

CUSTOMER SERVICE CONTACTS

Suunto Oy

Phone +358 9 875870

www.suunto.com

Fax +358 9 87587301

Suunto USA

Phone 1 (800) 543-9124

Canada

Phone 1 (800) 776-7770

Suunto Europe

Phone +33 3 90 20 74 30

Suunto Web Site 时间

Fax +33 3 90 20 74 40

目录

1.概述	5
1.1.维修和保养.....	5
1.2.防水.....	5
1.3. 更 换 电 池	6
2. 如 何 使 用 您 的 SUUNTO X6.....	8
2.1.显示.....	8
2.1.1.图形符号.....	8
2.1.2.功能符号.....	9
2.2.按键.....	10
2.2.1.短按和长按.....	10
2.2.2.启始键.....	10
2.2.3.暂停/清除键(左下).....	11
2.2.4. SUUNTO 键(右中).....	11
2.2.5.箭头键(右上/右下).....	12
2.2.6.锁键.....	12
2.3.目录.....	13
2.3.1.基本目录架构.....	13
2.3.2.使用及浏览功能表.....	14
3.模式	15
3.1.概述.....	15
3.2.时间模式.....	15
3.2.1.主显示萤幕.....	15
3.2.2.闹钟.....	16
3.2.3.时间.....	18
3.2.4.日期.....	19
3.2.5.概述.....	20
3.2.6.计量单位.....	22
3.3.指北针模式.....	25
3.3.1.主显示萤幕.....	25
3.3.2.气压解读功能选择.....	26
3.3.3.高度/海平面.....	27
3.3.4.指北针.....	28

3.3.5.斜坡度测量.....	30
3.4.天气模式.....	31
3.4.1.主显示萤幕.....	31
3.4.2.气压解读功能选择.....	32
3.4.3.海平面.....	32
3.4.4.闹钟.....	33
3.4.5.记忆.....	33
3.5.徒步健行模式.....	35
3.5.1.主显示萤幕.....	35
3.5.2.日志记录功能.....	36
3.5.3.气压解读功能选择.....	40
3.5.4.高度.....	40
3.5.5.闹铃.....	40
3.6.徒步健行计时.....	42
3.6.1.主显示萤幕.....	42
3.6.2.气压解读功能选择.....	43
3.6.3.高度.....	44
3.6.4.提醒.....	44
3.6.5.记忆.....	46
3.6.6.温度对高度测量的影响.....	484.
其他功能.....	52
4.1. PC 介面.....	52
4.1.1.资料传输.....	52
4.1.2. SUUNTO"活动管理者"功能简介.....	53
4.2. SUUNTOSports.com.....	55
4.2.1.系统要求.....	55
4.2.2. SUUNTOSports.com 部分.....	56
4.2.3.开始.....	58
5.X6 基本功能资料.....	59
6.版权商标声明.....	60
7.CE 认证.....	60
8.保固范围和 ISO 9001 认证.....	61

1.概述(GENERAL INFORMATION)

SUUNTO X6 电脑腕表(简称 X6)是一种可信赖的高精密度电子仪器，专为户外休闲活动所设计使用。喜欢登山、远足和自行车运动的户外运动爱好者可以参考 X6 电脑腕表的精确性。

注意：X6 不能用在专业领域或工业用精密测量中。以下情况下也不能用于获得精密资料：跳伞，乘风滑翔，滑翔，旋翼飞翔和小飞机航行。

1.1 维修和保养(CARE AND MAINTENANCE)

请按照本手册操作说明来进行操作。不要尝试拆开你的 X6。

注意保护你的 X6 避免剧烈振荡，高温或是长期受太阳光照射。如果不用，将你的 X6 存放在一个乾爽的室温下。

可以用微湿（温水）的布擦拭 X6。如果有顽固的污渍或痕？

可以用温和的肥皂水作局部清洗。不可将 X6 接触以下化学物质：汽油、清洁剂、丙酮、酒精、驱风剂、黏合剂和染料，因为它们会损坏 X6 的密合度、表壳和外观。如需要，可用牙刷清洗与 PC 介面的指针，以确保感应器周围没有灰尘。不要将任何东西插入感应器内。

1.2 防水(WATER RESISTANCE)

Suunto X6 的防水性能是 100m/330ft。但是，它毕竟不是潜水装置，所以不能在水下做测量用。

1.3 更换电池(BATTERY REPLACEMENT)

Suunto X6 使用 3 伏特的锂电池。

型号：CR2032。电池寿命大约 12 个月。

当只剩 5-15% 的电池容量的时候，低电警告系统就会启动。此时建议您更换电池。但是即使电池容量很大，在温度很低的情况下，也会启动低电警告系统。如果低电警告系统在 10°C（50 F）以上时启动，请更换电池。

注意：经常使用背光照明、高度计和指南针将会显著减少电池寿命。

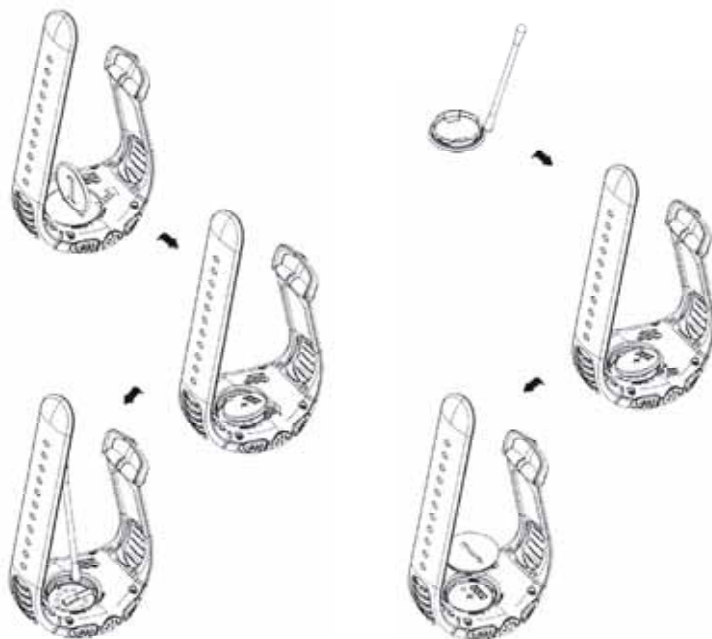
请按照以下步骤更换电池：

- 1.将硬币插入 X6 背面写有电池盖的狭槽；
- 2.将硬币反时针方向旋转，直到它与打开方向平行或者更深一些以方便打开；

3. 拿开电池盖，确保 O 型圈和所有的表面是

清洁乾爽的。不要拉扯 O 型圈。 4. 小心取出旧电池。 5. 将新电池正极朝上放入到电池槽内； 6. 将 O 型圈放到正确位置，盖上电池盖，将硬币顺时针方向旋转直到於底线平行。

注意：更换电池要非常小心进行，以确保 x6 防水性能。若非正确执行电池更换导致 x6 有损坏的情形将不予保修。



2. 如何使用 X62.1 显示(DISPLAY)

当 Suunto X6 出厂後，它的显示模式是时间模式：日期、时间和星期。你可以选择自己的显示模式。除了显示细节资讯外，Suunto X6 的显示包括其他一些图形符号。

2.1.1 图形符号(Mode Symbols)

萤幕左边的图形符号代表意义如下：

时间

指北针

天气

徒步旅行

徒步旅行计时



2.1.2 功能符号(Function Symbols)

功能符号表示是有某项功能被启动了（比如说闹钟）或是有某件事需要完成（低电显示符号）。功能符号有：

闹钟启动，当至少有一组闹铃启动

天气/高度警告启动，当天气、高度或 asc/dsc 警告启动

日志簿启动，当日志簿在记录资料

精密记时启动，当精密记时启动，且正在记录资料

(Use)选择使用高度计/气压计显示，气压感应器是用作测量高度还是测量气压。如果您选择气压功能是用来显示出高度，那它的符号临近指北针之图形符号。如果你选择气压功能是用来显示出天气资讯，那麽它的符号靠近天气图形符号。

电池启动，当只剩下 5-15% 的电池容量时，应该更换电池。

锁键启动，当锁键启动之後

2.2 按键(BUTTONS)2.2.1 短按和长按(Short and Long Press)

