



CREST CR-5

中文使用說明書



適用SW版本：CR5058

版本號碼：V 3.0

更新日期：2022/08/30










CR-5 中文使用說明書

目錄









1. 潛水安全提示	4
2. 入門指南	6
2.1 保養	6
2.2 充電	6
2.3 CR-5 配戴方式	6
2.4 強制關機	7
2.5 按鍵	7
3. 手錶模式	8
3.1 畫面功能	8
3.2 資訊頁面	10
3.3 歷史紀錄	12
4. 潛水模式	13
4.1 水肺潛水	13
4.1.1 水肺潛水畫面功能	13
4.1.2 水肺潛水設定	19
4.2 自由潛水	21
4.2.1 自由潛水畫面功能	21
4.2.2 自由潛水設定	24
4.3 儀表潛水	25
4.3.1 儀表潛水畫面功能	25
4.4 潛水計畫	28
4.4.1 潛水計畫畫面功能	28
4.5 潛點	30
4.5.1 導航畫面功能	30
4.5.2 新增潛點畫面功能	32
4.5.3 我的潛點畫面功能	33
5. 運動模式	34
5.1 跑步訓練	34
5.2 登山/健行	37
5.3 自行車訓練	38
5.4 游泳訓練	40
5.5 三鐵/二鐵訓練	41
5.6 重訓	42
6. 設定	43
6.1 潛水設定	43
6.2 運動設定	44

6.3 系統設定	46
6.4 使用者設定	48
6.5 刪除	48
6.6 重置	48
6.7 關於	49
7. 歷史紀錄	49
8. 計時	50
9. 心率錶	50
10. APP連線	51
11. 衛星快速定位	52
12. 免責聲明	53
12.1 使用者責任	53
12.2 關於潛水後飛行	53
13. 有條件保固	54
14. CREST 聯繫方式	56
15. 版權聲明	56
16. 附錄 appendix	57
16.1 產品規格	57
16.2 潛水專業用語與名詞解釋	58
16.3 NCC 警語	59

1. 潛水安全提示

- 1.1  請確保您完全了解您的潛水裝備與CR-5潛水功能的使用方法，以及本產品顯示資訊所代表之意義。若對本產品有任何疑問，請務必於潛水活動及使用前聯繫CREST經銷商並尋求解答。請切記，您的安全是由您負責，請重視所有細節並勿輕忽任何身體不適的現象！
- 1.2  請您務必仔細閱讀並徹底解CR-5潛水功能使用說明書的全部內容，任何混淆或疏忽、未確實遵循使用說明書的內容、或未遵循正常的操作方式，將可能導致嚴重的生命傷害甚至死亡。
- 1.3  CR-5潛水功能設計的用途，僅供休閒潛水性質使用。CREST強烈主張本裝置不得用於從事商業或職業潛水的活動。任何從事商業潛水或職業潛水之人員，往往曝露於超出本錶設計之深度與環境，極可能導致減壓病(DCI)的發生。
- 1.4  本產品無法替代正規的潛水教育及訓練。唯有受過正規專業潛水業者提供之訓練以及知道如何操作潛水裝備的潛水員，才可使用本產品。
- 1.5  每一次的潛水皆可能帶有減壓病的風險，即使您完全遵照您的潛水計劃或本產品顯示的潛水計劃與潛水資訊的計算潛水，本產品仍無法預期與測量個人生理的變化。因此，潛水員應盡量保持在本產品所指示的極限範圍內從事活動。
- 1.6  建議您在從事潛水活動之前先徵詢醫師的同意。目前這個世界上並不存在任何一種演算法、公式、定理、潛水電腦錶或潛水計劃可以完全免除減壓病或氧中毒發生的機會。個人的生理狀況也因環境因素而有所變化，因此本產品無法完全保障您避免潛水活動產生的相關傷害。
- 「徹底避免潛水活動產生的相關傷害，最好的方法就是不要從事潛水活動。」
- 1.7  本產品不保證隨時都是處於功能完整狀態，請務必攜帶深度計、壓力錶、計時器及手錶等備用儀錶，並隨時比對您的潛水計劃與檢查所剩於之殘壓。
- 1.8  本產品出廠測試深度為100 m／330 ft，僅供休閒潛水性質使用，CREST強烈建議休閒潛水員不應超出休閒潛水所規定之40 m／131ft 的最大潛水深度（空氣潛水），或是您所受的潛水訓練允許的最大深度、以及勿使用於你所受訓之深度限制內但您未受訓練之潛水環境。
- 「您的安全是您自己的責任，挑戰風險就是挑戰自己的運氣。」
- 1.9  CREST 強烈不建議休閒潛水員從事需執行減壓的潛水活動，或進行超過免減壓極限（NDL）的潛水活動。減壓潛水活動需經過專業的訓練並有足夠的氣源。

一旦您超過NDL或本產品發出建議您執行減壓停留的訊號時，您應立即停止潛水，開始緩慢上升並執行減壓程序。請密切注意本產品是否出現數字閃爍、警告指示音及震動警示，並留意本產品提示之上升速度、停留深度及時間，可能會有多段建議之減壓停留深度與時間，建議您確實遵照提示並完成減壓停留。

- 1.10 本產品能夠協助計算潛水免減壓極限等資訊，但不代表您可以略過潛水計劃等程序，
 如果您的潛水計劃更為保守時，請務必以您的潛水計劃為優先。
- 1.11 為了確保本產品的顯示內容正確且完整，每次下水前，皆應該正確啟動本產品並檢查
 其功能，並且確認電池電量是否足夠、氧濃度的設定值、個人化設定值等設定，以及調整其他設定並確認是否符合您此次潛水計劃。
- 1.12 首次啟用本產品之前所從事的任何潛水活動，都可能導致資訊的誤導。若將本產品留
 在水面上、未隨著潛水員下潛，則潛水電腦錶將無法針對後續的潛水活動提供正確的潛水計劃與潛水資訊的計算。
- 1.13 潛水員之間不得互相交換使用或共用本產品，其內部潛水資訊必須與原使用者完全相
 符，方能保障後續顯示潛水計劃與潛水資訊之正確性；其內部資料將無法轉嫁至未全程配戴的潛水員身上，更不可用於後續的重覆潛水。
- 1.14 潛水前請確定本產品的設定正確且符合您每次的潛水計劃，例如：使用氣體的氧氣比
 例，並確實輸入至本產品中。如未能親自確認高氧氣瓶的內容物、或未能正確設定個人化調整設定的功能，將可能造成潛水計劃與潛水資訊的運算錯誤，嚴重時將可能導致潛水員的生命危險。
- 1.15 本產品氧濃度百分比的輸入值僅接受整數，請您輸入時切勿自行將小數點去除。建議
 輸入方式為無條件進位法，例：若您的高氧氣瓶測量值為31.8% 的氧濃度數值，請輸入氧濃度數值：32%。自行將小數點去除的輸入方式，將導致氧氣量被低估、造成潛資訊的運算錯誤，嚴重時將能導致潛水員生命危險。
- 1.16 本產品顯示建議禁止飛行倒數計時的期間內，潛水員應避免搭機飛行。搭飛機之前
 也應該檢查禁止飛行的限制是否已解除。於禁止飛行期間搭機或前往高海拔地區，將可能大幅提升罹患減壓病的風險。請檢視潛水員警示網(DAN)所提出的相關建議事項。
- 1.17 本裝置內含鋰電池。為了避免著火或燃燒的風險，切勿嘗試自行拆解、壓毀、穿刺、或
 將裝置丟入火裡或長期放置水中。裝置毀損欲丟棄，請依您的所在區域相關法規妥善處置或回收。

2. 入門指南

2.1 保養

1. 收納:請將本產品放置於陰涼處,切勿放置於危險環境、擠壓、重壓、高溫、低溫、高濕、易於摔落、重擊等。若長時間不使用,請確認電源至少有50%以上,並定時檢查並充電。長時間不使用將使得電池的電壓慢慢下降,若電池容量跟電壓長時間空放,將可能導致電池有不可復原之損壞。
2. 禁止自行拆卸本產品之機身或錶殼。
3. 使用後:尤其是水下或是海水使用後,請務必將產品使用清水浸泡沖洗。
建議清洗方式為:
 - 先將錶從手上取下,輕輕用手抓取錶帶處將產品整個置入水中。
 - 在水中浸泡約三至五分鐘後在水中輕輕晃動,讓清水流入細縫中清洗鹽份。
 - 請勿在水中大力敲打撞擊。
 - 請勿使用強力水柱沖洗。
 - 請勿使用清水以外之任何清潔溶劑清洗。
 - 清洗完畢後再戴回手上或置於陰涼處自然風乾即可。
 - 清洗後請確認充電孔無任何水漬並且已完全乾燥再進行充電,否則將會有短路或觸電等風險。

2.2 充電

1. 請先將充電夾及充電線安裝至USB輸出之電源,如手機充電器、行動電源等。
2. 請確認您的電源輸出裝置為安全合格之產品,請勿使用來路不明或是無安全認證規章之產品,若因您的輸入電源裝置導致本產品之毀損,將失去本產品之保固及維修權益。
3. 確認好充電夾已接上電源後,將充電夾打開並確認充電點方向。
4. 將有金屬接點一側,靠進本產品背面之充電點,當裝置連接電源時,螢幕會顯示電池電量狀況。
5. 充電時間建議約一至三小時,電流較弱之變壓器有可能需要更久的時間。

2.3 CR-5 配戴方式

1. GPS 天線隱藏於螢幕的下方,建議配帶時保持天線朝上指向天空,以獲得較好的訊號。
2. 本產品支援衛星快速定位,可透過APP連線下載EPO資料,詳細說明請見 11.衛星快速定位 章節。
3. 因為光學心率元件正確性,請配戴於腕關節後放1-2公分處。
4. 本產品確實帶緊避免運動中流汗造成手錶位移影響判斷,開始量測初期避免手腕轉動與手掌開闔等會牽動手腕肌肉的動作,盡量保持手腕部分平穩可以提高初期心跳值的準確度。

2.4 強制關機

您的CR-5當機時，只需長按左下角電源鍵約15~20秒，CR5即會強制關機，再次按下電源鍵即可正常開機。若持續沒有反應，有可能您的CR-5電力已耗盡，請將充電夾接上手錶使其充電約5分鐘再嘗試。

2.5 按鍵



按鍵名稱	按鍵功能敘述
① 背光鍵	-背光 開/關 -長按兩秒背光恆亮
② 返回鍵	-返回 -電源開關：按下開機， 長按關機
③ 上方向鍵	-往上移動
④ 模式鍵	-模式選擇 -確定選擇 -暫停(運動模式)
⑤ 下方向鍵	-往下移動

