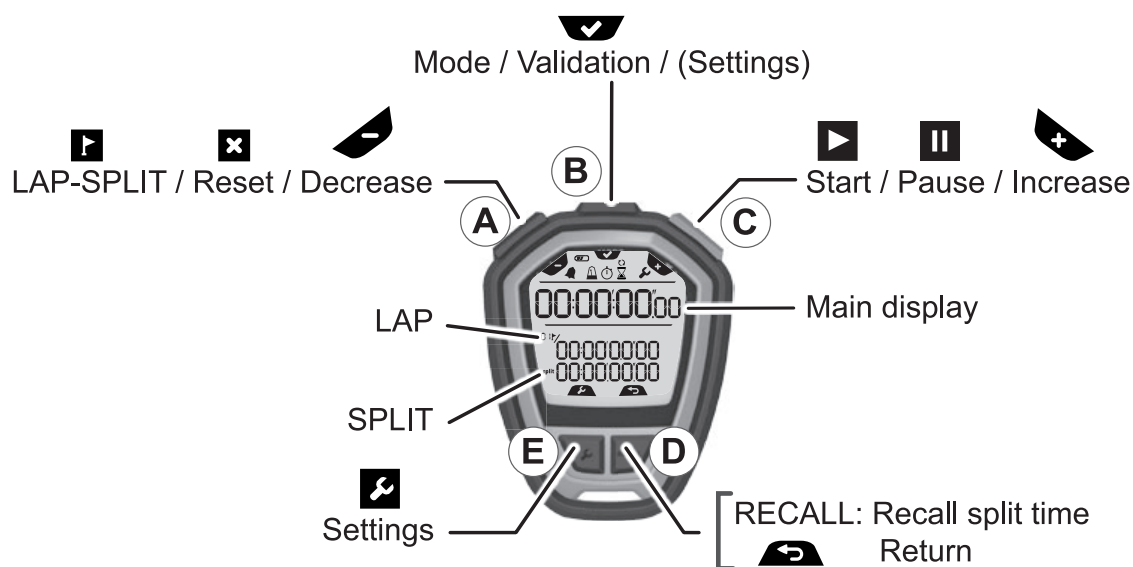


**DECATHLON**

***ONSTART***  
***310***



## 1 - INTUITIVE GUIDE



## 2 - START / STANDBY

This product can be switched to standby to increase battery life.

- To start ▶ Press **C** for 2 seconds
- To switch to standby ▶ Go to "**TIME**" or "**ALARM**" mode
- ▶ Press **C** for 5 seconds

**Note:** **ONstart 310** can be switched to standby manually if the stopwatch and timer are at zero.

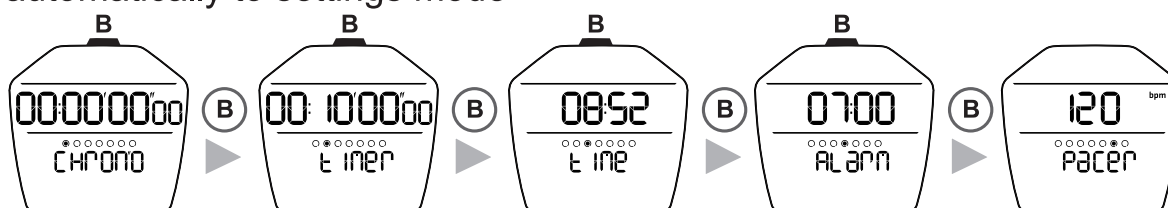
**ONstart 310** switches to standby mode automatically after 24 hours.

## 3 - ACCESSING THE FUNCTIONS

Press the Mode button (**B**) in succession to access the various functions

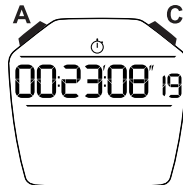
- **STOPWATCH:** Stopwatch (1/100s up to 99h59min59s) with 50 split times
- **TIMER:** 3 types of countdown:
  - *MATCH:* countdown with several programmable times (see page 3).
  - *COACH:* with several customisable workouts (see page 3).
  - *UPDOWN:* countdown followed by a stopwatch (see page 3).
- **TIME:** Time and date
- **ALARM:** Alarm
- **PACER:** Sets a cadence (from 1 to 240 beeps/min)

**NOTE:** For each function, when set for the first time, **ONstart 310** will switch automatically to settings mode



## 4 - STOPWATCH MODE

### 4.1 Using the stopwatch

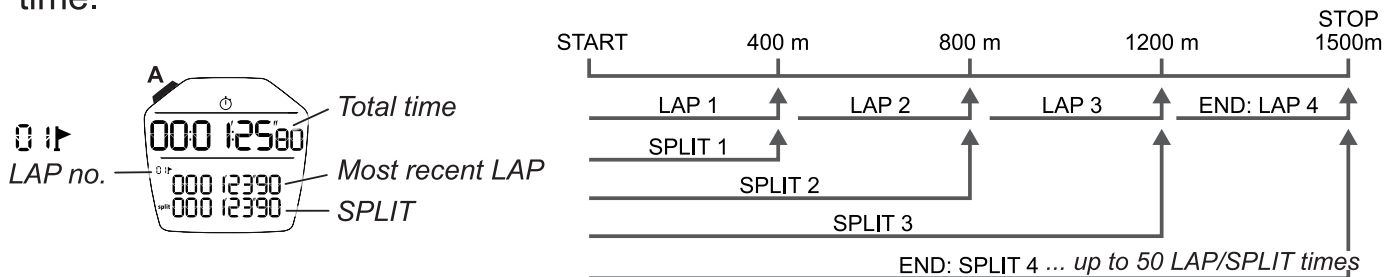


- Start the stopwatch      ► Press **C**
- Pause                      ► Press **C**
- Reset                      ► Press **A** when the stopwatch is paused.

### 4.2 Using split times

**ONstart 310** measures split times (SPLIT: the time taken from the start up to a given point) and lap times (LAP: the time taken since the previous partial measurement up to the given point).

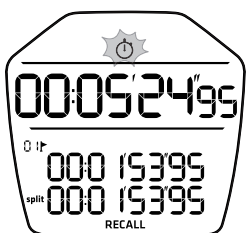
- Taking a split time when the stopwatch is on.      ► Press **A**
- Each time **A** is pressed, the latest LAP and SPLIT times are shown below the total time.



### 4.3 Viewing split times

- To view the split times for each LAP/SPLIT (when the stopwatch is on or off)      ► Press **D**
- To scroll through the various split times as well as the average time, the quickest time and the slowest time      ► Press **D**

**Note:** It is possible to view only the latest activity timed with the stopwatch.



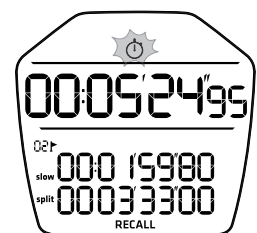
Time for **LAP 1** and **Split 1**



**AVG**  
Average of the split times



**FAST**  
Fastest split time and corresponding **LAP**



**SLOW**  
Slowest split time and corresponding **LAP**

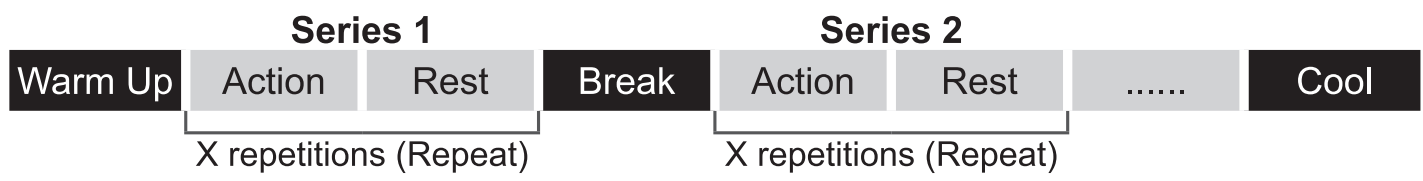
# 5 - TIMER MODE (countdown)

ONstart 310 has 3 different countdown modes.

- **MATCH:** Countdown with several programmable times (up to 9 blocks and 99 repetitions). Perfect for refereeing a match with several half-times.



- **COACH:** Coach with several customisable workouts (up to 99 Action + Rest series and 99 repetitions for each series).



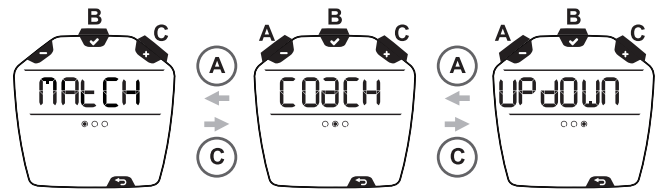
This type of countdown is designed for programming a workout session made up of blocks that vary in intensity and length. Perfect for interval training.

<i>WARM UP</i>	Warm up phase
<i>ACTION</i>	Acceleration phase
<i>REST</i>	Deceleration phase
<i>BREAK</i>	Recovery time between 2 series
<i>COOL</i>	Cool down phase

- **UpDown:** Countdown linked to a stopwatch. When the countdown is over, the stopwatch starts automatically. Perfect for the start of a race using a countdown (sailing in a regatta, for example).

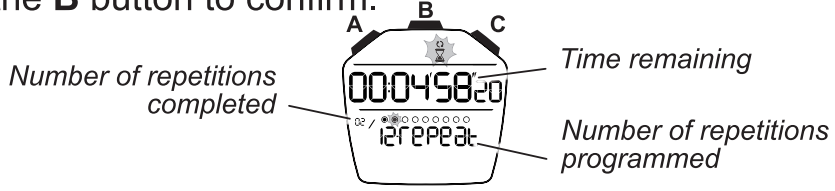
## 5.1 Selecting the countdown

- ▶ Go to "TIMER" mode by pressing **B**.
- ▶ Use **A** and **C** to select the countdown and press **B** to confirm.



## 5.2 Setting the "MATCH" countdown

- ▶ Go to countdown mode then select "MATCH" mode
- ▶ Press and hold the **E** button to access the settings (when setting for the first time, you will arrive there automatically).
- ▶ Set the countdown times and the repetitions by pressing the **A(-)** and **C(+)** buttons and press the **B** button to confirm.

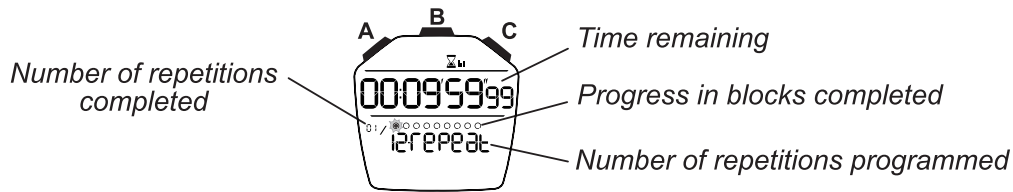




### 5.3 Setting the "COACH" countdown

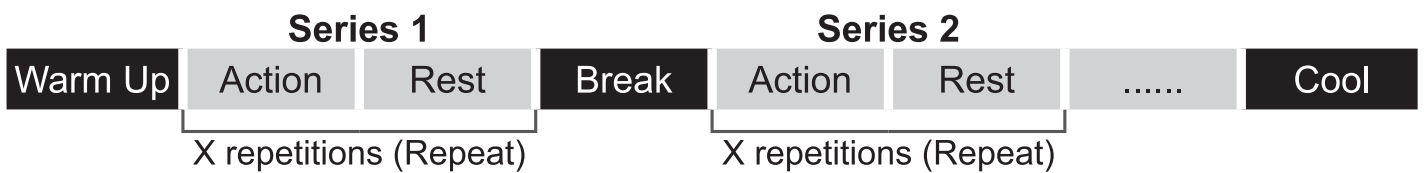
For "COACH" mode, 9 different schedules can be saved.

- ▶ Go to countdown mode then select "COACH" mode
- ▶ If you have already created several workouts, select the one you want to set.
- ▶ Press and hold the **E** button to access the settings (when setting for the first time, you will arrive there automatically).
- ▶ Choose your settings by pressing the **A(-)** and **C(+)** buttons and press the **B** button to confirm:
  - **Edit**: modify a workout programme.
  - **Delete**: delete a workout programme.
  - **Rename**: rename an existing programme.
  - **Create**: create a workout programme.



#### 5.3.1 "EDIT" programme

After selecting "EDIT" for the relevant programme, set the countdown time for each exercise, the number of series (from 1 to 99) and repetitions (1 to 99) by pressing the **A(-)** and **C(+)** buttons and press the **B** button to confirm.



#### 5.3.2 "DELETE" programme (only if at least one programme has been saved)

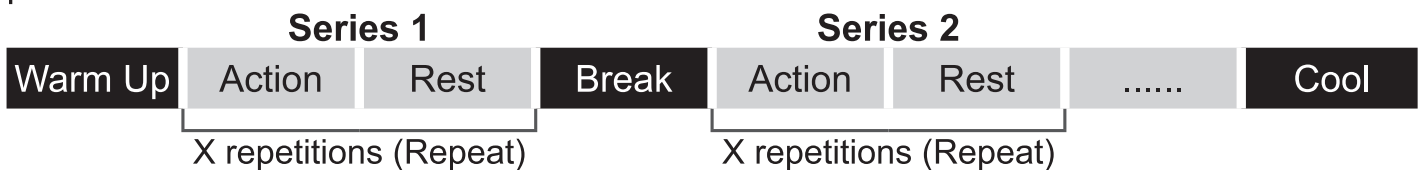
After selecting "DELETE" for the relevant programme, select **YES** to delete the programme by pressing the **A(-)** and **C(+)** buttons and press the **B** button to confirm.

#### 5.3.3 "RENAME" programme (only if at least one programme has been saved)

After selecting "RENAME" for the relevant programme, select **YES** to rename the programme by pressing the **A(-)** and **C(+)** buttons and press the **B** button to confirm each letter.

#### 5.3.4 "CREATE" programme

After selecting "CREATE", set the various countdown times, the number of series (from 1 to 99) and repetitions (1 to 99) by pressing the **A(-)** and **C(+)** buttons and press the **B** button to confirm.



By default, the name of the workout programme is "COACH 1", "COACH 2", etc.

If you want to change this, go to the "RENAME" STEP.

"**MEMORY FULL**" appears if the memory is full. One or more programmes will need to be deleted by going to the "**DELETE**" STEP.

#### 5.4 Setting the "UPDOWN" countdown

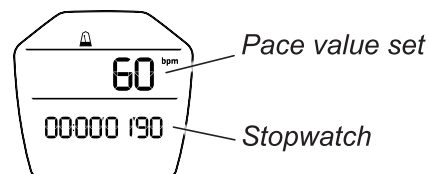
- ▶ Go to countdown mode then select "**UPDOWN**" mode
- ▶ Press and hold the **E** button to access the settings (when setting for the first time, you will arrive there automatically).
- ▶ Set the countdown times by pressing the **A(-)** and **C(+)** buttons and press the **B** button to confirm.

#### 5.5 Using the countdown

- ▶ Go to the desired countdown mode.
  - ▶ For "**COACH**" mode, select the desired saved workout by pressing the **A(-)** and **C(+)** buttons and press the **B** button to confirm.
- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Starting the countdown</li> <li>■ Pause</li> <li>■ Reset</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Press Start/Pause (<b>C</b>)</li> <li>▶ Press Start/Pause (<b>C</b>)</li> <li>▶ Press Reset/LAP (<b>A</b>)</li> </ul> |
|--|--|

## 6 - PACER MODE

The "**PACER**" can be used to set a per-minute pace with beeps at a set frequency. The pacer is used in combination with a stopwatch.



#### Setting the PACER

- ▶ Go to "**PACER**" mode
- ▶ Press and hold the **E** button to access the settings.
- ▶ Set the per-minute frequency (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 or 240 bpm) by pressing the **A (-)** and **C(+)** buttons and press the **B** button to confirm.

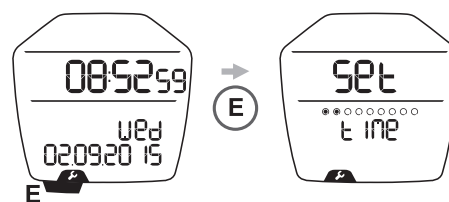
#### Using the PACER

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Start the pacer and the stopwatch</li> <li>■ Pause</li> <li>■ Reset</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Press Start/Pause (<b>C</b>)</li> <li>▶ Press Start/Pause (<b>C</b>)</li> <li>▶ Press Reset/LAP (<b>A</b>)</li> </ul> |
|---|--|

## 7 - TIME MODE

#### Setting the time mode

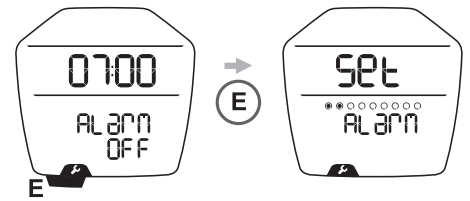
- ▶ Go to the "**TIME**" mode
- ▶ Press and hold the **E** button to access the settings.
- ▶ In turn, set the hours, minutes, format for the time, year, month, day and the date format by pressing the **A(-)** and **C(+)** buttons and press the **B** button to confirm.



## 8 - ALARM MODE

### Setting the Alarm mode

- ▶ Go to the “**ALARM**” mode
- ▶ Press and hold the **E** button to access the settings.
- ▶ Enable (**ON**) or disable (**OFF**) the alarm then set the hour and minutes by pressing the **A(-)** and **C(+)** buttons and pressing the **B** button to confirm.



### Using the alarm

- ▶ To stop an alarm ringing: press any button.

## 9 - PRECAUTIONS FOR USE

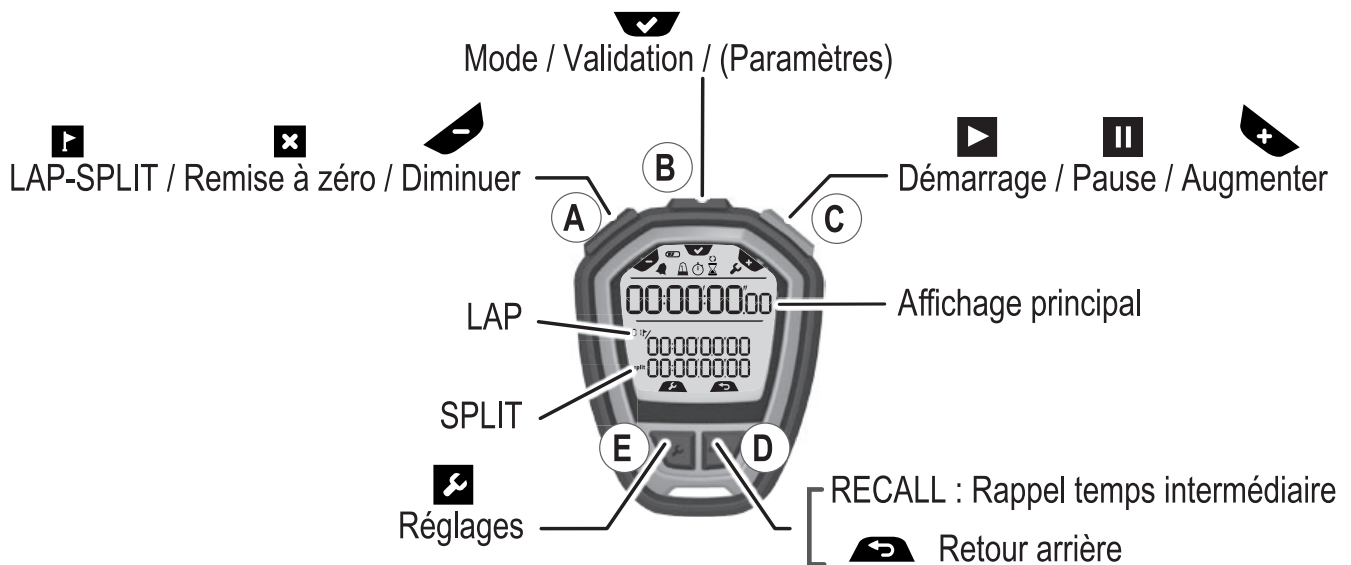


This product is waterproof (1 ATM) in wet conditions, when exposed to water spills and to rain but **cannot be submerged in water**.

## 10 - CONTACT US

Download the instruction manual and contact us at [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)

# 1 - AIDE INTUITIVE



## 2 - DÉMARRAGE / MISE EN VEILLE

Ce produit peut être mis en veille pour augmenter l'autonomie de la pile.

- **Pour démarrer** - Appuyer 2 s sur **C**
- **Pour mettre en veille** - Aller dans le mode «**TIME**» ou «**ALARME**»  
- Appuyer 5 s sur **C**

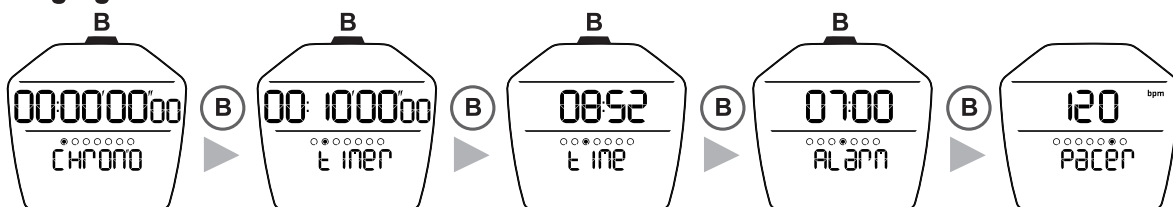
**Nota : ONstart 310 se met en mode veille manuellement si le chronomètre et le timer sont à zéro. ONstart 310 se met en mode veille automatiquement au bout de 24h.**

## 3 - ACCÉDER AUX FONCTIONS

Appuyer successivement sur le bouton Mode (**B**) pour accéder aux différentes fonctions

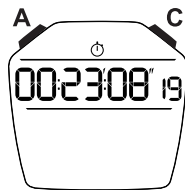
- **CHRONO** : Chronomètre (1/100s jusqu'à 99h59min59s) avec 50 temps intermédiaires
- **TIMER** : 3 types de comptes à rebours :
  - *MATCH* : Compte à rebours avec plusieurs temps programmables (voir page 3)
  - *COACH* : Avec plusieurs entraînements personnalisables (voir page 3)
  - *UPDOWN* : Compte à rebours suivi d'un chronomètre (voir page 3)
- **TIME** : Heure et date
- **ALARM** : Alarme
- **PACER** : Rythmeur de cadence (de 1 à 240 bip/min)

**Remarque : Pour chaque fonction, lors du premier réglage, ONstart 310 se mettra automatiquement en mode réglage**



## 4 - MODE CHRONOMÈTRE

### 4.1 Utilisation du chronomètre

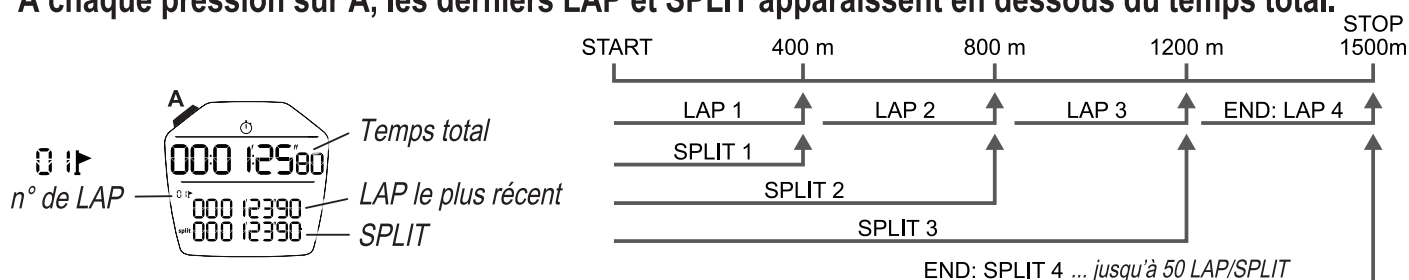


- Démarrer le chronomètre - Appuyer sur **C**
- Mettre sur pause - Appuyer sur **C**
- Remettre à 0 - Appuyer sur **A** quand le chronomètre est en pause.

### 4.2 Utilisation des temps intermédiaires

ONstart 310 mesure les temps intermédiaires (SPLIT : le temps écoulé depuis le départ jusqu'à l'arrivée au point donné) et les temps de tours (LAP : le temps écoulé depuis la dernière mesure de temps partiel jusqu'au point donné)..

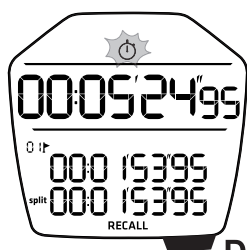
- Prendre un temps intermédiaire lorsque le chronomètre est lancé - Appuyer sur **A**
- A chaque pression sur **A**, les derniers LAP et SPLIT apparaissent en dessous du temps total.



### 4.3 Visualiser les temps intermédiaires

- Pour visualiser les temps intermédiaires de chaque LAP/SPLIT (lorsque le chronomètre est lancé ou arrêté) - Appuyer sur **D**
- Pour faire défiler les différents temps intermédiaires ainsi que le temps moyen, le temps le plus rapide et le temps le plus lent - Appuyer sur **D**

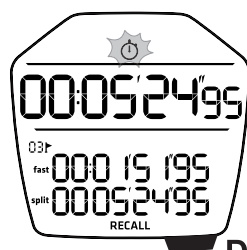
Remarque : Il est possible de visualiser uniquement la dernière activité mesurée avec le chronomètre.



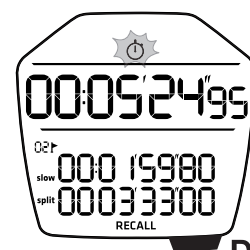
Temps LAP 1 et SPLIT 1



AVG Moyenne des temps intermédiaires



FAST Temps intermédiaire le plus rapide et LAP correspondant



SLOW Temps intermédiaire le plus lent et LAP correspondant

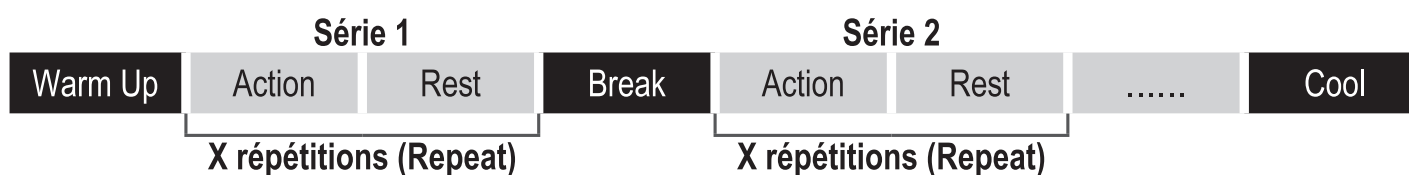
## 5 - MODE TIMER (compte à rebours)

ONstart 310 possède 3 modes de comptes à rebours différents.

• **MATCH** : Compte à rebours avec plusieurs temps programmables (jusqu'à 9 blocs et 99 répétitions). Idéal pour arbitrer un match avec plusieurs mi-temps.



• **COACH** : Coach avec plusieurs entraînements personnalisables (jusqu'à 99 séries Action + Rest et 99 répétitions pour chaque série).



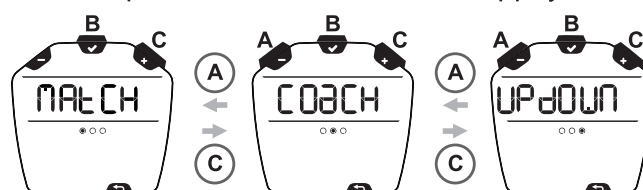
Ce type de compte à rebours est conçu pour programmer une séance d'entraînement composée de blocs d'intensité et de longueur différentes. Idéal pour réaliser des entraînements fractionnés.

<i>WARM UP</i>	Temps d'échauffement
<i>ACTION</i>	Temps d'accélération
<i>REST</i>	Temps de décélération
<i>BREAK</i>	Temps de récupération entre 2 séries
<i>COOL</i>	Temps de récupération

• **UPDOWN** : Compte à rebours associé à un chronomètre. A la fin du compte à rebours, le chronomètre se lance automatiquement. Idéal dans le cas du départ d'une course avec un compte à rebours (en voile par exemple sur une régaté).

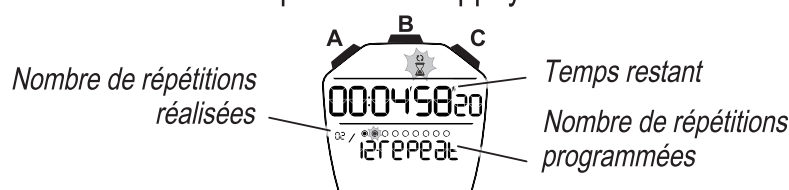
### 5.1 Sélection du compte à rebours

- Aller dans le mode «**TIMER**» en appuyant sur **B**.
- Sélectionner avec **A** et **C** le compte à rebours et valider en appuyant sur **B**.



### 5.2 Réglage du compte à rebours «**MATCH**»

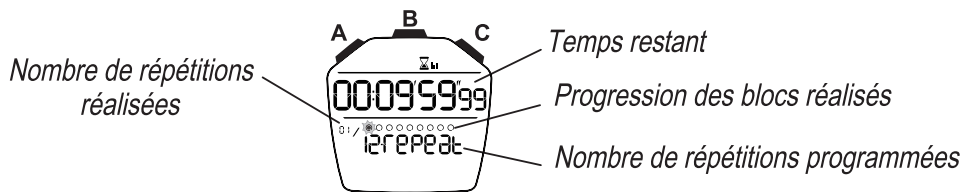
- Aller dans le mode compte à rebours puis sélectionner le mode «**MATCH**»
- Entrer dans les réglages par un appui long sur le bouton **E** (pour la première utilisation, vous y êtes directement).
- Régler les temps du compte à rebours et les répétitions en appuyant sur les boutons **A(-)** et **C(+)** et en validant avec le bouton **B**.



### 5.3 Réglage du compte à rebours «COACH»

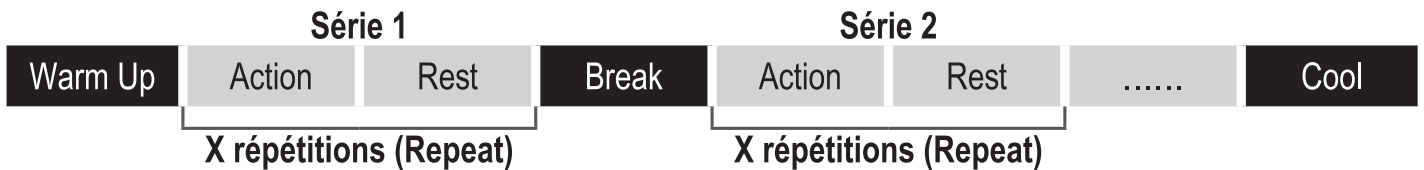
Pour le mode «COACH», 9 programmes différents peuvent être enregistrés.

- Aller dans le mode compte à rebours puis sélectionner le mode «COACH»
- Si vous avez déjà créé plusieurs entraînements, sélectionnez l'entraînement à régler.
- Entrer dans les réglages par un appui long sur le bouton **E** (pour la première utilisation, vous y êtes directement).
- Choisir le réglage à effectuer en appuyant sur les boutons **A(-)** et **C(+)** et en validant avec le bouton **B** :
  - **Edit** : modifier un programme d'entraînement.
  - **Delete** : supprimer un programme d'entraînement.
  - **Rename** : renommer un programme existant.
  - **Create** : créer un programme d'entraînement.



#### 5.3.1 Programme «EDIT»

Après avoir sélectionné «EDIT» pour le programme concerné, régler les temps du compte à rebours pour chaque exercice, le nombre de séries (de 1 à 99), de répétition (1 à 99) en appuyant sur les boutons **A(-)** et **C(+)** et en validant avec le bouton **B**.



#### 5.3.2 Programme «DELETE» (uniquement s'il existe au moins un programme enregistré)

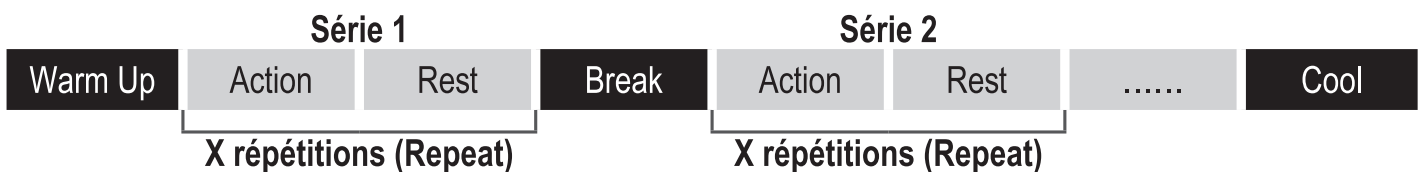
Après avoir sélectionné «DELETE» pour le programme concerné, sélectionner **YES** pour effacer le programme en appuyant sur les boutons **A(-)** et **C(+)** et en validant avec le bouton **B**.

#### 5.3.3 Programme «RENAME» (uniquement s'il existe au moins un programme enregistré)

Après avoir sélectionné «RENAME» pour le programme concerné, sélectionner **YES** pour renommer le programme lettre par lettre en appuyant sur les boutons **A(-)** et **C(+)** et en validant avec le bouton **B** pour chaque lettre.

#### 5.3.4 Programme «CREATE»

Après avoir sélectionné «CREATE», régler les différents temps du compte à rebours, le nombre de séries (de 1 à 99), de répétition (1 à 99) en appuyant sur les boutons **A(-)** et **C(+)** et en validant avec le bouton **B**.



Par défaut, le nom du programme d'entraînement est «COACH 1», «COACH 2», ...

Si vous souhaitez le modifier, aller à l'étape «RENAME».



**MEMORY FULL** apparaît si la mémoire est pleine. Il sera nécessaire de supprimer un ou plusieurs programmes en allant à l'étape «**DELETE**».

#### 5.4 Réglage du compte à rebours «UPDOWN»

- Aller dans le mode compte à rebours puis sélectionner le mode «**UPDOWN**»
- Entrer dans les réglages par un appui long sur le bouton **E** (pour la première utilisation, vous y êtes directement).
- Régler les temps du compte à rebours en appuyant sur les boutons **A(-)** et **C(+)** et en validant avec le bouton **B**.

#### 5.5 Utilisation du compte à rebours

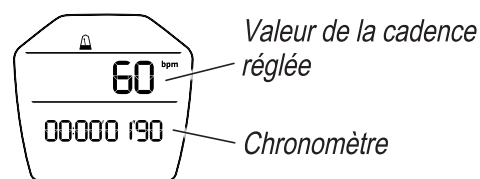
- Aller dans le mode compte à rebours souhaité.
- Pour le mode «**COACH**», sélectionner l'entraînement enregistré souhaité en appuyant sur les boutons **A(-)** et **C(+)** et en validant avec le bouton **B**.
- **Lancer le compte à rebours** - Appuyer sur Start/Pause (**C**)
- **Mettre en pause** - Appuyer sur Start/Pause (**C**)
- **Remettre à 0** - Appuyer sur Reset/LAP (**A**)

## 6 - MODE PACER

Le «**PACER**» permet de rythmer une cadence par minute avec des bips à une fréquence définie. Il est combiné à un chronomètre.

#### Réglage du PACER

- Aller sur le mode «**PACER**»
- Entrer dans les réglages par un appui long sur le bouton **E**.
- Régler la fréquence par minute (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 ou 240 bpm) en appuyant sur les boutons **A(-)** et **C(+)** et en validant avec le bouton **B**.



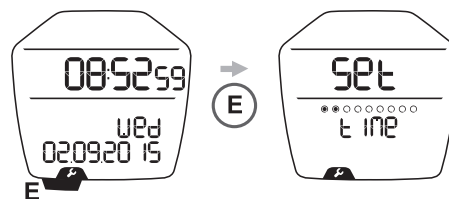
#### Utilisation du PACER

- **Lancer le pacer et le chronomètre** - Appuyer sur Start/Pause (**C**)
- **Mettre en pause** - Appuyer sur Start/Pause (**C**)
- **Remettre à 0** - Appuyer sur Reset/LAP (**A**)

## 7 - MODE HEURE

#### Réglage du mode heure

- Aller dans le mode «**TIME**»
- Entrer dans les réglages par un appui long sur le bouton **E**.
- Régler successivement l'heure, les minutes, le format de l'heure, l'année, le mois, le jour et le format de la date en appuyant sur les boutons **A(-)** et **C(+)** et en validant avec le bouton **B**.

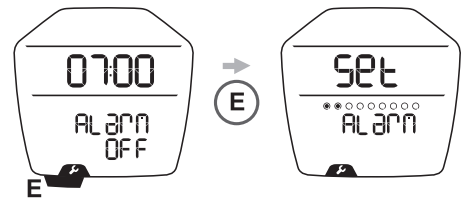




## 8 - MODE ALARME

### Réglage du mode Alarme

- Aller dans le mode «**ALARM**»
- Entrer dans les réglages par un appui long sur le bouton **E**.
- Activer (**ON**) ou désactiver (**OFF**) l'alarme puis régler l'heure, les minutes en appuyant sur les boutons **A(-)** et **C(+)** et en validant avec le bouton **B**.



### Utilisation de l'alarme

- Pour arrêter l'alarme qui sonne : appuyer sur n'importe quel bouton.

## 9 - PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

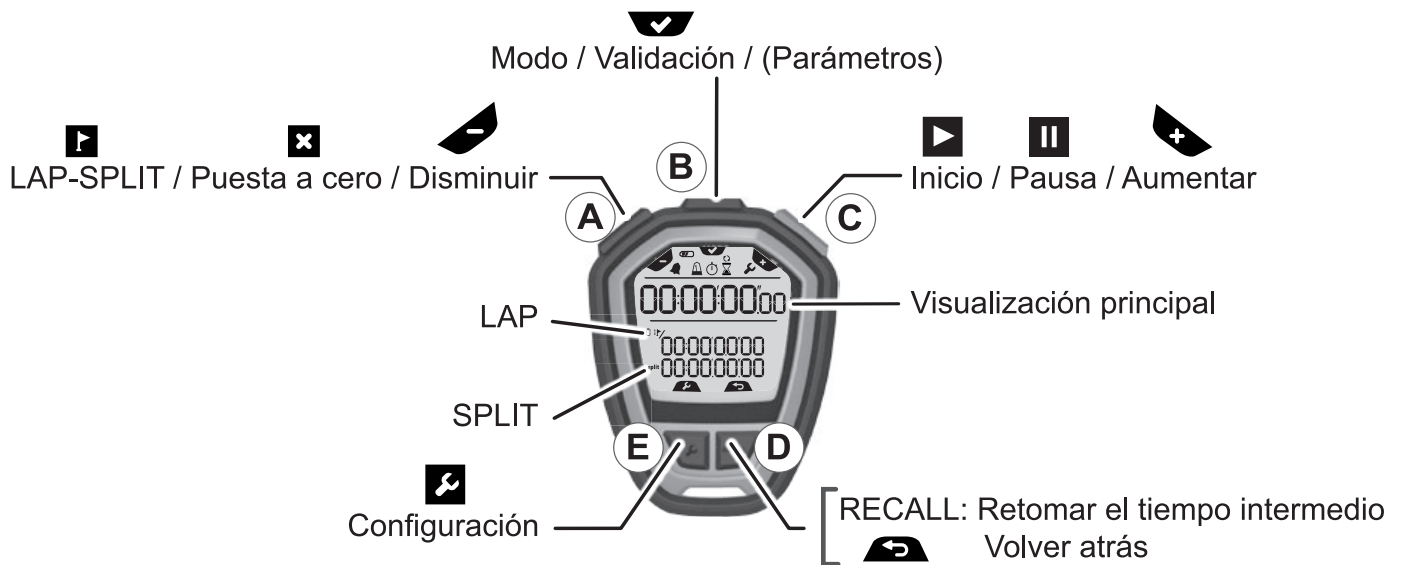


Ce produit est étanche (1 ATM) à des atmosphères humides, des projections d'eau et à la pluie mais **ne peut pas être immergé dans l'eau**.

## 10 - CONTACTEZ-NOUS

Télécharger le manuel d'instructions et contactez-nous sur [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)

## 1 - AYUDA INTUITIVA



## 2 - INICIO / SUSPENSIÓN

Este producto puede ponerse en suspensión para aumentar la autonomía de la pila.

- Para iniciar ▶ Pulsar durante 2 s **C**
- Para poner en suspensión ▶ Ir al modo **"TIME"** o **"ALARME"**  
▶ Pulsar durante 5 s **C**

**Nota:** **ONstart 310** se pone en modo suspensión manualmente si el cronómetro y el timer están a cero.

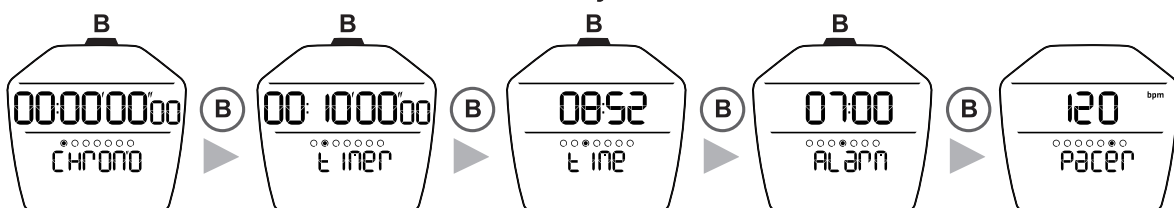
**ONstart 310** se pone en modo suspensión de forma automática al cabo de 24 h.

## 3 - ACCEDER A LAS FUNCIONES

Pulsar sucesivamente el botón Modo (**B**) para acceder a las diferentes funciones

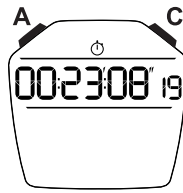
- **CRONÓMETRO:** Cronómetro (1/100 s hasta 99 h 59 min 59 s) con 50 tiempos intermedios
- **TIMER:** 3 tipos de cuenta atrás:
  - **MATCH:** cuenta atrás con varios tiempos programables (ver página 3).
  - **COACH:** con varios entrenamientos personalizables (ver página 3).
  - **UPDOWN:** cuenta atrás seguida de un cronómetro (ver página 3).
- **TIME:** Hora y fecha
- **ALARM:** Alarma
- **PACER:** Ritmo de la cadencia (de 1 a 240 bip/min)

**Observación:** Para cada función, en el primer ajuste, **ONstart 310** se pondrá automáticamente en modo ajuste



## 4 - MODO CRONÓMETRO

### 4.1 Utilización del cronómetro

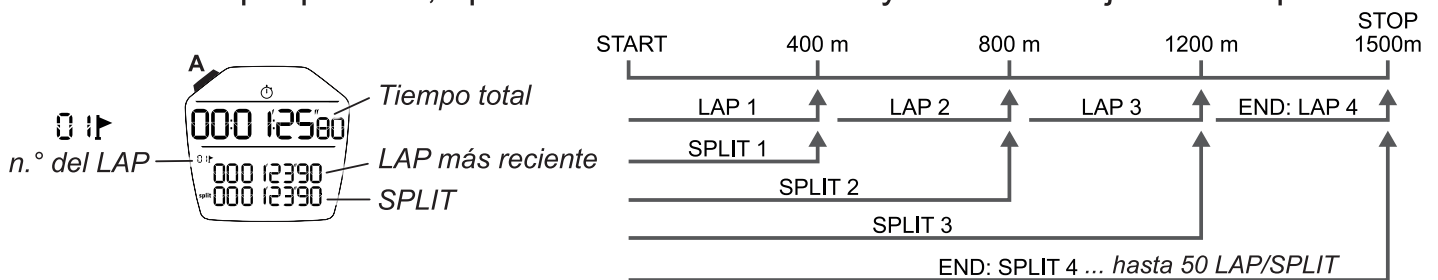


- Iniciar el cronómetro      ► Pulsar **C**
- Pausar                      ► Pulsar **C**
- Poner a cero              ► Pulsar **A** cuando el cronómetro esté en pausa.

### 4.2 Uso de los tiempos intermedios

**ONstart 310** mide los tiempos intermedios (SPLIT: el tiempo transcurrido desde la salida hasta la llegada al punto específico) y los tiempos de vuelta (LAP: el tiempo transcurrido desde la última medición de tiempo parcial hasta el punto específico).

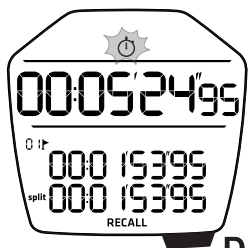
- Tomar un tiempo intermedio cuando el cronómetro está en marcha. ► Pulsar **A**
- Cada vez que pulsa **A**, aparecen los últimos LAP y SPLIT debajo del tiempo total.



### 4.3 Visualizar los tiempos intermedios

- Para visualizar los tiempos intermedios de cada LAP/SPLIT (cuando el cronómetro está en marcha o parado) ► Pulsar **D**
- Para que pasen los diferentes tiempos intermedios, así como el tiempo medio, el tiempo más rápido y el tiempo más lento ► Pulsar **D**

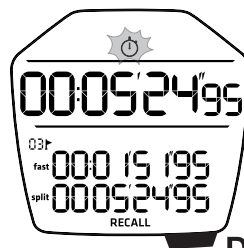
**Observación:** Puede visualizar solamente la última actividad medida con el cronómetro.



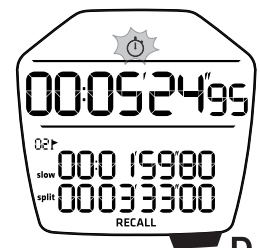
**Tiempo LAP 1 y SPLIT 1**



**AVG**  
Media de los tiempos intermedios



**FAST**  
Tiempo intermedio más rápido y LAP correspondiente

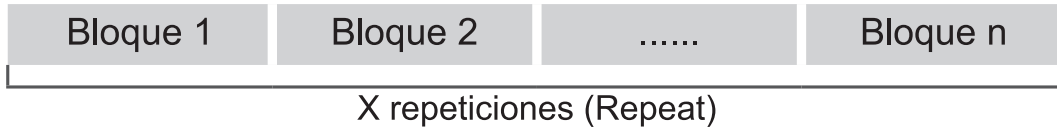


**SLOW**  
Tiempo intermedio más lento y LAP correspondiente

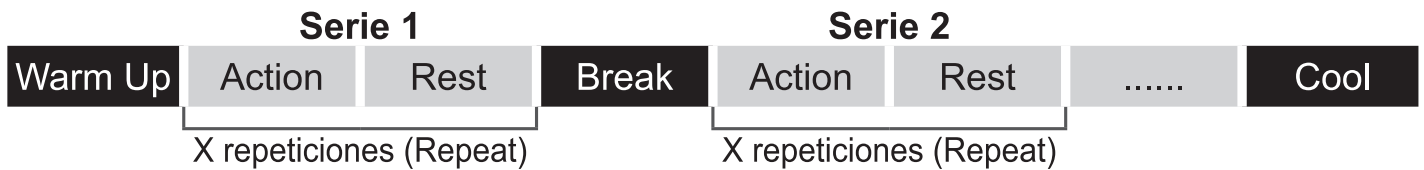
## 5 - MODO TIMER (cuenta atrás)

ONstart 310 dispone de 3 modos de cuenta atrás diferentes.

- **MATCH:** Cuenta atrás con varios tiempos programables (hasta 9 bloques y 99 repeticiones). Idóneo para arbitrar un partido con varios tiempos de descanso.



- **COACH:** Coach con varios entrenamientos personalizables (hasta 99 series Action + Rest y 99 repeticiones para cada serie).



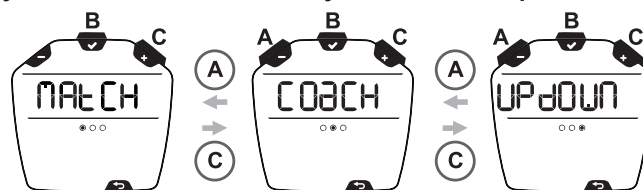
Este tipo de cuenta atrás está diseñado para programar una sesión de entrenamiento que se compone de bloques de intensidad y de longitud diferentes. Idóneo para realizar entrenamientos fraccionados.

WARM UP	Tiempo de calentamiento
ACTION	Tiempo de aceleración
REST	Tiempo de desaceleración
BREAK	Tiempo de recuperación entre 2 series
COOL	Tiempo de recuperación

- **UpDown:** Cuenta atrás asociada a un cronómetro. Al final de la cuenta atrás, el cronómetro se pone en marcha automáticamente. Idóneo en el caso de salida de una carrera con una cuenta atrás (por ejemplo en una regata de vela).

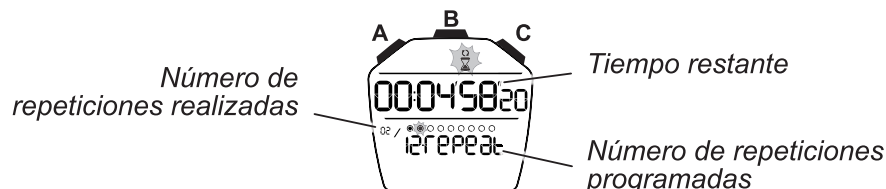
### 5.1 Selección de la cuenta atrás

- ▶ Ir al modo "TIMER" pulsando **B**.
- ▶ Seleccionar con **A** y **C** la cuenta atrás y confirmar pulsando **B**.



### 5.2 Ajuste de la cuenta atrás "MATCH"

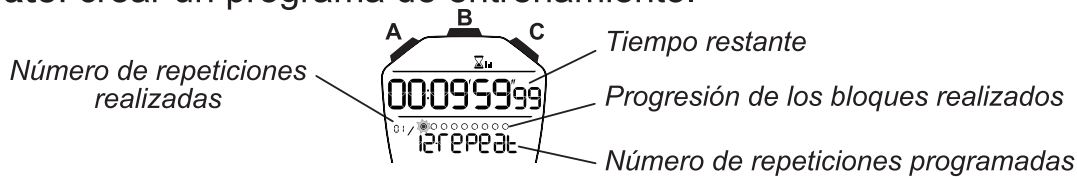
- ▶ Ir al modo cuenta atrás y seleccionar el modo "MATCH"
- ▶ Entrar en los ajustes mediante una pulsación larga del botón **E** (para el primer uso, llega directamente).
- ▶ Ajustar los tiempos de la cuenta atrás y las repeticiones pulsando los botones **A(-)** y **C(+)** y confirmar con el botón **B**.



### 5.3 Ajuste de la cuenta atrás "COACH"

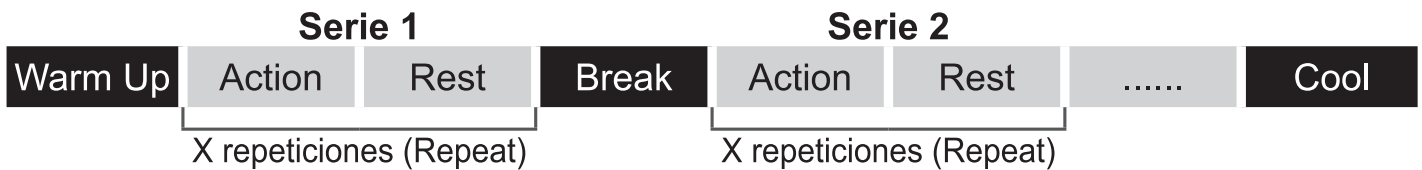
Con el modo "**COACH**", se pueden registrar 9 programas diferentes.

- ▶ Ir al modo cuenta atrás y seleccionar el modo "**COACH**"
- ▶ Si ya ha creado varios entrenamientos, seleccione el entrenamiento que desea ajustar.
- ▶ Entrar en los ajustes mediante una pulsación larga del botón **E** (para el primer uso, llega directamente).
- ▶ Seleccionar el ajuste que desea realizar pulsando los botones **A(-)** y **C(+)** y confirmar con el botón **B**:
  - **Edit**: modificar un programa de entrenamiento.
  - **Delete**: eliminar un programa de entrenamiento.
  - **Rename**: cambiar el nombre de un programa existente.
  - **Create**: crear un programa de entrenamiento.



#### 5.3.1 Programa "**EDIT**"

Después de haber seleccionado "**EDIT**" para el programa en cuestión, ajustar la cuenta atrás para cada ejercicio, el número de series (de 1 a 99), de repeticiones (de 1 a 99) pulsando los botones **A(-)** y **C(+)** y confirmar con el botón **B**.



#### 5.3.2 Programa "**DELETE**" (solamente si existe al menos un programa registrado)

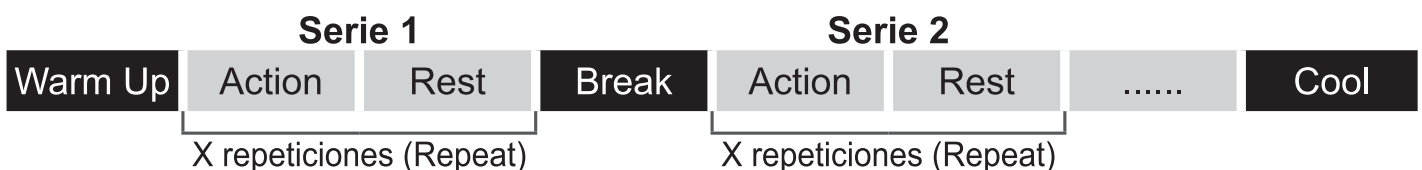
Después de haber seleccionado "**DELETE**" para el programa en cuestión, seleccionar **YES** para borrar el programa pulsando los botones **A(-)** y **C(+)** y confirmar con el botón **B**.

#### 5.3.3 Programa "**RENAME**" (solamente si existe al menos un programa registrado)

Después de haber seleccionado "**RENAME**" para el programa implicado, seleccionar **YES** para cambiar el nombre del programa letra por letra pulsando los botones **A(-)** y **C(+)** y confirmar con el botón **B**.

#### 5.3.4 Programa "**CREATE**"

Después de haber seleccionado "**CREATE**", ajustar los diferentes tiempos de cuenta atrás, el número de series (de 1 a 99), de repeticiones (de 1 a 99) pulsando los botones **A(-)** y **C(+)** y confirmar con el botón **B**.



De forma predeterminada, el nombre del programa de entrenamiento es "**COACH 1**", "**COACH 2**"...

Si desea modificarlo, vaya a la etapa "**RENAME**".

"**MEMORY FULL**" aparece si la memoria está llena. Deberá eliminar uno o varios programas usando la etapa "**DELETE**".

#### 5.4 Ajuste de la cuenta atrás "UPDOWN"

- ▶ Ir al modo cuenta atrás y seleccionar el modo "**UPDOWN**"
- ▶ Entrar en los ajustes mediante una pulsación larga del botón **E** (para el primer uso, llega directamente).
- ▶ Ajustar los tiempos de la cuenta atrás pulsando los botones **A(-)** y **C(+)** y confirmar con el botón **B**.

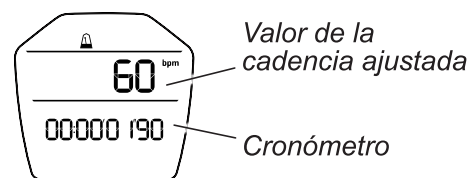
#### 5.5 Uso de la cuenta atrás

- ▶ Ir al modo cuenta atrás deseado.
- ▶ Para el modo "**COACH**", seleccionar el entrenamiento registrado deseado pulsando los botones **A(-)** y **C(+)** y confirmar con el botón **B**.

- |                           |                                   |
|---------------------------|-----------------------------------|
| ■ Iniciar la cuenta atrás | ▶ Pulsar Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Pausar                  | ▶ Pulsar Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Poner a cero            | ▶ Pulsar Reset/LAP ( <b>A</b> )   |

## 6 - MODO PACER

El "**PACER**" permite ritmar una cadencia por minuto con bips según una frecuencia definida. Se combina con un cronómetro.



#### Ajuste del PACER

- ▶ Ir al modo "**PACER**"
- ▶ Entrar en los ajustes mediante una pulsación larga del botón **E**.
- ▶ Ajustar la frecuencia por minuto (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 o 240 lpm) pulsando los botones **A(-)** y **C(+)** y confirmar con el botón **B**.

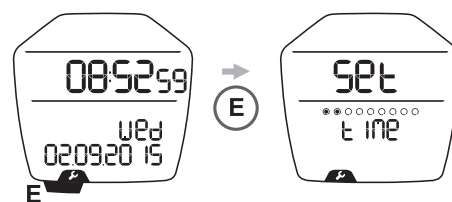
#### Uso del PACER

- |                                    |                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| ■ Iniciar el pacer y el cronómetro | ▶ Pulsar Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Pausar                           | ▶ Pulsar Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Poner a cero                     | ▶ Pulsar Reset/LAP ( <b>A</b> )   |

## 7 - MODO HORA

#### Ajuste del modo Hora

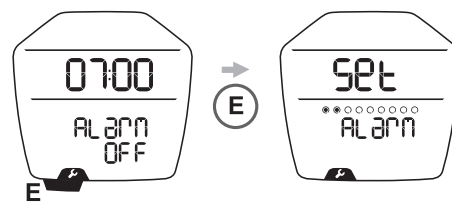
- ▶ Ir al modo "**TIME**"
- ▶ Entrar en los ajustes mediante una pulsación larga del botón **E**.
- ▶ Ajustar sucesivamente la hora, los minutos, el formato de la hora, el año, el mes, el día y el formato de la fecha pulsando los botones **A(-)** y **C(+)** y confirmar con el botón **B**.



## 8 - MODO ALARMA

### Ajuste del modo Alarma

- ▶ Ir al modo "**ALARM**"
- ▶ Entrar en los ajustes mediante una pulsación larga del botón **E**.
- ▶ Activar (**ON**) o desactivar (**OFF**) la alarma y después ajustar la hora, los minutos pulsando los botones **A(-)** y **C(+)** y validar con el botón **B**.



### Uso de la alarma

- ▶ Para detener la alarma que suena: pulsar cualquier botón.

## 9 - PRECAUCIONES DE USO



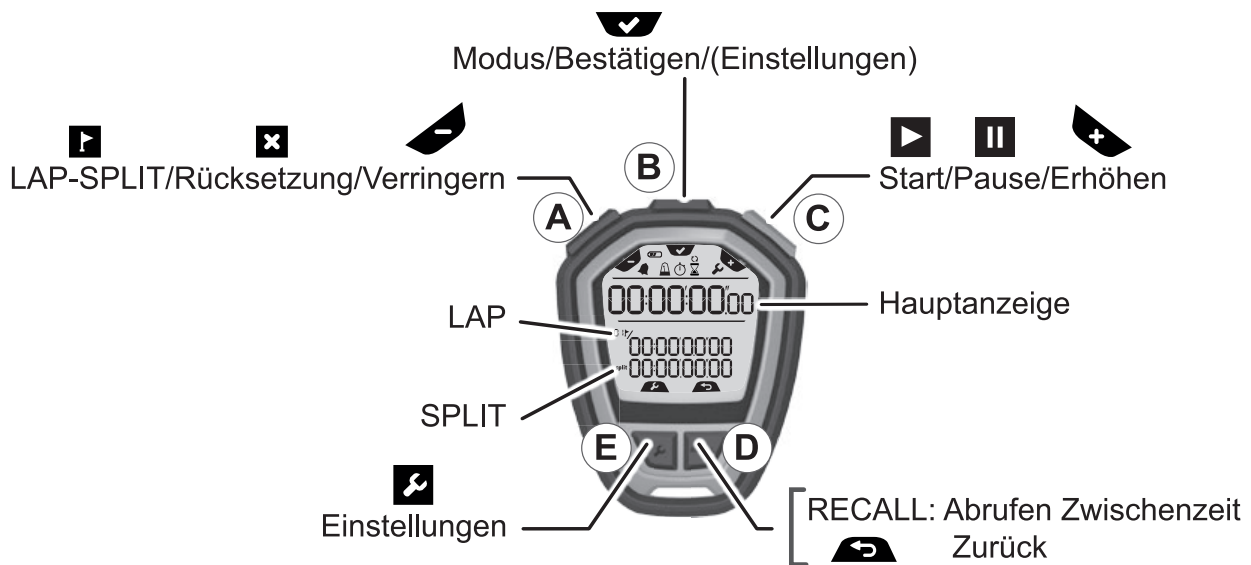
Este producto es estanco (1 ATM) en atmósfera húmeda, con proyecciones de agua y a la lluvia pero **no puede sumergirse en el agua**.

## 10 - PÓNGASE EN CONTACTO CON NOSOTROS

Descargar el manual de instrucciones y ponerse en contacto con nosotros en [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)



## 1 - INTUITIVE HILFE



## 2 - START/EINSCHALTEN DES STANDBY-MODUS

Dieses Produkt kann in den Standby-Modus versetzt werden, um die Batterielaufzeit zu verlängern.

- Zum Starten ▶ 2 Sek. lang auf **C** drücken
- Zum Einschalten des Standby-Modus ▶ Den Modus "**TIME**" oder "**ALARM**" öffnen  
▶ 5 Sek. lang auf **C** drücken

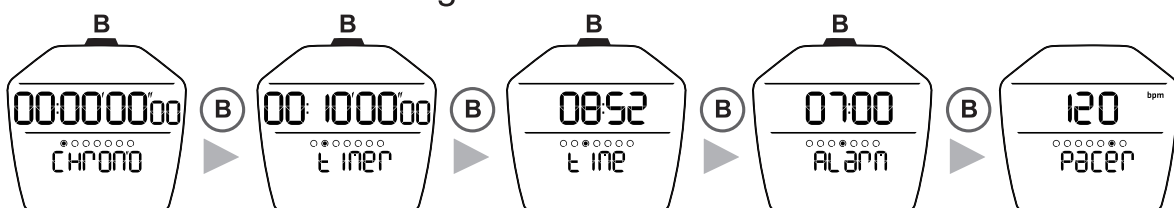
**Anmerkung:** **ONstart 310** wechselt manuell in den Standby-Modus, wenn die Stoppuhr und der Timer auf Null stehen.  
**ONstart 310** wechselt nach Ablauf von 24 h automatisch in den Standby-Modus.

## 3 - ZUGANG ZU DEN FUNKTIONEN

Nacheinander auf die Taste Modus (**B**) drücken, um Zugang zu den verschiedenen Funktionen zu erhalten

- **STOPPUHR:** Stoppuhr (1/100-Sekunde bis zu 99h59min59s) mit 50 Zwischenzeiten
- **TIMER:** 3 Arten von Countdown:
  - **MATCH:** Countdown mit mehreren programmierbaren Zeiten (siehe Seite 3).
  - **COACH:** mit mehreren individualisierbaren Trainings (siehe Seite 3).
  - **UPDOWN:** mit Stoppuhr verbundener Countdown (siehe Seite 3).
- **TIME:** Uhrzeit und Datum
- **ALARM:** Alarm
- **PACER:** Taktgeber Trittfrequenz (1 bis 240 Pieptöne/Minute)

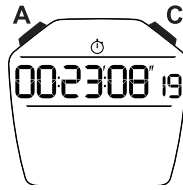
**Hinweis:** Bei der ersten Einstellung jeder Funktion wechselt **ONstart 310** automatisch in den Modus Einstellungen





## 4 - MODUS STOPPUHR

### 4.1 Verwendung der Stoppuhr

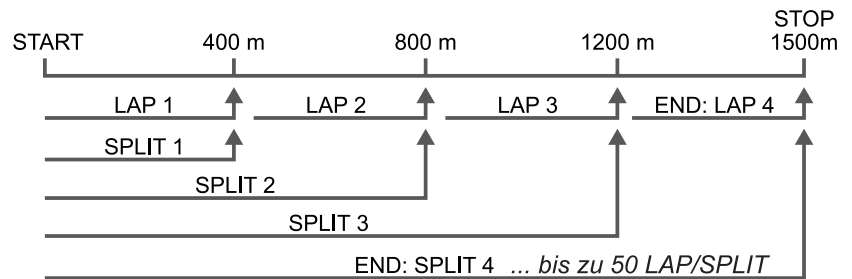
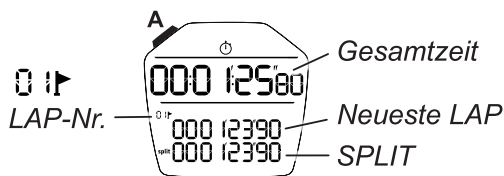


- Starten der Stoppuhr ▶ Auf **C** drücken
- Auf Pause stellen ▶ Auf **C** drücken
- Rücksetzen auf 0 ▶ Auf **A** drücken, wenn sich die Stoppuhr in Pause befindet.

### 4.2 Verwendung der Zwischenzeiten

**ONstart 310** misst die Zwischenzeiten (SPLIT: Zeit, die seit dem Start bis zum Erreichen des vorgegebenen Punktes vergangen ist) und die Rundenzeiten (LAP: Zeit, die seit der letzten Messung der Teilzeit bis zum vorgegebenen Punkt vergangen ist).

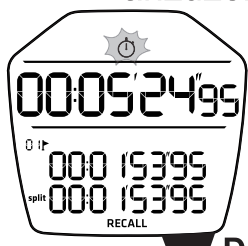
- Eine Zwischenzeit nehmen, sobald die Stoppuhr gestartet ▶ Auf **A** drücken wurde.
- Bei jeder Betätigung der Taste **A** werden die letzten LAP und SPLIT unterhalb der Gesamtzeit angezeigt.



### 4.3 Anzeigen der Zwischenzeiten

- Zum Anzeigen der Zwischenzeit für sämtliche LAP/SPLIT ▶ Auf **D** drücken (sobald die Stoppuhr gestartet oder angehalten wurde)
- Zum Navigieren zwischen den verschiedenen Zwischenzeiten sowie der durchschnittlichen Zeit, der schnellsten Zeit und der langsamsten Zeit ▶ Auf **D** drücken

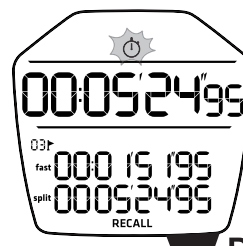
**Hinweis:** Es ist möglich, nur die letzte mit der Stoppuhr gemessene Aktivität anzuzeigen



**D**  
Zeiten LAP 1  
und SPLIT 1



**D**  
**AVG**  
Durchschnittliche  
Zwischenzeit



**D**  
**FAST**  
Schnellste Zwischenzeit  
und entsprechende LAP



**D**  
**SLOW**  
Langsamste  
Zwischenzeit und  
entsprechende LAP

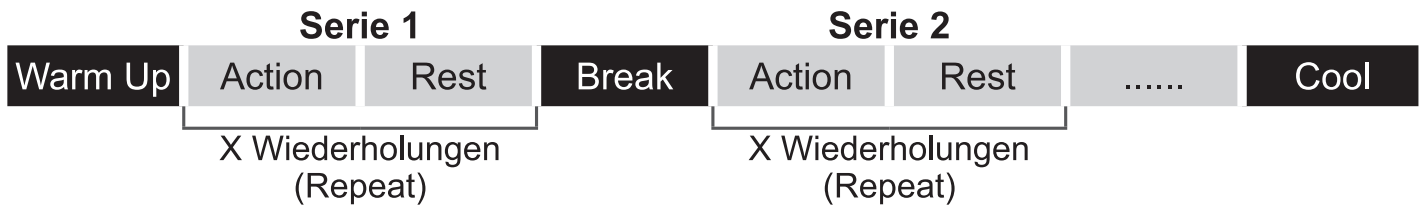
## 5 - MODUS TIMER (Countdown)

**ONstart 310** verfügt über 3 verschiedene Countdownarten.

- **MATCH:** Countdown mit mehreren programmierbaren Zeiten (bis zu 9 Blocks und 99 Wiederholungen). Optimal geeignet zur Leitung eines Spiels mit mehreren Pausen.



- **COACH:** Coach mit mehreren individualisierbaren Trainings (bis zu 99 Serien Action + Rest und 99 Wiederholungen pro Serie).



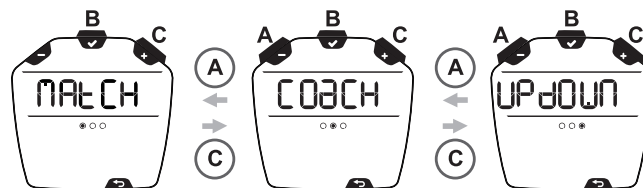
Diese Art von Countdown eignet sich für die Programmierung einer Trainingseinheit bestehend aus Blocks unterschiedlicher Intensität und Länge. Optimal für Intervalltrainings.

<i>WARM UP</i>	Aufwärmzeit
<i>ACTION</i>	Beschleunigungszeit
<i>REST</i>	Auslaufzeit
<i>BREAK</i>	Erholungszeit zwischen 2 Serien
<i>COOL</i>	Erholungszeit

- **UpDown:** Mit Stoppuhr verbundener Countdown. Am Ende des Countdowns startet die Stoppuhr automatisch. Ideal für Rennstarts mit Countdown (z. B. bei einer Segelregatta).

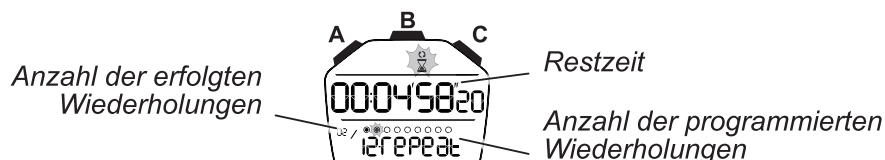
### 5.1 Auswahl des Countdowns

- ▶ **B** drücken, um den Modus **"TIMER"** zu öffnen.
- ▶ Mit **A** und **C** den Countdown auswählen und mit **B** bestätigen.



### 5.2 Einstellung des Countdowns "MATCH"

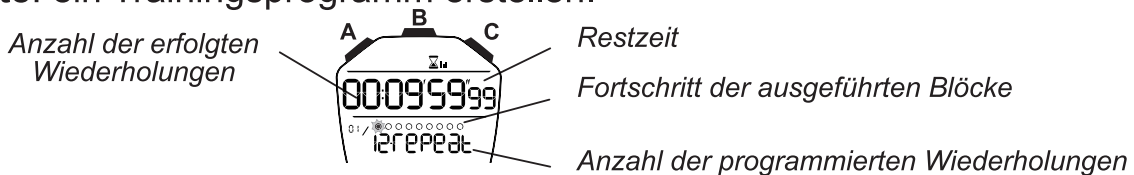
- ▶ Den Modus Countdown öffnen und den Modus **"MATCH"** auswählen
- ▶ Die Einstellungen durch langes Drücken der Taste **E** öffnen (bei der ersten Verwendung befinden Sie sich direkt dort).
- ▶ Die Countdownzeiten und Wiederholungen durch Drücken der Tasten **A(-)** und **C(+)** und Bestätigung durch Taste **B** einstellen.



## 5.3 Einstellung des Countdowns "COACH"

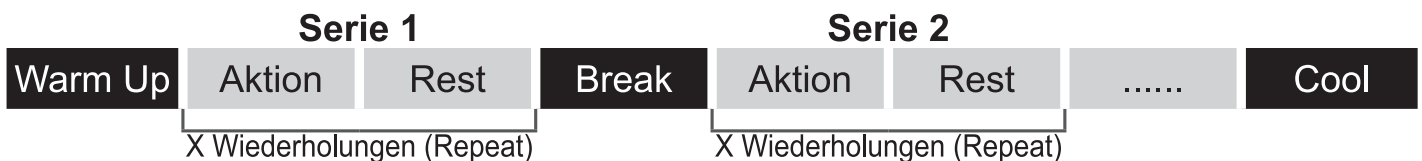
Im Modus "**COACH**" können 9 verschiedene Programme gespeichert werden.

- ▶ Den Modus Countdown öffnen und den Modus "**COACH**" auswählen
- ▶ Falls bereits mehrere Trainings erstellt wurden, das einzustellende Training auswählen.
- ▶ Die Einstellungen durch langes Drücken der Taste **E** öffnen (bei der ersten Verwendung befinden Sie sich direkt dort).
- ▶ Die vorzunehmende Einstellung durch Drücken der Tasten **A(-)** und **C(+)** und Bestätigung durch Taste **B** wählen:
  - **Edit**: ein Trainingsprogramm ändern.
  - **Delete**: ein Trainingsprogramm löschen.
  - **Rename**: ein bestehendes Programm umbenennen.
  - **Create**: ein Trainingsprogramm erstellen.



### 5.3.1 Programm "**EDIT**"

Nachdem "**EDIT**" für das betroffene Programm ausgewählt wurde, die Countdownzeiten für jede Übung, die Anzahl der Serien (1 bis 99) und der Wiederholungen (1 bis 99) durch Drücken der Tasten **A(-)** und **C(+)** und Bestätigung durch die Taste **B** einstellen.

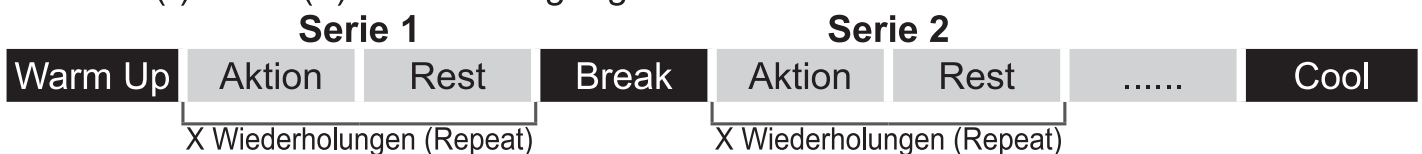


5.3.2 Programm "**DELETE**" (nur wenn mindestens ein gespeichertes Programm existiert)  
 Nachdem "**DELETE**" für das betroffene Programm ausgewählt wurde, **YES** wählen, um das Programm durch Drücken der Tasten **A(-)** und **C(+)** und Bestätigung durch die Taste **B** zu löschen.

5.3.3 Programm "**RENAME**" (nur wenn mindestens ein gespeichertes Programm existiert)  
 Nachdem "**RENAME**" für das betroffene Programm ausgewählt wurde, **YES** wählen, um das Programm Buchstabe für Buchstabe durch Drücken der Tasten **A(-)** und **C(+)** und Bestätigung jedes Buchstabens durch die Taste **B** umzubenennen.

### 5.3.4 Programm "**CREATE**"

Nachdem "**CREATE**" ausgewählt wurde, die verschiedenen Countdownzeiten, die Anzahl der Serien (1 bis 99) und der Wiederholungen (1 bis 99) durch Drücken der Tasten **A(-)** und **C(+)** und Bestätigung durch die Taste **B** einstellen.



Der standardmäßig eingestellte Name des Trainingsprogramms ist "**COACH 1**", "**COACH 2**", ...

Möchten Sie den Namen ändern, gehen Sie zu Schritt "**RENAME**".

"**MEMORY FULL**" wird angezeigt, wenn der Speicher voll ist. Ein oder mehrere

Programme müssen über den Schritt **"DELETE"** gelöscht werden.

#### 5.4 Einstellung des Countdowns "UPDOWN"

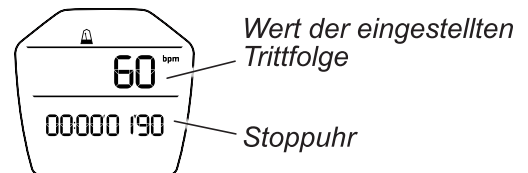
- ▶ Den Modus Countdown öffnen und den Modus **"UPDOWN"** auswählen
- ▶ Die Einstellungen durch langes Drücken der Taste **E** öffnen (bei der ersten Verwendung befinden Sie sich direkt dort).
- ▶ Die Countdownzeiten durch Drücken der Tasten **A(-)** und **C(+)** und Bestätigung durch Taste **B** einstellen.

#### 5.5 Verwendung des Countdowns

- ▶ Den gewünschten Countdownmodus öffnen.
- ▶ Für den Modus **"COACH"** das gewünschte gespeicherte Training durch Drücken der Tasten **A(-)** und **C(+)** und Bestätigung durch Taste **B** auswählen.
- Den Countdown starten ▶ Auf Start/Pause drücken (**C**)
- Auf Pause stellen ▶ Auf Start/Pause drücken (**C**)
- Zurücksetzen auf 0 ▶ Auf Reset/LAP drücken (**A**)

## 6 - MODUS PACER

Der **"PACER"** ermöglicht es, den Rhythmus einer Trittfolge pro Minute mit Pieptönen und einer festgelegten Frequenz zu bestimmen. Er wird mit einer Stoppuhr kombiniert.



