

EZON 宜准

登山运动腕表系列
Professional Hiking Series

使用说明书

Operation Instruction Manual

中

EN

EZON 宜准

M501-1

M010-1

目 录

1.简介	1
2.功能特征	1
3.按键及LCD显示	1
3.1.显示屏上符号	1
3.2.按键功能	2
4.模式选择	4
4.1.时间模式	4
4.2.高度、气压、指南针模式	4
4.3.模式菜单	5
5.调整设置	6
5.1.设置菜单	6
5.2.单位设置	7
6.气压计和温度计	8
7.高度计	9
7.1.高度校准	9
7.1.1.输入海平面气压	9
7.1.2.输入当前高度	9
7.2.进入/退出高度模式	10
7.3.海拔高度测量	11
7.4.手动存储登山记录	12
7.5.自动存储登山记录	12
7.6.查看/删除登山记录	13
8.指南针	15
8.1.校准和设置	15
8.2.进入/退出指南针模式	17
8.3.测量目标方位角	18
9.计时功能	18

9.1.时间与日期设置	18
9.2.查看时间、日期、年份	19
9.3.查看世界时.....	20
10.闹铃功能	21
10.1.闹铃和整点报时设置	21
11.打开背景灯.....	22
12.休眠状态.....	23
13.按键锁.....	23
14.防水性	23
15.更换电池	24
16.注意事项	25
17.产品规格	25

1.简介

感谢您购买EZON宜准登山运动腕表，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。

本表是集高度计、气压计、温度计和电子指南针等组合的多功能手表，不仅具有测量高度、气压、温度和方位等功能，同时还具有时间、日历、闹铃等功能，可查看世界24个时区的48个城市时间，并可将其中任一城市时间直接设置为手表当前时间。

 本表出厂时设为休眠状态，使用前先解除休眠状态(参见第12章)。

2.功能特征



高度计



指南针



气压计



温度计



50年日历



世界时间



整点报时



闹铃时间



50米防水



背景冷光

3.按键及LCD显示

3.1.显示屏上符号：

 闹铃符号

 整点报时符号

 指南针符号

 按键锁符号

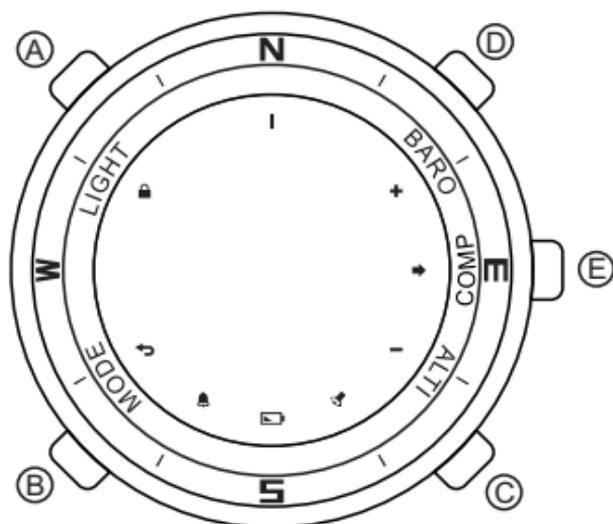
 返回按键提示

 确认按键提示

 增加按键提示

 减少按键提示

 低电压提示符号



3.2. 按键功能：

任意时候按[A]键可打开背景光。

在时间模式：

- 1) 按住[A]键，打开或关闭按键锁；
- 2) 按[B]键，交替查看年和秒；
- 3) 按住[B]键，进入模式菜单；
- 4) 按[C]键，进入高度模式；
- 5) 按[D]键，进入气压模式；
- 6) 按[E]键，进入指南针模式；
- 7) 同时按[A][B][C][D]键，进入休眠状态。

在高度模式：

- 1) 按住[A]键，打开或关闭按键锁；
- 2) 按[B]键，返回时间模式；
- 3) 按住[C]键，存储登山记录；
- 4) 按[D]键，进入气压模式；
- 5) 按[E]键，进入指南针模式。

