

COSMO 6

用户手册

特别声明

本中文使用手册版权属深圳市圆周率智能信息科技有限公司所有，任何人(及单位)未经其正式的书面授权,不得私自将本说明书全部或部分内容(包含文字与图片)进行转载、转印、复制、更改内容、扫描保存等行为供他人使用或销售。深圳市圆周率智能信息科技有限公司拥有更改或提升本产品功能的所有权利，产品所做的改变不会另做特别通知,若有任何功能上的问题,请关注深圳市圆周率智能信息科技有限公司的宣传信息或官方网站www.roo-zym.com，如骏®，ROOZYM®经商标注册登记,未经深圳市圆周率智能信息科技有限公司正式授权许可,任何人(及单位)均不得私自使用。

知识产权声明

本机功能及内容仅提供本产品购买人使用,不得私自转载、转印、复制、更改内容、扫描保存提供给他人,或用作其他用途。本机所标示的商品文字或图片仅为说明辅助的用途,并非作为商标使用,原商品商标的知识产权仍为原权利人所有

安全及产品信息须知

警告

若未注意下列潜在危险,可能导致死亡事故或严重伤害。

电池警告

此设备使用锂电池,若未遵照下列准则,则设备内的锂电池寿命可能会缩短或有设备被损坏、发生火灾、化学品灼伤、电解液泄漏或受伤的风险。

- 请勿将设备暴露在火焰、爆炸或其他危险中。
- 请勿拆解、改造、刺穿或破坏设备和电池。
- 若需长时间存放设备,请将其存放在0°C~25°C温度范围内。
- 请勿在-20°C~60°C以外温度下操作设备
- 请勿在0°C~45°C以外温度下充电设备。
- 处理您的设备/电池时请依照当地适用法规,咨询当地废弃物处理部门。

健康警告

- 在开始或改变运动计划前,请务必咨询您的医生。设备本体、配件、心率传感器和相关数据仅供休闲使用,不可用作医疗目的,不可用于诊断、监测、治疗或预防任何疾病或病症。
- 本产品活动追踪功能依赖于传感器来侦测您的位移和其他数据。活动追踪装置取得之数据为您活动(包含步数、睡眠、距离与卡路里等)的估计值,可能不完全精确,活动追踪装置为您提供尽可能精确的估算值,但并非完全精确。
- 本产品光学心率传感器通常提供使用者精确的心率估算,而该技术固有的局限性,可能会导致某些心率在某些情况下是不准确的,包括用户的身体是否吻合装置,和高强度活动时的影响。心率传感器测得心率数据仅供参考,本公司不对任何数据错误造成的后果负责。

目录

产品介绍	1
按键与外观	1
设备充电	1
佩戴设备	1
开机和关机	1
锁屏与解锁	2
屏幕图标介绍	2
连接到移动设备	2
软件更新	2
设备固件更新	2
ROOZYM APP更新	3
系统及其它基础设置	3
进入设置菜单	3
主题设置	3
时间设置	3
设置时间	3
设置时间制式	3
设置闹钟	3
自定义功能	4
自定义运动	4
配件连接	4
个人信息	4
关于手表	5
系统设置	5
设置蓝牙	5
基础心率	5
设置24小时心率监测	5
自动锁屏	5
语言设置	5
背光设置	5
声音	5
勿扰模式	5
抬手亮屏	5
久坐提醒	5
省电模式	6
定位模式	6
恢复出厂设置	6

监测功能	6
步数	6
今日步数	6
一周统计	6
步长校准	6
卡路里	6
心率	7
基础心率测量	7
基础心率测量提醒	7
24小时心率	7
运动记录	7
训练计划	7
消息通知	7
日历天气	8
常用工具	8
恢复时间	8
最大摄氧量	8
乳酸阈	8
倒计时	9
秒表	9
位置	9
卫星定位	9
经纬度格式显示设置	9
高斯坐标系	10
投影分带	10
图幅编码	10
定位数据	10
作战时间	10
指北针	10
电子罗盘	10
罗盘校准	10
环境监测	10
气压/高度/温度	10
高度校准	11
寻找手机	11
飞行	11
自由模式	11
导航模式	11
飞行记录	11

运动模式	12
各运动模式下的数据采集	12
徒步越野	12
越野跑	12
跑步	12
室内跑	12
马拉松	12
骑行	12
登山	12
健走	12
泳池游泳	12
铁人三项	12
运动设置	12
数据显示	12
运动监测功能设置	13
开始运动	13
运动前准备	13
运动状态监测	13
运动暂停与结束	14
运动数据同步与分享	14
AI训练	14
团体训练	14
云迹导航	15
设备信息	15
产品规格	15
设备保养	15
清洁设备	16
附录	16
疑难解答	16
产品中有害物质的名称及其含量	18
产品售后	18
售后政策	18
非保修条例	18
售后方式	18

产品介绍

按键与外观



① LIGHT 背光键

- 短按开启/关闭腕表背光
- 长按背光常亮

② UP 上键

- 待机界面短按进入【日常监测】
- 长按进入【菜单设置】
- 秒表功能下短按计次
- 其他界面为上翻键

③ DOWN 下键

- 待机界面短按进入【日常监测】
- 长按进入【常用工具】
- 秒表功能下短按计圈
- 其他界面为下翻键

④ OK 确认键

- 待机界面短按进入【运动功能】
- 其他界面短按为进入或确认

⑤ BACK 返回键

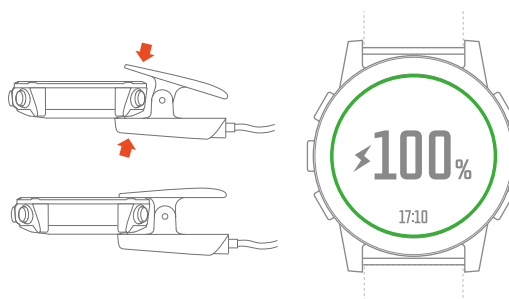
- 各功能界面短按返回/退出
- 长按3秒开/关机

③+④ DOWN+OK 同时按下锁屏/解锁

设备充电

首次使用前请先用附赠的充电线为设备充电，充电前请务必清洁并保持触点与周围区域干燥。

- 1 将充电线夹口端金属触点与手表背面的触点对齐，夹住手表；
- 2 将充电夹的USB端连接充电器或电脑USB端口；
- 3 手表屏幕显示闪电图标和充电百分比，表示正在充电中，约2小时可充满；
- 4 电量显示100%后打开充电夹取下手表。为说明辅助的用途,并非作为商标使用,原商品商标的知识产权仍为原权利人所有。

