

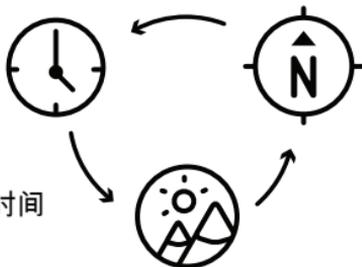
SUUNTO CORE

用戶指南

模式和视图

时间

- 日期
- 秒
- 第二地时间
- 日出和日落时间
- 秒表
- 倒数计时器
- 空白



罗盘/指南针

- 时间
- 方位
- 方位跟踪

高度计&气压计



高度计

- 日志记录
 - 高度差记录
 - 上升记录
 - 下降记录
- 高度差测量仪
- 温度
- 空白



气压计

- 温度
- 日志记录
- 高度参考值
- 时间
- 空白



深度计

- 日志记录
- 温度
- 时间



菜单内容

memory

- alti-baro
- logbook
- rec interval

time-date

- alarm
- countdown
- time
- dual time
- date

sunrise

- location
- region
- city

alti-baro

- reference
- profile
- storm alarm

compass

- declination

general

- button tone
- tone guide
- backlight
- language

units

- time
- date
- temperature
- air pressure
- altitude

显示屏上的符号

 开启深度计模式

 天气趋势指示器

 低电量预警

AUTO 自动模式

 按钮锁定

 开启闹钟

| 罗盘/指南针方向箭头

退出



上升/增加



进入/选择



返回



下降/减少



1 欢迎	5
2 介绍	6
3 常规设置	7
3.1 调整腕带长度	7
3.2 更改单位	7
3.3 更改常规设置	8
3.3.1 按钮声音	8
3.3.2 提示音	8
3.3.3 背光灯	9
3.3.4 语言	9
3.3.5 激活按钮锁定	10
4 使用 TIME 模式	11
4.1 更改时间设置	11
4.1.1 设置时间	12
4.1.2 设置日期	12
4.1.3 设置第二地时间	12
4.1.4 设置日出和日落的时间	13
4.2 使用秒表	13
4.3 使用倒数计时器	14
4.4 设置闹钟	14
5 使用 ALTI & BARO 模式	17
5.1 ALTI & BARO 如何工作	17
5.1.1 获得正确读数	17
5.1.2 读数错误	18
5.2 设置配置文件和参考值	19

5.2.1	使模式匹配您的活动	19
5.2.2	设置模式	19
5.2.3	设置参考值	19
5.3	使用天气趋势指示器	20
5.4	激活暴风警报	21
5.5	使用高度计 altimeter 模式	22
5.5.1	使用高度差测量仪	23
5.5.2	记录日志	23
5.6	使用气压计 barometer 模式	25
5.6.1	记录日志	26
5.7	使用自动 automatic 模式	27
5.8	使用深度计 depth meter 模式	27
5.8.1	在深度计 depth meter 模式下记录日志	28
6	使用罗盘/指南针 COMPASS 模式	30
6.1	获取正确读数	30
6.1.1	校准指南针	30
6.1.2	设置磁偏角	32
6.2	使用指南针	33
6.2.1	使用表盖	33
6.2.2	使用方位跟踪	34
7	使用内存	36
7.1	Alti-Baro 记录	36
7.2	查看和锁定日志	36
7.2.1	查看日志	37
7.2.2	锁定和解锁日志	38

7.3 选择记录间隔	38
8 更换电池	39
9 规格	41
9.1 技术数据	41
9.2 商标	42
9.3 版权	42
9.4 CE	42
9.5 专利声明	42
9.6 废弃处理	43
索引	45

1 欢迎

“70 多年来，Suunto 一直为那些需要精确可靠信息的人们提供服务。我们的仪器帮助用户更加高效地实现自身目标并享受更多运动体验。我们的产品对于用户而言往往极为重要。因此，Suunto 以保持公司产品的最高质量标准为傲。”

Suunto 创建于 1936 年，是精密指南针、潜水电脑表和腕上高度计的世界领跑者。Suunto 户外仪器以其卓绝的设计、精确性和可靠性赢得了各大洲登山员、潜水员和探险家的一致信赖。1987 年，Suunto 率先推出了第一只潜水电脑表，1998 年又推出第一只 ABC 高档腕表。Suunto 将最先进的技术进步融入高度计、体育健美和 GPS 仪器中，今天仍然是绝大多数户外专业运动员的首选。要了解更多有关 Suunto 户外仪器及其使用者的信息，请访问 www.suunto.com。

2 介绍

本《用户指南》说明了 Suunto Core 的功能、工作方法以及操作方法。另外，我们还列举了在实际生活中应用的实例。

每一主要章节都说明了一种模式及其视图。它还为您提供这些视图的设置和使用信息。

Suunto Core 可以显示时间、大气压和高度读数。每一种视图都有附加信息，使您可以最大程度地享受您所钟爱的户外活动。

3 常规设置

在使用您的 Suunto Core 之前，最好先根据您的喜好设置测量单位和常规设置。您可以在 MENU 中更改常规设置。

3.1 调整腕带长度

如果您要调整金属腕带的长度，请联系您最近的手表商店，以便将腕带调整到适合您的长度。

3.2 更改单位

您可以在 UNITS 中选择测量单位，包括：

- TIME: 24小时/12小时
- DATE: dd.mm/mm.dd
- TEMPERATURE: °C/°F (摄氏/华氏)
- AIR PRESSURE: hPa/inHg
- ALTITUDE: 米/英尺

如需进入 MENU 中的 UNITS：

1. 在TIME、ALTI & BARO 或 COMPASS 模式下按住 [Mode] 按钮进入 MENU。
2. 使用[- Light] 滚动至 GENERAL。
3. 按 [Mode] 进入。

