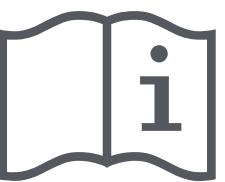
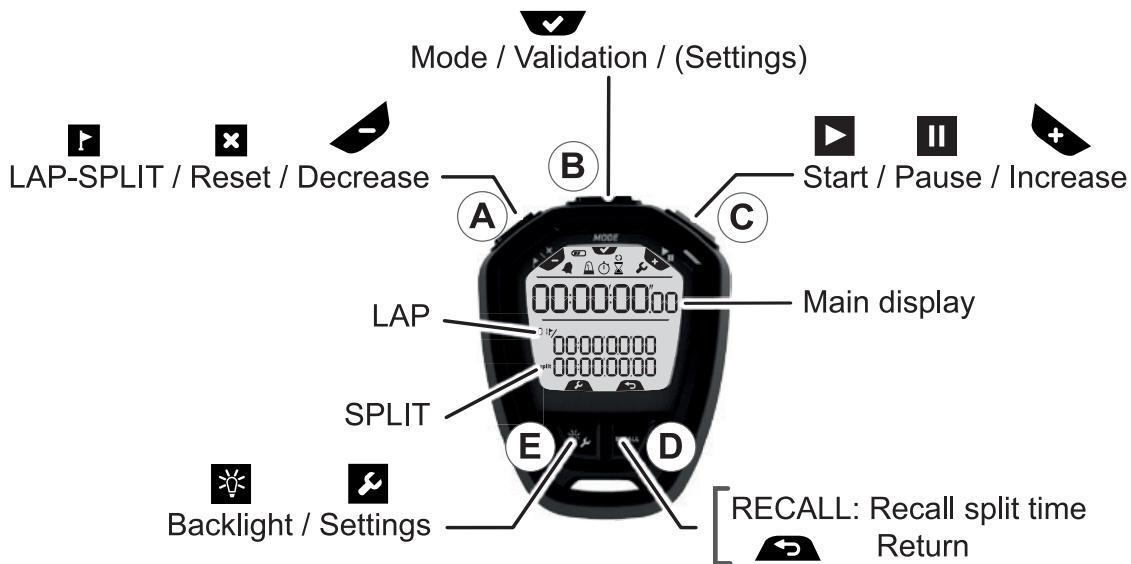


**DECATHLON**

# **ONSTART 710**



## 1 - INTUITIVE GUIDE



## 2 - START / STANDBY

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

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

**Note:** **ONstart 710** can be switched to standby manually if the stopwatch and timer are at zero.

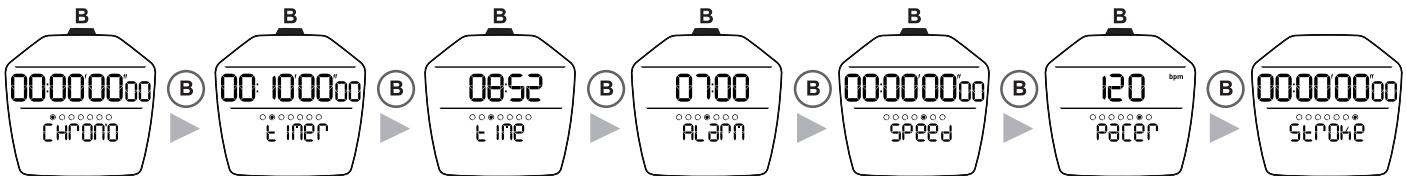
**ONstart 710** switches to standby mode automatically after 24 hours.

## 3 - ACCESSING THE FUNCTIONS

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

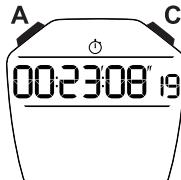
- **STOPWATCH:** Stopwatch (1/100s up to 99h59min59s) with 300 split times
- **TIMER:** 3 types of countdown:
  - **MATCH:** countdown with several programmable times (see page 3).
  - **COACH:** with several customisable workouts (see page 3).
  - **UPDOWN:** countdown followed by a stopwatch (see page 3).
- **TIME:** Time and date
- **ALARM:** Alarm
- **SPEED:** Calculates speed over a set distance according to time (kms or miles)
- **PACER:** Sets a cadence (from 1 to 240 beeps/min)
- **STROKE:** Measures average frequency (from 2 to 99 cycles)

**NOTE:** For each function, when set for the first time, **ONstart 710** will switch automatically to settings mode



## 4 - STOPWATCH MODE

### 4.1 Using the stopwatch

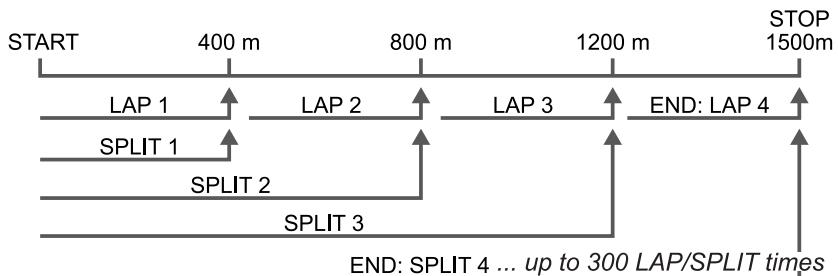
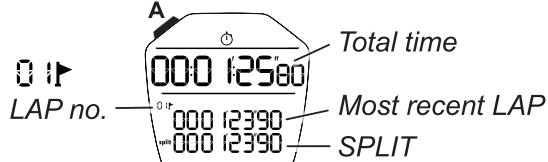


- Start the stopwatch      ► Press **C**
- Pause                      ► Press **C**
- Reset                      ► Press **A** when the stopwatch is paused.

### 4.2 Using split times

**ONstart 710** 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).

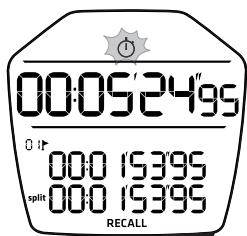
- Taking a split time when the stopwatch is on.      ► Press **A**
- Each time **A** is pressed, the latest LAP and SPLIT times are shown below the total time.



### 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**

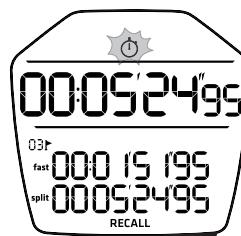
**Note:** It is possible to view only the latest activity timed with the stopwatch.



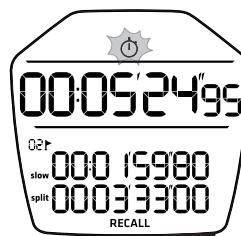
Time for **LAP 1**  
and **Split 1**



**AVG**  
Average of the  
split times



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



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

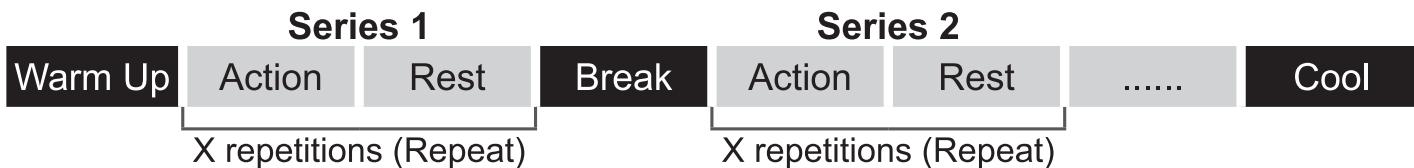
## 5 - TIMER MODE (countdown)

ONstart 710 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).



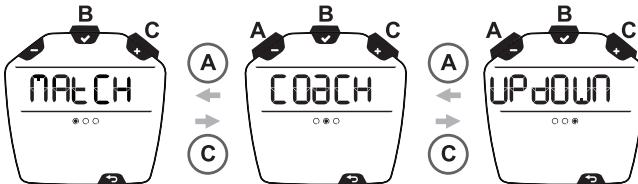
This type of countdown is designed for programming a workout session made up of blocks that vary in intensity and length. Perfect for interval training.

WARM UP	Warm up phase
ACTION	Acceleration phase
REST	Deceleration phase
BREAK	Recovery time between 2 series
COOL	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).

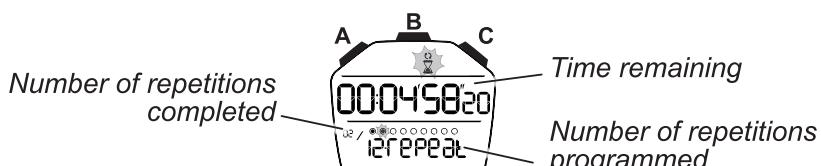
## 5.1 Selecting the countdown

- 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

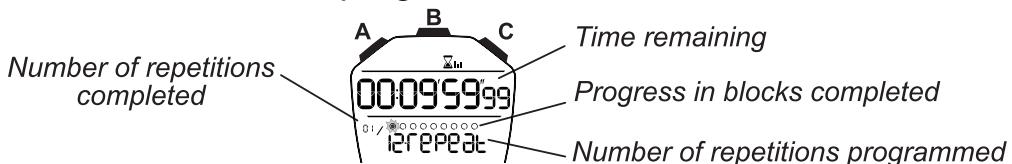
- Go to countdown mode then select "**MATCH**" mode
- Press and hold the **E** button to access the settings (when setting for the first time, you will arrive there automatically).
- Set the countdown times and the repetitions by pressing the **A(-)** and **C(+)** buttons and press the **B** button to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



## 5.3 Setting the "**COACH**" countdown

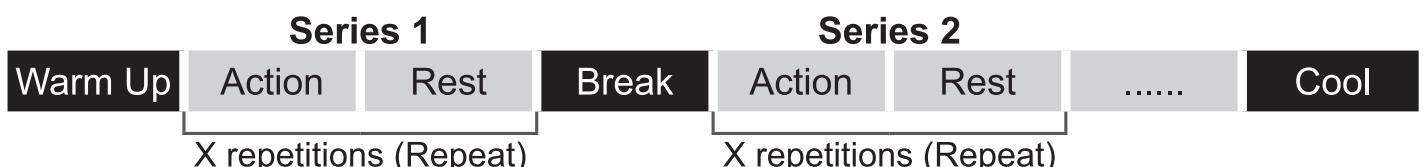
For "**COACH**" mode, 9 different schedules can be saved.

- 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)

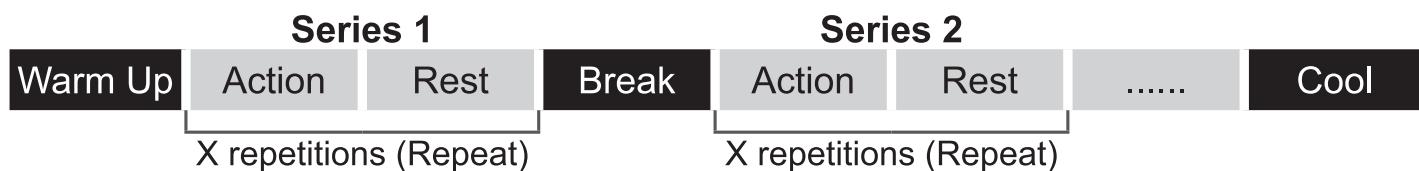
After selecting "**DELETE**" for the relevant programme, select **YES** to delete the programme by pressing the **A(-)** and **C(+)** buttons and press the **B** button to confirm.

### 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**

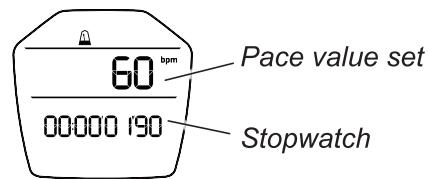
- ▶ Go to the desired countdown mode.
- ▶ For "**COACH**" mode, select the desired saved workout by pressing the **A(-)** and **C(+)** buttons and press the **B** button to confirm.
- Starting the countdown                              ▶ Press Start/Pause (**C**)
- Pause    ▶ Press Start/Pause (**C**)
- Reset    ▶ Press Reset/LAP (**A**)

## 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.

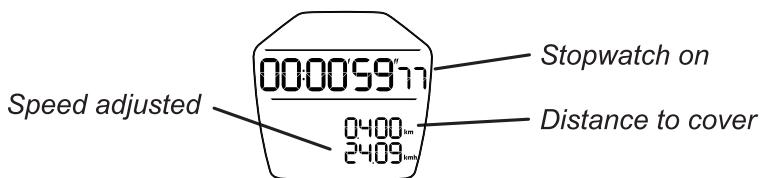


### Using the PACER

- Start the pacer and the stopwatch
- ▶ Press Start/Pause (**C**)
- Pause
- ▶ Press Start/Pause (**C**)
- Reset
- ▶ Press Reset/LAP (**A**)

## 7 - SPEED MODE

The "**SPEED**" function is used to determine speed over a programmed distance, according to the time measured.



### Setting the SPEED mode

- ▶ Go to "**SPEED**" mode
- ▶ Press and hold the **E** button to access the settings.
- ▶ Set the unit (km/h or mph) and the distance to be covered by pressing the **A**(-) and **C**(+) buttons and press the **B** button to confirm.

### Using the SPEED mode

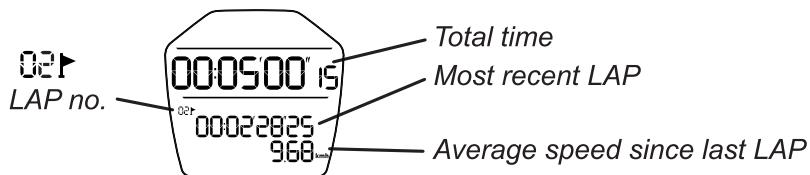
- Start the stopwatch
- ▶ Press Start/Pause (**C**)
- Pause
- ▶ Press Start/Pause (**C**)
- Reset
- ▶ Press Reset/LAP (**A**)

### Using split times in SPEED mode

The stopwatch measures LAPS (time taken since the last partial time recording up to the given point) in "**SPEED**" mode.

- Taking a split time when the stopwatch is on
- ▶ Press Reset/LAP (**A**)

Each time RESET/LAP is pressed, the latest LAP number and time appear on the screen as well as the average time since the last split time was taken.



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



The maximum speed that can be displayed is 999 999, so if the speed calculated is higher than that, "**ERROR**" is displayed on the line above, and the value for speed will not be saved in the memory.

## 8 - STROKE MODE

The "**STROKE**" function is a counter for the frequency of an action carried out at a certain rhythm:

Example: movements for rowing or swimming, strides when running, etc.

The time it takes to complete x strokes (adjustable setting) is measured and the stopwatch displays the average frequency in strokes per minute (SPM) over the period.

### Setting the STROKE mode

- ▶ Go to "**STROKE**" mode
- ▶ Press the **E** button to access the settings
- ▶ Set the number of strokes (STROKE NUMBER, from 2 to 99) to be completed by pressing the **A(-)** and **C(+)** buttons and press the **B** button to confirm

### Using the STROKE mode

- Start the stopwatch
- ▶ Press Start/Pause (**C**)
- Pause
- ▶ Press Start/Pause (**C**) to view the frequency
- Reset
- ▶ Press Reset/LAP (**A**)



Be sure to use the INTERVALS between the impacts and not the impacts themselves. E.g.: impact.....impact.....impact.....impact = 3 strides, not 4

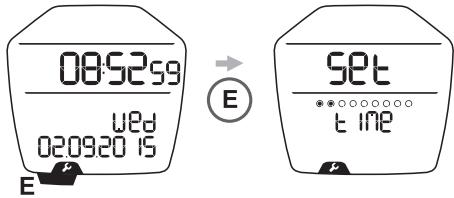
#### Notes:

1. If you press the START and STOP buttons too quickly (in less than 1/8 of a second (0.125 sec)), the screen displays "**ERROR**". This means that value that can be shown has been exceeded.
2. If you press the START and STOP buttons after too much time has passed, the screen displays "**ERROR**". This means that the time taken is too long and there is no point in using the "**STROKE**" mode for analysis purposes.

## 9 - TIME MODE

### Setting the time mode

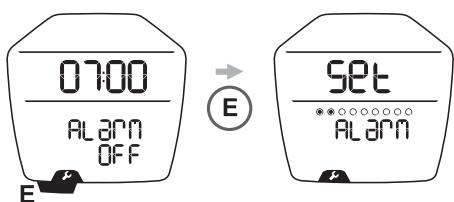
- ▶ Go to the "**TIME**" mode
- ▶ Press and hold the **E** button to access the settings.
- ▶ In turn, set the hours, minutes, format for the time, year, month, day and the date format by pressing the **A(-)** and **C(+)** buttons and press the **B** button to confirm.



## 10 - 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.

## 11 - LIGHT

To use the light, press the **E** button.

## 12 - PRECAUTIONS FOR USE

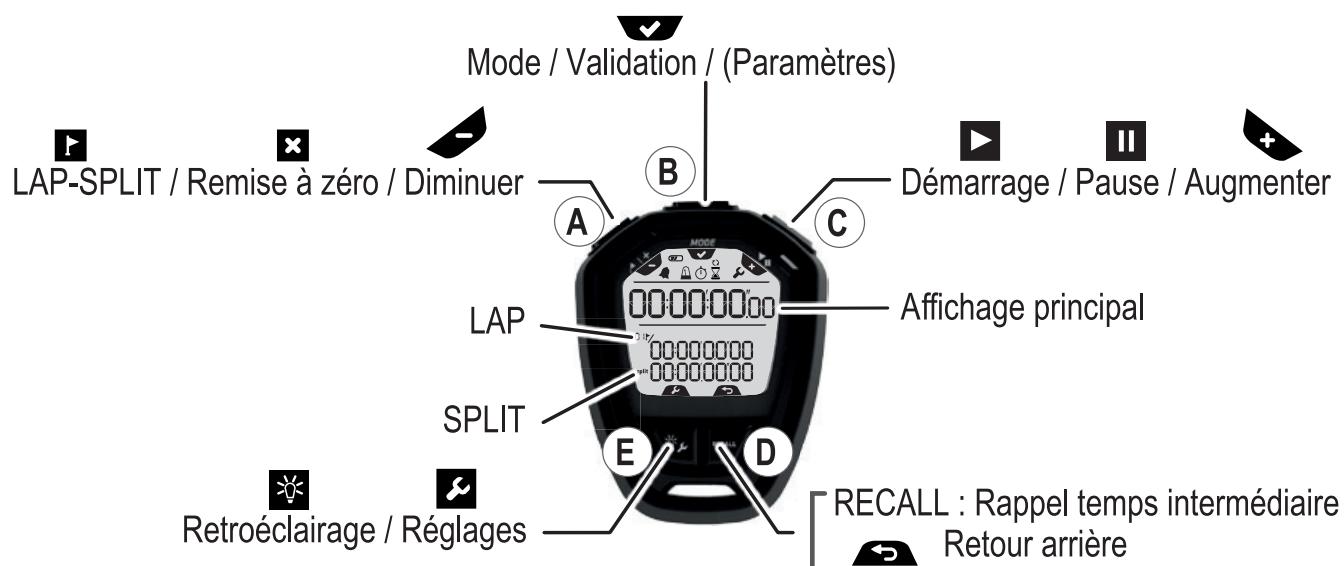


This product is waterproof (1 ATM) in wet conditions, when exposed to water spills and to rain but **cannot be submerged in water**.

## 13 - 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

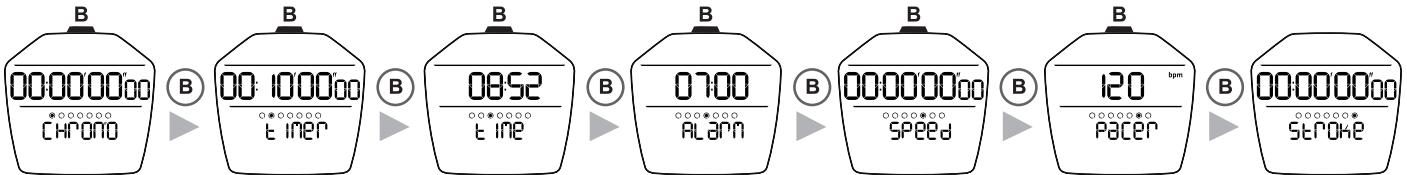
**Nota :** ONstart 710 se met en mode veille manuellement si le chronomètre et le timer sont à zéro. ONstart 710 se met en mode veille automatiquement au bout de 24h.

## 3 - ACCÉDER AUX FONCTIONS

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

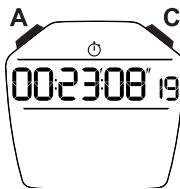
- **CHRONO** : Chronomètre (1/100s jusqu'à 99h59min59s) avec 300 temps intermédiaires
- **TIMER** : 3 types de comptes à rebours :
  - **MATCH** : Compte à rebours avec plusieurs temps programmables (voir page 3).
  - **COACH** : Avec plusieurs entraînements personnalisables (voir page 3).
  - **UPDOWN** : Compte à rebours suivi d'un chronomètre (voir page 3).
- **TIME** : Heure et date
- **ALARM** : Alarme
- **SPEED** : Calcul de vitesse sur une distance définie en fonction du temps (km ou miles)
- **PACER** : Rythmeur de cadence (de 1 à 240 bip/min)
- **STROKE** : Mesureur de fréquence moyenne (de 2 à 99 cycles)

**Remarque : Pour chaque fonction, lors du premier réglage, ONstart 710 se mettra automatiquement en mode réglage**



## 4 - MODE CHRONOMÈTRE

### 4.1 Utilisation du chronomètre

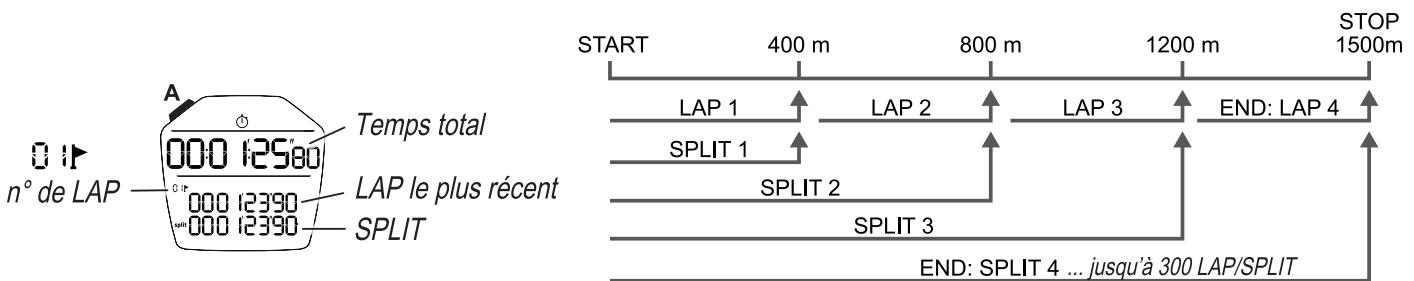


- Démarrer le chronomètre      - Appuyer sur C
- Mettre sur pause      - Appuyer sur C
- Remettre à 0      - Appuyer sur A quand le chronomètre est en pause.

### 4.2 Utilisation des temps intermédiaires

ONstart 710 mesure les temps intermédiaires (SPLIT : le temps écouté depuis le départ jusqu'à l'arrivée au point donné) et les temps de tours (LAP : le temps écouté 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

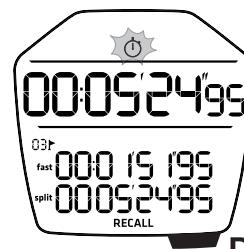
Remarque : Il est possible de visualiser uniquement la dernière activité mesurée avec le chronomètre.



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

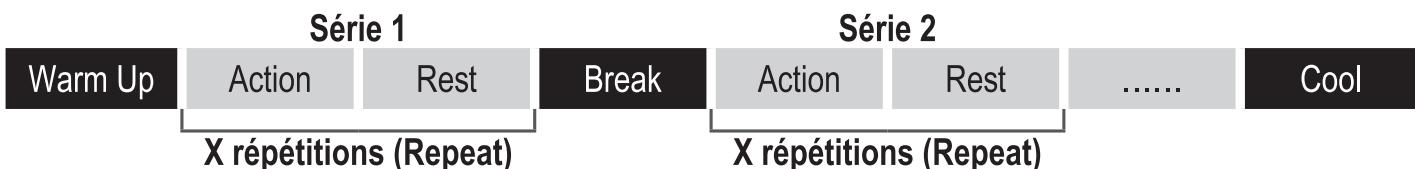
## 5 - MODE TIMER (compte à rebours)

ONstart 710 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).



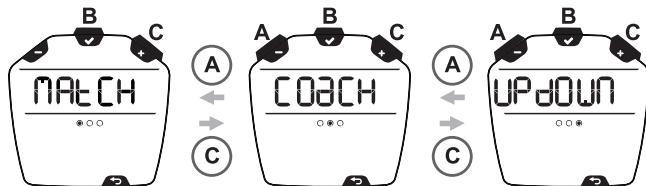
Ce type de compte à rebours est conçu pour programmer une séance d'entraînement composée de blocs d'intensité et de longueur différentes. Idéal pour réaliser des entraînements fractionnés.

<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 régate).

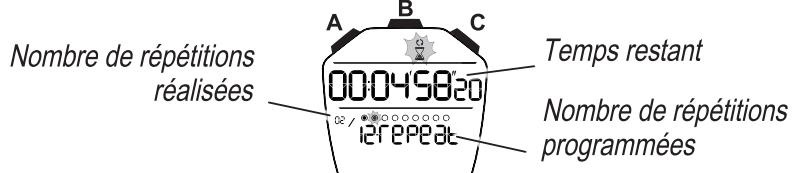
## 5.1 Sélection du compte à rebours

- 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**.



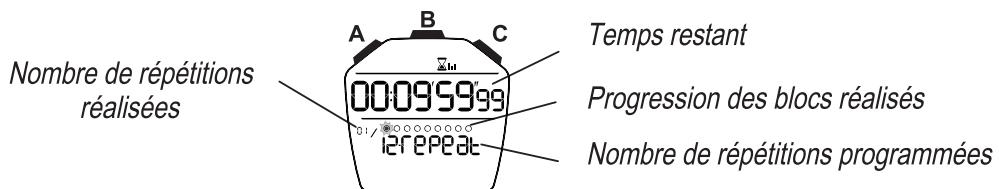
## 5.3 Réglage du compte à rebours «COACH»

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).

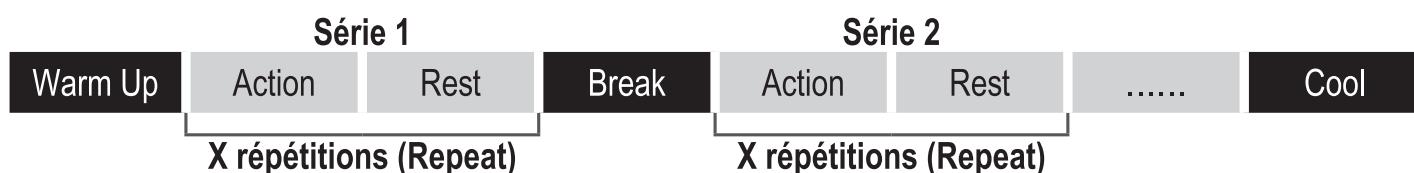
Choisir le réglage à effectuer en appuyant sur les boutons **A**(-) et **C**(+) et en validant avec le bouton **B** :

- **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)

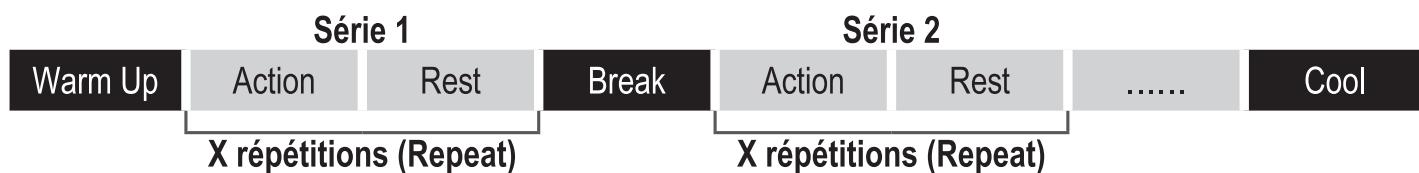
Après avoir sélectionné «**DELETE**» pour le programme concerné, sélectionner **YES** pour effacer le programme en appuyant sur les boutons **A(-)** et **C(+)** et en validant avec le bouton **B**.

### 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

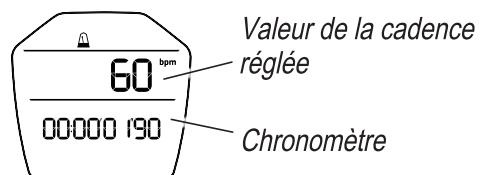
Le «PACER» permet de rythmer une cadence par minute avec des bips à une fréquence définie. Il est combiné à un chronomètre.

### 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.

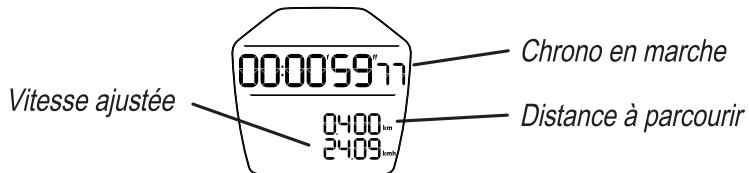


### Utilisation du PACER

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

## 7 - MODE SPEED

La fonction «SPEED» permet de connaître la vitesse sur une distance programmée, en fonction du temps mesuré.



### Réglage du mode SPEED

Aller sur le mode «SPEED»

- Entrer dans les réglages par un appui long sur le bouton E.
- Régler l'unité (km/h ou mi/h) et la distance à parcourir en appuyant sur les boutons A(-) et C(+) et en validant avec le bouton B.

### Utilisation du mode SPEED

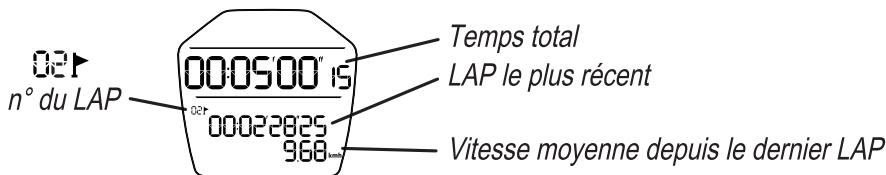
- Démarrer le chronomètre
- Mettre en pause
- Remettre à 0
- Appuyer sur Start/Pause (C)
- Appuyer sur Start/Pause (C)
- Appuyer sur Reset/LAP (A)

### Utilisation des temps intermédiaires en mode SPEED

Le chronomètre mesure les LAP (le temps écoulé depuis la dernière mesure de temps partiel jusqu'au point donné) en mode «SPEED».

- Prendre un temps intermédiaire lorsque le chronomètre est lancé
- Appuyer sur Reset/LAP (A)

A chaque pression sur RESET/LAP, le numéro du dernier LAP apparaît sur l'écran ainsi que le temps du dernier LAP et la vitesse moyenne depuis la dernière prise de temps intermédiaire.



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



Dans la mesure où l'affichage maximum de la vitesse est 999 999, si la vitesse calculée est supérieure à cette valeur, «ERROR» s'affiche sur la ligne supérieure, et la valeur de la vitesse ne sera pas enregistrée en mémoire.

## 8 - MODE STROKE

La fonction «STROKE» est un compteur de fréquence d'action réalisée avec un certain rythme :

Exemple : les mouvements en aviron ou en natation, les foulées en running, ...  
Le temps passé à faire x battements (paramètre réglable) est mesuré et le chronomètre affiche la fréquence moyenne en battement par minute (BPM) sur cette période.

### Réglage du mode STROKE

- Aller sur le mode «STROKE»
- Entrer dans les réglages en appuyant sur le bouton E
- Régler le nombre de battement (STROKE NUMBER, de 2 à 99) à réaliser en appuyant sur les boutons A(-) et C(+) et en validant avec le bouton B

### Utilisation du mode STROKE

- Lancer le chronomètre
- Mettre en pause
- Remettre à 0
- Appuyer sur Start/Pause (C)
- Appuyer sur Start/Pause (C) pour visualiser la fréquence
- Appuyer sur Reset/LAP (A)



Prenez bien en compte les INTERVALLES de temps entre les impacts et non les impacts eux-mêmes. Ex : impact.....impact.....impact.....impact = 3 foulées et non 4

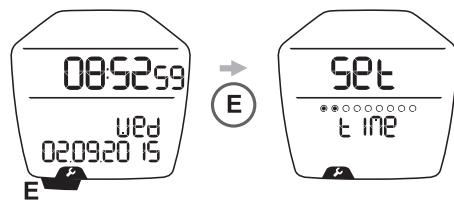
#### Remarques :

1. Si vous pressez les boutons START et STOP trop rapidement (en moins de 1/8 de seconde (0,125 sec)), l'écran affiche «ERROR». Cela indique le dépassement de la valeur qu'il est possible d'indiquer.
2. Si vous appuyez sur les boutons START et STOP après un temps trop long, l'écran affiche «ERROR». Cela indique que la période de temps est trop longue et qu'il ne sert à rien d'utiliser ce mode «STROKE» en terme d'analyse.

## 9 - MODE HEURE

### Réglage du mode heure

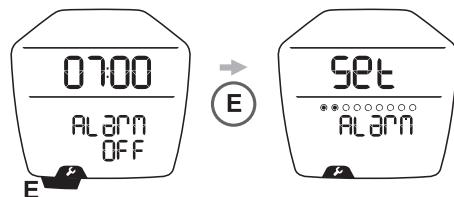
- Aller dans le mode «**TIME**»
- Entrer dans les réglages par un appui long sur le bouton **E**.
- Régler successivement l'heure, les minutes, le format de l'heure, l'année, le mois, le jour et le format de la date en appuyant sur les boutons **A(-)** et **C(+)** et en validant avec le bouton **B**.



## 10 - 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.

## 11 - ECLAIRAGE

Pour utiliser l'éclairage, appuyer sur bouton **E**.



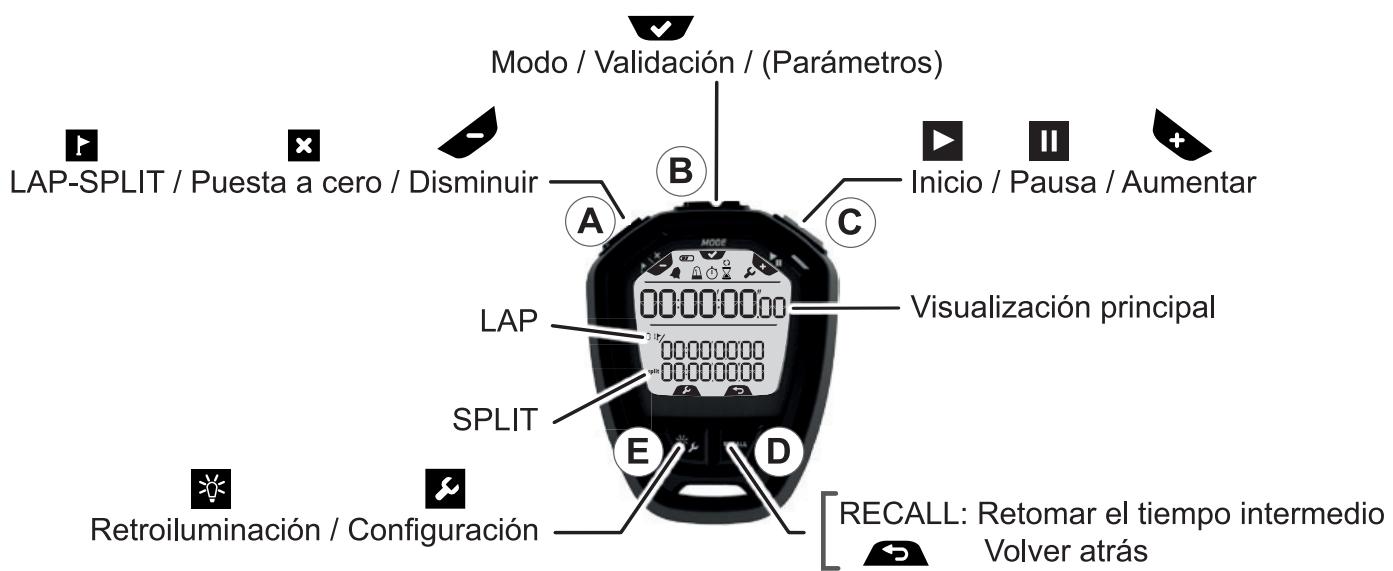
Ce produit est étanche (1 ATM) à des atmosphères humides, des projections d'eau et à la pluie mais **ne peut pas être immergé dans l'eau**.

## 13 - CONTACTEZ-NOUS

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

# 1 - AYUDA INTUITIVA

ES



## 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 710** se pone en modo suspensión manualmente si el cronómetro y el timer están a cero.

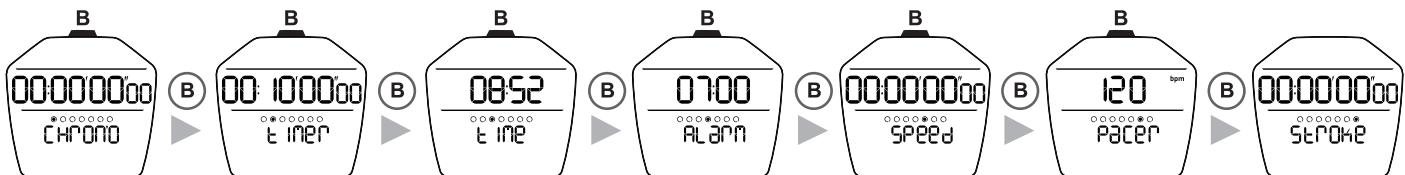
**ONstart 710** se pone en modo suspensión de forma automática al cabo de 24 h.

## 3 - ACCEDER A LAS FUNCIONES

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

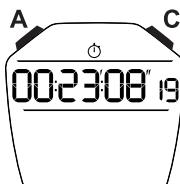
- **CRONÓMETRO:** Cronómetro (1/100 s hasta 99 h 59 min 59 s) con 300 tiempos intermedios
- **TIMER:** 3 tipos de cuenta atrás:
  - **MATCH:** cuenta atrás con varios tiempos programables (ver página 3).
  - **COACH:** con varios entrenamientos personalizables (ver página 3).
  - **UPDOWN:** cuenta atrás seguida de un cronómetro (ver página 3).
- **TIME:** Hora y fecha
- **ALARM:** Alarma
- **SPEED:** Cálculo de la velocidad en una distancia definida en función del tiempo (km o millas)
- **PACER:** Ritmo de la cadencia (de 1 a 240 bip/min)
- **STROKE:** Medidor de la frecuencia media (de 2 a 99 ciclos)

**OBSERVACIÓN:** Para cada función, en el primer ajuste, **ONstart 710** se pondrá automáticamente en modo ajuste



## 4 - MODO CRONÓMETRO

### 4.1 Utilización del cronómetro

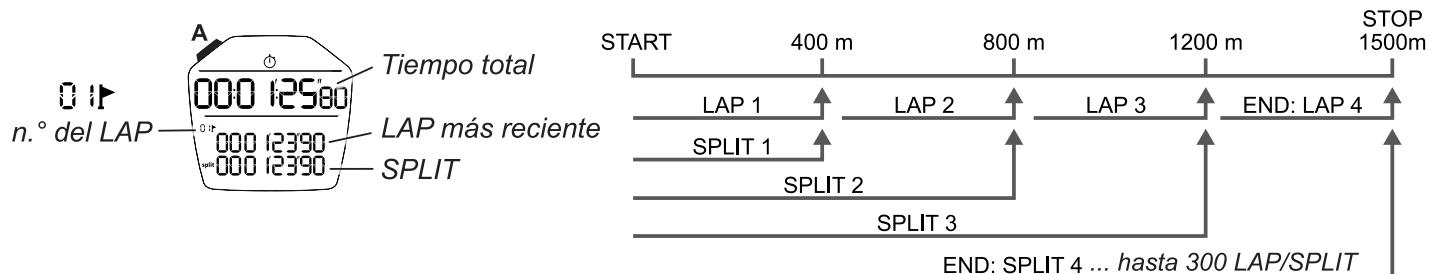


- Iniciar el cronómetro      ► Pulsar C
- Pausar                          ► Pulsar C
- Poner a cero                  ► Pulsar A cuando el cronómetro esté en pausa.

### 4.2 Uso de los tiempos intermedios

**ONstart 710** 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).

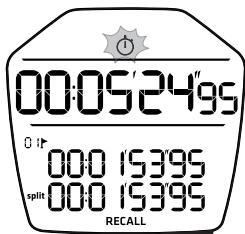
- Tomar un tiempo intermedio cuando el cronómetro está en ► Pulsar A marcha.
- Cada vez que pulsa A, aparecen los últimos LAP y SPLIT debajo del tiempo total.



### 4.3 Visualizar los tiempos intermedios

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

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



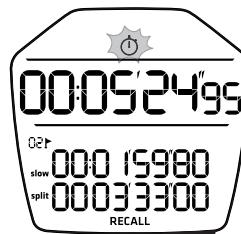
Tiempo LAP 1  
y SPLIT 1



AVG  
Media de  
los tiempos  
intermedios



FAST  
Tiempo intermedio  
más rápido y LAP  
correspondiente

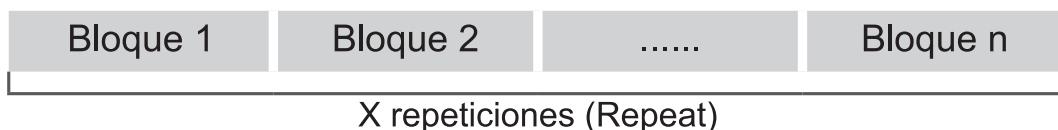


SLOW  
Tiempo intermedio  
más lento y LAP  
correspondiente

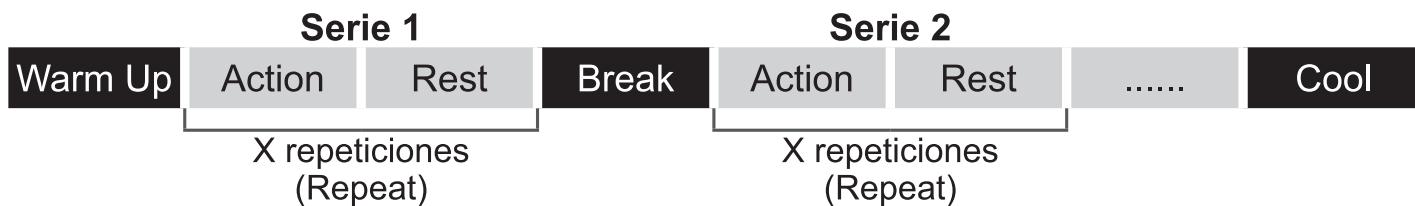
## 5 - MODO TIMER (cuenta atrás)

ONstart 710 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).



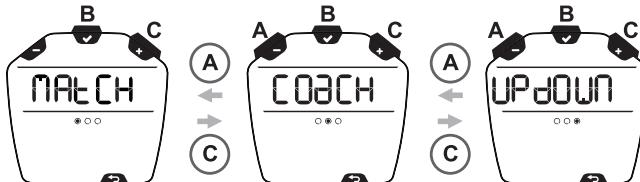
Este tipo de cuenta atrás está diseñado para programar una sesión de entrenamiento que se compone de bloques de intensidad y de longitud diferentes. Idóneo para realizar entrenamientos fraccionados.

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).

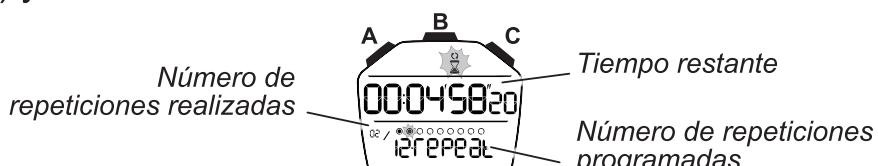
## 5.1 Selección de la cuenta atrás

- 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"

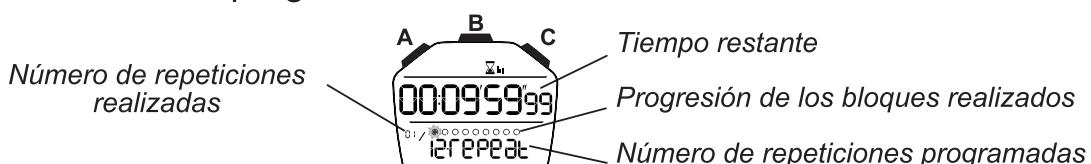
- Ir al modo cuenta atrás y seleccionar el modo "**MATCH**"
- Entrar en los ajustes mediante una pulsación larga del botón **E** (para el primer uso, llega directamente).
- Ajustar los tiempos de la cuenta atrás y las repeticiones pulsando los botones **A(-)** y **C(+)** y confirmar con el botón **B**.



## 5.3 Ajuste de la cuenta atrás "COACH"

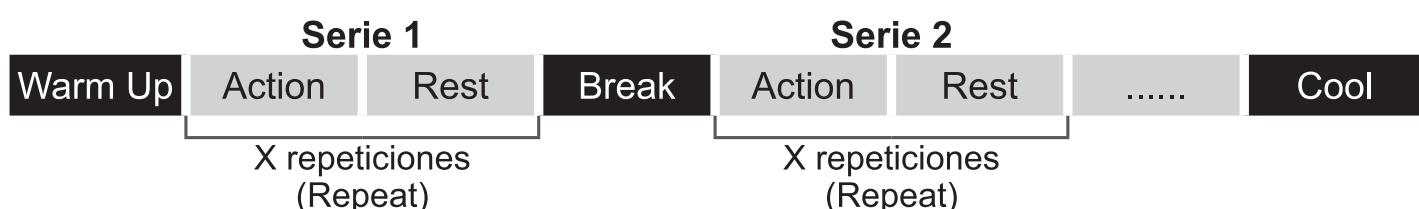
Con el modo "**COACH**", se pueden registrar 9 programas diferentes.

- 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)

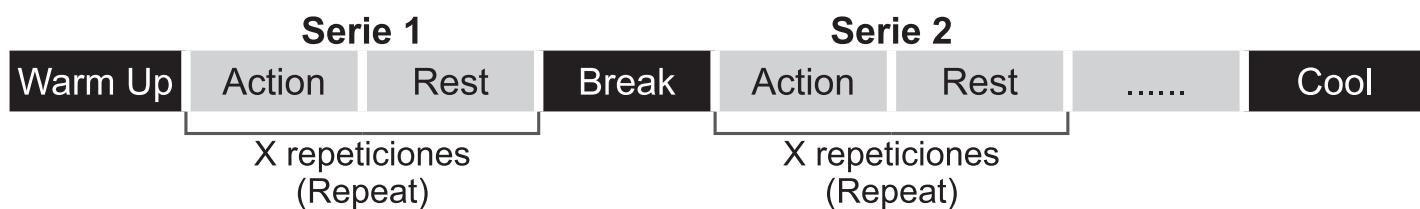
Después de haber seleccionado "**DELETE**" para el programa en cuestión, seleccionar **YES** para borrar el programa pulsando los botones **A(-)** y **C(+)** y confirmar con el botón **B**.

### 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

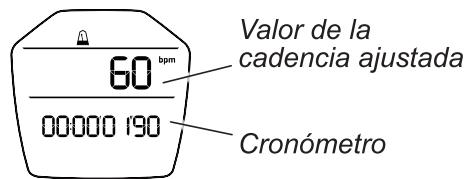
- ▶ Ir al modo cuenta atrás deseado.
  - ▶ Para el modo "**COACH**", seleccionar el entrenamiento registrado deseado pulsando los botones **A(-)** y **C(+)** y confirmar con el botón **B**.
- |                           |                                   |
|---------------------------|-----------------------------------|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

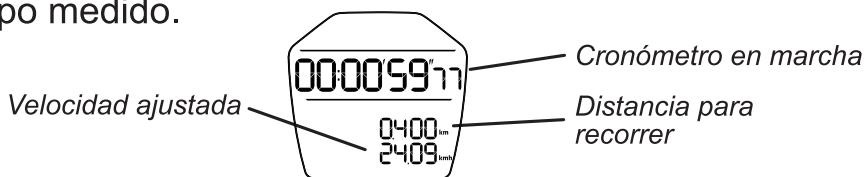


### Uso del PACER

- Iniciar el pacer y el cronómetro
- ▶ Pulsar Start/Pause (**C**)
- Pausar
- ▶ Pulsar Start/Pause (**C**)
- Poner a cero
- ▶ Pulsar Reset/LAP (**A**)

## 7 - MODO SPEED

La función "**SPEED**" permite conocer la velocidad en una distancia programada, en función del tiempo medido.



### Ajuste del modo "SPEED"

- ▶ Ir al modo "**SPEED**"
- ▶ Entrar en los ajustes mediante una pulsación larga del botón **E**.
- ▶ Ajustar la unidad (km/h o mi/h) y la distancia que va a recorrer pulsando los botones **A(-)** y **C(+)** y confirmar con el botón **B**.

### Uso del modo "SPEED"

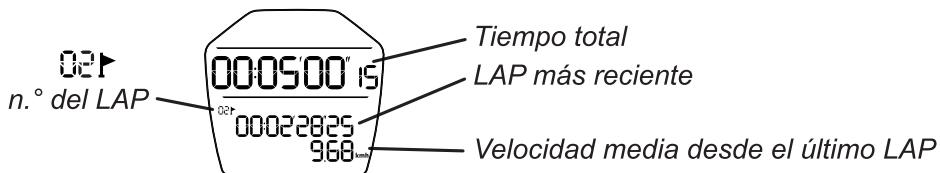
- Iniciar el cronómetro
- ▶ Pulsar Start/Pause (**C**)
- Pausar
- ▶ Pulsar Start/Pause (**C**)
- Poner a cero
- ▶ Pulsar Reset/LAP (**A**)

### Uso de los tiempos intermedios en modo "SPEED"

El cronómetro mide los **LAP** (el tiempo transcurrido desde la última medición de tiempo parcial hasta el punto específico) en modo "**SPEED**".

- Tomar un tiempo intermedio cuando el cronómetro está en marcha
- ▶ Pulsar Reset/LAP (**A**)

Con cada pulsación de **RESET/LAP** aparece el número del último **LAP** en la pantalla, así como el tiempo del último **LAP** y la velocidad media desde el último registro de tiempo intermedio.



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



En la medida en que la visualización máxima es de 999 999, si la velocidad calculada es superior a este valor, aparecerá "**ERROR**" en la línea superior y el valor de la velocidad no se guardará en la memoria.

## 8 - MODO STROKE

La función "**STROKE**" es un contador de frecuencia de acción realizada con un determinado ritmo:

Por ejemplo: los movimientos en remo o en natación, las zancadas en running... Se mide el tiempo que se emplea en realizar x movimientos (parámetro ajustable) y el cronómetro muestra la frecuencia media en latidos por minuto (LPM) durante este periodo.

### Ajuste del modo "**STROKE**"

- Ir al modo "**STROKE**"
- Entrar en los ajustes pulsando el botón **E**
- Ajustar el número de movimientos (STROKE NUMBER, de 2 a 99) que debe realizar pulsando los botones **A(-)** y **C(+)** y confirmar con el botón **B**

### Uso del modo **STROKE**

- Iniciar el cronómetro      ► Pulsar Start/Pause (**C**)
- Pausar      ► Pulsar Start/Pause (**C**) para visualizar la frecuencia
- Poner a cero      ► Pulsar Reset/LAP (**A**)



Tenga bien en cuenta los INTERVALOS de tiempo entre los impactos y no los impactos mismos.

Ej.: impacto.....impacto.....impacto.....impacto = 3 zancadas y no 4

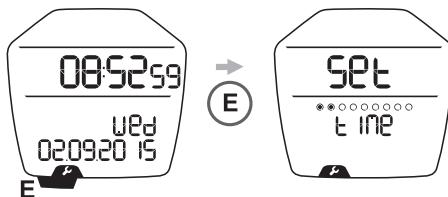
#### Observaciones:

1. Si pulsa los botones START y STOP demasiado rápidamente (en menos de 1/8 de segundo [0,125 s]) la pantalla mostrará "**ERROR**". Indica la superación del valor que es posible indicar.
2. Si pulsa los botones START y STOP después de un tiempo demasiado largo, la pantalla mostrará "**ERROR**". Indica que el periodo de tiempo es demasiado largo y que no sirve de nada usar este modo "**STROKE**" a modo de análisis.

## 9 - MODO HORA

### Ajuste del modo Hora

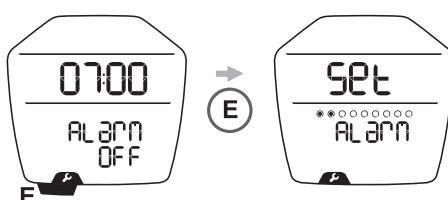
- Ir al modo "**TIME**"
- Entrar en los ajustes mediante una pulsación larga del botón **E**.
- Ajustar sucesivamente la hora, los minutos, el formato de la hora, el año, el mes, el día y el formato de la fecha pulsando los botones **A(-)** y **C(+)** y confirmar con el botón **B**.



## 10 - 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.

## 11 - ILUMINACIÓN

Para usar la iluminación, pulsar el botón **E**.

## 12 - PRECAUCIONES DE USO

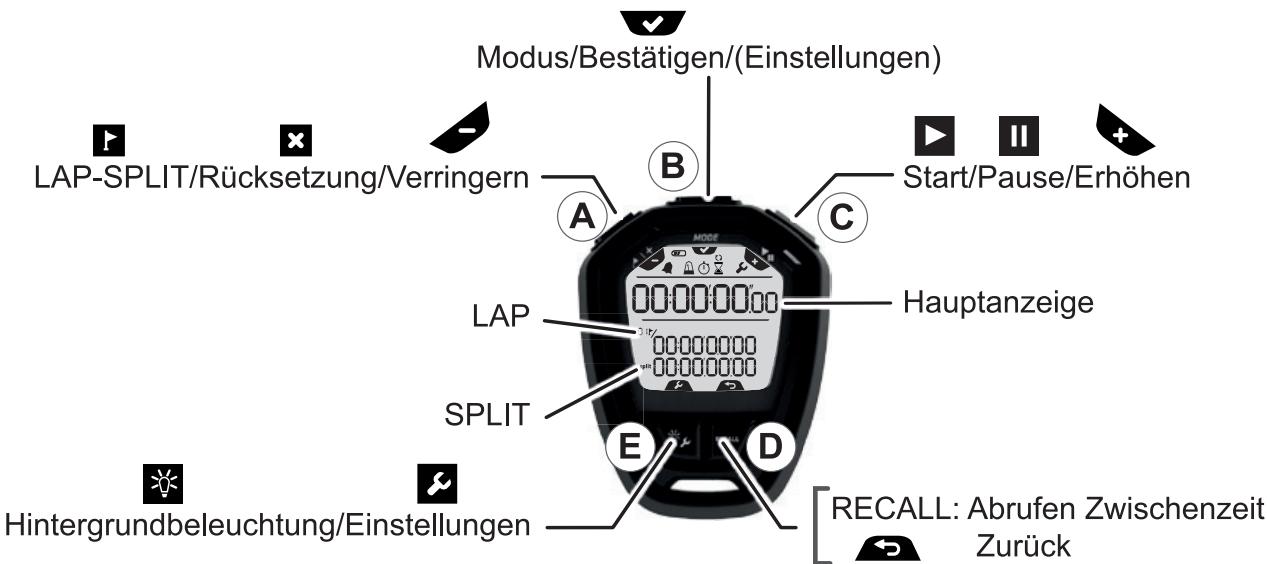


Este producto es estanco (1 ATM) en atmósfera húmeda, con proyecciones de agua y a la lluvia pero **no puede sumergirse en el agua**.

## 13 - 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 710** wechselt manuell in den Standby-Modus, wenn die Stoppuhr und der Timer auf Null stehen.

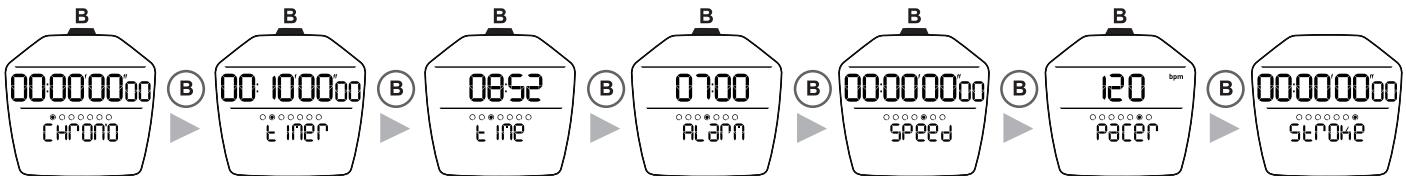
**ONstart 710** wechselt nach Ablauf von 24 h automatisch in den Standby-Modus.

## 3 - ZUGANG ZU DEN FUNKTIONEN

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

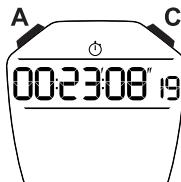
- **STOPPUHR**: Stoppuhr (1/100-Sekunde bis zu 99h59min59s) mit 300 Zwischenzeiten
- **TIMER**: 3 Arten von Countdown:
  - **MATCH**: Countdown mit mehreren programmierbaren Zeiten (siehe Seite 3).
  - **COACH**: mit mehreren individualisierbaren Trainings (siehe Seite 3).
  - **UPDOWN**: mit Stoppuhr verbundener Countdown (siehe Seite 3).
- **TIME**: Uhrzeit und Datum
- **ALARM**: Alarm
- **SPEED**: Berechnung der Geschwindigkeit über eine festgelegte Distanz je nach Zeit (Kilometer oder Meilen)
- **PACER**: Taktgeber Trittfrequenz (1 bis 240 Pieptöne/Minute)
- **STROKE**: Messung der durchschnittlichen Frequenz (2 bis 99 Zyklen)

**HINWEIS:** Bei der ersten Einstellung jeder Funktion wechselt **ONstart 710** automatisch in den Modus Einstellungen



## 4 - MODUS STOPPUHR

### 4.1 Verwendung der Stoppuhr

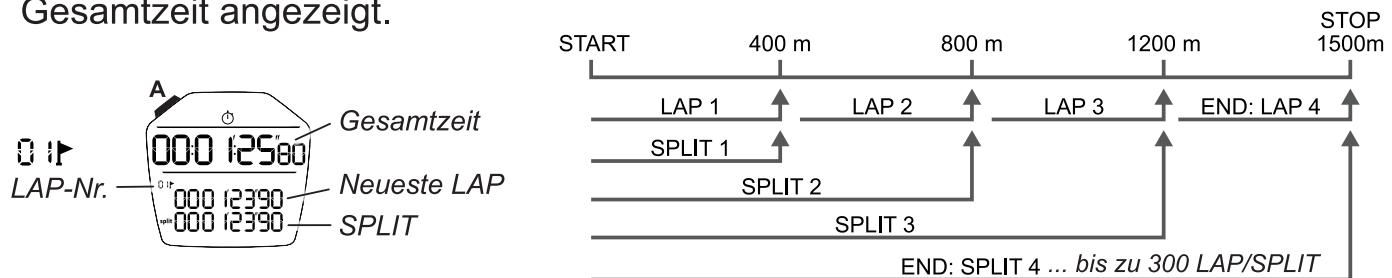


- Starten der Stoppuhr ► Auf **C** drücken
- Auf Pause stellen ► Auf **C** drücken
- Rücksetzen auf 0 ► Auf **A** drücken, wenn sich die Stoppuhr in Pause befindet.

