

# Zepp Z 使用說明

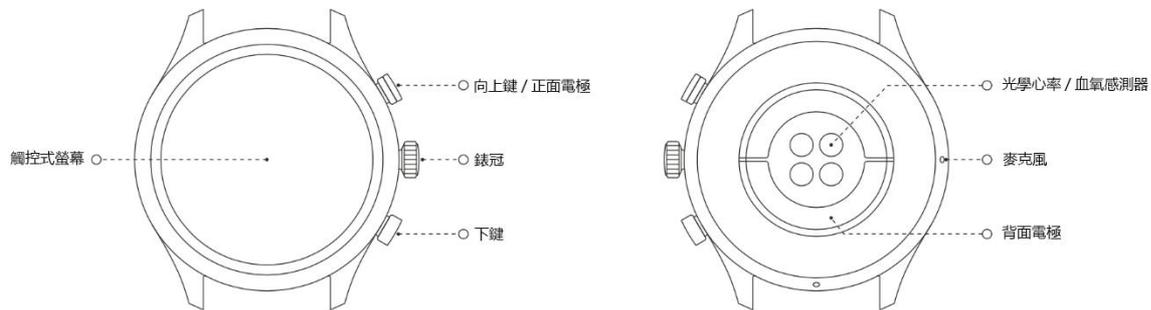
## 目錄

Zepp Z 使用說明.....	1
<b>開始使用.....</b>	<b>3</b>
外觀.....	3
開機與關機.....	3
充電.....	3
佩戴和更換錶帶.....	3
連接與配對.....	4
手錶系統更新.....	5
控制中心.....	5
時間制式.....	5
單位切換.....	5
常用操作.....	6
<b>手機連接時的可用功能.....</b>	<b>7</b>
手機通知提醒.....	7
尋找手機.....	8
尋找手錶.....	8
<b>錶盤.....</b>	<b>9</b>
錶盤元件.....	9
持續在螢幕上顯示.....	9
新增錶盤.....	9
切換錶盤.....	10
刪除錶盤.....	10
<b>手錶功能使用的捷徑.....</b>	<b>11</b>
智慧助理.....	11
子畫面應用程式.....	11
點按下鍵.....	11
<b>運動.....</b>	<b>12</b>
運動.....	12
運動 GPS 定位.....	12
運動提醒與設定.....	13
運動控制.....	13
檢視運動記錄.....	14

<b>活動與健康</b> .....	15
PAI.....	15
活動目標.....	15
久坐提醒.....	16
心率.....	16
心率預警.....	16
全天心率監測.....	17
手動測量.....	17
睡眠.....	17
輔助睡眠監測.....	17
睡眠呼吸品質監測.....	18
血氧飽和度.....	18
血氧飽和度測量注意事項.....	18
壓力.....	19
<b>語音功能</b> .....	20
離線語音.....	20
線上語音.....	21
<b>手錶應用程式</b> .....	23
手錶應用程式.....	23
應用程式清單管理.....	23
日程.....	23
天氣.....	24
指南針.....	24
氣壓高度計.....	24
鬧鐘.....	25
碼錶.....	25
計時器.....	25
手錶系統語言設定.....	26
佩戴方向.....	26