#### Einstellung des PACER

- ▶ Den Modus **"PACER"** öffnen
- ▶ Die Einstellungen durch langes Drücken der Taste **E** öffnen.
- ▶ Die Frequenz pro Minute (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 180, 200 oder 240 bpm) durch Drücken der Tasten **A(-)** und **C(+)** und Bestätigung durch die Taste **B** einstellen.

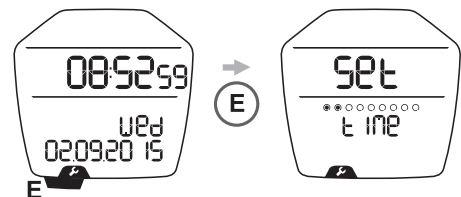
#### Verwendung des PACER

- Den Pacer und die Stoppuhr starten ▶ Auf Start/Pause drücken (**C**)
- Auf Pause stellen ▶ Auf Start/Pause drücken (**C**)
- Zurücksetzen auf 0 ▶ Auf Reset/LAP drücken (**A**)

## 7 - MODUS UHRZEIT

#### Einstellung des Modus Uhrzeit

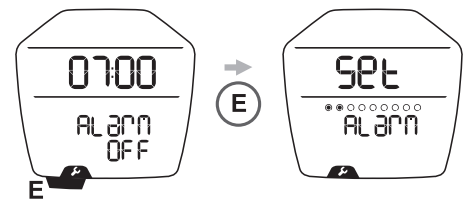
- ▶ Den Modus **"TIME"** öffnen
- ▶ Die Einstellungen durch langes Drücken der Taste **E** öffnen.
- ▶ Nacheinander die Stunden, die Minuten, das Uhrzeitformat, das Jahr, den Monat, den Tag und das Datumsformat durch Drücken der Tasten **A(-)** und **C(+)** und Bestätigung durch Taste **B** einstellen.



## 8 - MODUS ALARM

### Einstellung des Modus Alarm

- ▶ Den Modus „**ALARM**“ öffnen
- ▶ Die Einstellungen durch langes Drücken der Taste **E** öffnen.
- ▶ Den Alarm aktivieren (**ON**) oder deaktivieren (**OFF**), dann die Stunden und Minuten durch Drücken der Tasten **A(-)** und **C(+)** und Bestätigung durch Taste **B** einstellen.



### Verwendung des Alarms

- ▶ Zum Ausstellen des klingelnden Alarms: Eine beliebige Taste drücken.

## 9 - GEBRAUCHSHINWEISE

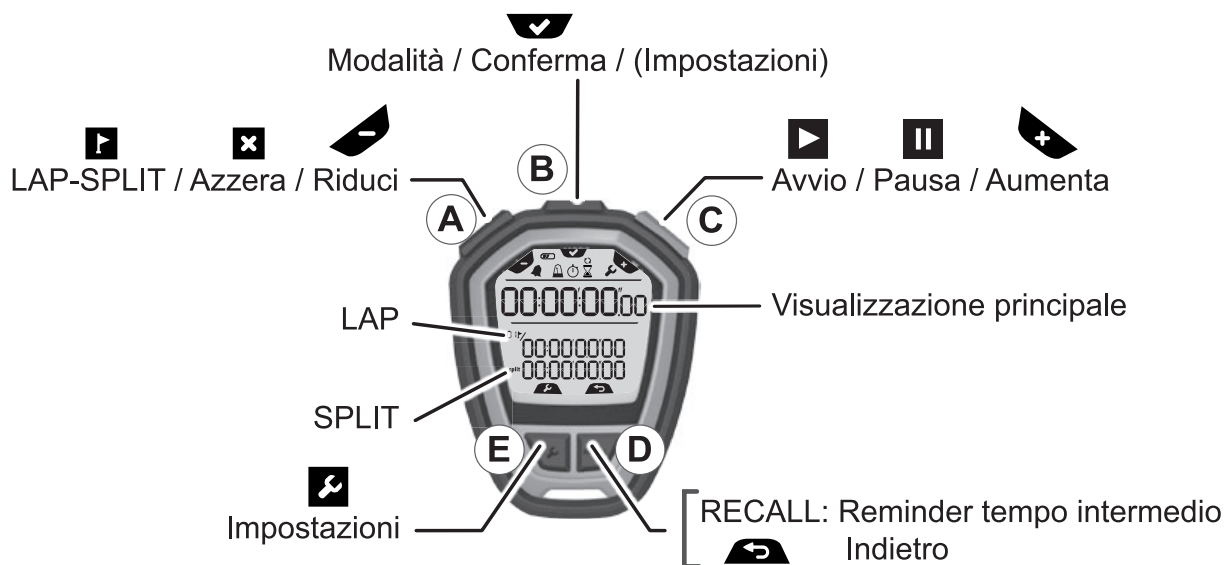


Dieses Produkt ist dicht (1 ATM) in feuchten Umgebungen, spritzwasserdicht und regendicht, **darf jedoch nicht unter Wasser getaucht werden.**

## 10 - KONTAKTIEREN SIE UNS

Unter [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com) können Sie die Bedienungsanleitung herunterladen und uns kontaktieren.

## 1 - USO DEI PULSANTI E SIGNIFICATO DEI SIMBOLI



## 2 - AVVIO / STAND-BY

Per aumentare l'autonomia della pila, il prodotto può essere messo in stand-by.

- Per avviare ▶ Premere e tenere premuto per 2 s **C**
- Per mettere in stand-by ▶ Accedere alla modalità "**TIME**" o "**ALARM**"  
▶ Premere e tenere premuto per 5 s **C**

**Nota:** **ONstart 310** si mette in stand-by manualmente se il cronometro e il timer sono entrambi a zero.

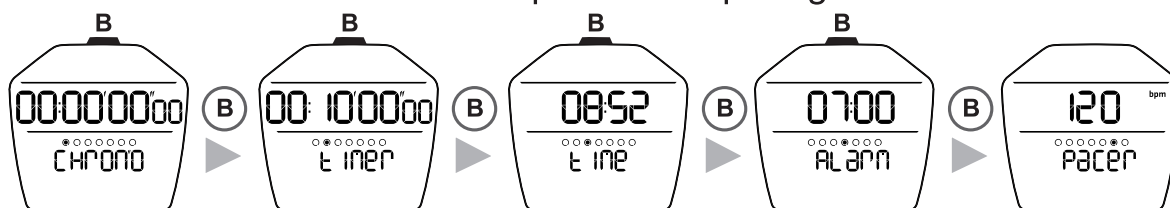
**ONstart 310** si mette automaticamente in stand-by dopo 24h

## 3 - ACCESSO ALLE FUNZIONI

Per accedere alle varie funzioni, premere più volte il pulsante Modalità (**B**)

- **CHRONO**: Cronometro (1/100s fino a 99h59min59s) con 50 tempi intermedi
- **TIMER**: 3 tipi di conto alla rovescia
  - **MATCH**: conto alla rovescia con più tempi programmabili (v. pag. 3).
  - **COACH**: con diversi allenamenti personalizzabili (v. pag. 3).
  - **UPDOWN**: conto alla rovescia seguito da cronometro (v. pag. 3).
- **TIME**: Ora e data
- **ALARM**: Sveglia
- **PACER**: Cadenzometro (da 1 a 240 bip/min)

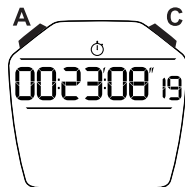
**NOTA:** La prima volta che si imposta **ONstart 310**, il cronometro si metterà automaticamente in modalità impostazione per ogni funzione





## 4 - MODALITÀ CRONOMETRO

### 4.1 Uso del cronometro

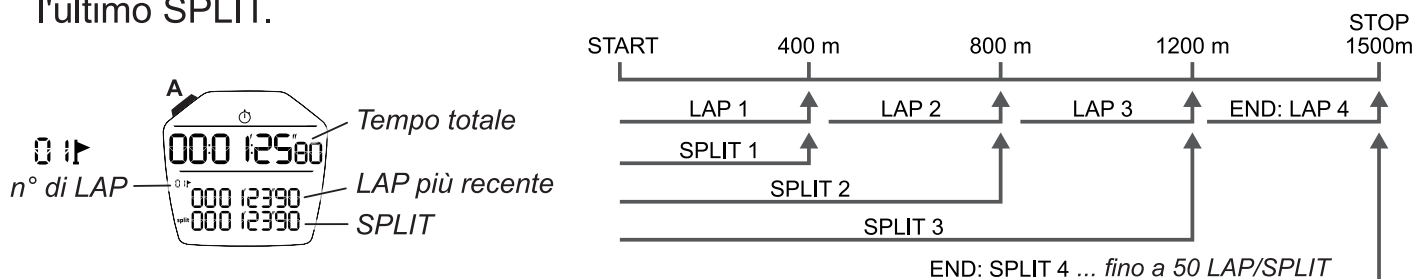


- Far partire il cronometro ▶ Premere **C**
- Mettere in pausa ▶ Premere **C**
- Azzerare ▶ Premere **A** a cronometro in pausa.

### 4.2 Uso dei tempi intermedi

**ONstart 310** rileva i tempi intermedi (SPLIT: il tempo intercorso dal punto di partenza fino al raggiungimento di un dato punto) e i tempi sul giro (LAP: il tempo intercorso dall'ultimo rilevamento intermedio fino al raggiungimento di un dato punto).

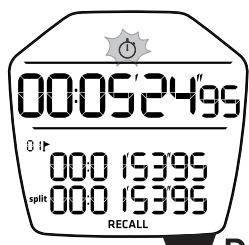
- Prendere un tempo intermedio a cronometro partito. ▶ Premere **A**
- Ogni volta che si preme **A** sotto il tempo totale vengono visualizzati l'ultimo LAP e l'ultimo SPLIT.



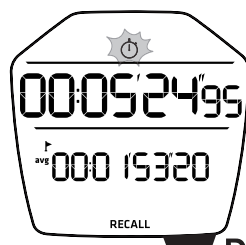
### 4.3 Visualizzare i tempi intermedi

- Per visualizzare i tempi intermedi di ogni LAP/SPLIT ▶ Premere **D** (quando il cronometro è avviato o spento)
- Per scorrere i vari tempi intermedi, il tempo medio, il tempo più veloce e il tempo più lento. ▶ Premere **D**

**Nota:** Può essere visualizzata solo l'ultima attività rilevata con il cronometro.



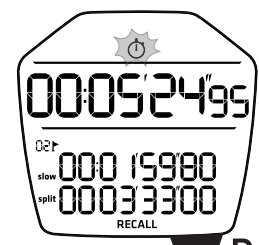
**D**  
Tempo **LAP 1**  
e **SPLIT 1**



**D**  
**AVG**  
Media dei tempi  
intermedi



**D**  
**FAST**  
Tempo intermedio  
più veloce e **LAP**  
corrispondente



**D**  
**SLOW**  
Tempo intermedio  
più lento e **LAP**  
corrispondente

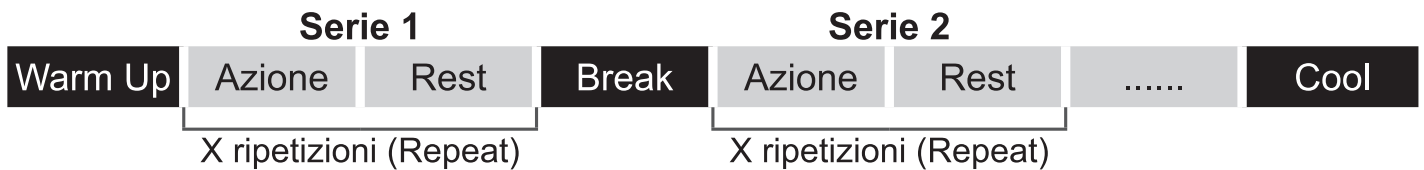
## 5 - MODALITÀ TIMER (conto alla rovescia)

ONstart 310 offre 3 diverse modalità di conto alla rovescia.

- **MATCH:** Conto alla rovescia con più tempi programmabili (fino a 9 blocchi e 99 ripetizioni). Ideale per arbitrare una partita con diversi intervalli.



- **COACH:** Coach con diversi allenamenti personalizzabili (fino a 99 serie Action + Rest e 99 ripetizioni per ogni serie).



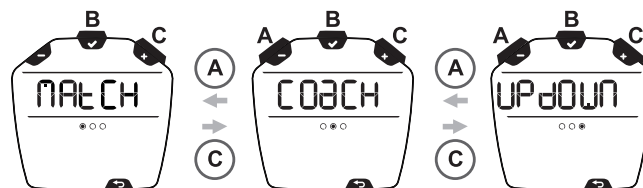
Questo tipo di timer è pensato per programmare una seduta di allenamento composta da blocchi di intensità e lunghezza diverse. Ideale per allenamenti frazionati.

WARM UP	Riscaldamento
ACTION	Accelerazione
REST	Decelerazione
BREAK	Tempo di recupero tra 2 serie
COOL	Recupero

- **UpDown:** Conto alla rovescia associato a un cronometro. Il cronometro parte automaticamente al termine del conto alla rovescia. Ideale nel caso di partenza di una corsa con conto alla rovescia (ad esempio durante le regate nella vela).

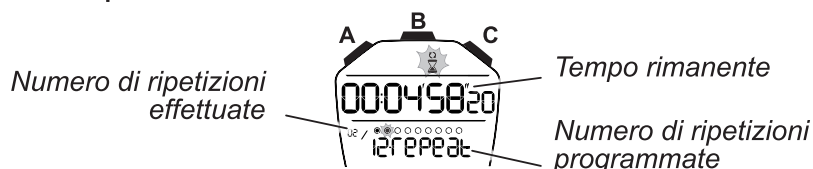
### 5.1 Scelta del timer

- ▶ Accedere alla modalità "TIMER" premendo **B**.
- ▶ Selezionare il timer con **A** e **C** e confermare premendo **B**.



### 5.2 Impostazione del timer "MATCH"

- ▶ Accedere alla modalità timer e selezionare la modalità "MATCH"
- ▶ Premere e tenere premuto il pulsante **E** per accedere alle impostazioni (la prima volta si accede direttamente senza premere il pulsante).
- ▶ Impostare i tempi e le ripetizioni del timer premendo i pulsanti **A(-)** e **C(+)** e confermare con il pulsante **B**.

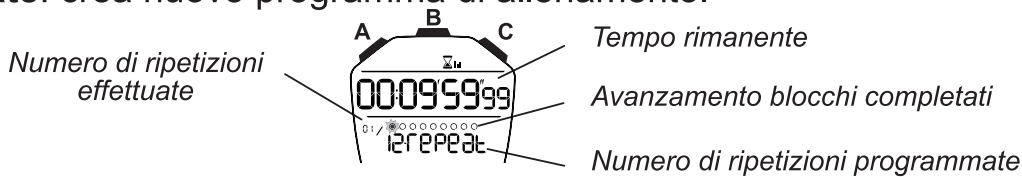




### 5.3 Impostazione del timer "COACH"

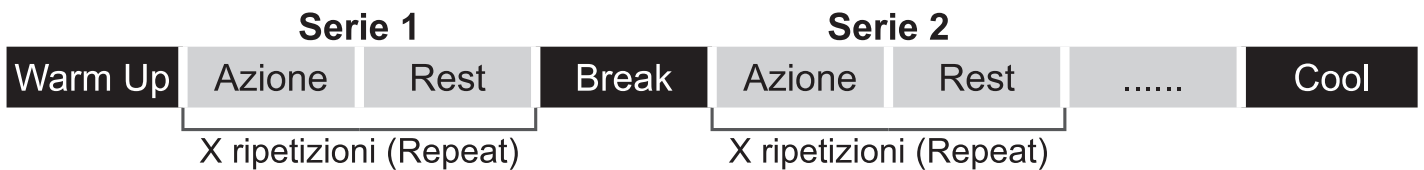
La modalità "COACH" prevede la possibilità di salvare 9 diversi programmi.

- ▶ Accedere alla modalità timer e selezionare la modalità "COACH"
- ▶ Se sono già stati creati più allenamenti, selezionare l'allenamento da impostare.
- ▶ Premere e tenere premuto il pulsante **E** per accedere alle impostazioni (la prima volta si accede direttamente senza premere il pulsante).
- ▶ Selezionare le impostazioni da effettuare premendo i pulsanti **A(-)** e **C(+)** e confermare con il pulsante **B**:
  - **Edit**: modifica programma di allenamento.
  - **Delete**: elimina programma di allenamento.
  - **Rename**: rinomina programma di allenamento esistente.
  - **Create**: crea nuovo programma di allenamento.



#### 5.3.1 Programma "EDIT"

Dopo aver selezionato "EDIT" per il programma desiderato, impostare la durata del timer per ogni esercizio, il numero di serie (da 1 a 99) e il numero di ripetizioni (da 1 a 99) premendo i pulsanti **A(-)** e **C(+)** e confermare con il pulsante **B**.



#### 5.3.2 Programma "DELETE" (disponibile solo se è stato salvato almeno un programma)

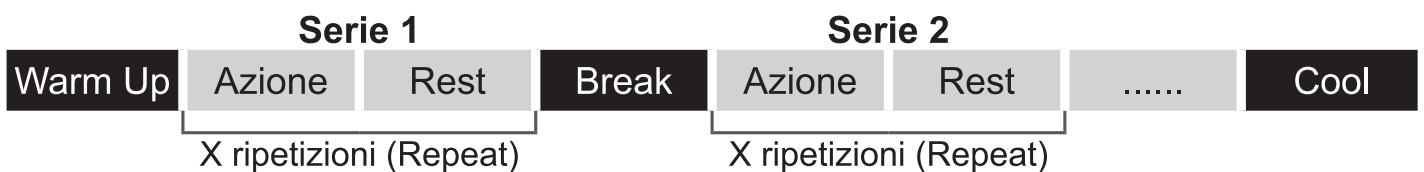
Dopo aver selezionato "DELETE" per il programma desiderato, selezionare **YES** per eliminare il programma premendo i pulsanti **A(-)** e **C(+)** e confermare con il pulsante **B**.

#### 5.3.3 Programma "RENAME" (disponibile solo se è stato salvato almeno un programma)

Dopo aver selezionato "RENAME" per il programma desiderato, selezionare **YES** per rinominare il programma lettera per lettera premendo i pulsanti **A(-)** e **C(+)** e confermare con il pulsante **B** dopo ogni lettera.

#### 5.3.4 Programma "CREATE"

Dopo aver selezionato "CREATE" impostare i tempi del timer, il numero di serie (da 1 a 99) e il numero di ripetizioni (da 1 a 99) premendo i pulsanti **A(-)** e **C(+)** e confermare con il pulsante **B**.



Il nome predefinito del programma di allenamento creato è "COACH 1", "COACH 2", ecc.

Se si desidera modificarlo, accedere alla modalità "RENAME".

Se la memoria è piena compare il messaggio "**MEMORY FULL**". In tal caso sarà necessario eliminare uno o più programmi accedendo alla modalità "**DELETE**".

#### 5.4 Impostazione del timer "UPDOWN"

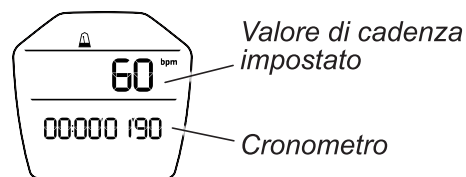
- ▶ Accedere alla modalità timer e selezionare la modalità "**UPDOWN**"
- ▶ Premere e tenere premuto il pulsante **E** per accedere alle impostazioni (la prima volta si accede direttamente senza premere il pulsante).
- ▶ Impostare i tempi del timer premendo i pulsanti **A(-)** e **C(+)** e confermare con il pulsante **B**.

#### 5.5 Uso del timer

- ▶ Accedere alla modalità timer desiderata.
  - ▶ Per la modalità "**COACH**", selezionare l'allenamento salvato da avviare premendo i pulsanti **A(-)** e **C(+)** e confermare con il pulsante **B**.
- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Far partire il conto alla rovescia</li> <li>■ Mettere in pausa</li> <li>■ Azzerare</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Premere Start/Pausa (<b>C</b>)</li> <li>▶ Premere Start/Pausa (<b>C</b>)</li> <li>▶ Premere Reset/LAP (<b>A</b>)</li> </ul> |
|--|--|

## 6 - MODALITÀ PACER

Il "**PACER**" permette di ritmare una precisa cadenza al minuto tramite bip di frequenza predefinita. La modalità è abbinata a un cronometro.



#### Impostazione del PACER

- ▶ Accedere alla modalità "**PACER**"
- ▶ Premere e tenere premuto il pulsante **E** per accedere alle impostazioni.
- ▶ Impostare la frequenza al minuto (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 o 240 bpm) premendo i pulsanti **A(-)** e **C(+)** e confermare con il pulsante **B**.

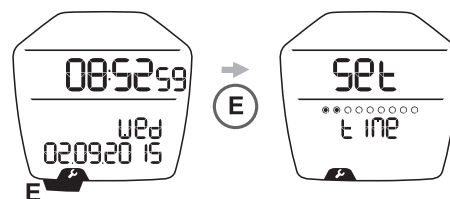
#### Uso del PACER

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Avviare il pacer e il cronometro</li> <li>■ Mettere in pausa</li> <li>■ Azzerare</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Premere Start/Pausa (<b>C</b>)</li> <li>▶ Premere Start/Pausa (<b>C</b>)</li> <li>▶ Premere Reset/LAP (<b>A</b>)</li> </ul> |
|--|--|

## 7 - MODALITÀ ORA

#### Impostazione della modalità ora

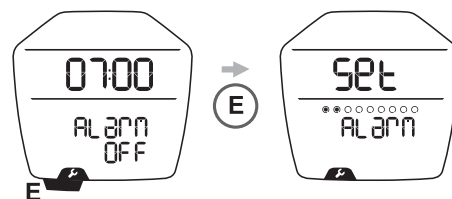
- ▶ Accedere alla modalità "**TIME**"
- ▶ Premere e tenere premuto il pulsante **E** per accedere alle impostazioni.
- ▶ Impostare uno dopo l'altro l'ora, il minuto, il formato dell'ora, l'anno, il mese, il giorno e il formato della data premendo i pulsanti **A(-)** e **C(+)** confermando ogni volta con il pulsante **B**.



## 8 - MODALITÀ SVEGLIA

### Impostazione della modalità Sveglia

- ▶ Accedere alla modalità "**ALARM**"
- ▶ Premere e tenere premuto il pulsante **E** per accedere alle impostazioni.
- ▶ Attivare (**ON**) o disattivare (**OFF**) la sveglia, quindi impostare ora e minuti della sveglia premendo i pulsanti **A(-)** e **C(+)** e confermando ogni volta con il pulsante **B**.



### Uso della sveglia

- ▶ Per spegnere la sveglia mentre suona: premere un pulsante qualsiasi.

## 9 - AVVERTENZE PER L'USO

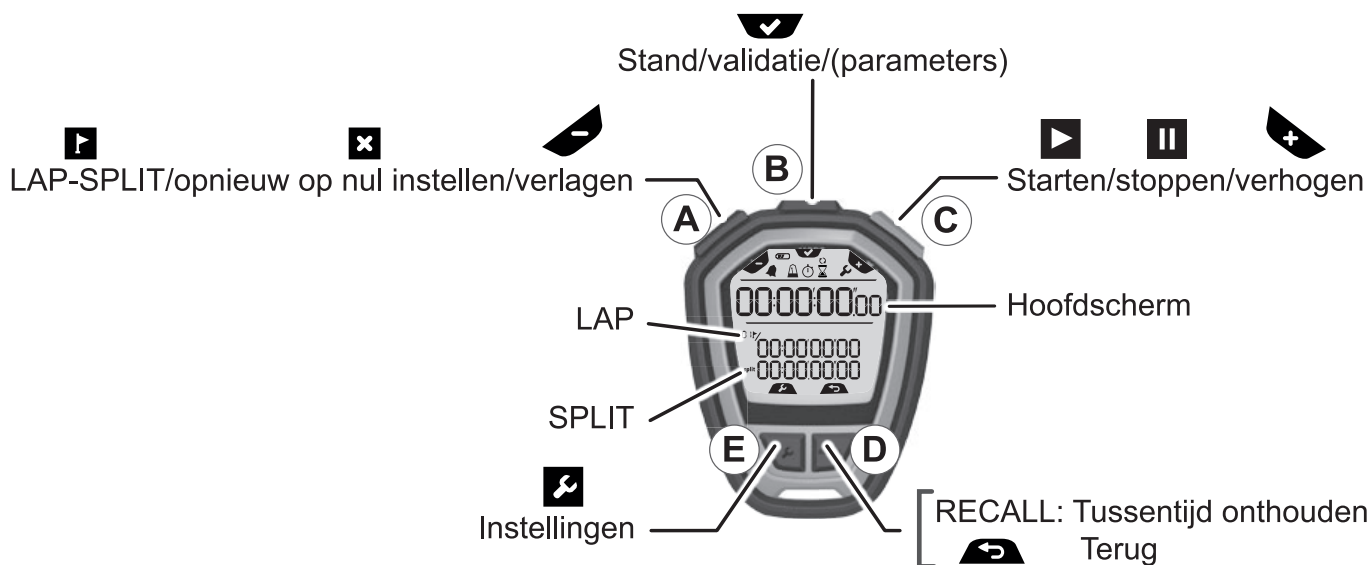


Il presente prodotto offre una tenuta (1 ATM) in ambiente umido e resiste agli spruzzi di acqua e alla pioggia, ma **non può essere immerso in acqua**.

## 10 - PER CONTATTARCI

Scarica il manuale d'istruzioni completo e contattaci su [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)

## 1 - INTUÏTIEVE HULPFUNCTIE



## 2 - OPSTARTEN/SLUIMERSTAND

Dit product kan in sluimerstand worden gezet om de batterijduur te verhogen.

- Voor starten ▶ Druk 2 sec op **C**
- Sluimerstand activeren ▶ Ga naar de stand '**TIME**' of '**ALARM**'  
▶ Druk 5 sec op **C**

**N.B.:** **ONstart 310** gaat handmatig over naar de sluimerstand als de stopwatch en de timer op nul staan.

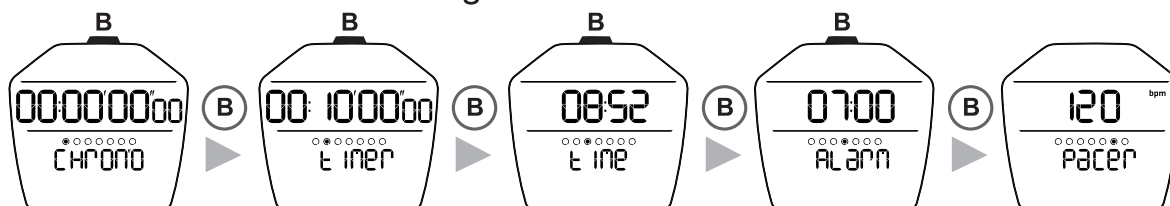
**ONstart 310** gaat na 24u automatisch over naar de sluimerstand.

## 3 - TOEGANG TOT FUNCTIES

Druk herhaaldelijk op de knop Mode (**B**) voor toegang tot de verschillende functies

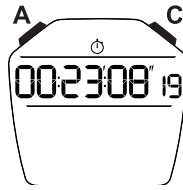
- **CHRONO**: Stopwatch (1/100 sec. tot 99u 59min 59sec) met 50 tussentijden
- **TIMER**: 3 soorten aftellen:
  - **MATCH**: aftellen met verschillende instelbare tijden (zie pagina 3).
  - **COACH**: met meerdere persoonlijke trainingen (zie pagina 3).
  - **MATCH**: aftellen gevolgd door een stopwatch (zie pagina 3).
- **TIME**: Tijd en datum
- **ALARM**: Alarm
- **PACER**: Temporitme (van 1 tot en met 240 bip/min)

**Opmerking:** Bij het eerste gebruik van elke functie gaat de **ONstart 310** automatisch naar de stand instellingen



## 4 - MODUS CHRONOMETER

### 4.1 Gebruik van de chronometer

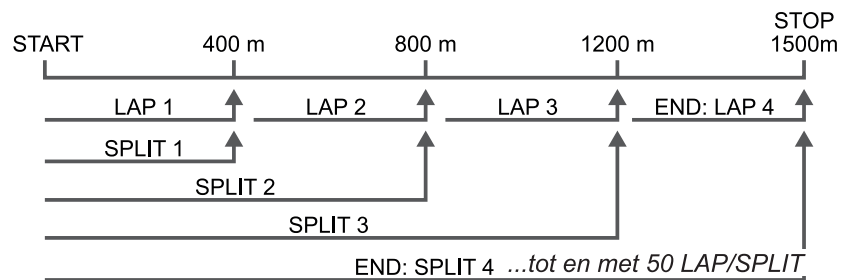


- Chronometer starten ▶ Druk op **C**
- Pauzeren ▶ Druk op **C**
- Resetten op 0 ▶ Druk op **A** wanneer de chronometer op de stand pauzeren staat.

### 4.2 Gebruik van tussentijden

**ONstart 310** meet de tussentijden (SPLIT: de verstreken tijd sinds de start tot het opgegeven finishpunt) en de rondetijden (LAP: de verstreken tijd sinds de laatste tijdmeting van de tussentijd tot het opgegeven punt).

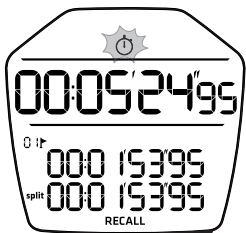
- Een tussentijd opnemen vanaf het moment dat de stopwatch is gestart. ▶ Druk op **A**
- Elke keer dat **A** wordt ingedrukt, worden de laatste LAP en SPLIT onder de totaal tijd weergegeven.



### 4.3 De tussentijd visualiseren

- Voor visualiseren van de tussentijden van elke LAP/SPLIT (wanneer de stopwatch is gestart of stopgezet) ▶ Druk op **D**
- Om te scrollen tussen de verschillende tussentijden en de gemiddelde tijd, de snelste en langzaamste tijd ▶ Druk op **D**

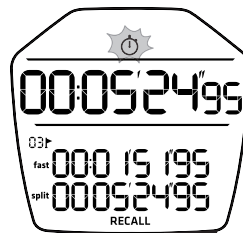
**Opmerking:** De laatste gemeten activiteit kan op de stopwatch afzonderlijk worden gevisualiseerd.



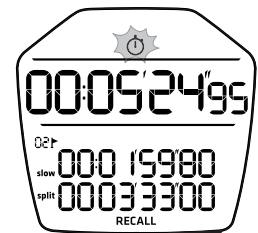
Tijd van LAP 1 en SPLIT 1



AVG  
Gemiddelde tussentijden



FAST  
Tussentijd de snelste en bijbehorende LAP



SLOW  
Tussentijd de langzaamste en bijbehorende LAP

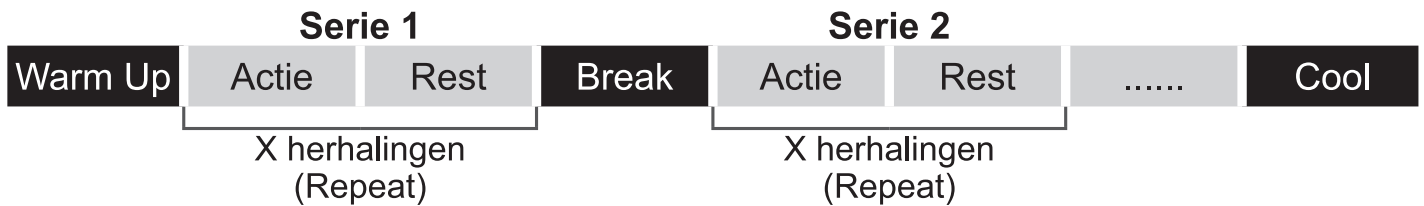
## 5 - STAND TIMER (aftellen)

ONstart 310 heeft 3 verschillende aftelstanden.

- **MATCH:** Terugtellen met verschillende instelbare tijden (tot en met 9 blokken en 99 herhalingen). Ideaal voor leiden van een wedstrijd met meerdere rustpauzes.



- **COACH:** Coach met meerdere instelbare trainingen tot en met 99-serie Action + Rest en 99 herhalingen voor elke serie).



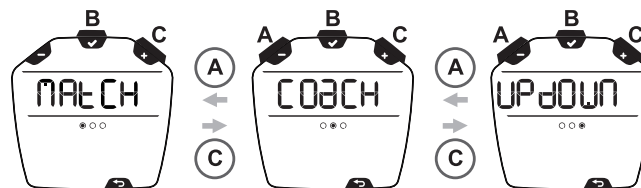
Dit type aftellen wordt gebruikt voor instellen van een trainingssessie die is opgebouwd met verschillende intensiteit en lengteblokken. Ideaal voor intervaltraining.

<i>WARM UP</i>	Tijd voor warming-up
<i>ACTION</i>	Tijd voor versnelling
<i>REST</i>	Vertragingstijd
<i>BREAK</i>	Hersteltijd tussen 2 series
<i>COOL</i>	Hersteltijd

- **UpDown :** Aftellen met een stopwatch. Aan het einde van het aftellen start de stopwatch automatisch. Ideaal voor het starten van een wedstrijd door af te tellen (bijvoorbeeld bij een regatta).

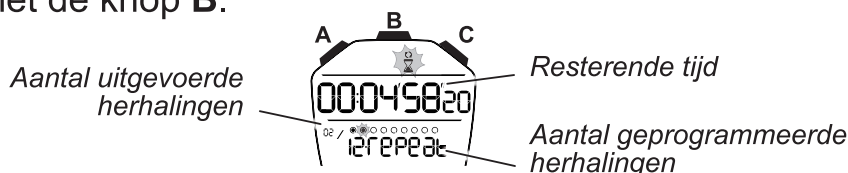
### 5.1 Selectie van aftelling

- ▶ Ga naar de stand '**TIMER**' en druk op **B**.
- ▶ Selecteer aftellen met **A** en **C** en bevestig door te drukken op **B**.



### 5.2 Instelling van aftellen '**MATCH**'

- ▶ Ga naar de stand aftellen en selecteer de stand '**MATCH**'
- ▶ Voer de instellingen in door te drukken op de knop **E** (bij het eerste gebruik komt u hier direct).
- ▶ Afteltijd en herhalingen instellen door te drukken op de knoppen **A(-)** en **C(+)** en bevestigen met de knop **B**.

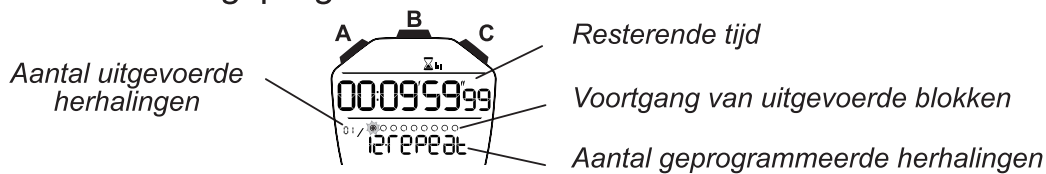




### 5.3 Instelling van aftellen 'COACH'

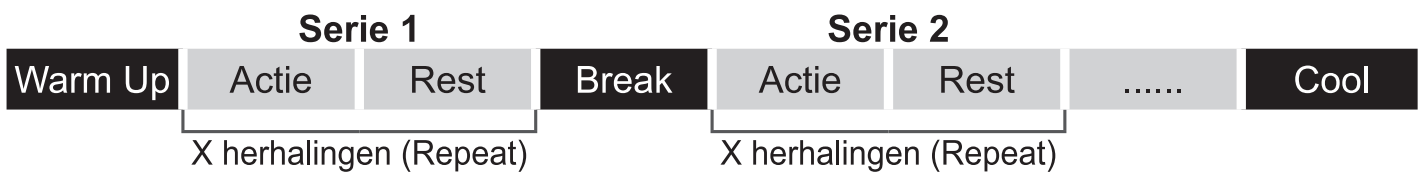
Voor de stand '**COACH**', zijn 9 verschillende programma's beschikbaar.

- ▶ Ga naar de stand aftellen en selecteer de stand '**COACH**'
- ▶ Als u al meerdere trainingen heeft aangemaakt, selecteer dan de training die u wilt instellen.
- ▶ Voer de instellingen in door te drukken op de knop **E** (bij het eerste gebruik komt u hier direct).
- ▶ Kies de instelling en bevestig door te drukken op de knoppen **A(-)** en **C(+)** en bevestig met de knop **B**.
  - **Edit**: een trainingsprogramma wijzigen.
  - **Delete**: een trainingsprogramma verwijderen.
  - **Rename**: de naam van een bestaand programma wijzigen.
  - **Create**: een trainingsprogramma aanmaken.



#### 5.3.1 Programma '**EDIT**'

Na selecteren van '**EDIT**' voor het betreffende programma de afteltijd instellen voor elke oefening, het aantal series (van 1 tot en met 99), herhalingen (1 tot en met 99) door te drukken op de knoppen **A(-)** en **C(+)** en bevestigen met de knop **B**.



#### 5.3.2 Programma '**DELETE**' (alleen bij minstens één ingevoerd programma)

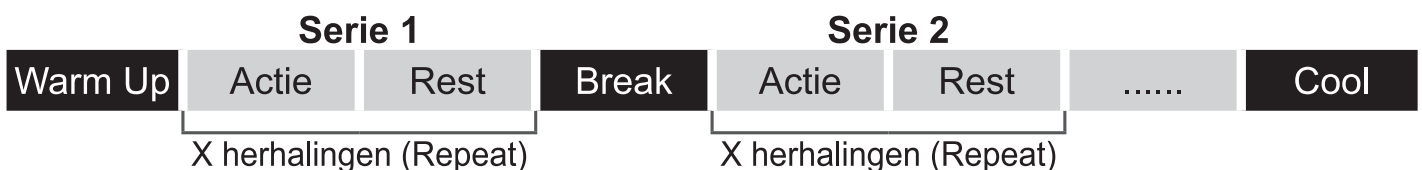
Na selecteren van '**DELETE**' voor het betreffende programma, **YES** kiezen voor verwijderen van het programma door te drukken op de knoppen **A(-)** en **C(+)** en bevestigen met de knop **B**.

#### 5.3.3 Programma '**RENAME**' (alleen bij minstens één ingevoerd programma)

Na selecteren van '**RENAME**' voor het betreffende programma, **YES** kiezen om de naam van het programma letter voor letter te wijzigen door te drukken op de knoppen **A(-)** en **C(+)** en bevestigen met de knop **B** voor elke letter.

#### 5.3.4 Programma '**CREATE**'

Na selecteren van '**CREATE**' de verschillende afteltijden instellen, evenals het aantal series (van 1 tot en met 99), herhalingen (1 tot en met 99) door te drukken op de knoppen **A(-)** en **C(+)** en bevestigen met de knop **B**.



Standaard is de naam van het trainingsprogramma '**COACH 1**' '**COACH 2**', ... Als u dit wilt wijzigen, ga dan naar de optie '**RENAME**'.

'**MEMORY FULL**' wordt weergegeven als het geheugen vol is. In dit geval is het nodig om één of meerdere programma's te verwijderen door naar de optie '**DELETE**' te gaan.

#### 5.4 Instelling van aftellen '**UPDOWN**'

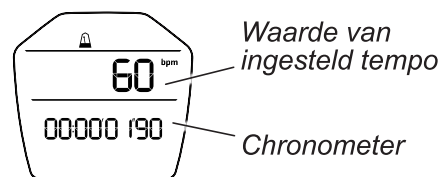
- ▶ Ga naar de stand aftellen en selecteer de stand '**UPDOWN**'
- ▶ Voer de instellingen in door te drukken op de knop **E** (bij het eerste gebruik komt u hier direct).
- ▶ Afteltijd instellen door te drukken op de knoppen **A(-)** en **C(+)** en bevestigen met de knop **B**.

#### 5.5 Gebruik van aftelling

- ▶ Naar de stand herhaalde afteltijd gaan.
  - ▶ Voor de stand '**COACH**' de gewenste training selecteren door te drukken op de knoppen **A(-)** en **C(+)** en bevestigen met de knop **B**.
- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Aftelling starten</li> <li>■ Pauzeren</li> <li>■ Resetten op 0</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Druk op Start/Pause (<b>C</b>)</li> <li>▶ Druk op Start/Pause (<b>C</b>)</li> <li>▶ Druk op Reset/LAP (<b>A</b>)</li> </ul> |
|--|--|

## 6 - STAND PACER

Met '**PACER**' kunt u de snelheid per minuut instellen via pieptonen met een bepaalde frequentie. Deze optie is gecombineerd met een stopwatch.



#### Instelling van **PACER**

- ▶ Ga naar de stand '**PACER**'
- ▶ Ga naar de instellingen door de knop **E** lang ingedrukt te houden.
- ▶ Stel de frequentie per minuut in (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 of 240 bpm) en druk op de knoppen **A(-)** en **C(+)**, en bevestig daarna met de knop **B**.

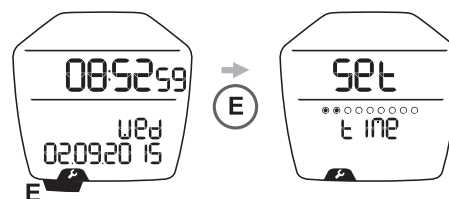
#### Gebruik van **PACER**

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Start PACER en de stopwatch</li> <li>■ Pauzeren</li> <li>■ Resetten op 0</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Druk op Start/Pause (<b>C</b>)</li> <li>▶ Druk op Start/Pause (<b>C</b>)</li> <li>▶ Druk op Reset/LAP (<b>A</b>)</li> </ul> |
|--|--|

## 7 - MODUS TIJD

#### Instellen van de stand voor tijd

- ▶ Ga naar de stand '**TIME**'
- ▶ Ga naar de instellingen door de knop **E** lang ingedrukt te houden.
- ▶ Stel achtereenvolgens de uren, minuten, de tijdnotatie, het jaar, de maand, de dag en de datumnotatie in door te drukken op de knoppen **A(-)** en **C(+)** en bevestig daarna met de knop **B**.

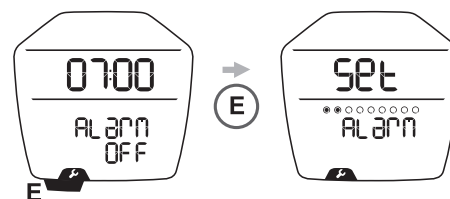




## 8 - STAND ALARM

### Instellen van de stand voor alarm

- ▶ Ga naar de stand '**ALARM**'
- ▶ Ga naar de instellingen door de knop **E** lang ingedrukt te houden.
- ▶ Activeer (**ON**) of deactiveer (**OFF**) het alarm en stel vervolgens het uur en de minuten in door te drukken op de knoppen **A(-)** en **C(+)** en bevestig daarna met de knop **B**.



### Het alarm gebruiken

- ▶ Voor stoppen van het alarmsignaal: druk op een willekeurige knop.

## 9 - VOORZORGSMAATREGELEN BIJ GEBRUIK

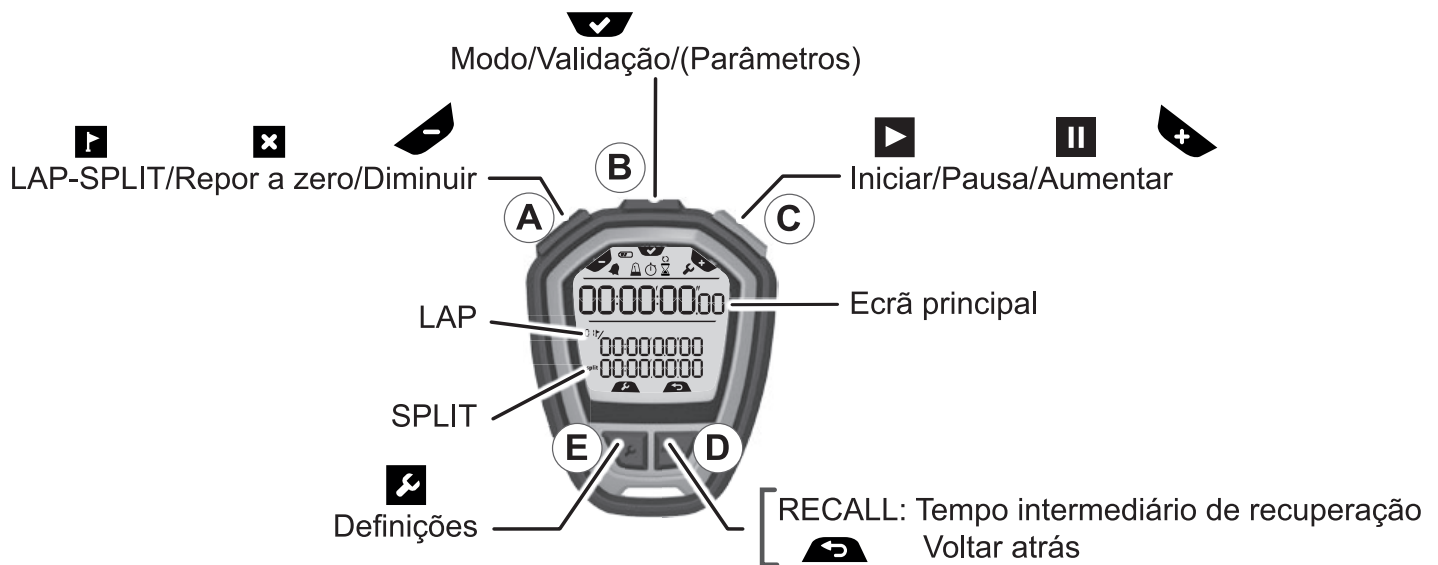


Dit product is waterdicht (1 ATM) in vochtige omgevingen, en bestendig tegen waterdruppels en regenspetters, maar **mag niet worden ondergedompeld in water**.

## 10 - NEEM CONTACT MET ONS OP

Download de handleiding en neem contact met ons op via [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)

## 1 - AJUDA INTUITIVA



## 2 - ARRANQUE/MODO DE ESPERA

Este produto pode ser colocado em modo de espera para aumentar a autonomia da pilha.

- Para iniciar ▶ Premir “C” durante 2 seg.
- Para ativar o modo de espera ▶ Aceder ao modo “**TIME**” ou “**ALARM**”  
▶ Premir “C” durante 5 seg.

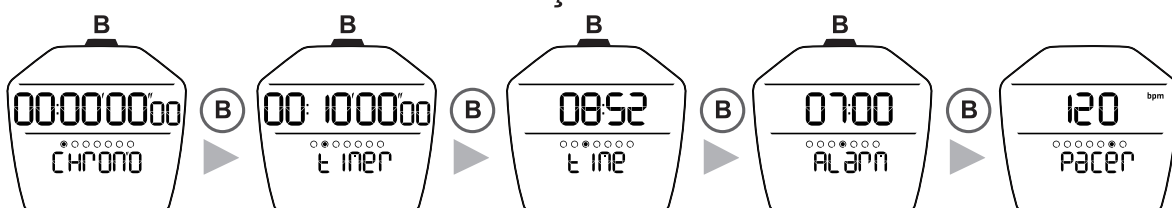
**Nota:** o **ONstart 310** entra em Modo de espera se o cronómetro e o temporizador estiverem a zero.  
o **ONstart 310** entra automaticamente em modo de espera ao fim de 24h.

## 3 - ACEDER ÀS DEFINIÇÕES

Premir o botão Modo (**B**) sucessivamente para aceder às diversas definições

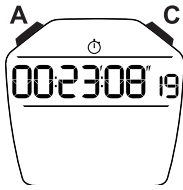
- **CHRONO**: um cronómetro (1/100s até 99h59min59seg) com 50 tempos intermediários
- **TIMER**: 3 tipos de contagem decrescente:
  - **MATCH**: contagem decrescente com vários tempos programáveis (v. pág. 3).
  - **COACH**: com vários modos de treino personalizáveis (v. pág. 3).
  - **UPDOWN**: contagem decrescente com cronómetro (v. pág. 3).
- **TIME**: data e hora
- **ALARM**: alarme
- **PACER**: ritmo de cadência (de 1 a 240 bip/min)

**Observação:** para cada função, durante a primeira configuração, o **ONstart 310** abre automaticamente as definições



# 4 - MODO CRONÓMETRO

## 4.1 Utilizar o cronómetro

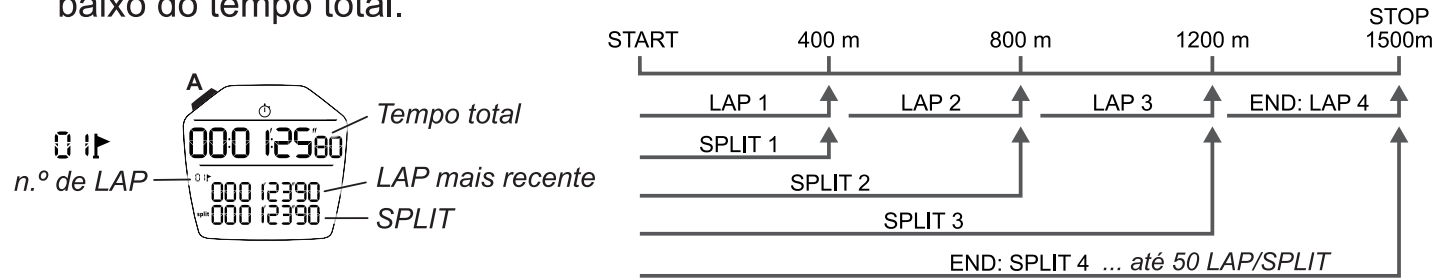


- Iniciar o cronómetro ▶ Premir “C”
- Colocar em pausa ▶ Premir “C”
- Repor a 0 ▶ Premir “A” quando o cronómetro estiver em pausa.

## 4.2 Utilizar os tempos intermediários

O **ONstart 310** mede os tempos intermediários (SPLIT: o tempo entre a partida e a chegada ao ponto de destino) e os tempos de rotação (LAP: o tempo parcial entre a última medição e a chegada ao ponto de destino).

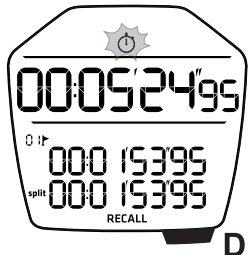
- Obter um tempo intermediário ao ativar o cronómetro. ▶ Premir “A”
- De cada vez que premir “A”, as últimas medições de LAP e SPLIT aparecem por baixo do tempo total.



## 4.3 Visualizar os tempos intermediários

- Para visualizar os tempos intermediários de cada LAP/SPLIT (ao ativar ou desativar o cronómetro) ▶ Premir “D”
- Para apresentar os diferentes tempos intermediários, bem como o tempo médio, o tempo mais rápido e o tempo mais lento ▶ Premir “D”

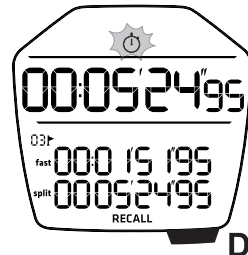
**Observação:** é possível visualizar apenas a última atividade medida com o cronómetro.



Tempo LAP 1 e SPLIT 1



AVG Média dos tempos intermediários



FAST Tempo intermediário mais rápido e LAP correspondente



SLOW Tempos intermediários mais lentos e LAP correspondente

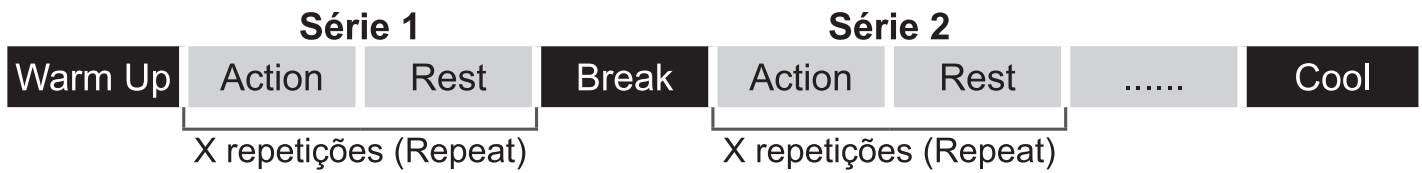
## 5 - MODO TIMER (contagem decrescente)

O **ONstart 310** inclui 3 modos diferentes de contagem decrescente.

- **MATCH:** uma contagem decrescente com vários tempos programáveis (até 9 blocos e 99 repetições). Ideal para arbitrar um jogo com vários intervalos.



- **COACH:** um treinador com vários modos de treino personalizáveis (até 99 séries Action + Rest (Ação + Descanso) e 99 repetições para cada série).



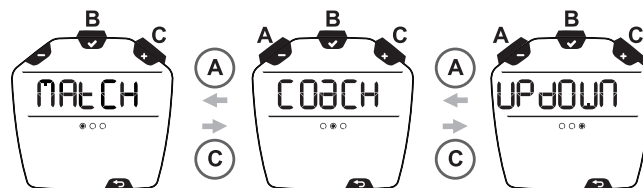
Este tipo de contagem decrescente foi criado para programar uma sessão de treino composta por diferentes blocos de intensidade e duração. Ideal para sessões de treino fracionadas.

<i>WARM UP</i>	Tempo de aquecimento
<i>ACTION</i>	Tempo de aceleração
<i>REST</i>	Tempo de desaceleração
<i>BREAK</i>	Tempo de recuperação entre 2 séries
<i>COOL</i>	Tempo de recuperação

- **UpDown:** uma contagem decrescente associada a um cronómetro. No final da contagem, o cronómetro é ativado automaticamente. Ideal em casos de partida de uma corrida com uma contagem decrescente (por exemplo, uma regata).

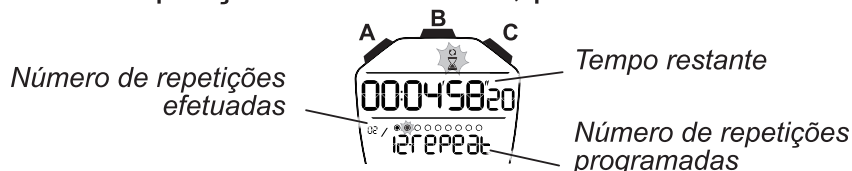
### 5.1 Selecionar a contagem decrescente

- ▶ Premir “**B**” para aceder ao modo “**TIMER**”.
- ▶ Premir “**A**” e “**C**” para ativar a contagem decrescente e premir “**B**” para validar.



### 5.2 Configurar a contagem decrescente “MATCH”

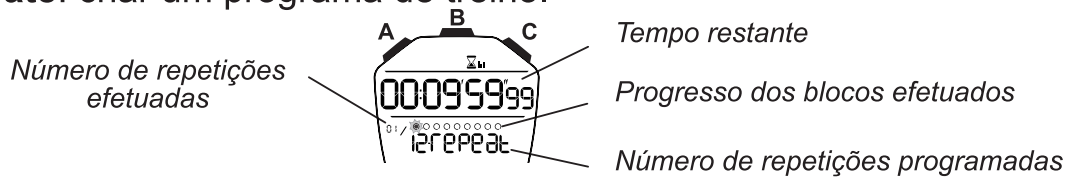
- ▶ Aceder ao modo de contagem decrescente e, de seguida, selecionar o modo “**MATCH**”
- ▶ Manter premido o botão “**E**” para aceder ao ecrã de definições (este ecrã aparecerá automaticamente antes da primeira utilização).
- ▶ Premir os botões “**A(-)**” e “**C(+)**” para definir o tempo para a contagem decrescente e as repetições. Para validar, premir “**B**”.



### 5.3 Configurar a contagem decrescente “COACH”

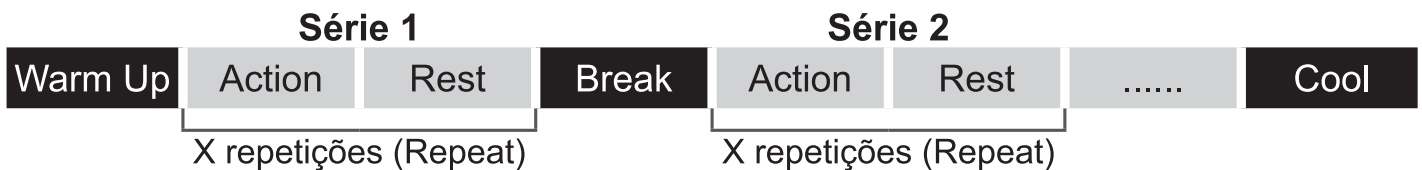
O modo “**COACH**”, permite registar 9 programas diferentes.

- ▶ Aceder ao modo de contagem decrescente e, de seguida, seleccionar o modo “**COACH**”
- ▶ Se já tiver criado várias sessões de treino, selecione a que pretende configurar.
- ▶ Manter premido o botão “**E**” para aceder ao ecrã de definições (este ecrã aparecerá automaticamente antes da primeira utilização).
- ▶ Premir os botões “**A(-)**” e “**C(+)**” para escolher a definição pretendida. Para validar, premir “**B**”:
  - **Edit**: editar um programa de treino.
  - **Delete**: eliminar um programa de treino.
  - **Rename**: alterar o nome de um programa existente.
  - **Create**: criar um programa de treino.



#### 5.3.1 Programa “**EDIT**”

Depois de seleccionar “**EDIT**” para o programa pretendido, premir os botões “**A(-)**” e “**C(+)**” para definir o tempo para a contagem decrescente de cada exercício, o número de séries (1 a 99) e de repetições (1 a 99). Para validar, premir “**B**”.



#### 5.3.2 Programa “**DELETE**” (apenas se existir, pelo menos, um programa registado)

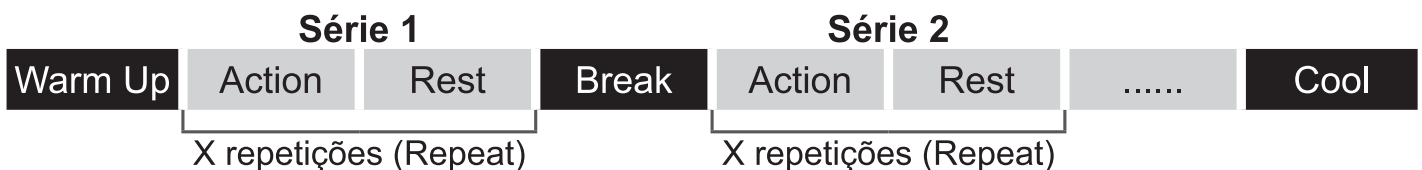
Depois de seleccionar “**DELETE**” para o programa pretendido, seleccionar **YES** para apagar o programa depois de premir os botões “**A(-)**” e “**C(+)**”. Para validar, premir “**B**”.

#### 5.3.3 Programa “**RENAME**” (apenas se existir, pelo menos, um programa registado)

Depois de seleccionar “**RENAME**” para o programa pretendido, seleccionar **YES** para alterar o nome do programa, letra a letra, depois de premir os botões “**A(-)**” e “**C(+)**”. Para validar, premir “**B**” para cada letra.

#### 5.3.4 Programa “**CREATE**”

Depois de seleccionar “**CREATE**”, premir os botões “**A(-)**” e “**C(+)**” para definir o tempo para a contagem decrescente, o número de séries (1 a 99) e de repetições (1 a 99). Para validar, premir “**B**”.



Por predefinição, o nome do programa de treino é “**COACH 1**”, “**COACH 2**”, ...

Se pretender usar um nome diferente, utilize a opção “**RENAME**”.

Se a memória estiver cheia, verá a mensagem “**MEMORY FULL**”. Será necessário eliminar um ou mais programas, através da opção “**DELETE**”.

## 5.4 Configurar a contagem decrescente “UPDOWN”

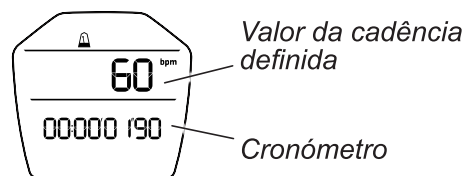
- ▶ Aceder ao modo de contagem decrescente e, de seguida, seleccionar o modo “UPDOWN”
- ▶ Manter premido o botão “E” para aceder ao ecrã de definições (este ecrã aparecerá automaticamente antes da primeira utilização).
- ▶ Premir os botões “A(-)” e “C(+)” para definir o tempo para a contagem decrescente. Para validar, premir “B”.

## 5.5 Utilizar a contagem decrescente

- ▶ Aceder ao modo de contagem decrescente pretendido.
  - ▶ Para o modo “COACH”, premir os botões “A(-)” e “C(+)” para seleccionar o registo de treino pretendido. Para validar, premir “B”.
- |                                 |                          |
|---------------------------------|--------------------------|
| ■ Ativar a contagem decrescente | ▶ Premir Start/Pause (C) |
| ■ Colocar em pausa              | ▶ Premir Start/Pause (C) |
| ■ Repor a 0                     | ▶ Premir Reset/LAP (A)   |

## 6 - MODO “PACER”

O modo “PACER” (Passo) permite definir um ritmo de cadência por minuto com bips numa frequência definida. É apresentado como um cronómetro.



### Configurar o modo “PACER”

- ▶ Aceder ao modo “PACER”
- ▶ Manter premido o botão “E” para aceder ao ecrã de definições.
- ▶ Premir “A(-)” e “C(+)” para definir uma frequência por minuto (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 ou 240 bpm). Para validar, premir “B”.

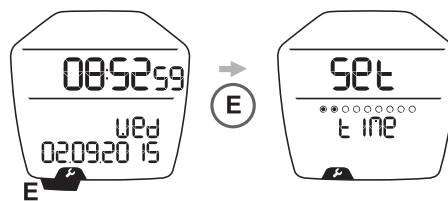
### Utilizar o modo “PACER”

- |                                 |                          |
|---------------------------------|--------------------------|
| ■ Ativar o Pacer e o cronómetro | ▶ Premir Start/Pause (C) |
| ■ Colocar em pausa              | ▶ Premir Start/Pause (C) |
| ■ Repor a 0                     | ▶ Premir Reset/LAP (A)   |

## 7 - MODO “TIME”

### Configurar o modo “Time”

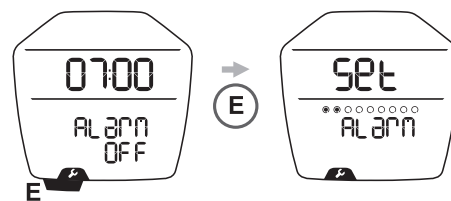
- ▶ Aceder ao modo “TIME”
- ▶ Manter premido o botão “E” para aceder ao ecrã de definições.
- ▶ Premir “A(-)” e “C(+)” para configurar a hora, os minutos, o formato de hora, o ano, o mês, o dia e o formato de data, respetivamente. Para validar, premir “B”.



## 8 - MODO "ALARM"

### Configurar o modo "Alarm"

- ▶ Aceder ao modo "**ALARM**"
- ▶ Manter premido o botão "**E**" para aceder ao ecrã de definições.
- ▶ Ativar (**ON**) ou desativar (**OFF**) o alarme e, de seguida, premir "**A(-)**" e "**C(+)**" para configurar a hora e os minutos. Para validar, premir "**B**".



### Utilizar o modo "Alarm"

- ▶ Para silenciar o alarme: premir qualquer botão.

## 9 - PRECAUÇÕES DE UTILIZAÇÃO



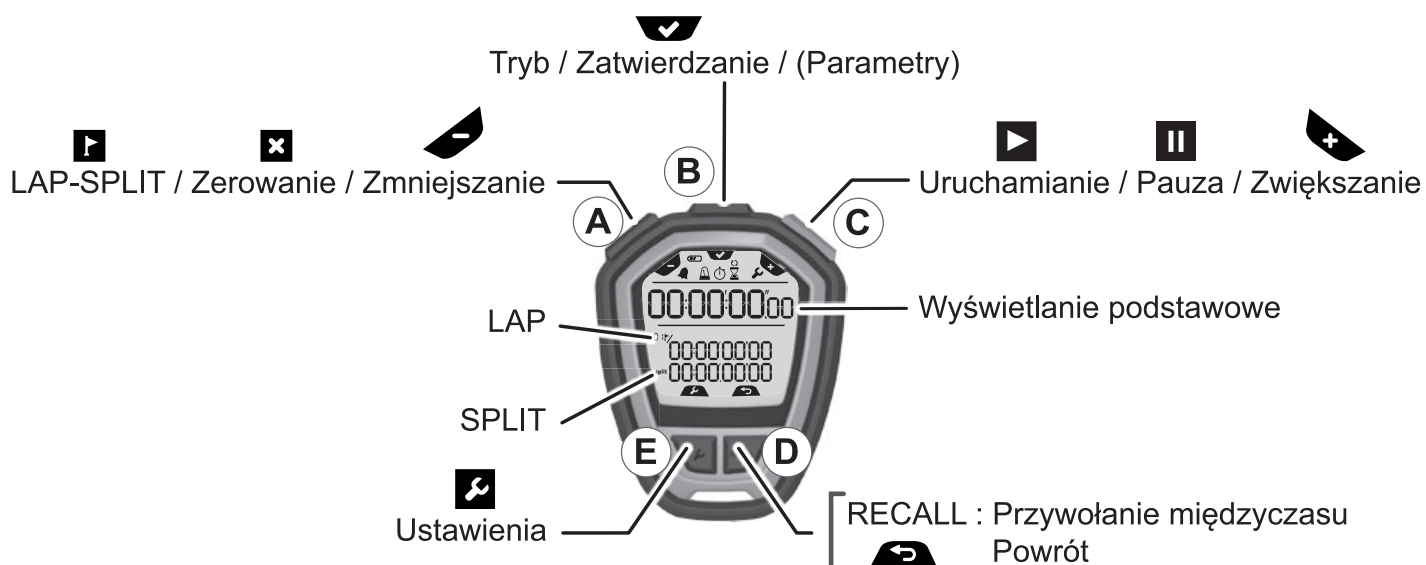
Este produto é resistente (1 ATM) a ambientes húmidos, a jatos de água e à chuva, mas **não deve ser imergido em água**.

## 10 - CONTACTE-NOS

Descarregue o manual de instruções e entre em contacto connosco através do site [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)



## 1 - POMOC



## 2 - URUCHAMIANIE / UŚPIENIE

Aby wydłużyć czas pracy baterii, urządzenie można wprowadzać w stan uśpienia.

- Aby uruchomić ▶ Naciśnij i przytrzymaj przycisk **C** przez 2 sek.
- Aby przejść w stan uśpienia: ▶ Przejdź w tryb "**TIME**" lub "**ALARM**"  
▶ Naciśnij i przytrzymaj przycisk **C** przez 5 sek.

**Uwaga:** Jeśli stoper i timer są wyzerowane, przejście **ONstart 310** w stan uśpienia wykonuje się ręcznie.

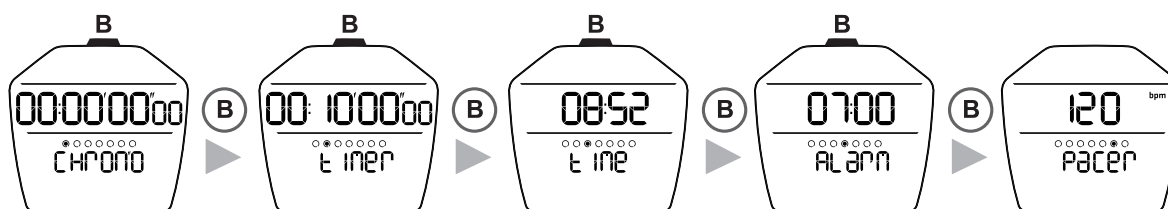
Po 24 godzinach **ONstart 310** automatycznie przechodzi w stan uśpienia.

## 3 - PRZEJŚCIE DO FUNKCJI

Aby przejść do funkcji, naciskaj kolejno przycisk Mode (**B**)

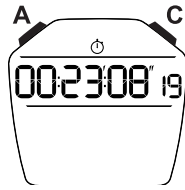
- **CHRONO**: Stoper (1/100s do 99h59min59s) z 50 międzyczasami
- **TIMER** : 3 rodzaje odliczania:
  - **MATCH**: odliczanie z czasami programowanymi (patrz strona 3).
  - **COACH**: odliczanie z treningami spersonalizowanymi (patrz strona 3).
  - **UPDOWN**: odliczanie ze stoperem (patrz strona 3).
- **TIME**: Godzina i data
- **ALARM**: Alarm
- **PACER**: Tempometr (od 1 do 240 uderzeń/min)

**Uwaga:** Podczas pierwszych ustawień funkcji, **ONstart 310** automatycznie przechodzi w tryb ustawienia



## 4 - TRYB STOPER

### 4.1 Używanie stopera

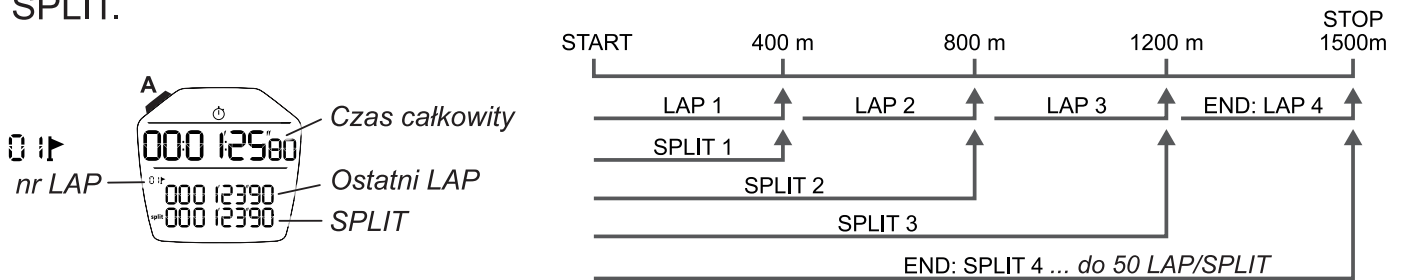


- Włącz stoper                               ▶ Naciśnij **C**
- Zatrzymaj                                   ▶ Naciśnij **C**
- Wyzeruj                                     ▶ Naciśnij **A**, gdy stoper jest zatrzymany.

### 4.2 Używanie międzyczasów

**ONstart 310** oblicza międzyczas (SPLIT: czas od startu do dotarcia do danego punktu) i czasy okrążeń (LAP : czas od ostatniego pomiaru czasu częściowego do danego punktu).

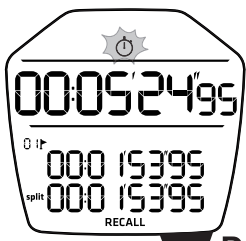
- Zmierz międzyczas po uruchomieniu stopera.                               ▶ Naciśnij **A**
- Naciskając przycisk **A**, pod czasem całkowitym wyświetlane są ostatnie LAP i SPLIT.



### 4.3 Wyświetlanie międzyczasów

- Aby wyświetlić międzyczas wszystkich LAP/SPLIT (stoper uruchomiony lub zatrzymany)                               ▶ Naciśnij **D**
- Aby przewijać międzyczas, czas średni, najszybszy i najwolniejszy                               ▶ Naciśnij **D**

**Uwaga:** Można wyświetlać tylko ostatnią czynność zmierzoną stoperem.



**Czas LAP 1 i SPLIT 1**



**AVG Średnia międzyczasów**



**FAST Międzyczas najszybszy i odpowiedni LAP**



**SLOW Międzyczas najwolniejszy i odpowiedni LAP**

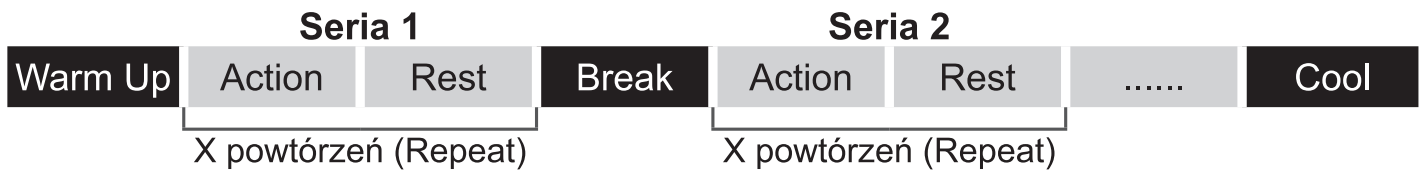
## 5 - MODE TIMER (odliczanie)

ONstart 310 posiada 3 różne tryby odliczania.

- **MATCH:** Odliczanie z czasami programowalnymi (do 9 bloków i 99 powtórzeń). Idealne do wyznaczania wyniku z wieloma międzyczasami.



- **COACH:** Coach z treningami spersonalizowanymi (do 99 serii Action + Rest i 99 powtórzeń każdej serii).



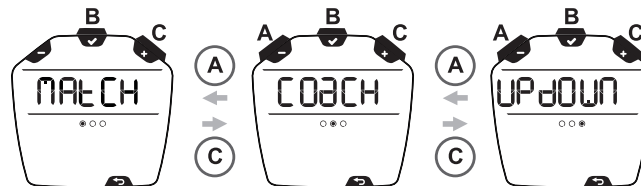
Odliczanie przeznaczone do programowania treningu złożonego z bloków o różnej intensywności i o zmiennym czasie trwania treningu. Idealne do wykonywania treningów dzielonych.

WARM UP	Rozgrzewka
ACTION	Przyśpieszenie
REST	Zwalnianie
BREAK	Czas spoczynku między 2 seriami
COOL	Odpoczynek

- **UpDown :** Odliczanie stoperem. Na zakończenie odliczania, stoper uruchamia się automatycznie. Idealne do startu z odliczaniem (na przykład w regatach żeglarskich).

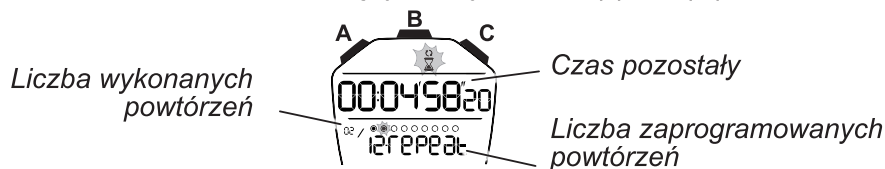
### 5.1 Wybór odliczania

- ▶ Przejdź do trybu "**TIMER**" naciskając przycisk **B**.
- ▶ Przyciskiem **A** i **C** wybierz odliczanie, zatwierdź, naciskając przycisk **B**.



### 5.2 Ustawianie odliczania "**MATCH**"

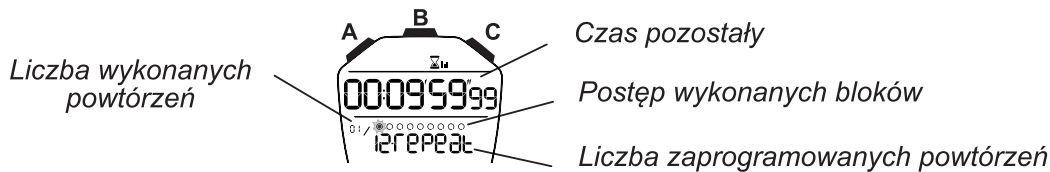
- ▶ Przejdź do trybu odliczania, następnie wybierz tryb "**MATCH**"
- ▶ Naciskając przez dłuższą chwilę przycisk **E**, przejdź do ustawień (podczas pierwszego uruchamiania, ustawienia są wyświetlane bezpośrednio).
- ▶ Ustaw czasy i powtórzenia, naciskając przyciski **A(-)** i **C(+)**, zatwierdź przyciskiem **B**.