### 4.2 Verwendung der Zwischenzeiten

**ONstart 710** 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).

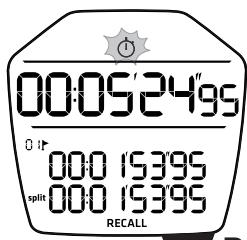
- Eine Zwischenzeit nehmen, sobald die Stoppuhr gestartet ► Auf **A** drücken wurde.
- Bei jeder Betätigung der Taste **A** werden die letzten LAP und SPLIT unterhalb der Gesamtzeit angezeigt.



### 4.3 Anzeigen der Zwischenzeiten

- Zum Anzeigen der Zwischenzeit für sämtliche LAP/SPLIT (sobald die Stoppuhr gestartet oder angehalten wurde) ► Auf **D** drücken
- 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



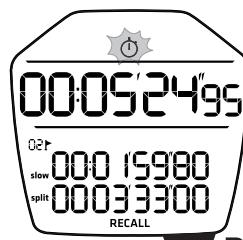
Zeiten LAP 1  
und SPLIT 1



Durchschnittliche  
Zwischenzeit



Schnellste Zwischenzeit  
und entsprechende LAP



Langsamste  
Zwischenzeit und  
entsprechende LAP

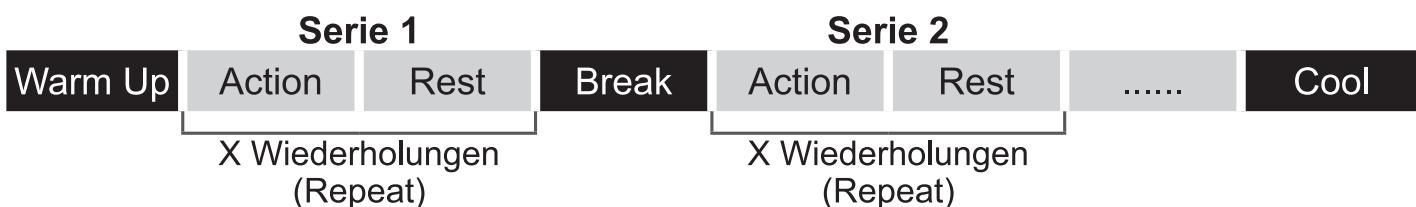
## 5 - MODUS TIMER (Countdown)

ONstart 710 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).



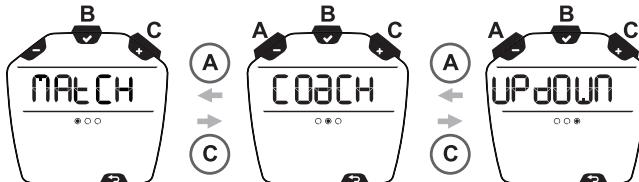
Diese Art von Countdown eignet sich für die Programmierung einer Trainingseinheit bestehend aus Blocks unterschiedlicher Intensität und Länge. Optimal für Intervaltrainings.

WARM UP	Aufwärmzeit
ACTION	Beschleunigungszeit
REST	Auslaufzeit
BREAK	Erholungszeit zwischen 2 Serien
COOL	Erholungszeit

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

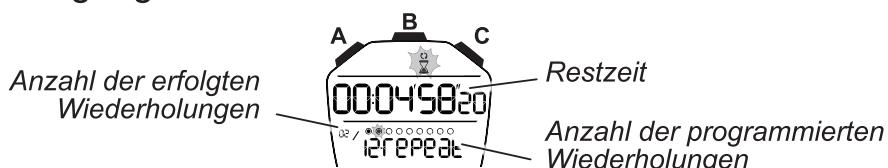
## 5.1 Auswahl des Countdowns

- 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"

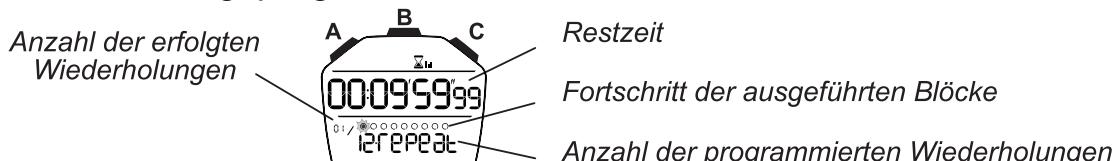
- Den Modus Countdown öffnen und den Modus "**MATCH**" auswählen
- Die Einstellungen durch langes Drücken der Taste E öffnen (bei der ersten Verwendung befinden Sie sich direkt dort).
- Die Countdownzeiten und Wiederholungen durch Drücken der Tasten A(-) und C(+) und Bestätigung durch Taste B einstellen.



## 5.3 Einstellung des Countdowns "COACH"

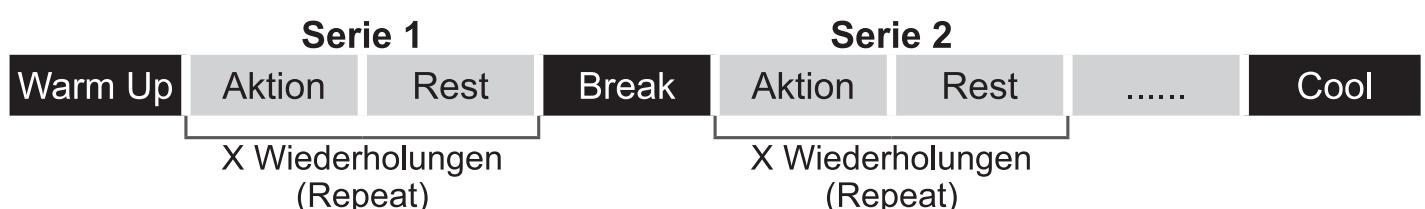
Im Modus "**COACH**" können 9 verschiedene Programme gespeichert werden.

- 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.



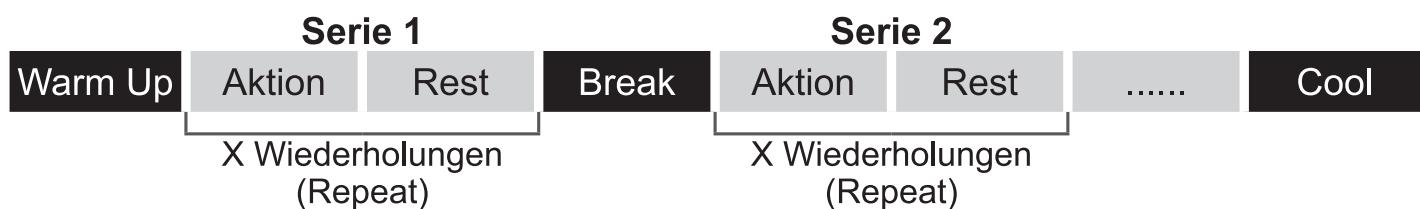
5.3.2 Programm "**DELETE**" (nur wenn mindestens ein gespeichertes Programm existiert)  
Nachdem "**DELETE**" für das betroffene Programm ausgewählt wurde, **YES** wählen, um das Programm durch Drücken der Tasten **A(-)** und **C(+)** und Bestätigung durch die Taste **B** zu löschen.

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"**

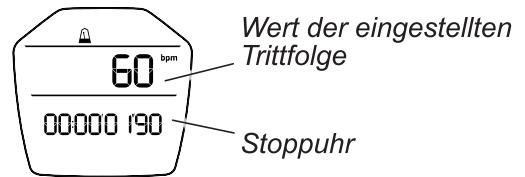
- ▶ Den Modus Countdown öffnen und den Modus "**UPDOWN**" auswählen
- ▶ Die Einstellungen durch langes Drücken der Taste **E** öffnen (bei der ersten Verwendung befinden Sie sich direkt dort).
- ▶ Die Countdownzeiten durch Drücken der Tasten **A(-)** und **C(+)** und Bestätigung durch Taste **B** einstellen.

#### **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 ( <b>C</b> ) |
| ■ Auf Pause stellen     | ▶ Auf Start/Pause drücken ( <b>C</b> ) |
| ■ Rücksetzen auf 0      | ▶ Auf Reset/LAP drücken ( <b>A</b> )   |

## 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

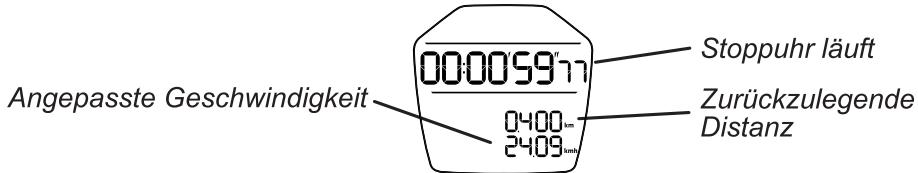
- ▶ Den Modus "**PACER**" öffnen
- ▶ Die Einstellungen durch langes Drücken der Taste **E** öffnen.
- ▶ Die Frequenz pro Minute (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 oder 240 bpm) durch Drücken der Tasten **A**(-) und **C**(+) und Bestätigung durch die Taste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

### Verwendung des PACER

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

## 7 - MODUS SPEED

Die Funktion "**SPEED**" ermöglicht es, die Geschwindigkeit über eine programmierte Distanz je nach gemessener Zeit zu bestimmen.



### Einstellung des Modus SPEED

- ▶ Den Modus "**SPEED**" öffnen
- ▶ Die Einstellungen durch langes Drücken der Taste **E** öffnen.
- ▶ Die Einheit (km/h oder mi/h) und die zurückzulegende Distanz durch Drücken der Tasten **A**(-) und **C**(+) und Bestätigung durch Taste **B** einstellen.

### Verwendung des Modus SPEED

- Starten der Stoppuhr
- ▶ Auf Start/Pause drücken (**C**)
- Auf Pause stellen
- ▶ Auf Start/Pause drücken (**C**)
- Rücksetzen auf 0
- ▶ Auf Reset/LAP drücken (**A**)

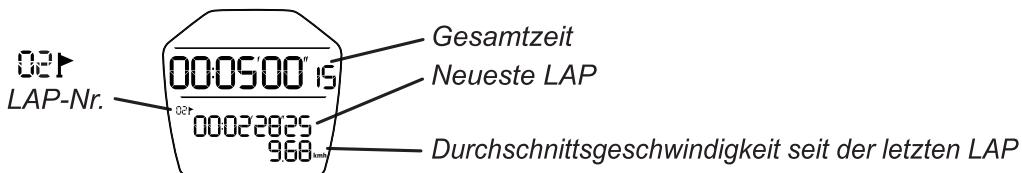
### Verwendung der Zwischenzeiten im Modus SPEED

Die Stoppuhr misst die LAP (Zeit, die seit der letzten Messung der Teilzeit bis zum vorgegebenen Punkt vergangen ist) im Modus "**SPEED**".

- Eine Zwischenzeit nehmen, sobald die Stoppuhr gestartet wurde.
- ▶ Auf Reset/LAP drücken (**A**)

Bei jedem Drücken auf RESET/LAP werden die Nummer der letzten LAP sowie die Zeit der letzten LAP und die durchschnittliche Geschwindigkeit seit der letzten Zwischenzeitmessung am Bildschirm angezeigt.

DE



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



Da die maximale Geschwindigkeitsanzeige 999 999 ist, erscheint "**ERROR**" in der oberen Zeile, wenn die berechnete Geschwindigkeit diesen Wert überschreitet. Der Wert der Geschwindigkeit wird nicht gespeichert.

## 8 - MODUS STROKE

Die Funktion "**STROKE**" zählt die Frequenz einer mit einem bestimmten Rhythmus ausgeführten Aktion:

Beispiel: die Bewegungen beim Rudern oder Schwimmen, Schritte beim Laufen,... Die Zeit für x Schläge (einstellbarer Parameter) wird gemessen. Die Stoppuhr zeigt die durchschnittliche Frequenz für diesen Zeitraum in Beats per minute (BPM) an.

### Einstellung des Modus **STROKE**

- Den Modus "**STROKE**" öffnen
- Die Einstellungen durch langes Drücken der Taste **E** öffnen
- Die Anzahl der Schläge (STROKE NUMBER, 2 bis 99) durch Drücken der Tasten **A**(-) und **C**(+) und Bestätigung durch Taste **B** einstellen

### Verwendung des Modus **STROKE**

- Die Stoppuhr starten
- Auf Pause stellen
- Rücksetzen auf 0
- Auf Start/Pause drücken (**C**)
- Auf Start/Pause drücken (**C**), um die Frequenz anzuzeigen
- Auf Reset/LAP drücken (**A**)



Zeitliche INTERVALLE zwischen den Schlägen und nicht die Schläge selbst berücksichtigen.

Z. B. Schlag.....Schlag.....Schlag.....Schlag = 3 Schritte und nicht 4

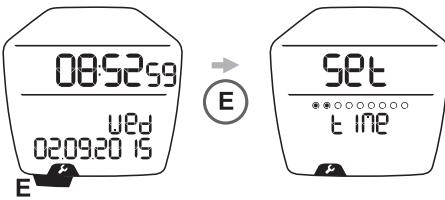
#### Hinweise:

1. Werden die Tasten START und STOP zu schnell gedrückt (unterhalb 1/8-Sekunde (0,125 Sek.)), erscheint "**ERROR**" auf dem Bildschirm. Dies zeigt das Überschreiten des anzeigenbaren Wertes.
2. Werden die Tasten START und STOP nach zu langer Zeit gedrückt, erscheint "**ERROR**" auf dem Bildschirm. Dies zeigt an, dass zu viel Zeit vergangen ist und es nicht sinnvoll ist, den Modus "**STROKE**" für eine Analyse zu verwenden.

## 9 - MODUS UHRZEIT

### Einstellung des Modus Uhrzeit

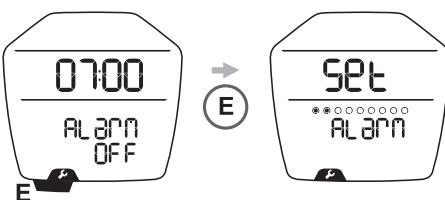
- ▶ Den Modus "**TIME**" öffnen
- ▶ Die Einstellungen durch langes Drücken der Taste **E** öffnen.
- ▶ Nacheinander die Stunden, die Minuten, das Uhrzeitformat, das Jahr, den Monat, den Tag und das Datumsformat durch Drücken der Tasten **A(-)** und **C(+)** und Bestätigung durch Taste **B** einstellen.



## 10 - 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.

## 11 - BELEUCHTUNG

Zur Nutzung der Beleuchtung die Taste **E** drücken.

## 12 - GEBRAUCHSHINWEISE

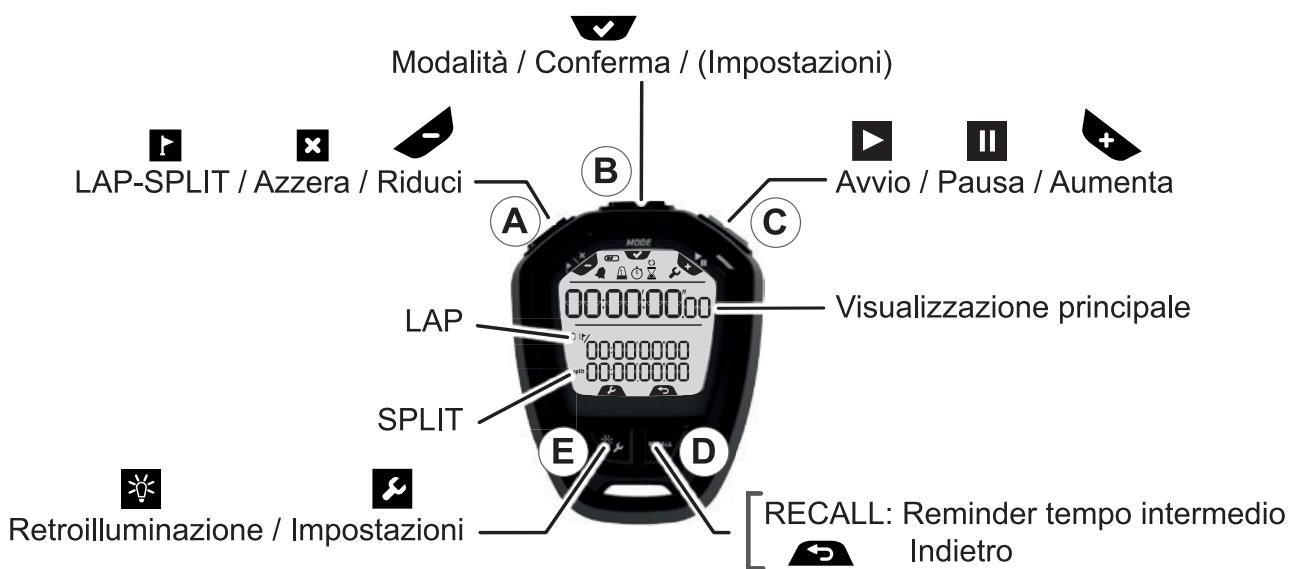


Dieses Produkt ist dicht (1 ATM) in feuchten Umgebungen, spritzwasserdicht und regendicht, **darf jedoch nicht unter Wasser getaucht werden**.

## 13 - 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 710 si mette in stand-by manualmente se il cronometro e il timer sono entrambi a zero.

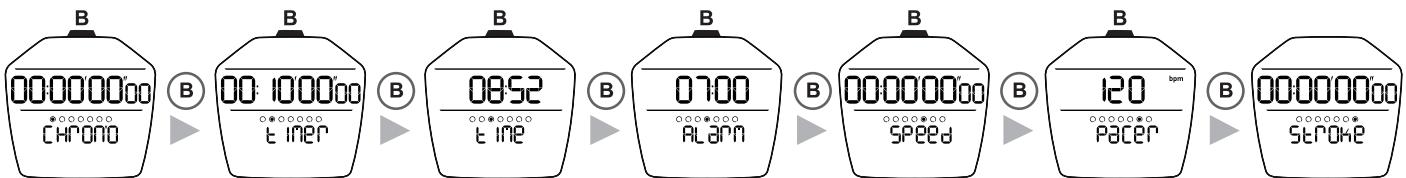
ONstart 710 si mette automaticamente in stand-by dopo 24h

## 3 - ACCESSO ALLE FUNZIONI

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

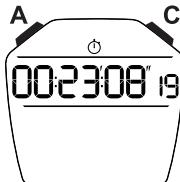
- **CHRONO:** Cronometro (1/100s fino a 99h59min59s) con 300 tempi intermedi
- **TIMER:** 3 tipi di conto alla rovescia
  - MATCH: conto alla rovescia con più tempi programmabili (v. pag. 3).
  - COACH: con diversi allenamenti personalizzabili (v. pag. 3).
  - UPDOWN: conto alla rovescia seguito da cronometro (v. pag. 3).
- **TIME:** Ora e data
- **ALARM:** Sveglia
- **SPEED:** Calcolo della velocità in base al tempo impiegato per percorrere una data distanza (km o miglia)
- **PACER:** Cadenzimetro (da 1 a 240 bip/min)
- **STROKE:** Rilevatore della frequenza media (da 2 a 99 cicli)

**NOTA:** La prima volta che si imposta **ONstart 710**, il cronometro si metterà automaticamente in modalità impostazione per ogni funzione



## 4 - MODALITÀ CRONOMETRO

### 4.1 Uso del cronometro

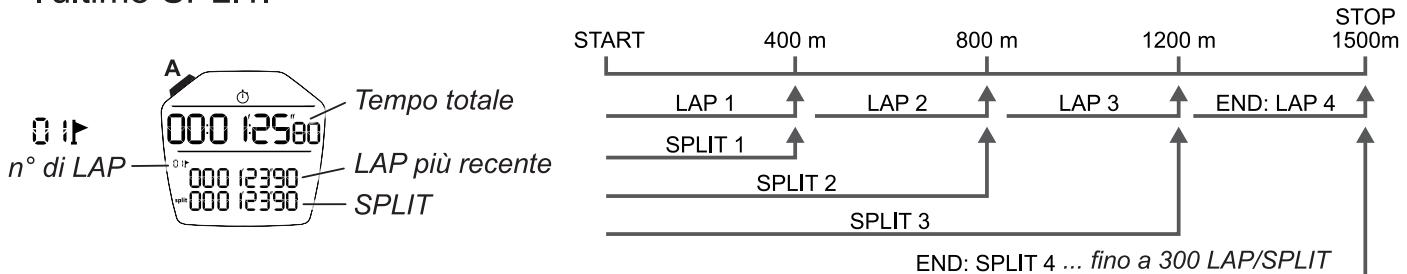


- Far partire il cronometro      ► Premere **C**
- Mettere in pausa                  ► Premere **C**
- Azzerare                            ► Premere **A** a cronometro in pausa.

### 4.2 Uso dei tempi intermedi

**ONstart 710** 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).

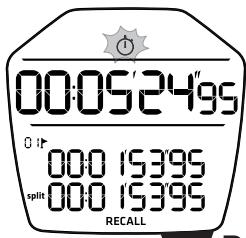
- Prendere un tempo intermedio a cronometro partito.      ► Premere **A**
- Ogni volta che si preme **A** sotto il tempo totale vengono visualizzati l'ultimo LAP e l'ultimo SPLIT.



### 4.3 Visualizzare i tempi intermedi

- Per visualizzare i tempi intermedi di ogni LAP/SPLIT (quando il cronometro è avviato o spento)      ► Premere **D**
- 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.



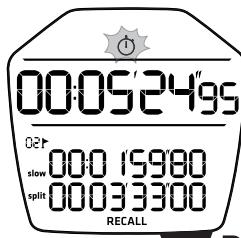
Tempo **LAP 1**  
e **SPLIT 1**



**AVG**  
Media dei tempi  
intermedi



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



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

## 5 - MODALITÀ TIMER (conto alla rovescia)

ONstart 710 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).



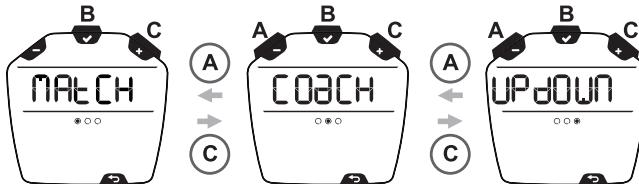
Questo tipo di timer è pensato per programmare una seduta di allenamento composta da blocchi di intensità e lunghezza diverse. Ideale per allenamenti frazionati.

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).

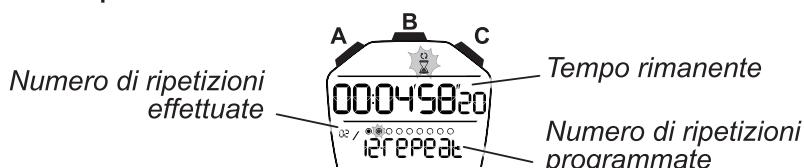
## 5.1 Scelta del timer

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



## 5.2 Impostazione del timer "**MATCH**"

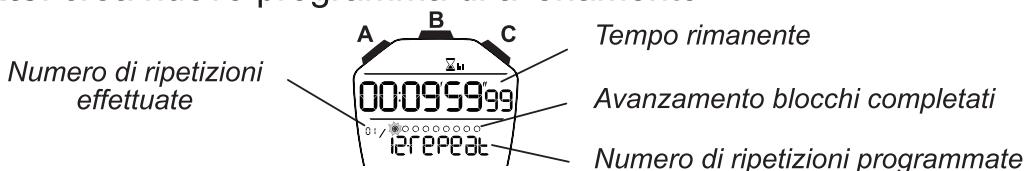
- ▶ Accedere alla modalità timer e selezionare la modalità "**MATCH**".
- ▶ Premere e tenere premuto il pulsante **E** per accedere alle impostazioni (la prima volta si accede direttamente senza premere il pulsante).
- ▶ Impostare i tempi e le ripetizioni del timer premendo i pulsanti **A**(-) e **C**(+)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



## 5.3 Impostazione del timer "**COACH**"

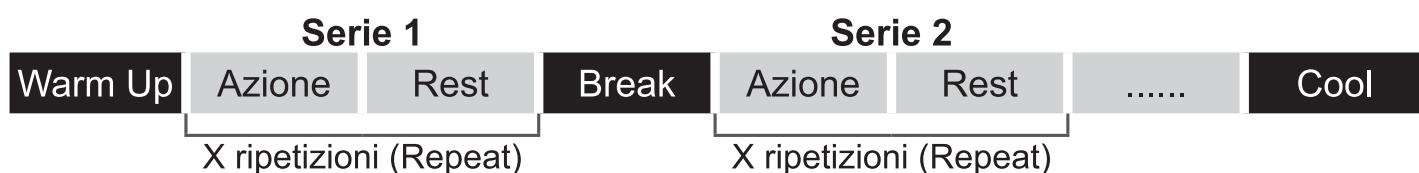
La modalità "**COACH**" prevede la possibilità di salvare 9 diversi programmi.

- ▶ 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)

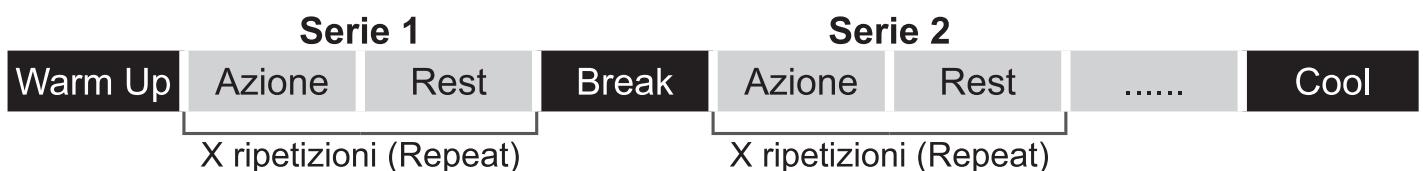
Dopo aver selezionato "**DELETE**" per il programma desiderato, selezionare **YES** per eliminare il programma premendo i pulsanti **A(-)** e **C(+)** e confermare con il pulsante **B**.

### 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**"

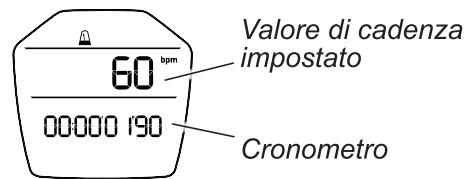
- ▶ Accedere alla modalità timer e selezionare la modalità "**UPDOWN**"
- ▶ Premere e tenere premuto il pulsante **E** per accedere alle impostazioni (la prima volta si accede direttamente senza premere il pulsante).
- ▶ Impostare i tempi del timer premendo i pulsanti **A(-)** e **C(+)** e confermare 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**.
- Far partire il conto alla rovescia                      ▶ Premere Start/Pausa (**C**)
- Mettere in pausa    ▶ Premere Start/Pausa (**C**)
- Azzerare    ▶ Premere Reset/LAP (**A**)

## 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

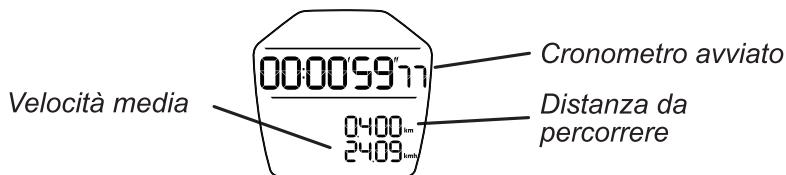
- ▶ Accedere alla modalità "PACER"
- ▶ Premere e tenere premuto il pulsante E per accedere alle impostazioni.
- ▶ Impostare la frequenza al minuto (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 o 240 bpm) premendo i pulsanti A(-) e C(+) e confermare con il pulsante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

### Uso del PACER

- Avviare il pacer e il cronometro
- Mettere in pausa
- Azzerare
- ▶ Premere Start/Pausa (C)
- ▶ Premere Start/Pausa (C)
- ▶ Premere Reset/LAP (A)

## 7 - MODALITÀ SPEED

La funzione "SPEED" permette di conoscere la velocità rilevata in base al tempo impiegato per percorrere una distanza programmata.



### Impostazione della modalità SPEED

- ▶ Accedere alla modalità "SPEED"
- ▶ Premere e tenere premuto il pulsante E per accedere alle impostazioni.
- ▶ Impostare l'unità di misura (km/h o mi/h) e la distanza da percorrere premendo i pulsanti A(-) e C(+) e confermare con il pulsante B.

### Uso della modalità SPEED

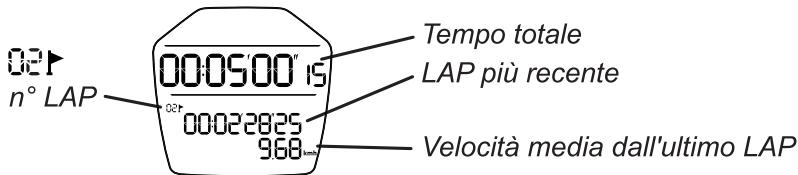
- Far partire il cronometro
- Mettere in pausa
- Azzerare
- ▶ Premere Start/Pausa (C)
- ▶ Premere Start/Pausa (C)
- ▶ Premere Reset/LAP (A)

### Uso dei tempi intermedi in modalità SPEED

Il cronometro misura i LAP (il tempo intercorso dall'ultimo tempo parziale rilevato fino al raggiungimento di un dato punto) in modalità "SPEED".

- Prendere un tempo intermedio a cronometro partito
- ▶ Premere Reset/LAP (A)

Ogni volta che si preme RESET/LAP, sul display compaiono il numero dell'ultimo LAP, il tempo dell'ultimo LAP e la velocità media dall'ultimo tempo intermedio rilevato.



- Per visualizzare i tempi intermedi di ogni LAP (quando il cronometro è avviato o spento) ► Premere il pulsante D
- Per scorrere i vari tempi intermedi e tempo/velocità medio, tempo/velocità più veloce e tempo/velocità più lento ► Premere più volte il pulsante D



Poiché la velocità massima che è possibile visualizzare è 999 999, se la velocità calcolata è superiore a tale valore, sulla riga superiore compare il messaggio "**ERROR**" e il valore della velocità non viene salvato in memoria.

## 8 - MODALITÀ STROKE

La funzione "**STROKE**" è un misuratore di frequenza di un'azione eseguita a un dato ritmo:

Esempio: i movimenti nel canottaggio o nel nuoto, le falcate nella corsa, ecc.  
Viene misurato il tempo trascorso per fare X battiti (parametro regolabile) e il cronometro visualizza la frequenza media in battiti al minuto (BPM) in tale intervallo di tempo.

### Impostazione della modalità STROKE

- Accedere alla modalità "**STROKE**"
- Premere il pulsante E per accedere alle impostazioni
- Impostare il numero di battiti (STROKE NUMBER, da 2 a 99) da eseguire premendo i pulsanti A(-) e C(+) e confermare con il pulsante B.

### Uso della modalità STROKE

- Far partire il cronometro ► Premere Start/Pausa (C)
- Mettere in pausa ► Premere Start/Pausa (C) per visualizzare la frequenza
- Azzerare ► Premere Reset/LAP (A)



Attenzione a prendere in considerazione l'INTERVALLO di tempo tra i vari colpi e non il numero di colpi.

Es.: colpo.....colpo.....colpo.....colpo = 3 falcate e non 4

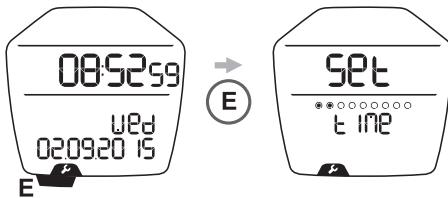
#### Note:

1. Se si premono i pulsanti START e STOP troppo velocemente (in meno di 1/8 di secondo (0,125 sec)), sul display compare il messaggio "**ERROR**", che indica che è stato oltrepassato il valore che è possibile visualizzare.
2. Se si premono i pulsanti START e STOP dopo troppo tempo, sul display compare il messaggio "**ERROR**", che indica che l'intervallo di tempo è troppo lungo e che in termini di analisi è inutile utilizzare la modalità "**STROKE**".

## 9 - MODALITÀ ORA

### Impostazione della modalità ora

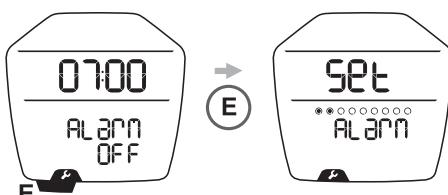
- ▶ Accedere alla modalità "**TIME**"
- ▶ Premere e tenere premuto il pulsante **E** per accedere alle impostazioni.
- ▶ Impostare uno dopo l'altro l'ora, il minuto, il formato dell'ora, l'anno, il mese, il giorno e il formato della data premendo i pulsanti **A(-)** e **C(+)** confermando ogni volta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



## 10 - 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.

## 11 - LUCE

Per usare la luce, premere il pulsante **E**.

## 12 - AVVERTENZE PER L'USO

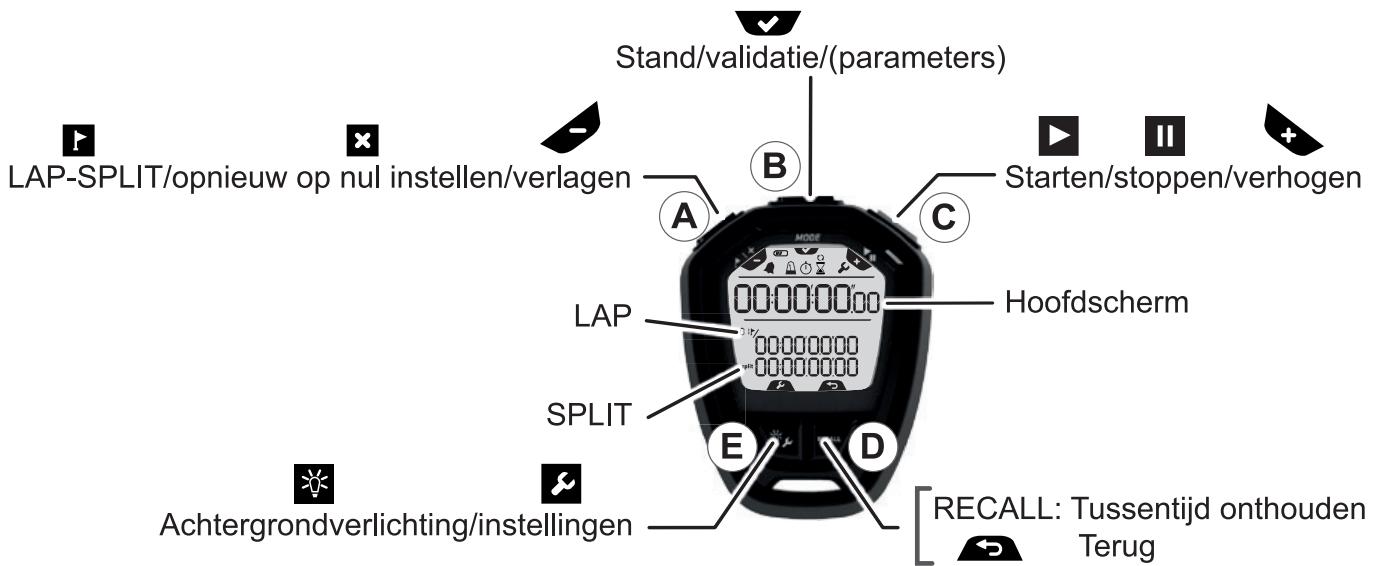


Il presente prodotto offre una tenuta (1 ATM) in ambiente umido e resiste agli spruzzi di acqua e alla pioggia, ma **non può essere immerso in acqua**.

## 13 - 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 710** gaat handmatig over naar de sluimerstand als de stopwatch en de timer op nul staan.

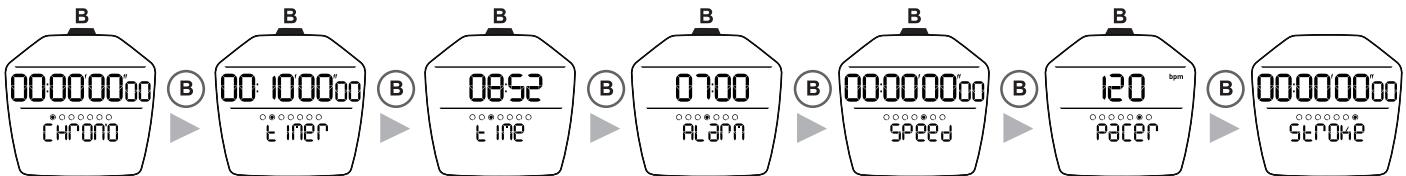
**ONstart 710** gaat na 24u automatisch over naar de sluimerstand.

## 3 - TOEGANG TOT FUNCTIES

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

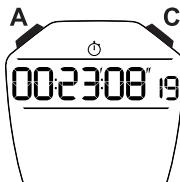
- **CHRONO:** Stopwatch (1/100 sec. tot 99u 59min 59sec) met 300 tussentijden
- **TIMER:** 3 soorten aftellen:
  - *MATCH*: aftellen met verschillende instelbare tijden (zie pagina 3).
  - *COACH*: met meerdere persoonlijke trainingen (zie pagina 3).
  - *MATCH*: aftellen gevolgd door een stopwatch (zie pagina 3).
- **TIME:** Tijd en datum
- **ALARM:** Alarm
- **SPEED:** Berekening van snelheid met afstand gedefinieerd als functie van de tijd (km of mijl)
- **PACER:** Temporitme (van 1 tot en met 240 bip/min)
- **STROKE:** Meting van gemiddelde frequentie (van 2 tot en met 99 cycli)

**OPMERKING:** Bij het eerste gebruik van elke functie gaat de **ONstart 710** automatisch naar de stand instellingen



## 4 - MODUS CHRONOMETER

### 4.1 Gebruik van de chronometer

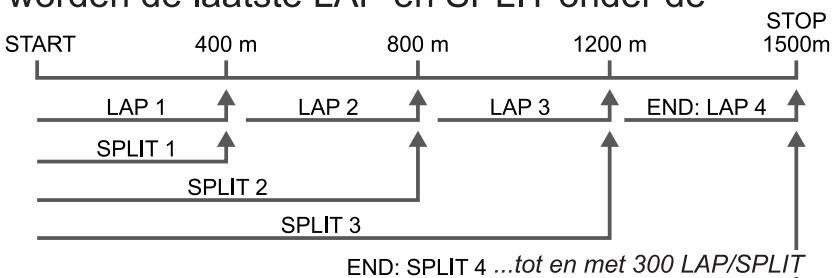
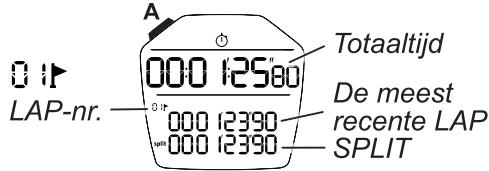


- Chronometer starten      ► Druk op **C**
- Pauzeren      ► Druk op **C**
- Resetten op 0      ► Druk op **A** wanneer de chronometer op de stand pauzeren staat.

### 4.2 Gebruik van tussentijden

**ONstart 710** meet de tussentijden (SPLIT: de verstreken tijd sinds de start tot het opgegeven finishpunt) en de rondenlijden (LAP: de verstreken tijd sinds de laatste tijdsingeling 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 totaaltijd 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

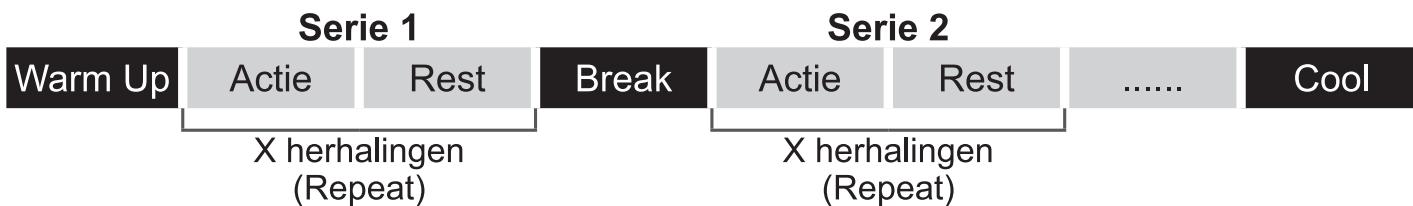
## 5 - STAND TIMER (aftellen)

ONstart 710 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).



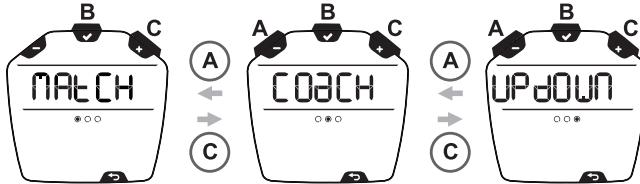
Dit type aftellen wordt gebruikt voor instellen van een trainingssessie die is opgebouwd met verschillende intensiteit en lengteblokken. Ideaal voor intervaltraining.

WARM UP	Tijd voor warming-up
ACTION	Tijd voor versnelling
REST	Vertragingstijd
BREAK	Hersteltijd tussen 2 series
COOL	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).

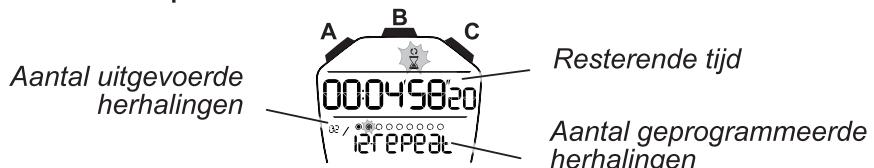
## 5.1 Selectie van aftelling

- 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'

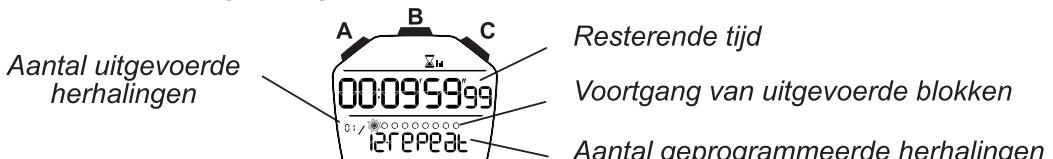
- Ga naar de stand aftellen en selecteer de stand '**MATCH**'
- Voer de instellingen in door te drukken op de knop **E** (bij het eerste gebruik komt u hier direct).
- Afteltijd en herhalingen instellen door te drukken op de knoppen **A**(-) en **C**(+) en bevestigen met de knop **B**.



## 5.3 Instelling van aftellen 'COACH'

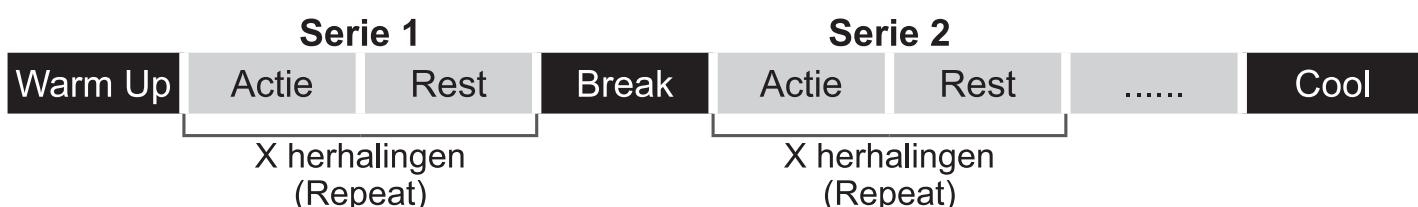
Voor de stand '**COACH**', zijn 9 verschillende programma's beschikbaar.

- 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)

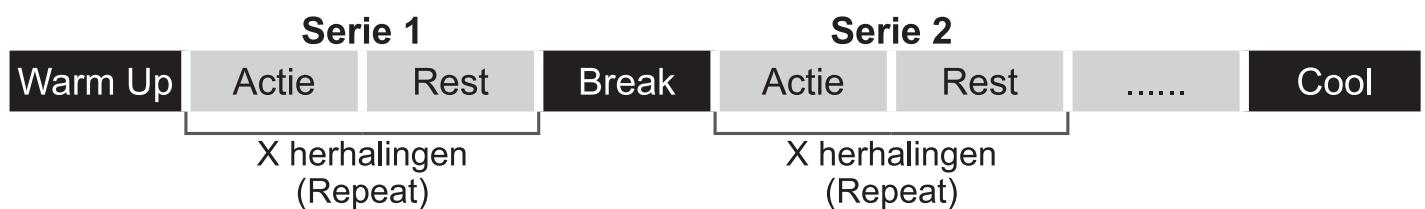
Na selecteren van '**DELETE**' voor het betreffende programma, **YES** kiezen voor verwijderen van het programma door te drukken op de knoppen **A(-)** en **C(+)** en bevestigen met de knop **B**.

### 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**'

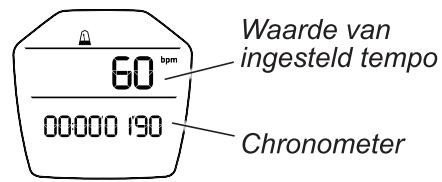
- ▶ Ga naar de stand aftellen en selecteer de stand '**UPDOWN**'
- ▶ Voer de instellingen in door te drukken op de knop **E** (bij het eerste gebruik komt u hier direct).
- ▶ Afteltijd instellen door te drukken op de knoppen **A(-)** en **C(+)** en bevestigen met de knop **B**.

### 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

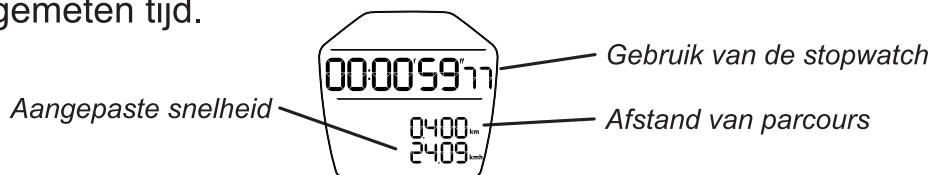
- ▶ Ga naar de stand '**PACER**'
- ▶ Ga naar de instellingen door de knop **E** lang ingedrukt te houden.
- ▶ Stel de frequentie per minuut in (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 of 240 bpm) en druk op de knoppen **A(-)** en **C(+)**, en bevestig daarna met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

### Gebruik van PACER

- Start PACER en de stopwatch
- ▶ Druk op Start/Pause (**C**)
- Pauzeren
- ▶ Druk op Start/Pause (**C**)
- Resetten op 0
- ▶ Druk op Reset/LAP (**A**)

## 7 - STAND SPEED

Met de functie '**SPEED**' kunt u de snelheid aflezen over een bepaalde afstand, op basis van de gemeten tijd.



### Instellen van de stand SPEED

- ▶ Ga naar de stand '**SPEED**'
- ▶ Ga naar de instellingen door de knop **E** lang ingedrukt te houden.
- ▶ Stel de eenheid (km/u of ml/u) en de afstand in door te drukken op de knoppen **A(-)** en **C(+)** en bevestig met de knop **B**.

### Gebruik van de stand SPEED

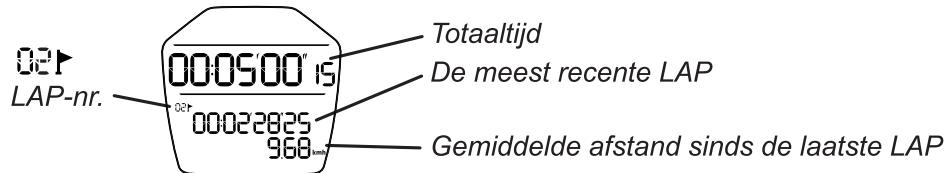
- Chronometer starten
- ▶ Druk op Start/Pause (**C**)
- Pauzeren
- ▶ Druk op Start/Pause (**C**)
- Resetten op 0
- ▶ Druk op Reset/LAP (**A**)

### Gebruik van tussentijden in de stand SPEED

De stopwatch meet de LAP (de verlopen tijd sinds de laatste tijdmeting van de tussentijd tot het ingevoerde punt) in de stand '**SPEED**'.

- Een tussentijd opnemen wanneer de stopwatch is gestart
- ▶ Druk op Reset/LAP (**A**)

Elke keer dat RESET/LAP wordt ingedrukt, wordt het nummer van de laatste LAP weergegeven op het scherm met de tijd van de laatste LAP en de gemiddelde snelheid sinds de laatste registratie van de tussentijd.



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



Als de maximale snelheid 999.999 wordt weergegeven, indien de berekende snelheid hoger dan deze waarde is, wordt '**ERROR**' op de bovenste regel weergegeven, en wordt de waarde van de snelheid niet in het geheugen opgeslagen.

## 8 - STAND STROKE

De functie '**STROKE**' berekent de actiefrequentie met een bepaald ritme:

Voorbeeld: bewegingen bij roeien of zwemmen, hardlopen, ...

De verstreken tijd bij uitvoeren van x slagen (instelbare parameter) wordt gemeten en de stopwatch geeft de gemiddelde frequentie weer van slagen per minuut (BPM) in deze periode.

### Instellen van de stand STROKE

- Ga naar de stand '**STROKE**'
- Ga naar de instellingen door te drukken op de knop **E**
- Stel het aantal slagen in (**STROKE NUMBER**, van 2 tot en met 99) door te drukken op de knoppen **A**(-) en **C**(+), en bevestig dan met de knop **B**

### Gebruik van de stand STROKE

- Starten de stopwatch
- Druk op Start/Pause (**C**)
- Pauzeren
- Druk op Start/Pause (**C**) voor visualiseren van de frequentie
- Resetten op 0
- Druk op Reset/LAP (**A**)



Houd rekening met de INTERVALLEN tussen de effecten en niet de effecten zelf.  
Bijv. : effect.....effect.....effect.....effect = 3 stappen en niet 4

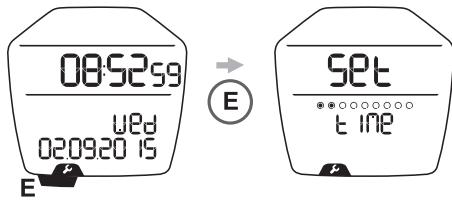
#### **Opmerkingen :**

1. Als u snel drukt op de knoppen START en STOP (in minder dan 1/8 secondes (0,125 sec)), geeft het scherm '**ERROR**' weer. Dit geeft het overschrijden aan van de waarde die kan worden aangegeven.
2. Als u na een te lange tijd op de knoppen START en STOP drukt, wordt '**ERROR**' weergegeven op het scherm. Dit geeft aan dat de periode erg lang is en dat het zinloos is de stand '**STROKE**' te gebruiken voor analyse.

## 9 - MODUS TIJD

### Instellen van de stand voor tijd

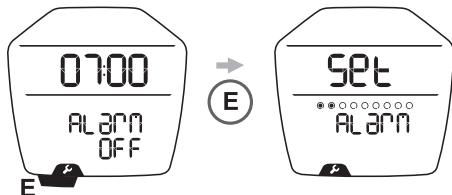
- ▶ Ga naar de stand '**TIME**'
- ▶ Ga naar de instellingen door de knop **E** lang ingedrukt te houden.
- ▶ Stel achtereenvolgens de uren, minuten, de tijdenotatie, het jaar, de maand, de dag en de datumnotatie in door te drukken op de knoppen **A(-)** en **C(+)** en bevestig daarna met de knop **B**.



## 10 - 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.

## 11 - VERLICHTING

Voor gebruiken van de verlichting drukt u op de knop **E**.

## 12 - VOORZORGSMAATREGELEN BIJ GEBRUIK

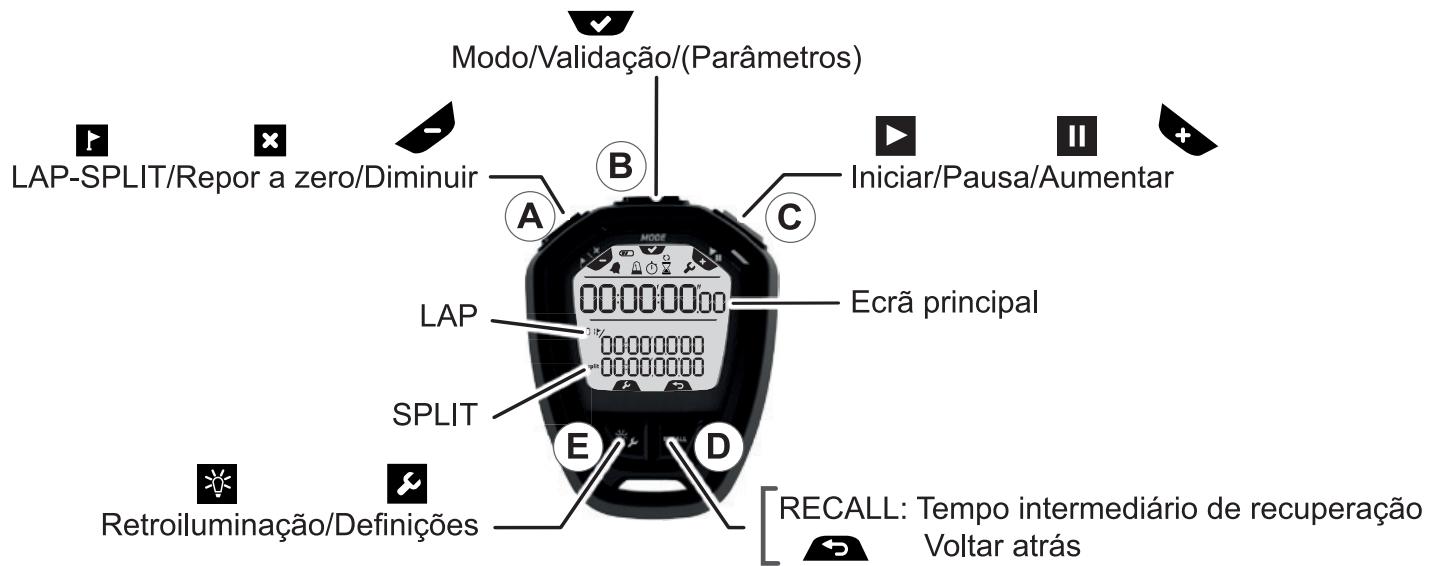


Dit product is waterdicht (1 ATM) in vochtige omgevingen, en bestendig tegen waterdruppels en regenspetters, maar **mag niet worden ondergedompeld in water**.

## 13 - 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 710 entra em Modo de espera se o cronómetro e o temporizador estiverem a zero.

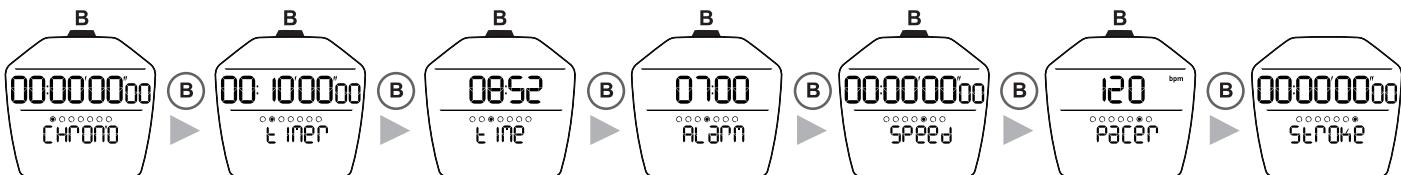
o ONstart 710 entra automaticamente em modo de espera ao fim de 24h.

## 3 - ACEDER ÀS DEFINIÇÕES

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

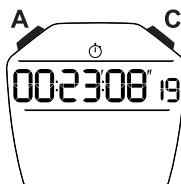
- **CHRONO:** um cronómetro (1/100s até 99h59min59seg) com 300 tempos intermediários
- **TIMER:** 3 tipos de contagem decrescente:
  - **MATCH:** contagem decrescente com vários tempos programáveis (v. pág. 3).
  - **COACH:** com vários modos de treino personalizáveis (v. pág. 3).
  - **UPDOWN:** contagem decrescente com cronómetro (v. pág. 3).
- **TIME:** data e hora
- **ALARM:** alarme
- **SPEED:** Cálculo da velocidade alcançada numa determinada distância em função do tempo (km ou milhas)
- **PACER:** ritmo de cadência (de 1 a 240 bip/min)
- **STROKE:** medição da frequência média (de 2 a 99 ciclos)

**OBSERVAÇÃO:** para cada função, durante a primeira configuração, o ONstart 710 abre automaticamente as definições



## 4 - MODO CRONÓMETRO

### 4.1 Utilizar o cronómetro

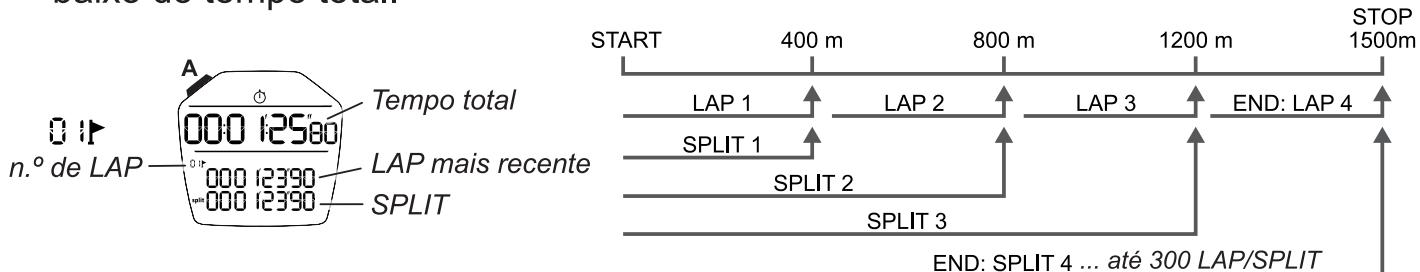


- Iniciar o cronómetro      ► Premir “C”
- Colocar em pausa      ► Premir “C”
- Repor a 0      ► Premir “A” quando o cronómetro estiver em pausa.

### 4.2 Utilizar os tempos intermediários

O ONstart 710 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).

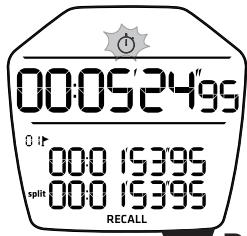
- Obter um tempo intermediário ao ativar o cronómetro.      ► Premir “A”
- De cada vez que premir “A”, as últimas medições de LAP e SPLIT aparecem por baixo do tempo total.



### 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”

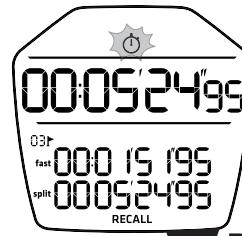
**Observação:** é possível visualizar apenas a última atividade medida com o cronómetro.



