

SUUNTO SPARTAN SPORT WRIST HR BARO 2.5

使用者指南





1. 安全.....	5
2. 開始使用.....	6
2.1. SuuntoLink.....	6
2.2. 軟體更新.....	6
2.3. Suunto Movescount App.....	7
2.4. Movescount.....	7
2.5. 觸控螢幕與按鈕.....	7
2.6. 光學心率.....	8
2.7. 圖示.....	8
2.8. 調整設定.....	10
3. 功能.....	12
3.1. 活動監測.....	12
3.1.1. 即時 HR.....	13
3.1.2. 每日 HR.....	13
3.2. 飛航模式.....	14
3.3. 高度計.....	14
3.3.1. FusedAlti.....	14
3.4. 自動暫停.....	14
3.5. 背光燈.....	15
3.6. 按鈕與螢幕鎖.....	15
3.7. 藍牙連線.....	15
3.8. 胸部和心率傳感器.....	16
3.9. 指南針.....	16
3.9.1. 校準指南針.....	17
3.9.2. 設定磁偏角.....	17
3.10. 裝置資訊.....	17
3.11. 顯示主題.....	17
3.12. Do Not Disturb mode.....	17
3.13. 感覺.....	18
3.14. Find back (回頭找).....	19
3.15. FusedSpeed.....	20
3.16. GLONASS.....	20
3.17. GPS 準確度和節電.....	21
3.18. 強度區.....	21
3.18.1. 心率運動區.....	22
3.18.2. Pace zones.....	24
3.18.3. 功率區.....	25
3.19. 間歇性訓練.....	26
3.20. 語言與單位制.....	27
3.21. 日誌簿.....	27

3.22.	月相.....	28
3.23.	通知.....	28
3.24.	戶外詳情.....	28
3.25.	配對 POD 和感應器.....	29
3.25.1.	校準自行車 POD.....	30
3.25.2.	校準步速感應器.....	30
3.25.3.	校準功率 POD.....	30
3.26.	景點.....	31
3.26.1.	新增及刪除 POI.....	31
3.26.2.	導航至 POI.....	32
3.26.3.	POI 類型.....	33
3.27.	位置格式.....	34
3.28.	記錄運動.....	35
3.28.1.	運動時定下目標.....	36
3.28.2.	在運動期間進行導航.....	37
3.28.3.	運動模式省電選項.....	37
3.29.	恢復時間.....	38
3.30.	路線.....	38
3.30.1.	高度導航.....	39
3.31.	睡眠追蹤.....	39
3.32.	運動模式.....	41
3.32.1.	游泳.....	41
3.33.	暴風雨警報.....	41
3.34.	日出和日落鬧鐘.....	42
3.35.	計時器.....	42
3.36.	時間和日期.....	43
3.36.1.	鬧鐘.....	44
3.37.	音調與震動.....	44
3.38.	鍛煉洞悉.....	45
3.38.1.	訓練計畫.....	45
3.39.	錶面.....	46
4.	保養和支援.....	47
4.1.	處理指南.....	47
4.2.	電池.....	47
4.3.	處置.....	47
5.	參考.....	48
5.1.	技術規格.....	48
5.2.	相容性.....	49
5.2.1.	CE.....	49
5.2.2.	符合 FCC 標準.....	49
5.2.3.	IC.....	49











5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	49
5.3. 商標.....	50
5.4. 專利聲明.....	50
5.5. 國際有限保固.....	50
5.6. 版權.....	51

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。

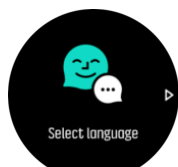
安全注意事項

-  **警告** 請讓 USB 線遠離例如心律調節器等醫療器材、以及鑰匙卡、信用卡與相似的物品。USB 線裝置接頭包括強力磁鐵，可能會干擾醫療器材或內含以磁性儲存資料的電子裝置的運作。
-  **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 或本產品的電池使用壽命。務必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，因此類溶劑可能造成產品表面受損。
-  **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** 切勿敲擊或摔落本產品，以避免產品受損。
-  **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。我們盡可能地維持準確性。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，產生的數據也並非絕對準確。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，無法用於任何醫療用途。

2. 開始使用

第一次使用 Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 時的開機作業既快速又簡單。

1. 按住上方按鈕以喚醒手錶。
2. 輕點螢幕以開啟設定精靈。



3. 向上或向下撥動以選取您所需的語言，然後輕點語言。




4. 依照精靈的指示完成初始設定。向上或向下滑動即可選取值。輕點螢幕或按下中間按鈕即可接受值並轉至下一步。

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。

您必須在 PC 或 Mac 下載並安裝 SuuntoLink，以取得手錶的軟體更新。強烈建議您在新的軟體版本發布後更新手錶。

請造訪 www.movescount.com/connect 以瞭解詳情。

 **注釋** SuuntoLink 還可以優化手錶的 GPS 性能。您需要定期將手錶連接至 SuuntoLink，確保 GPS 跟蹤性能良好。

2.1. SuuntoLink

在您的 PC 或 Mac 上下載並安裝 SuuntoLink，以同步您的手錶與 Movescount，使 GPS 處於最佳性能並更新您的手錶軟體。

強烈建議您在新的軟體版本發布後更新手錶。

請造訪 www.movescount.com/connect 以瞭解詳情。

2.2. 軟體更新

手錶軟體更新可帶來新功能與重要改進。如有可用更新，強烈建議立即更新您的手錶。

如果有可用更新，我們將透過 SuuntoLink 與 Suunto Movescount App 通知您。


如要更新手錶軟體：

1. 使用提供的 USB 傳輸線將您的手錶插入至電腦內。
2. 如果其還未運行，則請啟動 SuuntoLink。
3. 按一下 SuuntoLink 中的更新按鈕。

2.3. Suunto Movescount App

透過 Suunto Movescount App，您就能讓自己的 Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 經驗更加豐富。將您的手錶與行動 APP 配對，即可在您的手錶上獲取通知，並於行動中變更設定，使用行動數據從 Move 進行拍照並進行更多活動。

 **提示** 您可在儲存於 Movescount 中的任何 Move 內新增相片，亦可以使用 Suunto Movescount App 建立 Suunto Movie。

 **注釋** 飛航模式開啟時您無法進行配對。配對前請關閉飛航模式。

如要將您的手錶與 Suunto Movescount App 配對：

1. 確保您的手錶藍牙是開啟的。在設定功能表下，轉至 **連線**（連接）» **Discovery**（探索）並且啟用藍牙（若未開啟）。
2. 除了在中國的几个熱門應用商店之外，可在兼容的移動設備上從 iTunes App Store、Google Play 下載並安裝 Suunto Movescount App。
3. 啟用 Suunto Movescount App 並開啟藍牙（若未開啟）。
4. 輕點應用程式螢幕右上方中的設定圖示，再輕點「+」圖示以配對您的手錶。

 **注釋** 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。

2.4. Movescount

Suunto Movescount 是一個發展中的運動社群，您可以於此處建立您自己的運動日誌，以收集並共用您的活動以及自訂您的手錶。

如果您還未加入，請轉至 www.movescount.com 並註冊。一旦您有了使用者帳戶，您可以使用以下兩種方法將您的手錶與帳戶連接：

- 電腦透過 USB 纜線使用 SuuntoLink
- 行動裝置：透過藍牙使用 Suunto Movescount App

2.5. 觸控螢幕與按鈕

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 具有觸控螢幕和三個按鈕，您可用來瀏覽顯示項目與功能。

滑動與輕點

- 向上或向下撥動即可移動顯示項目與功能表
- 向右和向左撥動即可使顯示幕往前和往後移動
- 向左或向右撥動即可查看其他顯示項目與詳細資料
- 輕點即可選取項目
- 輕點顯示螢幕即可檢視替代資訊
- 輕點並按住即可開啟內容選項功能表
- 點兩下以從其他顯示返回時間顯示

上方按鈕

- 按下可在視圖和功能表中移動

中間按鈕

- 按下即可選取項目
- 按下變更顯示
- 按住即可返回設定功能表
- 長按打開內容選項功能表

下方按鈕

- 按下可在視圖和功能表中向下移動

於記錄運動時：

上方按鈕

- 按下暫停或恢復記錄
- 長按變更活動

中間按鈕

- 按下變更顯示
- 長按打開內容選項功能表

下方按鈕

- 按下標記
- 長按以鎖定和解除鎖定按鈕

2.6. 光學心率

自手腕測量光學心率是追蹤您心率的一種簡單且便利的方式。為獲得最佳結果，請記錄可能影響心率測量值的因素：







- 手錶必須與您的肌膚直接接觸。感應器與您的肌膚之間不可有衣物，無論衣物多薄。
- 手錶佩戴在手臂上的位置應該高於您正常佩戴手錶的位置。感應器讀取流經組織的血液。讀取流經組織的血液越多，即表明越好。
- 手臂運動與肌肉彎曲（諸如抓網球拍）可以變更感應器讀數的精確度。
- 當您的心率低時，感應器可能無法提供穩定的讀數。開始記錄幫助前，進行幾分鐘簡短的熱身。
- 皮膚色素和刺青會阻擋光線，使光學感應器無法取得可靠讀數。
- 光學傳感器可能不提供用於游泳活動的準確的心率讀數。
- 為獲取您心率變化的最高精度以及最快反應，我們建議使用一種諸如 Suunto Smart Sensor 的相容胸部心率感應器。

⚠ 警告 光學心率感應器技術目前的精準度或可靠性尚無法與直接從胸部測量心率相比。您的實際心率可能高於或低於光學感應器讀數。

2.7. 圖示

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 使用下列圖示：

	飛行模式
	高度
	高度差

	堆疊
	返回；返回至功能表
	按鈕鎖定
	步調
	校準（指南針）
	卡路里
	當前位置（導航）
	充電
	下降
	距離
	持續時間
	EPOC
	估計的 VO2
	運動
	失敗
	平直時空
	所獲 GPS
	標題（導航）
	心率
	所獲 HR 感應器訊號
	來電
	日誌簿
	低電量
	訊息/通知

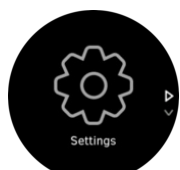
	未接來電
	導航
	步速
	所獲 POD 訊號
	所獲電源 POD 訊號
	高峰訓練效果
	恢復時間
	步數
	碼錶
	划頻 (游泳)
	成功
	SWOLF
	同步
	設定
	訓練
	溫度
	暴風警報
	氣壓計

