



LIT
HERO

GoPro

加入 GoPro 活动



@GoPro



@GoPro



@GoPro



facebook.com/GoPro



@GoPro



pinterest.com/GoPro

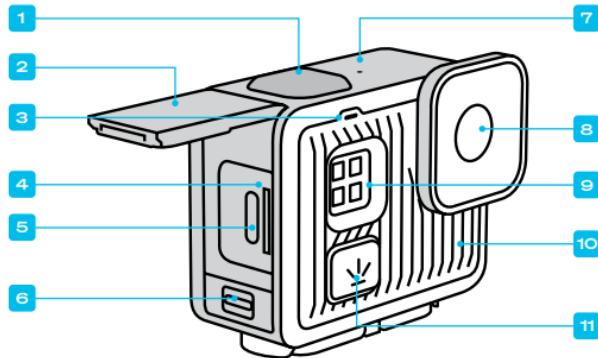
目录

了解 LIT HERO	6
使用入门	8
启动 GoPro	12
使用触屏	13
捕捉精彩画面	15
更改拍摄模式	17
使用灯光	20
HyperSmooth 超强防抖视频稳定功能	21
使用语音控制	22
屏幕方向	25
播放媒体文件	26
连接至 GoPro Quik 应用	28
连接至其他设备	29
自动生成精彩视频	30
保存媒体文件	31
删除媒体文件	34
设置首选项	36
重要信息	45
重置摄像机	47
安装 GoPro	48

目录

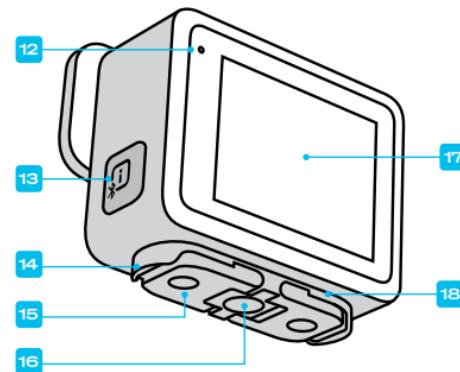
卸下护盖	54
维护	56
电池信息	57
故障排除	60
客服	61
商标	61
监管信息	61

了解 LIT HERO



- 1. 快门按钮
- 2. 护盖
- 3. 状态指示灯
- 4. microSD 卡槽
- 5. USB-C 端口
- 6. 护盖闩锁
- 7. 麦克风
- 8. 镜头
- 9. 灯光
- 10. 麦克风
- 11. 灯光控制按钮

了解 LIT HERO



- 12. 状态指示灯
- 13. 电源/模式按钮 (此按钮也可打开无线连接。)
- 14. 磁吸固定座连接点 (磁吸固定座为单独出售。)
- 15. 折叠接头
- 16. 1/4-20 安装螺纹
- 17. 触屏
- 18. 扬声器

了解如何使用 GoPro 随附的配件。
请参阅 [安装 GoPro \(第 48 页\)](#)。

使用入门

SD 卡

你需要一张 microSD 卡 (单独出售) 来保存视频和照片。使用符合以下要求的品牌卡：

- microSD、microSDHC 或 microSDXC
- Class A2 和 V30 速度等级评定或更高等级

有关推荐使用的 microSD 卡的列表, 请访问 gopro.com/microsdcards。

务必先洗手, 擦干手后再处理 SD 卡。查看制造商指南, 了解存储卡可接受的温度范围和其他重要信息。

注意: SD 卡的性能会随着时间逐渐降低, 并影响摄像机保存媒体文件的功能。如果遇到问题, 请尝试将旧卡更换为新卡。

专业提示: 定期格式化 SD 卡, 让其保持良好状况。这样做会擦除所有媒体文件, 因此请务必提前保存好卡内的相关文件。

1. 在屏幕上向下轻扫以访问面板。
2. 向左轻扫, 然后点击“首选项 > 重置 > 格式化 SD 卡”。

要了解如何保存视频和照片, 请参阅 [保存媒体文件 \(从第 31 页起\)](#)。

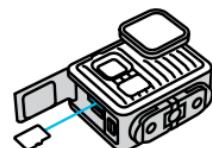
使用入门

SD 卡设置 + 为摄像机充电

1. 解锁护盖闩锁并翻开护盖。



摄像机关闭后, 将 SD 卡插入卡槽 (标签朝向摄像机正面)。

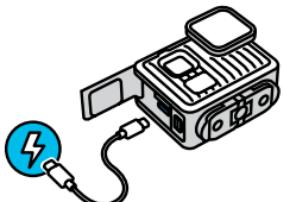


用指甲将卡压入卡槽可弹出卡。

注意: 仅在摄像机关闭时弹出 SD 卡。在摄像机开启时卸下可能会永久损坏 SD 卡。

使用入门

2. 使用随附的 USB C-C 充电线，将摄像机连接至 USB 充电器。充满后摄像机状态指示灯将熄灭。



要了解更多信息，请参阅 [电池信息 \(第 57 页\)](#)。

注意：无法从摄像机中取出电池。

3. 充电完成后拔下连接线并关闭护盖。使用摄像机前确保护盖闩锁关闭且锁定。



注意：摄像机护盖可拆卸。关闭后，确保护盖已安全锁定并密封。

使用入门

更新摄像机

你必须先更新摄像机，然后才能使用。

通过 GoPro Quik 应用更新

1. 从 Apple App Store 或 Google Play 将应用下载到手机。
2. 请确保可以访问互联网，然后按下电源/模式按钮  开启 GoPro。
3. 按照应用上显示的说明完成更新。

手动更新

1. 请访问 [gopro.com/update](#)。
2. 从摄像机列表中选择 LIT HERO。
3. 选择手动更新摄像机，然后按照说明操作。

专业提示：该应用在每次连接 GoPro 时，都会检查是否有最新版本的摄像机软件。这有助于确保你始终享用最新版功能并让你的 GoPro 发挥出色性能。如果有新软件可用，应用将指导如何安装。