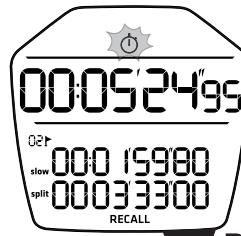
Tempo LAP 1  
e SPLIT 1



AVG  
Média dos  
tempos  
intermediários



FAST  
Tempo intermediário  
mais rápido e LAP  
correspondente



SLOW  
Tempos intermediários  
mais lentos e LAP  
correspondente

PT

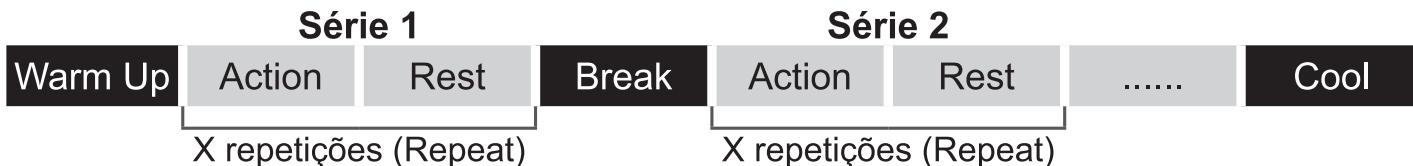
## 5 - MODO TIMER (contagem decrescente)

O ONstart 710 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).



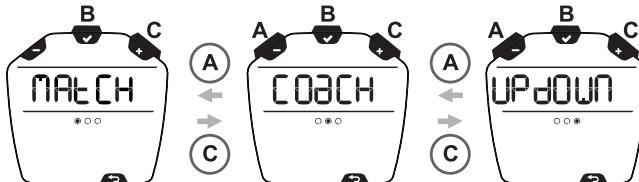
Este tipo de contagem decrescente foi criado para programar uma sessão de treino composta por diferentes blocos de intensidade e duração. Ideal para sessões de treino fracionadas.

WARM UP	Tempo de aquecimento
ACTION	Tempo de aceleração
REST	Tempo de desaceleração
BREAK	Tempo de recuperação entre 2 séries
COOL	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).

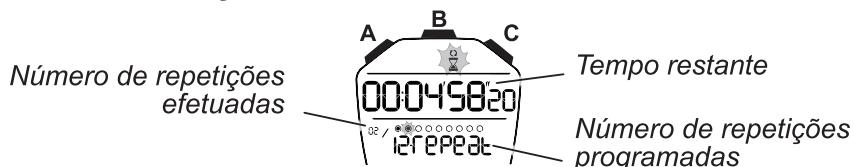
## 5.1 Selecionar a contagem decrescente

- ▶ 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”

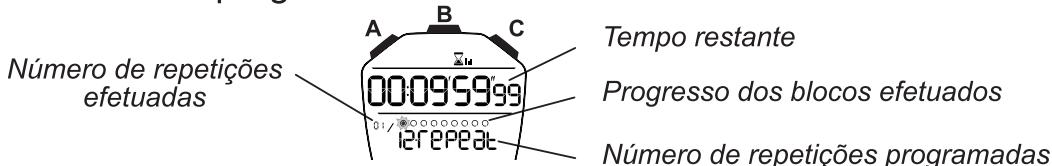
- ▶ Aceder ao modo de contagem decrescente e, de seguida, selecionar o modo “**MATCH**”
- ▶ Manter premido o botão “E” para aceder ao ecrã de definições (este ecrã aparecerá automaticamente antes da primeira utilização).
- ▶ Premir os botões “A(-)” e “C(+)” para definir o tempo para a contagem decrescente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



## 5.3 Configurar a contagem decrescente “COACH”

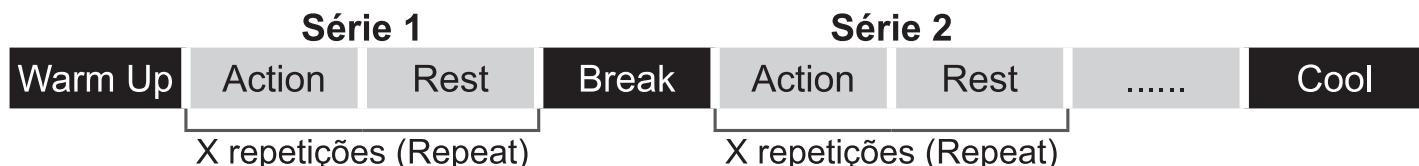
O modo “**COACH**”, permite registar 9 programas diferentes.

- ▶ Aceder ao modo de contagem decrescente e, de seguida, selecionar 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)

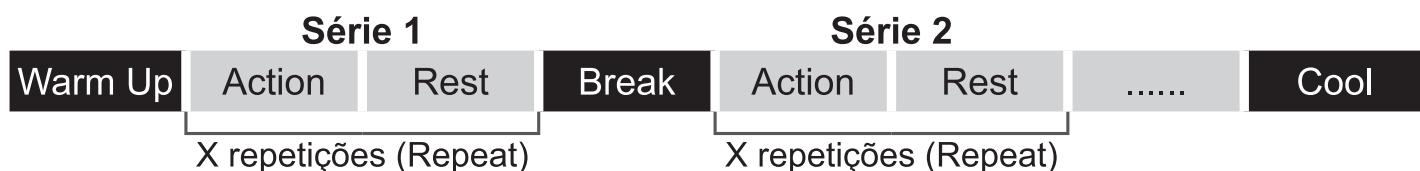
Depois de selecionar “**DELETE**” para o programa pretendido, selecionar **YES** para apagar o programa depois de premir os botões “**A(-)**” e “**C(+)**”. Para validar, premir “**B**”.

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

Depois de selecionar “**RENAME**” para o programa pretendido, selecionar **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 selecionar “**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, selecionar 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

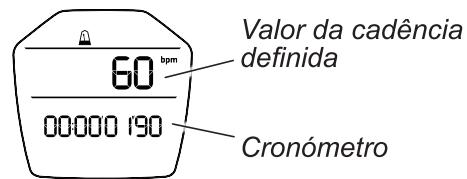
- ▶ Aceder ao modo de contagem decrescente pretendido.
- ▶ Para o modo “**COACH**”, premir os botões “**A(-)**” e “**C(+)**” para selecionar o registo de treino pretendido. Para validar, premir “**B**”.
- Ativar a contagem decrescente
- Colocar em pausa
- Repor a 0
- ▶ Premir Start/Pause (**C**)
- ▶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

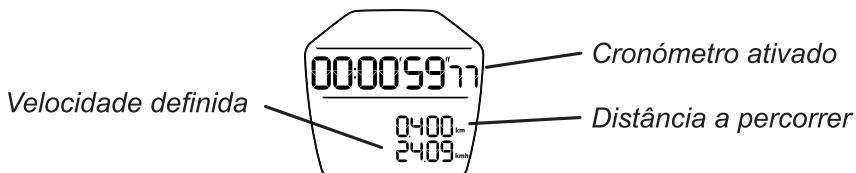


### Utilizar o modo “PACER”

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

## 7 - MODO “SPEED”

A opção “**SPEED**” (Velocidade) permite saber a velocidade alcançada numa determinada distância em função do tempo medido.



### Configurar o modo “SPEED”

- ▶ Aceder ao modo “**SPEED**”
- ▶ Manter premido o botão “**E**” para aceder ao ecrã de definições.
- ▶ Premir os botões “**A(-)**” e “**C(+)**” para configurar a unidade (km/h ou mi/h) e a distância a percorrer. Para validar, premir “**B**”.

### Utilizar o modo “SPEED”

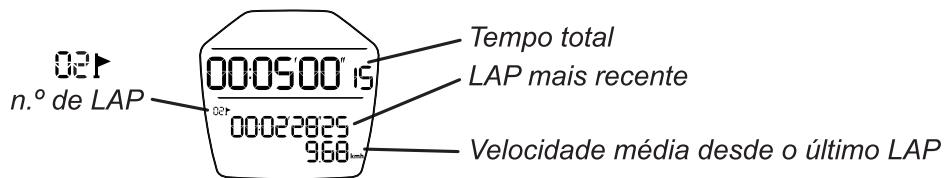
- Iniciar o cronómetro
- Colocar em pausa
- Repor a 0
- ▶ Premir Start/Pause (**C**)
- ▶ Premir Start/Pause (**C**)
- ▶ Premir Reset/LAP (**A**)

### Utilizar os tempos intermediários no modo “SPEED”

O cronómetro mede os LAP (o tempo entre a última medição de tempo parcial e a chegada ao ponto de destino) no modo “**SPEED**”.

- Obter um tempo intermediário ao ativar o cronómetro
- ▶ Premir Reset/LAP (**A**)

Sempre que premir RESET/LAP, o número do último LAP aparece no ecrã, bem como o tempo do último LAP e a velocidade média desde o último tempo intermediário.



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



Na medida em que a apresentação máxima da velocidade é 999 999, se a velocidade calculada for superior a este valor, verá a mensagem “ERROR” na linha superior e o valor da velocidade não será gravado.

## 8 - MODO “STROKE”

A opção “STROKE” (Frequência) é uma contagem da frequência das ações realizadas com um determinado ritmo:

Exemplo: os movimentos ao remar ou nadar, as passadas durante a corrida, etc... O tempo dispensado a realizar x batimentos (parâmetro regulável) é medido e o cronómetro apresenta a frequência média em batimentos por minuto (BPM) durante este período.

### Configurar o modo “STROKE”

- Aceder ao modo “STROKE”
- Premir “E” para aceder ao ecrã de definições
- Premir os botões “A(-)” e “C(+)” para definir o número de batimentos (“STROKE NUMBER”, de 2 a 99) a alcançar. Para validar, premir “B”

### Utilizar o modo “STROKE”

- Ativar o cronómetro ► Premir Start/Pause (C)
- Colocar em pausa ► Premir Start/Pause (C) para ver a frequência
- Repor a 0 ► Premir Reset/LAP (A)



Mede os INTERVALOS de tempo entre os movimentos e não os próprios movimentos.

Exemplo: movimento + movimento + movimento + movimento = 3 passadas e não 4

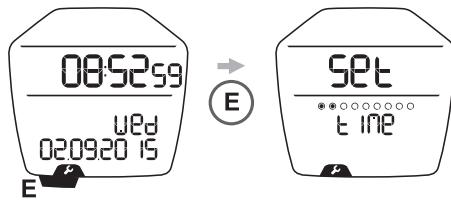
#### **Observações:**

1. Se premir os botões START e STOP muito rapidamente (em menos de 1/8 de segundo [0,125 seg.]), o ecrã apresenta a mensagem “ERROR”. Isto indica o valor máximo que é possível indicar.
2. Se premir os botões START e STOP durante muito tempo, o ecrã apresenta a mensagem “ERROR”. Isto indica que o período de tempo é demasiado longo e que não é possível utilizar o modo “STROKE” para análise.

## 9 - MODO “TIME”

### Configurar o modo “Time”

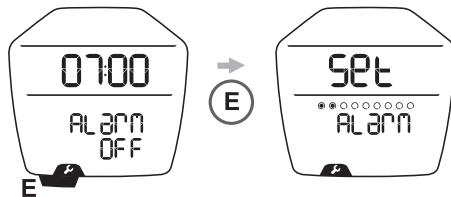
- ▶ Aceder ao modo “**TIME**”
- ▶ Manter premido o botão “**E**” para aceder ao ecrã de definições.
- ▶ Premir “**A(-)**” e “**C(+)**” para configurar a hora, os minutos, o formato de hora, o ano, o mês, o dia e o formato de data, respetivamente. Para validar, premir “**B**”.



## 10 - 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.

## 11 - ILUMINAÇÃO

Para configurar a iluminação, premir “**E**”.

## 12 - PRECAUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

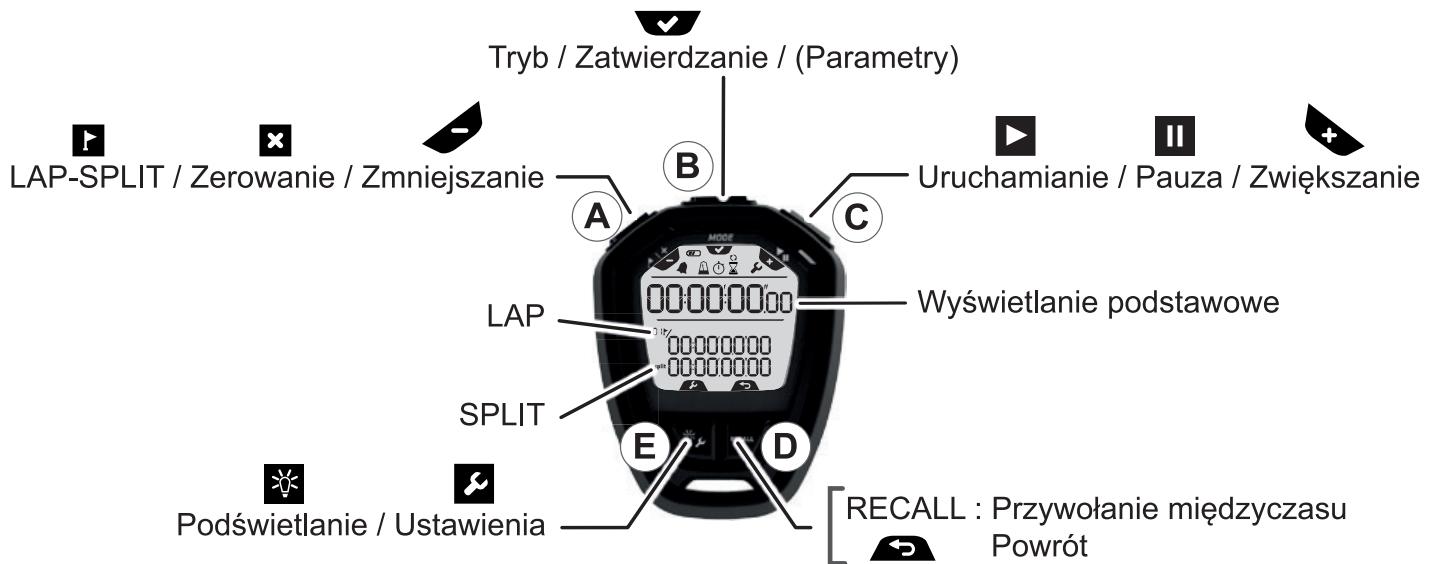


Este produto é resistente (1 ATM) a ambientes húmidos, a jatos de água e à chuva, mas **não deve ser imergido em água**.

## 13 - 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 710** w stan uśpienia wykonuje się ręcznie.

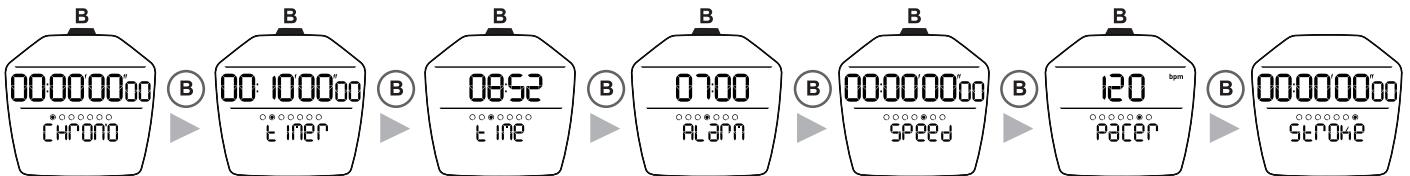
Po 24 godzinach On start 710 automatycznie przechodzi w stan uśpienia.

## 3 - PRZEJŚCIE DO FUNKCJI

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

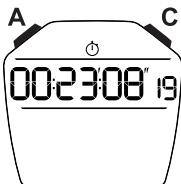
- **CHRONO**: Stoper (1/100s do 99h59min59s) z 300 międzyczasami
- **TIMER** : 3 rodzaje odliczania:
  - *MATCH*: odliczanie z czasami programowalnymi (patrz strona 3).
  - *COACH*: odliczanie z treningami spersonalizowanymi (patrz strona 3).
  - *UPDOWN*: odliczanie ze stoperem (patrz strona 3).
- **TIME**: Godzina i data
- **ALARM**: Alarm
- **SPEED**: Obliczanie prędkości na zadanej odległości w stosunku do czasu (km lub mile)
- **PACER**: Tempometr (od 1 do 240 uderzeń/min)
- **STROKE**: Pomiar średniej częstotliwości ruchów (od 2 do 99 cykli)

**Uwaga:** Podczas pierwszych ustawień funkcji, **ONstart 710** automatycznie przechodzi w tryb ustawienia



## 4 - TRYB STOPER

### 4.1 Używanie stopera

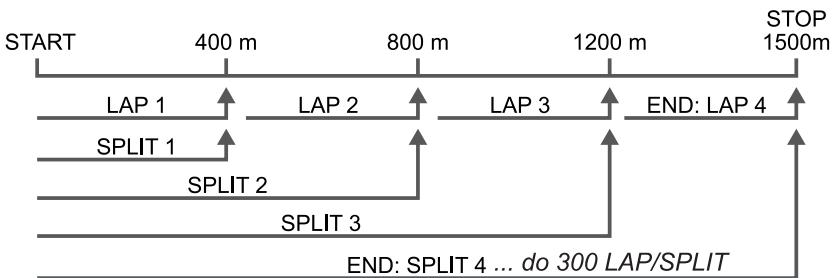
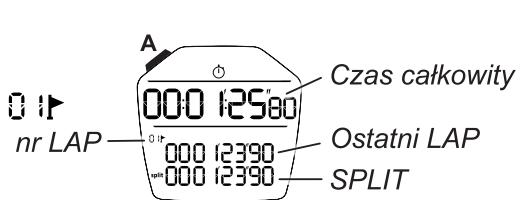


- Włącz stoper                              ► Naciśnij C
- Zatrzymaj                                  ► Naciśnij C
- Wyzeruj                                    ► Naciśnij A, gdy stoper jest zatrzymany.

### 4.2 Używanie międzyczasów

**ONstart 710** oblicza międzyczasy (SPLIT: czas od startu do dotarcia do danego punktu) i czasy okrążeń (LAP : czas od ostatniego pomiaru czasu częściowego do danego punktu).

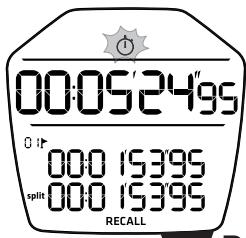
- Zmierz międzyczas po uruchomieniu stopera.                              ► Naciśnij A
- Naciskając przycisk A, pod czasem całkowitym wyświetlane są ostatnie LAP i SPLIT.



### 4.3 Wyświetlanie międzyczasów

- Aby wyświetlić międzyczasy wszystkich LAP/SPLIT (stoper uruchomiony lub zatrzymany )                              ► Naciśnij D
- Aby przewijać międzyczasy, czas średni, najszybszy i naj wolniejszy    ► 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

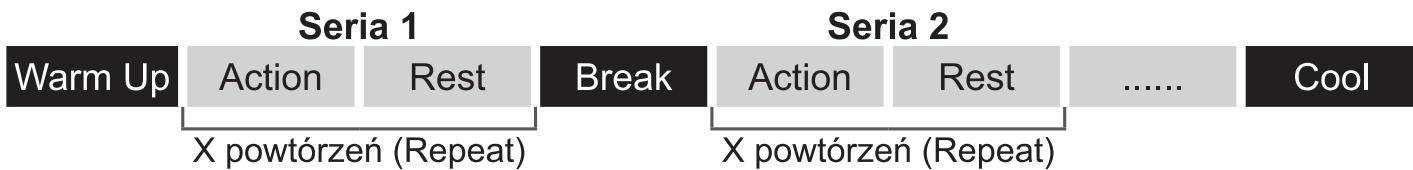
## 5 - MODE TIMER (odliczanie)

ONstart 710 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).



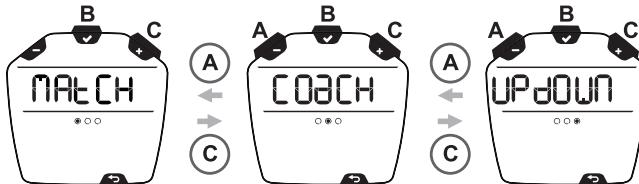
Odliczanie przeznaczone do programowania treningu złożonego z bloków o różnej intensywności i o zmiennym czasie trwania treningu. Idealne do wykonywania treningów dzielonych.

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).

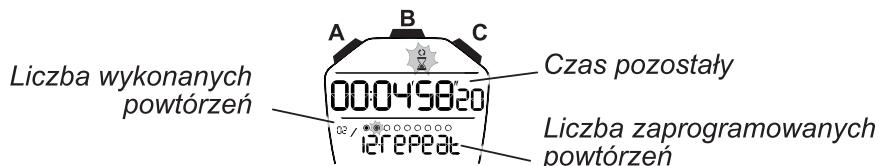
## 5.1 Wybór odliczania

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



## 5.2 Ustawianie odliczania "MATCH"

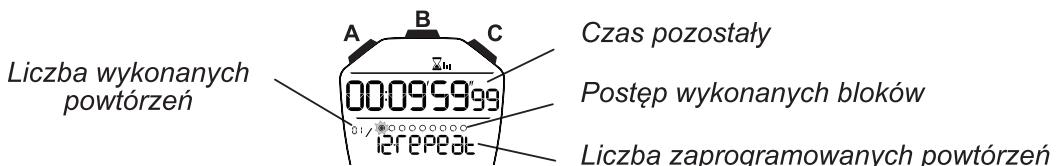
- ▶ Przejdź do trybu odliczania, następnie wybierz tryb "**MATCH**"
- ▶ Naciskając przez dłuższą chwilę przycisk **E**, przejdź do ustawień (podczas pierwszego uruchamiania, ustawienia są wyświetlane bezpośrednio).
- ▶ Ustaw czasy i powtórzenia, naciskając przyciski **A(-)** i **C(+)**, zatwierdź przyciskiem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



## 5.3 Ustawianie odliczania „COACH”

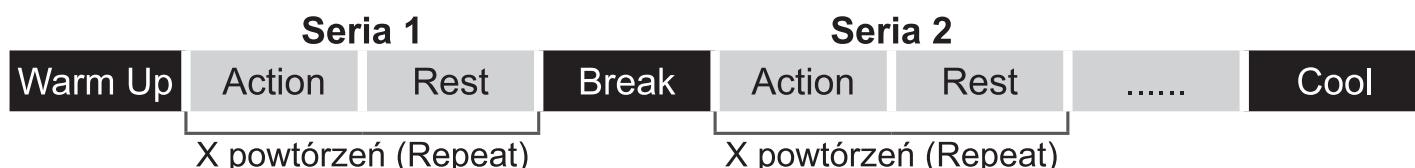
W trybie "**COACH**", można zapisać 9 różnych programów.

- ▶ 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)

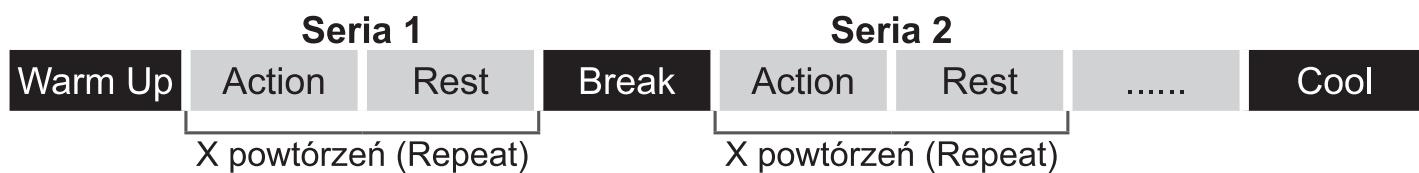
Po wybraniu "**DELETE**" dla danego programu, aby skasować program, wybierz **YES**, naciskając przyciski **A(-)** i **C(+)**, zatwierdź przyciskiem **B**.

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

Po wybraniu "**RENAME**" dla danego programu, aby zmienić nazwę programu literą 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"**

- ▶ Przejdz 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**

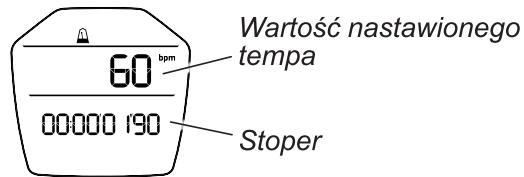
- ▶ Przejdz do żadanego trybu odliczania.
  - ▶ Dla trybu "**COACH**" wybierz zapisany trening, naciskając przyciski **A(-)** i **C(+)**, zatwierdź przyciskiem **B**.
- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Uruchom odliczanie</li> <li>■ Zatrzymaj</li> <li>■ Wyzeruj</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Naciśnij Start/Pauza <b>C</b></li> <li>▶ Naciśnij Start/Pauza <b>C</b></li> <li>▶ Naciśnij Reset/LAP <b>A</b></li> </ul> |
|--|---|

## 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, 140, 180, 200 lub 240 uderzeń/minutę), naciskając przycisk **A (-)** i **C (+)**, zatwierdź przyciskiem **B**.



### Używanie PACER

- Uruchom pacer i stoper
- Zatrzymaj
- Wyzeruj
- ▶ Naciśnij Start/Pauza (**C**)
- ▶ Naciśnij Start/Pauza (**C**)
- ▶ Naciśnij Reset/LAP (**A**)

## 7 - TRYB SPEED

Funkcja "**SPEED**" pozwala określić prędkość zaprogramowanej odległości względem mierzonego czasu.



### Ustawianie trybu SPEED

- ▶ Przejdź w tryb "**SPEED**"
- ▶ Przejdź do ustawień, naciskając przez dłuższą chwilę przycisk **E**.
- ▶ Ustaw jednostkę (km/h lub mi/h) i odległość do przemierzenia, naciskając przyciski **A (-)** i **C (+)**, zatwierdź przyciskiem **B**.

### Używanie trybu SPEED

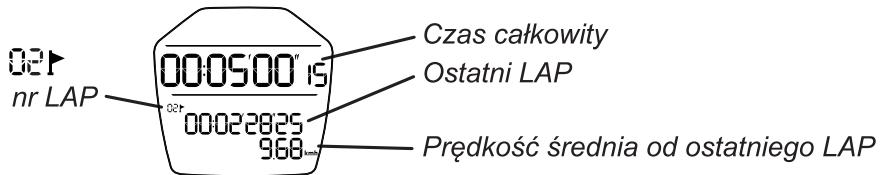
- Włącz stoper
- Zatrzymaj
- Wyzeruj
- ▶ Naciśnij Start/Pauza (**C**)
- ▶ Naciśnij Start/Pauza (**C**)
- ▶ Naciśnij Reset/LAP (**A**)

### Używanie międzyczasów w trybie SPEED

Stoper mierzy LAP (czas od ostatniego pomiaru czasu częściowego do danego punktu) w trybie "**SPEED**".

- Zmierz międzyczas po uruchomieniu stopera. ▶ Naciśnij Reset/LAP (**A**)

Przy każdym naciśnięciu RESET/LAP, na ekranie pojawia się numer ostatniego LAP, czas ostatniego LAP i średnia prędkość od ostatniego pomiaru międzyczas.



- Aby wyświetlić międzyczasy wszystkich LAP ► Naciśnij przycisk D.  
(stoper uruchomiony lub zatrzymany )
- Aby przewijać międzyczasy, czas/prędkość średnią, ► Naciskaj kolejno przycisk D.  
czas/prędkość najwyższą i czas/prędkość najniższą



Maksymalna wyświetlana wartość prędkości wynosi 999 999, jeżeli obliczona prędkość przekracza tą wartość w górnej linijce pojawia się "**ERROR**", wartość prędkości nie zostanie zapisana.

PL

## 8 - TRYB STROKE

Funkcja "**STROKE**" jest licznikiem częstotliwości czynności wykonanej w danym tempie:

Na przykład: ruchy w wioślarstwie, pływaniu, kroki podczas biegania,.....

Obliczany jest czas wykonania x bicia (parametr nastawny), stoper wyświetla średnią częstotliwość bicia na minutę (BPM) w tym czasie.

### Ustawianie trybu STROKE

- Przejdź w tryb "**STROKE**"
- Przejdź do ustawień, naciskając przycisk E.
- Ustaw liczbę bić (STROKE NUMBER od 2 do 99) do wykonania, naciskając przyciski A(-) i C(+), zatwierdź przyciskiem B.

### Używanie trybu STROKE

- Włącz stoper ► Naciśnij Start/Pauza (C)
- Zatrzymaj ► Naciśnij Start/Pauza (C) aby wyświetlić częstotliwość
- Wyzeruj ► Naciśnij Reset/LAP (A)



Uwzględnij PRZEDZIAŁY czasowe między uderzeniami i brakiem uderzeń między nimi.

Np: uderzenie.....uderzenie....uderzenie.....uderzenie = 3 kroki i brak 4

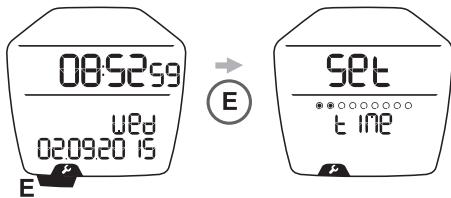
#### **Uwagi:**

1. Jeśli przyciski START i STOP naciska się za szybko (poniżej 1/8 sekundy (0,125 sek), na ekranie wyświetlany jest "**ERROR**". Komunikat przekroczenia wartości możliwej do wskazania.
2. Jeśli przyciski START i STOP naciska się za dugo, na ekranie wyświetlany jest "**ERROR**". Oznacza to, że czas jest za długi i użycie trybu "**STROKE**" nie jest użyteczne w zakresie analizy.

## 9 - TRYB GODZINA

### Ustawianie trybu godzina

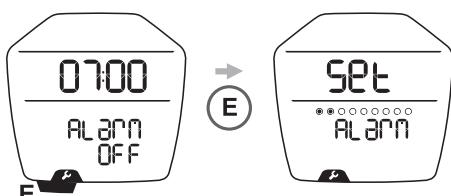
- ▶ Przejdź w tryb „**TIME**”
- ▶ Przejdź do ustawień, naciskając przez dłuższą chwilę przycisk **E**.
- ▶ Ustaw kolejno godzinę, minuty, format godziny, rok, miesiąc, dzień i format daty, naciskając przyciski **A(-)** i **C(+)**, zatwierdź przyciskiem **B**.



## 10 - 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.

## 11 - PODŚWIETLENIE

Aby używać podświetlenia, naciśnij przycisk **E**.

## 12 - OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA

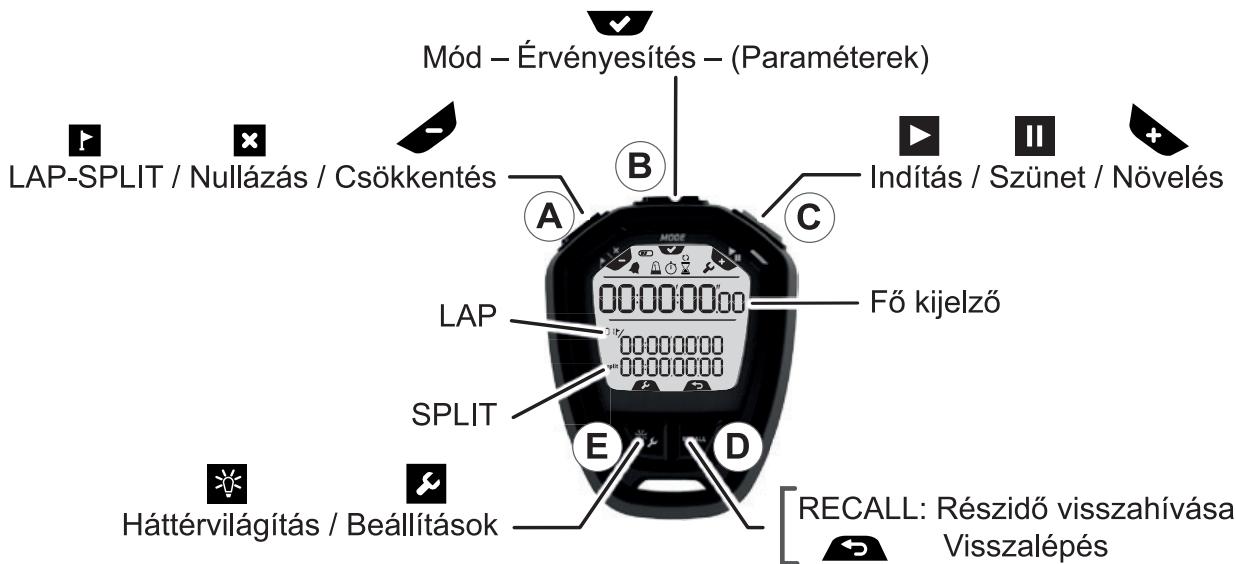


Niniejszy produkt jest wodoodporny (1 ATM) na wilgotne przestrzenie, zalanie wodą i deszcz, ale **nie może być zanurzany w wodzie**.

## 13 - 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 710** kézileg készenléti módba kapcsolható, ha a stopper és az időzítő nullázva vannak.

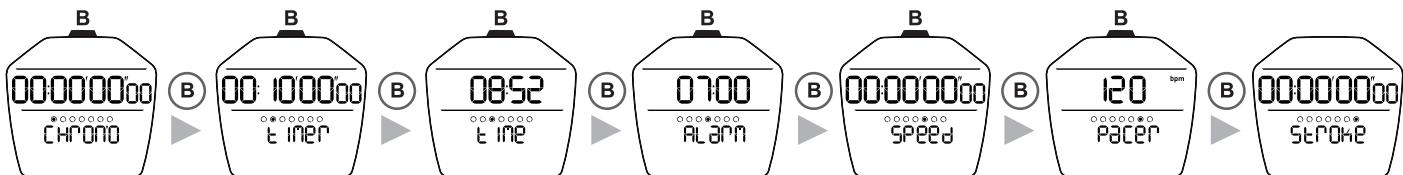
24 óra elteltével az **ONstart 710** automatikusan készenléti módba kapcsol.

## 3 - A FUNKCIÓK ELÉRÉSE

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

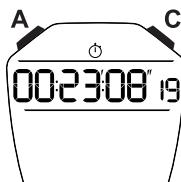
- **CHRONO:** Stopper (1/100s, 99h59min59s-ig), 300 részidővel
- **TIMER:** 3 időzítő típus:
  - *MATCH:* időzítő, több különböző beprogramozható idővel (lásd 3. oldal).
  - *COACH:* több különböző személyre szabható edzéssel (lásd 3. oldal).
  - *UPDOWN:* időzítős stopper (lásd 3. oldal).
- **TIME:** Dátum és idő
- **ALARM:** Ébresztés
- **SPEED:** Sebesség kiszámítása egy megadott távolságra az idő függvényében (km vagy mérföld)
- **PACER:** Ritmus adó (1–240 ütem/perc)
- **STROKE:** Átlag gyakoriság mérő (2 és 99 ciklus között)

**MEGJEGYZÉS:** Mindegyik funkció esetén, az első beállításkor az **ONstart 710** automatikusan beállítás módra kapcsol



## 4 - STOPPER MÓD

### 4.1 A stopper használata

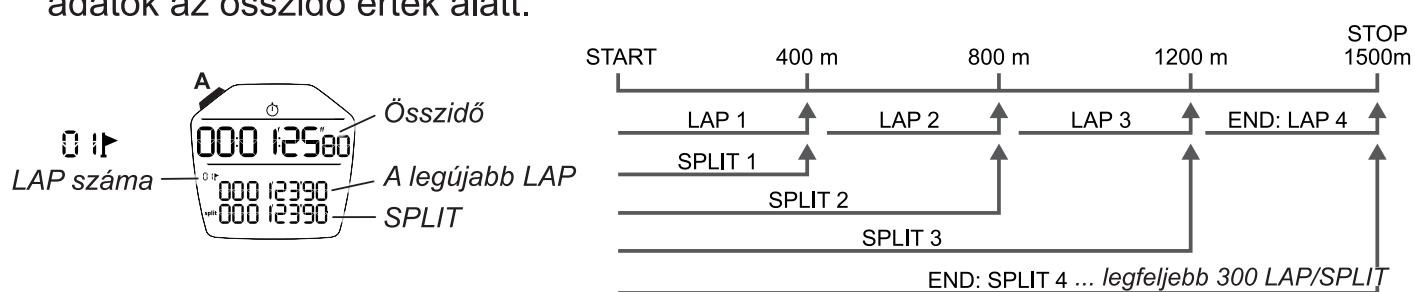


- Indítsa el a stoppert ► Nyomja meg a **C** gombot
- Szüneteltetés ► Nyomja meg a **C** gombot
- Visszaállítás 0-ra ► Miközben a stoppert szünetelteti, nyomja meg az **A** gombot.

### 4.2 Részidők használata

Az **ONstart710** 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

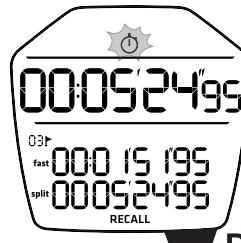
**Megjegyzés:** A stopperrel mért legutóbbi tevékenység megjelenítésére is van lehetőség.



LAP 1  
és SPLIT 1  
idők



AVG  
A részidők  
átłaga



FAST  
A leggyorsabb részidő  
és az annak megfelelő  
LAP



SLOW  
A leglassabb részidő  
és az annak megfelelő  
LAP

HU

## 5 - IDŐZÍTŐ MÓD (TIMER)

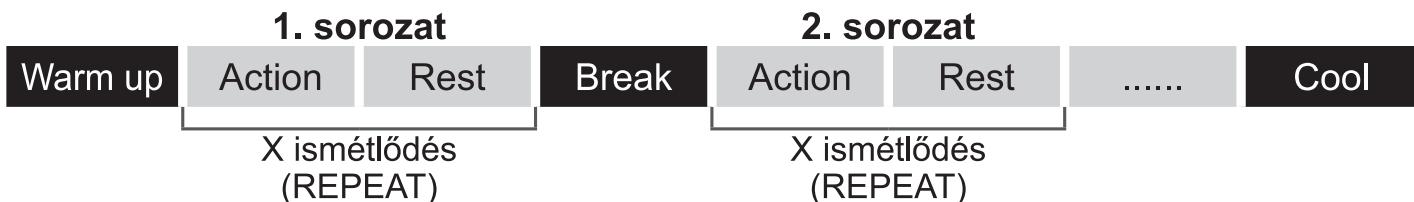
Az ONstart710 3 különböző időzítő móddal rendelkezik.

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



X ismétlődés (REPEAT)

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



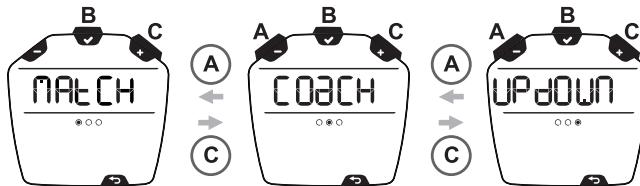
Ezzel az időzítő típussal különböző távokból és intenzitási blokkokból összeállított sorozatot lehet beprogramozni. Részekre osztott edzések végzéséhez ajánlott.

WARM UP	Bemelegítésre szánt idő
ACTION	Gyorsulásra szánt idő
REST	Lassításra szánt idő
BREAK	Lazításra szánt idő 2 sorozat között
COOL	Lazításra szánt idő

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

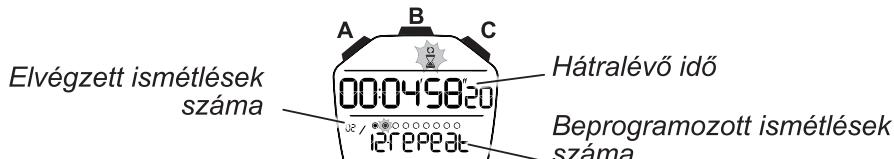
## 5.1 Időzítő kiválasztása

- ▶ 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

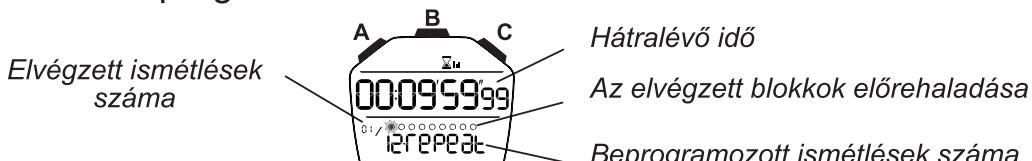
- ▶ Állítsa a készüléket időzítő módba, majd válassza ki a "**MATCH**" módot.
- ▶ Lépjen be a beállításokba, hosszan nyomva tartva az **E** gombot (első használatkor közvetlenül ez jelenik meg).
- ▶ Állítsa be az időzítő időértékeit és ismétléseit az **A**(-) és **C**(+) gombokkal, és a beállított értékeket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



## 5.3 A "COACH" időzítő beállítása

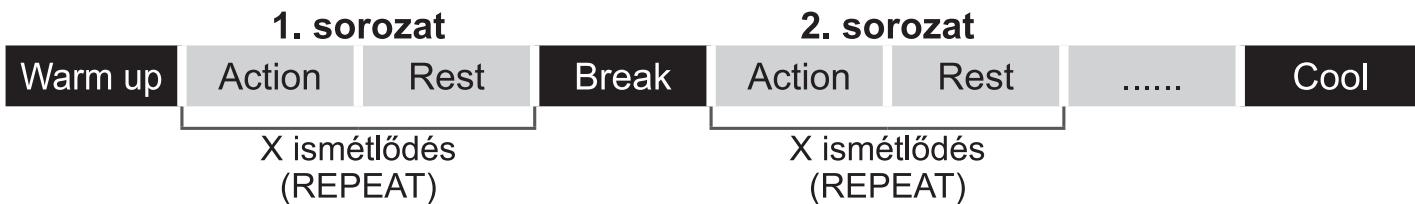
A "**COACH**" módhoz 9 különböző program menthető el.

- ▶ 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 (kizárolag, ha már legalább egy mentett programot tartalmaz a készülék)

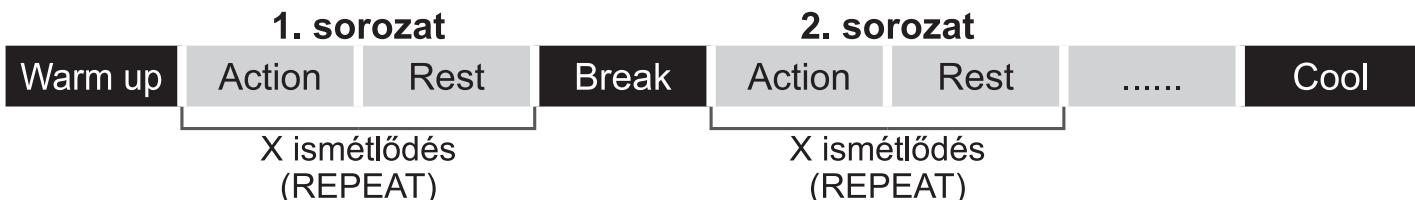
Az adott programhoz tartozó **"DELETE"** kiválasztását követően válassza ki a **YES** opciót a program törléséhez az **A(-)** és **C(+)** gombokkal, és választását a **B** gombbal hagyja jóvá.

5.3.2 **"RENAME"** program (kizárolag, 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

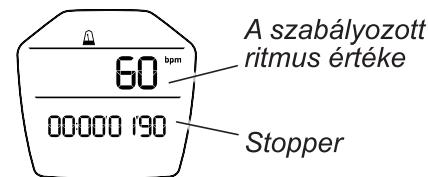
- ▶ Állítsa a készüléket a kívánt időzítő módba.
- ▶ A **"COACH"** módhoz válassza ki a kívánt elmentett edzést az **A(-)** és **C(+)** gombokkal, és a választást a **B** gombbal hagyja jóvá.
- Indítsa el az időzítőt
- Szüneteltetés
- Visszaállítás 0-ra
- ▶ Nyomja meg a Start/Szünet (**C**) gombot
-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

## 6 - PACER MÓD

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

### A PACER beállítása

- ▶ Lépjön be "PACER" MÓDBA
- ▶ Lépjön 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.

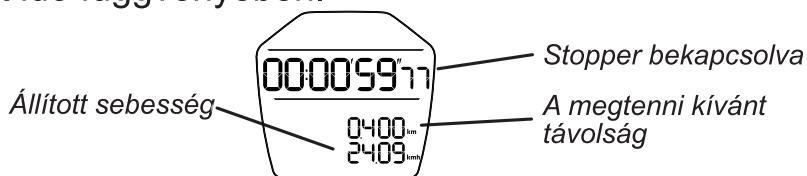


### A ritmusadó (PACER) használata

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

## 7 - SPEED MÓD

A "SPEED" funkció segítségével ellenőrizheti a sebességet egy beprogramozott távolságon, a mért idő függvényében.



### A SPEED mód beállítása

- ▶ Lépjön be "SPEED" MÓDBA
- ▶ Lépjön be a beállításokba, hosszan nyomva tartva az **E** gombot.
- ▶ Állítsa be a mértékegységet (km/h vagy mérföld/h) valamint a megtenni kívánt távolságot az **A(-)** és **C(+)** gombokkal, és választását a **B** gombbal hagyja jóvá.

### A SPEED mód használata

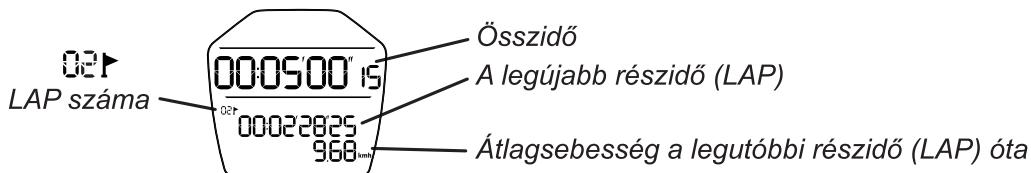
- Indítsa el a stoppert
- Szüneteltetés
- Visszaállítás 0-ra
- ▶ Nyomja meg a Start/Szünet (**C**) gombot
- ▶ Nyomja meg a Start/Szünet (**C**) gombot
- ▶ Nyomja meg a Reset/LAP (**A**) gombot

### Részidők használata SPEED módban

A stopper a részidőket (LAP: az utolsó részleges időmérés óta egy adott pontig eltelt idő) "SPEED" módban méri.

- Részidő megtekintése a stopper működése közben
- ▶ Nyomja meg a Reset/LAP (**A**) gombot

A RESET/LAP gomb minden megnyomásakor megjelenik az utolsó LAP száma a kijelzőn, valamint látható az utolsó LAP időeredménye és az átlagsebesség az utolsó részleges időmérés óta.



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



Amennyiben a maximum sebességnél 999 999 jelenik meg, akkor ha a számított sebesség magasabb ennél az értéknél, az "**ERROR**" üzenet jelenik meg a felső sorban, és a sebesség értéke nem kerül be a memóriába.

## 8 - STROKE MÓD

A "**STROKE**" funkció egy adott ritmusban végrehajtott műveletek gyakoriságát méri: Például: csapások evezéskor vagy úszáskor, lépések futáskor stb.

Az eszköz méri az adott számú (beállítható paraméter) csapás/mozdulat elvégzéséhez szükséges időt, a stopper pedig megjeleníti a mért időszakban végzett csapások/mozdulatok átlagos gyakoriságát (BPM).

### A STROKE mód beállítása

- Lépjön be "**STROKE**" módba
- Lépjön be a beállításokba, nyomva tartva az **E** gombot.
- Állítsa be a teljesíteni kívánt csapások számát (STROKE NUMBER, 2 és 99 között) az **A(-)** és **C(+)** gombokkal, és a megadott értéket a **B** gombbal hagyja jóvá

### A STROKE mód használata

- Indítsa el a stoppert
- Szüneteltetés
  - Nyomja meg a Start/Szünet (**C**) gombot
  - Nyomja meg a Start/Szünet (**C**) gombot a gyakoriság megjelenítéséhez
  - Nyomja meg a Reset/LAP (**A**) gombot
- Visszaállítás 0-ra



Fontos, hogy maguknak a behatásoknak a mérése helyett a behatások közötti időintervallumokat vegye figyelembe.

Pl.: behatás.....behatás.....behatás.....behatás = 3 lépés és nem 4

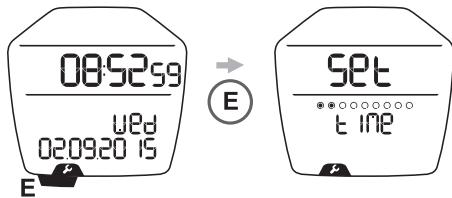
#### **Megjegyzések:**

1. Ha túl gyorsan nyomná meg a START és STOP gombokat (kevesebb, mint 1/8, azaz 0,125 másodpercen belül), a kijelzőn "**ERROR**" üzenet jelenik meg. Ez azt jelenti, hogy az érték meghaladja a maximálisan jelezhető szintet.
2. Ha túl hosszú idő után nyomja meg a START és STOP gombokat, a kijelzőn megjelenik az "**ERROR**" felirat. Ez azt jelzi, hogy az időtartam túl hosszú, és nincs értelme ezt a "**STROKE**" módot használni elemzések készítésére.

## 9 - ÓRA MÓD

### A óra mód beállítása

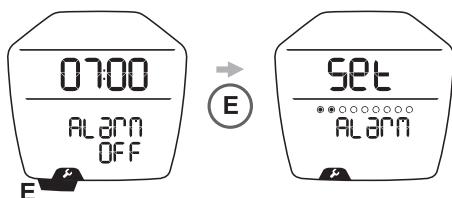
- Állítsa a készüléket "TIME" módba
- Lépjön be a beállításokba, hosszan nyomva tartva az **E** gombot.
- Állítsa be egymás után az órát, percet, az óra formátumát, az évet, a hónapot, a napot és a dátum formátumát az **A(-)** és **C(+)** gombokkal, és a beállított értéket a **B** gombbal hagyja jóvá.



## 10 - ÉBRESZTÉS MÓD

### Az Ébresztés mód beállítása

- Állítsa a készüléket "ALARM" módba
- Lépjön 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.

## 11 - VILÁGÍTÁS

A világítás használatához nyomja meg az **E** gombot.

## 12 - HASZNÁLATI ÓVINTÉZKEDÉSEK

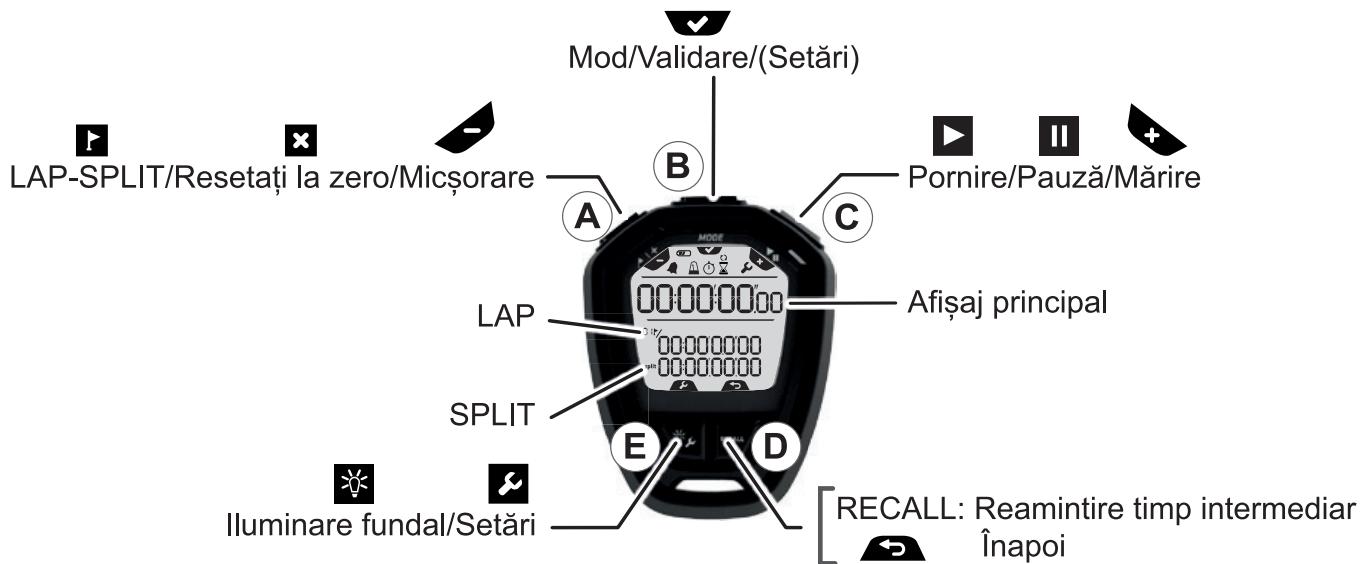


A termék tömítései (1 ATM) védenek a nedves környezeti körülményekkel, ráfröccsenő vízzel és esővel szemben, de **nem teszik lehetővé, hogy vízbe merítve használható legyen.**

## 13 - LÉPJEN KAPCSOLATBA VELÜNK

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

## 1 - MENIU INTUITIV



## 2 - PORNIRE/INTRARE ÎN STAREA DE VEGHE

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

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

**Observație:** ONstart 710 poate intra manual în modul de veghe dacă cronometrul și temporizatorul sunt ambele la zero.

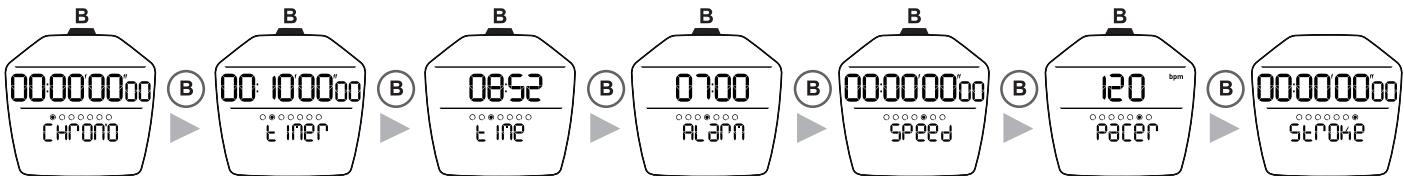
ONstart 710 intră în mod automat în starea de veghe după 24 de ore.

## 3 - ACCESAREA FUNCȚIILOR

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

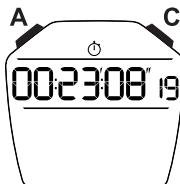
- **CHRONO**: Cronometru (1/100 s până la 99h59min59s) cu 300 de timpi intermediari
- **TIMER**: 3 tipuri de contorizare cu temporizator:
  - MATCH: contorizare cu mai mulți timpi care se pot programa (vezi pagina 3).
  - COACH: cu mai multe antrenamente care se pot personaliza (vezi pagina 3).
  - UPDOWN: contorizare cu ajutorul temporizatorului, urmat de cronometru (vezi pagina 3).
- **TIME**: Ora și data
- **ALARM**: Alarmă
- **SPEED**: Calcularea vitezei pe o distanță definită în funcție de timp (km sau mile)
- **PACER**: Cadențmetru (de la 1 la 240 bip/min)
- **STROKE**: Măsurarea frecvenței medii (de la 2 la 99 de cicluri)

**Observație:** Pentru fiecare funcție, când se efectuează prima reglare, **ONstart 710** intră în mod automat în modul de setare.



## 4 - MODUL CRONOMETRU

### 4.1 Utilizarea cronometrului

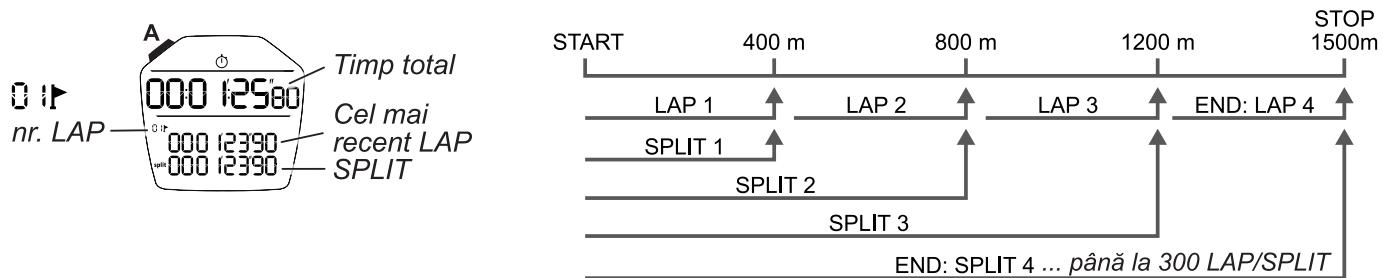


- Porniți cronometrul      ► Apăsați pe C
- Pauză      ► Apăsați pe C
- Resetați la 0      ► Apăsați pe A când cronometrul este în pauză.

### 4.2 Utilizarea timpilor intermediari

**ONstart 710** 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 diferenții 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.



Tim *LAP 1*  
și *SPLIT 1*



**AVG**  
Media timpilor  
intermediari



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



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

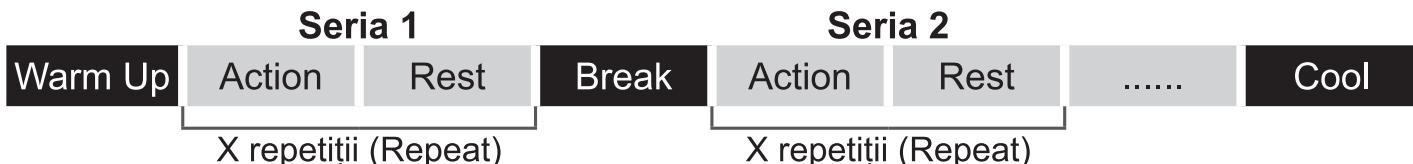
## 5 - MODUL TIMER (contorizare cu temporizator)

ONstart 710 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).



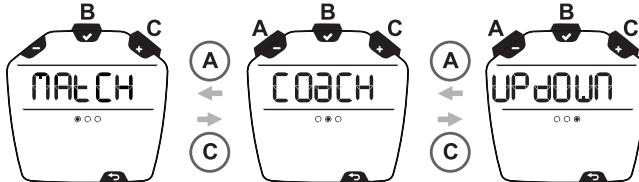
Acest tip de contorizare cu temporizator este conceput pentru a programa o ședință de antrenament compusă din blocuri de intensitate și de lungime diferite. Ideal pentru efectuarea antrenamentelor fracționate.

WARM UP	Timp de încălzire
ACTION	Timp de accelerare
REST	Timp de decelerare
BREAK	Timp de recuperare între 2 serii
COOL	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).

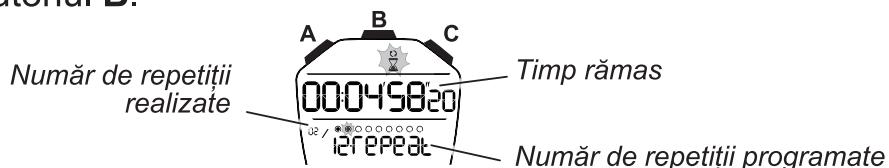
## 5.1 Selectarea contorizării cu temporizator

- ▶ 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"

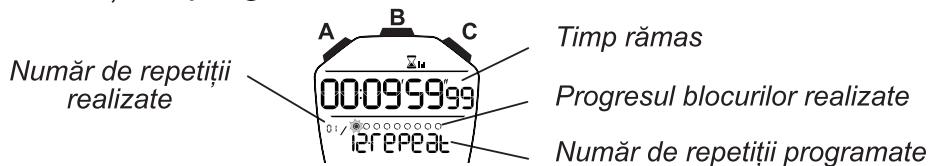
- ▶ Accesați modul contorizare cu temporizator, apoi selectați modul "**MATCH**".
- ▶ Accesați setările prin apăsare lungă pe butonul **E** (pentru prima utilizare, ajungeți direct).
- ▶ Setați timpul pentru contorizare și repetițiile apăsând pe butoanele **A(-)** și **C(+)** și validând cu butonul **B**.