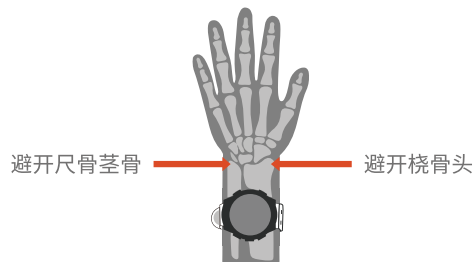


注意

请使用额定输出电压5V、额定输出电流不低500mA的充电器。

佩戴设备

打开带扣并将表带别到您的手腕上，再将插销插入调整孔，然后固定带扣扣紧，以适中的松紧度佩戴在腕骨上侧,以确保光学心率的准确。

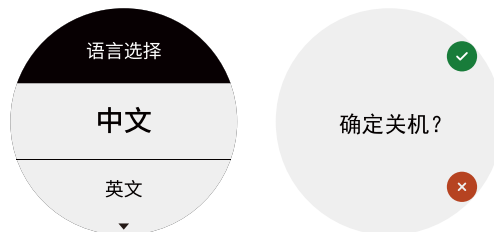


备注

跑步或运动时佩戴设备应为舒适贴合且不会滑动。

开机和关机

长按【BACK】键3秒左右即可开机，设备第一次开机需按屏幕提示设置语言、年龄、性别、每日运动目标等基本信息。基本信息可以在系统设置内修改。待机界面长按【BACK】键3秒左右弹出关机确认界面，按【OK】键确认关机。



锁屏与解锁

设备锁屏后不能对设备进行操作，需同时按下

【OK+DOWN】 键解锁可在设置菜单内开启或关闭自动锁屏功能，自动锁屏的情形如下：

- 1 待机界面停留一分钟后自动锁屏；
- 2 手动锁屏：屏幕未锁的情况下，在待机界面同时按**【OK+DOWN】** 键可以手动锁屏。



屏幕图标介绍



表盘		呈灰色，蓝牙未连接
表盘		呈蓝色，蓝牙已连接
定位/运动		呈红色，闪烁显示，卫星定位不成功
定位/运动		呈绿色，持续显示，卫星定位成功
表盘		未开启时无图标显示，开启后图标显示

连接到移动设备

要使用设备上的连接功能，必须先与 **如骏运动 APP**（或称**ROOZYM APP**）配对，而非通过与移动设备蓝牙直接连接，在配对前请先确认您的移动设备符合以下要求：

- Android 5.1以上
- IOS 9.0以上

- 1 使用移动设备扫描下方二维码，添加微信公众号“**ROOZYM如骏**”下载安装**ROOZYM APP**；



- 2 打开移动设备蓝牙和本产品蓝牙，并保持它们之间的距离在10米（33英尺）以内；
- 3 打开**ROOZYM APP**按提示完成注册和设置，进入“**首页**”界面，点击蓝牙连接 图标，进入搜索智能手表页面；
- 4 在搜索出来的列表中选择“**COSMO6_XX**”进行蓝牙配对，不同手表蓝牙MAC地址后两位字符“XX”不同；
- 5 配对完成后即可返回到“**首页**”同步或其他操作，点击右上角 同步图标可手动同步。



软件更新

因货物在渠道流通的原因，您购买到的设备可能会出现固件版本非最新版本的情况，建议在使用前将设备固件和**ROOZYM APP**升级到最新版本使用。

设备固件更新

本设备支持OTA方式升级。

- 1 将设备与**ROOZYM APP**连接；
- 2 打开**ROOZYM APP**，依次点击“**我的**”>“**腕表设置**”>“**固件更新**”按提示升级手表固件。



ROOZYM APP更新

打开ROOZYM APP，依次点击“我的”>“关于”>“版本更新”，按提示更新ROOZYM APP。

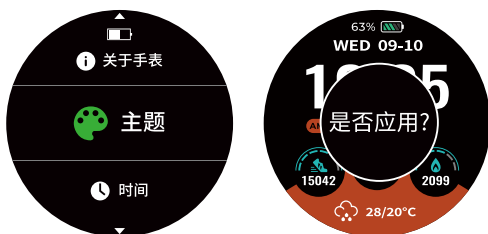
系统及其它基础设置

进入设置菜单

- 1 在待机界面长按【UP】键进入设置菜单页面；
- 2 按【UP】/【DOWN】键切换查看设置项；
- 3 按【OK】键确认选择。

主题设置

- 1 选择 设置菜单>主题，按【OK】键进入主题设置界面；
- 2 按【UP/DOWN】键切换；
- 3 按【OK】键选择一款主题进行预览，2秒钟后界面提示“是否应用？”，按【OK】键确认应用完成设置；
- 4 预览界面按【BACK】键可返回重新选择。



注意

带秒针显示的主题，秒针显示15秒后会自动隐藏，按键或抬手翻腕时自动唤出秒针显示。

时间设置

设置时间

自动授时状态下可通过连接ROOZYM APP同步或卫星授时的方式设置时间。连接时APP，根据不同国家时区自动调整当前时区（未连接ROOZYM APP状态时，设备将根据上一次保存当前时区调整时间）。手动设置状态下手表不会通过其他方式自动校准时间。

- **卫星授时：**卫星授时需要在室外开阔地进行，授时成功后设备自动返回待机界面。当卫星信号较差时可能会授时失败，请到户外开阔地重试。
选择 设置菜单>时间>设置时间>卫星授时，按【OK】键进入，等待大约15秒~60秒完成授时。



- **手动设置：**选择 设置菜单>时间>设置时间>手动设置，按【OK】键进入手动设置时间界面，按【UP/DOWN】键调整日期及时间数值，按【OK】键保存当前数值设定并移到下一数值，按【BACK】键可返回上一数值重设，所有数值设定完成后按【OK】键确认设置生效。