在气压模式：

- 1) 按[B]键，返回时间模式；
- 2) 按[C]键，进入高度模式；
- 3) 按[E]键，进入指南针模式

在指南针模式：

- 1) 按[B]键，返回时间模式；

2)按[C]键，进入高度模式；

3)按[D]键，进入气压模式；

在世界时模式：

1)按住[A]键，打开或关闭夏令时；

2)按[B]键，返回模式菜单；

3)按[C]键，查看上一座城市时间；

4)按[D]键，查看下一座城市时间；

5)按住[E]键，将所选择的城市时间设为当前时间，并返回时间模式。

在记录模式：

1)按[B]键，返回上一级菜单；

2)按[C]键，查看下一个存储数据或选项；

3)按[D]键，查看上一个存储数据或选项；

4)按住[E]键，删除当前存储数据。

在设置模式：

1)按[B]键，确认设置并返回设置菜单或进入上一个选项；

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，确认设置并返回设置菜单或进入下一个选项。

菜单中：

1)按[B]键，返回上一级菜单或时间模式；

2)按[C]键，选择下一个选项；

3)按[D]键，选择上一个选项；

4)按[E]键，确认选择。

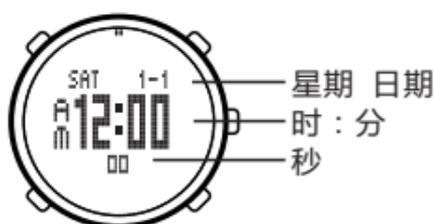
在休眠状态，同时按[A][B][C][D]键，返回时间模式。

4. 模式选择

本表为多功能手表，需根据所使用的功能，先选择相应的功能模式。

4.1. 时间模式

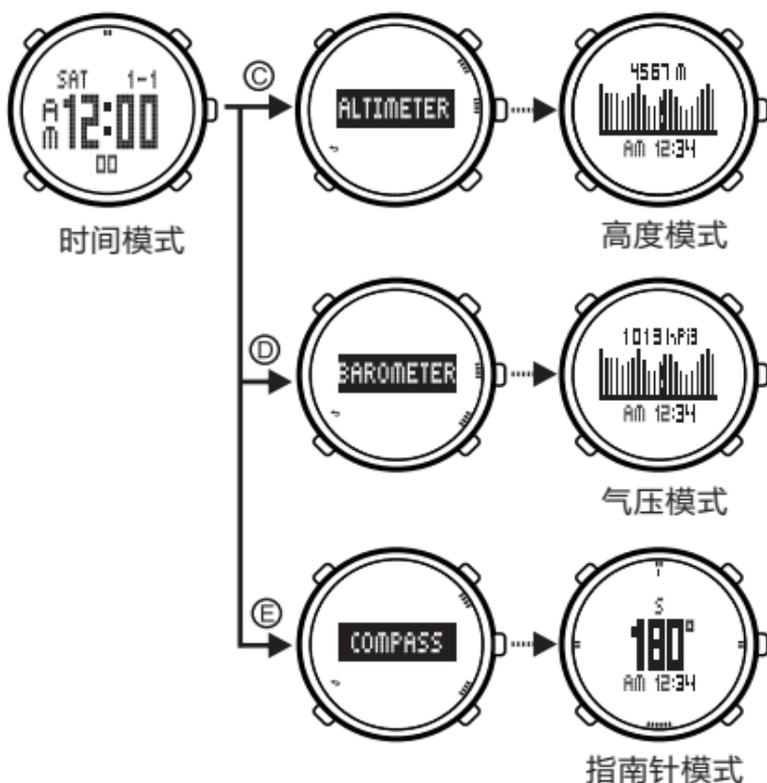
本表一般情况下为时间模式，显示当地时间、日期和星期。



 本表在非时间模式，如果不操作按键，约1-2分钟后会自动返回时间模式(气压模式、高度模式除外)。

4.2. 高度、气压、指南针模式

时间模式按[C]键、[D]键和[E]键可分别进入高度、气压、指南针模式(先显示模式标题，2秒后显示测量值)；按[B]键返回时间模式。



4.3.模式菜单

本表的其他模式都是在模式菜单中选择，其方法如下：

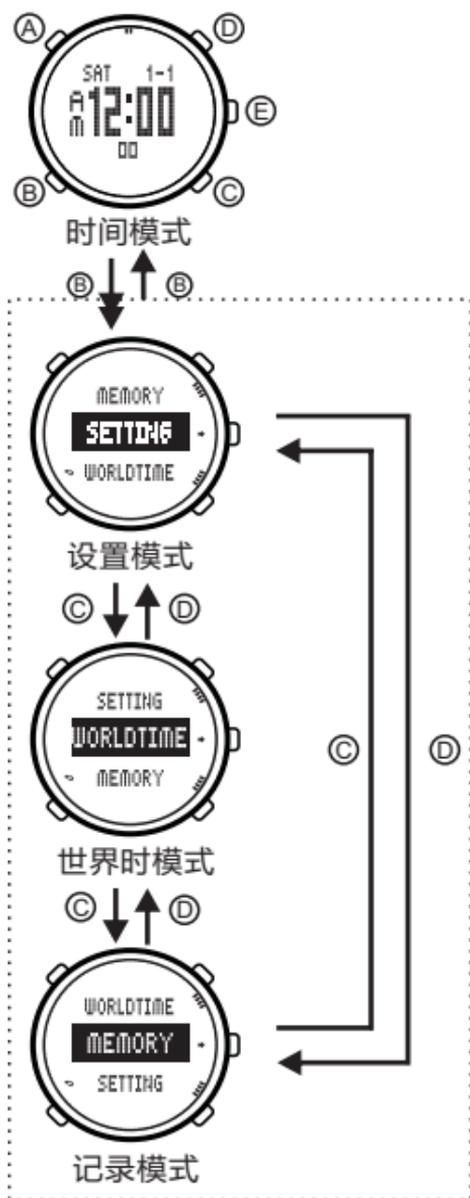
在时间模式按住[B]键进入模式菜单：

WORLDTIME 世界时模式

MEMORY 记录模式

SETTING 设置模式

按[C]键或[D]键选择菜单，按[E]键确认选择并进入相应模式；在模式菜单按[B]键返回时间模式。



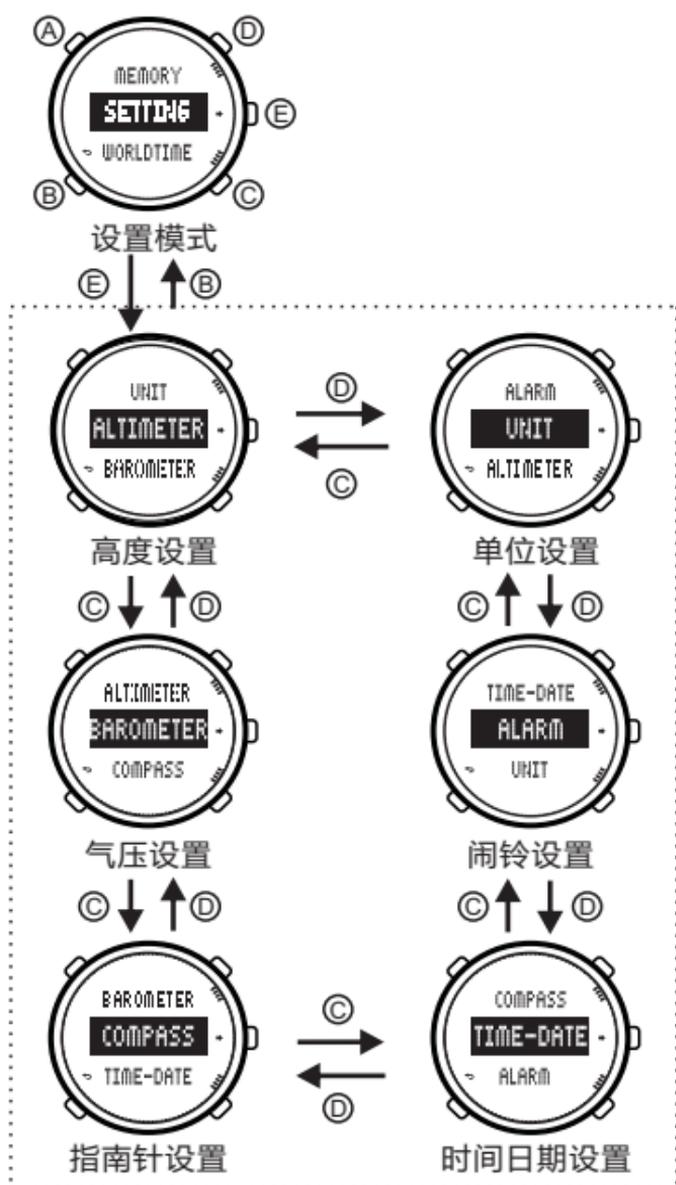
5.调整设置

使用手表前，用户可根据具体情况或使用习惯调整手表设置。本表所有的设置均在设置模式下进行。

5.1.设置菜单

1)在时间模式按住[B]键进入模式菜单，按[C]键或[D]键选择"SETTING"(设置模式)，按[E]键确认选择进入设置菜单；

2)按[C]键或[D]键选择菜单，按[E]键确定选择并进入相应的设置状态；在设置菜单，按[B]键返回模式菜单。