同一按键有不同的功能，取决於你按键时间的长短，一般时间的按键或是短按代表迅速按键。

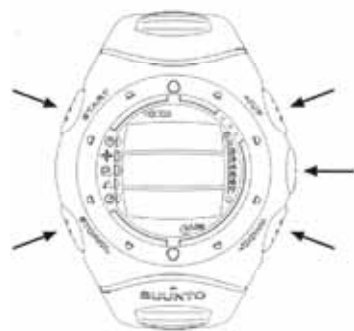
长按键是说按键的时间超过两秒。

2.2.2 启始键(Start Button) 短按：在精密计时模式时，开始计时和记录反映的是中间的时间。

· 在徒步旅行模式时，记录的是高度和时间。

长按

长按可启动背光照明。当背光照明被启动後，它一直是亮的，直到最後一个按键结束之後还能持续五秒。關於背光照明，可以从 21 页获得更多的资讯。



2.2.3.暂停/清除键(Stop/CL) 短按※用以回到前一页功能表或是前一页的选择，且前一页的选择尚未接受。

※在计时模式中，可暂停计时。

※在别的主显示模式中，可以作为捷径键，可在萤幕最下方快速选择叁种不同资讯。即使模式或功能页面改变，这一选择依然呈现启动状态。

长按※可回到当前的主功能表，且最後选择并未接受。在计时模式时，用以重启马表。

2.2.4. Suunto 键(在右侧中间) 短按※进到次一级功能表。

※可接受用箭头确认当前的选择并可进入下一页功能表。

※最後选择後回到设定功能表。

※對於两个可能做的选择（例:照明开/关），启动选择并且用箭头确认当前选择。

长按※回到当前模式的主显示幕并接受选择。

※對於两个可能做的选择（例:照明开/关），接受选择後并且直接回到本

模式的主显示幕。

2.2.5 箭头键(Arrow Buttons) (右上/右下) 短按※可上下切换萤幕上显示之功能，且日志和记忆功能亦可来回切换。

※改变数值。右上键可增加数值，右下键可减少数值。

※对于两个可能做的选择（例:灯开/关），两键皆可做改变。

2.2.6 锁键(Button Lock)

锁键可防止意外按键。如果锁键已启动你又按键的话，萤幕就会显示“unlock press Suunto” (意即按键无效)。

启动锁键(Activating the lock)

按以下步骤启动锁键：

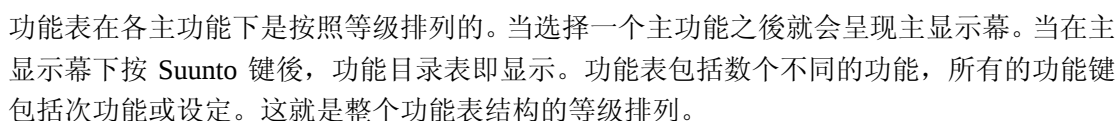
- 1.按 Suunto 键(右侧中间)。X6 之萤幕会回到功能表。
- 2.按开始键(左上侧)两秒。键被锁，Suunto X6 回到当前模式的主显示幕。

解锁(Unlocking the lock)

按以下步骤解锁：

- 3.按 Suunto 键。将会显示“now press Start”
- 4.按开始键两秒。

2.3.1 基本目录结构



可以用 X6 右侧的上下键来切换功能表上之目录。萤幕上一次可以显示叁个功能。功能表上所显示之目录若呈现相反的颜色(反白字)就可以做作选择。萤幕内右侧有显示功能表的总数目。被启动功能的数目多寡在靠近此指示轴旁显示。

如欲直接回到主功能表，按 **Suunto** 键（存储改变）或 **Stop/CL** 键（放弃最後的改变）超过 2 秒。

当你在遨游功能表时，Suunto X6 会尽可能的引导你。当进行某一操作时，Suunto X6 会自动回到你下一步可能会使用的功能表。同时，举个例子来说，如果进行不当操作，Suunto X6 会显示某个讯息，并且用相反的颜色建议正确的操作，帮助你使用这项功能。

X6 有五个功能模式：时间，指北针，天气，徒步健行和徒步健行计时。

在任何模式下，选择一个模式，可以按右上或是右下键来改变模式。当停止按键选择後，所选的模式名称会短暂出现在萤幕上，之後此模式会自动打开。

注意：除了启动模式指标外，用使指标(Use)同样会出现在靠近指北针或是天气模

式符号旁。如果使用指标(Use)设定在高度计(Alti)，指标就会出现在靠近指北针符号旁；如果使用指标(Use)设定在气压计(Baro)，指标就会出现靠近天气符号旁。从 26 页可以获得更多關於 Alti 或 Baro 的用法资讯。

3.2 时间模式(TIME MODE) 3.2.1 主显示幕(Main Display)

当选用时间模式。主显示幕打开後，会显示叁行数字：

日期

第一行显示选定形式下的日期。可以从 22 页获得更多關於改变日期形式的资讯。

时间第二行显示目前的时间。参考 22 页關於改变 12 小时制或是 24 小时制的资讯。

捷径第叁行(最下方)可显示星期、秒和双时区时间。要改变显示，可按 Stop/CL 键变换(左下方)。

※星期. 显示今天星期几※秒. 显示秒※双时区时间.如有设定，可显示双时区时间

3.2.2 闹铃(Alarm)

可以选择叁段独立闹铃。除了时间以外，还可以设定闹铃日期。如果不设定日期，只要开着它，闹铃会每天都响。

设定好闹铃後，闹铃符号会出现在 X6 萤幕上。

启动闹铃

按以下步骤启动闹铃：

- 1.在时间功能下按 **Suunto** 键进入功能目录。
- 2.在功能目录中，闹铃功能(ALARM)出现在上方且呈反白字，按 **Suunto** 键进入。闹铃功能表显示闹铃设定的状态。当您第一次打开此功能表时，闹铃指标是在关闭状态。
- 3.按右上或右下键滚动你想设定的闹铃後按 **Suunto** 键。当闹铃讯息显示後，开/关被启动以供选择（相反的?色）。当您第一次打开闹铃设定，时间显示 00: 00 或 12: 00。
- 4.按右上或右下键来改变闹铃状态为 on。
- 5.按 **Suunto** 键，闹铃已启动(on),可继续设定小时。
- 6.按上/下右键来设定正确的小时，然後按 **Suunto** 键，再继续分钟的设定。
- 7.按上/下右键来设定正确的分钟，然後按 **Suunto** 键。
- 8.如果想闹铃每天都响，按 **Suunto** 键，接受 dd.mm(日.月)模式。（长按此键回到主显示，按两次短按，第一次是启动 mm(月)状态，第二次是回到功能表目录。）这样闹铃就设定为每天都响，然後再回到功能表目录。
- 9.如果想在特定的日子设定闹铃，按上/下右键设定月份和日子，然後按 **Suunto** 键，日期被接受。这样只在设定日期闹铃响一次，再退回到功能表目录。

取消闹铃

按以下步骤取消闹铃 1.在时间主显示下按 **Suunto** 键，进入功能表目录。

2.在功能表目录中，按到闹铃(ALARM)後,再按 **Suunto** 键。

3.找到要关闭的闹铃，再按下 **Suunto** 键。则闹铃资讯显示，而闹铃启动的 on/off 指标也显示（相反的?色）。

4.按上/下右键改变闹铃状态?off,按 **Suunto** 键。主显示中的闹铃符号消失。

回应闹铃

当听到闹铃时，可以藉由按任何键来回应。如果不回应，闹铃会在 30 秒後自动关闭。

3.2.3 时间(Time)

在主显示的时间模式下中间行表示目前时间。

双时区时间功能让您追踪另一个时区时间。譬如说您旅游开始的另一个时间。双时区时间显示在主显示的时间模式下的第叁行，在主显示下按 **Stop/CL** 键来显示另一时区时间。

设定时间和双时区时间

按以下步骤设定时间和双时区时间 1.在时间主显示下按 **Suunto** 键，进入功能表目录。

2.在功能表目录上按右下键移动到 **TIME(时间)**後，按 **Suunto** 键，即显示出 **TIME(时间)**和 **DUAL TIME(双时区时间)**的选项。

3.移动至时间或双时区时间，按下 **Suunto** 键，即可设定小时。

4.按上/下右键来改变小时，按下 **Suunto** 键，可继续设定分钟。

5.按上/下右键来改变分钟，按下 **Suunto** 键。可继续设定秒。

6.如果按右下键，秒数的设定会减少至归零。如果想要设定特定的秒数，按右上键，则秒数就会增加。当秒数设定到想要的後，按下 **Suunto** 键，自动回到了功能表目录。

注意：如果时间是以 12 小时制显示，则 **AM** 或 **PM** 的符号会出现在最後一行。请参考 22 页的 12/24 小时制内容。

注意：设定时间的秒数同时，也会自动更新到双时区时间的秒数。

注意：当设定双时区时间，可以只选择设定小时和分钟，秒数可从时间选项中找回。

3.2.4 日期(Date) 日期有叁种不同的方式表示：日.月,月.日或日。请参考 22 页更多有关於改变这些模式的内容。

改变日期

按以下步骤改变日期 1.在时间主显示下按 **Suunto** 键，进入功能表目录。

2.在功能表目录中移动到 **DATE(日期)**，按下 **Suunto** 键。

3.按上/下右键改变第一区数值（可能是日或是月份，依不同的模式而有所不同）。按下 **Suunto** 键，第二区设定启动 4.按上/下右键改变第二启动区的数值，按下 **Suunto** 键，年的设定被启动。