如需改变单位：

1. 在 UNITS 中，使用 [+] 和 [- Light] 在列表选项中滚动。
2. 按 [Mode] 进入。
3. 用 [+] 和 [- Light] 改变单位值，按 [Mode]确认。
4. 用 [Start Stop] 退出 MENU。

3.3 更改常规设置

您可以在 GENERAL 中进行常规设置，包括：

- BUTTON TONE: 开/关
- TONE GUIDE: 开/关
- BACKLIGHT: 灯光按钮/任意按钮
- LANGUAGE: 英语、法语、西班牙语、德语

如需进入 MENU 中的 GENERAL：

1. 在 TIME、ALTI & BARO 或 COMPASS 模式下按住 [Mode] 按钮进入 MENU。
2. 使用 [- Light] 滚动至 GENERAL。
3. 按 [Mode] 进入。

3.3.1 按钮声音

在 BUTTON TONE 中，您可以将按钮声音打开或关闭。每次按下按钮时都会发出一个按钮声音，以确认操作。

1. 在 GENERAL 中选择 BUTTON TONE。
2. 可以使用 [+] 和 [- Light] 来打开或关闭按钮声音。

3.3.2 提示音

您可以在 TONE GUIDE 中打开或关闭提示音。在下列情况中您将听到提示音：

- 当您更改某个设定值时
- 当您设定高度参考值时
- 当您启动或停止日志记录时
- 当您在日志记录过程中标识高度时

- 当您启动或停止秒表时
- 当您使用 **AUTOMATIC** 模式，仪器在 **ALTIMETER** 和 **BAROMETER** 模式之间切换时。

如需打开或关闭提示音：

1. 在 **GENERAL** 中选择 **tone guides**。
2. 使用 **[+]** 和 **[- Light]** 将提示音打开或关闭。

3.3.3 背光灯

在 **BACKLIGHT** 中，您可以在两种不同的灯光功能中切换：任意按钮和灯光按钮。

如需选择任意按钮或灯光按钮：

1. 在 **GENERAL** 中选择 **BACKLIGHT**。
2. 在 **LIGHT BUTTON** 和 **ANY BUTTON** 之间用 **[+]** 和 **[- Light]** 切换背光灯。

当选择了 **LIGHT BUTTON** 时，您可使用 **[- Light]** 激活背光灯。背光灯在 5 秒钟以后自动关闭。如果您想在 **MENU** 中使用背光灯，您需要在 **TIME**、**ALTI & BARO** 或 **COMPASS** 中先将其激活，然后再进入 **MENU**。背光灯会在您退出 **MENU** 之前保持激活状态。

当选择了 **ANY BUTTON** 时，您每按一次按钮都会激活背光灯。

3.3.4 语言

在 **LANGUAGE** 中，您可以选择 Suunto Core 用户界面的语言（英语、德语、法语或西班牙语）。

如需选择语言：

1. 在 **GENERAL** 中选择 **LANGUAGE**。
2. 使用 **[+]** 和 **[- Light]** 在列表中选择一种语言。

3.3.5 激活按钮锁定

您可以通过持续按 [-Light] 来激活或停用按钮锁定。按钮锁定处于激活状态时，将会显示锁定符号 。

 *注释* 按钮锁定处于激活状态时，您可以更改视图，也可以使用背光灯。

4 使用 TIME 模式

TIME 模式用于时间测量。

TIME ALTI & BARO COMPASS



您可以使用 [View] 在下列视图之间滚动:

- 日期: 今天的日期及星期
- 秒: 秒数
- 第二地时间: 其他时区中的时间
- 日出和日落: 特定地方的日出和日落时间
- 秒表: 体育计时器
- 倒数计时器: 经过一段设定时间后响起警报
- 空白: 无附加视图

4.1 更改时间设置

您可以在 MENU 中更改时间设置。

如需进入 MENU 中的时间设置:

1. 按住 [Mode] 以进入 MENU。
2. 使用 [- Light] 滚动至 TIME-DATE。
3. 按[Mode]进入。

4.1.1 设置时间

您可以在 `TIME` 中设置时间。

如需设置时间:

1. 在 `TIME-DATE` 中选择 `TIME`。
2. 用 `[+]` 和 `[- Light]` 更改时分秒的数值。

4.1.2 设置日期

您可以在 `DATE` 中设置年月日。

如需设置日期:

1. 在 `TIME-DATE` 中选择 `DATE`。
2. 用 `[+]` 和 `[- Light]` 更改年月日的值。

如需改变时间显示格式, 请参阅 3.2 小节 [更改单位 7 页](#)。

4.1.3 设置第二地时间

您可以在 `DUAL TIME` 中设置另一个不同时区的时间。

如需设置第二地时间:

1. 在 `TIME-DATE` 中选择 `DUAL TIME`。
2. 通过 `[+]` 和 `[- Light]` 更改时分秒的值。

 **注释** 我们建议您将本地时间设置为第一时间, 因为闹钟启动闹铃时依据的是第一时间。

可能的真实生活状况: 知道家里的时间

在国外旅行时, 您可以将第二地时间设置为家里的时间。第一时间是您所在地的时间。这样您就能随时查看当地时间, 又可以迅速查看家里的时间。

4.1.4 设置日出和日落的时间

您可以在 SUNRISE 中选择一个参考城市，让 Suunto Core 为您提供日出和日落时间。

如需设置日出和日落时间：

1. 在 MENU 选择 SUNRISE。
2. 用 [+] 和 [-Light] 在各个地点之间滚动。
3. 用 [Mode] 选择一个地点。

 **注释** 如果您希望设置一个未列入列表的地点的日出和日落时间，您可以选择另外一个处于相同时区的参考城市。选择您该地点北面或者南面最近的城市。

可能的真实生活状况：在多伦多附近徒步旅行

您在 Algonquin 徒步旅行，那是多伦多北面的一个广阔的国家公园。您希望知道日落时间，这样您就知道什么时候该开始搭设过夜的帐篷。您选择“多伦多”作为日出日落的参考城市。您的 Suunto Core 现在可以告诉您太阳什么时候下山。

4.2 使用秒表

秒表用于测量时间。其精度达到 0.1 秒。

如需使用秒表：

1. 在 TIME 模式下选择秒表视图。
2. 使用 [Start Stop] 启动、停止或重启秒表。
3. 按住 [+] 按钮进行重置操作。

可能的真实生活状况: 为 100 米赛跑计时

您的朋友正在为参加赛跑而训练, 他要知道自己跑 100 米需要多长时间。在他冲出起跑线的时候您按下秒表。在他到达终点的时候您按停秒表。结果是:11.3 秒。还不错!

