。如果您希望在 MENU中使用背光燈，您需要在 TIME, ALTI & BARO 或 COMPASS 模式中將其啟動，然後進入 MENU。背光燈會在您退出 MENU之前保持啟動狀態。

當選擇 ANY BUTTON時，您每一次按按鈕時都會啟動背光燈。

5.3.4 語言

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

選擇語言：

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

5.3.5 啟動按鈕鎖定

您可以按住 [-Light] 按鈕來啟動或解除按鈕鎖定。啟動按鈕鎖定後將顯示鎖定符號 。

 註：啟動按鈕鎖定時可更改視圖和使用背光燈。

6 使用時間模式

時間模式可處理時間測量。

TIME ALTI & BARO COMPASS



您可以藉由[檢視]在下列視圖中捲動：

- 日期：目前工作日和日期
- 秒：秒數
- 兩地時間：另一時區的時間
- 日出和日落：某個特定地點的日出和日落時間
- 碼錶：運動計時器
- 倒數計時器：鬧鈴在一段固定時間後響起
- 空白：無其他視圖

 註：位於螢幕面板下方的秒數視圖會在閒置 2 小時後關閉，以節省電池電力。重新進入視圖才會再啟動。

6.1 改變時間設定

您可以在 MENU 中改變時間設定。

進入 MENU 中的時間設定：

1. 按住[Mode]進入 MENU。
2. 用[- Light]下拉至。
3. 從 [Mode]中進入。

6.1.1 設定時間

您可以在 TIME 設定時間。

設定時間：

1. 在 TIME-DATE 中選擇 TIME。
2. 用 [+] 和 [- Light] 改變小時、分鐘和秒的數值。

6.1.2 設定日期

在 DATE 中您可以設定月、日、年。

設定日期：

1. 在 TIME-DATE 中選擇 DATE。
2. 用 [+] 和 [- Light] 改變年、月和日的值。

關於如何改變時間顯示的格式，參見 5.2 小節 改變單位 13 頁。

6.1.3 設定外地時間

在 DUAL TIME 中您可以設定另一個不同時區中的時間。

設定外地時間：

1. 在 TIME-DATE 中選擇 DUAL TIME。
2. 用 [+] 和 [- Light] 改變小時、分鐘、秒的值。

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

可能的真實生活狀況：知道家裏的時間

當您在國外旅行的時候，可以將外地時間設定為家中的時間。主要時間是您當前所在地的時間。這樣您就能隨時知道當地時間又可以迅速查看家中的時間。

6.1.4 設定日出和日落的時間

在 SUNRISE 中您選擇一個參考城市，使 Suunto Core 可以用來為您提供日出和日落的時間。

設定日出和日落的時間：

1. 在 MENU 選擇 SUNRISE。
2. 用 [+] 與 [-Light] 在各個地點之間滑動。
3. 用 [Mode] 選擇一個地點。

 註：如果您希望設定一個列表中沒有的地點的日出和日落時間，您可以選擇另外一個處於相同時區的地點。選擇您所在地北面或者南面最靠近的一個城市。

可能的真實生活狀況：在多倫多附近徒步旅行

您在 Algonquin 步行，這是多倫多北邊的一個巨大的國家公園。您希望知道日落的時間，這樣您就知道什麼時候該開始搭設過夜的帳篷。您選擇“多倫多”作為日出-日落的參考城市。您的 Suunto Core 現在可以告訴您太陽什麼時候下山。

6.2 使用碼錶

碼錶測量時間。它的解析度是 0.1 秒。

若要使用碼錶：

1. 在時間模式中選擇碼錶視圖。
2. 藉由[啟動/停止]啟動、停止和重新啟動碼錶。
3. 按住 [+] 以重設碼錶。

可能的真實生活狀況：為 100 公尺賽跑計時

您的朋友正在接受賽跑訓練，需要知道跑 100 公尺需要多久時間。您可以在他衝出起跑點時立刻按下碼錶。然後在他到達終點時立刻按停碼錶。結果是：11.3 秒。還不錯！

6.3 使用倒數計時器

在COUNTDOWN 中您可以設定倒數計時器，使其從現在開始倒數至零。數到零的時候鬧鈴就會響起。預設值是 5 分鐘。

改變預設的倒數時間：

1. 在MENU中選擇 TIME-DATE。
2. 選擇 COUNTDOWN。
3. 設定分鐘和秒的值（最大 99 分 59 秒）。
4. 以[Mode]確認。

開始倒數：

1. 切換至 TIME 模式。
2. 選擇倒數計時器視圖
3. 以 [Start/Stop]啟動、停止和重新啟動。
4. 按住 [+] 以重新啟動倒數計時器。

可能的真實生活狀況：煮雞蛋

您正在遠足的途中。現在是早上。您醒來以後走出帳篷，開始在營火邊做早飯。今天，您希望將雞蛋煮 8 分鐘。您將雞蛋放到鍋裏，將計數器

設為 8 分鐘，然後等待水開。水開以後，您開始用倒數計時器計時。到 8 分鐘時您的 Suunto Core 發出警報。轉眼間完美的 8 分鐘雞蛋完成了。

6.4 設定鬧鈴

您可以將 Suunto Core 作為鬧鐘使用。

進入並設定鬧鈴：

1. 在 MENU 中選擇 TIME-DATE。
2. 選擇 ALARM。
3. 使用 [+] 和 [- Light] 將鬧鈴打開或關閉。
4. 使用 [Mode] 確認。
5. 使用 [+] 和 [- Light] 設定時間。