5.按上/下右键改变年份，按下 **Suunto** 键（所有的年份都是指 21 世纪）。

自动回到主显示模式。

注意：根据设定的日期後，星期会在最後一行自动更新。

3.2.5 一般功能(General)

一般功能包括使用 **Suunto X6** 的一般设定。不同的设定会使得各主功能讯息出现方式不同。

设定语音开或关

语音是指成功按下按钮时自动发出的提示音，语音可以设定为开或者关。

按以下步骤设定语音的开或关 1.在时间主显示下按 **Suunto** 键，进入功能表目录。

2.在功能表目录下移动到 **GENERAL(一般功能)**，再按 **Suunto** 键，即显示一般功能表目录。

3.移动至 **Tones(语音)**，按下 **Suunto** 键，**on/off(开/关)**显示启动状态，并呈反白字。

4.用上/下右键来更改 **on** 或 **off**，按下 **Suunto** 键，语音设定完成。

设定图示开或关

图示是指改变模式的时候会短暂出现的符号，这些符号可以被显示，也可以隐藏起来。

按以下步骤设定图示的开或关 1.在时间主显示下按 **Suunto** 键，进入功能表目录。

2.在功能表目录移动到 **GENERAL**(一般功能)，按下 **Suunto** 键，即显示一般功能表目录。

3.移动到 **Icons**(图示)，按下 **Suunto** 键，**on/off**(开/关)显示启动状态。

4.用上/下右键来更改 **on** 或 **off**，按下 **Suunto** 键，图示设定完成。

设定背光

背光是指 **X6** 的萤幕背光照明。它有叁种设定方式。

。正常：按下 **START**(开始)按钮超过 2 秒，即启动背光照明。在按完最後任一个按钮後，背光会持续 5 秒。

注意：如果背光照明设定为正常模式，你在计时模式下按下 **START**(开始)按钮，马表计时是被启动的。想要在计时模式下使用背光，必须设定背光到夜用模式。

。关：在这种状态下，无论是按哪个按钮，都不会有背光。

。夜用：在按下任意按钮的时候，都有背光，背光会持续 5 秒。

注意：在正常和夜用模式下，闹铃响的时候，背光都会亮着。

按以下步骤改变背光设定 1.在时间主显示下按 **Suunto** 键，进入功能表目录。

2.在功能表目录下，移动到 **GENERAL**(一般功能)，按下 **Suunto** 键，一般功能表目录即显示。

3.移动到 **LIGHT**(背光)，按下 **Suunto** 键。显示当前背光设定被启动。

4.按上/下右键选择背光设定，按下 **Suunto** 键，背光设定完成。

回到功能表目录。

3.2.6 计量单位(Units)

单位目录表包括了所有 **SuuntoX6** 功能设定中使用到的单位。

单位设定影响到所有 **SuuntoX6** 模式中的讯息表达。

设定时间格式

时间格式定义了是否用 12 小时制或者是 24 小时制时间显示。

按以下步骤改变 12/24 小时制时间显示 1.在时间主显示下按 **Suunto** 键，进入功能表目录。

2.在功能表目录下，移动到 **UNITS**(单位)，按下 **Suunto** 键，显示单位功能表。

3.移动到 **TIME**(时间)，按下 **Suunto** 键，12/24 小时制区域被启动。

4.按上/下右键来选择需要的时制，按 **Suunto** 键，时间格式设定完成。

设定日期格式

日期设定定义了日期的显示方式，可能的格式如下：

*日.月.日期在月份的前面，如 27.11 *月.日.月份在日子的前面，如 11.27 *日.只显示日期，如 27

按以下步骤改变日期格式 1.在时间主显示下按 **Suunto** 键，进入功能表目录。

2.在功能表目录，移动到 **UNITS**(单位)，按下 **Suunto** 键，显示单位功能表。

3.移动到日期，按下 **Suunto** 键。

4.按上/下右键选择需要的日期格式，按 **Suunto** 键。日期格式设定完成，回到功能表目录。

设定温度单位

温度单位设定定义了温度显示时的单位。温度单位有摄氏 (°C) 和 华氏

($\square$) 两种选项。

按以下步骤改变温度单位

1. 在时间主显示下按 **Suunto** 键，进入功能表目录。
2. 在功能表目录，移动到 **UNITS(单位)**，按下 **Suunto** 键，显示单位功能表。
3. 移动到 **TEMP(温度)**，按下 **Suunto** 键，温度单位区域被启动。
4. 按上/下右键来选择需要的单位，按下 **Suunto** 键。温度单位被设定。

气压单位的设定

气压单位设定定义了气压显示时的单位，气压单位有 **hPa(毫巴)**和 **inHg(英[汞柱])**两种选项。

按以下步骤改变气压单位

1. 在时间主显示下按 **Suunto** 键，进入功能表目录。
2. 在功能表目录，移动到 **UNITS(单位)**，按下 **Suunto** 键，显示单位功能表。
3. 移动到 **PRES(气压)**，按下 **Suunto** 键。气压单位区域被启动。
4. 按上/下右键来选择需要的单位，按下 **Suunto** 键，气压单位被设定。

高度单位的设定

高度设定定义了高度显示时的单位，高度单位有米 (**m**) 和英尺 (**ft**) 两种选项。

按以下步骤改变高度单位

1. 在时间主显示下按 **Suunto** 键，进入功能表目录。
2. 在功能表目录，移动到 **UNITS(单位)**，按下 **Suunto** 键，显示单位功能表。
3. 移动到高度，按下 **Suunto** 键，高度单位区域被启动。
4. 按上/下右键来选择需要的单位，按下 **Suunto** 键。高度单位被设定。

上升/下降速度单位的设定

上升/下降(**Asc/Dsc**)设定定义了上升或者下降的单位，可能的格式有：
米/秒钟米/分钟英尺/秒钟英尺/分钟

按以下步骤改变上升/下降速度的格式 1.在时间主显示下按 **Suunto** 键，进入功能表目录。

- 2.在功能表目录，移动到 **UNITS(单位)**，按下 **Suunto** 键，显示单位目录。
- 3.移动到 **ASC/DSC(上升/下降)**，按下 **Suunto** 键。
- 4.按上/下右键来选择需要的单位，按下 **Suunto** 键，格式被设定。回到单位目录表。

倾斜度单位的设定

倾斜度单位设定定义了显示倾斜度时的单位。倾斜度有度和百分比 (%) 两种选项。

按以下步骤改变倾斜度单位 1.在时间主显示下按 **Suunto** 键，进入功能表目录。

- 2.在功能表目录，移动到 **UNITS(单位)**，按下 **Suunto** 键，显示单位目录。
- 3.移动到 **SLOPE(倾斜度)**，按下 **Suunto** 键。倾斜度单位区域被启动。
- 4.按上/下右键来选择需要的单位，按下 **Suunto** 键，倾斜度单位被设定。

3.3 指北针模式(COMPASS MODE)

3.3.1 主显示萤幕(Main Display)

当选择指北针模式时，主显示就开?。主显示有叁行。

方位

第一行显示的是方位，指向 **SuuntoX6** 的可见标志((凹陷)。当指北针是水平的时候，方位会变成粗体显示。

指北针

第二行显示的是 **SuuntoX6** 所朝的方向，并用图形表达。中间区域显示东南西北，东南、东北等方位。即使中间区域因倾斜度影响而消失，但最上方的方位度数仍可见。指北针的磁性感测器在一次可以运行 45 秒，45 秒后指北针会自动转到省电模式，"START COMPASS"显示。想再次使用指北针，按开始(START)按钮。

快捷键

主显示的第叁行可显示叁种不同数据。要显示不同数据，按 **Stop/CL** 按钮。

高度.使用 **Alti** 时，显示的是当前的高度。使用 **Baro** 时，显示的是参考高度。

更多關於 **Alti** 和 **Baro** 的使用内容，见 3.3.2 章方位追踪.方位追踪能帮助在复杂的地形中正确追踪一定的方位。第一次移

动到方位追踪时，数据显示为 **O**。要想启动方位搜寻，水平移动 **X6** 直到想

要的方位显示在第一行，按下开始(START)按钮。选择的方位度数显示在按下开始(START)按钮。选择的方位度数显示在第叁行。可以再次选择方位度数并按下开始(START)按钮来改变这个设定。当追踪方位度数设定后，在指北针中间的那行显示点状垂直线，表示方位追踪被设定。