设置时间制式

- 1 选择 设置菜单>时间>时间制式，按【OK】键进入；
- 2 选择一种时间制式，按【OK】键确认。

设置闹钟

- 1 选择 设置菜单>时间>闹钟，按【OK】键进入；
- 2 按【UP/DOWN】键调整时间数值，

- 按【OK】键确认并移到光标到下一数值，按【BACK】键移光标到上一数值可重设。
- 3 所有数值设置完成后按【OK】键确认，闹钟时间设置生效；
 - 4 选择一种闹钟提醒方式：震动、声音或声音+震动。每次提醒时间为30秒，震动期间按【OK】键可取消震动，无操作时，3次提醒后自动退出，每次提醒间隔2分钟；
 - 5 选择一种闹钟重复模式：单次、每日、工作日、周末。



注意

最多可设置4组闹钟，如果第一个闹钟提醒过程中，第二个闹钟时间到了，则自动结束第一个闹钟，开始第二个闹钟；如果两个闹钟设置时间一样，则只有第一个闹钟会有提醒。

自定义功能

自定义功能中包含日常监测和常用工具界面中的所有功能；默认状态下，日常监测和常用工具中会展示所有功能，自定义功能界面中可通过勾选或取消勾选来添加或删除相对应功能，但应至少保留一项。

日常监测：步数/卡路里/心率/运动记录/消息通知/日历天气/训练计划

常用工具：位置/恢复时间/最大摄氧量/乳酸阈/倒计时/秒表/指北针/环境监测/作战时间/飞行/寻找手机/作战时间（战术版才有此功能）

- 1 选择 设置菜单>自定义功能，按【OK】键进入；
- 2 按【OK】键选择需要开启或关闭的功能。



自定义运动

自定义运动中包含运动界面将展示的所有运动模式，默认状态下，所有运动模式都会展示，可通过勾选或取消勾选来添加或删除运动模式，但至少保留一项。

运动类型：徒步越野/越野跑/跑步/室内跑/马拉松/骑行/登山/健走/泳池游泳/铁人三项/AI训练/团队训练

- 1 选择 设置菜单>自定义运动，按【OK】键进入；
- 2 按【OK】键选择需要开启或关闭的运动类型。



配件连接

本设备支持心率带、步频传感器和踏频传感器的蓝牙连接，首次连接成功后的配件可以自动连接。配件连接后手表和ROOZY APP的连接会自动断开，关闭配件连接后，可再次与ROOZY APP连接同步数据。

- 1 开启配件和手表蓝牙，并保持10米内的距离。
- 2 选择 设置菜单>配件连接，按【OK】键进入，将配件连接状态设为开启。
- 3 选择一种配件，设备会开始搜索相应的配件。
- 4 选择搜索到的配件进行配对连接。
- 5 连接成功后，可按【OK】键取消配对。



个人信息

选择 设置菜单>个人信息，可设置个人信息（出生年月、身高、体重、性别）及每天运动目标（步数、卡路里）。



关于手表

选择 **设置菜单>关于手表**，可显示设备型号、固件版本号、设备名称及蓝牙地址等信息，通过 ROOZY APP连接设备时，可在此查看并核对连接设备的名称。

型号: COSMO6
版本号: V1.0.0B103
设备名称: COSMO6_XX
蓝牙地址:
XX:XX:XX:XX:XX:XX
蓝牙版本: V1.1.9B1
硬件版本: V1.0.0B3

系统设置

设置蓝牙

选择 **设置菜单>系统>蓝牙**，按【OK】键开启/关闭手表蓝牙。



基础心率

- 1 选择 **设置菜单>系统>基础心率**；
- 2 按【UP/DOWN】键开启基础心率提醒；
- 3 按【OK】键进入心率监测提醒时间设置，按【UP/DOWN】键调整时间数值，按【OK】键保存当前数值设定并移到下一数值，按【BACK】键可返回上一数值重设；
- 4 所有数值设定完成后按【OK】键确认设置生效。



设置24小时心率监测

选择 **设置菜单>系统>24小时心率**，按【OK】键开启/关闭24小时心率监测。

自动锁屏

选择 **设置菜单>系统>自动锁屏**，按【OK】键开启/关闭自动锁屏功能。

语言设置

选择 **设置菜单>系统>语言**，【UP/DOWN】键上下切换，按【OK】键选择一种合适的语言。

背光设置

选择 **设置菜单>系统>背光**，【UP/DOWN】键上下切换，按【OK】键选择一种单次背光的持续时间，可选：7秒、15秒、30秒、常亮。

声音

选择 **设置菜单>系统>声音**，【UP/DOWN】键上下切换，按【OK】键选择一种手表提醒方式，可选：声音、震动、声音+震动三种模式。

勿扰模式

开启勿扰模式后不会由震动、声音提醒，但运动训练过程中的提醒除外。

- 1 选择 **设置菜单>系统>勿扰状态**；
- 2 按【OK】键将勿扰模式设置为开启；
- 3 设置勿扰模式开启的时间段。

抬手亮屏

- 1 选择 **设置菜单>系统>抬手亮屏**；
- 2 按【OK】键将抬手亮屏设置为开启；
- 3 设置抬手亮屏需开启的时间段。

久坐提醒

- 1 选择 **设置菜单>系统>久坐提醒**；
- 2 按【OK】键将久坐提醒设置为开启；
- 3 选择需提醒的时间：30分钟、45分钟、1小时。

省电模式

省电模式下设备1分钟无操作屏幕将自动熄灭，抬手或按键可唤醒屏幕。

选择 **设置菜单>系统>省电模式**，按【OK】键可开启/关闭省电模式。

定位模式

选择 **设置菜单>系统>定位模式**，【UP/DOWN】键上下切换，按【OK】键选择一种定位模式，可选择：GPS+BDS+QZSS、GPS+QZSS+GLONASS。

恢复出厂设置

选择 **设置菜单>系统>恢复出厂设置**，按【OK】键可手动恢复出厂设置。

监测功能

待机界面短按【UP/DOWN】键均可进入监测工具页面，每次进入时会停留在您上一次使用的功能上。按【UP/DOWN】键可循环切换各项监测功能，按【OK】键可选择进入相应的功能。