5.2.单位设置

用户可根据使用习惯，设置显示格式和数值单位。如不设置，本表将使用原有设置格式和单位。

1)在时间模式按住[B]键2秒进入模式菜单，按[C]键或[D]键选择"SETTING"(设置模式)，按[E]键确认并进入设置菜单；

2)按[C]键或[D]键选择"UNIT"(单位设置)，按[E]键确认；

3)单位设置选项为：

时间格式(12/24时制)；

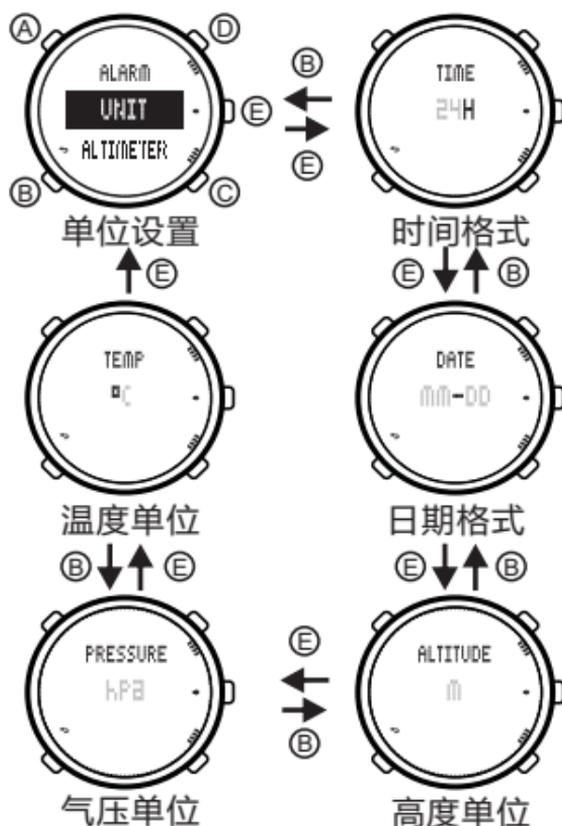
日期格式(月-日/日-月)；

高度单位(米/英尺)；

气压单位(百帕/英寸汞柱)；

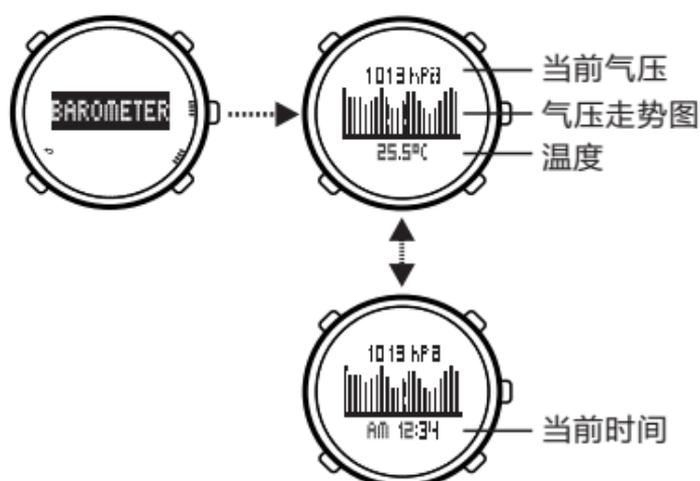
温度单位(摄氏度/华氏度)，

按[C]键或[D]键修改设置，按[E]键确认并进入下一个选项；或按[B]键确认并返回上一个选项。

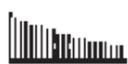


6.气压计和温度计

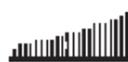
在时间模式、高度模式或指南针模式按[D]键直接进入气压模式(先显示模式标题，2秒后显示测量值)。首3分钟，每10秒测量一次气压和温度，其后每分钟测量一次。



- ☑ 在气压模式温度与当前时间交替显示3秒。
- ☑ 每间隔1小时使用一柱形表示当前大约气压值。气压走势图显示的是最后21小时气压大致变化趋势。



气压下降通常表明天气恶化



气压上升通常表明天气转好

- ☑ 在气压模式超过12小时，手表会自动返回时间模式。
- ☑ 气温快速变化或者空气流动不畅会影响气压测量结果。
- ☑ 温度测量会受体温、阳光直射、湿度等影响。若要准确测量气温，需将手表取下，擦干外壳，放置在通风、阳光不能直射的地方，并等待半小时。

7.高度计

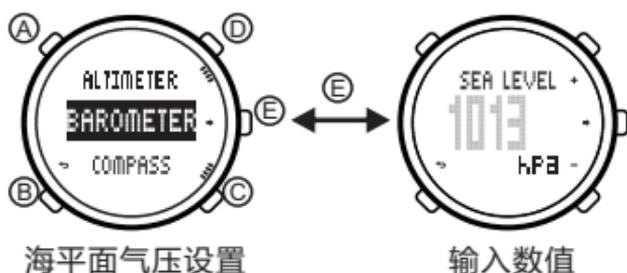
7.1.高度校准

本表使用气压传感器测量当地的气压值，再根据海平面气压值和ISA(国际标准大气压)换算关系，计算出该地的海拔高度。而海平面气压值会根据地域、季节、气候、时段的不同有所不同。所以测量海拔高度前，需先将该地当天海平面气压值或当前高度输入手表中，以校准高度计。

7.1.1.输入海平面气压

海平面气压值可以在该地的天文台查询，其输入方法是：

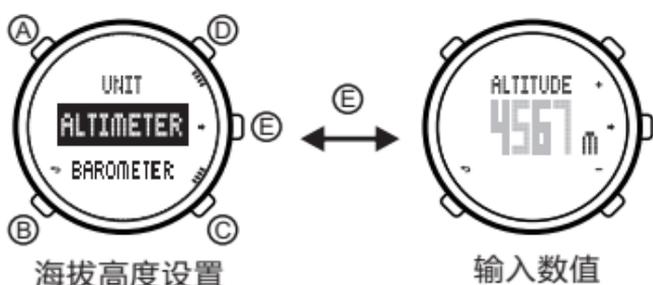
- 1)在时间模式按住[B]键进入模式菜单，按[C]键或[D]键选择"SETTING"(设置模式)，按[E]键确认进入设置菜单；
- 2)按[C]键或[D]键选择"BAROMETER"(气压设置)，按[E]键确认；
- 3)输入当地当时海平面气压值(按[C]键或[D]键调整数值，按住[C]键或[D]键快速调整数值)；
- 4)按[E]键确认设置。