3. 手錶模式

3.1 畫面功能

3.1 畫面功能	
 <p>數位時間畫面(啟動畫面)</p>	<p style="text-align: center;">時間畫面(啟動畫面)</p> <p>開機啟動畫面，畫面可進入設定進行更換。 (路徑:設定>系統設定>錶面)</p> <p>進入方式:開機啟動畫面或是在任何畫面按返回鍵退出至最上層即為本畫面。</p> <p>圖示說明:</p> <p>1.計步器符號: 顯示目前步數。</p> <p>2.水面休息時間符號:SI 顯示目前水面休息時間。</p> <p>請注意: 潛水活動開始前,請務必確認本產品所需設定資訊已完成相關設定,並回到手錶模式、確認本產品已正確開機再入水,方能正確入水自動啟動。</p>
 <p>指針時間畫面(啟動畫面)</p>	






數位時間畫面(啟動畫面)：
水肺潛水及儀表潛水模式使用後畫面



指針時間畫面(啟動畫面)：
水肺潛水及儀表潛水模式使用後畫面

時間畫面(啟動畫面) 水肺潛水及儀表潛水模式使用後

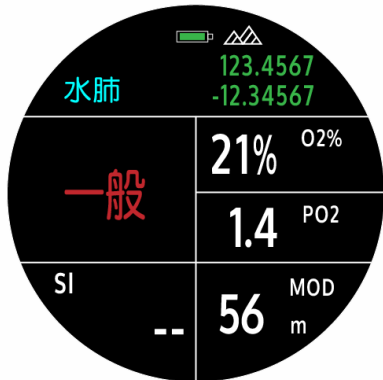
圖示說明：

1. 水面休息時間符號：
顯示目前水面休息時間。
2. 禁止飛行時間符號：
若出現此預覽符號表示您尚處於潛水後禁止飛行時間內，請勿搭乘飛機、避免飛行或前往更高海拔處。確切禁止飛行時間請參考歷史紀錄及版本資訊。
3. 禁止潛水時間符號：
若出現此預覽符號表示您尚處於潛水後禁止重複潛水時間內，請勿重複潛水。

確切禁止潛水時間請參考歷史紀錄及版本資訊。
此時您將無法使用下列功能：
水肺潛水模式、自由潛水模式、潛水計劃模式。




數位時間畫面(啟動畫面)：
位於高海拔環境畫面



水肺潛水模式 - 水面預覽：
位於高海拔環境畫面

高海拔標示說明

位於氣壓值低於 950 mBar 並持續五分鐘以上環境條件時，手錶即會自動調整為高海拔環境。

在時間畫面(啟動模式)與潛水模式之水面預覽畫面下，畫面電池右下方將顯示：

3.2 資訊頁面

3.2 資訊頁面	
 <p style="text-align: center;">指北針資訊</p>	<p style="text-align: center;">指北針資訊</p> <p>進入方式: 在手錶模式按上方向鍵一下進入。</p> <p>欲查看指北針資訊, 請先依照手錶畫面指示校正指南針。</p> <p>此指北針資訊頁面亦會同時進行GPS定位, 完成GPS定位時, 方位角度數字下方即會顯示經緯度。</p>
 <p style="text-align: center;">氣溫資訊</p>	<p style="text-align: center;">氣溫資訊</p> <p>進入方式: 在手錶模式按上方向鍵二下進入。</p> <p>氣溫資訊可查看現在溫度, 並提供四小時內之溫度變化數據。</p>
 <p style="text-align: center;">海拔高度資訊</p>	<p style="text-align: center;">海拔高度資訊</p> <p>進入方式: 在手錶模式按上方向鍵三下進入。</p> <p>海拔高度資訊可查看現在海拔高度, 並提供四小時內之海拔高度變化數據。</p>

 <p>氣壓計 1006 1015 4小時 氣壓資訊</p>	<h3>氣壓資訊</h3> <p>進入方式：在手錶模式按上方向鍵四下進入。</p> <p>氣壓資訊可查看現在氣壓，並提供四小時內之氣壓變化數據。</p>
 <p>98% 19:14:52 日出 06:25 日落 17:06 25.9 °C 37 電量與時間資訊</p>	<h3>電量與時間資訊</h3> <p>進入方式：在手錶模式按上方向鍵五下進入。</p> <p>圖示說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 98%：電池目前電力百分比 2. 19:14:52：現在時間(時:分:秒) 3. 日出 06:25：今日日出時間 4. 日落 17:06：今日日落時間 5. 25.9：現在溫度 6. 37：累計樓梯階數 <p>關於時間設定請參考 6.3 系統設定</p>
 <p>心率監測 110 85 60 4小時 ❤️ 67 心率監測資訊</p>	<h3>心率監測資訊</h3> <p>進入方式：若開啟心率監測功能，則在手錶模式按上方向鍵二下進入。</p> <p>欲開啟心率監測資訊，請進入 設定 > 系統設定 > 心跳 > 心率監測，並選取開啟。</p> <p>開啟此功能手錶會自動每5分鐘為您測量一次心跳，可監控4小時內的心跳變化。</p>

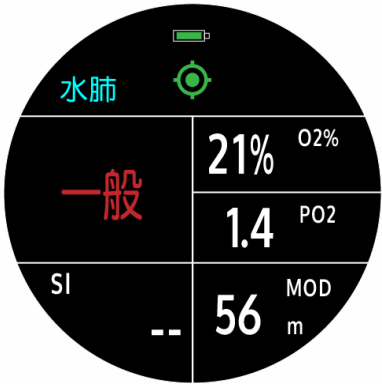

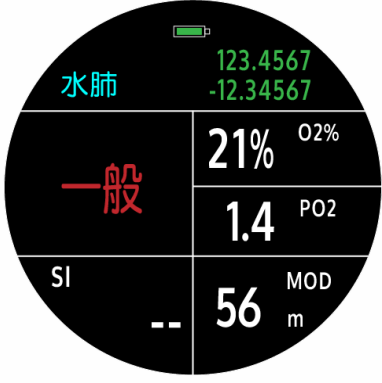
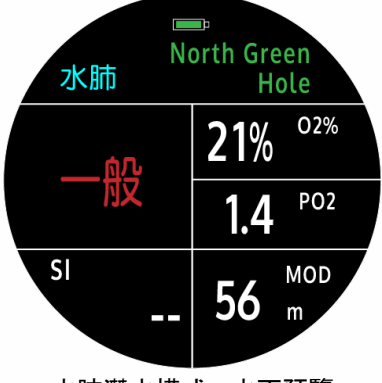
3.3 歷史紀錄

3.3 歷史紀錄	
 <p>上一次潛水紀錄</p>	<p style="text-align: center;">上一次潛水紀錄畫面</p> <p>進入方式：在手錶模式按下方向鍵一下進入。</p> <p>圖示說明：(顯示方式 時:分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 年月日：上一次潛水紀錄出水時間 2. SI：水面休息時間累計 3. No Fly：禁止飛行時間倒數 4. NO Dive：禁止潛水時間倒數
 <p>水肺潛水歷史紀錄</p>	<p style="text-align: center;">水肺潛水歷史紀錄畫面</p> <p>進入方式：在手錶模式按下方向鍵二下進入。</p> <p>圖示說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Total Dives：所有水肺潛水累計次數紀錄 2. Total Time：所有水肺潛水次數時間累計紀錄 3. Max Depth：所有水肺潛水紀錄內最大深度
 <p>自由潛水歷史紀錄</p>	<p style="text-align: center;">自由潛水歷史紀錄畫面</p> <p>進入方式：在手錶模式按下方向鍵三下進入。</p> <p>圖示說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Total Dives：所有自由潛水次數累計紀錄 2. Longest Time：所有自由潛水紀錄內最長時間 2. Max Depth：所有自由潛水紀錄內最大深度


4. 潛水模式

4.1 水肺潛水

4.1.1 水肺潛水畫面功能

4.1.1 水肺潛水畫面功能	
 <p>水肺潛水模式 - 水面預覽</p>	<p>水肺潛水模式 - 水面預覽</p> <p>圖示說明： 水肺：水肺潛水模式之縮寫。</p> <p>：此時圖示閃爍表示手錶正在透過衛星定位取得入水點水面位置或潛點資料。完成定位後將顯示經緯度座標，若該座標位於系統內建潛點範圍內，則將顯示潛點名字。 韌體CR5058以上版本方可使用水面GPS功能。</p> <p>一般：保守度等級。 預設值：一般(NORM)。可設定值：保守(CONS)、一般(NORM)、以及不保守(AGGR)。</p> <p>O2%：使用氣體的氧濃度值。</p> <p>PO2：氧分壓極限，使用者自行設定之氧分壓容許值。 預設值：1.4，可設定值：1.2 - 1.6。</p> <p>SI：目前水面休息時間。 (未滿十小時：顯示方式 時:分 十小時後：顯示方式 時 二十四小時後：顯示方式 --)</p> <p>MOD：最大允許深度。依據所設定之PO2以及所使用氣體的氧濃度值，演算出允許潛水員建議下潛不應超過的最大深度。</p>
 <p>水肺潛水模式 - 水面預覽</p>	
 <p>水肺潛水模式 - 水面預覽</p>	


 <p>水面預覽轉手翻頁資訊 - SI/MOD</p>  <p>水面預覽轉手翻頁資訊 - 方位</p>  <p>水面預覽轉手翻頁資訊 - 潛水時間/溫度</p>	<p style="text-align: center;">水肺潛水模式 - 水面預覽轉手翻頁資訊</p> <p>說明： 此功能可偵測您轉動手腕，協助您在潛水中不需按按鍵即可自動翻頁。</p> <p>此功能預設為開啟，若要關閉可進入設定關閉。 (路徑: 設定 > 潛水設定 > 轉手翻頁)</p> <p>關閉轉手翻頁時，可按模式鍵查看其他資訊頁面。</p> <p>水面預覽可查看資訊：SI/MOD、方位、組織濃度。</p> <p>圖示說明： 237°: 目前指向之角度。 TISS%: 16個組織的濃度狀態。</p>
 <p>水肺潛水模式 - 水下畫面</p>	<p style="text-align: center;">水肺潛水模式 - 水下畫面</p> <p>圖示說明：</p> <p>020.6m: 目前所處位置之深度。</p> <p>NDL: 顯示該深度下免減壓極限時間。 顯示最大值：99分鐘，超過99分鐘亦顯示99分鐘。</p> <p>^: 上升速度(3表示3米/每分鐘)。</p> <p>上升速度若超過10米/每分鐘的速度，將出現短聲警示音重複加連續震動的警告提示。</p> <p>∨: 下降速度(03表示3米/每分鐘)</p> <p>無標示圖: 目前為靜止不動</p> <p>09:25: 陸地時間</p> <p>TIME: 目前水肺累計潛水時間</p> <p>TEMP: 目前所處位置之水溫</p>