4.3 使用倒数计时器

您可以在 COUNTDOWN 中设置倒数计时器, 使其从预设时间倒数至零。倒数至零时会响起警报。默认值是 5 分钟。

如需更改默认倒数时间:

1. 在 MENU 中, 选择 TIME-DATE。
2. 选择 COUNTDOWN。
3. 设定分和秒的值 (最大值为 59 分 59 秒)。
4. 用 [Mode] 确认。

如需开始倒数:

1. 在 TIME 模式下, 选择倒数计时器视图。
2. 使用 [Start Stop] 启动、停止或重启该视图。
3. 按住 [+] 按钮重置倒数计时器。

可能的真实生活状况: 煮鸡蛋

您正在远足途中。现在是早上。您醒来以后走出帐篷, 开始在篝火边做早饭。今天, 您希望将鸡蛋煮 8 分钟。您将鸡蛋放到锅里, 将倒数计时器设为 8 分钟, 然后等待水开。水开以后, 您启动倒数计时器。到 8 分钟时您的 Suunto Core 发出警报。太棒了! 完美的 8 分钟鸡蛋。

4.4 设置闹钟

您可以将 Suunto Core 作为闹钟使用。

如需使用闹钟并设置闹铃:

1. 在 MENU 中, 选择 TIME-DATE。
2. 选择 ALARM。
3. 可以使用 [+] 和 [- Light] 来打开或关闭闹钟。
4. 通过 [Mode] 确认。
5. 使用 [+] 和 [- Light] 设定时间。

打开闹钟后,  将出现在显示屏上。

当闹铃响起的时候, 您可以选择小睡或将其关闭。

如果您选择 YES 或者不进行任何操作, 闹铃会停止当次闹铃, 然后每 5 分钟响一次, 直到您将其关闭。您可以再小睡最多 12 次, 时间达 1 小时。如果您选择 NO, 闹铃就会停止, 并且在第二天的同一时间再次响起。

 **注释** 小睡功能处于激活状态时, 闹铃标志将闪动。解除小睡功能后, 闹铃标志将停止闪动。



 **提示** 小睡功能开启时, 在 TIME 模式下按 [View] 按钮可解除该功能。

可能的真实生活状况: 清早叫醒

您希望明天早上早起。您在睡觉之前将 Suunto Core 闹铃设在 6:30。早上 6:30, 闹钟把您叫醒, 但是您还想再睡 5 分钟。在仪器问您是否希望继续小睡时, 您选择 YES。5 分钟以后闹铃再次响起。这时您起床, 开始兴高采烈地准备出行。五分钟的小睡功能带来了多大的区别啊!

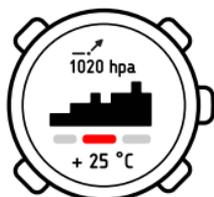
5 使用 ALTI & BARO 模式

您可以在 ALTI & BARO 模式下查看当前高度、大气压和潜水深度。它可提供四种模式: AUTOMATIC、ALTIMETER、BAROMETER 和 DEPTH METER (请参见 5.2.2 小节 设置模式 19 页)。根据在 ALTI & BARO 模式下启用的模式, 您可以选用各种不同视图。

TIME **ALTI & BARO** COMPASS



TIME **ALTI & BARO** COMPASS



TIME **ALTI & BARO** COMPASS



5.1 ALTI & BARO 如何工作

如需从 ALTI & BARO 获得正确的读数, 了解 Suunto Core 如何计算高度和海平面大气压的方法是非常重要的。

Suunto Core 不停地对绝对大气压进行测量。根据测量值和参考值, 它就可以计算高度或海平面大气压。

5.1.1 获得正确读数

如果您进行的户外运动需要了解大气压, 您需要输入所在位置的高度参考值。从绝大多数地形图中都可以找到该参考值。现在您的 Suunto Core 就可以显示正确读数了。

如需得到正确的高度读数，必须输入海平面大气压参考值。您所在位置的海平面大气压参考值可以在当地报纸的天气预报中找到，也可以从全国天气服务机构的网站上找到。

持续测量绝对大气压

绝对大气压 + 参考高度 = 海平面大气压

绝对大气压 + 参考海平面大气压 = 高度

当地天气变化会影响高度读数。如果当地天气变化频繁，最好经常重置当前的高度参考值，特别是在出发之前还可以获得此参考值的时候。如果当地天气稳定，就不需要对参考值进行设置。

5.1.2 读数错误

ALTIMETER 模式 + 站立不动 + 天气变化

如果您在一个固定地点长时间启用 ALTIMETER 模式，而该地点的天气发生变化，那么仪器会显示错误的高度读数。

ALTIMETER 模式 + 高度变化 + 天气变化

如果您启用 ALTIMETER 模式，同时在您的高度变化时天气频繁地发生变化，那么仪器会显示错误的读数。

BAROMETER 模式 + 高度变化

如果在您的高度发生变化期间长时间启用 BAROMETER 模式，而仪器假定您站在原地，会把高度变化看成海平面大气压变化的结果。因此显示错误的海平面大气压读数。

可能的真实生活状况: 设定高度参考值

今天是您两天徒步旅行中的第二天。您想起早上出发时忘记从 *BAROMETER* 模式切换至 *ALTIMETER* 模式了。您知道 *Suunto Core* 当前显示的高度读数是错误的。因此, 您走到地形图上标示有高度参考值的离您最近的地点。您根据高度参考值相应地修改了 *Suunto Core*。现在您的读数又恢复正常了。