## 5.3 Setarea contorizării cu temporizator "COACH"

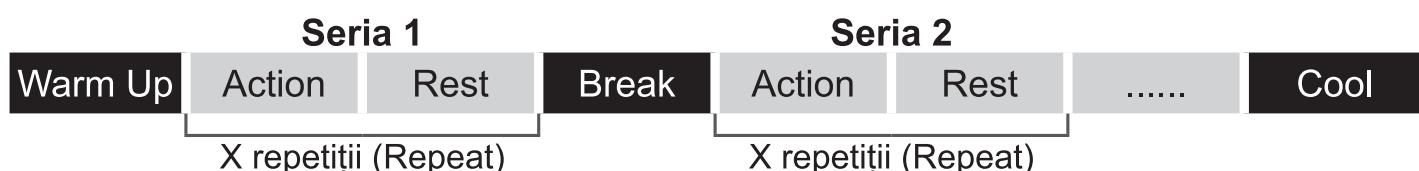
Pentru modul "**COACH**", se pot salva 9 programe diferite.

- ▶ Accesați modul contorizare cu temporizator, apoi selectați modul "**COACH**".
- ▶ Dacă ati creat deja mai multe antrenamente, selectați antrenamentul de setat.
- ▶ Accesați setările prin apăsare lungă pe butonul **E** (pentru prima utilizare, ajungeți direct).
- ▶ Alegeti 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 ati 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)

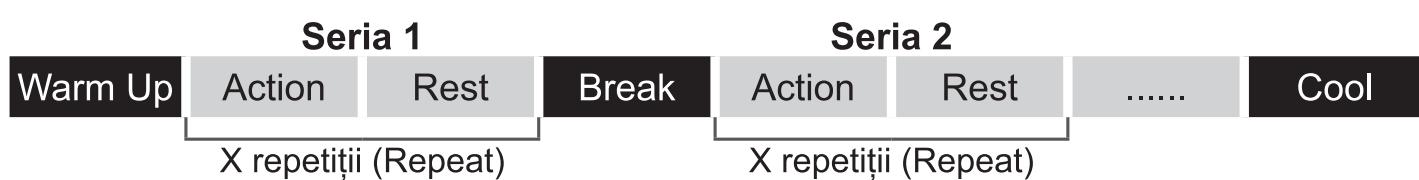
După ce ați selectat "**DELETE**" pentru programul în cauză, selectați **YES** pentru a șterge programul apăsând pe butoanele **A(-)** și **C(+)** și validând cu butonul **B**.

### 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 diferenții tempi 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).
- ▶ Setați timpul pentru contorizare apăsând pe butoanele **A(-)** și **C(+)** și validând cu butonul **B**.

## 5.5 Utilizarea contorizării cu temporizator

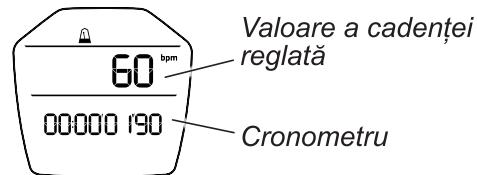
- ▶ Accesați modul dorit de contorizare cu temporizator.
  - ▶ Pentru modul "**COACH**", selectați antrenamentul salvat dorit apăsând pe butoanele **A(-)** și **C(+)** și validând cu butonul **B**.
- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| ■ Porniți 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**.
- ▶ Setați frecvența pe minut (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 sau 240 bpm) apăsând pe butoanele **A** (-) și **C**(+) și validând cu butonul **B**.

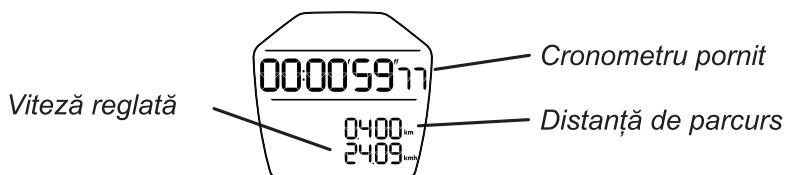


### Utilizarea funcției PACER

- Porniți funcția pacer și cronometrul
- Pauză
- Resetați la 0
- ▶ Apăsați pe Start/Pauză (**C**)
- ▶ Apăsați pe Start/Pauză (**C**)
- ▶ Apăsați pe Reset/LAP (**A**)

## 7 - MODUL SPEED

Funcția "**SPEED**" permite aflarea vitezei pe o distanță programată, în funcție de timpul măsurat.



### Setarea modului SPEED

- ▶ Accesați modul "**SPEED**".
- ▶ Accesați setările printr-o apăsare lungă pe butonul **E**.
- ▶ Setați unitatea (km/h sau mi/h) și distanța de parcurs apăsând pe butoanele **A**(-) și **C**(+) și validând cu butonul **B**.

### Utilizarea modului SPEED

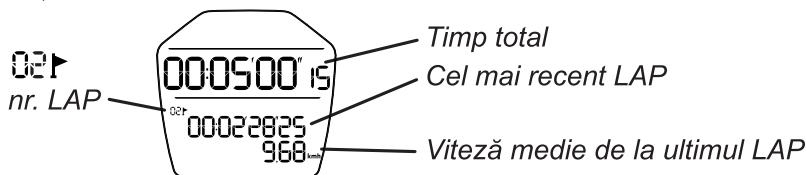
- Porniți cronometrul
- Pauză
- Resetați la 0
- ▶ Apăsați pe Start/Pauză (**C**)
- ▶ Apăsați pe Start/Pauză (**C**)
- ▶ Apăsați pe Reset/LAP (**A**)

### Utilizarea timpilor intermediari în modul SPEED

Cronometrul măsoară turele - LAP (timpul scurs de la ultima măsurare a timpului parțial până la un punct dat) în modul "**SPEED**".

- Înregistrați un timp intermediar când pornește cronometrul.
- ▶ Apăsați pe Reset/LAP (**A**)

La fiecare apăsare pe RESET/LAP, pe ecran apare numărul ultimului LAP, precum și timpul ultimului LAP și viteza medie de la ultima înregistrare a unui timp intermediar.



- Pentru a vizualiza timpii intermediari ai fiecărui LAP (când cronometrul este pornit sau oprit)
  - Pentru a derula diferenții timpi intermediari, precum și timpul/viteza medie, timpul cel mai bun/viteza cea mai mare, precum și timpul cel mai lung/viteza cea mai mică
- ▶ Apăsați pe butonul **D**.
  - ▶ Apăsați succesiv pe butonul **D**.



În măsura în care se poate afișa maxim o viteza de 999.999, dacă viteza calculată depășește această valoare, pe linia superioară se afișează "ERROR" și valoarea vitezei nu se va înregistra în memorie.

RO

## 8 - MODUL STROKE

Funcția "STROKE" este un contor de frecvență a acțiunilor realizate cu un anumit ritm:  
Exemplu: mișcările de la canotaj sau natație, pașii la alergat etc.

Timpul trecut pentru a efectua x bătăi (parametru reglabil) este măsurat și cronometrul afișează frecvența medie în bătăi pe minut (BPM) în această perioadă.

### Setarea modului STROKE

- ▶ Accesați modul "**STROKE**".
- ▶ Accesați setările apăsând pe butonul **E**.
- ▶ Setați numărul de bătăi de realizat (STROKE NUMBER, de la 2 la 99) apăsând pe butoanele **A(-)** și **C(+)** și validând cu butonul **B**.

### Utilizarea modului STROKE

- Porniți cronometrul      ▶ Apăsați pe Start/Pauză (**C**)
- Pauză                        ▶ Apăsați pe Start/Pauză (**C**) pentru a vizualiza frecvența
- Resetați la 0                ▶ Apăsați pe Reset/LAP (**A**)



Luați în calcul INTERVALELE dintre impacturi și nu impacturile în sine.

Ex: impact.....impact.....impact.....impact = 3 pași și nu 4

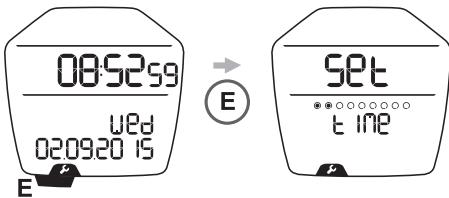
**Observații:**

1. Dacă apăsați butoanele START și STOP prea rapid (în mai puțin de 1/8 secunde (0,125 s)), ecranul afișează "ERROR". Acest lucru indică depășirea valorii pe care o poate indica.
2. Dacă apăsați pe butoanele START și STOP după prea mult timp, ecranul afișează "ERROR". Acest lucru indică faptul că perioada este prea lungă și că este inutil să utilizați acest mod "**STROKE**" pentru analiză.

## 9 - MODUL "ORĂ"

### Setarea modului Oră

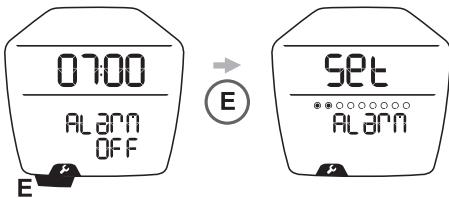
- ▶ Accesați modul "**TIME**"
- ▶ Accesați setările printr-o apăsare lungă pe butonul **E**.
- ▶ Setați apoi ora, minutele, formatul orei, anul, luna, ziua și formatul datei apăsând butoanele **A(-)** și **C(+)** și validând cu butonul **B**.



## 10 - MODUL ALARMĂ

### Setarea modului Alarmă

- ▶ Accesați modul "**ALARM**"
- ▶ Accesați setările printr-o apăsare lungă pe butonul **E**.
- ▶ Activăți (**ON**) sau dezactivați (**OFF**) alarmă, 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.

## 11 - ILUMINARE

Pentru a utiliza iluminarea, apăsați pe butonul **E**.

## 12 - MĂSURI DE PRECAUȚIE PENTRU UTILIZARE

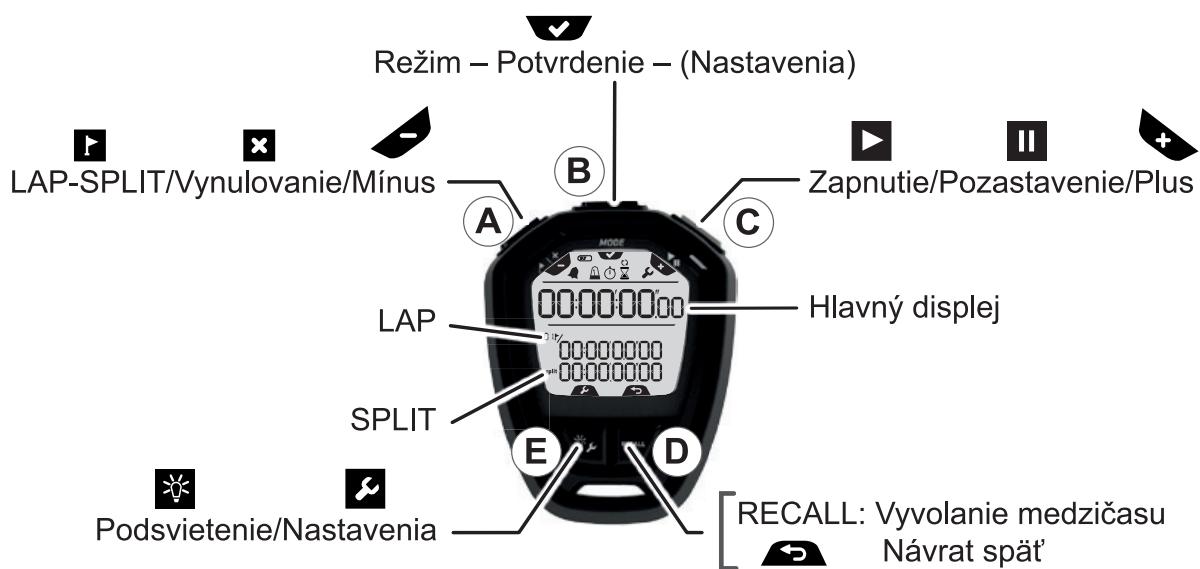


Acest produs este etanș (1 ATM) în atmosferă umedă, stropire cu apă și ploie, însă **nu poate fi cufundat în apă**.

## 13 - 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 710** sa prepína do pohotovostného režimu manuálne.

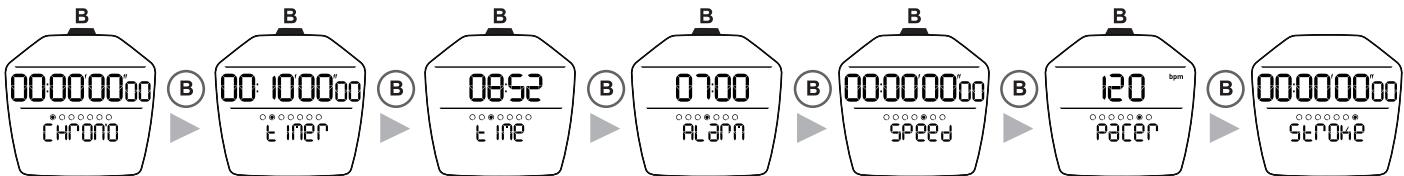
**ONstart 710** sa automaticky prepne do pohotovostného režimu po 24 hodinách.

## 3 - PRÍSTUP K FUNKCIÁM

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

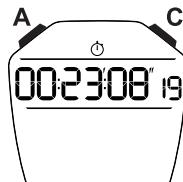
- **CHRONO**: Stopky (1/100 s po 99 h 59 min 59 s) s 300 medzičasmi
- **TIMER**: 3 typy odpočtu:
  - **MATCH**: odpočet s viacerými programovateľnými časmi (pozri stranu 3).
  - **COACH**: s viacerými na mieru upraviteľnými tréningmi (pozri stranu 3).
  - **UPDOWN**: odpočet spojený so stopkami (pozri stranu 3).
- **TIME**: Hodiny a dátum
- **ALARM**: Budík
- **SPEED**: Výpočet rýchlosťi na stanovenej vzdialosti na základe času (km alebo míle)
- **PACER**: Udavač tempa (od 1 do 240 pípnutí/min)
- **STROKE**: Merač priemernej frekvencie (od 2 do 99 cyklov)

**Poznámka:** Pri každej funkcií počas prvého nastavenia sa **ONstart 710** prepne automaticky do režimu nastavenia



## 4 - REŽIM STOPKY

### 4.1 Používanie stopiek

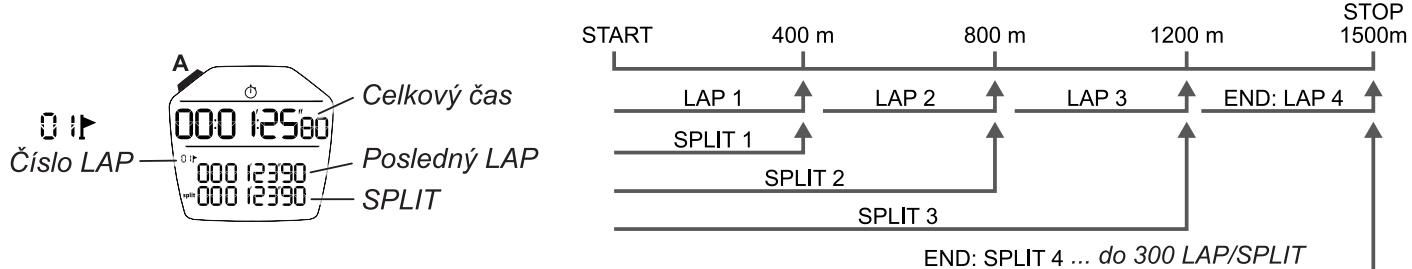


- Zapnúť stopky                                      ► Stlačte tlačidlo **C**
- Pozastaviť    ► Stlačte tlačidlo **C**
- Vynulovať    ► Ked' sú stopky pozastavené, stlačte tlačidlo **A**.

### 4.2 Používanie medzičasov

**ONstart 710** 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).

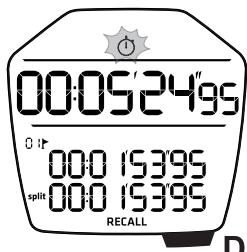
- Zaznamenať medzičas, ked' sú stopky zapnuté.                                      ► Stlačte tlačidlo **A**
- Pri každom stlačení tlačidla **A** sa pod celkovým časom objavia posledné časy LAP a SPLIT.



### 4.3 Zobrazit' medzičasy

- Ak chcete zobraziť medzičasy každého LAP/SPLIT (ked' 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**

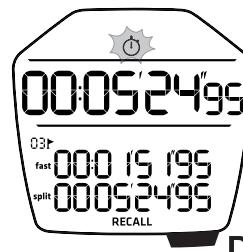
**Poznámka:** Je možné pozrieť si iba poslednú aktivitu meranú stopkami.



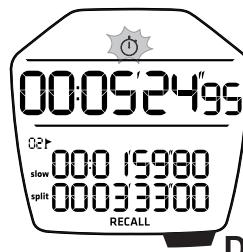
Čas LAP 1  
a SPLIT 1



AVG  
Priemer  
medzičasov



FAST  
Najrýchlejší medzičas  
a príslušný LAP



SLOW  
Najpomalší medzičas  
a príslušný LAP

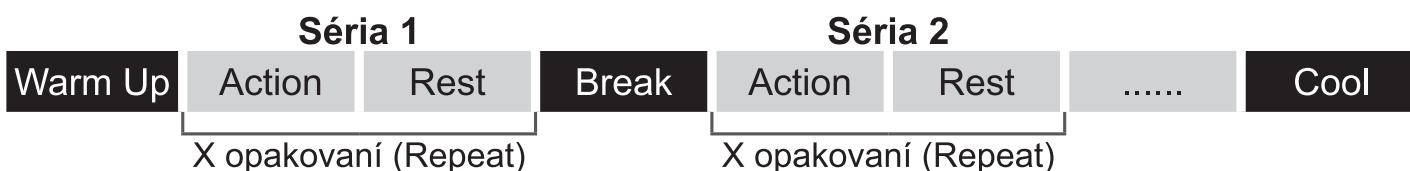
## 5 - REŽIM TIMER (odpočet)

ONstart 710 má 3 rôzne režimy odpočtu.

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



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



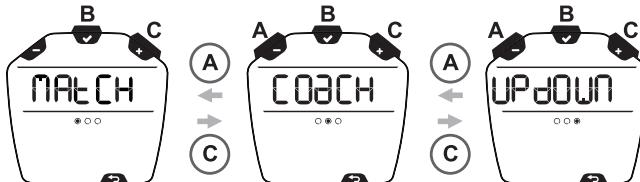
Tento typ odpočtu je navrhnutý tak, aby bolo možné naprogramovať si tréning zložený z blokov rôznej intenzity a dĺžky. Ideálne na vykonávanie intervalových tréningov.

WARM UP	Zahrievanie
ACTION	Zvyšovanie tempa
REST	Znižovanie tempa
BREAK	Oddychový čas medzi 2 sériami
COOL	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).

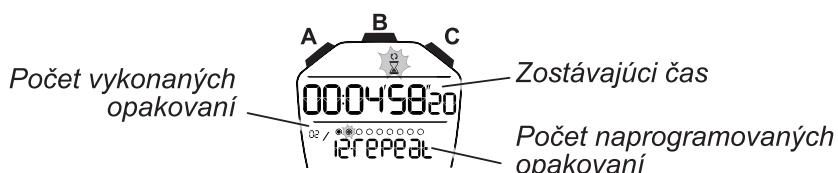
## 5.1 Výber odpočtu

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



## 5.2 Nastavenie odpočtu "MATCH"

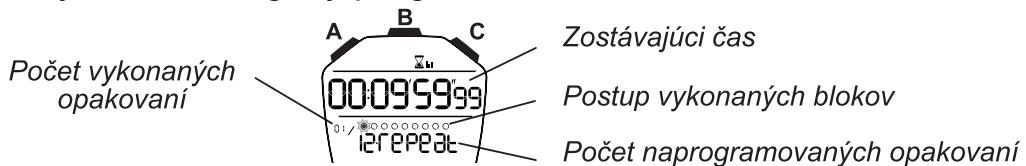
- ▶ Prejdite do režimu odpočet a potom vyberte režim "**MATCH**"
- ▶ Do nastavení sa dostanete dlhým stlačením tlačidla **E** (pri prvom použití sa tam dostanete priamo).
- ▶ Stláčaním tlačidiel **A**(-) a **C**(+) nastavte časy odpočtu i opakovaní a potvrdťte tlačidlom **B**.



## 5.3 Nastavenie odpočtu "COACH"

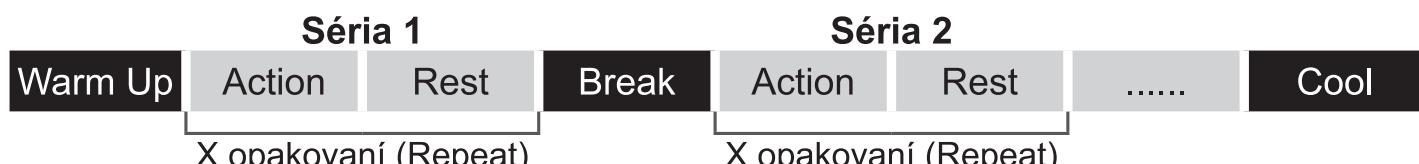
V režime "**COACH**" je možné zaznamenať 9 rôznych programov.

- ▶ 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 potvrdťte 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 stláčaním tlačidiel **A**(-) a **C**(+) nastavte čas odpočtu každého cvičenia, počet sérií (od 1 do 99), opakovaní (1 až 99) a potvrdťte tlačidlom **B**.



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

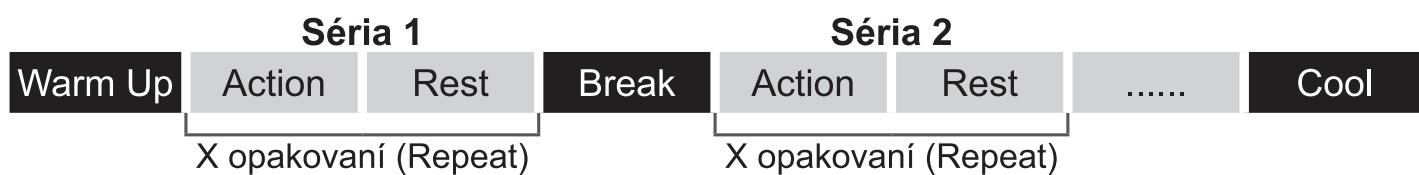
Po vybraní možnosti "**DELETE**" pre príslušný program vyberte **YES**, vďaka čomu vymažete program stláčaním tlačidiel **A(-)** a **C(+)** a potvrdíte tlačidlom **B**.

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 stláčaním tlačidiel **A(-)** a **C(+)** a potvrdíte každé písmeno tlačidlom **B**.

5.3.4 Program "**CREATE**"

Po vybraní možnosti "**CREATE**" stláčaním 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 potvrdíte tlačidlom **B**.

#### **5.5 Používanie odpočtu**

- ▶ Prejdite do želaného režimu odpočet.
  - ▶ Pri režime "**COACH**" stláčaním tlačidiel **A(-)** a **C(+)** vyberte želaný zaznamenaný tréning a potvrdíte 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

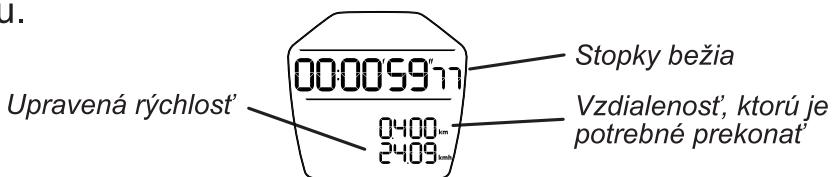
- ▶ Prejdite do režimu "PACER"
- ▶ Do nastavení sa dostanete dlhým stlačením tlačidla E.
- ▶ Stláčaním tlačidiel A(-) a C(+) nastavte frekvenciu za minútu (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 alebo 240 bpm) a potvrďte tlačidlom B.

### Používanie režimu PACER

- Spustiť PACER a stopky
- ▶ Stlačte Start/Pause (C)
- Pozastaviť
- ▶ Stlačte Start/Pause (C)
- Vynulovať
- ▶ Stlačte Reset/LAP (A)

## 7 - REŽIM SPEED

Funkcia "SPEED" umožňuje zistiť rýchlosť na nastavenej vzdialosti na základe odmeraného času.



### Nastavenie režimu SPEED

- ▶ Prejdite do režimu "SPEED"
- ▶ Do nastavení sa dostanete dlhým stlačením tlačidla E.
- ▶ Stláčaním tlačidiel A(-) a C(+) nastavte jednotku (km/h alebo mi/h) a vzdialosť, ktorú je potrebné prekonáť, a potvrďte tlačidlom B.

### Používanie režimu SPEED

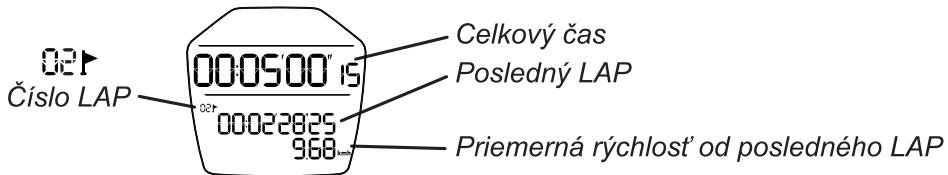
- Zapnúť stopky
- ▶ Stlačte Start/Pause (C)
- Pozastaviť
- ▶ Stlačte Start/Pause (C)
- Vynulovať
- ▶ Stlačte Reset/LAP (A)

### Používanie medzičasov v režime SPEED

Stopky merajú časy LAP (čas, ktorý uplynie od posledného merania čiastkového času po stanovený bod) v režime "SPEED".

- Zaznamenať medzičas, keď sú stopky zapnuté
- ▶ Stlačte Reset/LAP (A)

Po každom stlačení tlačidla RESET/LAP sa na displeji objaví číslo posledného LAP, ako aj čas posledného LAP a priemerná rýchlosť od posledného merania medzičasu.



- Ak chcete zobraziť medzičasy každého LAP (ked' sú stopky zapnuté alebo zastavené) ► Stlačte tlačidlo D
- Ak si chcete prezrieť rôzne medzičasy, ako aj priemerný čas/priemernú rýchlosť, najrýchlejší čas/najvyššiu rýchlosť a najpomalší čas/najnižšiu rýchlosť ► Opakovane stláčajte tlačidlo D



Kedže maximálne zobrazenie rýchlosť je 999 999, ak je vypočítaná rýchlosť vyššia ako tátó hodnota, v hornom riadku sa zobrazí "ERROR" a hodnota rýchlosť sa do pamäti neuloží.

SK

## 8 - REŽIM STROKE

Funkcia "**STROKE**" meria frekvenciu aktivity vykonávanej v určitom rytme:

Napríklad: pohyby pri veslovaní alebo plávaní, kroky pri behu,...

Meria sa čas potrebný na vykonanie x úderov (nastaviteľný parameter) a stopky zobrazujú priemernú frekvenciu úderov za minútu (BPM) za tento čas.

### Nastavenie režimu STROKE

- Prejdite do režimu "**STROKE**"
- Do nastavení sa dostanete dlhým stlačením tlačidla E
- Stláčaním tlačidiel A(-) a C(+) nastavte počet úderov (STROKE NUMBER, od 2 do 99), ktoré je potrebné vykonať, a potvrďte tlačidlom B

### Používanie režimu STROKE

- Zapnúť stopky ► Stlačte Start/Pause (C)
- Pozastaviť ► Ak chcete zobraziť frekvenciu, stlačte Start/Pause (C)
- Vynulovať ► Stlačte Reset/LAP (A)



Berte do úvahy časové INTERVALY medzi jednotlivými údermi a nie samotné údery.  
Napr.: úder.....úder.....úder.....úder = 3 kroky a nie 4

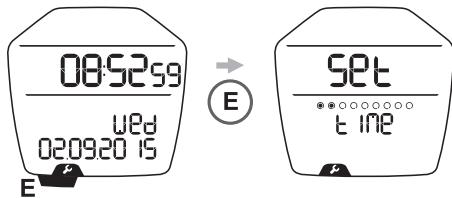
#### **Poznámky:**

1. Ak stlačíte tlačidlá START a STOP príliš rýchlo (menej ako 1/8 sekundy (0,125 sek)), displej zobrazí "ERROR". To znamená prekročenie hodnoty, ktorú je možné ukázať.
2. Ak stlačíte tlačidlá START a STOP po príliš dlhom čase, displej zobrazí "ERROR". To znamená, že časový interval je príliš dlhý a že na analýzu nie je vhodné použiť režim "**STROKE**".

## 9 - REŽIM HODINY

### Nastavenie režimu hodiny

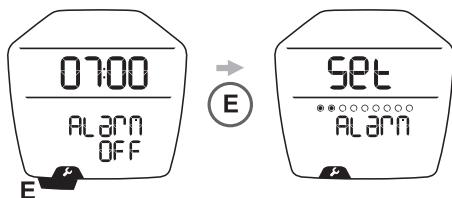
- ▶ Prejdite do režimu "**TIME**"
- ▶ Do nastavení sa dostanete dlhým stlačením tlačidla **E**.
- ▶ Stláčaním tlačidiel **A**(-) a **C**(+) postupne nastavte hodiny, minúty, formát hodín, rok, mesiac, deň i formát dátumu a potvrďte tlačidlom **B**.



## 10 - 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 potvrďte tlačidlom **B**.



### Používanie budíka

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

## 11 - SVETLO

Ak chcete použiť svetlo, stlačte tlačidlo **E**.

## 12 - POKYNY NA POUŽÍVANIE

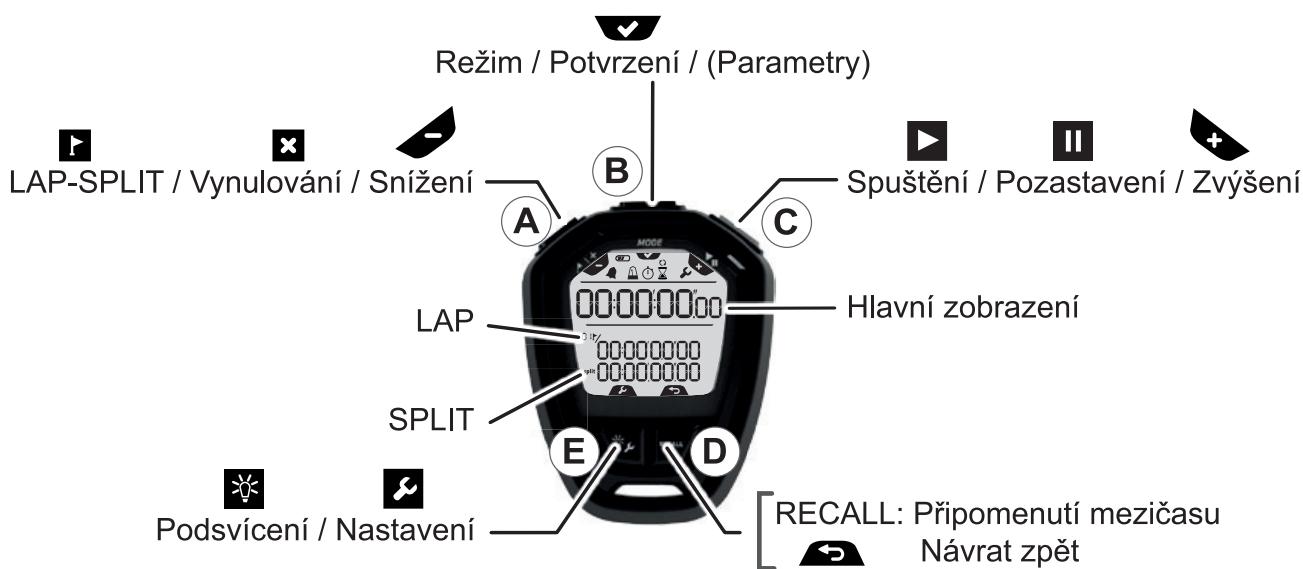


Tento výrobok je vodotesný (1 ATM) vo vlhkom prostredí, pri postriekaní vodou a v daždi, ale **nesmie sa ponárať do vody**.

## 13 - 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 ► Přidržte po dobu 2 vteřin tlačítko C
- Pro uvedení do režimu spánku ► Přejděte do režimu "TIME" nebo "ALARME"  
► Přidržte po dobu 5 vteřin tlačítko C

**Poznámka:** ONstart 710 lze přepnout do režimu spánku ručně prostřednictvím vynulování stopek a odpočítávání.

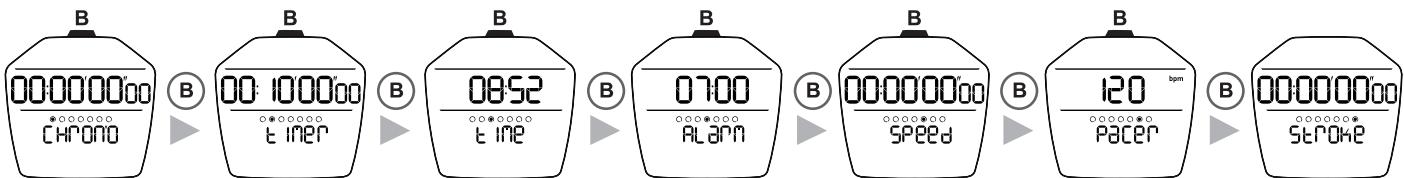
ONstart 710 automaticky přejde do režimu spánku po 24 hod.

## 3 - PŘÍSTUP K FUNKCÍM

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

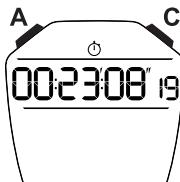
- **CHRONO**: Stopky (1/100 sek. až 99 hod 59 min 59 sek) s 300 mezičasy
- **TIMER**: 3 typy odpočítávání:
  - MATCH: odpočítávání s několika naprogramovatelnými časy (viz strana 3).
  - COACH: s několika individuálními tréninky (viz strana 3).
  - UPDOWN: odpočítávání, po němž následuje spuštění stopek (viz strana 3).
- **TIME**: Čas a datum
- **ALARM**: Budík
- **SPEED**: Vypočte rychlosť překonání určité vzdálenosti podle dosaženého času (km nebo míle)
- **PACER**: Měří rytmus (od 1 do 240 pípnutí/min)
- **STROKE**: Měří průměrnou frekvenci (od 2 do 99 cyklů)

**Poznámka:** Při prvním nastavení se u každé funkce **ONstart 710** automaticky přepne do režimu nastavení



## 4 - REŽIM STOPKY

### 4.1 Používání stopek

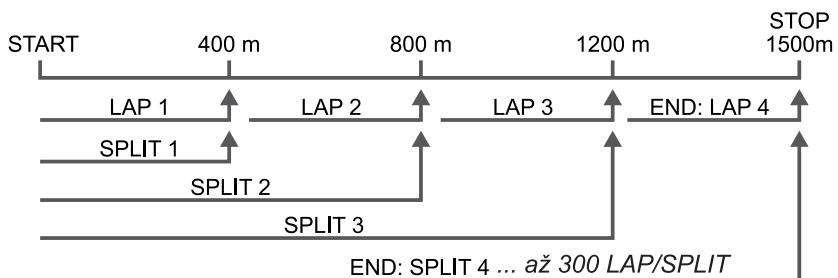
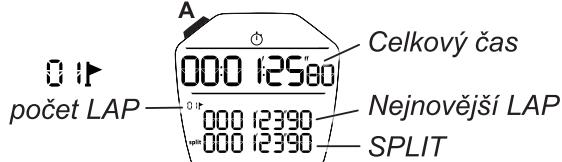


- Zapněte stopky      ► Stiskněte C
- Stiskněte Pause      ► Stiskněte C
- Vynulujte      ► Stiskněte A, když je činnost stopek pozastavena.

### 4.2 Používání mezičasů

**ONstart 710** 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.      ► Stiskněte A
- 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)      ► Stiskněte D
- Pro postupné zobrazení různých mezičasů, průměrného času, nejrychlejšího a nejpomalejšího času      ► Stiskněte D

**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

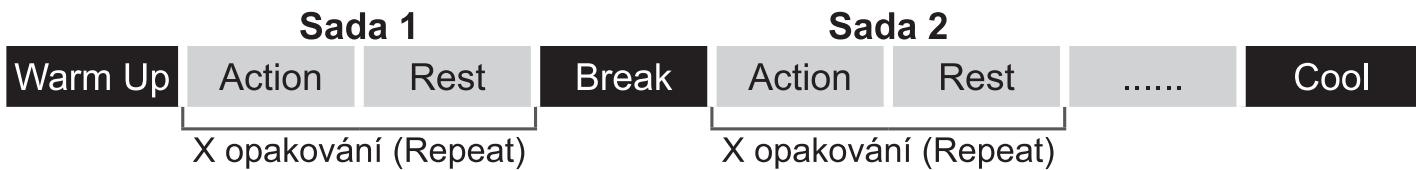
## 5 - REŽIM TIMER (odpočítávání)

ONstart 710 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).



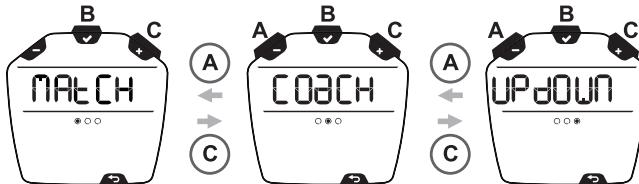
Tento typ odpočítávání se používá u tréninkových cyklů složených ze sad různé intenzity a délky. Ideální pro intervalový trénink.

WARM UP	Doba rozehřátí
ACTION	Doba zrychlení
REST	Doba zpomalení
BREAK	Odpočinek mezi 2 sadami
COOL	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).

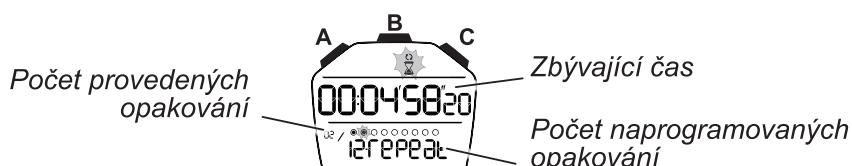
## 5.1 Volba odpočítávání

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



## 5.2 Nastavení odpočítávání "MATCH"

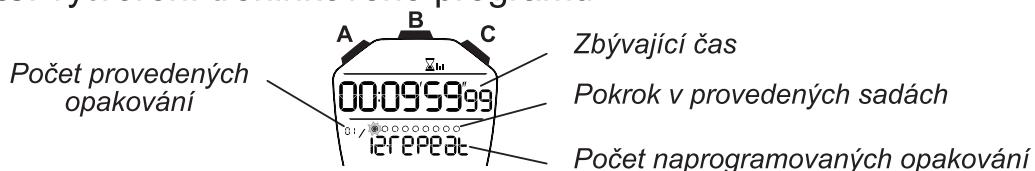
- Přejděte do režimu odpočítávání a vyberte funkci "**MATCH**".
- Dlouhým stisknutím tlačítka **E** přejdete do režimu nastavení (při prvním použití do nastavení vstoupíte automaticky).
- Nastavte odpočítávání a opakování pomocí tlačítek **A**(-) a **C**(+), pro potvrzení stiskněte **B**.



## 5.3 Nastavení odpočítávání "COACH"

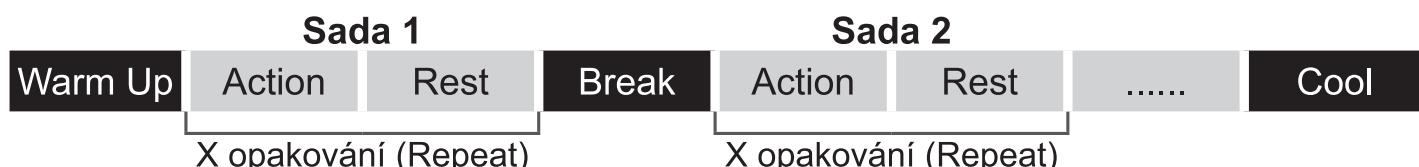
V režimu "**COACH**", může být uloženo 9 různých programů.

- 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)

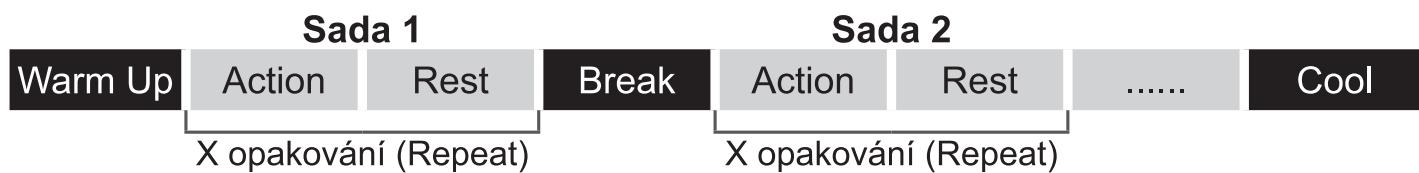
Po výběru "***DELETE***" daného programu zvolíte **YES** pro vymazání programu stisknutím tlačítka **A(-)** a **C(+)**, pro potvrzení použijte tlačítko **B**.

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

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

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

Po výběru "***CREATE***" daného programu nastavte pomocí tlačítka **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 tlačítka **A(-)** a **C(+)**, pro potvrzení stiskněte **B**.

## 5.5 Používání odpočítávání

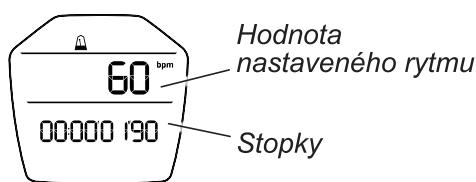
- ▶ Přepněte na požadovaný režim odpočítávání.
  - ▶ V režimu "***COACH***" vyberte požadovaný uložený program pomocí tlačítka **A(-)** a **C(+)**, pro potvrzení stiskněte **B**.
- |                        |                                      |
|------------------------|--------------------------------------|
| ■ 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 pípnání 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, 140, 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 (**C**)
- Stiskněte Pause
- ▶ Stiskněte Start/Pause (**C**)
- Vynulujte
- ▶ Stiskněte Reset/LAP (**A**)

## 7 - REŽIM SPEED

Funkce "**SPEED**" umožňuje sledovat rychlosť pro určenou vzdálenosť podle změřeného času.



### Nastavení režimu SPEED

- ▶ Přejděte do režimu "**SPEED**".
- ▶ Pro vstup do nastavení přidržte tlačítko **E**.
- ▶ Nastavte jednotky (km/h nebo míle/h) a vzdálenost k překonání pomocí tlačítek **A(-)** a **C(+)**, pro potvrzení stiskněte **B**.

### Použití režimu SPEED

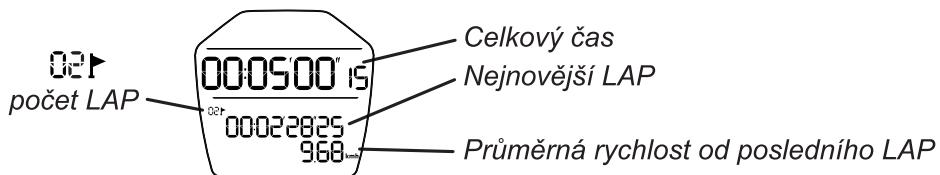
- Zapněte stopky
- ▶ Stiskněte Start/Pause (**C**)
- Stiskněte Pause
- ▶ Stiskněte Start/Pause (**C**)
- Vynulujte
- ▶ Stiskněte Reset/LAP (**A**)

### Používání mezičasů v režimu SPEED

Stopky odměřují LAP (doba uplynulá od posledního měření mezičasu až do dosažení určitého bodu) v režimu "**SPEED**".

- Pro záznam mezičasu se spuštěnými stopkami
- ▶ Stiskněte Reset/LAP (**A**)

Při každém stisknutí RESET/LAP se na displeji objeví číslo posledního LAP a čas posledního LAP spolu s průměrnou rychlosí od posledního změřeného mezičasu.



- Pro zobrazení mezičasu každého LAP (se spuštěnými nebo zastavenými stopkami)
  - ▶ Stiskněte tlačítko **D**
  - ▶ Postupně stlačujte tlačítko **D**
- Pro postupné zobrazení různých mezičasů, průměrného času/průměrné rychlosti, nejrychlejšího času/nejlepší rychlosti a nejpomalejšího času/nejhorší rychlosti



Maximální rychlosť pro zobrazení je 999 999. Jestliže vypočtená rychlosť přesahuje tuto hodnotu, objeví se na horním řádku "**ERROR**" a rychlosť se neuloží do paměti.

## 8 - REŽIM STROKE

Funkce "**STROKE**" umožnuje měřit frekvenci prováděné činnosti v určitém rytmu:  
Na příklad: pohyby vesel, tempa při plavání, kroky při běhu atp.  
Měří se čas potřebný k provedení x temp (nastavitelný parametr) a stopky zobrazují průměrnou frekvenci temp za minutu během této doby.

### Nastavení režimu **STROKE**

- ▶ Přejděte do režimu "**STROKE**"
- ▶ Pro vstup do nastavení přidržte tlačítko **E**
- ▶ Nastavte počet temp (STROKE NUMBER, od 2 do 99) jehož má být dosaženo pomocí tlačítek **A(-)** a **C(+)**, pro potvrzení stiskněte **B**

### Použití režimu **STROKE**

- Zapněte stopky
  - ▶ Stiskněte Start/Pause (**C**)
  - ▶ Pro zobrazení frekvence stiskněte Start/Pause (**C**)
  - ▶ Stiskněte Reset/LAP (**A**)
- Vynulujte



Měřte časové INTERVALY mezi pohyby a nikoliv pohyby samotné.  
Např.: pohyb.....pohyb....pohyb....pohyb = 3 kroky, nikoliv 4

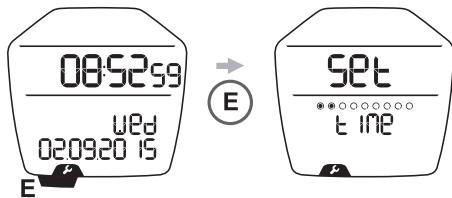
#### Poznámky:

1. Když stlačujete START a STOP příliš rychle (za méně než 1/8 vteřiny (0,125 sek)), na displeji se objeví "**ERROR**". Znamená to, že byla překročena hodnota, kterou lze zobrazit.
2. Když stlačujete START a STOP po příliš dlouhé době, na displeji se objeví "**ERROR**". Znamená to, že časový interval je příliš dlouhý a že použití režimu "**STROKE**" pro analýzu není vhodné.

## 9 - REŽIM ČAS

### Nastavení režimu času

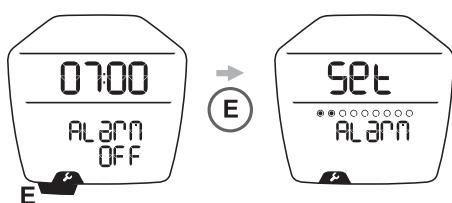
- ▶ Přejděte do režimu "**TIME**"
- ▶ Pro vstup do nastavení přidržte tlačítko **E**.
- ▶ Pomocí tlačítek **A(-)** a **C(+)** postupně nastavte hodiny, minuty, formát času, rok, měsíc, den a formát data, pro potvrzení použijte tlačítko **B**.



## 10 - REŽIM BUDÍK

### Nastavení režimu budíku

- ▶ 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.

## 11 - OSVĚTLENÍ

Pro zapnutí osvětlení stiskněte tlačítko **E**.

## 12 - UPOZORNĚNÍ PRO POUŽITÍ

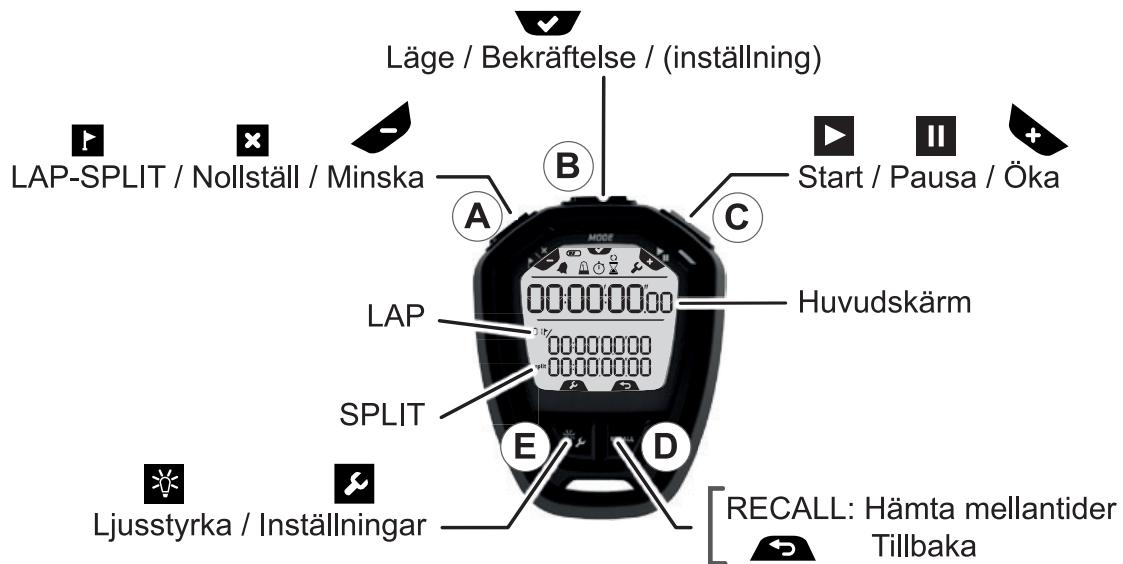


Tento výrobek je vodotěsný pro použití ve vlhkosti (1 ATM), odolný proti zásahům vody a deště, **nesmí však být ponořen do vody**.

## 13 - 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**

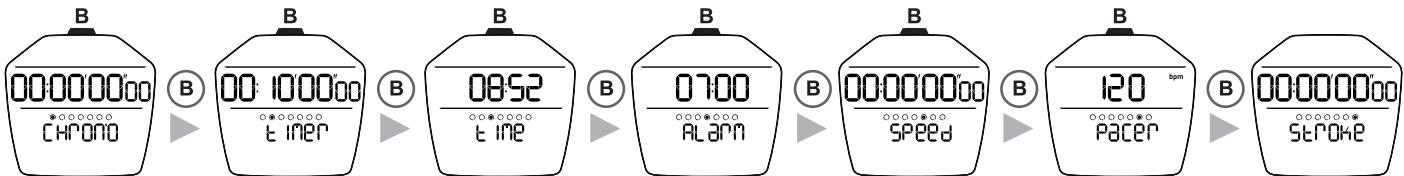
**OBS:** **ONstart 710** ställs in på standby manuellt om stoppur och timer står på noll.  
**ONstart 710** återaktiviseras automatiskt alarmet efter 24 timmar

## 3 - KOMMA ÅT FUNKTIONERNA

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

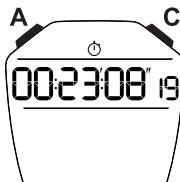
- **STOPPUR:** Stoppur (1/100s till 99h59min59s) med 300 olika mellantider
- **TIMER:** Tre typer av nedräkning:
  - **MATCH:** flera anpassbara tidsinställningar (se s. 3).
  - **COACH:** flera anpassbara träningspass (se s. 3).
  - **UPDOWN:** nedräkning plus stoppur (se s. 3).
- **TIME:** Tid och datum
- **ALARM:** Alarm
- **SPEED:** Räknar ut hastigheten för en viss distans som funktion av tiden (km eller mile)
- **PACER:** Steghastighet (1-240 steg/min)
- **STROKE:** Genomsnittsfrekvens (2-99)

**Obs:** För alla funktioner gäller att **ONstart 710** automatiskt går till inställningsläge vid första funktionsvalet.



## 4 - STOPPURSLÄGET

### 4.1 Användning av tidtagaruret

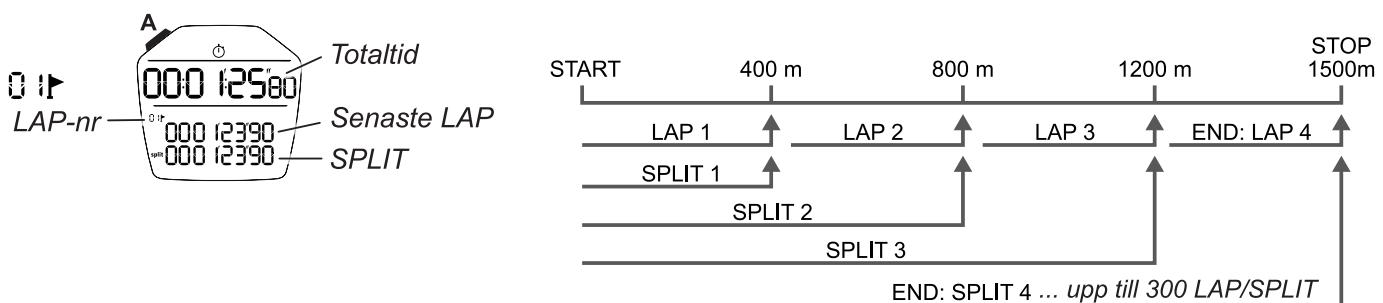


- Starta stoppuret ► Tryck på C
- Sätt på paus ► Tryck på C
- Nollställ ► Tryck på A när timern pausas.

### 4.2 Använda mellantider

**ONstart 710** 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.



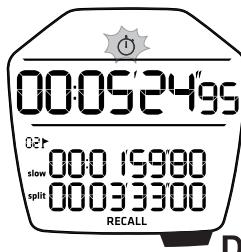
Tid LAP 1  
och Split 1



AVG  
Genomsnittsmellanliggande



FAST  
Snabbaste mellantiden  
och motsvarande LAP



SLOW  
Långsammaste  
mellanliggande  
och motsvarande LAP

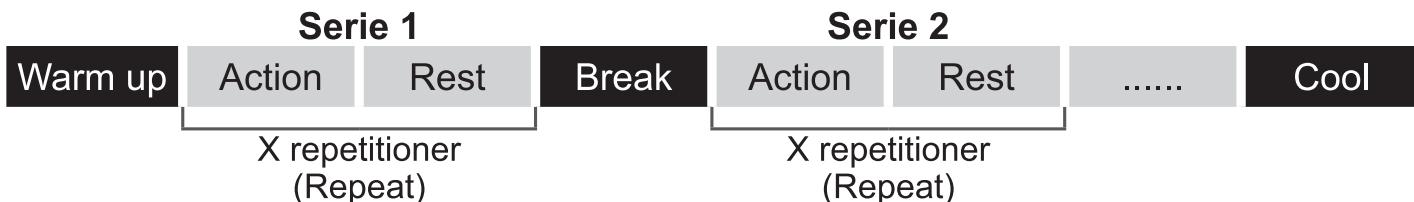
## 5 - LÄGE TIMER (nedräkning)

ONstart 710 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 vilopauser.



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



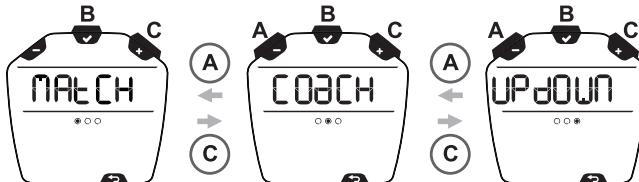
Denna typ av nedräkning är avsedd för programmering av träningspass i flera delar med olika intensitet och längd. Perfekt för träningspass med flera moment.

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).

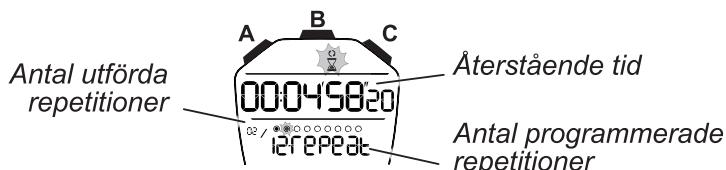
## 5.1 Inställning av nedräkningstid

- 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**.

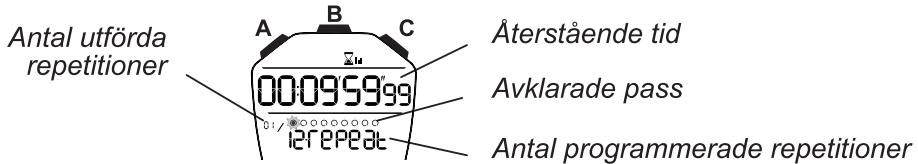


## 5.3 Användning av nedräkningsfunktionen **COACH**

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

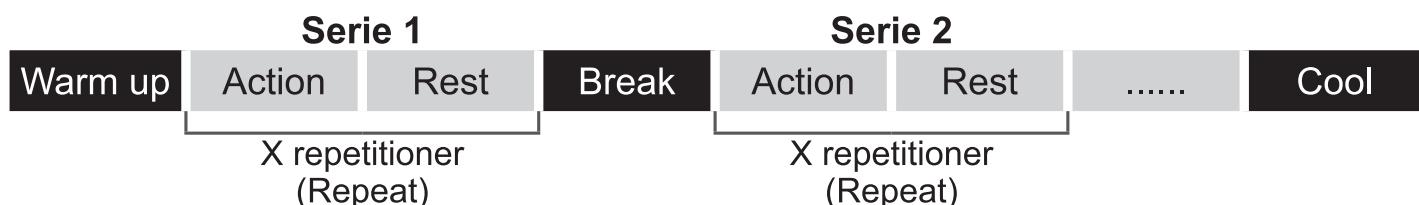
- Gå till nedräkningsfunktionen och välj läget **COACH**
- Välj eventuellt ett redan sparad träningsprogram.
- Tryck på **E** för att komma till inställningar (första gången kommer inställningar upp direkt).
- Välj inställning och utför den genom att trycka på **A**(-) och **C**(+) och bekräfta med **B**:

  - **Edit**: redigera ett träningsprogram.
  - **Delete**: radera ett träningsprogram.
  - **Rename**: döp om ett sparad 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 sparad program)

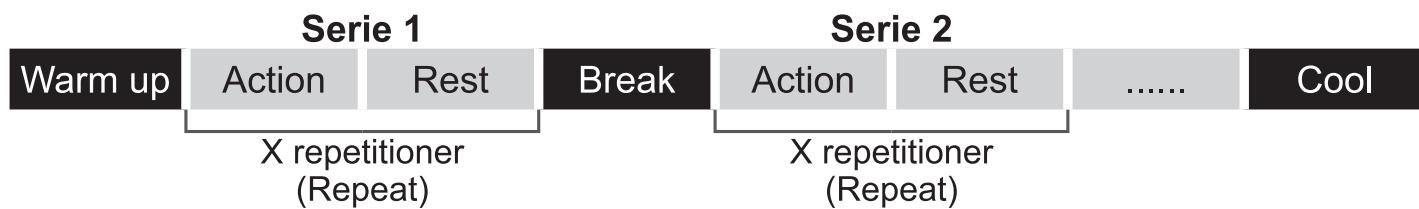
Välj **DELETE** för aktuellt program, välj **YES** för att radera genom att trycka på **A(-)** eller **C(+)** och bekräfta med **B**.

