

EZON 宜准

GPS跑步运动表系列
Professional GPS Running Series

使用说明书
Operation Instruction Manual

中

EN

EZON 宜准

M031-1

目 录


1.简介	1
2.功能特征	1
3.显示屏上的符号	2
4.按键功能	2
5.休眠状态	4
6.电池充电	5
7.功能模式	6
8.计时功能	6
8.1.查看时间	6
8.2.设置时间与日期	7
8.3.城市代码列表	9
9.闹铃设置	11
10.跑表功能	12
10.1.进入跑表模式	12

10.2.单段计时	12
10.3.圈计时	13
11.设置用户资料	14
12.GPS功能	16
12.1.GPS简介	16
12.2.开启GPS	16
12.3.查询实时运动信息	18
12.4.运动分圈	19
12.5.暂停、关闭GPS模式	20
12.6.查看、删除运动记录	22
13.背景光	24
14.防水性	24
15.注意事项	24
16.产品规格	25

1.简介

感谢您购买EZON GPS跑步运动表，在使用之前请仔细阅读说明书。了解该产品的功能、操作方法及注意事项。

本表为带有GPS接收器的多功能手表，不但具有时间、日历、闹铃等功能，还能GPS授时并实时监测运动过程中的配速、速度、距离及卡路里燃烧等，并可存储和查看最近10次的运动记录，电池具有较长的续航时间。

 本表出厂时设为休眠状态，使用前先解除休眠状态(参见第5章节)。

2.功能特征



GPS授时



运动距离



速度与配速



运动记录



卡路里燃烧



闹铃



50年日历

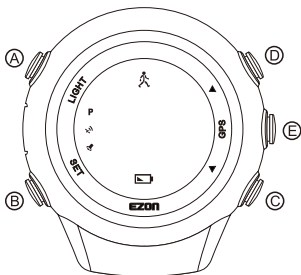


50米防水



背景冷光

3.显示屏上的符号



🚶 GPS开启符号

📶 GPS信号强度符号

P 下午符号

🔔 闹铃符号

🔋 低电提醒符号

4. 按键功能

除休眠状态，任意时候按[A]键可打开背光。

在时间模式：

1) 按[B]键，切换显示画面；按住[B]键进入设置模式。

- 2) 按[C]键，进入记录模式。
- 3) 按[D]键，进入跑表模式。
- 4) GPS未开启时，按住[E]键，接收GPS信号；GPS开启后，按[E]键，进入GPS模式。

在设置菜单：

- 1) 按[B]键，返回时间模式。
- 2) 按[C]键或[D]键，循环选择选项。
- 3) 按[E]键，确认选择。

在设置状态：

- 1) 按[B]键，确认设置并进入上一个选项。
- 2) 按[C]键，改变设置或减少数值；按住[C]键，快速减少数值。
- 3) 按[D]键，改变设置或增加数值；按住[D]键，快速增加数值。
- 4) 按[E]键，确认设置并进入下一个选项。

在跑表模式：

- 1) 按[B]键，返回时间模式。
- 2) 跑表运行时，按[D]键跑表分圈；跑表停止时长按[D]键，跑表清零。
- 3) 按[E]键，跑表开始、停止。

在GPS模式：

- 1) 连续按[A]键两次，运动分圈。
- 2) 按[B]键，返回时间模式。
- 3) 按[C]键，进入记录模式。
- 4) 按[D]键，进入跑表模式。

5) 按[E]键，切换显示画面；按住[E]键，暂停GPS测量。

6) GPS暂停时，按住[E]键，关闭GPS。

在记录模式：

1) 按[B]键，返回卡路里燃烧值柱形图或时间模式。

2) 按[C]键，查看上一个记录或数据。

3) 按[D]键，查看下一个记录或数据。

4) 按住[E]键，删除记录。

5. 休眠状态

如果长时间不佩戴，请将手表设为休眠状态。

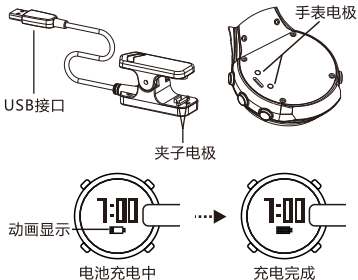
GPS关闭状态下，可在时间模式同时按住[A][B][C][D]四个按键进入休眠状态。在休眠状态，手表只保留计时功能但不显示，以节省电源。

在休眠状态，同时按住[A][B][C][D]四个按键返回时间模式显示。

6. 电池充电

将提供的USB电缆一端的夹子夹住手表, 夹子上的定位条应正对手表背面的凹槽, 以确保USB电缆上的电极与手表背面的电极接触, USB电缆另一端与USB电源口连接。手表显示充电动画表示正在充电。