### 5.3 Ustawianie odliczania "COACH"

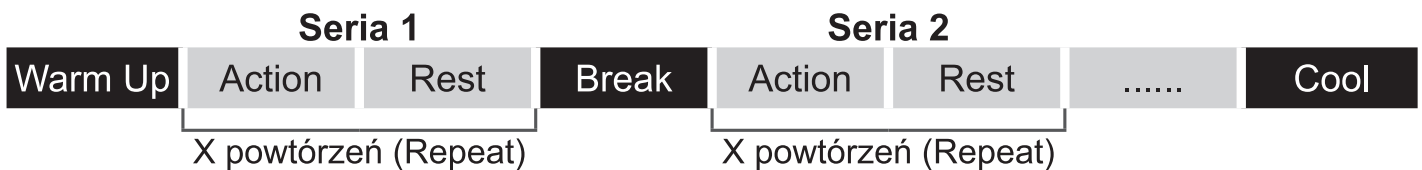
W trybie "COACH", można zapisać 9 różnych programów.

- ▶ Przejdź do trybu odliczania, następnie wybierz tryb "COACH"
- ▶ Jeżeli utworzyłeś więcej niż jeden trening, wybierz trening.
- ▶ Naciskając przez dłuższą chwilę przycisk **E**, przejdź do ustawień (podczas pierwszego uruchamiania, ustawienia są wyświetlane bezpośrednio).
- ▶ Wybierz ustawienie, naciskając przyciski **A(-)** i **C(+)**, zatwierdź przyciskiem **B**:
  - **Edit**: zmiana programu treningu.
  - **Delete**: usuwanie programu treningu.
  - **Rename**: zmiana nazwy istniejącego programu.
  - **Create**: tworzenie programu treningu.



#### 5.3.1 Program "EDIT"

Po wybraniu "EDIT" dla danego programu, ustaw czas odliczania dla wszystkich ćwiczeń, liczbę serii (od 1 do 99), powtórzeń (1 do 99) naciskając przyciski **A(-)** i **C(+)**, zatwierdź przyciskiem **B**.



#### 5.3.2 Program "DELETE" (tylko, jeśli istnieje co najmniej jeden zapisany program)

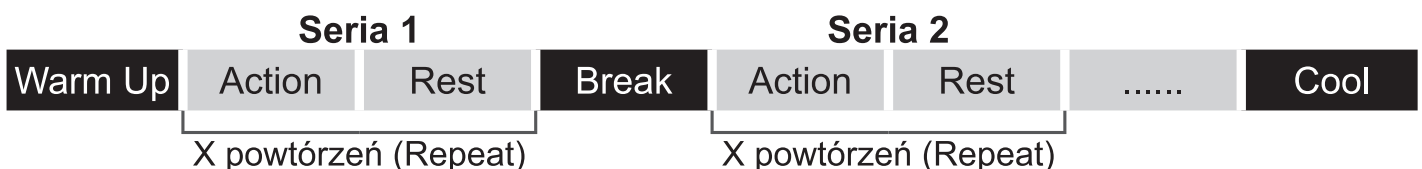
Po wybraniu "DELETE" dla danego programu, aby skasować program, wybierz **YES**, naciskając przyciski **A(-)** i **C(+)**, zatwierdź przyciskiem **B**.

#### 5.3.3 Program "RENAME" (tylko, jeśli istnieje co najmniej jeden zapisany program)

Po wybraniu "RENAME" dla danego programu, aby zmienić nazwę programu litera po literze, wybierz **YES** naciskając przyciski **A(-)** i **C(+)**, zatwierdź przyciskiem **B** literę po literze.

#### 5.3.4 Program "CREATE"

Po wybraniu "CREATE", ustaw czasy odliczania, liczbę serii (od 1 do 99), powtórzeń (1 do 99), naciskając przyciski **A(-)** i **C(+)**, zatwierdź przyciskiem **B**.



Domyślny program treningowy to "COACH 1", "COACH 2", ...

Aby zmienić nazwę, przejdź do "RENAME".

"MEMORY FULL" pojawia się, kiedy pamięć jest pełna. Należy usunąć jeden lub wiele programów z etapu "DELETE".

## 5.4 Ustawianie odliczania "UPDOWN"

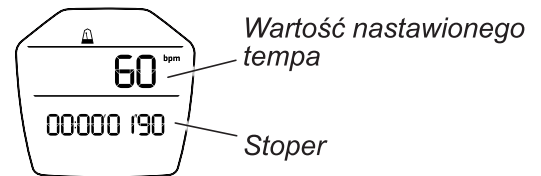
- ▶ Przejdź do trybu odliczania, następnie wybierz tryb "UPDOWN"
- ▶ Naciskając przez dłuższą chwilę przycisk **E**, przejdź do ustawień (podczas pierwszego uruchamiania, ustawienia są wyświetlane bezpośrednio).
- ▶ Ustaw czasy odliczania naciskając przyciski **A(-)** i **C(+)**, zatwierdź przyciskiem **B**.

## 5.5 Używanie odliczania

- ▶ Przejdź do żądanego trybu odliczania.
  - ▶ Dla trybu "COACH" wybierz zapisany trening, naciskając przyciski **A(-)** i **C(+)**, zatwierdź przyciskiem **B**.
- |                      |                                 |
|----------------------|---------------------------------|
| ■ Uruchom odliczanie | ▶ Naciśnij Start/Pauza <b>C</b> |
| ■ Zatrzymaj          | ▶ Naciśnij Start/Pauza <b>C</b> |
| ■ Wyzeruj            | ▶ Naciśnij Reset/LAP <b>A</b>   |

## 6 - TRYB PACER

"Pacer" pozwala na regulację tempa na minutę z uderzeniami przy określonej częstotliwości. Odliczanie jest połączone ze stoperem.



### Ustawienia PACER

- ▶ Przejdź w tryb "PACER"
- ▶ Przejdź do ustawień, naciskając przez dłuższą chwilę przycisk **E**.
- ▶ Ustaw częstotliwość na minutę (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 180, 200 lub 240 uderzeń/minutę), naciskając przycisk **A (-)** i **C(+)**, zatwierdź przyciskiem **B**.

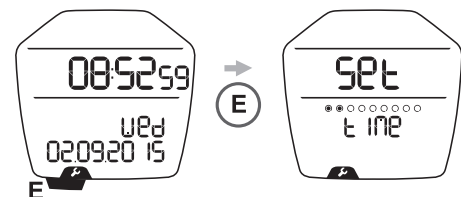
### Używanie PACER

- |                          |                                     |
|--------------------------|-------------------------------------|
| ■ Uruchom pacer i stoper | ▶ Naciśnij Start/Pauza ( <b>C</b> ) |
| ■ Zatrzymaj              | ▶ Naciśnij Start/Pauza ( <b>C</b> ) |
| ■ Wyzeruj                | ▶ Naciśnij Reset/LAP ( <b>A</b> )   |

## 7 - TRYB GODZINA

### Ustawianie trybu godzina

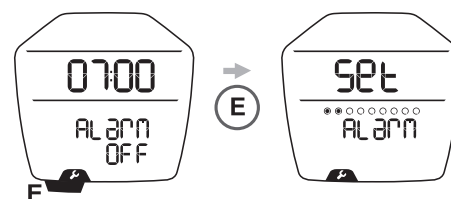
- ▶ Przejdź w tryb "TIME"
- ▶ Przejdź do ustawień, naciskając przez dłuższą chwilę przycisk **E**.
- ▶ Ustaw kolejno godzinę, minuty, format godziny, rok, miesiąc, dzień i format daty, naciskając przyciski **A(-)** i **C(+)**, zatwierdź przyciskiem **B**.



## 8 - TRYB ALARM

### Ustawianie trybu Alarm

- ▶ Przejdź w tryb "**ALARM**"
- ▶ Przejdź do ustawień, naciskając przez dłuższą chwilę przycisk **E**.
- ▶ Włącz (**ON**) lub wyłącz (**OFF**) alarm, następnie ustaw godzinę, minuty, naciskając przyciski **A(-)** i **C(+)**, zatwierdź przyciskiem **B**.



### Używanie alarmu

- ▶ Aby wyłączyć dzwoniący alarm: naciśnij na jakikolwiek przycisk.

## 9 - OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA

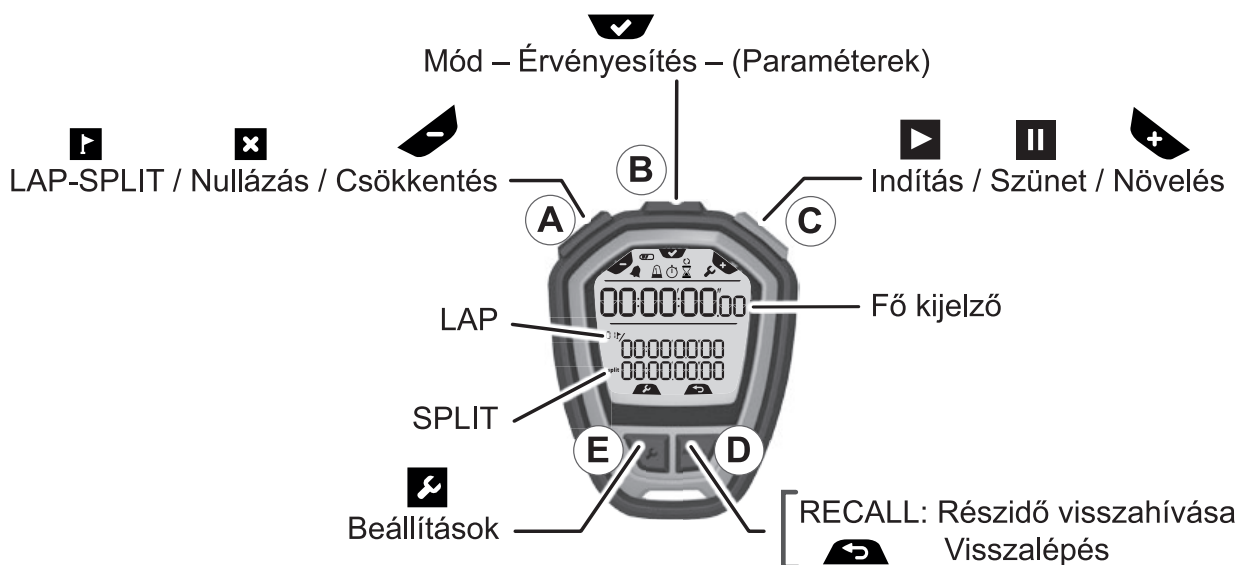


Niniejszy produkt jest wodoodporny (1 ATM) na wilgotne przestrzenie, zalanie wodą i deszcz, ale **nie może być zanurzany w wodzie.**

## 10 - KONTAKT

Aby pobrać instrukcję i skontaktować się z nami, wejdź na stronę [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com).

# 1 - HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



## 2 - INDÍTÁS / KÉSZENLÉTI MÓDBA ÁLLÍTÁS

Az elem kapacitásának növeléséhez a termék készenléti módba állítható.

- Indításhoz ▶ Nyomja le 2 másodpercig a **C** gombot
- Készenléti módba állításhoz ▶ Állítsa a készüléket "**TIME**" vagy "**ALARME**" módba.  
▶ Nyomja le 5 másodpercig a **C** gombot

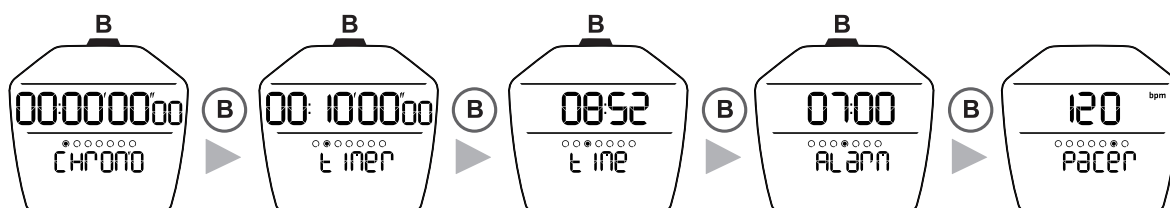
**Megjegyzés:** Az **ONstart 310** kézzel készenléti módba kapcsolható, ha a stopper és az időzítő nullázva vannak.  
24 óra elteltével az **ONstart 310** automatikusan készenléti módba kapcsol.

## 3 - A FUNKCIÓK ELÉRÉSE

A **(B)** mód gomb többszöri megnyomásával egymás után különböző funkciókat érhet el.

- **CHRONO:** Stopper (1/100s, 99h59min59s-ig), 50 részidővel
- **TIMER:** 3 időzítő típus:
  - **MATCH:** időzítő, több különböző beprogramozható idővel (lásd 3. oldal).
  - **COACH:** több különböző személyre szabható edzéssel (lásd 3. oldal).
  - **UPDOWN:** időzítő stopper (lásd 3. oldal).
- **TIME:** Dátum és idő
- **ALARM:** Ébresztés
- **PACER:** Ritmus adó (1–240 ütem/perc)

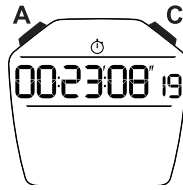
**Megjegyzés:** Mindegyik funkció esetén, az első beállításakor az **ONstart 310** automatikusan beállítás módra kapcsol





## 4 - STOPPER MÓD

### 4.1 A stopper használata

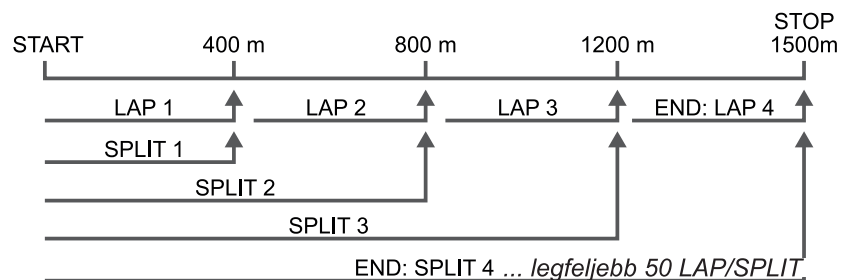
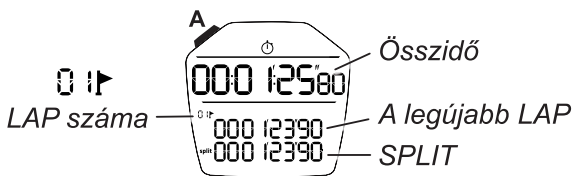


- Indítsa el a stoppert ▶ Nyomja meg a **C** gombot
- Szüneteltetés ▶ Nyomja meg a **C** gombot
- Visszaállítás 0-ra ▶ Miközben a stoppert szünetelteti, nyomja meg az **A** gombot.

### 4.2 Részidők használata

Az **ONstart310** a részidőket (SPLIT: egy adott pontba érkezésig az indulástól eltelt idő) és a köridőket (LAP: az utolsó részleges időmérés óta egy adott pontig eltelt idő) méri.

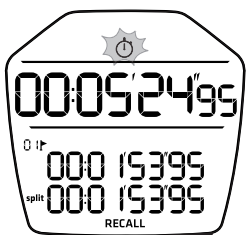
- Részidő megtekintése a stopper működése közben. ▶ Nyomja meg az **A** gombot
- Az **A** gomb minden megnyomásával megjelennek az utoljára mért LAP és SPLIT adatok az összidő érték alatt.



### 4.3 A részidők megjelenítése

- Az egyes LAP/SPLIT részidők megtekintéséhez (a stopper működése közben vagy megállítása után) ▶ Nyomja meg a **D** gombot
- A különböző részidők, valamint az átlag idő, a leggyorsabb idő és a leglassabb idő listázásához ▶ Nyomja meg a **D** gombot

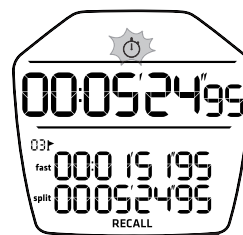
**Megjegyzés:** A stopperrel mért legutóbbi tevékenység megjelenítésére is van lehetőség.



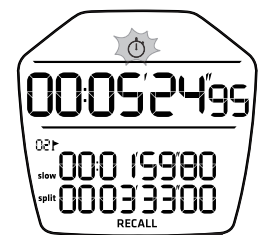
LAP 1  
és SPLIT 1  
idők



AVG  
A részidők  
átlaga



FAST  
A leggyorsabb részidő  
és az annak megfelelő  
LAP

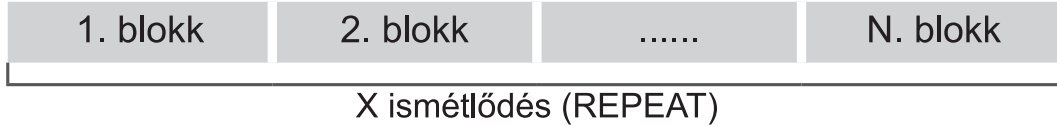


SLOW  
A leglassabb részidő  
és az annak megfelelő  
LAP

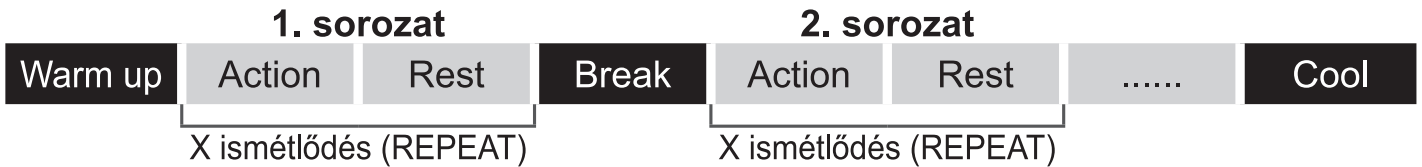
## 5 - IDŐZÍTŐ MÓD (TIMER)

Az **ONstart310** 3 különböző időzítő móddal rendelkezik.

- **MATCH:** Időzítő, több különböző beprogramozható idővel (legfeljebb 9 blokk és 99 ismétlés). Többfélidős mérkőzések bírászkodásához javasolt.



- **COACH:** Gyakorlás több különböző személyre szabható edzéssel (legfeljebb 99 Művelet + Rest sorozat és minden sorozathoz 99 ismétlés).



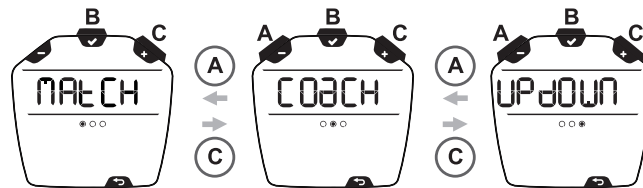
Ezzel az időzítő típussal különböző távokból és intenzitási blokkokból összeállított sorozatot lehet beprogramozni. Részekre osztott edzések végzéséhez ajánlott.

<i>WARM UP</i>	Bemelegítésre szánt idő
<i>ACTION</i>	Gyorsulásra szánt idő
<i>REST</i>	Lassításra szánt idő
<i>BREAK</i>	Lazításra szánt idő 2 sorozat között
<i>COOL</i>	Lazításra szánt idő

- **UpDown:** Időzítővel kombinált stopper. Az időzítő lejártával a stopper automatikusan elindul. Időzítőre induló verseny indításakor ajánlott (például vitorlázásban egy regattán).

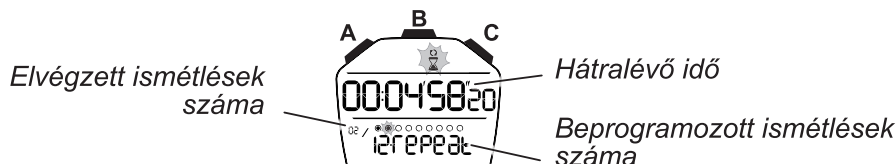
### 5.1 Időzítő kiválasztása

- ▶ Állítsa a készüléket "**TIMER**" módba a **B** gomb megnyomásával.
- ▶ Az időzítőt az **A** és **C** gombokkal választhatja ki, és választását a **B** gombbal hagyhatja jóvá.



### 5.2 A "**MATCH**" időzítő beállítása

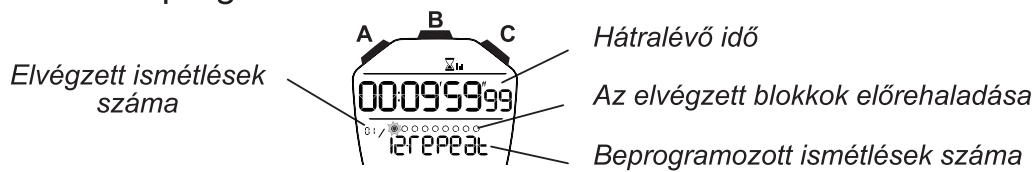
- ▶ Állítsa a készüléket időzítő módba, majd válassza ki a "**MATCH**" módot.
- ▶ Lépjen be a beállításokba, hosszan nyomva tartva az **E** gombot (első használatkor közvetlenül ez jelenik meg).
- ▶ Állítsa be az időzítő időértékeit és ismétléseit az **A**(-) és **C**(+) gombokkal, és a beállított értékeket a **B** gombbal hagyja jóvá.



### 5.3 A "COACH" időzítő beállítása

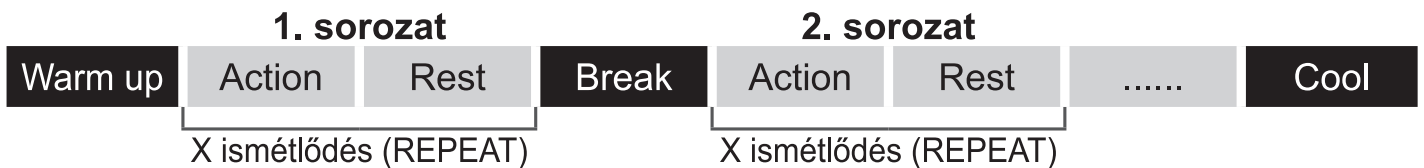
A "COACH" módhoz 9 különböző program menthető el.

- ▶ Állítsa a készüléket időzítő módba, majd válassza ki a "COACH" módot.
- ▶ Ha korábban már több különböző edzést is létrehozott, válassza ki a módosítani kívánt edzést.
- ▶ Lépjen be a beállításokba, hosszan nyomva tartva az **E** gombot (első használatkor közvetlenül ez jelenik meg).
- ▶ Válassza ki a kívánt beállítást az **A(-)** és **C(+)** gombokkal, és választását a **B** gombbal hagyja jóvá:
  - **Edit**: edzésprogram módosítása.
  - **Delete**: edzésprogram törlése.
  - **Rename**: meglévő program átnevezése.
  - **Create**: edzésprogram létrehozása.



#### 5.3.1 "EDIT" program

A kérdéses programhoz tartozó "EDIT" kiválasztását követően állítsa be minden gyakorláshoz az időzítő időértékeit, a sorozatok számát (1–99) és az ismétlések számát (1–99) az **A(-)** és **C(+)** gombokkal, és a beállított értékeket a **B** gombbal hagyja jóvá.



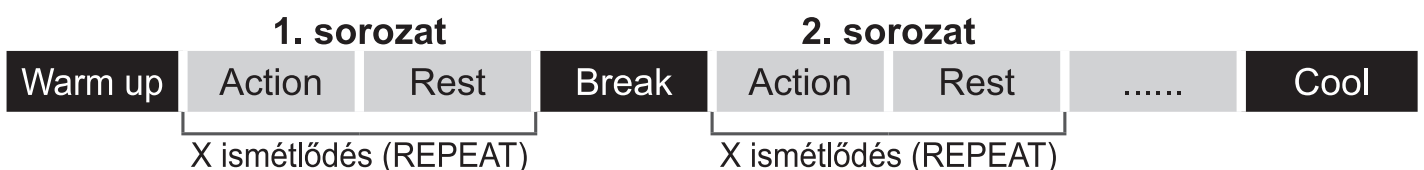
"DELETE" program (kizárólag, ha már legalább egy mentett programot tartalmaz a készülék) Az adott programhoz tartozó "DELETE" kiválasztását követően válassza ki a **YES** opciót a program törléséhez az **A(-)** és **C(+)** gombokkal, és választását a **B** gombbal hagyja jóvá.

#### 5.3.2 "RENAME" program (kizárólag, ha már legalább egy mentett programot tartalmaz a készülék)

Az adott programhoz tartozó "RENAME" kiválasztását követően válassza ki a **YES** opciót a program betűnkénti átnevezéséhez az **A(-)** és **C(+)** gombokkal, és az egyes betűket a **B** gombbal hagyja jóvá.

#### 5.3.3 "CREATE" program

A "CREATE" kiválasztását követően állítsa be az időzítő különböző időértékeit, a sorozatok számát (1–99) és az ismétlések számát (1–99) az **A(-)** és **C(+)** gombokkal, és a beállított értékeket a **B** gombbal hagyja jóvá.



Alapbeállítás szerint, az edzésprogramok a "COACH 1", "COACH 2", stb. neveket kapják

Ennek módosításához lépjen a "**RENAME**" menüpontba.

Ha a memória megtelt, megjelenik a "**MEMORY FULL**" üzenet. Ekkor igény szerint egy vagy akár több program is törölhető, törölni a "**DELETE**" menüpontban lehetséges.

#### 5.4 Az "UPDOWN" időzítő beállítása

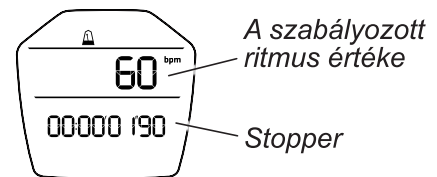
- ▶ Állítsa a készüléket időzítő módba, majd válassza ki az "**UPDOWN**" módot.
- ▶ Lépjen be a beállításokba, hosszan nyomva tartva az **E** gombot (első használatkor közvetlenül ez jelenik meg).
- ▶ Állítsa be az időzítő időértékeit az **A(-)** és **C(+)** gombokkal, és a beállított értékeket a **B** gombbal hagyja jóvá.

#### 5.5 Az időzítő használata

- ▶ Állítsa a készüléket a kívánt időzítő módba.
  - ▶ A "**COACH**" módhoz válassza ki a kívánt elmentett edzést az **A(-)** és **C(+)** gombokkal, és a választást a **B** gombbal hagyja jóvá.
- |                          |   |
|--------------------------|---|
| ■ Indítsa el az időzítőt | ▶ Nyomja meg a Start/Szünet ( <b>C</b> ) gombot |
| ■ Szüneteltetés          | ▶ Nyomja meg a Start/Szünet ( <b>C</b> ) gombot |
| ■ Visszaállítás 0-ra     | ▶ Nyomja meg a Reset/LAP ( <b>A</b> ) gombot    |

## 6 - PACER MÓD

A "**PACER**" segítségével ritmus adható a percenként kiadott sípszók gyakoriságának megadásával. Az eszköz stopperrel kombinált.



#### A PACER beállítása

- ▶ Lépjen be "**PACER**" MÓDBA
- ▶ Lépjen be a beállításokba, hosszan nyomva tartva az **E** gombot.
- ▶ Állítsa a percenkénti ütemszámot (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 vagy 240) az **A(-)** és **C(+)** gombokkal, és a választott értéket a **B** gombbal hagyja jóvá.

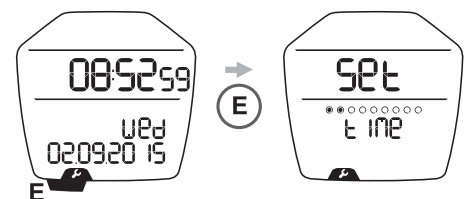
#### A ritmusadó (PACER) használata

- |  |   |
|--|---|
| ■ Indítsa el a ritmus adót és a stoppert | ▶ Nyomja meg a Start/Szünet ( <b>C</b> ) gombot |
| ■ Szüneteltetés                          | ▶ Nyomja meg a Start/Szünet ( <b>C</b> ) gombot |
| ■ Visszaállítás 0-ra                     | ▶ Nyomja meg a Reset/LAP ( <b>A</b> ) gombot    |

## 7 - ÓRA MÓD

#### A óra mód beállítása

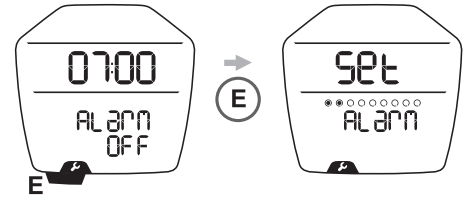
- ▶ Állítsa a készüléket "**TIME**" módba
- ▶ Lépjen be a beállításokba, hosszan nyomva tartva az **E** gombot.
- ▶ Állítsa be egymás után az órát, percet, az óra formátumát, az évet, a hónapot, a napot és a dátum formátumát az **A(-)** és **C(+)** gombokkal, és a beállított értéket a **B** gombbal hagyja jóvá.



## 8 - ÉBRESZTÉS MÓD

### Az Ébresztés mód beállítása

- ▶ Állítsa a készüléket "**ALARM**" módba
- ▶ Lépjen be a beállításokba, hosszan nyomva tartva az **E** gombot.
- ▶ Kapcsolja be (**ON**) vagy ki (**OFF**) az ébresztést, majd állítsa be az órát és a percet az **A(-)** és **C(+)** gombokkal, és választását a **B** gombbal hagyja jóvá.



### Az ébresztés használata

- ▶ Az éppen jelzést kiadó ébresztő leállításához: nyomja meg bármelyik gombot.

## 9 - HASZNÁLATI ÓVINTÉZKEDÉSEK

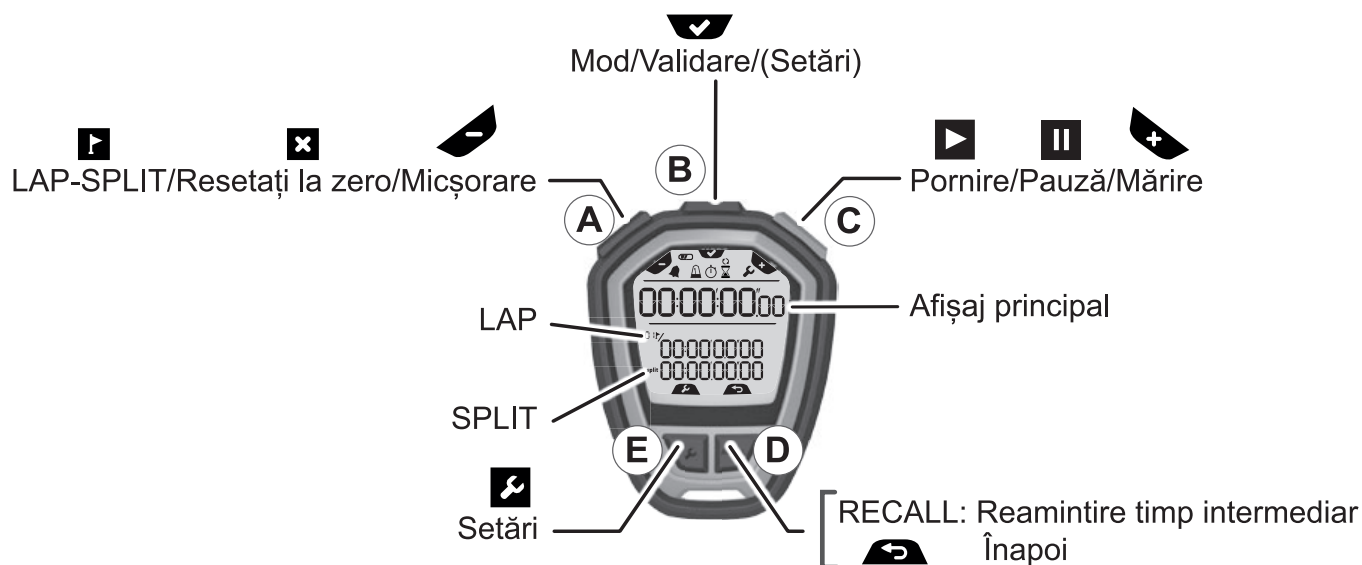


A termék tömitései (1 ATM) védenek a nedves környezeti körülményekkel, ráfröccsenő vízzel és esővel szemben, de **nem teszik lehetővé, hogy vízbe merítve használható legyen.**

## 10 - LÉPJEN KAPCSOLATBA VELÜNK

A használati utasítás letöltése és ügyfélszolgálatunk megkeresése a következő weboldalon lehetséges: [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)

## 1 - MENU INTUITIV



## 2 - PORNIRE/INTRARE ÎN STAREA DE VEGHE

Acest produs poate fi pus în stare de veghe pentru a spori autonomia bateriei.

- Pentru a porni ▶ Apăsați 2 secunde pe **C**
- Pentru intrare în starea de veghe ▶ Accesați modul "**TIME**" sau "**ALARME**"  
▶ Apăsați 5 secunde pe **C**

**Observație:** **ONstart 310** poate intra manual în modul de veghe dacă cronometrul și temporizatorul sunt ambele la zero.

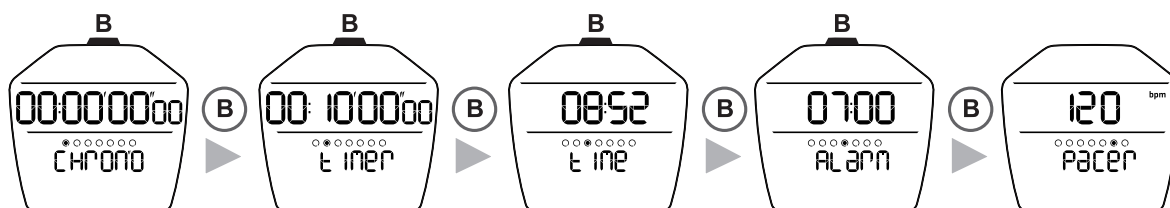
**ONstart 310** intră în mod automat în starea de veghe după 24 de ore.

## 3 - ACCESAREA FUNCȚIILOR

Apăsați succesiv pe butonul Mode (**B**) pentru a accesa diferitele funcții.

- **CHRONO**: Cronometru (1/100 s până la 99h59min59s) cu 50 de timpi intermediari
- **TIMER**: 3 tipuri de contorizare cu temporizator:
  - **MATCH**: contorizare cu mai mulți timpi care se pot programa (vezi pagina 3).
  - **COACH**: cu mai multe antrenamente care se pot personaliza (vezi pagina 3).
  - **UPDOWN**: contorizare cu ajutorul temporizatorului, urmat de cronometru (vezi pagina 3).
- **TIME**: Ora și data
- **ALARM**: Alarmă
- **PACER**: Cadentmetru (de la 1 la 240 bip/min)

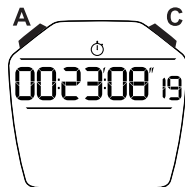
**Observație:** Pentru fiecare funcție, când se efectuează prima reglare, **ONstart 310** intră în mod automat în modul de setare.





## 4 - MODUL CRONOMETRU

### 4.1 Utilizarea cronometrului

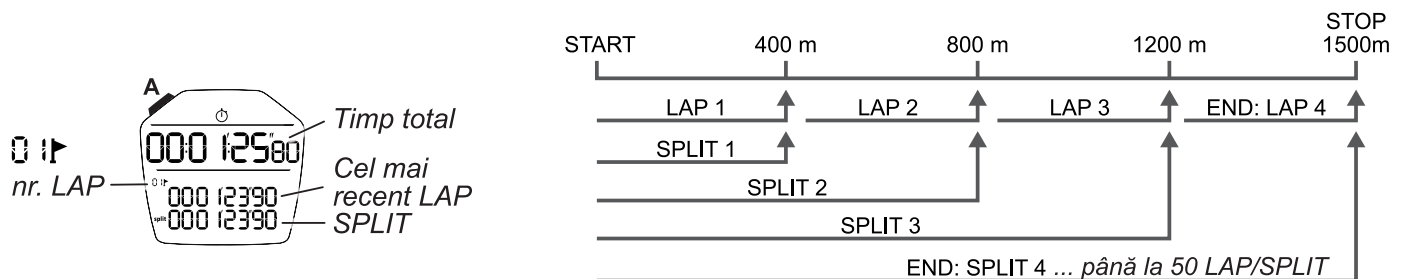


- Porniți cronometrul ▶ Apăsați pe **C**
- Pauză ▶ Apăsați pe **C**
- Resetați la 0 ▶ Apăsați pe **A** când cronometrul este în pauză.

### 4.2 Utilizarea timpilor intermediari

**ONstart 310** măsoară timpii intermediari (SPLIT: timpul scurs de la plecare până la sosirea în punctul dat) și timpii tururilor (LAP: timpul scurs de la ultima măsurare a timpului parțial până la punctul dat).

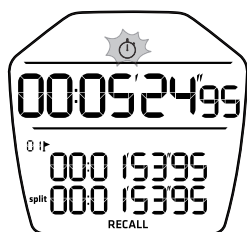
- Înregistrați un timp intermediar când pornește cronometrul. ▶ Apăsați pe **A**
- La fiecare apăsare pe **A**, apar ultimul LAP și SPLIT sub timpul total.



### 4.3 Vizualizarea timpilor intermediari

- Pentru a vizualiza timpii intermediari ai fiecărui LAP/SPLIT ▶ Apăsați pe **D** (când cronometrul este pornit sau oprit)
- Pentru a derula diferiții timpi intermediari, precum și timpul ▶ Apăsați pe **D** mediu, timpul cel mai scurt, precum și cel mai lung

**Observație:** Se poate vizualiza numai ultima activitate măsurată cu cronometrul.



**D**  
Timp LAP 1  
și SPLIT 1



**D**  
**AVG**  
Media timpilor  
intermediari



**D**  
**FAST**  
Cel mai scurt timp  
intermediar și LAP  
corespunzător



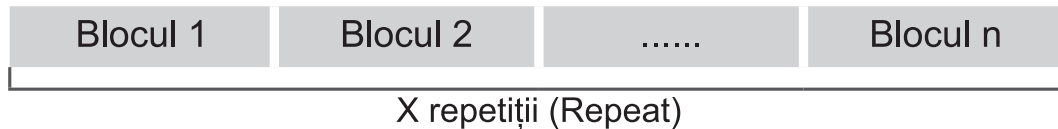
**D**  
**SLOW**  
Cel mai lung timp  
intermediar și LAP  
corespunzător



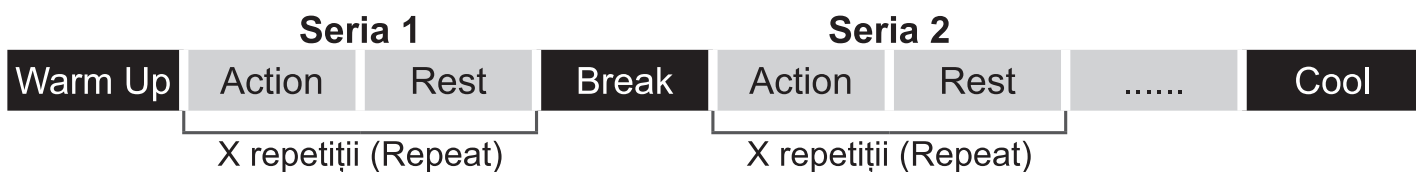
## 5 - MODUL TIMER (contorizare cu temporizator)

**ONstart 310** dispune de 3 moduri de contorizare cu temporizator.

- **MATCH:** Contorizare cu temporizator cu mai mulți timpi programabili (până la 9 blocuri și 99 de repetiții). Ideal pentru a arbitra un meci cu mai mulți timpi intermediari.



- **COACH:** Antrenor cu mai multe antrenamente personalizabile (până la 99 de serii Action + Rest și 99 de repetiții pentru fiecare serie).



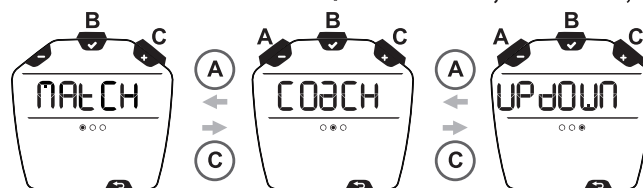
Acest tip de contorizare cu temporizator este conceput pentru a programa o ședință de antrenament compusă din blocuri de intensitate și de lungime diferite. Ideal pentru efectuarea antrenamentelor fracționate.

<i>WARM UP</i>	Timp de încălzire
<i>ACTION</i>	Timp de accelerare
<i>REST</i>	Timp de decelerare
<i>BREAK</i>	Timp de recuperare între 2 serii
<i>COOL</i>	Timp de recuperare

- **UpDown:** Contorizare cu temporizator asociată unui cronometru. La sfârșitul contorizării cu temporizator, cronometrul pornește automat. Ideal în cazul pornirii unei curse cu temporizator (de exemplu, ambarcațiuni cu pânze într-o regată).

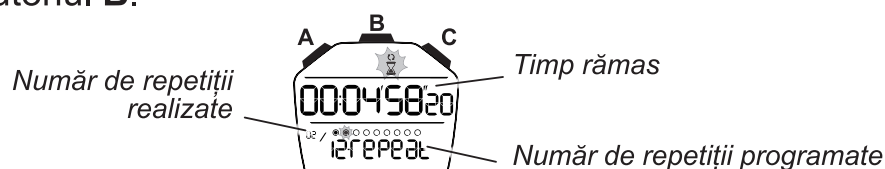
### 5.1 Selectarea contorizării cu temporizator

- ▶ Accesați modul "**TIMER**" apăsând pe **B**.
- ▶ Selectați cu **A** și **C** contorizarea cu temporizator și validați apăsând pe **B**.



### 5.2 Setarea contorizării cu temporizator "**MATCH**"

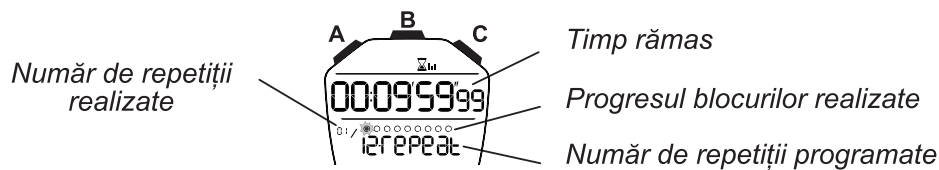
- ▶ Accesați modul contorizare cu temporizator, apoi selectați modul "**MATCH**"
- ▶ Accesați setările prin apăsare lungă pe butonul **E** (pentru prima utilizare, ajungeți direct).
- ▶ Setati timpul pentru contorizare și repetițiile apăsând pe butoanele **A(-)** și **C(+)** și validând cu butonul **B**.



### 5.3 Setarea contorizării cu temporizator "COACH"

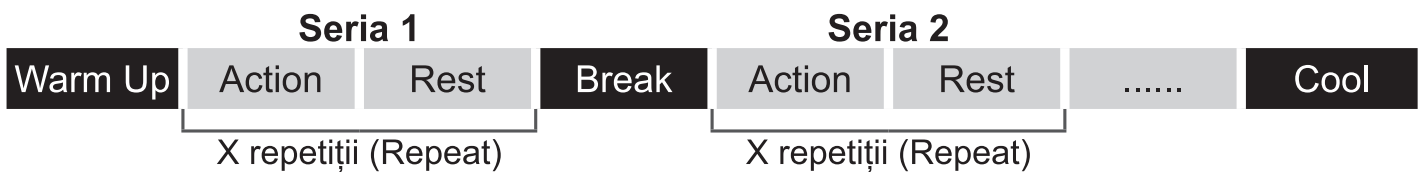
Pentru modul "COACH", se pot salva 9 programe diferite.

- ▶ Accesați modul contorizare cu temporizator, apoi selectați modul "COACH"
- ▶ Dacă ați creat deja mai multe antrenamente, selectați antrenamentul de setat.
- ▶ Accesați setările prin apăsare lungă pe butonul **E** (pentru prima utilizare, ajungeți direct).
- ▶ Alegeți setarea de efectuat apăsând pe butoanele **A(-)** și **C(+)** și validând cu butonul **B**:
  - **Edit**: modificați un program de antrenament.
  - **Delete**: ștergeți un program de antrenament.
  - **Rename**: redenumiți un program existent.
  - **Create**: creați un program de antrenament.



#### 5.3.1 Programul "EDIT"

După ce ați selectat "EDIT" pentru programul în cauză, setați temporizatorul pentru fiecare exercițiu, numărul de serii (de la 1 la 99) și repetițiile (de la 1 la 99) apăsând butoanele **A(-)** și **C(+)** și validând cu butonul **B**.



#### 5.3.2 Programul "DELETE" (numai dacă există cel puțin un program salvat)

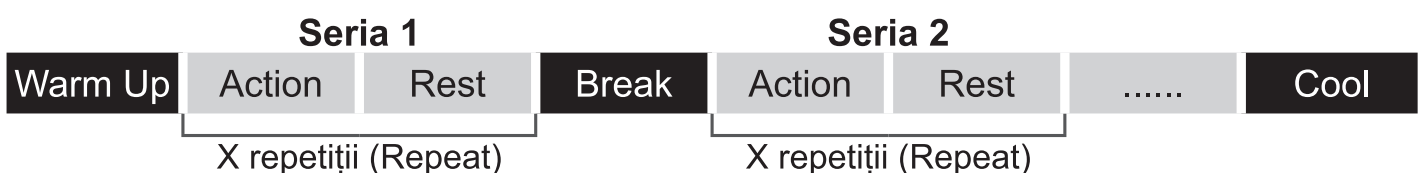
După ce ați selectat "DELETE" pentru programul în cauză, selectați **YES** pentru a șterge programul apăsând pe butoanele **A(-)** și **C(+)** și validând cu butonul **B**.

#### 5.3.3 Programul "RENAME" (numai dacă există cel puțin un program salvat)

După ce ați selectat "RENAME" pentru programul în cauză, selectați **YES** pentru a redenumi programul literă cu literă apăsând pe butoanele **A(-)** și **C(+)** și validând cu butonul **B** pentru fiecare literă.

#### 5.3.4 Programul "CREATE"

După ce ați selectat "CREATE", setați diferiții timpi ai temporizatorului, numărul de serii (de la 1 la 99) și repetițiile (de la 1 la 99) apăsând butoanele **A(-)** și **C(+)** și validând cu butonul **B**.



Implicit, denumirea programului de antrenament este "COACH 1", "COACH 2" etc.

Dacă doriți să modificați, treceți la etapa "RENAME".

Dacă apare **"MEMORY FULL"**, memoria este plină. Trebuie să ștergeți unul sau mai multe programe accesând etapa **"DELETE"**.

#### 5.4 Setarea contorizării cu temporizator "UPDOWN"

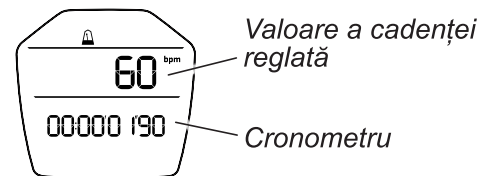
- ▶ Accesați modul contorizare cu temporizator, apoi selectați modul **"UPDOWN"**
- ▶ Accesați setările prin apăsare lungă pe butonul **E** (pentru prima utilizare, ajungeți direct).
- ▶ Setati timpul pentru contorizare apăsând pe butoanele **A(-)** și **C(+)** și validând cu butonul **B**.

#### 5.5 Utilizarea contorizării cu temporizator

- ▶ Accesați modul dorit de contorizare cu temporizator.
  - ▶ Pentru modul **"COACH"**, selectați antrenamentul salvat dorit apăsând pe butoanele **A(-)** și **C(+)** și validând cu butonul **B**.
- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| ■ Porniți contorizarea cu temporizator | ▶ Apăsați pe Start/Pauză ( <b>C</b> ) |
| ■ Pauză                                | ▶ Apăsați pe Start/Pauză ( <b>C</b> ) |
| ■ Resetați la 0                        | ▶ Apăsați pe Reset/LAP ( <b>A</b> )   |

## 6 - MODUL PACER

Modul **"PACER"** permite imprimarea unei cadențe pe minut prin bipuri cu frecvență definită. Acesta este combinat cu un cronometru.



#### Setarea funcției PACER

- ▶ Accesați modul **"PACER"**.
- ▶ Accesați setările printr-o apăsare lungă pe butonul **E**.
- ▶ Setati frecvența pe minut (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 180, 200 sau 240 bpm) apăsând pe butoanele **A (-)** și **C(+)** și validând cu butonul **B**.

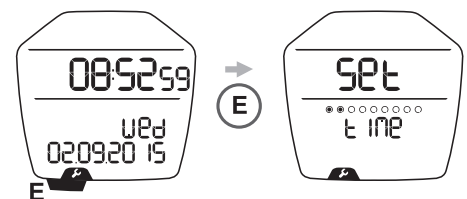
#### Utilizarea funcției PACER

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| ■ Porniți funcția pacer și cronometrul | ▶ Apăsați pe Start/Pauză ( <b>C</b> ) |
| ■ Pauză                                | ▶ Apăsați pe Start/Pauză ( <b>C</b> ) |
| ■ Resetați la 0                        | ▶ Apăsați pe Reset/LAP ( <b>A</b> )   |

## 7 - MODUL "ORĂ"

#### Setarea modului Oră

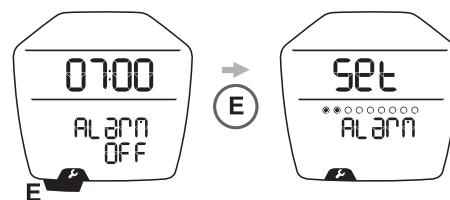
- ▶ Accesați modul **"TIME"**
- ▶ Accesați setările printr-o apăsare lungă pe butonul **E**.
- ▶ Setati apoi ora, minutele, formatul orei, anul, luna, ziua și formatul datei apăsând butoanele **A(-)** și **C(+)** și validând cu butonul **B**.



## 8 - MODUL ALARMĂ

### Setarea modului Alarmă

- ▶ Accesați modul "ALARM"
- ▶ Accesați setările printr-o apăsare lungă pe butonul **E**.
- ▶ Activați (**ON**) sau dezactivați (**OFF**) alarma, apoi reglați ora, minutele apăsând butoanele **A(-)** și **C(+)** și validând cu butonul **B**.



### Utilizarea alarmei

- ▶ Pentru a opri alarma care sună: apăsați pe oricare buton.

## 9 - MĂSURI DE PRECAUȚIE PENTRU UTILIZARE

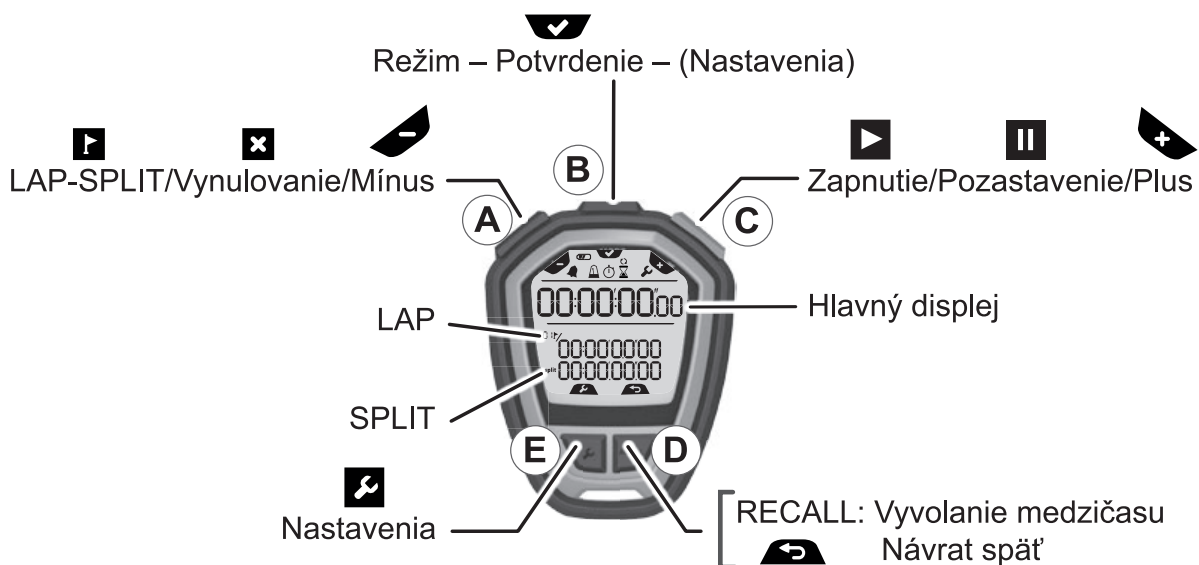


Acest produs este etanș (1 ATM) în atmosferă umedă, stropire cu apă și ploaie, însă **nu poate fi cufundat în apă**.

## 10 - CONTACT

Descărcați manualul de instrucțiuni și contactați-ne pe [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)

## 1 - INTUITÍVNY POMOCNÍK



## 2 - ZAPNUTIE/POHOTOVOSTNÝ REŽIM

Ak chcete zvýšiť životnosť batérie, môžete výrobok prepnúť do pohotovostného režimu.

- Ak ho chcete zapnúť ▶ Stlačte tlačidlo **C** na 2 s
- Ak ho chcete prepnúť do pohotovostného režimu ▶ Prejdite do režimu "**TIME**" alebo "**ALARM**"  
▶ Stlačte tlačidlo **C** na 5 s

**Poznámka:** Ak sú stopky a odpočet na nule, **ONstart 310** sa prepína do pohotovostného režimu manuálne.

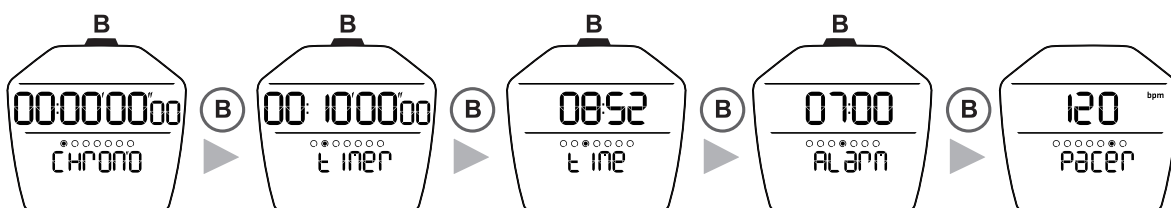
**ONstart 310** sa automaticky prepne do pohotovostného režimu po 24 hodinách.

## 3 - PRÍSTUP K FUNKCIÁM

Ak sa chcete dostať k rôznym funkciám, stláčajte postupne tlačidlo Režim (**B**)

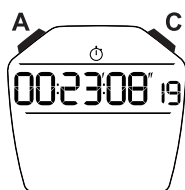
- **CHRONO:** Stopky (1/100 s po 99 h 59 min 59 s) s 50 medzičasmi
- **TIMER:** 3 typy odpočtu:
  - **MATCH:** odpočet s viacerými programovateľnými časmi (pozri stranu 3).
  - **COACH:** s viacerými na mieru upraviteľnými tréningmi (pozri stranu 3).
  - **UPDOWN:** odpočet spojený so stopkami (pozri stranu 3).
- **TIME:** Hodiny a dátum
- **ALARM:** Budík
- **PACER:** Udačateľ tempa (od 1 do 240 pípnutí/min)

**Poznámka:** Pri každej funkcii počas prvého nastavenia sa **ONstart 310** prepne automaticky do režimu nastavenia



## 4 - REŽIM STOPKY

### 4.1 Používanie stopiek

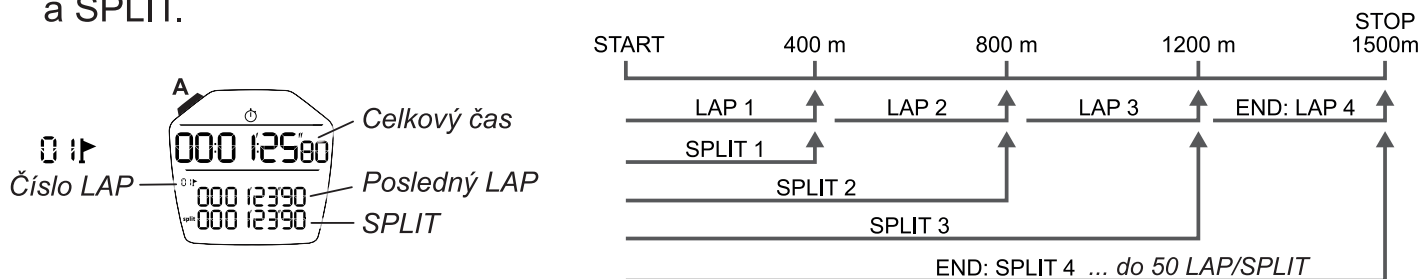


- Zapnúť stopky ▶ Stlačte tlačidlo **C**
- Pozastaviť ▶ Stlačte tlačidlo **C**
- Vynulovať ▶ Keď sú stopky pozastavené, stlačte tlačidlo **A**.

### 4.2 Používanie medzičasov

**ONstart 310** meria medzičasy (SPLIT: čas, ktorý uplynie od štartu po stanovený bod) a časy jednotlivých okruhov (LAP: čas, ktorý uplynie od posledného merania čiastkového času po stanovený bod).

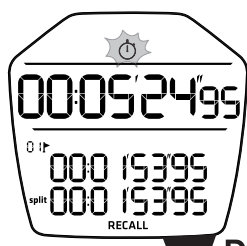
- Zaznamenať medzičas, keď sú stopky zapnuté. ▶ Stlačte tlačidlo **A**
- Pri každom stlačení tlačidla **A** sa pod celkovým časom objavia posledné časy LAP a SPLIT.



### 4.3 Zobrazit' medzičasy

- Ak chcete zobrazit' medzičasy každého LAP/SPLIT (keď sú stopky zapnuté alebo zastavené) ▶ Stlačte tlačidlo **D**
- Ak si chcete prezrieť rôzne medzičasy, ako aj priemerný čas, najrýchlejší čas a najpomalší čas ▶ Stlačte tlačidlo **D**

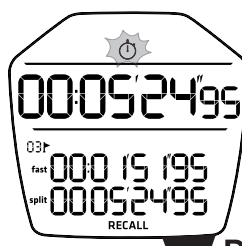
**Poznámka:** Je možné pozrieť si iba poslednú aktivitu meraní stopkami.



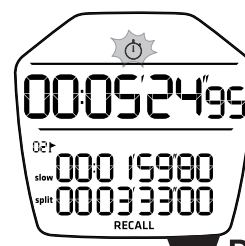
Čas LAP 1  
a SPLIT 1



**AVG**  
Priemer  
medzičasov



**FAST**  
Najrýchlejší medzičas  
a príslušný LAP



**SLOW**  
Najpomalší medzičas  
a príslušný LAP

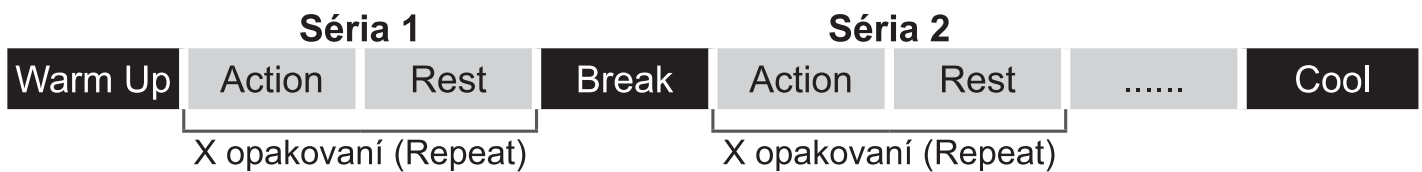
## 5 - REŽIM TIMER (odpočet)

**ONstart 310** má 3 rôzne režimy odpočtu.

- **MATCH:** Odpočet s viacerými programovateľnými časmi (do 9 blokov a 99 opakovaní). Ideálne na rozhodovanie zápasu s viacerými polčasmi.



- **COACH:** Coach s viacerými na mieru upraviteľnými tréningmi (do 99 sérií Action + Rest a 99 opakovaní pre každú sériu).



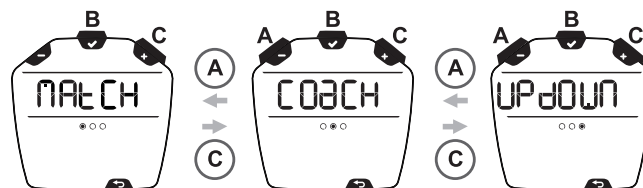
Tento typ odpočtu je navrhnutý tak, aby bolo možné naprogramovať si tréning zložený z blokov rôznej intenzity a dĺžky. Ideálne na vykonávanie intervalových tréningov.

<i>WARM UP</i>	Zahrievanie
<i>ACTION</i>	Zvyšovanie tempa
<i>REST</i>	Znižovanie tempa
<i>BREAK</i>	Oddychový čas medzi 2 sériami
<i>COOL</i>	Čas na zotavenie/vychladnutie

- **UpDown:** Odpočet spojený so stopkami. Na konci odpočtu sa automaticky spustia stopky. Ideálne napríklad v prípade štartu pretekov s odpočtom (napríklad pri plachtení na regate).

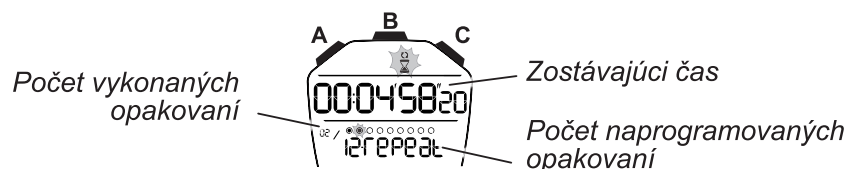
### 5.1 Výber odpočtu

- ▶ Stlačením tlačidla **B** prejdete do režimu "**TIMER**".
- ▶ Pomocou tlačidiel **A** a **C** vyberte odpočet a potvrdte tlačidlom **B**.



### 5.2 Nastavenie odpočtu "**MATCH**"

- ▶ Prejdite do režimu odpočet a potom vyberte režim "**MATCH**".
- ▶ Do nastavení sa dostanete dlhým stlačením tlačidla **E** (pri prvom použití sa tam dostanete priamo).
- ▶ Stláčaním tlačidiel **A(-)** a **C(+)** nastavte časy odpočtu i opakovaní a potvrdte tlačidlom **B**.

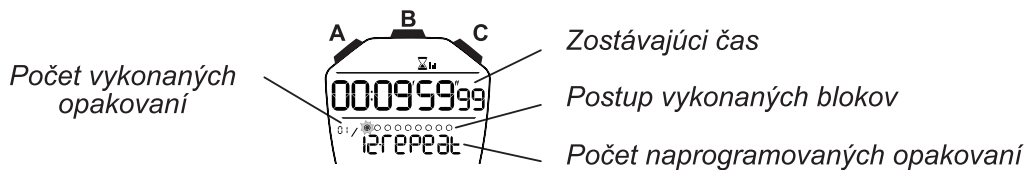




### 5.3 Nastavenie odpočtu "COACH"

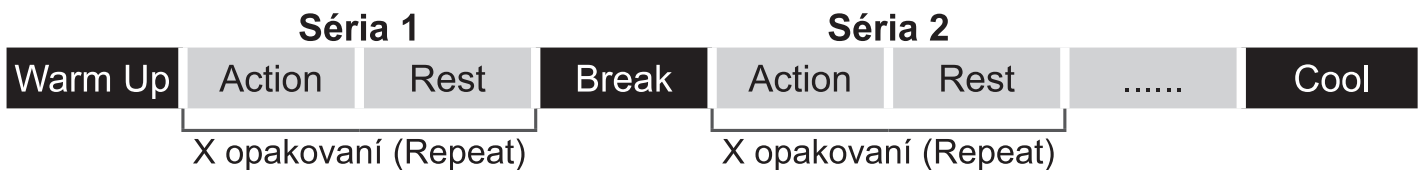
V režime "COACH" je možné zaznamenať 9 rôznych programov.

- ▶ Prejdite do režimu odpočet a potom vyberte režim "COACH"
- ▶ Ak ste si už vytvorili viaceré tréningy, vyberte si ten, ktorý chcete nastaviť.
- ▶ Do nastavení sa dostanete dlhým stlačením tlačidla **E** (pri prvom použití sa tam dostanete priamo).
- ▶ Pomocou tlačidiel **A(-)** a **C(+)** vyberte nastavenie, ktoré je potrebné vykonať, a potvrdíte tlačidlom **B**:
  - **Edit**: upraviť tréningový program.
  - **Delete**: vymazať tréningový program.
  - **Rename**: premenovať existujúci program.
  - **Create**: vytvoriť tréningový program.



#### 5.3.1 Program "EDIT"

Po vybraní možnosti "EDIT" pre príslušný program stlačením tlačidiel **A(-)** a **C(+)** nastavte čas odpočtu každého cvičenia, počet sérií (od 1 do 99), opakovaní (1 až 99) a potvrdíte tlačidlom **B**.



#### 5.3.2 Program "DELETE" (iba vtedy, ak už existuje aspoň jeden uložený program)

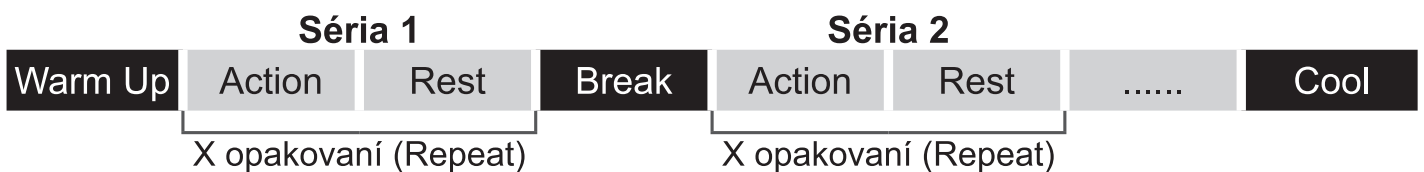
Po vybraní možnosti "DELETE" pre príslušný program vyberte **YES**, vďaka čomu vymažete program stlačením tlačidiel **A(-)** a **C(+)** a potvrdíte tlačidlom **B**.

#### 5.3.3 Program "RENAME" (iba vtedy, ak už existuje aspoň jeden uložený program)

Po vybraní možnosti "RENAME" pre príslušný program vyberte **YES**, vďaka čomu premenujete program písmeno po písmene stlačením tlačidiel **A(-)** a **C(+)** a potvrdíte každé písmeno tlačidlom **B**.

#### 5.3.4 Program "CREATE"

Po vybraní možnosti "CREATE" stlačením tlačidiel **A(-)** a **C(+)** nastavte rôzne odpočty, počet sérií (od 1 do 99), opakovaní (1 až 99) a potvrdíte tlačidlom **B**.



Štandardne je názov tréningového programu "COACH 1", "COACH 2",...

Ak ho chcete zmeniť, prejdite na krok "RENAME".

Ak je pamäť plná, objaví sa nápis "**MEMORY FULL**". Bude potrebné vymazať jeden alebo viacero programov pomocou kroku "**DELETE**".

#### 5.4 Nastavenie odpočtu "UPDOWN"

- ▶ Prejdite do režimu odpočet a potom vyberte režim "**UPDOWN**".
- ▶ Do nastavení sa dostanete dlhým stlačením tlačidla **E** (pri prvom použití sa tam dostanete priamo).
- ▶ Stláčaním tlačidiel **A(-)** a **C(+)** nastavte časy odpočtu a potvrdte tlačidlom **B**.

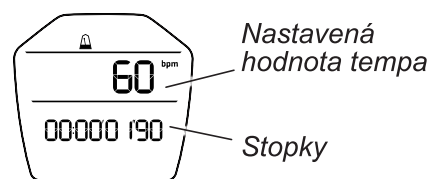
#### 5.5 Používanie odpočtu

- ▶ Prejdite do želaného režimu odpočet.
  - ▶ Pri režime "**COACH**" stláčaním tlačidiel **A(-)** a **C(+)** vyberte želaný zaznamenaný tréning a potvrdte tlačidlom **B**.
- |                   |                                    |
|-------------------|------------------------------------|
| ■ Spustiť odpočet | ▶ Stlačte Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Pozastaviť      | ▶ Stlačte Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Vynulovať       | ▶ Stlačte Reset/LAP ( <b>A</b> )   |

## 6 - REŽIM PACER

"**PACER**" umožňuje nastaviť tempo za minútu prostredníctvom pípania pri stanovenej frekvencii.

Je kombinovaný so stopkami.



#### Nastavenie režimu PACER

- ▶ Prejdite do režimu "**PACER**".
- ▶ Do nastavení sa dostanete dlhým stlačením tlačidla **E**.
- ▶ Stláčaním tlačidiel **A(-)** a **C(+)** nastavte frekvenciu za minútu (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 alebo 240 bpm) a potvrdte tlačidlom **B**.

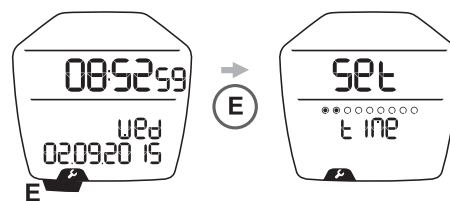
#### Používanie režimu PACER

- |                          |                                    |
|--------------------------|------------------------------------|
| ■ Spustiť PACER a stopky | ▶ Stlačte Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Pozastaviť             | ▶ Stlačte Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Vynulovať              | ▶ Stlačte Reset/LAP ( <b>A</b> )   |

## 7 - REŽIM HODINY

#### Nastavenie režimu hodiny

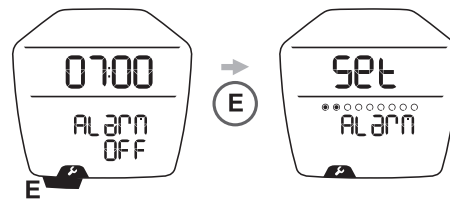
- ▶ Prejdite do režimu "**TIME**".
- ▶ Do nastavení sa dostanete dlhým stlačením tlačidla **E**.
- ▶ Stláčaním tlačidiel **A(-)** a **C(+)** postupne nastavte hodiny, minúty, formát hodín, rok, mesiac, deň i formát dátumu a potvrdte tlačidlom **B**.



## 8 - REŽIM BUDÍK

### Nastavenie režimu budík

- ▶ Prejdite do režimu "**ALARM**"
- ▶ Do nastavení sa dostanete dlhým stlačením tlačidla **E**.
- ▶ Zapnite (**ON**) alebo vypnite (**OFF**) budík, potom stláčaním tlačidiel **A(-)** a **C(+)** nastavte hodiny i minúty a potvrdte tlačidlom **B**.



### Používanie budíka

- ▶ Ak chcete vypnúť zvoniaci budík: stlačte ľubovoľné tlačidlo.

## 9 - POKYNY NA POUŽÍVANIE

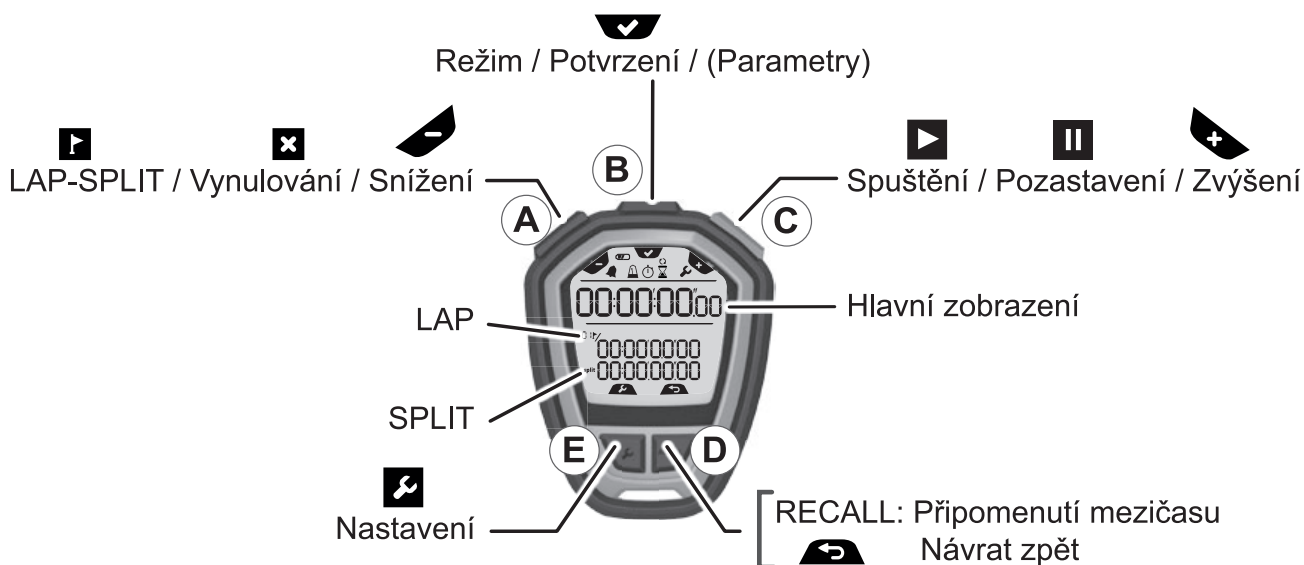


Tento výrobok je vodotesný (1 ATM) vo vlhkom prostredí, pri postriekaní vodou a v daždi, ale **nesmie sa ponárať do vody**.

## 10 - KONTAKTUJTE NÁS

Návod na použitie si stiahnete a kontaktovať nás môžete na stránke [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)

## 1 - INTUITIVNÍ NÁPOVĚDA



## 2 - SPUŠTĚNÍ / REŽIM SPÁNKU

V zájmu životnosti baterie lze tento výrobek přepnout do režimu spánku.

- Pro spuštění ► Přidrže po dobu 2 vteřin tlačítko **C**
- Pro uvedení do režimu spánku ► Přejděte do režimu "**TIME**" nebo "**ALARME**"  
► Přidrže po dobu 5 vteřin tlačítko **C**

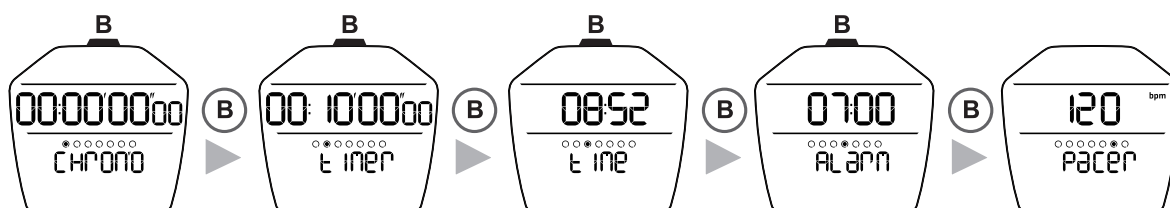
**Poznámka:** **ONstart 310** lze přepnout do režimu spánku ručně prostřednictvím vynulování stopek a odpočítávání.  
**ONstart 310** automaticky přejde do režimu spánku po 24 hod.

## 3 - PŘÍSTUP K FUNKCÍM

Pro přístup k jednotlivým funkcím stlačujte postupně tlačítko Režim (**B**)

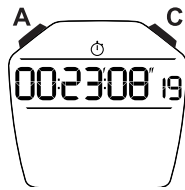
- **CHRONO**: Stopky (1/100 sek. až 99 hod 59 min 59 sek) s 50 mezičasy
- **TIMER**: 3 typy odpočítávání:
  - **MATCH**: odpočítávání s několika naprogramovatelnými časy (viz strana 3).
  - **COACH**: s několika individuálními tréninky (viz strana 3).
  - **UPDOWN**: odpočítávání, po němž následuje spuštění stopek (viz strana 3).
- **TIME**: Čas a datum
- **ALARM**: Budík
- **PACER**: Měří rytmus (od 1 do 240 pípnutí/min)

**Poznámka:** Při prvním nastavení se u každé funkce **ONstart 310** automaticky přepne do režimu nastavení



## 4 - REŽIM STOPKY

### 4.1 Používání stopek

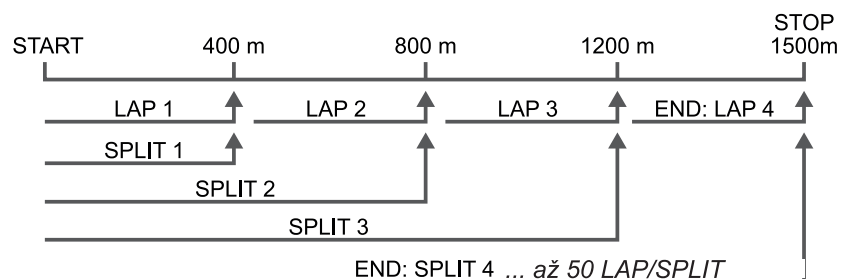


- Zapněte stopky
- Stiskněte Pause
- Vynulujte
- ▶ Stiskněte C
- ▶ Stiskněte C
- ▶ Stiskněte A, když je činnost stopek pozastavena.