7.1.2.输入当前高度

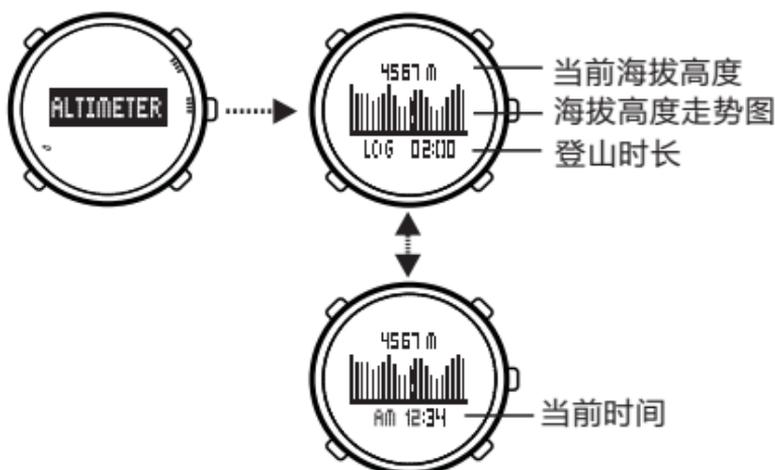
登山前，可通过地标或地形图查询当前的海拔高度；或者使用精密的高度计测量当前高度，然后将该高度值输入本表，以校准高度计。

- 1)在时间模式按住[B]键进入模式菜单，按[C]键或[D]键选择"SETTING"(设置模式)，按[E]键确认选择进入设置菜单；
- 2)按[C]键或[D]键选择"ALTIMETER"(高度设置)，按[E]键确认；
- 3)输入当前海拔高度值(按[C]键或[D]键调整数值，按住[C]键或[D]键快速调整数值)；
- 4)按[E]键确认设置。



7.2.进入/退出高度模式

在时间模式、气压模式或指南针模式按[C]键可进入高度模式(先显示模式标题，约2秒后，显示测量值)。手表自动开始测量海拔高度(每10秒测量一次)和登山时长LOG。

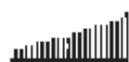


- ☑ 登山时长与当前时间交替显示2秒。
- ☑ 海拔高度指某地与海平面的高度差。目前我国都是以青岛的黄海海平面作为海拔零点。

 进入高度模式后，每间隔3分钟使用一柱形表示当前大约高度。海拔高度走势图显示的是最后一个小时高度的大致变化趋势。



高度下降通常表明在下山途中

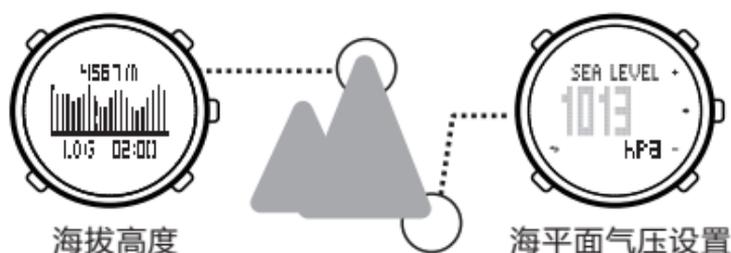


高度上升通常表明在上山途中

在高度模式，可按[B][D]或[E]键退出。退出后，LOG仍保留计时，如果3分钟内没有进行任何按键操作，也不再进入高度模式，LOG计时停止。任意时候，进入睡眠模式，LOG计时停止。

7.3.海拔高度测量

高度校准后，进入高度模式(参见第7.2章节)，就可测量并查看登山过程中任意一点的海拔高度。



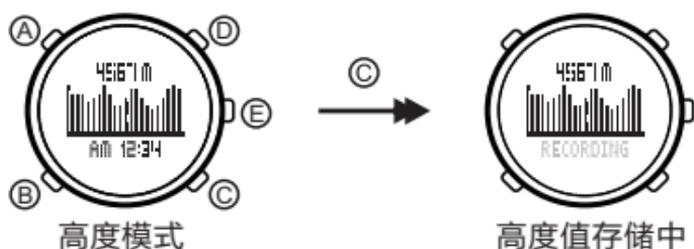
 本表是根据气压换算成高度，即使在相同的位置，因天气的变化也会导致测量结果不同。

 请勿在精度要求高的场合依赖本表测量高度，如跳伞等。

 商用客机机舱内的空气经过压缩，所以在飞机上无法测量飞行高度。

7.4.手动存储登山记录

在高度模式，按住[C]键直到"RECORDING"停止闪烁，该点的高度值及当前时间和日期就存储在记录中。



7.5.自动存储登山记录

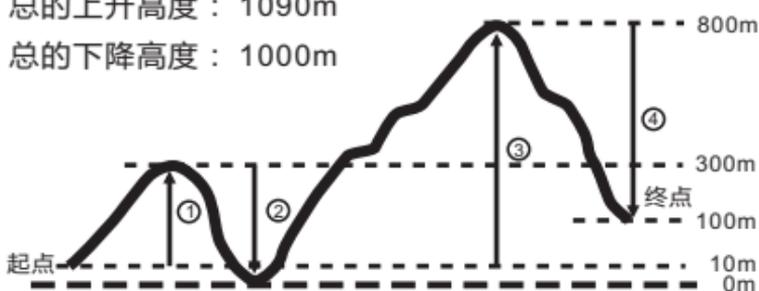
登山开始时，进入高度模式(参见第7.2章节)，如果登山时长LOG超过10分钟，退出高度模式并停止按键操作3分钟后，手表会自动存储登山记录；记录登山过程中最大高度值、最小高度值、累计上升高度值、累计下降高度值、登山时长等。