充电完成后, 充电动画停止。完全没电的电池充满电需要2-3小时。每次使用前请务必充满电。充电时, 按键无效。



7.功能模式

用户需根据所使用的功能，先选择相应的功能模式。本表有以下几个模式：时间模式、设置模式、跑表模式、GPS模式、记录模式。

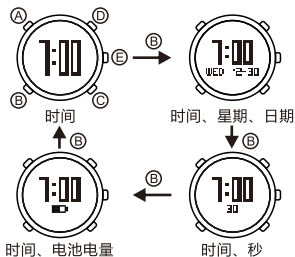
本表一般情况下为时间模式，显示当地时间。





在非时间模式，如果不操作按键，约1-2分钟后，手表会自动返回时间模式（跑表模式、GPS模式除外）。

8.计时功能

8.1.查看时间

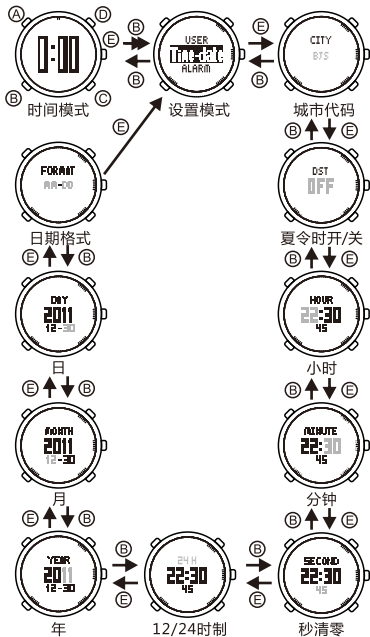
在时间模式，连续按[B]键可以循环查看当前时间、星期及日期、秒、电池剩余电量。




 图标  表示电池剩余电量。电池剩余电量较低时，手表显示 。当  闪烁时，表示电池电量即将耗尽，请及时充电。

8.2.设置时间与日期

- 1) 在时间模式按住[B]键，进入设置菜单；
- 2) 在设置菜单按[C]键或[D]键选择"Time-Date"(时间-日期设置)，按[E]键确认；
- 3) 其设置选项为：城市代码、夏令时开/关、小时、分钟、秒、12/24时制、年、月、日、日期格式；
- 4) 按[C]键或[D]键改变设置或调整数值，按住[C]键或[D]键可快速调整数值；
- 5) 按[E]键确认设置并进入下一设置选项，或按[B]键确认设置并返回上一设置选项；
- 6) 回到设置菜单时，按[B]键返回时间模式。



 请正确设置城市代码，GPS开启后，手表会根据设置的城市自动校时。

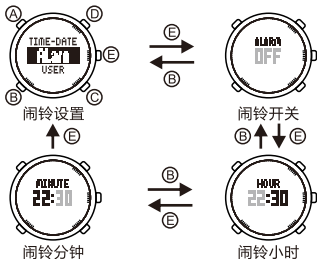
8.3.城市代码列表


城市代码	城市中文名称	时区
PPG	帕果帕果	-11
HNL	檀香山	-10
ANC	安克雷奇	-9
YVR	温哥华	-8
LAX	洛杉矶	-8
YEA	埃德蒙顿	-7
DEN	丹佛	-7
MEX	墨西哥城	-6
CHI	芝加哥	-6
NYC	纽约	-5
SCL	圣地亚哥	-4
YHZ	哈利法克斯	-4
YYT	圣约翰	-3.5
RIO	里约热内卢	-3
FEN	费尔南多-迪诺罗尼亚	-2
RAI	普拉亚	-1
LIS	里斯本	0
LON	伦敦	0
MAD	马德里	+1
PAR	巴黎	+1
ROM	罗马	+1
BER	柏林	+1

城市代码	城市中文名称	时区
STO	斯德哥尔摩	+1
ATH	雅典	+2
CAI	开罗	+2
JRS	耶路撒冷	+2
MOW	莫斯科	+3
JED	吉达	+3
THR	德黑兰	+3.5
DXB	迪拜	+4
KBL	喀布尔	+4.5
KHI	卡拉奇	+5.0
DEL	新德里	+5.5
KTM	加德满都	+5.75
DAC	达卡	+6
RGN	仰光	+6.5
BKK	曼谷	+7
SIN	新加坡	+8
HKG	香港	+8
BJG	北京	+8
TPE	台北	+8
SEL	首尔	+9
TYO	东京	+9
ADL	阿德莱德	+9.5
GUM	关岛	+10
SYD	悉尼	+10
NOU	努美阿	+11
WLG	惠灵顿	+12