监测功能：步数/卡路里/心率/运动记录/训练计划/消息通知/日历天气

步数

今日步数

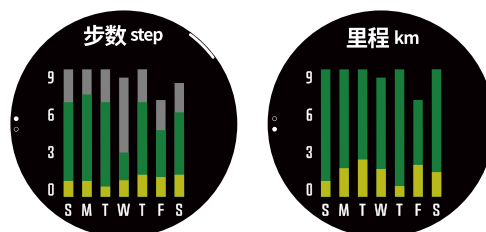
展示当日累计的步数、距离及当日的目标步数完成情况。



一周统计

在今日步数界面按【OK】键可进入到一周步数统计，再按【DOWN】键可切换至一周运动里程统计。

一周：最近7天，含当天。



步长校准

在一周统计界面按【UP】键即可进入到步长校准功能。

步长校准需在户外开阔地进行，进入步长校准页面后，需等待卫星定位成功（图标为📍）后再按屏幕指示，在平直道路上行走200米以上，校准行走时请保持正常行走时的摆手和跨步动作。行走结束后按【OK】键停止，手表将自动计算当前的步长数据，请根据实际情况选择保存或重新校准。



注意

为保证校准的准确性，请选择天气晴朗、卫星信号较好的时段进行，可在校准前通过位置功能提前定位并查看当前的卫星信号。

卡路里

实时显示当日累计能耗数据和目标数据，能耗数据包含人体自身消耗的卡路里和运动中消耗的卡路里（以手表记录数据为依据）。

在能耗界面按【OK】键可进入查看最近一周的卡路里统计。

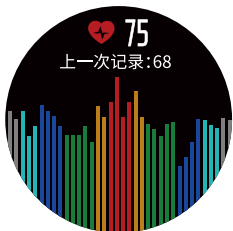


心率

此界面默认显示为最近一周保存的基础心率数据，按【OK】键可进入实时心率测量，如无数据，将直接进入实时心率测量界面。

基础心率测量

进入实时心率测量界面，设备自动开始测量您当前每分钟心率值（bpm），测量结果将实时显示。基础心率是在安静状态时的心跳的频率，每天5:00-12:00且测量前无运动记录的监测数据将被提示是否作为基础心率值保存，按【OK】键保存，按【BACK】键取消。其他时段显示实时测量值，不提示保存。

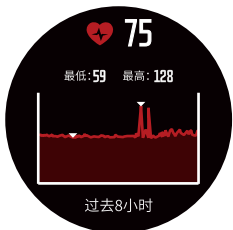


基础心率测量提醒

本设备具有每日基础心率测量提醒功能，可在系统设置菜单中设置每日基础心率测量时间。

24小时心率

在开启24小时心率后，可实时持续监测用户心率，并显示过去8小时实时心率曲线、过去7天平均RHR（平均静息心率）和过去7天基础心率记录。



运动记录

可查看或删除最近7天运动记录，超过7天的记录则循环替换。

主界面显示运动记录列表，按【UP/DOWN】键切换列表，按【OK】键可查看详细运动数据及轨迹，在详细数据页按【OK】键可选择是否删除该记录。



训练计划

需结合ROOZYM APP使用，在ROOZYM APP>“运动”版块中打开训练计划功能，选择相应训练计划，设置好开始日期、提醒时间等，将训练计划下载到设备，设备会根据设置的时间提醒是否开始训练，可在提醒页面按【OK】键直接进入运动模式开始或按【BACK】键忽略提醒。



消息通知

需连接 ROOZYM APP 使用，支持短信、电话、微信、QQ消息通知，可查看最近50条消息通知。主界面显示消息列表，按【OK】键查看消息详情，按【DOWN】键查看下一条消息。设备收到消息通知时会实时弹出简要消息内容，5秒内无操作将自动返回界面。



日历天气

可以查看日历及天气状况，按【OK】键进入子界面查看当天天气详情，按【UP】/【DOWN】键可切换查看最近7天内的天气情况。天气需连接ROOZY APP才能使用。



常用工具

在待机界面长按【DOWN】键进入常用工具页面，按【UP/DOWN】键滚动查看，按【OK】键选择使用相应工具，进入时光标默认停留在上一次使用的工具上。

常用工具：恢复时间/最大摄氧量/乳酸阈/倒计时/秒表/位置/指南针/环境监测/飞行/寻找手机/作战时间（战术版才此功能）



恢复时间

在待机界面长按【DOWN】键进入工具主界面，按【UP/DOWN】键选择恢复时间，按【OK】键进入。

根据您的运动强度综合计算您运动后身体所需的恢复时间，建议按恢复时间指导控制运动强度。有些运动模式不支持计算恢复时间。



注意

可计算恢复时间的运动模式：跑步、马拉松、越野跑、徒步越野、室内跑、健走。

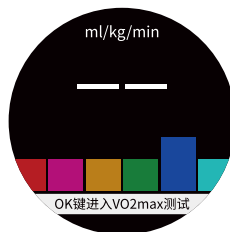
不支持计算恢复时间的运动模式：泳池游泳、骑行、铁人三项、登山。

最大摄氧量

在待机界面长按【DOWN】键进入工具主界面，按【UP/DOWN】键选择最大摄氧量，按【OK】键进入。

请到户外开阔地按照界面提示使用此工具，进入测试界面后，设备将进行卫星定位，此时可以进行适合热身，等待定位成功之后（震动提示），开始3秒倒计时后将进入12分钟测试倒计时，请全力运动12分钟，直至设备提示完成测试。

如果有未完成的运动需要先结束其它运动才能开始测试，不同运动状态的测量值有所差异，建议测量跑步状态，提前结束测试或未严格按照要求测试，可能影响测试结果。



首次使用无数据展示

最大摄氧量 (VO2max)是指在人体在进行大强度、长时间的激烈运动中，心肺功能和肌肉利用氧的能力达到本人的极限水平时，单位时间所摄取的氧气的量，是反映人体有氧运动能力的重要指标，最大摄氧量是高水平有氧运动能力的基础。

乳酸阈

在待机界面长按【DOWN】键进入工具主界面，按【UP/DOWN】键选择乳酸阈，按【OK】键进入。

请到户外开阔地按照界面提示使用此工具，进入测试界面后，设备将进行卫星定位，此时可以进行适合热身，等待定位成功之后（震动提示），开始3秒倒计时后将进入30分钟测试倒计时，请全力跑步30分钟，直至设备提示完成测试。