最大高度： 800m

最小高度： 0m

总的上升高度： 1090m

总的下降高度： 1000m



 本表最多可以存储50组手动存储的登山记录，30组自动存储的登山记录。记录存满后，手表自动删除最早的记录，然后按顺序存入新记录。

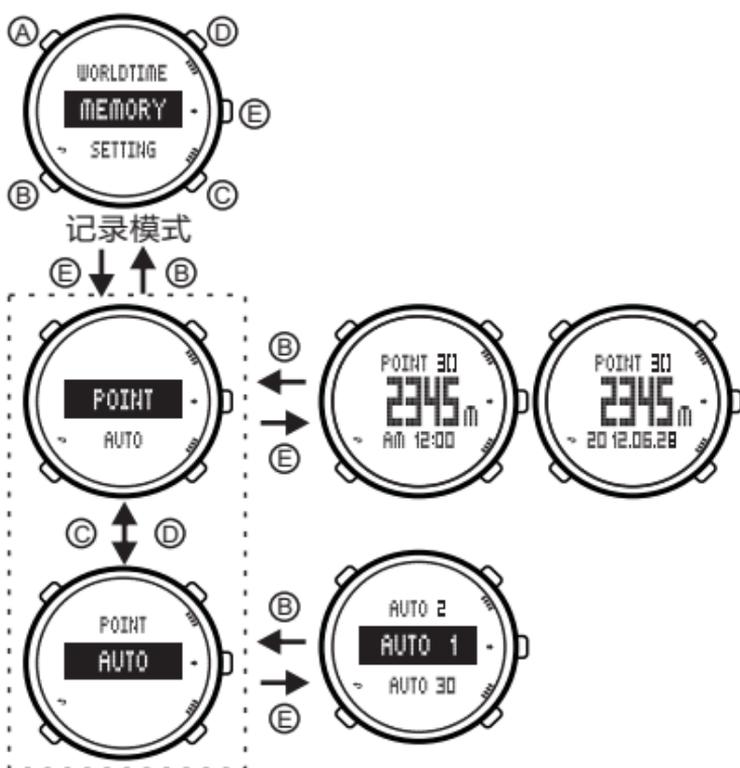
 如果在高度模式超过12小时，手表将自动保存记录并返回时间模式。

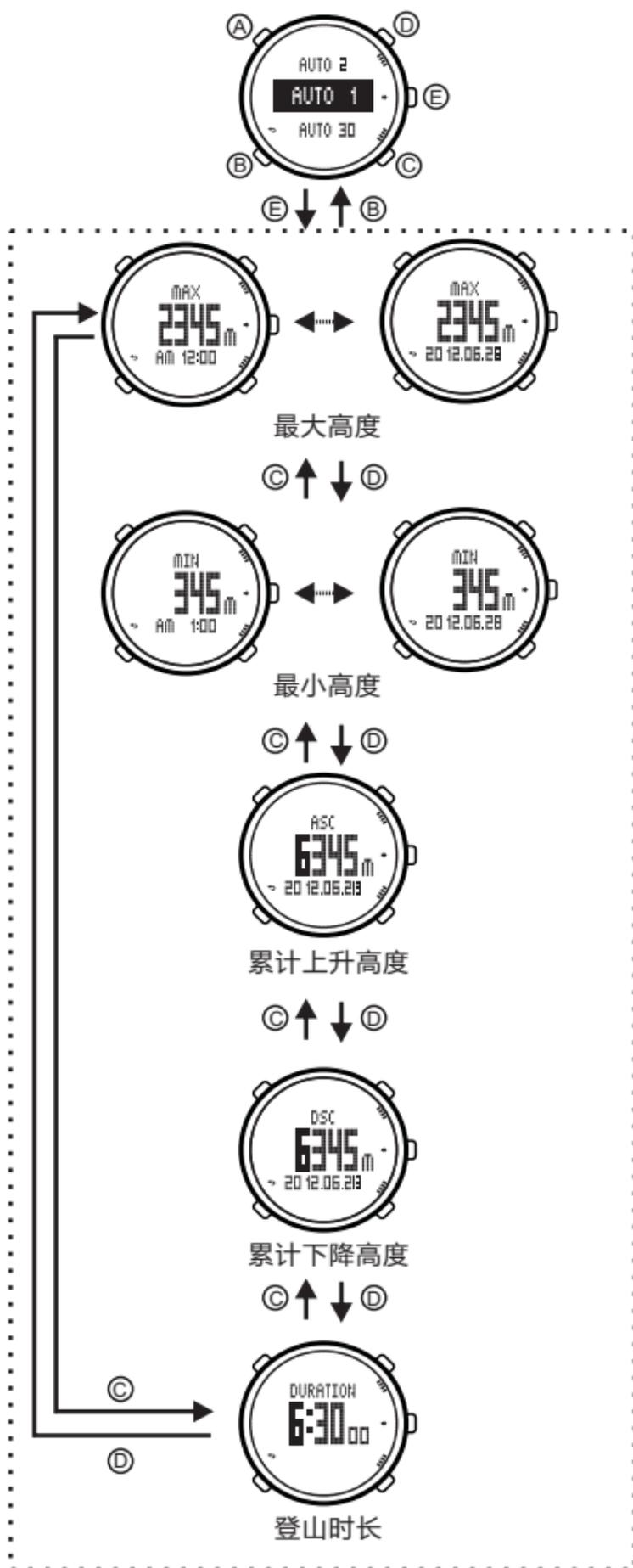
7.6.查看/删除登山记录

查看、删除登山记录的方法如下：

- 1)在时间模式按住[B]键进入模式菜单，按[C]键或[D]键选择"MEMORY"(记录模式)，按[E]键确认；
- 2)按[C]键或[D]键选择查看"POINT"(手动存储的记录)或"AUTO"(自动存储的记录)，按[E]键确认；
- 3)若选择"POINT"，则屏幕显示记录序号、海拔高度、存储日期与时间(日期与时间交替显示2秒)，按[C]键或[D]键查看下一条或上一条手动存储记录；按住[E]键删除当前记录。

若选择"AUTO"，则屏幕显示记录号菜单，按[C]键或[D]键选择记录号，按[E]确认，按[C]键或[D]键循环查看最大高度、最小高度、累计上升高度、累计下降高度、登山时长。显示最大高度、最小高度时，存储日期与时间交替显示2秒。按住[E]键删除当前记录。