### 4.2 Používání mezičasů

**ONstart 310** měří mezičasy (SPLIT: doba, která uplynula od startu do dosažení určitého bodu) a čas jednotlivých kol (LAP: doba, která uplynula od posledního měření mezičasu do dosažení určitého bodu).

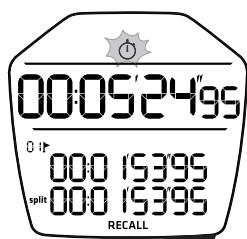
- Pro záznam mezičasu se spuštěnými stopkami.
- Při každém stisknutí tlačítka A se zobrazí poslední LAP a SPLIT pod celkovým časem.



### 4.3 Zobrazení mezičasů

- Pro zobrazení mezičasů LAP/SPLIT (se spuštěnými nebo zastavenými stopkami)
- Pro postupné zobrazení různých mezičasů, průměrného času, nejrychlejšího a nejpomalejšího času

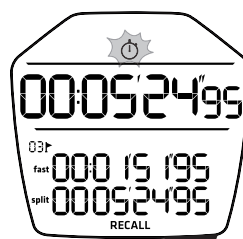
**Poznámka:** Lze také zobrazit pouze poslední činnost měřenou se stopkami.



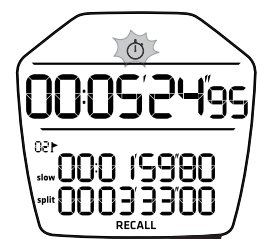
Čas LAP 1  
a SPLIT 1



**AVG**  
Průměr  
mezičasů



**FAST**  
Nejrychlejší  
mezičas a odpovídající  
LAP



**SLOW**  
nejpomalejší mezičas  
a odpovídající LAP

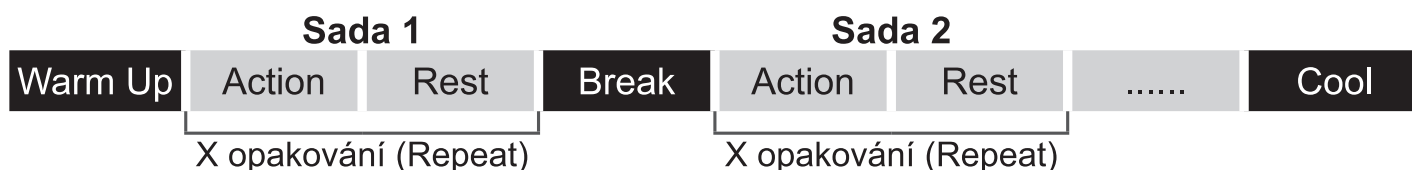
## 5 - REŽIM TIMER (odpočítávání)

**ONstart 310** má k dispozici 3 různé funkce odpočítávání.

- **MATCH:** Lze naprogramovat několik časů k odpočítávání (až 9 částí a 99 opakování). Ideální pro rozhodčí zápasů s několika poločasy.



- **COACH:** Funkce umožňuje naprogramovat několik individuálních tréninků (až 99 sad Action + Rest a 99 opakování pro každou sadu).



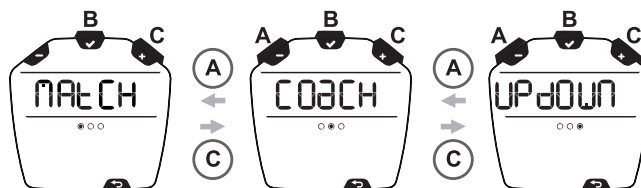
Tento typ odpočítávání se používá u tréninkových cyklů složených ze sad různé intenzity a délky. Ideální pro intervalový trénink.

<i>WARM UP</i>	Doba rozezhřátí
<i>ACTION</i>	Doba zrychlení
<i>REST</i>	Doba zpomalení
<i>BREAK</i>	Odpočinek mezi 2 sadami
<i>COOL</i>	Doba regenerace

- **UpDown:** Odpočítávání spojené se stopkami. Po uplynutí doby odpočítávání se automaticky spustí stopky. Funkce je vhodná pro start závodu s odpočítáváním (např. veslařský závod plachetnic).

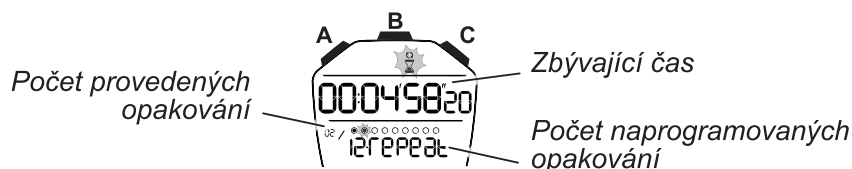
### 5.1 Volba odpočítávání

- ▶ Přejděte do režimu "**TIMER**" stiskem tlačítka **B**.
- ▶ Výběr odpočítávání provedete pomocí tlačítek **A** a **C**, pro potvrzení stiskněte **B**.



### 5.2 Nastavení odpočítávání "**MATCH**"

- ▶ Přejděte do režimu odpočítávání a vyberte funkci "**MATCH**".
- ▶ Dlouhým stisknutím tlačítka **E** přejdete do režimu nastavení (při prvním použití do nastavení vstoupíte automaticky).
- ▶ Nastavte odpočítávání a opakování pomocí tlačítek **A(-)** a **C(+)**, pro potvrzení stiskněte **B**.

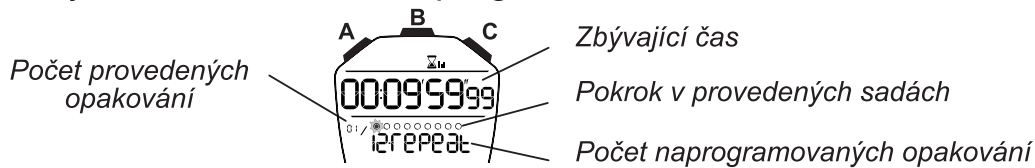




### 5.3 Nastavení odpočítávání "COACH"

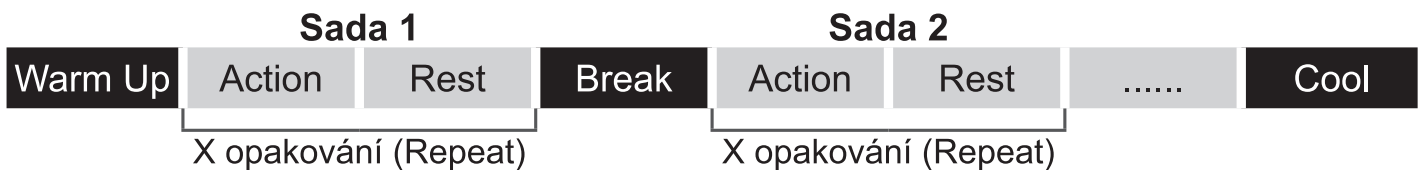
V režimu "COACH", může být uloženo 9 různých programů.

- ▶ Přejděte do režimu odpočítávání a vyberte funkci "COACH"
- ▶ Jestliže jste již vytvořili více tréninků, vyberte trénink, jehož nastavení chcete upravit.
- ▶ Dlouhým stisknutím tlačítka **E** přejdete do režimu nastavení (při prvním použití do nastavení vstoupíte automaticky).
- ▶ Potřebné údaje zadejte pomocí tlačítek **A(-)** a **C(+)**, pro potvrzení stiskněte **B**:
  - **Edit**: úprava programu tréninku.
  - **Delete**: vymazání tréninkového programu.
  - **Rename**: přejmenování existujícího programu.
  - **Create**: vytvoření tréninkového programu.



#### 5.3.1 Program "EDIT"

Po výběru "EDIT" daného programu nastavte pomocí tlačítek **A(-)** a **C(+)** čas pro odpočítávání každého cvičení, počet sad (od 1 do 99), opakování (1 až 99), pro potvrzení použijte tlačítko **B**.



#### 5.3.2 Program "DELETE" (pouze pokud je uložen alespoň jeden program)

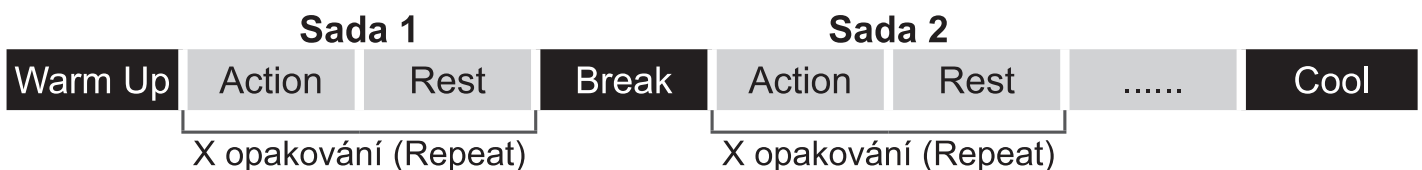
Po výběru "DELETE" daného programu zvolíte **YES** pro vymazání programu stisknutím tlačítek **A(-)** a **C(+)**, pro potvrzení použijte tlačítko **B**.

#### 5.3.3 Program "RENAME" (pouze pokud je uložen alespoň jeden program)

Po výběru "RENAME" daného programu zvolíte **YES** pro přejmenování programu stisknutím tlačítek **A(-)** a **C(+)**, pro potvrzení výběru jednotlivých písmen použijte tlačítko **B**.

#### 5.3.4 Program "CREATE"

Po výběru "CREATE" daného programu nastavte pomocí tlačítek **A(-)** a **C(+)** čas pro odpočítávání, počet sad (od 1 do 99), opakování (1 až 99), pro potvrzení použijte tlačítko **B**.



Název tréninkového programu je automaticky nastavený "COACH 1", "COACH 2", ...

Jestliže chcete název změnit, použijte funkci "RENAME".

Pokud je paměť zaplněná, objeví se "MEMORY FULL". Bude nutné vymazat jeden nebo více programů pomocí funkce "DELETE".



## 5.4 Nastavení odpočítávání "UPDOWN"

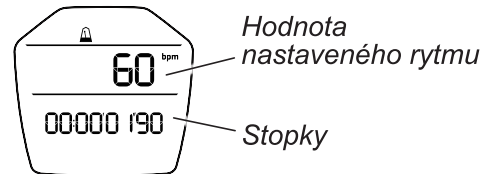
- ▶ Přejděte do režimu odpočítávání a vyberte funkci "UPDOWN"
- ▶ Dlouhým stisknutím tlačítka **E** přejdete do režimu nastavení (při prvním použití do nastavení vstoupíte automaticky).
- ▶ Nastavte dobu odpočítávání pomocí tlačítek **A(-)** a **C(+)**, pro potvrzení stiskněte **B**.

## 5.5 Používání odpočítávání

- ▶ Přepněte na požadovaný režim odpočítávání.
  - ▶ V režimu "COACH" vyberte požadovaný uložený program pomocí tlačítek **A(-)** a **C(+)**, pro potvrzení stiskněte **B**.
- |                        |                                      |
|------------------------|--------------------------------------|
| ■ Spusťte odpočítávání | ▶ Stiskněte Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Stiskněte Pause      | ▶ Stiskněte Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Vynulujte            | ▶ Stiskněte Reset/LAP ( <b>A</b> )   |

## 6 - REŽIM PACER

Režim "PACER" udává tempo za minutu formou pípání v určené frekvenci. Je napojen na stopky.



### Nastavení funkce PACER

- ▶ Přejděte do režimu "PACER"
- ▶ Pro vstup do nastavení přidržte tlačítko **E**.
- ▶ Nastavte frekvenci za minutu (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 180, 200 nebo 240 pípnutí za minutu) pomocí tlačítek **A(-)** a **C(+)**, pro potvrzení použijte tlačítko **B**.

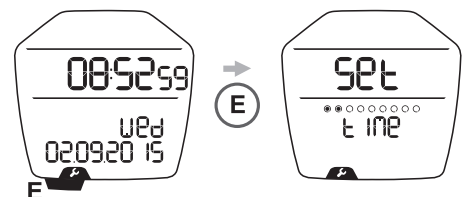
### Použití funkce PACER

- |                          |                                      |
|--------------------------|--------------------------------------|
| ■ Spusťte pacer a stopky | ▶ Stiskněte Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Stiskněte Pause        | ▶ Stiskněte Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Vynulujte              | ▶ Stiskněte Reset/LAP ( <b>A</b> )   |

## 7 - REŽIM ČAS

### Nastavení režimu času

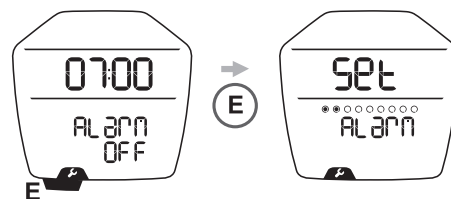
- ▶ Přejděte do režimu "TIME"
- ▶ Pro vstup do nastavení přidržte tlačítko **E**.
- ▶ Pomocí tlačítek **A(-)** a **C(+)** postupně nastavte hodiny, minuty, formát času, rok, měsíc, den a formát data, pro potvrzení použijte tlačítko **B**.



## 8 - REŽIM BUDÍK

### Nastavení režimu budík

- ▶ Přejděte do režimu "**ALARM**"
- ▶ Pro vstup do nastavení přidržte tlačítko **E**.
- ▶ Aktivujte (**ON**) nebo deaktivujte (**OFF**) budík, poté pomocí tlačítek **A(-)** a **C(+)** nastavte hodiny a minuty, pro potvrzení použijte tlačítko **B**.



### Používání budíku

- ▶ Pro vypnutí zvonícího budíku stiskněte kterékoliv tlačítko.

## 9 - UPOZORNĚNÍ PRO POUŽITÍ

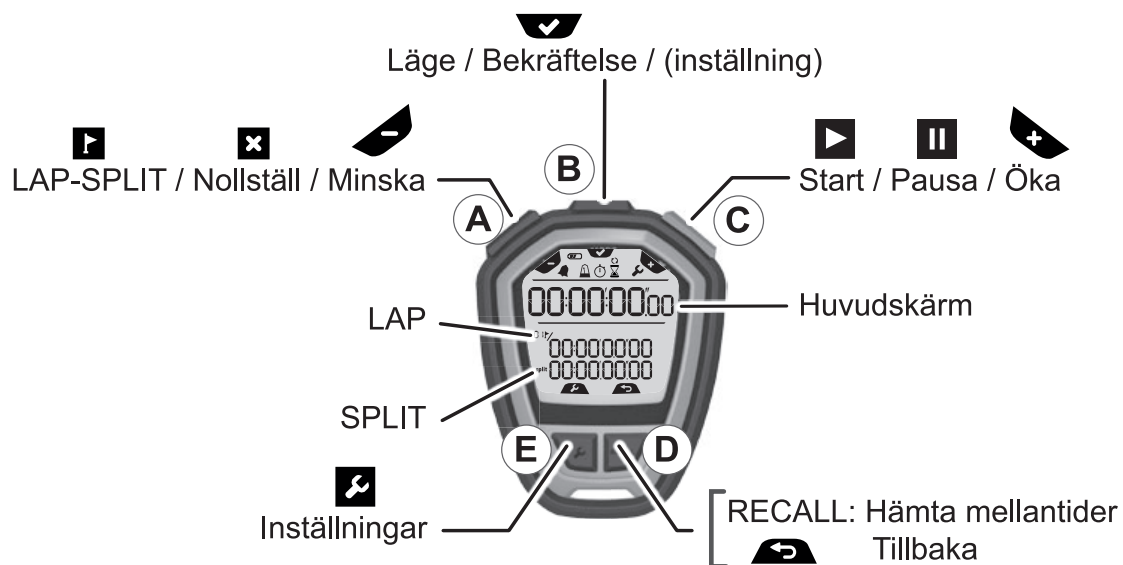


Tento výrobek je vodotěsný pro použití ve vlhkosti (1 ATM), odolný proti zásahům vody a deště, **nesmí však být ponořen do vody.**

## 10 - KONTAKTUJTE NÁS

Stáhněte si návod k použití a kontaktujte nás na [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)

## 1 - HJÄLPFUNKTION



## 2 - START/AKTIVERA LARM

Enheten kan försättas i standbyläge för att spara på batteriet.

- Komma igång ▶ Tryck i 2 sekunder på **C**
- Aktivera alarmet: ▶ Gå till läge "**TIME**" eller "**ALARME**"  
▶ Tryck i 5 sekunder på **C**

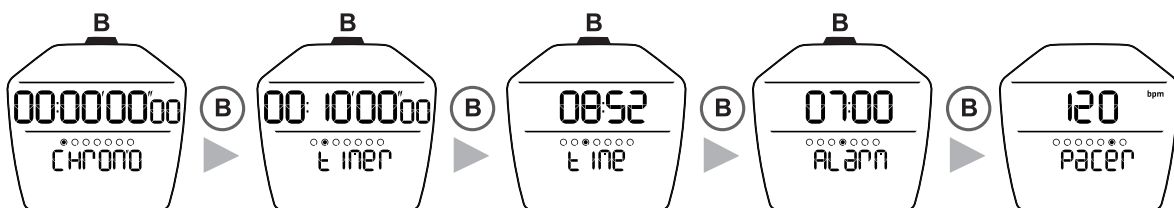
**OBS: ONstart 310** ställs in på standby manuellt om stoppur och timer står på noll. **ONstart 310** återaktiverar automatiskt alarmet efter 24 timmar

## 3 - KOMMA ÅT FUNKTIONERNA

Tryck upprepade gånger på **(B)** för att komma till de olika funktionerna.

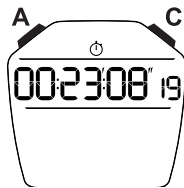
- **STOPPUR**: Stoppur (1/100s till 99h59min59s) med 50 olika mellantider
- **TIMER**: Tre typer av nedräkning:
  - **MATCH**: flera anpassbara tidsinställningar (se s. 3).
  - **COACH**: flera anpassbara träningspass (se s. 3).
  - **UPDOWN**: nedräkning plus stoppur (se s. 3).
- **TIME**: Tid och datum
- **ALARM**: Alarm
- **PACER**: Steghastighet (1-240 steg/min)

**Obs:** För alla funktioner gäller att **ONstart 310** automatiskt går till inställningsläge vid första funktionsvalet.



## 4 - STOPPURSLÄGET

### 4.1 Användning av tidtagaruret

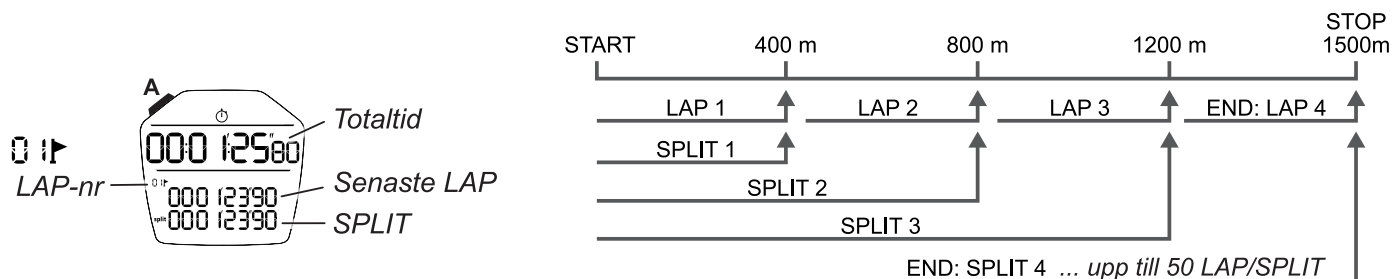


- Starta stoppuret ▶ Tryck på **C**
- Sätt på paus ▶ Tryck på **C**
- Nollställ ▶ Tryck på **A** när timern pausas.

### 4.2 Använda mellantider

**ONstart 310** mäter mellantiden (SPLIT: tiden från start till en viss punkt) och varvtider (LAP: tiden sedan den senaste mätningen till en given punkt).

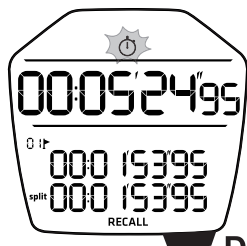
- Ta en mellantid medan stoppuret går. ▶ Tryck på **A**
- Vid varje tryckning på **A** visas senaste LAP och SPLIT under totaltiden.



### 4.3 Visa mellantider

- För att visa mellantider för varje LAP/SPLIT (oavsett om stoppuret är igång) ▶ Tryck på **D**
- För att visa olika mellantider liksom genomsnittstid, snabbaste tid och långsammaste tid ▶ Tryck på **D**

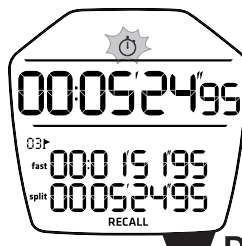
**Obs:** Med stoppuret kan man enbart visa den senaste uppmätta aktiviteten.



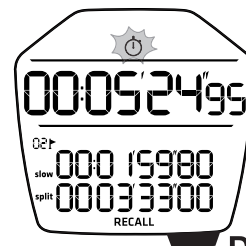
Tid LAP 1  
och Split 1



**AVG**  
Genomsnittsmellanliggande



**FAST**  
Snabbaste mellantiden  
och motsvarande LAP



**SLOW**  
Långsammaste mellantiden  
och motsvarande LAP

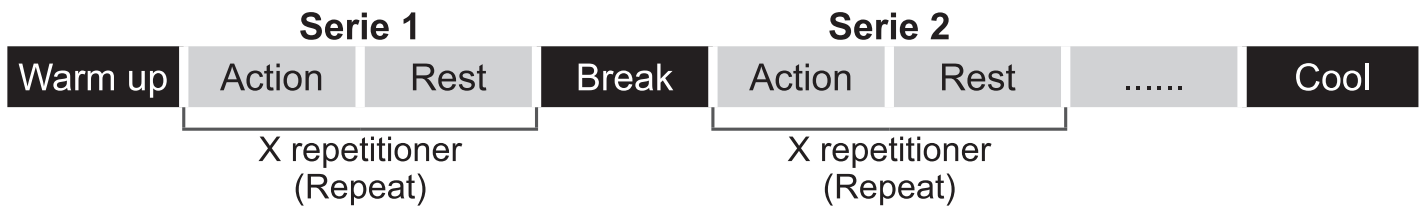
## 5 - LÄGE TIMER (nedräkning)

ONstart 310 har 3 olika lägen för nedräkning

- **MATCH:** Nedräkning med flera inställningsbara tider (upp till 9 block och 99 repetitioner). Passar perfekt för matcher med flera vilopausar.



- **COACH:** Tränare med flera anpassbara träningspass (upp till 99 serier Action + Rest och 99 repetitioner i varje serie).



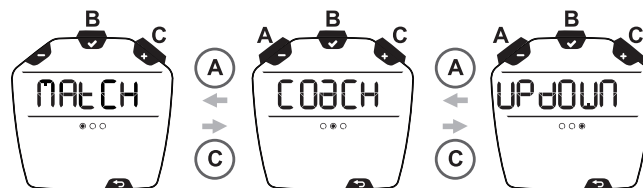
Denna typ av nedräkning är avsedd för programmering av träningspass i flera delar med olika intensitet och längd. Perfekt för träningspass med flera moment.

WARM UP	Uppvärmningstid
ACTION	Accelerationstid
REST	Decelerationstid
BREAK	Återhämtningstid mellan två serier
COOL	Återhämtningstid

- **UpDown:** Nedräkning med stoppur. Vid slutet av nedräkning startar stoppuret automatiskt. Perfekt för sträckor med nedräkning (t.ex. kappseglingar).

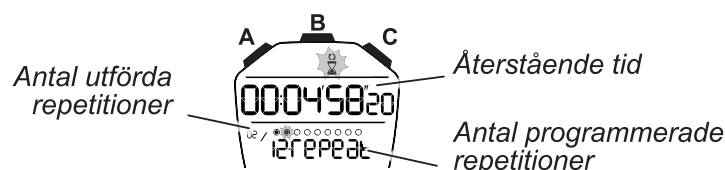
### 5.1 Inställning av nedräkningstid

- ▶ Gå till läge "**TIMER**" genom att trycka på **B**.
- ▶ Välj nedräkningstid med **A** och **C** och bekräfta med **B**.



### 5.2 Användning av nedräkningsfunktionen **MATCH**

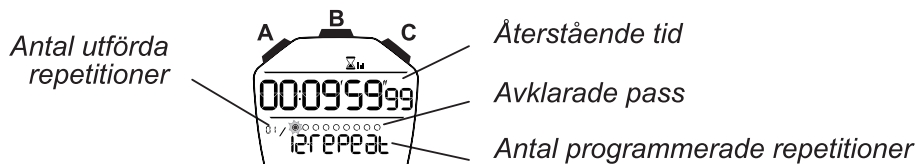
- ▶ Gå till nedräkningsfunktionen och välj läget **MATCH**
- ▶ Tryck på **E** för att komma till inställningar (första gången kommer inställningar upp direkt).
- ▶ Välj nedräkningstid och repetitioner genom att trycka på **A(-)** och **C(+)** och bekräfta med **B**.



## 5.3 Användning av nedräkningsfunktionen **COACH**

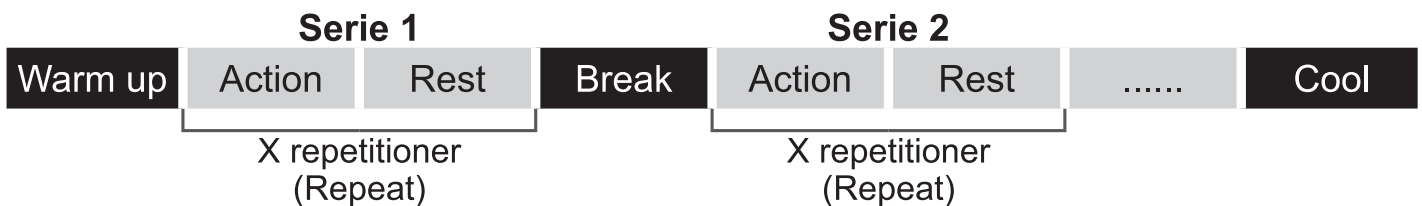
I läget **COACH** kan man spara upp till 9 olika program.

- ▶ Gå till nedräkningsfunktionen och välj läget **COACH**
- ▶ Välj eventuellt ett redan sparat träningsprogram.
- ▶ Tryck på **E** för att komma till inställningar (första gången kommer inställningar upp direkt).
- ▶ Välj inställning och utför den genom att trycka på **A(-)** och **C(+)** och bekräfta med **B**:
  - **Edit**: redigera ett träningsprogram.
  - **Delete**: radera ett träningsprogram.
  - **Rename**: döp om ett sparat program.
  - **Create**: skapa ett träningsprogram.



### 5.3.1 Program **EDIT**

Välj **EDIT** för aktuellt program och redigera sedan nedräkningen för varje övning, antal serier (1 till 99), antal repetitioner (1 till 99) genom att trycka på **A(-)** och **C(+)** och bekräfta med **B**.



### 5.3.2 Program **DELETE** (enbart om det finns minst ett sparat program)

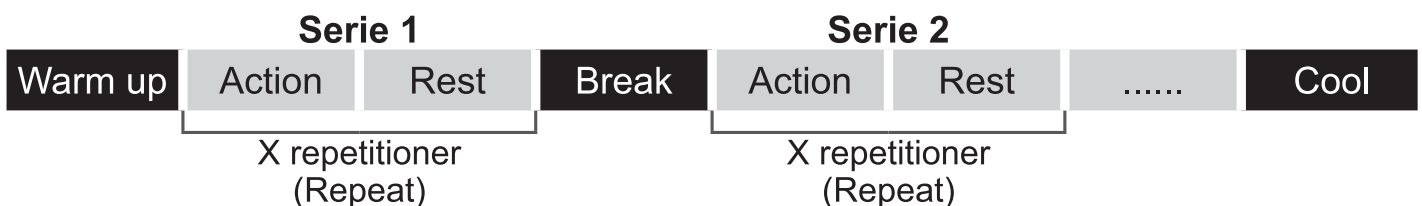
Välj **DELETE** för aktuellt program, välj **YES** för att radera genom att trycka på **A(-)** eller **C(+)** och bekräfta med **B**.

### 5.3.3 Program **RENAME** (enbart om det finns minst ett sparat program)

Välj **RENAME** för aktuellt program, välj **YES** för att med **A(-)** och **C(+)** bokstav för bokstav ge programmet ett nytt namn bekräfta med **B**.

### 5.3.4 Program **CREATE**

Välj **CREATE** för att ställa in nedräkningen för varje övning, antal serier (1 till 99) och antal repetitioner (1 till 99) genom att trycka på **A(-)** och **C(+)** och bekräfta med **B**.



Normalt får träningsprogrammen namnen **COACH 1**, **COACH 2**, ...

Programmen kan alltid döpas om med **RENAME**.

**MEMORY FULL** visas om minnet är fullt. För att få mer plats måste man radera ett eller flera program med hjälp av **DELETE**.

#### 5.4 Användning av nedräkningsfunktionen **UPDOWN**

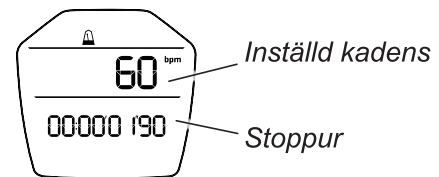
- ▶ Gå till nedräkningsfunktionen och välj läget **UPDOWN**
- ▶ Tryck på **E** för att komma till inställningar (första gången kommer inställningar upp direkt).
- ▶ Välj nedräkningstid med knapparna **A(-)** och **C(+)** och bekräfta med **B**.

#### 5.5 Användning av nedräkningsfunktion

- ▶ Gå till önskad nedräkningsfunktion.
  - ▶ För läge **COACH** välj önskad sparad träning med **A(-)** och **C(+)** och bekräfta med **B**.
- |                       |                                     |
|-----------------------|-------------------------------------|
| ■ Starta nedräkningen | ▶ Tryck på Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Sätt på paus        | ▶ Tryck på Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Nollställ           | ▶ Tryck på Reset/LAP ( <b>A</b> )   |

## 6 - LÄGE PACER

Med "**PACER**" kan man tajma sina steg per minut med hjälp av blippljud med lagom frekvens.. Funktionen kombineras med stoppuret,



#### Inställning av PACER

- ▶ Gå till läget **PACER**
- ▶ Tryck på en stund **E** för att komma till inställningar.
- ▶ Ställ in frekvens per minut (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 eller 240 bpm) genom att trycka på **A (-)** och **C(+)** och bekräfta med **B**.

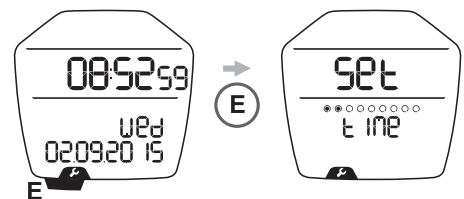
#### Använda PACER

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ■ Starta pulsmätaren och stoppuret. | ▶ Tryck på Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Sätt på paus                      | ▶ Tryck på Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Nollställ                         | ▶ Tryck på Reset/LAP ( <b>A</b> )   |

## 7 - TIDSLÄGE

#### Inställning av tid

- ▶ Gå till läge **TIME**
- ▶ Tryck på en stund **E** för att komma till inställningar.
- ▶ Ställ stegvis in timmar, minuter och tidsformat liksom år, månad, dag och datumformat genom att trycka på **A(-)** och **C(+)** och bekräfta med **B**.

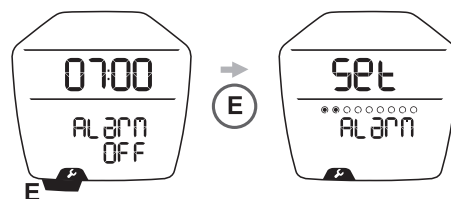




## 8 - LARMLÄGE

### Inställning av alarm

- ▶ Gå till läge **ALARM**
- ▶ Tryck på en stund E för att komma till inställningar.
- ▶ Aktivera (**ON**) eller deaktivera (**OFF**) alarm, och ställ sedan in tiden genom att trycka på **A(-)** och **C(+)** samt bekräfta med **B**.



### Använd alarm

- ▶ Stäng av alarmet genom att trycka på valfri knapp.

## 9 - SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

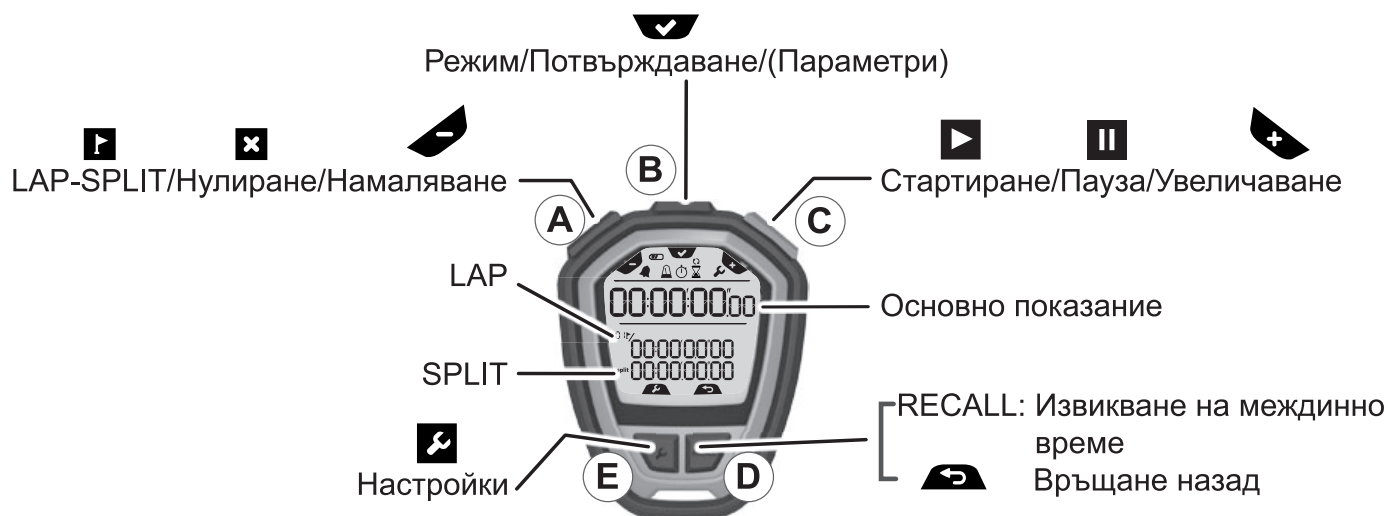


Denna produkt har skydd mot fuktig luft, vattenstänk och regn (1 ATM) **men är inte helt vattentät och klarar inte att täckas av vatten.**

## 10 - KONTAKTA OSS

Ladda ned instruktioner och kontakta oss på [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)

## 1 – ИНТУИТИВНА ПОМОЩ



## 2 – СТАРТИРАНЕ/СПЯЩ РЕЖИМ

Този продукт може да се постави в спящ режим, за да удължи живота на батерията.

- За стартиране ▶ Натиснете и задръжте за 2 секунди **С**
- За преминаване в спящ режим ▶ Отидете на режим **"TIME"** или **"ALARME"**
- ▶ Натиснете и задръжте за 5 секунди **С**

**Забележка:** **ONstart 310** се поставя в спящ режим ръчно, когато хронометърът и таймерът са нулирани.

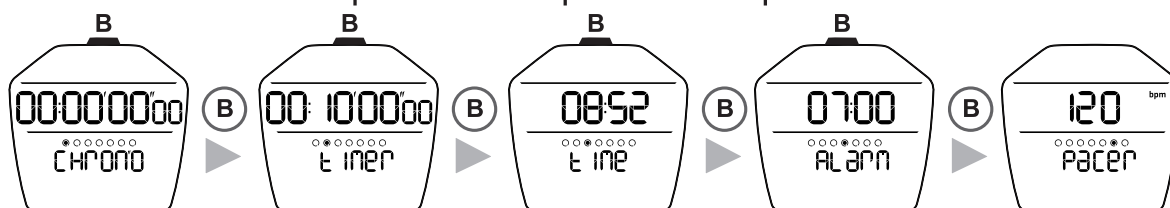
**ONstart 310** преминава в спящ режим автоматично след 24 ч.

## 3 – ДОСТЪП ДО ФУНКЦИИТЕ

Натискайте последователно бутон Режим (**В**), за да получите достъп до отделните функции

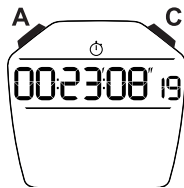
- **CHRONO:** Хронометър (1/100сек до 99ч 59мин 59сек) със засичане на 50 междинни времеви интервала
- **TIMER:** 3 типа обратно броене:
  - **MATCH:** обратно броене с няколко програмируеми времеви интервала (виж страница 3).
  - **COACH:** с няколко индивидуализирани тренировки (виж страница 3).
  - **UPDOWN:** обратно броене, следвано от хронометър (виж страница 3).
- **TIME:** Час и дата
- **ALARM:** Аларма
- **PACER:** Устройство за задаване на ритъм (от 1 до 240 звукови сигнала в минута)

**Забележка:** За всяка функция, при първоначална настройка **ONstart 310** автоматично преминава в режим настройка



## 4 – РЕЖИМ "ХРОНОМЕТЪР"

### 4.1 Използване на хронометъра

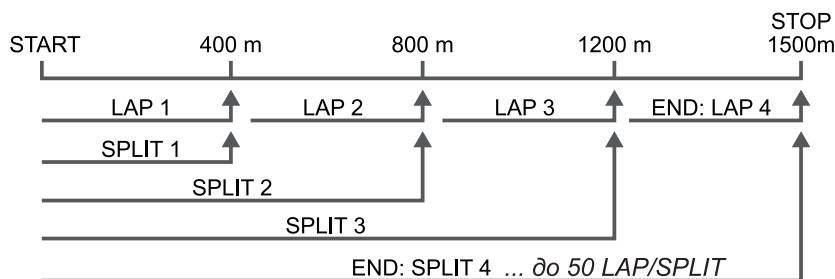
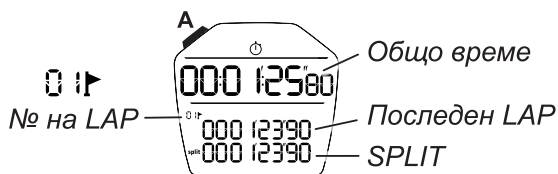


- Стартиране на хронометъра ▶ Натиснете **C**
- Поставяне на пауза ▶ Натиснете **C**
- Нулирайте ▶ Натиснете **A**, когато хронометърът е на пауза.

### 4.2 Използване на междинните времеви интервали

**ONstart 310** отчита междинни времеви интервали (**SPLIT**: времето, изтекло от началото до достигането на определена точка) и време на обиколка (**LAP**: времето, изтекло от последното измерване на частично време до определената точка).

- Отчет на междинно време при включен хронометър. ▶ Натиснете **A**
- При всяко натискане на **A**, под общото време се появяват последните отчетени **LAP** и **SPLIT**.



### 4.3 Визуализиране на междинните времеви интервали

- За визуализиране на междинните времеви интервали на всеки **LAP/SPLIT** (при включен или спрян хронометър) ▶ Натиснете **D**
- За да направите преглед на отделните междинни времеви интервали, както и на средното време, най-бързото време и най-бавното време ▶ Натиснете **D**

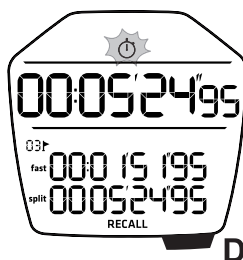
**Забележка:** Възможна е визуализация единствено на последната измервана с хронометъра дейност.



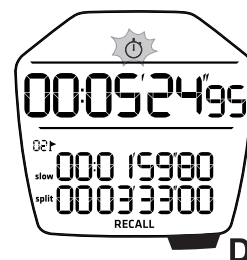
**D**  
Времеви интервали  
LAP 1  
и SPLIT 1



**D**  
**AVG**  
Средно аритметично  
на междинните  
времеви интервали



**D**  
**FAST**  
Най-бързо междинно  
време и съответно  
LAP



**D**  
**SLOW**  
Най-бавно междинно  
време и съответно  
LAP

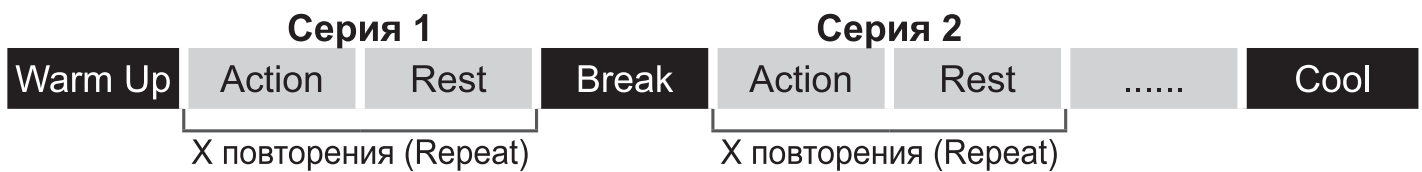
## 5 – РЕЖИМ "ТАЙМЕР" (обратно броене)

**ONstart 310** има 3 отделни режима на обратно броене.

- **MATCH:** Обратно броене с няколко програмируеми времеви интервала (до 9 блока и 99 повторения). Идеален за съдийство на мач с няколко полувремена.



- **COACH:** Coach с няколко индивидуализирани тренировки (до 99 серии Активност (Action) + Почивка (Rest) и 99 повторения за всяка серия).



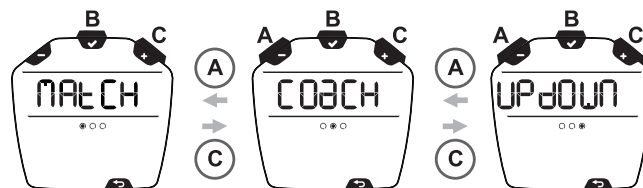
Този тип обратно броене е създадено за програмиране на една тренировъчна сесия, съставена от блокове с различна интензивност и продължителност. Идеално за изпълнение на интервални тренировки.

<i>WARM UP</i>	Време за загряване
<i>ACTION</i>	Времето за ускоряване
<i>REST</i>	Времето за забавяне
<i>BREAK</i>	Време за възстановяване между 2 серии
<i>COOL</i>	Време за възстановяване

- **UpDown:** Обратно броене, комбинирано с хронометър. В края на обратното броене хронометърът се включва автоматично. Идеално за начало на надпревара с обратно броене (например с ветроход на регата).

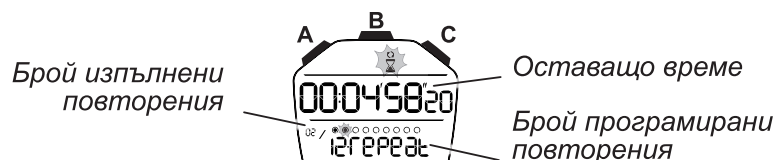
### 5.1 Избор на обратно броене

- ▶ Преминете в режим "**TIMER**", като натиснете **B**.
- ▶ Изберете с **A** и **C** типа обратно броене и потвърдете с натискане на **B**.



### 5.2 Настройка на обратно броене "MATCH"

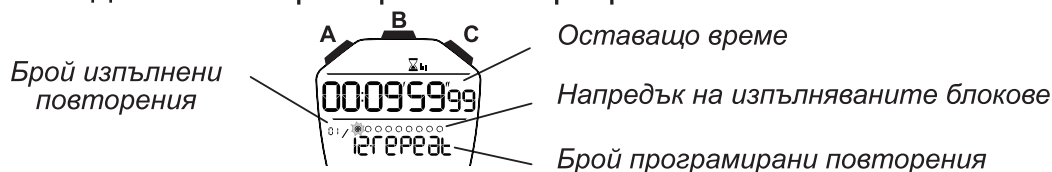
- ▶ Отидете в режим обратно броене, след това изберете режим "**MATCH**".
- ▶ Влезте в настройки с продължително натискане на бутон **E** (при първото използване, вие сте директно там).
- ▶ Настройте времеви интервали за обратно броене и повторения като натискате бутони **A(-)** и **C(+)** и потвърждавате с бутон **B**.



## 5.3 Настройка на обратното броене "COACH"

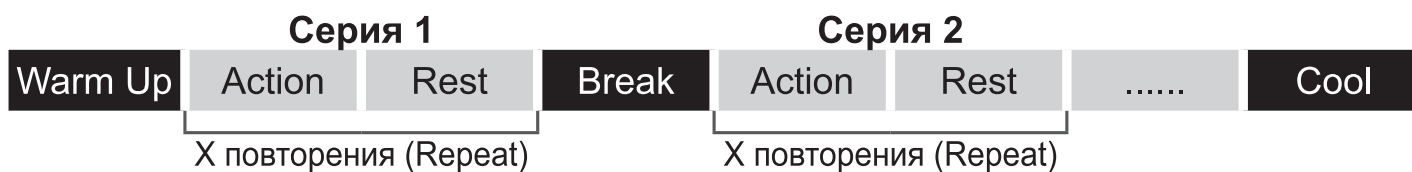
В режим "COACH" могат да се запишат 9 различни програми.

- ▶ Отидете в режим обратно броене, след това изберете режим "COACH"
- ▶ Ако сте създали няколко тренировки, изберете тренировката, която ще настройвате.
- ▶ Влезте в настройки с продължително натискане на бутон **E** (при първото използване, вие сте директно там).
- ▶ Изберете настройката, която ще изпълнявате, като натискате бутони **A(-)** и **C(+)** и потвърждавате с бутон **B**:
  - **Edit**: промяна на тренировъчна програма.
  - **Delete**: изтриване на тренировъчна програма.
  - **Rename**: преименуване на тренировъчна програма.
  - **Create**: създаване на тренировъчна програма.



### 5.3.1 Програма "EDIT"

След като изберете "EDIT" за съответната програма, настройте времевите интервали за обратно броене за всяко упражнение, броя на сериите (от 1 до 99), повторенията (1 до 99) с натискане на бутони **A(-)** и **C(+)** и потвърждаване с натискане на бутон **B**.



### 5.3.2 Програма "DELETE" (само при наличие на поне една записана програма)

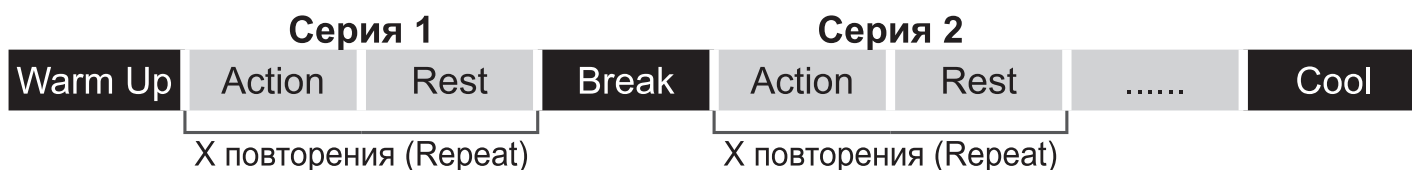
След като изберете "DELETE" за съответната програма, изберете **YES**, за да изтриете програмата с натискане на бутони **A(-)** и **C(+)** и потвърждаване с бутон **B**.

### 5.3.3 Програма "RENAME" (само при наличие на поне една записана програма)

След като изберете "RENAME" за съответната програма, изберете **YES**, за да изтриете програмата с натискане на бутони **A(-)** и **C(+)** и потвърждаване с бутон **B** за всяка буква по отделно.

### 5.3.4 Програма "CREATE"

След като изберете "CREATE", настройте времевите интервали за обратно броене, броя на сериите (от 1 до 99), повторенията (1 до 99) с натискане на бутони **A(-)** и **C(+)** и потвърждаване с натискане на бутон **B**.



По подразбиране името на тренировъчната програма е "COACH 1", "COACH 2", ... Ако желаете да го промените, отидете на етап "RENAME".

"**MEMORY FULL**" се появява, когато паметта е пълна. Необходимо е да изтриете една или няколко програми, като отидете на етап "**DELETE**".

#### 5.4 Настройка на обратно броене "UPDOWN"

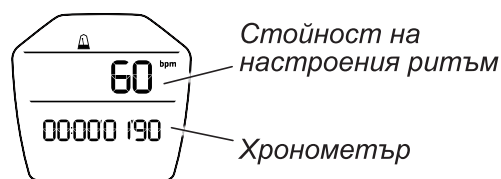
- ▶ Отидете в режим обратно броене, след това изберете режим "**UPDOWN**"
- ▶ Влезте в настройки с продължително натискане на бутон **E** (при първото използване, вие сте директно там).
- ▶ Настройте времевите интервали за обратно броене като натискате бутони **A(-)** и **C(+)** и потвърждавате с бутон **B**.

#### 5.5 Избор на обратно броене

- ▶ Идете в искания режим на обратно броене.
  - ▶ За режим "**COACH**", изберете изискващата се тренировка като натискате бутони **A(-)** и **C(+)** и потвърждавате с бутон **B**.
- |                             |                                      |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| ■ Включете обратното броене | ▶ Натиснете Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Поставете на пауза        | ▶ Натиснете Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Нулирайте                 | ▶ Натиснете Reset/LAP ( <b>A</b> )   |

## 6 – РЕЖИМ "PACER"

Режимът "**PACER**" осигурява задаването на ритъма на ударите в минута чрез звукови сигнали с определена честота. Комбинира се с хронометър.



#### Настройка на PACER

- ▶ Отидете в режим "**PACER**"
- ▶ Влезте в настройките с продължително натискане на бутон **E**.
- ▶ Настройте честотата на ударите в минута (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 или 240 bpm) като натискате **A(-)** и **C(+)** и потвърждавате с бутон **B**.

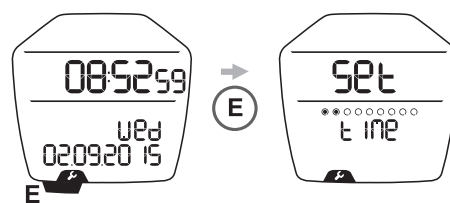
#### Използване на PACER

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| ■ Включете устройството за задаване на ритъма (pacer) и хронометъра | ▶ Натиснете Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Поставете на пауза  | ▶ Натиснете Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Нулирайте   | ▶ Натиснете Reset/LAP ( <b>A</b> )   |

## 7 – РЕЖИМ "ЧАС"

#### Настройка на режим "Час"

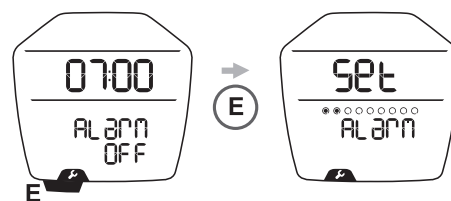
- ▶ Отидете в режим "**TIME**"
- ▶ Влезте в настройките с продължително натискане на бутон **E**.
- ▶ Настойте последователно часа, минутите, формата на часа, годината, месеца, деня и формата на датата като натискате бутони **A(-)** и **C(+)** и потвърждавате с бутон **B**.



## 8 – РЕЖИМ "АЛАРМА"

### Настройка на режим "Аларма"

- ▶ Отидете в режим "**ALARM**"
- ▶ Влезте в настройките с продължително натискане на бутон **E**.
- ▶ Включете (**ON**) или изключете (**OFF**) алармата за настройка на часа, минутите като натискате бутони **A(-)** и **C(+)** и потвърждавате с бутон **B**.



### Използване на алармата

- ▶ За да спрете алармата, която звъни: натиснете който и да е бутон.

## 9 – ПРЕДПИСАНИЯ ЗА УПОТРЕБА



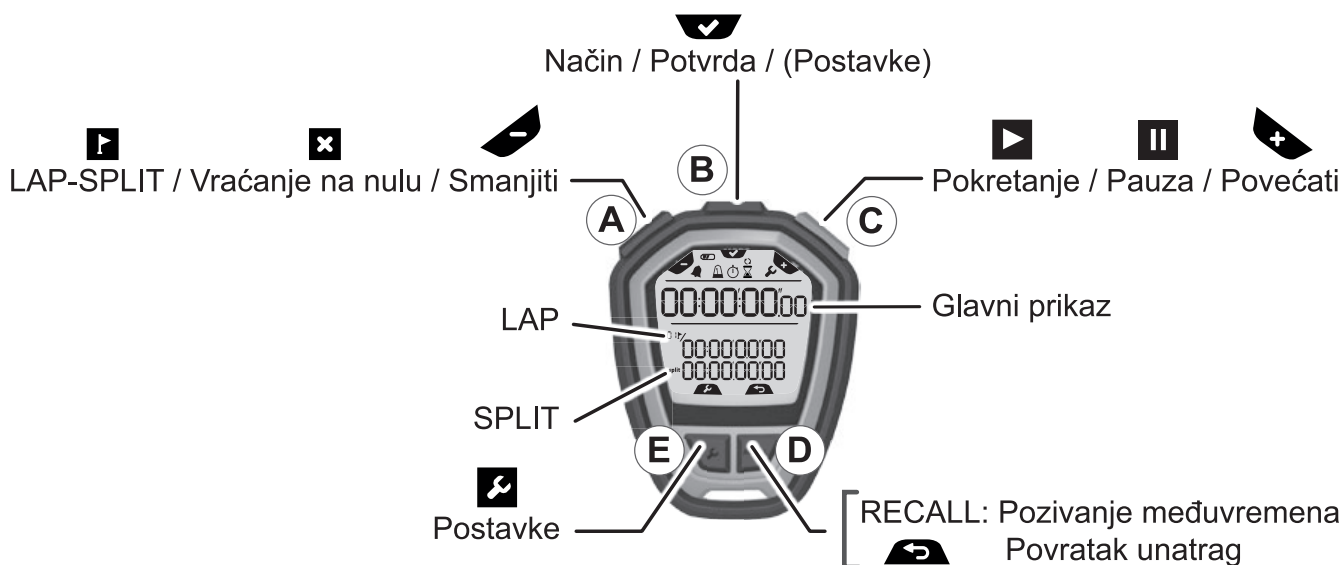
Този продукт е водоустойчив (1 ATM) при влажни атмосферни условия, устойчив на водни пръски и дъжд, но **не може да се потапя във вода.**

## 10 – ВРЪЗКА С НАС

На адрес [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com) можете да изтеглите ръководството за употреба и да се свържете с нас



## 1 - POMOĆ PRILAGOĐENA KORISNICIMA



## 2 - POKRETANJE / STANJE ČEKANJA

Ovaj proizvod ima opciju stavljanja u stanje čekanja radi povećanja trajanja baterije.

- Pokretanje ▶ Pritisnite na 2 s **C**
- Stavljanje u stanje čekanja ▶ Idite u način "**TIME**" ili "**ALARM**"  
▶ Pritisnite na 5 s **C**

**Napomena:** **ONstart 310** ručno prelazi u način čekanja ako su štoperica i mjerač vremena na nuli.

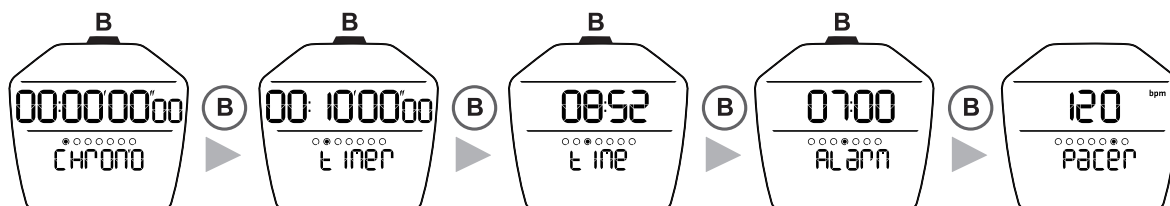
**ONstart 310** automatski prelazi u stanje čekanja nakon 24 sata.

## 3 - PRISTUP FUNKCIJAMA

Više puta pritisnite gumb Način rada (**B**) za pristup različitim funkcijama

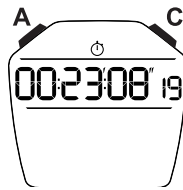
- **CHRONO**: Štoperica (1/100 s do 99 h 59 min 59 s) s 50 međuvremena
- **TIMER**: 3 vrste brojala vremena:
  - **MATCH**: brojilo vremena s nekoliko vremena koja se mogu programirati (pogledajte stranicu 3).
  - **COACH**: s nekoliko prilagodljivih treninga (pogledajte stranicu 3).
  - **UPDOWN**: brojilo vremena sa štopericom (pogledajte stranicu 3).
- **TIME**: Vrijeme i datum
- **ALARM**: Alarm
- **PACER**: Pokazivač tempa (od 1 do 240 bipova/min)

**Napomena:** Za svaku funkciju prilikom prvog postavljanja **ONstart 310** automatski prelazi u način za postavljanje



## 4 - NAČIN RADA: ŠTOPERICA

### 4.1 Uporaba štoperice

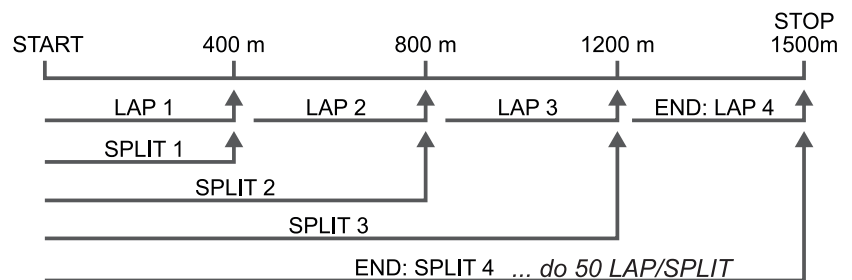
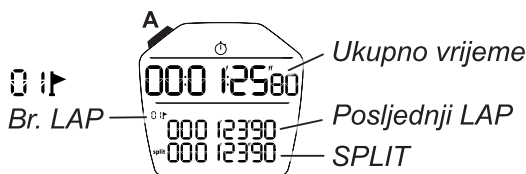


- Pokretanje štoperice ▶ Pritisnite **C**
- Stavljanje na pauzu ▶ Pritisnite **C**
- Vraćanje na 0 ▶ Pritisnite **A** dok je kronometar pauziran.

### 4.2 Uporaba međuvremena

**ONstart 310** mjeri međuvremena (SPLIT: vrijeme proteklo od polaska do dolaska u neku točku) i vremena krugova (LAP: vrijeme proteklo od posljednjeg mjerenja dijela vremena do neke točke).

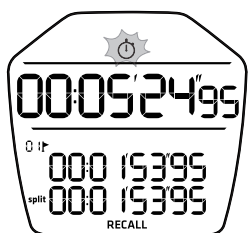
- Bilježenje međuvremena kada je štoperica pokrenuta. ▶ Pritisnite **A**
- Svakim pritiskom na **A** posljednja vremena LAP i SPLIT pojavljuju se ispod ukupnog vremena.



### 4.3 Pregled međuvremena

- Za pregled međuvremena svakog LAP/SPLIT (kada je štoperica pokrenuta ili zaustavljena) ▶ Pritisnite **D**
- Za prikazivanje različitih međuvremena, kao i prosječnog vremena, najbržeg vremena i najsporijeg vremena ▶ Pritisnite **D**

**Napomena:** Moguće je pregledati samo posljednju aktivnost mjerenu pomoću štoperice.



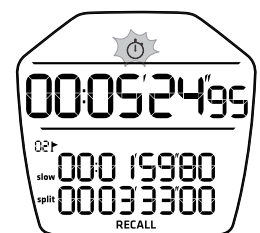
Vrijeme LAP 1  
i SPLIT 1



**AVG**  
Prosječna  
vrijednost  
međuvremena



**FAST**  
Najbrže međuvrijeme i  
pripadajući LAP



**SLOW**  
Najsporije  
međuvrijeme i  
pripadajući LAP

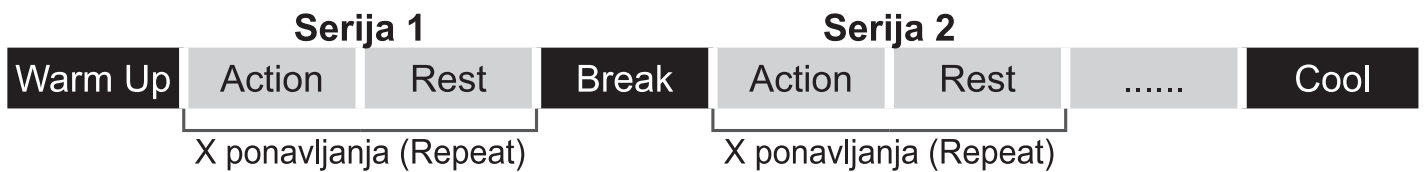
## 5 - NAČIN: TIMER (brojilo vremena)

ONstart 310 sadrži 3 načina različitih brojila vremena.

- **MATCH:** Brojilo vremena s nekoliko vremena koja se mogu programirati (do 9 blokova i 99 ponavljanja). Savršeno za suđenje utakmice s više razdoblja.



- **COACH:** Coach s nekoliko prilagodljivih treninga (do 99 serija Action + Rest i 99 ponavljanja za svaku seriju).



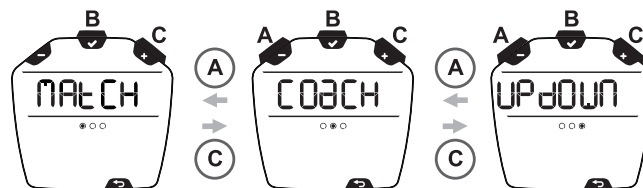
Ova vrsta brojila vremena namijenjena je za programiranje treninga koji se sastoji od blokova različitih intenziteta i duljina. Savršeno za treninge u više dijelova.

WARM UP	Vrijeme zagrijavanja
ACTION	Vrijeme ubrzavanja
REST	Vrijeme usporavanja
BREAK	Vrijeme oporavka između 2 serije
COOL	Vrijeme oporavka

- **UpDown:** Brojilo vremena povezano sa štopericom. Na kraju brojila vremena automatski se pokreće štoperica. Savršeno za start utrke s brojiлом vremena (kod jedrenja, primjerice za regatu).

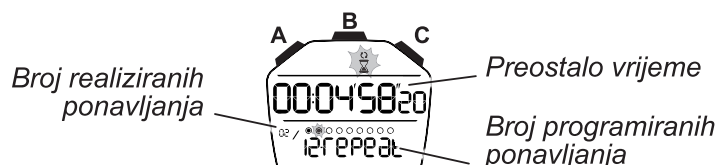
### 5.1 Odabir brojila vremena

- ▶ Idite u način rada "**TIMER**" pritiskom na **B**.
- ▶ Odaberite brojilo vremena pomoću **A** i **C** i potvrdite pritiskom na **B**.



### 5.2 Postavljanje brojila vremena "**MATCH**"

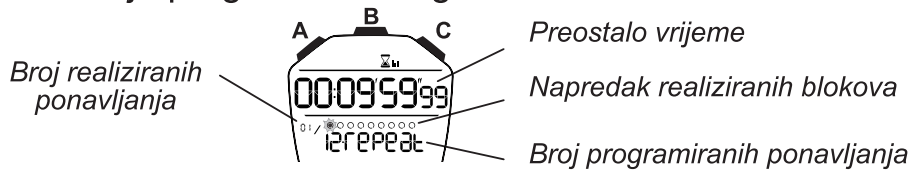
- ▶ Idite u način rada brojila vremena i zatim odaberite način rada "**MATCH**"
- ▶ Uđite u postavke dugim pritiskom na gumb **E** (prilikom prve uporabe odmah se tu nalazite).
- ▶ Podesite vremena brojila vremena i ponavljanja pritiskom na gumb **A(-)** i **C(+)** i potvrdite pomoću gumba **B**.



### 5.3 Postavljanje brojila vremena "COACH"

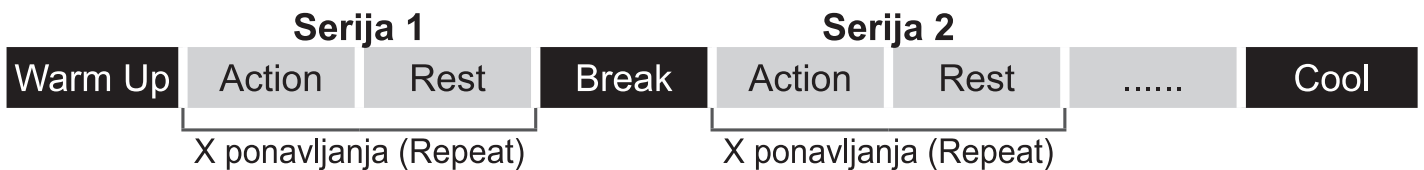
Za način rada "**COACH**" može se spremirati 9 različitih programa.

- ▶ Idite u način rada brojila vremena i zatim odaberite način rada "**COACH**".
- ▶ Ako ste već kreirali više treninga, odaberite trening koji želite postaviti.
- ▶ Uđite u postavke dugim pritiskom na gumb **E** (prilikom prve uporabe odmah se tu nalazite).
- ▶ Odaberite postavljanje koje će se izvršiti pritiskom na gumb **A(-)** i **C(+)** i potvrdite pomoću gumba **B**:
  - **Edit**: izmjena programa treninga.
  - **Delete**: brisanje programa treninga.
  - **Rename**: promjena naziva postojećeg programa.
  - **Create**: kreiranje programa treninga.



#### 5.3.1 Program "**EDIT**"

Nakon što ste odabrali "**EDIT**" za željeni program, podesite vremena brojila vremena za svaku vježbu, broj serija (od 1 do 99), broj ponavljanja (1 do 99) pritiskom na gumb **A(-)** i **C(+)** i potvrdite pomoću gumba **B**.



#### 5.3.2 Program "**DELETE**" (samo ako postoji barem jedan spremljeni program)

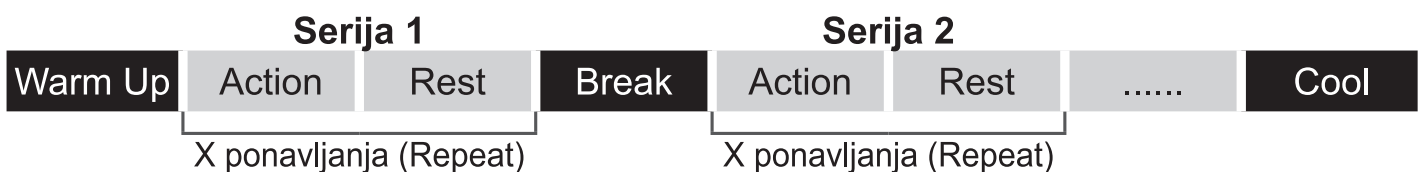
Nakon što ste odabrali "**DELETE**" za željeni program, odaberite **YES** za brisanje programa pritiskom na gumb **A(-)** i **C(+)** i potvrdite pomoću gumba **B**.

#### 5.3.3 Program "**RENAME**" (samo ako postoji barem jedan spremljeni program)

Nakon što ste odabrali "**RENAME**" za željeni program, odaberite **YES** za promjenu naziva programa slovo po slovo pritiskom na gumb **A(-)** i **C(+)** i potvrdite pomoću gumba **B** za svako slovo.

#### 5.3.4 Program "**CREATE**"

Nakon što ste odabrali "**CREATE**" podesite različita vremena brojila vremena, broj serija (od 1 do 99), broj ponavljanja (1 do 99) pritiskom na gumb **A(-)** i **C(+)** i potvrdite pomoću gumba **B**.



Zadani naziv programa treninga je "**COACH 1**", "**COACH 2**", ...

Ako ga želite izmijeniti, primijenite postupak "**RENAME**".

"**MEMORY FULL**" pojavljuje se ako je memorija puna. Treba izbrisati jedan ili više

programa primjenom postupka **"DELETE"**.

#### 5.4 Postavljanje brojila vremena "UPDOWN"

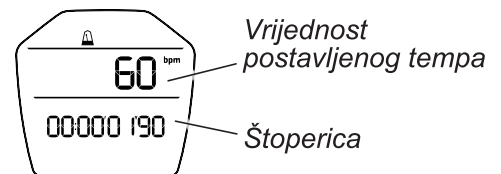
- ▶ Idite u način rada brojila vremena i zatim odaberite način rada **"UPDOWN"**
- ▶ Uđite u postavke dugim pritiskom na gumb **E** (prilikom prve uporabe odmah se tu nalazite).
- ▶ Podesite vremena brojila vremena pritiskom na gumb **A(-)** i **C(+)** i potvrdite pomoću gumba **B**.

#### 5.5 Uporaba brojila vremena

- ▶ Idite u željeni način rada brojila vremena.
  - ▶ Za način rada **"COACH"** odaberite željeni spremljeni trening pritiskom na gumb **A(-)** i **C(+)** i potvrdite pomoću gumba **B**.
- |                              |                                       |
|------------------------------|---------------------------------------|
| ■ Pokretanje brojila vremena | ▶ Pritisnite Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Stavljanje na pauzu        | ▶ Pritisnite Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Vraćanje na 0              | ▶ Pritisnite Reset/LAP ( <b>A</b> )   |

## 6 - NAČIN RADA: PACER

**"PACER"** omogućuje pokazivanje tempa unutar jedne minute pomoću bipova definirane frekvencije. Kombinira se sa štopericom.



#### Postavljanje PACER

- ▶ Idite u način rada **"PACER"**
- ▶ Uđite u postavke dugim pritiskom na gumb **E**.
- ▶ Postavite frekvenciju u minuti (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 ili 240 bipova u minuti) pritiskom na gumb **A (-)** i **C(+)** i potvrdite pomoću gumba **B**.

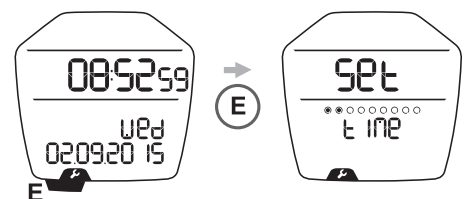
#### Uporaba načina PACER

- |                               |                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| ■ Pokrenite pacer i štopericu | ▶ Pritisnite Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Stavljanje na pauzu         | ▶ Pritisnite Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Vraćanje na 0               | ▶ Pritisnite Reset/LAP ( <b>A</b> )   |

## 7 - NAČIN RADA: SAT

#### Postavljanje načina rada sata

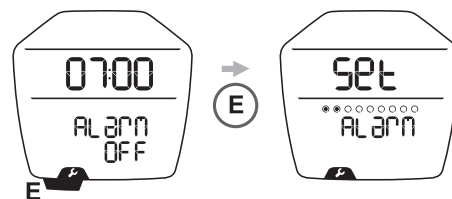
- ▶ Idite u način rada **"TIME"**
- ▶ Uđite u postavke dugim pritiskom na gumb **E**.
- ▶ Uzastopno postavite sat, minute, format vremena, godinu, mjesec, dan i format datum pritiskom na gumb **A(-)** i **C(+)** i potvrdite pomoću gumba **B**.



## 8 - NAČIN RADA: ALARM

### Postavljanje načina rada alarma

- ▶ Idite u način rada "**ALARM**"
- ▶ Uđite u postavke dugim pritiskom na gumb **E**.
- ▶ Aktivirajte (**ON**) ili deaktivirajte (**OFF**) alarm, a zatim podesite sat i minute pritiskom na gumb **A**(-) i **C**(+) i potvrdite pomoću gumba **B**.



### Uporaba alarma

- ▶ Alarm koji se oglasio isključite tako da pritisnete bilo koji gumb.

## 9 - MJERE OPREZA

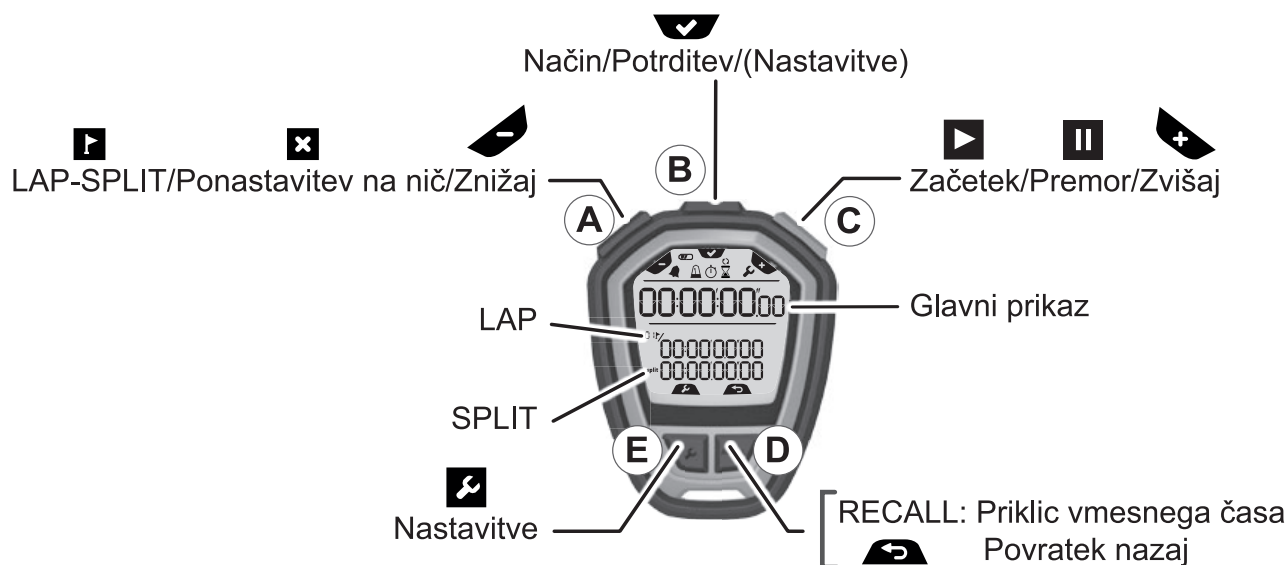


Ovaj je proizvod nepropustan (1 ATM) pri uporabi u vlažnoj okolini, na prskanje vode i na kišu, no **ne smije se uroniti u vodu**.

## 10 - OBRATITE NAM SE

Preuzmite priručnik s uputama i obratite nam se na [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)

## 1 - ČAROVNIK ZA POMOČ



## 2 - ZAČETEK/STANJE PRIPRAVLJENOSTI

Ta izdelek je mogoče dati v stanje mirovanja, da se podaljša življenjska doba baterije.

- Za začetek ▶ 2 s pritiskajte na **C**
- Za nastavitev stanja pripravljenosti ▶ Pojdite v način "**TIME**" ali "**ALARME**"  
▶ 5 s pritiskajte na **C**

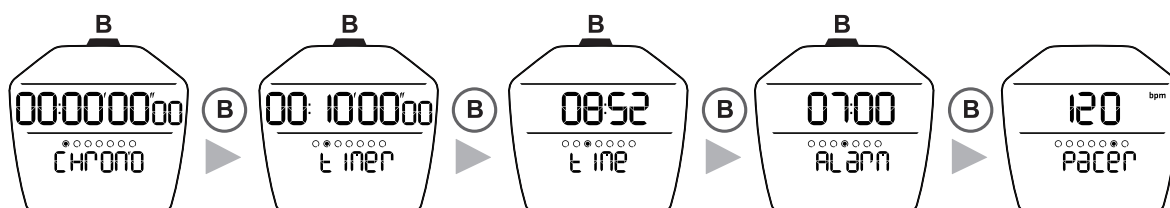
**Opomba:** **ONstart 310** se da ročno v stanje pripravljenosti, če sta kronometer in odštevalnik časa nastavljeni na nič.  
**ONstart 310** samodejno preide v stanje pripravljenosti po 24h.