2.8. 調整設定

您可直接在手錶上或透過 Suunto Movescount 調整所有手錶設置。

要調整設定時：

1. 向下滑動直至您看到設定圖示並輕點圖示。



2. 向上或向下滑動或透過按下上方和下方按鈕捲動設定功能表。



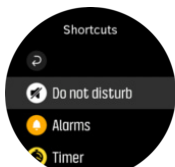
3. 在設定高亮顯示時，輕點設定名稱或按下中間按鈕選取設定。 向右滑動或選取 **Back**（後退）返回到功能表中。
4. 對於一個值範圍的設定，向上或向下滑動或透過按下上方和下方按鈕變更值。



5. 對於僅有兩個值的設定，諸如開或關，輕點設定或按下中間按鈕變更值。



 **提示** 您亦可以透過輕點並使用手指按住螢幕開啟內容功能表於錶面上存取一般設定。



3. 功能

3.1. 活動監測

您的手錶持續追蹤您一整天的整體活力。無論您只是為了身體健康還是為了即將到來比賽而鍛煉，這都是一個重要的因素。

保持一種活躍狀態很不錯，但是當鍛煉辛苦時您需要有適當的休息日且活動強度不要太高。

活動計數器每天午夜自動重設。在本週（星期日）結束時，手錶提供您的活動摘要，顯示您的平均週數和每日總計。

於錶面顯示畫面上向上滑動或按下下方的按鈕即可查看當天的總步數。



您的手錶使用加速計計算步數。總步數計算積累的是全天候（24/7）步伐，同時也是在記錄訓練活動及其他活動期間的步數。然而，通過一些具體的運動，如游泳和騎自行車，步驟不算在內。

除這些步數外，您可以輕點顯示屏查看當天預估的卡路里。



顯示螢幕中央的大數字是您到目前為止白天燃燒的有效卡路里估計量。在這下面你會看到燃燒的總卡路里熱量。總計包括活性卡路里和您的基礎代謝率「見下文」。

兩個顯示畫面上的環表明您距離日常活動目標之程度：這些目標可調整為您的個人偏好設定（參見下文）

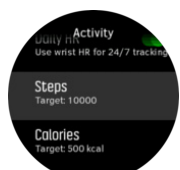
您也可以透過向右撥動來檢視過去七天的步數。向左撥動或再次按下中間按鈕，查看卡路里消耗率。



向上撥動以檢視以數字而非圖表顯示的過去七天的活動。

活動目標

您可以調整步數和卡路里的每日目標。在活動顯示畫面中，輕點並將手指按在螢幕上或按住中間按鈕以打開活動目標設定。




設定步數目標時，您可以定義當天的總步數。

您每天燃燒的卡路里總量基於兩個因素：您的基礎代謝率「BMR」和您的體力活動。



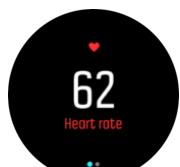
BMR 是休息時身體燃燒的卡路里總量。這些是身體保持溫暖和執行眨眼、心跳等基本功能需要消耗的卡路里。這項數值基於您的個人體質，包括年齡和性別等因素。

設定卡路里目標時  將定義除 BMR 以外要燃燒的卡路里總量。這些被稱為活動卡路里。活動顯示畫面周圍的環形根據當天燃燒的活動卡路里總量對比您的目標向前走動。

3.1.1. 即時 HR

即時心率 (HR) 顯示螢幕提供心率的快照。

於錶面視圖上向上撥動或按下下方按鈕以捲動至 HR 顯示。



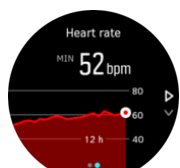
向下滑動或按下上方按鈕退出顯示屏並返回到錶面視圖。

3.1.2. 每日 HR

每日 HR 顯示螢幕提供 12 小時的心率。這是一個有益的訊息來源，其有關如您在高強度鍛煉項目之後的恢復狀況。

該顯示螢幕顯示您的心率在超過 12 個小時時間內的曲綫圖。該曲綫圖基於 24 分鐘的時間段使用您的平均心率繪製而成。此外，透過向上撥動或按下下方按鈕，您可以估計您在 12 個小時內平均每小時的卡路里消耗率和最低心率。

您最近 12 個小時的最低心率是恢復狀態的良好指標。如果高於正常水平，您可能尚未從上次的鍛煉項目中完全恢復過來。



如果記錄一次鍛煉，每日的 HR 值反映了您該次鍛煉所提高的心率和卡路里消耗量。但請記住，曲綫圖和消耗率都是平均值。如果您的速率在運動時達到 200bpm，那麼圖表不會顯示最大值，而是您達到峰值的 24 分鐘內的平均值。

在您可以看到每日 HR 顯示值之前，您需要啟動每日 HR 功能。您可以從 **Activity** 下的設定開啟或關閉該功能。如果您處於每日 HR 顯示螢幕，您還可以按住中間按鈕來存取活動設定。

根據每日 HR 功能，您的手錶定期激活光學心率傳感器，以定期檢查您的速率。這稍微增加了電池的功耗。



一旦激活，您的手錶需要 24 分鐘才能開始顯示每日 HR 訊息。

查看每日 HR：

1. 於錶面視圖上向上撥動或按下下方按鈕以捲動至 HR 顯示。
2. 向左撥動以進入每日 HR 顯示。
3. 向上撥動或按下下方按鈕以查看您的卡路里消耗率。

3.2. 飛航模式

需要時啟用飛航模式以關閉無線傳輸。您可以於**連線**（連接）下的設定中啟用或停用飛航模式。



 **注释** 若要與裝置進行配對，如果開啟了飛航模式，您首先需要將其關閉。

3.3. 高度計


Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 使用大氣壓力測量高度。如要獲取精確讀數，您需要定義高度參考點。如果您知道確切的值，則該讀數為您當前的高度。或者，您可以使用 FusedAlti（參見 3.3.1. FusedAlti）自動設定您的參考點。

於 **Outdoor**（戶外）下的設定中設定您的參考點。



3.3.1. FusedAlti

FusedAlti™ 提供組合了 GPS 和氣壓高度的高度讀數，可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。

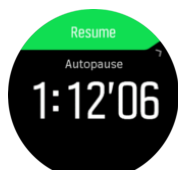
 **注释** 在使用 GPS 運動和導航期間，預設情況下使用 FusedAlti 測量高度。GPS 處於關閉狀態時，會使用氣壓感應器測量高度。

3.4. 自動暫停

自動暫停會在您的速度低於 2 km/h (1.2 mph) 時暫停您的運動記錄。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 Suunto Movescount 中開啟/關閉自動暫停。您也可以開始運動記錄前從手錶的運動模式設定中開啟或關閉自動暫停。

如果在記錄期間自動暫停為開啟狀態，記錄自動暫停時，跳出畫面將通知您。



輕點恢復快顯進行查看，並在當前間距、HR、時間、電池電量之間切換。



再次開始運動或從跳出畫面按上方按鈕手動繼續時，將自動繼續記錄。

3.5. 背光燈

背光燈有兩種模式：自動與撥動。自動模式中，按下任意觸控螢幕或按鈕背光燈開啟。

在撥動模式中，雙指輕點即可開啟背光燈。背光燈將一直亮起，直到您再次使用雙指輕點。

預設情況下，背光燈處於自動模式。您可於 **一般（一般）** » **Backlight（背光燈）** 下的設定中變更背光燈模式與背光燈亮度。



注释 背光燈亮度影響電池壽命。背光燈越亮，電池消耗越快。

待命背光燈

當您沒有透過觸摸螢幕或按下按鈕使用手錶時，手錶將在一分鐘後進入待命模式。顯示器為開啟狀態，但是亮度較低，螢幕上的資訊可能不容易閱讀。

若要在亮度較低的情況下提高可讀性，您可以使用待命背光燈。這是一種始終亮起的低亮度背光燈。

您可以從 **一般（一般）** » **Backlight（背光燈）** » **待機（待命）** 下的設定開啟或關閉待命背光燈。

即使待命背光燈亮度較低，由於它始終保持亮起，所以也會降低整體電池壽命。

3.6. 按鈕與螢幕鎖

記錄運動時，可藉由按住右下方按鈕鎖定按鈕。一旦鎖定，您無法執行任何需要按鈕交互（建立行程、暫停/結束運動等）的操作，但是可以捲動顯示視圖，而且，如果背光處於自動模式，您可以按下任意按鈕打開背光。

如要全部解鎖，再次按住右下方按鈕。

當您未記錄運動時，在一分鐘非活躍狀態後，螢幕鎖定且變暗。如要啟動螢幕，按下任意按鈕即可。

螢幕亦在一段非活躍狀態後進入睡眠模式（空白）。任何移動均會再次開啟螢幕。

3.7. 藍牙連線

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 如果您已經配對手錶與 Suunto Movescount App，使用藍牙技術傳送並接收您行動裝置上的資訊。配對 POD 與感應器也使用相同技術。

但是，如果您希望手錶對藍牙掃描器不可見，可以在 **連線** » **DISCOVERY** 下的設定中啟動或停用探索設定。



透過啟動飛航模式，也可完全關閉藍牙，參見 3.2. *飛航模式*。

3.8. 胸部和心率傳感器

您可以使用與 Bluetooth® 智能相容的心率感應器，諸如 Suunto Smart Sensor，可與您的 Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 一起使用以獲取關於您運動強度之精確資訊。

如果您使用的是 Suunto Smart Sensor，則還擁有心率記憶的功能優勢。如果至您手錶的連接中斷，舉例言之，游泳時（水下無傳輸），則感應器記憶功能會保護您的資料。

這也代表，您可以在開始記錄之後把手錶擱在一旁。如果需要更多資訊，請參閱《Suunto Smart Sensor 使用手冊》。

請參閱 Suunto Smart Sensor 或其他與 Bluetooth® 智能相容的心率感應器使用者手冊瞭解其他資訊。

有關如何配對心率感應器與您手錶的說明，請參閱 3.25. *配對 POD 和感應器*。

3.9. 指南針

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 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。

您可以在 **Navigation**（導航）» **指南針**（指南針）下的首頁中存取指南針。

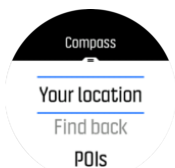
指南針螢幕提供以下資訊：

- 箭頭指向磁北極
- 正方位方向
- 以角度為方向
- 時間（當地時間）或者電量：輕點螢幕以更改視圖



如要退出指南針，向右滑動或者按住中間按鈕。

當您處於指南針顯示屏時，您可以從螢幕底部向上滑動或者按下下方按鈕以開啟捷徑清單。捷徑可讓您快速訪問導航操作，例如檢查當前位置的座標或選擇其他路線進行導航。



向下滑動或者按下上方按鈕以退出快捷清單。

3.9.1. 校準指南針

如果您的指南針未校準，則當您進入指南針顯示屏時，您將得到校準指南針之提示。



如果您想重新校準指南針，您可以在 **Navigation**（導航）» **Calibrate compass**（校準指南針）下的設定中再次開始校準。

3.9.2. 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，所以可以在網站（諸如 www.magnetic-declination.com）中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。當您在使用越野地圖時，您需要將磁偏角值設為 0 度，以將磁偏角校正關閉。

您可以於 **Navigation**（導航）» **磁偏角**（磁偏角）下的設定中設定磁偏角值。

3.10. 裝置資訊

您可以於 **一般**（一般）» **About**（關於）下的設定中檢查您手錶軟體與硬體之詳情。

3.11. 顯示主題

若要在運動或導航時增強手錶屏幕的可讀性，你可以在亮及暗主題之間進行更換。

在亮主題下，顯示屏背景是亮的，數字是暗的。

在暗主題下，對比度是相反的，背景是暗的而數字是亮的。

該主題為全域設定，您可以在手錶中從任何運動模式選項中變更。

要在運動模式選項中更改顯示主題：

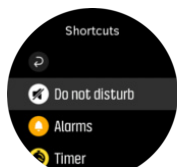
1. 前往任意運動模式並向上滑動或者按下下方按鈕以打開運動模式選項。
2. 向下捲動至 **Theme**（主題）并按下中間按鈕。
3. 透過向上或向下滑動或者按下上方及下方按鈕在 Light 和 Dark 之間進行切換，並使用中間按鈕接受。
4. 捲動後退以退出運動模式選項，並開始（或退出）運動模式。

3.12. Do Not Disturb mode

The Do Not Disturb mode is a setting that mutes all sounds and vibrations and dims the screen, making it a very useful option when wearing the watch in, for example, a theater or any environment where you want the watch to operate as usual, but silently.