 <p>水下轉手翻頁資訊 - 潛水時間/溫度</p>  <p>水下轉手翻頁資訊 - 方位</p>  <p>水下轉手翻頁資訊 - 組織濃度</p>	<p style="text-align: center;">水肺潛水模式 - 水下轉手翻頁資訊</p> <p>說明： 此功能可偵測您轉動手腕，協助您在潛水中不需按按鍵即可自動翻頁。</p> <p>此功能預設為開啟，若要關閉可進入設定關閉。 (路徑: 設定 > 潛水設定 > 轉手翻頁)</p> <p>關閉轉手翻頁時，可按模式鍵查看其他資訊頁面。</p> <p>水下可查看資訊：潛水時間/溫度、方位、組織濃度。</p> <p>圖示說明： 237°: 目前指向之角度。 TISS%: 16個組織的濃度狀態。</p>
 <p>水肺潛水模式 - 安全停留畫面 (未超過減壓極限時)</p>	<p style="text-align: center;">水肺潛水模式 - 安全停留畫面 (未超過減壓極限時)</p> <p>圖示說明： 004.6m: 目前所處位置之深度</p> <p>STOP: 上升至5米之深度即自動進入建議安全停留狀態，停留時間將會自動倒數。若您未完成建議安全停留時間，倒數時間及安全停留深度將閃爍、並出現短聲警示音重複加連續震動的警告提示。此次潛水將依您選擇的Log Stop紀錄結束時間而結束。</p> <p>TIME: 目前水肺潛水累計時間 CEILING: 潛水員可上升之極限深度。 TEMP: 目前所處位置之水溫</p>

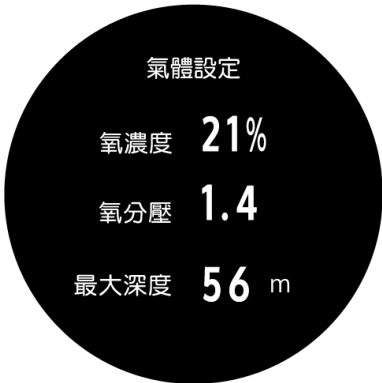

 <p>水肺潛水模式 – 完成安全停留畫面 (未超過減壓極限時)</p>	<p>水肺潛水模式 – 完成安全停留畫面 (未超過減壓極限時)</p> <p>圖示說明：</p> <p>CLEAR: 當潛水員完成安全停留後, 會出現CLEAR表示您已做完安全停留。 完成安全停留時, 手錶將震動二次、一長聲提示音, 同時 CLEAR 字樣將閃爍二下。</p> <p>: ^ 上升速度 (03表示3米/每分鐘)</p> <p>: v 下降速度 (03表示3米/每分鐘)</p> <p>無標示圖: 目前為靜止不動</p> <p>09:38: 陸地時間</p> <p>TIME: 目前水肺潛水累計時間</p> <p>TEMP: 目前所處位置之水溫</p>
 <p>水肺潛水模式 - 水下畫面 當超過免減壓極限時(前三分鐘)</p>	<p>水肺潛水模式 - 水下畫面 當超過免減壓極限時(前三分鐘)</p> <p>圖示說明：</p> <p>NDL: 顯示該深度下免減壓極限時間。</p> <p>超過NDL免減壓極限時間: 顯示方式: -分:秒。</p> <p>NDL倒數剩餘04分鐘時將出現短聲警示音重複加連續震動的警告提示, 建議您緩慢上升、結束潛水。</p> <p>CEILING: 超過NDL之後, 潛水員可上升之極限深度。</p>

 <p>水肺潛水模式 - 水下畫面 當超過免減壓極限時(三分鐘之後)</p>	<p>水肺潛水模式 - 水下畫面 當超過免減壓極限時(三分鐘之後)</p> <p>圖示說明：</p> <p>DECO: 顯示超過免減壓極限時間。 三分鐘之後, 顯示方式: 分鐘。</p> <p>CEILING: 超過NDL之後, 潛水員可上升之極限深度。</p>
 <p>水肺潛水模式 - 水下畫面 當超過免減壓極限時的減壓與安全停留</p>	<p>水肺潛水模式 - 水下畫面 當超過免減壓極限時的減壓與安全停留</p> <p>圖示說明：</p> <p>STOP: 潛水員回到水面至上升深度的極限深度值時, 會出現要求減壓停留的時間, 請盡可能在剩餘氣量足夠的情況下完成減壓停留。 若您未完成建議減壓停留時間, 將出現短聲警示音重複加連續震動的警告提示。</p> <p>CEILING: 超過NDL之後, 潛水員可上升之極限深度。 根據不同的潛水餘氮計算, 上升過程中可能會產生多段式的停留極限深度數值, 請盡可能在剩餘氣量足夠且安全的情況下完成所有減壓與安全停留。</p>
 <p>水肺潛水模式 - 水下畫面 於減壓或安全停留建議深度卻未停留建議時間、或於減壓深度卻未停留建議時間</p>	<p>水肺潛水模式 - 水下畫面 於減壓或安全停留建議深度卻未停留建議時間、或於減壓深度卻未停留建議時間</p> <p>圖示說明：</p> <p>OVER: 當潛水員到達減壓或安全停留建議深度但未停留潛水電腦錶建議的停留時間; 或到達減壓或停留深度但未停留潛水電腦錶建議的停留時間而持續上升時, 將顯示此字樣並持續閃爍、短聲警示音重複加連續震動的警告提示。</p> <p>請盡可能在剩餘氣量足夠及安全的情況下完成安全停留或減壓停留。</p>

 <p>水肺潛水模式 - 水下畫面 當超過免減壓極限時, 完成所有減壓與安全停留</p>	<p>水肺潛水模式 - 水下畫面 當超過免減壓極限時, 完成所有減壓與安全停留</p> <p>圖示說明：</p> <p>CLEAR: 當潛水員完成所有減壓與安全停留後, 會出現CLEAR表示已做完該深度的停留時間。</p> <p>PO2: 若您目前氧分壓濃度累積計算已超過您選擇的預設值時, 將會顯示您的氧分壓濃度數值。</p> <p>若未超過時將顯示: 陸地時間。</p>
 <p>水肺潛水模式 - 回到水面畫面</p>	<p>水肺潛水模式 - 回到水面畫面</p> <p>回到水面後將依照紀錄結束時間設定而自動結束該次潛水, 結束紀錄前無法使用任何按鍵停止或跳出。</p>
 <p>水肺潛水模式 - 結束潛水並取得位置資訊</p>	<p>水肺潛水模式 - 結束潛水並取得位置資訊</p> <p>該次潛水結束紀錄後將開始一分鐘定位取得出水點位置, 此時定位畫面需時1分鐘, 完成定位前請勿使用任何按鍵。</p>
 <p>水肺潛水模式 - 結束潛水</p>	<p>水肺潛水模式 - 結束潛水</p> <p>當次水肺潛水深度剖面圖將出現約1分鐘。</p> <p>重新查看請進入歷史紀錄, 選擇該筆紀錄, 並按下方向鍵到第二頁查看。</p>

 <p>水肺潛水模式 – 禁止重複潛水</p>	<p>水肺潛水模式 – 禁止重複潛水</p> <p>若出現此畫面表示您尚處於潛水後禁止重複潛水時間內，請勿重複潛水。 確切禁止潛水時間請參考歷史紀錄及版本資訊。</p> <p>備註 此時您將無法使用下列功能： 水肺潛水模式、自由潛水模式、潛水計劃模式。</p>
--	--

4.1.2 水肺潛水設定

4.1.2 水肺潛水設定	
<p>路徑：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 選單 > 設定 > 潛水設定 > 水肺潛水 2. 選單 > 開始潛水 > 水肺潛水 > 按上方向鍵 > 水肺潛水快速設定 	
 <p>水肺潛水氣體設定</p>	<p>氣體設定</p> <p>進入該選項後，待O2值閃爍之後按上/下方向鍵選擇至設定值後，按模式鍵確認設定值，至停止閃爍即可設定PO2值。 待PO2值閃爍之後按上/下方向鍵選擇至設定值後，按模式鍵確認設定值，至停止閃爍即完成設定。</p> <p>請注意： 1. 變更此O2值請確實測量與確認您所使用的氣瓶氧氣比例。您需擁有使用高氧氣體的相關證照與專業訓練，且了解使用高氧氣體之風險。 2. 變更PO2值前，請確定您瞭解變更後可能產生之相關風險。</p>
 <p>水肺潛水保守度</p>	<p>保守度</p> <p>在此可以設定保守度等級。</p> <p>請注意： 變更該設定前，請確定您瞭解變更後可能產生之相關風險。</p>

 <p>水肺潛水水肺深報</p>	<h3>水肺深報</h3> <p>進入該選項後，待開關閃爍之後按上/下方向鍵選擇開啟後，按模式鍵確認設定值，至停止閃爍即可設定深度。若選擇關閉後，將不可設定深度。</p> <p>待深度閃爍之後按上/下方向鍵選擇至設定值後，按模式鍵確認設定值，至停止閃爍即完成設定。</p>
 <p>水肺潛水水肺時報</p>	<h3>水肺時報</h3> <p>進入該選項後，待開關閃爍之後按上/下方向鍵選擇開啟後，按模式鍵確認設定值，至停止閃爍即可設定時間。若選擇關閉後，將不可設定時間。</p> <p>待時間閃爍之後按上/下方向鍵選擇至設定值後，按模式鍵確認設定值，至停止閃爍即完成設定。</p>
 <p>水肺潛水取樣率</p>	<h3>取樣率</h3> <p>在此可以設定潛水紀錄取樣頻率。</p> <p>預設為10秒</p> <p>請注意： 此設定將自動同步於儀表模式。</p>
 <p>水肺潛水紀錄結束</p>	<h3>紀錄結束</h3> <p>在此可以設定潛水紀錄結束時間。</p> <p>預設為1分鐘</p>

4.2 自由潛水

4.2.1 自由潛水畫面功能

4.2.1 自由潛水畫面功能	
 <p>自由潛水模式 - 水面預覽</p>	<p style="text-align: center;">自由潛水模式 - 水面預覽</p> <p>圖示說明：</p> <p>自潛: 自由潛水潛水模式之縮寫。 自由潛水採樣率: 固定預設值0.5秒。</p> <p>000: 自動計算12小時內自由潛水總次數。</p> <p>: 此時圖示閃爍表示手錶正在透過衛星定位取得水面位置或潛點資料。完成定位後將顯示經緯度座標, 若該座標位於系統內建潛點範圍內, 則將顯示潛點名字。 韌體CR5058以上版本方可使用水面GPS功能。</p> <p>SI: 水面休息時間(顯示方式 分:秒)</p> <p>LAST DPTH: 前一次最大深度</p> <p>LAST TIME: 前一次自由潛水時間</p> <p>TEMP: 水溫</p>