# 開始使用

## 外觀



## 開機與關機

### 開機：

關機狀態下，按住錶冠，手錶螢幕開啟並顯示啟動畫面。若在關機狀態下，按住錶冠未能開機，請先將手錶充電後再嘗試。

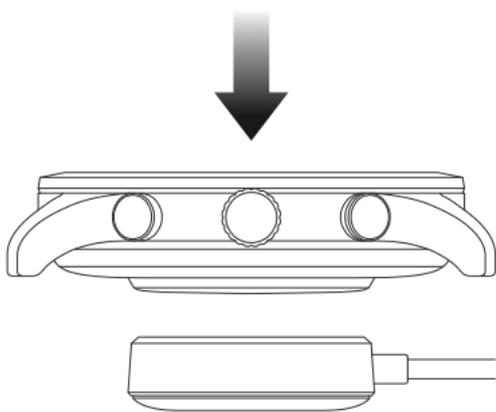
### 關機：

開機狀態下，按住錶冠 5 秒後進入關機功能表，可選擇關機或重新啟動。

### 強制關機：

在開機狀態下，按住錶冠 10 秒將強制重新啟動。

## 充電



本產品為磁吸式無線充電，如圖示將手錶底部放在充電底座上，然後將 USB 介面連接到電源變壓器或電腦的 USB 介面上充電。充電開始後手錶的螢幕上會顯示充電進度。

### 附註：

請使用包裝內隨附的充電底座充電，充電前，請保持充電底座乾燥；

建議使用充電電流在 1 A 的電源變壓器。

### 佩戴和更換錶帶

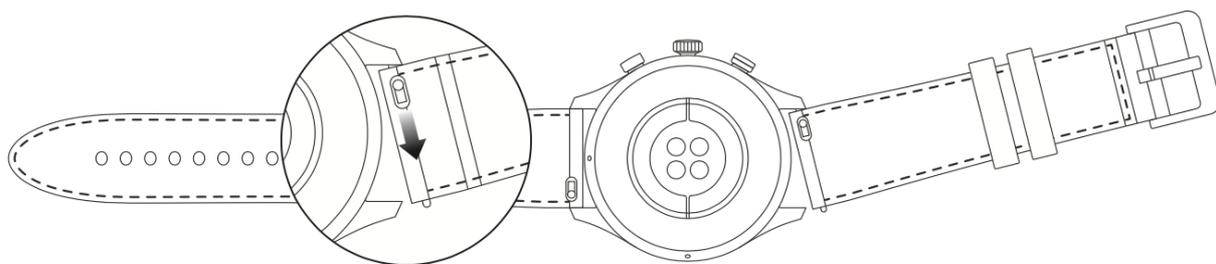
手錶佩戴應鬆緊適中，讓皮膚有透氣空間，這樣不但能讓您感到舒適，也能讓感測器正常工作。

在測量血氧飽和度的過程中，請正確佩戴手錶，不要戴在手腕骨節上，手臂放平，保持手錶與腕部皮膚舒適貼合(適當地佩戴得緊一些)，測量全程保持手臂靜止。受外界因素(手臂下垂、手臂晃動、手臂毛髮多、有紋身等)的影響，可能會出現測量結果不準確或無法出現測量值的情況。

測量心電時請將手錶佩戴在手機 App 上選擇的手腕上，測量時需遠離接通電源的電子產品，確保背面電極和手腕、正面電極和手指緊密接觸，測量期間保持身體放鬆、靜止。

您可以在運動時收緊錶帶，運動之後再適當調鬆。如果您的手錶會在手腕上晃動，或者手錶無法產生資料，請試著將錶帶收緊一點。

如需拆裝錶帶，請參閱圖示：



#### 附註：

完成錶帶安裝後，請適當拉拽錶帶，確保錶帶安裝成功。

皮質類錶帶不防水，請避免接觸液體；在游泳等接觸水的場景下佩戴時，請更換成氟橡膠或矽膠錶帶。

## 連接與配對

使用手機掃描下方的 QR 碼，下載並安裝 Zepp App。為了獲得更好的使用體驗，請按照提示及時將 App 升級至最新版本。



**附註：** 手機系統需求為 Android 5.0 或 iOS 10.0 及以上版本。

#### 首次配對：

手錶首次啟動時，會在螢幕上顯示用於綁定的 QR 碼；

在手機上開啟 Zepp App，登入後，按照提示掃描手錶上顯示的 QR 碼來綁定手錶。



與新手機配對：

1. 在舊手機的 App 上完成手錶資料同步；
2. 在舊手機中，進入需要重新配對的手錶的資訊頁面，然後進入底部的更多設定中解除綁定；
3. 將手錶還原出廠設定並重新啟動，啟動完畢後即可按照首次啟動的流程，將手錶與新手機配對。

## 手錶系統更新

保持手錶與手機的連接狀態，開啟 Zepp App > 我的 > Zepp Z > 系統更新，即可檢視或更新手錶系統。

建議在手錶收到系統更新的推播時，點一下以立即更新。

## 控制中心

在手錶錶盤頁面向下滑動螢幕，進入控制中心，可使用手錶的系統功能：手電筒、手錶亮度調節、勿擾模式、省電模式、螢幕鎖定、尋找手機、劇院模式和持續開啟螢幕。



## 時間制式

保持手錶與手機的連接狀態，資料同步時，手錶將自動跟隨手機系統時間與時間制式，相應地顯示為 12 小時制或 24 小時制。

## 單位切換

保持手錶與手機的連接狀態，開啟 Zepp App > 我的 > 更多 > 設定，可設定長度單位。資料同步時，手錶將自動跟隨設定。

## 常用操作

---

點一下螢幕

使用該功能、選定目前項或進入下一步

---

按住錶盤

可啟用錶盤選擇或錶盤設定

---

覆蓋螢幕

關閉螢幕

---

上下左右滑動螢幕

滾動或切換頁面，部分頁面可向右滑動以返回上一層頁面

---

點按錶冠

喚醒手錶、進入應用程式清單、返回至錶盤

---

點按下鍵

快速啟動指定應用程式

---

按住錶冠 1 秒

喚醒線上語音

---

按住錶冠 5 秒及以上

開機、進入關機並重新啟動頁面、強制重新啟動

## 手機連接時的可用功能

### 手機通知提醒

保持手錶與手機的連接狀態，可在手錶上接收手機的通知提醒；在錶盤頁面向上滑動螢幕，可進入通知



中心以檢視最新的 20 則通知訊息。

設定方式：

保持手錶與手機的連接狀態，開啟 Zepp App > 我的 > Zepp Z > App 通知提醒，然後啟用需要通知的應用程式。

附註：

Android 系統的手機如需使用此功能，需要在手機背景中將 Zepp App 設定到允許清單或自動啟動中，使 App 始終保持在背景中執行。若遭到手機背景處理程序清除，會導致手錶與 App 中斷連接，無法接收應用程式提醒。