To turn on/off the Do Not Disturb mode:

1. From the watch face, keep the middle button pressed to open the shortcuts menu.
2. Swipe up or press the lower button to scroll down to the Do Not Disturb mode.
3. Tap the screen or press the middle button to confirm your selection.



If you have an alarm set, it sounds as normal and disables Do Not Disturb mode unless you snooze the alarm.

3.13. 感覺

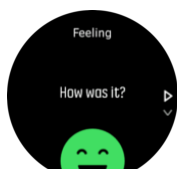
若您規律鍛煉，每次活動后遵循自己的感覺是整個身體狀況的一個重要指示。教練或私人訓練師也可以使用您的感覺趨勢來一直跟蹤您的進度。

這裡是五種不同程度的感覺可供選擇：

- **Poor**（較差）
- **Average**（一般）
- **Good**（良好）
- **Very good**（很好）
- **Excellent**（非常棒）

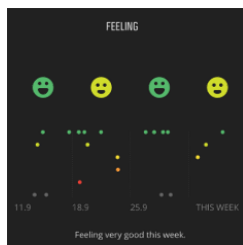
這些選項代表什麼完全取決於您（及您的教練）的選擇。重要的是您一直使用它們。

對於每個訓練活動，在透過回答“**How was it?**（感覺如何？）”的問題而停止記錄之後，您都可以直接在手錶中直接記錄感覺如何。

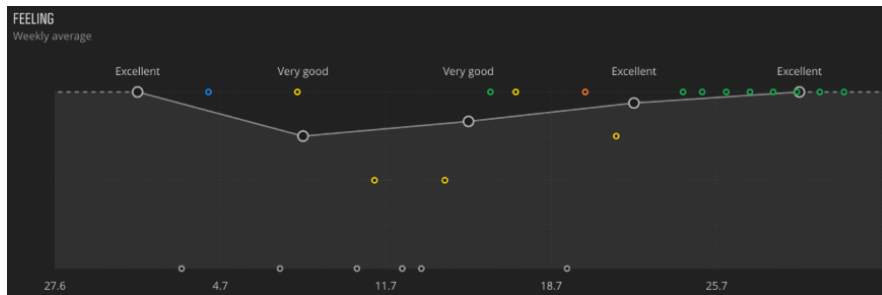


您可以透過按下中間的按鈕跳過回答該問題，反之在之後透過編輯 Suunto Movescount 中的 Move 新增您的感覺。

一旦您開始規律使用感覺度量，您可在 Movescount 中的時間表概覽上迅速查看 7 天和 30 天的趨勢。



就長遠趨勢分析來看，前往您的 Moves 頁面。從日曆上選擇您想要看的時間段，并向下滑動至 Rest & Recovery 區段，以查看感覺趨勢圖。

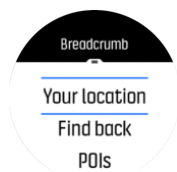


3.14. Find back (回頭找)

如果在記錄活動時使用 GPS，Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 則自動保存運動的起點。通過 Find back (回頭找)，Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 可以引導您直接回到起點。

若要開始 Find back (回頭找)：

1. 使用 GPS 運動。
2. 向左滑動或按下中間的按鈕，直到到達導航顯示畫面。
3. 向上滑動或按下下方的按鈕即可打開快捷菜單。
4. 捲動到 Find back (回頭找) 並輕點屏幕或按下中間的按鈕選擇。

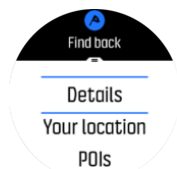


導航指南顯示為所選運動模式的最後一個顯示畫面。

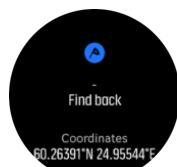


若要查看有關您當前位置的其他詳細信息：

1. 從 Find back (回頭找) 視圖中，向上滑動或按下下方的按鈕即可打開快捷菜單。
2. 選擇 **Details** (細節)。



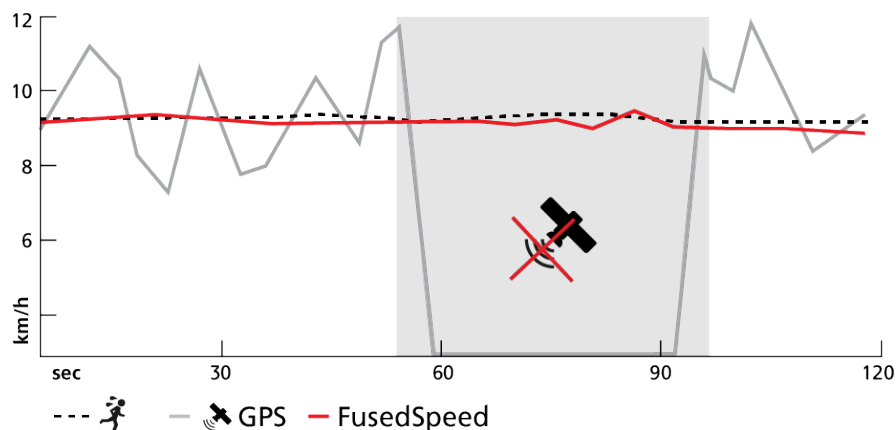
3. 向上滑動或按下下方按鈕即可捲動整個列表。



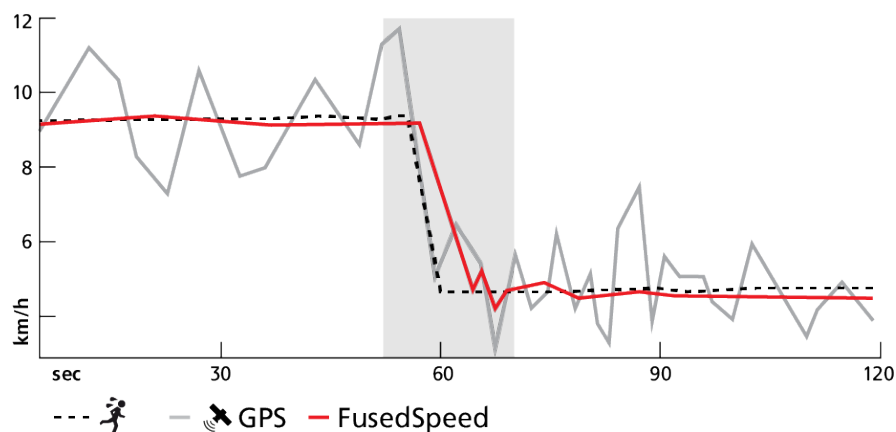
向右滑動或按下中間的按鈕即可退出細節視圖。

3.15. FusedSpeed

FusedSpeed™ 獨特地結合 GPS 和手腕加速感應器讀數，可更精準測量您的跑步速度。GPS 訊號會根據手腕加速自行調整篩選，提供更精準的規律跑步速度讀數，並對速度變化做出更快的反應。



在您進行的訓練需要高度反應速度讀數時（例如在不平坦地面跑步或在間歇訓練期間），FusedSpeed 對您的幫助最大。舉例而言，如果暫時失去 GPS 訊號，在 GPS 校準加速計的協助下，Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 能夠繼續顯示精準的速度讀數。



提示 為了讓 FusedSpeed 能夠提供最精準的讀數，請僅在需要時快速瞥視一下手錶。將手錶保持在前方不動，會降低其精準度。

進行跑步和其他同類型活動（例如定向越野、福樂球和足球）時，FusedSpeed 會自動啟動。

3.16. GLONASS

GLONASS（全球導航衛星系統）是 GPS 的替代定位系統。啟用 GLONASS 後，您的手錶可能會在某些條件下記錄更準確的軌跡。特別是在具有高層建築的城市地區，GLONASS 可以提高軌跡的準確性。在其他地區，通常最好將 GLONASS 停用。啟用 GLONASS 後，您的手錶將消耗更多的電池壽命。

若要開啟／關閉：

1. 選擇使用 GPS 的運動模式。
2. 打開選項功能表並向下滾動，直到您找到 GLONASS。
3. 按下中間的按鈕開啟或關閉設定。



注釋 GLONASS 設定是全局設定。啟用該功能時，所有運動模式都會使用 GPS 啟動 GLONASS。

3.17. GPS 準確度和節電

GPS 定位速度決定您運動軌跡的準確度 — 在定位時間隔越短，準確度越高。當記錄運動時，每個 GPS 定位都將記錄在您的日誌里。

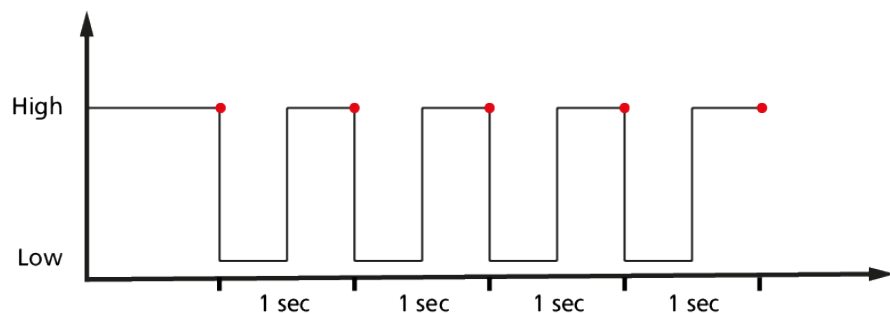
GPS 定位速度亦直接影響電池壽命。透過降低 GPS 準確度，您可以延長手錶的電池壽命。