警告：在更新过程中请勿从 GoPro 中取出 SD 卡。在更新期间取出 SD 卡可能永久损坏你的 GoPro。

启动 GoPro

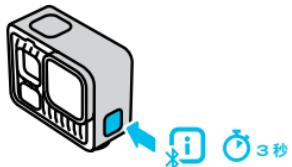
开机

按下电源/模式按钮  开启摄像机。



关机

按住电源/模式按钮  3 秒可关闭摄像机。



警告: 使用 GoPro、其固定座及配件时,请务必小心谨慎。请随时留意身边的环境,避免自身和他人受到伤害。



务必遵守所有当地法律,包括所有隐私法律(某些区域可能会限制录像)。

使用触屏

使用触屏



点击

选择一项,可打开或关闭。



向左或向右轻扫

在拍摄模式之间切换。



从屏幕顶部向下轻扫
访问摄像机面板。



从屏幕底部向上轻扫
查看上一个拍摄的照片或视频。

使用触屏

触屏信息

触屏可让你访问摄像机的拍摄设置。



1. 剩余录制时间/照片数量
2. 电池状态
3. 当前模式

专业提示：按下电源/模式按钮  后，无论你处于系统的哪个位置，都可以快速跳转回该屏幕。

捕捉精彩画面

无论你的 GoPro 处于开机还是关机状态，你都可以按下快门按钮  开始录制。

在 GOPRO 开机时

1. 只需按下快门按钮  即可开始录制。



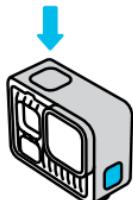
2. 再次按下快门按钮  即可停止录制（仅限视频、慢动作和 4:3 视频）。

捕捉精彩画面

在 GOPRO 关机时

在 GoPro 关机时按下快门按钮  将启动 QuikCapture 一键快拍，这是启动 GoPro 并开始录制视频的最快且最简单的方式。

1. 摄像机处于关闭状态时，按下快门按钮 。



2. 再次按下快门按钮  可停止录制并关闭摄像机。

专业提示：QuikCapture 一键快拍仅在录制时打开摄像机，因此是最大限度延长电池续航时间的绝佳方式。

更改拍摄模式

切换模式

使用触屏，向左或向右轻扫即可轻松选择所需拍摄模式。



切换到你所需的拍摄模式后，只需按下快门按钮  即可拍摄精彩画面。

专业提示：在 GoPro 处于开机状态时，可以按下电源/模式按钮  切换模式。在因屏幕潮湿而无法感应指令的情况下，此方法将尤其有用。

更改拍摄模式

GoPro 有 4 种拍摄模式：

4:3 视频 (4:3 纵横比)

以 4:3 纵横比录制超高清 4K 分辨率或 1440p 分辨率视频，与 16:9 影像相比视野更高，更具沉浸感。宽视野，非常适合拍摄第一视角影像。

视频 (16:9 纵横比)

录制超高清 4K 分辨率或 1080p 分辨率宽视野视频。所有影像均使用 16:9 纵横比拍摄，可以在电视或手机上全屏播放。

照片

LIT HERO 可拍摄 12MP 的宽视野照片，并且使用适合多种场景的 4:3 纵横比。

慢动作 (16:9 纵横比)

以 60/50 帧/秒的速率录制 4K 或 1080p 分辨率视频，你可以选择以 2 倍慢动作或常规速度播放影像。所有影像均使用 16:9 纵横比、宽视野拍摄，可以在电视或手机上全屏播放。

注意：此处列出的是 60Hz (NTSC) 和 50Hz (PAL) 视频格式下的帧率，具体取决于你所在的地区。

更改拍摄模式

调整拍摄设置

视频和慢动作模式均支持调整设置。点击屏幕底部的“视频”或“慢动作”即可切换模式。



视频模式

4K30/25

1080p30/25 省电模式

慢动作模式

4K60/50

1080p60/50 省电模式

相较于 30/25 帧/秒，以 60/50 帧/秒 (fps) 录制的视频动作更流畅，并且支持以常规速度或 2 倍慢动作播放视频。

省电模式选项通过降低视频分辨率来尽可能地延长电池续航时间。视频质量将有所下降，但你可以录制时间更长、占用空间更小的视频文件。

使用灯光

LIT HERO 的内置灯光可用于照亮场景，助你在黑暗环境中拍摄精彩画面。

灯光设置

按下摄像机正面的灯光控制按钮 ，将灯光亮度调至最低。再次按下按钮，进入中等亮度设置。第三次按下按钮，进入最高亮度设置。第四次按下按钮，可关闭灯光。

专业提示：即使摄像机处于关机状态也可使用灯光。摄像机在插入电源和充电时也可使用灯光。

重要提示

在使用灯光时，请记住以下几点：

- 使用灯光与摄像机一样会消耗电池电量。使用灯光会缩短摄像机的录制时间。
- 如果电池电量不足，灯光将自动关闭。摄像机将在下次开机时通知使用情况。
- 仅在电池电量充足时，灯光才可开启。如果摄像机处于开机状态，摄像机会提示电量不足。

HyperSmooth 超强防抖视频稳定功能

通过 GOPRO QUIK 应用使用 HYPERSMOOTH 超强防抖视频稳定功能惊险刺激的山地车骑行，震撼人心的冲浪影像，以第一视角拍摄的在公园中与孩子追逐嬉戏的难忘场景。这些都是用户用 GoPro 拍摄的一些经典影像，在拍摄过程中不乏颠簸起伏的动作。为了呈现出色效果，视频稳定功能不可或缺。