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

Välj **RENAME** för aktuellt program, välj **YES** för att med **A(-)** och **C(+)** 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

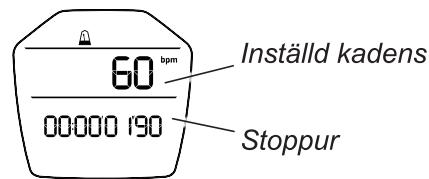
- ▶ Gå till önskad nedräkningsfunktion.
- ▶ För läge **COACH** välj önskad sparad träning med **A(-)** och **C(+)** och bekräfta med **B**.
- Starta nedräkningen
- Sätt på paus
- Nollställ
- ▶ Tryck på Start/Pause (**C**)
- ▶ Tryck på Start/Pause (**C**)
- ▶ Tryck på Reset/LAP (**A**)

## 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**.

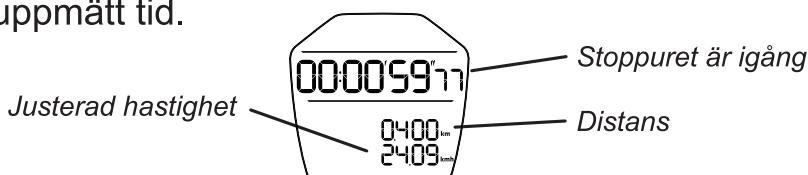


### Använda PACER

- Starta pulsmätaren och stoppuret.
- Sätt på paus
- Nollställ
- ▶ Tryck på Start/Pause (**C**)
- ▶ Tryck på Start/Pause (**C**)
- ▶ Tryck på Reset/LAP (**A**)

## 7 - LÄGE SPEED

Med funktionen **SPEED** får man reda på sin hastighet för en programmerad distans, som funktion av uppmätt tid.



### Inställning av SPEED

- ▶ Gå till läge **SPEED**
- ▶ Tryck på en stund **E** för att komma till inställningar.
- ▶ Ställ in enheten (km/h eller mi/h) genom att trycka på **A**(-) och **C**(+) och bekräfta med **B**.

### Använda SPEED

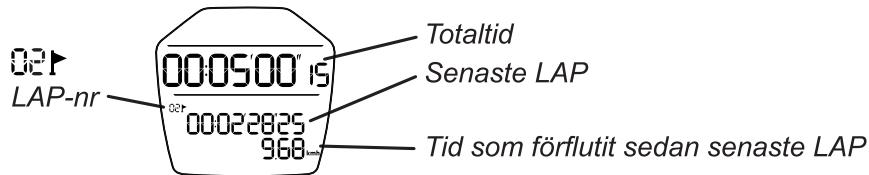
- Starta stoppuret
- Sätt på paus
- Nollställ
- ▶ Tryck på Start/Pause (**C**)
- ▶ Tryck på Start/Pause (**C**)
- ▶ Tryck på Reset/LAP (**A**)

### Använda mellantider med SPEED

Stoppuret mäter LAP (tiden sedan den senaste mätningen till en given punkt) i läget **SPEED**.

- Ta en mellantid medan stoppuret går
- ▶ Tryck på Reset/LAP (**A**)

Med varje tryckning på RESET/LAP visas numret på senaste LAP på skärmen tillsammans med LAP-tid och genomsnittstid sedan senaste mellantidsmätningen.



- För att visa mellantider för varje LAP (oavsett om stoppuret är igång) ► Tryck på **D**.
- För att visa olika mellantider liksom genomsnittstid/ genomsnittshastighet, snabbaste tid/hastighet och långsammaste tid/hastighet ► Tryck upprepade gånger på **B**.



Det högsta värde som kan visas är 999 999, och om den uppmätta hastigheten är högre visas istället **ERROR** på övre delen av skärmen och värdet sparas inte i minnet.

sv

## 8 - LÄGET STROKE

Funktionen **STROKE** är en räknare för aktiviteter med en viss rytm:

Till exempel årtag, simtag eller löpsteg.

Tiden det tar att utföra x moment (inställbart värde) mäts och stoppuret visar genomsnittsfrekvensen som BPM för inställd period.

### Inställning av STROKE

- Gå till läge **STROKE**
- Tryck på **E** för att komma till inställningar,
- Ställ in antalet slag (STROKE NUMBER, 2-99) genom att trycka på **A(-)** och **C(+)** och bekräfta med **B**.

### Använda läget STROKE

- Starta stoppuret ► Tryck på Start/Pause (**C**)
- Sätt på paus ► Tryck på Start/Pause (**C**) för att visa frekvensen
- Nollställ ► Tryck på Reset/LAP (**A**)



Räkna INTERVALLEN mellan t.ex.stegen och inte själva isättningarna.  
T.ex: isättningar.....isättningar.....isättningar.....isättningar= 3 steg och inte 4

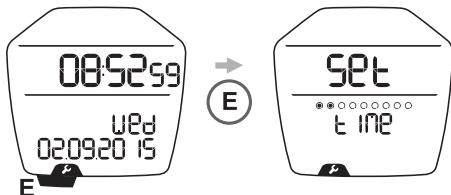
**Obs:**

1. Om man trycker på START eller STOP för snabbt (snabbare än 1/8 sekund (0,125 sek)), visar skärmen också **ERROR**. Detta anger att det önskade värdet är för snabbt än vad som kan visas.
2. Om man trycker på START eller STOP för länge visar skärmen också **ERROR**. Detta anger alltså att ett värdet är för stort och inte kan användas för analys i STROKE.

## 9 - TIDSLÄGE

### Inställning av tid

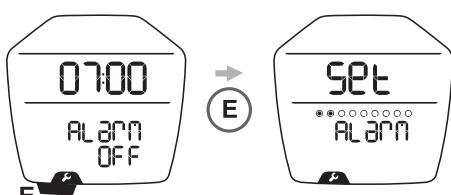
- ▶ Gå till läge **TIME**
- ▶ Tryck på en stund **E** för att komma till inställningar.
- ▶ Ställ stevvis in timmar, minuter och tidsformat liksom år, månad, dag och datumformat genom att trycka på **A(-)** och **C(+)** och bekräfta med **B**.



## 10 - 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.

## 11 - LJUSSTYRKA

Tryck på **E** för att ställa in ljusstyrkan på skärmen.

## 12 - 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.

## 13 - 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
- За преминаване в спящ режим
- ▶ Натиснете и задръжте за 2 секунди **C**
- ▶ Отидете на режим "**TIME**" или "**ALARME**"
- ▶ Натиснете и задръжте за 5 секунди **C**

**Забележка:** **ONstart 710** се поставя в спящ режим ръчно, когато хронометърът и таймерът са нулирани.

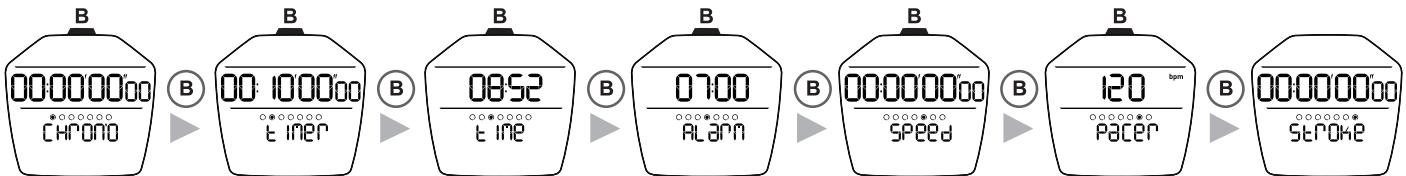
**ONstart 710** преминава в спящ режим автоматично след 24 ч.

## 3 – ДОСТЪП ДО ФУНКЦИИТЕ

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

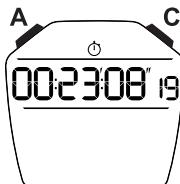
- **CHRONO:** Хронометър (1/100сек до 99ч 59мин 59сек) със засичане на 300 междинни времеви интервала
- **TIMER:** 3 типа обратно броене:
  - **MATCH:** обратно броене с няколко програмирани времеви интервала (виж страница 3).
  - **COACH:** с няколко индивидуализирани тренировки (виж страница 3).
  - **UPDOWN:** обратно броене, следвано от хронометър (виж страница 3).
- **TIME:** Час и дата
- **ALARM:** Аларма
- **SPEED:** Изчисляване на скоростта за определено разстояние във функция от времето (км или мили)
- **PACER:** Устройство за задаване на ритъм (от 1 до 240 звукови сигнала в минута)
- **STROKE:** Устройство за измерване на средна честота (от 2 до 99 цикъла)

**Забележка:** За всяка функция, при първоначална настройка **ONstart 710** автоматично преминава в режим настройка



## 4 – РЕЖИМ "ХРОНОМЕТЪР"

### 4.1 Използване на хронометъра

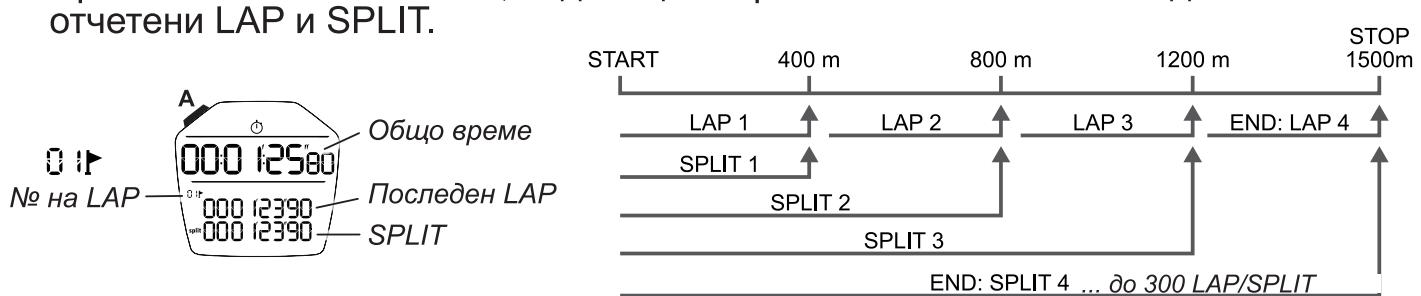


- Стапиране на хронометъра ► Натиснете **C**
- Поставяне на пауза ► Натиснете **C**
- Нулирайте ► Натиснете **A**, когато хронометърът е на пауза.

### 4.2 Използване на междинните времеви интервали

**ONstart 710** 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).

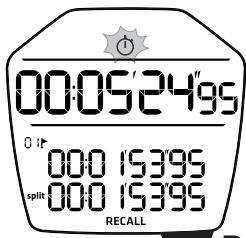
- Отчет на междинно време при включен хронометър. ► Натиснете **A**
- При всяко натискане на **A**, под общото време се появяват последните отчетени LAP и SPLIT.



### 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.



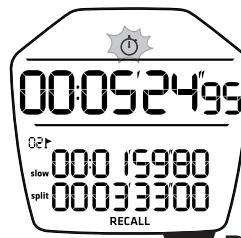
Времеви  
интервали  
LAP 1  
и SPLIT 1



Средно аритметично  
на междинните  
времеви интервали



Най-бързо междинно  
време и съответно  
LAP



Най-бавно междинно  
време и съответно  
LAP

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

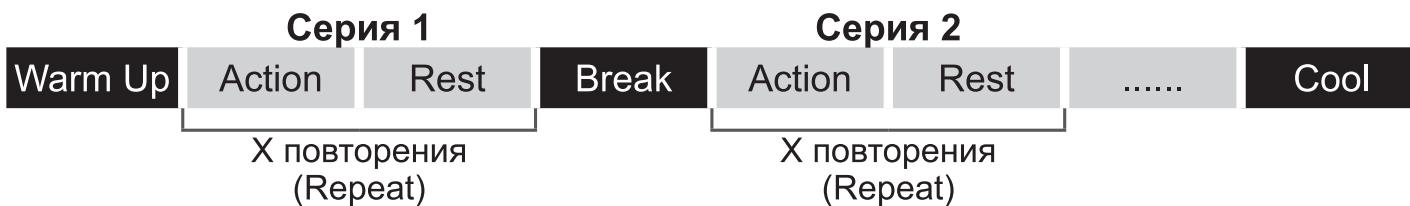
ONstart 710 има 3 отделни режима на обратно броене.

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



X повторения (Repeat)

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



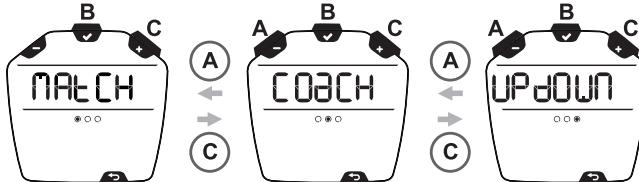
Този тип обратно броене е създадено за програмиране на една тренировъчна сесия, съставена от блокове с различна интензивност и продължителност. Идеално за изпълнение на интервални тренировки.

WARM UP	Време за загряване
ACTION	Времето за ускоряване
REST	Времето за забавяне
BREAK	Време за възстановяване между 2 серии
COOL	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).

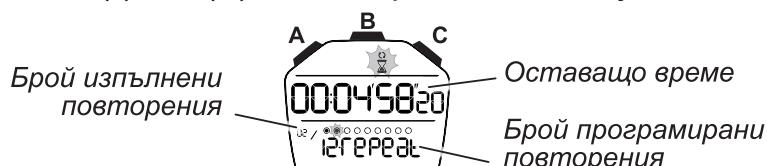
## 5.1 Избор на обратно броене

- ▶ 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 времевите интервали за обратно броене и повторения като натискате бутона **A**(-) и **C**(+) и потвърждавате с бутон **B**.

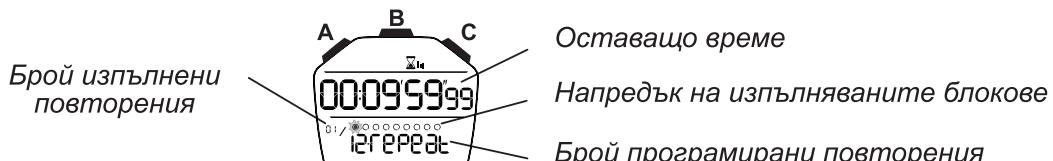


## 5.3 Настройка на обратното броене "COACH"

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

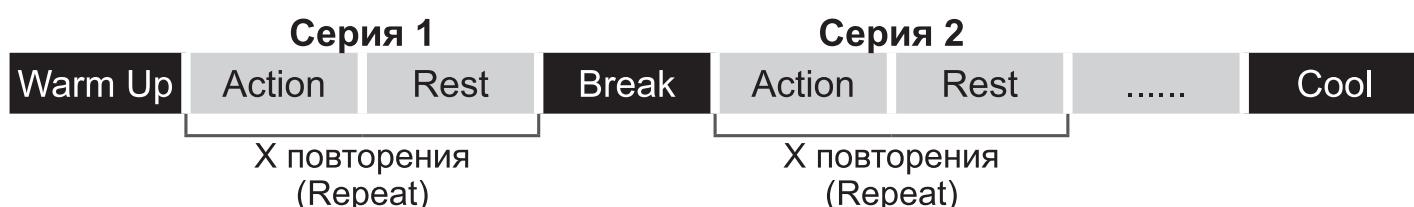
- ▶ Отидете в режим обратно броене, след това изберете режим "**COACH**"
- ▶ Ако сте създали няколко тренировки, изберете тренировката, която ще настройвате.
- ▶ Влезте в настройки с продължително натискане на бутон **E** (при първото използване, вие сте директно там).
- ▶ Изберете настройката, която ще изпълнявате, като натискате бутона **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 бутона **A**(-) и **C**(+) и потвърждаване с натискане на бутон **B**.



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

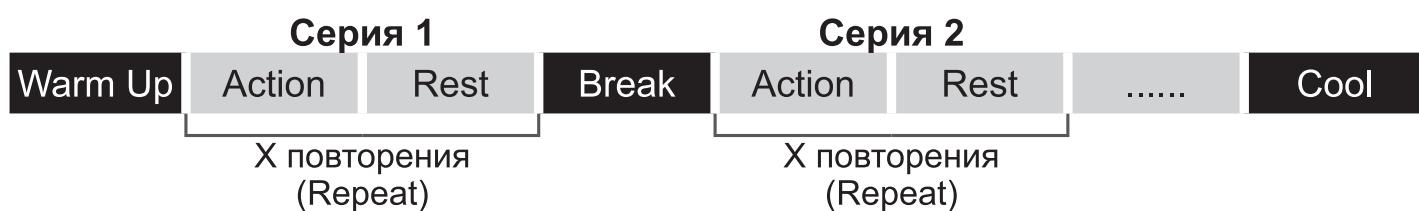
След като изберете "**DELETE**" за съответната програма, изберете **YES**, за да изтриете програмата с натискане на бутони **A(-)** и **C(+)** и потвърждаване с бутон **B**.

### 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**.

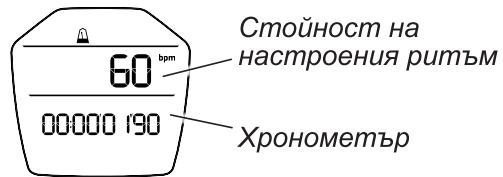
## 5.5 Избор на обратно броене

- ▶ 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

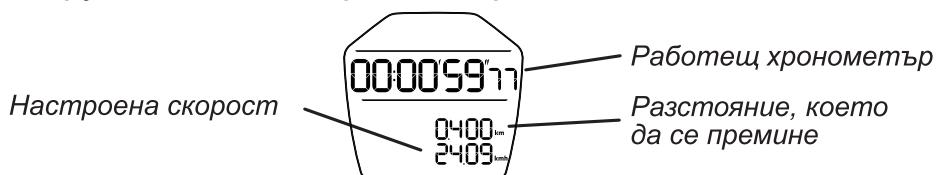
- ▶ Отидете в режим "**PACER**".
- ▶ Влезте в настройките с продължително натискане на бутон **E**.
- ▶ Настройте честотата на ударите в минута (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 180, 200 или 240 bpm) като натискате **A(-)** и **C(+)** и потвърждавате с бутон **B**.

### Използване на PACER

- Включете устройството за задаване на ритъма (pacер) и хронометъра
- ▶ Натиснете Start/Pause (**C**)
- Поставете на пауза
- ▶ Натиснете Start/Pause (**C**)
- Нулирайте
- ▶ Натиснете Reset/LAP (**A**)

## 7 – РЕЖИМ "SPEED"

Функция "**SPEED**" позволява да се установи скоростта за програмирано разстояние във функция от измереното време.



### Настройка на режим "SPEED"

- ▶ Отидете в режим "**SPEED**".
- ▶ Влезте в настройките с продължително натискане на бутон **E**.
- ▶ Настройте единицата мярка (км/ч или мили/ч) и разстоянието, което ще се премине, като натискате бутона **A(-)** и **C(+)** и потвърждавате с бутон **B**.

### Настройка на режим "SPEED"

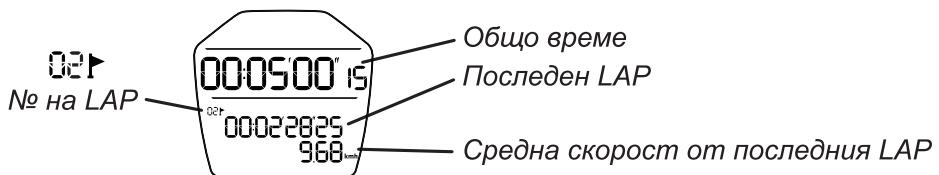
- Стартиране на хронометъра
- ▶ Натиснете Start/Pause (**C**)
- Поставете на пауза
- ▶ Натиснете Start/Pause (**C**)
- Нулирайте
- ▶ Натиснете Reset/LAP (**A**)

### Използване на междинните времеви интервали в режим "SPEED"

Хронометърът отмерва LAP (времето, изтекло от последното измерване на частично време до достигане на определена точка) в режим "**SPEED**".

- Отчет на междинен времеви интервал
- ▶ Натиснете Reset/LAP (**A**)
- при включен хронометър.

При всяко натискане на RESET/LAP, на екрана се появява номера на последния LAP и средната скорост от последния отчет на междинно време.



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



Тъй като максималното показание на скоростта е 999 999, ако изчислената скорост е по-голяма от тази стойност, на горния ред се изписва "**ERROR**" и стойността на скоростта не се записва в паметта.

## 8 – РЕЖИМ "STROKE"

Функция "**STROKE**" е брояч на честотата на изпълняваната дейност при определен ритъм:

Пример: движенията при гребането или при плуването, крачките при тичането. Времето за изпълнение на х удара (параметър, който се настройва) се измерва и хронометърът показва средната честота, измерена в удари за минута (BPM) за този период.

### Настройка на режим "STROKE"

- Отидете в режим "**STROKE**"
- Влезте в настройките с продължително натискане на бутон **E**
- Настройте броя на ударите (STROKE NUMBER, от 2 до 99) за изпълнение, като натиснете бутона **A(-)** и **C(+)** и като потвърдим с бутон **B**

### Настройка на режим "STROKE"

- Включете хронометъра ► Натиснете Start/Pause (**C**)
- Поставете на пауза ► Натиснете Start/Pause (**C**), за да визуализирате честотата
- Нулирайте ► Натиснете Reset/LAP (**A**)



Вземайте предвид ИНТЕРВАЛИТЕ от време между ударите, а не самите удари.  
Пр: удар.....удар.....удар.....удар = 3 крачки, а не 4

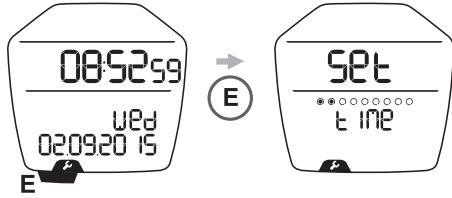
#### **Забележки:**

1. Ако натиснете бутони START и STOP твърде бързо (под 1/8 от секундата (0,125 сек)), на екрана се изписва "**ERROR**". Това сочи надхвърляне на стойността, която е възможно да се посочи.
2. Ако натиснете бутони START и STOP след доста дълго време, на екрана се изписва "**ERROR**". Това сочи, че периодът от време е твърде продължителен и е безполезно използването на този режим "**STROKE**" за целите на анализа.

## 9 – РЕЖИМ "ЧАС"

### Настройка на режим "Час"

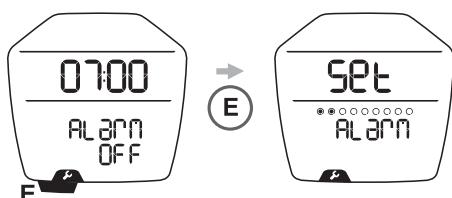
- ▶ Отидете в режим "**TIME**"
- ▶ Влезте в настройките с продължително натискане на бутон **E**.
- ▶ Настойте последователно часа, минутите, формата на часа, годината, месеца, деня и формата на датата като натискате бутона **A(-)** и **C(+)** и потвърждавате с бутон **B**.



## 10 – 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 бутона **A(-)** и **C(+)** и потвърждавате с бутон **B**.



### Използване на алармата

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

## 11 – ОСВЕТЛЕНИЕ

За да използвате осветлението, натиснете бутон **E**.

## 12 – ПРЕДПИСАНИЯ ЗА УПОТРЕБА

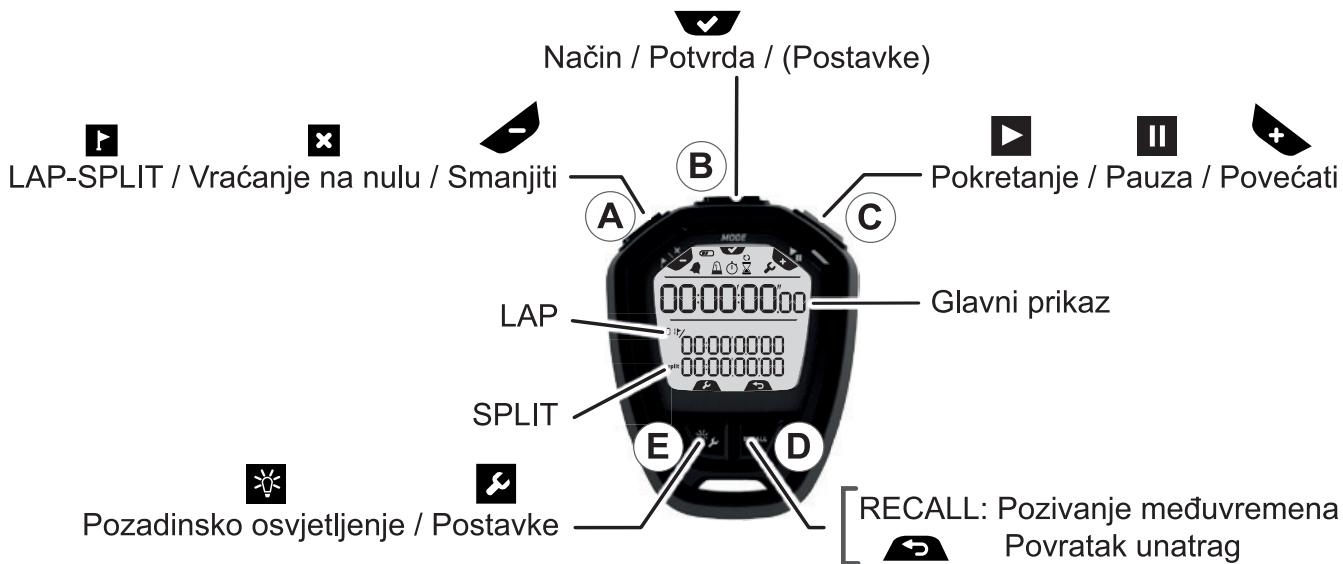


Този продукт е водоустойчив (1 ATM) при влажни атмосферни условия, устойчив на водни пръски и дъжд, но **не може да се потапя във вода**.

## 13 – 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 710 ručno prelazi u način čekanja ako su štoperica i mjerač vremena na nuli.

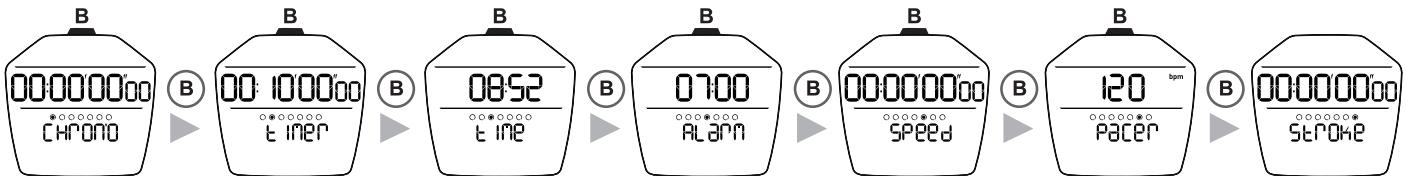
ONstart 710 automatski prelazi u stanje čekanja nakon 24 sata.

## 3 - PRISTUP FUNKCIJAMA

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

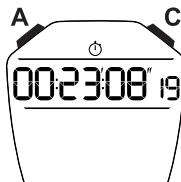
- **CHRONO:** Štoperica (1/100 s do 99 h 59 min 59 s) s 300 međuvremenama
- **TIMER:** 3 vrste brojila vremena:
  - MATCH: brojilo vremena s nekoliko vremena koja se mogu programirati (pogledajte stranicu 3).
  - COACH: s nekoliko prilagodljivih treninga (pogledajte stranicu 3).
  - UPDOWN: brojilo vremena sa štopericom (pogledajte stranicu 3).
- **TIME:** Vrijeme i datum
- **ALARM:** Alarm
- **SPEED:** Izračun brzine pomoću definirane udaljenosti i izmjereno vremena (km ili milje)
- **PACER:** Pokazivač tempa (od 1 do 240 bipova/min)
- **STROKE:** Mjerač prosječne frekvencije (od 2 do 99 ciklusa)

**Napomena:** Za svaku funkciju prilikom prvog postavljanja **ONstart 710** automatski prelazi u način za postavljanje



## 4 - NAČIN RADA: ŠTOPERICA

### 4.1 Uporaba štoperice

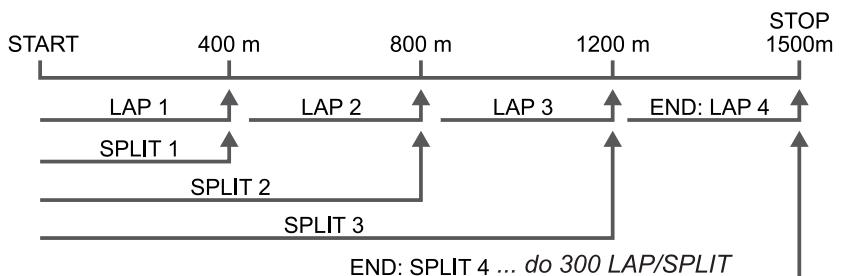
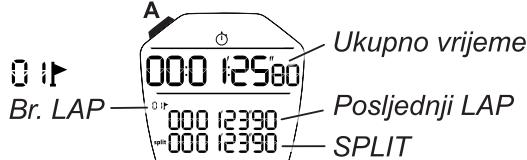


- Pokretanje štoperice ► Pritisnite C
- Stavljanje na pauzu ► Pritisnite C
- Vraćanje na 0 ► Pritisnite A dok je kronometar pauziran.

### 4.2 Uporaba međuvremena

**ONstart 710** mjeri međuvremena (SPLIT: vrijeme proteklo od polaska do dolaska u neku točku) i vremena krugova (LAP: vrijeme proteklo od posljednjeg mjerjenja dijela vremena do neke točke).

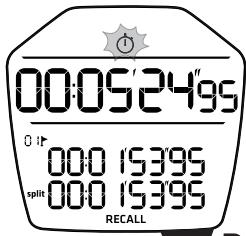
- Bilježenje međuvremena kada je štoperica pokrenuta. ► Pritisnite A
- Svakim pritiskom na A posljednja vremena LAP i SPLIT pojavljuju se ispod ukupnog vremena.



### 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.



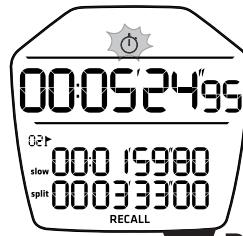
Vrijeme LAP 1  
i SPLIT 1



AVG  
Prosječna  
vrijednost  
međuvremena



FAST  
Najbrže međuvrijeme i  
pripadajući LAP



SLOW  
Najsporije  
međuvrijeme i  
pripadajući LAP

## 5 - NAČIN: TIMER (brojilo vremena)

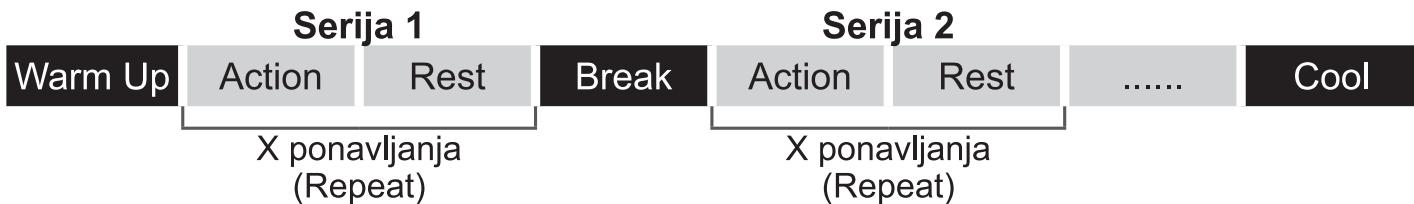
ONstart 710 sadrži 3 načina različitih brojila vremena.

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



HR

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



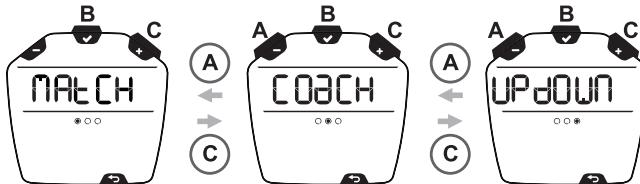
Ova vrsta brojila vremena namijenjena je za programiranje treninga koji se sastoji od blokova različitih intenziteta i duljina. Savršeno za treninge u više dijelova.

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 brojilom vremena (kod jedrenja, primjerice za regatu).

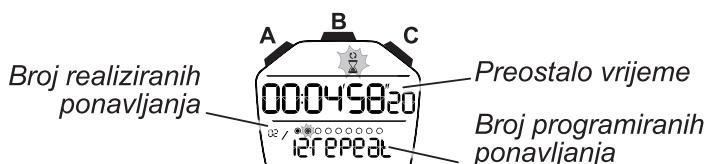
## 5.1 Odabir brojila vremena

- ▶ 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"

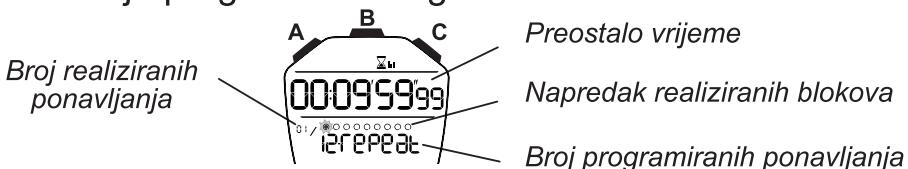
- ▶ Idite u način rada brojila vremena i zatim odaberite način rada "**MATCH**".
- ▶ Uđite u postavke dugim pritiskom na gumb **E** (prilikom prve uporabe odmah se tu nalazite).
- ▶ Podesite vremena brojila vremena i ponavljanja pritiskom na gumbe **A(-)** i **C(+)** i potvrdite pomoću gumba **B**.



## 5.3 Postavljanje brojila vremena "COACH"

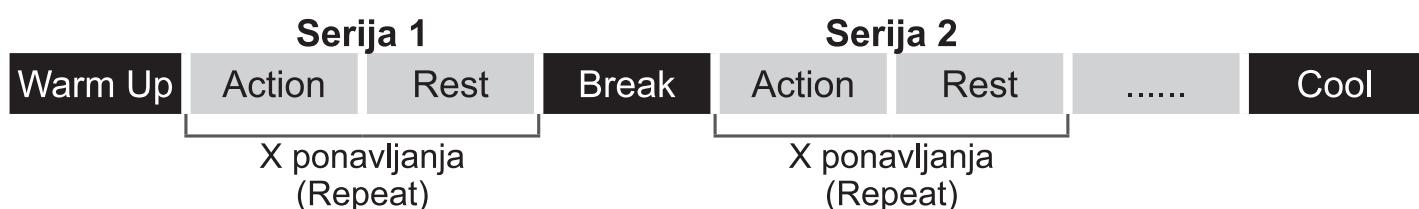
Za način rada "**COACH**" može se spremiti 9 različitih programa.

- ▶ 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 gumbe **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 gumbe **A(-)** i **C(+)** i potvrdite pomoću gumba **B**.



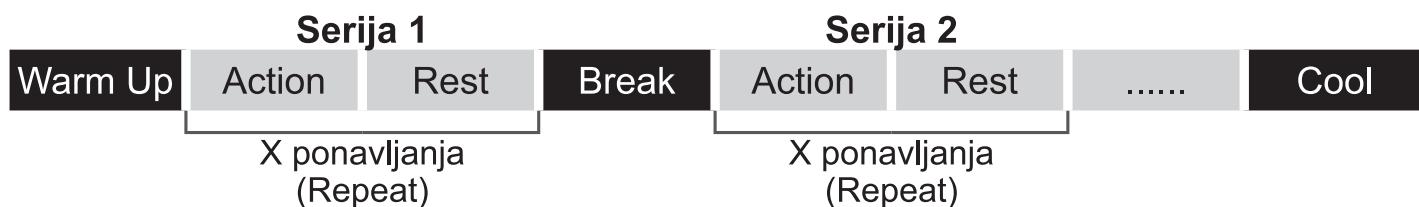
5.3.2 Program "**DELETE**" (samo ako postoji barem jedan spremjeni program)  
Nakon što ste odabrali "**DELETE**" za željeni program, odaberite **YES** za brisanje programa pritiskom na gume **A(-)** i **C(+)** i potvrdite pomoću gumba **B**.

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

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



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

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

HR

"**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 gume **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 spremjeni trening pritiskom na gume **A(-)** i **C(+)** i potvrdite pomoću gumba **B**.

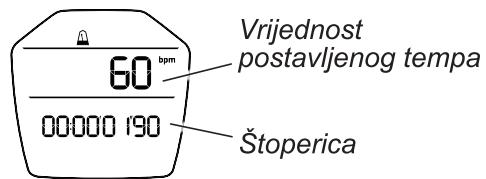
- |                              |                                       |
|------------------------------|---------------------------------------|
| ■ Pokretanje brojila vremena | ▶ Pritisnite Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Stavljanje na pauzu        | ▶ Pritisnite Start/Pause ( <b>C</b> ) |
| ■ Vraćanje 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 gumbe A (-) i C(+) i potvrdite pomoću gumba B.

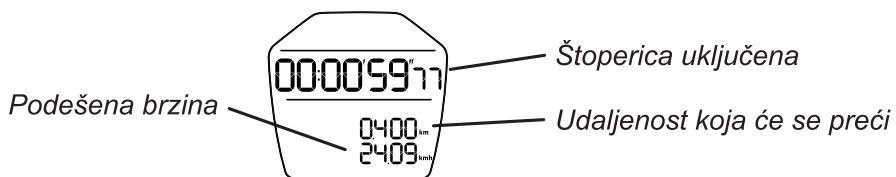


### Uporaba načina PACER

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

## 7 - NAČIN RADA: SPEED

Funkcija "SPEED" daje informacije o brzini pomoću definirane udaljenosti i izmjerenog vremena.



### Postavljanje načina rada SPEED

- ▶ Idite u način rada "SPEED"
- ▶ Uđite u postavke dugim pritiskom na gumb E.
- ▶ Podesite mjernu jedinicu (km/h ili mi/h) i udaljenost koja će se preći pritiskom na gumbe A(-) i C(+) i potvrdite pomoću gumba B.

### Uporaba načina rada SPEED

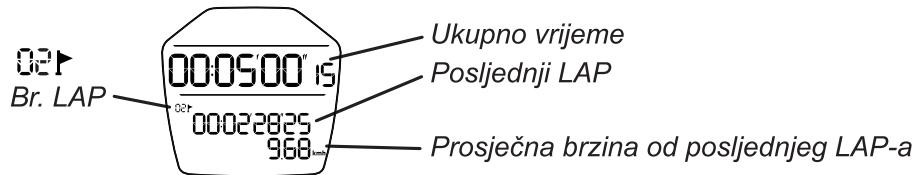
- Pokretanje štoperice
- Stavljanje na pauzu
- Vraćanje na 0
- ▶ Pritisnite Start/Pause (C)
- ▶ Pritisnite Start/Pause (C)
- ▶ Pritisnite Reset/LAP (A)

### Uporaba međuvremena u načinu rada SPEED

Štoperica mjeri LAP (vrijeme proteklo od posljednjeg mjerjenja dijela vremena do neke točke) u načinu rada "SPEED".

- Bilježenje međuvremena kada je štoperica pokrenuta
- ▶ Pritisnite Reset/LAP (A)

Svakim pritiskom na RESET/LAP na zaslonu se prikazuje broj posljednjeg LAP, kao i vrijeme posljednjeg LAP i prosječna brzina od posljednjeg mjerenoj međuvremena.



- Za pregled međuvremena za svaki LAP (kada je štoperica pokrenuta ili zaustavljena) ► Pritisnite gumb D.
- Za prikazivanje različitih međuvremena, kao i prosječnog vremena / prosječne brzine, najbržeg vremena / najveće brzine i najsporijeg vremena / najmanje brzine ► Više puta pritisnite gumb D.



Maksimalna brzina koja se može izmjeriti ili prikazati iznosi 999.999. Ako je izračunata brzina veća od te vrijednosti, u gornjem se redu prikazuje "ERROR" i vrijednost brzine neće se spremiti u memoriju.

## 8 - NAČIN RADA: STROKE

Funkcija "**STROKE**" je brojač frekvencije radnje realizirane u određenom ritmu:

Primjer: kretanje pri veslanju ili plivanju, koraci prilikom trčanja...

Mjeri se vrijeme koje je proteklo pri obavljanju x pokreta (parametra koji se može postaviti), a štoperica prikazuje prosječnu frekvenciju pokreta u minuti (BPM) obavljenog u tom razdoblju.

### Postavljanje načina rada STROKE

- Idite u način rada "**STROKE**"
- Uđite u postavke pritiskom na gumb E
- Podesite broj pokreta (STROKE NUMBER, od 2 do 99) koje treba obaviti pritiskom na gume A(-) i C(+) i potvrdite pomoću gumba B

### Uporaba načina rada STROKE

- Pokrenite štopericu ► Pritisnite Start/Pause (C)
- Stavljanje na pauzu ► Pritisnite Start/Pause (C) za prikazivanje frekvencije
- Vraćanje na 0 ► Pritisnite Reset/LAP (A)



Uzmite u obzir vremenske INTERVALE između pokreta, a ne same pokrete.

Primjer: pokret.....pokret.....pokret.....pokret= 3 koraka, a ne 4

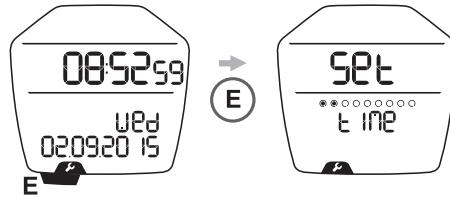
#### Napomene:

1. Ako gume START i STOP pritisnete prebrzo (manje od 1/8 sekunde (0,125 s)), na zaslonu se prikazuje "ERROR". To označava prekoračenje vrijednosti koja se može navesti.
2. Ako gume START i STOP pritisnete nakon predugog vremena, na zaslonu se prikazuje "ERROR". To označava da je vremensko razdoblje predugo i da se način rada "**STROKE**" ne može upotrebljavati za analizu.

## 9 - NAČIN RADA: SAT

### Postavljanje načina rada sata

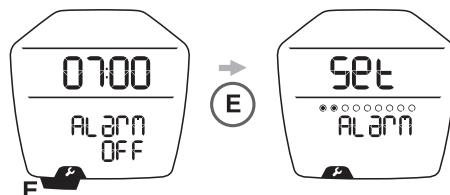
- ▶ Idite u način rada "**TIME**"
- ▶ Uđite u postavke dugim pritiskom na gumb **E**.
- ▶ Uzastopno postavite sat, minute, format vremena, godinu, mjesec, dan i format datuma pritiskom na gumbe **A(-)** i **C(+)** i potvrdite pomoću gumba **B**.



## 10 - 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 podešite sat i minute pritiskom na gumbe **A(-)** i **C(+)** i potvrdite pomoću gumba **B**.



### Uporaba alarma

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

## 11 - OSVJETLJENJE

Za uporabu osvjetljenja pritisnite gumb **E**.

## 12 - MJERE OPREZA

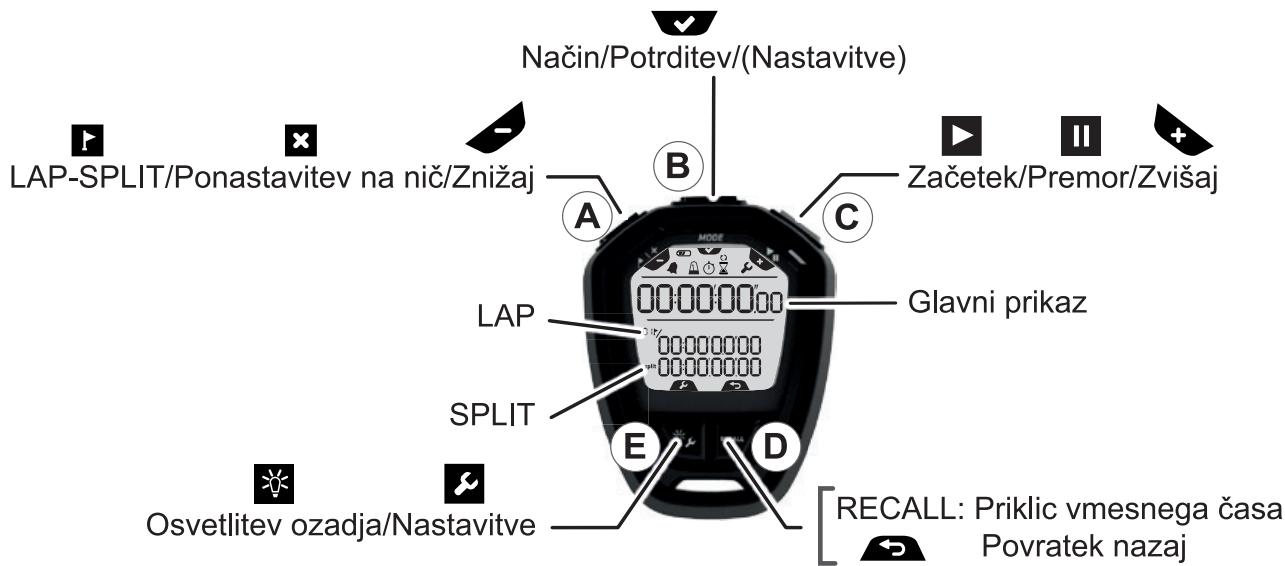


Ovaj je proizvod nepropustan (1 ATM) pri uporabi u vlažnoj okolini, na prskanje vode i na kišu, no **ne smije se uroniti u vodu**.

## 13 - 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 življenska 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 710** se da ročno v stanje pripravljenosti, če sta kronometer in odštevalnik časa nastavljena na nič.

**ONstart 710** samodejno preide v stanje pripravljenosti po 24h.

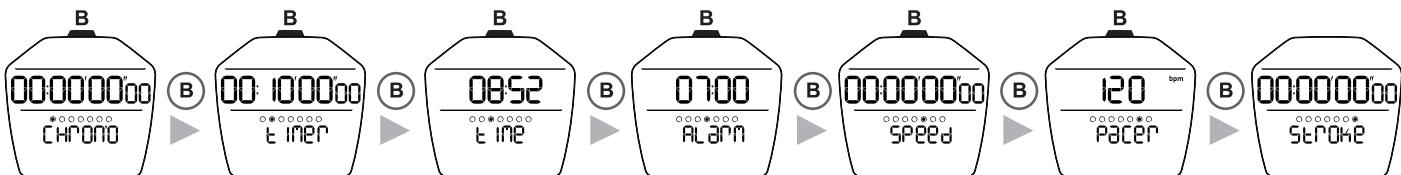
5

## 3 - DOSTOP DO FUNKCIJ

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

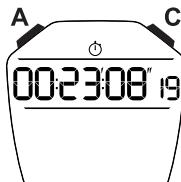
- **CHRONO:** Kronometer (1/100s do 99h59min59s) s 300 vmesnimi časi
- **TIMER:** 3 vrste odštevanja časa:
  - **MATCH:** odštevanje časa z večimi nastavljivimi časi (glej stran 3).
  - **COACH:** z večimi treningi, ki jih je mogoče osebno prilagoditi (glej stran 3).
  - **UPDOWN:** odštevanje časa, ki mu sledi kronometer (glej stran 3).
- **TIME:** Ura in datum
- **ALARM:** Alarm
- **SPEED:** Izračun hitrosti na določeni razdalji glede na čas (km ali milje)
- **PACER:** Regulator ritma (od 1 do 240 pisk/min)
- **STROKE:** Merilec povprečne frekvence (od 2 do 99 ciklov)

**Opomba:** Za vsako funkcijo se ob prvi nastavitev ONstart 710 samodejno preklopi v način nastavitev



## 4 - NAČIN KRONOMETRA

### 4.1 Uporaba kronometra

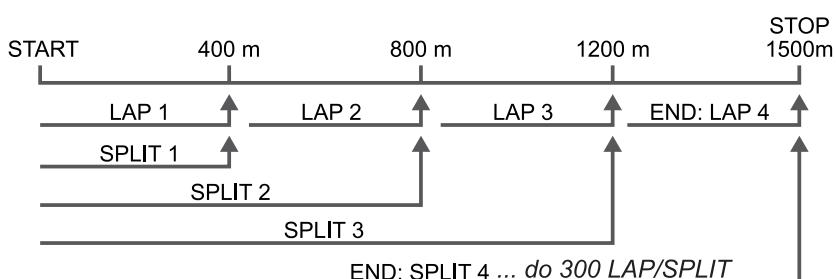
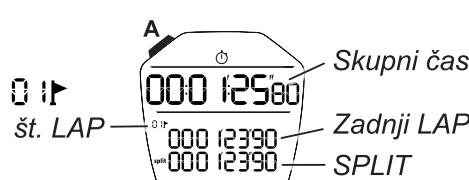


- Vklopite kronometer ▶ Pritisnite na C
- Nastavite premor ▶ Pritisnite na C
- Ponastavitev na 0 ▶ Pritisnite na A, ko je kronometer v premoru.

### 4.2 Uporaba vmesnih časov

ONstart 710 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).

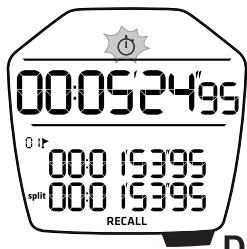
- Izmeriti vmesni čas, ko je kronometer sprožen. ▶ Pritisnite na A
- Vsakič, ko pritisnete A, se zadnja LAP in SPLIT pojavita pod skupnim časom.



### 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

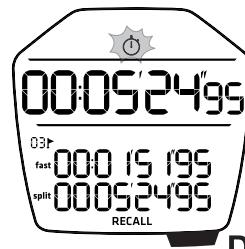
**Opomba:** Lahko si ogledate samo zadnjo aktivnost, merjeno s kronometrom.



Čas LAP 1  
in SPLIT 1



AVG  
Povprečje  
vmesnih časov



FAST  
Vmesni čas največje  
hitrosti in ustrezeni LAP



SLOW  
Vmesni čas najmanjše  
hitrosti in ustrezeni LAP

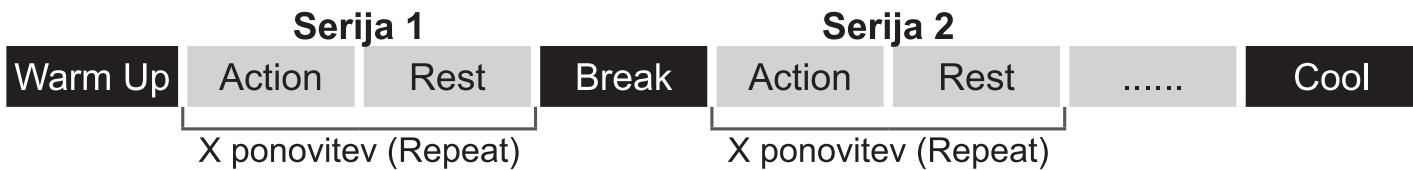
## 5 - NAČIN TIMER (odštevalnik časa)

OnStart 710 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).



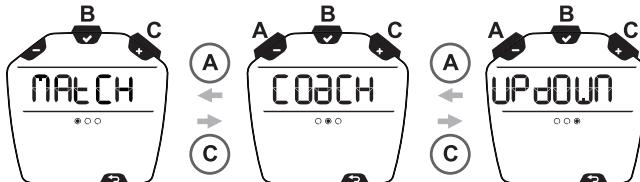
Ta vrsta odštevalnika časa je zasnovana za programiranje treninga, ki je sestavljen iz blokov različne intenzivnosti in dolžine. Idealno za izvajanje intervalnih vadb.

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 jadralni regati).

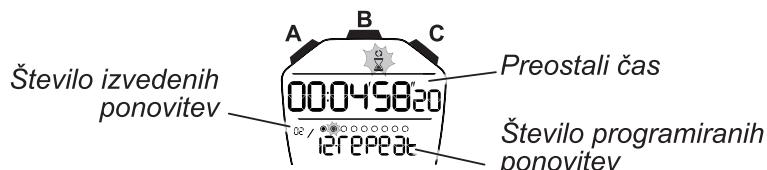
## 5.1 Izberite odštevalnika časa

- 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**"

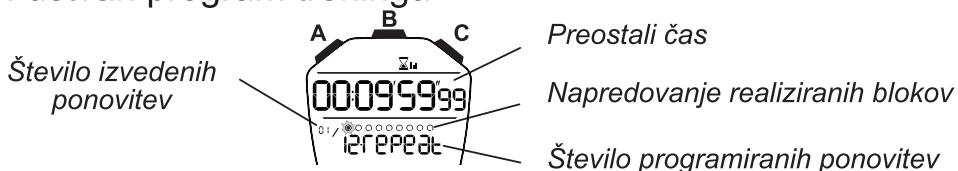
- Pojdite v način odštevanja časa in nato izberite način "**MATCH**".
- Pojdite v nastavitev tako, da držite gumb **E** (pri prvi uporabi ste takoj v nastavitevah).
- Nastavite odštevalnike časa in ponavljanja s pritiskom na gumba **A**(-) in **C**(+) ter potrdite z gumbom **B**.



## 5.3 Nastavitev odštevalnika časa "**COACH**"

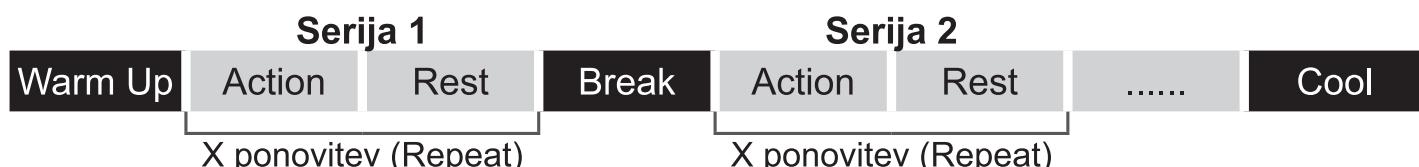
Za način "**COACH**" lahko shranite 9 različnih programov.

- Pojdite v način odštevanja časa in nato izberite način "**COACH**".
- Če ste že ustvarili več treningov, izberite trening, ki ga želite regulirati.
- Pojdite v nastavitev tako, da držite gumb **E** (pri prvi uporabi ste takoj v nastavitevah).
- 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)

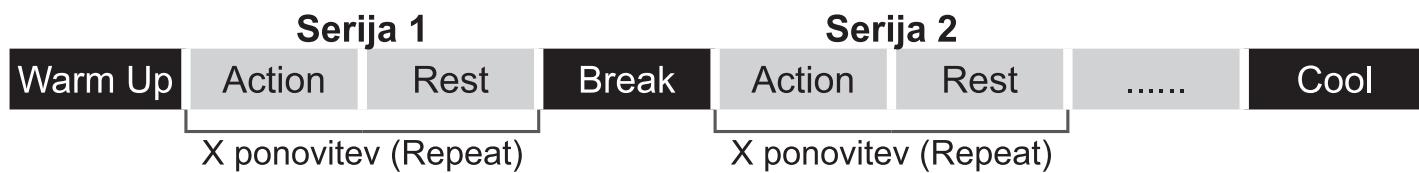
Po izbiri "**DELETE**" za zadevni program izberite **YES**, da izbrišete program s pritiskom na **A(-)** in **C(+)** ter potrdite z gumbom **B**.

### 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, pojrite 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 nastavitev tako, da držite gumb **E** (pri prvi uporabi ste takoj v nastavitevah).
- ▶ Nastavite čase odštevanja s pritiskom na gumba **A** (-) in **C** (+) ter potrdite z gumbom **B**.

## 5.5 Uporaba odštevalnika časa

- ▶ Pojdite v želeni način odštevanja časa.
  - ▶ Za način "**COACH**", izberite želeni 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> )   |

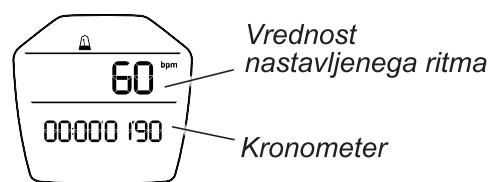
## 6 - NAČIN PACER

"PACER" omogoča regulirati ritem na minuto s piski na določeno frekvenco.

Kombiniran je s kronometrom.

### Nastavitev načina PACER

- ▶ Pojdite v način "PACER"
- ▶ Pojdite v nastavitev 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.

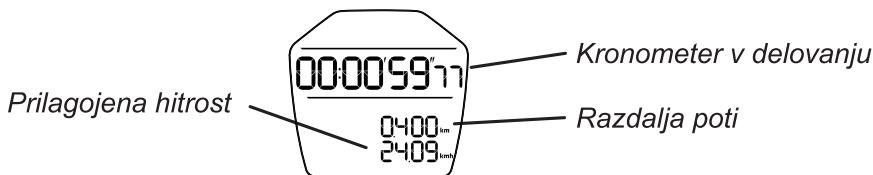


### Uporaba načina PACER

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

## 7 - NAČIN SPEED

Funkcija "SPEED" omogoča odčitavanje hitrosti na programirani razdalji glede na izmerjeni čas.



### Nastavitev načina SPEED

- ▶ Pojdite v način "SPEED"
- ▶ Pojdite v nastavitev tako, da držite gumb E.
- ▶ Nastavite enoto (km/h ali min/h) in razdaljo, ki jo je treba preteči, s pritiskom na gumba A (-) in C (+) ter potrdite z gumbom B.

### Uporaba načina SPEED

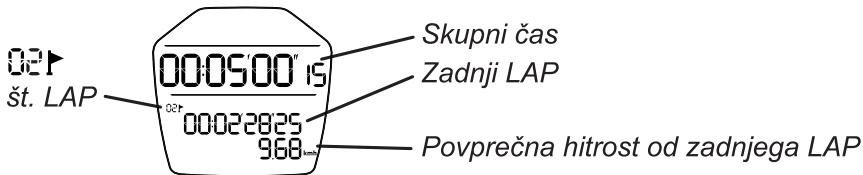
- Vklopite kronometer
- Nastavite premor
- Ponastavitev na 0
- ▶ Pritisnite na Start/Pause (C)
- ▶ Pritisnite na Start/Pause (C)
- ▶ Pritisnite na Reset/LAP (A)

### Uporaba vmesnih časov v načinu SPEED

Kronometer meri LAP (čas, ki se je iztekel od zadnjega merjenja delnega časa do določene točke) v načinu "SPEED".

- Merjenje vmesnega časa, ko je kronometer sprožen
- ▶ Pritisnite na Reset/LAP (A)

Z vsakim pritiskom na RESET/LAP se na zaslonu prikaže številka in čas zadnjega LAP in povprečna hitrost od zadnjega merjenja vmesnega časa.



- Za ogled vmesnih časov vsakega LAP (ko je kronometer sprožen ali ustavljen)
  - ▶ Pritisnite na gumb **D**
- Za pomikanje po različnih vmesnih časih in po povprečnem času/povprečni hitrosti, najhitrejšem času/največji hitrosti in najkrajšem času/najmanjši hitrosti
  - ▶ Zaporedoma pritiskajte na gumb **D**



Glede na to, da je največja prikazana hitrost 999 999, se v primeru hitrosti, ki je večja od te vrednosti, v zgornji vrstici prikaže "**ERROR**" in vrednost hitrosti se ne bo shranila v pomnilnik.