### 手機來電提醒

保持手錶與手機的連接狀態，可在手錶上接聽手機的來電提醒，您可以選擇在手機上接聽電話或直接在手錶上掛斷電話。



Android 系統手機的設定方式：

保持手錶與手機的連接狀態，開啟 Zepp App > 我的 > 我的裝置 > Zepp Z > 通知與提醒 > 來電提醒，點一下頂部的「請啟用電話權限」提醒，彈出電話權限授權後，允許 Zepp App 的電話權限 (無此提醒則表示已授權)。

備註：

Android 系統的手機如需使用此功能，需要在手機背景中將 Zepp App 設定到允許清單或自動啟動中，使 App 始終保持在背景中執行。若遭到手機背景處理程序清除，會導致手錶與 App 中斷連接，無法接收來電提醒。

## 尋找手機

1. 保持手錶與手機的連接狀態；
2. 在錶盤下拉以開啟控制中心，點一下尋找手機按鈕，手機將震動並響鈴；
3. 在應用程式清單 > 小工具中，點一下尋找手機按鈕，手機將震動並響鈴。

## 尋找手錶

保持手錶與手機的連接狀態，開啟 Zepp App > 我的 > Zepp Z > 尋找手錶，手錶將震動提示並響鈴。

## 錶盤

### 錶盤元件

部分錶盤支援錶盤元件，您可以透過錶盤元件檢視步數、消耗、天氣等各類資訊，點一下元件即可開啟對應的應用程式。您也可以編輯必要的資訊。

編輯錶盤元件：

1. 喚醒手錶後，在錶盤介面上按住螢幕可進入錶盤選擇頁面；
2. 左右滑動可預覽目前手錶內可使用的錶盤，支援設定錶盤元件的錶盤下方會顯示編輯按鈕，輕點按鈕可進入此錶盤的元件編輯頁面；
3. 選定需要編輯的元件，點一下元件或上下滑動螢幕可更換元件；



4. 完成編輯後，點按側鍵，即可完成編輯並啟用此錶盤。

### 持續在螢幕上顯示

啟用後，在待機狀態下，手錶將不會完全關閉螢幕顯示，而是顯示部分錶盤資訊，這會嚴重降低續航力時間。

設定持續在螢幕上顯示：

1. 喚醒手錶後，在錶盤介面上點按側鍵以開啟應用程式清單，然後進入設定 > 顯示與亮度 > 持續在螢幕上顯示；
2. 選擇持續在螢幕上顯示的錶盤樣式和啟用狀態。

### 新增錶盤

除了手錶出廠時內建的幾款錶盤，您還可以在 Zepp App 的錶盤商城中將心儀的線上錶盤同步至手錶，也可以在 Zepp App 上將手機圖片設定為自訂背景錶盤。

新增線上錶盤：

1. 保持手錶與手機的連接狀態，開啟 Zepp App > 我的 > Zepp Z > 錶盤商城；
2. 選擇心儀的錶盤並將其同步至手錶，可同步多個錶盤，以在手錶上切換使用。

新增自訂背景錶盤：

保持手錶與手機的連接狀態，開啟 Zepp App > 我的 > Zepp Z > 錶盤商城，然後切換至自訂背景錶盤。

## 切換錶盤

1. 喚醒手錶後，在錶盤介面上按住螢幕可進入錶盤選擇頁面；
2. 左右滑動可預覽目前手錶內可使用的錶盤 (包括內建錶盤、已同步的線上錶盤)；
3. 輕點需要使用的錶盤，即可成功切換。

## 刪除錶盤

同步至手錶的錶盤在達到儲存空間上限時，需要在手錶上刪除部分錶盤後，才可繼續新增錶盤 (部分內建錶盤不支援刪除)。

1. 喚醒手錶後，在錶盤介面上按住螢幕可進入錶盤選擇頁面；
2. 左右滑動可預覽目前手錶內可使用的錶盤，包括內建錶盤、已同步的線上錶盤和自訂錶盤；
3. 停留在需要刪除的錶盤上，向上滑動螢幕，支援刪除的錶盤將會顯示刪除按鈕，輕點即可刪除此錶盤。



## 手錶功能使用的捷徑

### 智慧助理

在錶盤頁面向右滑動，可以進入智慧助理頁面，智慧助理頁面可以方便的使用和查看各種功能及資訊：

1. 查看進行中的應用程式資訊，例如運動中、計時器中的資訊會自動展示在智慧助理頁面；
2. 查看事項及常駐應用程式資訊，例如最近的日程、下一個鬧鐘、最近的心率資料等；

您也可以在「Zepp App > 我的 > Zepp Z > 智慧助理」中設定顯示在智慧助理頁面的內容及順序。



### 子畫面應用程式

錶盤右側顯示的子畫面應用程式可方便您使用手錶功能，您也可以設定為自己常用的應用程式或功能，例如「運動」。

變更子畫面應用程式：

1. 喚醒手錶後，在錶盤介面上點按側鍵以開啟應用程式清單，進入設定 > 使用喜好 > 子畫面應用程式，上下滑動螢幕可檢視支援設定的應用程式；
2. 「目前應用程式」已達到數目上限時，無法繼續增加，如需使用其他應用程式，請先從「目前應用程式」中移除需要取代的應用程式後再增加。