## 3 - DOSTOP DO FUNKCIJ

Zaporedoma pritisnite gumb za način (**B**) za dostop do različnih funkcij

- **CHRONO:** Kronometer (1/100s do 99h59min59s) s 50 vmesnimi časi
- **TIMER:** 3 vrste odštevanja časa:
  - **MATCH:** odštevanje časa z večimi nastavljivimi časi (glej stran 3).
  - **COACH:** z večimi treningi, ki jih je mogoče osebno prilagoditi (glej stran 3).
  - **UPDOWN:** odštevanje časa, ki mu sledi kronometer (glej stran 3).
- **TIME:** Ura in datum
- **ALARM:** Alarm
- **PACER:** Regulator ritma (od 1 do 240 pisk/min)

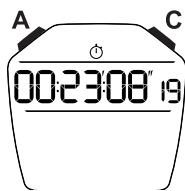
**Opomba:** Za vsako funkcijo se ob prvi nastavitvi **ONstart 310** samodejno preklopi v način nastavitvev





## 4 - NAČIN KRONOMETER

### 4.1 Uporaba kronometra

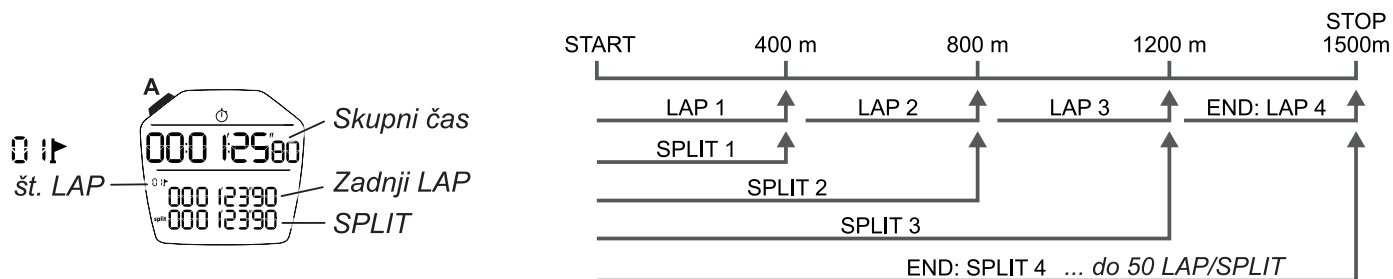


- Vklonite kronometer
- Nastavite premor
- Ponastavitev na 0
- ▶ Pritisnite na **C**
- ▶ Pritisnite na **C**
- ▶ Pritisnite na **A**, ko je kronometer v premoru.

### 4.2 Uporaba vmesnih časov

**ONstart 310** meri vmesne čase (SPLIT: čas, ki se je iztekel od začetka do prihoda na določeno točko) in čase krogov (LAP: čas, ki se je iztekel od zadnjega merjenja delnega časa do določene točke).

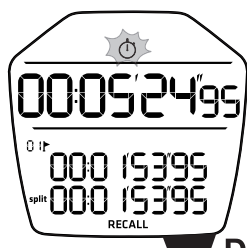
- Izmeriti vmesni čas, ko je kronometer sprožen. ▶ Pritisnite na **A**
- Vsakič, ko pritisnete **A**, se zadnja LAP in SPLIT pojavita pod skupnim časom.



### 4.3 Prikaz vmesnih časov

- Za ogled vmesnih časov vsakega LAP/SPLIT (ko je kronometer sprožen ali ustavljen) ▶ Pritisnite na **D**
- Za pomikanje po različnih vmesnih časih in povprečnem času, času največje in najmanjše hitrosti ▶ Pritisnite na **D**

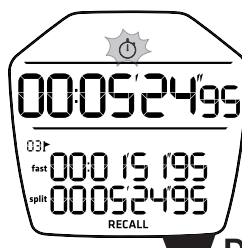
**Opomba:** Lahko si ogledate samo zadnjo aktivnost, merjeno s kronometrom.



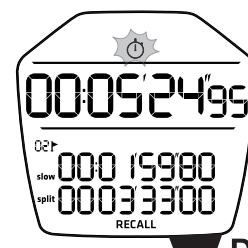
Čas LAP 1  
in SPLIT 1



**AVG**  
Povprečje  
vmesnih časov



**FAST**  
Vmesni čas največje  
hitrosti in ustrezni LAP



**SLOW**  
Vmesni čas najmanjše  
hitrosti in ustrezni LAP

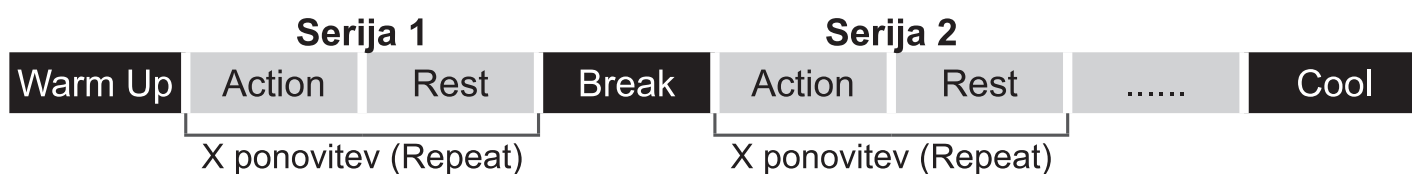
## 5 - NAČIN TIMER (odštevalnik časa)

OnStart 310 ima 3 različne načine odštevanja časa.

- **MATCH:** Odštevanje časa z večimi nastavljivimi časi (do 9 blokov in 99 ponovitev). Idealno za sojenje pri tekmi z več polčasi.



- **COACH:** Coach z večimi treningi, ki jih je mogoče osebno prilagoditi (do 99 serij Action + Rest in 99 ponovitev za vsako serijo).



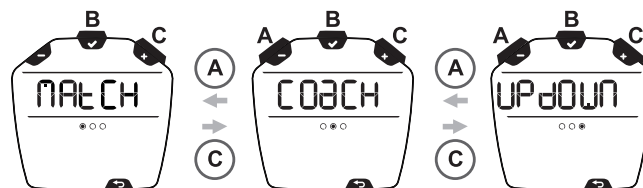
Ta vrsta odštevalnika časa je zasnovana za programiranje treninga, ki je sestavljen iz blokov različne intenzivnosti in dolžine. Idealno za izvajanje intervalnih vadb.

WARM UP	Čas ogrevanja
ACTION	Čas pospeševanja
REST	Čas upočasnjevanja
BREAK	Čas počitka med 2 serijama
COOL	Čas počitka

- **UpDown:** Odštevalnik časa, povezan s kronometrom. Ob koncu odštevanja časa se kronometer samodejno zažene. Idealno v primeru dirke z odštevanjem časa (npr. na jadralski regati).

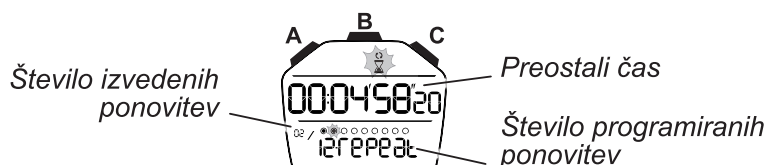
### 5.1 Izbira odštevalnika časa

- ▶ Pojdite v način "**TIMER**" s pritiskom na **B**.
- ▶ Izberite z **A** in **C** odštevalnik časa in ga potrdite s pritiskom na **B**.



### 5.2 Nastavitev odštevalnika časa "**MATCH**"

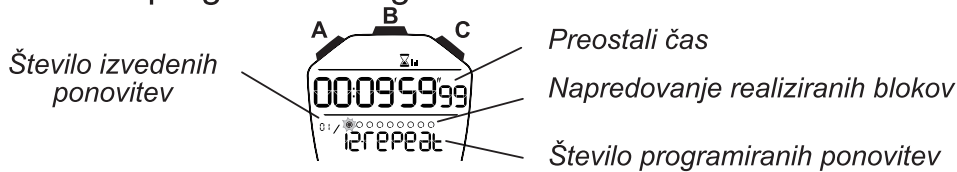
- ▶ Pojdi v način odštevanja časa in nato izberite način "**MATCH**"
- ▶ Pojdite v nastavitve tako, da držite gumb **E** (pri prvi uporabi ste takoj v nastavitvah).
- ▶ Nastavite odštevalnike časa in ponavljanja s pritiskom na gumba **A(-)** in **C(+)** ter potrdite z gumbom **B**.



## 5.3 Nastavitev odštevalnika časa "COACH"

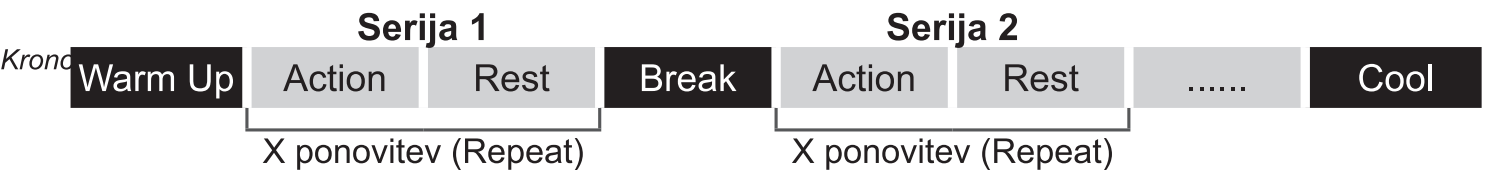
Za način "COACH" lahko shranite 9 različnih programov.

- ▶ Pojdite v način odštevanja časa in nato izberite način "COACH"
- ▶ Če ste že ustvarili več treningov, izberite trening, ki ga želite regulirati.
- ▶ Pojdite v nastavitve tako, da držite gumb **E** (pri prvi uporabi ste takoj v nastavitvah).
- ▶ Izberite reguliranje, ki ga želite izvesti s pritiskom na gumba **A(-)** in **C(+)** ter potrdite z gumbom **B**:
  - **Edit**: spremeni program treninga.
  - **Delete**: izbriši program treninga.
  - **Rename**: preimenuj obstoječi program.
  - **Create**: ustvari program treninga.



### 5.3.1 Program "EDIT"

Ko izberete "EDIT" za zadevni program, nastavite čase odštevanja za vsako vajo, število serij (od 1 do 99), ponovitev (od 1 do 99) s pritiskom na gumba **A(-)** in **C(+)** ter potrdite z gumbom **B**.



### 5.3.2 Program "DELETE" (samo, če je registriran vsaj en program)

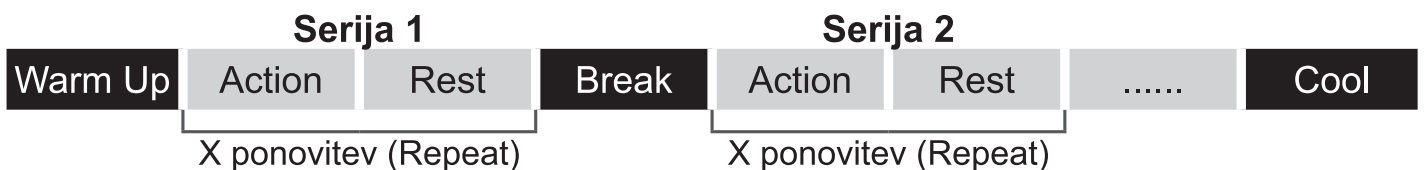
Po izbiri "DELETE" za zadevni program izberite **YES**, da izbrišete program s pritiskom na **A(-)** in **C(+)** ter potrdite z gumbom **B**.

### 5.3.3 Program "RENAME" (samo, če je registriran vsaj en program)

Po izbiri "RENAME" za zadevni program izberite **YES**, da preimenujete program črko za črko s pritiskom na **A(-)** in **C(+)** ter vsako črko potrdite z gumbom **B**.

### 5.3.4 Program "CREATE"

Ko izberete "CREATE", nastavite različne čase odštevanja, število serij (od 1 do 99), ponovitev (od 1 do 99) s pritiskom na gumba **A(-)** in **C(+)** ter potrdite z gumbom **B**.



Privzeto ime programa treninga je "COACH 1", "COACH 2", ...

Če ga želite spremeniti, pojdite na korak "RENAME".

Prikaže se **"MEMORY FULL"**, če je pomnilnik poln. Treba bo odstraniti enega ali več programov tako, da greste na korak **"DELETE"**.

#### 5.4 Nastavitev odštevalnika časa "UPDOWN"

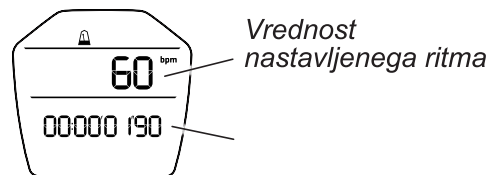
- ▶ Pojdite v način odštevanja časa in nato izberite način **"UPDOWN"**
- ▶ Pojdite v nastavitve tako, da držite gumb **E** (pri prvi uporabi ste takoj v nastavitvah).
- ▶ Nastavite čase odštevanja s pritiskom na gumba **A (-)** in **C (+)** ter potrdite z gumbom **B**.

#### 5.5 Uporaba odštevalnika časa

- ▶ Pojdite v zeleni način odštevanja časa.
  - ▶ Za način **"COACH"**, izberite zeleni shranjeni trening s pritiskom na gumba **A(-)** in **C(+)** ter potrdite z gumbom **B**.
- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| ■ Sprožite odštevalnik časa | ▶ Pritisnite na Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Nastavite premor          | ▶ Pritisnite na Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Ponastavitev na 0         | ▶ Pritisnite na Reset/LAP ( <b>A</b> )   |

## 6 - NAČIN PACER

**"PACER"** omogoča regulirati ritem na minuto s piski na določeno frekvenco. Kombiniran je s kronometrom.



#### Nastavitev načina PACER

- ▶ Pojdite v način **"PACER"**
- ▶ Pojdite v nastavitve tako, da držite gumb **E**.
- ▶ Nastavite frekvenco na minuto (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 ali 240 utripov na minuto) s pritiskom na **A(-)** in **C(+)** ter potrdite z gumbom **B**.

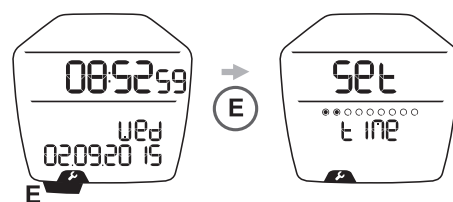
#### Uporaba načina PACER

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| ■ Zaženite način pacer in kronometer | ▶ Pritisnite na Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Nastavite premor                   | ▶ Pritisnite na Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Ponastavitev na 0                  | ▶ Pritisnite na Reset/LAP ( <b>A</b> )   |

## 7 - NAČIN URA

#### Nastavitev načina ura

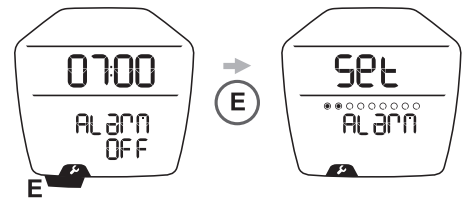
- ▶ Pojdite v način **"TIME"**
- ▶ Pojdite v nastavitve tako, da držite gumb **E**.
- ▶ Zaporedoma nastavite uro, minute, obliko zapisa ure, leto, mesec, dan in obliko zapisa datuma s pritiskom na gumba **A (-)** in **C (+)** in potrdite z gumbom **B**.



## 8 - NAČIN ALARM

### Nastavitev načina Alarm

- ▶ Pojdite v način "**ALARM**"
- ▶ Pojdite v nastavitve tako, da držite gumb **E**.
- ▶ Vključite (**ON**) ali izklopite (**OFF**) alarm, potem nastavite uro, minute s pritiskom na gumba **A** (-) in **C** (+) in potrdite z gumbom **B**.



### Uporaba alarma

- ▶ Za ustavitev alarma, ki zveni, pritisnite katerikoli gumb.

## 9 - PREVIDNOSTNI UKREPI PRI UPORABI

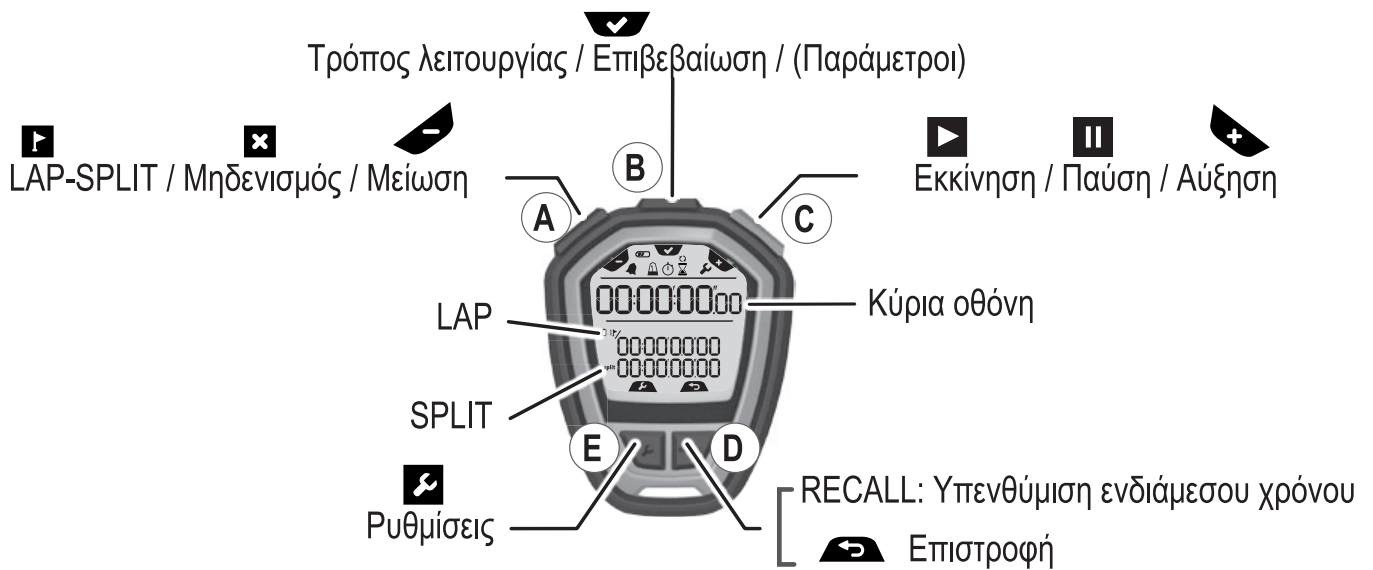


Ta izdelek je vodoodporen (1 ATM) v vlažnih okoljih, pod curki vode in dežja, vendar **se ga ne sme potapljati v vodo.**

## 10 - KONTAKTIRAJTE NAS

Prenesite navodila za uporabo in nam pišite na [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)

# 1 - ΔΙΑΙΣΘΗΤΙΚΉ ΒΟΉΘΕΙΑ



# 2 - ΕΚΚΪΝΗΣΗ / ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΝΑΜΟΝΗΣ

Το προϊόν αυτό μπορεί να τίθεται σε κατάσταση αναμονής για να αυξηθεί η αυτονομία της μπαταρίας.

- **Εκκίνηση** - Πιέστε επί 2 δ. το πλήκτρο C
- **Για θέση σε κατάσταση αναμονής** - Πηγαίnete στον τρόπο λειτουργίας «TIME» ή «ALARME»  
- Πιέστε επί 5 δ. το πλήκτρο C

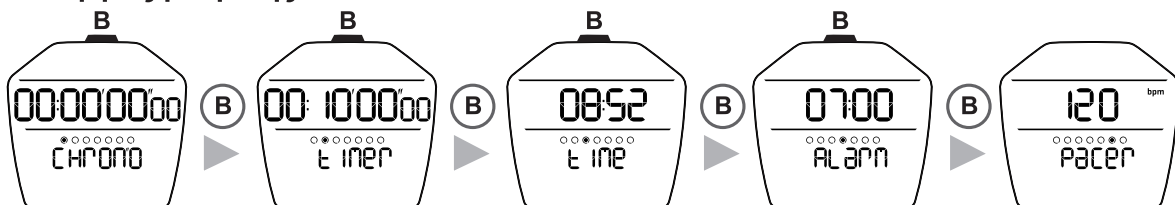
**Σημείωση:** Το ONstart 310 τίθεται σε κατάσταση αναμονής χειροκίνητα αν το χρονόμετρο και το timer είναι μηδενισμένα. Το ONstart 310 τίθεται αυτομάτως σε κατάσταση αναμονής μετά από 24 ώρες.

# 3 - ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΙΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Πιέστε διαδοχικά το πλήκτρο Mode (B) για να έχετε πρόσβαση στις διάφορες λειτουργίες

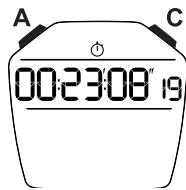
- **CHRONO:** Χρονόμετρο (1/100 δ. έως 99 ώρες 59 λεπτά 59 δεύτερα) με 50 ενδιάμεσους χρόνους
- **TIMER:** 3 είδη αντίστροφης μέτρησης:
  - **MATCH:** αντίστροφη μέτρηση με πολλαπλούς προγραμματιζόμενους χρόνους (βλ. σελίδα 3)
  - **COACH:** Με πολλές προπονήσεις με προσωπικές ρυθμίσεις (βλ. σελίδα 3)
  - **UPDOWN:** Αντίστροφη μέτρηση που ακολουθείται από χρονόμετρο (βλ. σελίδα 3)
- **TIME:** Ώρα και ημερομηνία
- **ALARM:** Ειδοποίηση (Alarm)
- **PACER:** Ρυθμιστής ρυθμούς (από 1 ως 240 μπιπ/λεπτό)

**Παρατήρηση:** Για κάθε λειτουργία, κατά την πρώτη ρύθμιση, το ONstart 310 τίθεται αυτομάτως σε τρόπο λειτουργίας ρύθμισης



## 4 - ΤΡΟΠΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΟΥ

### 4.1 Χρήση του χρονομέτρου

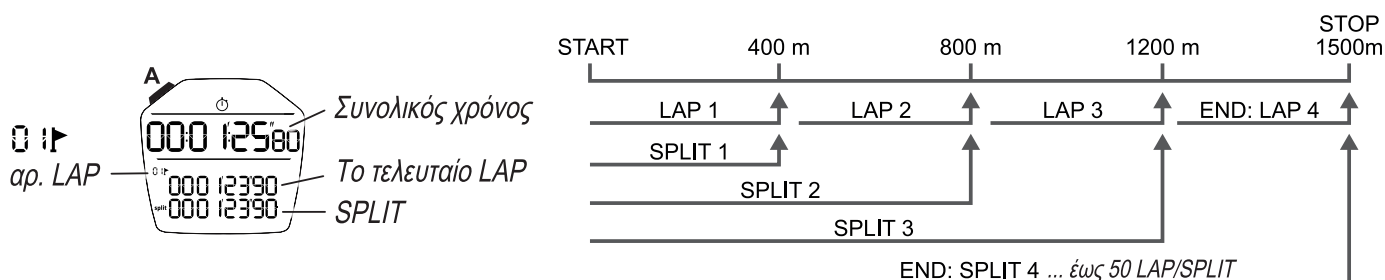


- Εκκινήστε το χρονομέτρο - Πιέστε **C**
- Θέση σε παύση - Πιέστε **C**
- Μηδενισμός - Πιέστε το **A** όταν το χρονομέτρο είναι σε παύση

### 4.2 Χρήση των ενδιάμεσων χρόνων

Το **ONstart 310** μετρά τους ενδιάμεσους χρόνους (SPLIT: ο χρόνος που πέρασε από την εκκίνηση έως την άφιξη στο δεδομένο σημείο) και τους χρόνους γύρων (LAP: ο χρόνος που πέρασε από την τελευταία μέτρηση μερικού χρόνου έως το δεδομένο σημείο)..

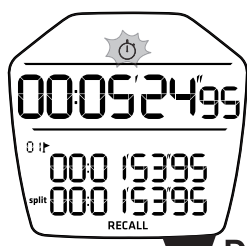
- Λήψη ενδιάμεσου χρόνου όταν το χρονομέτρο έχει εκκινήσει - Πιέστε **A**
- Με κάθε πίεση στο **A**, τα τελευταία LAP και SPLIT εμφανίζονται κάτω από τον συνολικό χρόνο.



### 4.3 Εμφάνιση των ενδιάμεσων χρόνων

- Για να εμφανίσετε τους ενδιάμεσους χρόνους κάθε LAP/SPLIT (όταν το χρονομέτρο έχει εκκινήσει ή σταματήσει) - Πιέστε το **D**
- Για να δείτε διαδοχικά τους διάφορους ενδιάμεσους χρόνους καθώς και τον μέσο χρόνο, τον πιο γρήγορο και τον πιο αργό χρόνο - Πιέστε το **D**

Παρατήρηση: Είναι δυνατόν να εμφανίσετε μόνο την τελευταία δραστηριότητα που μέτρησε το χρονομέτρο.



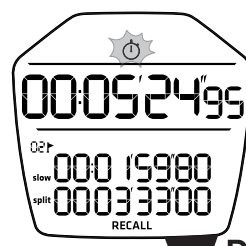
**D**  
Χρόνος LAP 1 και SPLIT 1



**D**  
AVG Μέσος όρος των ενδιάμεσων χρόνων



**D**  
FAST Ταχύτερος ενδιάμεσος χρόνος και αντίστοιχο LAP



**D**  
SLOW Ο πιο αργός ενδιάμεσος χρόνος και το αντίστοιχο LAP



## 5 - ΤΡΟΠΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ TIMER (αντίστροφη μέτρηση)

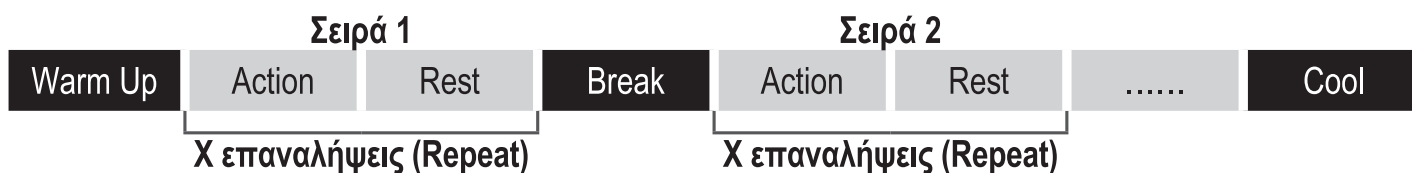
Το **ONstart 310** διαθέτει 3 τρόπους λειτουργίας αντίστροφης μέτρησης.

• **MATCH:** Αντίστροφη μέτρηση με πολλαπλούς προγραμματιζόμενους χρόνους (έως 9 μπλοκ και 99 επαναλήψεις) Ιδανικό για τη διαίτησία αγώνα με πολλά ημίχρονα.



**X επαναλήψεις (Repeat)**

• **COACH:** Coach με πολλές προγραμματιζόμενες προπονήσεις (έως 99 σειρές Action + Rest και 99 επαναλήψεις για κάθε σειρά).



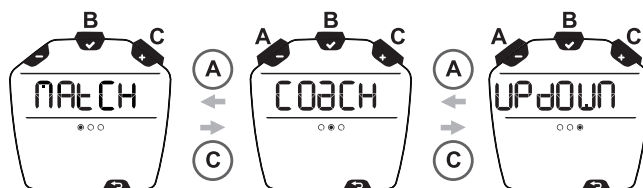
Αυτό το είδος αντίστροφης μέτρησης έχει σχεδιαστεί για τον προγραμματισμό προπόνησης που αποτελείται από εντατικά μπλοκ διαφορετικής διάρκειας. Ιδανικό για να πραγματοποιήσετε προπονήσεις που αποτελούνται από ενότητες.

<i>WARM UP</i>	<i>Χρόνος προθέρμανσης</i>
<i>ACTION</i>	<i>Χρόνος επιτάχυνσης</i>
<i>REST</i>	<i>Χρόνος μείωσης ταχύτητας</i>
<i>BREAK</i>	<i>Χρόνος ανάκτησης μεταξύ 2 σειρών</i>
<i>COOL</i>	<i>Χρόνος ανάκτησης</i>

• **UPDOWN:** Αντίστροφη μέτρηση σε συνδυασμό με χρονόμετρο. Στο τέλος της αντίστροφης μέτρησης, το χρονόμετρο εκκινεί αυτομάτως. Ιδανικό στην περίπτωση εκκίνησης αγώνα δρόμου με αντίστροφη μέτρηση (για παράδειγμα, στην ιστιοπλοΐα).

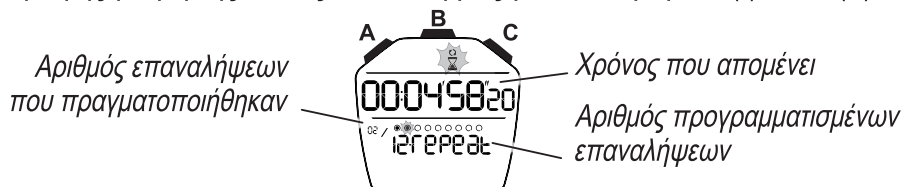
### 5.1 Επιλογή αντίστροφης μέτρησης

- Πηγαίνετε στον τρόπο λειτουργίας «**TIMER**» πιέζοντας το **B**.
- Επιλέξτε με τα **A** και **C** την αντίστροφη μέτρηση και επιβεβαιώστε πιέζοντας το **B**.



### 5.2 Ρύθμιση της αντίστροφης μέτρησης «MATCH»

- Πηγαίνετε στον τρόπο λειτουργίας αντίστροφης μέτρησης και επιλέξτε τον τρόπο λειτουργίας «**MATCH**»
- Μπείτε στις ρυθμίσεις με παρατεταμένη πίεση στο πλήκτρο **E** (για την πρώτη χρήση, βρίσκεστε εκεί άμεσα).
- Ρυθμίστε τους χρόνους της αντίστροφης μέτρησης και τις επαναλήψεις με τα πλήκτρα **A(-)** και **C(+)** και επιβεβαιώνοντας με το πλήκτρο **B**.

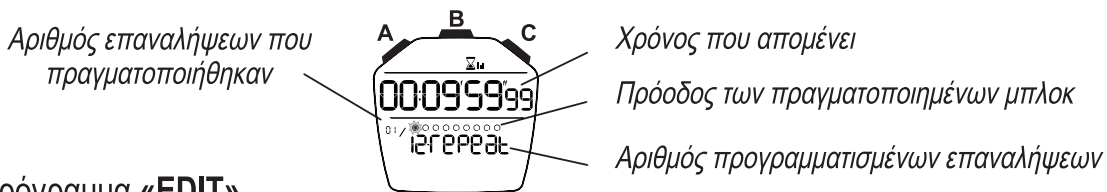


### 5.3 Ρύθμιση της αντίστροφης μέτρησης «COACH»

Για τον τρόπο **ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ «COACH»**, 9 διαφορετικά προγράμματα μπορούν να αποθηκευθούν.

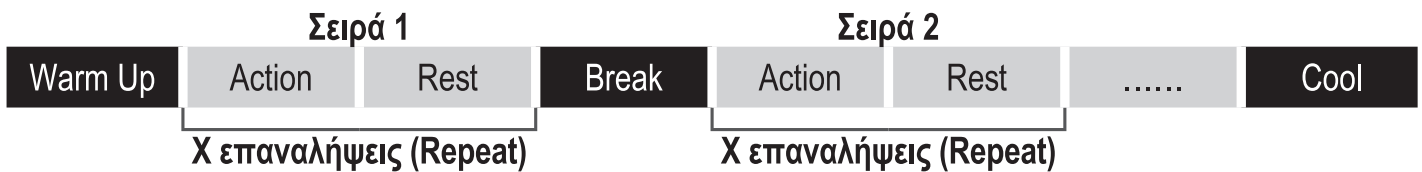
- Πηγαίνετε στον τρόπο λειτουργίας αντίστροφης μέτρησης και επιλέξτε τον τρόπο λειτουργίας «**COACH**»
- Αν έχετε ήδη δημιουργήσει πολλές προπονήσεις, επιλέξτε την προπόνηση που θέλετε να ρυθμίσετε.
- Μπείτε στις ρυθμίσεις με παρατεταμένη πίεση στο πλήκτρο **E** (για την πρώτη χρήση, βρίσκεστε εκεί άμεσα).
- Επιλέξτε την ρύθμιση που πρέπει να γίνει πιέζοντας τα πλήκτρα **A(-)** και **C(+)** και επιβεβαιώνοντας με το πλήκτρο **B**.

- **Edit**: τροποποίηση προγράμματος προπόνησης.
- **Delete**: διαγραφή προγράμματος προπόνησης.
- **Rename**: αλλαγή ονόματος υπάρχοντος προγράμματος.
- **Create**: δημιουργία προγράμματος προπόνησης.



#### 5.3.1 Πρόγραμμα «**EDIT**»

Αφού επιλέξετε «**EDIT**» για το σχετικό πρόγραμμα, ρυθμίστε τους χρόνους αντίστροφης μέτρησης για κάθε άσκηση, τον αριθμό σειρών (από 1 έως 99), επαναλήψεων (1 έως 99) πιέζοντας τα πλήκτρα **A(-)** και **C(+)** και επιβεβαιώνοντας με το πλήκτρο **B**.



#### 5.3.2 Πρόγραμμα «**DELETE**» (μόνο αν υπάρχει τουλάχιστον ένα αποθηκευμένο πρόγραμμα)

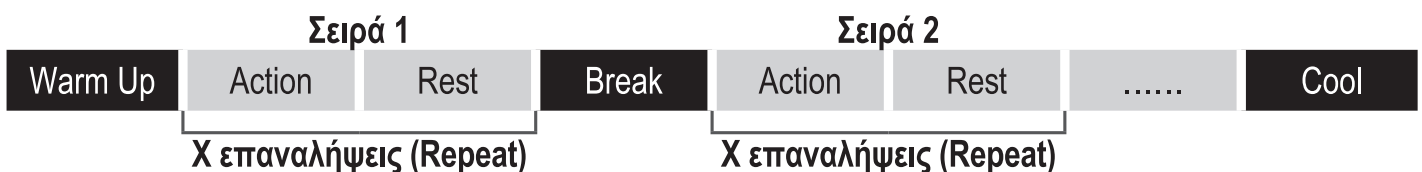
Αφού επιλέξετε «**DELETE**» για το σχετικό πρόγραμμα, επιλέξτε **YES** για να διαγράψετε το πρόγραμμα πιέζοντας τα πλήκτρα **A(-)** και **C(+)** και επιβεβαιώνοντας με το πλήκτρο **B**.

#### 5.3.3 Πρόγραμμα «**RENAME**» (μόνο αν υπάρχει τουλάχιστον ένα αποθηκευμένο πρόγραμμα)

Αφού επιλέξετε «**RENAME**» για το σχετικό πρόγραμμα, επιλέξτε **YES** για να δώσετε το νέο όνομα στο πρόγραμμα, γράμμα-γράμμα, πιέζοντας τα πλήκτρα **A(-)** και **C(+)** και επιβεβαιώνοντας με το πλήκτρο **B**, για κάθε γράμμα.

#### 5.3.4 Πρόγραμμα «**CREATE**»

Αφού επιλέξετε «**CREATE**», ρυθμίστε τους διάφορους χρόνους αντίστροφης μέτρησης για κάθε άσκηση, τον αριθμό σειρών (από 1 έως 99), επαναλήψεων (1 έως 99) πιέζοντας τα πλήκτρα **A(-)** και **C(+)** και επιβεβαιώνοντας με το πλήκτρο **B**.



Εργοστασιακά, το όνομα του προγράμματος είναι «**COACH 1**», «**COACH 2**», ...  
Αν επιθυμείτε να το αλλάξετε, πηγαίνετε στο βήμα «**RENAME**».

**MEMORY FULL** εμφανίζεται αν η μνήμη είναι πλήρης. Θα χρειαστεί να διαγράψετε ένα ή περισσότερα προγράμματα πηγαίνοντας στο βήμα «**DELETE**».

#### 5.4 Ρύθμιση της αντίστροφης μέτρησης «UPDOWN»

- Πηγαίνετε στον τρόπο λειτουργίας αντίστροφης μέτρησης και επιλέξτε τον τρόπο λειτουργίας «**UPDOWN**»
- Μπείτε στις ρυθμίσεις με παρατεταμένη πίεση στο πλήκτρο **E** (για την πρώτη χρήση, βρίσκεστε εκεί άμεσα).
- Ρυθμίστε τους χρόνους της αντίστροφης μέτρησης πιέζοντας τα πλήκτρα **A(-)** και **C(+)** και επιβεβαιώνοντας με το πλήκτρο **B**.

#### 5.5 Χρήση της αντίστροφης μέτρησης

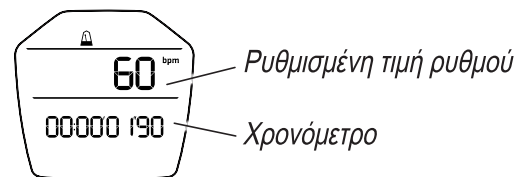
- Πηγαίνετε στον τρόπο λειτουργίας αντίστροφης μέτρησης που επιθυμείτε.
- Για τον τρόπο λειτουργίας «**COACH**», επιλέξτε την επιθυμητή προπόνηση πιέζοντας τα πλήκτρα **A(-)** και **C(+)** και επιβεβαιώνοντας με το πλήκτρο **B**.
- **Εκκίνηση της αντίστροφης μέτρησης** - Πιέστε το πλήκτρο Start/Pause (**C**)
- **Θέση σε παύση** - Πιέστε το πλήκτρο Start/Pause (**C**)
- **Μηδενισμός** - Πιέστε το πλήκτρο Reset/LAP (**A**)

## 6 - ΤΡΟΠΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ PACER

Το «**PACER**» επιτρέπει να δώσετε έναν ρυθμό ανά λεπτό, μέσω μπιπς σε ορισμένη συχνότητα. Συνδυάζεται με ένα χρονόμετρο.

#### Ρύθμιση του PACER

- Πηγαίνετε στον τρόπο λειτουργίας «**PACER**»
- Μπείτε στις ρυθμίσεις με παρατεταμένη πίεση στο πλήκτρο **E**.
- Ρυθμίστε την συχνότητα ανά λεπτό (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 ή 240 bpm/χτύπους ανά λεπτό) πιέζοντας τα πλήκτρα **A(-)** και **C(+)** επιβεβαιώνοντας με το πλήκτρο **B**.



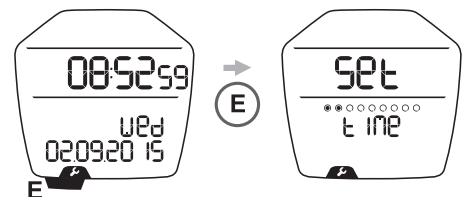
#### Χρήση του PACER

- **Εκκίνηση της αντίστροφης μέτρησης** - Πιέστε το πλήκτρο Start/Pause (**C**)
- **Θέση σε παύση** - Πιέστε το πλήκτρο Start/Pause (**C**)
- **Μηδενισμός** - Πιέστε το πλήκτρο Reset/LAP (**A**)

## 7 - ΤΡΟΠΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΏΡΑΣ

#### Ρύθμιση του τρόπου λειτουργίας Ώρας

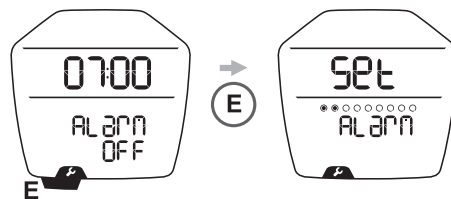
- Πηγαίνετε στον τρόπο λειτουργίας «**TIME**»
- Μπείτε στις ρυθμίσεις με παρατεταμένη πίεση στο πλήκτρο **E**.
- Ρυθμίστε διαδοχικά την ώρα, τα λεπτά, την μορφή της ώρας, το έτος, τον μήνα, την ημέρα και την μορφή της ημερομηνίας, πιέζοντας τα πλήκτρα **A(-)** και **C(+)** και επιβεβαιώνοντας με το πλήκτρο **B**.



## 8 - ΤΡΟΠΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗΣ (ALARM)

### Ρύθμιση του τρόπου λειτουργίας Alarm

- Πηγαίνετε στον τρόπο λειτουργίας «**ALARM**»
- Μπείτε στις ρυθμίσεις με παρατεταμένη πίεση στο πλήκτρο **E**.
- Ενεργοποιήστε (**ON**) ή απενεργοποιήστε (**OFF**) την ειδοποίηση και, στην συνέχεια, ρυθμίστε την ώρα, τα λεπτά πιέζοντας τα πλήκτρα **A(-)** και **C(+)** και επιβεβαιώνοντας με το πλήκτρο **B**.



### Χρήση της ειδοποίησης

- Για να σταματήσετε την ειδοποίηση που ηχεί: πιέστε οποιοδήποτε κουμπί.

## 9 - ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ

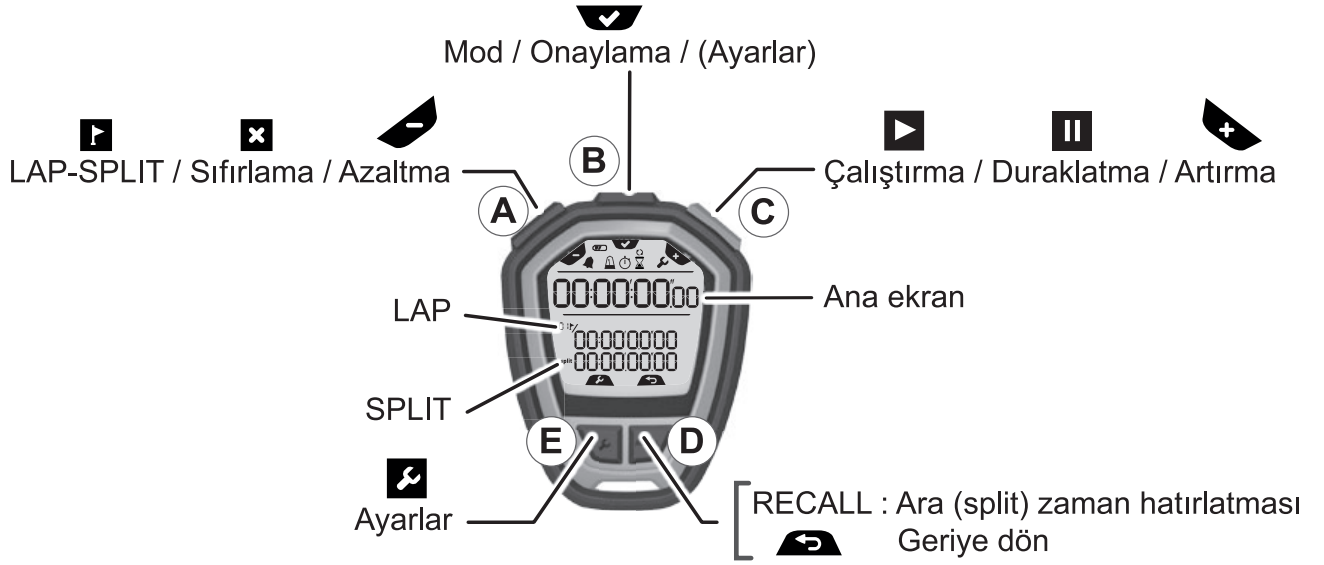


Το προϊόν αυτό είναι στεγανό (1 ATM) σε υγρές ατμόσφαιρες, στο εκτοξευμένο νερό και στην βροχή αλλά δεν **πρέπει να βυθιστεί στο νερό**.

## 10 - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ

Κατεβάστε το εγχειρίδιο χρήσης και επικοινωνήστε μαζί μας στην διεύθυνση [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)

## 1 - SEZGİSEL YARDIM



## 2 - BAŞLATMA / UYKU MODU

Pil otonomisini artırmak için ürünü uyku moduna alabilirsiniz.

- Başlatmak için ▶ 2 saniye boyunca **C** tuşuna basın
- Uyku moduna almak için ▶ "**TIME**" veya "**ALARM**" moduna girin  
▶ 5 saniye boyunca **C** tuşuna basın

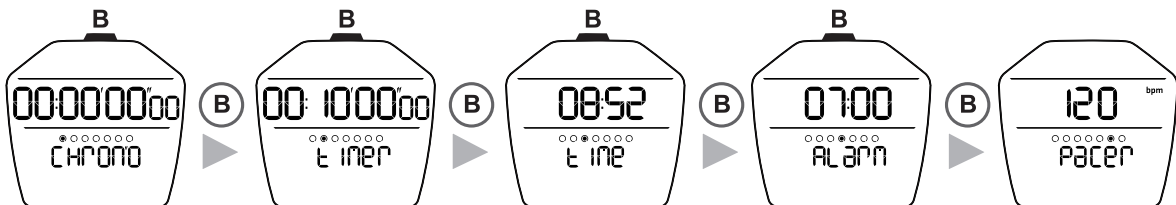
**Not :** **ONstart 310**, kronometre ve zamanlayıcı (timer) sıfırda olduğunda manuel olarak uyku moduna geçer.  
**ONstart 310**, 24 saat sonunda otomatik olarak uyku moduna geçer.

## 3 - AYARLARA ERİŞİM

Ayarlara erişmek için Mod (**B**) butonuna basın

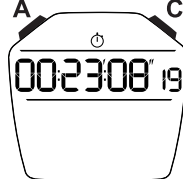
- **KRONO** : Kronometre (1/100 saniyeden 99 saat 59 dakika 59 saniyeye kadar), 50 ara (split) zaman ile
- **TIMER**: 3 geri sayım türü:
  - **MATCH**: Farklı programlanabilir zamanlarla geri sayım (bkz sayfa 3).
  - **COACH**: Kişiselleştirilebilir farklı antrenmanlarla (bkz sayfa 3).
  - **UPDOWN**: Geri sayım ve ardından kronometre (bkz sayfa 3).
- **TIME** : Saat ve tarih
- **ALARM**: Alarm
- **PACER**: Atış ölçer (dakikada 1 ilâ 240 bip)

**Uyarı:** İlk ayarlamayı yaparken **ONstart 310** her ayar için otomatik olarak ayar moduna geçecektir



## 4 - KRONOMETRE MODU

### 4.1 Kronometrenin Kullanımı

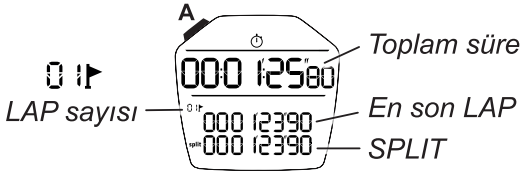
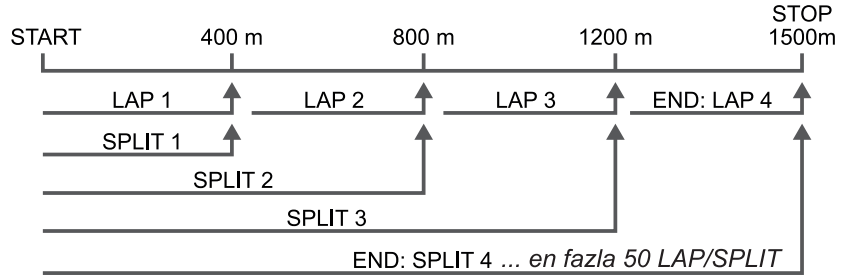


- Kronometreyi başlatın ► C tuşuna basın
- Kronometreyi duraklatın ► C tuşuna basın
- Sıfırlayın ► Kronometre duraklamaya alındığında A tuşuna basın.

### 4.2 Ara (split) zamanların kullanımı

**ONstart 310** ara zamanları (SPLIT: gidiş noktasından belirli bir noktaya kadar varış arasında geçen zaman) ve tur zamanını ölçer (LAP: son ara zamandan bir sonraki noktaya kadar geçen zaman).

- Kronometreyi başlatınca bir ara (split) zaman belirleyin. ► A tuşuna basın
- Her A tuşuna bastığınızda, son LAP ve SPLIT'ler toplam zamanın altında belirecektir.



### 4.3 Ara (split) zamanları görmek

- Her LAP/SPLIT'in ara (split) zamanını görmek için (kronometre başlatıldığında veya durdurulduğunda) ► D tuşuna basın
- Farklı ara (split) zamanları ve ortalama, en hızlı ve en yavaş zamanları ardarda görebilmek için ► D tuşuna basın

**Uyarı:** Kronometreyle sadece en son ölçülen faaliyeti görmek mümkündür.



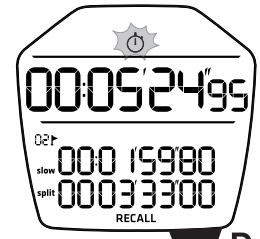
**LAP 1**  
ve **SPLIT 1**  
süresi



**AVG**  
Ara (split) zaman  
ortalaması



**FAST**  
En hızlı ara (split)  
zaman ve bununla ilgili  
LAP



**SLOW**  
En yavaş ara (split)  
zaman ve bununla ilgili  
LAP

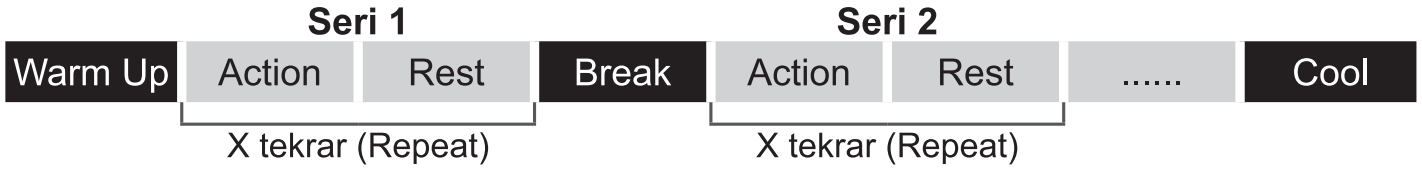
## 5 - TİMER MODU (geri sayım)

ONstart 310'un 3 farklı geri sayım modu bulunur.

- **MATCH** : Farklı programlanabilir zamanların bulunduğu geri sayım (en fazla 9 blok ve 99 tekrar). Birden fazla devre arasıyla oynanan maçlar için ideal.



- **COACH** : Birden fazla kişiselleştirilebilir antrenmanla Coach (en fazla 99 Eylem serisi + Rest ve her seri için 99 tekrar).



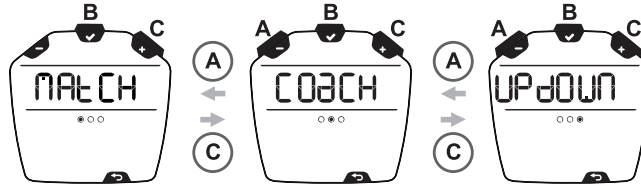
Bu geri sayım, farklı yoğunluk ve uzunluklardan oluşan antrenmanları programlamak için tasarlanmıştır. Parçalara bölünmüş antrenmanları yapmak için ideal.

WARM UP	Isınma süresi
ACTION	Hızlanma süresi
REST	Yavaşlama süresi
BREAK	2 seri arasında dinlenme süresi
COOL	Dinlenme süresi

- **UpDown** : Kronometreyle birlikte işleyen geri sayım. Kronometre, geri sayımın sonunda otomatik olarak devreye girer. Geri sayım ile başlayan yarışlar için ideal (ör. yelkenli yarışında)

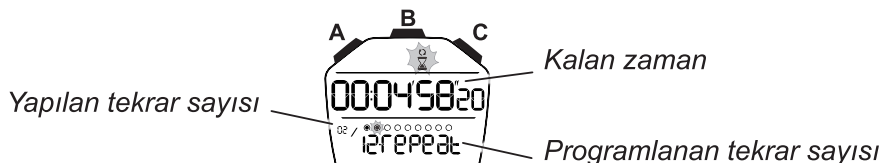
### 5.1 Geri sayım türünü seçmek

- ▶ **B** tuşuna basarak "**TIMER**" moduna geçin.
- ▶ **A** ve **C** tuşları ile geri sayım türünü seçin ve **B** tuşuna basarak onaylayın.



### 5.2 "MATCH" geri sayım türünü seçmek

- ▶ Geri sayım moduna geçtikten sonra "**MATCH**" modunu seçin
- ▶ **E** tuşuna uzunca basarak ayarlara girin (ilk kullanımda doğrudan ayarlara girmiş olacaksınız).
- ▶ **A(-)** ve **C(+)** tuşlarıyla geri sayım zamanını ve tekrarları ayarlayın ve **B** tuşuyla onaylayın.

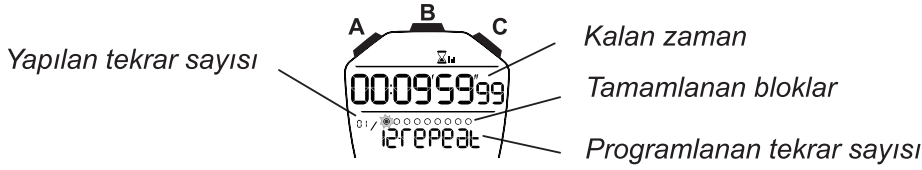




### 5.3 "COACH" geri sayım türünü seçmek

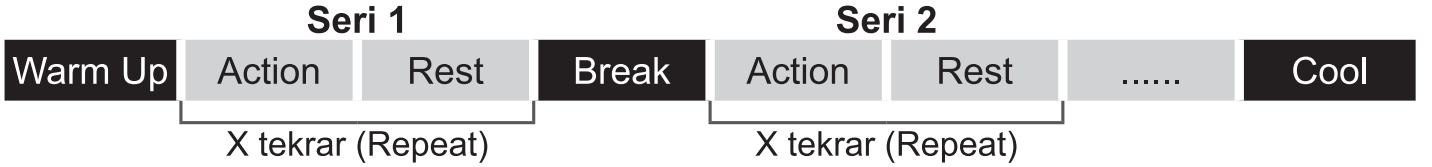
"COACH" modunda 9 farklı program kaydedilebilir.

- ▶ Geri sayım moduna geçtikten sonra "**COACH**" modunu seçin
- ▶ Zaten farklı antrenmanlar yarattıysanız, ayarlamak istediğiniz antrenmanı seçin.
- ▶ **E** tuşuna uzunca basarak ayarlara girin (ilk kullanımda doğrudan ayarlara girmiş olacaksınız).
- ▶ **A(-)** ve **C(+)** tuşlarıyla gerekli ayarları yapın ve **B** tuşuyla onaylayın:
  - **Edit**: Bir antrenman programını değiştirmek.
  - **Delete**: Bir antrenman programını silmek.
  - **Rename**: Mevcut bir programı yeniden adlandırmak.
  - **Create**: Bir antrenman programı yaratmak.



#### 5.3.1 Program "EDIT"

İlgili program için "**EDIT**" seçtikten sonra, her egzersiz için istediğiniz geri sayımı, seri sayısını (1'den 99'a kadar) ve tekrar sayısını (1'den 99'a kadar) **A(-)** ve **C(+)** tuşlarını kullanarak ayarlayın ve **B** tuşuyla onaylayın.



5.3.2 "**DELETE**" programı (bunu kullanmak için en azından bir programın kaydedilmiş olması gereklidir)

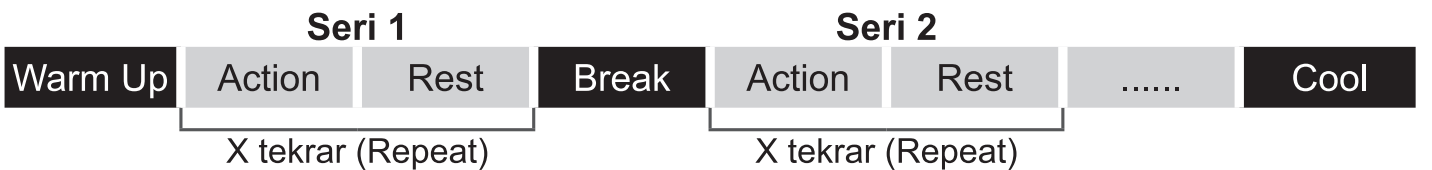
İlgili program için "**DELETE**" seçtikten sonra, **YES**'i seçip **A(-)** ve **C(+)** tuşlarını kullanarak silin ve **B** tuşuyla onaylayın.

5.3.3 "**RENAME**" programı (bunu kullanmak için en azından bir programın kaydedilmiş olması gereklidir)

İlgili program için "**RENAME**" i seçtikten sonra **YES** 'i seçip **A(-)** ve **C(+)** tuşlarını kullanarak programa yeni bir ad verin ve her harfi **B** tuşuyla onaylayın.

5.3.4 "**CREATE**" programı

"**CREATE**" seçtikten sonra, istediğiniz geri sayım sürelerini, seri sayısını (1'den 99'a kadar) ve tekrar sayısını (1'den 99'a kadar) **A(-)** ve **C(+)** tuşlarını kullanarak ayarlayın ve **B** tuşuyla onaylayın.



Antrenman ismi otomatik olarak "**COACH 1**", "**COACH 2**" vs. olacaktır  
Bunu değiştirmek isterseniz, "**RENAME**" aşamasına gidin.

Hafıza dolduysa ekranda **"MEMORY FULL"** uyarısı belirecektir. Bu durumda, **"DELETE"** aşamasına giderek bir veya daha fazla program silmeniz gerekecektir.

#### 5.4 **"UPDOWN"** geri sayım türünü seçmek

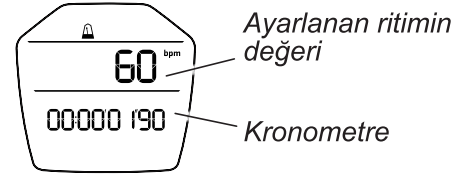
- ▶ Geri sayım moduna geçtikten sonra **"UPDOWN"** modunu seçin
- ▶ **E** tuşuna uzunca basarak ayarlara girin (ilk kullanımda doğrudan ayarlara girmiş olacaksınız).
- ▶ **A(-)** ve **C(+)** tuşlarıyla geri sayım zamanını ayarlayın ve **B** tuşuyla onaylayın.

#### 5.5 **Geri sayımı kullanmak**

- ▶ İstenilen geri sayım moduna gidin.
  - ▶ **"COACH"** modu için, **A(-)** ve **C(+)** tuşlarıyla istenilen kaydedilmiş antrenmanı seçin ve **B** tuşuyla onaylayın.
- |                        |   |
|------------------------|---|
| ■ Geri sayımı başlatın | ▶ Başla / Durakla tuşuna basın ( <b>C</b> ) |
| ■ Duraklatın           | ▶ Başla / Durakla tuşuna basın ( <b>C</b> ) |
| ■ Sıfırlayın           | ▶ Reset/LAP tuşuna basın ( <b>A</b> )       |

## 6 - PACER MODU

**"PACER"** ile belirleyeceğiniz frekansta dakika başına bir tempo tutmak mümkündür. Kronometreyle birlikte çalışır.



#### **PACER** ayarı

- ▶ **"PACER"** moduna geçiniz
- ▶ **E** tuşuna uzunca basarak ayarlara girin.
- ▶ **A(-)** ve **C(+)** tuşlarıyla dakika başına frekansı ayarlayın (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 veya 240 bpm) ve **B** tuşuyla onaylayın.

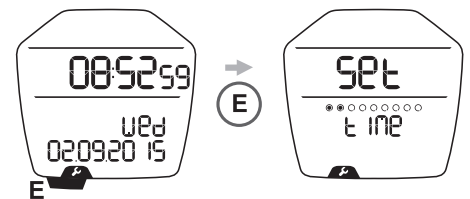
#### **PACER** in kullanımı

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| ■ Pacer ve kronometreyi başlatın | ▶ Başla / Durakla tuşuna basın ( <b>C</b> ) |
| ■ Duraklatın                     | ▶ Başla / Durakla tuşuna basın ( <b>C</b> ) |
| ■ Sıfırlayın                     | ▶ Reset/LAP tuşuna basın ( <b>A</b> )       |

## 7 - SAAT MODU

#### **Saat modunun ayarlanması**

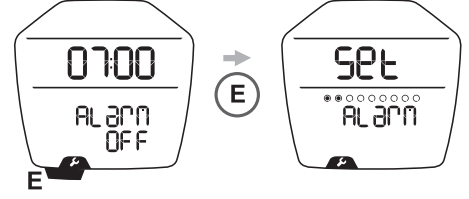
- ▶ **"TIME"** moduna geçin
- ▶ **E** tuşuna uzunca basarak ayarlara girin.
- ▶ Saat, dakika, zaman formatı, yıl, ay, gün ve tarih formatını **A(-)** ve **C(+)** tuşlarıyla ayarlayın ve **B** tuşuyla onaylayın.



## 8 - ALARM MODU

### Alarm modunun ayarlanması

- ▶ "ALARM" moduna girin
- ▶ E tuşuna uzunca basarak ayarlara girin.
- ▶ Alarmı etkin (ON) veya etkisiz (OFF) hale getirin sonra A(-) ve C(+) tuşlarıyla saati ve dakikaları ayarlayın ve B tuşuyla onaylayın.



### Alarmın kullanımı

- ▶ Çalan alarmı durdurmak için: herhangi bir tuşa basın.

## 9 - KULLANIMA İLİŞKİN ALINACAK TEDBİRLER

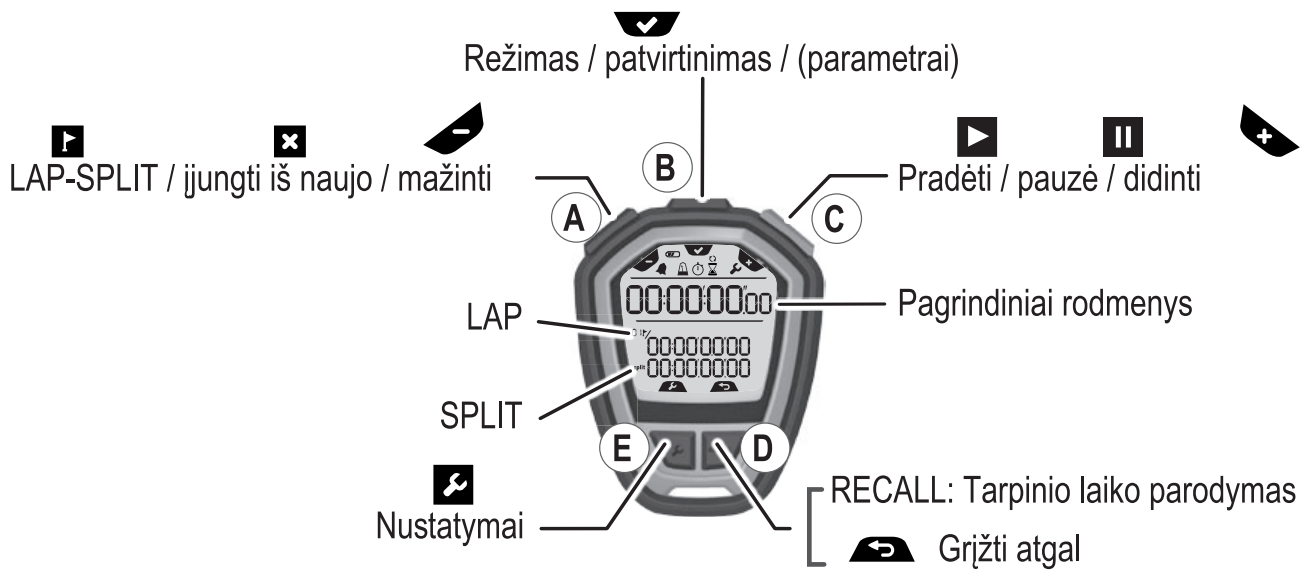


Bu ürün, nemli ortamlara, su püskürtülmesine ve yağmura karşı dayanıklıdır (1 ATM) fakat **suya batırılamaz**.

## 10 - BİZİMLE İRTİBATA GEÇİN

[www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com) adresinden kullanım kılavuzunu yükleyin ve bizimle irtibata geçin

## 1 - INTUITYVIOJI PAGALBA



## 2 - PRADĖTI / PERJUNGTI Į BUDĖJIMĄ

Prietaisą galime perjungti į budėjimo režimą, kad tausotumėte akumuliatorių.

- Įjungimas - 2 sek. palaikykite nuspaudę „C“

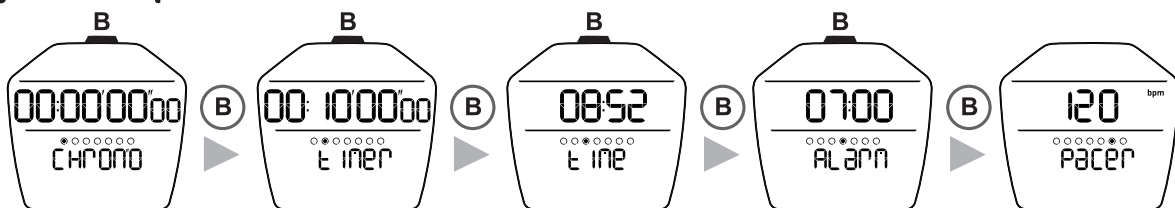
**Pastaba:** rankiniu būdu prietaiso „ONstart 310“ budėjimo režimas įjungiamas, jei chronometras ir laikmatis rodo nulį. Automatiškai į budėjimo režimą prietaisas „ONstart 310“ persijungia po 24 val.

## 3 - PRIEIGA PRIE FUNKCIJŲ

Spauskite iš eilės „Režimo“ mygtuką („B“), kad atvertumėte įvairias funkcijas

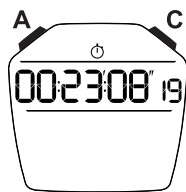
- **CHRONO:** Chronometras (1/100 sek. iki 99 val. 59 min. 59 sek.) su 50 tarpinių laiku
- **TIMER:** 3 atgalinio skaičiavimo tipai:
  - *MATCH:* atgalinis skaičiavimas, turintis keletą nustatomų laiko tarpų (žr. 3 p.)
  - *COACH:* LAikmatis, turintis keletą programuojamų treniruočių (žr. 3 p.)
  - *UPDOWN:* Atgalinis skaičiavimas kartu su chronometru (žr. 3 p.)
- **TIME:** Laikas ir data
- **ALARM:** Priminimas
- **PACER:** Tempo ritmo funkcija (nuo 1 iki 240 pyptelėjimų per minutę)

**Pastaba:** pirmą kartą nustatant kiekvieną funkciją, prietaisas „ONstart 310“ automatiškai persijungia į nustatymo režimą.



## 4 - REŽIMAS „CHRONOMETRAS“

### 4.1 Chronometro naudojimas

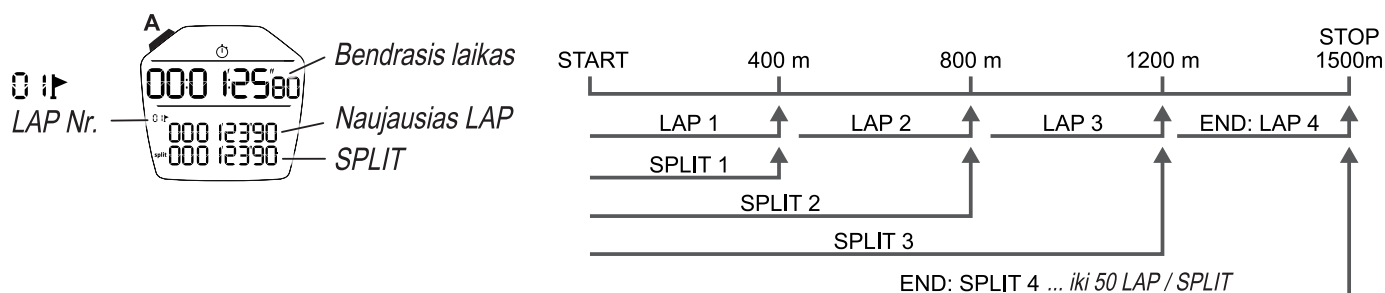


- Chronometro įjungimas - Paspauskite „C“

### 4.2 Tarpinių laikų naudojimas

Chronometras „ONstart 310“ matuoja tarpinius laikus (SPLIT: laikas, prabėgęs nuo pradžios iki pasiekiant esamą tašką) ir ratų (etapų) laikus (LAP: laikas prabėgęs nuo paskutiniojo išmatuotojo dalinio laiko iki esamo taško)..

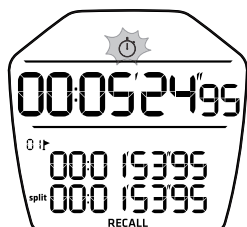
- Tarpinio laiko užfiksavimas veikiant chronometrui - Paspauskite „A“
- Kaskart paspaudus „A“, po bendroju laiku parodomi paskutiniai LAP ir SPLIT laikai.



### 4.3 Tarpinių laikų peržiūrėjimas

- Norėdami peržiūrėti kiekvieno LAP / SPLIT tarpinius laikus (kai chronometras įjungtas arba sustabdytas) - Paspauskite „D“

Pastaba: galima peržiūrėti tik paskutiniąją chronometru matuotą veiklą.



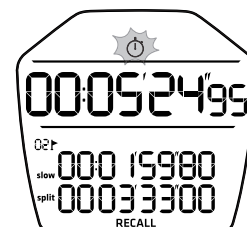
Laikai LAP 1 ir SPLIT 1



AVG tarpinių laikų vidurkis



FAST geriausias tarpinis laikas ir atitinkamas LAP



SLOW blogiausias tarpinis laikas ir atitinkamas LAP

## 5 - REŽIMAS „TIMER“ (atgalinis skaičiavimas)

Chronometras „ONstart 310“ turi 3 skirtingų tipų atgalinius skaičiavimus.

- **„MATCH“**: atgalinis skaičiavimas, turintis keletą nustatomų laiko tarpų (iki 9 blokų ir 99 pakartojimų). Idealus teisėjaujant varžybose su daugybe dalinių laikų.



- **„COACH“**: „Coach“ turi kelias programuojamas treniruotes (iki 99 „Action“ (veiksma) + „Rest“ (poilsio) serijų ir 99 pakartojimų kiekvienai serijai).

### 1 serija

### 2 serija

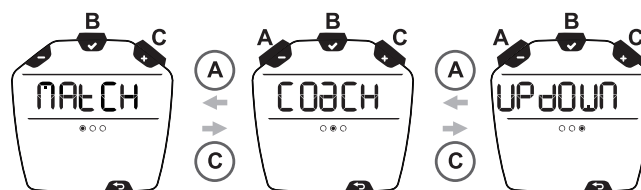
Šio tipo atgalinis skaičiavimas skirtas treniruotei, kurią sudaro įvairaus intensyvumo ir trukmės blokai, programuoti. Idealus sudėtinėms treniruotėms.

<i>WARM UP</i>	Apšilimo laikas
<i>ACTION</i>	Greitėjimo laikas
<i>REST</i>	Lėtėjimo laikas
<i>BREAK</i>	Poilsio tarp 2 serijų laikas
<i>COOL</i>	Poilsio laikas

- **„UPDOWN“**: Su chronometru susietas atgalinis skaičiavimas. Pasibaigus atgaliniam skaičiavimui, automatiškai įsijungia chronometras. Idealus varžybose su atgaliniu laiko skaičiavimu (pavyzdžiui, buriuojant regatoje).

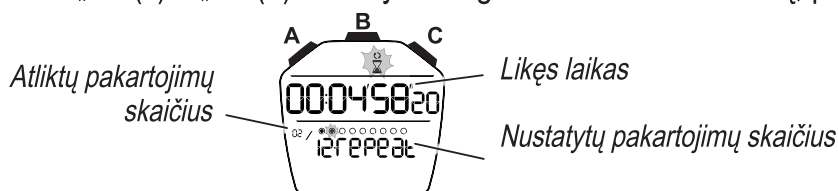
### 5.1 Atgalinio skaičiavimo pasirinkimas

- Paspausdami „B“ atverkite režimą „TIMER“.
- Mygtukais „A“ ir „C“ pasirinkite atgalinį skaičiavimą ir patvirtinkite paspausdami „B“.



### 5.2 Atgalinio skaičiavimo „MATCH“ nustatymas

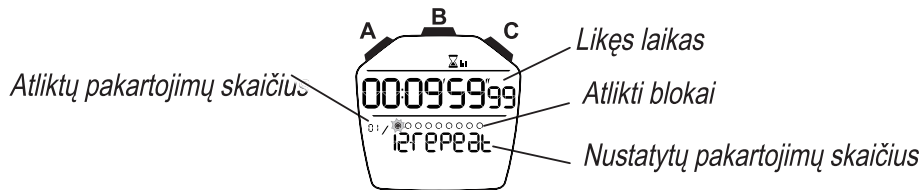
- Atverkite atgalinio skaičiavimo režimą, tuomet pasirinkite režimą „MATCH“
- Palaikę nuspaustą mygtuką „E“ atverkite nustatymus (jei prietaisą naudojate pirmą kartą, nustatymai jau atverti).
- Spausdami mygtukus „A“ (-) ir „C“ (+) nustatykite atgalinio skaičiavimo laiką, pakartojimus ir patvirtinkite mygtuku „B“.



### 5.3 Atgalinio skaičiavimo „COACH“ nustatymas

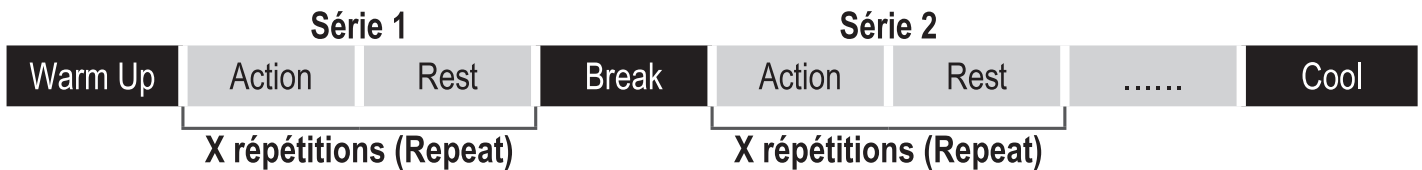
Režime „COACH“ galima išsaugoti 9 skirtingas treniruočių programas.

- Atverkite atgalinio skaičiavimo režimą, tuomet pasirinkite režimą „COACH“
- Jei jau esate sukūrę kelias treniruotes, pasirinkite treniruotę, kurią norite nustatyti.
- Palaikę nuspaustą mygtuką „E“ atverkite nustatymus (jei prietaisą naudojate pirmą kartą, nustatymai jau atverti).
- Spausdami mygtukus „A“ (–) ir „C“ (+) pasirinkite norimą nustatymą ir patvirtinkite mygtuku „B“.
  - „Edit“: treniruotės programos keitimas.
  - „Delete“: treniruotės programos pašalinimas.
  - „Rename“: jau sukurtos programos pervadinimas.
  - „Create“: treniruotės programos sukūrimas.



#### 5.3.1 Programos „EDIT“

Pasirinkę norimai programai „EDIT“, spausdami mygtukus „A“ (–) ir „C“ (+) nustatykite kiekvieno pratimo atgalinio skaičiavimo laiką, serijų (nuo 1 iki 99), pakartojimų (nuo 1 iki 99) skaičių ir patvirtinkite mygtuku „B“.



#### 5.3.2 Programos „DELETE“ (tik jei išsaugota nors viena programa)

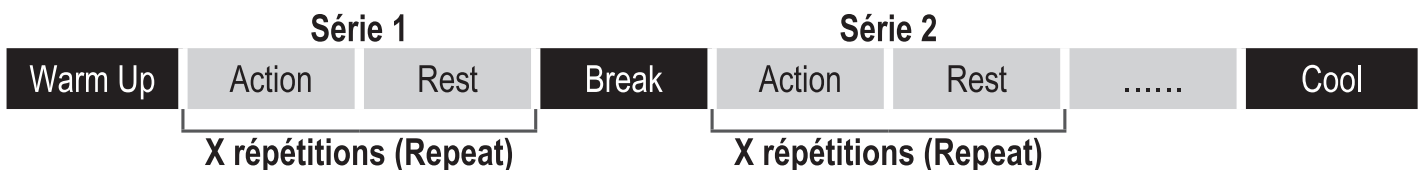
Pasirinkę norimai programai „DELETE“, spausdami mygtukus „A“ (–) ir „C“ (+) pasirinkite „YES“ programai pašalinti ir patvirtinkite mygtuku „B“.

#### 5.3.3 Programos „RENAME“ (tik jei išsaugota nors viena programa)

Pasirinkę norimai programai „RENAME“, spausdami mygtukus „A“ (–) ir „C“ (+) pasirinkite „YES“ pervadinti kiekvienai programos raidei ir patvirtinkite mygtuku „B“.