如果有未完成的运动需要先结束其它运动才能开始测试，不同运动状态的测量值有所差异，建议测量跑步状态，提前结束测试或未严格按要求测试，可能影响测试结果。



乳酸阈是指运动时人体的供能方式由有氧供能为主而转入由无氧为主供能的转折点，以乳酸阈速度或者心率进行运动可以有效提高人体的有氧工作能力，本设备通过监测显示乳酸阈时的配速和心率，为科学训练提供参考依据。

倒计时

在待机界面长按【DOWN】键进入工具主界面，按【UP/DOWN】键选择倒计时，按【OK】键进入。

进入后默认为上一次设置的时长，选择时间数值按【OK】键进入设置时长，按【UP/DOWN】键调整时长，最大支持99小时59分59秒倒计时。调整好后选择开始，设备将保持在倒计时界面。倒计时结束时设备将震动提醒，倒计时结束前按【OK】键可进入手动退出界面。



秒表

在待机界面长按【DOWN】键进入工具主界面，按【UP/DOWN】键选择秒表，按【OK】键进入。

秒表工具支持计次和计圈，最小计时单位为毫秒。进入秒表工具后，按【OK】键开始计时，按【UP】键为计次，按【DOWN】键为计圈，计次与计圈最大次数分别为8次，按【OK】键可暂停计时，暂停后可选择继续 / 完成 / 查看 / 重置。




位置

在待机界面长按【DOWN】键进入工具主界面，按【UP/DOWN】键选择此工具，按【OK】键进入。可实时显示当前位置经纬度、高斯坐标、图幅编码，可查看保存的位置数据。

卫星定位

显示当前位置的经纬度和高斯平面坐标及坐标系格式，其中E为经度坐标，N为纬度坐标，X/Y为高斯平面坐标。定位成功后按【OK】键可保存或放弃当前定位数据。



定位界面  图标闪烁代表正在搜索卫星，定位成功后显示坐标数据，搜星过程中会实时显示搜星的卫星信号状况，卫星信号详情定义如下：

卫星信号定义	
1格	大于等于1颗星
2格	大于等于3颗星
3格	大于等于6颗星
4格	大于等于9颗星
5格	大于等于12颗星

经纬度格式显示设置

在位置界面按【OK】键进入二级菜单，选择经纬度格式。可按【UP/DOWN】键选择“度、度-分、度-分-秒”三种经纬度显示格式。

高斯坐标系

位置界面按【OK】键进入二级菜单，选择高斯坐标系设置。可按【UP/DOWN】键选择“CGCS2000、北京54、西安80”三种坐标系。

投影分带

在位置界面按【OK】键进入二级菜单，选择投影分带功能，可按【UP/DOWN】键选择三分带或六分带。

图幅编码

在位置界面按【OK】键进入二级菜单，选择图幅编码功能。可根据经纬度查看各比例下图幅编码。

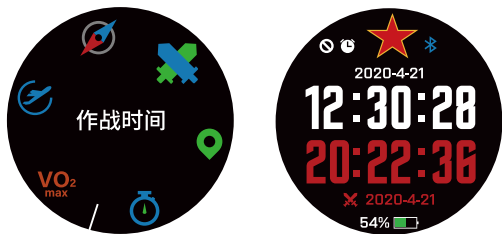
定位数据

在位置界面按【OK】键进入二级菜单，选择定位数据，查看保存的定位数据，按【UP/DOWN】键上下翻页，设备最多可保存99条定位数据。

作战时间

在待机界面长按【DOWN】键进入工具主界面，按【UP/DOWN】键选择此工具，按【OK】键开启或关闭作战时间功能。

开启作战时间可继续设置作战虚拟时间、作战启用时间、作战时间步长（作战时间与实际时间走时比），设置完成后设备主界面会同时显示当前时间和作战虚拟时间，关闭作战时间功能后主界面显示设置前的表盘主题。



注意

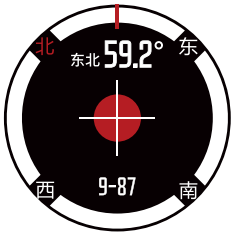
此功能只有战术版才有，运动版无作战时间。

指北针

在待机界面长按【DOWN】键进入工具主界面，按【UP】/【DOWN】键选择指北针，按【OK】键进入。

电子罗盘

查看当前方向及密位，为保证准确性，请在每次使用前进行校准。



注意

密位 (Mil) 是测量角度的单位，本设备采用6000密位制，即 $360^\circ=6000\text{Mil}$ 。密位写法方向（即NE、SE、NW、SW）和密位角度（千位/百位—十位/个位）。

罗盘校准

在电子罗盘界面按【OK】键进入校准，按界面提示进行手动校准。

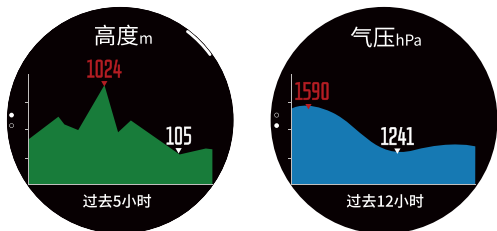


环境监测

在待机界面长按【DOWN】键进入工具主界面，按【UP/DOWN】键选择环境监测，按【OK】键进入。

气压/高度/温度

显示当前位置的气压（单位：hPa）、气压高度（单位：M）、环境温度（单位：℃）。



注意

温度测量值是佩戴腕部周围的温度，受到人体温度的影响测量值有一定差异，如需要测量环境温度，需将腕表取下置于测量环境中20分钟后再测量。

在环境监测界面按【OK】键进入气压高度子界面，按【UP/DOWN】可以切换选择气压 / 高度，进入可查看过去12小时的气压变化值和过去5小时的气压高度变化值。

高度校准

在【高度】子界面按【OK】键，进入高度手动校准界面，按【OK】键顺移光标，按【BACK】键回退光标，【UP/DOWN】增减数值。

倒计时结束时设备将震动提醒，倒计时结束前按【OK】键可进入手动退出界面。



寻找手机

在待机界面长按【DOWN】键进入工具主界面，按【UP/DOWN】键选择寻找手机，按【OK】键进入，当设备与手机蓝牙保持有效连接时，手机会发出提醒；若2分钟未寻找到手机，会自动停止并返回工具界面；当设备未与手机蓝牙连接时，手表会提示“未连接手机蓝牙”。