 <p>水面預覽轉手翻頁資訊 - 上次潛水深度/上次潛水時間</p>  <p>水面預覽轉手翻頁資訊 - 陸地時間/溫度</p>	<p>自由潛水模式 - 水面預覽轉手翻頁資訊</p> <p>說明： 此功能可偵測您轉動手腕，協助您在潛水中不需按按鍵即可自動翻頁。</p> <p>此功能預設為開啟，若要關閉可進入設定關閉。 (路徑：設定 > 潛水設定 > 轉手翻頁)</p> <p>關閉轉手翻頁時，可按模式鍵查看其他資訊頁面。</p> <p>水面預覽可查看資訊：上次潛水深度/上次潛水時間、陸地時間/溫度。</p>
 <p>自由潛水模式 - 水下畫面</p>	<p>自由潛水模式 - 水下畫面</p> <p>圖示說明：</p> <p>12.5m: 目前所處位置之深度</p> <p>27.5c: 水溫</p> <p>TIME: 目前累計自由潛水時間</p>
 <p>自由潛水模式 - 極限紀錄</p>	<p>自由潛水模式 - 極限紀錄 (此紀錄將自動計算11小時內使用本產品從事自由潛水活動之極限紀錄)</p> <p>進入方式: 在自由潛水水面模式下，按下方向鍵進入。</p> <p>圖示說明： 上升速率: 每秒鐘最大上升速度 下潛速率: 每秒鐘最大下潛速度 最深深度: 最大深度 最長時間: 最長潛水時間</p>
 <p>自由潛水模式 - 平均紀錄</p>	<p>自由潛水模式 - 平均紀錄 (此紀錄將自動計算11小時內使用本產品從事自由潛水活動之平均紀錄)</p> <p>進入方式: 在自由潛水水面模式下，按下方向鍵兩下進入</p> <p>圖示說明： 上升速率: 每秒平均上升速度 下潛速率: 每秒平均下潛速度</p>

 <p>自由潛水模式 – 禁止重複潛水</p>	<p>自由潛水模式 – 禁止重複潛水</p> <p>若出現此畫面表示您尚處於潛水後禁止重複潛水時間內，請勿重複潛水。 確切禁止潛水時間請參考歷史紀錄及版本資訊。</p> <p>備註：此時您將無法使用下列功能 自由潛水模式、水肺潛水模式、潛水計劃模式。</p>
--	---

4.2.2 自由潛水設定

4.2.2 自由潛水設定	
路徑： 1. 選單 > 設定 > 潛水設定 > 自由潛水 2. 選單 > 開始潛水 > 自由潛水 > 按上方向鍵 > 自由潛水快速設定	
 <p>自由潛水自潛深報</p>	<p style="text-align: center;">自潛深報</p> <p>1. 進入該選項後，待開關閃爍之後按上/下方向鍵選擇開啟後，按模式鍵確認設定值，至停止閃爍即可設定深度；若選擇關閉後，將不可設定深度。 待深度閃爍之後按上/下方向鍵選擇至設定值後，按模式鍵確認設定值，至停止閃爍即完成設定。</p> <p>2. 潛水深度警告設定一共可設定三組，分別為警示一至警示三。</p>
 <p>自由潛水自潛時報</p>	<p style="text-align: center;">自潛時報</p> <p>1. 進入該選項後，待開關閃爍之後按上/下方向鍵選擇開啟後，按模式鍵確認設定值，至停止閃爍即可設定時間；若選擇關閉後，將不可設定時間。 待時間閃爍之後按上/下方向鍵選擇至設定值後，按模式鍵確認設定值，至停止閃爍即完成設定。</p> <p>2. 潛水時間警告設定一共可設定三組，分別為警示一至警示三。</p>
 <p>自由潛水水面時報</p>	<p style="text-align: center;">水面時報</p> <p>1. 進入該選項後，待開關閃爍之後按上/下方向鍵選擇開啟後，按模式鍵確認設定值，至停止閃爍即可設定水面休息時間；若選擇關閉後，將不可設定時間。 待時間閃爍之後按上/下方向鍵選擇至設定值後，按模式鍵確認設定值，至停止閃爍即完成設定。</p> <p>2. 水面休息時間警告設定一共可設定三組，分別為警示一至警示三。</p>

4.3 儀表潛水

4.3.1 儀表潛水畫面功能

4.3.1 儀表潛水畫面功能	
 <p>儀表潛水模式-水面預覽</p>	<p style="text-align: center;">儀表潛水模式 - 水面預覽畫面</p> <p>圖示說明：</p> <p>儀表：儀表潛水模式之縮寫。</p> <p>：此時圖示閃爍表示手錶正在透過衛星定位取得入水點水面位置或潛點資料。完成定位後將顯示經緯度座標，若該座標位於系統內建潛點範圍內，則將顯示潛點名字。 韌體CR5058以上版本方可使用水面GPS功能。</p> <p>AVG：階段平均深度</p> <p>00.0 m：目前所處位置之深度。</p> <p>STPW：階段性潛水時間</p> <p>SI：目前水面休息時間。 (未滿十小時：顯示方式 時：分 十小時後：顯示方式 時 二十四小時後：顯示方式 --)</p> <p>TEMP：水溫</p>

 <p>水面轉手翻頁資訊 - 水面休息時間/溫度</p>  <p>水下轉手翻頁資訊 - 方位</p>	<p>儀表潛水模式 - 水面轉手翻頁資訊</p> <p>說明： 此功能可偵測您轉動手腕，協助您在潛水中不需按按鍵即可自動翻頁。</p> <p>此功能預設為開啟，若要關閉可進入設定關閉。 (路徑：設定 > 潛水設定 > 轉手翻頁)</p> <p>關閉轉手翻頁時，可按模式鍵查看其他資訊頁面。</p> <p>水面預覽可查看資訊：水面休息時間/溫度、方位。</p>
 <p>儀表潛水模式-水下畫面</p>	<p>儀表潛水模式 - 水下畫面</p> <p>圖示說明：</p> <p>018.6 m: 目前所處位置之深度。</p> <p>AVG: 階段平均深度</p> <p>STPW: 階段性潛水時間</p> <p>TIME: 潛水時間</p> <p>TEMP: 水溫</p> <p>在儀表潛水模式下，按下方向鍵重置階段平均深度及階段性潛水時間。</p> <p>請注意: 變更此設定將不會計算水肺潛水模式下的免減壓時間。請確實規劃並執行您的潛水計劃並攜帶深度計、壓力錶、計時器及手錶等其他備用儀表等以利確實執行。您需擁有相關潛水證照與專業訓練，且了解使用此模式之相關風險。</p>
 <p>水面轉手翻頁資訊 - 潛水時間/溫度</p>  <p>水下轉手翻頁資訊 - 方位</p>	<p>儀表潛水模式 - 水下轉手翻頁資訊</p> <p>說明： 此功能可偵測您轉動手腕，協助您在潛水中不需按按鍵即可自動翻頁。</p> <p>此功能預設為開啟，若要關閉可進入設定關閉。 (路徑：設定 > 潛水設定 > 轉手翻頁)</p> <p>關閉轉手翻頁時，可按模式鍵查看其他資訊頁面。</p> <p>水下可查看資訊：潛水時間/溫度、方位。</p>

 <p>儀表潛水模式 - 回到水面畫面</p>	<p>儀表潛水模式 - 回到水面畫面</p> <p>回到水面後將依照紀錄結束時間設定而自動結束該次潛水，結束紀錄前無法使用任何按鍵停止或跳出。</p>
 <p>儀表潛水模式 - 結束潛水並取得位置資訊</p>	<p>儀表潛水模式 - 結束潛水並取得位置資訊</p> <p>該次潛水結束紀錄後將開始一分鐘定位取得出水點位置，此時定位畫面需時1分鐘，完成定位前請勿使用任何按鍵。</p>
 <p>儀表潛水模式 - 結束潛水</p>	<p>儀表潛水模式 - 結束潛水</p> <p>當次儀表潛水深度剖面圖將出現約1分鐘。</p> <p>使用儀表潛水模式後，禁止飛行時間與禁止潛水時間將由24小時開始倒數計時。</p> <p>重新查看請進入紀錄模式，按上方向鍵或下方向鍵選擇該筆紀錄，並按模式鍵進入查看深度剖面圖。</p>
 <p>禁止重複潛水</p>	<p>禁止重複潛水</p> <p>使用儀表潛水完成一次潛水活動後，即會出現禁止重複潛水時間，請勿重複潛水。 確切禁止潛水時間請參考歷史紀錄及版本資訊。</p> <p>備註 此時您將無法使用下列功能： 自由潛水模式、水肺潛水模式、潛水計劃模式。</p>

4.4 潛水計畫

4.4.1 潛水計畫畫面功能

4.4.1 潛水計畫畫面功能	
 <p>潛水計畫模式畫面</p>	<p style="text-align: center;">潛水計畫模式畫面</p> <p>圖示說明：</p> <p>21%: 目前設定氣體的氧濃度值 (O₂)。 潛水計畫之氣體設定數值為水肺模式氣體，若欲變更氣體之氧濃度與氧分壓設定，請參考水肺潛水模式設定。</p> <p>一般: 目前設定之保守度等級。 潛水計畫之保守度設定數值為水肺模式氣體，若欲變更保守值設定，請參考水肺潛水模式設定。</p> <p>DEPTH (MOD): 最大允許深度。 您能參照的潛水計畫將不超過以下限制： 休閒潛水活動建議最大深度: (40 m / 131 ft)。</p> <p>NDL: 顯示該深度下免減壓極限時間。 顯示最大值：99分鐘，超過99分鐘亦顯示99分鐘。</p>
  <p>潛水計畫模式畫面 - 開始計畫潛水</p>	<p style="text-align: center;">潛水計畫模式畫面 - 開始計畫潛水</p> <p>說明：</p> <p>設定好您的氣體及保守度設定後，按上、下方向鍵改變深度，依據深度調整，參照NDL免減壓極限時間數值的變化以及是否出現警示訊息。</p> <p>請注意：</p> <ol style="list-style-type: none"> 水肺潛水內以下相關數值設定將會改變計算潛水計畫模式下的最大允許深度(MOD)及免減壓極限時間(NDL): O₂%: 所使用氣體的氧濃度值。 NORM: 保守度等級 PO₂: 氧分壓極限 根據本產品內之紀錄，您目前所有潛水的累積餘氮量將被列入計算，並影響此潛水計畫模式下之顯示建議參照數值。 請確實規劃並執行您的潛水計畫並攜帶深度計、壓力錶、計時器及手錶等其他備用儀錶等以利確實執行。您需擁有相關潛水證照與專業訓練，且了解使用此潛水計畫模式之相關風險。