你的影像将在 GoPro Quik 应用中自动应用稳定功能。该应用使用 HyperSmooth 超强防抖视频稳定功能，将抖动严重的影像变成平稳流畅的影院级画面。

你可以利用这款应用保存经过视频稳定处理的影像，然后与他人分享，或是将其用作素材制作精彩视频。

注意：在摄像机中播放、使用第三方应用观看或在 gopro.com 的媒体库中观看时，影像无法应用稳定效果。

使用语音控制

利用语音控制，无需动手即可轻松控制 GoPro。需要使用手把、滑雪杆等工具时可选择语音控制。你想做什么，告诉 GoPro 即可。

打开 + 关闭语音控制

1. 在屏幕上向下轻扫以访问面板。
2. 点击  打开或关闭语音控制。

使用语音控制功能拍摄

开启语音控制后，只需简单地向 GoPro 发出指令即可开始拍摄。

指令	描述
GoPro 拍摄	使用你为摄像机设置的模式开始拍摄。
GoPro 停止拍摄	停止以“视频”和“慢动作”模式拍摄。

专业提示：通过“GoPro 拍摄”和“GoPro 停止拍摄”指令代替手动按下快门按钮 。它们将使用摄像机上的当前模式和设置开始和停止拍摄。

使用语音控制

语音指令列表

语音指令有两种类型：操作指令和模式指令。

使用操作指令

这些指令让你可在拍摄过程中切换模式。如果你刚刚录制了视频，可以说“GoPro 拍照”来拍摄照片，而无需手动切换模式。

操作指令	描述
GoPro 开始录像	开始录制视频。
GoPro 停止录像	停止录制视频。
GoPro 拍照	拍摄单张照片。
GoPro 关机	关闭摄像机。

使用语音控制

使用模式指令

使用这些指令可在拍摄过程中切换拍摄模式。接着说“GoPro 拍摄”或按下快门按钮  进行拍摄。

模式指令	描述
GoPro 录像模式	将摄像机切换至“视频”模式 (此时摄像机 不会 开始录制)。
GoPro 拍照模式	将摄像机切换至“照片”模式 (此时摄像机 不会 拍照)。

专业提示: 如果正在录制视频，则必须先按下快门按钮  或说“GoPro 停止拍摄”来停止录制，再使用新的指令。

请参阅摄像机上的完整指令列表

1. 在屏幕上向下轻扫以访问面板。
2. 向左轻扫，点击“首选项 > 语音控制 > 指令”。

更改语音控制语言

1. 在屏幕上向下轻扫以访问面板。
2. 向左轻扫，点击“首选项 > 语音控制 > 语言”。

注意: 语音控制可能会受到风、噪音和摄像机距离的影响。保持摄像机清洁并擦去任何碎屑，以确保该功能卓越发挥。

屏幕方向

锁定屏幕方向

通过旋转摄像机，可轻松在横向和纵向拍摄模式之间切换。倒置固定时，摄像机仍然可以拍摄正面朝上的照片和视频。

按下快门按钮  时，将锁定方向。如果摄像机在录制期间旋转，如在山地车骑行时，影像也会随之旋转。可以拍摄到每次转弯。

你可以将屏幕锁定在横向或纵向方向。使用体载和手持固定座时，这一功能尤其有用。这种情况下不小心用错拍摄方向的可能性非常大。

在屏幕上向下轻扫以访问面板。

1. 将摄像机转到所需方向。
2. 在面板上点击 。

屏幕现已锁定，并将与摄像机的方向匹配。

播放媒体文件

向上轻扫以查看上一个拍摄的视频或照片。向左或向右轻扫以浏览 SD 卡上的其他文件。向下轻扫以退出媒体库。



媒体库包括以下播放选项：



暂停播放



继续播放



从 SD 卡中删除文件



调整播放音量

在摄像机的触屏上播放的视频不会进行稳定处理。请在 GoPro Quik 应用中播放影像，以便在启用 HyperSmooth 超强防抖视频稳定功能的情况下观看并保存视频。要了解更多信息，请参阅 [HyperSmooth 超强防抖视频稳定功能 \(第 21 页\)](#)。

注意：在摄像机上观看慢动作影像时，将以正常速度播放。在 GoPro Quik 应用上观看慢动作影像。

播放媒体文件

通过 GOPRO QUIK 应用查看视频 + 照片

除了自动为视频应用稳定效果之外，GoPro Quik 应用还提供了丰富的选项，让你可以查看、编辑媒体文件，并就其发挥创意。你可以访问便捷的库视图，查看摄像机的 SD 卡、云端和应用内存存储的所有媒体文件。你可以编辑系统为你自动“创建”的精彩视频，或是从头开始制作自己的精彩视频。此外还可以从视频中截取静态图像、剪辑内容，以及执行其他许多操作。

1. 将摄像机连接至 GoPro Quik 应用。有关详细信息，请参阅 [连接至 GoPro Quik 应用 \(从第 28 页起\)](#)。
2. 点击“查看媒体文件” 访问你的内容。
3. 使用应用控件可播放、编辑和分享视频和照片。

通过 GOPRO QUIK 应用编辑

GoPro Quik 应用是帮助你充分利用照片和视频的重要工具。该应用程序可助你轻松实现：

- 播放、保存和分享所有已应用 HyperSmooth 超强防抖视频稳定功能的视频。
- 通过易于使用的工具进行编辑，获得专业质量的影像。
- 调整应用创建的视频，也可以从头开始制作自己的视频。
- 查看影像可用的多种滤镜或使用自动同步的音乐创建视频编辑。
- 从视频中抓取静态照片。
- 只需点击一下即可更改视频速度。
- 剪辑视频长度、调整颜色、裁剪镜头等。

连接至 GoPro Quik 应用

使用 GoPro Quik 应用可操控 GoPro—还可直接通过手机或平板电脑查看、编辑和分享影像。

1. 从 Apple App Store 或 Google Play 下载 GoPro Quik 应用。
2. 在 GoPro 屏幕上向下轻扫以访问面板，然后向左轻扫并点击“配对设备”。
3. 确保手机的 Wi-Fi 和蓝牙已开启。启动 GoPro Quik 应用，并按照屏幕上的操作说明配对摄像机。