## 8 - NAČIN STROKE

Funkcija "**STROKE**" je števec frekvence dejanja, ki se izvede z določenim ritmom:

Primer: gibi pri veslanju ali plavanju, koraki pri teku, ...

Meri se čas, ki se porabi za x utripov (nastavljiv parameter), in kronometer prikazuje povprečno frekvenco v utripih na minuto v tem obdobju.

### Nastavitev načina STROKE

- ▶ Pojdite v način "**STROKE**"
- ▶ Pojdite v nastavitev tako, da pritisnete na gumb **E**
- ▶ Nastavite število utripov (STROKE NUMBER, od 2 do 99), ki jih želite doseči, s pritiskom na gumba **A** (-) in **C** (+) ter potrdite z gumbom **B**

### Uporaba načina STROKE

- Sprožite kronometer
  - ▶ Pritisnite na Start/Pause (**C**)
- Nastavite premor
  - ▶ Pritisnite Start/Pause (**C**) za prikaz frekvence
- Ponastavitev na 0
  - ▶ Pritisnite na Reset/LAP (**A**)



Upoštevajte časovne INTERVALE med udarci in ne udarce same.

Npr: udarec .... udarec .... udarec .... udarec = 3 koraki in ne 4

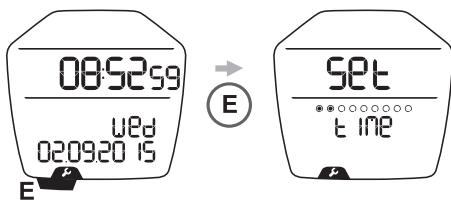
#### **Opombe:**

1. Če pritisnete gumba START in STOP prehitro (manj kot 1/8 sekunde (0,125 sek)), se na zaslonu prikaže "**ERROR**". To kaže presežek vrednosti, ki jo je mogoče prikazati.
2. Če pritisnete gumba START in STOP po predolgem času, se na zaslonu prikaže "**ERROR**". To pomeni, da je časovno obdobje predolgo in da je nesmiselno uporabljati način "**STROKE**" v smislu analize.

## 9 - NAČIN URA

### Nastavitev načina ura

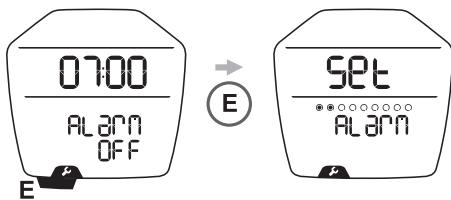
- Pojdite v način "**TIME**"
- Pojdite v nastavitev tako, da držite gumb **E**.
- Zaporedoma nastavite uro, minute, obliko zapisa ure, leto, mesec, dan in obliko zapisa datuma s pritiskom na gumba **A** (-) in **C** (+) in potrdite z gumbom **B**.



## 10 - NAČIN ALARM

### Nastavitev načina Alarm

- Pojdite v način "**ALARM**"
- Pojdite v nastavitev tako, da držite gumb **E**.
- Vklopite (**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 zvoni, pritisnite katerikoli gumb.

## 11 - OSVETLITEV

Za uporabo osvetlitve pritisnite na gumb **E**.

## 12 - PREVIDNOSTNI UKREPI PRI UPORABI

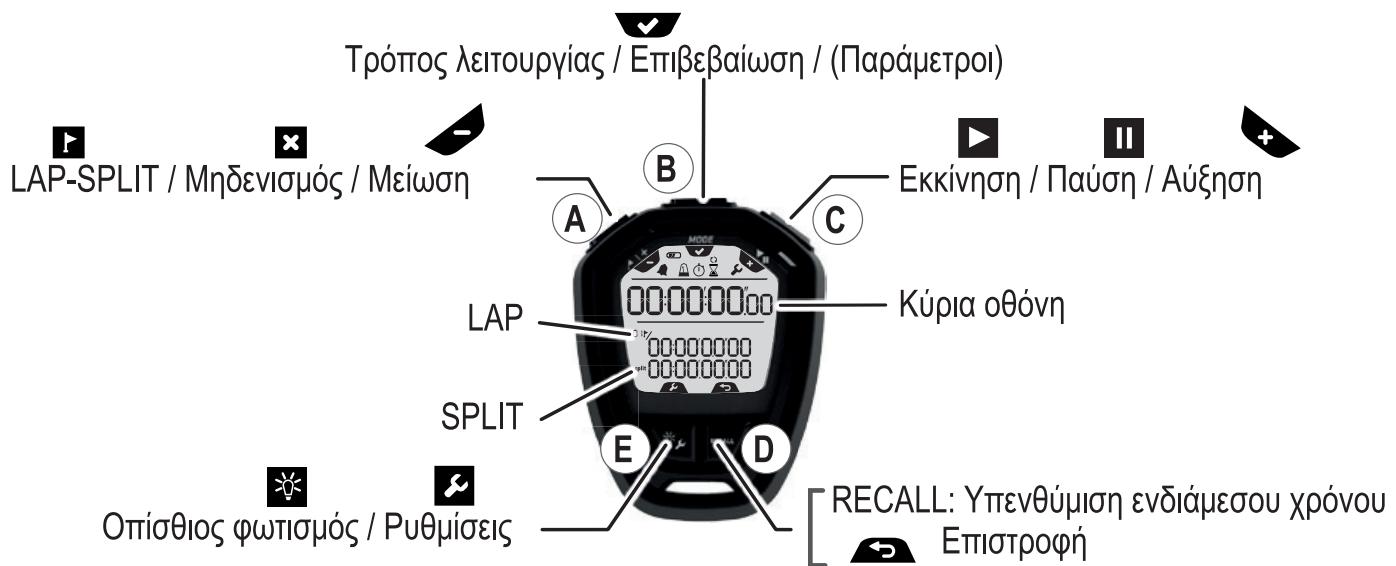


Ta izdelek je vodoodporen (1 ATM) v vlažnih okoljih, pod curki vode in dežja, vendar **se ga ne sme potapljati v vodo**.

## 13 - KONTAKTIRAJTE NAS

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

## 1 - ΔΙΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ



## 2 - ΕΚΚΙΝΗΣΗ / 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** - Πηγαίνετε στον τρόπο λειτουργίας «**TIME**» ή «**ALARME**»  
- Πιέστε επί 5 δ. το πλήκτρο **C**

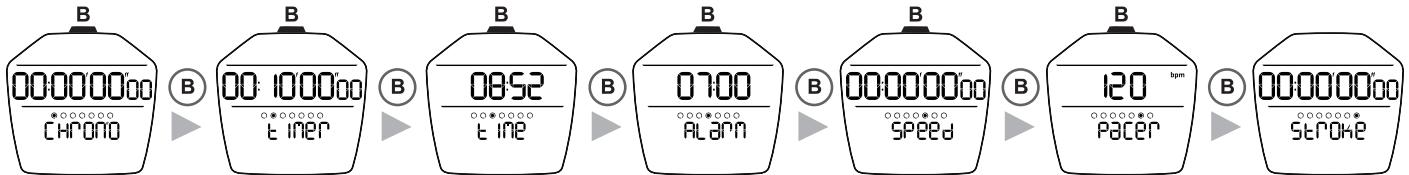
**Σημείωση:** Το ONstart 710 τίθεται σε κατάσταση αναμονής χειροκίνητα αν το χρονόμετρο και το timer είναι μηδενισμένα. Το ONstart 710 τίθεται αυτομάτως σε κατάσταση αναμονής μετά από 24 ώρες.

## 3 - ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΙΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

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

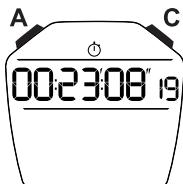
- **CHRONO:** Χρονόμετρο (1/100 δ. έως 99 ώρες 59 λεπτά 59 δεύτερα) με 300 ενδιάμεσους χρόνους
- **TIMER:** 3 είδη αντίστροφης μέτρησης:
- **MATCH:** αντίστροφη μέτρηση με πολλαπλούς προγραμματιζόμενους χρόνους (βλ. σελίδα 3).
- **COACH:** με πολλές προπονήσεις με προσωπικές ρυθμίσεις (βλ. σελίδα 3).
- **UPDOWN:** Αντίστροφη μέτρηση που ακολουθείται από χρονόμετρο (βλ. σελίδα 3).
- **TIME:** Ήρα και ημερομηνία
- **ALARM:** Ειδοποίηση (Alarm)
- **SPEED:** Υπολογισμός της ταχύτητας σε ορισμένη απόσταση ανάλογα με τον χρόνο (χλμ ή μίλια)
- **PACER:** Ρυθμιστής ρυθμούς (από 1 ως 240 μπιπ/λεπτό)
- **STROKE:** Μέτρηση της μέσης συχνότητας (2 έως 99 κύκλοι)

**Παρατήρηση:** Για κάθε λειτουργία, κατά την πρώτη ρύθμιση, το ONstart 710 τίθεται αυτομάτως σε τρόπο λειτουργίας ρύθμισης



## 4 - ΤΡΟΠΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΟΥ

### 4.1 Χρήση του χρονομέτρου

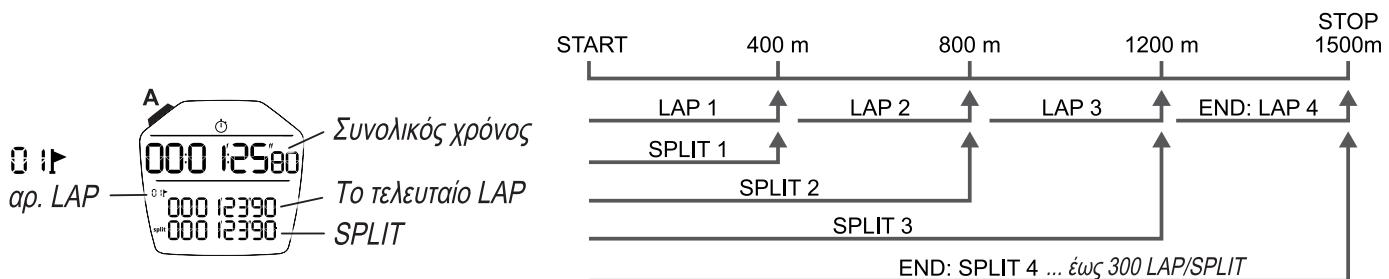


- Εκκινήστε το χρονόμετρο - Πιέστε **C**
- Θέση σε παύση - Πιέστε **C**
- Μηδενισμός - Πιέστε το **A** όταν το χρονόμετρο είναι σε παύση

### 4.2 Χρήση των ενδιάμεσων χρόνων

Το ONstart 710 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 χρονόμετρο 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 χρονόμετρο 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**

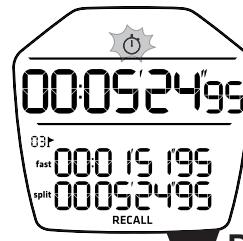
**Παρατήρηση:** Είναι δυνατόν να εμφανίσετε μόνο την τελευταία δραστηριότητα που μέτρησε το χρονόμετρο.



Χρόνος LAP 1 και  
SPLIT 1



AVG Μέσος όρος  
των ενδιάμεσων  
χρόνων



FAST Ταχύτερος ενδιάμεσος  
χρόνος και αντίστοιχο LAP



SLOW Ο πιο αργός  
ενδιάμεσος χρόνος και το  
αντίστοιχο LAP

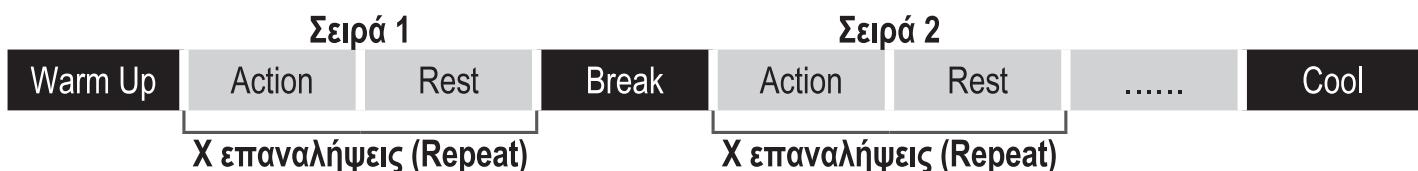
## 5 - ΤΡΟΠΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ TIMER (αντίστροφη μέτρηση)

To ONstart 710 διαθέτει 3 τρόπους λειτουργίας αντίστροφης μέτρησης.

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



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



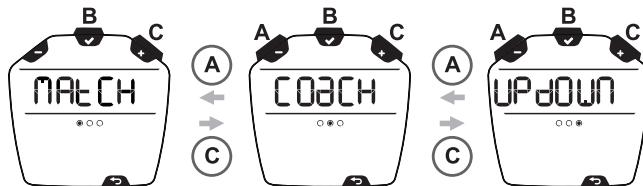
Αυτό το είδος αντίστροφης μέτρησης έχει σχεδιαστεί για τον προγραμματισμό προπόνησης που αποτελείται από εντατικά μπλοκ διαφορετικής διάρκειας. Ιδανικό για να πραγματοποιήσετε προπονήσεις που αποτελούνται από ενότητες.

WARM UP	ΧΡόνος προθέρμανσης
ACTION	ΧΡόνος επιτάχυνσης
REST	ΧΡΟνος μείωσης ταχύτητας
BREAK	ΧΡόνος ανάκτησης μεταξύ 2 σειρών
COOL	ΧΡόνος ανάκτησης

- **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).

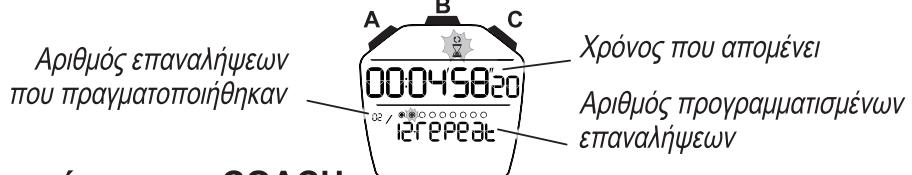
## 5.1 Επιλογή αντίστροφης μέτρησης

- 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**.

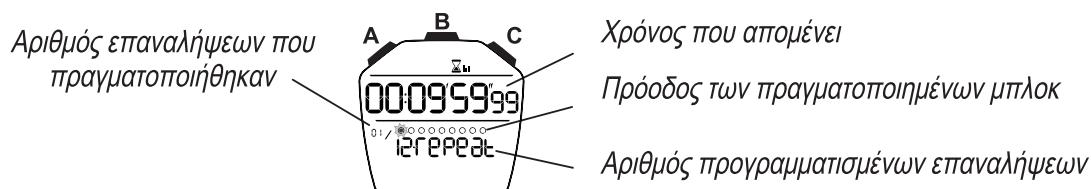


## 5.3 Ρύθμιση της αντίστροφης μέτρησης «COACH»

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

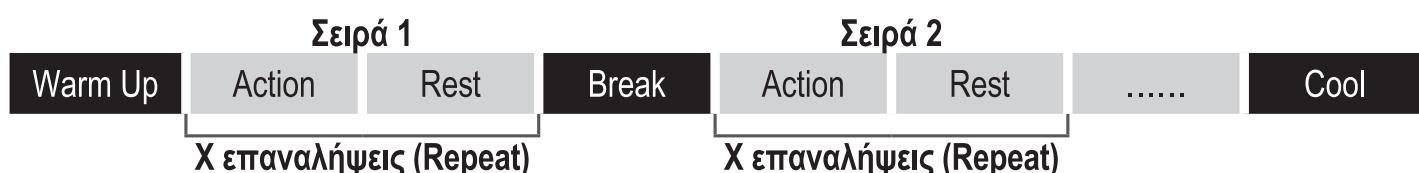
- Πηγαίνετε στον τρόπο λειτουργίας αντίστροφης μέτρησης και επιλέξτε τον τρόπο λειτουργίας «**COACH**»
- Αν έχετε ήδη δημιουργήσει πολλές προπονήσεις, επιλέξτε την προπόνηση που θέλετε να ρυθμίσετε.
- Μπείτε στις ρυθμίσεις με παρατεταμένη πίεση στο πλήκτρο **E** (για την πρώτη χρήση, βρίσκεστε εκεί άμεσα). 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)

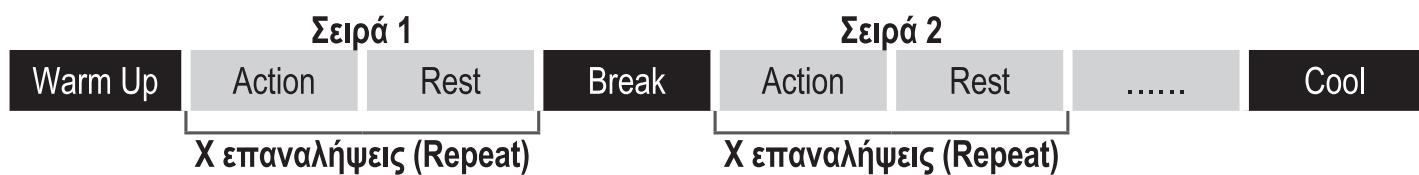
Αφού επιλέξετε «**DELETE**» για το σχετικό πρόγραμμα, επιλέξτε **YES** για να διαγράψετε το πρόγραμμα πιέζοντας τα πλήκτρα **A**(-) και **C**(+) και επιβεβαιώνοντας με το πλήκτρο **B**.

### 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

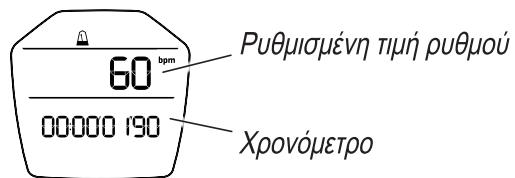
Το «PACER» επιτρέπει να δώσετε έναν ρυθμό ανά λεπτό, μέσω μπιπς σε ορισμένη συχνότητα. Συνδυάζεται με ένα χρονόμετρο.

### 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**.

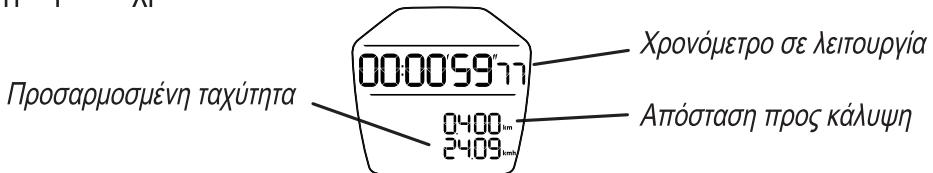


### Χρήση του PACER

- **Εκκινήστε το pacer και το χρονόμετρο** - 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 SPEED

Η λειτουργία «SPEED» σας επιτρέπει να γνωρίζετε την ταχύτητα σε μια προγραμματισμένη απόσταση, ανάλογα με την καταγραφέντα χρόνο.



### Ρύθμιση του τρόπου λειτουργίας SPEED

Πηγαίνετε στον τρόπο λειτουργίας «SPEED»

- Μπείτε στις ρυθμίσεις με παρατεταμένη πίεση στο πλήκτρο **E**.
- Ρυθμίστε την μονάδα μέτρησης (km/h (χλμ/ώ) ή mi/h (μίλια/ώ)) και την απόσταση που πρέπει να καλυφθεί, πιέζοντας τα πλήκτρα **A**(-) και **C**(+) και επιβεβαιώνοντας με το πλήκτρο **B**.

### Χρήση του τρόπου λειτουργίας SPEED

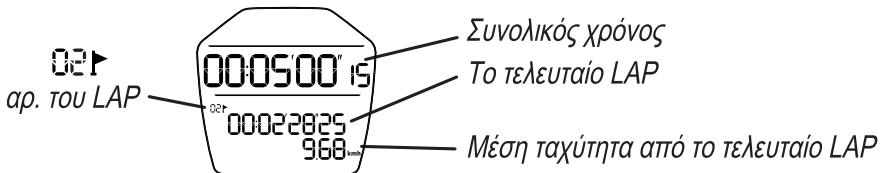
- **Εκκινήστε το χρονόμετρο** - Πιέστε το πλήκτρο Start/Pause (**C**)
- **Θέση σε παύση** - Πιέστε το πλήκτρο Start/Pause (**C**)
- **Μηδενισμός** - Πιέστε το πλήκτρο Reset/LAP (**A**)

### Χρήση των ενδιάμεσων χρόνων σε τρόπο λειτουργίας SPEED

Το χρονόμετρο μετρά τα LAP (τον χρόνο που πέρασε από την τελευταία μέτρηση μερικού χρόνου έως το δεδομένο σημείο) σε τρόπο λειτουργίας «SPEED».

- **Λήψη ενδιάμεσου χρόνου όταν το χρονόμετρο έχει εκκινήσει** - Πιέστε το πλήκτρο Reset/LAP (**A**)

Με κάθε πίεση στο RESET/LAP, ο αριθμός του τελευταίου LAP εμφανίζεται στην οθόνη μαζί με τον χρόνο του τελευταίου LAP και την μέση ταχύτητα από την τελευταία καταγραφή ενδιάμεσου χρόνου.



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



Δεδομένου ότι η μέγιστη ένδειξη ταχύτητας είναι 999 999, αν η υπολογισμένη ταχύτητα είναι ανώτερη από αυτήν την τιμή, το μήνυμα «ERROR» εμφανίζεται στην επάνω γραμμή και η τιμή της ταχύτητας δεν θα καταγραφεί στην μνήμη.

## 8 - ΤΡΟΠΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ STROKE

Η λειτουργία «STROKE» είναι ένας μετρητής συχνότητας δραστηριότητας που εκτελείται με συγκεκριμένο ρυθμό:

Παράδειγμα: οι κινήσεις στην κωπηλασία ή την κολύμβηση, τα πατήματα στο τρέξιμο, ... Ο χρόνος που περνά για να εκτελεσθούν X παλμοί (ρυθμιζόμενη παράμετρος) μετράται και το χρονόμετρο δείχνει την μέση συχνότητα σε παλμούς ανά λεπτό (BPM) σε αυτήν την χρονική περίοδο.

### Ρύθμιση του τρόπου λειτουργίας STROKE

- Πηγαίνετε στον τρόπο λειτουργίας «STROKE»
- Μπείτε στις ρυθμίσεις με παρατεταμένη πίεση στο πλήκτρο E.
- Ρυθμίστε αριθμό παλμών (STROKE NUMBER, από 2 έως 99) που πρέπει να εκτελεσθούν, πιέζοντας τα πλήκτρα A(-) και C(+) και επιβεβαιώνοντας με το πλήκτρο B.

### Χρήση του τρόπου λειτουργίας STROKE

- **Εκκινήστε το χρονόμετρο** - Πιέστε το πλήκτρο Start/Pause (C)



Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε υπόψη σας τα χρονικά ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ μεταξύ κτυπημάτων και όχι τα ίδια τα κτυπήματα. Π.χ.: κτύπημα..... κτύπημα..... κτύπημα..... κτύπημα = 3 πατήματα και όχι 4

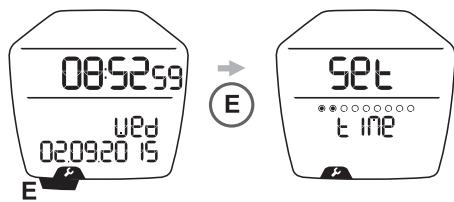
#### Παρατηρήσεις:

1. Αν πατήσετε τα πλήκτρα START και STOP πολύ γρήγορα (σε λιγότερο από 1/8 του δευτερολέπτου (0,125 sec)), η οθόνη εμφανίζει το μήνυμα «ERROR». Αυτό δείχνει ότι έχετε υπερβεί την τιμή που είναι δυνατόν να εμφανισθεί.
2. Αν πατήσετε τα πλήκτρα START και STOP μετά από μεγάλο χρονικό διάστημα, η οθόνη εμφανίζει το μήνυμα «ERROR». Αυτό δείχνει ότι η χρονική περίοδος είναι πολύ μεγάλη κι ότι δεν χρησιμεύει σε τίποτε η χρήση αυτού του τρόπου λειτουργίας «STROKE», από πλευράς ανάλυσης.

## 9 - ΤΡΟΠΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΩΡΑΣ

### Ρύθμιση του τρόπου λειτουργίας Ωρας

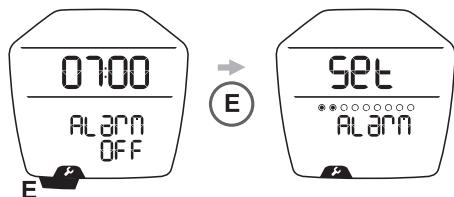
- Πηγαίνετε στον τρόπο λειτουργίας «**TIME**»
- Μπείτε στις ρυθμίσεις με παρατεταμένη πίεση στο πλήκτρο **E**.
- Ρυθμίστε διαδοχικά την ώρα, τα λεπτά, την μορφή της ώρας, το έτος, τον μήνα, την ημέρα και την μορφή της ημερομηνίας, πιέζοντας τα πλήκτρα **A**(-) και **C**(+) και επιβεβαιώνοντας με το πλήκτρο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



## 10 - 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 σταματήστε την ειδοποίηση που ηχεί: πιέστε οποιοδήποτε κουμπί.

## 11 - ΦΩΤΙΣΜΟΣ

Για να χρησιμοποιήσετε τον φωτισμό, πιέστε το πλήκτρο **E**.

## 12 - ΠΡΟΦΥΛΑΞΣΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ

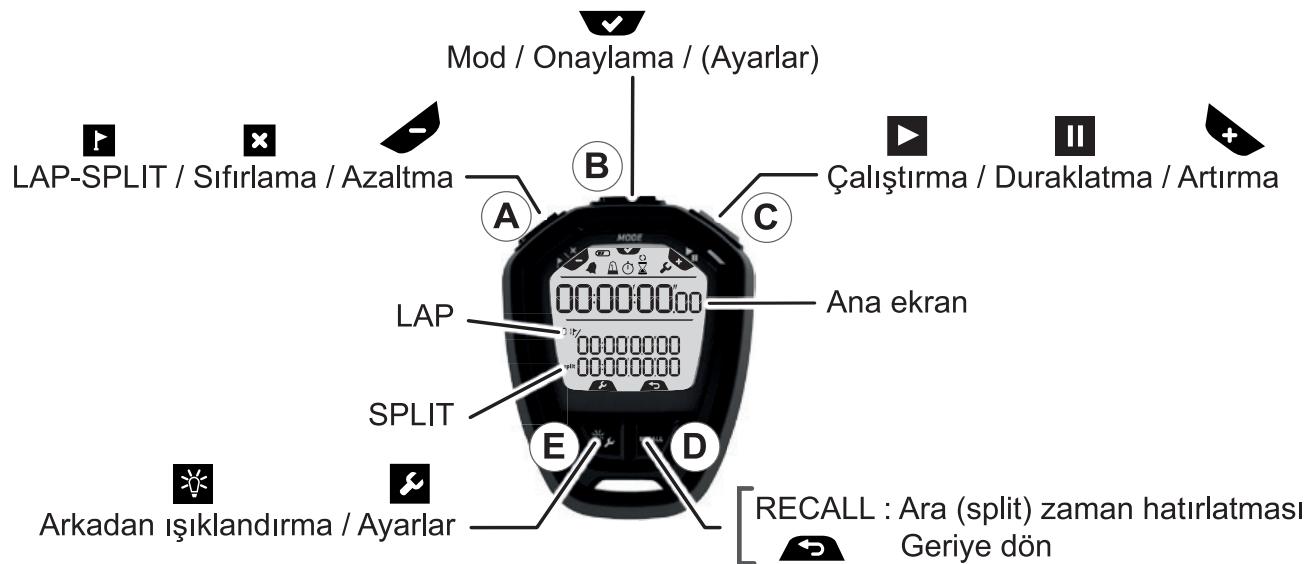


Το προϊόν αυτό είναι στεγανό (1 ATM) σε υγρές ατμόσφαιρες, στο εκτοξευμένο νερό και στην βροχή αλλά δεν **πρέπει να βυθιστεί στο νερό**.

## 13 - 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 otomorisini artırmak için ürünü uykuya alabilirsiniz.

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

**Not :** ONstart 710, kronometre ve zamanlayıcı (timer) sıfırda olduğunda manüel olarak uykuya geçer.

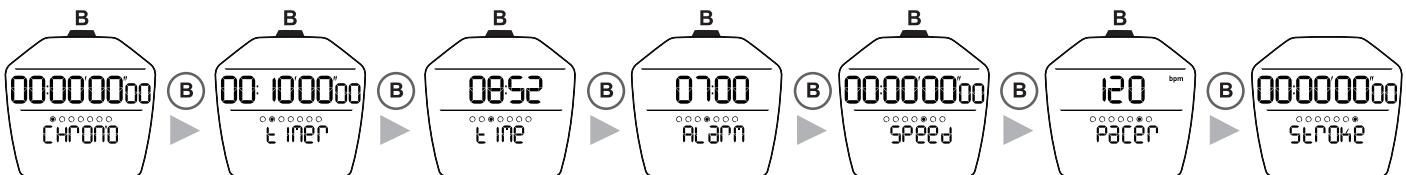
ONstart 710, 24 saat sonunda otomatik olarak uykuya geçer.

## 3 - AYARLARA ERIŞİM

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

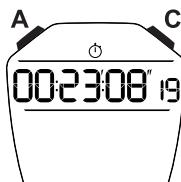
- **KRONO**: Kronometre (1/100 saniyeden 99 saat 59 dakika 59 saniyeye kadar), 300 ara (split) zaman ile
- **TIMER**: 3 geri sayım türü:
  - MATCH: Farklı programlanabilir zamanlarla geri sayım (bkz sayfa 3).
  - COACH: Kişiselleştirilebilir farklı antrenmanlarla (bkz sayfa 3).
  - UPDOWN: Geri sayım ve ardından kronometre (bkz sayfa 3).
- **TIME** : Saat ve tarih
- **ALARM**: Alarm
- **SPEED**: Hızın belirli bir mesafe üzerinde zamana bağlı olarak hesaplanması (km veya mil)
- **PACER**: Atış ölçer (dakikada 1 ilâ 240 bip)
- **STROKE**: Ortalama hız ölçer (2 ilâ 99 döngü)

**Uyarı:** İlk ayarlamayı yaparken **ONstart 710** her ayar için otomatik olarak ayar moduna geçecektir



## 4 - KRONOMETRE MODU

### 4.1 Kronometrenin Kullanımı

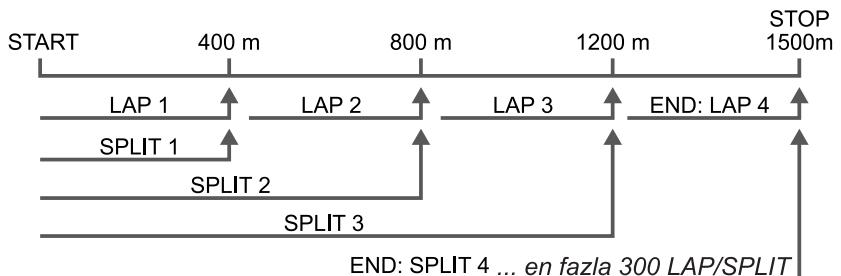
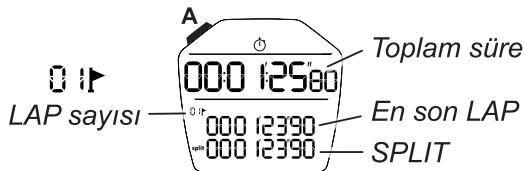


- Kronometreyi başlatın ► C tuşuna basın
- Kronometreyi duraklatın ► C tuşuna basın
- Sıfırlayın ► Kronometre duraklamaya alındığında A tuşuna basın.

### 4.2 Ara (split) zamanların kullanımı

**ONstart 710** 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 başlatıldığından 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

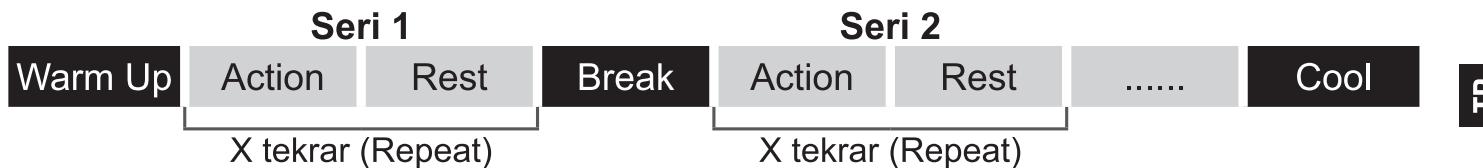
## 5 - TIMER MODU (geri sayım)

ONstart 710'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 seri + Rest ve her seri için 99 tekrar).



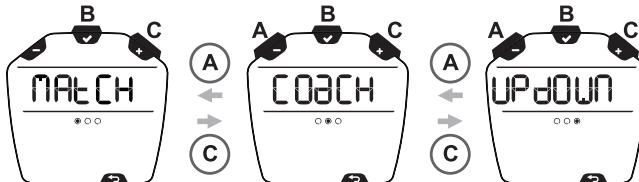
Bu geri sayım, farklı yoğunluk ve uzunluklardan oluşan antrenmanları programlamak için tasarlanmıştır. Parçalara bölünmüş antrenmanları yapmak için ideal.

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)

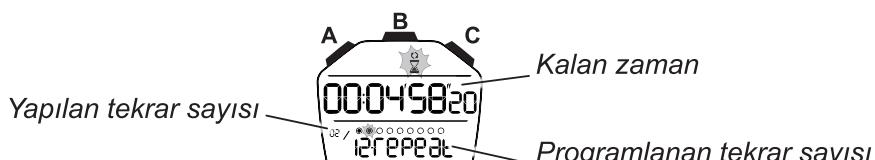
## **5.1 Geri sayım türünü seçmek**

- **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**

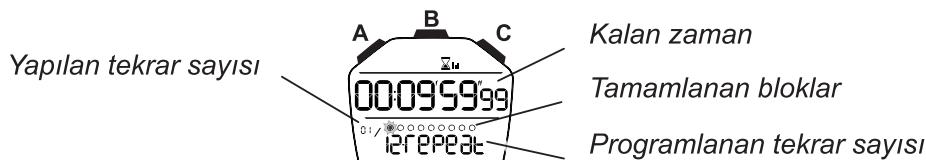
- Geri sayım moduna geçtikten sonra "**MATCH**" modunu seçin
- **E** tuşuna uzunca basarak ayarlara girin (ilk kullanımda doğrudan ayarlara girmiş olacaksınız).
- **A(-)** ve **C(+)** tuşlarıyla geri sayım zamanını ve tekrarları ayarlayın ve **B** tuşıyla onaylayın.



## **5.3 "COACH" geri sayım türünü seçmek**

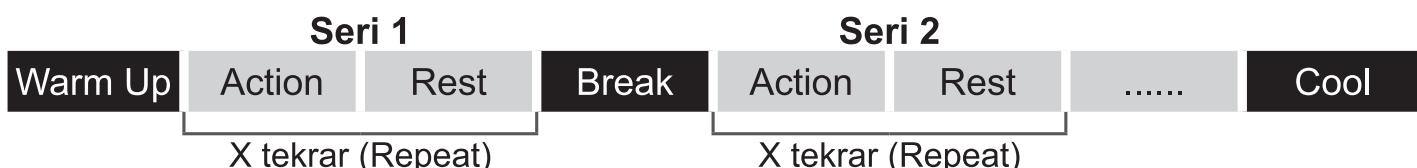
"**COACH**" modunda 9 farklı program kaydedilebilir.

- Geri sayım moduna geçtikten sonra "**COACH**" modunu seçin
- Zaten farklı antrenmanlar yarattığınız, ayarlamak istediğiniz antrenmani seçin.
- **E** tuşuna uzunca basarak ayarlara girin (ilk kullanımda doğrudan ayarlara girmiş olacaksınız).
- **A(-)** ve **C(+)** tuşlarıyla gerekli ayarları yapın ve **B** tuşıyla 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**" seçtiğinden 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** tuşıyla onaylayın.



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

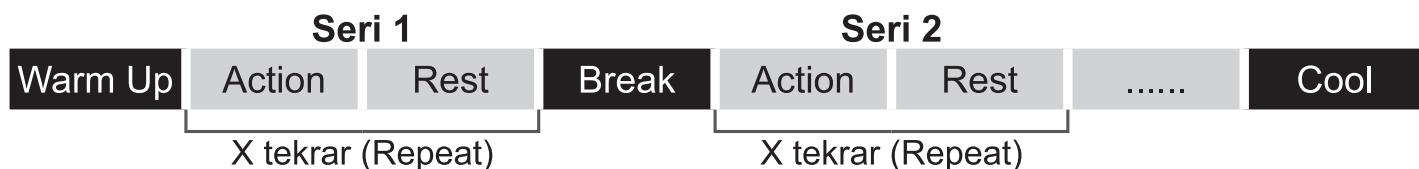
İlgili program için "**DELETE**" seçtikten sonra, **YES**'i seçip **A(-)** ve **C(+)** tuşlarını kullanarak silin ve **B** tuşıyla onaylayın.

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** tuşıyla 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** tuşıyla 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 kullanımında doğrudan ayarlara girmiş olacaksınız).
- ▶ **A(-)** ve **C(+)** tuşlarıyla geri sayım zamanını ayarlayın ve **B** tuşıyla onaylayın.

#### 5.5 Geri sayımı kullanmak

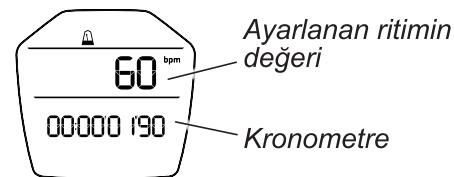
- ▶ İstenilen geri sayım moduna gidin.
  - ▶ "**COACH**" modu için, **A(-)** ve **C(+)** tuşlarıyla istenilen kaydedilmiş antrenmani seçin ve **B** tuşıyla onaylayın.
- |                        |   |
|------------------------|---|
| ■ Geri sayımı başlatın | ▶ Başla / Durakla tuşuna basın ( <b>C</b> )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

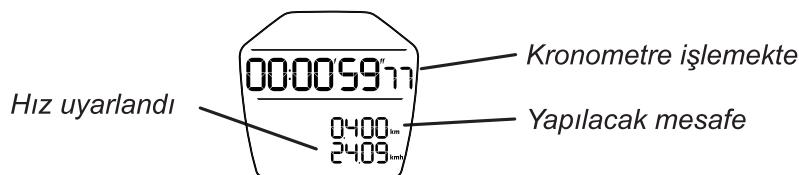


### PACER'in kullanımı

- Pacer ve kronometreyi başlatın
- Duraklatın
- Sıfırlayın
- ▶ Başla / Durakla tuşuna basın (C)
- ▶ Başla / Durakla tuşuna basın (C)
- ▶ Reset/LAP tuşuna basın (A)

## 7 - SPEED MODU

"SPEED" modu, hızın belirli bir mesafe üzerinde zamana bağlı olarak hesaplanması sağlar.



### SPEED modunun ayarlanması

- ▶ "SPEED" moduna geçin
- ▶ E tuşuna uzunca basarak ayarlara girin.
- ▶ A(-) ve C(+) tuşlarıyla üniteyi (km/h veya mi/h) ve yapılacak mesafeyi ayarlayın ve B tuşıyla onaylayın.

### SPEED modunun kullanımı

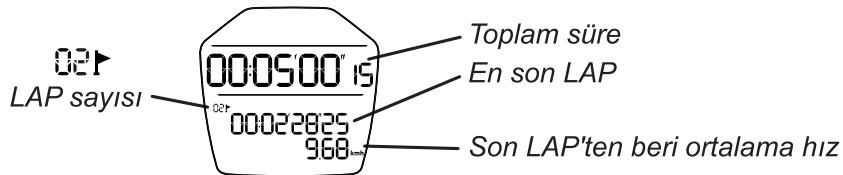
- Kronometreyi başlatın
- Duraklatın
- Sıfırlayın
- ▶ Başla / Durakla tuşuna basın (C)
- ▶ Başla / Durakla tuşuna basın (C)
- ▶ Reset/LAP tuşuna basın (A)

### SPEED modunda ara (split) zamanlarının kullanımı

Kronometre, "SPEED" modundayken LAP'leri ölçer (son ara zamandan bir sonraki noktaya kadar geçen zaman).

- Kronometreyi başlatınca bir ara (split) zaman belirleyin.
- ▶ Reset/LAP tuşuna basın (A)

Her RESET/LAP tuşuna bastığınızda, son LAP sayısı, son LAP'in aldığı süre ve son ara zamanın alınmasından yana yapılan ortalama hız ekranda belirir.



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



Ölçülebilin en büyük hız 999 999 olduğundan, ölçülen hız bu rakamdan büyükse, üst satırda "**ERROR**" uyarısı belirecektir ve hız değeri hafızaya kaydedilmeyecektir.

## 8 - STROKE MODU

"**STROKE**" modu, belirli bir ritimle yapılan bir eylem frekansı sayımıdır:

Örnek: Kürek çekme veya yüzme sırasında yapılan hareketler, koşarken atılan adım sayısı...

x hareket yapmak için gereken zaman (ayarlanabilir) ölçülür ve kronometre, bu sürede her dakika gerçekleştirilen ortalama frekansı (BPM) ekranda gösterir.

### STROKE modunun ayarlanması

- "**STROKE**" moduna geçin
- E tuşuna basarak ayarlara girin.
- A(-) ve C(+) tuşlarıyla hareket sayısını (STROKE NUMBER, 2'den 99'a) ayarlayın ve B tuşuyla onaylayın.

### STROKE modunun kullanımı

- Kronometreyi başlatın ► Başla / Durakla tuşuna basın (C)
- Duraklatın ► Başla / Durakla tuşuna basarak (C) frekansı görün
- Sıfırlayın ► Reset/LAP tuşuna basın (A)



Hareketin kendisini değil, her hareket ARASINDA geçen süreyi dikkate almalısınız.  
Ör : hareket.....hareket.....hareket.....hareket = 3 hareket, 4 değil

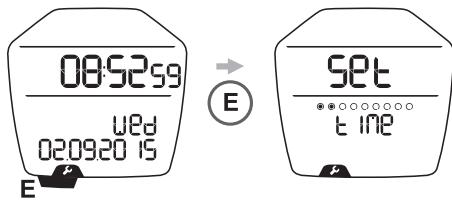
#### Uyarılar:

1. START ve STOP tuşlarına fazla hızlı basarsanız (bir saniyenin 1/8'inde (0,125 san)), ekranda "**ERROR**" uyarısı belirecektir. Bu, en üst değerin üstüne geçildiğini ve bunu göstermenin imkansız olduğunu belirtir.
2. START ve STOP tuşlarına fazla uzun bir süre geçtikten sonra basarsanız "**ERROR**" uyarısı belirecektir. Bu, geçen sürenin fazla uzun olduğunu ve analiz bakımından bu "**STROKE**" modunu kullanmanın yararsız olduğunu belirtir.

## 9 - SAAT MODU

### Saat modunun ayarlanması

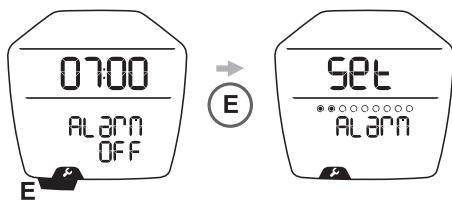
- "TIME" moduna geçin
- E tuşuna uzunca basarak ayarlara girin.
- Saat, dakika, zaman formatı, yıl, ay, gün ve tarih formatını A(-) ve C(+) tuşlarıyla ayarlayın ve B tuşıyla onaylayın.



## 10 - 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 saatı ve dakikaları ayarlayın ve B tuşıyla onaylayın.



### Alarmin kullanımı

- Çalan alarmı durdurmak için: herhangi bir tuşa basın.

## 11 - AYDINLATMA:

Aydınlatmayı kullanmak için E tuşuna basın.

## 12 - KULLANIMA İLİŞKİN ALINACAK TEDBİRLER

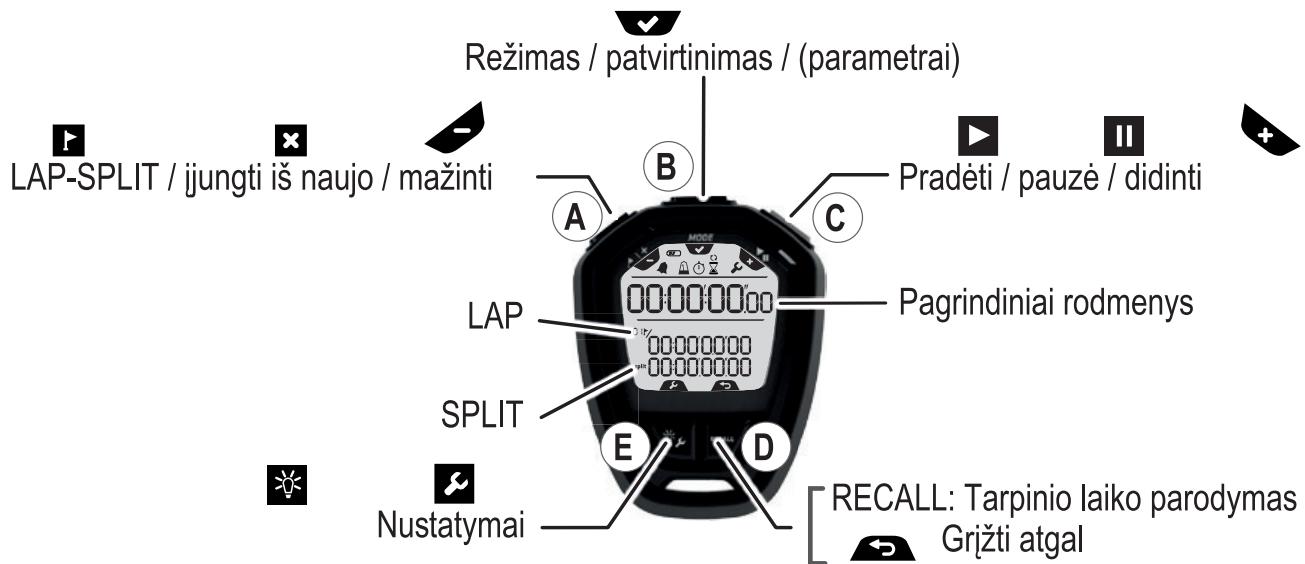


Bu ürün, nemli ortamlara, su püskürtülmesine ve yağmura karşı dayanıklıdır (1 ATM) fakat suya batırılamaz.

## 13 - BİZİMLE İRTİBATA GEÇİN

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

## 1 - INTUITYVIOJI PAGALBA



## 2 - PRADĒTI / PERJUNGTI Į BUDĖJIMĄ

Prietaisą galime perjungti į budėjimo režimą, kad tausotumėte akumuliatorių.

- **I jungimas**
  - 2 sek. palaikykite nuspaudę „C“
- **Perjungimas į budėjimo režimą**
  - Atverkite režimą „TIME“ arba „ALARME“
  - 5 sek. palaikykite nuspaudę „C“

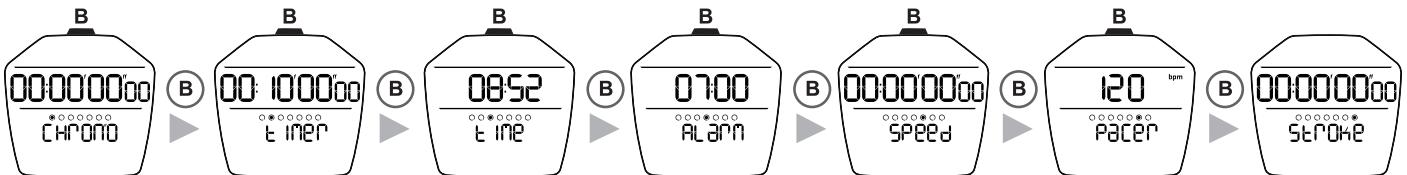
**Pastaba:** rankiniu būdu prietaiso „ONstart 710“ budėjimo režimas i Jungiamas, jei chronometras ir laikmatis rodo nulį. Automatiškai į budėjimo režimą prietaisas „ONstart 710“ persijungia po 24 val.

## 3 - PRIEIGA PRIE FUNKCIJŲ

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

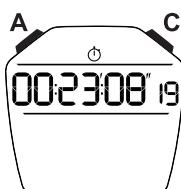
- **CHRONO:** Chronometras (1/100 sek. iki 99 val. 59 min. 59 sek.) su 300 tarpinių laikų
- **TIMER:** 3 atgalinio skaičiavimo tipai:
  - MATCH: atgalinis skaičiavimas, turintis keletą nustatomų laiko tarpų (žr. 3 p.).
  - COACH: laikmatis, turintis keletą programuojamų treniruočių (žr. 3 p.).
  - UPDOWN: Atgalinis skaičiavimas kartu su chronometru (žr. 3 p.).
- **TIME:** Laikas ir data
- **ALARM:** Priminimas
- **SPEED:** Greičio apskaičiavimas nustatytoje atkarpoje atsižvelgiant į laiką (kilometrais arba myliomis)
- **PACER:** Tempo ritmo funkcija (nuo 1 iki 240 pyptelėjimų per minutę)
- **STROKE:** Vidutinio dažnio matuoklis (nuo 2 iki 99 ciklų)

Pastaba: pirmą kartą nustatant kiekvieną funkciją, prietaisas „ONstart 710“ automatiškai persijungia į nustatymo režimą.



## 4 - REŽIMAS „CHRONOMETRAS“

### 4.1 Chronometro naudojimas

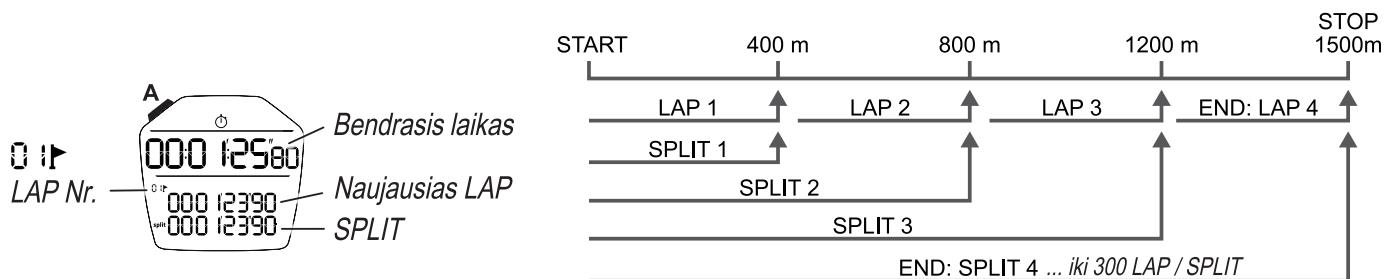


- Chronometro įjungimas - Paspauskite „C“
- Pauzės įjungimas - Paspauskite „C“
- Nustatymas iš naujo - Sustabdė chronometrą (pauzė), paspauskite „A“.

### 4.2 Tarpinių laikų naudojimas

Chronometras „ONstart 710“ 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 bendruoju laiku parodomi paskutiniai LAP ir SPLIT laikai.



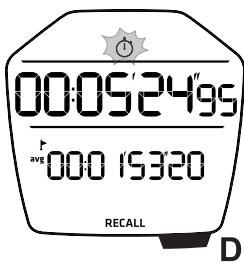
### 4.3 Tarpinių laikų peržiūrėjimas

- Norėdami peržiūrėti kiekvieno LAP / SPLIT tarpinius laikus (kai chronometras įjungtas arba sustabdytas)
  - Paspauskite „D“
- Norėdami iš eilės peržiūrėti įvairius tarpinius laikus ir laiko vidurius, geriausią laiką ir blogiausią laiką
  - Paspauskite „D“

Pastaba: galima peržiūrėti tik paskutinią chronometru matuotą veiklą.



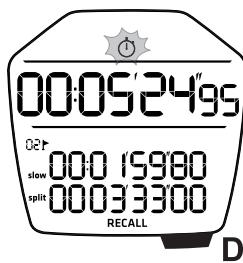
Laikai LAP 1 ir SPLIT 1



AVG tarpinių laikų vidurkis



FAST geriausias tarpinis laikas ir atitinkamas LAP



SLOW blogiausias tarpinis laikas ir atitinkamas LAP

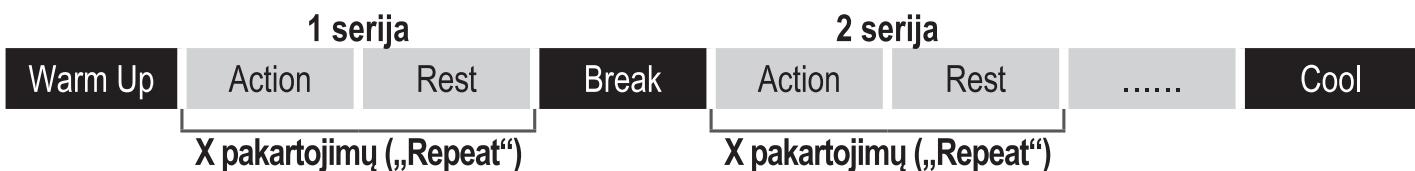
## 5 - REŽIMAS „TIMER“ (atgalinis skaičiavimas)

Chronometras „ONstart 710“ turi 3 skirtinių 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“ (veiksmo) + „Rest“ (poilsio) serijų ir 99 pakartojimų kiekvienai serijai).



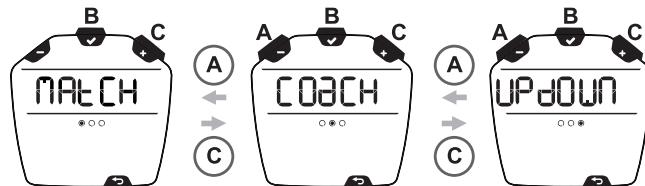
Šio tipo atgalinis skaičiavimas skirtas treniruotei, kurią sudaro įvairaus intensyvumo ir trukmės blokai, programuoti. Idealus sudėtinėms treniruotėms.

<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 (pavyzdžiu, buriuojant regatoje).

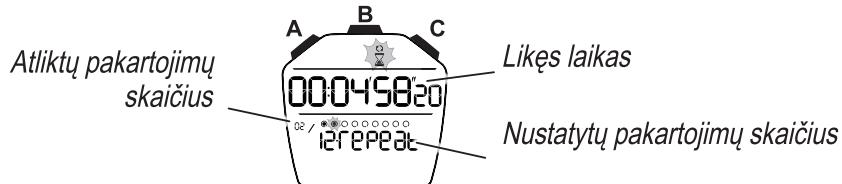
## 5.1 Atgalinio skaičiavimo pasirinkimas

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

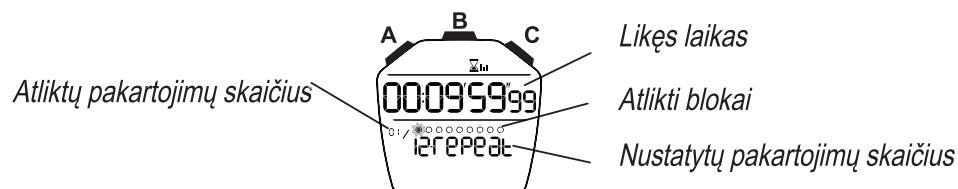
Režime „COACH“ galima išsaugoti 9 skirtinges treniruočių programas.

- 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“.

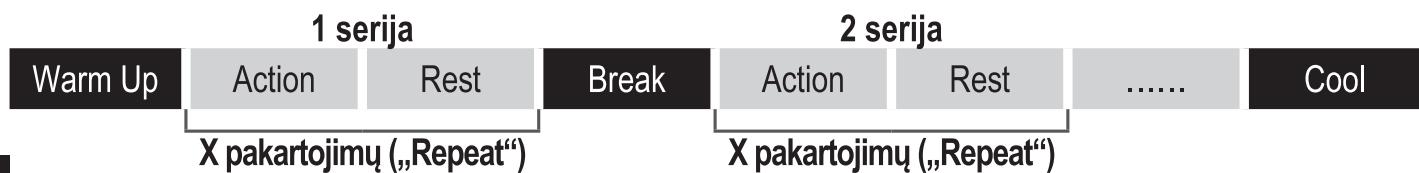
- „Edit“: treniruotės programos keitimas.

- „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)

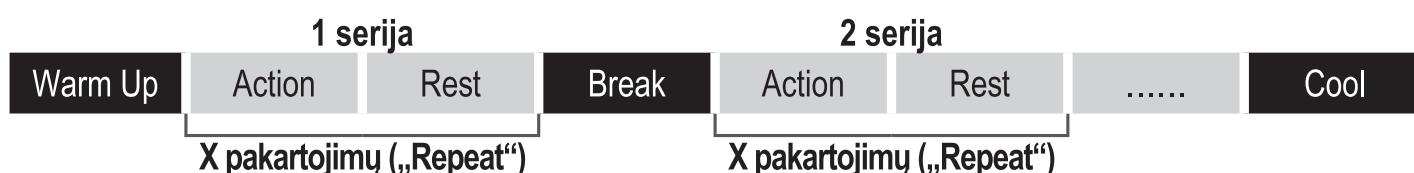
Pasirinkę norimai programai „DELETE“, spausdami mygtukus „A“ (–) ir „C“ (+) pasirinkite „YES“ programai pašalinti ir patvirtinkite mygtuku „B“.

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

Pasirinkę norimai programai „RENAME“, spausdami mygtukus „A“ (–) ir „C“ (+) pasirinkite „YES“ perva- dinti 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 ji pakeisti, eikite į „RENAME“.

**Pranešimas „MEMORY FULL“** parodomas, kai užpildoma atmintis. Tokiu atveju reikia pašalinti vieną ar kelią 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 ijjungimas**
- Pauzės ijjungimas**
- Nustatymas iš naujo**
- Paspauskite „Start / Pause“ („C“)
- Paspauskite „Start / Pause“ („C“)
- Paspauskite „Reset“ / „LAP“ („A“)

## 6 - REŽIMAS „PACER“

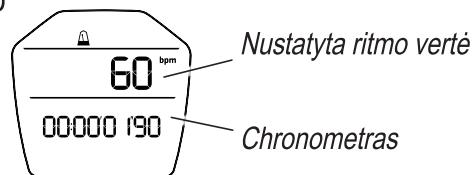
Režimas „PACER“ leidžia nustatyti tempo ritmą per minutę nustatyto dažnumo pyptelėjimais. Jis veikia kartu su chronometru.

### „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 pyptelėjimų per minutę) ir patvirtinkite mygtuku „B“.



### „PACER“ naudojimas

- „Pacer“ ir chronometro įjungimas
  - Paspauskite „Start / Pause“ („C“)
- Pauzės įjungimas
  - Paspauskite „Start / Pause“ („C“)
- Nustatymas iš naujo
  - Paspauskite „Reset“ / „LAP“ („A“)

## 7 - REŽIMAS „GREITIS“

„SPEED“ funkcija leidžia sužinoti greitį nustatytame atstume, atsižvelgiant į išmatuotą laiką.



### Režimo „SPEED“ nustatymas

Atverkite režimą „SPEED“

- Palaikę nuspaustą mygtuką „E“ atverkite nustatymus.
- Spausdami mygtukus „A“ (–) ir „C“ (+) nustatykite vienetus (km/val. arba myl./val.) ir atstumą, kurį reikia įveikti ir patvirtinkite mygtuku „B“.

