

COROS POD 2 动态传感器 使用说明

COROS POD 2 User Guide

型号/Model: FD05

1. 如何连接？ / Connect your COROS POD 2 to the app/watch

首次激活 / Initial setup

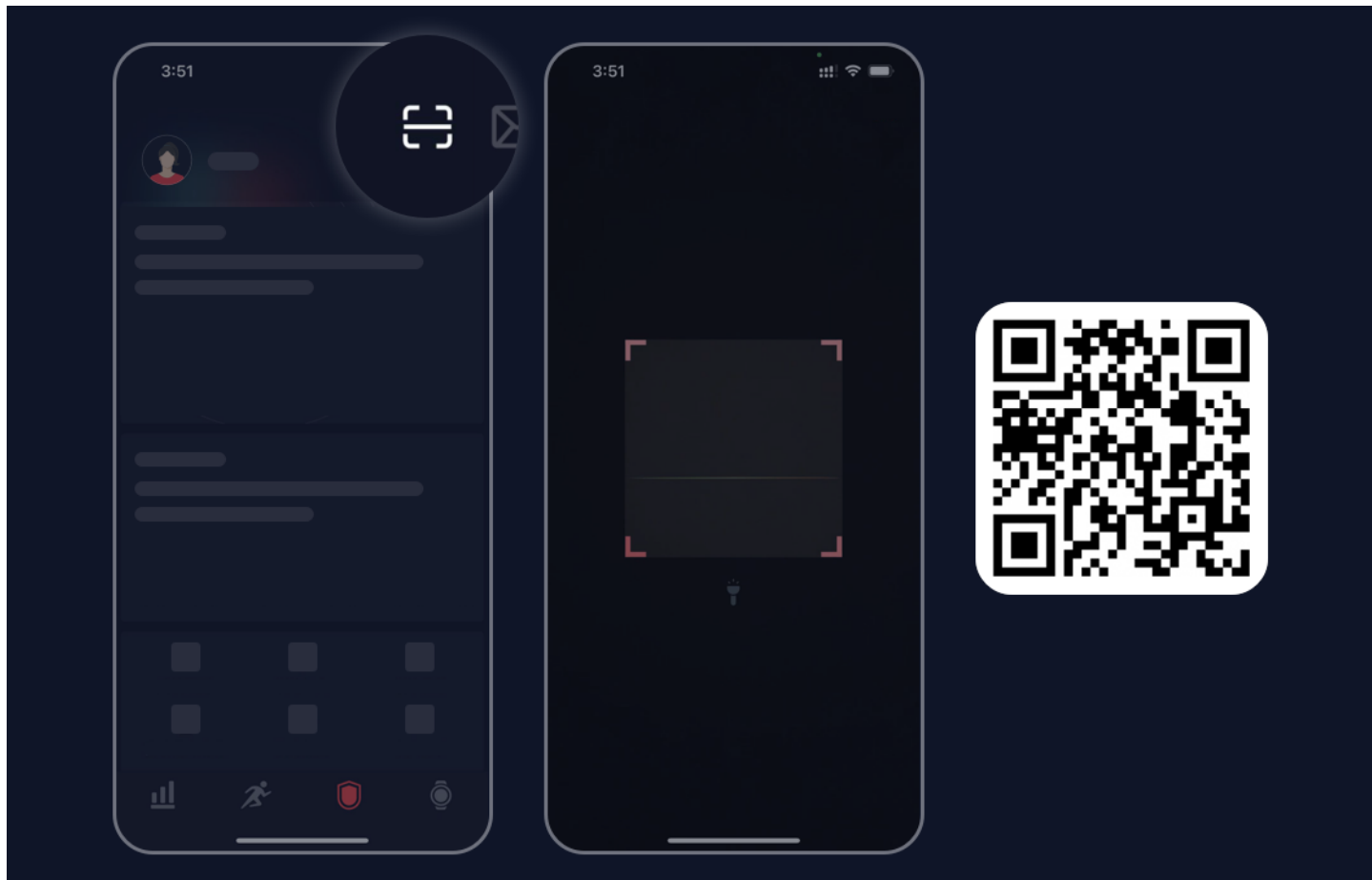
将POD 2放入充电盒充电，等待指示灯闪烁后，即可与手机或手表连接；

Place your COROS POD 2 on the charging dock. When the status light flashes, it is ready to connect to the COROS app or your COROS watch.