初次连接后，GoPro 和应用将在无线连接打开时同步。

设置连接速度

GoPro 在连接至你的移动设备时默认使用 5GHz Wi-Fi 频段（目前可用的最快频段）。

如果设备或所在地区不支持 5GHz，请将 Wi-Fi 频段更改为 2.4GHz。

1. 在屏幕上向下轻扫以访问面板。
2. 向左轻扫，然后点击“连接 > Wi-Fi 频段”。

连接至其他设备

你的 GoPro 可与防水快门遥控器（单独出售）搭配使用，以便在无法触及摄像机时开始和停止录制。请确保遥控器处于配对模式，然后在 GoPro 上执行以下步骤：

1. 在背面屏幕上向下轻扫以访问面板，然后向左轻扫。
2. 点击“连接设备”。GoPro 将自动开始搜索兼容设备。
3. GoPro 将查找所有可用设备。点击要配对的设备。

首次配对后，当 GoPro 和设备的无线连接均处于开启状态时，它们将自动连接。

注意：按下电源/模式  按钮将自动开启无线连接。

自动生成精彩视频

注意：自动生成精彩视频和自动上传等基于云端的功能在中国地区不可用。

将令人赞叹的精彩视频发送至手机

自动将冒险之旅中的精彩视频发送到你的手机。你只需注册 GoPro Premium 或 Premium+ 订阅并将摄像机连接到 Wi-Fi 网络即可。

1. 登录 gopro.com/subscription 订阅 GoPro 服务。
2. 将 GoPro 设置为自动将影像上传至云端，有关详细信息，请参阅[自动上传到云端 \(第 31 页\)](#)。
3. 按照应用上显示的说明完成设置。

注意：务必允许接收通知，这样才能获知新的精彩视频何时准备就绪。

设置后，只需插上 GoPro 充电，它就会连接到你的家庭 Wi-Fi 网络。摄像机充电时，你的影像会自动上传至云端，用于制作带有节奏同步的音乐和特效的精彩视频。你的手机会收到通知，提示你视频已准备好，可以观看和分享。

保存媒体文件

自动上传到云端

通过 GoPro Premium 或 Premium+ 订阅，你可以自动将媒体文件上传到云端，以便在任何设备上查看、编辑和分享这些文件。

1. 访问 gopro.com/subscription 订阅 GoPro 服务或使用 GoPro Quik 应用。
2. 将摄像机连接至 GoPro Quik 应用。有关详细信息，请参阅[连接至 GoPro Quik 应用 \(从第 28 页起\)](#)。
3. 点击摄像机选择器屏幕上的 。
4. 将摄像机连接至电源插座。上传将自动开始。

首次设置后，摄像机无需连接至应用即可启动自动上传。

注意：备份到云端的原始文件仍会保留在摄像机上，除非启用了“自动清除”功能。

切换至手动云端上传

你也可以随时手动将媒体文件上传到云端。（必须将 GoPro 连接至电源插座，且“自动上传”必须关闭。）

1. 将摄像机连接至电源插座。
2. 向下轻扫以访问面板。
3. 向右轻扫，点击 。

保存媒体文件

访问云端媒体文件

1. 打开 GoPro Quik 应用。
2. 点击 ，然后选择“云端”，即可查看、编辑和分享内容。

专业提示：使用云端媒体文件通过 GoPro Quik 应用创建视频编辑，而无需将文件下载到手机。

关闭自动上传

可避免摄像机在每次连接至电源插座和充满电时自动启动上传。

1. 在屏幕上向下轻扫以访问面板。
2. 向左轻扫，然后点击“首选项 > 云端上传 > 自动上传”。
3. 点击“关闭”。

连接至其他无线网络

1. 将摄像机连接至 GoPro Quik 应用。有关详细信息，请参阅 [连接至 GoPro Quik 应用 \(从第 28 页起\)](#)。
2. 连接后，点击应用上的“管理自动上传”。
3. 点击应用上的“Wi-Fi 网络”。
4. 选择 Wi-Fi 网络。
5. 输入 Wi-Fi 密码。
6. 点击“连接”。

保存媒体文件

无线保存到手机

将照片和视频无线保存到 GoPro Quik 应用，以便在手机上轻松访问和分享。

1. 将摄像机连接至 GoPro Quik 应用。有关详细信息，请参阅 [连接至 GoPro Quik 应用 \(从第 28 页起\)](#)。
2. 点击“下载”，将所有新影像下载到应用中。
3. 点击“查看媒体文件” ，查看所有媒体文件的库视图。点击以选择单个文件或使用 选择多个文件，然后点击下载，将所选文件保存到应用。

保存到电脑

将媒体文件从 SD 卡复制到电脑，进行播放和编辑。

1. 从摄像机中取出 SD 卡。
2. 将存储卡插入 SD 卡读卡器或适配器。
3. 将读卡器插入电脑的 USB 端口，或将适配器插入 SD 卡槽。
4. 将文件复制到 GoPro Quik 应用中。

注意：直接从 SD 卡保存到电脑的视频将不会应用稳定功能。对于经过视频稳定处理的影像，保存之前请在 GoPro Quik 应用中使用 HyperSmooth 超强防抖视频稳定功能自动让视频保持稳定。

专业提示：低分辨率视频 (LRV) 和缩略图 (THM) 文件会隐藏起来，无法看到。这些文件可以在 Mac 或 Windows 上访问。

Mac：打开包含视频文件的文件夹，然后按 Command + Shift + . (圆点)。

Windows：从 Windows“文件资源管理器”中，选择“查看 > 显示 > 隐藏项目”。

删除媒体文件

自动清除 (自动删除媒体文件)

你可以设置摄像机, 让其在将照片和视频安全上传到云端后自动删除 SD 卡中的所有媒体文件。这可确保在下次使用 GoPro 时, SD 卡上有足够的空间存储新的照片和视频。