注意：**X6** 会记住最后一次所设定的方位度数。

*时间显示当前时间。

注意：在省电模式中，快捷键(左下键)也可以正常运行。选择方位快捷键后，指北针也会自动被启动。

3.3.2.气压解读功能选择(Use)

气压解读功能选择(USE)是能定义气压测量是用来测量高度还是描述天气状况。

如果选择 **Alti**（高度计）选项，测得的气压被显示为高度，所有的大气压力变化被解读为是高度的变化。

当选择 **Alti use** 时，指北针的高度读数会改变，但是在天气模式中的第二行的大气压力（海平面气压）则保持不变。在第叁行的天气模式中，如果设定了快捷键，绝对气压会改变。

如果选择 **Baro**（气压计）选项，测得的气压被显示为天气状况，所有引起大气压力的变化会被解读为是天气状况变化。

当选择 **Baro use** 时，指北针的高度读数，在徒步健行(Hiking)及徒步健行计时模式保持不变，但在天气模式的大气压力（海平面气压和绝对大气压力）则会改变。

根据你想要的测量选择需要的用途。例如。在白天的徒步健行运动中，您可选择 **Alti use** 来显示已爬升的高度。而在晚上宿营时，选择 **Baro use** 来预测天气的变化，防止意外。

按以下步骤选择高度计功能(Altimeter use)或气压计功能(Barometer use):1.在 **Weather**(天气模式)主显示下按 **Suunto** 键，进入功能表目录。

2.按上/下右键来移动到 **USE** 功能，按下 **Suunto** 键，**Alti/Baro** 区域被启动。

3.再按上/下右键改变区域的内容(**Baro** 或 **Alti**)，按下 **Suunto** 键即可。然后回到功能表目录。

3.3.3 高度/海平面(Altitude/Sealevel)

为了能正确使用高度计功能，您必须设定参考高度。意思是指必须设定一个和实际高度相等的高度读数。在一个知道确实高度的地方设定一个参考高度，例如，根据地形图。**X6** 有一个设定参考高度的装置，它是根据在海平面标准大气压力（1013Pa/29.90inHg）来测定高度的。如果既不知道当前高度，也不知道正确的海平面压力，也可以通过设定海平面压

力为 1013Pa/29.90inHg 来进行估计。在天气状况模式，高度由海平面代替，它的运行和设定和高度一样。

按以下步骤设定参考高度 1.在 Hiking(徒步健行)主显示下按 Suunto 键,进入功能表目录。

2.按上/下右键来移动到 Altitude(高度), 按下 Suunto 键。

3.再按上/下右键来设定您目前所在的实际高度作为参考高度(Reference Altitude)按 Suunto 键, 再回到功能表目录。

如果不知道所在地的高度,可以通过使用大气压力来计算高度。具体做法是,在天气状态模式(Weather)中设定当前的海平面气压,例如,可以从机场、气象台或者国际天气网页上得到当前的大气压。

3.3.4 指北针(Compass)

指北针功能表目录包括了指北针的校对功能和磁偏角设定。

校对指北针

很基本的,当指北针运行不是很正常的时候,例如,当它显示错误的方向或者变化很慢的时候,需要作做指北针校对。在更换 X6 电池後也必须校对指北针。强的电磁区域如电线、话筒和磁铁会影响到指北针的校对,所以您的 X6 如果曾经曝露或靠近上述地区,X6 必须做指北针校对。

建议在长途旅行前进行指北针校对,例如在登山之前,以求准确。

注意:第一次使用前必须做指北针校对,在长途户外活动前也必须校准指北针。

注意:在校准指北针时,必须使 X6 处于水平状态

按以下步骤进行校对 1.在指北针主显示下按 Suunto 键,进入功能表目录。

2.在功能表目录,按上/下右键来移动到 Compass(指北针),然後按 Suunto 键。

3.在指北针目录中,按上/下右键来移动到 Calib(校对)功能,再按 Suunto 键。

4.萤幕上会显示倒数计数从 5 到 0,当倒数到 0 时即校对开始。尽量保持 X6 水平後,可顺时针方向也可以按逆时针方向慢慢旋转 360 度。

*水平符号表示校准正在进行。符号的中间有十字符号表示 X6 处于水平状态的。闪烁的标志表示校准的进行。

*如果校准成功,完成的资讯显示出来,并回到功能功能表

*如果校准失败,再试一次的资讯会显示出来,步骤回到倒数阶段,开始另一次校准。

*如果校准失败 5 次,失败,详见手册的资讯会显示出来,并回到指标功能表。如果在一行校准失败了 5 次,有可能是处于有磁性源的区域,例如大的金属物体、电线、话筒和电动机。移动到其他区域,再进行校准;或者拿出电池再装上再校准。必须保证指标处于水平状况,水平状况的不稳定也会导致校准的失败。

如果校准仍然失败,联系 Suunto 授权的代理商。

指北针磁偏角的设定

在真北和磁北之间的差异可以通过调整指北针的磁偏角来弥补。磁偏角是可以找到的,例如,从当地的地形图。

按以下步骤进行指北针磁偏角的设定 1.在指北针主显示下按 Suunto 键,进入功能

表目录。

- 2.在功能表目录，按上/下右键移动到 COMPASS(指北针)，按下 Suunto 键。
- 3.在指北针目录中，按上/下右键移动到 DECLIN(磁偏角)，按下 Suunto 键。下一个视窗的第一行被启动。
- 4.按上/下右键选择适当的选项 OFF/EAST/WEST (关/东/西)，按下 Suunto 键，度数区域被启动。
- 5.按上/下右键设定度数。最初开始的值是 0.0 或是最後一次磁偏角设定时接受的度数。
- 6.按下 Suunto 键。回到指北针目录。

3.3.5 倾斜度(Slope)

倾斜度的功能是想要测量倾斜的度数

按以下步骤进行倾斜度的测量 1.在指北针主显示下按 Suunto 键，进入功能表目录。

- 2.在功能表目录中，按上/下右键移动到 SLOPE(倾斜度)，按下 Suunto 键。

将 X6 倾斜，在萤幕上就开始显示角度来表示倾斜度的度数。在表框上 12 点钟方向上有一凹痕标记帮助指向被选定的方向。

- 3.当选定角度後，按开始键(左上)将其锁住，萤幕上仍显示角度度数。

- 4.要将锁定解除并再次测量倾斜度，按开始键 5.要回到功能表目录，按 Suunto 键。

注意：测量的数值没有被储存在 SuuntoX6 的记忆中。

3.4 天气模式(Weather Mode)

3.4.1 主显示萤幕(Main Display)

当选择了天气模式，主显示萤幕就开启，共有叁行温度第一行显示的是温度，其单位可选择。更多關於温度单位(华氏/摄氏)变更的方式，请参考 23 页。

注意：由於 X6 感应器靠近手腕，在测量大气温度时，要将 SuuntoX6 远离体温至少 15 分钟，这样的测量才比较准确。当用来测量水的温度时，时间可以相应减少。

大气压力第二行显示的是海平面的大气压力。更多關於大气压力单位(毫巴/英〔汞柱〕)变更的方式，请参考 23 页。

快捷键在主显示中的第叁行包括叁个功能的快捷键。要检视这叁项功能，按 Stop/CL 键(左下)。

*趋势以图表的方式描述了过去 6 个小时的大气压力（海平面）的发展情况，以每 15 分钟作为间隔。

*绝对大气压力绝对大气压力是指某个时候您所在地方的当前实际气压。

*时间指的是当前时间

3.4.2 气压解读功能选择(USE) 用这个功能，可以定义大气压力的测量是用来转换为高度显示，还是用来表达天气状态。更多的内容，请参考 26 页。

按以下步骤选择高度计用途(Altimeter Use)或气压计用途(Barometer Use)1.在天气主显示萤幕下按 Suunto 键，进入功能表目录。

- 2.在功能表目录，按上/下右键移动到 USE(用途)，按下 Suunto 键，高度计/气压计(alti/baro)区域被启动。

- 3.按上/下右键改变区域〔的内容〕，按下 Suunto 键。回到功能表目录。

3.4.3 海平面(Sea level) 透过这个功能，可以设定海平面大气压力。显示的大气压力值是当前的压力减去海平面後的压力。更多關於海平面大气压力的内容，请参考 27 页按以下步骤设定海平面压力 1.在天气主显示萤幕下按 Suunto 键，进入功能表目录。