 <p>潛水計劃模式 – 警示訊息</p>	<p>潛水計劃模式 – 警示訊息</p> <p>當您的潛水計劃超過您設定的氧分壓極限(PO2)值，將出現警示訊息。</p> <p>警告方式：一長聲警示音一次、錶身振動一次、氧分壓極限(PO2)值的數字持續閃爍。</p> <p>請注意：建議您此時應修改您的潛水計劃並確實執行。</p>
 <p>潛水計劃模式 – 禁止重複潛水</p>	<p>潛水計劃模式 – 禁止重複潛水</p> <p>若出現此畫面表示您尚處於潛水後禁止重複潛水時間內，請勿重複潛水。確切禁止潛水時間請參考歷史紀錄及版本資訊。</p> <p>備註 此時您將無法使用下列功能： 潛水計劃模式、水肺潛水模式、自由潛水模式。</p>

4.5 潛點

4.5.1 導航畫面功能

4.5.1 導航畫面功能	
<p>可透過連線方式下載潛點資料庫。</p> <p>進入導航模式後將開啟衛星定位搜尋您附近的潛點。</p> <p>開始使用導航前，可透過與APP連線下載最新EPO資料(衛星星曆及軌道資料)以啟動快速定位功能，請參考 11.衛星快速定位 章節說明。</p>	
 <p>潛點導航模式 - 潛點列表</p>	<p style="text-align: center;">潛點導航模式 - 潛點列表</p> <p>潛點列表將依距離遠近列出您附近的潛點。</p> <p>圖示說明：</p> <p>Changtan Village: 該潛點名稱。</p> <p>215.3 m: 與該潛點的距離。</p>
 <p>潛點導航模式 - 開啟潛點頁面</p>	<p style="text-align: center;">潛點導航模式 - 開啟潛點頁面</p> <p>於潛點清單選取潛點並按下模式鍵即可進入潛點頁面，可按模式鍵選取 GO 開始導航，或是按上方向鍵選取「+」將此潛點新增至我的潛點清單。</p>

潛點導航模式 - 水面潛點導航畫面

於潛點頁面按模式鍵選取 GO 即可開始導航。

圖示說明：

箭頭：潛水員的方向，也就是前進方向，箭頭下方數字即為角度

綠色圓點：潛點的方向，也就是目標方向

綠色字元(中間)：該潛點名

白色數字(下方)：與該潛點之距離

步驟與說明：

1. 轉向方位使綠色圓點與白色箭頭重疊(使你的前進方向與目標方向一致)

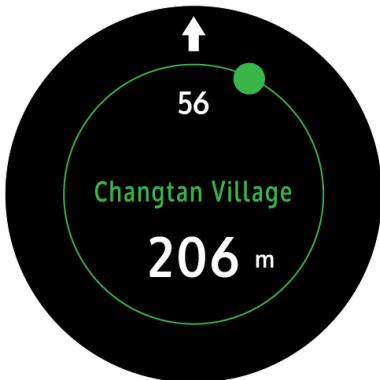
2. 方位一致時，白色箭頭與白色角度將會變為綠色箭頭與綠色角度(代表前進方向即為潛點度標方向)，此時可朝此方向前往目標

3. 正確前往目標方向時，與潛點距離將會逐步靠近，此時請繼續前往

4. 到達潛點範圍時，手錶將震動二次、兩短聲提示音，同時綠色圓圈將會變成白色圓圈且外圈綠色圓框將會加粗顯示

5. 到達潛點範圍內時，可切換為潛水模式準備開始潛水。

請注意：GPS訊號僅能於水面上接收，為維持良好的導航功能運作，請勿於水中使用。



潛點導航模式 - 開始導航






潛點導航模式 - 開始導航
前往潛點正確方向





潛點導航模式 - 抵達潛點範圍

4.5.2 新增潛點畫面功能


4.5.2 新增潛點畫面功能	
 <p style="text-align: center;">新增潛點模式 - 衛星搜尋畫面</p>	<p style="text-align: center;">新增潛點模式 - 衛星搜尋畫面</p> <p>新增潛點模式將透過衛星定位取得即時位置資訊(經緯度座標)。</p>
 <p style="text-align: center;">新增潛點模式 - 經緯度座標</p>	<p style="text-align: center;">潛點導航模式 - 經緯度座標</p> <p>定位完成後將顯示經緯度座標, 按模式鍵選取「+」將此潛點新增至我的潛點清單。</p>
 <p style="text-align: center;">潛點導航模式 - 儲存潛點</p>	<p style="text-align: center;">潛點導航模式 - 儲存潛點</p> <p>此潛點紀錄將包含經緯度座標及新增日期與時間, 可至「我的潛點」查看已儲存的潛點資料。</p>

4.5.3 我的潛點畫面功能

4.5.3 我的潛點畫面功能	
 <p>我的潛點模式 - 查看已儲存的潛點</p>	<p style="text-align: center;">我的潛點模式 - 查看已儲存的潛點</p> <p>在此查看已儲存的潛點或是已儲存的自建潛點，此列表將依新增時間排序顯示。</p>
 <p>我的潛點模式 - 前往或刪除</p>	<p style="text-align: center;">我的潛點模式 - 前往或刪除</p> <p>可選擇已儲存的潛點資訊並按模式鍵前往該潛點或刪除。</p> <p>選擇前往將開始潛點導航模式畫面，請參照 4.5.1 導航畫面功能 章節說明。</p>

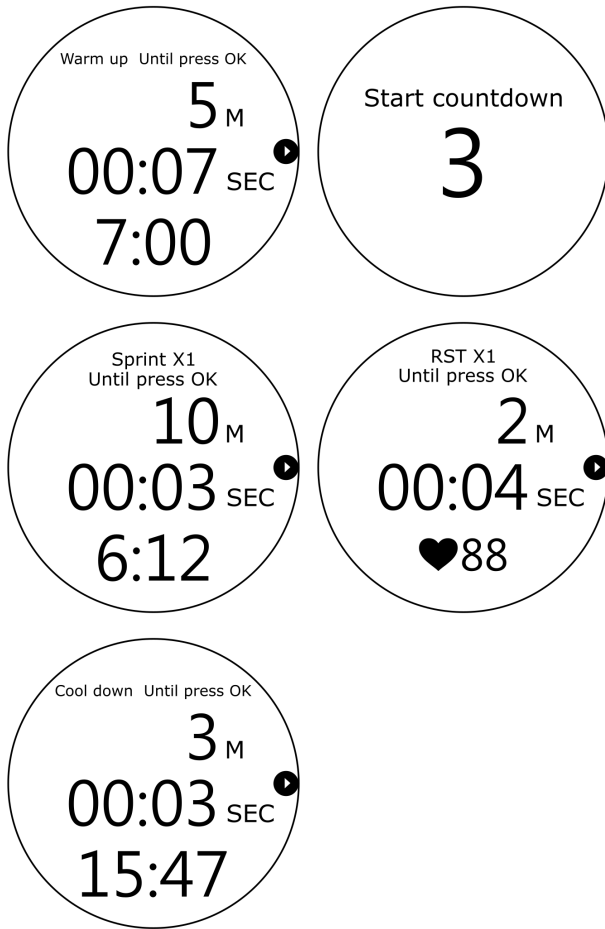
5. 運動模式

5.1 跑步訓練

5.1 跑步訓練	
路徑: 選單 > 開始運動 > 跑步	
<p>顯示頁面: 第一頁>第二頁>第三頁>第四頁</p> 	<p>基本路跑</p> <p>可使用「基本路跑」開始您的跑步訓練。</p> <hr/> <p>比賽</p> <p>比賽模式可選擇「全馬」、「半馬」、「10公里」、「自定里程」。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.當您將進行一場比賽, 您可選擇您要的比賽模式記錄您的比賽。 2.此模式將會根據您的配速, 幫您計算出您回到終點的預計完成時間。

顯示頁面：

暖身>倒數>衝刺>休息>緩和



間歇訓練

1. CR-5提供間歇訓練模式，協助您進行強弱交錯的訓練。您可自行設定暖身距離、衝刺距離、休息時間、以及重複次數，以達成您的訓練需求。
2. 請依手錶提示設定各項數據。訓練開始後依手錶指示進行暖身、衝刺、休息等項目。



距離路跑

可使用「距離路跑」來幫助您完成有距離目標的跑步訓練，請根據手錶提示設定預計完成的公里數。



時間路跑




可使用「時間路跑」來幫助您完成有時間目標的訓練，請根據手錶提示設定預計持續的時間。

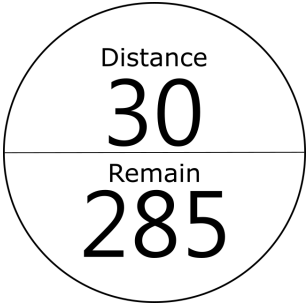

	<p>卡路里路跑</p> <p>可使用「卡路里路跑」來幫助您完成有消耗熱量目標的訓練，請根據手錶提示設定預計消耗的卡路里。</p>
	<p>配速路跑</p> <p>可使用「配速路跑」來幫助您完成固定配速的跑步訓練，請根據手錶提示設定預計維持的配速。</p>
	<p>室內運動</p> <p>可使用「室內運動」開始記錄位於室內的運動項目。</p>

5.2 登山/健行


5.2 登山/健行	
路徑: 選單 > 開始運動 > 登山/健行	
<p>顯示頁面: 第一頁>第二頁>第三頁>第四頁</p> 	<h3>登山/健行</h3> <p>可使用此模式進行登山或健行運動, 運動中可在頁面查看路徑圖、高度表、指南針等資訊。</p>
<h3>導航 (使用馬拉松世界APP 匯入登山路徑)</h3> <p>說明: 可使用APP匯入登山路徑至導航內。</p> <p>APP使用流程說明:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 開啟馬拉松世界APP進入【更多】>【CR-5】 2. 選擇您的電腦錶進行藍牙連接 3. 進入登山路線頁面選擇您要的路線並點選下載至手錶, 待同步完成。 	