當鬧鈴被打開時，鬧鈴標誌  會出現在顯示幕上。

當鬧鈴響起的時候您可以將其關閉或繼續小睡片刻。

如果您選擇 YES 或者什麼也不動，鬧鈴會停止，然後每五分鐘響一次，直到您將它關閉。您可以繼續小睡最多十二次達一個小時。如果您選擇 NO，鬧鈴就會停止，並在隔天的同一時間再次響起。





小貼士：當小睡功能打開時，您可以在 TIME 模式中按住 [View] 將其關閉。

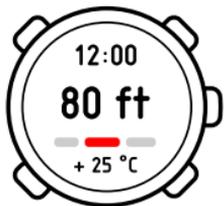
可能的真實生活狀況：清晨叫醒

您希望明天早上早起。您在睡覺之前將 Suunto Core 鬧鈴設在 6:30。隔天早上 6:30 鬧鐘把您叫醒，但是您還想繼續睡五分鐘。在儀器詢問您是否希望繼續小睡片刻時，您選擇 YES。五分鐘以後鬧鈴再次響起。這次，您起了床，並興高采烈地開始為旅行做準備。多睡五分鐘的效果是多麼的不同啊！

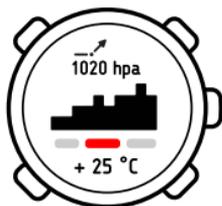
7 使用 ALTI & BARO 模式

在 ALTI & BARO 模式中您可以查看目前高度，大氣壓和潛水深度。它可以提供四種模式：AUTOMATIC， ALTIMETER， BAROMETER 和 DEPTH METER。在 ALTI & BARO 您可依據啟動的不同模式查閱不同視圖。

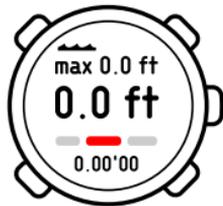
TIME **ALTI & BARO** COMPASS



TIME **ALTI & BARO** COMPASS



TIME **ALTI & BARO** COMPASS



7.1 高度計和氣壓計的運作方式

為了從高度計和氣壓計取得正確的讀數，瞭解 Suunto Core 如何計算高度和海平面氣壓的方法非常重要。

Suunto Core 會持續測量絕對氣壓。根據測量值和參考值即可計算高度或海平面氣壓。

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

7.1.1 獲得正確的讀數

如果您正在進行的戶外運動需要瞭解大氣壓力，您需要輸入您所在位置的高度參考值。從絕大多數地形圖中可以找到這些資訊。然後您的 Suunto Core 就會顯示正確的讀數了。

為了得到正確的高度值，您必須輸入海平面大氣壓參考值。您所在位置的海平面大氣壓參考值可以在當地報紙的天氣版中找到，也可以從國家天氣服務機構的網站上得到。

不間斷地測量絕對大氣壓

絕對大氣壓 + 高度參考值 = 海平面大氣壓

絕對大氣壓 + 海平面大氣壓參考值 = 高度

當地天氣變化會影響高度值的讀數。如果當地天氣變化頻繁，建議您時常重設當地高度參考值，最好是在旅行開始前，可以獲得高度參考值時重設。如果當地天氣穩定，就不需要設定參考值。

7.1.2 獲得錯誤的讀數

ALTIMETER 模式 + 站立不動 + 天氣變化

如果您的 ALTIMETER 模式在一個固定地點長時間打開，而該地點的天氣發生變化，儀器會顯示錯誤的高度值。

ALTIMETER 模式 + 高度變化 + 天氣變化

如果您的 ALTIMETER 模式處於打開狀態，同時在您上下攀爬的時候天氣頻繁地發生變化，儀器會顯示錯誤的數值。

BAROMETER 模式 + 高度變化

如果 BAROMETER 模式長時間處於打開狀態，同時在您上下攀爬的時候高度發生變化，儀器會認為您站在原地不動，而把高度變化的結果判定維海平面大氣壓變化的結果。從而顯示錯誤的海平面大氣壓讀數。

可能的真實生活狀況：設定高度參考值

今天是您兩天的徒步旅行中的第二天。您想起早上出發的時候忘記將 BAROMETER 模式切換到 ALTIMETER 模式。您知道現在您 Suunto Core 上的高度值是錯誤的。所以，您走到地形圖上面標有高度參考值的位置中離您最近的一個。您相應的調整您 Suunto Core 上面的高度參考值。現在高度計又會恢復了正確的讀數。