#### 5.3.4 Programos „CREATE“

Pasirinkę „CREATE“, spausdami mygtukus „A“ (–) ir „C“ (+) nustatykite įvairius atgalinio skaičiavimo laikus, serijų (nuo 1 iki 99), pakartojimų (nuo 1 iki 99) skaičių ir patvirtinkite mygtuku „B“.



Pagal numatytuosius nustatymus, programos pavadinimas yra „COACH 1“, „COACH 2“ ir t. t. Jei norite jį pakeisti, eikite į „RENAME“.



Pranešimas „MEMORY FULL“ parodomas, kai užpildoma atmintis. Tokiu atveju reikia pašalinti vieną ar kelias programas atliekant etapą „DELETE“.

#### 5.4 Atgalinio skaičiavimo „UPDOWN“ nustatymas

- Atverkite atgalinio skaičiavimo režimą, tuomet pasirinkite režimą „UPDOWN“
- Palaikę nuspaustą mygtuką „E“ atverkite nustatymus (jei prietaisą naudojate pirmą kartą, nustatymai jau atverti).
- Spausdami mygtukus „A“ (-) ir „C“ (+) nustatykite atgalinio skaičiavimo laikus ir patvirtinkite mygtuku „B“.

#### 5.5 Atgalinio skaičiavimo naudojimas

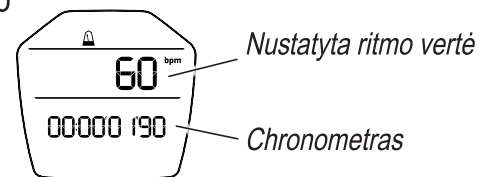
- Atverkite norimą atgalinio skaičiavimo režimą.
- Režimui „COACH“, spausdami mygtukus „A“ (-) ir „C“ (+) pasirinkite norimą išsaugotą treniruotę ir patvirtinkite mygtuku „B“.
- **Atgalinio skaičiavimo įjungimas** - Paspauskite „Start / Pause“ („C“)
- **Pauzės įjungimas** - Paspauskite „Start / Pause“ („C“)
- **Nustatymas iš naujo** - Paspauskite „Reset“ / „LAP“ („A“)

## 6 - REŽIMAS „PACER“

Režimas „PACER“ leidžia nustatyti tempo ritmą per minutę nustatyto dažnumo pytelėjimais. Jis veikia kartu su chronometru.

#### „PACER“ nustatymas

- Atverkite režimą „PACER“
- Palaikę nuspaustą mygtuką „E“ atverkite nustatymus.
- Spausdami mygtukus „A“ (-) ir „C“ (+) nustatykite dažnį per minutę (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 arba 240 pytelėjimų per minutę) ir patvirtinkite mygtuku „B“.



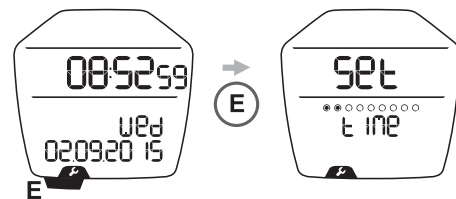
#### „PACER“ naudojimas

- „Pacer“ ir chronometro įjungimas - Paspauskite „Start / Pause“ („C“)

## 7 - REŽIMAS „LAIKAS“

#### Laiko režimo nustatymas

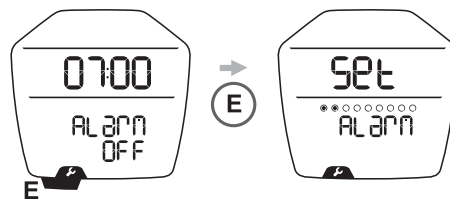
- Atverkite režimą „TIME“
- Palaikę nuspaustą mygtuką „E“ atverkite nustatymus.
- Spausdami mygtukus „A“ (-) ir „C“ (+) paėiliui nustatykite valandas, minutes, laiko formatą, metus, mėnesį ir datos formatą ir patvirtinkite mygtuku „B“.



## 8 - REŽIMAS „PRIMINIMAS“

### Priminimo režimo nustatymas

- Atverkite režimą „ALARM“
- Palaikę nuspaustą mygtuką „E“ atverkite nustatymus.
- Spausdami mygtukus „A“ (-) ir „C“ (+) įjunkite (ON) arba išjunkite (OFF) priminimą, nustatykite valandas ir minutes ir patvirtinkite mygtuku „B“.



### Priminimo naudojimas

- Norėdami nutildyti skambantį signalą: paspauskite bet kurį mygtuką.

## 9 - ATSARGUMO PRIEMONĖS

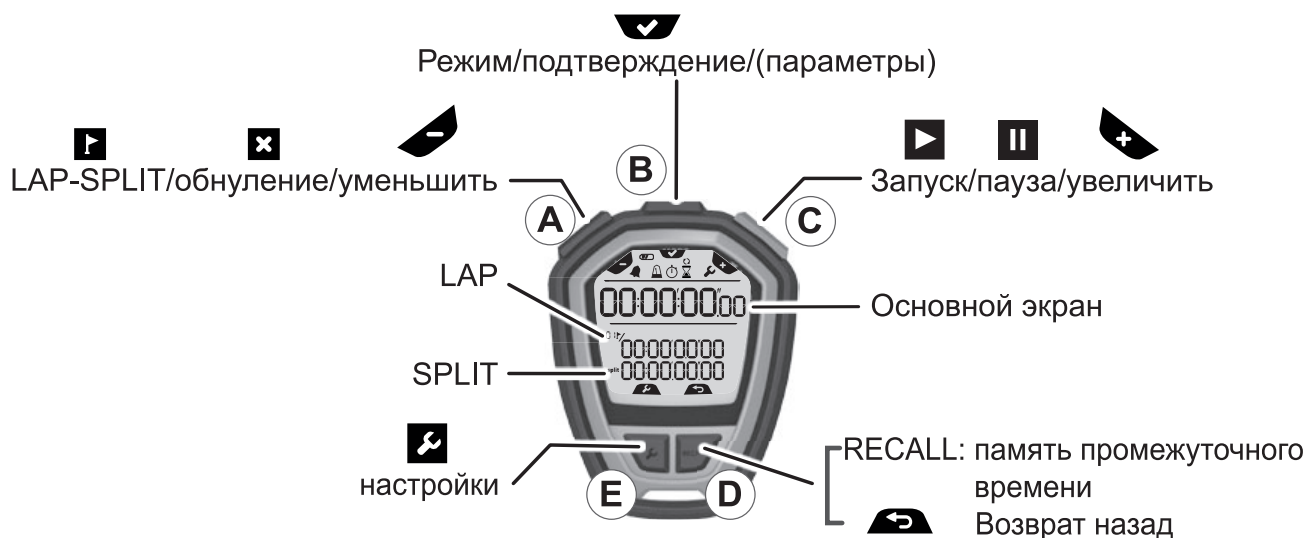


Šis prietaisas atsparus vandeniui (1 ATM): drėgnam orui, lietai ir vandens purlams, tačiau jo negalima **nardinti į vandenį**.

## 10 - SUSISIEKITE SU MUMIS

Parsisiųskite naudojimo vadovą ir susisieki su mumis [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)

## 1 - ИНТУИТИВНО-ПОНЯТНАЯ НАВИГАЦИЯ



## 2 - ЗАПУСК / СПЯЩИЙ РЕЖИМ

Устройство может быть установлено в спящий режим для увеличения времени работы батареи.

- Для запуска:
  - ▶ нажмите кнопку **C** и удерживайте 2 сек.
- Для спящего режима:
  - ▶ зайдите в режим **TIME** или **ALARME**;
  - ▶ нажмите кнопку **C** и удерживайте 5 сек.

**Примечание.** **ONstart 310** ставится в спящий режим вручную, если хронометр и таймер стоят на нуле.

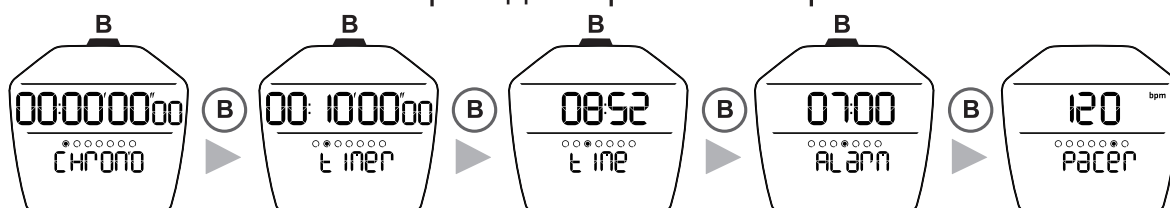
**ONstart 310** ставится в спящий режим автоматически по прошествии 24 часов.

## 3 - ДОСТУП К ФУНКЦИЯМ

Последовательно нажимайте кнопку «Режим» (**B**) для доступа к различным функциям.

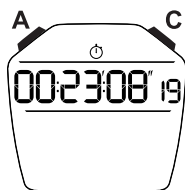
- **CHRONO**: хронометр (от 1/100 сек. до 99 ч. 59 мин. 59 сек.) с 50 результатами промежуточного времени.
- **TIMER**: 3 вида обратного отсчета:
  - **MATCH** — обратный отсчет с множеством программируемых отрезков времени (см. стр. 3);
  - **COACH** с множеством видов тренировок с возможностью персонализации (см. стр. 3);
  - **UPDOWN** — обратный отсчет с последующим хронометром (см. стр. 3).
- **TIME**: время и дата.
- **ALARM**: будильник.
- **PACER**: частотомер (от 1 до 240 сигналов/мин).

**Примечание.** Для каждой функции при первой настройке **ONstart 310** автоматически переходит в режим настроек.



## 4 - РЕЖИМ «ХРОНОМЕТР»

### 4.1 Использование хронометра

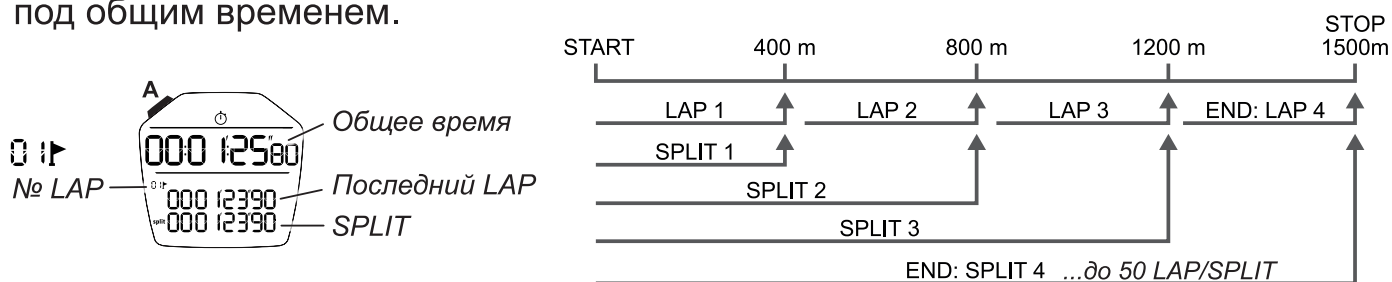


- Запуск хронометра: ► нажмите кнопку **С**.
- Пауза: ► нажмите кнопку **С**.
- Обнуление: ► нажмите кнопку **А**, когда хронометр стоит на паузе.

### 4.2 Использование промежуточных результатов

**ONstart 310** измеряет результаты промежуточного времени (SPLIT: время с момента отправления до прибытия в заданную точку) и время кругов (LAP: истекшее время с момента последнего измерения частичного времени до заданной точки).

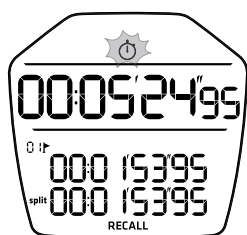
- Для того чтобы засечь промежуточное время при запуске хронометра: ► нажмите кнопку **А**.
- При каждом нажатии кнопки **А** последние значения LAP и SPLIT появляются под общим временем.



### 4.3 Отражение результатов промежуточного времени

- Для того чтобы отразились результаты промежуточного времени каждого LAP/SPLIT (при запуске или остановленном хронометре): ► нажмите кнопку **Д**.
- Для того чтобы просмотреть разное промежуточное время, а также среднее, самое быстрое и самое медленное время: ► нажмите кнопку **Д**.

**Примечание.** Возможно отражение только последнего действия, измеренного с помощью хронометра.



Время LAP 1 и Split 1



**AVG**  
Среднее промежуточное время



**FAST**  
Самое быстрое промежуточное время и соответствующий LAP



**SLOW**  
Самое медленное промежуточное время и соответствующий LAP

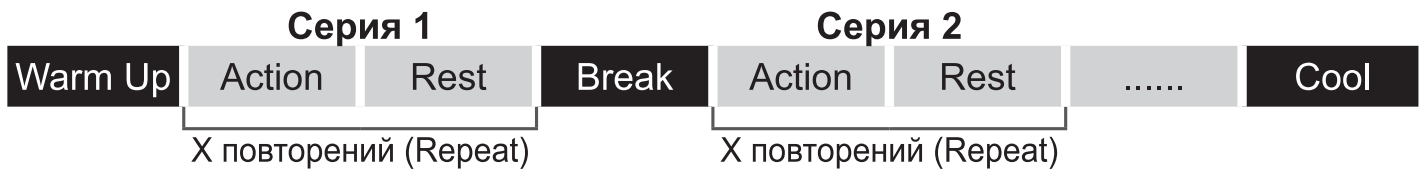
## 5 - РЕЖИМ TIMER (обратный отсчет)

ONstart 310 имеет 3 разных режима обратного отсчета.

- **MATCH:** обратный отсчет с множеством программируемых отрезков времени (до 9 блоков и 99 повторений). Идеально подходит для судейства матчей с несколькими таймами.



- **COACH:** режим Coach с множеством видов тренировок с возможностью персонализации (до 99 серий Action + Rest и 99 повторений для каждой серии).



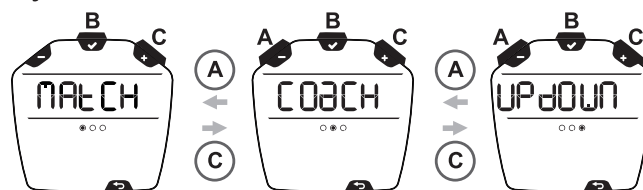
Этот вид обратного отсчета предназначен для программирования сеанса тренировки, состоящего из блоков интенсивности работы и различных временных периодов. Идеально подходит для тренировки с различными этапами.

WARM UP	Время разогрева
ACTION	Время разгона
REST	Время замедления
BREAK	Время восстановления между 2-мя сериями
COOL	Время восстановления

- **UpDown:** обратный отсчет, привязанный к хронометру. По окончании обратного отсчета автоматически запускается хронометр. Идеально подходит для старта в гонке с обратным отсчетом (например, в парусной регате).

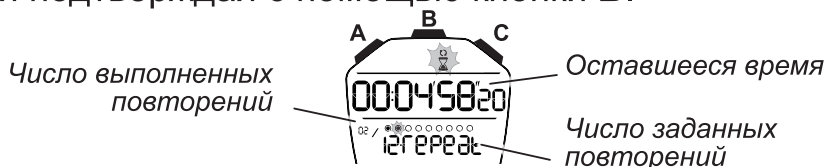
### 5.1 Выбор вида обратного отсчета

- ▶ Зайдите в режим **TIMER** и нажмите кнопку **B**.
- ▶ Выберите с помощью кнопок **A** и **C** вид обратного отсчета и подтвердите выбор, нажав кнопку **B**.



### 5.2 Настройка обратного отсчета MATCH

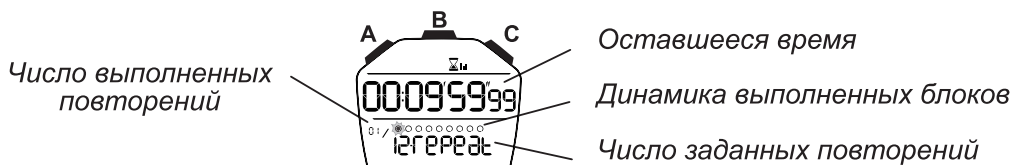
- ▶ Зайдите в режим обратного отсчета и выберите режим **MATCH**.
- ▶ Зайдите в настройки, нажав и удерживая кнопку **E** (при первом использовании вы попадаете прямо сюда).
- ▶ Установите время обратного отсчета и число повторений, нажимая кнопки **A** (-) и **C** (+) и подтверждая с помощью кнопки **B**.



### 5.3 Настройка обратного отсчета **COACH**

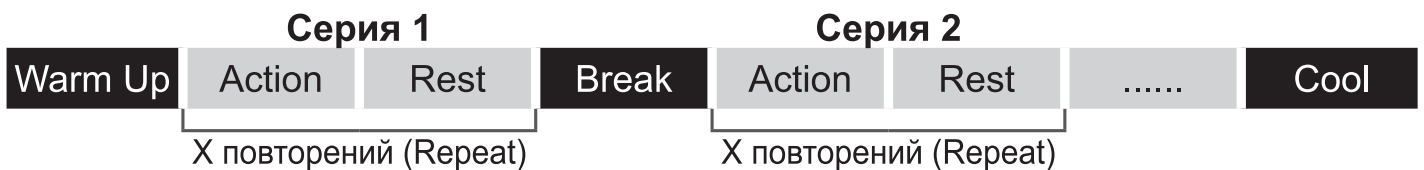
Для режима **COACH** можно записать 9 различных программ.

- ▶ Зайдите в режим обратного отсчета и выберите режим **COACH**.
- ▶ Если вы уже создали несколько сессий тренировок, выберите тренировку для настройки.
- ▶ Зайдите в настройки, нажав и удерживая кнопку **E** (при первом использовании вы попадаете прямо сюда).
- ▶ Выберите необходимые настройки, нажимая кнопки **A** (–) и **C** (+) и подтверждая с помощью кнопки **B**.
  - **Edit**: редактирование программы тренировки.
  - **Delete**: удаление программы тренировки.
  - **Rename**: переименование существующей программы.
  - **Create**: создание программы тренировки.



#### 5.3.1 Опция **EDIT**

Выбрав опцию **EDIT** для данной программы, настройте время обратного отсчета для каждого упражнения, числа серий (от 1 до 99), повторений (от 1 до 99), нажимая кнопки **A** (–) и **C** (+) и подтверждая с помощью кнопки **B**.



#### 5.3.2 Опция **DELETE** (только если есть минимум одна записанная программа)

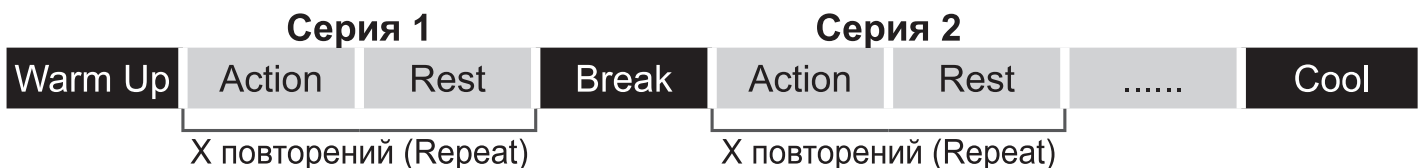
Выбрав опцию **DELETE** для данной программы, выберите **YES**, чтобы стереть программу, нажимая кнопки **A** (–) и **C** (+) и подтверждая с помощью кнопки **B**.

#### 5.3.3 Опция **RENAME** (только если есть минимум одна записанная программа)

Выбрав опцию **RENAME** для данной программы, выберите **YES**, чтобы переименовать программу буква за буквой, нажимая кнопки **A** (–) и **C** (+) и подтверждая с помощью кнопки **B** для каждой буквы.

#### 5.3.4 Опция **CREATE**

Выбрав опцию **CREATE**, настройте различное время обратного отсчета, числа серий (от 1 до 99), повторений (от 1 до 99), нажимая кнопки **A** (–) и **C** (+) и подтверждая с помощью кнопки **B**.



По умолчанию название программы тренировок задается, как **COACH 1**, **COACH 2** и т. д.



Если вы хотите его изменить, зайдите в опцию **RENAME**.

Сообщение **MEMORY FULL** появляется, когда память полностью заполнена. Необходимо будет удалить одну или несколько программ, зайдя в опцию **DELETE**.

#### 5.4 Настройка обратного отсчета **UPDOWN**

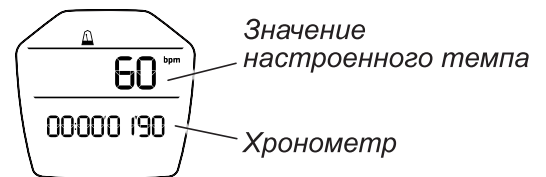
- ▶ Зайдите в режим обратного отсчета и выберите режим **UPDOWN**
- ▶ Зайдите в настройки, нажав и удерживая кнопку **E** (при первом использовании вы попадаете прямо сюда).
- ▶ Установите время обратного отсчета, нажимая кнопки **A** (–) и **C** (+) и подтверждая с помощью кнопки **B**.

#### 5.5 Использование обратного отсчета

- ▶ Зайдите в необходимый режим обратного отсчета.
- ▶ Для режима **COACH** выберите желаемую записанную тренировку, нажимая кнопки **A** (–) и **C** (+) и подтверждая с помощью кнопки **B**.
- Запуск обратного отсчета: ▶ нажмите кнопку Start/Pause (**C**).
- Пауза: ▶ нажмите кнопку Start/Pause (**C**).
- Обнуление: ▶ нажмите кнопку Reset/LAP (**A**).

## 6 - РЕЖИМ PACER

Опция **PACER** позволяет измерять темп работы в минуту с помощью звукового сигнала при заданной частоте. Он комбинируется с хронометром.



#### Настройка режима PACER

- ▶ Зайдите в режим **PACER**.
- ▶ Зайдите в настройки, нажав и удерживая кнопку **E**.
- ▶ Установите частоту в минуту (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 или 240 сигналов/мин), нажимая кнопки **A** (–) и **C** (+) и подтверждая с помощью кнопки **B**.

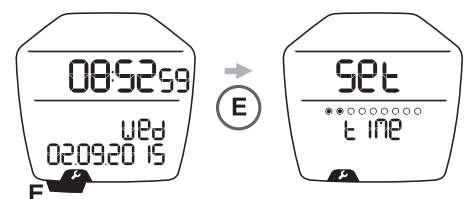
#### Использование режима PACER

- Запуск режима Pacer и хронометра: ▶ нажмите кнопку Start/Pause (**C**).
- Пауза: ▶ нажмите кнопку Start/Pause (**C**).
- Обнуление: ▶ нажмите кнопку Reset/LAP (**A**).

## 7 - РЕЖИМ «ВРЕМЯ»

#### Настройка режима «Время»

- ▶ Зайдите в режим **TIME**.
- ▶ Зайдите в настройки, нажав и удерживая кнопку **E**.
- ▶ Последовательно настройте часы, минуты, формат времени, год, месяц, день и формат даты, нажимая кнопки **A** (–) и **C** (+) и подтверждая с помощью кнопки **B**.

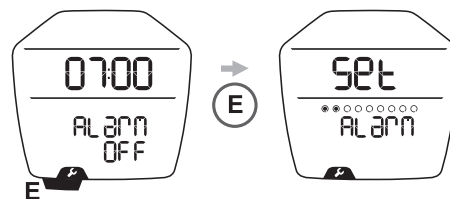




## 8 - РЕЖИМ «БУДИЛЬНИК»

### Настройка режима «Будильник»

- ▶ Зайдите в режим **ALARM**.
- ▶ Зайдите в настройки, нажав и удерживая кнопку **E**.
- ▶ Активируйте (**ON**) или деактивируйте (**OFF**) будильник, затем настройте часы и минуты, нажимая кнопки **A** (–) и **C** (+) и подтверждая с помощью кнопки **B**.



### Использование будильника

- ▶ Для того чтобы остановить звонящий будильник, нажмите любую кнопку.

## 9 - МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

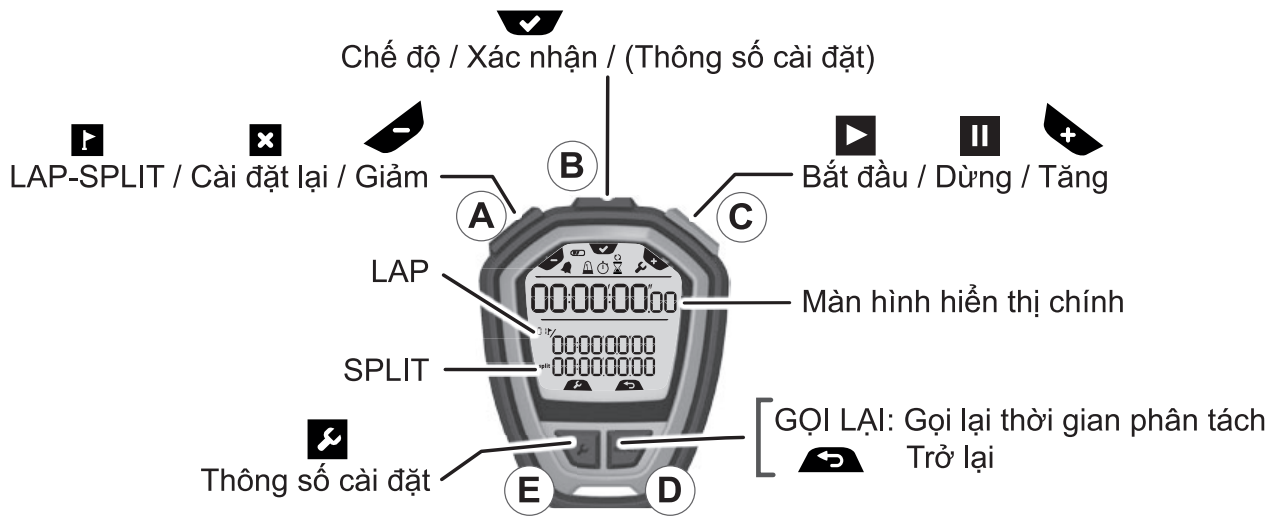


Данное изделие является герметичным (1 атм) к влажной среде, попаданию воды и дождя, **но не должно погружаться в воду.**

## 10 - СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ

Загрузите руководство по использованию и свяжитесь с нами на сайте: [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com).

## 1 - HƯỚNG DẪN TRỰC GIÁC



## 2 - BẮT ĐẦU / CHỜ

Sản phẩm này có thể được chuyển sang chế độ chờ để tăng thời gian sử dụng pin.

- Để bắt đầu ▶ Nhấn **C** trong 2 giây
- Để chuyển sang chế độ chờ ▶ Vào chế độ "**TIME (THỜI GIAN)**" hoặc "**ALARM (CHUÔNG BÁO)**"  
độ chờ ▶ Nhấn **C** trong 5 giây

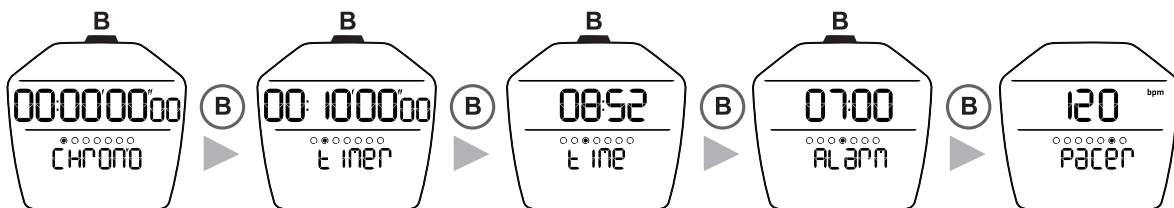
Lưu ý: **ONstart 310** có thể được chuyển sang chế độ chờ bằng tay nếu đồng hồ bấm giây và thiết bị bấm giờ ở cài đặt bằng không.  
**ONstart 310** tự động chuyển sang chế độ chờ sau 24 giờ.

## 3 - SỬ DỤNG CÁC CHỨC NĂNG

Nhấn nút Chế độ (**B**) liên tiếp để sử dụng các chức năng khác nhau

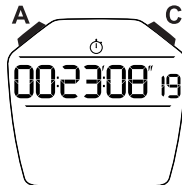
- **STOPWATCH (ĐỒNG HỒ BẮM GIÂY)**: Đồng hồ bấm giây (1/100s lên đến 99h59min59s) với 50 thời gian phân tách
- **TIMER (THIẾT BỊ BẮM GIỜ)**: 3 loại đếm ngược:
  - **MATCH (TRẬN ĐẤU)**: đếm ngược với một vài lần có thể lập trình (xem trang 3).
  - **COACH (HUẤN LUYỆN)**: với một vài chương trình tập luyện có thể tùy chỉnh (xem trang 3).
  - **UPDOWN (LÊN XUỐNG)**: đếm ngược theo đồng hồ bấm giây (xem trang 3).
- **TIME (THỜI GIAN)**: Giờ và ngày
- **ALARM (CHUÔNG BÁO)**: Chuông báo
- **PACER (NHỊP ĐỘ)**: Cài đặt nhịp bước chân (từ 1 đến 240 bíp/phút)

**LƯU Ý**: Đối với từng chức năng, khi cài đặt lần đầu tiên, **ONstart 310** sẽ tự động chuyển sang chế độ cài đặt



## 4 - CHẾ ĐỘ ĐỒNG HỒ BẮM GIÂY

### 4.1 Sử dụng đồng hồ bấm giây

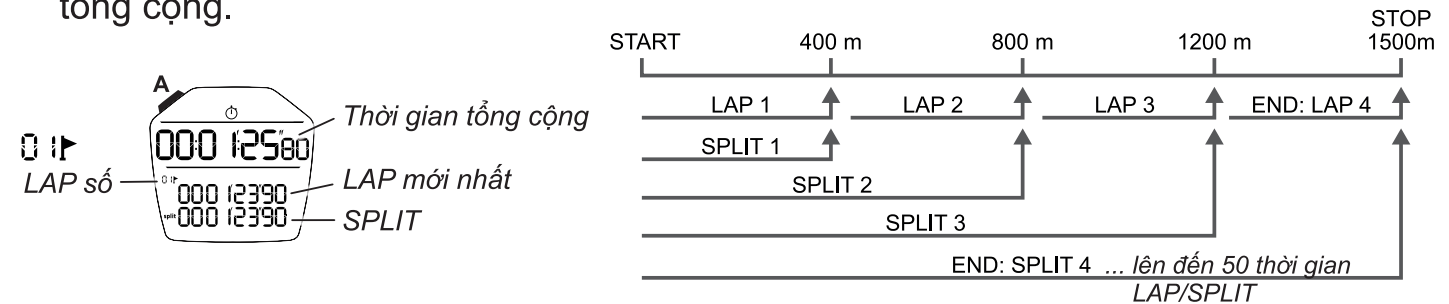


- Khởi động đồng hồ bấm giây ▶ Nhấn **C**
- Dừng ▶ Nhấn **C**
- Cài đặt lại ▶ Nhấn **A** khi đồng hồ bấm giây dừng lại.

### 4.2 Sử dụng thời gian phân tách

**ONstart 310** tính thời gian phân tách (SPLIT: thời gian được tính từ khi bắt đầu đến điểm ấn định) và thời gian từng vòng (LAP: thời gian được tính từ lần đo một phần trước đó đến điểm ấn định).

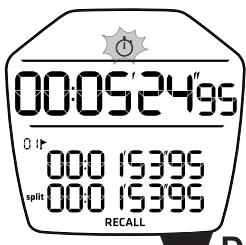
- Ghi thời gian phân tách khi đồng hồ bấm giây bật. ▶ Nhấn **A**
- Mỗi lần nhấn **A**, thời gian LAP và SPLIT mới nhất được hiển thị bên dưới thời gian tổng cộng.



### 4.3 Xem thời gian phân tách

- Để xem thời gian phân tách cho từng LAP/SPLIT (khi đồng hồ bấm giây bật hoặc tắt) ▶ Nhấn **D**
- Để cuộn qua các thời gian phân tách khác nhau cũng như thời gian trung bình, thời gian nhanh nhất và thời gian chậm nhất ▶ Nhấn **D**

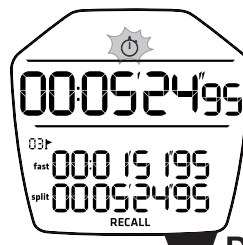
**Lưu ý:** Chỉ có thể xem hoạt động mới nhất được tính giờ bằng đồng hồ bấm giây.



Thời gian cho LAP 1 và Split 1



**AVG**  
Trung bình thời gian phân tách



**FAST**  
Thời gian phân tách nhanh nhất và tương ứng LAP



**SLOW**  
Thời gian phân tách chậm nhất và tương ứng LAP

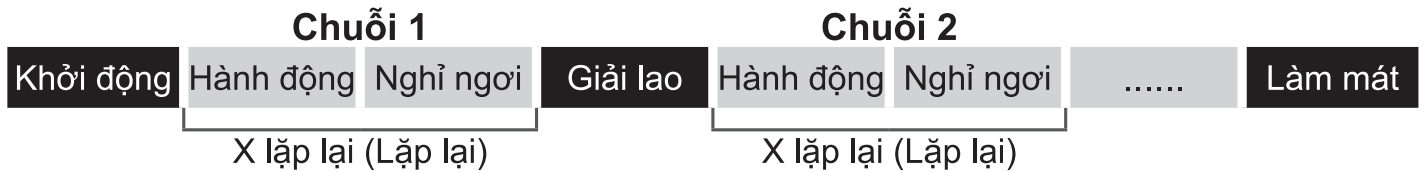
## 5 - CHẾ ĐỘ THIẾT BỊ BẮM GIỜ (đếm ngược)

ONstart 310 có 3 chế độ đếm ngược khác nhau.

- **MATCH (TRẬN ĐẤU):** Đếm ngược với một vài lần có thể được lập trình (lên đến 9 lần chặn và 99 lặp lại). Tuyệt vời đối với trọng tài cho một trận đấu có một vài lần giải lao giữa hiệp.



- **COACH (HUẤN LUYỆN):** Coach (Huấn luyện) với một vài chương trình tập luyện có thể tùy chỉnh (lên đến 99 chuỗi Hành động + Nghỉ ngơi và 99 lặp lại cho từng chuỗi).



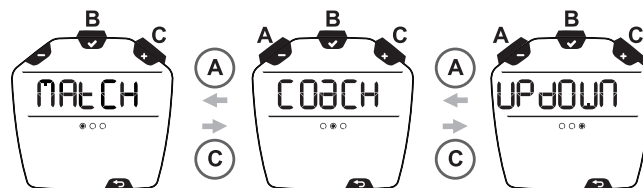
Loại đếm ngược này được thiết kế để lập trình buổi tập luyện bao gồm các lần chặn khác nhau về cường độ và thời lượng. Tuyệt vời để tập luyện xen kẽ.

KHỞI ĐỘNG	Giai đoạn khởi động
HÀNH ĐỘNG	Giai đoạn tăng tốc
NGHỈ NGƠI	Giai đoạn giảm tốc độ
GIẢI LAO	Thời gian khôi phục giữa 2 chuỗi
LÀM MÁT	Giai đoạn làm mát

- **Lên xuống:** Đếm ngược liên kết với đồng hồ bấm giây. Khi đã đếm ngược xong, đồng hồ bấm giây tự động bắt đầu. Tuyệt vời để bắt đầu một cuộc đua bằng cách đếm ngược (ví dụ như đua thuyền buồm).

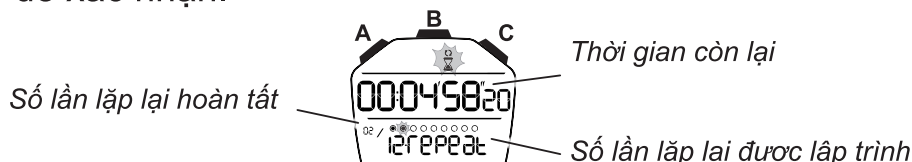
### 5.1 Chọn đếm ngược

- ▶ Vào chế độ "**TIMER (THIẾT BỊ BẮM GIỜ)**" bằng cách nhấn **B**.
- ▶ Sử dụng **A** và **C** để chọn đếm ngược và nhấn **B** để xác nhận.



### 5.2 Chọn đếm ngược "**MATCH (TRẬN ĐẤU)**"

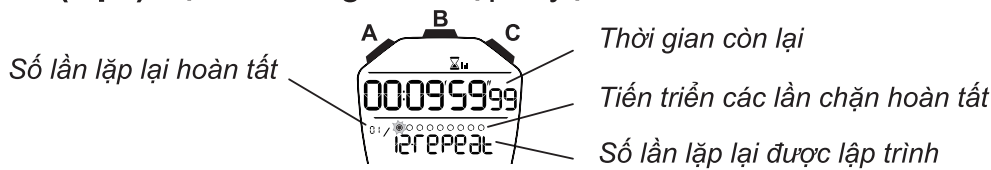
- ▶ Vào chế độ đếm ngược, sau đó chọn chế độ "**MATCH (TRẬN ĐẤU)**"
- ▶ Nhấn và giữ nút **E** để truy cập các cài đặt (khi cài đặt lần đầu, bạn sẽ tự động được chuyển đến đó).
- ▶ Cài đặt thời gian đếm ngược và lặp lại bằng cách nhấn các nút **A(-)** và **C(+)** và nhấn nút **B** để xác nhận.



### 5.3 Chọn đếm ngược "COACH" (HUẤN LUYỆN)

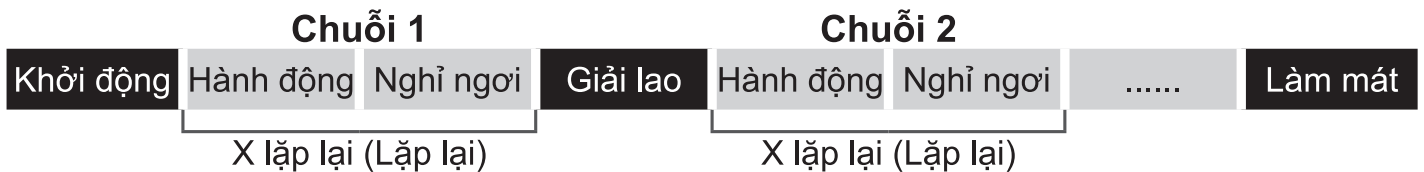
Đối với chế độ "**COACH (HUẤN LUYỆN)**", có thể lưu 9 chương trình khác nhau.

- ▶ Vào chế độ đếm ngược, sau đó chọn chế độ "**COACH (HUẤN LUYỆN)**"
- ▶ Nếu bạn đã tạo một vài chương trình tập luyện, chọn một chương trình mà bạn muốn cài đặt.
- ▶ Nhấn và giữ nút **E** để truy cập các cài đặt (khi cài đặt lần đầu, bạn sẽ tự động được chuyển đến đó).
- ▶ Chọn các cài đặt của bạn bằng cách nhấn các nút **A(-)** và **C(+)** và nhấn nút **B** để xác nhận:
  - **Edit (Hiệu chỉnh)**: chỉnh sửa chương trình tập luyện.
  - **Delete (Xóa)**: xóa chương trình tập luyện.
  - **Rename (Đặt lại tên)**: đặt lại tên chương trình hiện tại.
  - **Create (Tạo)**: tạo chương trình tập luyện.



#### 5.3.1 Chương trình "**EDIT (HIỆU CHỈNH)**"

Sau khi chọn "**EDIT (HIỆU CHỈNH)**" cho chương trình có liên quan, cài đặt thời gian đếm ngược cho từng buổi tập luyện, số chuỗi (từ 1 đến 99) và lặp lại (1 đến 99) bằng cách nhấn nút **A(-)** và **C(+)** và nhấn nút **B** để xác nhận.



#### 5.3.2 CHƯƠNG TRÌNH "**DELETE (XÓA)**" (chỉ khi ít nhất một chương trình đã được lưu)

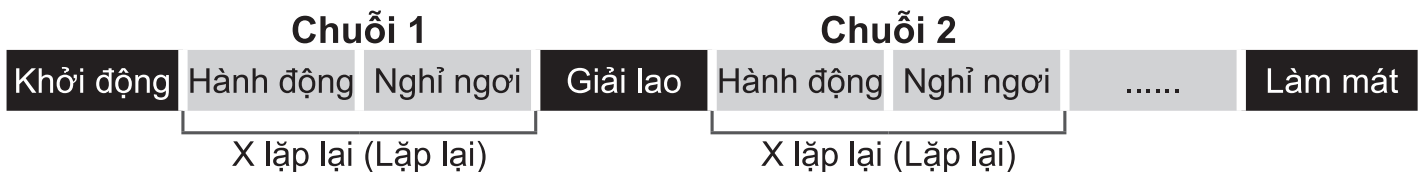
Sau khi chọn "**DELETE (XÓA)**" cho chương trình liên quan, chọn **YES (CÓ)** để xóa chương trình bằng cách nhấn nút **A(-)** và **C(+)** và nhấn nút **B** để xác nhận.

#### 5.3.3 CHƯƠNG TRÌNH "**RENAME (ĐẶT LẠI TÊN)**" (chỉ khi ít nhất một chương trình đã được lưu)

Sau khi chọn "**RENAME (ĐẶT LẠI TÊN)**" cho chương trình liên quan, chọn **YES (CÓ)** để đặt lại tên chương trình bằng cách nhấn nút **A(-)** và **C(+)** và nhấn nút **B** để xác nhận mỗi chữ.

#### 5.3.4 CHƯƠNG TRÌNH "**CREATE (TẠO)**"

Sau khi chọn "**CREATE (TẠO)**", cài đặt thời gian đếm ngược khác nhau, số chuỗi (từ 1 đến 99) và lặp lại (1 đến 99) bằng cách nhấn nút **A(-)** và **C(+)** và nhấn nút **B** để xác nhận.



Theo mặc định, tên của chương trình tập luyện là "**COACH 1 (HUẤN LUYỆN 1)**", "**COACH 2 (HUẤN LUYỆN 2)**", v.v.

Nếu bạn muốn thay đổi, vào bước **"RENAME (ĐẶT LẠI TÊN)"**.

**"MEMORY FULL (BỘ NHỚ ĐẦY)"** hiển thị nếu bộ nhớ đã đầy. Sẽ cần phải xóa một hoặc nhiều chương trình bằng cách đến bước **"DELETE (XÓA)"**.

#### 5.4 Cài đặt đếm ngược **"UPDOWN" (LÊN XUỐNG)**

- ▶ Vào chế độ đếm ngược, sau đó chọn chế độ **"UPDOWN (LÊN XUỐNG)"**
- ▶ Nhấn và giữ nút **E** để truy cập các cài đặt (khi cài đặt lần đầu, bạn sẽ tự động được chuyển đến đó).
- ▶ Cài đặt thời gian đếm ngược bằng cách nhấn các nút **A(-)** và **C(+)** và nhấn nút **B** để xác nhận.

#### 5.5 Sử dụng đếm ngược

- ▶ Vào chế độ đếm ngược yêu cầu.
  - ▶ Đối với chế độ **"COACH (HUẤN LUYỆN)"**, chọn chương trình tập luyện đã lưu yêu cầu bằng cách nhấn nút **A(-)** và **C(+)** và nhấn nút **B** để xác nhận.
- |                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| ■ Bắt đầu đếm ngược | ▶ Nhấn Bắt đầu/Dừng (C)    |
| ■ Dừng              | ▶ Nhấn Bắt đầu/Dừng (C)    |
| ■ Cài đặt lại       | ▶ Nhấn Cài đặt lại/LAP (A) |

## 6 - CHẾ ĐỘ PACER (NHỊP ĐỘ)

Có thể sử dụng **"PACER (NHỊP ĐỘ)"** để cài đặt nhịp độ trong một phút với các tiếng bíp theo tần suất được ấn định.

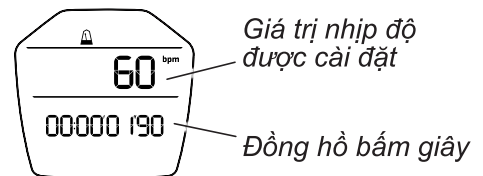
Nhịp độ được sử dụng kết hợp với đồng hồ bấm giây.

#### Cài đặt PACER (NHỊP ĐỘ)

- ▶ Vào chế độ **"PACER (NHỊP ĐỘ)"**
- ▶ Nhấn và giữ nút **E** để truy cập các cài đặt.
- ▶ Cài đặt tần suất trong một phút (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 or 240 bpm) bằng cách nhấn nút **A (-)** và **C(+)** và nhấn nút **B** để xác nhận.

#### Sử dụng PACER (NHỊP ĐỘ)

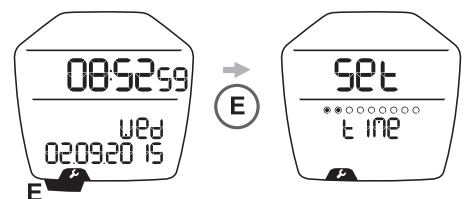
- |   |                            |
|---|----------------------------|
| ■ Khởi động nhịp độ và đồng hồ bấm giây | ▶ Nhấn Bắt đầu/Dừng (C)    |
| ■ Dừng                                  | ▶ Nhấn Bắt đầu/Dừng (C)    |
| ■ Cài đặt lại                           | ▶ Nhấn Cài đặt lại/LAP (A) |



## 7 - CHẾ ĐỘ THỜI GIAN

#### Cài đặt chế độ thời gian

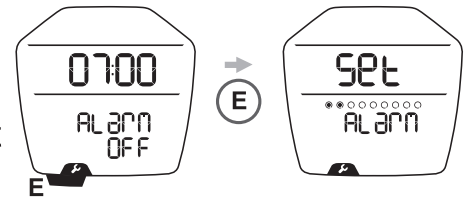
- ▶ Vào chế độ **"TIME (THỜI GIAN)"**
- ▶ Nhấn và giữ nút **E** để truy cập các cài đặt.
- ▶ Lần lượt cài đặt giờ, phút, định dạng giờ, năm, tháng, ngày và định dạng ngày tháng bằng cách nhấn nút **A(-)** và **C(+)** và nhấn nút **B** để xác nhận.



## 8 - CHẾ ĐỘ ALARM (CHUÔNG BÁO)

### Cài đặt chế độ Alarm (Chuông báo)

- ▶ Vào chế độ "**ALARM (CHUÔNG BÁO)**"
- ▶ Nhấn và giữ nút **E** để truy cập các cài đặt.
- ▶ Kích hoạt (**ON (BẬT)**) hoặc vô hiệu hóa (**OFF (TẮT)**) chuông báo, sau đó cài đặt giờ và phút bằng cách nhấn nút **A(-)** và **C(+)** và nhấn nút **B** để xác nhận.



### Sử dụng chuông báo

- ▶ Để ngưng chuông báo reo: nhấn bất kỳ nút nào.

## 9 - ĐỀ PHÒNG SỬ DỤNG



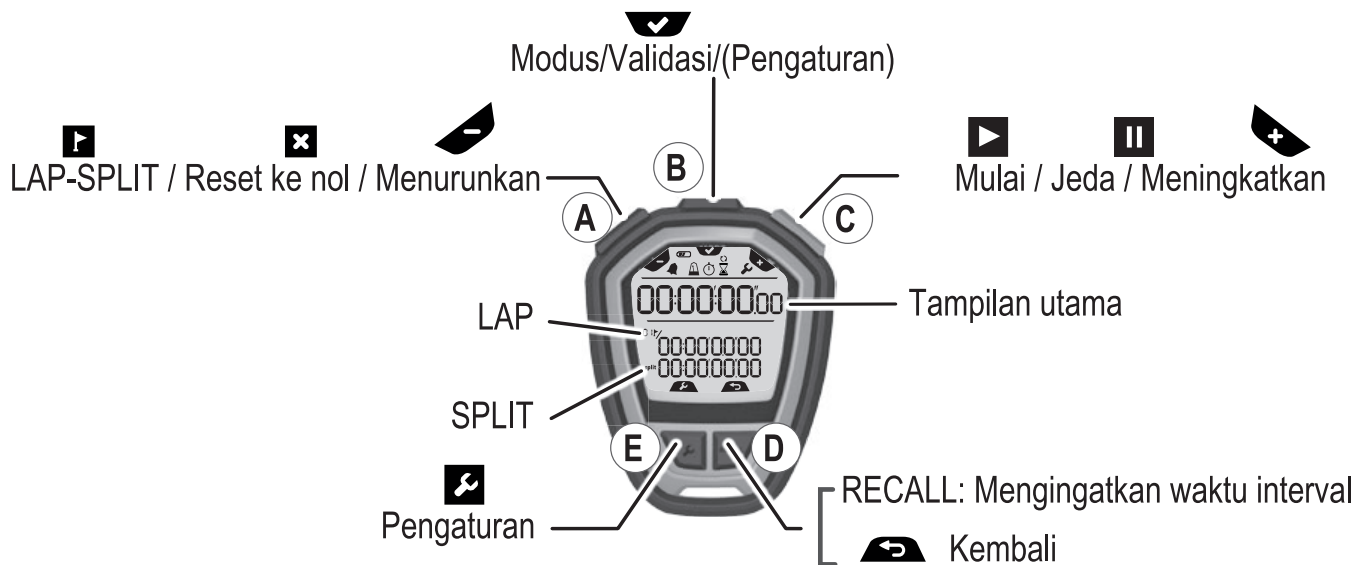
Sản phẩm này không thấm nước (1 ATM) trong điều kiện ẩm ướt, khi tiếp xúc với nước tràn đổ và mưa nhưng **không được ngâm trong nước**.

## 10 - LIÊN HỆ CHÚNG TÔI

Tải về sổ tay hướng dẫn và liên hệ chúng tôi tại địa chỉ [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)



## 1 - BANTUAN CARA INTUITIF



## 2 - MULAI/STANDBY

Produk ini dapat standby untuk meningkatkan otonomi baterai.

- Untuk mulai
  - Tekan C selama 2 detik
- Untuk standby
  - Masuk modus «**TIME**» atau «**ALARM**»
  - Tekan C selama 5 detik

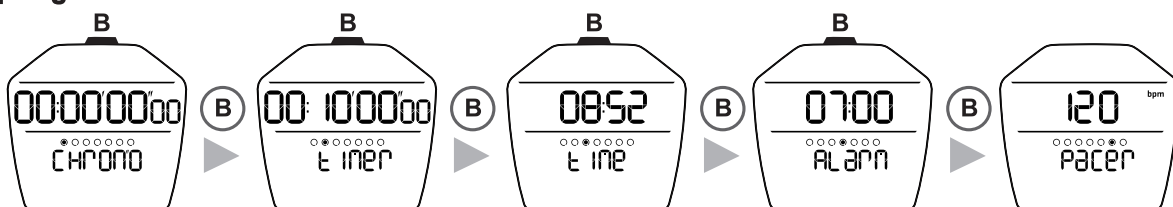
**Catatan:** ONstart 310 masuk ke modus standby secara manual apabila kronometer dan timer berada pada nol. ONstart 310 secara otomatis masuk modus standby setelah 24 jam

## 3 - MENGAKSES FUNGSI

Tekan tombol Modus (B) secara berturut-turut untuk mengakses berbagai fungsi.

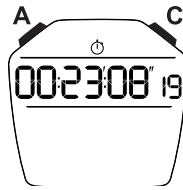
- **CHRONO:** kronometer (1/100 detik hingga 99 jam 59 menit 59 detik) dengan 50 waktu interval
- **TIMER:** 3 jenis penghitung waktu mundur:
  - *MATCH:* penghitung waktu mundur dengan beberapa waktu yang dapat diprogram (lihat halaman 3)
  - *COACH:* Dengan beberapa latihan yang dapat disesuaikan (lihat halaman 3)
  - *UPDOWN:* Penghitung waktu mundur diikuti dengan kronometer (lihat halaman 3)
- **TIME:** Waktu dan tanggal
- **ALARM:** Alarm
- **PACER:** Pengatur irama (1 s/d 240 bip/menit)

**Catatan:** Untuk setiap fungsi, saat pengaturan pertama, ONstart 310 akan secara otomatis masuk ke modus pengaturan



## 4 - MODUS KRONOMETER

### 4.1 Penggunaan kronometer

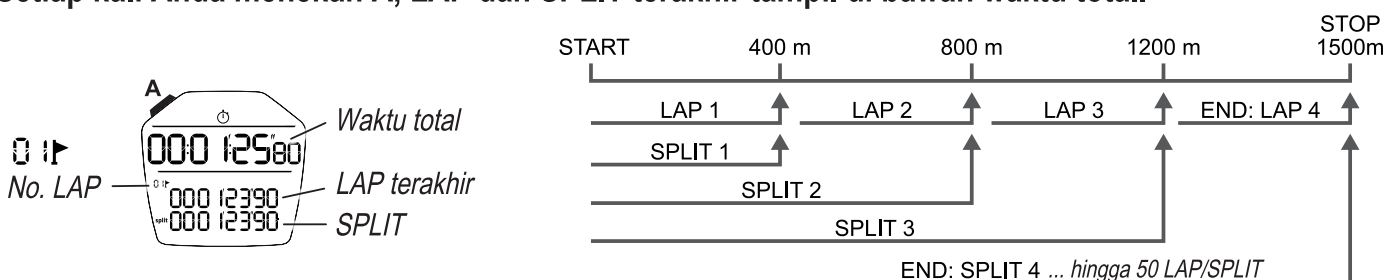


- Menghidupkan kronometer - Tekan **C**
- Jeda - Tekan **C**
- Kembali ke 0 - Tekan **A** ketika kronometer sedang berjeda.

### 4.2 Penggunaan waktu interval

ONstart 310 mengukur waktu interval (SPLIT: waktu yang telah berlalu dari awal sampai tiba di suatu titik) dan waktu putaran (LAP: waktu yang telah berlalu sejak pengukuran terakhir waktu sementara hingga suatu titik)..

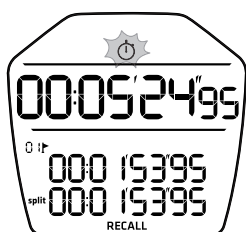
- Mengukur waktu interval ketika kronometer berfungsi - Tekan **A**
- Setiap kali Anda menekan A, LAP dan SPLIT terakhir tampil di bawah waktu total.



### 4.3 Melihat waktu interval

- Untuk melihat waktu interval setiap LAP/SPLIT (ketika kronometer berfungsi atau berhenti) - Tekan **D**
- Untuk menunjukkan secara berturut-turut waktu interval serta waktu rata-rata, waktu tercepat dan waktu paling lambat - Tekan **D**

Catatan: Anda dapat melihat kegiatan terakhir saja yang diukur dengan kronometer.



**D**  
Waktu LAP 1 dan SPLIT 1



**D**  
AVG Rata-rata waktu interval



**D**  
FAST Waktu interval tercepat dan LAP terkait



**D**  
SLOW Waktu interval paling lambat dan LAP terkait

## 5 - MODUS TIMER (penghitung waktu mundur)

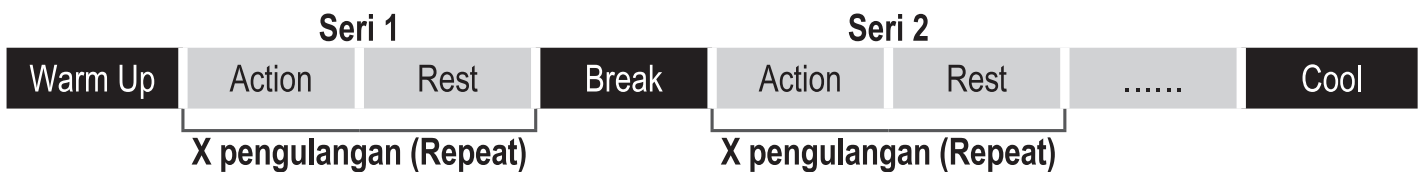
**ONstart 310** memiliki 3 modus penghitung waktu mundur yang berbeda.

• **MATCH:** Penghitung waktu mundur dengan beberapa waktu yang dapat diprogram (hingga 9 blok dan 99 pengulangan) Ideal ketika menjadi wasit pada pertandingan dengan beberapa waktu istirahat.



**X pengulangan (Repeat)**

• **COACH:** Coach dengan beberapa latihan yang bisa diatur (hingga 99 seri Action + Rest dan 99 pengulangan untuk setiap seri).



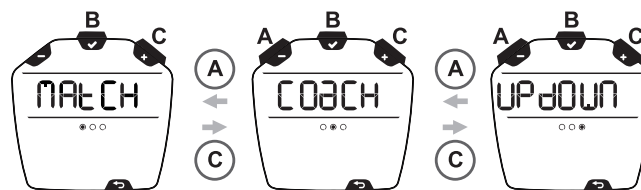
Jenis penghitung waktu mundur ini dirancang untuk memprogram sesi latihan yang terdiri dari blok intensitas dan kepanjangan berbeda. Ideal untuk latihan dengan interval.

<i>WARM UP</i>	MAsa pemanasan
<i>ACTION</i>	MAsa percepatan
<i>REST</i>	MAsa perlambatan
<i>BREAK</i>	Waktu pemulihan antara 2 seri
<i>COOL</i>	Masa pemulihan

• **UPDOWN:** Penghitung waktu mundur bersama dengan kronometer. Pada akhir penghitungan mundur, kronometer akan mulai secara otomatis. Ideal untuk start saat balapan dengan penghitung waktu mundur (misalnya saat pertandingan berlayar).

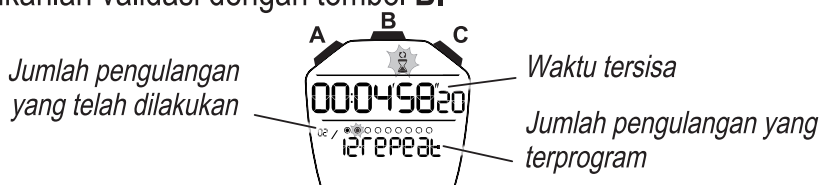
### 5.1 Pemilihan penghitung mundur

- Masuklah modus «**TIMER**» dengan menekan **B**.
- Pilihlah **A** dan **C** penghitung waktu mundur dan lakukanlah validasi dengan menekan **B**.



### 5.2 Pengaturan penghitung waktu mundur «MATCH»

- Masuklah dalam modus penghitung waktu mundur lalu pilihlah modus «**MATCH**»
- Masuklah dalam pengaturan dengan menekan agak lama tombol **E** (untuk penggunaan pertama, Anda langsung berada di situ).
- Aturilah waktu penghitung waktu mundur dan pengulangan dengan menekan tombol **A(-)** dan **C(+)** dan lakukanlah validasi dengan tombol **B**.

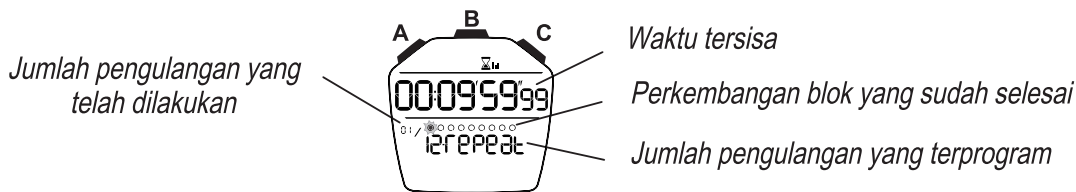


### 5.3 Pengaturan penghitung waktu mundur «COACH»

Untuk modus «COACH», 9 program berbeda dapat disimpan.

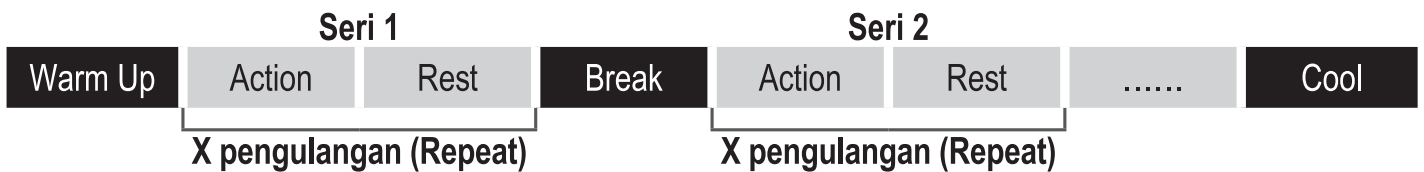
- Masuklah dalam modus penghitung waktu mundur lalu pilihlah modus «COACH»
- Apabila Anda telah membuat beberapa latihan, pilihlah latihan yang hendak diatur.
- Masuklah dalam pengaturan dengan menekan agak lama tombol **E** (untuk penggunaan pertama, Anda langsung berada di situ).
- Pilihlah pengaturan yang akan dilakukan dengan menekan tombol **A(-)** dan **C(+)** dan lakukanlah validasi dengan tombol **B**:

- **Edit**: mengubah program latihan.
- **Delete**: menghapus program latihan.
- **Rename**: mengubah nama program yang sudah ada.
- **Create**: membuat program latihan.



#### 5.3.1 Program «EDIT»

Setelah memilih «EDIT» untuk program terkait, aturlah waktu penghitung waktu mundur untuk setiap latihan, jumlah seri (1 s/d 99), pengulangan (1 s/d 99) dengan menekan tombol **A(-)** dan **C(+)** dan lakukanlah validasi dengan tombol **B**.



#### 5.3.2 Program «DELETE» (hanya ketika terdapat setidaknya satu program tersimpan)

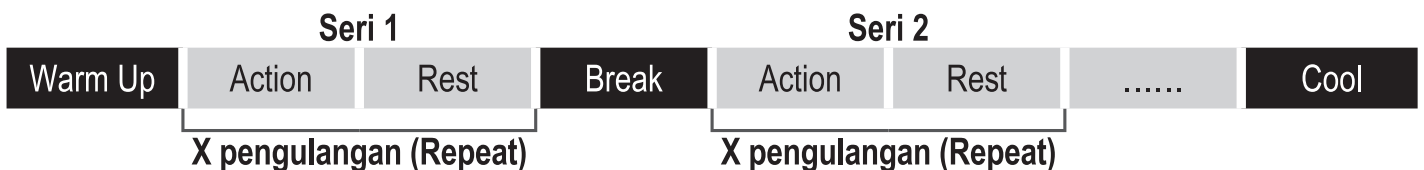
Setelah memilih «DELETE» untuk program terkait, pilihlah **YES** untuk menghapus program dengan menekan tombol **A(-)** dan **C(+)** dan lakukanlah validasi dengan tombol **B**.

#### 5.3.3 Program «RENAME» (hanya ketika terdapat setidaknya satu program tersimpan)

Setelah memilih «RENAME» untuk program terkait, pilihlah **YES** untuk mengubah nama program huruf per huruf dengan menekan tombol **A(-)** dan **C(+)** dan lakukanlah validasi dengan tombol **B** untuk setiap huruf.

#### 5.3.4 Program «CREATE»

Setelah memilih «CREATE», aturlah waktu penghitung waktu mundur, jumlah seri (1 s/d 99), pengulangan (1 s/d 99) dengan menekan tombol **A(-)** dan **C(+)** dan lakukanlah validasi dengan tombol **B**.



Secara default, nama program latihan adalah «COACH 1», «COACH 2», dst. Apabila Anda ingin mengubahnya, lihatlah tahap «RENAME».

**MEMORY FULL** tampil apabila memori penuh. Maka akan perlu menghapus satu atau beberapa program dengan masuk tahap «**DELETE**».

#### 5.4 Pengaturan penghitung waktu mundur «**UPDOWN**»

- Masuklah dalam modus penghitung waktu mundur lalu pilihlah modus «**UPDOWN**»
- Masuklah dalam pengaturan dengan menekan agak lama tombol **E** (untuk penggunaan pertama, Anda langsung berada di situ).
- Aturlah waktu penghitung waktu mundur dengan menekan tombol **A** (-) dan **C**(+) dan lakukanlah validasi dengan tombol **B**.

#### 5.5 Penggunaan penghitung waktu mundur

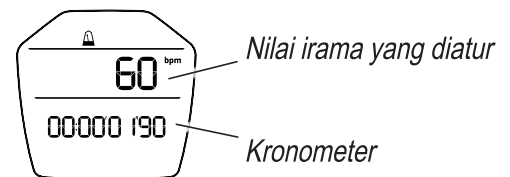
- Masuklah modus penghitung waktu mundur yang diinginkan.
- Untuk modus «**COACH**», pilihlah latihan tersimpan yang diinginkan dengan menekan tombol **A**(-) dan **C**(+) dan lakukanlah validasi dengan tombol **B**.
- **Memulai penghitung waktu mundur** - Tekan Start/Pause (**C**)
- **Berjeda** - Tekan Start/Pause (**C**)
- **Kembali ke 0** - Tekan Reset/LAP (**A**)

## 6 - MODUS PACER

«**PACER**» memungkinkan mengatur irama per menit dengan suara bip pada frekuensi tertentu. Dikombinasikan dengan kronometer.

#### Pengaturan PACER

- Masuk modus «**PACER**»
- Masuklah pengaturan dengan menekan lama tombol **E**.
- Aturlah frekuensi per menit (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 atau 240 bpm) dengan menekan tombol **A**(-) dan **C**(+) dan lakukanlah validasi dengan tombol **B**.



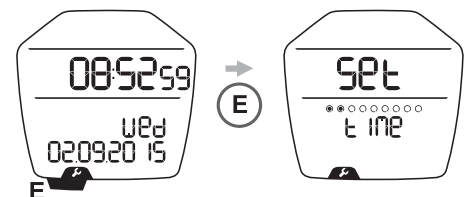
#### Penggunaan PACER

- **Memulai penghitung waktu mundur** - Tekan Start/Pause (**C**)
- **Berjeda** - Tekan Start/Pause (**C**)
- **Kembali ke 0** - Tekan Reset/LAP (**A**)

## 7 - MODUS JAM

#### Pengaturan modus jam

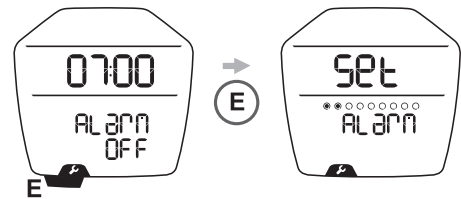
- Masuklah ke modus «**TIME**»
- Masuklah pengaturan dengan menekan lama tombol **E**.
- Aturlah secara berturut-turut jam, menit, format jam, tahun, bulan, hari, dan format tanggal dengan menekan tombol **A**(-) dan **C**(+) dan lakukanlah validasi dengan tombol **B**.



## 8 - MODUS ALARM

### Pengaturan modus Alarm

- Masuklah modus «**ALARM**»
- Masuklah pengaturan dengan menekan lama tombol E.
- Aktifkan (**ON**) atau nonaktifkan (**OFF**) alarm dan kemudian aturlah jam, menit dengan menekan tombol **A(-)** dan **C(+)** dan lakukanlah validasi dengan tombol **B**.



### Penggunaan alarm

- Untuk menghentikan alarm yang berbunyi: tekan tombol apa pun.

## 9 - PERHATIAN MENGENAI PENGGUNAAN

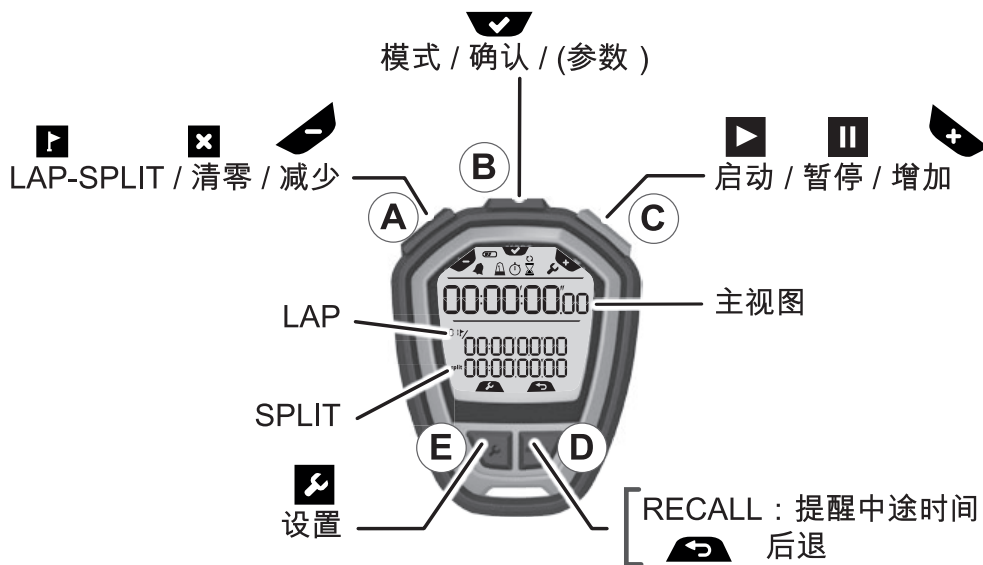


Produk ini kedap air (1 ATM) terhadap atmosfer lembap, percikan air dan hujan, akan tetapi tidak dapat **dimasukkan dalam air**.

## 10 - HUBUNGI KAMI

Unduhlah buku petunjuk dan hubungi kami di [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)

## 1 - 帮助



## 2 - 启动/休眠

产品为增加电池续航时间而进入休眠状态。

- 启动 ▶ 按住 **C** 2 秒
- 执行休眠 ▶ 进入“**TIME**” ( 时间 ) 模式或“**ALARME**” ( 闹铃 ) 模式  
▶ 按住 **C** 5 秒

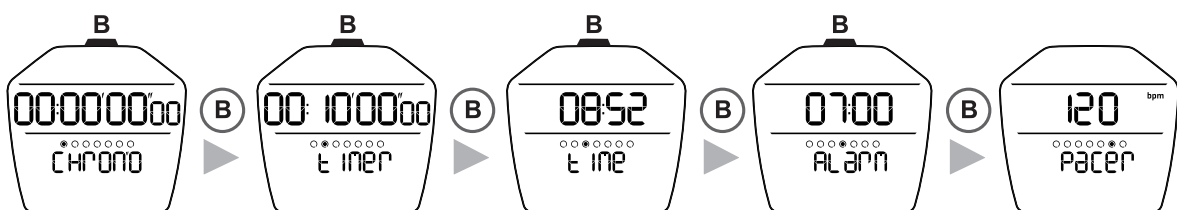
注：若计时器和时间显示窗清零，**ONstart 310** 需手动进入休眠模式。  
24 小时制下，**ONstart 310** 将自动进入休眠模式。

## 3 - 进入功能表

按下模式按键 (**B**) 以进入功能表

- **CHRONO** : 计时器含 50 种中途时间设置 ( 从 1/100s 至 99h59min59s )
- **TIMER** : 3 种倒计时类型：
  - **MATCH** : 多种倒计时程序设置 ( 请参见第 3 页 ) 。
  - **COACH** : 多种自定义设置 ( 请参见第 3 页 ) 。
  - **UPDOWN** : 根据计时器进行倒计时 ( 请参见第 3 页 ) 。
- **TIME** : 时间和日期
- **ALARM** : 闹铃
- **PACER** : 节拍速度 ( 1 至 240 bip/min )

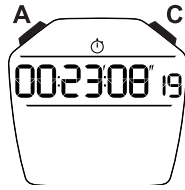
备注：每当首次调节各项功能时，**ONstart 310** 将自动进入设置模式





## 4 - 计时器模式

### 4.1 使用计时器

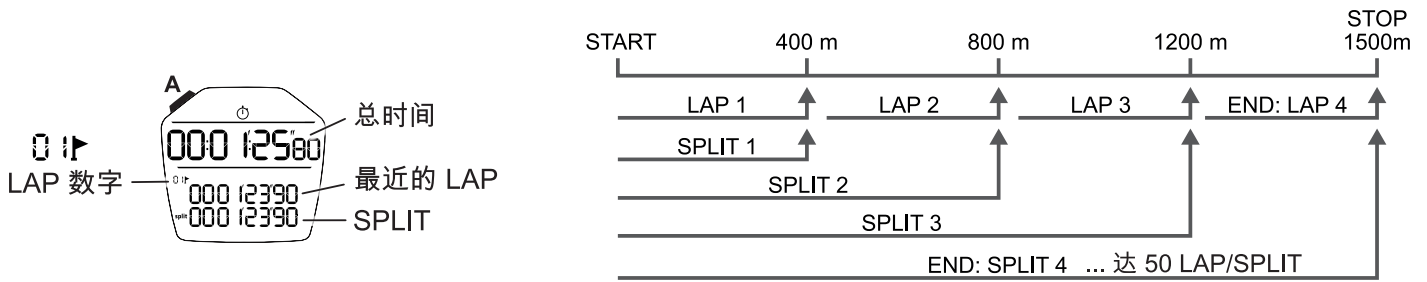


- 开启计时器                      ▶ 按下 C
- 暂停                                ▶ 按下 C
- 清零                                ▶ 当计时器暂停时，按下 A。

### 4.2 使用中途时间

**ONstart 310** 可测定中途时间 ( SPLIT : 从起点至终点的消耗时间 ) 和周期时间 ( LAP : 从上次测试至终点的消耗时间 )

- 自计时器开启后计算中途时间    ▶ 按下 A
- 每次按下 A , LAP 和 SPLIT 将显示总消耗时间。



### 4.3 查看中途时间

- 查看每次 LAP/SPLIT 的中途时间 ( 无论计时器开启或关闭 )                      ▶ 按下 D
- 延迟中途时间、平均时间、最快时间及最慢时间                                      ▶ 按下 D

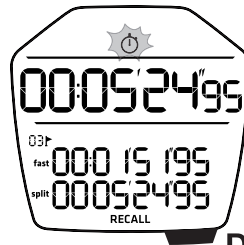
备注：可单独查看计时器的上一次测定。



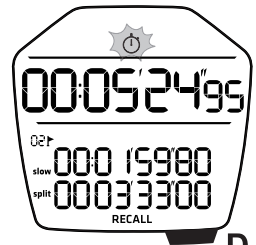
LAP 1 时间  
和 SPLIT 1 时间



**AVG**  
平均时间 中途



**FAST**  
中途时间 最快时间和  
LAP 相符



**SLOW**  
中途时间 最慢时间和  
LAP 相符

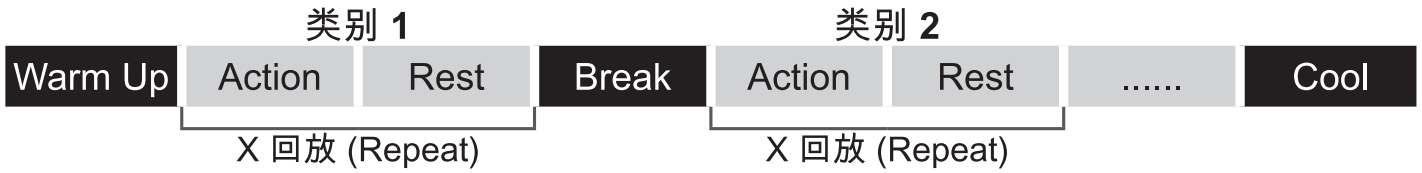
## 5 - TIMER 模式 ( 倒计时模式 )

ONstart 310 可进入 3 种不同的倒计时模式。

- **MATCH** : 具有多种时间程序设置的倒计时模式 ( 多达 9 个模块 99 种回放 )。具有多种中途时间设置, 利于判定比赛



- **COACH** : Coach 包含多种自定义设置 ( 多达 99 类 Action + Rest 和每个类型 99 种回放 )



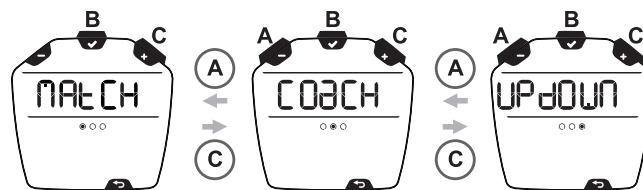
此类倒计时用于包含多个不同强度及长度的训练。有利于进行多次训练计时

WARM UP	热身
ACTION	加速时间
REST	减速时间
BREAK	两场之间的休息时间
COOL	休息时间

- **UpDown** : 与计时器绑定的倒计时。倒计时程序结束, 计时器将自动启动。有利于在比赛开始时使用倒计时程序 ( 如赛船 )。

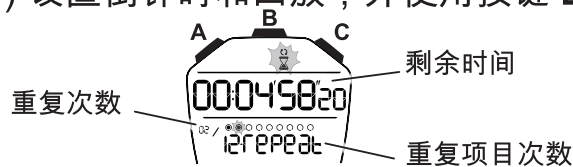
### 5.1 选择倒计时程序

- ▶ 按下 **B** 进入“**TIMER**”模式。
- ▶ 选择 **A** 和 **C** 进入倒计时, 按下 **B** 确认。



### 5.2 设置倒计时程序“**MATCH**”

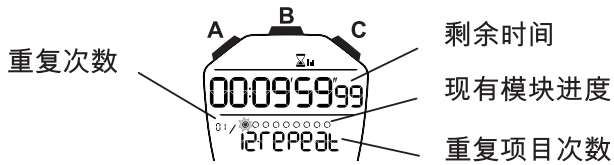
- ▶ 转至倒计时程序模式并选择“**MATCH**”模式
- ▶ 长按按键 **E** 进入设置程序 ( 第一次使用可直接进入 )。
- ▶ 使用按键 **A(-)** 和 **C(+)** 设置倒计时和回放, 并使用按键 **B** 确认。



### 5.3 设置倒计时程序“**COACH**”

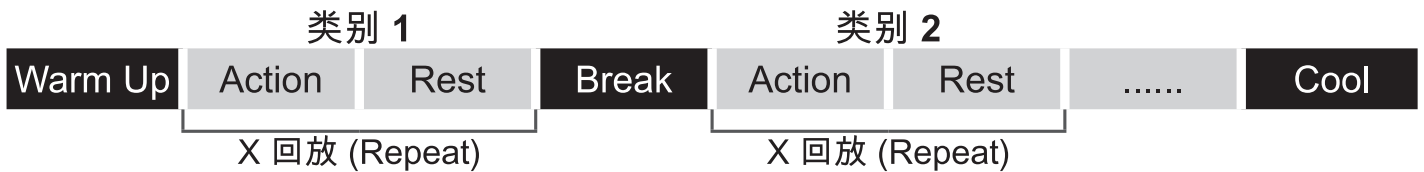
“**COACH**”模式包含 9 种已储存的不同模式。

- ▶ 转至倒计时程序模式并选择“**COACH**”模式
- ▶ 若已经创建多种训练，可选择训练进行设置。
- ▶ 长按按键 **E** 进入设置程序（第一次使用可直接进入）。
- ▶ 使用按键 **A(-)** 和 **C(+)** 进行设置，并使用按键 **B** 确认。
  - **Edit**：更改训练程序。
  - **Delete**：删除训练程序。
  - **Rename**：重命名已有程序。
  - **Create**：创建训练程序。



#### 5.3.1 “**EDIT**”程序

针对相应程序选择“**EDIT**”后，可为每次训练调节倒计时、种类数目（从 1 到 99）、回放次数（1 到 99），方式是按下按键 **A(-)** 和 **C(+)**，并使用按键 **B** 确认。



#### 5.3.2 程序“**DELETE**”（至少需要有一个已保存的程序）

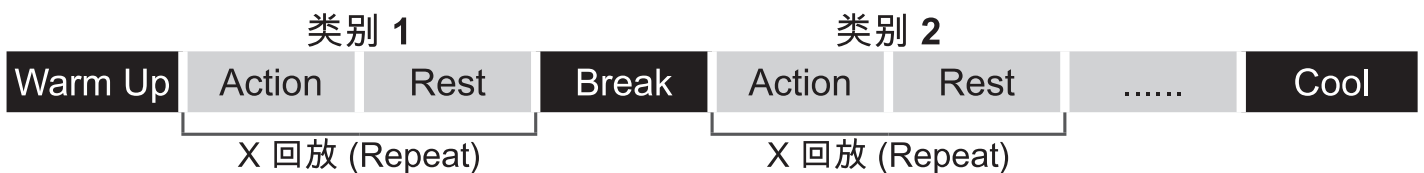
针对相应程序选择“**DELETE**”后，按下按键 **A(-)** 和 **C(+)**，并使用按键 **B** 确认，再选择 **YES** 可确认清除。

#### 5.3.3 程序“**RENAME**”（至少需要有一个已保存的程序）

针对相应程序选择“**RENAME**”后，使用按键 **A(-)** 和 **C(+)** 在字母程序中选择相应字母，并使用按键 **B** 进行字母确认，再选择 **YES** 可确认重命名。

#### 5.3.4 程序“**CREATE**”

选择“**CREATE**”后，使用按键 **A(-)** 和 **C(+)** 调节倒计时、种类数目（从 1 到 99）、回放次数（1 到 99），并使用按键 **B** 进行确认。



训练程序名称默认为“**COACH 1**”、“**COACH 2**”...