APP扫码连接 / Connect from the COROS app

- 开启手机蓝牙，进入COROS APP；
- 点击个人中心的"扫码"图标，扫描包装盒卡片上的二维码，根据提示进行连接；
- 在APP完成添加后，将自动为手表连接POD。



- Ensure that Bluetooth is on and open the COROS app.
- Go to the Profile page and tap the "scan" icon.
- Scan the QR code on the package insert to complete the connection.
- COROS POD 2 automatically connects to your COROS watches if they are also connected to the COROS app.

手表连接 / Connect from your COROS watch

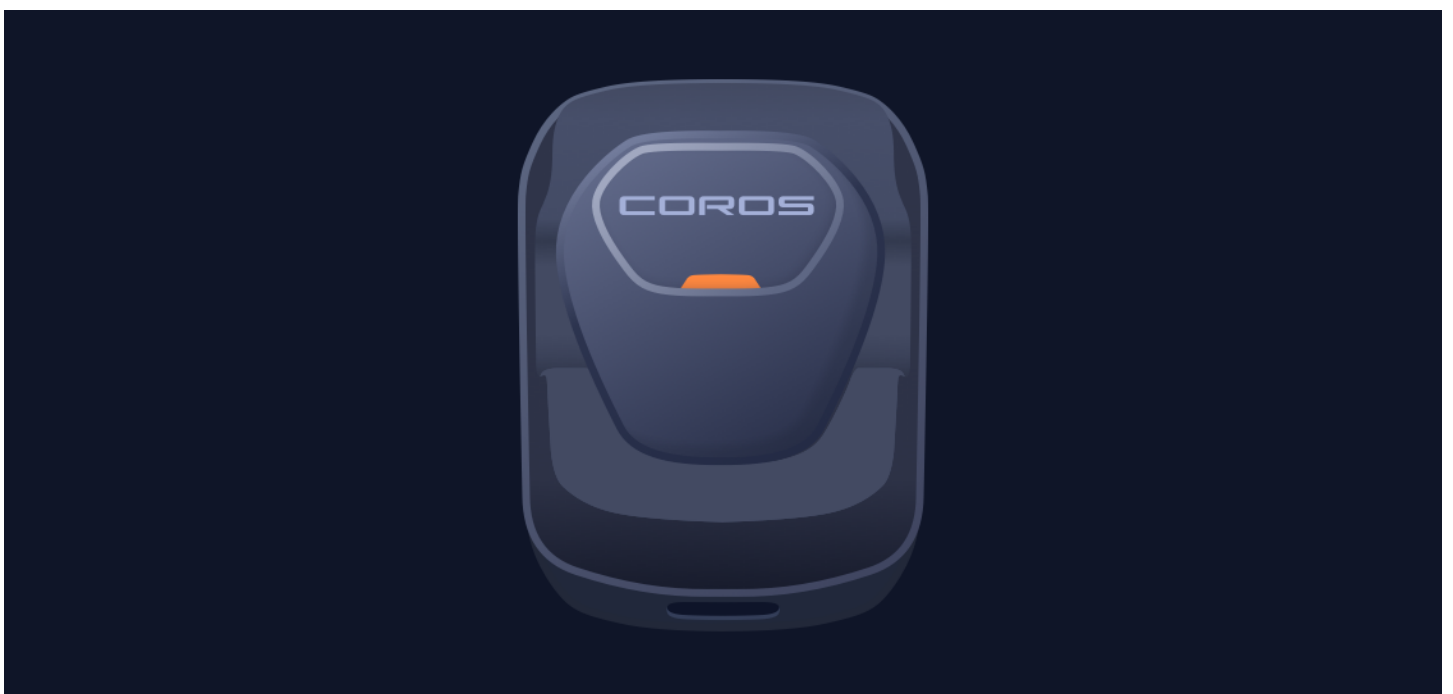
- 进入手表“设置”-->“配件”-->“添加蓝牙配件”，选择搜索出的设备，并确认连接；
- On your COROS watch, go to "Settings".

- Then go to "Accessories".
- Select "Add Bluetooth" to begin searching for available devices.
- Select your COROS POD 2 on the result list to complete the connection.