### 點按下鍵

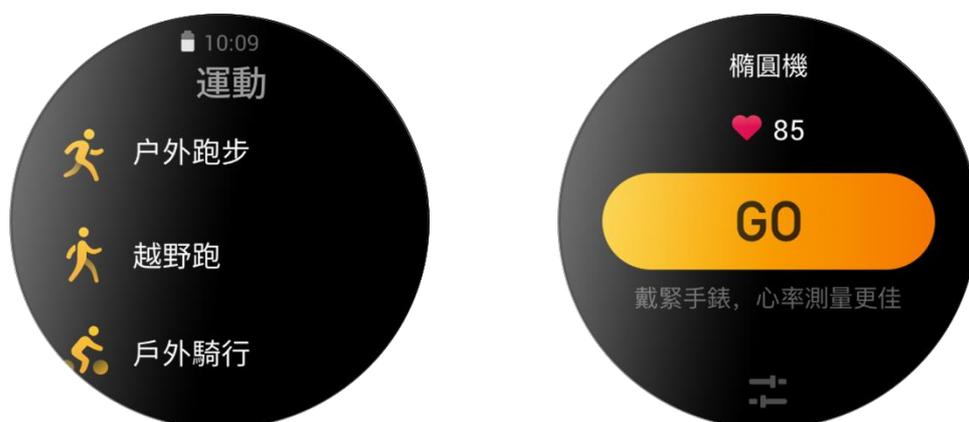
在錶盤中點按下鍵快速開啟應用程式，依預設會開啟「運動」，您也可以在設定中變更為自己常用的應用程式。

## 運動

### 運動

手錶提供 12 種運動模式，分別是戶外跑步、健走、戶外自行車、跑步機、室內健身車、開放水域游泳、泳池游泳、橢圓機、登山、越野跑、滑雪和自由訓練。

喚醒手錶後，在錶盤介面上點按側鍵以開啟應用程式並進入運動，點一下想要使用的模式，在運動準備頁面上點一下 GO 即可開始記錄運動資料。



### 運動 GPS 定位

若選擇開始戶外運動，請在運動準備頁等待 GPS 定位成功後再點一下 GO 開始運動，以便記錄完整的運動資料，避免運動軌跡遺失導致運動資料不準確。

定位指導：

1. 若選擇運動後收到提示需要更新 AGPS，請先開啟 Zepp App 並連接手錶，更新 AGPS 後重試，否則可能會導致訊號搜尋時間過長甚至搜尋失敗；
2. 定位期間，GPS 訊號圖示會持續閃爍，開闊場地的 GPS 訊號更佳，有利於快速定位，若附近有建築物遮擋，可能會影響訊號強度，導致搜尋時間過長甚至搜尋失敗；
3. 定位成功後，GO 按鈕會亮起，此時 GPS 訊號圖示表示目前 GPS 訊號強度。

AGPS (輔助全球衛星定位系統) 是指一種 GPS 衛星軌道資訊資料，能夠協助手錶更快地進行 GPS 定位。



## 運動提醒與設定

在運動準備頁面下方點一下「設定」圖示，可對本運動模式進行設定，不同運動支援的設定項有所差異。

運動目標：

可設定目標距離、目標持續時間和目標消耗的達標提醒。

運動提醒：

可設定距離提醒、安全心率提醒、心率區間提醒、配速提醒和速度提醒。

自動暫停：

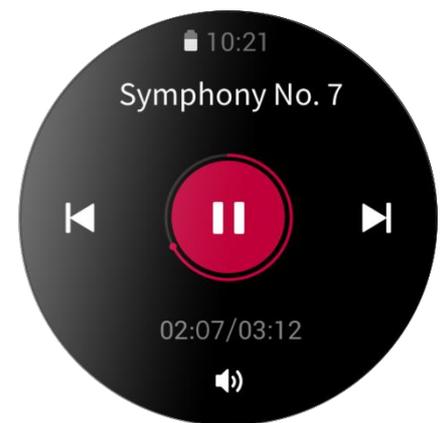
手錶會自動檢測運動狀態，檢測到運動停止時，手錶會自動暫停目前運動，恢復運動時繼續記錄運動成績。

即時圖表：

可將運動中顯示的即時圖表設定為心率、配速、速度或划水速率。

泳道長度：

泳池游泳需要設定泳道長度，以記錄游泳距離。



## 運動控制

運動背景執行：

1. 運動中需要使用其他功能時，可點按側鍵以返回至錶盤進行其他操作，運動將在背景中繼續執行；
2. 運動在背景中執行時，將持續記錄運動資料，並根據運動設定進行提醒；
3. 再次啟動運動應用程式時，將會自動進入正在執行的運動。

