

**EZON 宜准**



**智能运动手环  
使用说明书**

· 中文

# 目 录

1. 产品简介.....	1
2. 功能特征.....	1
3. 显示符号.....	2
4. 查看手环显示界面.....	2
5. 电池充电.....	4
6. 休眠状态.....	4
7. 蓝牙.....	5
8. 官方应用.....	6
8.1. 下载App.....	6
8.2. 注册和登录.....	6
8.3. 绑定手环.....	6
8.4. 设置功能.....	7
8.5. 同步数据.....	7
9. 测量心率.....	7
10. 跑步模式.....	9
10.1. 在线跑步.....	9
10.2. 离线跑步.....	9
11. 防水性.....	10

12. 注意事项.....	10
13. 产品规格.....	11

## 1. 产品简介

感谢您购买EZON宜准智能跑步运动手环，本手环内置心率计、计步器，可测量实时心率、运动步数等运动数据。还可在“宜准跑步”App上保存、查看运动数据。

本表出厂时设为休眠状态，使用前先解除休眠状态（参见第6章节）。

如果手环没有显示，可能是电池电压太低，须先将手环电池充电（参见第5章节）。

## 2. 功能特征



中文显示



英文显示



心率计



计步器



遥控拍照



天气预报



来电显示



消息显示



久坐提醒



运动提醒



运动追踪



手机防丢



查找手机



闹钟提醒

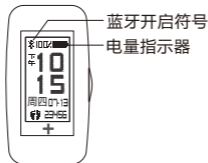


蓝牙连接



跑步模式

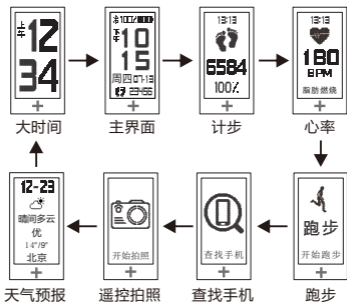
### 3. 显示符号



### 4. 查看手环显示界面



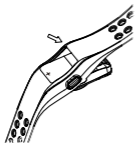
如上图佩戴手环，不要太紧也不要太松。抬腕即可亮屏。触摸手环+号或短按按键，屏幕循环显示：大时间、主界面、计步、心率、跑步、查找手机、遥控拍照、天气预报等。





按键操作默认停止6秒后，手环自动熄屏。  
 每天凌晨零点，手环自动清零步数。  
 在查找手机界面，长按按键可查找手机。  
 打开APP，在遥控拍照界面长按按键可打开拍照页面，再次长按按键可完成遥控拍照。


**只有移动设备和手环的蓝牙都处于开启状态，才可以实现查找手机、遥控拍照、消息显示、来电显示和天气预报等功能。**

## 5. 电池充电



将手环主体取出后，如右图插入USB电缆的充电座，USB电缆另一端插入USB电源。图标“”动态显示表示正在充电。充电完成后，图标“”静态显示，5分钟后，手环熄屏。

完全没电的电池充满电需要2-3小时。

当手环显示图标“”或电量显示小于5%时，请及时充电，否则心率测量等功能无法使用。电池长时间处于无电状态，会导致电池性能下降。



## 6. 休眠状态

手环出厂时设为休眠状态（手环只保留时间功能，但屏幕不显示任何信息）。按住手环按键2秒，即可解除手环休眠状态，显示时间。

如果手环仍不显示，可能是因为手环电量太低，请使用包装中附带的USB充电座先给手环充电（参见第5章节）。

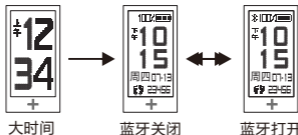
在大时间界面（如下图），按住手环按键5秒，手环进入休眠状态。



大时间

## 7. 蓝牙

在主界面，长按（大约2秒）可开/关蓝牙。



大时间

蓝牙关闭

蓝牙打开



## 8. 官方应用


### 8.1 下载App

扫描右侧二维码即可下载  
设备兼容性：支持蓝牙4.0  
及以上的苹果手机和安卓手机  
系统兼容性：支持iOS8.0  
及以上，Android 4.4及以上  
的手机系统