下次插入摄像机进行云端备份时, 自动上传还会识别 SD 卡上的任何新照片和视频。只有新文件会保存到云端并从 SD 卡中删除。

1. 在屏幕上向下轻扫以访问面板。
2. 向左轻扫, 然后点击“首选项 > 自动清除”。

管理 SD 卡 (手动删除媒体文件)

该功能让你可以通过多个选项来手动删除 SD 卡中的媒体文件。具体的选项取决于你的媒体文件是否已上传并保存到云端。

- 只有已上传并保存到 GoPro 云端的媒体文件会被删除, 所有未上传的媒体文件会保留下来。
- 无论 SD 卡中的媒体文件是否已上传或保存到 GoPro 云端, 都会全部删除。
- 删除 SD 卡上的其他数据。

你的 GoPro 始终会先确认你是否要删除媒体文件, 然后才会将其从 SD 卡中永久删除。

1. 在屏幕上向下轻扫以访问面板。
2. 向右轻扫, 点击 。

删除单个文件

你可以在摄像机媒体库中删除单个文件, 也可通过 GoPro Quik 应用删除。有关详细信息, 请参阅 [播放媒体文件 \(从第 26 页起\)](#)。

删除媒体文件

使用 GOPRO QUIK 应用查看库视图

使用 GoPro Quik 应用查看 SD 卡上媒体文件的库视图。你可以在此视图中轻松点击以选择要删除的文件。

1. 打开 GoPro Quik 应用并点击  访问你的 GoPro。
2. 点击“查看媒体文件”以查看 SD 卡上的照片和视频。
3. 点击  , 然后点击要删除的照片和视频缩略图。
4. 点击  可删除所选文件。

专业提示: 你也可以点击应用底部导航栏的  , 访问应用、云端和手机中存储的所有媒体文件库视图。

格式化 SD 卡

格式化是删除 SD 卡上所有媒体文件的最快方式。这样做会擦除所有媒体文件, 因此请务必提前保存好卡内的相关文件。

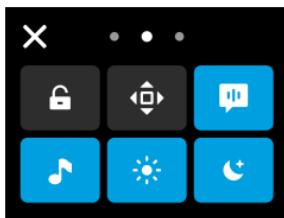
1. 在屏幕上向下轻扫以访问面板。
2. 向左轻扫, 然后点击“首选项 > 重置 > 格式化 SD 卡”。
3. 点击“格式化”删除所有文件并将存储卡重新格式化。

专业提示: 定期格式化 SD 卡也有助于存储卡保持良好状况。

设置首选项

使用面板

在摄像机处于横向模式时，在屏幕上向下轻扫以访问面板。



面板功能

在面板上点击可快速打开和关闭以下设置：



锁屏



语音控制



LED 指示灯开/关



方向锁定



摄像机哔声



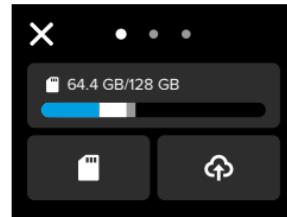
屏幕保护程序

点击“X”或从屏幕底部向上轻扫以退出面板。

设置首选项

SD 卡状态

在摄像机处于横向模式时，在屏幕上向下轻扫以访问面板，然后向右轻扫可访问你的 SD 卡状态。在此屏幕上，你可以管理 SD 卡存储，还可以设置通过 GoPro 订阅上传到云端。



SD 卡存储

左侧方格显示了你的 SD 卡容量。

- 蓝色条显示了 SD 卡上已上传且保存到 GoPro 云端的媒体文件数量。
- 白色条显示了 SD 卡上尚未上传到 GoPro 云端的媒体文件数量。
- 灰色条表示你的 GoPro 未使用和识别的 SD 卡上的任何其他数据（该数据未备份到 GoPro 云端）。

设置首选项

管理 SD 卡

点击  可以看到手动删除 SD 卡上的文件的选项。有关详细信息，请参阅 [管理 SD 卡 \(手动删除媒体文件\) \(第 34 页\)](#)。

开始上传

点击  可通过 GoPro 订阅服务将你的媒体文件备份到云端。有 3 个选项可供选择，具体选项取决于摄像机的上传和连接状态。

- **设置自动上传**: 尚未设置云端上传。点击可为你的媒体文件设置云端上传。
- **开始上传**: 你的 SD 卡上有尚未上传的媒体文件。点击以开始手动上传媒体文件。
- **云端上传 (灰色)**: 没有可上传的媒体文件，或者你的摄像机未连接网络。

有关上传到云端的信息，请参阅 [自动上传到云端 \(第 31 页\)](#)。

设置首选项

设备、控制选项 + 首选项

在摄像机处于横向模式时，在屏幕上向下轻扫以访问面板，然后向左轻扫可添加设备、更改及访问首选项。



配对设备

点击可将新设备与你的 GoPro 配对。

首选项

点击此选项以完全按照自己想要的方式设置 GoPro。

设置首选项

自动上传 (设置自动上传后可用)