GPS 準確度的選項包括：

- **Best**(最佳)：~ 全電力 1 秒定位速度
- **Good** (良好)：~ 低省電 1 秒定位速度
- **OK** (尚可)：~ 全電力 60 秒定位速度

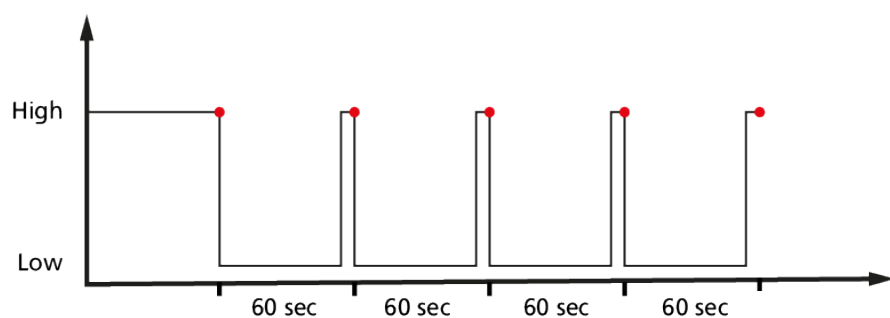
當設定 **Best** (最佳) 時，您的手錶將一直全電力使用 GPS。全電力模式時，該 GPS 可過濾干擾并獲取最佳定位。這將導致最佳運動軌跡的準確度，但也最大化使用了電池。

透過使用 **Good** (良好)，您仍可每秒獲取定位，但是由於該 GPS 非一直是全電力模式，其準確度降低。在定位中，該 GPS 短時間內進入低省電模式，如下圖所示。



這延長電池壽命，但代表該 GPS 有更少時間尋找良好的定位及過濾干擾。所以產生的軌跡不與 **Best** (最佳) 一般準確。

OK (尚可) 時，該 GPS 定位速度每分鐘降低一次。這顯著增加電池壽命，但導致更不準確的軌道。



每當您導航路線或者 POI，GPS 準確度會自動設定為 **Best** (最佳)。

3.18. 強度區

使用強度區進行運動有助於指導您的體能進展。每個強度區以不同的方式增強您的身體，對您的身體體能產生不同的效果。根據您的最大心率 (最大 HR)、步伐或電量將五個不同的運動區定義為百分比範圍，分別按 1 (最低) 至 5 (最高) 進行編號。

訓練時務必記住強度，同時知道這種強度的感覺。請謹記，無論您計劃的訓練如何，運動前始終要花時間熱身。

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 中使用的五個不同強度區分別是：

運動區 1：簡單

運動區 1 的運動對您的身體而言相對輕鬆。在體能訓練方面，在您剛開始運動或休息較長時間後，這種低強度主要用於恢復性訓練並提高您的基本體能。步行、爬樓梯、騎自行車上班等日常運動通常都在這一強度區內完成。

運動區 2：中等

運動區 2 的運動可有效地改進您的基本體能等級。這一強度的運動感覺較輕鬆，但長時間運動可能產生非常明顯的訓練效果。大多數心血管調節訓練都是在這一運動區內完成。改進基本體能為其他運動奠定基礎，使您全身為需要更多能量的活動做好準備。在該運動區進行長時間的運動可消耗大量能量，尤其是來自身體堆積的脂肪的能量。

運動區 3：困難

運動區 3 的運動開始變得相當消耗能量，感覺進展非常困難。它將快速且經濟地提高您的移動能力。在該運動區，您的體內開始形成乳酸，但是您的身體仍然能夠將其徹底排出。您每週最多只能進行幾次這種強度的訓練，因為它會讓您的身體承受較大壓力。

運動區 4：非常困難

運動區 4 的運動使您的全身為競技類活動做好準備，提高您的速度。可以按常速完成該運動區的運動，也可以按間隔訓練（較短時間的訓練階段加間歇性的休息）完成。高強度訓練可迅速且有效地提高您的體能等級，但是太過頻繁或過高強度的訓練可能引起訓練過度，您可能因此不得不暫停訓練計劃，進行長時間的休息。

運動區 5：極度

運動時您的心率達到運動區 5 時，您會感覺訓練非常艱苦。您的身體內會以更快的速度產生乳酸，以至於身體來不及將其排出，而您最多只能運動十幾分鐘就必須停下來。運動員以高度受控的方式將這種最高強度的運動納入其訓練計劃中，而健身愛好者並不需要這些。

3.18.1. 心率運動區

心率運動區基於您的最大心率「最大 HR」定義為百分比範圍。

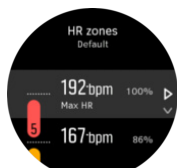
預設情況下，您的最大 HR 採用標準公式進行計算：220 - 您的年齡。如果您知道自己確切的最大 HR，您應相應地調整預設值。

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 具有預設的和活動特定的 HR 運動區。預設運動區可適用於所有活動，但是對於更高強度的訓練，您可以使用特定 HR 運動區來完成跑步和騎自行車活動。

設定最大 HR

使用 **Training » Intensity zones » Default zones** 下的設定，設定最大 HR。

1. 輕點最大 HR（最高值，bpm）或按下中間的按鈕。
2. 透過向上或向下撥動或 按下右上方或右下方按鈕選取新的最大 HR。



3. 輕點您的選項或按下中間按鈕。

4. 如要退出 HR 運動區視圖，向右撥動或按住中間按鈕。



注释 您也可以在一般 » *Personal* 下的設定中設定您的最大 HR。

設定預設 HR 運動區

使用 Training » Intensity zones » Default zones 下的設定，設定預設 HR 運動區。

1. 在您想要變更的 HR 運動區反白顯示時，上/下捲動並輕點或按下中間按鈕。
2. 透過向上或向下撥動或 按下右上方或右下方按鈕選取新的 HR 運動區。



3. 輕點您的選項或按下中間按鈕。
4. 如要退出 HR 運動區視圖，向右滑動或者按住中間按鈕。

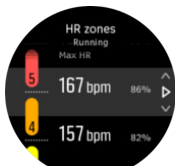


注释 在 HR 運動區視圖中選取 *Reset* 將把 HR 運動區重設為預設值。

設定特定活動 HR 運動區

使用 Training » Intensity zones » Advanced zones 下的設定，設定活動特定 HR 運動區。

1. 在活動反白顯示時，輕點您想要編輯的活動（跑步或自行車運動）或按下中間按鈕。
2. 按下中間按鈕切換 HR 運動區。
3. 在您想要變更的 HR 運動區反白顯示時，上/下捲動並輕點或按下中間按鈕。
4. 透過向上或向下撥動或按下右上方或右下方按鈕選取新的 HR 運動區。



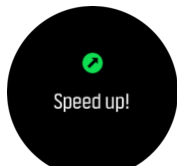
3. 輕點您的選項或按下中間按鈕。
4. 如要退出 HR 運動區視圖，向右撥動或按住中間按鈕。

3.18.1.1. 運動時使用 HR 運動區

在您記錄運動時（參見 3.28. 記錄運動），選取心率作為強度目標後（參見 3.28.1. 運動時使用目標），沿運動模式螢幕（支援 HR 的所有運動模式）的外緣顯示分成五個區段的 HR 運動區計量器。這些計量器透過點亮相應的區段指示您目前的訓練達到的 HR 運動區。計量器的小箭頭指示您在運動區範圍內的位置。



當您進入選中的目標區域時，手錶會提示您。在您運動過程中如果您的速率超過選定的目標區域，手錶會提示您加速或減速。



另外，運動模式的預設螢幕中有一個 HR 運動區專用的螢幕。運動區螢幕在中間欄位顯示您目前的 HR 運動區、您在該運動區停留的時間、以及您的每分鐘心跳次數與上一個運動區或下一個運動區相差多少。條形圖的背景色也指示著您的訓練所在的 HR 運動區。



在練習總結中，您會了解您在每個區域花了多少時間。

3.18.2. Pace zones

Pace zone 就像 HR 運動區一樣工作，但訓練強度取決於您的步速而不是心率。根據您的設置，速度區顯示公制或英制值。

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 有五個預設 pace zone 供您使用，也可定義您自己的 pace zone。

Pacezones 也可在跑步時用。

設置 Pacezones

使用 **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones** 下的設定，設定活動特定 pace zone。

1. 輕點 **Running** 或按下中間按鈕。
2. 撥動或按下下方按鈕，選取功率區。
3. 向上/下撥動或按下上方或下方按鈕，當您想要變更的 pace zone 反白顯示時，按下中間按鈕。
4. 透過向上/下撥動或按下上方或下方按鈕選取新的 pace zone。



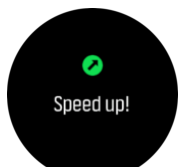
5. 按中間按鈕選擇新的步速範圍值。
6. 向右撥動或按住中間按鈕退出功率區視圖。

3.18.2.1. 運動時使用 pace zones

記錄運動時（參見 3.28. 記錄運動），選取步速作為強度目標後（參見 3.28.1. 運動時使用目標），查看分成五個區段 pace zone 計量器。這五個區段沿運動模式螢幕的外緣顯示。計量器透過點亮相應的區段，顯示您選取的 pace zone 的強度目標。計量器的小箭頭指示您在運動區範圍內的位置。



當您進入選中的目標區域時，手錶會提示您。如果你的速度超出了選定的目標範圍，手錶會提醒你加快或減速。



此外，在運動模式默認顯示中還有一個專用於 pace zones 的顯示屏。運動區螢幕在中間欄位顯示您目前的 pace zone、您在該運動區停留的時間以及您的步速與上一個運動區和下一個運動區相差多少。中間列也亮起，表示您正在正確的 pace zone 中訓練。



在練習總結中，您會了解您在每個區域花了多少時間。

3.18.3. 功率區

功率量表測量執行特定活動所需的體力水平。測量單位為瓦特。功率量表的主要優勢是精度高。功率量表準確反映您的努力程度及您使用的力量大小。分析瓦特大小也易於查看您的進步。

功率區可幫助您訓練使用正確的功率輸出。

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 有五個您可以使用或自己定義的預設功率區。

功率區適用於自行車、室內自行車及山地自行車的所有預設運動模式。對於跑步及山徑長跑，您需要使用特殊的「功率」運動模式進入功率區。如果您使用自訂運動模式，只要確定您的模式使用功率 POD，也可進入功率區。