5.2 设置配置文件和参考值

5.2.1 使模式匹配您的活动

当您的户外活动(例如, 山地徒步旅行)会发生高度变化时, 应该选择 *ALTIMETER* 模式。当您的户外活动(例如, 冲浪、帆船航行)中不会发生高度变化时, 应该选择 *BAROMETER* 模式。如需得到正确的读数, 您必须使模式与活动类型相匹配。您可以让 *Suunto Core* 决定当前哪种模式最适合您, 或者您也可以自己选择一种合适的模式。

5.2.2 设置模式

如需设置模式:

1. 在 *MENU* 中选择 *ALTI-BARO*。
2. 选择 *PROFILE*。
3. 选择一个合适的模式。

或者您也可以通过在 *ALTI & BARO* 模式中按住 [View] 来设置模式。

5.2.3 设置参考值

如需设置参考值:

1. 在 *MENU* 中选择 *ALTI-BARO*。

2. 选择 REFERENCE 并在 ALTIMETER 和 SEA LEVEL 中选择。
3. 用 [+] 和 [- Light] 设置已知的参考值。

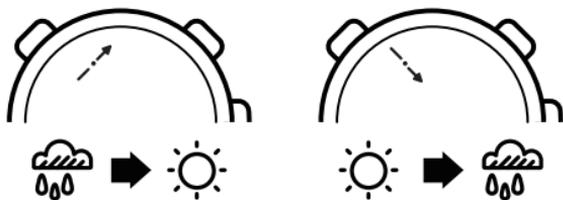


可能的真实生活状况: 修正您的高度值

您在徒步旅行中见到高度标志时休息了一会。您查看 Suunto Core 的高度读数, 发现两个数值之间有细微差别。您在 Suunto Core 上设置高度参考值, 与标志上的数值匹配。

5.3 使用天气趋势指示器

天气趋势指示位于显示屏的上方。它在 TIME 和 ALTI & BARO 模式下显示, 使您能够快速了解即将发生的天气变化。天气趋势指示由两条线组成一个箭头。每条线表示 3 小时的时间。右边的线表示最近 3 小时。左边的线表示这 3 小时之前的 3 小时。所以这些线条可以表示 9 种不同的大气压变化趋势。



3-6 小时以前的情况

最近 3 小时的情况

已经急剧下降 (>2 hPa/3 小时)

正在急剧下降 (>2 hPa/3 小时)

保持稳定

正在急剧上升 (>2 hPa/3 小时)

已经急剧上升 (>2 hPa/3 小时)

正在急剧下降 (>2 hPa/3 小时)



提示 如果天气趋势指示显示气压持续上升，则很有可能是晴天。反之，如果气压持续下降，则很有可能是雨天。

5.4 激活暴风警报

暴风警报提示您在三个小时之内气压下降了至少 4 hPa / 0.12 inHg。Suunto Core 将激活警报并且在显示屏上闪现警报符号 20 秒。暴风警报只有在激活 ALTI & BARO 模式中的 BAROMETER 模式下才能工作。

如需激活暴风警报：

1. 在 MENU 中，选择 ALTI-BARO。
2. 选择 STORM ALARM。
3. 可以使用 [+] 和 [- Light] 来打开或关闭暴风警报。

 提示 您可以通过按下任一按钮来停止暴风警报。

可能的真实生活状况：徒步旅行时意外遭遇暴风雪

您在浓密的森林里徒步旅行，Suunto Core 激活了暴风警报。最近 3 个小时之内天气变坏 — 天空变得阴沉。所幸有 Suunto Core 提醒您，因为在暴雨来临之前您需要找个庇护之所。

5.5 使用高度计 altimeter 模式

ALTIMETER 模式根据参考值计算高度。参考值可以是海平面大气压或之前某个高度参考值。启用 ALTIMETER 模式时，显示屏上的 ALTI 将显示下划线。

TIME **ALTI & BARO** COMPASS



启用 ALTIMETER 模式时，您可以通过 [View] 使用以下视图：

- 日志记录：将高度变化记入日志
- 高度差测量仪：测量与某个特定点的高度差
- 温度：测量当前温度
- 空白：无补充信息

5.5.1 使用高度差测量仪

高度差测量仪显示你所处地点和某个特定地点之间的高度差。这项功能在登山的时候特别有用，例如在您希望了解以高度衡量的攀登进度时。

如需使用高度差测量仪：

1. 在 ALTI & BARO 模式中选择高度差测量仪视图。
2. 用 [Start Stop] 启动、停止或重启该视图。
3. 按住 [+] 按钮进行重置操作。

可能的真实生活状况：测量攀登高度

您现在要攀登一座高度为 3,280 英尺 (1000 米) 的山峰。您希望爬山的时候能够了解攀登进度，因此启动 Suunto Core 的高度差测量仪。开始攀登以后，你偶尔会看一下离下一个检查点还有多远。攀登到一定高度后你开始觉得累了。查看高度之后，发现前面还有很长的一段路。也许您需要重新计划下个检查点的位置。

5.5.2 记录日志

日志记录中储存了从开始到结束时间内您的所有高度变化情况。如果您的活动中会发生高度变化，您可以将高度变化记录下来以供稍后查看。您也可设置高度标识，这样您就可以查看前一标识和当前标识之前的持续时间和上升/下降的高度。您的标识会储存在记录当中以供您稍后查看。

如需记录日志：

1. 在 ALTI & BARO 模式中选择日志记录视图。
2. 用 [Start Stop] 启动、停止或重启该视图。
3. 当您在记录日志时，用 [+] 设置标识。
4. 按住 [+] 按钮进行重置（此项操作只能在记录停止时进行）。