控制音樂播放：

運動中，向左滑動資料螢幕，可控制手錶應用程式的音樂播放，或控制手機的音樂播放。

檢視資料：

運動中，上下滑動資料螢幕，可切換資料螢幕以檢視不同資料。

控制運動：

運動中，向右滑動資料螢幕，可暫停或繼續運動、結束運動、鎖定螢幕和調整手錶聲音音量。

儲存運動資料：

結束運動時，距離過短或持續時間過少的運動將不會進行儲存。由於儲存空間有限，建議在運動後及時將資料同步至 App，以免運動資料遭覆寫。

## 檢視運動記錄

在手錶上檢視：

喚醒手錶後，在錶盤介面上點按側鍵以開啟應用程式清單，進入運動記錄，即可檢視最近 30 筆運動記錄，可選擇檢視每筆運動記錄的詳細資訊。



在手機上檢視：

同步至 App 的運動資料，可在運動記錄頁面中檢視其詳細資訊。

## 活動與健康

### PAI

PAI 活力指數是個人生理活動指標，基於心率資料，結合每日活動強度以及個人生理資料多維度動態綜合評估，透過演算法轉換為直覺式 PAI 值，它不依賴於單項資料，讓您系統全面地了解身體狀況。

只需一定強度的日常活動或運動，即可獲得 PAI 值。根據 HUNT Fitness Study\* 的研究結果，將 PAI 保持在 100 以上，有利於降低心血管疾病的死亡風險，提高預期壽命。

在 Zepp App > PAI 卡片 > PAI 解答中可了解更多資訊。

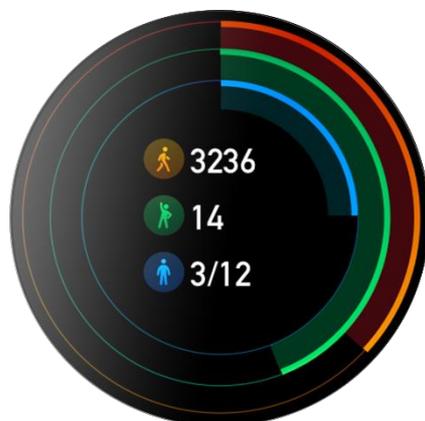


\*HUNT Fitness Study: 該研究為 HUNT 研究的子項目，由挪威科技大學醫學院的 Ulrik Wisloff 教授主導。HUNT 研究已歷時超過 35 年，涉及超過 230,000 名參與者。

### 活動目標

手錶將自動記錄您的活動資料 (包括步數、消耗、站立次數和距離)，並採用心率資料作為燃脂分鐘數的指標。

1. 每日活動目標由三個環組成，分別是活動環 (可選擇步數或消耗做為目標)、燃脂環和站立環。
2. 每個目標環達成時，手錶將會震動恭喜您。



## 久坐提醒

為了鼓勵您在清醒狀態下的每個小時都有一定的活動量，減少久坐帶來的危害，手錶將會監測您佩戴手錶時的活動狀態。

若在目前小時的第 50 分鐘時仍未有過一分鐘以上的活動，且您正佩戴著手錶，手錶將會震動提醒您活動一下身體。收到久坐提醒後，在下一個小時到來前完成活動，仍然可以達成目前小時的站立目標。

啟用方式：

保持手錶與手機的連接狀態，開啟 Zepp App > 我的 > Zepp Z > 通知與提醒 > 久坐提醒，然後啟用久坐提



醒功能。

## 心率

心率是身體狀況的重要指標。更高頻的心率測量有助於捕捉更多的心率變化，為健康的生活方式提供參考。

為保證測量的準確性，請按照佩戴提示正確佩戴手錶，並保持手錶佩戴部位的清潔，避免塗抹防曬霜。

## 心率預警

設定測量頻率在 10 分鐘以內的全天心率監測模式時，可啟用心率預警功能。

測量到心率大於所設定的預警值，且最近 10 分鐘沒有明顯活動時，手錶將震動提醒。

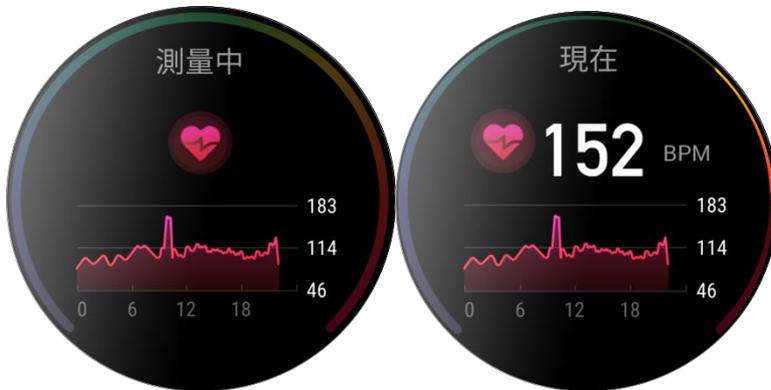


## 全天心率監測

1. 保持手錶與手機的連接狀態，開啟 Zepp App > 我的 > Zepp Z > 健康監測，可啟用全天心率監測並設定測量頻率，手錶將按照設定的頻率全天定時自動測量您的心率，記錄全天心率變化；
2. 活動狀態下的心率變化更劇烈，可啟用活動心率監測功能，監測到您處於活動狀態時會自動提高測量頻率，可記錄更多心率變化；
3. 手錶的心率應用程式可供檢視當天的的心率曲線和心率區間分布。