飞行

在待机界面长按【DOWN】键进入工具主界面，按【UP】 / 【DOWN】键选择飞行，按【OK】键进入。

自由模式

选择自由模式按【OK】键进入数据显示界面，实时显示当前航向、高度、速度（水平速度）、垂直速度、定位状态（绿色为成功定位、红色为定位失败）；按【UP/DOWN】键进行移动距离查看；按【BACK】键进入暂停/结束页面，可选择结束保存数据、结束不保存数据返回待机页面，也可选择**返航**菜单进行循迹返航切换。完成本次航行后，在返回界面中，选择设为常用航线将本次记录设置为常用航线。



导航模式

选择导航模式，按【OK】键进入导航页面：

- 1 选择附近机场，可查看附近机场，显示机场代码和离当前位置的距离和方向；
- 2 选择新建航线，手动添加起点位置和目的地位置，起点位置默认为我的当前位置，可手动输入机场代码、经纬度进行设置；手动添加目的地位置时和起点位置操作一样；
- 3 选择常用航线，进入航线列表页面，显示已经保存的常用航线，按【OK】键选择一个常用航线，页面显示起始点和目的地的机场代码和经纬度信息，可进行航线返航、删除航线操作。



飞行记录

选择飞行记录，按【OK】键进入记录查看页面，按

时间排序显示最近的飞行记录，按【OK】键选择一条记录可查看详细信息（起点、终点、航程、时长信息、平均航速、最大航速、最大垂直速度、最大高度），按【OK】键可将其设为常用航线，选择删除本次记录。



运动模式

本设备可监测您的各项运动状态及生理指标，并结合APP运动分析提供相关的运动参考建议。

在待机界面按【OK】键进入运动主界面，按【UP/【DOWN】键循环选择相应运动模式，按【OK】键进入。

运动模式：徒步越野/越野跑/跑步/室内跑/马拉松/骑行/登山/健走/泳池游泳/铁人三项/AI训练/团体训练



各运动模式下的数据采集

徒步越野

里程、轨迹、时长、热量、步频、配速、步数、高度、心率等。

越野跑

里程、轨迹、时长、热量、步频、配速、步数、高度、心率等。

跑步

里程、轨迹、时长、热量、步频、配速、圈数、步数、心率等。

室内跑

里程、时长、步频、热量、配速、步数、心率等。

马拉松

里程、轨迹、时长、步频、配速、圈数、步数、心率等。

骑行

里程、轨迹、热量、时长、速度、踏频(需第三方配件支持)、高度、心率等。

登山

里程、时长、轨迹、热量、垂直速度、实时海拔、爬升高度、心率等。

健走

里程、时长、轨迹、热量、配速、步数、心率等。

泳池游泳

里程、时长、热量、趟数、划数、上一趟SWOLF、配速、心率（需第三方配件支持）。

铁人三项

分别按铁人三项规则记录游泳、骑行和跑步状态下各项数据。

运动设置

可设置运动过程中监测功能项的开启/关闭、监测数值调整，以及运动监测中的数据显示。

数据显示

自定义运动监测界面数据项显示，共计四栏，可选择每一栏想要显示的数据。

设置方法：选择需要设置的运动模式后，按【OK】键进入运动开始前的界面，【UP/DOWN】键选择数据显示栏目，按【OK】键进入，再次按【OK】键

进行数据布局，然后开始每一栏的数据项目选择，按【OK】键保存，按【BACK】键放弃设置，设置完成后按【BACK】键返回运动开始界面。

设置方法：选择需要设置的运动模式后，按【OK】键进入运动开始前的界面，【UP/DOWN】键选择数据显示栏目，按【OK】键进入，再次按【OK】键进行数据布局，然后开始每一栏的数据项目选择，按【OK】键保存，按【BACK】键放弃设置，设置完成后按【BACK】键返回运动开始界面。



运动监测功能设置

自定义设置各运动模式下相应监测功能的开启/关闭及调整数据值。

监测功能	设置描述
心率告警	功能开启/关闭，最大心率告警值
心率恢复率	功能开启/关闭
距离提醒	功能开启/关闭，距离目标提醒值
配速提醒	功能开启/关闭，配速目标提醒值
时间提醒	功能开启/关闭，运动时间提醒值
自动计圈	功能开启/关闭，自动计圈距离

设置方法

选择需要设置的运动模式后，按【OK】键进入运动开始前的界面，【UP/DOWN】键选择运动设置栏目，按【OK】键进入，【UP/DOWN】键选择相应数据【OK】键进入，按【UP/DOWN】键调整数据值，按【OK】移动光标位置或保存，按【BACK】键放弃设置，设置完成后按【BACK】键返回运动开始界面。



开始运动

运动前准备

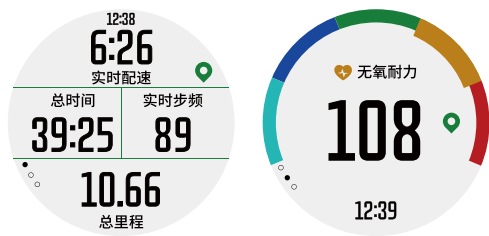
选择所需的运动模式（此处以跑步模式为例），按【OK】键进入运动开始前的界面，此时定位图标📍闪烁状态，设备开始卫星搜索，此时您可以在原地进行热身，设备定位成功后将震动提醒，此刻按【OK】键开始运动。

运动中请注意戴好并系紧手表，如忽略卫星定位即开始运动的，设备在获得卫星定位前无轨迹数据，其他数据将采用设备传感器计算（如距离）。



运动状态监测

运动过程中有综合数据、心率、轨迹（如有）监测界面，按【UP/DOWN】键可在循环切换不同数据界面查看。



注意

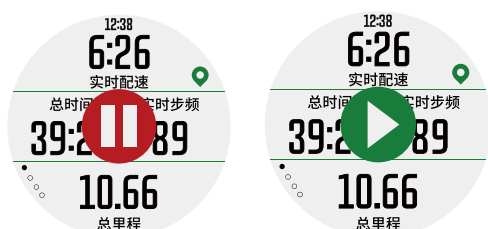
因水会影响光电心率的检测，在使用 **泳池游泳** 模式时，心率监测需外接心率带配件的支持，如未连接心率带，将不提供心率监测数据。