日志高度差：通过下列图标显示日志记录起始点与结束点之间的高度差：

在附加视图中：

- ▲ 当您的高度高于起点时将显示。
- ◆ 当您的高度与起点相同时将显示。
- ▼ 当您的高度低于起点时将显示。
- ≡ 当您查看从日志开始以来上升的高度时将显示。
- ≡ 当您查看从日志开始以来下降的高度时将显示。

高度记录点依照您选择的记录间隔进行记录（请参阅 7.3 小节 选择记录间隔 38 页）。

如需更改记录速度：

1. 在 MENU 中选择 MEMORY。
2. 选择 REC INTERVAL。
3. 通过 [+] 和 [- Light] 改变记录速度。

 **注释** 在您浏览各种记录速度时，显示屏下方会显示能够记录的大概时间长度。根据您在记录期间的活动，实际记录时间可能有所不同。

您可以通过 MENU（见 7.2 小节 查看和锁定日志 36 页）中的 LOGBOOK 访问日志历史记录，包括日志详情。

 **提示** 停止日志记录以后，您可以在重置日志记录之前进入日志查看当前记录。

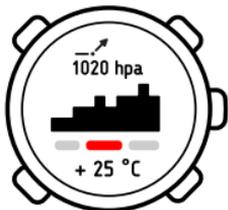
可能的真实生活状况：记录高度

您现在又要开始一次山地徒步旅行。这次您希望记录上山和下山的高度，以便和上次的数据比较。您可以将 Suunto Core 设置为 ALTIMETER 模式，然后在徒步旅行开始时启动日志记录。徒步旅行结束以后，您停止日志记录并重置。现在，您可以将其与以前的日志相比较。

5.6 使用气压计 barometer 模式

BAROMETER 模式显示当前的海平面大气压。其依据是给定的参考值和持续测量的绝对大气压值。海平面大气压的变化在显示屏中部以图形方式显示。显示内容是过去 24 小时的记录，记录间隔为 30 分钟。

启用 BAROMETER 模式时，显示屏上的 BARO 将显示下划线。



启用 BAROMETER 模式时，您可以通过 [View] 使用以下视图：

- 温度：测量当前温度
- 日志记录：将高度变化记入日志
- 参考高度：显示高度参考值
- 时间：显示当前时间
- 空白：无附加视图

 **注释** 如果您将 Suunto Core 戴在手腕上，您需要将它取下来才能获得准确的温度读数，因为您的体温会影响初始读数。

通过 MENU (见 7.1 Alti-Baro 记录 36 页) 中的 ALTI-BARO 记录可以查看 7 天之内的海平面大气压变化的日志。

可能的真实生活状况: 使用 BAROMETER 模式

您在徒步旅行途中感到疲乏。您决定小睡一会儿，就支起了您的帐篷。由于这段时间您的高度不会发生变化，您启用了 BAROMETER 模式。醒来以后，您可以查看海平面大气压的变化，了解天气将如何变化。

5.6.1 记录日志

当您在高度计 ALTIMETER 模式中记录日志时，您可以在诸如徒步旅行中休息的情况下切换到气压计 BAROMETER 模式。

日志记录将继续记录日志，但不会记录气压的变化。当气压计模式处于激活状态时，仪器假定您没有高度变化，因此不会记录任何高度变化。这段时间之内高度日志会保持不变。关于日志记录的使用信息，请参阅 5.5.2 小节 记录日志 23 页。

您可以在气压计 BAROMETER 模式中启动、停止和重置高度测量。

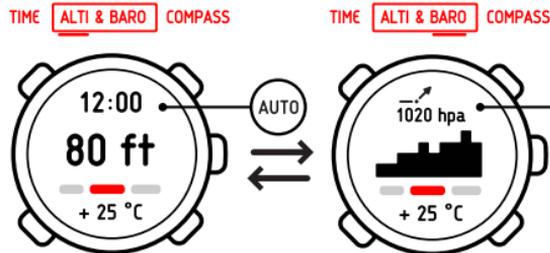
可能的真实生活状况: 在气压计 BAROMETER 模式下记录日志

您在徒步旅行中记录高度变化，现在您想好好休息一会儿。您切换至 BAROMETER 模式。因为仪器仍在继续记录高度，但没有发生高度变化，您于是进入气压计 BAROMETER 模式的日志记录视图停止了高度记录。

5.7 使用自动 automatic 模式

AUTOMATIC 模式可根据您的动作在 ALTIMETER 和 BAROMETER 模式之间切换。启用 AUTOMATIC 模式时，AUTO 符号将显示在显示屏的右上方。取决于激活的模式，您可以按下 [View] 按钮进入 ALTIMETER 或 BAROMETER 模式视图。

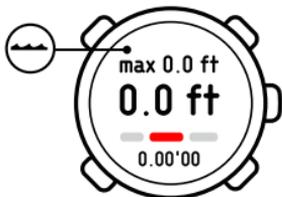
当仪器在 3 分钟内移动的高度达到 5 米时，则将激活 ALTIMETER 模式。
当仪器在 12 分钟内高度不变化时，则将激活 BAROMETER 模式。



注 在任何时候都不应启用 AUTOMATIC 模式。有些活动要求 BAROMETER 模式时刻都处于启用状态，即使您的位置发生变化（例如冲浪）。也就是说，在有些情况下您需要手动选择一个合适的模式。

5.8 使用深度计 depth meter 模式

潜水时，您可以使用 DEPTH METER 模式。它显示您当前的深度和您下潜到达的最大深度。仪器的最大深度是 32.8 英尺（10 米）。DEPTH METER 模式激活后， 符号将显示屏的左上方。