## 手動測量

1. 未啟用全天心率監測時，喚醒手錶後，在錶盤介面上點按側鍵以開啟應用程式清單，上下滑動螢幕並選擇心率應用程式即可手動測量心率；
2. 將心率應用程式設定為子畫面應用程式，以方便您隨時測量心率；
3. 手錶僅支援檢視每次測量的心率值，要檢視歷史記錄，需將資料同步至 App 進行檢視。



## 睡眠

睡眠品質與人體健康有密切關係。

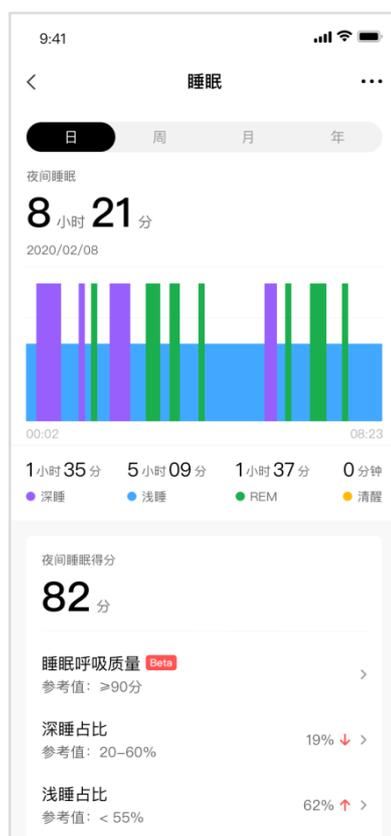
佩戴手錶入睡時，手錶將自動記錄睡眠資訊，同步至 App 即可檢視睡眠時間、睡眠階段、睡眠評分、睡眠建議。

## 輔助睡眠監測

保持手錶與手機的連接狀態，開啟 Zepp App > 我的 > Zepp Z > 健康監測，然後啟用輔助睡眠監測，即可分析出更多、更準確的睡眠資訊 (REM 睡眠階段)。

## 睡眠呼吸品質監測

保持手錶與手機的連接狀態，開啟 Zepp App > 我的 > Zepp Z > 健康監測，然後啟用睡眠呼吸品質監測，監測到佩戴手錶入睡時將自動監測呼吸品質，幫助您更直覺地了解自己的睡眠情況。



## 血氧飽和度

血氧飽和度是呼吸循環的重要生理參數。

1. 喚醒手錶後，在錶盤介面上點按側鍵以開啟應用程式清單，選擇血氧飽和度應用程式即可開始手動測量血氧飽和度；
2. 登山運動中，可在背景中執行運動，啟動血氧飽和度應用程式進行測量；
3. 測量結束後，手錶上將顯示本次測量結果，也可檢視全天測量結果。

## 血氧飽和度測量注意事項

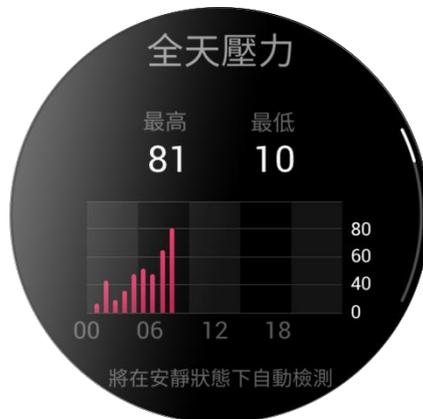
1. 將手錶佩戴至離腕骨(尺骨突出處)一指的距離；
2. 偏緊佩戴手錶，略有壓迫感為佳；
3. 將手臂放在桌面等平穩處進行測量，手錶螢幕朝上；
4. 測量期間，請保持靜止，專注於測量；
5. 毛髮、紋身、晃動、低溫、不正確佩戴等因素可能會對測量結果產生影響，甚至導致出值失敗；
6. 本產品的測量範圍：80%-100%。本功能僅供參考，不應做為醫療診斷依據。如有不適，請向醫療機構諮詢。



## 壓力

壓力是透過心率變異性的數值變化進行計算，用來評定身體狀態變化的指標。通常，在壓力偏高時，應進行適當的休息。

1. 喚醒手錶後，在錶盤介面上點按側鍵以開啟應用程式清單，上下滑動螢幕可選擇壓力應用程式檢視相關資訊；
2. 手錶應用程式內可啟用全天壓力監測，每 5 分鐘自動測量壓力，記錄全天壓力變化，也可以在保持手錶與手機連接的狀態時，開啟 Zepp > 我的 > Zepp Z > 健康監測進行設定；