### 8.2 注册和登录

注册账号后您的运动数据将会被保存，不易丢失。建议绑定手机号码，方便进行身份认证和找回密码。


打开App后点击右上角的设置""，即可看到“立即登录”，点击即可进行注册、登录操作。

### 8.3 绑定手环

打开App后点击右上角的设置""，即可看到“添加装备”，点击后手机开始搜索手环，选择您的手环点击“绑定”即可。


**注意：**绑定过程中请保持手机和手环的蓝牙开启。

## 8.4 设置功能

本手环还支持来电提醒、久坐提醒等功能，可以在设置“” - “我的装备”中进行设置。

## 8.5 同步数据

绑定手环后即可进行数据同步。

自动同步：在启动应用时，会开启自动同步“”。

手动同步：在首页点击手环图标，即可进行同步操作。

同步后，手环自动更新时间、日期、天气预报等信息，并将运动数据传输到APP。

**注意：同步过程中请保持手机和手环的蓝牙开启，且不要互相远离。**

## 9. 测量心率

手环在显示心率界面，如果显示符号“---”，表示正在搜索心率信号。收到心率信号后，手环显示心率值。



正在搜索心率信号

收到心率信号

如果手环显示符号“---”一分钟后，仍不显示心率值，表示搜索心率信号失败。

搜索心率信号失败或测量误差较大，可能是因为没有正确佩戴手环。可先退出心率显示界面，佩戴好手环，再进入心率显示界面，重新搜索心率信号。

退出心率界面后，手环停止测量心率。

注意事项：

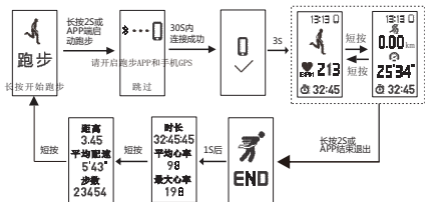
- 1) 为了提高测量精度，搜索心率信号时，保证手环有效贴合皮肤。心率值稳定后，再开始运动。
- 2) 本手环内置高精度的光学传感器，如果传感器镜面出现污渍会影响测量的准确性，建议运动结束后，用清水清洁传感器的镜面。严禁使用化学品（比如酒精等）清洁。

## 10. 跑步模式

跑步模式分在线跑步和离线跑步两种模式。

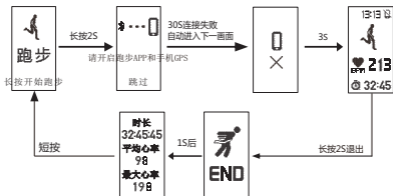
### 10.1 在线跑步

手环连接宜准跑步APP，获取APP端跑步数据，具体操作如下图：



### 10.2 离线跑步

手环未连接宜准跑步APP：



## 11. 防水性

手环具有50米防水性。可佩戴洗手、凉水淋浴，但不可佩戴游泳、潜水和桑拿等。为保持防水性，不能在水中操作手环按键。

## 12. 注意事项

本手环内置的心率计和计步器不能用于精度要求高的场合。

本手环测量数据仅供参考，用户在使用过程中出现的任何意外，我们概不负责。

如果您存在下列情况：长时间未锻炼、身体有心血管呼吸道等疾病、孕妇、正在使用医疗器械、经常抽烟酗酒等，使用本手环之前，先咨询医生。

本手环虽然符合行业标准，但本产品与皮肤接触可能产生过敏反应或皮肤刺激。若发生这种情况，请立即停止使用并咨询医生。

本手环由精密零件组装而成，请不要自行拆卸或粗暴使用。

不要在严寒，酷热，温度骤变的环境中佩戴。

不要在强磁，强电环境中佩戴。

请确保传感器外表干净。

请使用软布及清水清洁本表，不要使用洗涤剂、溶剂、杀虫剂等化学品。

本手环如果出现功能异常，或者内部出现水珠，水雾等，请找有资质的维修点维修。

## 13. 产品规格

手环走时精度： $\pm 1$ 秒/天（ $\pm 30$ 秒/月）

心率计测量范围：40 — 220bpm

心率计分辨率：1bpm

工作温度：-5 — 50°C

存储温度：-5 — 50°C

电池型号：聚合物可充电

续航时间：约9天（心率计关闭且不常亮屏）

续航时间：约24小时（心率计开）

防水等级：50米（生活防水）

**EZON 宜准**

M913B-1