### Režimo „SPEED“ naudojimas

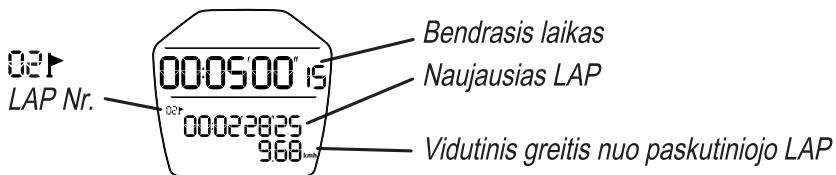
- Chronometro įjungimas
  - Paspauskite „Start / Pause“ („C“)
- Pauzės įjungimas
  - Paspauskite „Start / Pause“ („C“)
- Nustatymas iš naujo
  - Paspauskite „Reset“ / „LAP“ („A“)

### Tarpinių laikų naudojimas „SPEED“ režime

„SPEED“ režime chronometras matuoja LAP (nuo paskutiniojo išmatuotojo dalinio laiko iki esamo taško prabėgusį laiką).

- Tarpinio laiko užfiksavimas veikiant chronometrui
  - Paspauskite „Reset“ / „LAP“ („A“)

Kaskart nuspaudus RESET / LAP, ekrane parodomas paskutiniojo LAP numeris, paskutiniojo LAP laikas ir vidutinis greitis nuo paskutinioj tarpinio laiko užfiksavimo.



- Norėdami peržiūrėti kiekvieno LAP tarpinius laikus (kai chronometras įjungtas arba sustabdytas)
  - Paspauskite mygtuką „D“
- Norėdami iš eilės peržiūrėti įvairius tarpinius laikus ir laiko / greičio vidurkius, geriausią laiką /greitį ir blogiausią laiką / greitį
  - Kelis kartus iš eilės spauskite mygtuką „D“



Kadangi didžiausias rodomas greitis gali būti 999 999, kai apskaičiuojamas didesnis greitis, viršutinėje eilutėje rodomas pranešimas „ERROR“ ir greičio vertė atmintyje neišsaugoma.

## 8 - REŽIMAS „STROKE“

Funkcija „STROKE“ yra tam tikru ritmu atlikto veiksmo dažnio skaitiklis:

Pavyzdys: irklavimo ar plaukimo judesiai, pėdos pastatymai bégant ir t. t.

Išmatuojamas X judesių (galima nustatyti) atlikti sugaištas laikas ir chronometras parodo vidutinį to laikotarpiu judesių per minutę (BPM) dažnį.

### Režimo „STROKE“ nustatymas

- Atverkite režimą „STROKE“
- Nuspaudę mygtuką „E“ atverkite nustatymus.
- Spausdami mygtukus „A“ (–) ir „C“ (+) nustatykite judesių skaičių (STROKE NUMBER nuo 2 iki 99) ir patvirtinkite mygtuku „B“.

### Režimo „STROKE“ naudojimas

- Chronometro įjungimas
  - Paspauskite „Start / Pause“ („C“)
- Pauzės įjungimas
  - Paspauskite „Start / Pause“ („C“), kad peržiūrėtumėte dažnį
- Nustatymas iš naujo
  - Paspauskite „Reset“ / „LAP“ („A“)



Skaičiuokite laiko INTERVALUS tarp smūgių, o ne į pačius judesius. Pvz., smūgis....smūgis.....smūgis.....smūgis= 3 pėdos pastatymai, o ne 4

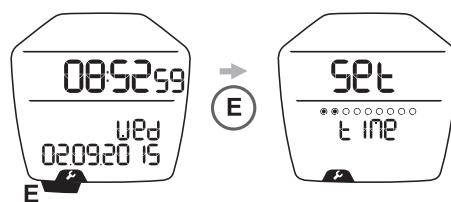
#### **Pastabos:**

1. jei mygtukus „START“ ir „STOP“ paspausite pernelyg greitai (per mažiau nei 1/8 sekundės (0,125 sek.)), ekrane bus parodytas pranešimas „ERROR“. Tai reiškia, kad vertė yra didesnė, nei įmanoma nurodyti.
2. Jei tarpas tarp mygtukų „START“ ir „STOP“ paspaudimu bus pernelyg ilgas, ekrane bus parodytas pranešimas „ERROR“. Tai reiškia, kad laiko tarpas pernelyg ilgas ir tokiu atveju naudoti analizei režimą „STROKE“ nenaudinga.

## 9 - REŽIMAS „LAIKAS“

### Laiko režimo nustatymas

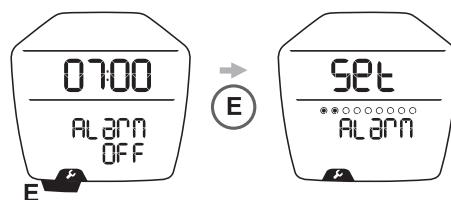
- Atverkite režimą „TIME“
- Palaikę nuspaustą mygtuką „E“ atverkite nustatymus.
- Spausdami mygtukus „A“ (–) ir „C“ (+) paeiliui nustatykite valandas, minutes, laiko formatą, metus, mėnesį ir datos formatą ir patvirtinkite mygtuku „B“.



## 10 - 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.

## 11 - APŠVIETIMAS

Norėdami pasinaudoti apšvietimu, paspauskite mygtuką „E“.

## 12 - ATSARGUMO PRIEMONĖS

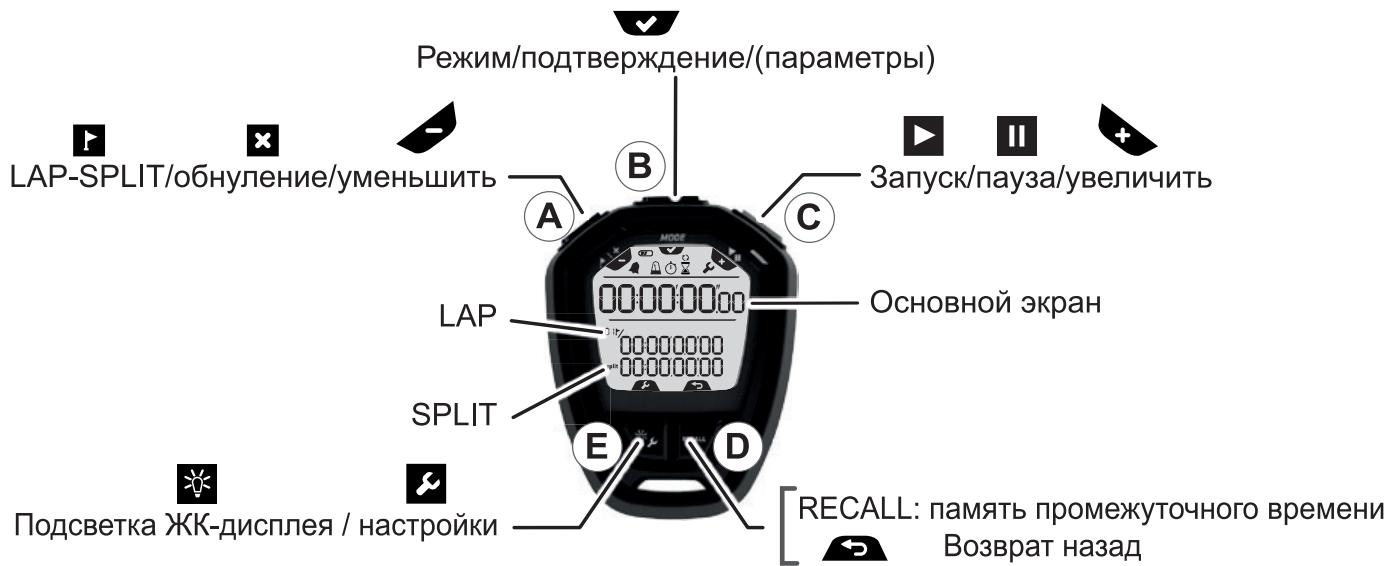


Šis prietaisas atsparus vandeniu (1 ATM): drėgnam orui, lietui ir vandens purslams, tačiau jo negalima nardinti į vandenį.

## 13 - SUSISIEKITE SU MUMIS

Parsisiųskite naudojimo vadovą ir susiekiite 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 710 ставится в спящий режим вручную, если хронометр и таймер стоят на нуле.

ONstart 710 ставится в спящий режим автоматически по прошествии 24 часов.

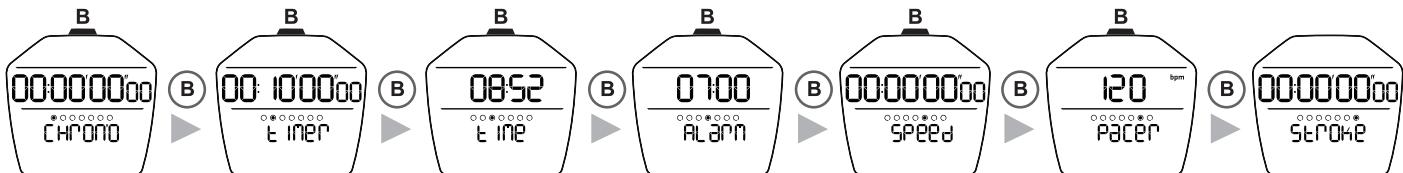
## 3 - ДОСТУП К ФУНКЦИЯМ

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

- **CHRONO**: хронометр (от 1/100 сек. до 99 ч. 59 мин. 59 сек.) с 300 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.
- **SPEED**: расчет скорости на определенной дистанции на основании времени (км или мили).

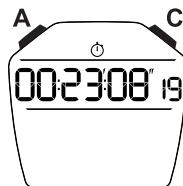
- **PACER**: частотомер (от 1 до 240 сигналов/мин).
- **STROKE**: счетчик средней частоты (от 2 до 99 циклов).

**Примечание.** Для каждой функции при первой настройке **ONstart 710** автоматически переходит в режим настроек.



## 4 - РЕЖИМ «ХРОНОМЕТР»

### 4.1 Использование хронометра

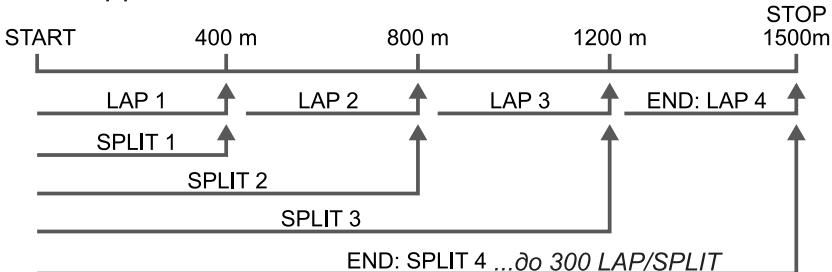
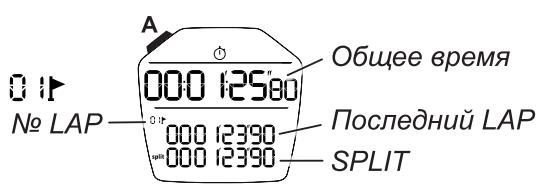


- Запуск хронометра: ► нажмите кнопку **C**.
- Пауза: ► нажмите кнопку **C**.
- Обнуление: ► нажмите кнопку **A**, когда хронометр стоит на паузе.

### 4.2 Использование промежуточных результатов

**ONstart 710** 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).

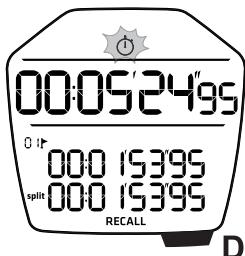
- Для того чтобы засечь промежуточное время при запущенном хронометре: ► нажмите кнопку **A**.
- При каждом нажатии кнопки **A** последние значения LAP и SPLIT появляются под общим временем.



### 4.3 Отражение результатов промежуточного времени

- Для того чтобы отразились результаты промежуточного времени каждого LAP/SPLIT (при запущенном или остановленном хронометре): ► нажмите кнопку **D**.
- Для того чтобы просмотреть разное промежуточное время, а также среднее, самое быстрое и самое медленное время: ► нажмите кнопку **D**.

**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

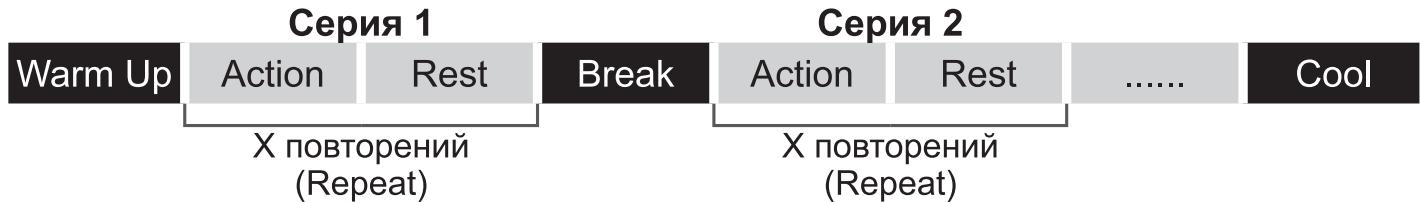
## 5 - РЕЖИМ TIMER (обратный отсчет)

ONstart 710 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).



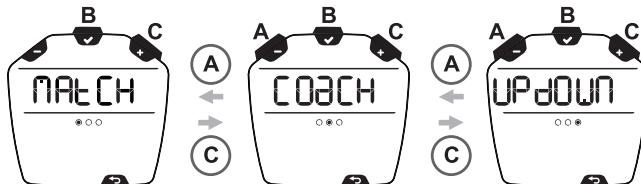
Этот вид обратного отсчета предназначен для программирования сеанса тренировки, состоящего из блоков интенсивности работы и различных временных периодов. Идеально подходит для тренировки с различными этапами.

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).

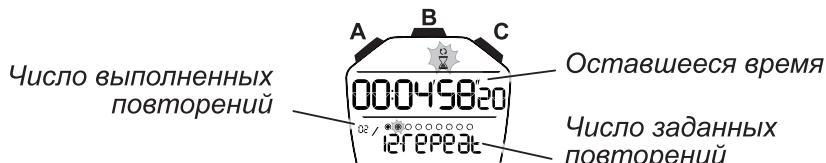
## **5.1 Выбор вида обратного отсчета**

- 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****

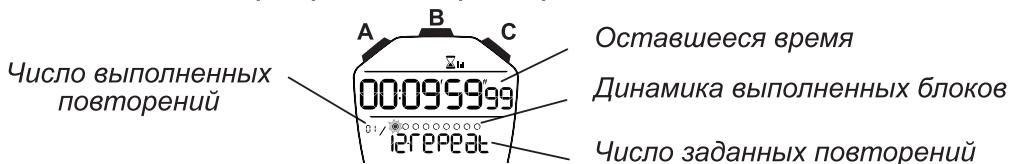
- Зайдите в режим обратного отсчета и выберите режим **MATCH**.
- Зайдите в настройки, нажав и удерживая кнопку **E** (при первом использовании вы попадаете прямо сюда).
- Установите время обратного отсчета и число повторений, нажимая кнопки **A** (–) и **C** (+) и подтверждая с помощью кнопки **B**.



## **5.3 Настройка обратного отсчета **COACH****

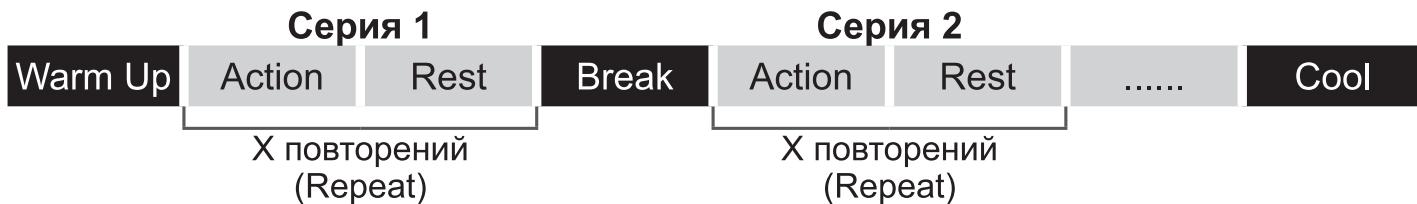
Для режима **COACH** можно записать 9 различных программ.

- 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)

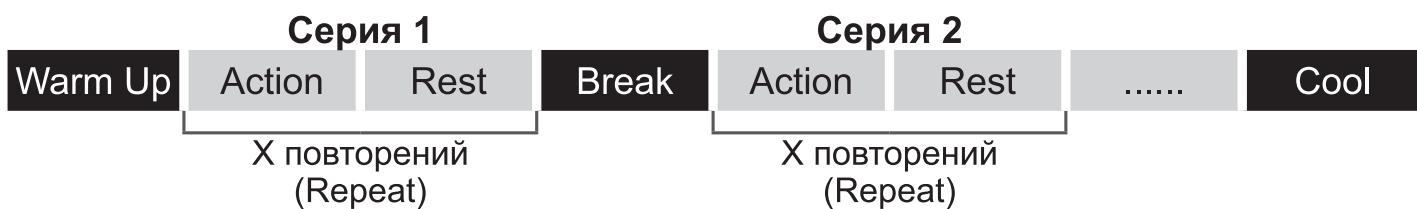
Выбрав опцию **DELETE** для данной программы, выберите **YES**, чтобы стереть программу, нажимая кнопки **A** (–) и **C** (+) и подтверждая с помощью кнопки **B**.

### 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**.

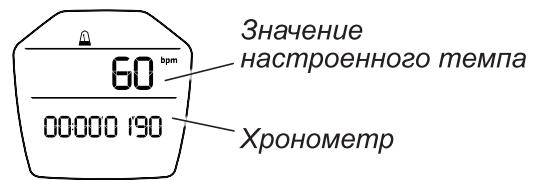
## 5.5 Использование обратного отсчета

- ▶ 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 SPEED

Функция **SPEED** позволяет вычислять скорость на заданной дистанции на основании измеренного времени.



### Настройка режима SPEED

- ▶ Зайдите в режим **SPEED**.
- ▶ Зайдите в настройки, нажав и удерживая кнопку **E**.
- ▶ Настройте единицы измерения (км/ч или миль/ч) и задайте необходимую дистанцию, нажимая кнопки **A** (–) и **C** (+) и подтверждая с помощью кнопки **B**.

### Использование режима SPEED

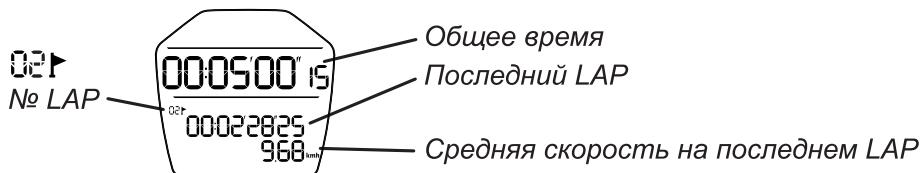
- Запуск хронометра:      ▶ нажмите кнопку Start/Pause (**C**).
- Пауза:    ▶ нажмите кнопку Start/Pause (**C**).
- Обнуление:                                      ▶ нажмите кнопку Reset/LAP (**A**).

### Использование промежуточного времени в режиме SPEED

Хронометр измеряет круги LAP (истекшее время с момента последнего измерения частичного времени до заданной точки) в режиме **SPEED**.

- Для того чтобы засечь промежуточный результат при запущенном хронометре:      ▶ нажмите кнопку Reset/LAP (**A**).

При каждом нажатии на RESET/LAP число последнего LAP появится на экране, также как и время последнего LAP и средняя скорость с момента последнего результата измерения промежуточного времени.



- Для того чтобы отразилось промежуточное время каждого LAP (при запущенном или остановленном хронометре): ► нажмите кнопку D.
- Для того чтобы просмотреть разные результаты промежуточного времени, а также среднее время/скорость, самое быстрое и самое медленное время/скорость: ► нажимайте последовательно кнопку D.



Если максимальное отображение скорости показывает 999 999 и рассчитанная скорость превышает это значение, в верхней строчке появится сообщение **ERROR** и значение скорости не будет записано в память.

## 8 - РЕЖИМ STROKE

Функция **STROKE** представляет собой счетчик частоты действий, выполняемых в определенном ритме.

Например, движения в гребле, плавании или касания ногой земли в беге и др. Измеряется время, затраченное на выполнение x ударов (регулируемый параметр), а хронометр отражает среднюю частоту ударов в минуту за этот отрезок времени.

### Настройка режима **STROKE**

- Зайдите в режим **STROKE**.
- Зайдите в настройки, нажав кнопку E.
- Настройте число ударов (STROKE NUMBER от 2 до 99), которые необходимо сделать, нажимая кнопки A (-) и C (+) и подтверждая с помощью кнопки B.

### Использование режима **STROKE**

- Запуск хронометра: ► нажмите кнопку Start/Pause (C).
- Пауза: ► нажмите Start/Pause (C), чтобы отразить частоту на экране.
- Обнуление: ► нажмите кнопку Reset/LAP (A).



Учитывайте ИНТЕРВАЛЫ времени между толчками, а не сами толчки.

Например: толчок.....толчок.....толчок.....толчок = 3 касания, а не 4.

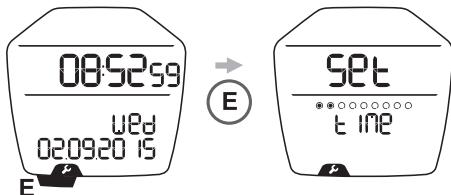
#### Примечание.

1. При нажатии кнопок START и STOP слишком быстро (менее 1/8 секунды (0,125 сек.)), на экране появится сообщение **ERROR**. Оно показывает превышение значения, которое можно вывести на экран.
2. При нажатии кнопок START и STOP с большим интервалом, на экране появится сообщение **ERROR**. Оно показывает, что отрезок времени слишком длинный и нецелесообразно использование режима **STROKE** в целях анализа.

## 9 - РЕЖИМ «ВРЕМЯ»

### Настройка режима «Время»

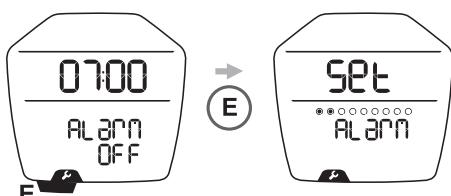
- ▶ Зайдите в режим **TIME**.
- ▶ Зайдите в настройки, нажав и удерживая кнопку **E**.
- ▶ Последовательно настройте часы, минуты, формат времени, год, месяц, день и формат даты, нажимая кнопки **A** (–) и **C** (+) и подтверждая с помощью кнопки **B**.



## 10 - РЕЖИМ «БУДИЛЬНИК»

### Настройка режима «Будильник»

- ▶ Зайдите в режим **ALARM**.
- ▶ Зайдите в настройки, нажав и удерживая кнопку **E**.
- ▶ Активируйте (**ON**) илиdezактивируйте (**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.

## 11 - ПОДСВЕТКА

Для включения подсветки нажмите кнопку **E**.

## 12 - МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

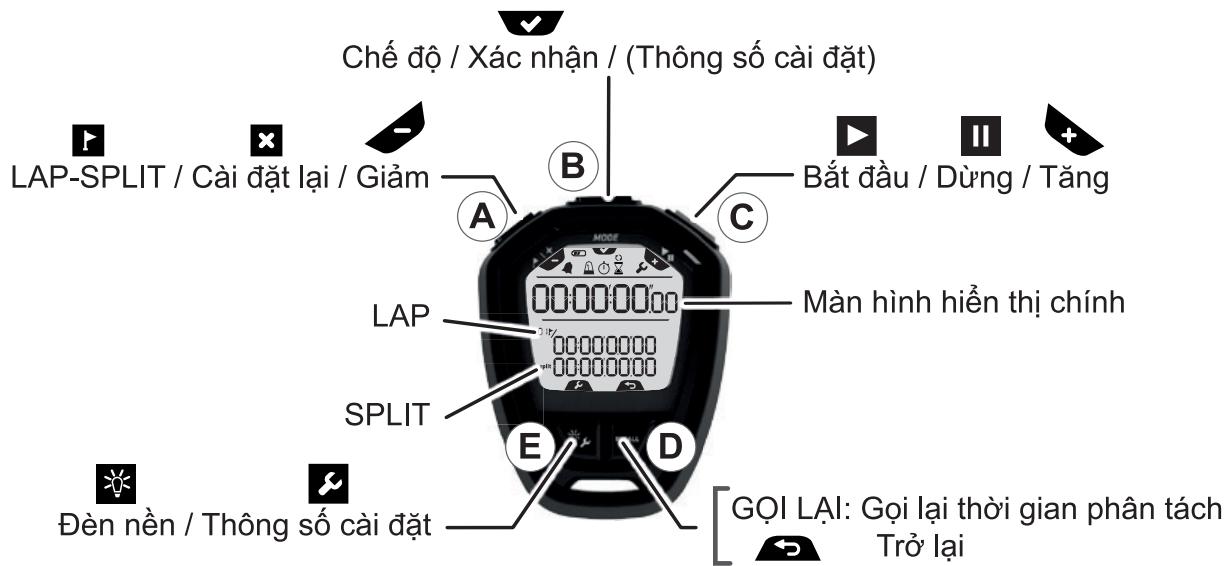


Данное изделие является герметичным (1 атм) к влажной среде, попаданию воды и дождя, но не должно погружаться в воду.

## 13 - 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)**"
  - Nhấn C trong 5 giây

Lưu ý: **ONstart 710** 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.

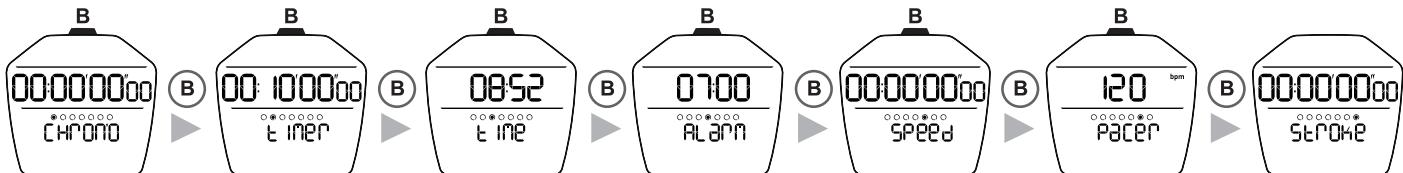
**ONstart 710** tự động chuyển sang chế độ chờ sau 24 giờ.

## 3 - SỬ DỤNG CÁC CHỨC NĂNG

Nhấn nút Chế độ (B) liên tiếp để sử dụng các chức năng khác nhau

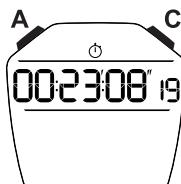
- **STOPWATCH (ĐỒNG HỒ BẤM GIÂY)**: Đồng hồ bấm giây (1/100s lên đến 99h59min59s) với 300 thời gian phân tách
- **TIMER (THIẾT BỊ BẤM GIỜ)**: 3 loại đếm ngược:
  - **MATCH (TRẬN ĐẤU)**: đếm ngược với một vài lần có thể lập trình (xem trang 3).
  - **COACH (HUẤN LUYỆN)**: với một vài chương trình tập 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
- **SPEED (TÓC ĐỘ)**: Tính tốc độ với khoảng cách cài đặt theo thời gian (km hoặc dặm)
- **PACER (NHỊP ĐỘ)**: Cài đặt nhịp bước chân (từ 1 đến 240 bíp/phút)
- **STROKE (SÀI)**: Đo tần suất trung bình (từ 2 đến 99 chu kỳ)

**LƯU Ý:** Đối với từng chức năng, khi cài đặt lần đầu tiên, **ONstart 710** sẽ tự động chuyển sang chế độ cài đặt



## 4 - CHẾ ĐỘ ĐỒNG HỒ BẤM GIÂY

### 4.1 Sử dụng đồng hồ bấm giây

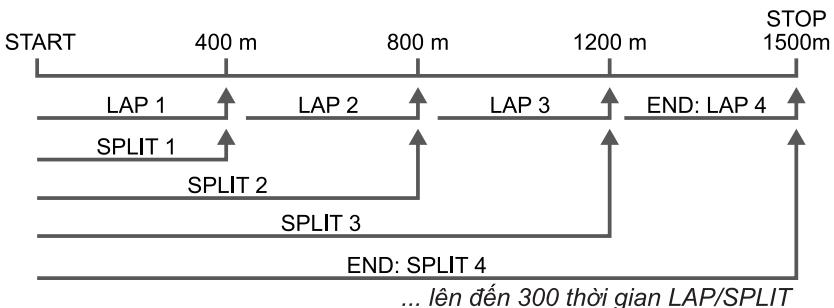
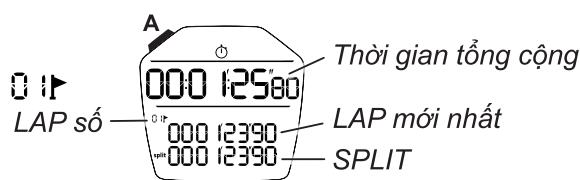


- Khởi động đồng hồ bấm giây      ► Nhấn **C**
- Dừng      ► Nhấn **C**
- Cài đặt lại      ► Nhấn **A** khi đồng hồ bấm giây dừng lại.

### 4.2 Sử dụng thời gian phân tách

**ONstart 710** 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).

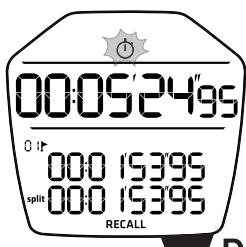
- Ghi thời gian phân tách khi đồng hồ bấm giây bật.      ► Nhấn **A**
- Mỗi lần nhấn **A**, thời gian LAP và SPLIT mới nhất được hiển thị bên dưới thời gian tổng cộng.



### 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.



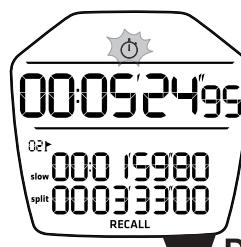
Thời gian cho  
LAP 1  
và Split 1



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

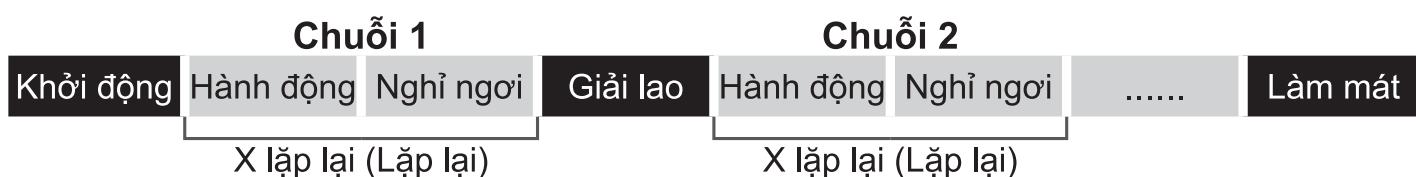
## 5 - CHẾ ĐỘ THIẾT BỊ BẤM GIỜ (đếm ngược)

ONstart 710 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 chẵn 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).



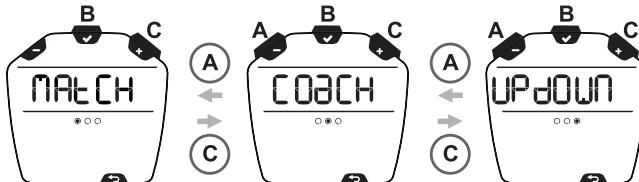
Loại đếm ngược này được thiết kế để lập trình buổi tập luyện bao gồm các lần chặn khác nhau về cường độ và thời lượng. Tuyệt vời để tập luyện xen kẽ.

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).

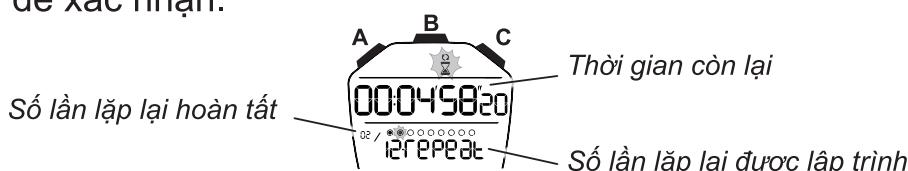
## 5.1 Chọn đếm ngược

- Vào chế độ "**TIMER (THIẾT BỊ BẤM 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)**"

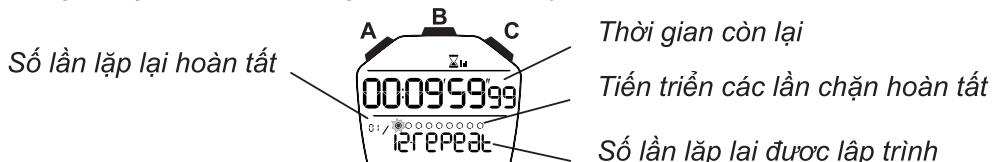
- Vào chế độ đếm ngược, sau đó chọn chế độ "**MATCH (TRẬN ĐẤU)**"
- Nhấn và giữ nút **E** để truy cập các cài đặt (khi cài đặt lần đầu, bạn sẽ tự động được chuyển đến đó).
- Cài đặt thời gian đếm ngược và lặp lại bằng cách nhấn các nút **A(-)** và **C(+)** và nhấn nút **B** để xác nhận.



## 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.

Chuỗi 1			Chuỗi 2		
Khởi động	Hành động	Nghỉ ngơi	Giải lao	Hành động	Nghỉ ngơi
X lặp lại (Lặp lại)			X lặp lại (Lặp lại)		

### 5.3.2 CHƯƠNG TRÌNH "**DELETE (XÓA)**" (chỉ khi ít nhất một chương trình đã được lưu)

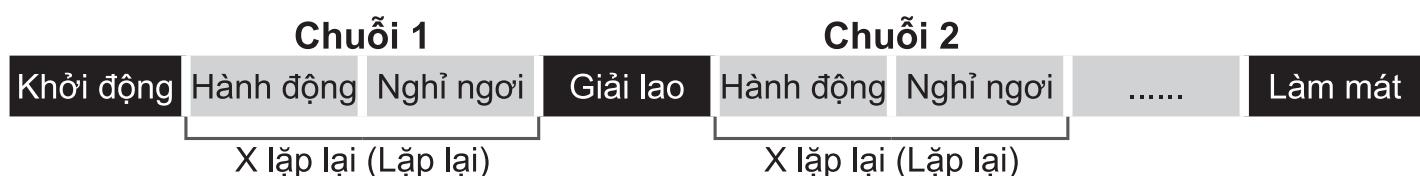
Sau khi chọn "**DELETE (XÓA)**" cho chương trình liên quan, chọn **YES (CÓ)** để xóa chương trình bằng cách nhấn nút **A(-)** và **C(+)** và nhấn nút **B** để xác nhận.

### 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 (TAO)**"

Sau khi chọn "**CREATE (TAO)**", 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.

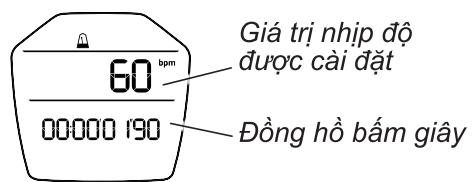
### 5.5 Sử dụng đếm ngược

- ▶ 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
- Dừng
- Cài đặt lại
- ▶ Nhấn Bắt đầu/Dừng (**C**)
- ▶ Nhấn Bắt đầu/Dừng (**C**)
- ▶ 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 xác định.

Nhịp độ được sử dụng kết hợp với đồng hồ bấm giây.



### Cài đặt PACER (NHỊP ĐỘ)

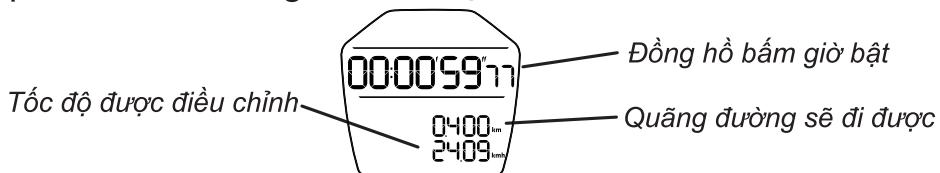
- ▶ Vào chế độ "**PACER (NHỊP ĐỘ)**"
- ▶ Nhấn và giữ nút E để truy cập các cài đặt.
- ▶ Cài đặt tần suất trong một phút (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 or 240 bpm) bằng cách nhấn nút A (-) và C (+) và nhấn nút B để xác nhận.

### Sử dụng PACER (NHỊP ĐỘ)

- Khởi động nhịp độ và đồng hồ bấm giây
- Dừng
- Cài đặt lại
- ▶ Nhấn Bắt đầu/Dừng (C)
- ▶ Nhấn Bắt đầu/Dừng (C)
- ▶ Nhấn Cài đặt lại/LAP (A)

## 7 - CHẾ ĐỘ SPEED (TỐC ĐỘ)

Chức năng "**SPEED (TỐC ĐỘ)**" được sử dụng để xác định tốc độ đối với quãng đường được lập trình theo thời gian đo được.



### Chọn chế độ SPEED (TỐC ĐỘ)

- ▶ Vào chế độ "**SPEED (TỐC ĐỘ)**"
- ▶ Nhấn và giữ nút E để truy cập các cài đặt.
- ▶ Cài đặt đơn vị (km/h hoặc mph) và quãng đường sẽ thực hiện bằng cách nhấn nút A (-) và C (+) và nhấn nút B để xác nhận.

### Sử dụng chế độ SPEED (TỐC ĐỘ)

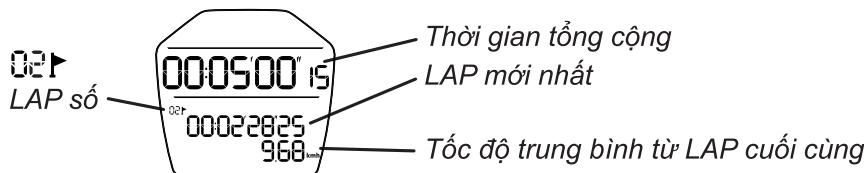
- Khởi động đồng hồ bấm giây
- Dừng
- Cài đặt lại
- ▶ Nhấn Bắt đầu/Dừng (C)
- ▶ Nhấn Bắt đầu/Dừng (C)
- ▶ Nhấn Cài đặt lại/LAP (A)

### Sử dụng thời gian phân tách trong chế độ SPEED (TỐC ĐỘ)

Đồng hồ bấm giây đo LAPS (thời gian thực hiện từ lần ghi thời gian một phần cuối cùng đến điểm xác định) trong chế độ "**SPEED (TỐC ĐỘ)**".

- Ghi thời gian phân tách khi đồng hồ bấm giây bật
- ▶ Nhấn Cài đặt lại/LAP (A)

Mỗi lần nhấn RESET/LAP (CÀI ĐẶT LẠI/LAP), số LAP và thời gian mới nhất hiển thị trên màn hình cũng như thời gian trung bình kể từ khi thời gian phân tách cuối cùng được thực hiện.



- Để xem thời gian phân tách cho từng LAP (khi đồng ► Nhấn nút D hò bấm giây bật hoặc tắt)
- Để cuộn qua các thời gian phân tách khác nhau ► Nhấn nút D nhiều lần cũng như thời gian/tốc độ trung bình, thời gian/tốc độ nhanh nhất và thời gian/tốc độ chậm nhất



Tốc độ tối đa có thể được hiển thị là 999 999, vì vậy nếu tốc độ được tính cao hơn con số đó, "**ERROR (LỖI)**" được hiển thị ở dòng phía trên, và giá trị của tốc độ sẽ không được lưu trong bộ nhớ.

## 8 - CHẾ ĐỘ STROKE (SẢI)

Chức năng "**STROKE (SẢI)**" là thiết bị đếm tần suất hành động được thực hiện theo một nhịp điệu nhất định:

Ví dụ: các chuyển động chèo hoặc bơi, sải chân khi chạy, v.v.

Thời gian thực hiện để hoàn tất x sải (cài đặt có thể điều chỉnh) được đo và đồng hồ bấm giây hiển thị tần suất trung bình số sải một phút (SPM) theo thời gian.

### Cài đặt chế độ STROKE (SẢI)

- Vào chế độ "**STROKE (SẢI)**"
- Nhấn nút **E** để truy cập các cài đặt.
- Cài đặt số sải (STROKE NUMBER từ 2 đến 99) sẽ được hoàn tất bằng cách nhấn nút **A(-)** và **C(+)** và nhấn nút **B** để xác nhận.

### Sử dụng chế độ STROKE (SẢI)

- Khởi động đồng hồ bấm giây ► Nhấn Bắt đầu/Dừng (**C**)
- Dừng ► Nhấn Bắt đầu/Dừng (**C**) để xem tần suất
- Cài đặt lại ► Nhấn Cài đặt lại/LAP (**A**)



Nhớ sử dụng CÁC KHOẢNG THỜI GIAN giữa những lần tác động và không phải chính tác động.

Ví dụ: tác động.....tác động.....tác động.....tác động = 3 sải, không phải 4

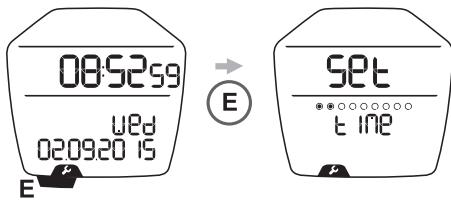
#### Lưu ý:

1. Nếu bạn nhấn nút BẮT ĐẦU và NGƯNG quá nhanh (chưa đến 1/8 giây (0.125 giây)), màn hình sẽ hiển thị "**ERROR (LỖI)**". Điều này có nghĩa là giá trị có thể được hiển thị vượt quá mức.
2. Nếu bạn nhấn nút BẮT ĐẦU và NGƯNG sau khi thời gian trôi qua quá lâu, màn hình sẽ hiển thị "**ERROR (LỖI)**". Điều này có nghĩa là thời gian thực hiện quá lâu và không có điểm nào khi sử dụng chế độ "**STROKE (SẢI)**" để phân tích.

## 9 - CHẾ ĐỘ THỜI GIAN

### Cài đặt chế độ thời gian

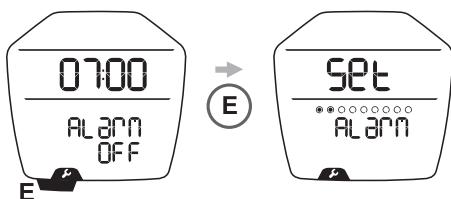
- ▶ Vào chế độ "**TIME (THỜI GIAN)**"
- ▶ Nhấn và giữ nút **E** để truy cập các cài đặt.
- ▶ Lần lượt cài đặt giờ, phút, định dạng giờ, năm, tháng, ngày và định dạng ngày tháng bằng cách nhấn nút **A(-)** và **C(+)** và nhấn nút **B** để xác nhận.



## 10 - 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.

## 11 - ĐÈN

Để sử dụng đèn, nhấn nút **E**.

## 12 - ĐÈ PHÒNG SỬ DỤNG

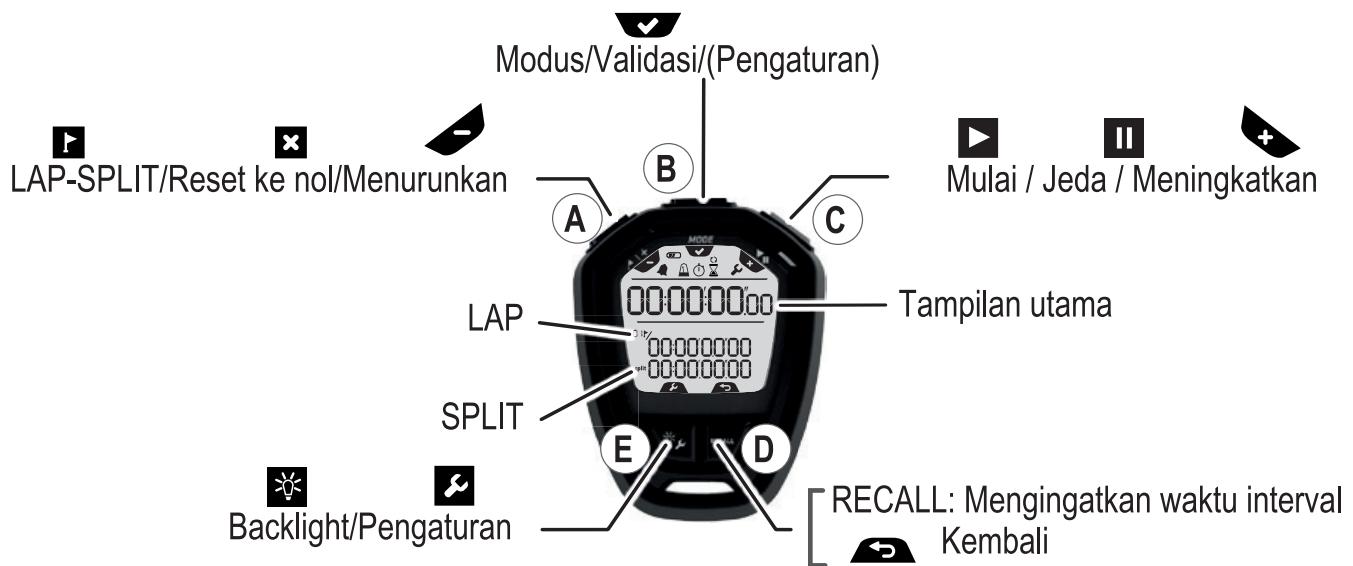


Sản phẩm này không thấm nước (1 ATM) trong điều kiện ẩm ướt, khi tiếp xúc với nước tràn đổ và mưa nhưng **không được ngâm trong nước**.

## 13 - 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

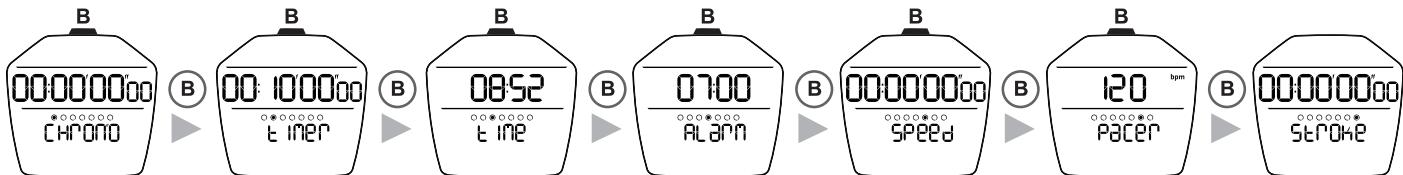
Catatan: ONstart 710 masuk ke modus standby secara manual apabila kronometer dan timer berada pada nol. ONstart 710 secara otomatis masuk modus standby setelah 24 jam

## 3 - MENGAKSES FUNGSI

Tekan tombol Modus (B) secara berturut-turut untuk mengakses berbagai fungsi.

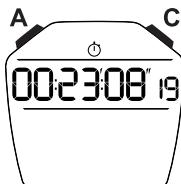
- **CHRONO:** kronometer (1/100 detik hingga 99 jam 59 menit 59 detik) dengan 300 waktu interval
- **TIMER:** 3 jenis penghitung waktu mundur:
  - **MATCH:** penghitung waktu mundur dengan beberapa waktu yang dapat diprogram (lihat halaman 3).
  - **COACH:** dengan beberapa latihan yang dapat disesuaikan (lihat halaman 3).
  - **UPDOWN:** Penghitung waktu mundur diikuti dengan kronometer (lihat halaman 3).
- **TIME:** Waktu dan tanggal
- **ALARM:** Alarm
- **SPEED:** Penghitungan kecepatan pada jarak tertentu sesuai dengan waktu (km atau mil)
- **PACER:** Pengatur irama (1 s/d 240 bip/menit)
- **STROKE:** Pengukur frekuensi rata-rata (2 s/d 99 siklus)

Catatan: Untuk setiap fungsi, saat pengaturan pertama, ONstart 710 akan secara otomatis beralih ke modus pengaturan



## 4 - MODUS KRONOMETER

### 4.1 Penggunaan kronometer

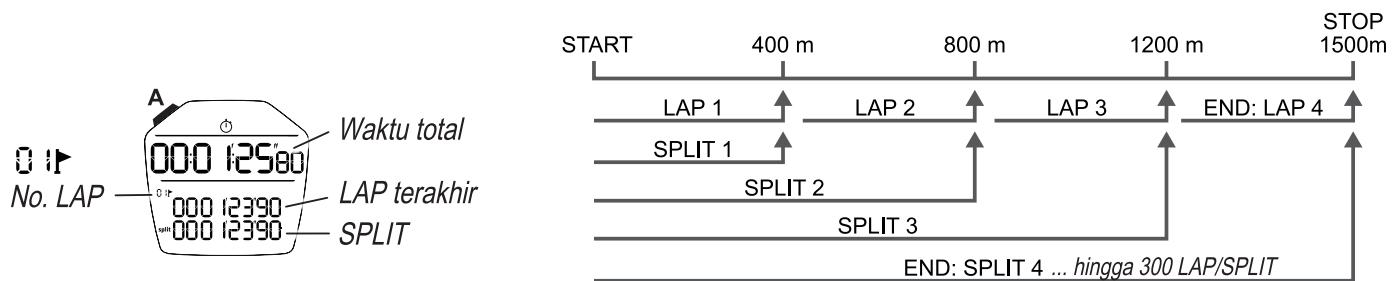


- Menghidupkan kronometer - Tekan C
- Jeda - Tekan C
- Kembali ke 0 - Tekan A ketika kronometer sedang berjeda.

### 4.2 Penggunaan waktu interval

ONstart 710 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).

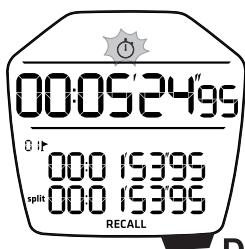
- Mengukur waktu interval ketika kronometer berfungsi. - Tekan A
- Setiap kali Anda menekan A, LAP dan SPLIT terakhir tampil di bawah waktu total.



### 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.



Waktu LAP 1 dan  
SPLIT 1



AVG Rata-rata waktu  
interval



FAST Waktu interval tercepat dan LAP terkait



SLOW Waktu interval paling lambat dan LAP terkait

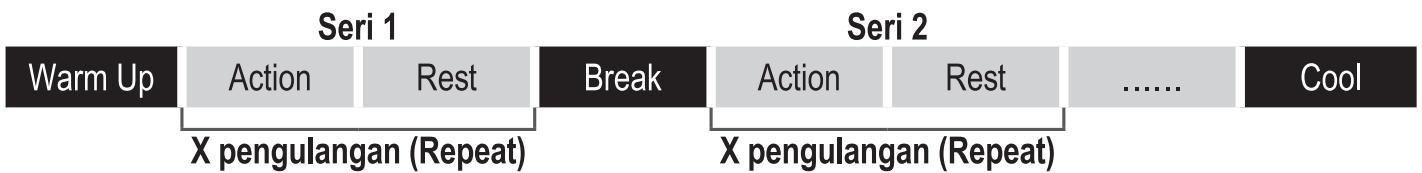
## 5 - MODUS TIMER (penghitung waktu mundur)

ONstart 710 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.



- **COACH:** Coach dengan beberapa latihan yang bisa diatur (hingga 99 seri Action + Rest dan 99 pengulangan untuk setiap seri).



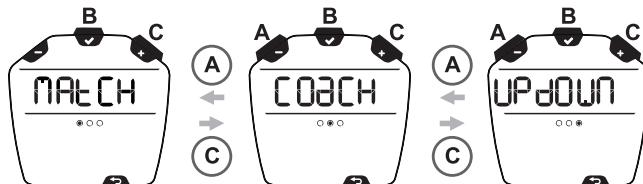
Jenis penghitung waktu mundur ini dirancang untuk memprogram sesi latihan yang terdiri dari blok intensitas dan kepanjangan berbeda. Ideal untuk latihan dengan interval.

<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).

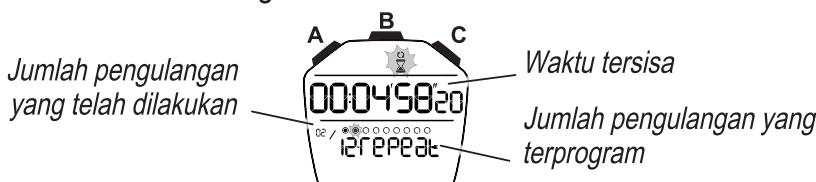
## 5.1 Pemilihan penghitung mundur

- 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»

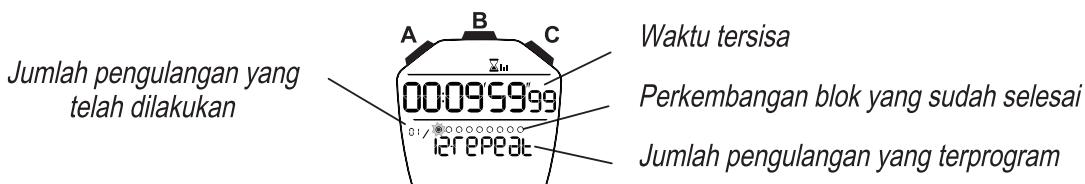
- Masuklah dalam modus penghitung waktu mundur lalu pilihlah modus «**MATCH**»
- Masuklah dalam pengaturan dengan menekan agak lama tombol **E** (untuk penggunaan pertama, Anda langsung berada di situ).
- Aturlah waktu penghitung waktu mundur dan pengulangan dengan menekan tombol **A**(-) dan **C**(+) dan lakukanlah validasi dengan tombol **B**.



## 5.3 Pengaturan penghitung waktu mundur «COACH»

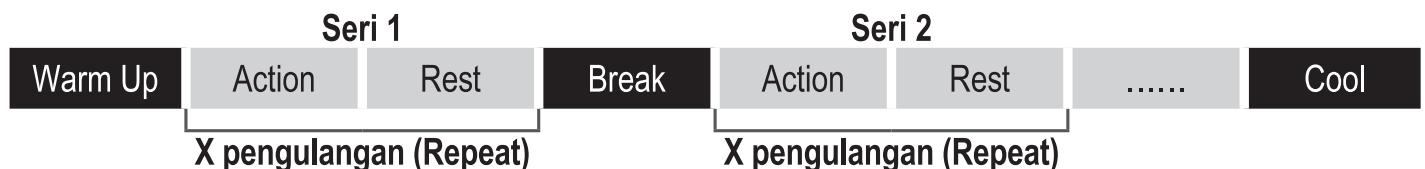
Untuk modus «**COACH**», 9 program berbeda dapat disimpan.

- 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)

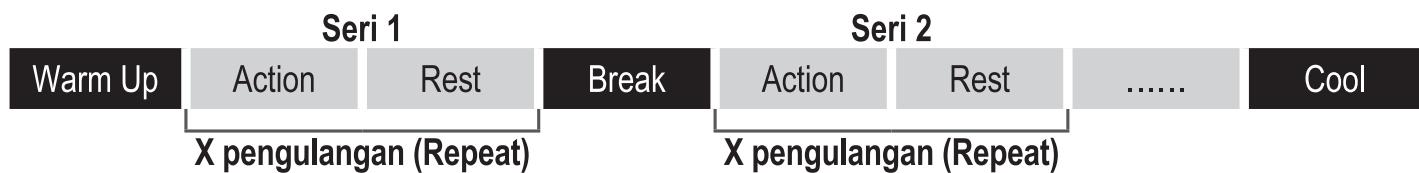
Setelah memilih «DELETE» untuk program terkait, pilihlah **YES** untuk menghapus program dengan menekan tombol **A(-)** dan **C(+)** dan lakukanlah validasi dengan tombol **B**.

### 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

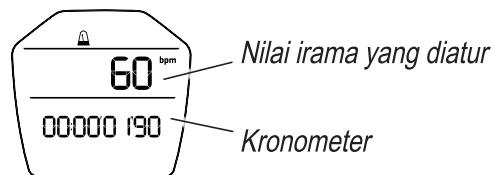
«PACER» memungkinkan mengatur irama per menit dengan suara bip pada frekuensi tertentu. Dikombinasikan dengan kronometer.

### 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 pacer dan kronometer - Tekan Start/Pause (C)
- Berjeda - Tekan Start/Pause (C)
- Kembali ke 0 - Tekan Reset/LAP (A)

## 7 - MODUS SPEED

Dengan fungsi «SPEED», kecepatan pada jarak yang telah diprogram dapat dikenal, sesuai dengan waktu yang diukur.



### Pengaturan modus SPEED

Masuk modus «SPEED»

- Masuklah pengaturan dengan menekan lama tombol E.
- Aturlah unit (km/jam atau mil/jam) dan jarak yang akan ditempuh dengan menekan tombol A(-) dan C(+) dan lakukanlah validasi dengan tombol B.

### Penggunaan modus SPEED

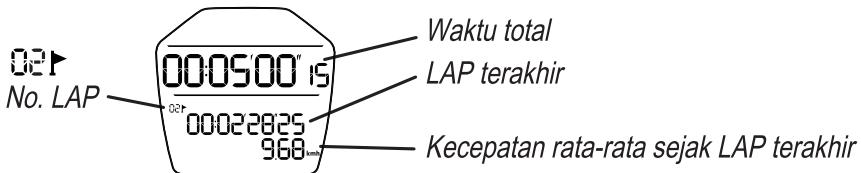
- Menghidupkan kronometer - Tekan Start/Pause (C)
- Berjeda - Tekan Start/Pause (C)
- Kembali ke 0 - Tekan Reset/LAP (A)

### Penggunaan waktu interval dalam modus SPEED

Kronometer mengukur LAP (waktu yang telah berlalu sejak pengukuran terakhir waktu sementara hingga suatu titik) dalam modus «SPEED».

- Mengukur waktu interval ketika kronometer berfungsi - Tekan Reset/LAP (A)

Setiap kali RESET/LAP ditekan, nomor LAP terakhir tampil pada layar serta waktu LAP terakhir dan kecepatan rata-rata sejak waktu interval diukur terakhir kali.



- Untuk melihat waktu interval setiap LAP (ketika kronometer berfungsi atau berhenti) - Tekan tombol D
- Untuk menunjukkan secara berturut-turut waktu interval serta - Tekan tombol D secara berturut-turut waktu/kecepatan rata-rata, waktu/kecepatan tercepat dan waktu/kecepatan paling lambat



Mengingat bahwa penampilan maksimal kecepatan adalah 999 999, apabila kecepatan yang dihitung melebihi nilai tersebut, «ERROR» akan tampil pada baris atas dan nilai kecepatan tidak akan disimpan dalam memori.

## 8 - MODUS STROKE

Fungsi «STROKE» merupakan penghitung frekuensi tindakan yang dilakukan sesuai suatu irama tertentu:

Misalnya: gerakan saat mendayung atau berenang, langkah saat berlari, dst.

Waktu yang diperlukan untuk melakukan x detak (parameter ini dapat diatur) diukur dan kronometer menampilkan frekuensi rata-rata dalam bentuk detak per menit (BPM) pada masa tersebut.