8.指南针

使用指南针时，尽量保持手表处于水平位置，而且要远离磁场干扰环境。

8.1.校准和设置

为消除磁场干扰，在更换电池后或到另一个地区，指南针需进行校准。

日常地图指示的是真北，而指南针指示的是地磁北极，地磁北极与真北之间夹角称为磁偏角。

为确保指南针读数正确，使用指南针之前，应校准指南针并设置磁偏角，方法如下：

1)在时间模式按住[B]键进入模式菜单，按[C]键或[D]键选择"SETTING"(设置模式)，按[E]键确认并进入设置菜单；

2)按[C]键或[D]键选择"COMPASS"(指南针设置)，按[E]键确认；

3)手表保持水平，慢速旋转手表至少2圈(每圈时间要超过15秒)；手表屏幕上"DONE"闪烁，表示指南针校准成功。

若校准失败，手表返回设置菜单；校准成功手表会自动转入磁偏角设置。

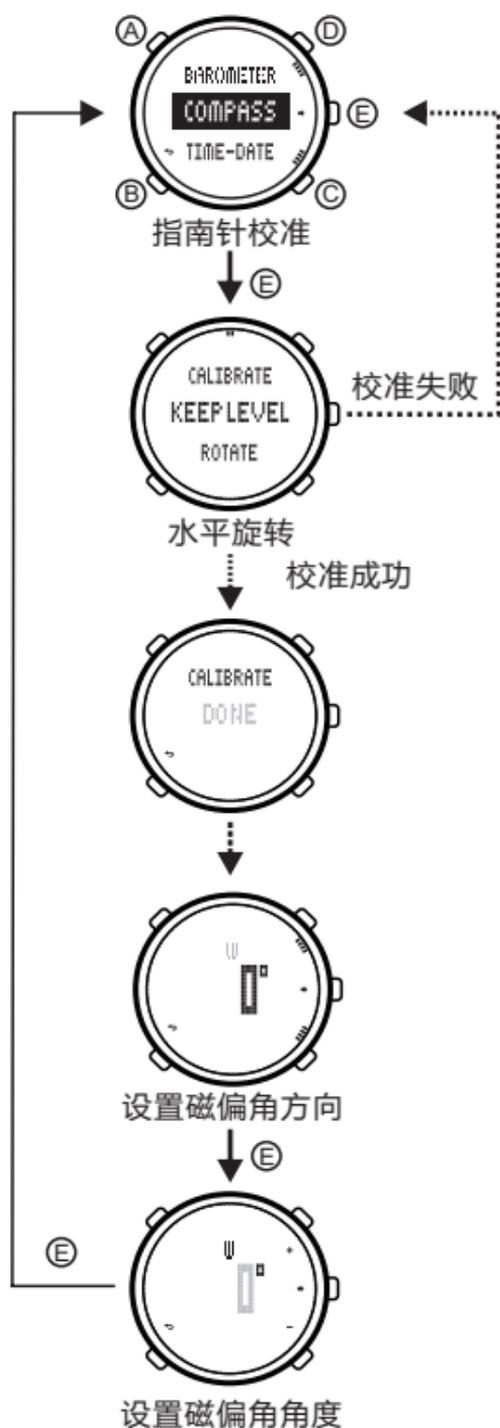
4)按[C]键或[D]键选择磁偏角方向W(西)或E(东)，按[E]键确认；

5)按[C]键或[D]键设置磁偏角值，按住[C]键或[D]键可快速设置磁偏角值，按[E]键确认设置。

 地磁北极向东偏则磁偏角为正。向西偏则磁偏角为负。

 磁偏角可通过网络或地图查询。磁偏角只能以整数的度为单位设置，所以需先将角度值四舍五入。

 请在户外空旷场所(远离高压电线、电信基站等)校准指南针。在室内由于家用电器(电视机、音响、电冰箱等)产生磁场干扰，常常导致校准不成功。



 换电池后，第一次使用指南针，手表会自动跳转到校准状态。

 有的越野地图指示的是地磁北极，使用此类地图应将手表中磁偏角设为零度。

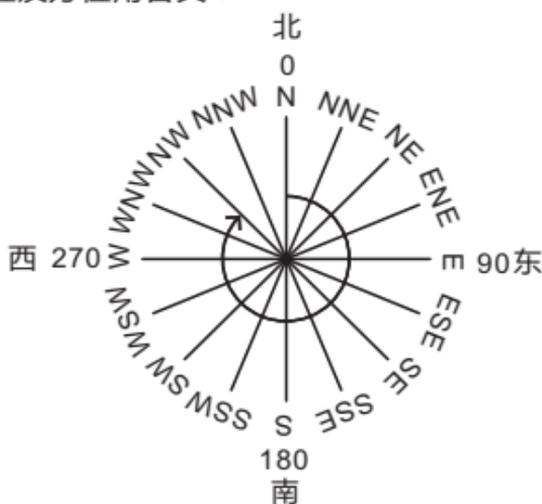
8.2.进入/退出指南针模式

在时间模式、气压模式或高度模式按[E]键进入指南针模式(先显示模式标题，约2秒后，显示测量值)。

在指南针模式可按[B]、[C]或[D]键退出。



方位及方位角含义：



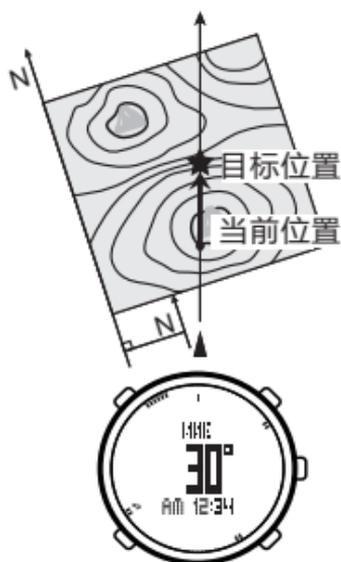
 在磁源(如：永磁铁、家用电器、高压电线、钢筋混凝土建筑物内等)附近使用指南针，测量误差较大。

 指南针被磁化也会导致测量误差，所以手表平时存放时必须远离任何磁源，尽量避免磁化。如发现指南针被磁化，请远离磁源，依照第8.1章节重新校准。

8.3.测量目标方位角

目标方位角指目标方向和北极方向间的夹角和方位。测量方法如下:

- 1)进入指南针模式；
- 2)在地图上找到当前位置和目标位置；
- 3)将手表放在地图上的当前位置，将地图的北向和手表指示北向一致摆放；
- 4)旋转手表让12时参考位对准目标位置，表盘所显示的测量值即为目标方位角。