7.2 設置配置簡檔和參考值

7.2.1 與您活動搭配的模式

當您的戶外活動中高度發生變化時應選擇 ALTIMETER 模式（例如：在山地中步行）。當您的戶外活動中高度不會發生變化時應選擇 BAROMETER 模式（例如：衝浪、航行）。為了得到正確的讀數，模式必須與活動的類型相搭配。您可以讓 Suunto Core 決定此時何種模式最適合您，或者可以自己選擇一種合適的模式。

7.2.2 設定模式

設定模式：

1. 在 MENU 中選擇 ALTI-BARO。
2. 選擇 PROFILE。
3. 選擇一個合適的模式。

或者您也可以在 ALTI & BARO 模式中將 [View] 按住，設定模式。

7.2.3 設定參考值

設定參考值：

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

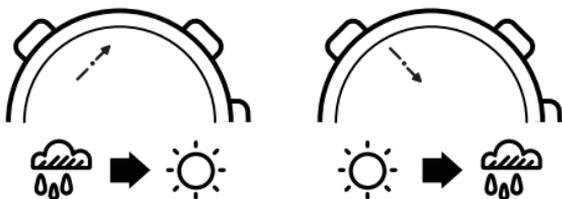


可能的真實生活狀況：修正您所在的高度值

您在步行中見到當前高度的標誌時休息了一會。您察看 Suunto Core 的高度值，發現兩個數值之間有細微的差別。您在 Suunto Core 上設定高度參考值，使之與標誌上的數值一致。

7.3 使用天氣趨勢指示器

天氣趨勢指示器位於顯示幕的上方。它透過 TIME 和 ALTI & BARO 模式顯示，使您能夠快速地瞭解天氣條件接下來的變化。天氣趨勢指示器由兩條線組成一個箭頭。每條線表示 3 小時的時間。右邊的線表示最後的三個小時。左邊的線表示這 3 個小時之前的 3 個小時。所以這些線條可以表示 9 種不同的氣壓變化趨勢。



3-6小時以前的情況

過去 3 小時的情況

已經劇烈下降 (>2 hPa/3 小時) 正在劇烈下降 (>2 hPa/3hours)



保持穩定

正在劇烈上升 (>2 hPa/3hours)



已經劇烈上升 (>2 hPa/3hours) 正劇烈下降 (>2 hPa/3hours)



 小貼士：如果天氣趨勢指示器顯示氣壓持續上升，則很有可能是好天氣。反之，如果氣壓持續下降，則很有可能是壞天氣。

7.4 啟動暴風警報

暴風警報提示您在三個小時之內氣壓值下降了至少 4 百帕 (hPa)/ 0.12 英寸汞柱 (inHg)。Suunto Core 會啟動警報並且在螢幕上閃爍警報標誌 20 秒。暴風警報只有在啟動 ALTI & BARO 模式中的 BAROMETER 配置模式時才能運作。

啟動暴風警報的方法：

1. 在 MENU 中選擇 ALTI-BARO。

2. 選擇 STORM ALARM。
3. 使用 [+]和[- Light]打開或關閉暴風警報。

可能的真實生活狀況：徒步旅行時意外遭遇暴風雪

您在濃密森林裡徒步旅行時，您的 Suunto Core 啟動了暴風警報。天氣在過去的三個小時之內變壞了—天空變得陰暗。幸好 Suunto Core 提前警告您，因為您必須在可能即將來到的暴雨之前找到躲雨的地方。

7.5 使用 altimeter 模式

ALTIMETER 模式以參考值為基礎計算高度。參考值可以是海平面大氣壓或之前某一個點的高度參考值。當 ALTIMETER 模式被啟動時，顯示幕上顯示的 ALTI 劃有底線。

當 ALTIMETER 模式被啟動時，您可以用 [View] 查閱以下視圖：

- 高度差測量儀：測量到某個特定點的高度差
- 溫度：測量當前溫度
- 日誌記錄：將高度變化記入日誌
- 空：無補充資訊

TIME **ALTI & BARO** COMPASS



7.5.1 使用高度差測量儀

高度變化測量儀顯示您當前位置和一個特定地點之間的高度差。這項功能在登山的時候特別有用，例如在您希望瞭解您攀爬的高度時。

使用高度差測量儀：

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

可能的真實生活狀況：測量登山高度

您馬上要攀登一座高 3,280 英尺 (1000 m) 的山峰。您希望能夠瞭解攀登進度如何，因此開啟 Suunto Core 上的高度差測量儀。開始攀登以後，您不時查看到下一個檢查點的距離。攀登到一定高度後您開始覺得累了。在察看高度之後您發現前面還有很長的一段路。那麼您就該重新計畫下一個檢查點。