2. 如何给POD充电？ / Charge your COROS POD 2

使用充电盒给POD充电 / Charge your COROS POD 2

- 将POD放入充电盒；
 - 充电时指示灯闪烁，完成后熄灭；
 - 充电盒满电状态下，约可支持5次给POD全程充电。
-
- Place your COROS POD 2 on the charging dock.
 - The status light on your COROS POD 2 flashes when charging and stops flashing when fully charged.
 - With a full charge, the charging dock holds up to 5 charges.



连接电源充电 / Charge your charging dock

- 将POD放入充电盒，接通“电源”；
 - 优先给POD充满后，再给充电盒充电；
 - 充电时指示灯闪烁，完成后熄灭；
-
- Plug the charging cable that came with your COROS POD 2 into the connector on your charging dock.
 - Then plug the other end of the charging cable into a USB charger or port.
 - The status light on your charging dock flashes when charging and stops flashing when fully charged.
 - You can charge your charging dock with or without your COROS POD 2 connected.
 - Your COROS POD 2 will be charged first if connected.



3. 如何查看POD电量 / Check the battery percentage

在手表上查看POD电量 / From your COROS watch

- 手表开启运动模式-->连接POD，在“准备”界面查看POD剩余电量；
- 运动结束，在“运动记录”界面查看POD剩余电量。
- Select a running activity on your watch.
- The battery percentage is on the activity start page.
- You can also check the battery percentage after finishing an activity on the summary page.



在COROS APP上查看POD电量 / From the COROS app

- 在设备列表中查看剩余电量；
- Connects your COROS POD 2 to the COROS app.
- The battery percentage is on the Device page.



运动中查看POD状态指示灯 / During activity

- 运动中若POD闪烁绿色指示灯，表示POD电量高于5%；
- 若POD闪烁橙色指示灯，表示POD电量低于5%（约可继续跑步1.5小时），请及时充电；
- If your COROS POD 2 flashes green light, the battery percentage is over 5%.
- If the light flashes orange, your COROS POD 2 has less than 5% battery and can last about 1.5 hours in running activity.

从充电盒取出POD时查看电量 / Disconnecting from the charging dock

- 将POD从充电盒取出时，POD长亮绿色指示灯，表示电量高于5%；
- 若POD长亮橙色指示灯，表示电量低于5%（5%电量约可继续跑步1.5小时）；
- If your COROS POD 2 has a solid green light, the battery percentage is over 5%.
- If the light remains orange, your COROS POD 2 has less than 5% battery and can last about 1.5 hours in running activity.

4. 佩戴足部记录距离与配速 / Receive distance and pace when wearing on your shoe

- 在APP或手表添加POD；

- 鞋扣穿过鞋带，将POD紧固在鞋面上方，窄头朝向脚尖，确保跑步过程中不会晃动；
- 手表开启跑步模式，等待POD图标亮起绿色，选择“开始”运动。
- Connect your COROS POD 2 to the COROS app or your COROS watch.
- Place the clip under the shoelaces with the thin end facing the direction of your run, and secure your COROD POD 2 into the clip.
- Select a running activity on your COROS watch, wait for the POD icon to change to green, and start the run.

(图例：绑鞋扣的过程)



5. 佩戴腰部记录跑姿 / Receive advanced running metrics when wearing on your waistband

- 在APP或手表添加POD；
- 将POD放入腰夹中，固定在腰后中间处，确保跑步过程中不会晃动；
- 手表开启跑步模式，等待POD图标亮起绿色，选择“开始”运动。
-
- Connect your COROS POD 2 to the COROS app or your COROS watch.
- Place the clip under the waistband with the light facing outward, and secure your COROD POD 2 into the clip.

- Select a running activity on your COROS watch, wait for the POD icon to change to green, and start the run.



蓝牙

产品硬件包含蓝牙模组，用于连接 APP 和其它产品。蓝牙是 2.4GHz 设备，对飞机与地面通讯设备可能会产生干扰，若携带产品上飞机请遵循航空公司人员的指引。

防水

产品主机经过“3ATM(30 米)”防水验证，表示在静置状态下该水压不会对产品产生破坏，这不等同于产品可以在 30 米潜水环境下使用，请勿佩戴产品潜水。日常使用时，洗手、淋浴、游泳、冲浪场景可以放心使用。表面破裂或者外壳有破损时，请勿将产品浸入水中，否则水分进入产品内部会导致电路板和零件短路损坏，影响正常使用。