5.3 自行車訓練

5.3 自行車訓練	
路徑: 選單 > 開始運動 > 自行車	
<p>顯示頁面: 第一頁>第二頁>第三頁>第四頁</p> 	<p>基本訓練</p> <p>1. 可使用「基本訓練」開始您的自行車訓練。 2. 上下鍵切換頁面1至頁面4之不同顯示資訊。</p>
	<p>距離模式</p> <p>可使用「距離模式」來幫助您完成有距離目標的自行車訓練, 請根據手錶提示設定預計完成的公里數。</p>
	<p>時間模式</p> <p>可使用「時間模式」來幫助您完成有時間目標的訓練, 請根據手錶提示設定運動預計持續的時間。</p>

	<p>卡路里模式</p> <p>可使用「卡路里模式」來幫助您完成有消耗熱量目標的訓練，請根據手錶提示設定預計消耗的卡路里。</p>
<p>顯示頁面： 第一頁>第二頁>第三頁>第四頁</p> 	<p>室內運動</p> <p>若要做自行車的室內訓練，您可搭配訓練台、踏頻感應器、速度感應器並使用「室內運動」模式來做訓練，在此模式下您一樣可以觀看時間、距離、速度、心跳、踏頻等數據。</p>

5.4 游泳訓練

5.4 游泳訓練	
路徑: 選單 > 開始運動 > 游泳	
<p>顯示頁面: 第一頁>第二頁>第三頁>第四頁</p>  <p>The screenshot shows four circular data displays arranged in a 2x2 grid. Each display has a progress indicator at the top (four dots, with the first one filled). Top-left: 'Time' (01:25), 'Distance' (28), 'Avg strks' (5). Top-right: 'Last time' (01:58), 'Last speed' (0:37), 'Lap strks' (5). Bottom-left: 'Avg speed' (01:27), 'Lap' (2), 'Avg lap time' (00:51). Bottom-right: 'Avg swolf' (12), 'HR' (115), 'Calories' (19).</p>	<p>室內50公尺</p> <p>若您位於室內50公尺的游泳池, 可使用「室內50公尺」來記錄您的游泳訓練。</p>
	<p>室內25公尺</p> <p>若您位於室內50公尺的游泳池, 可使用「室內50公尺」來記錄您的游泳訓練。</p>
	<p>泳池自訂</p> <p>若您位於室內非50公尺或非25公尺的游泳池, 可使用「泳池自訂」來設定您的泳池長度記錄游泳訓練。</p>
	<p>開放水域</p> <p>若您要進行室外游泳池或水域的游泳訓練, 可使用「室外訓練」來記錄您的游泳軌跡。</p>

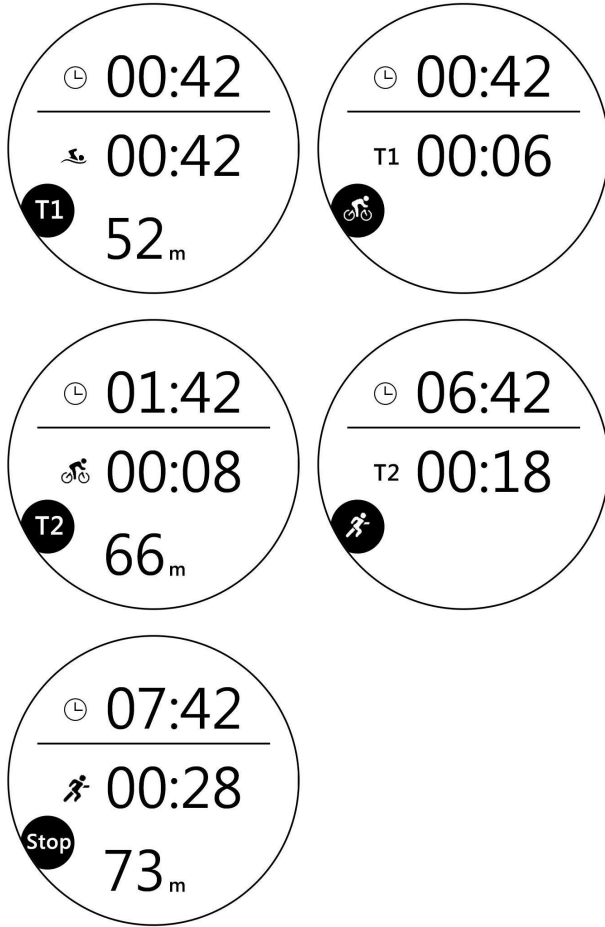
5.5 三鐵/二鐵訓練

5.5 三鐵/二鐵訓練

路徑: 選單 > 開始運動 > 三鐵/複合

三鐵顯示頁面:

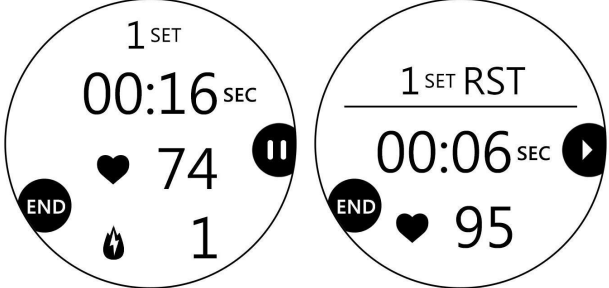
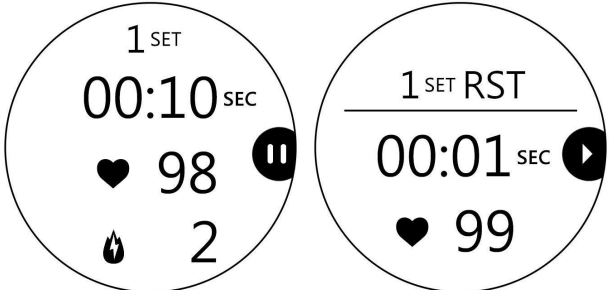
游泳>休息>自行車>休息>跑步



三鐵/二鐵訓練

- 1.開始複合運動前請先選擇您的運動順序, 如您要進行一場三鐵訓練(比賽), 需依序選擇**1.游泳2.自行車3.跑步**。
- 2.當一階段完成, 請依手錶指示進入下一階段。
- 3.二鐵訓練(比賽), 需依序選擇**1.跑步2.自行車3.跑步**。

5.6 重訓

5.6 重訓	
路徑: 選單 > 開始運動 > 重訓	
	<p>簡單計時</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 可使用「簡單計時」模式無須設定即可開始重訓記錄。 2. 當您做完一組動作使用模式鍵進入休息階段，再按下模式鍵進入下一組，返回鍵即可結束運動並儲存。
	<p>動作組數</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 您可為每一項動作設定組數、每組中間休息時間，計時時間到即會自動進入下一階段。 2. 若是選擇開放類型，則須自行按模式鍵進入下一階段。

6. 設定

6.1 潛水設定

6.1 潛水設定	
路徑: 選單 > 設定 > 潛水設定	
水肺潛水	水肺潛水相關設定, 請參照 4.1.2 水肺潛水設定 說明。
自由潛水	自由潛水相關設定, 請參照 4.2.2 水肺潛水設定 說明。
入水啟動	<p>選擇水肺、自潛或儀表模式作為您的預設自動入水啟動之潛水模式</p> <p>說明： 進入該選項後, 待潛水模式閃爍之後按上/下方向鍵選擇至設定值後, 按模式鍵確認設定值, 至停止閃爍即可設定入水啟動深度。 待深度值閃爍之後按上/下方向鍵選擇至設定值後, 按模式鍵確認設定值, 至停止閃爍即完成設定。</p>
鹽度	<p>說明： 您可透過此項設定選擇潛水時的鹽份濃度, 您可以設定為海水或淡水。 原廠預設值：海水。</p>
轉手翻頁	<p>說明： 此功能可偵測您轉動手腕, 協助您在水肺潛水模式之水面預覽、水下畫面及自由潛水模式之水面預覽不需按按鍵即可自動翻頁、觀看相關資訊。</p> <p>此功能預設為開啟, 關閉轉手翻頁時, 可按模式鍵查看其他資訊頁面。 (路徑: 設定 > 潛水設定 > 轉手翻頁)</p> <p>請注意: 欲使用此功能, 請先校正指南針, 以確保方位資訊正確性。</p>
組織重置	<p>說明： 您可利用此功能將錶內計算的體內餘氮清除重置。</p> <p>請注意: 1. 請勿隨意使用該功能, 您必需確定您非常瞭解減壓理論及清除重置體內餘氮的相關後果。 2. 如您非常確定是要將本產品交由另一位潛水員使用, 請務必確認其先前72小時並無任何其他潛水活動紀錄。 3. 同樣在清除紀錄後是要自己使用, 也請確認自己前72小時並無任何其他潛水活動紀錄。 4. 您的自身安全由自己負責, 若您不確定改變此設定的結果, 請勿修改本設定。</p>

6.2 運動設定

6.2 運動設定		
路徑：選單 > 設定 > 運動設定		
跑步 設定	自動暫停	<ol style="list-style-type: none"> 1.您利用此功能，當停止移動時自動暫停計時功能。 2.停止時，數據將不被記錄，使速度(配速)等資訊計算更加準確。
	自動計圈	<ol style="list-style-type: none"> 1.您利用此功能於特定距離、時間或位置自動標記圈數。以利用您於距離或時間相同的狀況下，分析您在每個區段中的體能表現。 2.可設定「依距離」、「依時間」、「依位置」或「關閉」，利用上下鍵切換選項，模式鍵選定。 3.依距離：每當總里程達到您所設定數值之倍數，手錶自動標記一圈。 4.依時間：每當總時間達到您所設定數值之倍數，手錶自動標記一圈。 5.依距離：手錶會自動記下您的起點位置，每當通過起點，手錶自動標記一圈，適用於跑操場或是路線重複等訓練。
	節拍器	<ol style="list-style-type: none"> 1.您可利用此功能，進行規律的步頻之訓練，跟著手錶發出固定頻率的聲響跨出步伐以達訓練目地。 2.設定數值之單位為：步數/分。
	頁面設定	<ol style="list-style-type: none"> 1.您可根據您的喜好設定顯示在運動中您想看到的數值資訊。 2.跑步、自行車、游泳三種運動模式分開設定，每種模式都有四個頁面可顯示您需要的資訊。 3.進入您想調整的資訊頁面，利用上下鍵切換不同資訊欄位，OK鍵選定。
	警示	<ol style="list-style-type: none"> 1.心率警示：根據您的心跳數據可設定太高或太低的提醒。 2.配速警示：根據您的配速可設定太快或太慢的提醒。 3.距離警示：根據您設定的距離自動提醒。 4.時間警示：根據您設定的時間自動提醒。
	自動背光	此功能可以偵測手錶抬起，並自動亮起背光，協助您在夜間的運動更為便利。
	轉手翻頁	此功能可偵測您轉動手腕，協助您在運動中不需按按鍵即可自動翻頁。
自行車 設定	自動暫停	同跑步設定說明。
	自動計圈	同跑步設定說明。
	節拍器	同跑步設定說明。
	頁面設定	同跑步設定說明。