- 2.在功能表目录，按上/下右键移动到 Sealevel(海平面)，按下 Suunto 键。

3. 按上/下右键，在中间区域设定与目前状况下相等的海平面大气压力，按下 **Suunto** 键。回到功能表目录。

注意：天气模式中的大部分功能是在 **Baro** 用途设定中。

3.4.4. 闹铃(Alarm) 当闹铃处于启动状态，如果大气压力在 3 个小时内下降超过 4hPa/0.118inHg, 天气闹铃就会响

注意：天气闹铃只在"USE"功能被设定在 **Baro** 功能下才可以被启动。。

按以下步骤启动或解除天气警报 1. 在天气功能主显示下按 **Suunto** 键，进入功能表目录。

2. 在功能表目录中，按上/下右键移动到 **Alarm**(闹铃)，当前闹铃状态可以在功能表目录中看到。

3. 按下 **Suunto** 键，on/off(开/关)区域被启动。

4. 按上/下右键改变这个区域的开或者关，然后按 **Suunto** 键当闹铃响时，闹铃符号会闪烁，背光也会亮起来。按任何键可以回应闹铃。

3.4.5. 记忆(Memory) 记忆能储存过去 48 小时内有关天气的讯息。当您浏览这些储存讯息的时候，它是按以下的顺序排列。

。在测量期间的最大海平面压力，包含日期和时间。在测量期间的最低海平面压力，包含日期和时间。在测量期间的最高温度，包含日期和时间。在测量期间的最低温度，包含日期和时间。从目前时间开始的各个日期时间的海平面大气压力和温度。最初开始的 6 个小时是以一小时记录，以后的 42 小时是以每隔 3 小时记录一次。

注意：如果"USE"功能是设定在 **Alti** (高度计) 用途上，储存在记忆中的大气压力是不变的。

按以下步骤来查看储存在记忆中的天气讯息 1. 在天气功能主显示下按 **Suunto** 键，进入功能表目录。

2. 在功能表目录中，按上/下右键移动到 **Memory**(记忆)，按下 **Suunto** 键。

第一页的讯息即显示。

3. 按上/下右键来浏览讯息-右上键可往前移动资讯，右下键则往后移动资讯 4. 在任何时候按 **Suunto** 键或 **Stop/CL** 键，可以结束查看记忆内容并跳回前一页。

3.5 徒步健行模式(Hiking Mode)

3.5.1 主显示萤幕(Main Display)

当选择了徒步健行模式，主显示就开启，主显示萤幕上共有叁行。

上升/下降速度

第一行显示的是上升/下降速度(单位可变换)。更多关于变换速度单位的内容，请参考 24 页高度

第二行显示的是高度。更多关于定义高度的单位，请参考 23 页。

快捷键(**Stop/CL** 键)

在主显示中的第叁行可显示叁项讯息，可用快捷键(左下键)切换。

。上升(Asc).

指的是从徒步健行日志开始后累积的高度。如果徒步健行日志没有开启，则显示上升为零。差异(Differ)

当选择"差异"这个功能，它会显示出从设定开始后高度和时间的差异。

要重新设定和测量，按开始键(左上)。在测量模式中"差异"这项功能是一直存在的。它一直不断地测量高度和时间的不同，但只在您选择这个功能的时候才会被显示。在最初开始的 10 个小时，小时和分钟都可以显示。在其后的 89 个小时，只显示小时。到最后，只显示一个"-"(破折号)和字母 h。

*时间显示目前时间。

3.5.2 日志记录功能(Logbook)

日志簿功能可以记录一些与活动有关的资讯。例如，一次徒步健行活动。

当你开启日志簿功能後，它就会开始收集储存资料，包括累积的上升和下降高度、平均上升和下降的速度、最高点和最低点，以及一些你在活动过程中设定的特别标记。当你结束日志簿功能，所有的资讯收集在一起作为一个徒步健行日志文件而被保存。X6 可以储存 20 个这样的文件。通过 PC 机的介面，更多的徒步健行日志可以储存到电脑中。更多的资讯，请参见 52 页

打开徒步健行日志簿(Starting logbook) 按以下步骤打开日志簿功能 1.在徒步健行主显示下按 **Suunto** 键 2.在功能表目录中，按上/下右键移动到 **LOGBOOK**(日志簿)，按下 **Suunto** 键 3.移动到 **START**(开始)，按下 **Suunto** 键

如果健行日志没有运行，那麼就有足够的记忆空间，记录就会开始。

萤幕会显示 **LOGBOOK STARTED**(日志簿开启)。回到功能表目录。

如果日志簿已经被启动，萤幕上会显示"**LOGBOOK ALREADY RUNNING**"(日志簿已经运行)，且回到功能表目录，这时萤幕上会显示 **STOP**(停止)的反白字。

如果记忆不够，萤幕上会显示"**MESSAGE FULL**"(记忆已满)，且会进一步显示询问是否要删除已存日志档案。

按上/下右键选择想要删除的日志档案後，按下 **Suunto** 键，这个文件就被删除了，

回到了日志簿目录表。

停止日志簿功能

按以下步骤停止日志簿功能 1.在徒步健行主显示下按 **Suunto** 键。

2.在功能表目录中，按上/下右键移动到 **LOGBOOK**(日志簿)，按下 **Suunto** 键。

3.按上/下右键移动到 **Stop**(停止)，按下 **Suunto** 键。记录功能停止，萤幕会显示"**LOGBOOK STOPPED**"(日志簿已停止)。自动回到功能表目录。

如果想要停止它而日志簿没有运行的话，，则会回到功能表目录。

查看日志簿档案

日志簿列表包括了 **SuuntoX6** 记忆中的所有记录。透过列表功能，可以查看记忆中所有的健行日志，也可以删除这些记录。可以从第一条记录开始移动向前查看，也可以从其他项目向前後查看。如已查看至最後一项，在字底下会划一横线。

按以下步骤来查看日志簿档案 1.在徒步健行主显示下按 **Suunto** 键。

2.在功能表目录中，按上/下右键移动到 **LOGBOOK**(日志簿)，按下 **Suunto** 键。

3.移动到 **LIST**(列表)，按下 **Suunto** 键，即显示所有储存的健行日志档案。4.按上/下右键来移动列表档案直到想查看的文件被选定，按下 **Suunto** 键。

5.在下一个功能表目录〔，移动到 **VIEW**(查看)，按下 **Suunto** 键，日志簿档案即显示。

6.按右上键移动到下一显示。显示内容的顺序如下：

开始日期和时间，档案的总时间，上升的总高度。

*总的上升速度和平均上升速度

*总的下降速度和平均下降速度

*最高点，日期和时间

*最低点，日期和时间

*使用者可在日志簿档案里另加备注，备注可包括高度，日期和时间，最多可有 10 个备注。

总的上升和总的下降都是每隔 10 秒作一次记录的。按 **Suunto** 键，回到主显示。

注意：如果查看列表时，记忆中并没有健行日志档案，萤幕会显示"**LOGBOOK FILES**"(没有健行日志档案)，且回到日志簿目录表(logbook)。

删除健行日志档案

按以下步骤来删除健行日志档案 1.在徒步健行主显示下按 **Suunto** 键。

2.在功能表目录中，按上/下右键移动到 **LOGBOOK**(日志簿)，按下 **Suunto** 键。

3.移动到 **List**(列表)，按下 **Suunto** 键後，即显示所有储存的健行日志档案。

4.按上/下右键移动到想删除的档案，按下 **Suunto** 键。

5.在下一个目录〔，移动到 **Erase**(删除)，按 **Suunto** 键，显示该档案，并提

示 **Erase**(删除) 6.如果想接受删除，按 **Suunto** 键。回到健行日志档案列表 7.如果想

取消删除，按 **Stop/CL** 键(左下)之後，回到前一页的目录查看健行日志历史资料

健行日志历史资料包括上升和下降的累积数值以及所有健行日志记录中(徒步健行和计时模式)所攀登的最高点。

按以下步骤来查看历史资料 1.在徒步健行主显示下按 **Suunto** 键。

2.在功能表目录中，按上/下右键移动到 **LOGBOOK**(日志簿)，按下 **Suunto** 键。

3.移动到 **History**(历史)，按下 **Suunto** 键。

4.按右上键移动历史资讯。这些资讯按照以下的顺序排列显示

*累积上升

*累积下降

*最高点, 日期, 时间

健行日志记号(Marks)

可以在健行日志档案中加入记号来记录特定地点和时间的高度。这项功能只能在徒步健行模式中使用。每个档案最多可记录 10 个记号。

要增加一个记号, 在健行日志运行的时候短按 **Start**(开始)按钮。长按开始按钮只能启动背光照明而不能加入健行日志记号的。它能在查看档案列表的时候看到(见 37 页)。当记号(Marks)被添加後, 萤幕上会显示"MARK POINT SAVED"记号点已保存。

记录这些记号资料後, 电脑可以将其连接起来, 得到一条曲线。根据这些特徵, 可以得到这次运动的简化高度曲线。也可以用来比较在同一时间同一高度的运动的两个点之间的不同。(用差异(differ)功能进行比较, 见 35 页)