运动暂停与结束

运动过程中按【OK】键可暂停当前运动，设备将长震动+提示，2秒后开始暂停计时，此时按

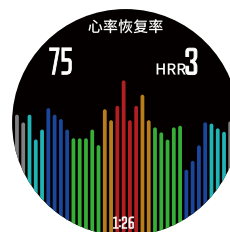
【UP/DOWN】键可选择继续、结束运动、循迹返航或放弃，按【OK】键确定操作，按【BACK】键可返回查看运动数据；如一直暂停状态下，设备将间隔五分钟长震动（连续震动3次）提醒您进行下一步操作。



- **继续**：继续当前运动。暂停状态下“心率”、“卫星定位”将持续工作，其他功能暂停，此时继续运动时不需要等待卫星定位。
- **结束运动**：结束当前运动。设备将提示您选择本次运动的身体状态，选择状态后设备自动开始运动后的心率恢复率监测计算（如关闭此功能则直接跳过）此过程持续1-2分钟左右，此时您可以进行缓慢行走或进行舒缓的拉伸动作。
- **循迹返航**：设备将提取暂停前的运动轨迹指引您按原轨迹返回继续运动。
- **放弃**：放弃当前运动，设备将询问您是否放弃。



心率恢复率监测计算完成后，设备将继续显示当前心率状态，可随时按【BACK】键跳过心率恢复率计算返回保存数据。



运动数据同步与分享

设备保存数据周期为最近7天，请及时将数据同步到 **ROOZYM APP**，同步的运动数据可与其他用户或在社交软件分享，请参照相关APP的分享方法。

AI训练

需配合APP使用，请先确保设备与APP已连接。

- 1 待机界面按【OK】键进入运动模式，按【UP / DOWN】切换到AI训练；
- 2 按【OK】键进入，在开始运动之前可以进行运动时间及其它设定；
- 3 在开始等待界面完成定位后选择“开始”进行运动。AI训练模式下，会综合分析您的运动情况，在设备端实时进行运动建议并发出提醒。



团体训练

需配合APP使用，请先确保设备与APP已连接。

- 1 待机界面按【OK】键进入运动模式，按【UP / DOWN】切换到团队训练。
- 2 按【OK】键进入，在开始运动之前可以进行运动

- 时间及其它设定。
- 3 完成设定后，设备停在开始界面会自动定位并等待 ROOZYM APP发出开始指令，收到开始指令后设备进入运动状态。也可在设备端按【OK】键主动开始运动。



云迹导航

设备提供云迹导航功能,需配合ROOZYM APP使用。

1 轨迹下载

- ① 进入ROOZYM APP，选择 **运动>轨迹管理** 界面。
- ② 点击左上角 轨迹规划图标，进行 **自动 / 手动** 路线规划。
- ③ 规划好路线之后点击下载按钮，同步到腕表。

2 导航

云迹导航中的轨迹为APP端下载至腕表的轨迹。

- ① 待机界面按【OK】键进入运动模式，按【UP / DOWN】切换到云迹导航；
- ② 按【OK】键进入轨迹图，【UP / DOWN】切换选择轨迹路线，【OK】键选择轨迹路线；
- ③ 代表您所在的位置，界面会提示您的位置距离轨迹多少公里，是否在轨迹上，距离终点的剩余距离等数据；
- ④ 当导航至目的地时，选择结束导航并保存。



注意

导航相关功能持续优化更新升级，新版本详阅升级说明。

设备信息

产品规格

基本规格	
尺寸	47X47X14mm
重量	战术版<80g、运动版<85g
显示屏	1.2寸全反射屏，240*240分辨率
镜面	蓝宝石
按键	5个按键
电池续航	90天（手表模式+日常计步）
操作系统	ROOZYM OS
网络支持	蓝牙BLE 4.2
定位	北斗/GPS/QZSS/GLONASS
马达	支持
蜂鸣器	支持
传感器	
气压	支持
加速度	支持
地磁	支持
陀螺仪	支持
心率	支持
环境指标	
工作温度	-20°C~+60°C
存储温度	-40°C~+75°C
防水等级	100米（10ATM）

设备保养

- 避免使用尖锐的物品清洁设备。
- 避免使用有机溶剂、化学清洁用品或驱虫剂，这可能会破坏设备的塑料零件。
- 在接触过氯、盐水、防晒油、化妆品、酒精、海水或其它化学用品后，请使用大量清水彻底清洁，因为长时间接触这些物质有造成设备损坏的可能。

- 避免水下操作按键。
- 避免激烈的撞击或粗暴的使用方式，这样有可能减少产品的使用寿命。
- 设备请避免长时间暴露在过冷或过热的极端温度，这可能造成永久性的损坏。
- 避免设备暴露在热水里。

清洁设备

注意

设备充电时，即使少量的汗液或湿气都可能导致充电端子的腐蚀，腐蚀对充电会有影响，建议每次运动后清洁腕表。

- 1 使用线布沾中性温和清洁剂轻轻擦拭。
- 2 清洁后，请等待设备完全风干。

清洁皮表带

- 1 使用干布擦拭皮表带。
- 2 使用皮革护理剂清洗皮带。

附录

疑难解答

获取卫星信号

设备需在开放的户外空间以收取卫星信号，时间与日期可依据您所在的位置自动设定。

- 1 到户外开放空间，将设备正面朝上对准天空；
- 2 等待设备收取卫星信号，可能需要30~60秒的搜星时间。

改善搜星效果

搜星受环境影响，周围有高楼或者云层厚都会影响搜星速度。

- 1 将您的设备与手机蓝牙连接，在APP上点击同步，卫星星历信息会自动下载到您的设备，您可更快速地收取卫星信号；
- 2 将您的设备带到大片空旷开放区域远离大楼或是树木。保持原地不要移动几分钟。