自行車 設定	警示	1. 心率警示: 根據您的心跳數據可設定太高或太低的提醒。 2. 速度警示: 根據您的速度可設定太快或太慢的提醒。 3. 距離警示: 根據您設定的距離自動提醒。 4. 時間警示: 根據您設定的時間自動提醒。
	感應器	共可以設定三組自行車資訊。 設定感應器: 此您可以設定三種不同車款並配對速度感應器、踏頻感應器、速度+踏頻感應器。 設定輪周長: 在此您可設定您的自行車輪周長, 若您的訓練有搭配速度感應器或速度+踏頻感應器, 請務必將此數值設定完成, 手錶才能顯示正確的速度數值。
	自動背光	同跑步設定說明。
游泳 設定	頁面設定	同跑步設定說明。
	警示	1. 心率警示: 根據您的心跳數據可設定太高或太低的提醒。 2. 距離警示: 根據您設定的距離自動提醒。 3. 時間警示: 根據您設定的時間自動提醒。
登山/健行 設定	自動暫停	同跑步設定說明。
	自動計圈	同跑步設定說明。
	頁面設定	同跑步設定說明。
	警示	1. 心率警示: 根據您的心跳數據可設定太高或太低的提醒。 2. 距離警示: 根據您設定的距離自動提醒。 3. 時間警示: 根據您設定的時間自動提醒。
	自動背光	同跑步設定說明。

6.3 系統設定

6.3 系統設定	
路徑: 選單 > 設定 > 系統設定	
GNSS	<p>「GNSS 全球衛星導航系統 Global Navigation Satellite System」係指美國全球定位系統(GPS)、俄國的格洛納斯系統(GLONASS)、中國北斗衛星導航系統(BDS)與歐盟的伽利略定位系統(Galileo)之統稱。</p> <p>本產品支援美國全球定位系統 (GPS)、俄國的格洛納斯系統 (GLONASS)與歐盟的伽利略定位系統(Galileo)此三定位系統, 本產品預設值以美國全球定位系統(GPS)固定開啟作為主要定位。</p> <p>請注意: 當您不在俄國、歐盟地區及附近區域時, 此選項建議選擇「關閉」, 以提高搜尋速度及節省耗電量電量消耗。</p> <p>當您在俄國、歐盟地區及附近區域時, 此選項建議選擇「開啟」, 以提高定位準確度。</p>
背光	<p>在此可以設定背光亮度與持續時間。</p> <p>背光數字由低至高為亮度調整, 數字越低則背光越暗, 數字越高則背光越亮。按下模式鍵接續設定背光持續時間, 可設定 5/10/20/30/60 秒。按下模式鍵即完成背光設定。</p> <p>背光亮度預設值為 3 , 背光持續時間預設值為 5 秒。</p> <p>請注意: 變更此設定後將影響本產品電量消耗及待機使用時間。</p>
按鍵聲	<p>在此可以設定是否開啟按鍵聲響。</p> <p>請注意: 變更此設定僅影響手錶模式下之相關操作; 各潛水/運動模式下之警告提示設定將不受影響。</p>
按鍵震動	<p>在此可以設定是否開啟按鍵震動。</p> <p>請注意: 變更此設定僅影響手錶模式下之相關操作; 各潛水/運動模式下之警告提示設定將不受影響。</p>

時間	您在此可設定與時間相關的選項，按模式鍵進入次選項各別設定。	
	時區	在此可以設定您的所在時區。 請注意：本產品非自動時區設置，請務必依使用情況調整時區。
	格式	在此可以設定您合適的日期格式。
	日光節約時間	如果需要此設定，您必須選擇您的當地時區並使用節約日光，系統將會顯示校正過後的時間。
	時間設定	在此您可透過衛星定位來同步正確時間，定位時請待在室外空曠處。
	24小時制	在此可以設定您合適的時制。
鬧鐘	您可設定五組不同類型為一次性、每日或上班日的鬧鐘。	
語言	在此可以設定您合適的語言。	
單位	在此可以設定您所需顯示的單位。	
心跳	在此可設定與心跳相關的選項。	
	心率偵測	選擇心率偵測方式為內建光學心率或另外配對心跳帶。
	測量最大心率	1.請按照手錶螢幕上所指示的操作方式進行測試。每圈400公尺，共8圈。 2.心率的測量會因個人膚色及皮下組織的差異或手錶配戴方式...等而有誤差，測量結果僅供參考。
	安靜心率	1.請按照手錶螢幕上所指示的操作方式進行測試。 2.心率的測量會因個人膚色及皮下組織的不同或手錶配戴方式...等而有誤差，測量結果僅供參考。
	最大心率	1.在此您可設定您的最大心率，設定方式可選擇「自動」或「使用者定義」。 2.«自動»其計算方式為220-年齡。
	心率監測	開啟此功能手表會自動每5分鐘為您測量一次心跳，可監控4小時內的心跳變化。
時鐘模式省電	手錶閒置超過 24 小時將自動關機。	
	自動背光	在時鐘模式下開啟或關閉自動背光功能。
	計步器	在時鐘模式下開啟或關閉計步器功能。

指南針校正	請依照手錶畫面指示校正指南針。
錶面	在此可設定您在時鐘模式下的錶面。

6.4 使用者設定

6.4 使用者設定	
路徑: 選單 > 設定 > 使用者設定	
性別	在此可設定您的性別。
生日	在此您可設定您的生日。
體重	<ol style="list-style-type: none"> 在此您可設定您的體重。 手錶會根據此數值計算卡路里，請務必輸入正確的數值。

6.5 刪除

6.5 刪除	
路徑: 選單 > 設定 > 刪除	
刪除	<ol style="list-style-type: none"> 執行此動作將清除本產品內所有紀錄，您將無法再次取回紀錄。 執行此動作不會影響本產品內紀錄的身體餘氮計算。

6.6 重置

6.6 重置	
路徑: 選單 > 設定 > 重置	
系統重置	<ol style="list-style-type: none"> 您可利用此功能將本產品回復至原廠設定。 此功能不會清除本產品的所有紀錄，亦不會影響本產品內紀錄的身體餘氮計算。

6.7 關於

6.7 關於	
路徑: 選單 > 設定 > 關於	
關於	<p>在此您可觀看您的韌體版本、手錶序號以及 EPO 星曆更新日期。</p> <p>SN: 潛水電腦錶序號資訊 VER: 軟體版本資訊 EPO: 星曆更新日期, 若無最新的星曆資料則將顯示 NONE。</p>

7. 歷史紀錄

7. 歷史紀錄	
路徑: 選單 > 歷史紀錄	
歷史紀錄	<p>您可由歷史紀錄裡檢視您使用此產品的詳細紀錄。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 使用上方向鍵及下方向鍵選擇不同筆使用紀錄並按模式鍵進入欲察看的紀錄。 2. 再次使用上方向鍵及下方向鍵切換不同頁面查看詳細資訊。 <p>請注意:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運動紀錄: 若您需要刪除單獨一筆運動紀錄時, 請進入該筆紀錄的詳細資訊內「任一頁」按模式鍵, 即可選擇 YES 或 NO 來確認是否刪除此單一筆紀錄。 2. 潛水紀錄: 若您需要刪除單獨一筆潛水紀錄時, 請進入該筆紀錄的詳細資訊內「最後一頁」按模式鍵, 即可選擇 YES 或 NO 來確認是否刪除此單一筆紀錄。 3. 若您欲一次刪除所有使用紀錄, 請參照 6.5 刪除說明。 4. 潛水紀錄位置資料欄位為入水點位置, 若無取得位置資料則顯示 No Location。

8. 計時

8. 計時	
路徑: 選單 > 計時	
計時器	<ol style="list-style-type: none"> 1. 時間設定完成後, 按下「開始」, 設定的時間將開始計時。 2. 若有需要, 請將「重覆」開啟, 計時器過期後即自動重新啟動。
碼錶	<ol style="list-style-type: none"> 1. 進入碼錶後, 按模式鍵開始計時, 按返回鍵重置計圈計時器, 再按模式鍵可暫停碼錶計時, 此時可選擇繼續計時或完成計時, 還有檢視計圈時間。 2. 完成計時後, 此碼錶紀錄將不會生成任何歷史紀錄。
鬧鐘	<p>您可設定五組不同類型為一次性、每日或上班日的鬧鐘。</p> <p>相同路徑: 選單 > 設定 > 系統設定 > 鬧鐘</p>

9. 心率錶

9. 心率錶	
路徑: 選單 > 心率錶	
心率錶	<p>可做目前心跳測量以及簡單的計時功能, 也可作為心跳帶使用, 利用藍牙將心跳傳輸至您的其他裝置。</p>

10. APP連線

10. APP連線	
 <p>DiveStory+</p>	<p>1.至 App Store 或 Google Play 下載 Divestory+ APP 並註冊與登入帳號 2.開啟手機藍牙功能 3.進入 Divestory+ 主畫面選取左下方【潛水日誌】頁面選單，選取右上方【潛水錶】並點擊裝置即可進行配對連線。</p> <p>透過APP上傳潛水紀錄： 點選【讀取紀錄】即可上傳手錶內的潛水紀錄至APP。</p> <p>透過APP更新韌體： 點選【韌體更新】，待韌體檔案傳輸完畢手錶會自動更新，更新期間請勿關閉手錶。</p> <p>透過APP更新EPO： 點選【更新EPO】即會自動開始更新星曆資料，可於APP內將裝置設定自動連線，日後開啟APP即會自動下載更新EPO資料。</p> <p>透過APP下載潛點： 點選【下載潛點】並選擇區域下載潛點資料庫。</p>
 <p>馬拉松世界</p>	<p>透過APP上傳運動紀錄： 1.請先至App Store或Google Play下載馬拉松世界APP並登入帳號。 2.開啟手機藍牙及手機定位功能。 3.開啟APP，至【更多】頁面選擇CR-5，點選讀取紀錄。</p>

11. 衛星快速定位

本產品支援衛星快速定位，可透過APP連線下載EPO資料啟用衛星快速定位功能。

EPO(Extended Prediction Orbit)為一段時間內的衛星軌道數據，能幫助GPS搜尋特定範圍內之衛星資料以加快衛星定位速度。

建議您跨縣市、區域等長距離移動及使用本產品前或每週使用APP連線一次，APP將於數秒內快速自動更新您的CR-5電腦錶內建星曆資訊，並大幅增快GPS定位速度。

請注意：

若您較長時間未使用專屬APP連線，GPS定位搜尋速度將變慢，系統將溫馨提示您進行連線。

12. 免責聲明

12.1 使用者責任

本裝置僅供休閒用途使用。CREST CR-5 不適用於需要符合職業等級或工業等級要求的測量數據及使用規範。

12.2 關於潛水後飛行

禁止飛行時間顯示於手錶模式中，螢幕下方呈現飛機之圖示。禁止搭機飛行時間則顯示於歷史紀錄及版本資訊。一旦電腦錶出現倒數計時的禁止飛行時間，不得搭機飛行或前往高海拔地區。