3.5.3.气压解读功能选择(Use)

用这个气压解读功能选择(Use)功能, 可以定义大气压力的测量是用来定义高度还是用来表达天气状态。更多的内容, 请参考 26 页。

按以下步骤选择高度计用途(Altimeter Use)或气压计用途(Barometer Use) 1.在天气主显示萤幕下按 **Suunto** 键, 进入功能表目录。

2.在功能表目录, 按上/下右键移动到 **USE**(用途), 按下 **Suunto** 键, 高度计/气压计(alti)区域被启动。

3.按上/下右键改变区域 [] 的内容, 按下 **Suunto** 键。回到功能表目录。

3.5.4.高度(Altitude)

用这个功能可以设定参考高度, 更多的内容, 请参考 26 页。

按以下步骤设定参考高度 1.在徒步健行(Hiking)主显示下按 **Suunto** 键, 进入功能表目录。

2.在功能表目录, 按上/下右键移动到 **Altitude**(高度), 按下 **Suunto** 键。

3.按上/下右键, 在反白字的区域 [] 可设定目前所在的实际高度作为参考高度(Reference), 按下 **Suunto** 键。回到功能表目录。

3.5.5.闹铃(Alarms)

高度闹铃是在超过您预先设定之高度限制时所发出的闹铃。上升/下降闹铃, 按顺序来, 指在上升/下降速度超过预定的速度时发出的响声。

当闹铃响时, 可以按任何按钮使其停止。

注意: 闹铃功能只在 Use 功能设定在 Alti(高度计)的时候才能启用。

高度闹铃的设定

按以下步骤设定高度闹铃 1.在徒步健行(Hiking)主显示下按 **Suunto** 键, 进入功能表目录。

2.在功能表目录中, 按上/下右键移动到 **ALARMS**(闹铃)後, 按 **Suunto** 键。

3.移动到 **ALTITUDE**(高度), 按 **Suunto** 键, **ON/OFF**(开/关)区域被启动。4.按上/下右键改变这个区域的开或关, 按 **Suunto** 键, 高度区域(中间)被启动。

5.按上/下右键改变需闹铃之高度, 按 **Suunto** 键。回到功能表目录。

上升/下降闹铃的设定

按以下步骤设定上升/下降闹铃的设定: 1.在徒步健行(Hiking)主显示下按 **Suunto** 键, 进入功能表目录。

2.在功能表目录中, 按上/下右键移动到 **ALARMS**(闹铃)後, 按 **Suunto** 键。

3.移动到 **ASC/DSC**(上升/下降), 按 **Suunto** 键, **ON/OFF**(开/关)区域被启动。

4.按上/下右键改变这个区域的开或关，按 **Suunto** 键，上升/下降速度区域被启动。

5.按上/下右键改变上升/下降速度闹铃，按 **Suunto** 键。回到功能表目录。

注意：上升用正值表示，下降用负值表示。

3.6.徒步健行计时(HIKING CHRONO)

3.6.1.主显示(Main Display)

当选择了徒步健行计时模式，主显示就开，主显示共有叁行。

高度

第一行显示的是高度。更多關於定义高度的内容，请参考 23 页。

码表

第二行显示的是总的时间或单个时间。单个时间是指从开始计时到现在的时间。当进入主显示，第二行的时间或者是 0:00,00 或者是先前的计时，也可能是码表开始的时间，且一直在走。当按下 **START**(开始)键时，计时即开始。如果想查看间隔时间和每圈时间(在第叁行)，再次按 **Start** 键(左上)。

在中间那行的时间会停止 3 秒来显示间隔时间，3 秒後继续计时。

如果想停止计时，可以在计时模式下按 **Stop/CL** 按钮(左下)。停止时的时间则显示在第二行。可以按 **Stop/CL** 按钮来归零。

注意：如果想在查看完间隔时间和每圈时间後继续计时，那麼按 **Start**(开始)键，而不要归零。

注意：必须要有足够的记忆空间来使用计时功能。如果记忆已满，萤幕上会出现记忆已满("MEMORY FULL")，**SuuntoX6** 会建议删除旧的记忆档案。

按 **Suunto** 键可以删除被建议删除的档案，也可以自行选择删除别的档案。

删除档案後，可以开始时间的计时。更多關於删除记忆档案的资讯，请参考 47 页。

周期时间(Lap time)

周期时间指的是最後一次按 **Start**(开始)键，也就是从上个中间段时间开始计时到现在的时间。它显示在第叁行。

当按下 **Start**(开始)键时，周期时间停止 3 秒来显示周期时间，然後从零开始重新计时（下一个周期）

当按下 **Stop/CL** 键停止计时後，最後一次的周期时间显示在第叁行。

3.6.2 气压解读功能选择(Use)

用这个功能，可以定义大气压力的测量是用来转换为高度显示，还是用来表达天气状态。更多的内容，请参考 26 页。

按以下步骤选择 **Altimeter Use**(高度计功能)或 **Barometer Use**(气压计功能) 1.在计时(Chrono)主显示下按 **Suunto** 键，进入功能表目录。

2.在功能表目录，按上/下右键移动到 **Use** 後，按 **Suunto** 键，**alti/baro**(高度/气压)区域启动。

3.按上/下右键改变区域的内容，按 **Suunto** 键。回到功能表目录。

3.6.3 高度(Altitude)

用这个功能可以设定参考高度，更多的内容，请参考 26 页。

按以下步骤设定参考高度 1.在徒步健行(Hiking)主显示下按 **Suunto** 键，进入功能表目录。

2.在功能表目录，按上/下右键移动到 **Altitude**(高度)，按 **Suunto** 键。

3.按上/下右键来设定您目前所在位置的高度作为参考高度(Reference)，按 **Suunto** 键。回到功能表目录。

3.6.4 提醒(Reminder)

在设定一个时段後，可以启动此提醒功能，让它发出信号声音。这是一个有帮助的特殊装置，例如，在登高健行过程中可提醒您每隔一段时间喝水。这个也可以用於间歇训练。

注意：听到提醒声音并不需要回应。

开始提醒(Starting reminder)

按以下步骤启动提醒功能 1.在计时(Chrono)主显示下按 **Suunto** 键，进入功能表目录。

2.在功能表目录按上/下右键移动到 **REMINDER(提醒)**，按 **Suunto** 键，显示提醒功能表 3.移动到 **START(开始)**，按 **Suunto** 键。如果间隔时间已设定，萤幕上会显示

"REMINDER STARTED"提醒开始。回到功能表目录。

停止提醒(Stopping reminder)

按以下步骤停止提醒 1.在计时(Chrono)主显示下按 **Suunto** 键，进入功能表目录。

2.在功能表目录，按上/下右键移动到 **REMINDER(提醒)**，按 **Suunto** 键，显示提醒功能表，如果"提醒"是启动的，那麼 **STOP(停止)**区域用反白字显示出来。

3.移动到 **STOP(停止)**，按 **Suunto** 键。萤幕上会显示"REMINDER STOPPED"(提醒停止)。回到功能表目录。

注意：如果提醒没有被启动而又操作停止提醒步骤，萤幕上会显示"REMINDER ALREADY STOPPED"(提醒已经停止)。然後回到功能表目录。

提醒间隔

如果是第一次进入到提醒功能表上，间隔时间为 1.00。以後在提醒功能表上所显示的提醒间隔是上次提醒设定的间隔。

按以下步骤改变间隔时间 1.在计时(Chrono)主显示下按 **Suunto** 键，进入功能表目录。

2.在功能表目录，按上/下右键移动到 **REMINDER(提醒)**，按 **Suunto** 键，显示"提醒"功能表 3.移动到 **Int(间隔)**，按 **Suunto** 键。秒钟区域被启动。

4.按上/下右键设定秒数，按 **Suunto** 键。分钟区域被启动。

5.按上/下右键设定分钟，按 **Suunto** 键。回到提醒功能表，开始(**START**)区域被启动。

注意：提醒间隔时间之设定不能少於 5 秒钟。

3.6.5.记忆(Memory) 当记忆功能启动之後，记忆将持续记录资料，也就是说：计时一直在进行。

查看记忆档案

可以查看记忆文档，它与时间和高度资料有关。按以下步骤查看文档：

1.在计时(Chrono)主显示下按 **Suunto** 键，进入功能表目录。

2.在功能表目录，按上/下右键移动到 **Memory(记忆)**功能，按 **Suunto** 键。

记忆功能表显示；3.移动到 **List(档案表)**，按 **Suunto** 键。记忆功能表列表显示。这些文档是

按先後顺序排列的，排序第一为最新的文档；4.按上/下右键查看文档并按 **Suunto** 键进入；5.在接下来的功能表中移动至 **View Alti(查看高度)**。第一条讯息显示；6.按上/下右键查看讯息。讯息内容将按下列顺序出现：