3. 未啟用全天壓力監測功能時，可以隨時進入壓力應用程式進行測量，檢視並記錄當前壓力情況。

## 語音功能

### 離線語音

即使手錶與手機中斷連接，透過離線語音可以滿足您對手錶大部分功能的語音控制。

設定離線語音喚醒方式：

設定 > 使用喜好 > 離線語音控制 > 喚醒方式

1. 轉腕後 5 秒內回應。
2. 開啟螢幕後 5 秒內回應。
3. 開啟螢幕期間回應。



選擇「轉腕後 5 秒內回應」和「開啟螢幕後 5 秒內回應」的方式啟動離線語音，當轉腕或者點亮螢幕



後，可以看到「離線語音辨識中」的標識，此時說出離線語音命令詞可以執行對應的功能。

選擇「開啟螢幕期間回應」方式啟動離線語音，無需等待「離線語音辨識中」的標識出現，您就可以直接說出離線語音命令詞。

離線語音命令詞：

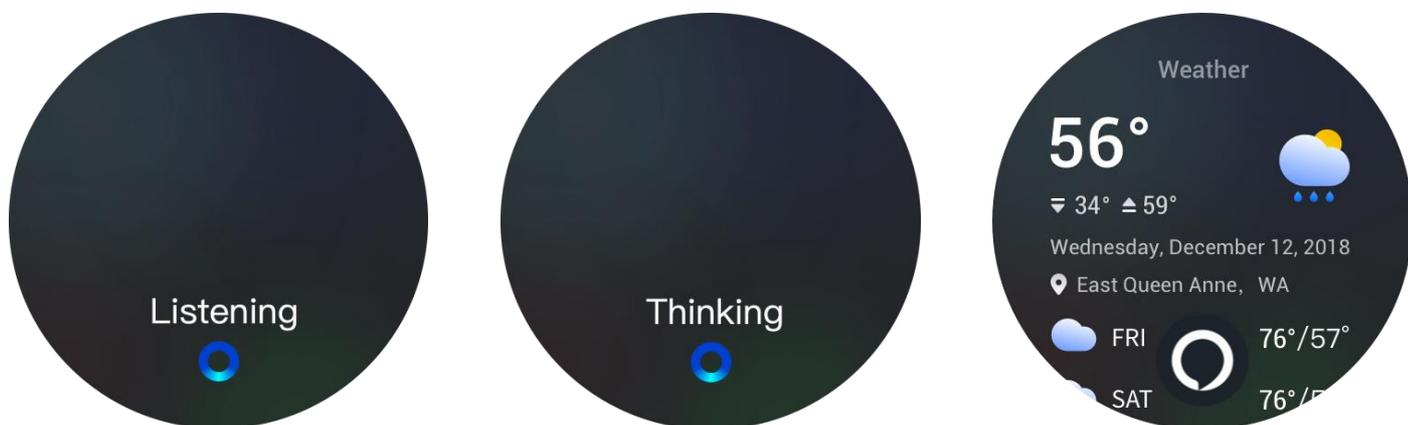
設定 > 使用喜好 > 離線語音控制 > 檢視全部命令詞，可以看到手錶支援的所有離線語音命令詞。

備註：海外版手錶只有在手錶語言是簡體中文、英文時支援離線語音功能，其他語言暫不支援。

## 線上語音

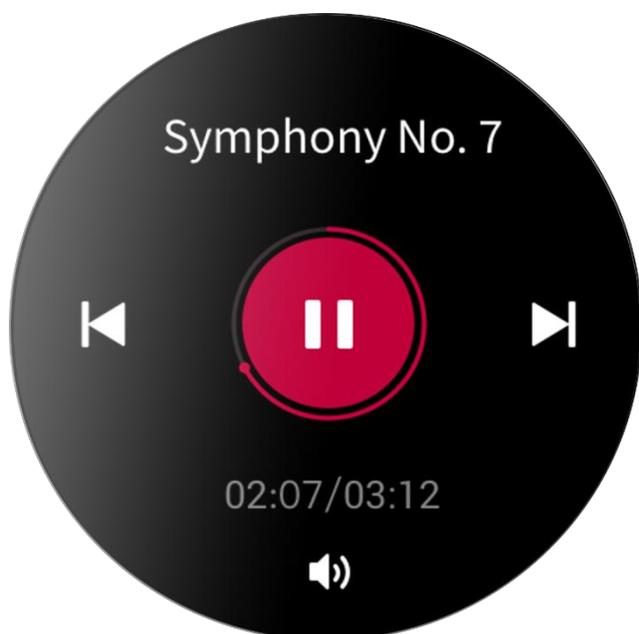
保持手錶與手機連接，開啟 Zepp App > 我的 > 第三方存取 > Amazon Alexa，登入 Amazon 帳號，對 Amazon Alexa 進行授權。授權成功後，按住手錶上鍵 1 秒啟動線上語音 - Amazon Alexa。

啟動線上語音後，當您看到「Listening」的時候，您可以向 Amazon Alexa 提問，例如「what is the weather?」、「turn on the living room lights」。