传感器

产品集成地磁、温度、气压和重力加速度传感器。重力加速度传感器用于识别人体躯干摆动幅度和运动姿态。地磁传感器用于显示指南针方向。温度传感器用于测量环境温度，气压传感器测量环境气压，通过算法换算得出海拔高度变化。上述传感器测不属于精密仪器，测得的数据会存在一定范围的误差，数据仅供参考。

日常保养

运动后，如果如果佩戴产品位置出汗，请清洁并擦干后再重新佩戴。残留的汗液成分会对产品产生腐蚀，建议定期使用肥皂或洗手液进行清洁。佩戴接触皮肤的位置请保持干燥，如果出现皮肤过敏症状，请摘下并及时就诊。请保持充电接口的清洁。避免产品长时间暴露在过热或过冷的极端温度下。

配件

产品配有充电座与充电线，请使用官方配件进行充电，切勿使用其他方法充电。充电结束后，及时把充电线拔下，避免长时间处于充电状态导致充电线内部损坏或引起火灾等危险事故。潮湿条件下，请勿插拔充电线，擦干水分后再接上插座进行充电。
产品配有腰夹或鞋夹等配件，用于固定主机佩戴在身体各个部位的鞋服上，运动结束后建议摘下并妥善收纳，以免遗失。

电池警告

请勿自行拆卸更换电池，以免损坏电池或产品。

请勿将电池暴露在高温环境，可能引发爆炸，火灾或其他危险。请勿将电池置于水中或其他液体中。请保持电池远离小孩，以免误入口中引起危险。
请勿丢弃此产品或丢弃此电池，应视为电子垃圾，并咨询当地有关部门，遵循当地法律来处理。

数据安全

产品记录数据须传输至 COROS 手表或 COROS APP 进行存储，意外损坏或操作不当可能导致数据的丢失。请使用 COROS 手表或 COROS APP 同步产品数据，连接网络时，数据将自动上传至 COROS 服务器。产品送修时，可能会导致数据丢失。

隐私保护

为了了解我们如何保护您的个人信息，请在 COROS APP > 个人页 > 关于 中查看隐私声明和服务条款的详细信息。

产品中有有害物质声明

部件名称	有毒有害物质或元素					
	铅 (Pb)	汞 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 Cr(VI)	多溴联苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
主机	X	○	○	○	○	○
充电座	X	○	○	○	○	○
充电线	X	○	○	○	○	○
夹扣	○	○	○	○	○	○
收纳包	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制
○: 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。
X: 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，且目前业界没有成熟的替代方案，符合欧盟 RoHS 指令环保要求。

本标识内数字表示产品在正常使用状态下的环保使用期限为 10 年。某些部件也可能有环保使用期限标识，其环保使用年限以标识内的数字为准。因型号不同，产品可能不包括除主机外的以上所有部件，请以产品实际销售配置为准。



有限保修

此份有限保修内容具有一定的法律权益，但因国家或地区而异。COROS 不排除、限制或怀疑您所在的国家或地区的其他法律权益。为了充分了解您的权益，您可咨询您所在的国家或地区的法律。自购买之日起 1 年内，因材料或产品工艺上的缺陷，可享受免费保修。在此期间，COROS 将会对经鉴定后因正常使用导致组件失效的产品进行维修或更换。这种维修或更换的人工和材料为免费，但客户需要承担相应的运费。本有限保证不适用于：(i) 外观损伤，如划痕，刻痕和凹痕；(ii) 消耗性部件，如电池，除非由于材料或工艺上的缺陷而发生产品损坏；(iii) 因滥用，误用，或洪水，火灾或其他自然灾害及不可抗拒因素造成的损害；(iv) 任何非 COROS 授权的服务商提供的服务而造成的损害；(v) 未经 COROS 书面许可而擅自修改或更改的产品造成的损坏；或者连接到不是 COROS 提供的电源和 / 或数据线造成的产品损坏。此外，COROS 保留拒绝绝对违反任何国家或地区的法律获得和 / 或使用的产品或服务提出保修索赔的权利。COROS 产品仅用作运动健身辅助设备，不得用于任何需要精确测量方向，距离，位置或地形的目的。COROS 不保证地图数据的准确性或完整性。在寻求保修服务之前，请访问并查看 <http://www.coros.com/warranty.php> 上提供的在线帮助资源。如果使用这些资源后，您的设备仍然无法正常工作，请联系原购买国家或地区的 COROS 授权服务机构，或按照 <http://www.coros.com/warranty.php> 上的说明获取保修服务。