*总上升高度和平均上升率/分钟

- *总下降高度和平均下降率/分钟
- *最高攀升高度，时间和日期
- *最低攀升高度，时间和日期
- *档案的全程时间和档案中周期计时/区隔时间的次数。
- *档案中更多的详细资讯：包括根据记录间隔时间(interval)、图像显示在不同点的高度、上升和下降率，它们按照下面的方式显示

第一行:

- *总的集合时间

第二行:

- *左边显示的是与时间相关之图示高度位置描述。图示高度位置描述的刻度取决於设定记录的间隔时间和记录高度的差异。
- *右边显示的是在第一行所显示的时间段上升和下降率。右边显示了周期数(Lap)和分隔数(split)。

第三行:

- *根据设定记录间隔时间（10 秒或 60 秒）所显示的高度。

注意：当无任何档案的时候，"no message in memory"(无任何档案)即会显示，并将自动回到功能表目录。

注意：当开始计时功能时，它自动开始记录高度状况。如果记录功能正在持续而记忆空间已满的时候，X6 即停止记录。但是，码表仍旧在走动，总的数值也在更新。

删除档案

当记忆体满时，就不能开始计时，除非此时至少删除一个记忆档案。

按以下步骤删除档案：

- 1.在计时(Chrono)主显示下按 **Suunto** 键，进入功能表目录。
- 2.在功能表目录，按上/下右键移动到 **Memory**(记忆)功能，按 **Suunto** 键。

记忆功能表显示；3.移动到 **List**(档案表)，按 **Suunto** 键。记忆功能表列表显示。这些文档是按

按

先後顺序排列的，排序第一为最新的档案；

- 4.按上/下右键移动到你想删除的档案，按 **Suunto** 键；5.在下面的功能表中选择 **Erase** 键，并按下 **Suunto** 键；6.按下 **Suunto** 键後即确认删除，萤幕显示"ERASE(删除)?"并且显示档案的时间和日期。返回到文档列表。

注意：当档案是空的时候，萤幕会显示"NO FILES IN MEMORY"，并且回到功能表目录。

设定记录时间间隔(Setting the recording interval)

记录时间间隔定义的是当码表在跑的时候，存入资讯的频率。记录时间间隔可设定 10 秒或是 60 秒。当码表在跑的时候，改变间隔时间，此改变不会影响目前的记录，且此次改变则将继续应用於下一次的码秒记录。

按照以下步骤设定间隔时间：

- 1.在计时(Chrono)主显示下按 **Suunto** 键，进入功能表目录。
- 2.在功能表目录，按上/下右键移动到 **Memory**(记忆)功能，按 **Suunto** 键。记忆功能表显示。
- 3.移动至 **Interval**(间隔时间)，按 **Suunto** 键 4.按上/下右键移动到 **interval**(时间间隔)，

按下 Suunto 键记忆容量是：10 秒记录间隔为 33 小时；60 秒记录间隔为 200 小时。在间隔功能表〔剩馀容量用 % 显示，显示？“Free...” 3.6.6.温度对高度测量的影响(Effect of air temperature on altitude measurement)空气压力指的是空气的重量：在高的地方比低的地方空气要少。高度测量仪的原理就是在不同高度测量不同的气压。

不同高度下的一般正常温度

海平面高度(米)	海平面高度(英尺)	温度(°C)	温度(°C)
0	0	15	59
200	656	13.7	56.7
400	1312	12.4	54.3
600	1969	11.1	52
800	2625	9.8	49.6
1000	3281	8.5	47.3
1200	3937	7.2	45
1400	4593	5.9	42.6
1600	5250	4.6	40.3
1800	5906	3.3	37.9
2000	6562	2	35.6
2400	7874	-0.6	30.9
2800	9187	-3.2	26.2
3000	9843	-4.5	23.9
3400	11155	-7.1	19.2
3800	12468	-9.7	14.5
4000	13124	-11	12.2
4500	14765	-14.3	6.4
5000	16405	-17.5	0.5
5500	18046	-20.8	-5.4
6000	19686	-24	-11.2

外部温度对空气的质量有影响。因此两高度之间空气的压力的差别与温度有关。

Suunto X6 的高度测量基於在某一常温下空气的压力。每个高度有对应的温度。每一高度的温度如表一。

由於非正常温度之升降曲线而出现的以下问题可能导致测量高度的不准确性。不同高度所确定的温度补偿为 1°C，而由 Suunto X6 测量的高度与实际高度有 0.2% 的误差（当使用英制单位，补偿因素的误差为 0.11%/1 〔〕）。这是由於实际温度并不常常是正常温度。在常温高的情况下高度的不同可能比实际的高度小（实际上要高一些）。因此，在常温低的情况下高度的不同可能比实际的高度大（实际上你没爬那么高）。

表二例子显示为温度误差为正值的时候情况。在这个例子中，参考高度设定为 1000m。在 3000m 的时候，高度差距是 2000m，但是 Suunto X6 显示的是 80m（ $20^{\circ}\text{C} \times 2000\text{m} \times 0.002^{\circ}\text{C} = 80\text{m}$ ），您的实际高度应是 3080m。

Suunto X6 的高度计都是根据温度测量的。也就是说在常压下。压力感测器的度数与系统本身的温度体制没有关系。但是，温度仍旧影响着高度。

有关公尺和摄氏度的使用

	低点	高点
设定参考高度（实际高度）	1000m	
显示高度		3000m
外部温度	+17.5	+6.5
常温	+8.5	-4.5
温度补偿（=实际 - 常温）	+9	+11
总温度补偿	+9 + +11 =20	

表叁是一个温度补偿为负数的例子。本系统使用的是英制。参考高度设定为 3280 英尺。在 9840 英尺的时候高度差异是 6560 英尺，此时 Suunto X6 显示的资料多 100 英尺（-14 $\text{[} \frac{6560 \text{ft} * 0.0011}{\text{]} = -100 \text{ft}}$ 】。实际的高度是 9740ft。

有关英寸和华氏的使用

4. 其他的功能

4.1 PC 介面(PC Interface)

有 PC 介面的帮助能将你收集的日志进行转换和储存。健行日志可以储存在 X6 日志档案，或者天气日志储存在天气记忆中，或者是计时日志储存在计时记忆中。当传输资料的时候，你能够使用 SUUNTO 活动管理软体来组织、查看，并且可添加相关的资讯。

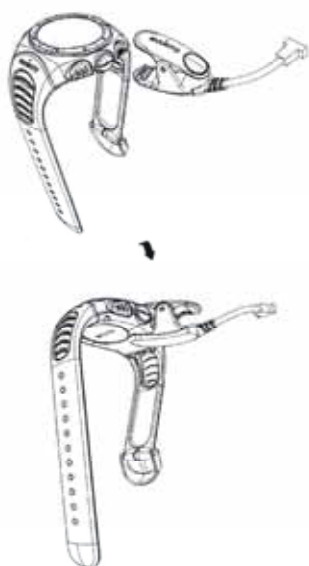
在 SUUNTO X6 产品中附有 PC 介面的传输线和 SUUNTO 活动管理套装软体。

在 SUUNTO 活动管理者的 CD-ROM 中可以找到安装此软体的使用说明。

4.1.1 传输资料(Transferring Data)

检查看你的电脑是否有序列(Serial Port)。传输资料的时候用传输线连接电脑及你的 SUUNTO X6 的终端上。

X6 将自动进入资料传输模式。



当资料传输线连接後打开你的” SUUNTO 活动管理者” (Suunto Activity Manager)。在 X6 中的日志簿将显示在你的日志列表当中，当你移动或者托拽日志到合适的文件夹(Folder)中。它们就会储存在你的 PC 硬碟之中。当您下载日志到您的个人电脑後，您可以在 SUUNTO 活动管理者的帮助下删除 X6 之日志档案，以得到更多的空间。

有关详细资讯请参照 SUUNTO 活动管理者”帮助”，您可以在萤幕右上角点选” Help” 进入此功能。您同样也能够从 SUUNTO 活动管理者指南中得到详细资讯。在 SUUNTO 活动管理者帮助档案中点击 “？” 也可得到帮助。

4.1.2 SUUNTO 活动管理者的功能(Suunto Activity Manager Features)

使用者

你可以建立自己的个人档案，增加自我介绍及 X6 的相关资讯。如果你想在同一台电脑上使用数台电脑腕表或者当多人使用同一只电脑腕表时，建立用户资讯是非常有用的。利用用户资讯你可以找到正确的资讯。例如：日志。