設定活動特定功率區

使用 **Training** » **Intensity zones** » **Advanced zones** 下的設定，設定活動特定功率區。

1. 在活動反白顯示時，輕點您想要編輯的活動（跑步或自行車運動）或按下中間按鈕。
2. 向上滑動或按下下方按鈕並選取功率區。
3. 向上／下滑動或按下上方或下方按鈕並選取您想要編輯的功率區。
4. 透過向上或向下撥動或按下上方或下方按鈕選取新的功率區。



5. 按下中間按鈕選取新的功率值。
6. 向右滑動或按住中間按鈕，退出功率區視圖。

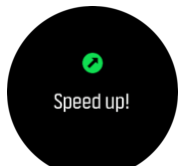
3.18.3.1. 運動時使用功率區

您需要將電源 POD 與您的手錶配對，以在運動時使用功率區，參見 3.25. *配對 POD 與感應器*。

記錄運動時（參見 3.28. *記錄運動*），選取功率作為強度目標後（參見 3.28.1. *運動時使用目標*），查看分成五個區段功率區計量器。這五個區段沿運動模式螢幕的外緣顯示。計量器透過點亮相應的區段，顯示您選取的功率區強度目標。計量器的小箭頭指示您在運動區範圍內的位置。



當您進入選中的目標區域時，手錶會提示您。如果您的速度超出了選定的目標範圍，手錶會提醒您加快或減速。



此外，在運動模式預設顯示中還有一個專用於功率區的顯示螢幕。運動區螢幕在中間欄位顯示您目前的功率區、您在該運動區停留的時間以及您的功率與上一個運動區和下一個運動區相差多少。中間列也亮起，表示您正在正確的 pace zone 中訓練。



在練習總結中，您會了解您在每個區域花了多少時間。

3.19. 間歇性訓練

間歇性運動是一種常見的訓練形式，包括重複的高低強度努力。有了 Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro，您可以在手錶中為每個運動模式定義間歇性訓練。

定義間隔時，您需要設定四個項目：

- 間隔：On/Off（開/關）切換，啟用間隔訓練。當您開啟此項時，會在運動模式中添加間隔訓練顯示畫面。
- 重複：您要做的間隔+恢復集的數量。
- 間隔：根據距離或持續時間的高強度間隔的長度。
- 恢復：根據距離或持續時間的間隔之間的休息時間長度。

請記住，如果您使用距離來定義您的間隔，則需要進行測量距離的運動模式。測量可以基於 GPS，或者例如來自 Foot 或 Bike POD。



注釋 如果您正在使用間隔，則無法啟動導航。

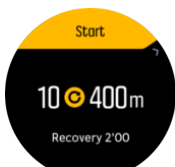
若要使用間隔進行訓練：

1. 開始運動錄後之前，請向上滑動或按下下方的按鈕打開運動模式選項。


2. 向下捲動到 **Intervals**（間隔），然後輕點設定或按下中間的按鈕。
3. 開啟間隔，並調整上述設定。



4. 捲動返回至開始視圖，並正常開始運動。
5. 當您準備開始間隔訓練時，向左滑動或按下中間的按鈕，直到達到間隔顯示畫面，並按下上方的按鈕。



6. 如果要在完成所有重複操作之前停止間隔訓練，請按住中間的按鈕打開運動模式選項並關閉 **Intervals**（間隔）。

 **注釋** 當您在間隔顯示畫面中，按鈕正常工作，例如，按下上方的按鈕可暫停運動記錄，而不僅僅是間隔訓練。

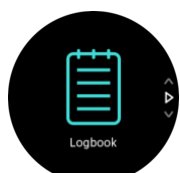
停止運動記錄後，間歇性訓練將自動切換到運動模式。然而，其他設定仍然保留，以便您可以在下次使用運動模式時輕鬆開始相同的運動。

3.20. 語言與單位制

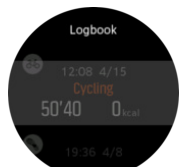
您可以於 **一般（一般）** » **語言（語言）** 下的設定中變更手錶語言與單位制。

3.21. 日誌簿

在洞悉鍛煉顯示屏中時，您可從首頁或藉由向右滑動存取日誌簿。



輕點您欲檢視之日誌項目，並藉由向上或向下滑動或藉由按下右上或右下按鈕捲動日誌。



 **注釋** 日誌圖示保持為灰色，直到 *Move* 與 *Suunto Movescount* 同步。

如要退出日誌，向右滑動或者按住中間按鈕。您亦可以透過輕點兩下螢幕以返回至錶面。

3.22. 月相

除了日出日落時間點外，您的手錶還可以追蹤月相。月相基于您手錶中已設定的日期。月相顯示在錶面視圖中。輕點螢幕以更換底排，直到看到月亮圖示和百分比。



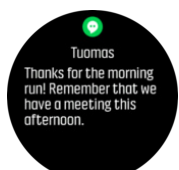
月相顯示為如下帶百分比的圖示：



3.23. 通知

如果您已經配對手錶與 Suunto Movescount App，則您可以在手錶上接收諸如來電和文字訊息之通知。

當您配對手錶與 APP 時，通知為預設通知。你可以於「通知」下的設定中關閉預設通知。通知到達時，錶面上會出現一個跳出畫面。



若訊息不適合在螢幕上，向上滑動以捲動全文。

通知歷史

如果您的行動裝置上有未讀通知或未接來電，您可以在手錶上進行檢視。從錶面按中間的按鈕，然後按下方按鈕以捲動瀏覽通知歷史記錄。在行動裝置上查看訊息時，將清空通知歷史。

3.24. 戶外詳情

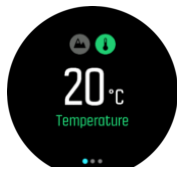
Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 透過內建壓力感應器持續測量絕對氣壓。根據此測量值和高度參考值，可計算出高度或氣壓。

⚠️ 小心 讓手錶左側上的氣壓感測器孔周圍區域保持清潔，沒有灰塵和沙子。切勿將任何物體插入孔內，否則將損壞感測器。

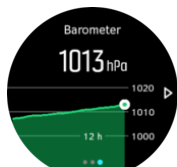
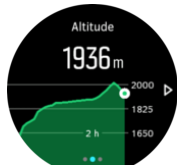
向上滑動或按下方按鈕即可檢視當前高度及大氣壓力。



輕點以檢查當前溫度。



向左撥動或按下中間按鈕，以在高度及氣壓趨勢圖之間切換。



確保您已正確設定高度參考值（參見 3.3. 高度計）。您可從大多數地形圖或 Google Map 等多種線上地圖服務中讀取您目前位置的高度。

當地的天氣條件變化會影響高度的讀數。若當地天氣變化頻繁，則您應當定期重設高度參考值，最好是在旅行開始前。


 **提示** 在高度和氣壓視圖中，按住中間按鈕即可快速存取戶外設定，在這裡您可以調整參考值。

自動高度氣壓模式

天氣和高度變化都會導致氣壓變化。為了解決此問題，Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 會自動在將氣壓變化解釋為高度或基於運動的天氣變化之間切換。

若手錶感應到垂直運動，則將切換至高度測量。檢視高度圖時，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），則手錶會將氣壓變化解譯為天氣變化並相應地調整氣壓計圖。

 **注釋** 運動模式有自己的高度氣壓模式設定。您可以在 *Movescount* 中變更這些設定。選項包括自動、僅氣壓計或僅高度計。

3.25. 配對 POD 和感應器

將您的手錶與藍牙智慧 POD 和感應器配對，以在記錄運動時收集諸如循環動力等其他資訊。

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 支持以下類型的 POD 和感應器：

- 心率
- 自行車
- 動力
- 腳

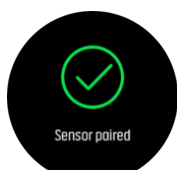
 **注釋** 飛航模式開啟時您無法進行配對。配對前請關閉飛航模式。參見 3.2. 飛航模式。

如要配對 POD 或感應器：

1. 轉至手錶設定並選取 **連線**（連接）。
2. 選取 **Pair sensor**（配對感應器）以獲取感應器類型清單。
3. 向下滑動即可查看整個清單並輕點您欲配對之感應器類型。



4. 按照手錶中的說明完成配對（如需要，請參考感應器或者 POD 手冊），按下中間按鈕前進到下一步。



如果 POD 具有所需設定，例如電源 POD 的曲柄長度，則在配對過程中會提示您輸入值。

一旦配對了 POD 或者感應器，只要您選擇了使用該感應器類型的運動模式，手錶將搜索它。

您可於 **連線**（連接）» **Paired devices**（已配對裝置）下的設定中查看您手錶中的已配對裝置之完整清單。

從該清單中，您可以移除（取消配對）裝置（如有需要）。選取欲移除之裝置並輕點 **Forget**（忘記）。

3.25.1. 校準自行車 POD

對於自行車 POD，您需要在手錶上設定車輪週長。週長應以毫米為單位，作為校準步驟完成。如果您變更自行車的車輪（新週長），手錶中的車輪週長設定也要變更。

若要變更車輪週長：

1. 在設定中，轉至 **連線** » **Paired devices**。
2. 選取 **Bike POD**。
3. 選取新的車輪週長。

3.25.2. 校準步速感應器

配對 foot POD 時，手錶將使用 GPS 自動校準 POD。我們建議使用自動校準，但若有需要，您可以在 **連線**（連接）» **Paired devices**（配對感應器）下的 POD 設定中予以停用。

首次使用 GPS 校準時，應在已使用 POD 且 GPS 精確度設定為 **Best(最佳)** 的地方選取運動模式。開始記錄，並以穩定的速度在水平平面上運行至少 15 分鐘（如果可能）。

以您正常的平均速度運行進行初始校準，然後停止運動記錄。當您下次使用步速感應器時，校準準備就緒。

每當 GPS 速度可用時，手錶會根據需要自動重新校準步速感應器。

3.25.3. 校準功率 POD

對於功率 POD（功率表），您需要在手錶的運動模式選項中啟動校準。

校準功率 POD：

1. 若尚未配對，請用手錶配對功率 POD。

2. 選取使用功率 POD 的運動模式，然後打開模式選項。
3. 選取 **Calibrate power POD(校準功率 POD)**，按照手錶中的說明操作。

您應該不時地重新校準功率·POD。

3.26. 景點

景點或者 POI 是一個特殊的位置，例如露營點或者路徑沿線的景觀，您可以將其保存並在以後進行導航。您可以透過保存當前位置在 Suunto Movescount 或者手錶中創建 POI。