9.闹铃设置

- 1) 在时间模式按住[B]键，进入设置菜单；
- 2) 按[C]键或[D]键选择"Alarm"(闹铃设置)，按[E]键确认；
- 3) 其设置选项为：闹铃开关、闹铃小时、闹铃分钟；
- 4) 按[C]键或[D]键改变设置或调整数值，按住[C]键或[D]键可快速调整数值；
- 5) 按[E]键确认设置并进入下一设置选项；或按[B]键确认设置并返回上一个设置选项；
- 6) 回到设置菜单时，按[B]键返回时间模式。



 如果闹铃开启，而且闹铃时间到达，手表内部蜂鸣器将鸣响约20秒，鸣响过程中，按任意按键中断闹铃声音。

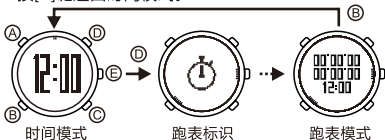
10.跑表功能

跑表测量范围为99小时59分59秒，有单段计时和圈计时两种方式。

10.1.进入跑表模式

时间模式、GPS模式按[D]键可进入跑表模式(先显示跑表模式动画，约2秒后进入跑表模式)。

按[B]键返回时间模式。



10.2.单段计时

单段计时可用来测量一名选手总的跑步时间，方法如下：

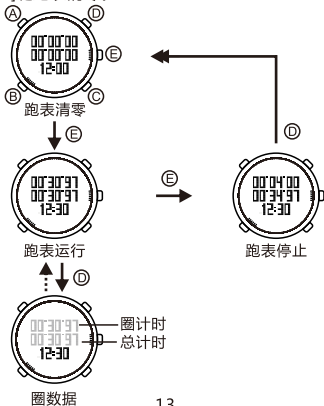
在跑表模式按[E]键开始计时，再按[E]键停止计时，再按[E]键继续计时。跑表停止时，按住[D]键跑表清零。



10.3.圈计时

在跑道跑步或赛车时，可用圈计时记录每圈所用时间和总跑步时间。

进入跑表模式；起跑时按[E]键开始计时，第一圈结束时按[D]键，屏幕显示第一圈记录（圈计时和总计时），并且开始第2圈计时；约5秒后手表自动返回跑表运行状态；第二圈结束时再按[D]键，屏幕显示第二圈记录，依次类推；最后按[E]键停止运行。跑表停止时，按住[D]键跑表清零。



11.设置用户资料

使用GPS前，建议先将年龄、性别等个人资料输入表中，以便手表计算相关数据。

- 1) 在时间模式按住[B]键进入设置菜单；
- 2) 按[C]键或[D]键选择"User" (用户资料设置)，按[E]键确认；
- 3) 其设置选项为：性别、年龄、公制/英制单位、体重、身高、LAP距离或关闭；
- 4) 按[C]键或[D]键调整数值或修改设置，按住[C]键或[D]键快速调整数值；
- 5) 按[E]键确认设置并进入下一设置选项；或按[B]键确认设置并返回上一设置选项；
- 6) 在设置菜单，按[B]键返回时间模式。



用户资料设置



性别



年龄



公制/英制单位



LAP距离或关闭



身高



体重


12.GPS功能

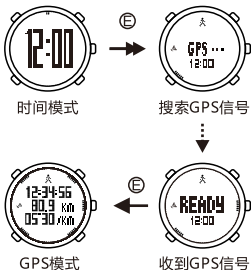
12.1.GPS简介

GPS即全球定位系统。本表配置一个GPS接收终端，可测量用户运动距离，运动速度等数据。

12.2.开启GPS

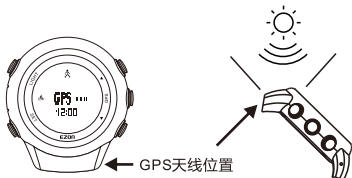
屏幕不显示 ，表示手表未开启GPS。

GPS未开启时，在时间模式按住[E]键2秒，手表开始搜索GPS信号。如果屏幕显示"READY"和符号 ，则表示手表收到GPS信号。此时按[E]键，则开启GPS，进入GPS模式并开始测量运动数据。