禁止飛行時間通常超過12小時以上。潛水員警示網(DAN)針對禁止飛行時間提出以下建議：

- 潛水後為了確保潛水員不發生任何減壓病的症狀，至少應等待 12 小時之後再前往高海拔地區或搭機飛行（飛行高度 2,400m／8,000ft 的商用飛機）。
- 潛水員如計劃從事連續多日的重覆潛水，或者需要執行減壓停留的潛水，應特別小心謹慎，並於 12 小時後繼續延長等待一段時間後才前往搭機飛行。此外水下高壓醫學學會(UHMS)建議使用標準空氣的潛水員，即使未出現任何減壓病的症狀，也應在最後一次潛水結束後等待 24 小時，才可搭機飛行（飛行高度 2,400m／8,000ft 的商用飛機）。

除了以下兩種特例情況：

1. 過去 48 小時以內，全部累積的潛水時間不超過 2 小時，建議等候 12 小時再前去搭機飛行。
2. 從事減壓停留潛水之後，至少需等候 24 小時，盡可能等候 48 小時之後才去搭機飛行。

CREST 建議於 DAN 與 UHMS 所制訂的禁止飛行時間內，以及電腦錶螢幕禁止飛行符號尚未消失前，皆不得搭機飛行。

13. 有條件保固

CREST 提供有條件的產品保固

- CREST針對購買潛水電腦錶(不含潛水電腦錶配件, 以下簡稱產品)之買受人, 提供有條件的產品保固。
- 產品保固期間, 於CREST合格授權代理商或經銷商據點, 將根據本保固條款的規定, 針對產品硬體可能性瑕疵部分進行改善。這些改善措施可能包括免費維修、產品整體或部分更換及收費維修, 詳細將由CREST保留全權決定的效力。如果當地法規對消費者權益另有規定, 則不受本條款限制。
- 本保固條款的效力僅限於當初購買產品的國家區域, 且該產品亦為經由CREST 正式授權於當地合格代理及經銷販賣與服務的產品。
- 產品保固期將自消費者購買產品且提供正式購買證明的日期開始起算, 判定標準將由CREST 保留全權決定的效力。如於產品保固期限內且符合保固條件及免費維修更換標準, CREST將授權予當地合格代理商提供消費者維修與必要零件更換, 並於合理期限內將產品寄還給消費者。消費者仍需負擔送修至CREST合格授權的經銷商據點的運費, 或其它可能衍生的服務費用。詳細說明如下:
 - 潛水電腦錶主體享有一年的有條件原廠保固保固。
 - 送回原廠維修、完修後更換之新品/良品、轉售產品等情況, 將不會改變原保固期限。

除外條款與限制因素

本有條件保固不涵括:

1. 正常使用下所產生的磨損與破裂。
2. 碰撞尖銳物品、折彎、壓擠或掉落等處置不當所造成的問題。
3. 違反 CREST 原廠規定/指示的不當使用行為, 所導致的產品損壞或故障(例如:不遵守產品使用手冊的方式操作), 以及超出合理使用範疇的其它行為。
4. 潛水電腦錶內部設定值、數據內容或其它資料的毀損。不論是隨貨或經由下載取得的使用手冊, 或來自第三者供應的軟體, 乃至於使用者自行取得的資料;於安裝、組合、運送過程所產生的問題。
5. 因使用非原廠提供的服務、軟體、附件或任何相關產品所導致的故障;或將 CREST 產品運用於非原始設計用途所產生的故障。
6. 因自行更換電池、自行拆卸及組裝所導致的故障。

如發生以下情形，保固條款將自動失效：

1. 產品序號已被人工移除、變造，磨損或污損至無法辨識者。
2. 產品本身已被拆開、變造、修改，或交由非 CREST 原廠授權認證代理商或經銷商進行相關檢測及維修。
3. 產品曾使用非原廠供應的零件或耗材進行維修。
4. 產品曾曝露於化學物質環境所遭受的影響，例如電腦錶被噴灑防蚊液、含有氨水或酒精等具有溶劑成份的化學噴霧劑。

如何取得 CREST 保固服務

欲取得保固維修服務，請查看說明書內的保固服務資料，或上原廠網站查詢協助資源。原廠網址：www.crestdiving.com。如需主張保固權利，請與當地的 CREST 合格授權代理商及經銷商聯絡，相關據點及聯絡資料請瀏覽原廠網站內容。

如於產品保固期限內且符合保固條件及免費維修更換標準，CREST將授權予當地合格代理商提供消費者維修與必要零件更換，並於合理期限內將產品寄還給消費者。提供產品維修或者更換新品/良品的判定，將由CREST或CREST合格授權代理商保留全權決定的效力。如果已超過保固期限、不符合保固條件或不符合免費維修更換標準者，則該送修產品將不再享有免費服務，而CREST或CREST合格授權代理商及經銷商將保留酌收維修處理費用的權利。

消費者發現產品有問題時，必須在合理期間內提出保固要求並請求保固維修權益，請攜帶產需並出示購買證明文件、如購買發票、產品保固卡等至CREST合格授權經銷商據點請求保固服務。消費者購買證明文件需清楚記載產品型號、產品序號，購買人姓名、連絡電話，購買日期、原購買經銷商資訊、有效原購買經銷商印章等詳細資料。消費者如果希望以郵寄方式送修，請自付運費將產品及上述資訊一併寄給當地的CREST合格授權經銷商。

不論任何情況，所有的保固請求都必須在保固期限到期之前提出，方可主張保固權益。CREST無法保證產品運作不受干擾或完全不產生錯誤，或者產品一定可相容於其它廠商所提供的硬體或軟體。

14. CREST 聯繫方式

EMAIL : info@crestdiving.com

WEBSITE : www.crestdiving.com

15. 版權聲明

本說明書與文件內容皆屬於 **CREST** 之財產，包含**CR-5**等字樣與圖形，皆屬於本公司之註冊或未註冊商標。雖然我們已盡全力確保本說明書內容之完整性與正確性，但仍無法保證百分之百的精準。因此，本說明書內容可能隨時修訂，而且不另行通知。

16. 附錄 appendix

16.1 產品規格

尺寸與重量	錶面直徑: 51.7 mm / 2.03 inches 厚度: 14.77 mm / 0.58 inches 重量: 65 g
深度計	溫度補償壓力感應器: 以海水為校正基準, 於淡水讀數約縮減3% 以內 (符合 EN 13319 規範) 最大作業深度: 100 m / 328 ft (符合 EN 13319 規範) 精密度: 全額顯示 $\pm 1\%$; 或者於 20°C / 68°F 時, 0 m / 0 ft 至 80 m / 262 ft 為最佳狀態 深度顯示範圍: 0 m / 0 ft 至 100 m / 328 ft 解析度: 0 m 至 100 m 範圍內為 0.1m, 或 0 ft 至 328 ft 範圍內為 1 ft
溫度顯示區間	解析度: 1 °C / 1 °F 顯示範圍: 0 °C 至 40 °C / 32 °F 至 104 °F 精確度: ± 2 °C / ± 3.6 °F (溫度改變 20 分鐘以內)
日曆時鐘	精密度: ± 25 秒/月 (於 20 °C / 68 °F 時) 12/24 制切換
高氧NITROX 模式顯示	氧濃度: 21 % 至 99 % 氧分壓顯示: 每 0.01 bar 氧氣曝露限制部份: 1 % 至 100 %, 顯示解析度 1 %
工作環境	運作溫度: -5 °C 至 40 °C / 23 °F 至 104 °F 建議儲放溫度: 0 °C 至 40 °C / 32 °F 至 104 °F
低溫注意	低溫狀態對於電量都會影響, 如果您長時間在低溫環境使用, 將對電池造成更多的充放循環次數。低電量警告, 其實電池內部仍有足夠的電力。如果是這種情形, 再度啟動潛水模式時, 警告符號通常會自動消失。
減壓理論及組織運算模式	CREST Decompression Algorithm 運算採用16種組織間隔。組織間隔採用 Bühlmann ZH-L16C之半時組織表。氮氣排放所代表的“M”值, 與潛水習慣以及是否違反潛水警示有關。潛水結束後, 電腦錶仍持續追蹤“M”值的變化。高氧與氧氣曝露的計算, 乃根據NOAA(美國國家海洋及大氣管理局)之曝露時間表與限制原則。

16.2 潛水專業用語與名詞解釋

名詞	說明
上升速率	潛水員於水層中上升的速度。
中樞神經系統中毒	高分壓的氧氣對人體具有毒性，呼吸過量所產生的毒性會導致不同的神經中毒症狀。其中最嚴重為發生類似癲癇的抽搐神經性中毒反應，極可能導致潛水員無法控制的抽搐影響呼吸造成溺斃。
CNS	中樞神經系統氧中毒的縮寫。
減壓	潛水員上升至水面之前，於容許範圍之深度做一停留時間，讓溶入身體組織的氮氣因壓力梯度差異以身體的代謝自然方式排放。
減壓病	又稱為DCI或潛水夫病。起因是由於減壓過程控制不當，導致身體內部或組織內因為壓力梯度過大，身體代謝系統來不及將多餘氮氣排出而直接形成氣泡，這些氣泡在身體內直接或間接所造成的各種病狀。一般簡稱為DCI或潛水夫病。
潛水時間	開始下潛算起，直到潛水結束再度回到水面的時間。
NDL	Non-Decompression Limit, 又稱為免減壓極限時間、免減壓極限、或免減壓極限時間。以潛水員上升過程不需執行減壓停留的潛水稱為免減壓潛水，而潛水員在特定深度所能停留的最長時間而不進入需減壓的狀態則為NDL數值。
EAN	Enrich Air Nitrox(高氧氮氧混合氣體)的縮寫。簡稱高氧或寫成EANx, x代表氧氣百分比提高的比例。例如高氧混氣比例為EAN32 (NOAA I)與EAN36 (NOAA NN II)為氧氣比例為32%及36%之混合氣體。
NITROX	以英文字義中的NITROGEN(氮氣)及OXYGEN(氧氣)的字前母音為代表，將氮氧濃度可變的混合氣體轉為專有名稱NITROX, 中文名稱則定義為「氮氧混合氣體」。

16.3 NCC 警語



低功率電波輻射性電機管理辦法

取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。