通过你的 GoPro 订阅服务设置和启用自动上传到云端功能。有关上传到云端的信息,请参阅[自动上传到云端 \(第 31 页\)](#)。

开始上传

立即开始将媒体文件上传到云端。

自动清除

在将 SD 卡中的所有媒体文件都上传到云端后,摄像机会自动从 SD 卡中清除这些文件。

连接

无线连接

打开和关闭摄像机的无线连接。

无线信息

查看摄像机名称和密码。

Wi-Fi 频段

选择 5GHz 或 2.4GHz 作为连接速度。仅当你的手机和区域支持时,才可选择 5GHz。

要了解更多信息,请参阅[设置连接速度 \(第 28 页\)](#)。

重置连接

清除与设备的所有连接,然后重置摄像机密码。重置密码后必须重新连接每台设备。

设置首选项

通用功能

哔声音量

选择“高”(默认)、“低”或“静音”。使用面板可打开或关闭此处设置的音量。

QuikCapture 一键快拍

QuikCapture 一键快拍默认为开启状态。可以在此处将其关闭。也可以使用面板来将其打开或关闭。

默认模式

设置在使用电源/模式按钮  开机时的 GoPro 拍摄模式。该设置不影响“QuikCapture 一键快拍”。

自动关机

选择“1 分”、“5 分”(默认)、“15 分”、“30 分”或“永不”。

语音控制

打开和关闭语音控制。也可以使用面板来将其打开或关闭。

语音语言

选择语音控制语言。

语音指令

查看完整语音指令列表。

要了解更多信息,请参阅[使用语音控制 \(第 22 页\)](#)。

设置首选项

显示

屏幕保护程序

将屏幕保护程序时间设为 1 分钟、2 分钟 (默认)、3 分钟或 5 分钟。选择“从不”保持屏幕常亮。

注意:即使处于息屏状态,摄像机上的按钮和功能仍可正常运行。

亮度

使用滑块来调整屏幕亮度。

网格

使用网格取景。

地区

语言

选择摄像机的界面语言。

区域格式

选择录制视频和在电视上回放的区域帧率。选择适配所在区域的格式,以免在电视/高清电视上播放时出现频闪。60Hz (NTSC) 区域包括北美、日本、中国台湾、菲律宾和南美洲部分地区。50Hz (PAL) 区域包括欧洲和非洲大部分地区、中国、澳大利亚和印度。请务必核实你所在的区域,以了解要使用的设置。

设置首选项

日期/时间

将摄像机连接到 GoPro 应用时,日期和时间都将自动更新。你可以在此处手动调整摄像机的所有日期和时间功能。

日期

手动设置摄像机的日期。

日期格式

此选项会根据在设置时选择的语言自动设置。还可以在此处手动更改。

时区

设置摄像机的时区。

时间

手动设置时间。

夏令时

如果你所在地区当前正在实行夏令时,请启用夏令时。摄像机的时钟会提前一小时。夏令时结束后关闭夏令时以恢复标准时间。

设置首选项

摄像机信息

查找摄像机的名称、序列号，并查看摄像机所使用的软件版本。

监管

查看 GoPro 的认证。

重置

格式化 SD 卡

重新格式化 SD 卡。这样做会擦除所有媒体文件，因此请务必提前保存好卡内的相关文件。

重置摄像机提示

从头开始查看所有摄像机提示。

恢复出厂设置

恢复摄像机的所有设置并清除所有连接。

重要信息



摄像机过热

当摄像机过热而需降温时，触屏上将出现温度图标。摄像机可识别达到高温限值的风险状况，必要时会关机。此时只需将摄像机静置待其冷却，然后就可再次使用。

注意：LIT HERO 的工作环境温度范围为 $-10^{\circ}\text{C} \sim 35^{\circ}\text{C}$ ($14^{\circ}\text{F} \sim 95^{\circ}\text{F}$)，充电温度为 $0^{\circ}\text{C} \sim 35^{\circ}\text{C}$ ($32^{\circ}\text{F} \sim 95^{\circ}\text{F}$)。高温会导致摄像机消耗更多电量，因此会更快耗尽电池。

专业提示：拍摄高分辨率和高帧率视频也会导致摄像机更快升温，尤其是在炎热环境中。尝试切换至较低分辨率和帧率可降低 GoPro 过热的风险。

SD 卡错误

GoPro 能检测到 SD 卡的各种问题。问题可能是因静电放电引起，但不限于此。如果出现这类问题，请重新启动摄像机。系统会自动尝试修复任何损坏的文件，并将摄像机恢复到功能完善状态。

重要信息



正在修复文件

GoPro 会自动尝试修复损坏的文件。如果摄像机在录制时断电或保存文件时出现问题，会损坏文件。修复期间，触屏上会出现“文件修复”图标。完成后摄像机会通知你文件是否已修复。

存储卡已满

SD 卡已满时摄像机会发出通知。如果想要继续录制，需要移动或删除部分文件。

SD 卡等级

摄像机需要使用额定等级为 A2 和 V30 或更高等级的 SD 卡才能达到理想工作状态。如果存储卡的额定等级低于 A2 和 V30，或者存储卡的功能降级且无法再达到标准状态，系统就会发出提醒。

电池电量不足，即将关机

电池电量降至 10% 以下时，触屏上将显示电量不足的消息。如果在录制视频时电量耗尽，摄像机将停止录制、保存视频并自行关闭。

重置摄像机

重启 GOPRO

如果摄像机无响应，请按住模式按钮 10 秒钟。这将重启摄像机，但不会更改设置。

重置连接

这会清除设备连接并重置摄像机的密码。重置连接意味着必须重新连接所有设备。

1. 在屏幕上向下轻扫以访问面板。
2. 向左轻扫，点击“首选项 > 连接 > 重置连接”。

恢复出厂设置

这将恢复摄像机的所有原始设置，清除所有设备连接和取消摄像机的 GoPro 订阅注册。如果要将摄像机送给朋友且希望将其完全重置为原始状态，这十分有用。

1. 在屏幕上向下轻扫以访问面板。
2. 向左轻扫，点击“首选项 > 重置 > 恢复出厂设置”。

注意：恢复出厂设置不会删除 SD 卡中的任何内容，也不会影响摄像机软件。

安装 GoPro



安装硬件

1. 安装固定扣
2. 手转螺丝
3. 曲底粘附固定座

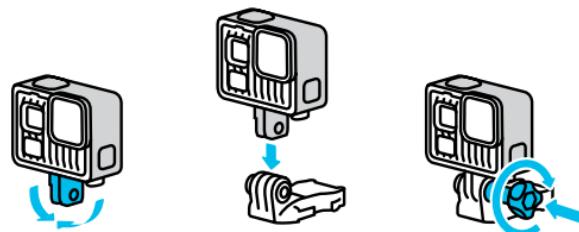
安装 GoPro

使用安装接头

根据要使用的固定座, 你可以使用安装固定扣或将 GoPro 设备直接安装至固定座本身上。

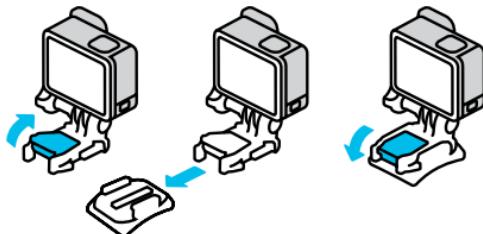
有关使用粘附固定座的提示, 请参阅[使用粘附固定座 \(第 52 页\)](#)。