如果您在原购买国以外寻求保修服务，COROS 不能保证由于产品供应和适用标准、法律法规的差异，可以提供维修或更换产品所需的部件和产品。在这种情况下，COROS 可以自行决定并遵守适用的法律，用相似的 COROS 产品和零件维修或更换您的产品，或要求您将产品寄送到原购买国家的 COROS 授权服务机构，或另一个国家可以为您的产品提供服务的 COROS 授权服务机构。如发生以上情况，您将负责遵守所有适用的进出口法律和法规以及支付所有关税，增值税，运费以及其他相关税费。在某些情况下，由于适用的国家标准，法律或法规，COROS 及其经销商可能无法在原购买国以外的国家维修您的产品，或者在您所在的国家或地区向您返还维修或更换的产品。

在线拍卖购买：通过在线拍卖购买的产品不符合 COROS 的退货政策及保修范围。拍卖购买即确认不接受保修服务。要获得保修服务，需要出具从原零售商处购买的收据。COROS 不会替换通过在线拍卖购买的任何包装中缺失的部件。

售后服务

在 COROS 或其它授权经销商购买的产品，可享受在收到货物后 7 天内退货退款服务。退货产品必须带有完好的原始包装，符合重新销售的条件（运输损坏除外）。所有客户的退货必须附有购买证明。客户换货（订购了错误的尺码）可能产生检查与运输费用，所产生费用由客户支付。

在 1 年的保修期内，经鉴定由于质量问题而退换产品所产生的费用将由 COROS 承担。更换产品的颜色尺码与原购买款式相同。

从零售商家购买的产品必须退回到该零售店，相关事项按照零售商家的退换货政策执行。更多服务，可在 COROS APP > 个人页 > 服务支持 中查询或联系人工客服。

FCC 声明

本设备经过测试证实符合 FCC 通则第 15 部分所定义的 B 级数位设备限制。该限制是为了提供住宅设备对有害干扰的合理保护。本设备可产生、使用及发射射频能量。若未依照指示进行安装及使用，可能对无线电通讯引起有害干扰。然而，在某些设备上无法保证不会发生干扰现象。若本设备对于无线电或电视机接收确实引起有害干扰（可将设备关闭再开启进行判定），建议您采用以下方式对干扰进行修正：

将接收天线调整方向或改变放置地点。

◎ 加大设备与接收器之间的距离。

◎ 分开设备及 GPS 设备所使用的插座，使其不在同一电路。· 洽询经销商或有经验的无线电/TV 技师请求协助。

本设备符合 FCC 通则第 15 部分。设备操作将受限于以下两个条件：

(1) 设备不得引起有害干扰。

(2) 设备必须能接受任何接收到的干扰，包括引起无用操作的干扰。

未经授权之检修或修改可能造成设备永久性损坏，且将丧失您产品保修及第 15 部分法规下授权给您的本设备操作权利。

FCC Warning

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions:

(1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Any changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules.

These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the

following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

FCC Radiation Exposure Statement

This equipment complies with FCC radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment.
This transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

CE

COROS 的产品符合 CEDirective2014/53/EU 相关的所有规定和要求，每款产品具体适用的 CE 安规标准明细
请参照官网链接
(<https://www.coros.com/declaration-of-conformity.php>) 的合规声明文件。

NCC Warning Message

低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條 經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

第十四條 低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應改善至無干擾時方得繼續使用。前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Warning

1. 應避免影響附近雷達系統之操作。
2. 高增益指向性天線只得應用於固定式點對點系統。

ISED Canada

This device complies with ISED Canada licence-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Le présent appareil est conforme aux CNR d' ISDE Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L' exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l' appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l' appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d' en compromettre le fonctionnement.

Any changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user' s authority to operate the equipment.

Tous les changements ou modifications non expressément approuvée par le responsable de la conformité pourrait vider l' utilisateur est habilité à exploiter l' équipement.

ISED Radiation Exposure Statement

This equipment complies with ISEDC RF radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment. This transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

IC exposition aux radiations

Cet équipement est conforme avec ISEDC les limites d'exposition aux rayonnements définies pour un contrôlé environnement.

Cet émetteur ne doit pas être co-localisés ou fonctionner en conjonction avec une autre antenne ou émetteur.