## 控制手機音樂播放：

保持手錶與手機正常連接，在手機上播放音樂時，可在手錶的音樂應用程式中控制音樂播放，支援上一曲、播放/暫停、下一曲等操作。



## Android 系統手機的設定方式：

保持手錶與手機的連接狀態，開啟「Zepp App > 我的 > Zepp Z > 應用程式清單管理」頁面，點一下頂部的「通知讀取權限未啟用」提醒，然後前往通知權限設定頁面，允許 Zepp App 的通知權限（無此提醒則表示已授權）。

附註：

Android 系統的手機如需使用該功能，需要在手機背景中將 Zepp App 加入允許清單或自動啟動中，使 App 始終保持在背景中執行。若 App 在手機背景被清除，會導致手錶與 App 中斷連接，無法控制手機音樂播放。

## 手錶應用程式

### 手錶應用程式

「應用程式」是指手錶上每項可以獨立使用的功能，例如運動、心率、天氣等。

- 開啟方式一：喚醒手錶後，在錶盤介面上點按側鍵以開啟應用程式清單，上下滑動螢幕以瀏覽應用程式清單，輕點應用程式即可開啟。

- 開啟方式二：將常用應用程式設定為子畫面應用程式，以方便您隨時使用。



### 應用程式清單管理

保持手錶與手機的連接狀態，開啟 Zepp App > 我的 > Zepp Z > 手錶應用程式設定，以設定手錶中可檢視的應用程式項目。

### 日程

建立日程後，手錶將在日程達到提醒時間時，發出震動提醒。

保持手錶與手機的連接狀態，開啟 Zepp App > 我的 > Zepp Z > 日程，以建立或編輯日程。

喚醒手錶後，在錶盤介面上點按側鍵以開啟應用程式清單，然後進入日程，即可檢視所設定的日程。點一下日程可編輯提醒日期和提醒時間。



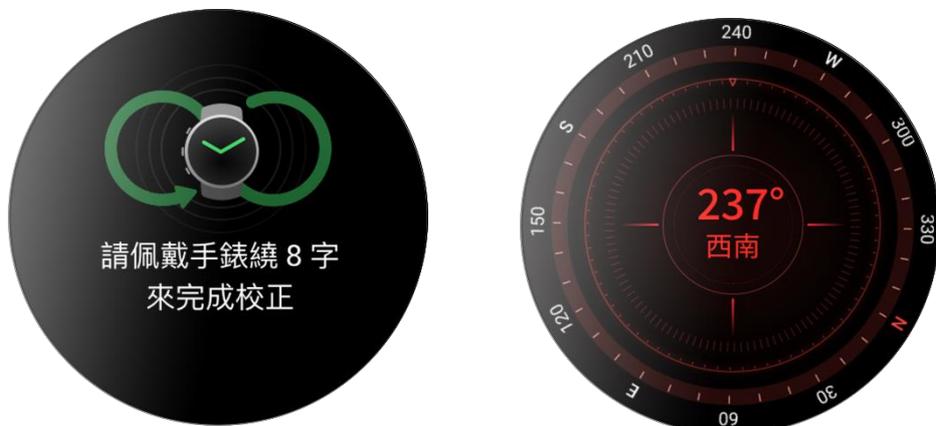
## 天氣

可以隨時檢視今日的天氣情況、風力、濕度、紫外線強度等資訊，以及目前位置未來 7 日的天氣資訊。天氣資料需要透過手機網路進行同步，所以需要保持與手機的連接，才能及時更新天氣的變化狀態。可以在 Zepp App 中設定城市和溫度單位 (攝氏度/華氏度)。



## 指南針

使用前，需要視干擾情況進行 8 字校準，此時，應用程式會顯示校準提醒。校準完成後，將顯示目前手錶正上方所指向的方位和角度。為避免干擾並提高精度，使用時，請遠離磁場並保持手錶水平。



## 氣壓高度計

開啟氣壓高度計，可查看所處位置的氣壓、海拔資訊，等待定位成功，手錶會顯示所處位置的經緯度。



## 鬧鐘

可以在 Zepp App 和手錶上新增鬧鐘，可對鬧鐘設定重複和開關，按住即可刪除已經不需要的鬧鐘。

鬧鐘會透過震動進行提醒，此時可以選擇關閉或小睡。若選擇小睡，則在 10 分鐘後再次發出提醒，且最多只能連續使用 5 次小睡功能。

若在震動提醒時未進行任何操作，則在 30 秒後自動進入小睡模式。



## 碼錶

精度為 0.01 秒的碼錶，最大可記錄 24 小時。

可以在計時過程中進行計次操作，最多可記錄 99 次。

## 計時器



可以設定計時器，計時結束後會發出震動提醒。



## 手錶設定

### 手錶系統語言設定

在 Zepp > 我的 > Zepp Z > 手錶設定 > 手錶系統語言中可以切換手錶端的系統語言顯示。

### 佩戴方向

在手錶 > 應用程式清單 > 設定 > 使用喜好 > 螢幕方向，透過選擇按鍵方向改變按鍵與螢幕的位置關係，使按鍵在螢幕左側或右側，滿足不同的佩戴習慣。