9.计时功能

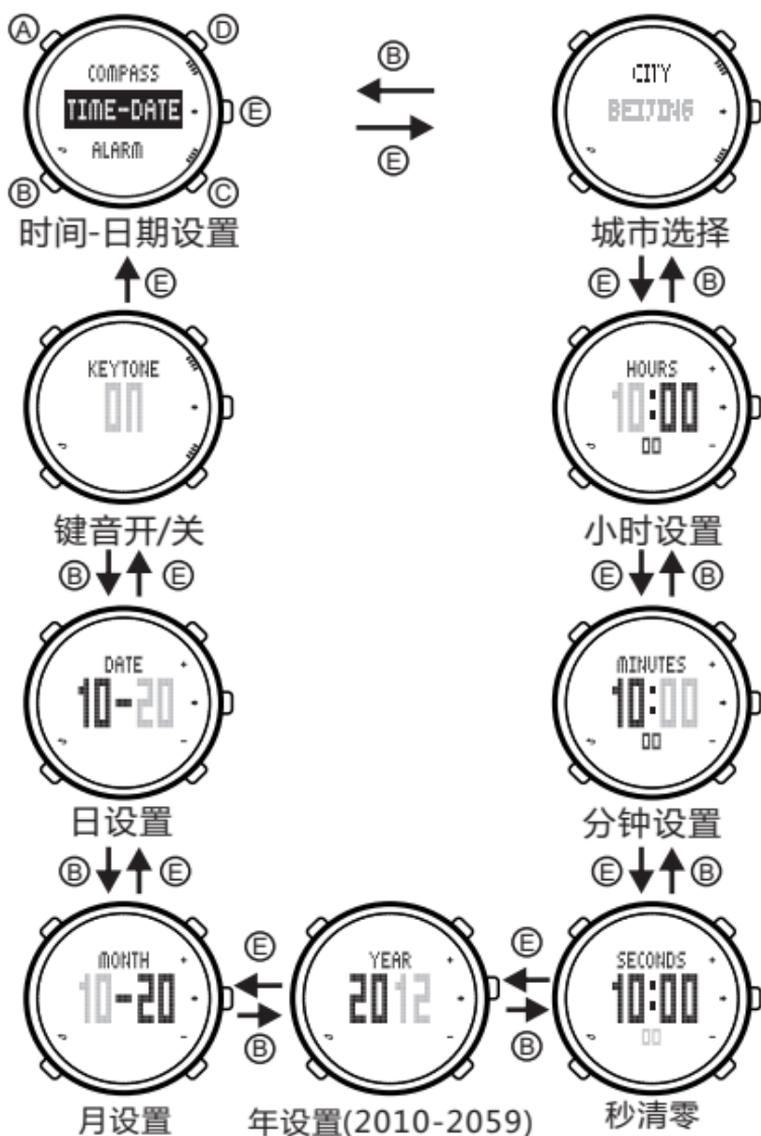
9.1.时间与日期设置

时间与日期的设置方法如下：

- 1)在时间模式按住[B]键进入模式菜单，按[C]键或[D]键选择"SETTING"(设置模式)，按[E]键确认选择并进入设置菜单；
- 2)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：城市选择、小时、分钟、秒、年、月、日、键音开/关；

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；

- 4)按[E]键确认并进入下一个设置选项，或按[B]键确认并返回上一个设置选项。

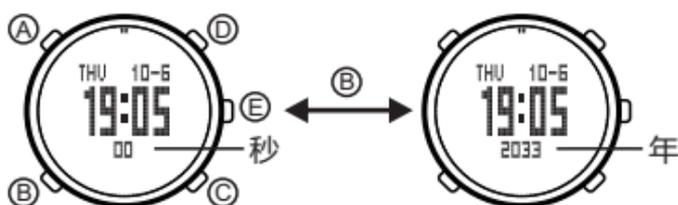


☑ 本表内含50年(2010-2059)全自动日历,年、月、日设置后,星期会自动校准。

☑ 关闭键音,则操作按键时无“嘀”声。

9.2.查看时间、日期、年份

本表在时间模式显示:时、分、秒、月、日、星期。按[B]键可切换显示年或秒。



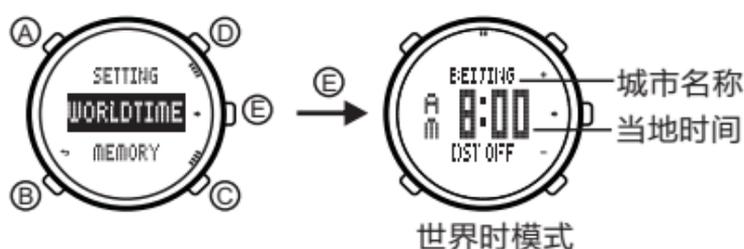
9.3.世界时

本表可查看分布在全球24个时区的48座城市的当地时间。

48座城市见下表:

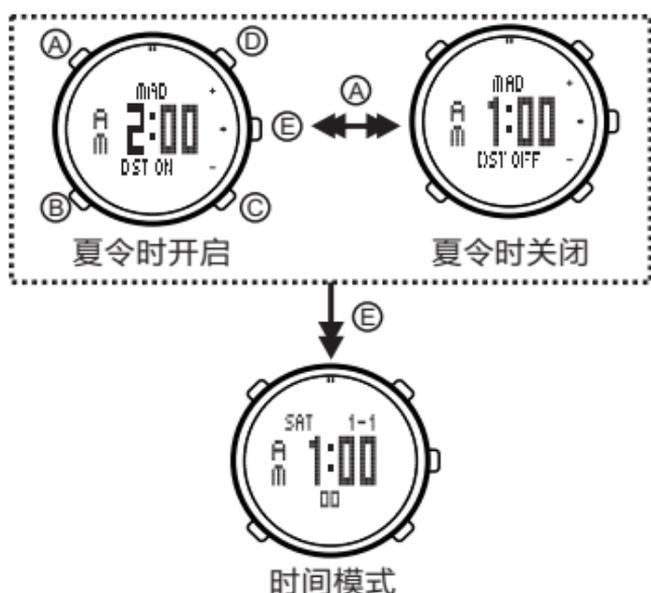
城市英文代码	城市中文名称	时区	城市英文代码	城市中文名称	时区
PPG	帕果帕果	-11	CAI	开罗	2
HNL	檀香山	-10	JRS	耶路撒冷	2
ANC	安克雷奇	-9	MOW	莫斯科	3
YVR	温哥华	-8	JED	吉达	3
LAX	洛杉矶	-8	THR	德黑兰	3.5
YEA	埃德蒙顿	-7	DXB	迪拜	4
DEN	丹佛	-7	KBL	喀布尔	4.5
MEX	墨西哥市	-6	KHI	卡拉奇	5
CHI	芝加哥	-6	DEL	德里	5.5
NYC	纽约	-5	KTM	加德满都	5.75
SCL	圣地亚哥	-4	DAC	达卡	6
YHZ	哈利法克斯	-4	RGN	仰光	6.5
YYT	圣约翰	-3.5	BKK	曼谷	7
RIO	里约热内卢	-3	SIN	新加坡	8
FEN	费尔南多迪诺罗尼亚	-2	HKG	香港	8
RAI	普拉亚	-1	BEIJING	北京	8
LON	伦敦	0	TPE	台北	8
LIS	里斯本	0	SEL	首尔	9
MAD	马德里	1	TYO	东京	9
PAR	巴黎	1	ADL	阿德莱德	9.5
ROM	罗马	1	GUM	关岛	10
BER	柏林	1	SYD	悉尼	10
STO	斯德哥尔摩	1	NOU	努美阿	11
ATH	雅典	2	WLG	惠灵顿	12