若想更改，可执行“**RENAME**”操作。

若储存卡已满，则显示“**MEMORY FULL**”。此时必须执行“**DELETE**”操作删除一或多个程序。

## 5.4 设置倒计时程序“**UPDOWN**”

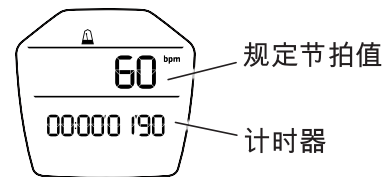
- ▶ 转至倒计时程序模式并选择“**UPDOWN**”模式
- ▶ 长按按键 **E** 进入设置程序（第一次使用可直接进入）。
- ▶ 使用按键 **A(-)** 和 **C(+)** 设置倒计时，并使用按键 **B** 确认。

## 5.5 使用倒计时程序

- ▶ 进入期望的倒计时模式。
  - ▶ 对于“**COACH**”模式，使用按键 **A(-)** 和 **C(+)** 选择期望的已储存训练，并使用按键 **B** 确认。
- 开启倒计时程序      ▶ 按下 Start/Pause (**C**)
  - 暂停                      ▶ 按下 Start/Pause (**C**)
  - 清零                      ▶ 按下 Reset/LAP (**A**)

## 6 - PACER 模式

“**PACER**”模式可每分钟发出限定频率的蜂鸣声。它与计时器相配合。



### 设置 PACER

- ▶ 进入“**PACER**”模式
- ▶ 长按按键 **E** 进入设置。
- ▶ 使用按键 **A(-)** 和 **C(+)** 设置每分钟频率（1、2、3、4、5、10、15、20、30、40、50、60、80、100、120、140、150、140、180、200 或 240 bpm），并使用按键 **B** 确认。

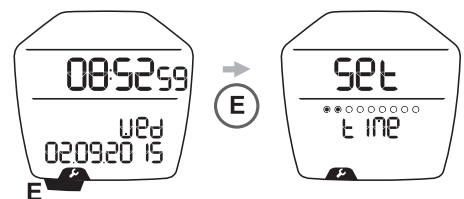
### 使用 PACER

- 开启 pacer 和 计时器      ▶ 按下 Start/Pause (**C**)
- 暂停                          ▶ 按下 Start/Pause (**C**)
- 清零                          ▶ 按下 Reset/LAP (**A**)

## 7 - 时间模式

### 设置时间模式

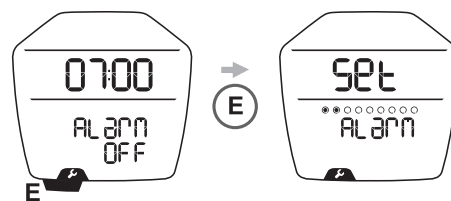
- ▶ 进入“**TIME**”模式
- ▶ 长按按键 **E** 进入设置。
- ▶ 使用按键 **A(-)** 和 **C(+)** 依次设置时、分、时间格式、月、日和日期格式，并使用按键 **B** 确认。



## 8 - 闹铃模式

### 设置闹铃模式

- ▶ 进入“**ALARM**”模式
- ▶ 长按按键 **E** 进入设置。
- ▶ 启动 (**ON**) 或关闭 (**OFF**) 闹铃，使用按键 **A(-)** 和 **C(+)** 依次设置时、分，并使用按键 **B** 确认。



### 使用闹铃

- ▶ 停止闹铃：按任意键

## 9 - 使用注意事项

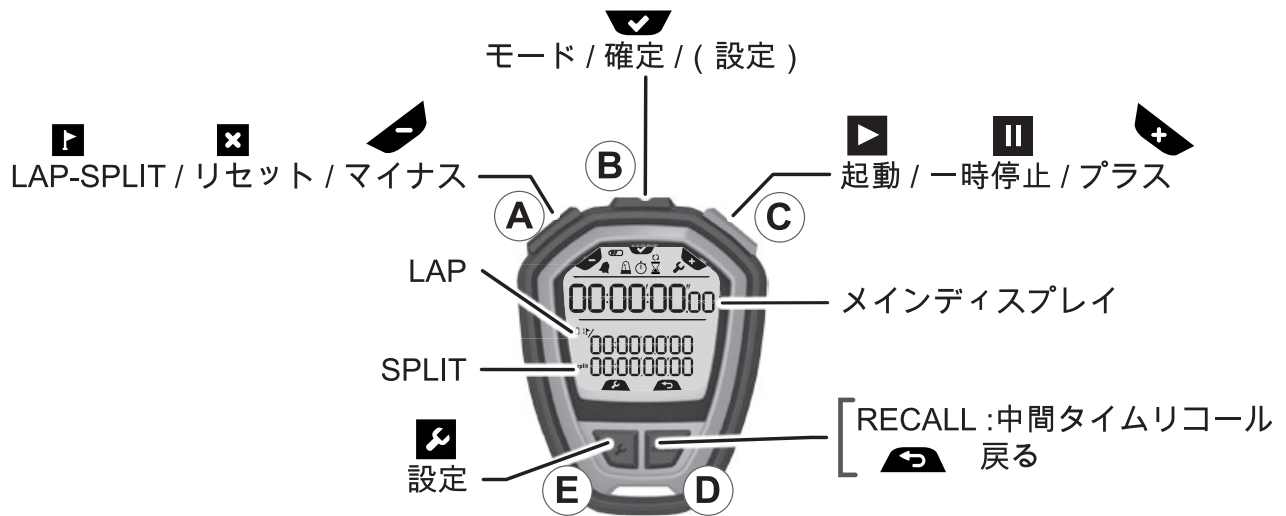


此设备具有防水功能 (1 ATM)，可在潮湿环境、溅水或降雨状态下使用，但不能在水中浸泡。

## 10 - 联系我们

下载指南手册并联系我们：[www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)

## 1 - ウィザード



## 2 - 起動/スリープ

本製品はスリープ状態にして節電することができます。

- 起動するには ▶ Cを2秒間押します
- スリープ状態にするには ▶ "TIME"モードまたは"ALARME"モードにする  
▶ Cを5秒間押します

注 :ONstart 310 はストップウォッチとタイマーがゼロの時、手動でスリープモードになります。

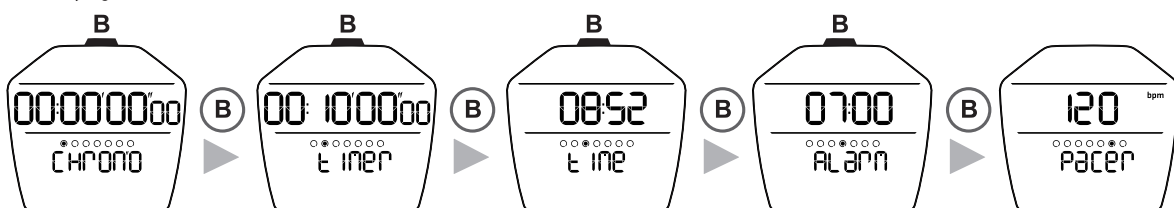
ONstart 310 は24時間経つと自動的にスリープモードになります。

## 3 - 各機能へのアクセス

各機能へアクセスするには、モード ( B ) ボタンを続けて押します。

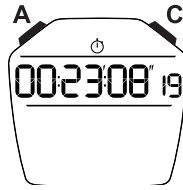
- CHRONO :50の中間タイムが可能なストップウォッチ ( 1/100s秒 ~ 99時間59分59秒まで )
- TIMER :3タイプのカウントダウン :
  - MATCH : 数種のタイムプログラムが可能なカウントダウン ( 3ページ参照 )
  - COACH : 各種カスタマイズトレーニング ( 3ページ参照 )
  - UPDOWN : カウントダウンに続くストップウォッチ ( 3ページ参照 )
- TIME :時刻と日付
- ALARM :アラーム
- PACER :ケイデンスペース ( 1 ~ 240ビツプ/分 )

注意事項 : 各機能の初めの設定時に、ONstart 310 は自動的に設定モードになります。



## 4 - ストップウォッチモード

### 4.1 ストップウォッチの使用方法

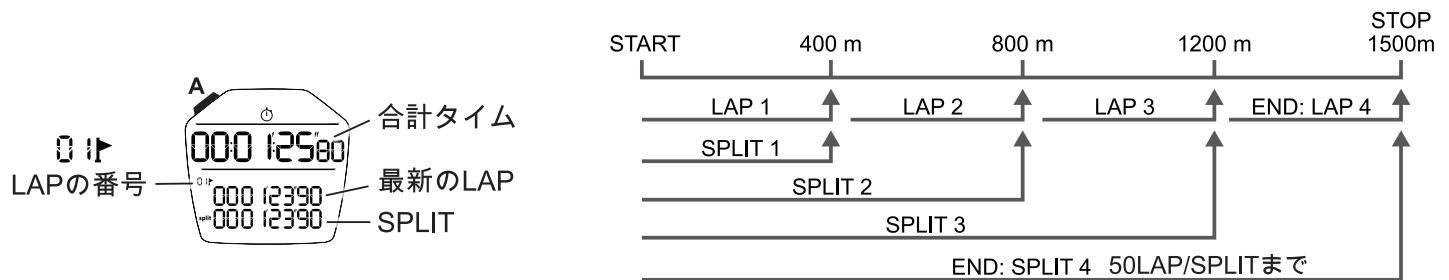


- ストップウォッチを起動 ▶ Cを押します
- 一時停止 ▶ Cを押します
- ゼロにリセット ▶ ストップウォッチが一時停止している時、Aを押します。

### 4.2 中間タイムの使用方法

ONstart 310 は、中間タイム ( SPLIT : スタートから指定地点までの経過時間 ) とラップタイム ( LAP : 最終計測地点から指定地点までの経過時間 ) を計測します。

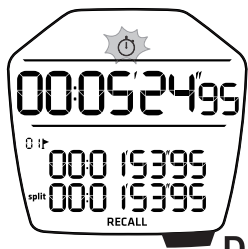
- ストップウォッチがスタートしている時に中間タイムを計測 ▶ Aを押します。
- Aを押す毎に、最終LAPとSPLITが合計時間の下に表れます。



### 4.3 中間タイムの表示

- LAP/SPLIT毎の中間タイムを表示するには ( ストップウォッチがスタートまたはストップしている時 ) ▶ Dを押します。
- さまざまな中間タイム、平均タイム、最速タイム、最も遅いタイムを次々に表示させるには ▶ Dを押します。

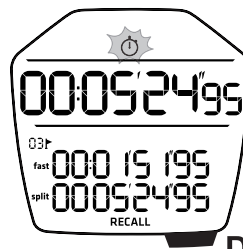
注意事項 : ストップウォッチで最後に計測した活動のみを表示することができます。



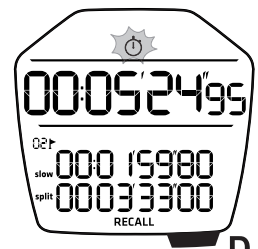
LAP 1と  
Split 1の  
タイム



AVG  
平均中間 タイム



FAST  
最速 中間タイムと 対応  
するLAP



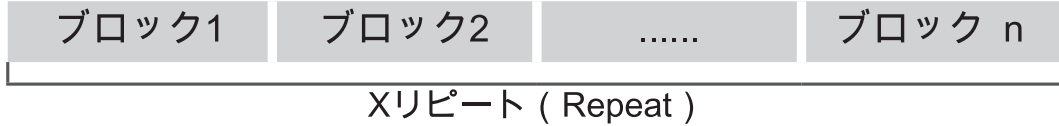
SLOW  
最も遅い 中間タイムと  
対応するLAP



## 5 - タイマーモード ( カウントダウン )

ONstart 310 には3種類のカウントダウンモードが備わっています。

- **Match** :数種類のタイムプログラムが可能なカウントダウン ( 最大9ブロック、99リピート )。ハーフタイムのある試合の審判に最適です。



- **Coach** :カスタマイズトレーニングが可能なCoach ( Action + Rest のセット99セットまで、各セットを99回リピート )。



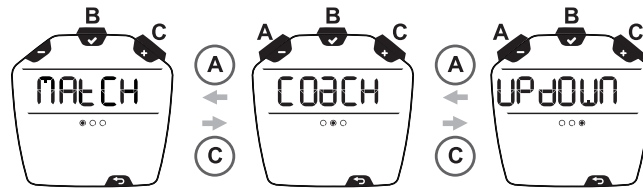
このタイプのカウントダウンは、さまざまな強度や長さのブロックで構成するトレーニングセッションをプログラムするために構想されています。インターバルトレーニングの実行に最適です。

WARM UP	ウォームアップ時間
ACTION	加速時間
REST	減速時間
BREAK	2セット間の回復時間
COOL	回復時間

- **UpDown** :ストップウォッチに連結したカウントダウンです。カウントダウンが終了すると、ストップウォッチが自動的に起動します。カウントダウンのレース ( 例えばレガッタのようなボートレース ) のスタート時に最適です。

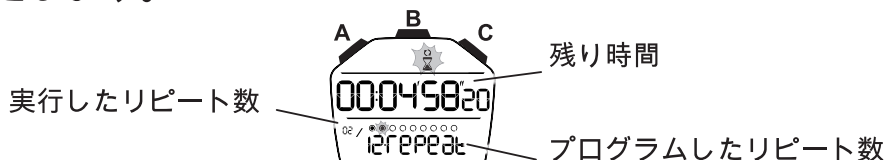
### 5.1 カウントダウンの選択

- ▶ **B** を押して"**TIMER**"モードにします。
- ▶ **A** と **C** でカウントダウンを選び、**B** を押して確定します。



### 5.2 "**MATCH**"カウントダウンの設定

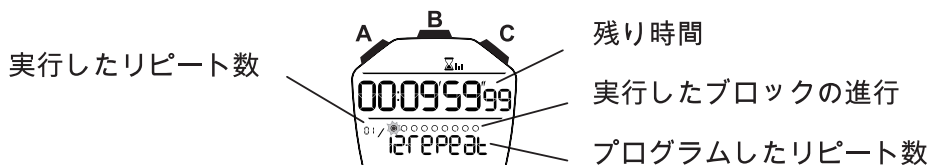
- ▶ カウントダウンモードにし、"**MATCH**"を選びます。
- ▶ **E** ボタンを長押しして設定に入ります。  
( 初回使用時には直接そうなります )。
- ▶ **A**(-) ボタンと **C**(+) ボタンを押し、**B** ボタンで確定してカウントダウンの時間とリピートを設定します。



### 5.3 "COACH"カウントダウンの設定

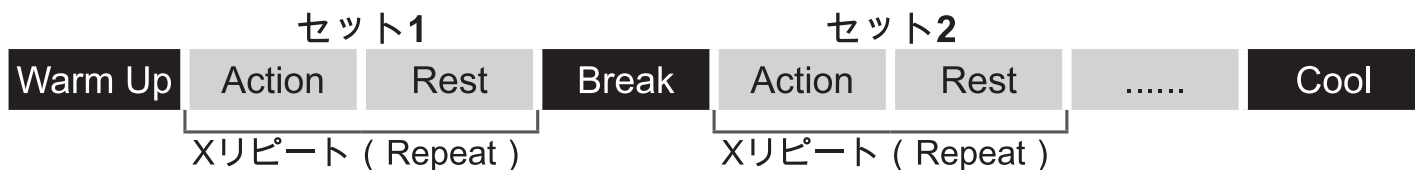
"COACH"モードには、9種類のプログラムを記憶させることができます。

- ▶ カウントダウンモードにし、"COACH"を選びます。
- ▶ あなたが既に幾つかトレーニングを作成している場合、設定するトレーニングを選んでください。
- ▶ Eボタンを長押しして設定に入ります。  
(初回使用時には直接そうなります)。
- ▶ A(-)ボタンとC(+)ボタンを押し、Bボタンで確定して実行する設定を選びます。
  - **Edit** : トレーニングプログラムを変更する。
  - **Delete** : トレーニングプログラムを削除する。
  - **Rename** : 既存のプログラム名を変更する。
  - **Create** : トレーニングプログラムを作成する。



#### 5.3.1 "EDIT"プログラム

関係するプログラムの"EDIT"を選択した後、A(-)ボタンとC(+)ボタンを押し、Bボタンで確定し、各練習毎のカウントダウンの時間、セット数(1~99)、リピート数(1~99)を設定します。



#### 5.3.2 "DELETE"プログラム (最低1つプログラムしてある場合のみ)

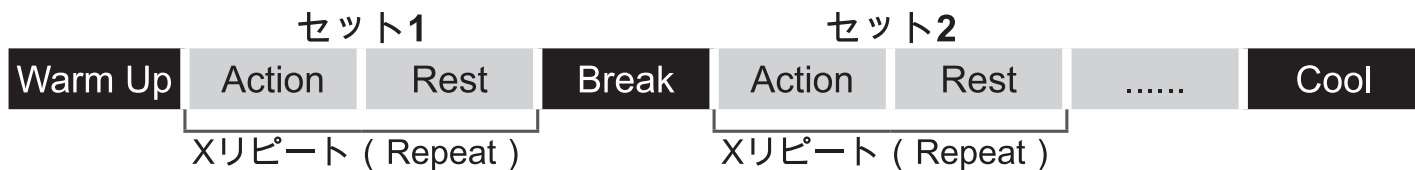
関係するプログラムの"DELETE"を選択した後、A(-)ボタンとC(+)ボタンを押し、Bボタンで確定し、YESを選択してプログラムを消去します。

#### 5.3.3 "RENAME"プログラム (最低1つプログラムしてある場合のみ)

関係するプログラムの"RENAME"を選択した後、A(-)ボタンとC(+)ボタンを押し、Bボタンで確定して、YESを選択して一文字ずつプログラム名を変更します。

#### 5.3.4 "CREATE"プログラム

"CREATE"を選択した後、A(-)ボタンとC(+)ボタンを押し、Bボタンで確定し、カウントダウンの時間、セット数(1~99)、リピート数(1~99)を設定します。



デフォルトではトレーニングプログラムの名は"COACH 1"、"COACH 2"、...となっています。

変更を希望する場合は、“**RENAME**”のステップへ進みます

メモリーの空き容量がない場合、“**MEMORY FULL**”が表示されます。“**DELETE**”ステップで、ひとつまたは数個のプログラムの削除が必要です。

#### 5.4 “**UPDOWN**”カウントダウンの設定

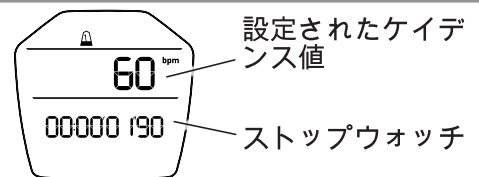
- ▶ カウントダウンモードにし、“**UPDOWN**”モードを選びます。
- ▶ **E**ボタンを長押しして設定に入ります。  
(初回使用時には直接そうなります)。
- ▶ **A(-)**ボタンと**C(+)**ボタンを押し、**B**ボタンで確定してカウントダウンの時間とリピートを設定します。

#### 5.5 カウントダウンの使用方法

- ▶ 希望のカウントダウンモードにします。
  - ▶ “**COACH**”モードにするには、**A(-)**ボタンと**C(+)**ボタンを押し、**B**ボタンで確定して希望の記録したトレーニングを選択します。
- カウントダウンを開始 ▶ Start/Pause ( **C** ) を押します
  - 一時停止 ▶ Start/Pause ( **C** ) を押します
  - ゼ口にリセット ▶ Reset/LAP ( **A** ) を押します

## 6 - PACERモード

“**Pacer**”では、一定サイクルのビーブ音で分毎にケイデンスを刻むことが可能です。  
Pacerはストップウォッチと組み合わさっています。



#### PACERの設定

- ▶ “**PACER**”モードにします
- ▶ **E**ボタンを長押しして設定に入ります。
- ▶ **A(-)**ボタンと**C(+)**ボタンを押し、**B**ボタンで確定して分毎のテンポ(1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200, 240 bpm)を設定します。

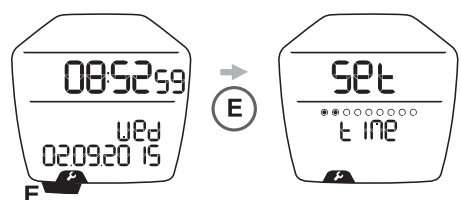
#### PACERの使用方法

- pacerとストップウォッチを開始 ▶ Start/Pause ( **C** ) を押します
- 一時停止 ▶ Start/Pause ( **C** ) を押します
- ゼ口にリセット ▶ Reset/LAP ( **A** ) を押します

## 7 - 時間モード

#### 時間モードの設定

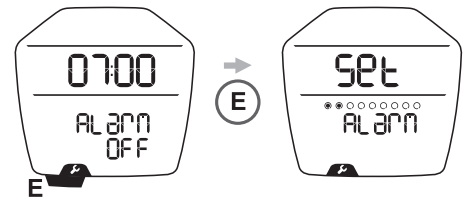
- ▶ “**TIME**”モードにします
- ▶ **E**ボタンを長押しして設定に入ります。
- ▶ **A(-)**ボタンと**C(+)**ボタンを押し、**B**ボタンで確定して、時間、分、そして時間、年、月、日、曜日のフォーマットを順々に設定します。



## 8 - ALARMEモード

### Alarmeモードの設定

- ▶ “ALARM”モードにします
- ▶ Eボタンを長押しして設定に入ります。
- ▶ A(-)ボタンとC(+)ボタンを押し、Bボタンで確定して、アラームをオン (ON) またはオフ (OFF) にし、時間、分を設定します。



### アラームの使用方法

- ▶ 鳴っているアラームを止めるには：いずれかのボタンを押します。

## 9 - 使用上の注意

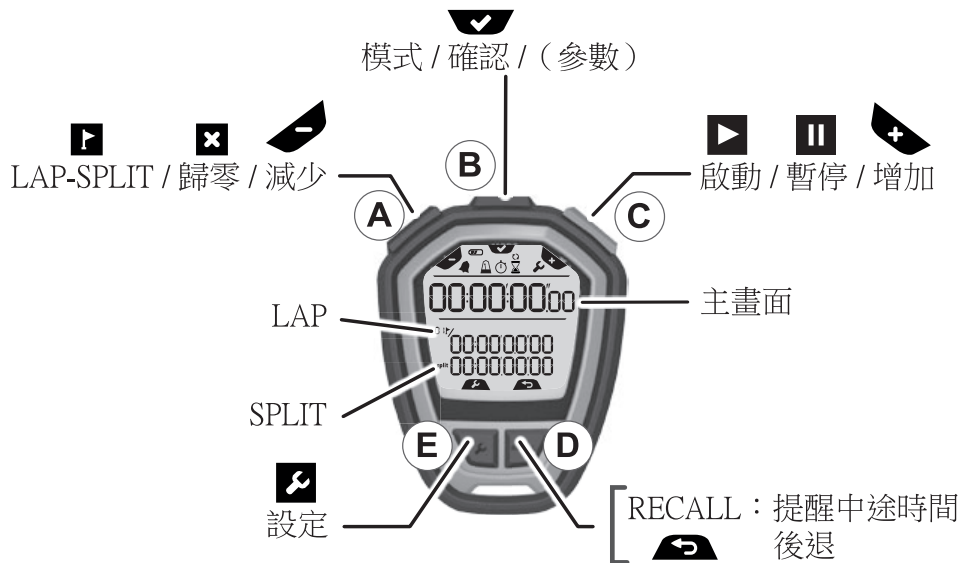


本製品は、湿気の多いところ、水はね、雨に耐える防水 ( 1 ATM ) ですが、浸水はできません。

## 10 - お問い合わせ

次のサイトから使用説明書のダウンロード、お問い合わせが可能です： [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)

## 1 - 說明



## 2 - 啟動/待機

產品為增加電池續航時間而進入休眠狀態。

- 啟動 ▶ 按住 **C** 2 秒
- 執行休眠 ▶ 進入「**TIME**」(時間) 模式或「**ALARME**」(鬧鈴) 模式  
▶ 按住 **C** 5 秒

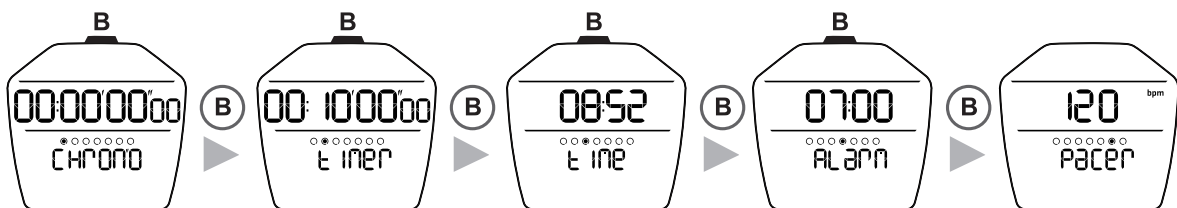
注：若碼表和時間顯示窗歸零，**ONstart 310** 需手動進入休眠模式。  
24 小時制下，**ONstart 310** 將自動進入休眠模式。

## 3 - 進入功能表

按下模式按鍵 (**B**) 以進入功能表

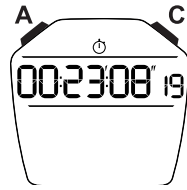
- **CHRONO**：碼表含 50 種中途時間設定 (從 1/100s 至 99h59min59s)
- **TIMER**：3 種倒計時類型：
  - **MATCH**：多種倒計時程式設定 (請參見第 3 頁)。
  - **COACH**：多種自訂設定 (請參見第 3 頁)。
  - **UPDOWN**：根據碼表進行倒計時 (請參見第 3 頁)。
- **TIME**：時間和日期
- **ALARM**：鬧鐘
- **PACER**：節拍速度 (1 至 240 bpm)

備註：每當首次調節各項功能時，**ONstart 310** 將自動進入設定模式



## 4 - 碼表模式

### 4.1 碼表功能的使用

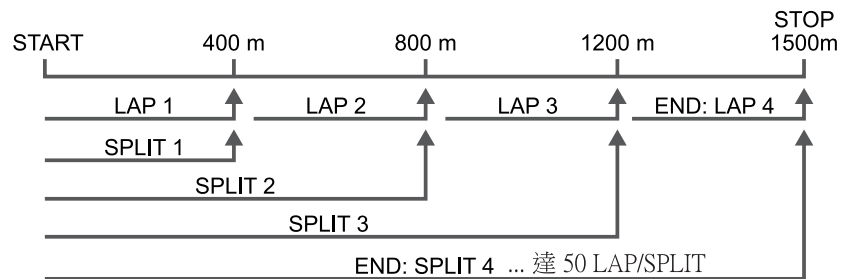
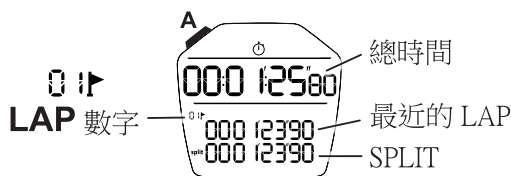


- 開啟碼表
  - 暫停
  - 歸零
- ▶ 按下 C
  - ▶ 按下 C
  - ▶ 當碼表暫停時，按下 A。

### 4.2 使用中途時間

**ONstart 310** 可測定中途時間（SPLIT：從起點至終點的消耗時間）和週期時間（LAP：從上次測試至終點的消耗時間）。

- 自碼表開啟後計算中途時間。 ▶ 按下 A
- 每次按下 A，LAP 和 SPLIT 將顯示總消耗時間。



### 4.3 查看中途時間

- 查看每次 LAP/SPLIT 的中途時間（無論碼表開啟或關閉） ▶ 按下 D
- 延遲中途時間、平均時間、最快時間及最慢時間 ▶ 按下 D

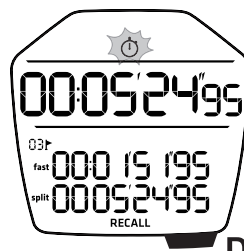
備註：可單獨查看碼表的上一次測定。



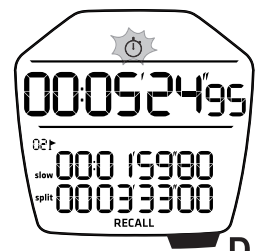
LAP 1 時間  
和 SPLIT 1  
時間



AVG  
平均時間 中途



FAST  
中途時間 最快時間和  
LAP 相符



SLOW  
中途時間 最慢時間和  
LAP 相符

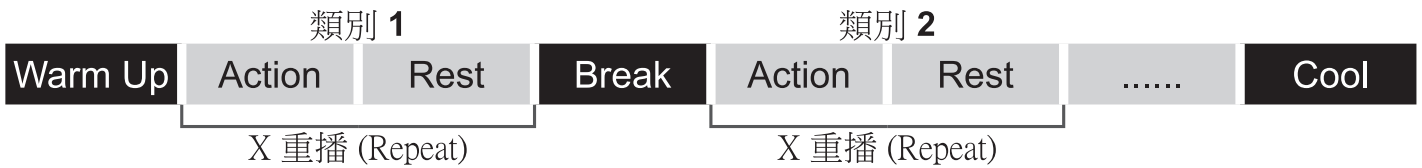
## 5 - TIMER 模式 (倒計時模式)

ONstart 310 可進入 3 種不同的倒計時模式。

- **Match**：具有多種時間程式設定的倒計時模式（多達 9 個模組 99 種重播）。具有多種中途時間設定，利於判定比賽



- **Coach**：Coach 包含多種自訂設定（多達 99 類 Action + Rest 和每個類型 99 種重播）。



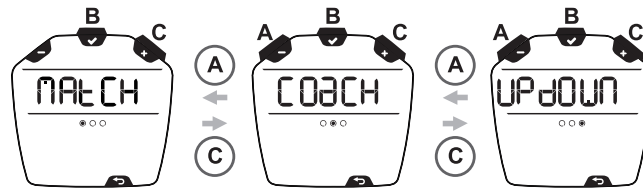
此類倒計時用於包含多個不同強度及長度的訓練。有利於進行多次訓練計時

WARM UP	熱身
ACTION	加速時間
REST	減速時間
BREAK	兩場之間的休息時間
COOL	休息時間

- **UpDown**：與碼表綁定的倒計時。倒計時程式結束，碼表將自動啟動。有利於在比賽開始時使用倒計時程式（如賽船）。

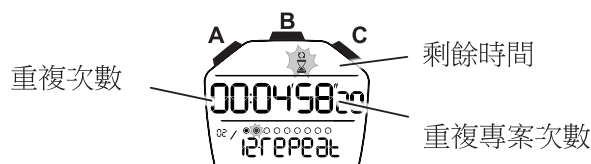
### 5.1 選擇倒計時程式

- ▶ 按下 **B** 進入「**TIMER**」模式。
- ▶ 選擇 **A** 和 **C** 進入倒計時，按下 **B** 確認。



### 5.2 設定倒計時程式「**MATCH**」

- ▶ 轉至倒計時程式模式並選擇「**MATCH**」模式
- ▶ 長按按鍵 **E** 進入設定程式（第一次使用可直接進入）。
- ▶ 使用按鍵 **A(-)** 和 **C(+)** 設定倒計時和重播，並使用按鍵 **B** 確認。

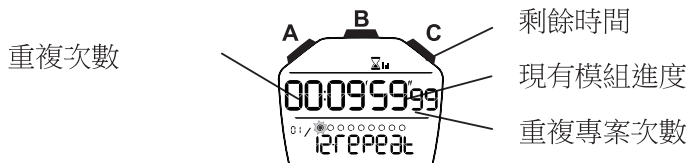




### 5.3 設定倒計時程式「**COACH**」

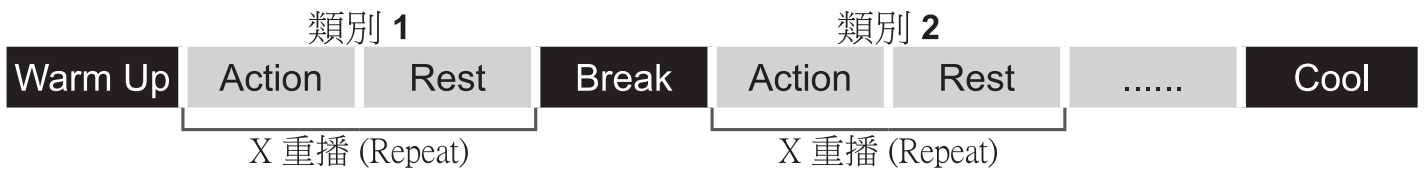
「**COACH**」模式包含 9 種已儲存的不同模式。

- ▶ 轉至倒計時程式模式並選擇「**COACH**」模式
- ▶ 若已經創建多種訓練，可選擇訓練進行設定。
- ▶ 長按按鍵 **E** 進入設定程式（第一次使用可直接進入）。
- ▶ 使用按鍵 **A(-)** 和 **C(+)** 進行設定，並使用按鍵 **B** 確認。
  - **Edit**：更改訓練程式。
  - **Delete**：刪除訓練程式。
  - **Rename**：重命名已有程式。
  - **Create**：創建訓練程式。



#### 5.3.1 「**EDIT**」程式

針對相應程式選擇「**EDIT**」後，可為每次訓練調節倒計時、種類數目（從 1 到 99）、重播次數（1 到 99），方式是按下按鍵 **A(-)** 和 **C(+)**，並使用按鍵 **B** 確認。



#### 5.3.2 程式「**DELETE**」(至少需要有一個已保存的程式)

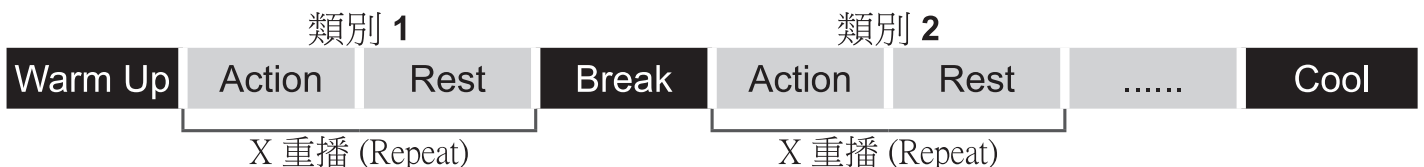
針對相應程式選擇「**DELETE**」後，按下按鍵 **A(-)** 和 **C(+)**，並使用按鍵 **B** 確認，再選擇 **YES** 可確認清除。

#### 5.3.3 程式「**RENAME**」(至少需要有一個已保存的程式)

針對相應程式選擇「**RENAME**」後，按下按鍵 **A(-)** 和 **C(+)** 在字母程式中選擇相應字母，並使用按鍵 **B** 進行字母確認，再選擇 **YES** 可確認重命名。

#### 5.3.4 程式「**CREATE**」

選擇「**CREATE**」後，使用按鍵 **A(-)** 和 **C(+)** 調節倒計時、種類數目（從 1 到 9）、重播次數（1 到 99），並使用按鍵 **B** 進行確認。



訓練程式名稱默認為「**COACH 1**」、「**COACH 2**」...

若想更改，可執行「**RENAME**」操作。

若儲存卡已滿，則顯示「MEMORY FULL」。此時必須執行「**DELETE**」操作刪除一或多個程式。

## 5.4 設定倒計時程式「**UPDOWN**」

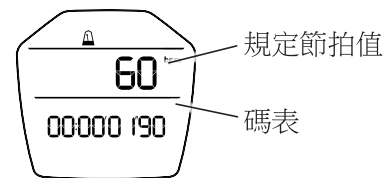
- ▶ 轉至倒計時程式模式並選擇「**UPDOWN**」模式
- ▶ 長按按鍵 **E** 進入設定程式（第一次使用可直接進入）。
- ▶ 使用按鍵 **A(-)** 和 **C(+)** 設定倒計時，並使用按鍵 **B** 確認。

## 5.5 使用倒計時程式

- ▶ 進入期望的倒計時模式。
  - ▶ 對於「**COACH**」模式，使用按鍵 **A(-)** 和 **C(+)** 選擇期望的已儲存訓練，並使用按鍵 **B** 確認。
- |           |                               |
|-----------|-------------------------------|
| ■ 開啟倒計時程式 | ▶ 按下 Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ 暫停      | ▶ 按下 Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ 歸零      | ▶ 按下 Reset/LAP ( <b>A</b> )   |

## 6 - PACER 模式

「**PACER**」模式可每分鐘發出限定頻率的蜂鳴聲。它與碼表相配合。



### 設定 PACER

- ▶ 進入「**PACER**」模式
- ▶ 長按按鍵 **E** 進入設定。
- ▶ 使用按鍵 **A(-)** 和 **C(+)** 設定每分鐘頻率（1、2、3、4、5、10、15、20、30、40、50、60、80、100、120、140、150、140、180、200 或 240 bpm），並使用按鍵 **B** 確認。

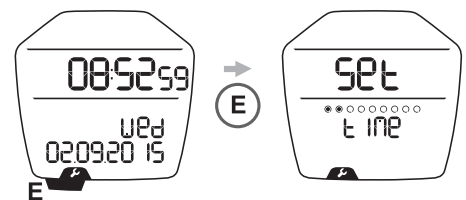
### 使用 PACER

- |                 |                               |
|-----------------|-------------------------------|
| ■ 開啟 pacer 和 碼表 | ▶ 按下 Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ 暫停            | ▶ 按下 Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ 歸零            | ▶ 按下 Reset/LAP ( <b>A</b> )   |

## 7 - 時間模式

### 設定時間模式

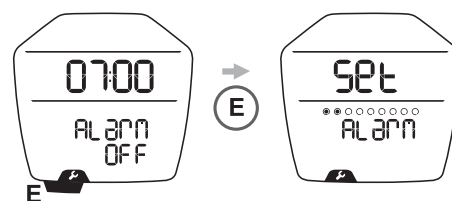
- ▶ 進入「**TIME**」模式
- ▶ 長按按鍵 **E** 進入設定。
- ▶ 使用按鍵 **A(-)** 和 **C(+)** 依次設定時、分、時間格式、月、日和日期格式，並使用按鍵 **B** 確認。



## 8 - 鬧鈴模式

### 設定鬧鈴模式

- ▶ 進入「**ALARM**」模式
- ▶ 長按按鍵 **E** 進入設定。
- ▶ 啟動 (**ON**) 或關閉 (**OFF**) 鬧鈴，使用按鍵 **A(-)** 和 **C(+)** 依次設定時、分，並使用按鍵 **B** 確認。



### 使用鬧鈴

- ▶ 停止鬧鈴：按任意鍵

## 9 - 使用注意事項

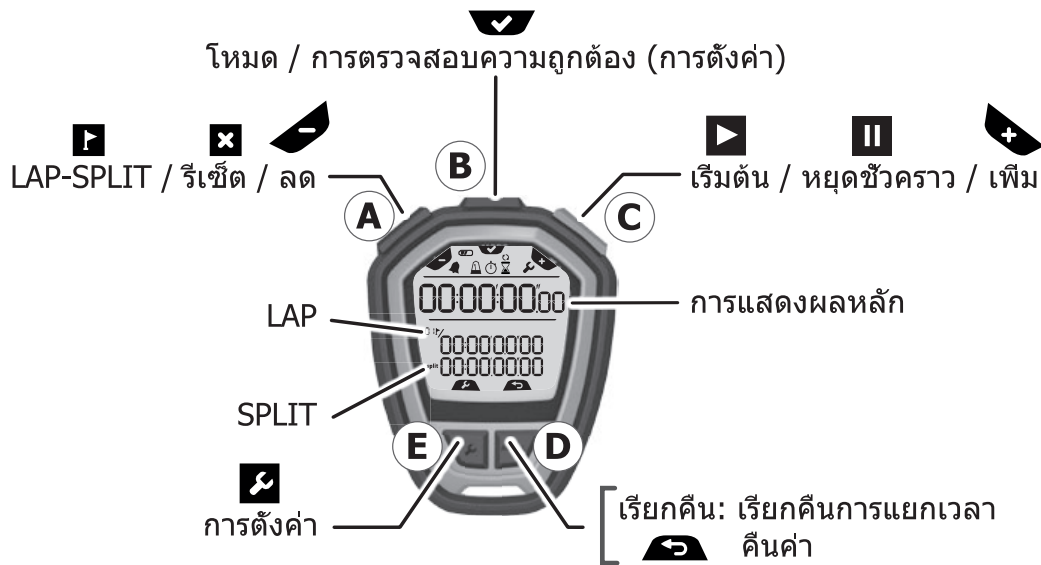


此設備具有防水功能 (1 ATM)，可在潮濕環境、濺水或降雨狀態下使用，但不能在水中浸泡。

## 10 - 聯絡我們

下載指南手冊並聯絡我們：[www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)

## 1 - คู่มือเข้าใจง่าย



## 2 - เริ่มต้น / สแตนด์บาย

ผลิตภัณฑ์นี้สามารถสลับเป็นโหมตสแตนด์บายเพื่อเพิ่มอายุแบตเตอรี่

- เมื่อต้องการเริ่มต้น ▶ กด **C** ค้างไว้ 2 วินาที
- เมื่อต้องการสลับเป็นโหมตสแตนด์บาย ▶ ไปที่ "TIME (เวลา)" หรือโหมต "ALARM (การแจ้งเตือน)"  
▶ กด **C** ค้างไว้ 5 วินาที

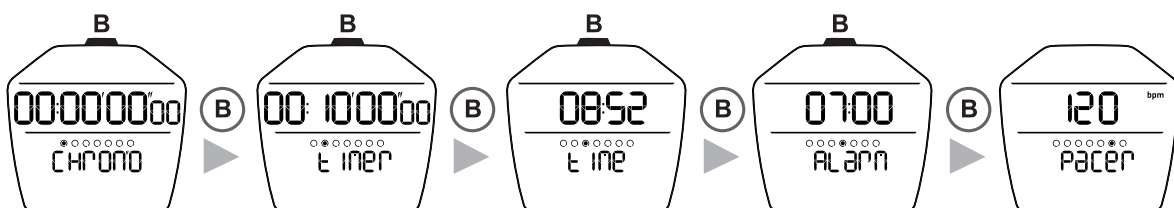
หมายเหตุ: **ONstart 310** สามารถสลับเป็นโหมตสแตนด์บายด้วยตนเองเมื่อนาฬิกาจับเวลาและตัวตั้งเวลาเริ่มที่ศูนย์  
**ONstart 310** จะสลับเป็นโหมตสแตนด์บายโดยอัตโนมัติหลังจาก 24 ชั่วโมง

## 3 - เข้าถึงฟังก์ชัน

กดปุ่มโหมต (**B**) หลังจากเข้าถึงฟังก์ชันต่างๆ

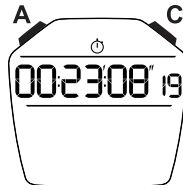
- **STOPWATCH (นาฬิกาจับเวลา):** นาฬิกาจับเวลา (1/100s up to 99h59min59s) พร้อมการแยกเวลาเป็น 50 ช่วง
- **TIMER (ตัวตั้งเวลา):** ตัวนับถอยหลัง 3 ประเภท
  - MATCH (การแข่งขัน): นับเวลาด้วยเวลาที่ตั้งโปรแกรมได้หลายครั้ง (ดูหน้าที่ 3)
  - COACH (โค้ช): ด้วยการออกกำลังที่ปรับแต่งได้หลายครั้ง (ดูหน้าที่ 3)
  - UPDOWN: นับเวลาหลังจากจับเวลา (ดูหน้าที่ 3).
- **TIME (เวลา):** เวลาและวันที่
- **ALARM (การแจ้งเตือน):** การแจ้งเตือน
- **PACER (ตัววัดจำนวนก้าว):** ตั้งค่าจำนวนก้าว (จาก 1 ถึง 240 บีบ/นาที)

หมายเหตุ: สำหรับแต่ละคอลัมน์ เมื่อตั้งค่าเป็นครั้งแรก **ONstart 310** จะสลับเป็นโหมตการตั้งค่าโดยอัตโนมัติ



## 4 - โหมดนาฬิกาจับเวลา

### 4.1 การใช้นาฬิกาจับเวลา

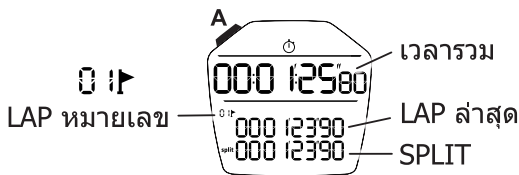
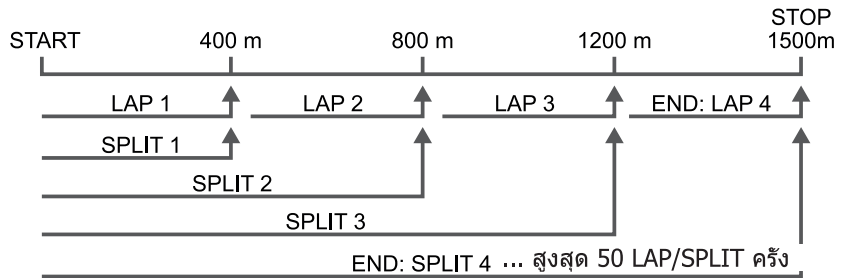


- เริ่มต้นนาฬิกาจับเวลา ▶ กด **C**
- หยุดชั่วคราว ▶ กด **C**
- รีเซ็ต ▶ กด **A** เมื่อนาฬิกาจับเวลาหยุดชั่วคราว

### 4.2 การใช้การแยกเวลา

**ONstart 310** จะวัดเวลาในแต่ละครั้ง (แยกเวลา: เวลาที่ได้จากจุดเริ่มต้นจนถึงจุดที่กำหนด) และเวลา LAP (LAP: เวลาที่ได้ตั้งแต่การวัดบางส่วนก่อนหน้านี้จนถึงจุดที่กำหนด)

- การใช้เวลาในแต่ละครั้งเมื่อนาฬิกาจับเวลาเปิดอยู่ ▶ กด **A**
- แต่ละครั้งที่กด **A** LAP ล่าสุดและเวลา SPLIT ในแต่ละครั้งจะแสดงอยู่ได้เวลารวม



### 4.3 การดูเวลาในแต่ละครั้ง

- เมื่อต้องการดูเวลาในแต่ละครั้งสำหรับแต่ละ LAP/SPLIT (เมื่อนาฬิกาจับเวลาเปิดหรือปิดอยู่) ▶ กด **D**
- เมื่อต้องการเลื่อนดูเวลาในแต่ละครั้งและเวลาโดยเฉลี่ย เวลาที่เร็วที่สุดและเวลาที่ช้าที่สุด ▶ กด **D**

หมายเหตุ: อาจดูเฉพาะกิจกรรมล่าสุดด้วยนาฬิกาจับเวลาได้เท่านั้น



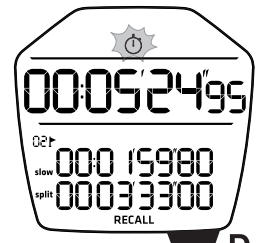
**D**  
เวลาสำหรับ  
LAP 1  
และ Split 1



**D**  
**AVG (ค่าเฉลี่ย)**  
ค่าเฉลี่ยของเวลา  
ในแต่ละครั้ง



**D**  
**FAST (เร็ว)**  
เวลาในแต่ละครั้งที่เร็วที่สุด  
และ LAP ที่เกี่ยวข้อง



**D**  
**SLOW (ช้า)**  
เวลาในแต่ละครั้งที่  
ช้าที่สุด และ LAP ที่  
เกี่ยวข้อง

## 5 - โหมดตัวจับเวลา (การนับเวลา)

**ONstart 310** มีโหมดนับเวลาที่แตกต่างกัน 3 โหมด

- **การแข่งขัน:** การนับเวลาด้วยเวลาที่ตั้งโปรแกรมได้หลายครั้ง (สูงสุด 9 บล็อกและการทำซ้ำ 99 ครั้ง) เหมาะอย่างยิ่งสำหรับการเลือกใช้การแข่งขันที่มีครึ่งเวลาหลายรอบ



- **โค้ช:** โค้ชด้วยการออกกำลังกายที่ปรับแต่งได้หลายครั้ง (สูงสุด 99 การกระทำ + รุ่นการพักและการทำซ้ำ 99 ครั้งสำหรับแต่ละรุ่น)



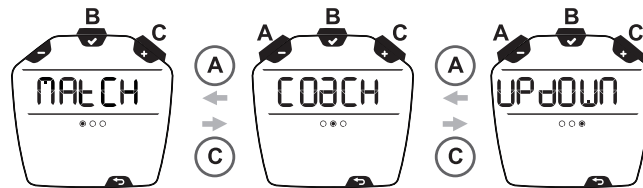
การนับเวลาประเภทนี้ออกแบบมาสำหรับการตั้งโปรแกรมของเซสชันการออกกำลังที่ทำจากบล็อกซึ่งแตกต่างกันไปตามความเข้มและความยาว เหมาะอย่างยิ่งสำหรับการฝึกซ้อมภายใน

อุปกรณ์	เฟสอุปกรณ์
การกระทำ	เฟสการเร่ง
พัก	เฟสการหน่วง
เบรก	เวลาคู่คี่ระหว่าง 2 ซีรีส์
คูล	เฟสคูลดาวน์

- **UpDown:** ตัวนับเวลาที่เชื่อมโยงกับนาฬิกาจับเวลา เมื่อการจับเวลาสิ้นสุด นาฬิกาจับเวลาจะเริ่มต้นโดยอัตโนมัติ เหมาะอย่างยิ่งสำหรับการเริ่มต้นการแข่งขันโดยใช้การจับเวลา (เช่น การพายเรือ)

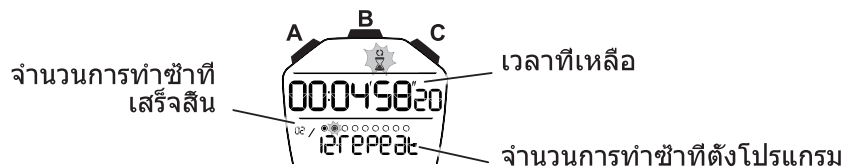
### 5.1 การเลือกการนับเวลา

- ▶ ไปที่โหมด "TIMER (ตัวตั้งเวลา)" โดยกด **B**
- ▶ ใช้ **A** และ **C** เพื่อเลือกการนับเวลาและกด **B** เพื่อยืนยัน



### 5.2 การตั้งค่าการนับเวลา "MATCH (การแข่งขัน)"

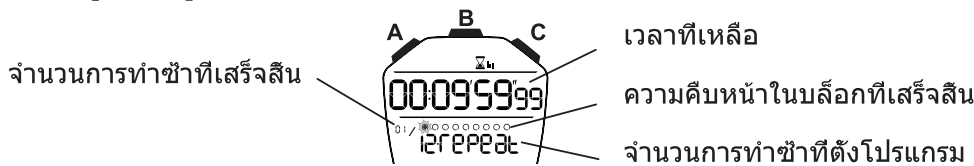
- ▶ ไปที่โหมดการนับเวลาแล้วเลือกโหมด "MATCH (การแข่งขัน)"
- ▶ กดปุ่ม **E** ค้างไว้เพื่อเข้าถึงการตั้งค่า (เมื่อตั้งค่าเป็นครั้งแรก คุณจะเข้าสู่การตั้งค่านั้นโดยอัตโนมัติ)
- ▶ ตั้งค่าจำนวนครั้งในการนับเวลาและการทำซ้ำโดยกดปุ่ม **A(-)** และปุ่ม **C(+)** และกดปุ่ม **B** เพื่อยืนยัน



### 5.3 การตั้งค่าการนับเวลา "COACH (โค้ช)"

สำหรับโหมด "COACH (โค้ช)" จะสามารถบันทึกกำหนดการที่แตกต่างกันได้ 9 รายการ

- ▶ ไปที่โหมดการนับเวลาแล้วเลือกโหมด "COACH (โค้ช)"
- ▶ หากคุณสามารถสร้างการออกกำลังกายหลายรอบแล้ว โปรดเลือกรอบที่คุณต้องการตั้งค่า
- ▶ กดปุ่ม **E** ค้างไว้เพื่อเข้าถึงการตั้งค่า (เมื่อตั้งค่าเป็นครั้งแรก คุณจะเข้าสู่การตั้งค่านั้นโดยอัตโนมัติ)
- ▶ เลือกการตั้งค่าโดยกดปุ่ม **A(-)** และปุ่ม **C(+)** และกดปุ่ม **B** เพื่อยืนยัน:
  - **Edit (แก้ไข)**: แก้ไขโปรแกรมการออกกำลังกาย
  - **Delete (ลบ)**: ลบโปรแกรมการออกกำลังกาย
  - **Rename (เปลี่ยนชื่อ)**: เปลี่ยนชื่อโปรแกรมที่มีอยู่
  - **Create (สร้าง)**: สร้างโปรแกรมการออกกำลังกาย



#### 5.3.1 "EDIT (แก้ไข)" โปรแกรม

หลังจากที่เลือก "EDIT (แก้ไข)" สำหรับโปรแกรมที่เกี่ยวข้อง ให้ตั้งค่าการนับเวลาสำหรับการออกกำลังกายแต่ละครั้ง จำนวนของซีรีส์ (จาก 1 ถึง 99) และการทำซ้ำ (1 ถึง 99) โดยกดปุ่ม **A(-)** และปุ่ม **C(+)** แล้วกดปุ่ม **B** เพื่อยืนยัน



#### 5.3.2 "DELETE (ลบ)" โปรแกรม (เฉพาะในกรณีที่มีการบันทึกอย่างน้อยหนึ่งโปรแกรมขึ้นไป)

หลังจากที่เลือก "DELETE (ลบ)" สำหรับโปรแกรมที่เกี่ยวข้อง ให้เลือก **YES (ใช่)** เพื่อลบโปรแกรม โดยกดปุ่ม **A(-)** และปุ่ม **C(+)** แล้วกดปุ่ม **B** เพื่อยืนยัน

#### 5.3.3 "RENAME (เปลี่ยนชื่อ)" โปรแกรม (เฉพาะในกรณีที่มีการบันทึกอย่างน้อยหนึ่งโปรแกรมขึ้นไป)

หลังจากที่เลือก "RENAME (เปลี่ยนชื่อ)" สำหรับโปรแกรมที่เกี่ยวข้อง ให้เลือก **YES (ใช่)** เพื่อลบโปรแกรม โดยกดปุ่ม **A(-)** และปุ่ม **C(+)** แล้วกดปุ่ม **B** เพื่อยืนยัน

#### 5.3.4 "CREATE (สร้าง)" โปรแกรม

หลังจากที่เลือก "CREATE (สร้าง)" สำหรับโปรแกรมที่เกี่ยวข้อง ให้ตั้งค่าการนับเวลาสำหรับการออกกำลังกายแต่ละครั้ง จำนวนของซีรีส์ (จาก 1 ถึง 99) และการทำซ้ำ (1 ถึง 99) โดยกดปุ่ม **A(-)** และปุ่ม **C(+)** แล้วกดปุ่ม **B** เพื่อยืนยัน



โดยค่าเริ่มต้น ชื่อของโปรแกรมออกกำลังกายคือ "COACH 1 (โค้ช 1)", "COACH 2 (โค้ช 2)" ฯลฯ



หากคุณต้องการเปลี่ยนแปลงค่านี้ ให้ไปที่ขั้นตอนการ**"RENAME (เปลี่ยนชื่อ)"**

ข้อความ **"MEMORY FULL (หน่วยความจำเต็ม)"** จะปรากฏขึ้นหากหน่วยความจำเต็ม จะต้องลบโปรแกรมหนึ่งรายการขึ้นไปโดยไปที่ขั้นตอนการ **"DELETE (ลบ)"**

#### 5.4 การตั้งค่าการนับเวลา "UpDown"

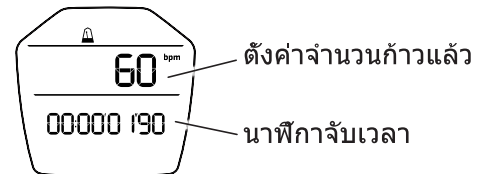
- ▶ ไปที่โหมดการนับเวลาแล้วเลือกโหมด **"UpDown"**
- ▶ กดปุ่ม **E** ค้างไว้เพื่อเข้าถึงการตั้งค่า (เมื่อตั้งค่าเป็นครั้งแรก คุณจะเข้าสู่การตั้งค่านั้นโดยอัตโนมัติ)
- ▶ ตั้งค่าจำนวนครั้งในการนับเวลาโดยกดปุ่ม **A(-)** และปุ่ม **C(+)** และกดปุ่ม **B** เพื่อยืนยัน

#### 5.5 การใช้ตัวนับเวลา

- ▶ ไปที่โหมดการนับเวลาที่ต้องการ
  - ▶ สำหรับโหมด **"COACH (โค้ช)"** ให้เลือกการออกกำลังที่บันทึกไว้ตามที่ต้องการโดยกดปุ่ม **A(-)** และปุ่ม **C(+)** และกดปุ่ม **B** เพื่อยืนยัน
- การเริ่มนับเวลา ▶ กดเริ่มต้น/หยุดชั่วคราว (C)
  - หยุดชั่วคราว ▶ กดเริ่มต้น/หยุดชั่วคราว (C)
  - รีเซ็ต ▶ กดรีเซ็ต/LAP (A)

## 6 - โหมดตัววัดจำนวนก้าว

สามารถใช้ **"ตัววัดจำนวนก้าว"** เพื่อตั้งค่าจำนวนก้าวต่อนาทีด้วยเสียงบีบตามความถี่ที่ตั้งไว้  
ตัววัดจำนวนก้าวใช้คู่กับนาฬิกาจับเวลา



#### การตั้งค่า PACER (ตัววัดจำนวนก้าว)

- ▶ ไปที่โหมด**"PACER (ตัววัดจำนวนก้าว)"**
- ▶ กดปุ่ม **E** ค้างไว้เพื่อเข้าถึงการตั้งค่า
- ▶ ตั้งค่าความถี่ต่อนาที (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 180, 200 or 240 bpm) โดยกดปุ่ม **A (-)** และ **C(+)** กดปุ่ม **B** เพื่อยืนยัน

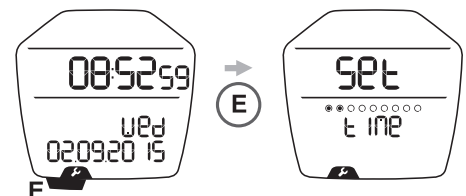
#### การใช้ PACER (ตัววัดจำนวนก้าว)

- เริ่มต้นตัวจับเวลาและนาฬิกาจับเวลา ▶ กดเริ่มต้น/หยุดชั่วคราว (C)
- หยุดชั่วคราว ▶ กดเริ่มต้น/หยุดชั่วคราว (C)
- รีเซ็ต ▶ กดรีเซ็ต/LAP (A)

## 7 - โหมดเวลา

#### การตั้งค่าโหมดเวลา

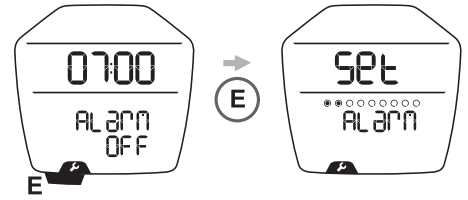
- ▶ ไปที่โหมด**"TIME (เวลา)"**
- ▶ กดปุ่ม **E** ค้างไว้เพื่อเข้าถึงการตั้งค่า
- ▶ ตั้งค่าชั่วโมง นาที รูปแบบสำหรับเวลา, ปี, เดือน, วัน และรูปแบบวันที่ตามลำดับโดยกดปุ่ม **A(-)** และปุ่ม **C(+)** แล้วกดปุ่ม **B** เพื่อยืนยัน



## 8 - โหมดการแจ้งเตือน

### การตั้งค่าโหมดการแจ้งเตือน

- ▶ ไปที่โหมด "ALARM (การแจ้งเตือน)"
- ▶ กดปุ่ม **E** ค้างไว้เพื่อเข้าถึงการตั้งค่า
- ▶ เปิดใช้ (**ON (เปิด)**) หรือปิดใช้ (**OFF (ปิด)**) การแจ้งเตือนแล้วตั้งค่าชั่วโมงและนาทีโดยกดปุ่ม **A(-)** และ **C(+)** แล้วกดปุ่ม **B** เพื่อยืนยัน



### การใช้การแจ้งเตือน

- ▶ เมื่อต้องการหยุดการส่งเสียงแจ้งเตือน ให้กดปุ่มใดๆ

## 9 - ข้อควรระวังในการใช้งาน

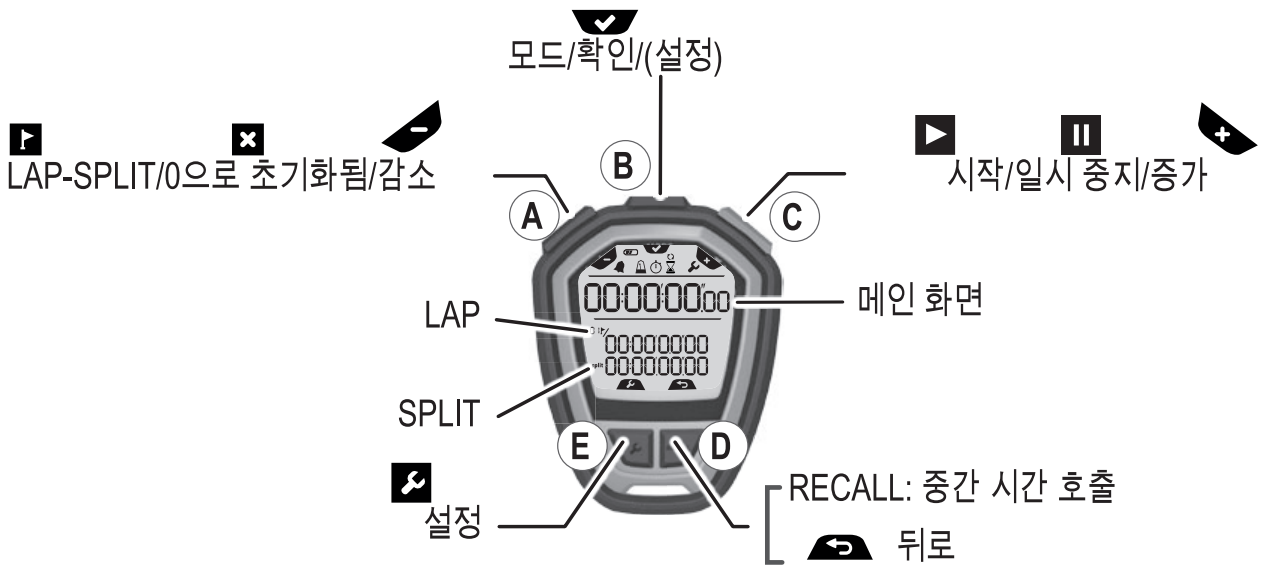


ผลิตภัณฑ์นี้กันน้ำได้ (1 บรรยากาศ) ในสภาพที่เปียก เมื่อโดนน้ำกระเซ็นและฝนแต่ **ไม่สามารถจมน้ำได้**

## 10 - ติดต่อเรา

ดาวน์โหลดคู่มือการใช้งานและติดต่อเราที่ [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)

## 1 - 상황에 맞는 도움말



## 2 - 시작/대기

이 제품은 배터리 수명을 늘리기 위해 대기 상태로 둘 수 있습니다.

- 시작하기
  - C를 2초 간 누름
- 대기 상태 설정
  - «TIME» 또는 «ALARM» 모드로 이동
  - C를 5초 간 누름

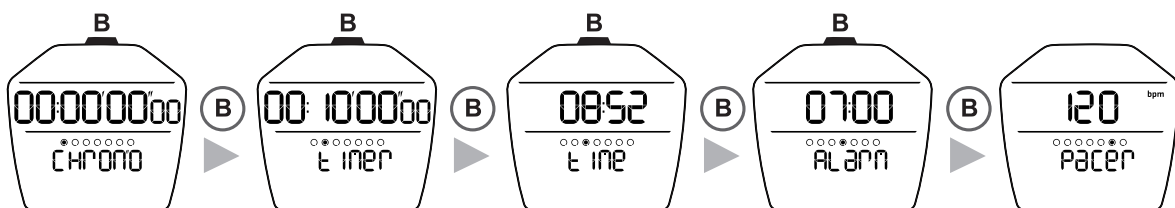
주의: 스톱워치 및 타이머가 0으로 설정된 경우 ONstart 310은 수동으로 대기 모드로 설정됩니다. ONstart 310은 24시간 후에 자동으로 대기 모드로 전환됩니다.

## 3 - 기능에 액세스

모드 버튼(B)을 연속으로 눌러 다양한 기능에 액세스

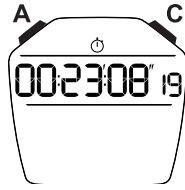
- **CHRONO**: 50개의 중간 시간을 가진 스톱워치(1/100초~99시간59분59초)
- 타이머: 세 가지 유형의 카운트 다운:
  - MATCH: 프로그래밍이 여러 번 가능한 카운트 다운(3페이지 참조)
  - COACH: 여러 가지 맞춤형 운동 포함(3페이지 참조)
  - UPDOWN: 카운트 다운 후 스톱워치(3페이지 참조)
- **TIME**: 시간 및 날짜
- **ALARM**: 알람
- **PACER**: 페이스메이커(1~240bip/min)

주의사항: ONstart 310은 처음 설정 시 각 기능에 대하여 설정 모드로 자동 전환됩니다



## 4 - 스톱워치 모드

### 4.1 스톱워치 사용하기

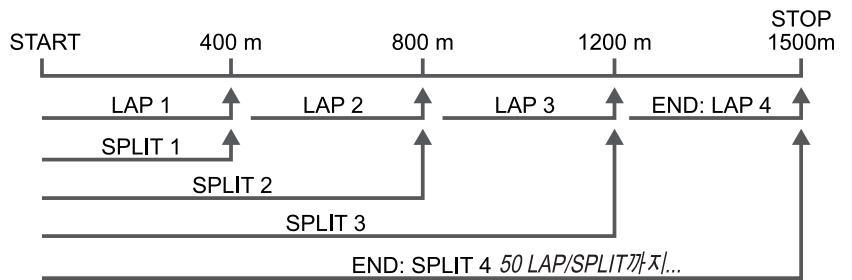
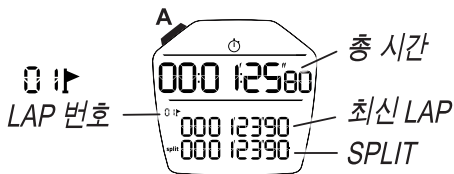


- 스톱워치 시작 - C 누름
- 일시 중지 - C 누름
- 0으로 초기화 - 스톱워치가 일시 중지되면 A를 누릅니다.

### 4.2 중간 시간의 사용

ONstart 310은 중간 시간(SPLIT: 지정된 시점에서 시작부터 끝날 때까지의 시간)과 랩 타임(LAP: 부분 시간의 최종 측정 이후 지정된 시점까지 경과된 시간)을 측정합니다..

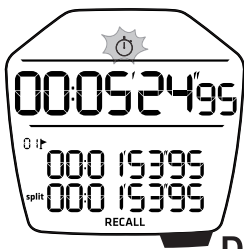
- 스톱워치 시작 시 중간 시간 선택 - A 누름
- A를 누를 때마다 최종 LAP 및 SPLIT가 총 시간 아래에 표시됩니다.



### 4.3 중간 시간 확인

- 각 LAP/SPLIT의 중간 시간 확인하기(스톱워치 시작 또는 정지 시) - D 누름
- 다양한 중간 시간 뿐만 아니라 평균 시간, 가장 빠른 시간 및 가장 느린 시간 스크롤하기 - D 누름

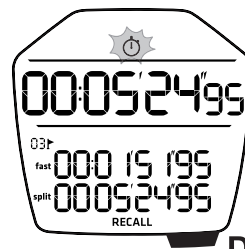
주의사항: 스톱워치로 측정한 마지막 활동만 확인할 수 있습니다.



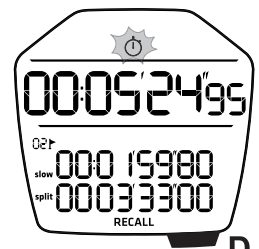
LAP 1 및 SPLIT 1 시간



AVG 평균 중간 시간



FAST 가장 빠른 중간 시간 및 해당 LAP



SLOW 가장 느린 중간 시간 및 해당 LAP

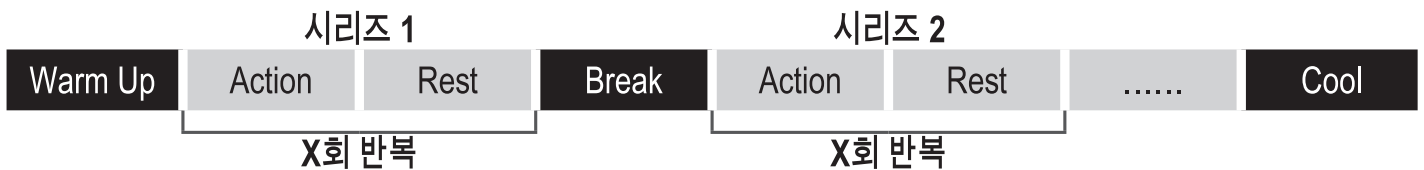
## 5 - 타이머 모드(카운트 다운)

ONstart 310은 세 가지 유형의 카운트 다운 모드가 있습니다.

• **MATCH:** 카운트 다운은 프로그래밍이 여러 번 가능합니다(최대 9개의 블록 및 99회 반복). 여러 개의 중간 시간으로 게임을 조정하는 데 이상적입니다.



• **COACH:** 여러 가지 맞춤형 운동을 포함(최대 99회 Action + Rest 시리즈 및 각 시리즈 당 99회 반복)하여 코치합니다.



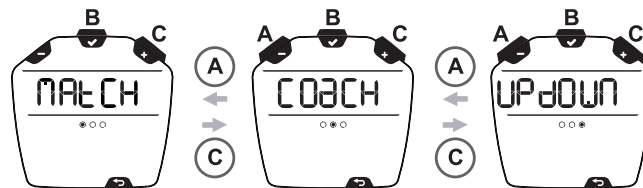
이 유형의 카운트 다운은 강도와 길이가 다른 블록으로 구성된 운동을 프로그래밍하도록 설계되었습니다. 세분화된 운동 수행에 이상적입니다.

WARM UP	워밍업 시간
ACTION	가속 시간
REST	감속 시간
BREAK	두 개의 시리즈 사이의 회복 시간
COOL	회복 시간

• **UPDOWN:** 스톱워치와 관련된 카운트 다운. 카운트 다운이 끝나면 스톱워치가 자동으로 시작됩니다. 카운트 다운으로 레이스(예: 보트 경주에서의 항해)를 시작할 경우 이상적입니다.

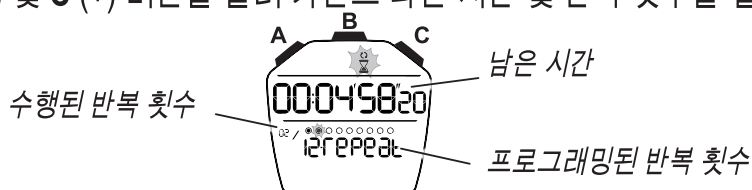
### 5.1 카운트 다운 선택

- B를 눌러 «TIMER» 모드로 이동합니다.
- 카운트 다운 A와 C를 선택하고 B를 눌러 확인합니다.