7.5.2 記錄日誌

日誌中記錄了從頭到尾發生的所有高度變化。如果您的活動中會發生高度的變化，您可以將高度的變化記錄下來，稍後再查看。

您也可設置高度標識，這樣您就可以查看前一個標識和當前的標識之前的持續時間和上升/下降的高度。您的標識會被儲存在記憶體當中，您可以稍後再查閱。

記錄日誌：

1. 在 ALTI & BARO 模式中選擇日誌記錄視圖。
2. 用 [Start Stop] 啟動，停止或重新啟動該視圖。
3. 當您在記錄日誌的時候，使用 [+] 設定標識。
4. 按住 [+] 進行重設（只有在記錄器停止的時候才可以進行此項操作）。

日誌高度差:通過下列圖示顯示記錄日誌起始點與結束點之間的高度差:

在附加視圖中:

- ▲ 當您的高度在起始點之上時會顯示。
- 當您的高度與起點處相同時會顯示。
- ▼ 當您的高度低於起點時會顯示。
- ▲
≡ 當您查看從日誌開始以來上升的高度時將顯示。
- ▼
≡ 當您查看從日誌開始以來下降的高度時將顯示。

高度的記錄遵照您選擇的記錄間隔。

改變記錄速度:

1. 在MENU中選擇 MEMORY。
2. 選擇 REC INTERVAL。
3. 通過 [+] 和 [- Light]改變記錄速度。

 註: 在您流覽各種記錄速度的時候, 顯示幕的下方會顯示出您所能夠記錄的大致時間長度。根據您在記錄時間中的活動, 實際記錄的時間可能會有變化。

您可以通過MENU (參見 9.2 小節 察看和鎖定日誌 40 頁) 中的 LOGBOOK 查閱日誌歷史記錄, 包括日誌細節。

 小貼士: 當您停止了日誌記錄器以後, 您可以在重設記錄器之前進入日誌簿中查看當前記錄。

可能的真實生活狀況：記錄高度

您現在要開始另一次山地步行。這一次您希望記錄您攀登和下降的高度，以便和上一次相比較。您將 Suunto Core 設置為 ALTIMETER 模式然後在開始步行的時候啟動日誌記錄。步行結束以後您停止並重設日誌記錄。現在，您可以將其與以前的日誌相比較。

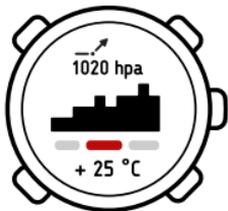
7.6 使用 barometer 模式

BAROMETER 模式顯示當前的海平面大氣壓。這是以給定的參考值和持續測量的絕對氣壓為基礎計算出的。海平面大氣壓的變化在顯示幕的中間以圖形的方式顯示出來。顯示內容是過去 24 小時之內每 30 分鐘測量一次所得的結果。

當 BAROMETER 模式被啟動，字樣 BARO 在顯示幕顯示劃有底線。

當 BAROMETER 模式被啟動後，您可以利用 [View] 查閱以下視圖：

- 溫度：測量當前溫度
- 日誌記錄：將高度變化記入日誌
- 高度參考顯示高度參考值
- 時間：顯示當前時間



 註：如果您將 Suunto Core 戴在手腕上，您需要將它取下來才能獲得準確的溫度讀數，因為您的體溫會影響初始讀數。

在 MENU (參見 9.1 高度計和氣壓計記憶體 40 頁) 中 ALTI-BARO 的記憶體可以察看七天之內的海平面大氣壓變化日誌。

可能的真實生活狀況：使用 BAROMETER 模式

您仍在徒步旅行，越來越疲倦。您決定小睡一會兒並架起帳篷。由於一時半會之間您的高度不會發生變化，您啟動了 BAROMETER 模式。當您醒來以後，您可以察看海平面大氣壓的變化，以知道天氣將會如何變化。

7.6.1 記錄日誌

當您在 ALTIMETER 模式中記錄日誌時，您可以在徒步旅行的中途休息的情況下轉換到 BAROMETER 模式。

記錄日誌將持續地記錄，但不會記錄氣壓的變化。啟動氣壓計模式時，儀器會認為您沒有改變高度，所以不會記錄任何高度變化。所以在這段時間之內高度日誌會保持不變。關於日誌記錄的詳細使用資訊，參見 7.5.2 小節 記錄日誌 29 頁。

您可以在 BAROMETER 模式中啟動、停止和重新設定高度測量。

可能的真實生活狀況：在 BAROMETER 模式中記錄日誌。

您在徒步旅行的時候記錄高度變化，然後決定好好休息一會。您切換到 BAROMETER 模式。由於一直在記錄高度，但是沒有發生高度變化，您進入日誌記錄中查看 BAROMETER 模式同時停止記錄高度。

7.7 使用 automatic 模式

AUTOMATIC 模式根據您的動作在 ALTIMETER 和 BAROMETER 模式之間切換。根據所啟動的模式，您可以用[View]查閱 ALTIMETER 或 BAROMETER 模式視圖。

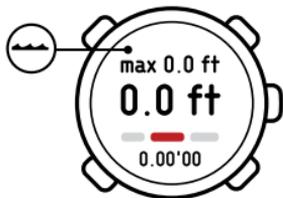
When 儀器正在移動時 ALTIMETER 模式即啟動。當儀器保持不動的時候 BAROMETER 模式即啟動。