每個 POI 由以下定義：

- POI 名稱
- POI 類型
- 創建的日期和時間
- 緯度
- 經度
- 高度

您最多可以在手錶中存儲 250 個 POI。

3.26.1. 新增及刪除 POI

您可以使用 Suunto Movescount 或者透過在手錶中保存您的當前位置來新增 POI 至手錶。

若要使用 Suunto Movescount 新增 POI：

1. 前往 Suunto Movescount 網站上的手錶設定。
2. 擴展 **Navigation**（導航）部分，然後擴展 **POIs**（POIs（景點））。
3. 輕點 **Create new point of interest**（創建新的景點）並填寫您的 POI 詳細資訊。使用地圖輸入經度和緯度。
4. 保存 POI，然後透過選取 **Use in watch**（在手錶中使用）將其新增至手錶。
5. 使用 SuuntoLink（USB 電纜）或者 Suunto Movescount App（藍牙）將您的手錶與 Movescount 同步。

如果您在戶外並且戴著手錶，遇到一個想要保存為 POI 的地點，您可以直接在手錶中新增位置。該 POI 新增至手錶中的 POI 清單，並且將在下次同步時新增至 Movescount 中的 POI 清單。

若要使用手錶新增 POI：

1. 向下滑動或按下下方按鈕以開啟首頁。
2. 捲動至 **Navigation**（導航），然後輕點圖示或者按下中間按鈕。
3. 向上滑動或者按下下方按鈕以向下捲動至 **Your location**（您的位置）並且按下中間按鈕。
4. 等待手錶激活 GPS 並找到您的位置。
5. 當手錶顯示您的經度和緯度時，按下上方按鈕以將您的位置保存為 POI 並選擇 POI 類型。
6. 默認情況下 POI 名稱與 POI 類型相同（後面帶有一串順序號）。您可以稍後在 Movescount 中編輯名稱。

刪除 POI

您可以透過停用 Movescount 中 POI 的 **Use in watch**（在手錶中使用）設定或者透過刪除手錶的 POI 清單中的 POI 來將 POI 從您的手錶中刪除。

若要刪除手錶中的 POI：

1. 向下滑動或按下下方按鈕以開啟首頁。
2. 捲動至 **Navigation**（導航），然後輕點圖示或者按下中間按鈕。
3. 向上滑動或者按下下方按鈕以向下捲動至 **POIs**（POIs）並且按下中間按鈕。
4. 捲動至您想從手錶中刪除的 POI，然後按下中間按鈕。
5. 捲動至資訊末端，然後選取 **Delete**（刪除）。

當您從手錶中刪除 POI 時，POI 不會永久刪除。下次將手錶與 Movescount 同步時，您刪除的 POI 是無效的。

若要永久刪除 POI，您需在 Movescount 中刪除 POI。

若要永久刪除 POI：

1. 前往 Movescount 中的手錶設定。
2. 擴展 **Navigation**（導航）部分，然後擴展 **POIs**（POIs（景點））。
3. 捲動至您想刪除的 POI，然後輕點垃圾桶圖示。
4. 使用 SuuntoLink（USB 電纜）或者 Suunto Movescount App（藍牙）將手錶與 Movescount 同步以便從手錶 POI 清單中刪除 POI。

3.26.2. 導航至 POI

您可以導航至手錶 POI 清單中的任意 POI。



注釋 導航至 POI 時，手錶使用全功率 GPS。

若要導航至 POI：

1. 向下滑動或按下下方按鈕以開啟首頁。
2. 捲動至 **Navigation**（導航），然後輕點圖示或按下中間的按鈕。
3. 捲動至 POIs，按中間的按鈕以打開 POI 清單。
4. 捲動至您想導航至的 POI，然後按下中間按鈕。
5. 按下上方按鈕以開始導航。
6. 隨時再次按下上方按鈕以終止導航。

POI 導航有兩種視圖：


- POI 視圖，具有方向指示器和到 POI 的距離



- 地圖視圖，顯示您相對於 POI 的當前位置和您的瀏覽路徑記錄（您旅行的蹤跡）



向左或向右滑動，或者按下中間按鈕以在兩種視圖之間進行切換。

 **提示** 在 POI 視圖中，輕點螢幕以查看底排的其他資訊，如當前位置與 POI 的高度差以及預估的到達時間 (ETA) 或路線時間 (ETE)。

















在地圖視圖中，附近的其他 POI 以灰色顯示。輕點螢幕以於概覽地圖和更詳細的視圖之間進行切換。在詳細視圖中，您可以透過按下中間按鈕調整縮放級別，然後使用上下方按鈕進行放大和縮小。

導航時，您可以從螢幕底部向上滑動或者按下下方按鈕以開啟捷徑清單。捷徑可讓您快速訪問 POI 詳細資訊和行動，例如保存當前位置或選取另一個 POI 進行導航以及結束導航。

3.26.3. POI 類型

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 中提供下列 POI 類型：

	一般景點
	寢具（動物，狩獵用）
	開始（路線或蹤跡的開始）
	大型獵物（動物，狩獵用）
	鳥（動物，狩獵用）
	建築物，住宅
	咖啡廳，食物，餐廳
	營地，露營
	汽車，停車場
	洞穴
	懸崖，丘陵，山脈，山谷
	海岸，湖泊，河流，水
	十字路口
	緊急情況
	結束（路線或蹤跡的結束）
	魚，釣魚點
	森林
	Geocache

	旅館，酒店，住宿
	訊息
	草坪
	山峰
	痕跡（動物痕跡，狩獵用）
	道路
	岩石
	擦（動物印記，狩獵用）
	刮（動物印記，狩獵用）
	射擊（狩獵用）
	視力
	小型獵物（動物，狩獵用）
	看臺（狩獵用）
	蹤跡
	凸輪蹤跡（狩獵用）
	瀑布

3.27. 位置格式

位置格式是您的 GPS 位置在手錶上所顯示的方式。所有格式都指示同一個位置，只是表示方式不同。

您可以在 **Navigation**（導航）»**Position format**（位置格式）下的手錶設定中更改位置格式。

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

其他常見的位置格式包括：

- UTM（世界橫麥卡托）提供二維水平位置表示法。
- MGRS（軍用網格參考系統）是 UTM 的延伸，由網格區標示、100,000 平方公尺識別碼和數值位置所構成。

Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 還支持以下本地位置格式：

- BNG（英國）
- ETRS-TM35FIN（芬蘭）
- KKJ（芬蘭）
- IG（愛爾蘭）
- RT90（瑞典）
- SWEREF 99 TM（瑞典）
- CH1903（瑞士）
- UTM NAD27 Conus（阿拉斯加州）
- UTM NAD27 Conus（UTM NAD27 美國大陸）
- UTM NAD83
- NZTM2000（新西蘭）

 **注釋** 某些位置格式無法在北緯 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。如果您在允許的區域之外，則您的位置坐標不能顯示在手錶上。

3.28. 記錄運動

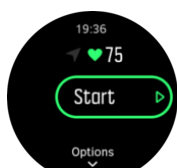
除了能夠提供全天候（24/7）之活動監測外，您可以使用您的手錶記錄您的鍛煉項目或其他活動，以獲取詳情回饋並協助您取得進步。

如要記錄運動：

1. 戴上心率感應器（可選）。
2. 向下撥動或按下下方按鈕以開啟啟動器。
3. 輕點運動圖示或者按下中間按鈕。




4. 向上或向下滑動以捲動運動模式，然後輕點您要使用的項目。或者，用上方和下方按鈕捲動，然後用中間按鈕進行選取。
5. 在開始指示器上方，根據您使用運動模式的內容（例如心率和連線 GPS）顯示一系列圖示。搜尋時，箭頭圖示（連線 GPS）發出灰色的閃光，發現訊號後，變成綠色。心圖示（心率）在搜尋時發出灰色殺光，發現訊號後，變成紅色（如果您使用心率感應器）或綠色（如果您使用光學心率感應器）。如果您正在使用心率感應器，但是圖示變成綠色，檢查心率感應器是否配對，參見 3.25. 配對 POD 與感應器，並再次選取運動模式。您可以等待各個圖示變為綠色或紅色，或只要您愿意，可透過按下中間按鈕開始記錄。



6. 在記錄期間，您可用中間按鈕或使用觸控螢幕（若有啟用）於顯示項目之間切換。
7. 按下上方按鈕即可暫停記錄。用下方按鈕停止並儲存，或用上方按鈕繼續活動。



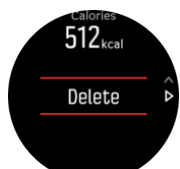
如果您選擇的運動模式有選項，例如設定持續時間目標，您可以在開始記錄之前透過向上滑動或者按下下方按鈕進行調整。您亦可在按住中間按鈕進行記錄的同時調整運動模式選項。

 **提示** 在記錄過程中，您可以輕點螢幕即會出現顯示目前時間和電量的畫面。

如果您正在使用多運動模式，可藉由按住上方按鈕切換運動。

停止記錄之後，系統將詢問您的感覺。您可以回答或者跳過該問題。（參見 3.13. 感覺）然後您將獲得此次活動的總結，您可以使用觸摸螢幕或者按鈕進行瀏覽。

如果記錄了一個不想保留的記錄，您可以透過捲動至底部的摘要並輕點刪除按鈕來刪除記錄項目。您也可以相同的方式刪除來自日誌簿的日誌。



3.28.1. 運動時定下目標

運動時可使用您的 Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 設定不同目標。

如果您選取的運動模式具有目標選項，您可以在開始記錄前向上撥動或按下下方按鈕調整它們。



以一般目標來鍛煉：

1. 開始運動記錄之前，請向上撥動或按下下方按鈕打開運動模式選項。
2. 輕點 **Targets** 或按下中間按鈕。
3. 切換 **一般**。
4. 選取 **Duration** 或 **Distance**。
5. 選取您的目標。
6. 向右撥動以返回至運動模式選項。

啟動常規目標時，每個數據顯示螢幕上都會顯示進度條。



當您達到目標的 50% 並且您的選定目標達到時，您也會收到目標。

以強度目標鍛煉：

1. 開始運動記錄之前，請向上撥動或按下下方按鈕打開運動模式選項。
2. 輕點 **Targets** 或按下中間按鈕。
3. 切換 **Intensity**。
4. 選取 **Heart rate**、**Pace** 或 **Power**。
(如果您已配對電源 POD 與手錶，選項取決於所選的運動模式。)
5. 選取您的目標區。
6. 向右撥動以返回至運動模式選項。

3.28.2. 在運動期間進行導航

您可以在記錄練習時瀏覽路線或 POI。

您正在使用的運動模式需要啟用 GPS 才能訪問導航選項。如果運動模式 GPS 精確度為 OK 或 Good，當您選取路線或 POI 時，GPS 精確度將更改為 Best。

在運動期間進行導航：

1. 在 Suunto Movescount 中創建路線或 POI，如果您還沒有這樣做，請使您的手錶同步進行。
2. 選取使用 GPS 的運動模式，然後向上滑動或按下按鈕以開啟選項。或者，首先開始記錄，然後按下中間按鈕以開啟運動模式選項。
3. 捲動至 **Navigation** (導航)，然後輕點設定或者按下中間按鈕。
4. 上下滑動或按下上方及下方按鈕以選取導航選項，然後按下中間按鈕。
5. 選取您想導航至的路線或 POI，然後按下中間按鈕。然後按下上方按鈕以開始導航。