启用深度计 DEPTH METER 模式时，您可以通过 [View] 使用以下视图：

- 日志记录器：对潜水进行记录
- 温度：测量当前温度
- 时间：显示当前时间

5.8.1 在深度计 depth meter 模式下记录日志

日志记录在 DEPTH METER 模式下的操作与在 ALTIMETER 模式下类似，但是它记录的是潜水的深度而不是攀登的高度。

如需在 DEPTH METER 模式下记录日志：

1. 在 ALTI & BARO 模式下，选择日志记录视图。
2. 通过 [Start Stop] 进行启动、停止或重启操作。开始潜水。
3. 当您返回水面的时候，按住 [+] 将其重置。

 **注释** 您需要在 ALTIMETER 模式下重置日志记录，然后才能在 DEPTH METER 模式下使用日志记录。否则，您的最大潜水深度将与您当前在水面上的高度一样。



提示 停止日志记录以后，您可以在重置之前进入日志并查看当前记录。

6 使用罗盘/指南针 COMPASS 模式

COMPASS 模式使您可以根据与地磁北极的相对方向确定前进方向。在 COMPASS 模式下，您可以通过 [View] 使用下列视图：

- 时间：显示当前时间
- 首要：显示基本方位中的当前方向
- 方位跟踪：显示跟踪方向和当前方向之间的方向差

6.1 获取正确读数

如需在 COMPASS 模式下获取正确读数，

- 您必须在提示下正确校准指南针
- 设置正确的磁差值
- 保持仪器水平
- 避开金属（例如：珠宝）与磁场（例如：电源线）。

6.1.1 校准指南针

首次使用时及更换电池后都需要认真校准仪器。需要校准时，仪器将会进行提示。

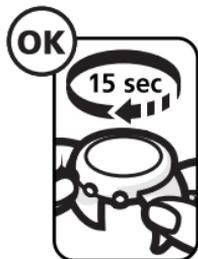
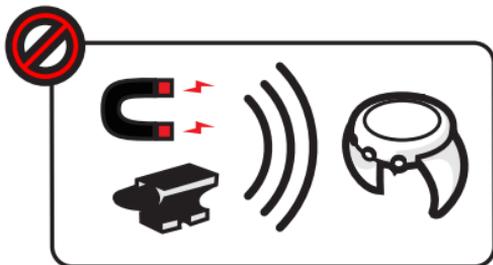
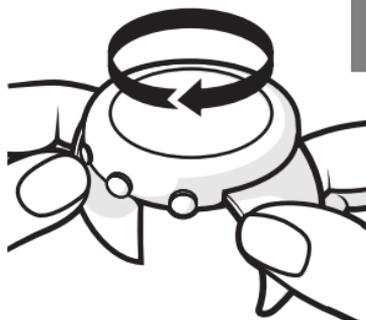
如需校准罗盘/指南针：

1. 必须保持仪器水平，不要向任何方向倾斜。
2. 按顺时针方向缓慢旋转仪器（每圈大约 15 秒钟），直到将指南针激活。

 **注释** 如果您发觉指南针有偏差，可通过以下方式重新校准：将它保持水平，按照顺时针方向慢慢旋转，直到北针稳定为止。

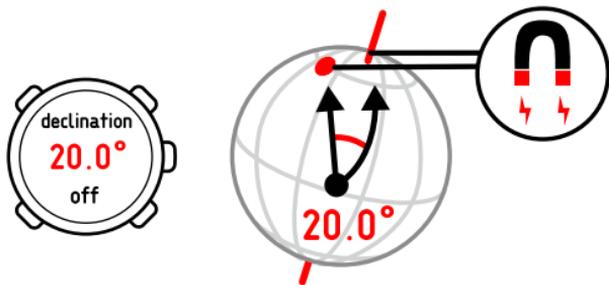
COMPASS

EN: Keep level rotate
DE: Horizontal halten drehen
FR: maintenir a niveau tourner
ES: mantener giro de nivel



6.1.2 设置磁偏角

纸上地图指示地理北极。而指南针指示地磁北极 — 地球上磁场牵引的区域。由于磁场北极和地理北极不在同一个位置，因此您必须在指南针上设置磁差值。地磁北极和地理北极之间的角度即为磁差值。



绝大多数地图上都注有磁差值。每年地磁北极的位置都会发生变化，所以可以在互联网上找到最新最精确的磁差值（例如：美国国家地球物理数据中心）。

但是越野地图是根据与地磁北极之间的关系绘成的。这意味着使用越野地图时，您应该将磁差值设为 0° ，以便将磁差值校正关闭。

如需设置磁差值：

1. 在 MENU 中选择 COMPASS。
2. 将磁差关闭或选择 W（西）或 E（东）。
3. 用 [+] 和 [- Light] 设置磁差值。

6.2 使用指南针

在 COMPASS 模式下，您可以看到在显示屏边缘有两个活动的部分。这些部分指向北极。12 点钟位置的细线显示您前进的方向，如同指南针的方向箭头。您所前进方向的数值显示在显示屏中间。

TIME ALTI & BARO COMPASS



在 COMPASS 模式下，您可以通过 [View] 使用下列视图：

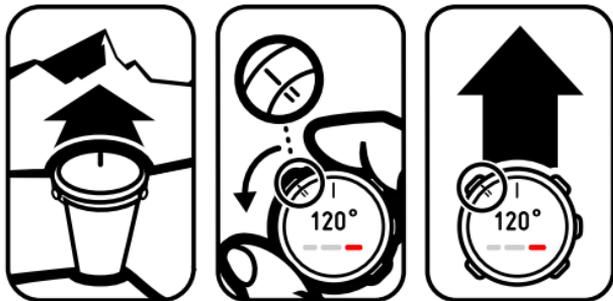
- 时间：显示当前时间
- 首要：在首要方向中显示当前方向
- 方位跟踪：显示前进方向与设置方位之间的方向差