在时间模式按住[B]键进入模式菜单，按[C]键或[D]键选择"WORLDTIME"(世界时模式)，按[E]键确认；按[C]键或[D]键选择城市并查看该城市时间。



按住[A]键可以开启或关闭夏令时(该地区如果使用夏令时，要开启夏令时)。

按住[E]键可以将选择的城市时间设置为手表的当前时间，并返回时间模式。



10.设置闹铃和整点报时

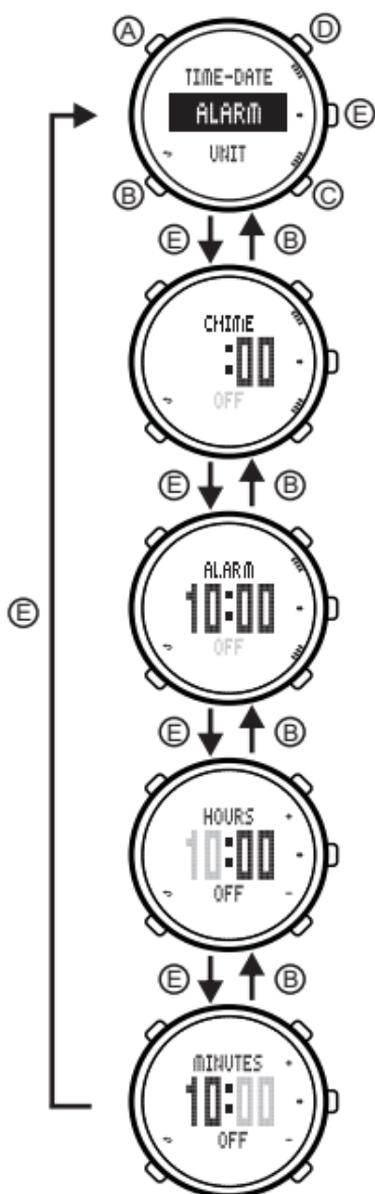
闹铃开启后，每天闹铃时间到达，手表会自动鸣响约20秒，鸣响过程中，按任意键终止鸣响。整点报时开启后，整点时手表会鸣响一声提示。

1)在时间模式按住[B]键进入模式菜单，按[C]键或[D]键选择"SETTING"(设置模式)，按[E]键确认并进入设置菜单；

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：整点报时开/关、闹铃开/关、闹铃小时、闹铃分钟；

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；
4)按[E]键确认并进入下一个设置选项，或按[B]键确认并返回上一个设置选项。



时间模式下，显示 📌，表示闹铃开启；若不显示 📌 表示闹铃关闭。

时间模式下，显示 📌，表示整点报时开启；若不显示 📌 表示整点报时关闭。

11.打开背景灯

按[A]键可打开背景光约3秒。

12. 休眠状态

如果长时间不用佩戴，建议将手表设为休眠状态。在休眠状态，手表会关闭传感器，整点报时，闹铃等功能，只保留时间功能但不显示以节省电源。

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，同时按住[A][B][C][D]四个按键回到时间模式并显示当前时间。

13. 按键锁

为了防止佩戴时不小心碰到按键造成误操作，可将按键锁定，方法如下：

在时间模式或高度模式按住[A]键直至  显示，表示按键已锁定。

在按键锁定状态时，按住[A]键直至  不显示，表示按键已解锁。

 按键锁定时，仍可按[A]键打开背光，也可进入或退出休眠状态。进行其他按键操作需先解锁按键。

14. 防水性

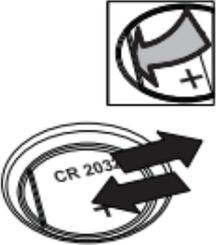
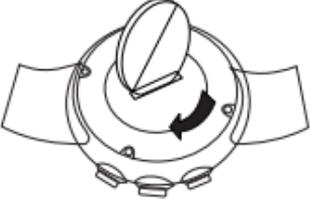
本表具有50米防水性，可佩戴洗手、凉水淋浴、游泳，但不可佩戴潜水和桑拿等。

为保持防水性：

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

15.更换电池

如果屏幕显示, 表明电池电量不足, 要更换电池。更换电池方法及步骤:

- 1) 
- 2) 
- 3) 
- 4) 
- 5) 
- 6) 
- 7) 
- 8) 

 必须使用合格电池, 如果用了不合格电池或者未依照程序更换电池可能导致产品失效。

警告 - 请勿挤压或刺穿废旧电池, 更不能将其投入火中或水中, 以免引起火灾。请正确回收或丢弃废旧电池。

16.注意事项

警告 - 本表内置的高度，气压，指南针，温度测量功能不能用于精度要求高的专业场合。

注意 - 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。

注意 - 本表由精密零件组装而成，请不要自行拆卸或粗暴使用。

注意 - 不要在严寒，酷热，温度骤变的环境中佩戴。

注意 - 不要在强磁，强电环境中佩戴。

注意 - 请确保传感器外表干净。

注意 - 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。

注意 - 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。

17.产品规格

手表走时精度： ± 1 秒/天 (± 30 秒/月)

高度计范围： -500m — 9000m

(-1650ft — 29500ft)

高度计分辨率： 1m (1ft)

气压计范围： 300hPa — 1100hPa

(8.86InHg — 32.48InHg)

气压计分辨率： 1hPa (0.01InHg)

温度计测量范围： -10°C — 60°C (14°F — 140°F)

温度计分辨率： 0.1°C (0.1°F)

指南针分辨率： 1°

电池型号： CR2032

防水等级： 50米 (普通游泳)