如果您尚未開始訓練記錄，最後一步將帶您返回至運動模式選項。向上捲動至開始視圖，並開始正常記錄。

在運動時，向右滑動或按下中間按鈕捲動至導航顯示屏，您將看到您選取的路線或 POI。有關導航顯示屏的更多訊息，請參閱 3.26.2. 導航至 POI 和 3.30. 路線。

在此顯示屏中，您可以向上滑動或按下按鈕以開啟導航選項。從導航選項中，您可以透過選取 **Breadcrumb**(Breadcrumb) 來選取不同的路線或 POI，檢查您當前的位置坐標以及結束導航。

3.28.3. 運動模式省電選項

在使用 GPS 的運動模式時延長電池壽命，您的最大受益來自調整 GPS 精確度 (參見 3.17. GPS 準確度和節電)。為了進一步延長電池壽命，您可以使用以下省電選項進行調整：

- 顯示顏色：默認情況下，顯示屏使用範圍內可用的全部顏色。當您啟用 Low color 選項時，顯示屏使用較少的顏色，從而減少所需的電池電量。
- 顯示超時：運動期間通常顯示始終處於開啟狀態。當您開啟顯示超時時，10 秒鐘後顯示屏將關閉以節省電池電量。按下任意按鈕重新開啟顯示屏。

激活省電選項：

1. 在開始訓練記錄之前，向上滑動或者按下下方按鈕以打開運動模式選項。
2. 向下捲動至 **Power saving** (省電)，然後輕點設定或者按下中間按鈕。
3. 根據需要調整省電選項，然後向右滑動或按下中間按鈕退出省電選項。
4. 捲動後退至開始視圖，並正常開始鍛煉。

 **注釋** 如果顯示超時開啟，您仍然可以獲得浮動通知以及響鈴和振動警報。其他視覺輔助工具 (如自動暫停彈出窗口) 未顯示。

3.29. 恢復時間

恢復時間是您的身體在鍛煉後需要休養多久的預估時間。該時間給予鍛煉項目及整體疲勞程度之持續時間和強度。

恢復時間從所有類型之運動中積累。換言之，您積累關於長時間、低強度鍛煉項目及以高強度鍛煉之恢復時間。

該時間在鍛煉項目中積累，因此如果您在時間逾越後再次鍛煉，則新的積累時間會新增至上衣鍛煉項目之剩餘時間。

若要檢視您的恢復時間，撥動直到您看到訓練深入資訊顯示並輕點螢幕。



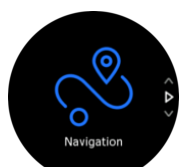
由於恢復時間僅為預估時間，因此不管您的身體狀況或其他個人因素如何，所積累之時間穩步倒計。如果您身體狀況幾極好，您可能比預估恢復的快。另一方面，舉例言之，如果您患有感冒，你恢復您的可能比預估的要慢。

3.30. 路線

您可以使用您的 Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 導航路線。於 Suunto Movescount 中規劃您的路線，並利用下一同步將路線傳輸至您的手錶。

若要導航路線：

1. 向下滑動或按下下方按鈕以開啟首頁。
2. 捲動至 **Navigation (導航)**，然後輕點圖示或按下中間的按鈕。



3. 捲動至 **Routes (路線)**，按中間的按鈕以打開路線清單。

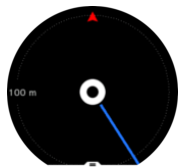


4. 將游標移至您想要導航至的路線，然後按下中間按鈕。
5. 按下上方按鈕以開始導航。
6. 隨時再次按下上方按鈕以終止導航。

輕點螢幕以於概覽地圖和更詳細的視圖之間進行切換。



在詳細視圖中，透過輕點螢幕或者按住中間按鈕進行放大及縮小。使用上方及下方按鈕調整縮放比例。



當您處於導航顯示屏時，您可以從螢幕底部向上滑動或者按下下方按鈕以開啟捷徑清單。捷徑可讓您快速訪問導航操作，例如保存當前位置或選擇其他路線進行導航。


所有帶 GPS 之運動模式均具有路線選取選項。參見 3.28.2. *在運動期間進行導航*。

導航指南

導航路線時，您的手錶會在您沿著路線前進時，透過給您其他通知，幫助您保持正確路線。

例如，若您偏離路線超過 100 m (330 ft)，手錶將通知您，您的路線不正確，並在您回到正確路線後進行提醒。

到達路線上的 POI 中途點時，將出現一個提供資訊的跳出畫面，顯示至下一個中途點或 POI 的距離和預估的路線時間 (ETE)。

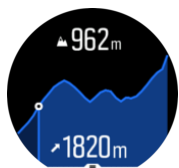
 **注释** 若您要導航有十字路口的路線，如圖-8，且您在十字路口轉錯了彎，您的手錶會假定您故意走不同路線。手錶根據目前新的前進方向，顯示下個中途點。因此，密切注意您的瀏覽路徑，在導航複雜路線時確保走的路線正確。

3.30.1. 高度導航

如果您正在導航具有高度訊息的路線，您還可以使用高度剖面顯示屏以上升和下降為基礎進行導航。在主導航顯示屏（您看到路線的地方）中，向左滑動或按下中間按鈕切換至高度剖面顯示屏。

高度剖面顯示屏會顯示以下資訊：

- 頂部：您目前的高度
- 中心：高度剖面顯示您當前的位置
- 底部：保持上升或下降（輕點螢幕更改視圖）



如果您在使用高度導航時偏離路線過遠，則您的手錶將在高度剖面顯示屏中給您一個 **Off route**（關閉路線）訊息。如果您看到此訊息，請捲動至路線導航顯示屏，以恢復正軌，然後再繼續進行高度導航。

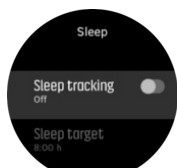
3.31. 睡眠追蹤

良好的睡眠對心靈和身體的健康至關重要。您可以使用手錶追蹤您的睡眠，並根據平均睡眠時間進行睡眠。

當您戴上手錶睡覺時，Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 根據加速度計數據追蹤您的睡眠。


如需追蹤睡眠：

1. 轉至手錶設定，向下捲動至 **SLEEP**，然後按下中間按鈕。
2. 切換 **SLEEP TRACKING**。



3. 根據您正常的睡眠時間安排睡覺和醒來的時間。

最後一步確定您的就寢時間。您的手錶使用該時間段來確定睡眠時間「就寢期間」，並將所有睡眠情況報告為一個會話。例如，如果您晚上起床喝了一杯水，那麼手錶在那之後仍然會記錄您的睡眠情況，作為同一個會話。

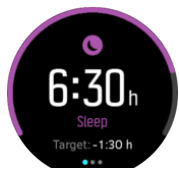
 **注释** 如果您在就寢時間之前入睡並且在就寢時間之後醒了，那麼您的手錶不會將其作為一次睡眠會話。您應該根據您可能入睡的最早時間以及可能醒來的最晚時間設定就寢時間。

啟用睡眠追蹤功能後，您還可以設定睡眠目標。一般的成年人每天需要 7 至 9 小時的睡眠時間，但您的理想睡眠時間可能與上述標準有所不同。

睡眠趨勢

當您醒來時，您會看到一個睡眠情況概要。此概要包括，例如，您的睡眠總持續時間，以及您醒來（活動）的預計時間和深睡眠（無活動）的時間。

除了睡眠概要之外，您還可以透過對睡眠的觀察來追蹤整體睡眠趨勢。於錶面上，按下右下角按鈕直到看到 **SLEEP** 顯示。第一個視圖顯示睡眠目標相比之下的您的最後一次睡眠。




在睡眠螢幕中，您可以向左撥動以查看您在過去七天的平均睡眠情況。向上撥動以查看您過去七天的實際睡眠時長。

在平均睡眠顯示螢幕中，您可以向左撥動，查看過去七天平均 HR 值的圖表。



向上撥動以查看您過去七天的實際 HR 值。

 **注释** 從 **SLEEP** 顯示螢幕中，您可以按住中間按鈕，存取睡眠追蹤設定。

 **注释** 所有的睡眠測量均僅以運動為基礎，因此它們是可能無法反映您實際睡眠習慣的估計量。

在睡覺時測量心率

如果您在夜間佩戴手錶，那麼您可以額外獲得入睡時的心率反饋。如果要在夜間保持光學心率打開，確保每日 HR 已啟用（參見 3.1.2. 每日 HR）。

自動免打擾模式

您可使用自動 Do Not Disturb 「免打擾」設定，以在睡眠時自動啟用 Do Not Disturb 「免打擾」模式。

3.32. 運動模式

您的手錶具有一系列預設之運動模式。這些模式專為特定活動與目標設定，從戶外漫步到鐵人三項比賽。

當您記錄活動時（參見 3.28. 記錄運動），您可以向上與向下滑動以查看運動模式之簡潔清單。輕點簡潔清單之某單上的圖示即可檢視整個清單並查看全部運動模式。



各運動模式均具有一組獨特之顯示項目與視圖。您可以於您手錶設定下的 Suunto Movescount 中閱讀更多關於各模式之詳情。您亦可透過 Movescount 在您的手錶中簡短模式之清單。

3.32.1. 游泳

您可以使用您的 Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 以便在泳池或者開放水域中游泳。

當您使用泳池游泳運動模式時，手錶會基於泳池長度來確定距離。您可以在您開始游泳之前視需要在運動模式選項中變更泳池的長度。

在開放水域游泳時，將依賴 GPS 來計算距離。由於 GPS 訊號不在水下移動，手錶需要不時地露出水面（例如採用自由泳），以獲得 GPS 定位。

這些是 GPS 所面臨的挑戰性條件，因此，在您下水之前，務必確保您的 GPS 訊號較強。為了保證 GPS 訊號保持良好，您應當：

- 在您去游泳之前將您的手錶與 Movescount 進行同步以使用最新的衛星軌道資料優化您的 GPS。
- 在您選擇開放水域的游泳運動模式並且接收到 GPS 訊號之後，在開始游泳之前請至少等待三分鐘。這將給 GPS 提供時間來建立較準確的定位。

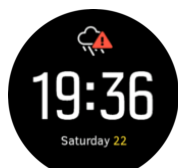
3.33. 暴風雨警報

大氣壓力明顯下降時，通常代表即將有暴風雨來臨，您應尋找躲避之處。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 Spartan Sport Wrist HR Baro 會發出警報音並且顯示暴風雨符號。