指南针将在一分钟后自动切换到省电模式。使用 [Start Stop] 将其重新激活。

您可以用两种方式使用指南针：您可以使用表盖或方位跟踪。

6.2.1 使用表盖

您可以将 Suunto Core 作为传统的指南针使用，根据指示北极的活动部分转动外部表盖，然后按照指示方向前进。

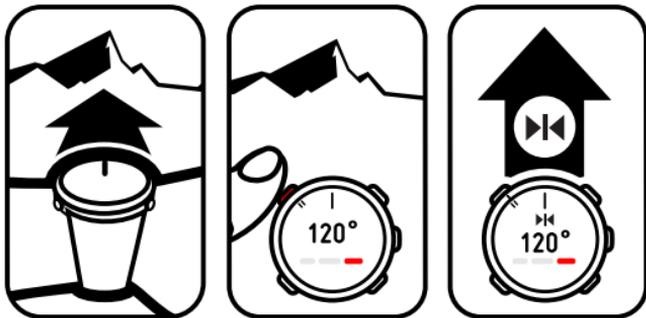


如需使用表盖:

1. 在 COMPASS 模式下, 将北针指向您前进的方向。
2. 旋转活动的表盖, 使表盖上的北极与活动北极部分对齐。
3. 朝您的方向前进, 并保持表盖上的北极与活动北极部分对齐。

6.2.2 使用方位跟踪

您可以在方位跟踪中锁定一个方向, Suunto Core 指南针将指引您朝着该方向行进。



如需使用方位跟踪:

1. 将指南针的方向箭头指向您要去的方向，然后按 [Start Stop]。这样就锁定了方位。显示屏中间显示了您当前的方向，这个方向会随着您的动作发生改变。
2. 显示屏第一行的箭头指示了要去向您预期的方向，您现在需要前进的方向。⏪ 符号表明您正朝着正确的方向前进。

 **注释** 按 [- Light] 还可以激活背光灯。

可能的真实生活状况: 在视觉上保持方向

您在徒步旅行过程中爬上了一座陡坡。俯视下面的山谷，您看到另外一个山头上有一座小屋。您决定穿过山谷去往小屋。您将 Suunto Core 指南针的方向箭头指向小屋并且锁定方位。当您在山谷里面时，显示屏第一行的箭头告诉您应该往哪里走。由于为了保护电池寿命，指南针每次处于激活状态的时间只有 1 分钟，所以您要不时地重启指南针检查您的方向。不时地查看方向，您很快就能到达。

7 使用内存

7.1 Alti-Baro 记录

ALTI-BARO 自动记录前 7 天高度和海平面气压的变化。信息的储存取决于记录时激活的模式。记录每小时储存一次。

如需查看前七天的记录：

1. 在 MEMORY 中，选择 ALTI-BARO。
2. 使用 [+] 和 [- Light] 浏览记录。

可能的真实生活状况：预测天气

您在山间扎营。您想预测明日天气，于是您在夜间将 Suunto Core 切换至 BAROMETER 模式。清晨醒来，您检查 ALTI-BARO 记录，发现大气压值整晚都很稳定。这种情况在白天可能会持续。

7.2 查看和锁定日志

ALTIMETER 中日志记录器录制的日志，BAROMETER 或 DEPTH METER 模式存储在 LOGBOOK 中。您可以最多储存 10 个日志。在 LOGBOOK 中，新的日志总是替换最旧的日志。要保留日志，您可以锁定它们。锁定符号  于日志被锁定时显示。您最多只能锁定 9 个日志。

进入 LOGBOOK 时，您可以看到未锁定的日志数量。接着，您可以选择查看或锁定日志。

查看日志时，您会看到可用的日志列表，包括时间和日期。您可以滚动列表，进入每一个日志查看其摘要信息和详情。

7.2.1 查看日志

查看日志摘要时，您可以看到下列显示内容：

- 摘要图、记录时间和最高点
- 总的下降高度、下降时间、平均下降速度
- 总的上升高度、上升时间、平均上升速度
- 高度计分段计时（从开始的总日志持续时间）和圈计时（从上一圈计时开始的持续时间）

查看日志详情时，您可以看到下列显示内容：

- 高度变化图
- 记录时间
- 记录时的高度/深度

如需锁定日志：

1. 在 MEMORY 中，选择 LOGBOOK。
2. 从列表中选择一个日志。
3. 选择 VIEW。
4. 使用 [+] 和 [- Light] 在日志摘要中切换。
5. 使用 [Mode] 查看日志详情。
6. 通过 [+] 和 [- Light] 增加和减少滚动速度或改变方向。使用 [Mode] 停止。

 **注释** 滚动图形时，您当前的位置在图形中央。

 **注释** 只有高度计日志包含摘要。

7.2.2 锁定和解锁日志

如需锁定或解锁日志:

1. 在 MEMORY 中选择 LOGBOOK。
2. 从列表表中选择一个日志。
3. 选择 LOCK / UNLOCK。
4. 通过 [Mode] 锁定/解锁日志
或
使用 [View] 取消。

7.3 选择记录间隔

您可以在 MENU 的 REC INTERVAL 中选择记录间隔。

有五种记录间隔可供选择:

- 1 秒
- 5 秒
- 10 秒
- 30 秒
- 60 秒

当浏览各种间隔时, 可供选择的记录时间显示在显示屏的下方。

如需选择记录间隔:

1. 在 MEMORY 中选择 REC INTERVAL。
2. 用 [+] 和 [- Light] 选择一种记录间隔。

 提示 对于高度变化急剧的时间较短的活动 (例如: 速降滑雪), 适合使用较快的记录间隔。对于高度变化缓慢的时间较长的活动 (例如: 徒步旅行), 则更适合使用较慢的记录间隔。

8 更换电池

您的 Suunto Core 使用 3 伏的锂电池供电，型号：CR 2032。

 **注释** 为了防止起火或灼伤，不要挤压、穿刺使用过的电池或将其弃入火中或水中。请仅使用厂商许可的电池进行更换。请正确回收或丢弃废旧电池。

如需更换电池，建议通过Suunto授权的经销商或商店更换电池，：

1. 使用一枚硬币将仪器后面的电池仓打开。确保 O 型圈和所有表面干燥清洁。
2. 取出旧电池。
3. 将新电池正极朝上放入电池仓。
4. 将电池贴住接触片轻轻移动，确保接触片没有断裂或变形。
5. 更换仓盖的时候，用拇指小心地将其沿逆时针方向旋转，以对准螺纹。仓盖应该可以在不须用力的情况下轻易旋转。如果必须用力，说明螺纹没有对准，而且可能已经损坏。
6. 拧紧仓盖