重新启动

如果设备长时间没有相应，您可以尝试重新启动，这个动作不会删除任何数据或设定。

按压【BACK】键12秒，设备强制关闭并重新启动。

恢复出厂设置

您可以清除储存在设备内的用户数据回到出厂设定。

- 1 长按【UP】键进入设置菜单；
- 2 选择 **系统>恢复出厂设置**；
- 3 按【OK】键可手动恢复到出厂设置。

注意

此动作会删除所有用户输入的信息与历史记录。

查看设备信息

您可以查看设备型号/名称、蓝牙版本与软件版本等信息。

- 1 长按【UP】键进入设置菜单；
- 2 选择 **系统>关于手表**。

延长电池使用时间

您可尝试以下设置延长设备续航时间。

- 1 缩短背光开启时间(背光设定)；
- 2 进入省电模式；
- 3 关闭蓝牙功能；
- 4 关闭24小时心率；
- 5 关闭消息通知功能。

备注

电池属于消耗品，随着时间的推移，实际可用的充电电量将会变短。

心率数据不稳定

如果心率数据不稳定或者没有显示，您可以尝试以下动作。

- 1 配戴设备之前，请先清洁和擦干手腕；

- 2 将腕表配戴在手腕骨上方，距离尺骨茎突(即手腕上凸起的骨头)大约一根手指宽度的位置。佩戴松紧应适度，太松或太紧都会影响心率测量。松紧度以摆臂时，手表不会在皮肤上滑动为准。

备注

您在开始活动之前，可以先热身5到10分钟以读取心率。

移动设备无法连接到设备

- 1 在移动设备上启用无线蓝牙；
- 2 确保移动设备与本设备保持在10米(33英尺)以内的距离。设备之间没有障碍物，例如墙壁或其它由干扰的电子设备；
- 3 在移动设备上打开ROOZYM APP，选择“首页”，点击蓝牙连接图标，进入搜索页面，然后再选择ROOZYM设备进入配对模式。

温度数值不准确

您的体温会影响内置温度传感器的数值，若想取得准确的温度读数，请尝试将设备从手腕取下，并等待20到30分钟再测量。

步数值似乎不准确

如果您的步数显示不准确，您可以尝试以下方法：

- 将设备穿戴在非惯用手腕上。
- 推婴儿车或其它物品时，请将设备放在口袋中。
- 只使用手或手臂的活动时将设备放在口袋中。

备注

设备可能会误判部分重复的动作为步数，例如洗碗、折衣服或拍手。

设备上的步数和我的ROOZYM APP不同步

请在ROOZYM APP首页上手动点击同步更新设备数据到您的ROOZYM账号，同步可能需要几分钟的时间。

高度计的数据不太准确

设备使用内置高度计来测量高度变化，校准后的高度计在使用一段时间后，高度计的数值将变得不准确，请经常校准高度计的数值。如果水(淋浴和水上活动)或异物进入气压传感器，测量的海拔高度也可能不准确。如果设备上有任何清洁剂、汗水和雨水，使用之前请使用清水洗净并彻底擦干气压传感器。

设备无法开启

电池完全放电时，设备将无法打开。打开设备前，请先为电池充电。

手表里收不到任何消息通知

- 1 先确认手机通知栏里可以看到微信、QQ消息等，如果看不到，请在系统设置里打开微信、QQ等消息通知，电脑端如果同时登录手表也会收不到信息；
- 2 确认ROOZYM APP里消息通知开关已打开；
- 3 安卓系统需要允许ROOZYM APP读取系统通知权限。IOS系统需要允许蓝牙配对请求。

产品中有害物质的名称及其含量

部件名称 (Parts)	有害物质					
	铅 (Pb)	汞 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr6+)	多溴联苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
印刷电路板组件	×	○	○	○	○	○
塑料	○	○	○	○	○	○
电池	×	○	○	○	○	○
金属	×	○	○	○	○	○
附件	×	○	○	○	○	○
<p>本表格依据SJ/T 11364-2014的规定编制</p> <p>○:表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在GB/T 26572规定的限量要求以下。</p> <p>×:表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出GB/T 26572规定的限量要求。</p> <p>“×”的部件表明,由于目前全球的技术和工艺水平限制而无法实现非环保类物质或元素的完全替代,后续随着技术上的改进将逐步改进。</p> <p>本产品的“环保使用期限”为10年,其标识如右图所示,某些可更换的零部件会有一个不同的环保使用期贴在其上,只有在本说明手册所述的正常情况下使用本产品时,“环保使用期限”才有效。</p>						



产品售后

售后政策

本产品严格依据《中华人民共和国消费者权益保护法》、《中华人民共和国产品质量法》实行售后三包服务,服务内容如下:

在三包有效期内,您可依据本规定享受维修、更换、退货的权力,相应三包服务应当凭发票或者相关购买订单凭证办理,购机日期以发票的开具日期为准。

- 1 自购机之日起7日内(包含7日),若产品的主机出现非人为损坏的性能故障,可以选择按发票价格一次退清货款或更换同型号同规格的产品,或者选择免费修理。
- 2 自购机之日起第8日至15日(包含15日)内,若产品的主机出现非人为损坏的性能故障,可以选择更换同型号同规格的产品,或者选择免费修理。
- 3 主机质保期为1年,配件(包括但不限于:表带,充电器,充电线,充电托盘等等)保修三个月,在保修范围内因产品质量原因产生的故障,我司将提供免费的产品维修或包换服务。

非保修条例

产品保修服务只限正常使用下有效,人为原因损坏及下列条款均不在免费保修范围:

- 1 主机和发票或保修凭证上的内容与商品实物不符或被涂改。
- 2 产品主机和配件曾受到非正常或错误使用,非正常条件、不当的存储,未经授权的拆卸或改动,不恰当的安装等非产品本身原因造成的损坏。
- 3 由用户使用不当造成的损坏,如液体注入,表盘磨损,表壳变形和破裂等。
- 4 未按产品使用说明书的要求进行使用,维护保养或运输造成的损坏。
- 5 因不可抗力如地震、水灾战争等原因造成的损坏。
- 6 不符合保修相关规定及国家相关法律法规规定的情况。

售后方式

您可关注“ROOZYM如骏”微信公众号或者访问网站 www.roozym.com 了解更多详情,我们竭诚为您服务!

如需售后请在公众号“服务支持-售后服务”进行售后申请,如果有疑问,请致电0755-86967717咨询。



深圳市圆周率智能信息科技有限公司

深圳市南山区金骐智谷大厦10楼1011

www.roozym.com

TEL:0755-86967717