若要啟動暴風警報：

1. 按下中間的按鈕以打開捷徑功能表。
2. 向下捲動至 **ALARMS(鬧鐘)**，然後按下中間的按鈕即可進入。
3. 向下捲動至 **STORM ALARM(暴風雨警報)**，然後按下中間的按鈕開啟/關閉。

當暴風雨警報大作時，按下任何按鈕即可停止。若未按下按鈕，則警報通知會持續一分鐘。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）。



3.34. 日出和日落鬧鐘

您 Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 中的日出/日落鬧鐘是基于您位置的適配鬧鐘。不是設定固定時間，而是設定您希望在實際日出或日落前提前多長時間響鈴。

日出和日落時間透過 GPS 確定，因此，您的手錶將依賴您上次使用 GPS 時的數據。

設定日落/日出鬧鐘：

1. 按下中間的按鈕以打開捷徑功能表。
2. 向下捲動至 **ALARMS(鬧鐘)**，然後按下中間的按鈕即可進入。
3. 捲動至您要設定的鬧鐘，按下中間的按鈕選取。



4. 透過使用上方和下方按鈕向上/向下捲動，設定日出/日落前的理想時間，並使用中間的按鈕進行確認。
5. 以相同的方式設定分鐘。



6. 按下中間按鈕以確認並退出。

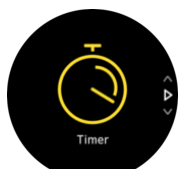
 **提示** 錶面也可顯示日出和日落時間。



 **注释** 日出和日落時間及鬧鐘需要 GPS 固定。GPS 數據可用時才顯示時間。

3.35. 計時器

您的手錶包括基本時間測量的碼錶和倒數計時器。從錶面打開首頁，向上捲動直到看見計時器圖示。輕點圖示或按下中間的按鈕以打開計時器螢幕。

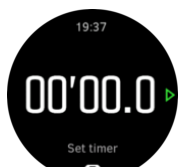


首次進入螢幕時，顯示為碼錶。此後，它將記住您上次使用的碼錶或倒數計時器。

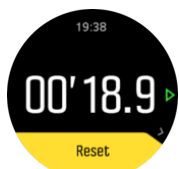
向上撥動或按下下方的按鈕以打開 **SET TIMER**（設定計時器）捷徑功能表，在此您可以變更計時器設定。

碼錶

按下中間的按鈕啟動碼錶。



按下中間的按鈕停止碼錶。您可以再按一次中間的按鈕以繼續使用。按下下方的按鈕重設。



透過向右滑動或者按住中間按鈕退出計時器。

定時器

從計時器螢幕中向上撥動或按下下方的按鈕即可打開捷徑功能表。於此，您可選取預設倒數時間或創建自訂的倒數時間。



根據需要，使用中間和下方按鈕停止和重設。

透過向右滑動或者按住中間按鈕退出計時器。

3.36. 時間和日期

請於初次啟動您的手錶期間設定時間與日期。進行此設定後，您的手錶利用 GPS 時間糾正任何偏差。

您可以於 **GENERAL**（一般）» **Time/date**（時間/日期）下的設定中手動調整時間與日期，您亦可於此處變更時間與日期格式。

除主要時間外，您可以使用兩地時間來跟隨不同位置處的時間，譬如，您在旅行時。在**一般**（一般）» **Time/date**（日期與時間），輕點**兩地時間**（兩地時間）並藉由選取一個位置即可設定時區。

3.36.1. 鬧鐘

您的手錶具有鬧鐘，其可以在特別的日子響鈴一次或重複多次。於 **Alarm (鬧鐘)** » **鬧鈴 (鬧鐘)** 下的設定中啟動鬧鐘。

除標準的固定鬧鐘外，還可找到基於日出與日落數據的合適的鬧鐘類型。參見 3.34. *日出和日落鬧鐘*。

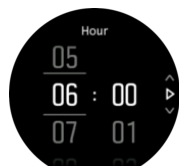
設定固定鬧鐘時間：

1. 從錶面上按下中間的按鈕即可打開捷徑功能表，並捲動至 **Alarms(鬧鐘)**。
2. 第一步選擇您想要鬧鐘多長時間響鈴一次。可使用的選項包括：

Once (僅一次)：鬧鐘在接下來的 24 小時內在設定時間上僅響鈴一次 **Weekdays (工作日)**：鬧鐘在週一至週五的相同時間響鈴 **Daily (每天)**：鬧鐘在一週的每天相同時間響鈴



3. 設定小時和分鐘，然後退出設定。



當鬧鐘響鈴時，您可以移除它以結束鬧鐘，或您可以選擇小睡選項。小睡時間為 10 分鐘，並可以重複 10 次。



若您讓該鬧鐘持續響鈴，它將在 30 秒后自動小睡。

3.37. 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和行動。二者均可從 **一般** » **音調** 下的設定進行調整。

在 **一般** » **音調** 和 **Vibration** 下，您可以從以下選項中進行選擇：

- **全部開啟**：所有事件觸發一個警示
- **全部關閉**：無事件觸發警示
- **Buttons off**：除按按鈕以外的所有事件觸發警示

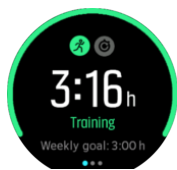
在 **Alarms** 下，您可以從以下選項中進行選擇：

- **Vibration**：振動警示
- **音調**：聲音警示
- **Both**：振動和聲音警示

3.38. 鍛煉洞悉

您的手錶為您提供鍛煉活動的概覽。

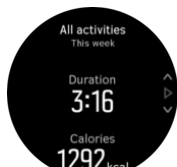
向上撥動或按下下方按鈕即可捲動至鍛煉深入資訊視圖



向左撥動或按兩次中間按鈕，查看過去 3 週所有活動及平均持續時間的圖表。輕點螢幕，在您過去 3 週已完成的不同活動間切換。



向上撥動或按下右下方按鈕，查看當前一週的摘要。摘要包括持續時間及卡路里。選取特定活動時，向上撥動將顯示該活動詳細資料。



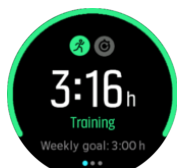
3.38.1. 訓練計畫

您可以在 Suunto Movescount 中透過建立全新的計畫為自己制定訓練計畫，或者使用其他成員制定的現有計畫。

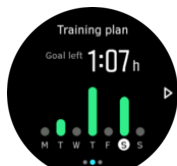
若您有自訂運動，手錶將顯示與 Movescount 同步後的結果。

查看下一個計畫訓練活動：

1. 向上滑動或按下下方按鈕即可捲動到鍛煉洞悉視圖。



2. 向左撥動以查看當前星期的計畫訓練課程。



3. 向上撥動以查看您計畫訓練課程的詳細資料。

如果您為當天的運動做計畫，則當您進入啟動器開始運動記錄時，該運動將顯示為運動模式列表中的第一個選項。開始計畫好的運動，就像正常的運動模式記錄一樣。

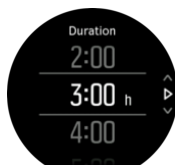
每週目標

如果您要設定訓練目標，可以從 **Training** 下的設定中，定義目標小時數作為您的每週目標。

1. 輕點 **Weekly goal** 或按下中間按鈕。



2. 透過向上或向下撥動或按下上方或下方按鈕選取新的目標數。



3. 輕點您的選項或按下中間按鈕。

3.39. 錶面

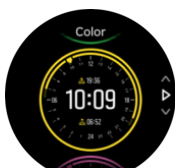
Suunto Spartan Sport Wrist HR Baro 具有集中錶面可選，數字與模擬類型。

如要變更錶面：

1. 從當前錶面視圖上按住中間的按鈕即可打開捷徑功能表。
2. 捲動至 **Watch face (錶面)**，然後輕點或按下中間的按鈕進入。



2. 向上或向下滑動以捲動錶面預覽，然後輕點您要使用的項目。
3. 向上及向下滑動以捲動顏色選項，然後輕點您要使用的項目。



各錶面均有其他資訊，如日期或兩地時間。輕點顯示幕即可在視圖之間切換。

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。

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。

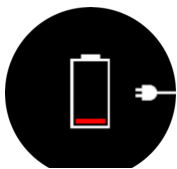
請僅使用原廠的 Suunto 配件 - 若因使用非原廠配件而導致的損害，則不在保固範圍內。

4.2. 電池

充一次電後的電池使用時間長度視手錶的使用方式及具體使用環境而定。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 包含 1 年內或最多充電 300 次內可更換電池的服務，以較早發生者為準。

當電池電量低於 20%和 5%，您的手錶會顯示一個電量不足圖案。如果電荷水平非常低，則您的手錶進入低電量模式並顯示充電圖示。



使用隨附的 USB 電纜即可為您的手錶充電。一旦電池電量足夠高，則手錶將於低電源模式中喚醒。

4.3. 處置

請將其視為電子廢棄物並以適當方式處置該裝置。請勿將本裝置丟棄於廢棄物中。如果您願意，您可將本裝置返回至您最近的 Suunto 經銷商。



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
- 儲存溫度：-30° C 至 +60° C / -22° F 至 +140° F
- 防水性：100 m / 328 ft
- 功率：可重複充電的鋰離子電池
- 電池壽命：配備 GPS 的使用壽命為 10-40 小時，視實際使用情況而定

光學感應器

- Valencell 的光學心率

無線電波收發機

- Bluetooth® Smart 相容
- 通訊頻率：2402-2480 MHz
- 最大傳輸功率：<4 dBm
- 範圍：~3 m / 9.8 ft

高度計

- 顯示範圍：-500 m 至 9999 m / -1640 ft 至 32805 ft
- 解析度：1 m / 3 ft

指南針

- 解析度：1 度 / 18 密爾

GPS

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

生產

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLAND

生產日期

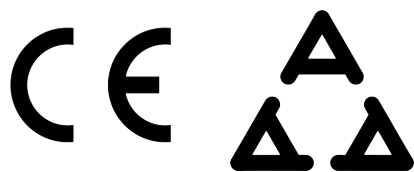
製造日期可根據裝置的序號確定。序號長度始終為 12 個字元：YYWWXXXXXXXXXX。

在序號中，前兩位數字 (YY) 表示年份，接下來兩位數字 (WW) 表示製造時間在該年的週。

5.2. 相容性

5.2.1. CE

Suunto Oy 在此聲明，無線電設備 OW161 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。



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 Spartan Sport Wrist HR Baro、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

本產品受專利和待決專利申請及其相應國家權利的保護：FI 20155573，US 7,324,002，US 7,271,774，US 13/794,468，US 13/833,755，US 13/827,418，US 14/195,670，US 14/331,268，US 14/839,928，US 14/882,487。

已提出其他專利申請。

本產品中使用的 Valencell 光學心率傳感器受專利和待決專利申請及其相應國家權利的保護。更多訊息，請參閱 valencell.com/patents/。

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 10/2017. 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。



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.