### 5.2 카운트 다운 «MATCH» 설정

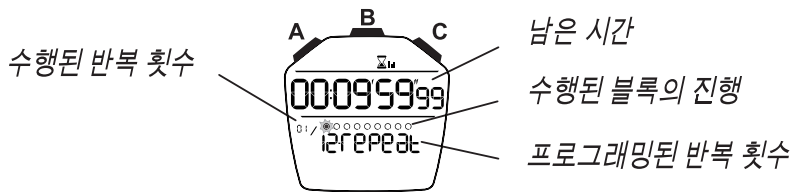
- 카운트 다운 모드로 이동 후 «MATCH» 모드 선택
- E 버튼을 길게 눌러 설정을 입력합니다 (처음 사용할 때는 직접).
- A (-) 및 C (+) 버튼을 눌러 카운트 다운 시간 및 반복 횟수를 설정한 다음 B 버튼을 눌러 확인합니다.



### 5.3 카운트 다운 «COACH» 설정

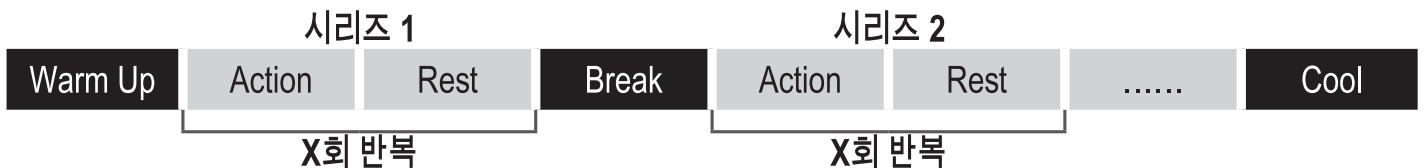
«COACH» 모드에서는 9개의 프로그램을 녹화할 수 있습니다.

- 카운트 다운 모드로 이동 후 «COACH» 모드 선택
- 이미 여러 개의 운동을 생성한 경우에는 설정할 운동을 선택합니다.
- E 버튼을 길게 눌러 설정을 입력합니다 (처음 사용할 때는 직접 입력).
- A (-) 및 C (+) 버튼을 눌러 수행할 설정을 선택한 다음 B 버튼을 눌러 확인합니다:
  - Edit: 운동 프로그램을 수정합니다.
  - Delete: 운동 프로그램을 삭제합니다.
  - Rename: 기존 프로그램의 이름을 변경합니다.
  - Create: 운동 프로그램을 생성합니다.



#### 5.3.1 «EDIT» 프로그램

해당 프로그램에 대해 «EDIT»를 선택한 후 A(-) 및 C(+) 버튼을 눌러 각 운동의 카운트 다운 시간, 시리즈 수 (1~99), 반복 횟수(1 ~ 99)를 설정한 다음 B 버튼을 눌러 확인합니다.



#### 5.3.2 «DELETE» 프로그램(최소 한 개의 녹화된 프로그램이 있는 경우에만 해당)

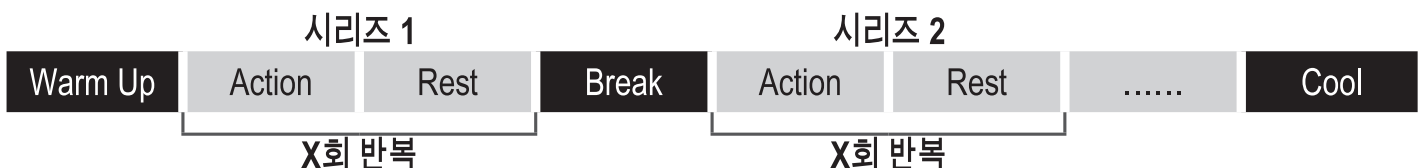
해당 프로그램에 대해 «DELETE»를 선택한 후 A(-) 및 C(+) 버튼을 눌러 프로그램 지우기에서 YES를 선택한 다음 B 버튼을 눌러 확인합니다.

#### 5.3.3 프로그램 «RENAME»(최소 한 개의 녹화된 프로그램이 있는 경우에만 해당)

해당 프로그램에 대해 «RENAME»을 선택한 후 A(-) 및 C(+) 버튼을 눌러 프로그램 이름 변경에서 YES를 선택한 다음 B 버튼을 눌러 확인합니다.

#### 5.3.4 «CREATE» 프로그램

해당 프로그램에 대해 «CREATE»를 선택한 후 A(-) 및 C(+) 버튼을 눌러 카운트 다운 시간, 시리즈 수(1~99), 반복 횟수(1 ~ 99)를 설정한 다음 B 버튼을 눌러 확인합니다.



기본적으로 운동 프로그램의 이름은 «COACH 1», «COACH 2», ...입니다. 변경하려면 «RENAME» 단계로 이동합니다.

**MEMORY FULL**은 메모리가 가득 찰 경우 표시됩니다. **«DELETE»** 단계로 이동하여 하나 이상의 프로그램을 삭제해야 합니다.

## 5.4 카운트 다운 **«UPDOWN»** 설정

- 카운트 다운 모드로 이동 후 **«UPDOWN»** 모드 선택
- **E** 버튼을 길게 눌러 설정을 입력합니다(처음 사용할 때는 직접 입력).
- **A(-)** 및 **C(+)** 버튼을 눌러 카운트 다운 시간 및 반복 횟수를 설정한 다음 **B** 버튼을 눌러 확인합니다.

## 5.5 카운트 다운 사용

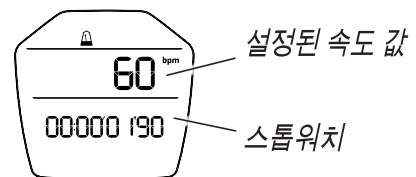
- 원하는 카운트 다운 모드로 이동합니다.
- **«COACH»** 모드에서 **A(-)** 및 **C(+)** 버튼을 눌러 원하는 녹화된 운동을 선택한 다음 **B** 버튼을 눌러 확인합니다.
- 카운트 다운 시작
  - Start/Pause(**C**) 누름
- 일시 중지
  - Start/Pause(**C**) 누름
- 0으로 초기화
  - Reset/LAP(**A**) 누름

# 6 - PACER 모드

**«PACER»**를 사용하면 정의된 주파수의 뱃 소리와 함께 분 당 속도를 조절할 수 있습니다. 스톱워치와 함께 사용합니다.

## PACER 설정

- **«PACER»** 모드로 이동
- **E** 버튼을 길게 눌러 설정을 입력합니다.
- **A(-)** 및 **C(+)** 버튼을 눌러 분 당 주파수(1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 또는 240bpm) 를 설정한 다음 **B** 버튼을 눌러 확인합니다.



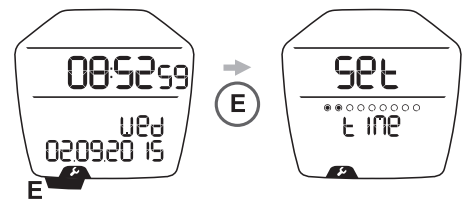
## PACER 사용

- 카운트 다운 시작
  - Start/Pause(**C**) 누름
- 일시 중지
  - Start/Pause(**C**) 누름
- 0으로 초기화
  - Reset/LAP(**A**) 누름

# 7 - TIME 모드

## TIME 모드 설정

- **«TIME»** 모드로 이동
- **E** 버튼을 길게 눌러 설정을 입력합니다.
- **A(-)** 및 **C(+)** 버튼을 눌러 시간, 분, 시간의 형식, 연도, 월, 날짜 및 날짜의 형식을 연속으로 설정한 다음 **B** 버튼을 눌러 확인합니다.

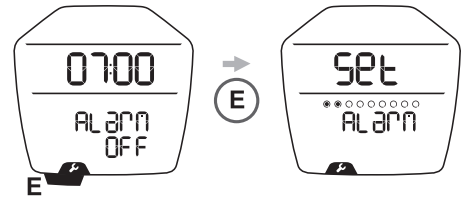




## 8 - ALARM 모드

### ALARM 모드 설정

- «ALARM» 모드로 이동
- E 버튼을 길게 눌러 설정을 입력합니다.
- ALARM을 활성화(ON) 또는 비활성화(OFF)한 후 A(-) 및 C(+) 버튼을 눌러 시간, 분을 설정한 다음 B 버튼을 눌러 확인합니다.



### ALARM 사용

- 알람 소리를 중지하려면: 아무 버튼이나 누르십시오.

## 9 - 사용상의 주의사항

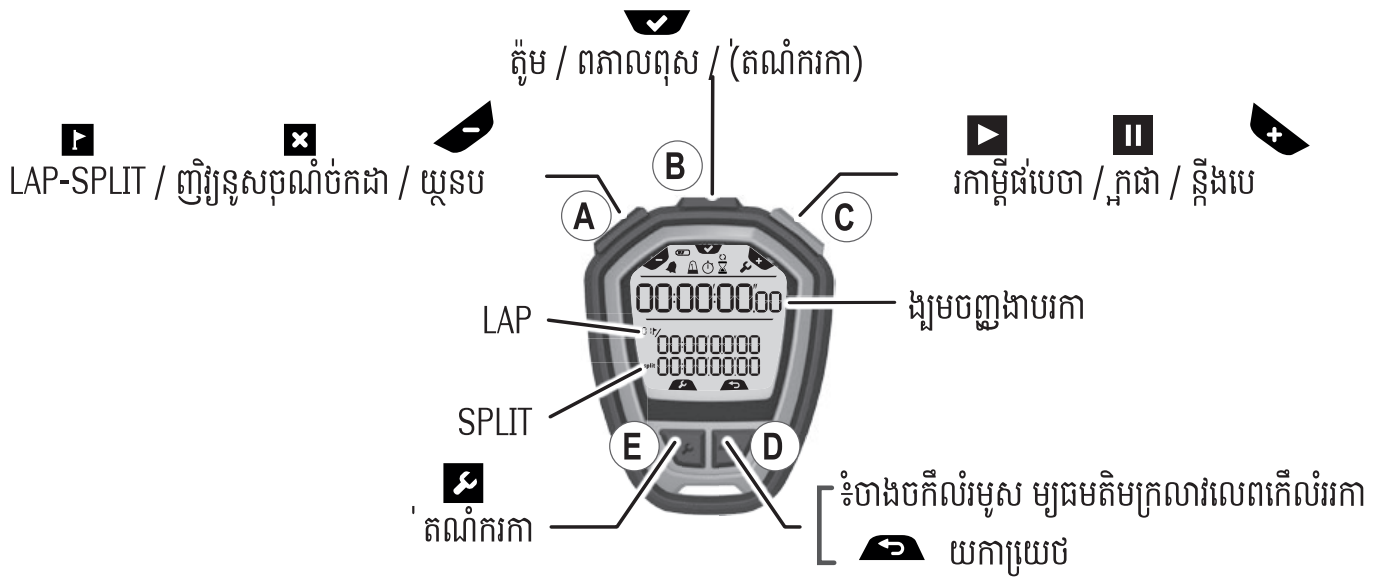


이 제품은 습한 대기, 튀긴 물방울 및 비에 방수(1 ATM)지만 물에 잠겨서는 안 됩니다.

## 10 - 연락처

사용 설명서를 다운로드하고 [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)에서 문의하십시오.

# 1 - ណញ្ញាណរចារិយូន័ដ



# 2 - ម៉ូដ'បេចារកា / ចងែរកា

។លិពភ៏វឺជន្នឹងប្រើម៉ីដ'ចងែរកដានចារិត្រអានលេផតិលផ

- ម៉ូដ'បេចារកា - ចុច 2 លនេរទេនារី C
- ចងែរ'បមាស្រ - បៀបងែកទៅលេច លរលេព ឬ ងីណ័ជនួជរកា - ចុច 5 លនេរទេនារី C

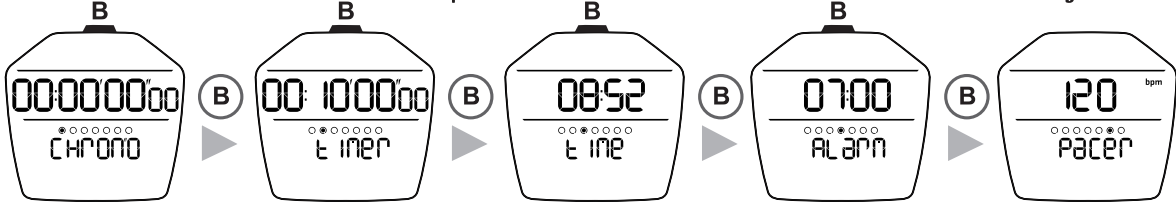
៖ណ័ច OnStart 310 ដ'យេដាចងែរបៀបងែកទៅលេច តម្រែណែក្រិត្រឹមកឹបនេសប្រឺឡ្នេតណ័កនចារិត្រលរលេពតណ័កឹផ្ទីមកងិន ។ញ្ញ្យ OnStart 310 ពួនាម្ពិតរ'បប្រួសយដាចងែរបៀបងែកទៅលេច 24 ។ងែមេ

# 3 - រងែខុមរការីណ័ដេលូច

បៀបងែត្រឹមិលយេដតដានេចាចុច (B) តាងរូជរងែខុមរការីណ័ដេលូច្រឹមិដេ

- \* ៖ណែក្រិតម្រែណែក្រិត (1/100លដតូហរទេនារី 99ងែមេ599នា599នារី) យួមដា 50 មួធធមតិមក្រុលរលេព
- \* ខុមរការីកំណត់ពេលវេលា៖ 3 ប្រភេទនៃការរាបចំយក្រែយ៖
  - ៖តូកបក្រុក នីចជ្រដើជ្រឹមករសេសចរលរដលែរលេពដេនយួមដាយក្រែយចំបរ (វឺពំទលីមមេស 3)៖ភ្នឹងបូក្រុតហាភ្នឹហរកាយួមដា នីចជ្រដាងណ័បមតារប (វឺពំទលីមមេស 3)
  - ៖ចុចឡើ តម្រែណែក្រិត្រឹមកយដាយេកាត្រែមតាយក្រែយចំបររកា (វឺពំទលីមមេស 3)
- \* ៖លរលេព ងែមេ នួចរេបលរកងិន
- \* ៖ងីណ័ជនួជរកា ទរងែមេសេ
- \* PACER ៖ក្រងាសតណ័កឹផ្ទីមក (ព 1' លដ 240 បីបងឡីសេ / ទនា)

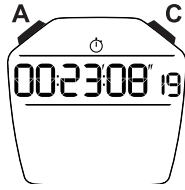
៖ណ័ចមួស ៗយួមិនរងែខុម៖ពារេ ងួបដតណ័ករកាងុកនារី onStart 310 ត'បប្រួសយដាងែមតេរកាបៀបលូពាបងិន



KM

# 4 - ណុកត្រីមីកប្រែប្រួល

## 4.1 ណុកត្រីមីកប្រែប្រួល

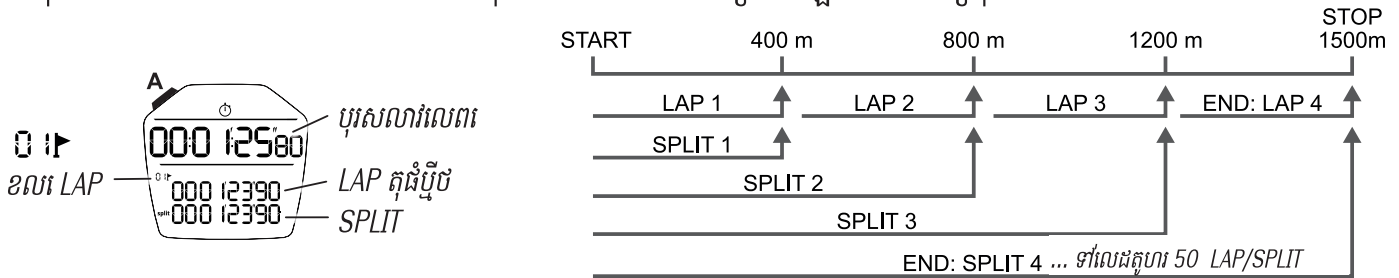


- ណុកត្រីមីកប្រែប្រួល
- ក្នុងការកាត់កែដា
- ទៅប្រើប្រាស់ ០
- លេច C
- លេច C
- លេច A ក្នុងការប្រើប្រាស់ត្រីមីកប្រែប្រួលដល់លេខនៅ

## 4.2 ម្យ៉ាងមាតិកាសេចក្តីប្រែប្រួល

OnStart សំ 310 ម្យ៉ាងមាតិកាសេចក្តី (SPLIT ៖ ចំណុចនៅលើដកមកាន់ការទៅញែចក្រុមកីឡាប្រកួតប្រជែងក្នុងដំណើរការលេខ រឿងល្អផ្តល់ជូនប្រព័ន្ធ) ប្រើប្រាស់លេខសេចក្តី (LAP ៖ ចំណុចតាមរយៈការប្រែប្រួលលេខនៃដំណើរការកីឡាប្រកួតប្រជែងក្នុងដំណើរការលេខ រឿងល្អផ្តល់ជូនប្រព័ន្ធ) ។

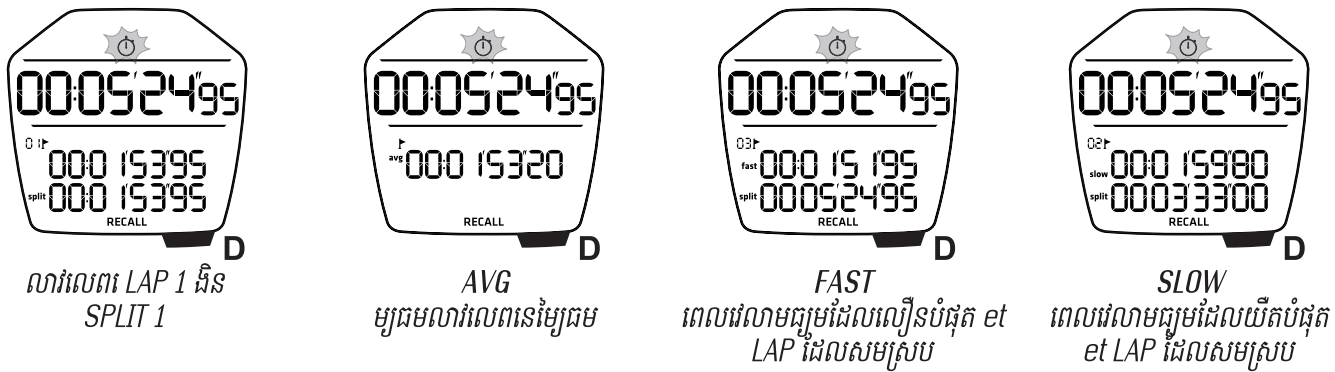
- ម៉ូដប្រើប្រាស់ត្រីមីកប្រែប្រួលដល់ម្យ៉ាងមាតិកាសេចក្តីក្រុមកីឡាប្រកួតប្រជែង - លេច A
- លេចលេខដំណើរការ A LAP et SPLIT ក្នុងម្យ៉ាងមាតិកាសេចក្តីប្រែប្រួលដើម្បីប្រើប្រាស់ម្យ៉ាងមាតិកាសេចក្តី



## 4.3 ម្យ៉ាងមាតិកាសេចក្តីលើមេ

- ប្រើប្រាស់ម្យ៉ាងមាតិកាសេចក្តីលើមេដើម្បីប្រើប្រាស់ LAP/SPLIT (ប្រើប្រាស់ត្រីមីកប្រែប្រួលដល់លេខសេចក្តីប្រកួតប្រជែង) - លេច D
- ម្យ៉ាងមាតិកាសេចក្តីលើមេដើម្បីប្រើប្រាស់លេខសេចក្តីស្របតាមលេខសេចក្តីដើម្បីប្រើប្រាស់ - លេច D

ចំណុចមូល ៗ ណុកត្រីមីកប្រែប្រួលដោយសេចក្តីប្រែប្រួលដោយសេចក្តីប្រកួតប្រជែងលើមេ



# 5 - លាវលេពតែណឹកណរកបឧប្យបរេ (យកាយ្រេថបរា)

## OnStart 310 នមា 3 ។យកាយ្រេថបរាកានុតែងរូងបៀបរេ

- តួកប្រកា នីចជ្រើជ្រឹមករសរេសចអាសដលែវលេពងើនយូមជាយកាយ្រេថបរា (ទវលេដតូហរ 9 កូប ងិន 99 នូជ្រុកពា) ។ ។នូនិចយូមលាវលេពលេណឹកកំពាងិនយូមជាយូមតួកប្រកាលណាកុំជាអាជ្ឈឹមដតេជ្រុប្រុល



X នូជ្រុកពា (ត្បទង្កេម្លឹជេ)

- គ្រូបង្វឹក៖ គ្រូបង្វឹកអាចប្តូរតាមបំណងនូវការហ្វឹកហាត់ជាច្រើន (រហូតដល់ទៅ 99 សេរី សកម្មភាព + សល់ និង 99 ពាក្យជូនសម្រាប់សេរីនីមួយៗ) ។



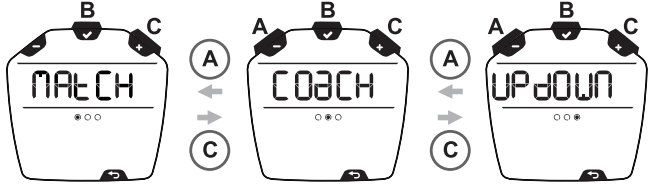
ត្បីសង់តំអាសមាលដង្កែរូលកសីជ្រឹមករសរេសឹមីដងើឡូនោចរនបារុត្រុនយេកាយ្រេថបរាកានទៃតហ្មេ។តាងរូងងេវប្រនកូបងិនំ ប្តុល ។គតាបត្រហាក្វិហរកាចមស្រេសមាស្រេតុជ

WARM UP	ងឹឡូមេកេលាវលេព
ACTION	ន្រីលេនើងហេលាវលេព
REST	ន្រីលេយេនបលាវលេព
BREAK	វិសេងេវារុញវិងឡូកេយញទាលាវលេព 2
COOL	ញវិងឡូកេយញទាលាវលេព

- ះុចងឡូ ។ណុក្តីជ្រឹមកងិនយូមជាប្តូរតារាជនបាយកាយ្រេថបរាកា យកាយ្រេថបរាកានប្តូរពាបង្កចនវេ ម្លឹដបេបានប្តូរណុក្តីជ្រឹមក ។តវប្បយូសយដេ យកាយ្រេថបរាដំណាបប្រកានម្លឹដបេចារកានិណរកកងុកនវតេជ្រុប្រុល (ចជាតួកប្រកាលនេវណេរហទាខ្ពងកាយដេ យូមតត្រ) ។

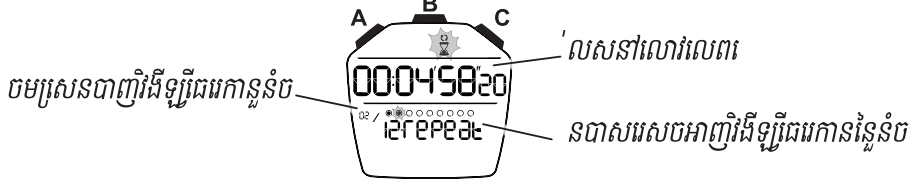
### 5.1 យកាយ្រេថបរាកីតសីជេ

- បៀបរេនកាទវេ លាវលេពតែណឹកជ្រឹមកី លចេចយដេ B។
- យូមជាសីជេ A ងិន C យកាយ្រេថបរាកី លចេចយដេលេពុសកដាងិន B។



### 5.2 យកាយ្រេថបរាតណឹករកា តួកប្រកា

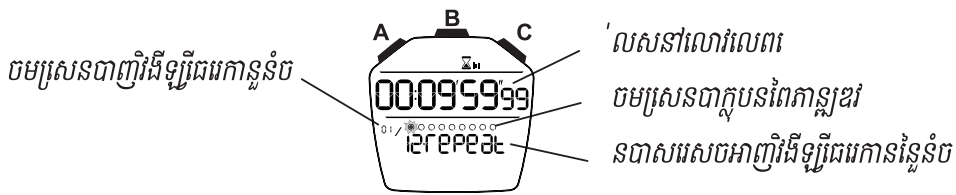
- យកាយ្រេថបរាកាបៀបរេងុកទវេ បៀបរេសីជេក្រមុបនាប តួកប្រកា
- បញ្ចុលក្នុងការកំណត់នេដោយសង្កត់យូរប៊ូតុង E (សម្រាប់ការប្រើប្រាស់លើកដំបូង អ្នកមានសិទ្ធិចូល) ។
- កំណត់ពេលវេលានៃការរាប់ថយក្រោយ និងការធ្វើឡើងវិញដោយចុចលើប៊ូតុង A(-) និង C(+) និងបញ្ជាក់ដោយប្រើប៊ូតុង B។



### 5.3 យកប្រយោជន៍ប្រាក់កម្ចីង ក្នុងបូគ្រូ

ប្រៀបធៀបប្រាក់កម្ចីង ក្នុងបូគ្រូ 9 ។ កុំឱ្យករណីប្រាក់កម្ចីងខុសគ្នាផ្សេងៗដើម្បីជៀសវាង

- យកប្រយោជន៍ប្រាក់កម្ចីង ក្នុងបូគ្រូ 9 ។ ប្រៀបធៀបប្រាក់កម្ចីងប្រចាំបូគ្រូ ក្នុងបូគ្រូ
- យកប្រយោជន៍ប្រាក់កម្ចីង ក្នុងបូគ្រូ 9 ។ ត្រូវដឹងពីតម្លៃប្រាក់កម្ចីង ក្នុងបូគ្រូ កម្រិត
- ដុតប្រយោជន៍ប្រាក់កម្ចីង ក្នុងបូគ្រូ 9 ។ ត្រូវដឹងពីតម្លៃប្រាក់កម្ចីង ក្នុងបូគ្រូ កម្រិត
- ដុតប្រយោជន៍ប្រាក់កម្ចីង ក្នុងបូគ្រូ 9 ។ ត្រូវដឹងពីតម្លៃប្រាក់កម្ចីង ក្នុងបូគ្រូ កម្រិត



#### 5.3.1 ជៀសវាង ល្មើស

សម្រាប់ប្រាក់កម្ចីង ក្នុងបូគ្រូ 9 ។ ត្រូវដឹងពីតម្លៃប្រាក់កម្ចីង ក្នុងបូគ្រូ កម្រិត



#### 5.3.2 កម្រិត ល្មើស (គ្រាន់តែប្រសិនបើមានយ៉ាងហោចណាស់កម្រិតមួយដែលបានរក្សាទុក)

បន្ទាប់ពីបានជ្រើស ល្មើស សម្រាប់កម្រិតដែលពាក់ព័ន្ធ ជ្រើសព្រម ដើម្បីលុបកម្រិតដោយចុចលើប៊ូតុង A(-) និង C(+)

#### 5.3.3 កម្រិត ប្តូរឈ្មោះ (គ្រាន់តែប្រសិនបើមានយ៉ាងហោចណាស់កម្រិតដែលបានរក្សាទុក)

បន្ទាប់ពីបានជ្រើស ប្តូរឈ្មោះ សម្រាប់កម្រិតដែលពាក់ព័ន្ធ ជ្រើសព្រមដើម្បីប្តូរឈ្មោះកម្រិតលិខិតនេះដោយចុចលើប៊ូតុង A(-) និង C(+)

#### 5.3.4 កម្រិត បង្កើត

បន្ទាប់ពីបានជ្រើស បង្កើត កំណត់ពេលវេលាខុសគ្នានៃការរាប់ចាយក្រោយ ចំនួនសេរី (ពី 1 ដល់ 99) ការធ្វើឡើងវិញ (1 ដល់ 99)



មិនទាន់ដឹងពីតម្លៃប្រាក់កម្ចីង ក្នុងបូគ្រូ 1 ក្នុងបូគ្រូ 2 រៀបរយ ក្នុងបូគ្រូ 9 ។

ព្រួញចេលព្រួញពំបាំងចុងអ ។ ព្រួញពំបាំងចរកើបនើសប្រយ័ត្នដ៏រឹងមាំមុនបុណ្យដំបូងចាំបាច់ការវាយកាត់យកកាត់និងវា នហាំជនណាមិនយដានើចប្រែប្រួល ។

**5.4 យកប្រយោជន៍បរិក្ខារតែណែករកា ុចងឡើ**

- យកប្រយោជន៍បរិក្ខារប្រុងប្រយ័ត្នអង្កកទៅ ប្រៀបប្រដៅជម្រកម្លូបនាប ុចងឡើ
- ងុត្តិប្រយ័ត្នក្នុងសយដានេតែណែករកាងុកល្អពាប E (ងូបំដកីលសេចាំប្រែប្រួលកាប់មាស្រស ល្អច្នៃទិសនមាត្រអ) ។
- ងុត្តិប្រយ័ត្នចុចយដាយកប្រយោជន៍បរិក្ខារនៃលាវលេពតែណែក A(-) និង C(+) ងុត្តិប្រយ័ត្នដាវក្រពាបនិង B។

**5.5 យកប្រយោជន៍បរិក្ខារនីបែប្រកា**

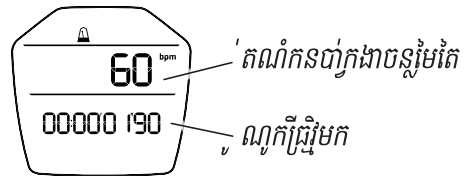
- ានបាំងចលដយែកប្រយោជន៍បរិក្ខារនៃណគប្រៀបប្រដៅនកាទៅ
- សម្រាប់របៀប ត្រួតត្រីក ជ្រើសការហ្វឹកហាត់ដែលបានរក្សាទុកដែលចង់បានដោយការចុចប៊ូតុង A(-) និង C(+)  
ងុត្តិប្រយ័ត្នជាពភាពពុសកដានិង B។
- យកប្រយោជន៍បរិក្ខារម្តីដបេច
  - ម្តីដបេចលចេច / ក្រដា (C)
- ក្រដាកដា
  - ម្តីដបេចលចេច / ក្រដា (C)
- ទៅបេឡត្រូ 0
  - ព្រីវីឡីតែណែកកាលចេច/LAP (A)

**6 - ប្រៀបប្រដៅ PACER**

PACER ។ តណែកនបាលដងែកបន្រៅបើបង្គមស្មើនបរកាមិនយមដីទនាយមងុកនាយ្យេម្ងកងាច់តណែកក្នុតពានអ ល្អពាបមួនបារុតប្រា ។ ណែកជ្រើមកដាគា

នតែណែករកា PACER

- ប្រៀបប្រដៅនកាទៅ PACER
- ងុត្តិប្រយ័ត្នក្នុងសយដានេតែណែករកាងុកល្អពាប E។
- កំណត់ប្រេកង់ក្នុងមួយនាទី (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 ឬ 240 BPM) ៖ នីវ ងុត្តិប្រយ័ត្នចុចរកាយដាវ A(-) និង C(+) ងុត្តិប្រយ័ត្នជាពភាពពុសកដានិង B។



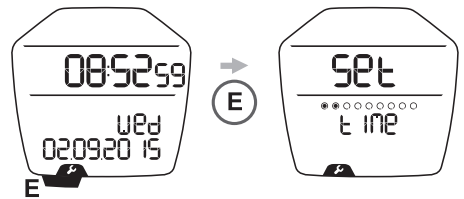
ដោយប្រើនៃ PACER

- យកប្រយោជន៍បរិក្ខារម្តីដបេច
  - ម្តីដបេចលចេច / ក្រដា (C)
- ក្រដាកដា
  - ម្តីដបេចលចេច / ក្រដា (C)
- ទៅបេឡត្រូ 0
  - ព្រីវីឡីតែណែកកាលចេច/LAP (A)

**7 - ងមាប្រៀបប្រដៅ**

ការកំណត់នៃរបៀបម៉ោង

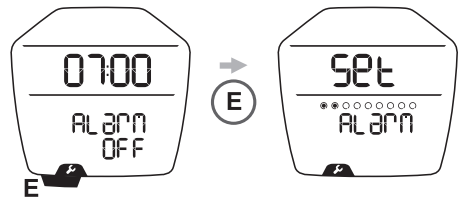
- ប្រៀបប្រដៅនកាទៅ លាវលេព
- ងុត្តិប្រយ័ត្នក្នុងសយដានេតែណែករកាងុកល្អពាប E។
- ងមានៅតែណែក ទនា ងមាយេទាង្រឡំតា ខ្សែថៃ ចុចយដាយេទាង្រឡំទទ្រូចបេបលកាមិន A(-) et C(+)  
ងុត្តិប្រយ័ត្នជាពភាពពុសកដានិង B។



## 8 - ទរង្គេមសេបៀបវេ

### ទរង្គេមសេបៀបវេតំណករកា

- បៀបវេង្កកទារី ទរង្គេមសេ
- ងុត្តិបីលរូយត្រងសយដាតែណករកាងុកលូពាប E។
- មកស្ស៊ីឌីធវេ (កីបេ) ទិបបូ (ទិប) ទរង្គេមសេ លាវលេពតែណកកម្មបូនាបយីហេ ចុចយដាយដាទេនា A(-) et C(+)  
ងុត្តិបយូមជាពភាលពុសកដាងិន B។



### ការប្រើសម្លេងរោទី

- ង្គេមសេនមាលដីទរង្គេមសេប្លូពាប្តីមីដេ ។យូមណាងុត្តិបីលចុច

## 9 - បប្រក្ខាតិយបង្ក្របក្រកា

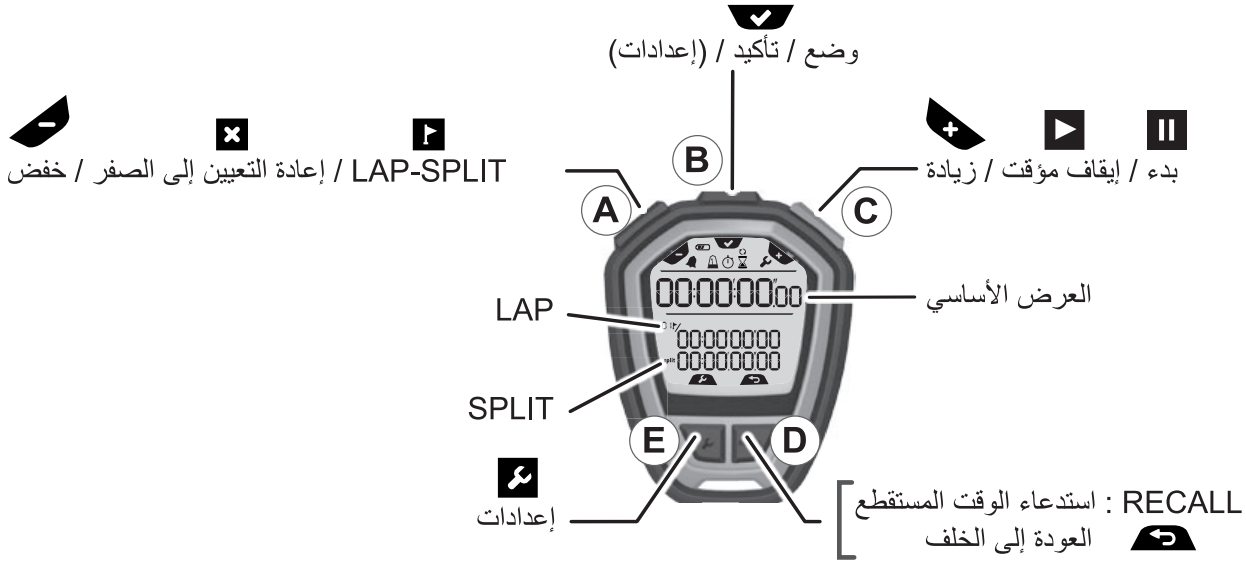


ប្រក្ខាធនបាវុត្រុនលេផតិលផ (1 មីអិធវអេ) មីសសេកាយារប្តីមីដេ កីទេនមា ង្ក្រកងិន នបាវុត្រុអានិម្ពនប្តី ។កីទង្កកនាព្រេច

## 10 - ងីយងេទកទាមូស

នាណវែកាដតៃវៀសកេយព្រាទីលនេដើយក្លេពកមងទកទាងិន [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)





## 2 - بدء / وضع استعداد

يمكن ضبط هذا المنتج على وضع الاستعداد لزيادة مدة صلاحية البطارية.

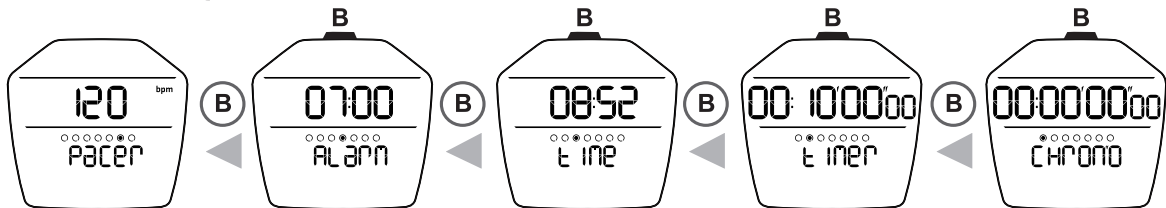
- للبدء ◀ اضغط 2 ثانية على C
- لاختيار وضع الاستعداد ◀ انتقل إلى الوضع "TIME" أو "ALARME"
- ◀ اضغط 5 ثوان على C

**ملاحظة : ONstart 310** يتحول إلى وضع الاستعداد في حالة وضع ساعة التوقيف والعداد عند الصفر.  
**ONstart 310** ينتقل لوضع الاستعداد تلقائيًا بعد 24 ساعة.

## 3 - الولوج للوظائف

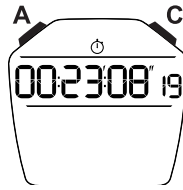
- اضغط بالمتتابع على زر الوضع (B) للولوج لمختلف الوظائف
- **CHRONO** : ساعة التوقيف (1/100 ثانية إلى 99 ساعة 59 دقيقة 59 ثانية) مع 50 وقت مستقطع
- **3 : TIMER** : أنواع من العدادات التنازلية :
  - **MATCH** : عداد تنازلي مع أوقات متعددة قابلة للبرمجة (انظر الصفحة 3).
  - **COACH** : مع العديد من التدريبات المخصصة (انظر الصفحة 3).
  - **UPDOWN** : عداد تنازلي يتبعه ساعة التوقيف (انظر الصفحة 3).
- **TIME** : الساعة والتاريخ
- **ALARM** : المنبه
- **PACER** : مؤقت الإيقاع (من 1 إلى 240 ذبذبة/الدقيقة)

**ملاحظة :** بالنسبة لكل وظيفة، عند الإعدادات الأولية، **ONstart310** يتحول تلقائيًا إلى وضع الضبط



## 4 - وضع ساعة التوقيت

### 4.1 استخدام ساعة التوقيت



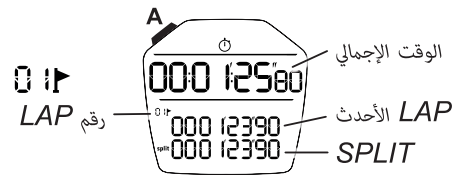
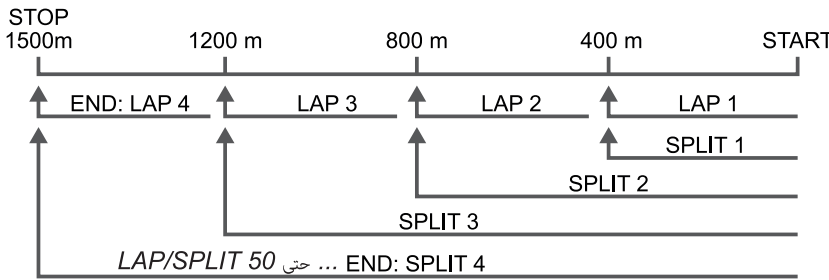
- تشغيل ساعة التوقيت ◀ اضغط على **C**
- وضع التوقف المؤقت ◀ اضغط على **C**
- إعادة التعيين إلى 0 ◀ اضغط على **A** عندما تكون ساعة التوقيت في وضع التوقف المؤقت.

### 4.2 استخدام الوقت المستقطع

**ONstart 310** يقيس الوقت المستقطع (SPLIT : الوقت الذي انقضى منذ البداية حتى النهاية عند لحظة محددة) ومُدَد الدورات (LAP : الوقت الذي انقضى منذ آخر قياس للوقت الجزئي حتى لحظة محددة).

- أخذ وقت مستقطع عند تشغيل ساعة التوقيت. ◀ اضغط على **A**

- عند كل ضغطة على الزر **A**، تظهر آخر معدلات LAP و SPLIT أسفل الوقت الإجمالي.



### 4.3 إظهار الأوقات المستقطعة

- لإظهار الأوقات المستقطعة الخاصة لكل من LAP/SPLIT (عند تشغيل ساعة التوقيت أو إيقافها) ◀ اضغط على **D**
- لتمرير مختلف الأوقات المستقطعة وكذلك متوسط الوقت، وأسرع وأبطأ وقت ◀ اضغط على **D**

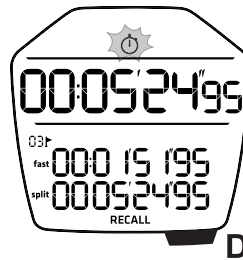
ملاحظة : يمكن فقط إظهار آخر معدل تم قياسه بساعة التوقيت.



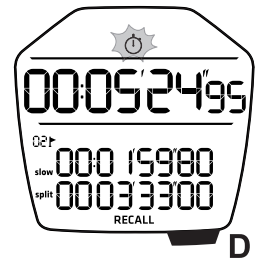
وقت LAP و  
SPLIT



**AVG**  
متوسط الأوقات  
المستقطعة



**FAST**  
الوقت المستقطع  
الأسرع و  
LAP المطابق



**SLOW**  
الأوقات المستقطعة  
الأبطأ و  
LAP المطابق

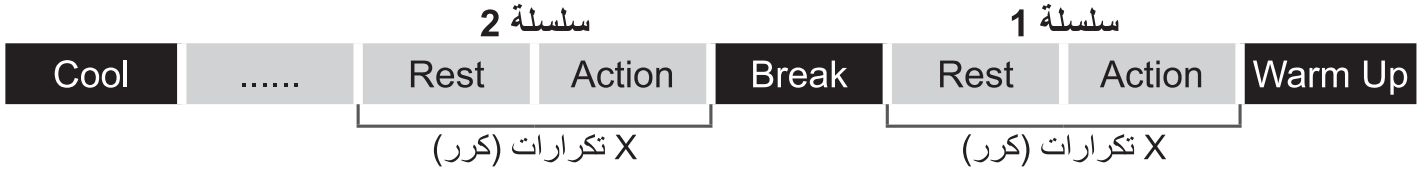
## 5 - وضع TIMER (العد التنازلي)

ONstart 310 به 3 أوضاع مختلفة للعد التنازلي.

- **MATCH** : العد التنازلي مع أوقات متعددة قابلة للبرمجة (حتى 9 حجات و 99 تكراراً). مثالي لتحكيم المباريات متعددة الأشواط.



- **COACH** : التدريب مع العديد من التمرينات المخصصة (حتى 99 سلسلة نشاطات + الاستراحة و 99 تكراراً لكل سلسلة).



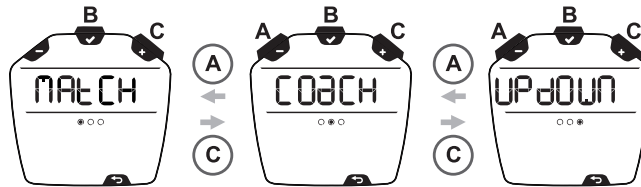
صمم هذا النوع من العد التنازلي لتنظيم حصة تمرينية مكونة من حجات النشاطات ذات كثافة وأطوال مختلفة. مثالي للقيام بالتمرينات المقسمة.

وقت الإحماء	WARM UP
وقت التسارع	ACTION
وقت التباطؤ	REST
وقت الاستراحة بين 2 سلسلة	BREAK
وقت الاستراحة	COOL

- **UpDown** : عد تنازلي مرتبط بساعة التوقيف. في نهاية العد التنازلي، تنطلق ساعة التوقيف تلقائياً. مثالي عند الانطلاق في السباق مع عد تنازلي (عند الإبحار، على سبيل المثال سباق الزوارق).

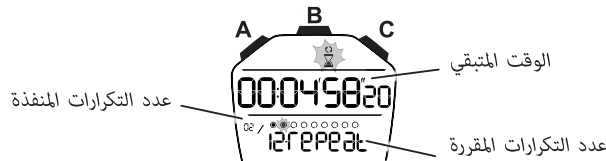
### 5.1 اختيار العداد التنازلي

- ◀ انتقل إلى الوضع "TIMER" بالضغط على B.
- ◀ اختر بمساعدة A و C العداد التنازلي المناسب واضغط على زر التأكيد B.



### 5.2 ضبط العد التنازلي "MATCH"

- ◀ انتقل إلى وضع العد التنازلي واختر الوضع "MATCH"
- ◀ ادخل إلى قائمة الإعدادات بالضغط المطول على الزر E (بالنسبة لأول استخدام فسوف تلج إليه بشكل مباشر).
- ◀ اضبط أوقات العد التنازلي ومرات التكرار بالضغط على الأزرار A (-) و C (+) والتأكيد بالضغط على الزر B.



### 5.3 ضبط العد التنازلي "COACH"

بالنسبة للوضع "COACH"، فيمكن تسجيل 9 برامج مختلفة.

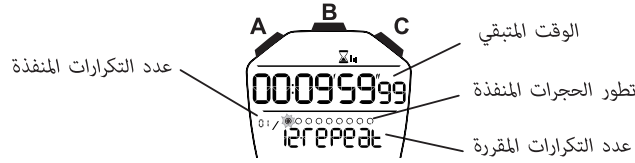
انتقل إلى وضع العد التنازلي واختر الوضع "COACH"

إذا قمت بإنشاء العديد من التمرينات مسبقاً، فاختر التمرين المراد ضبطه.

ادخل إلى قائمة الإعدادات بالضغط المطول على الزر E (بالنسبة لأول استخدام فسوف تلج إليه بشكل مباشر).

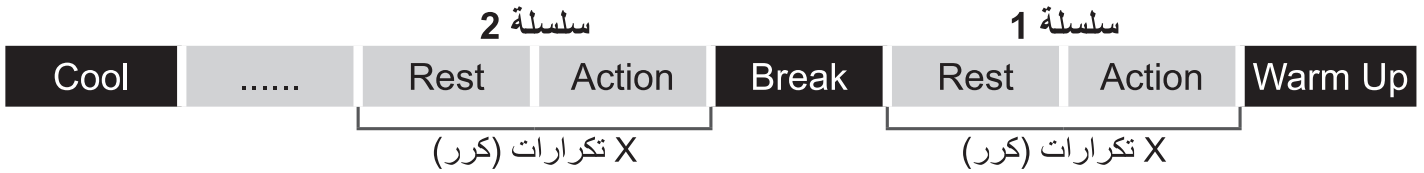
اختر الضبط المراد تنفيذه بالضغط على الأزرار A(-) و C(+) والتأكيد بالضغط على الزر B :

- Edit : تعديل برنامج التمرين.
- Delete : حذف برنامج التمرين.
- Rename : إعادة تسمية برنامج موجود.
- Create : إنشاء برنامج التمرين.



#### 5.3.1 برنامج «EDIT»

بعد اختيار «EDIT» لأجل البرنامج المعني، يتم ضبط أوقات العد التنازلي بالنسبة لكل تمرين، ورقم السلسلة (من 1 إلى 99)، ورقم التكرار (1 إلى 99) بالضغط على الأزرار A(-) و C(+) والتأكيد بالضغط على الزر B.



5.3.2 برنامج «DELETE» (فقط إذا وُجد على الأقل برنامج واحد مسجل)

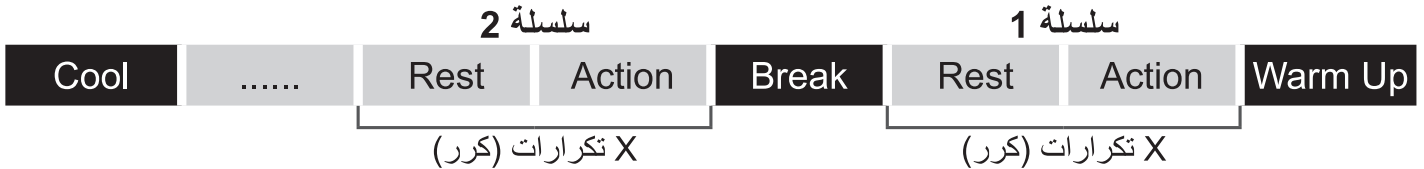
بعد اختيار «DELETE» بالنسبة للبرنامج المعني، اختر YES لحذف البرنامج بالضغط على الأزرار A(-) و C(+) والتأكيد بالضغط على الزر B.

5.3.3 برنامج «RENAME» (فقط إذا وُجد على الأقل برنامج واحد مسجل)

بعد اختيار «RENAME» بالنسبة للبرنامج المعني، اختر YES لإعادة تسمية البرنامج حرفاً بحرف بالضغط على الأزرار A(-) و C(+) والتأكيد بالضغط على الزر B لكل حرف.

#### 5.3.4 برنامج «CREATE»

بعد اختيار «CREATE»، يتم ضبط مختلف أوقات العد التنازلي، ورقم السلسلة (من 1 إلى 99)، ورقم التكرار (1 إلى 99) بالضغط على الأزرار A(-) و C(+) والتأكيد بالضغط على الزر B.



اسم برنامج التمرين الافتراضي «COACH 1»، «COACH 2»، ...

إذا رغبت في تعديله، فانتقل لمرحلة «RENAME».

تظهر «MEMORY FULL» في حالة امتلاء الذاكرة. سيتوجب عندها حذف برنامج أو عدة برامج بالانتقال إلى مرحلة «DELETE».

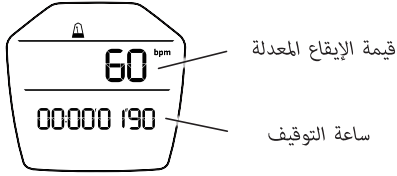
## 5.4 ضبط العد التنازلي «UPDOWN»

- انتقل إلى وضع العد التنازلي واختر الوضع «UPDOWN»
- ادخل إلى قائمة الإعدادات بالضغط المطول على الزر E (بالنسبة لأول استخدام فسوف تلج إليه بشكل مباشر).
- اضبط أوقات العد التنازلي بالضغط على الأزرار A(-) و C(+) والتأكيد بالضغط على الزر B.

## 5.5 استخدام العداد التنازلي

- انتقل لوضع العد التنازلي المرغوب فيه.
- بالنسبة للوضع «COACH»، اختر التمرين المسجل المرغوب فيه بالضغط على الأزرار A(-) و C(+) والتأكيد بالضغط على الزر B.
- أطلق العد التنازلي Start/Pause اضغط على (C)
- وضع التوقف المؤقت Start/Pause اضغط على (C)
- إعادة التعيين إلى 0 Reset/LAP اضغط (A)

## 6 - وضع محدد السرعة



يسمح «PACER» بتحديد الإيقاع بالدقيقة مع إصدار ذبذبات بترددات محددة. وهو مركب مع ساعة التوقيف.

## ضبط PACER

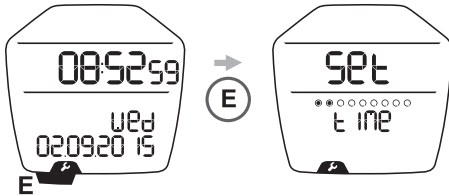
- انتقل إلى الوضع «PACER»
- ادخل إلى قائمة الإعدادات بالضغط المطول على الزر E.
- اضبط التردد بالدقيقة (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150).
- B. 140, 180, 200 أو نبضة في الدقيقة) بالضغط على الأزرار A(-) و C(+) والتأكيد بالضغط على الزر B.

## استخدام PACER

- أطلق محدد السرعة وساعة التوقيف Start/Pause اضغط على (C)
- وضع التوقف المؤقت Start/Pause اضغط على (C)
- إعادة التعيين إلى 0 Reset/LAP اضغط (A)

## 7 - وضع STROKE وضع الساعة

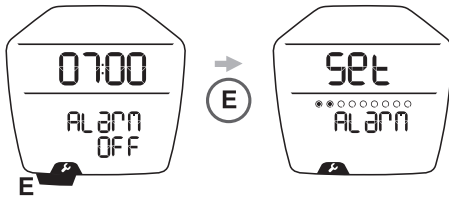
### ضبط وضع الساعة



- انتقل إلى الوضع «TIME»
- ادخل إلى قائمة الإعدادات بالضغط المطول على الزر E.
- اضبط بالتتابع الساعة، الدقائق، شكل الساعة، السنة، الشهر، اليوم وشكل التاريخ بالضغط على الأزرار A(-) و C(+) والتأكيد بالضغط على الزر B.

## 8 - وضع المنبه

### ضبط وضع المنبه



- ◀ انتقل إلى وضع «**ALARM**»
- ◀ ادخل إلى قائمة الإعدادات بالضغط المطول على الزر **E**.
- ◀ تفعيل (**ON**) أو إلغاء تفعيل (**OFF**) المنبه ثم ضبط الساعة والدقائق بالضغط على الأزرار **A(-)** و **C(+)** والتأكيد بالضغط على الزر **B**.

### استخدام المنبه

- ◀ لكي توقف المنبه الذي يرن : اضغط على أي زر.

## 9 - احتياطات الاستخدام

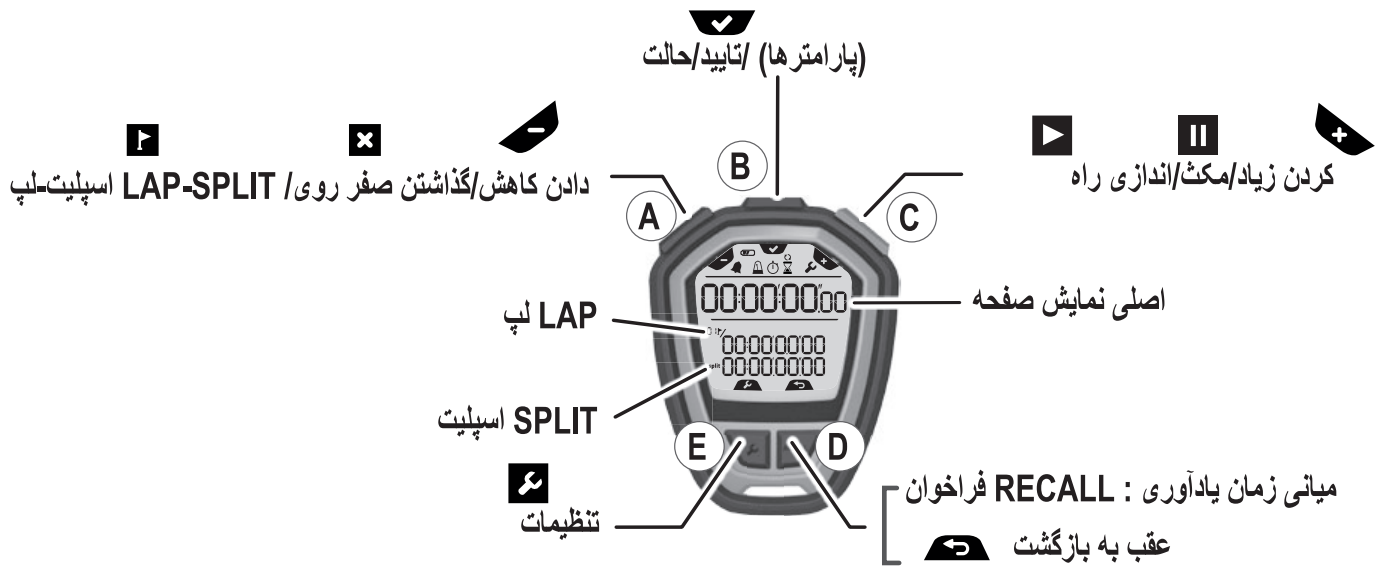
هذا المنتج مضاد لتسرب الماء (ATM 1) بالأجواء الرطبة وأثناء التعرض لرش الماء أو المطر ولكن لا يمكن غمسه بالمياه.



## 10 - اتصل بنا

حمل دليل التعليمات وتواصل معنا على الموقع [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)

## 1 - راهنمای بصری



## 2 - راه اندازی / استندبای

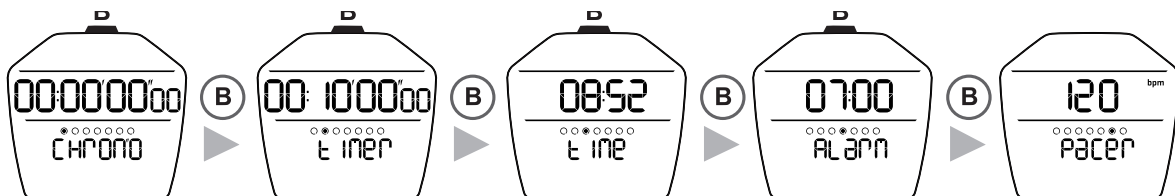
این دستگاه برای بالا بردن عمر باتری می‌تواند به حالت استندبای گذاشته شود.

- 2 ثانیه روی C را فشار دهید
- برای راه اندازی
- به حالت تایم «TIME» یا آلارم «ALARME» بروید
- 5 ثانیه روی C را فشار دهید
- برای گذاشتن به استندبای

نکته : اگر کرونومتر و تایمر روی صفر باشند، دستگاه ONstart 310 به صورت دستی به حالت استندبای گذاشته می‌شود. بعد از 24 ساعت، دستگاه ONstart 310 به صورت خودکار به حالت استندبای می‌رود.

## 3 - اهدر کلمه های سر تسد

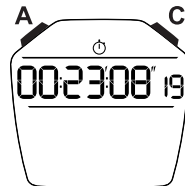
- کرونومتر : CHRONO (کرونومتر 100/1) ثانیه تا 99 ساعت 59 دقیقه 59 ثانیه (با 50 زمان میانی)
  - سوکعمش رامش عونذ 3 : TIMER رمیات
  - مسابقه : MATCH شمارش معکوس با چند زمان قابل برنامه ریزی) به صفحه 3 رجوع کنید(مربی)
  - COACH با چند تمرین قابل شخصی سازی) به صفحه 3 رجوع کنید)
  - UPDOWN شمارش معکوس و سپس کرونومتر) به صفحه 3 رجوع کنید)
  - خیرات و ت عاسد : TIME
  - مرلاآ : ALARM
  - (هیناژرد پید 240 اتد کیدزا) مدنهد متیر : PACER
- نکته : برای هر عملکردی، حین اولین تنظیم، دستگاه ONstart 310 به طور خودکار روی حالت تنظیمات قرار می‌گیرد.





## حالت کروномتر

### 4.1 استفاده از کروномتر



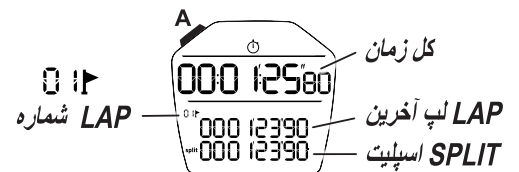
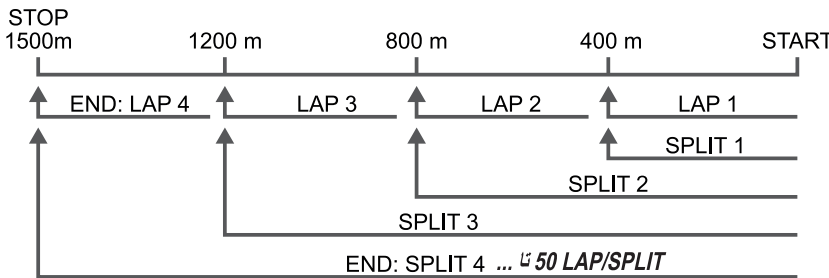
- C را فشار دهید
- C را فشار دهید
- وقتی کروномتر به حالت مکث است روی دکمه A را فشار دهید.
- کروномتر را راه اندازی کنید
- روی مکث بگذارید
- روی 0 بگذارید

### 4.2 و نایم یاه نامز زا هدافتسا

دستگاه ONstart 310 زمان های میانی را اندازه گیری می کند (اسپلیت : SPLIT زمان سپری شده از شروع تا رسیدن به یک نقطه مورد نظر (و زمان های دورها) لپ : زمان سپری شده از آخرین اندازه گیری زمان نیمه وقت تا نقطه داده شده..)

- A را فشار دهید
- گرفتن یک زمان میانی وقتی که کروномتر راه اندازی شده است.

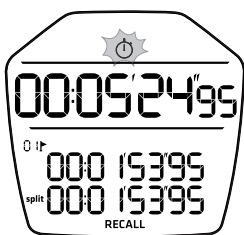
- با هر فشار روی دکمه A، آخرین لپ ها LAP و اسپلیت ها SPLIT پلین زمان کل نمایش می شوند.



### 4.3 و نایم یاه نامز ده هاشم

- D را فشار دهید
- D را فشار دهید
- برای مشاهده زمان های میانی هر LAP/SPLIT وقتی کروномتر راه اندازی یا متوقف شده است)
- برای مشاهده پی در پی زمان های میانی مختلف، زمان میانگین، سریع ترین زمان و کند ترین زمان

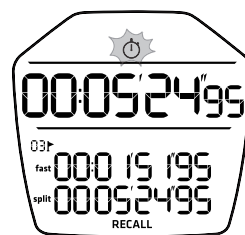
نکته: دیدن آخرین فعالیت اندازه گیری شده توسط کروномتر نیز ممکن می باشد.



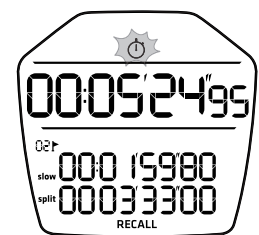
D  
زمان لپ LAP  
و اسپلیت  
SPLIT 1



D  
AVG میانگین زمان  
های میانی



D  
سریع ترین زمان  
میانی و لپ LAP  
مرتبط به آن



D  
SLOW کند ترین  
زمان میانی و لپ LAP  
مرتبط به آن

## س و کعمه شرامش) TIMER رمیات تلاد

دستگاه ONstart 310 دارای 3 حالت شمارش معکوس متفاوت می باشد.

- مسابقه : MATCH شمارش معکوس با چند زمان قابل برنامه ریزی) تا 9 بلوک و 99 تکرار (برای داوری یک مسابقه با چند هاف تایم مناسب می باشد).



X تکرار (Repeat)

- مربی Coach : COACH با چند تمرین قابل شخصی سازی) تا 99 سری فعالیت + استراحت یا Action Rest و 99 تکرار برای هرسری)



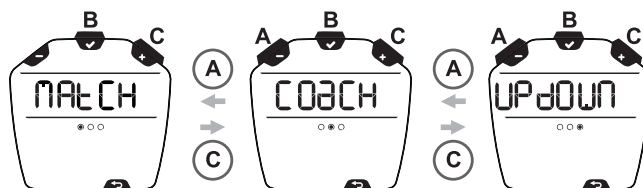
- این نوع شمارش معکوس برای تمرین های متشکل از بلوک هایی با شدت و طول مدت متفاوت طراحی شده است. برای انجام تمرین های چند بخشی مناسب می باشد.

زمان گرم کردن	WARM UP
زمان شتاب دادن	ACTION
زمان کاهش شتاب	REST
زمان بازیابی بین 2 سری	BREAK
زمان بازیابی	COOL

- UPDOWN شمارش معکوس مرتبط به یک کروномتر. در پایان شمارش معکوس، کروномتر به طور خودکار راه می افتد. برای مسابقاتی مناسب است که آغازش با شمارش معکوس می باشد) مثل قایقرانی رگاتا)

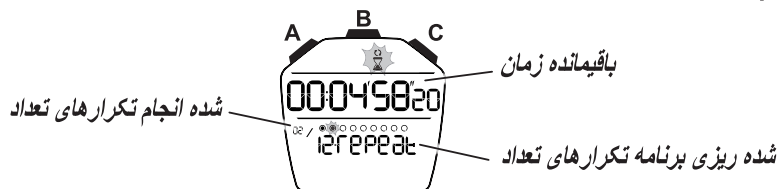
### 5.1 س و کعمه شرامش بااختنا

- با فشار روی دکمه B به حالت تایمر «TIMER» بروید.
- با دکمه های A و C شمارش معکوس را انتخاب کنید و با فشار روی کلید B آن را تایید کنید.



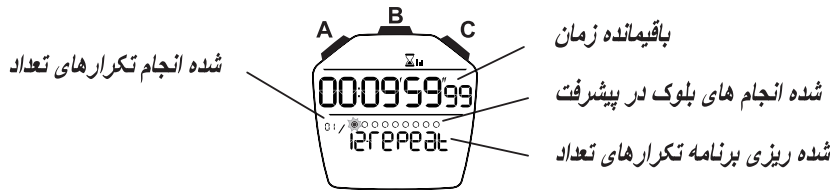
### 5.2 «MATCH» مقیاسم س و کعمه شرامش میظنت

- به حالت شمارش معکوس رفته و «MATCH» را انتخاب کنید
- (دش دیدهاوخ تامیظنت دراو امیقتسم، هداقتسا نیلوار د) دیوشه تامیظنت دراو E همکد یور ی نلاوط راشفا ب.
- دییات و C(+) و A(-) یاه همکد یور راشفا بآن با فشار روی دکمه B زمان های شمارش معکوس و تکرارها را تنظیم کنید.



برای حالت، 9 «COACH» برنامه مختلف می تواند ذخیره شود.

- به حالت شمارش معکوس رفته و حالت «COACH» را انتخاب کنید
- اگر از قبل چند تمرین را ایجاد کرده اید، تمرینی که باید تنظیم شود را انتخاب کنید.
- با فشار طولانی روی دکمه E وارد تنظیمات شوید (در اولین استفاده، مستقیماً وارد تنظیمات خواهید شد).
- با فشار روی دکمه های A(-) و C(+) و تایید آن با فشار روی دکمه B تنظیم مورد نظر را انتخاب کنید:
- ویرایش : Edit تغییر یک برنامه تمرینی
- حذف : Delete حذف یک برنامه تمرینی
- نام گذاری مجدد : Rename یک برنامه قبلی را مجدداً نام گذاری کنید.
- Create - خلق کردن : یک برنامه تمرینی را خلق کنید.



### 5.3.1 برنامه ویرایش یا «EDIT»

بعد از انتخاب «EDIT» برای برنامه مورد نظر، با فشار روی دکمه های A(-) و C(+) و تایید آن با فشار روی دکمه B، زمان شمارش معکوس برای هر تمرین، تعداد سری ها (از 1 تا 99)، و تکرارها (از 1 تا 99) را تنظیم کنید.



### 5.3.2 (برنامه حذف یا) «DELETE» در صورتی که حداقل یک برنامه ذخیره شده موجود باشد

را YES عبارت B، دکمه روی فشار با آن تایید و C(+) و A(-) های دکمه روی فشار با نظر، مورد برنامه برای «DELETE» انتخاب از بعد کنید انتخاب برنامه حذف برای

### 5.3.3 (برنامه نام گذاری مجدد یا) «RENAME» در صورتی که حداقل یک برنامه ذخیره شده موجود باشد

را YES عبارت B، دکمه روی فشار با آن تایید و C(+) و A(-) های دکمه روی فشار با نظر، مورد برنامه برای «RENAME» انتخاب از بعد کنید انتخاب برنامه حرف به حرف گذاری نام برای

### 5.3.4 برنامه خلق یا «CREATE»

تمرین، هر برای معکوس شمارش زمان B، دکمه روی فشار با آن تایید و C(+) و A(-) های دکمه روی فشار با «CREATE» انتخاب از بعد کنید تنظیم را (99 تا 1 از) تکرارها، و (99 تا 1 از) ها سری تعداد



مرحله به هستید آن تغییر به مایل اگر باشد می ... ، «COACH 2»، «COACH 1» تمرینی برنامه نام فرض، پیش صورت به بروید «RENAME»

را برنامه چندین یا یک باید «DELETE» مرحله به رفتن با صورت این در شود ظاهری MEMORY FULL عبارت باشد بر حافظه اگر کنید حذف

#### 5.4 «UPDOWN» سوکعم شرامش میظنت

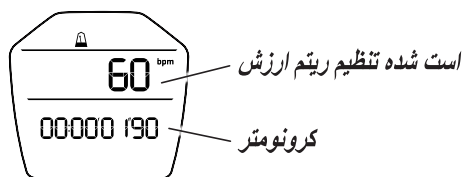
- به حالت شمارش معکوس رفته و حالت «UPDOWN» را انتخاب کنید
- با فشار طولانی روی دکمه E وارد تنظیمات شوید ( در اولین استفاده، مستقیما وارد تنظیمات خواهید شد).
- با فشار روی دکمه های A(-) و C(+) و تایید آن با فشار روی دکمه دینک میظنت از سوکعم شرامش نامز B،

#### 5.5 سوکعم شرامش زا هدافتسا

- به حالت شمارش معکوس مورد نظر بروید.
- A(-) یا همکد یور راشف اب «COACH» تلاد یاربو C(+) و تایید آن با فشار روی دکمه B، تمرین ذخیره شده مورد نظر را انتخاب کنید.
- روی Start/Pause (C) را فشار دهید
- روی Start/Pause (C) را فشار دهید
- روی Reset/LAP (A) را فشار دهید
- شمارش معکوس را راه اندازی کنید
- روی مکث بگذارید
- روی 0 بگذارید

## 6 - PACER تلاد

حالت «PACER» امکان ایجاد بیپ هایی را با یک فرکانس مشخص برای دادن ریتم در هر دقیقه می دهد. این حالت به کرومتر مرتبط است.



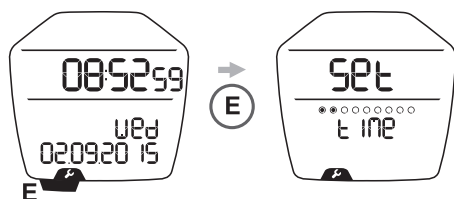
#### تنظیم PACER

- به حالت «PACER» بروید
- با فشار طولانی روی دکمه E وارد تنظیمات شوید.
- 1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 180, 200 دقیقه رد س ناکرف B، همکد یور راشف اب ن آ دییاتو C(+) و A(-) یا همکد یور راشف اب bpm 240 را تنظیم کنید.

#### PACER زا هدافتسا

- روی Start/Pause (C) را فشار دهید
- روی Start/Pause (C) را فشار دهید
- روی Reset/LAP (A) را فشار دهید
- شمارش معکوس را راه اندازی کنید
- روی مکث بگذارید
- روی 0 بگذارید

## 7 - تعاد تلاد

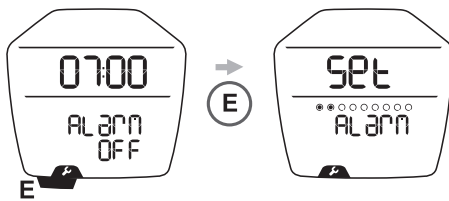


#### تعاد تلاد میظنت

- به حالت «TIME» بروید
- با فشار طولانی روی دکمه E وارد تنظیمات شوید.
- با فشار روی دکمه های A(-) و C(+) و تایید آن با فشار روی دکمه B، به طور متوالی ساعت، دقیقه ها، قالب ساعت، سال، ماه، روز و قالب تاریخ را تنظیم کنید

## 8 - مراً آ تلاد

مراً آ تلاد میظنت



- به حالت «ALARM» بروید
- با فشار طولانی روی دکمه E وارد تنظیمات شوید.
- آلام را فعال (ON) یا غیر فعال کرده (OFF) و با فشار روی دکمه های A(-) و C(+) و تایید آن با فشار روی دکمه B، ساعت و دقیقه ها را تنظیم کنید.

مراً آ زا هدافتسا

- برای قطع زنگ آلام : هرکدام از دکمه ها را فشار دهید.

## 9 - هدافتسا ی ارب ی یاهرادشه



این محصول در فضاهاى مرطوب و مقابل پاشیده شدن آب و باران ضد آب (1 ATM) می باشد اما نمی توان آن را به طور کامل در آب غوطه ور کرد.

## 10 - اما ا س اما ت

[www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)

دانلود دفترچه راهنما و تماس با ما در سایت

«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.»

**CAUTION:**  
Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

**NOTE:**  
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.

**JPN** 550-0004, 大阪市西区靱本町2-2-12, GLASHAUS 1階, ノヴァデックジャパン株式会社  
**KOR** 원산지 : 제조국 - 제조국: 중국  
 - 제조자 : Decathlon SA - 수입자 : Decathlon Korea - 주소/전화번호 : 인천 광역시 연수동 송도과학로 16번길 33-1/ 1800-2025  
**CHN** 以下标示仅在中国大陆地区适用 - 生产商 : 迪脉 (上海) 企业管理有限公司 地址 : 上海市浦东新区银霄路393号2幢二层西北侧 邮编:201204 - 品名:秒表 - 主要材料 : 塑料 - 等级 : 合格品 - 产地 : 中国制造 - 质检证明 : 合格 - 商标: KALENJI  
**RUS** Импортёр/уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», влад. 3, стр. 3, +7(495)6414446 - ХРОНОМЕТР - для занятий спортом - Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММ  
**TWN** 碼表 - 主要材料 : 塑料 - 中國製造 - 進口/委製商台灣迪卡儂有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24719666 - 製造日期標示於工廠符號底下  
**BRA**

**Importado para o Brasil por IGUASPORT Ltda. CNPJ 02.314.041/0001-88**  
**TUR** TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti Osmaniye Mahallesi Çobançeşme Koşuyolu Bulvarı No: 3 Marmara Forum Garden Office 0B Blok 01 Bakırköy 34146 Istanbul, TURKEY

**THA** นาฬิกาจับเวลา - ชื่อผู้นำเข้า : บริษัท ดีแคทลอน (ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 14/9 หมู่ที่ 13 ถนนบางนา-ตราด ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540  
**COL** Importado para Colombia por Decathlon Colombia SAS - NIT: 900868271 - SIC: 900868271-1  
**EGY** ساعة التوقيت الكرونومتر - Decathlon Trading Egypt - 1st Al Wozaraa Square 1169 - Sheraton - Cairo - Egypt  
**AUS** Decathlon Australia Pty Ltd. - 4/37 Union Street, Pyrmont, Sydney NSW 2009, Australia  
**MEX** Importado por Artículos Deportivos Decathlon, S.A de C.V Av. Ejército Nacional 826, Delegación Miguel Hidalgo, Colonia Polanco III Sección, 11540 Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727S34 - CRONÓMETRO - Material principal : Plástico -  
**HKG** DECATHLON HONG KONG COMPANY LIMITED - SUITE 1623 16/F OCEAN CENTRE - 5 CANTON ROAD - KOWLOON - HONG KONG  
**VNM** ĐỒNG HỒ BẨM GIẤY - Vật liệu chính:Nhựa - Sản xuất tại Trung Quốc - Tên và địa chỉ NNK/PP : Công ty TNHH Decathlon Việt Nam, Lầu 6, 561A Điện Biên Phủ, Phường 25, Quận Bình Thạnh, Tp.Hồ Chí Minh, Việt Nam  
**CHL** IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A.R.U.T: 76.507.443-6  
**IDN** Buatan China - Di impor oleh: PT Decathlon Sports Indonesia. Jl. Jalur Sutera boulevard, Alam Sutera, Panunggangan Timur, Phang - Kota Tangerang 15143 Indonesia - KRONOMETER
















**CONT. PIEZA(S) 1**




Pack Ref : 2682142

**DECATHLON**

Производитель и адрес, Франция:  
 DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299  
 59650 Villeneuve d'Ascq cedex - France

Made in China - Hecho en China - Fabriqué en Chine - Fabricado na/em  
 China - Pagaminta Kinijoje - Произведено в Китае - Imal edildiği yer Çin -  
 ผลิตที่ไฉ่จิ๋น - ساخت چین - الصين صنع في