1. 将折叠接头向下翻转至安装位置。
2. 将摄像机上的折叠接头与固定扣上的安装接头互锁。
3. 使用手转螺丝将摄像机固定至安装固定扣。



安装 GoPro

4. 将安装固定扣安装到固定座上。
 - 向上翻转安装固定扣插头。
 - 将固定扣滑入固定座，直至卡入到位。
 - 重新按下插头，使其与固定扣齐平。



安装 GoPro

磁吸固定座

磁吸固定座和磁吸球形接头固定座（均单独出售）助你轻松固定 GoPro。只需将其安装到手持安装手柄、体载固定座或其他装备上即可。强力磁铁会帮助对齐 GoPro，你只需将其卡入到位。轻轻按压自动接合闩锁即可卸下 GoPro，便于你更快地在喜爱的固定座之间切换。

1/4-20 固定

除了安装接头，GoPro 还配有 1/4-20 安装螺纹。因此可以与大多数标准摄像机固定座和配件兼容。



警告：在极端条件下与 1/4-20 固定座搭配使用时，你的 GoPro 可能会松动或移位。在极端条件下，使用安装接头可以更稳固地固定。

安装 GoPro

使用粘附固定座

请遵照下列指示将粘附固定座安装到头盔、汽车和装备上：

- 至少在使用前 24 小时安装固定座。
- 仅将固定座安装至光滑的表面。它们无法适当粘附到多孔或纹理表面上。
- 用力将固定座按压至所需的位置。确保粘附剂与表面完全接触。
- 仅在清洁干燥的表面上使用。蜡、油、灰尘或其他碎屑会降低粘性，可能会导致丢失摄像机。
- 在干燥的室温环境下安装固定座。在寒冷或潮湿环境中或者寒冷或潮湿的表面上，粘附效果较差。
- 查看国家/地区和地方法律法规，确保相应的法律法规允许将摄像机安装到具体设备上（如狩猎装备）。务必遵守各种限制使用消费类电子产品或摄像机的法规。



警告：为避免受伤，将摄像机安装到你的头盔上时不要使用挂带。切勿将摄像机直接安装到滑雪橇或滑雪板上。

有关固定座的更多信息，请访问 gopro.com。

安装 GoPro

警告：使用 GoPro 头盔固定座或固定带时，务必使用符合适用安全标准的头盔。



选择适合运动或活动的头盔，并确保头盔的大小适合你使用。检查确认头盔状况良好，并务必遵守制造商有关安全使用的说明。

更换任何遭受强力撞击的头盔。任何头盔都不能百分之百确保你在每次意外中安然无恙。注意安全。

在水下环境 + 近水环境使用 GOPRO

GoPro 在护盖锁定时可实现 5 米防水。潜水之前不需要加装任何防护罩。

触屏设计可在潮湿状态下工作，但在无法感应指令时，需要将其擦干。

专业提示：使用漂浮模块（单独出售）可让摄像机在脱离固定座时保持漂浮。

有关漂浮模块的更多信息，请访问 gopro.com。

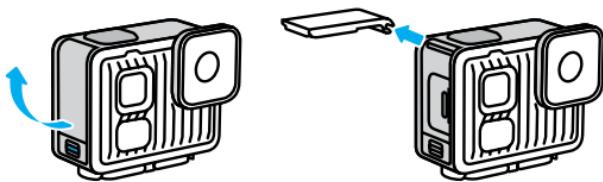
卸下护盖

有时可能需要卸下摄像机护盖。

注意：仅在干燥无尘的环境中卸下护盖。护盖打开或卸下时，摄像机不防水。

卸下护盖

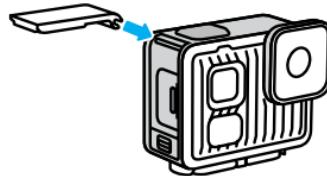
1. 解锁闩锁，然后翻开护盖。
2. 当护盖处于水平位置时，轻轻向外推，直到它啪的一声关上。



卸下护盖

重新安装护盖

1. 将护盖与银色小棒对齐。
2. 将护盖紧紧按到银色小棒上，直至卡入到位且牢固连接。



警告：摄像机护盖可拆卸。关闭后，确保护盖已安全锁定并密封。

维护

请按照以下提示进行维护，确保摄像机始终保持卓越性能：

- GoPro 的防水深度达 5 米 - 不需要加装任何防护罩。在水下或近水环境以及多尘或多沙的环境中使用之前，务必关闭所有护盖。
- 关闭护盖之前，确保密封件周围没有碎屑。如果需要，用布清洁密封件。
- 打开护盖之前，确保 GoPro 干燥、干净。如果需要，请用清水冲洗摄像机，并用布擦干。
- 如果沙子或碎屑牢牢地粘在护盖上，将摄像机放入温热自来水中浸泡 15 分钟，然后彻底冲洗以清理碎屑。打开护盖之前，确保摄像机干燥。
- 为了获得卓越的音频性能，摇动摄像机或向麦克风吹气，以清除麦克风小孔中的水和碎屑。请勿使用压缩空气吹扫麦克风小孔。这会损坏内部防水膜。
- 每次在海水中使用后，记得用淡水冲洗摄像机并用软布擦干。
- 镜头盖采用极硬的强化玻璃制成，但仍可能出现划痕或破裂。用柔软的无绒布进行清洁。
- 如果镜头和装饰环之间卡有碎屑，请用清水冲洗或通过吹气将其清除。请勿在镜头周围插入异物。