 註：不應該一直啟動AUTOMATIC 模式。有些活動要求 BAROMETER 模式隨時處於啟動狀態，即便您正在移動狀態（例如衝浪）。也就是說，在有些情況下您需要手動選擇一個合適的模式。

7.8 使用 depth meter 模式

在潛水的時候您可以使用 DEPTH METER 模式。它顯示您當前的深度和您下潛到達的最大深度。該儀器能負荷的最大深度是 32.8 英尺 (10m)。當 DEPTH METER 模式被啟動時，在顯示幕的左上方出現一個波浪形的圖示。當 BAROMETER 模式被啟動後，您可以用 [View] 查閱以下視圖：

- 日誌記錄：對潛水進行記錄
- 時間：顯示當前時間
- 溫度：測量當前溫度



7.8.1 記錄日誌於 depth meter 模式中

日誌記錄器在 DEPTH METER 配製模式下的運行類似於在ALTIMETER 配置模式之下，只是它記錄的是潛水的深度而不是攀登的高度。

在 DEPTH METER 配置模式下記錄日誌：

1. 在 ALTI & BARO 模式下，選中 [log recorder] 視圖。
2. 通過 [Start Stop]將其啟動、停止或重啟動。開始潛水。
3. 當您返回水面的時候，按住 [+] 將其復位。

⚠️ 小心：設備在水下的時候不要按鍵。

📝 註：您需要在 ALTIMETER 配置模式下重定日誌記錄器，然後才能在 DEPTH METER 配置模式下使用日誌記錄器。不然的話，您的最大潛水深度與您當前在水面之上的高度一樣。

💡 小貼士：當您停止了您的日誌記錄器以後，您可以在復位之前進入 [日誌簿] 並察看當前的記錄。

8 使用 COMPASS 模式

COMPASS 模式可以使您瞭解您與磁場北極的相對方向。在 COMPASS 模式下您可以使用 [View] 查閱下列視圖：

- 時間：顯示當前時間
- 基數：顯示當前方向
- 方位跟蹤：根據您設置的方向顯示當前的方位（方位跟蹤）

8.1 獲得正確的讀數

在 COMPASS 模式中必須使儀器保持水平。如果在 COMPASS 模式時您的 Suunto Core 發生傾斜，儀器會提示您將其保持水平，以便得到正確的讀數。如果在四十秒之內沒有任何按鍵操作的話，指南針會自動轉換到省電模式。使用 [Start Stop] 將其重新啟動。

8.1.1 校準羅盤

在第一次使用此裝置及更換電池時，都需要小心校準裝置。當裝置需要校準時將會一直提示您。

若要校準羅盤：

1. 使裝置保持平坦，不要往任何方向傾斜。
2. 依順時鐘方向緩慢地旋轉裝置（轉一圈約 15 秒），直到啟動羅盤為止。

 註：如果您注意到羅盤有誤差，您可以使用下列方式重新校準：在羅盤模式下，使裝置保持平坦，並緩慢地依順時鐘方向旋轉 5-10 次。

 小貼士：每次使用之前先重新校準羅盤，以確保最佳精準度。

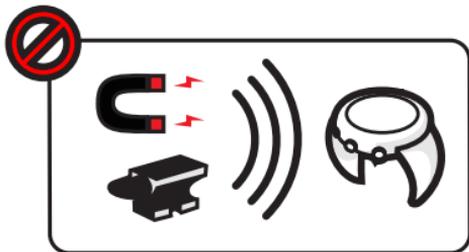
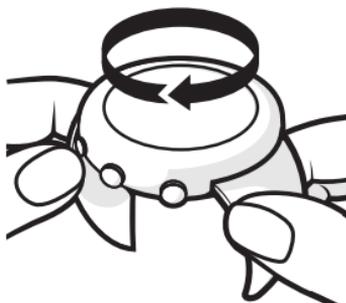
COMPASS

EN: Keep level rotate

DE: Horizontal halten drehen

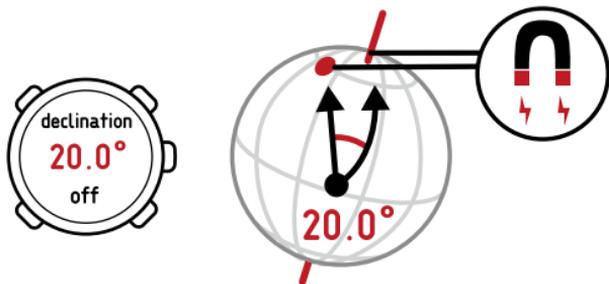
FR: maintenir a niveau tourner

ES: mantener giro de nivel



8.1.2 設定磁偏角值

紙面地圖指地理北極。而指南針指的是地磁北極—是地面上方磁場指向的區域。由於地磁北極和地理北極不是同一個位置，您必須在您的指南針上面設定磁偏角。地磁北極和地理北極之間的角度即為磁偏角。