日志

如果你从 SUUNTO X6 下载了日志，你能藉由 SUUNTO 活动管理者来组织它们。

举个例子，你能够储存日志的地方建立文件夹(Folder)：登山日志比滑雪日志可贮存在不同的文件夹里。你还可以作日志分类、移动、删除或者是寻找这些日志。

甚至能够输出这些文档，并将它们传送到另一个 SUUNTO 的用户或者将它们上载到 SUUNTOSPORTS.COM 网站上。

同样你也可以给图表设置书签。书签可以是一段文字叙述或者是用照片表示——例如：你所攀登的最高峰的照片。

如果你愿意，你也同样可以将日志资讯作为资料列表来查看，这些列表是将高度和温度按时间顺序排列的。图表和列表都可列印。

分析资料

你可以根据你的活动和可能的时段来分析日志记录的资料。分析呈现的资讯是关于高度区域和持续时间。分析的结果是 3-D 图表，它们可以在萤幕上旋转。

更改 SUUNTO X6 的设定

如果你愿意，你可以用电脑中的 SUUNTO 活动管理者改变 SUUNTO X6 中的某些设定。你可以按照下面的步骤改变设定：

- * Asc/Dsc—选择使用的上升/下降的单位（m/s, m/min, ft/s, ft/min）。

- * Altitude—改变所使用的高度单位（m 或 ft）。

- * Pressure—选择所使用的压力单位（hPa 或 inHg）

- * Temperature—选择所使用的温度单位（℃或 ℉）

- * Slope—选择所使用的斜坡单位（%或°）

- * Time—选择 12 或 24 小时制显示

- * Date—选择日期格式（日/月，月/日，日）

Light—选择亮度设置（正常，夜间使用，关）

- *Tones—设定按键音开 或 关

- *Icons—设定图像开 或 关

关于上述性质更详细资讯请参照 SUUNTO 活动管理者帮助(Help)或指导(Tutorial)功能。

4.2 SUUNTOSPORTS.COM

SuuntoSports.com 是一个国际免费网站，你可以藉由它来分享你的个人 SUUNTO 资讯，并且可以在 PC 运动介面分析资料。SuuntoSports.com 提供了多种功能，让您能够充分使用你的 SUUNTO X6 资讯。

如果你已经拥有自己的 SUUNTO 产品，通过注册您可以得到各种特殊的服务。如果你还没有自己的 SUUNTO 产品，你可以作为来宾登录或者是个人注册。最为来宾你只能查看和阅读，只有通过注册你才有权力使用其他的功能并参与讨论。

4.2.1 系统要求(System Requirements)

SuuntoSports.com 有以下系统要求：

- *网路连接

- *数据机（56K 以上）

- *浏览器（IE4.0 以上版本，Netscape 4.7x 或最新版本）

- *显示解析度（最小 800×600,最好为 1024×768）

4.2.2 SuuntoSports.com 部分

SuuntoSports.com 包括多种功能分类在三个不同的部分说明。下面段落只描述一些有关 SuuntoSports.com 的基本功能，你可以从网站上找到 Help (帮助)标志中获得详细的有关网站功能和活动的描述。每一页上都有 Help (帮助) 标志，它在萤幕的右上角，随着网站的发展 Help(帮助)功能会不断的更新。

SuuntoSports.com 有搜寻功能。除了自由搜寻外你还能搜寻到例如特定团体、用户、娱乐场所、日志和运动的相关资讯。

SuuntoSports.com 含有内部链接功能方便寻找资讯，你就不需要每次都

从头开始搜寻。举个例子，如果你要查看某个娱乐场所的说明，你可以跟着链结并且查看寄发娱乐场所寄发者的个人资料，相关的日志和图表。

我的 SUUNTO

我的 SUUNTO 主要是用于你个人资讯管理。你能够储存你的个人资讯、电脑腕表资料 and 个人的运动和训练结果等等。当你用 SUUNTO 活动管理者(Suunto Activity Manager)上载个人日志资料到 SuuntoSports.com 网站的时候，它们就会显示在你的个人资讯中。在此你可以对它们进行管理，并且决定是否与其他的用户共用或者是与有限的用户共用。

当你上载日志到 SuuntoSports.com，你可以在日志中建立有关高度、温度、气压和心跳率的图表，同样你也可以发布你的日志并且与别的用户日志进行比较。

我的 SUUNTO 部分还包括一个个人行事历，你可以用它来记录个人行程或活动练习资讯。

训练日记可记录你训练的发展情况、训练地点和其他的有用资讯。

社区(Communities)

在”社区”部分，SuuntoSports.com 用户可以组成、搜寻和管理自己的团体。例如你可以将你所有的登山朋友组成一组，并且和他们分享登山情况，提供建议并且对你要去登山的时间和地点进行讨论。

团体可以是开放的也可以是有限制性的一限制性的团体是说在你参加一个团体活动之前，你必须申请会员资格并且被接受。

所有的团体都有一个自己的主页来显示此团体的活动讯息，其包括新闻、注意事项和其他的资讯。团体成员还可使用团体特殊公告板、聊天室和团体行事历，增加网路链结并且组织新的团体活动。

运动论坛(Sport Forums)

SuuntoSports.com 对每一项 SUUNTO 运动都有自己的论坛。对所有的运动论坛来讲基本的性质和功能是相同的：运动资讯、公告板和聊天室。用户可以增加运动相关的链结，报告相关的活动费用和所需的器材，发布自己的旅游心得。

运动论坛可包括对运动相关的旅游地的呈现。用户可以评论和排名这些旅游地。旅游地排名名单的建立还可以用作他途，例如：最高峰在那里、最多成员的团体、最多更新日志的用户等等。

4.2.3. 开始(Getting Started)

为了加入 SuuntoSports.com 社区，请先上网，打开你的网路浏览器，登陆 [www. SuuntoSports.com](http://www.SuuntoSports.com)。当进入 SuuntoSports.com 後，点选 Register (注册)键注册你和你的 SUUNTO 电脑腕表。随後你可以在我的 SUUNTO 部分修改和更新你的个人资料。

在注册後你可将自动进入 SuuntoSports.com 主页，它会介绍网站架构和功能原理。

注意：SuuntoSports.com 网站内容会不断的发展更新。

5. X6 基本功能资料(TECHNICAL DATA)

一般

- * 操作温度 -20°C — +50°C / -5°C — 120°C
- * 储藏温度 -30°C — +60°C / -22°C — 140°C
- * 重量 54 克
- * 防水 100m/330ft
- * 矿石水晶镜面
- * 电池 CR2032
- * PC 介面联接器/ USB(转换器)
- * 延伸带 (配件)

高度计

- * 显示范围 -500m — 9000m / -1600ft — 29500ft
- * 显示解析度 1m/3ft

气压计

- * 显示范围 300 — 1100hPa / 8.90 — 32.40inHg
- * 显示解析度 1hPa / 0.05inHg

温度计

- * 显示范围 -20°C — 60°C / -5°C — 140°C
- * 显示解析度 1°C / 1°C

指北针

- * 显示解析度 1°

倾斜仪

- * 显示范围 0° — 60° , 0% — 173%
- 显示解析度 1° , 相对准确度° 10%

6. 版权和商标须知

本说明书及其内容版权为 Suunto Oy 公司所有, 只用於提供说明和资讯给客户以便使用 Suunto X6 电脑腕表。

未经本公司书面许可, 此说明书内容不得用於其它用途或分送及转载、散布等。Suunto 商标, 电脑腕表和其字标均为已注册的或未注册的 Suunto Oy 公司的商标。我们保留所有权利。

由於我们已尽全责使本说明书的资讯精详和准确, 因此不担保无错误产生。

7. CE 规定

所有 SuuntoX6 电脑腕表均遵照 EMC 89/336/TEC 的规定。

任限制及 ISO 9001 规定

本电脑腕表如在材质或制作过程方面有瑕疵时, 在购买本表後二年内, 本公司(有取舍权)将免费修理或换零件, 此担保只用於本表的原先购买人, 且在担保期内只负责本表在正常方面使用时发生的材质或制作过程方面的瑕疵。

此担保书并不包括电池更换、因意外事件损坏、疏於保养、使用方式错误、擅改腕表结构, 以本说明书未记载的方式使用本腕表, 或任何本担保书未包括的原因等发生问题缺失而负责。除前述的担保条文外, 无其它担保。

客户可接洽本公司的客户服务部以取得修理许可书。

本 Suunto Oy 公司及在欧洲、美国、加拿大的分公司不为因使用本腕表方式错误而发生的损害负责。

本公司不为第叁者(即除了本公司和原先购买者外)造成的任何事件负责。
本公司的品质保证制度遵造 ISO 9001 规定，由 Det Norske Veritas 保证。
此制度适用於 SUUNTO Oy' s 所有的营业处。
品质保证书号码：96-HEL-AQ-220