电池信息

摄像机和电池是一体的，因此无法从摄像机中取出电池。电池不可维修。请联系 GoPro 客户服务，以咨询所有电池相关问题。

当电池电量低于 40% 时，摄像机状态屏幕上的电池图标将变为黄色。如果电量低于 20%，电池图标将变为红色。如果录制过程中电量降到 0%，摄像机将存储文件并关闭电源。

插入电源时录像

你可以使用摄像机随附的 USB C-C 连接线，在将摄像机插入 USB 充电适配器或其他外部电源时进行录制。这非常适合拍摄长视频。

录制期间注意不要触摸 SD 卡槽附近的区域。干扰 SD 卡可能会使录制中断或停止。如果发生这种情况，摄像机会发出通知。影像内容不会因此损坏或丢失，但你可能需要重新启动摄像机才能继续。即使摄像机已插电，电池也不会在录制期间充电，而是在停止录制时开始充电。摄像机插入电脑时无法录制。

注意：由于充电时护盖打开，此时摄像机不防水。



警告：使用非 GoPro 壁式充电器或电源线可能会损坏摄像机电池，且可能会导致火灾或泄漏。只允许使用标有输出 5V 1A 的充电器。如果不知道充电器的电压和电流，请使用随附的 USB C-C 连接线通过电脑给摄像机充电。

电池信息

电池存放 + 处理

GoPro 包含多种敏感组件，包括电池。避免将摄像机置于极热或极冷的环境中。极端温度可能会暂时缩短电池的续航时间，或者导致摄像机暂时不能正常工作。避免温度或湿度出现急剧变化，否则可能会在摄像机表面或内部形成冷凝水。

切勿使用微波炉或电吹风等外部热源来烘干摄像机。因摄像机内部接触液体而导致摄像机或电池受损皆不在保修范围内。

在未经授权的情况下，不要对摄像机做任何改动。倘若改动，则可能会损害安全性、合规性及性能，也可能造成保修无效。

注意：低温天气下，电池容量会降低。若要在寒冷的环境下最大限度地延长电池续航时间，请在使用前将摄像机放置在温暖的地方。

专业提示：收存摄像机前将其充满电，有助于尽量延长电池的续航时间。

电池信息



警告：切勿坠落、拆卸、打开、挤压、弯折、改变形状、刺穿、切割、用微波炉烘烤、焚烧或喷涂摄像机或电池。切勿将异物插入摄像机的任何开口处，如 USB-C 端口。切勿使用已损坏的摄像机（例如破裂、刺穿或进水等）。拆卸或刺穿内置电池可能会导致爆炸或火灾。

电池弃置

大多数可充电锂离子电池被列为非危险废物，可与常规城市废物一同安全弃置。许多地区要求回收电池。请查证当地法律，确认可以将摄像机和电池当成常规垃圾弃置。

实际上，锂离子电池含有可回收材料，可根据北美充电电池回收公司 (RBRC) 的电池回收计划进行回收。我们建议你通过 call2recycle.org 访问 Call2Recycle 网站；若在北美地区，则可拨打 1-800-BATTERY 以询问方便回收的地点。

请勿将电池投入火中，以免爆炸。

故障排除

GoPro 无法开机

确保 GoPro 已充电。请参阅 [使用入门 \(第 8 页\)](#)。如果电池无法充电, 请尝试重启摄像机。请参阅 [重置摄像机 \(第 47 页\)](#)。

按下按钮时, 我的 GOPRO 没有反应

请参阅 [重置摄像机 \(第 47 页\)](#)。

在电脑上播放时不流畅

播放不流畅通常不是文件的问题。如果影像跳进, 可能是由于以下某个问题造成的:

- 在使用第三方应用播放 LIT HERO 影像时, 影像无法应用稳定效果。下载 GoPro Player 应用, 在电脑查看和导出经过稳定处理的影像。请访问 [gopro.com/info/gop-player](#)。
- 电脑无法处理 HEVC 文件。尝试从 [gopro.com/apps](#) 免费下载适用于 Mac 或 Windows 的最新版 GoPro Player。
- 电脑不满足运行所用播放软件的最低要求。

我不知道我使用的软件是哪个版本

向下轻扫屏幕以访问面板, 再向左轻扫, 然后点击“首选项 > 关于 > 摄像机信息”。

我找不到摄像机序列号

打开摄像机护盖, 序列号印在 USB-C 端口旁边。向下轻扫屏幕以访问面板, 再向左轻扫, 然后点击“首选项 > 关于 > 摄像机信息”, 也可以找到序列号。

要查看更多常见问题的回答, 请访问 [gopro.com/help](#)。

客服

GoPro 致力于提供优质的服务。要联系 GoPro 客服, 请访问 [gopro.com/help](#)。

商标

GoPro、HERO 及各自的标识均为 GoPro, Inc. 在美国境内和其他国家/地区的商标或注册商标。蓝牙文字商标和徽标均为 Bluetooth SIG, Inc. 拥有的注册商标, 对此类商标的任何使用均已获得许可。所有其他商标均是其各自所有者的财产。© 2025 GoPro, Inc. 保留所有权利。如需了解专利信息, 请访问 [gopro.com/patents](#)。GoPro, Inc., 3025 Clearview Way, San Mateo CA 94402 | GoPro GmbH, Baierbrunner Str.15 Bldg. D, 81379 Munich, Germany

监管信息

连接到 GoPro Quik 应用和自动上传到云端期间, GoPro 将使用 HTTP 和 HTTPS 协议传输数据。

要查看完整的国家/地区认证清单, 请参阅摄像机随附的《重要产品 + 安全说明》或访问 [gopro.com/help](#)。