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

但是越野地圖是根據地磁北極繪成的。也就是說，當您在使用越野地圖時，您應該將磁偏角值設為0度，以將磁偏角校正關閉。

設定磁偏角值：

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

8.2 使用指南針

在 COMPASS 模式下您可以看到在顯示幕的邊緣有兩個活動的部分。這些部分指向北面。12 點鐘方向的細線顯示您前進的方向，並且成為指南針

方向針的功能。您所前進的方向的數值顯示在顯示幕中央。在顯示幕的最底下一排顯示的是時間、方位或方向。

您可以以兩種方式讀取指南針：您可以使用儀錶蓋或方位跟蹤。

TIME ALTI & BARO **COMPASS**



8.2.1 使用儀錶蓋

您可以依照指向北面的活動部分移動 Suunto Core 外部的儀錶蓋，來將其作為傳統的指南針使用，以便按照固定的方向前進。

使用儀錶蓋：

1. 在 COMPASS 模式中，將北針指向您前進的方向。
2. 旋轉活動的儀錶蓋，使儀錶蓋上的北面與朝北的活動部分對齊。
3. 朝您的方向前進，並保持儀錶蓋上的北面與朝北活動部分對齊。



8.2.2 使用方位跟蹤

在方位跟蹤中，您可以鎖定一個方向，然後您的 Suunto Core 指南針會指引您朝著這個方向走。

使用方位跟蹤：

1. 將指南針的尖頭方向指向您想要去的方向，然後按 [Start Stop]。這樣就鎖定了方向。顯示幕的中間顯示了您當前的方向，並且會隨著您的動作發生改變。
2. 顯示幕第一排的箭頭指示您需要前進的方向，以保持您希望的方向。▶▶ 標識表明您正朝正確的方向前進。

 註：按 [- Light] 還可以啟動背光燈。

可能的真實生活狀況：視覺上保持一個方向

您在徒步旅行並且爬上了一座陡坡。俯視下面的山谷，您看到另外一個山頭上有一座小屋。您決定穿過山谷走到小屋。您將 Suunto Core 指南針的方向箭頭指向小屋並且鎖定方向。當您在山谷裏面時，顯示幕前排的箭頭告訴您應該往哪走。為了保持電池壽命，每一次指南針的啟動時間只有 40 秒，所以您要不時地重新啟動指南針以檢查您的方向。只要不偏離方向，您就能很快到達。

9 使用記憶體

9.1 高度計和氣壓計記憶體

ALTI-BARO會自動記錄最後七天的高度變化或海平面氣壓變化。資訊的儲存取決於在記錄的當時使用何種模式。記錄每三十分鐘會儲存一次。

若要檢視最後七天的記錄：

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

可能的真實生活狀況：天氣預測

您在山中露宿。您想要預測明天的天氣，所以在晚上將 Suunto Core 切換到BAROMETER模式。早上查看ALTI-BARO記憶體，發現整個晚上氣壓都很穩定。希望白天能繼續保持穩定狀態。

9.2 察看和鎖定日誌

在ALTIMETER、BAROMETER 或 DEPTH METER模式中記錄器記錄的日誌儲存在LOGBOOK中。最多可以儲存 10 個日誌。在 LOGBOOK中，新的日誌總是先將最老的日誌替換掉。為了保留日誌，您可以鎖定它們。您只能最多鎖定 9 個日誌。

當進入 LOGBOOK時，您可以看到未鎖定的日誌的數量。您可以選擇察看或鎖定日誌。

察看日誌的時候，您會看到可用的日誌列表，包含時間和日期。您可以滾動列表，進入每一個日誌察看其資訊及細節。

9.2.1 察看日誌

當察看日誌摘要時，您可以看到下列顯示內容

- 總結圖，記錄的時間和最高點
- 總下降高度，下降時間，平均下降速度
- 總攀登高度，攀登時間，平均攀登速度

當察看日誌細節時，您可以看到下列顯示內容：

- 高度變化圖
- 記錄時間
- 記錄時的高度/深度

察看日誌：

1. 在 MEMORY 中選擇 LOGBOOK。
2. 選擇 VIEW。
3. 從列表中選擇一個日誌。
4. 使用 [+] 和 [- Light] 在日誌摘要中切換。
5. 使用 [Mode] 察看日誌細節。
6. 通過 [+] 和 [- Light] 增加和減少滑動速度並改變方向。使用 [Mode] 停止。



註：當滑動圖形時，您當前的位置在圖形的中央。

9.2.2 鎖定日誌

鎖定日誌：

1. 在 MEMORY 中選擇 LOGBOOK。
2. 選擇 LOCK。
3. 在列表中選擇一個日誌。
4. 選擇 YES (按 [- Light])