如果5分钟内未收到信号，手表自动返回时间模式。

搜索GPS信号时，请在户外空旷处，将GPS天线朝上放置，尽量不要移动手表。



GPS正确接收方法

在某个地区首次使用、或间隔很长时间后重新使用GPS，接收GPS信号可能需要较长时间；短时间内再次使用GPS，可较快收到信号。


未收到GPS信号可能是因为信号太弱，可换个地方或时间再接收。

GPS信号无法穿透固体、水等，故在室内、车内和水下无法使用GPS功能。

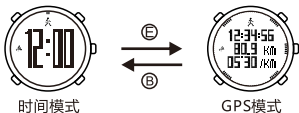
多云天气、阴雨天气、树林里、大厦周围GPS信号较弱。

测量误差有可能因信号原因变大。


12.3.查询实时运动信息

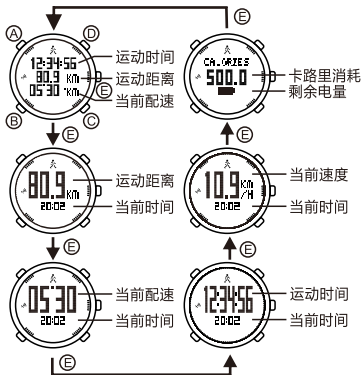
手表显示 ，表示GPS已开启。在时间模式按[E]键进入GPS模式。

在GPS模式，按[B]键返回时间模式。



在GPS模式，按[E]键可循环查看实时运动数据：当前时间、运动距离、当前配速、运动时间、当前速度、卡路里燃烧值等。

开启GPS后，手表屏幕显示静态符号 ，表示如果继续使用GPS，电池最多只能维持20分钟。当电池电量较低时，手表将自动关闭GPS并保存运动数据。



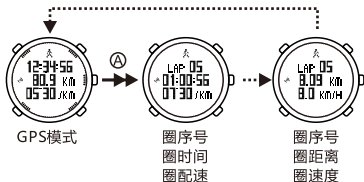
12.4.运动分圈


如果用户将“AUTO LAP”的距离设为 0.5km、1.0km、2.0km或5.0km(参见第11章节)，开启GPS后，当运动距离等于设置的圈距离时，手表将自动分圈。

如果将“AUTO LAP”设为OFF，在运动过程中，手表不会自动分圈，但用户可根据需要手动分圈：运动时，在GPS模式连续按[A]键两次，手表将该点和上一个点（出发点或分圈

点) 设为一个圈。

每次分圈后，手表将保存并显示该圈信息：
圈序号、圈运动时间、圈配速、圈距离、圈平均速度，约10秒后返回GPS模式。

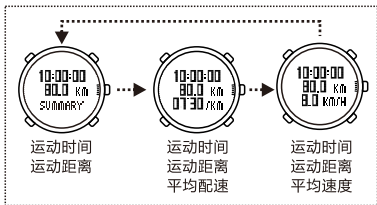


 本手表每次运动最多可取50个圈，如果手表显示“LAP FULL”，表示不能再分圈。

12.5. 暂停、关闭GPS

在GPS模式，按住[E]键可暂停GPS测量。暂停时，如果按[E]键，GPS继续测量；如果按住[E]键则关闭GPS，保存并交替显示运动数据，按[E]键返回时间模式。

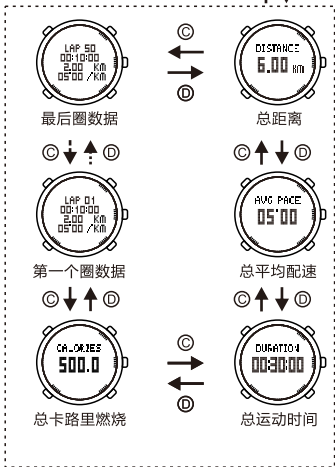
 屏幕不显示人，表示GPS已关闭。



12.6.查看/删除运动记录

本表可存储、显示最后10条运动记录。

- 1) 存储GPS运动数据后，在时间模式或GPS模式按[C]键进入记录模式(先显示记录模式标识，2秒后显示记录中卡路里燃烧值柱状图，1个柱状代表一次运动数据)；
- 2) 按[C]键或[D]键选择记录（在屏幕下方交替显示该记录存储的时间和日期），按[E]键确认；
- 3) 按[C]键或[D]键循环查看以下数据：总距离、总平均配速、总运动持续时间、总卡路里燃烧值、各个圈数据。查看数据时按住[E]键删除当前记录，按[B]键回到卡路里柱状图；
- 4) 显示卡路里柱状图时，按[B]键回到时间模式，按住[E]键删除所有记录。



13.背景光

除休眠状态外，按[A]键可点亮背景光约3秒。

14.防水性

手表具有50米防水性。可佩戴洗手、凉水淋浴、游泳，但不可佩戴潜水和桑拿等。

为保持防水性：

- 1)要定期更换防水圈，一般是1-2年，如不更换，手表可能会因胶圈老化而受潮；
- 2)不能在水中操作手表按键。

15.注意事项

本表内置的GPS测量功能不能用于精度要求高的专业场合。

本表虽然符合行业标准，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。

本表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。

本表如果出现功能异常，或者内部出现水珠，水雾等，请找有资质的维修点维修。

16.产品规格

手表走时精度： ± 1 秒/天 (± 30 秒/月)

工作温度： -10 --- 60°C (14°F — 140°F)

电池型号：聚合物可充电

待机时间：约3个月(不使用GPS)

GPS续航时间：约8小时

防水等级：50米（普通游泳）