 注释 仓盖拧紧后上面的标记可能没有对齐。这没有关系。如果电池盖没有损坏，则不需要更换。

 注释 如果电池仓盖的螺纹损坏，请将仪器送往 Suunto 授权的经销商或商店 维修 。

 注释 在更换电池时请特别小心，以保持 Suunto Core 的防水性。电池更换不慎造成的损坏可能使您失去保修资格。

 注释 过度使用背光灯会显著降低电池寿命。

9 规格

9.1 技术数据

常规

- 工作温度 $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ 到 $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$ / -4°F 到 $+140^{\circ}\text{F}$
- 储存温度 $-30\text{ }^{\circ}\text{C}$ 到 $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$ / -22°F 到 $+140^{\circ}\text{F}$
- 防水 30 m / 100 ft (根据 ISO 2281)
- 矿物玻璃
- 用户可更换电池 CR2032

高度计

- 显示范围 -500 m 到 9000 m / -1640 ft 到 32760 ft
- 分辨率 1 m / 3 ft

气压计

- 显示范围 300 到 1100 hPa / 8.8 到 32.6 inHg
- 分辨率 1 hPa / 0.03 inHg

以“米”为单位的深度

- 深度显示范围 0 至 10 m / 0 至 32.8 ft
- 分辨率 $.1\text{m}$

温度计

- 显示范围 -20°C 到 60°C / -20.00°C 到 60.00°C
- 分辨率 1°C / -17.22°C

指南针

- 分辨率 1°

9.2 商标

Suunto、Wristop Computer、Suunto Core、其标识以及其它 Suunto 品牌的商标及名称属于 Suunto Oy 公司的注册或未注册商标。保留所有权利。

9.3 版权

版权所有 © Suunto Oy 2007。保留所有权利。本出版物及其内容的所有权属于 Suunto Oy，仅供其客户端用于获取有关操作 Suunto Core 产品的知识和关键信息。未经 Suunto Oy 书面同意，不得因任何其它用途使用或发行其内容以及/或者以其它方式交流、披露或复制其内容。

虽然我们已尽力确保本文所含信息全面准确，但对其准确性不提供任何明示或暗示担保。任何时候内容如有更改，恕不另行通知。要下载本文的最新版本，请随时登录 www.suunto.com。

9.4 CE

CE 标识表明遵从欧盟 2004/108/EY 及 99/5/EEC 电磁兼容性指令。

9.5 专利声明

本产品受美国专利申请序列号 “11/152,076” 及其它国家相关专利或专利申请的保护。更多专利正在申请之中。

9.6 废弃处理

请以适当方式丢弃该仪器，应视其为电子废弃物。请不要将它丢入垃圾中。如果愿意，您可以将其送回最近的 Suunto 代表处。



索引

Symbols

使用 ALTI & BARO 模式, 17

 参考值, 19

 天气趋势指示器, 20

 暴风警报, 21

 模式, 19, 22, 25, 27

 正确读数, 17

 读数错误, 18

 高度差测量仪, 23

使用 COMPASS 模式

 指南针, 33

 方位跟踪, 34

 校准, 30

 正确读数, 30

 表盖, 33

 视图, 30

 设置磁偏角, 32

使用 TIME 模式, 11

 倒数计时器, 14

 日出和日落, 13

 日期, 12

 时间, 12

 秒表, 13

 第二地时间, 12

 闹钟, 14

使用模式

 altimeter, 22

 automatic, 27

 barometer, 25

 depth meter, 27

倒数计时器, 14

分段, 37

商标, 42

圈, 37

天气趋势指示器, 20

常规设置, 7

 单位, 7

 按钮声音, 8

 按钮锁定, 10

 提示音, 8

 背光灯, 9

 语言, 9

技术数据, 41

指南针

 使用, 33

 校准, 30

按钮声音, 8

按钮锁定, 10
提示音, 8
方位跟踪, 34
日出和日落, 13
日志
 查看, 36, 37
 解锁, 38
 记录, 23, 26, 28
 锁定, 36, 38
日期, 12
时间, 12
暴风警报, 21
更换
 按钮声音, 8
 电池, 39
 背光灯, 9
更改
 单位, 7
 按钮锁定, 10
 提示音, 8
 时间设置, 11
 语言, 9
查看日志, 36, 37
校准指南针, 30
模式
 ALTI & BARO, 17
 altimeter, 22
 automatic, 27

barometer, 25
COMPASS, 30
depth meter, 27
TIME, 11

电池

 更换, 39

磁偏角, 32

秒表, 13

第二地时间, 12

背光灯, 9

腕带

 调整长度, 7

获取正确读数, 30

表盖, 33

记录, 36

 查看日志, 36, 37

 记录间隔, 38

 锁定和解锁日志, 38

 锁定日志, 36

记录日志, 23, 26

记录间隔, 38

设置

 date, 12

 参考值, 19

 日出和日落, 13

 时间, 12

 模式, 19

 第二地时间, 12

闹钟, 14
语言, 9
读数
 正确, 17
 错误, 18
读数错误, 18
锁定和解锁日志, 38
锁定日志, 36
闹钟, 14
高度差测量仪, 23

A

ALTI & BARO 模式, 17
altimeter 模式, 22
automatic 模式, 27

B

barometer 模式, 25

C

CE, 42

D

depth meter 模式, 27

T

TIME 模式, 11



www.suunto.com

Copyright © Suunto Oy 6/2007, 9/2007.
All rights reserved.