或
選擇 NO 取消 (按 [View]) 。

9.3 選擇記錄間隔

您可以選取記錄間隔，進入 REC INTERVAL 在 MENU。
有五種記錄間隔可供選擇：

- 1 秒
- 5 秒
- 10 秒
- 30 秒
- 60 秒

當流覽各種間隔時，可供選擇的間隔顯示在顯示幕下方。
選擇記錄間隔：

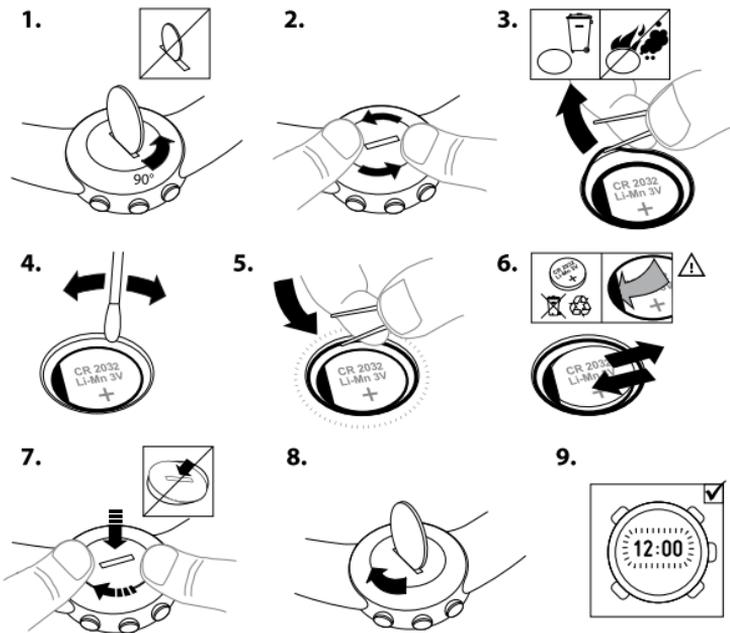
1. 在 MEMORY中，選擇 REC INTERVAL。
2. 用[+] 和 [- Light]選擇一種記錄間隔。

10 更換電池

 註：為了降低起火或燙傷的危險，請勿擠壓、毀壞使用過的電池或將其丟入火中或水中。請正確回收或處置使用過的電池。

 註：如果電池盒外蓋螺紋受損，請將您的裝置送到 Suunto 授權代表服務處進行維修。

 註：如果情況允許，您的產品必須使用 Suunto 原廠電池更換和皮帶工具組。Suunto 網路商店和一些授權的 Suunto 經銷商均有提供這些工具組。未使用這些工具組和未依指示方式更換電池都會使保固失效。



11 規格

11.1 技術資料

一般

- 操作溫度 $-20^{\circ}\text{C} \dots +60^{\circ}\text{C}$ / $-4^{\circ}\text{F} \dots +140^{\circ}\text{F}$
- 存放溫度 $-30^{\circ}\text{C} \dots +60^{\circ}\text{C}$ / $-22^{\circ}\text{F} \dots +140^{\circ}\text{F}$
- 防水 30 m / 100 ft (符合 ISO 6425)
- 礦石玻璃鏡面
- 使用者可更換的電池 CR2032
- 電池壽命: ~ 1 年 (正常使用情況)

高度計

- 顯示範圍 $-500 \text{ m} \dots 9000 \text{ m}$ / $-1640 \text{ ft} \dots 32760 \text{ ft}$
- 解析度 $1 \text{ m} / 3 \text{ ft}$

氣壓計

- 顯示範圍 $920 \dots 1080 \text{ hPa}$ / $27.13 \dots 31.85 \text{ inHg}$
- 解析度 $1 \text{ hPa} / 0.03 \text{ inHg}$

深度計

- 深度顯示範圍 $0 \dots 10 \text{ m} / 0 \dots 32.8 \text{ ft}$
- 解析度 0.1m

溫度計

- 顯示範圍 $-20^{\circ}\text{C} \dots 60^{\circ}\text{C}$ / $-4^{\circ}\text{F} \dots 140^{\circ}\text{F}$
- 解析度 1°C / 1°F

羅盤

- 解析度 1°

11.2 商標

Suunto、Wristop Computer、Suunto Core、其標識以及其他 Suunto 品牌的商標及名稱屬於 Suunto Oy 公司的註冊或未註冊商標。保留所有權利。

11.3 版權

版權所有 © Suunto Oy 2007。保留所有權利。本出版物及其內容由 Suunto Oy 擁有所有權，僅供其用戶端用於獲取有關操作 Suunto Core 產品的知識和關鍵資訊。未經 Suunto Oy 事先書面同意，不得因任何其他用途使用或發行其內容以及/或者以其他方式交流、披露或複製其內容。

雖然我們已盡力確保本文所含資訊全面準確，但對其準確性不提供任何明示或默示擔保。任何時候內容如有更改，恕不另行通知。要下載本文的最新版本，請隨時登錄 www.suunto.com。

11.4 CE

CE 標記表明符合歐盟 EMC 指令 89/336/EEC。

11.5 專利聲明

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

12 保固

SUUNTO 有限保固

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

保固期限

有限保固期限從初始的零售購買之日算起。顯示裝置保固期限為兩 (2) 年。配件 適用一 (1) 年保固期限，包括（但不限於）POD 和心率傳輸帶，以及所有的消耗 性零件。

限制和例外

本有限保固不涵蓋以下內容：

1. a) 正常磨損、b) 草率操作導致瑕疵，或者 c) 濫用產品導致瑕疵或損壞；
2. 使用手冊或其他協力廠商產品項目；
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，或所謂的瑕疵；
4. 可更換電池。

本有限保固在下列情形下不可強制執行：

1. 非蓄意使用而開啟產品；
2. 產品使用未經認可的零件維修；由未經認可的服務中心進行修改或維修；

3. 產品序號已經被移除、更動或以任何方式改變以致無法辨認，而這種情形由 Suunto 完全自由裁量認定；
4. 已經接觸包括但不限於驅蚊劑在內的化學物質。

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

Suunto 保固服務的獲得途徑

您必須擁有購物證明書才能使用 Suunto 保固服務。如需關於如何取得保固服務的說明，請瀏覽 www.suunto.com/warranty 網頁，聯絡當地授權的 Suunto 零售商，或者電洽 Suunto 服務台電話 +358 2 2841160 (需自付國內電話費或語音資訊費率)。

責任限制

在適用的必要法律規定所能允許的最大範圍內，此有限保固為您唯一及專屬的途徑，且優先於其他所有暗示或明示的保固。Suunto 不為以下所述事項承擔責任：因為購買或使用產品或因為違反保固、違反合約、疏失、侵權行為或任何法律或公正理論所造成的特殊、意外、懲罰性或因果性損壞，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設備或設施的費用、第三方求償及財產損失，即使 Suunto 獲悉此類損失的可能性亦然。Suunto 不為提供保固服務的延遲承擔責任。

索引

Symbols

一般設定, 13

 按鈕鎖定, 16

 按鈕音, 14

 提示音, 14

 背光燈, 15

 語言, 15

使用ALTI & BARO模式

 模式, 25

 正確讀數, 24

 錯誤讀數, 24

使用 ALTI & BARO 模式, 23

 參考值, 26

 天氣趨勢指示器, 26

 暴風警報, 27

 模式, 25, 28, 31, 33

 高度差測量儀, 29

使用COMPASS模式

 正確讀數, 35

使用 COMPASS 模式

 儀錶蓋, 38

 指南針, 37

 方位跟蹤, 39

 視圖, 35

 設定磁偏角值, 37

使用TIME模式

 日期, 18

 鬧鈴, 21

使用 TIME 模式

 倒數計時器, 20

 外地時間, 18

 日出和日落, 19

 時間, 18

使用時間模式, 17

 碼錶, 19

使用模式

 altimeter, 28

 automatic, 33

 barometer, 31

 潛水, 33

使用羅盤模式

 校準, 35

倒數計時器, 20

儀錶蓋, 38

商標, 46

外地時間, 18

天氣趨勢指示器, 26

- 察看日誌, 40, 41
- 技術資料, 45
- 指南針
 - 使用, 37
- 按鈕鎖定, 16
- 按鈕音, 14
- 提示音, 14
- 改變
 - 單位, 13
 - 按鈕音, 14
 - 提示音, 14
 - 時間設定, 17
 - 語言, 15
- 方位跟蹤, 39
- 日出和日落, 19
- 日期, 18
- 日誌
 - 察看, 40, 41
 - 記錄, 29, 32, 34
 - 鎖定, 40, 41
- 時間, 18
- 時間模式, 17
- 普通設置
 - 單位, 13
- 暴風警報, 27
- 更換
 - 電池, 43
- 校準羅盤, 35

- 模式
 - ALTI & BARO, 23
 - altimeter, 28
 - automatic, 33
 - barometer, 31
 - COMPASS, 35
 - 時間, 17
- 潛水模式, 33
- 獲得正確的讀數, 35
- 碼錶, 19
- 磁偏角值, 37
- 羅盤
 - 校準, 35
- 背光燈, 15
- 腕帶
 - 調整長度, 13
- 記憶體, 40
 - 察看日誌, 40, 41
 - 記錄間隔, 42
 - 鎖定日誌, 40, 41
- 記錄日誌, 29, 32
- 記錄間隔, 42
- 設定
 - 參考值, 26
 - 外地時間, 18
 - 日出和日落, 19
 - 日期, 18
 - 時間, 18

- 模式, 25
- 鬧鈴, 21
- 語言, 15
- 讀數
 - 正確, 24
 - 錯誤, 24
- 轉換
 - 按鈕鎖定, 16
 - 背光燈, 15
- 配置模式
 - 潛水, 33
- 錯誤讀數, 24
- 鎖定日誌, 40, 41
- 電池
 - 更換, 43
- 高度差測量儀, 29
- 鬧鈴, 21

A

- ALTI & BARO 模式, 23
- altimeter 模式, 28
- automatic 模式, 33

B

- barometer 模式, 31

C

- CE, 46



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto
2. support@suunto.com
3.

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


SUUNTO

© Suunto Oy 5/2011, 04/2014
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.