### Pengaturan modus STROKE

- Masuk modus «STROKE»
- Masuklah pengaturan dengan menekan tombol E
- Untuk mengatur jumlah detak (STROKE NUMBER, dari 2 s/d 99) yang hendak dicapai, tekanlah tombol A(-) dan C(+) dan lakukanlah validasi dengan tombol B

### Penggunaan modus STROKE

- Memulai kronometer - Tekan Start/Pause (C)
- Berjeda - Tekan Start/Pause (C) untuk melihat frekuensi
- Kembali ke 0 - Tekan Reset/LAP (A)



Perhitungkanlah INTERVAL waktu antara setiap dampak dan bukan dampak itu sendiri. Misalnya: dampak...dampak...dampak...dampak = 3 langkah dan bukan 4

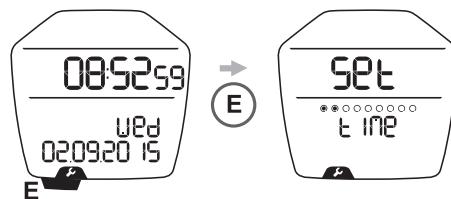
#### Catatan:

1. Apabila Anda menekan tombol START dan STOP dengan terlalu cepat (kurang dari 1/8 detik (0,125 detik)), layar menampilkan «ERROR». Hal ini menunjukkan kelebihan nilai yang dapat ditampilkan.
2. Apabila Anda menekan tombol START dan STOP setelah waktu yang terlalu panjang, layar menampilkan «ERROR». Hal ini menunjukkan bahwa jangka waktunya terlalu lama dan tidak ada gunanya memakai modus «STROKE» sebagai cara analisis.

## 9 - MODUS JAM

### Pengaturan modus jam

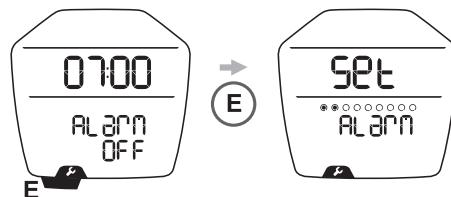
- Masuklah ke modus «TIME»
- Masuklah pengaturan dengan menekan lama tombol E.
- Aturlah secara berturut-turut jam, menit, format jam, tahun, bulan, hari, dan format tanggal dengan menekan tombol A(-) dan C(+) dan lakukanlah validasi dengan tombol B.



## 10 - 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.

## 11 - CAHAYA

Untuk menggunakan cahaya, tekan tombol E.

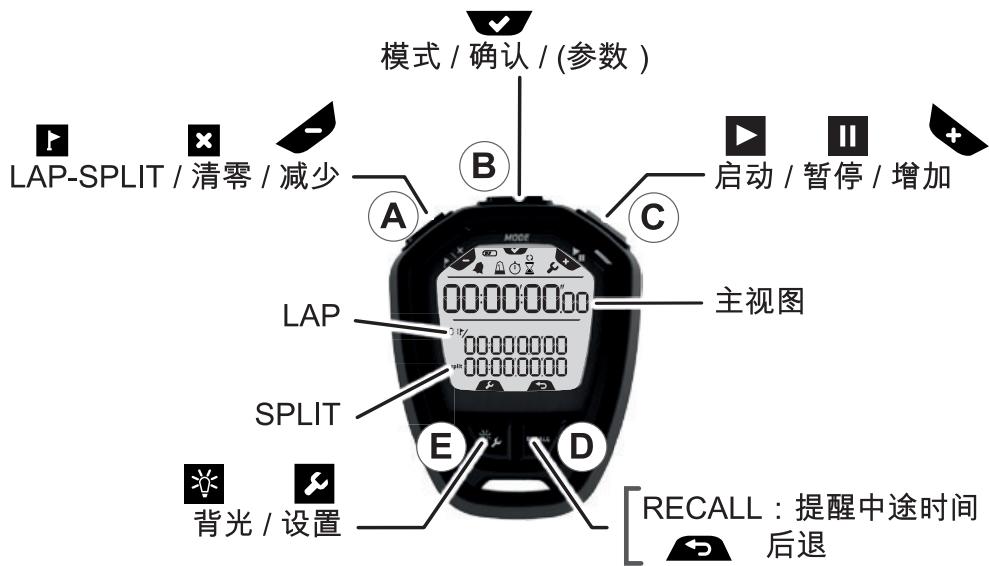


Produk ini kedap air (1 ATM) terhadap atmosfer lembap, percikan air dan hujan, akan tetapi tidak dapat dimasukkan dalam air.

## 13 - HUBUNGI KAMI

Unduhlah buku petunjuk dan hubungilah 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 710 需手动进入休眠模式。

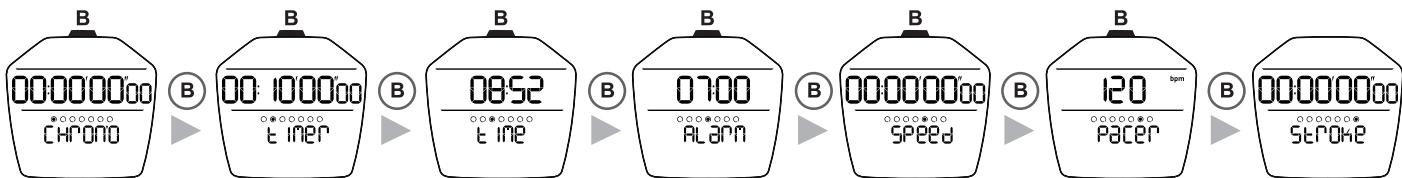
24 小时制下，ONstart 710 将自动进入休眠模式。

## 3 - 进入功能表

按下模式按键 (B) 以进入功能表

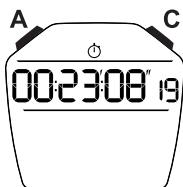
- **CHRONO**：计时器含 300 种中途时间设置（从 1/100s 至 99h59min59s）
- **TIMER**：3 种倒计时类型：
  - **MATCH**：多种倒计时程序设置（请参见第 3 页）。
  - **COACH**：多种自定义设置（请参见第 3 页）。
  - **UPDOWN**：根据计时器进行倒计时（请参见第 3 页）。
- **TIME**：时间和日期
- **ALARM**：闹铃
- **SPEED**：以时间功能计算相应距离（千米或英里）的速度
- **PACER**：节拍速度（1 至 240 bip/min）
- **STROKE**：平均频率测试器（2 至 99 循环）

备注：每当首次调节各项功能时，ONstart 710 将自动进入设置模式



## 4 - 计时器模式

### 4.1 使用计时器

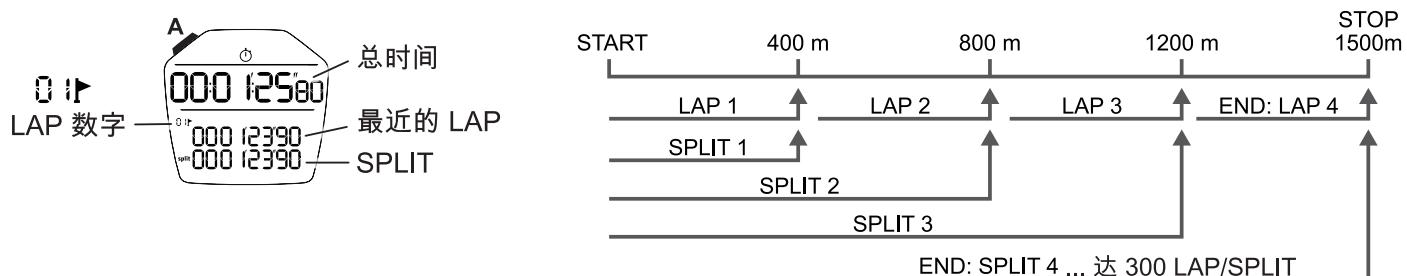


- 开启计时器      ▶ 按下 C
- 暂停      ▶ 按下 C
- 清零      ▶ 当计时器暂停时，按下 A。

### 4.2 使用中途时间

ONstart 710 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

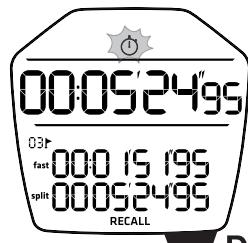
备注：可单独查看计时器的上一次测定。



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

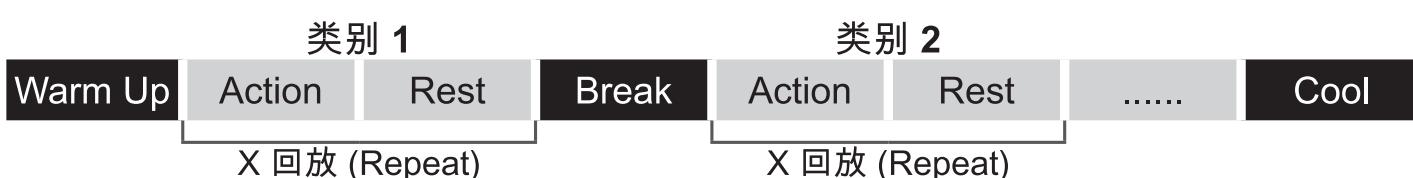
## 5 - TIMER 模式 ( 倒计时模式 )

ONstart 710 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 )



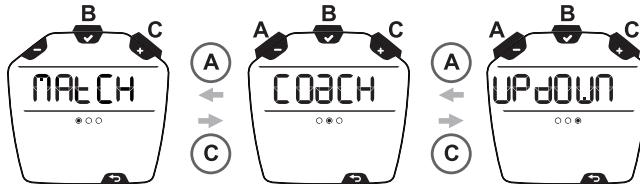
此类倒计时用于包含多个不同强度及长度的训练。有利于进行多次训练计时

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 ) 。

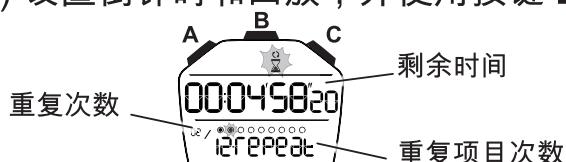
## 5.1 选择倒计时程序

- ▶ 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**”

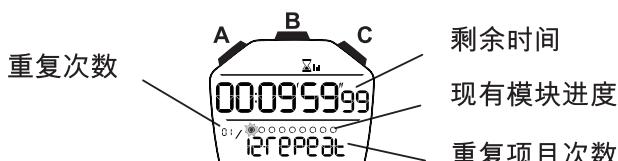
- ▶ 转至倒计时程序模式并选择“**MATCH**”模式
- ▶ 长按按键 **E** 进入设置程序（第一次使用可直接进入）。
- ▶ 使用按键 **A(-)** 和 **C(+)** 设置倒计时和回放，并使用按键 **B** 确认。



## 5.3 设置倒计时程序“**COACH**”

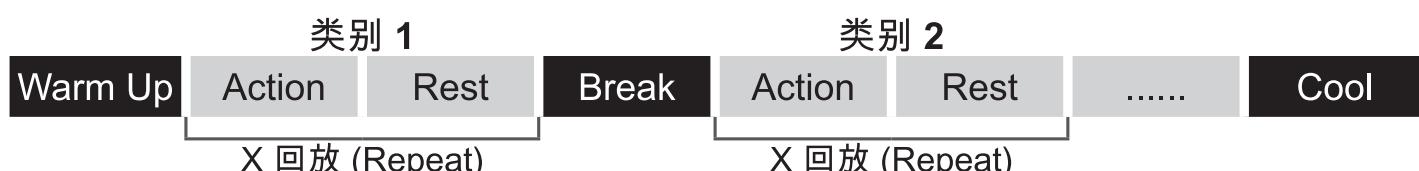
“**COACH**”模式包含 9 种已储存的不同模式。

- ▶ 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)

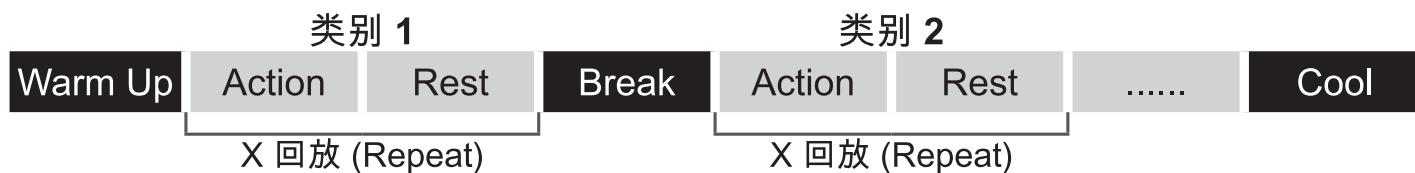
针对相应程序选择“**DELETE**”后，按下按键 **A(-)** 和 **C(+)**，并使用按键 **B** 确认，再选择 **YES** 可确认清除。

### 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

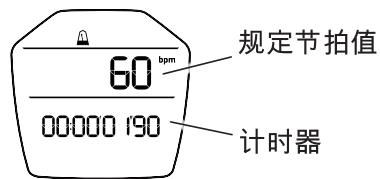
- ▶ 进入期望的倒计时模式。
- ▶ 对于“**COACH**”模式，使用按键 **A(-)** 和 **C(+)** 选择期望的已储存训练，并使用按键 **B** 确认。
- 开启倒计时程序      ▶ 按下 Start/Pause (**C**)
- 暂停                  ▶ 按下 Start/Pause (**C**)
- 清零                  ▶ 按下 Reset/LAP (**A**)

## 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。

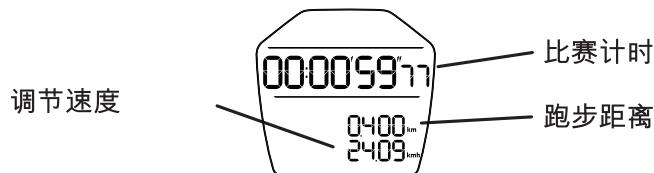


### 使用 PACER

- 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 - SPEED 模式

“SPEED”功能用于通过时间测定获知预设定距离内的速度。



### 设置 SPEED 模式

- ▶ 进入“SPEED”模式
- ▶ 长按按键 E 进入设置。
- ▶ 使用按键 A(-) 和 C(+) 设置单位 ( km/h 或 mi/h ) 和距离，并使用按键 B 确认。

### 使用 SPEED 模式

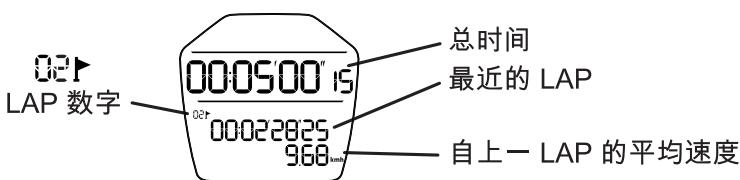
- 开启计时器
- ▶ 按下 Start/Pause (C)
- 暂停
- ▶ 按下 Start/Pause (C)
- 清零
- ▶ 按下 Reset/LAP (A)

### 在 SPEED 模式下使用中途时间

在“SPEED”模式下，以计时器测定 LAP ( 从上次测定至终点的消耗时间 )

- 自计时器开启后计算中途时间
- ▶ 按下 Reset/LAP (A)

每次按下 RESET/LAP , 上一次 LAP 数字、时间和上一次测定中途时间的平均速度将出现在屏幕上。



- 查看每次 LAP 的中途时间 (无论计时器开启或关闭) ► 按下按键 D
- 延迟中途时间、平均时间/速度、最快时间/速度及最慢时间/速度 ► 依次按下按钮 D



测定或显示的最高速度为 999 999 , 若已计算速度大于此值 , 则在首行显示“ERROR” , 速度值不会储存在记忆卡中。

## 8 - STROKE 模式

“STROKE”功能用于以相应节奏计算运动频率 :

例 : 划船或游泳运动 , 群体跑...

将测定 X 间歇 ( 可调整参数 ) 的时间 , 计时器将显示过程中每分钟的平均间歇频率。

### 设置 STROKE 模式

- 进入“STROKE”模式
- 按下按键 E 进入设置。
- 使用按键 A(-) 和 C(+) 设置间歇数量 (STROKE NUMBER , 从 2 至 99) , 并使用按键 B 进行确认。

### 使用 STROKE 模式

- 开启计时器 ► 按下 Start/Pause (C)
- 暂停 ► 按下 Start/Pause (C) 查看频率
- 清零 ► 按下 Reset/LAP (A)



正确获得有碰撞和无碰撞的中间时间

例 : 碰撞...碰撞...碰撞...碰撞... = 3 次 , 而非 4 次

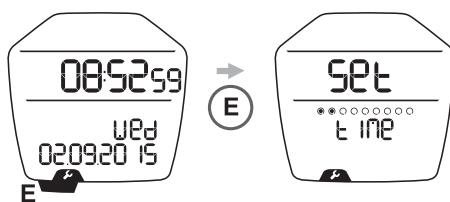
备注 :

- 1.若太快按下 START 和 STOP[少于 1/8 秒 ( 0.125 秒)] , 显示屏将显示“ERROR”。这意味着先前测定值将无法显示。
- 2.若按下 START 和 STOP 过长时间 , 显示屏将显示“ERROR”。这意味着该时间段太长而无法使用“STROKE”模式进行分析。

## 9 - 时间模式

### 设置时间模式

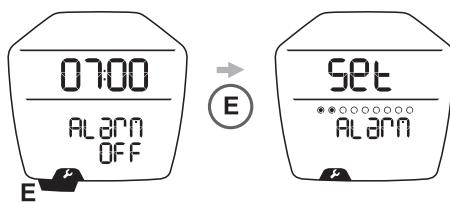
- ▶ 进入“**TIME**”模式
- ▶ 长按按键 **E** 进入设置。
- ▶ 使用按键 **A(-)** 和 **C(+)** 依次设置时、分、时间格式、月、日和日期格式，并使用按键 **B** 确认。



## 10 - 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

## 11 - 照明：

按下按键 **E** 使用照明功能。

## 12 - 使用注意事项

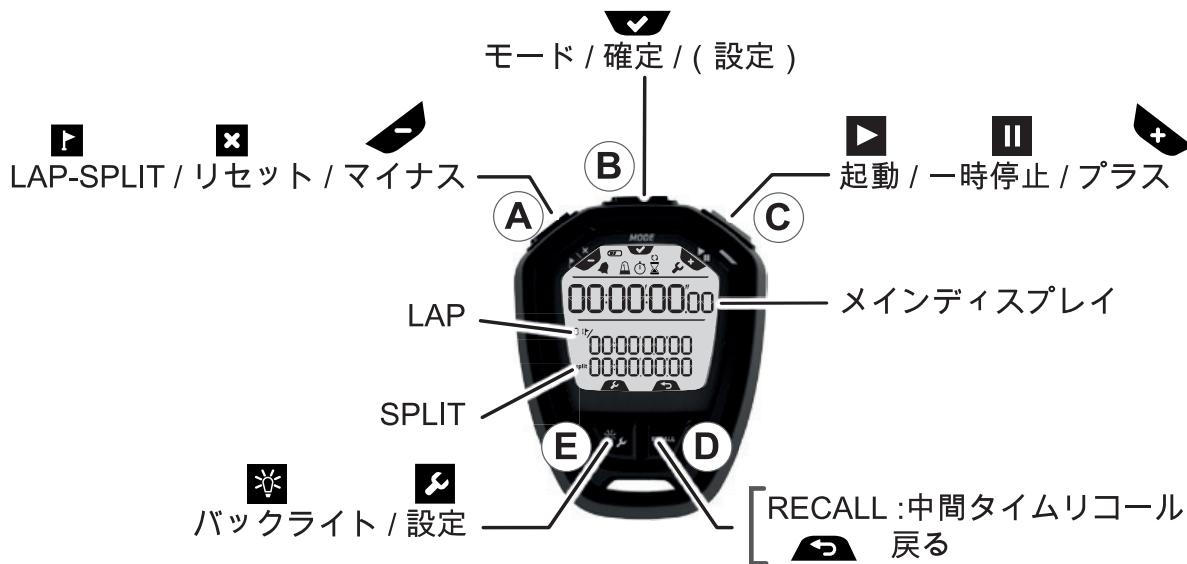


此设备具有防水功能 (1 ATM)，可在潮湿环境、溅水或降雨状态下使用，但不能在水中浸泡。

## 13 - 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 710 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。

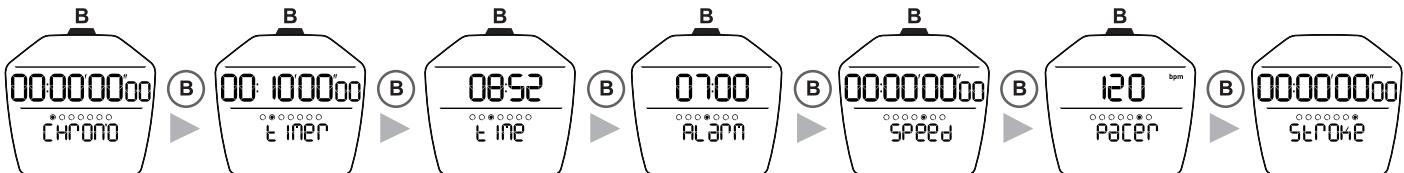
ONstart 710 は24時間経つと自動的にスリープモードになります。

## 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。

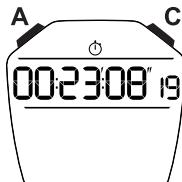
- **CHRONO** : 300の中間タイムが可能なストップウォッチ ( 1/100s秒 ~ 99時間59分59秒まで )
- **TIMER** : 3タイプのカウントダウン :
  - MATCH : 数種のタイムプログラムが可能なカウントダウン ( 3ページ参照 )
  - COACH : 各種カスタマイズトレーニング ( 3ページ参照 )
  - UPDOWN : カウントダウンに続くストップウォッチ ( 3ページ参照 )
- **TIME** : 時刻と日付
- **ALARM** : アラーム
- **SPEED** : 一定距離に要する時間を計測し速度を計算 ( kmまたはマイル )
- **PACER** : ケイデンスベース ( 1~240ビップ/分 )
- **STROKE** : 平均ストローク計測 ( 2~99サイクル )

注意事項：各機能の初めの設定時に、ONstart 710 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

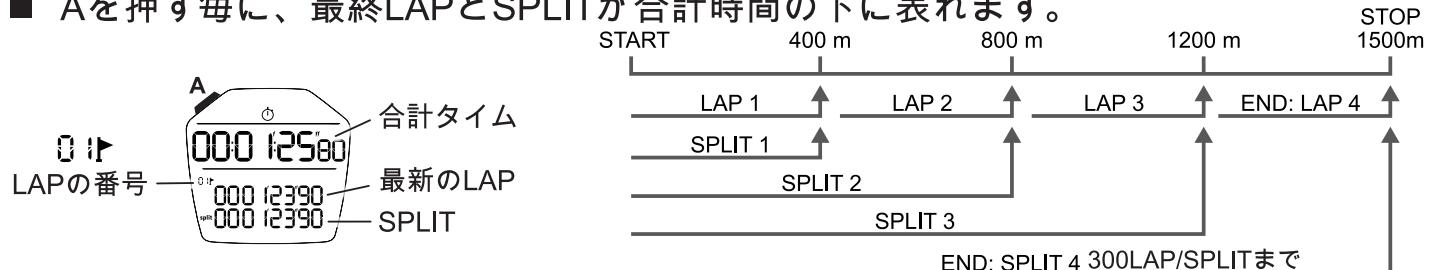


- ストップウォッチを起動 ▶ Cを押します
- 一時停止 ▶ Cを押します
- ゼロにリセット ▶ ストップウォッチが一時停止している時、Aを押します。

### 4.2 中間タイムの使用方法

ONstart 710 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。

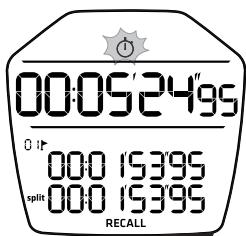
- ストップウォッチがスタートしている時に中間タイムを計測 ▶ Aを押します。
- Aを押す毎に、最終LAPとSPLITが合計時間の下に表れます。



### 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 ▶ Dを押します。オッヂがスタートまたはストップしている時）
- さまざまな中間タイム、平均タイム、最速タイム、最も ▶ Dを押します。遅いタイムを次々に表示させるには

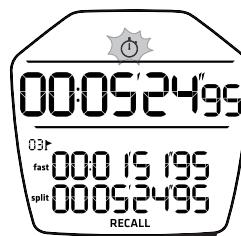
注意事項 : ストップウォッチで最後に計測した活動のみを表示することができます。



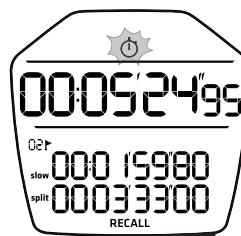
LAP 1と  
Split 1のタ  
イム



Avg  
平均中間 タイム



FAST  
最速 中間タイムと 対応 するLAP

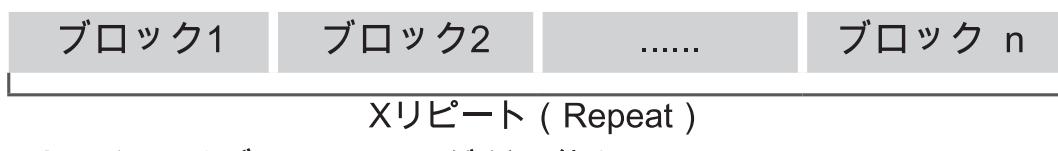


SLOW  
最も遅い 中間タイムと 対応するLAP

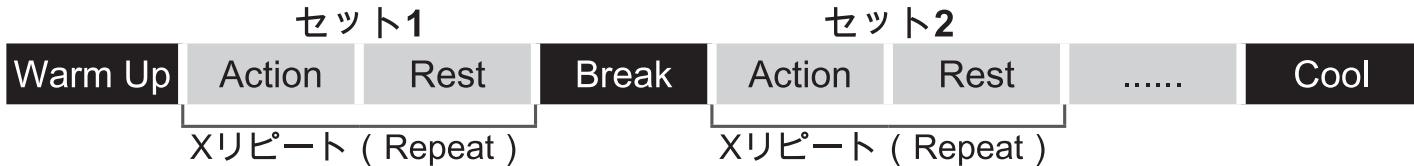
## 5 - タイマーモード ( カウントダウン )

ONstart 710 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 )。



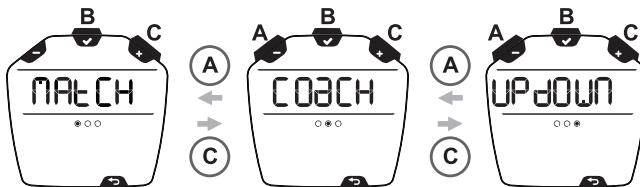
このタイプのカウントダウンは、さまざまな強度や長さのブロックで構成するトレーニングセッションをプログラムするために構想されています。インターバルトレーニングの実行に最適です。

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 ( 例えは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。

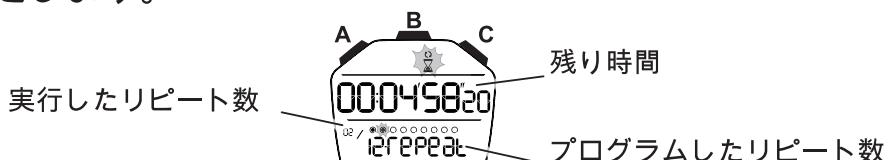
## 5.1 カウントダウンの選択

- ▶ 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

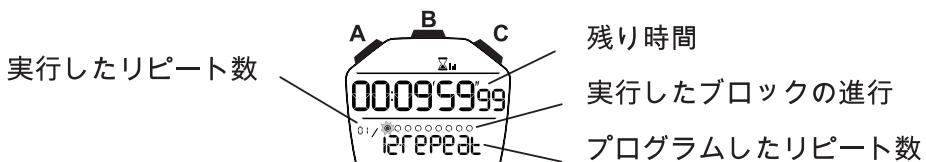
- ▶ カウントダウンモードにし、"MATCH"を選びます。
- ▶ Eボタンを長押しして設定に入ります。  
(初回使用時には直接そうなります)。
- ▶ A(-)ボタンとC(+)ボタンを押し、Bボタンで確定してカウントダウンの時間とリピートを設定します。



## 5.3 "COACH"カウントダウンの設定

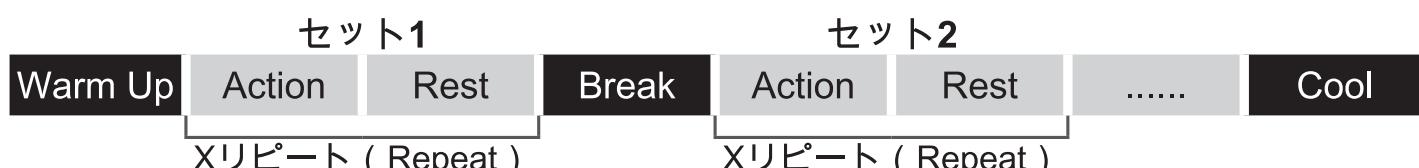
"COACH"モードには、9種類のプログラムを記憶させることができます。

- ▶ 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(+)ボタンを押して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）

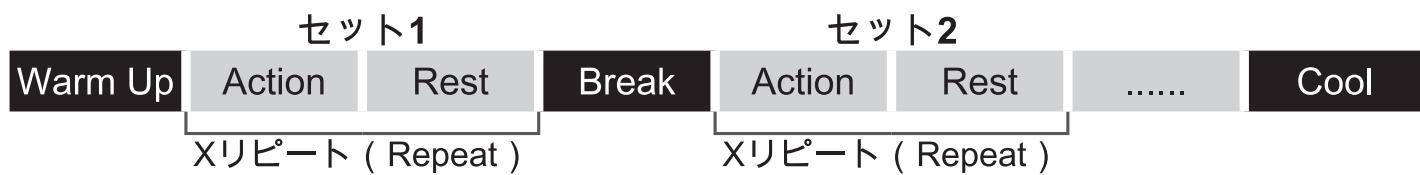
関係するプログラムの"**DELETE**"を選択した後、**A(-)**ボタンと**C(+)**ボタンを押して**B**ボタンで確定し、**YES**を選択してプログラムを消去します。

### 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(+)**ボタンを押して**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(+)**ボタンを押して**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

- ▶ 希望のカウンタ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 |
| ■ ゼロにリセット    | ▶ Reset/LAP ( A ) を押します   |

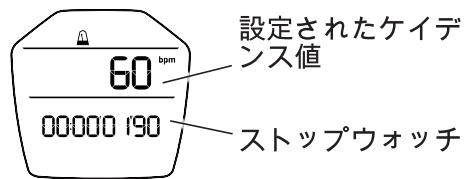
## 6 - PACERモード

"Pacer"では、一定サイクルのビープ音で分毎にケイデンペー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。

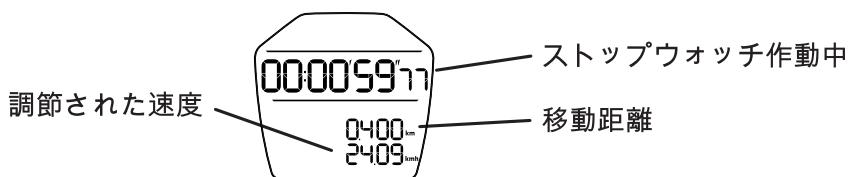


### PACERの使用方法

- 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
- ゼロにリセット
- ▶ Reset/LAP ( A )を押します

## 7 - SPEEDモード

"SPEED"機能では、測定時間に応じてプログラムした距離の速度を知ることができます。



### SPEEDモードの設定

- ▶ "SPEED"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ボタンで確定して単位 ( km/時またはマイル/時 ) と移動距離を設定します。

### SPEEDモードの使用方法

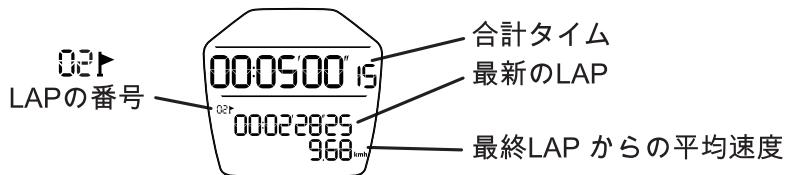
- ストップウォッチを起動
- ▶ Start/Pause ( C )を押します
- 一時停止
- ▶ Start/Pause ( C )を押します
- ゼロにリセット
- ▶ Reset/LAP ( A )を押します

### SPEEDモードでの中間タイムの使用方法

本ストップウォッチは、"SPEED"モードで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
- ▶ Reset/LAP ( A )を押します

RESET/LAPを押す毎に、最後のLAP番号、そして最後のLAPの時間と最後の中間タイムからの平均速度がディスプレイに表れます。



- LAP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ボタンを押します
- さまざまな中間タイム、平均のタイム/速度、最高  
Dボタンを連続して押します
- タイム/速さ、最も遅いタイム/速度を次々に表示させるには



速度の最高表示が999999で計算速度がこの値を超えている場合、"ERROR"が上ラインに表示され、速度値はメモリーに記憶されません。

## 8 - STROKEモード

"STROKE"機能は、ある種のリズムで行われる活動のテンポカウンターです：

例：ボートこぎや水泳の動き、ランニングのストライドなど

Xビート行うのに要した時間（調節可能な設定）が計測され、ストップウォッチはその期間の拍/分（BPM）で平均数を表示します。

### STROKEモードの設定

- ▶ "STROKE"モードにします
- ▶ Eボタンを押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、実行するビート数（STROKE NUMBER2～99）を設定します。

### STROKEモードの使用方法

- ストップウォッチを開始 ▶ Start/Pause (C) を押します
- 一時停止 ▶ テンポを表示するにはStart/Pause (C) を押します
- ゼロにリセット ▶ Reset/LAP (A)を押します



インパクトとインパクトのない間のインターバルをきちんと考慮に入れてください。

例：インパクト.....インパクト.....インパクト.....インパクト = 3ストライドであって、4ストライドではありません。

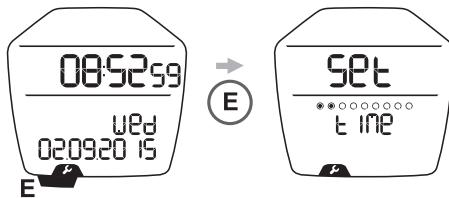
注意事項：

- 1.STARTボタンとSTOPボタンを早く押しすぎると（最低1/8秒(0.125秒)）  
"ERROR"がディスプレイに表示されます。これは、表示可能な値を超えていることを表します。
- 2.STARTボタンとSTOPボタンを押すまでの時間が長すぎると、"ERROR"がディスプレイに表示されます。これは、時間の幅が長すぎて、分析にこの"STROKE"モードを使う意味がないことを表します。

## 9 - 時間モード

### 時間モードの設定

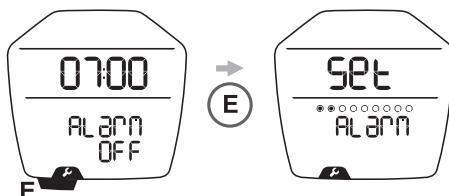
- ▶ "TIME"モードにします
- ▶ Eボタンを長押しして設定に入ります。
- ▶ A(-)ボタンとC(+)ボタンを押し、Bボタンで確定して、時間、分、そして時間、年、月、日、曜日のフォーマットを順々に設定します。



## 10 - 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。

## 11 - ライト

ライトを使うには、Eボタンを押します

## 12 - 使用上の注意

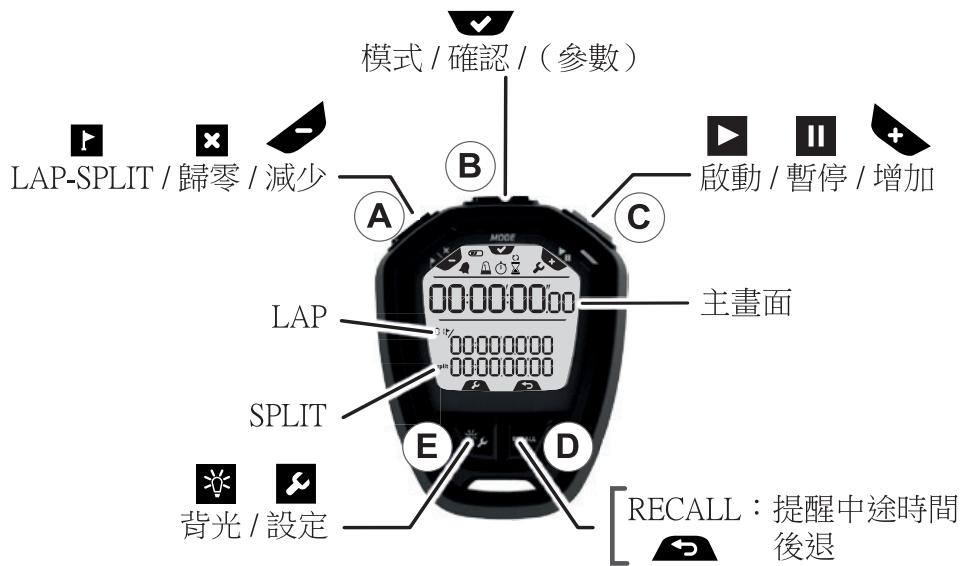


本製品は、湿気の多いところ、水はね、雨に耐える防水 (1 ATM) ですが、浸水はできません。

## 13 - 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

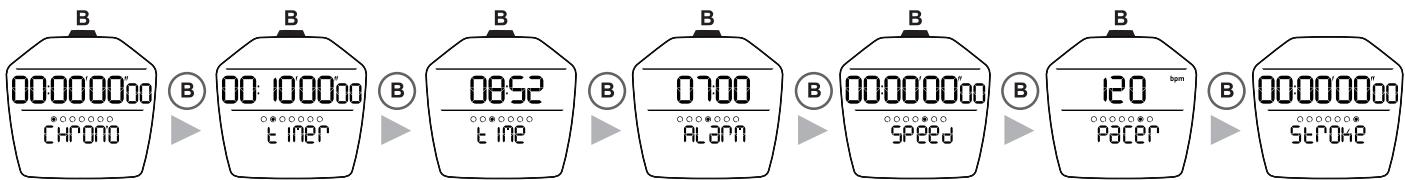
注：若碼表和時間顯示窗歸零，ONstart 710 需手動進入休眠模式。  
24 小時制下，ONstart 710 將自動進入休眠模式。

## 3 - 進入功能表

按下模式按鍵 (B) 以進入功能表

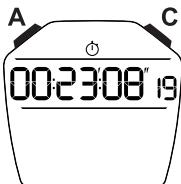
- **CHRONO**：碼表含 300 種中途時間設定（從 1/100s 至 99h59min59s）
- **TIMER**：3 種倒計時類型：
  - **MATCH**：多種倒計時程式設定（請參見第 3 頁）。
  - **COACH**：多種自訂設定（請參見第 3 頁）。
  - **UPDOWN**：根據碼表進行倒計時（請參見第 3 頁）。
- **TIME**：時間和日期
- **ALARM**：鬧鐘
- **SPEED**：以時間功能計算相應距離（公里或英里）的速度
- **PACER**：節拍速度（1 至 240 bip/min）
- **STROKE**：平均頻率測試器（2 至 99 迴圈）

備註：每當首次調節各項功能時，ONstart 710 將自動進入設定模式



## 4 - 碼表模式

### 4.1 碼表功能的使用

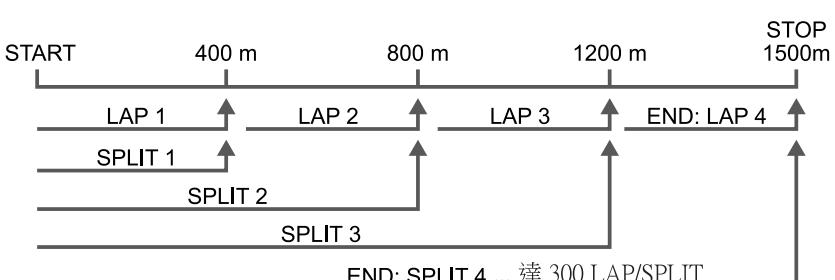
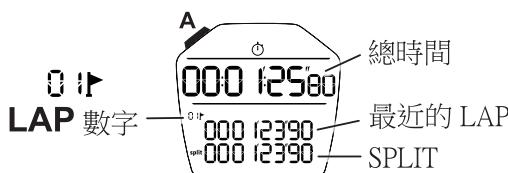


- 開啟碼表                          ► 按下 **C**
- 暫停                              ► 按下 **C**
- 歸零                              ► 當碼表暫停時，按下 **A**。

### 4.2 使用中途時間

ONstart 710 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。

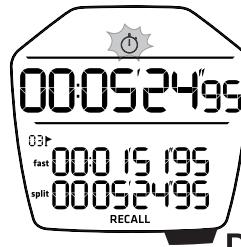


D



RECALL

D



RECALL

D



RECALL

D

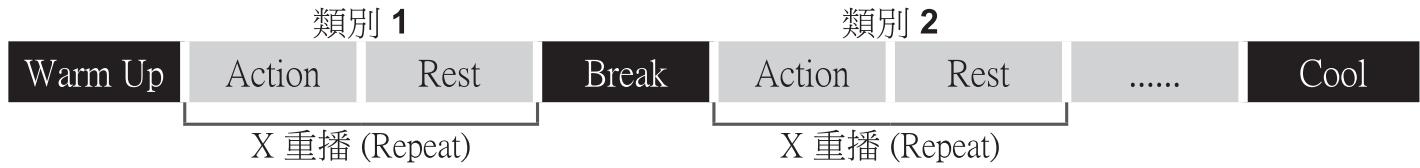
## 5 - TIMER 模式（倒計時模式）

ONstart 710 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）。



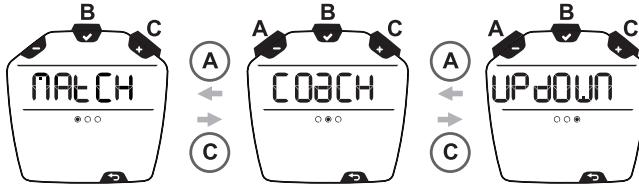
此類倒計時用於包含多個不同強度及長度的訓練。有利於進行多次訓練計時

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**」

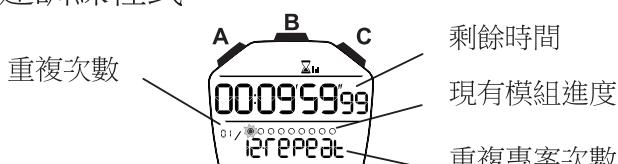
- ▶ 轉至倒計時程式模式並選擇「**MATCH**」模式
- ▶ 長按按鍵 **E** 進入設定程式（第一次使用可直接進入）。
- ▶ 使用按鍵 **A(-)** 和 **C(+)** 設定倒計時和重播，並使用按鍵 **B** 確認。



## 5.3 設定倒計時程式「**COACH**」

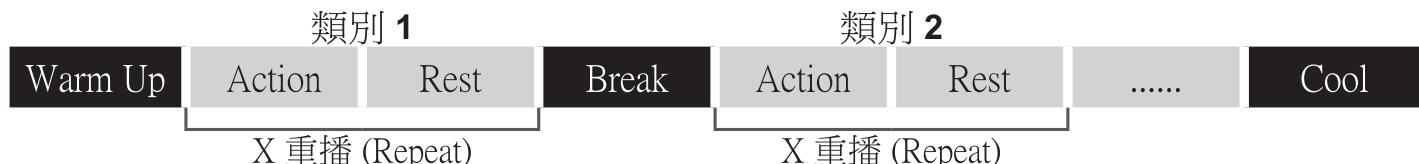
「**COACH**」模式包含 9 種已儲存的不同模式。

- ▶ 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)

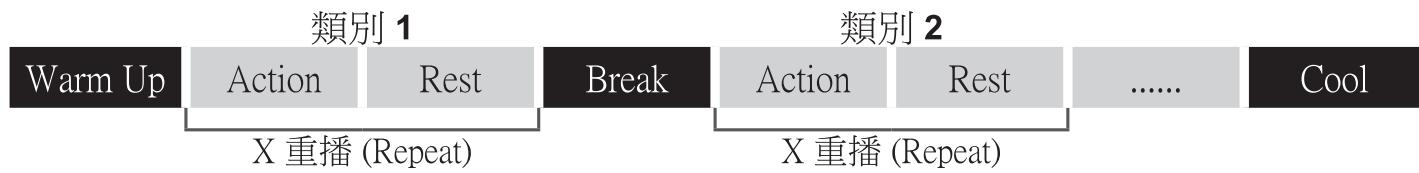
針對相應程式選擇「**DELETE**」後，按下按鍵 A(-) 和 C(+)，並使用按鍵 B 確認，再選擇 **YES** 可確認清除。

### 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

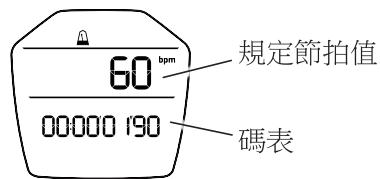
- ▶ 進入期望的倒計時模式。
- ▶ 對於「**COACH**」模式，使用按鍵 **A**(-) 和 **C**(+) 選擇期望的已儲存訓練，並使用按鍵 **B** 確認。
- 開啟倒計時程式
- 暫停
- 歸零
- ▶ 按下 Start/Pause (**C**)
- ▶ 按下 Start/Pause (**C**)
- ▶ 按下 Reset/LAP (**A**)

## 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。

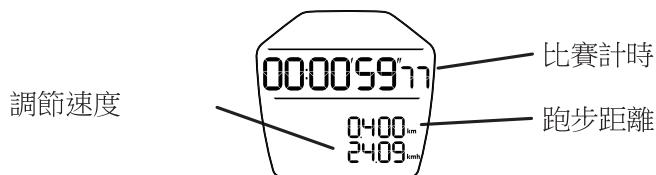


### 使用 PACER

- 開啟 pacer 和 碼表
- 暫停
- 歸零
- ▶ 按下 Start/Pause (**C**)
- ▶ 按下 Start/Pause (**C**)
- ▶ 按下 Reset/LAP (**A**)

## 7 - SPEED 模式

「**SPEED**」功能用於通過時間測定獲知預設定距離內的速度。



### 設定 SPEED 模式

- ▶ 進入「**SPEED**」模式
- ▶ 長按按鍵 **E** 進入設定。
- ▶ 使用按鍵 **A(-)** 和 **C(+)** 設定單位 (km/h 或 mi/h) 和距離，並使用按鍵 **B** 確認。
- ▶

### 使用 SPEED 模式

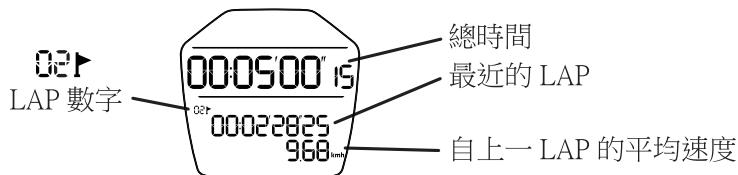
- 開啟碼表
- 暫停
- 歸零
- ▶ 按下 Start/Pause (**C**)
- ▶ 按下 Start/Pause (**C**)
- ▶ 按下 Reset/LAP (**A**)

### 在 SPEED 模式下使用中途時間

在「**SPEED**」模式下，以碼表測定 LAP (從上次測定至終點的消耗時間)

- 自碼表開啟後計算中途時間
- ▶ 按下 Reset/LAP (**A**)

每次按下 RESET/LAP，上一次 LAP 數字、時間和上一次測定中途時間的平均速度將出現在螢幕上。



- 查看每次 LAP 的中途時間（無論碼表開啟或關閉） ► 按下按鍵 **D**
- 延遲中途時間、平均時間/速度、最快時間/速度及最慢時間/速度 ► 依次按下按鈕 **D**



測定或顯示的最高速度為 999 999，若已計算速度大於此值，則在首行顯示「**ERROR**」，速度值不會儲存在記憶卡中。

## 8 - STROKE 模式

「**STROKE**」功能用於以相應節奏計算運動頻率：

例：划船或游泳運動，群體跑...

將測定 X 間歇（可調整參數）的時間，碼表將顯示過程中每分鐘的平均間歇頻率。

### 設定 STROKE 模式

- 進入「**STROKE**」模式
- 按下按鍵 **E** 進入設定。
- 使用按鍵 **A(-)** 和 **C(+)** 設定間歇數量（STROKE NUMBER，從 2 至 99），並使用按鍵 **B** 進行確認。

### 使用 STROKE 模式

- 開啟碼表
- 暫停
- 歸零
- 按下 Start/Pause (**C**)
- 按下 Start/Pause (**C**) 查看頻率
- 按下 Reset/LAP (**A**)



正確獲得有碰撞和無碰撞的中間時間

例：碰撞...碰撞...碰撞...碰撞...= 3 次，而非 4 次

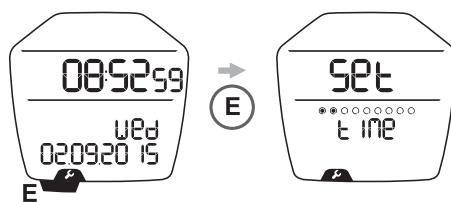
備註：

1. 若太快按下 START 和 STOP[少於 1/8 秒 (0.125 秒)]，顯示幕將顯示「**ERROR**」。這意味著先前測定值將無法顯示。
2. 若按下 START 和 STOP 過長時間，顯示幕將顯示「**ERROR**」。這意味著該時間段太長而無法使用「**STROKE**」模式進行分析。

## 9 - 时间模式

### 設定時間模式

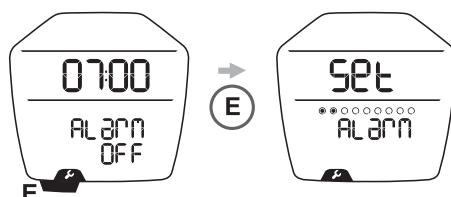
- ▶ 進入「**TIME**」模式
- ▶ 長按按鍵 **E** 進入設定。
- ▶ 使用按鍵 **A(-)** 和 **C(+)** 依次設定時、分、時間格式、月、日和日期格式，並使用按鍵 **B** 確認。



## 10 - 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

## 11 - 照明：

按下按鍵 **E** 使用照明功能。

## 12 - 使用注意事項

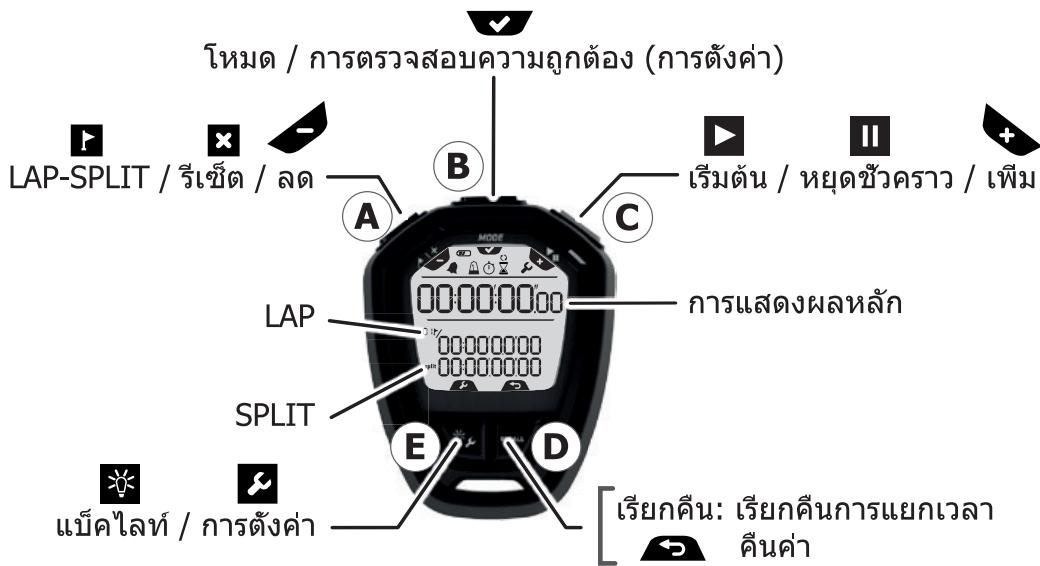


此設備具有防水功能 (1 ATM)，可在潮濕環境、濺水或降雨狀態下使用，但不能在水中浸泡。

## 13 - 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

ผลิตภัณฑ์นี้สามารถสลับเป็นโหมดสแตนด์บายเพื่อเพิ่มอายุแบตเตอรี่

- เมื่อต้องการเริ่มต้น▶ กด C ค้างไว้ 2 วินาที
- เมื่อต้องการสลับเป็นโหมดสแตนด์บาย▶ ไปที่ “TIME (เวลา)” หรือโหมด “ALARM (การแจ้งเตือน)”
  - ▶ กด C ค้างไว้ 5 วินาที

หมายเหตุ: **ONstart 710** สามารถสลับเป็นโหมดสแตนด์บายด้วยตนเองเมื่อนำมาพักจับเวลาและตัวตั้งเวลาเริ่มทีศูนย์

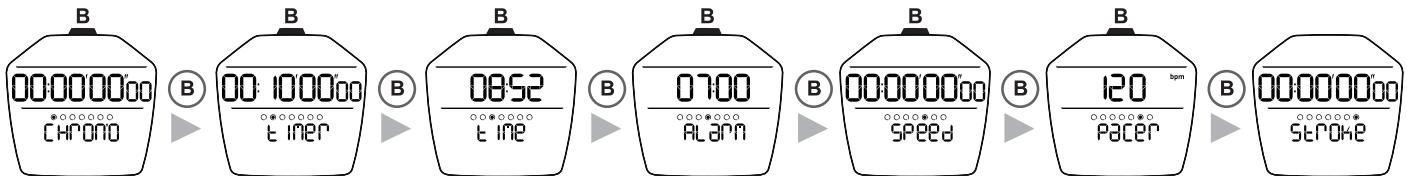
**ONstart 710** จะสลับเป็นโหมดสแตนด์บายโดยอัตโนมัติหลังจาก 24 ชั่วโมง

## 3 - เข้าถึงฟังก์ชัน

กดปุ่มโหมด (B) หลังจากเข้าถึงฟังก์ชันต่างๆ

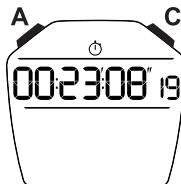
- **STOPWATCH (นาฬิกาจับเวลา):** นาฬิกาจับเวลา (1/100s up to 99h59min59s) พร้อมการแยกเวลาเป็น 300 ช่วง
- **TIMER (ตัวตั้งเวลา):** ตัวนับถอยหลัง 3 ประเภท
  - MATCH (การแข่งขัน): นับเวลาด้วยเวลาที่ตั้งโปรแกรมได้หลายครั้ง (ดูหน้าที่ 3)
  - COACH (โค้ช): ด้วยการออกกำลังที่ปรับแต่งได้หลายครั้ง (ดูหน้าที่ 3)
  - UPDOWN: นับเวลาหลังจากจับเวลา (ดูหน้าที่ 3).
- **TIME (เวลา):** เวลาและวันที่
- **ALARM (การแจ้งเตือน):** การแจ้งเตือน
- **SPEED (ความเร็ว):** คำนวณความเร็วเทียบกับระยะทางที่ตั้งไว้ตามเวลา (กม. หรือไมล์)
- **PACER (ตัววัดจำนวนก้าว):** ตั้งค่าจำนวนก้าว (จาก 1 ถึง 240 步/นาที)
- **STROKE (สโตรก):** วัดความถี่เฉลี่ย (จาก 2 ถึง 99 รอบ)

**หมายเหตุ:** สำหรับแต่ละครั้ง เมื่อตั้งค่าเป็นครั้งแรก **ONstart 710** จะสลับเป็นโหมดการตั้งค่าโดยอัตโนมัติ



## 4 - โหมดนาฬิกาจับเวลา

### 4.1 การใช้นาฬิกาจับเวลา

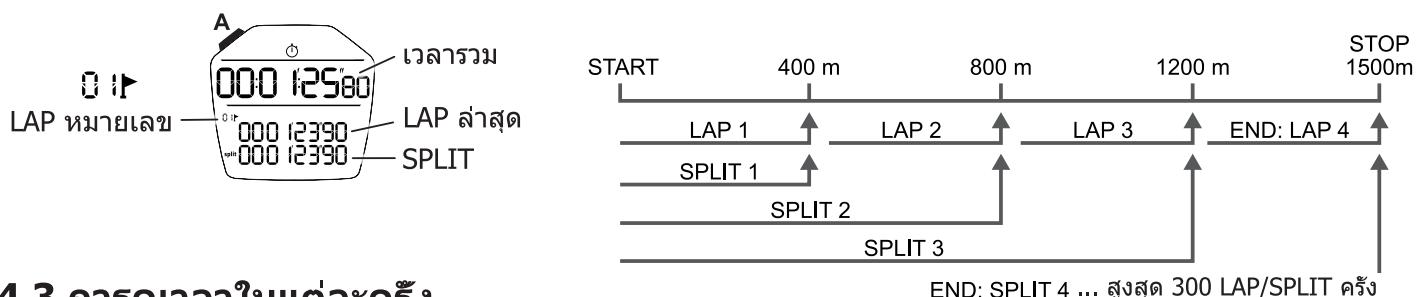


- เริ่มต้นนาฬิกาจับเวลา      ► กด C
- หยุดชั่วคราว      ► กด C
- รีเซ็ต      ► กด A เมื่อนานาฬิกาจับเวลาหยุดชั่วคราว

### 4.2 การใช้การแยกเวลา

**ONstart 710** จะวัดเวลาในแต่ละครั้ง (แยกเวลา: เวลาที่ได้จากการวัดบ้างส่วนก่อนหน้านี้จนถึงจุดที่กำหนด) และเวลา LAP (LAP: เวลาที่ได้ตั้งแต่การวัดบ้างส่วนก่อนหน้านี้จนถึงจุดที่กำหนด)

- การใช้เวลาในแต่ละครั้งเมื่อนานาฬิกาจับเวลาเปิดอยู่      ► กด A
- แต่ละครั้งที่กด A LAP ล่าสุดและเวลา SPLIT ในแต่ละครั้งจะแสดงอยู่ใต้เวลารวม



### 4.3 การดูเวลาในแต่ละครั้ง

- เมื่อต้องการดูเวลาในแต่ละครั้งสำหรับแต่ละ LAP/SPLIT (เมื่อ ► กด D นาฬิกาจับเวลาเปิดหรือปิดอยู่)
- เมื่อต้องการเลื่อนดูเวลาในแต่ละครั้งและเวลาโดยเฉลี่ย เวลาที่ ► กด D เร็วที่สุดและเวลาที่ช้าที่สุด

หมายเหตุ: อาจดูเฉพาะกิจกรรมล่าสุดด้วยนาฬิกาจับเวลาได้เท่านั้น



เวลาสำหรับ  
LAP 1  
และ Split 1



AVG (ค่าเฉลี่ย)  
ค่าเฉลี่ยของเวลา  
ในแต่ละครั้ง



FAST (เร็ว)  
เวลาในแต่ละครั้งที่  
เร็วที่สุด และ LAP ที่  
เกี่ยวข้อง



SLOW (ช้า)  
เวลาในแต่ละครั้งที่  
ช้าที่สุด และ LAP ที่  
เกี่ยวข้อง

## 5 - โหมดตัวจับเวลา (การนับเวลา)

ONstart 710 มีโหมดนับเวลาที่แตกต่างกัน 3 โหมด

- การแข่งขัน:** การนับเวลาด้วยเวลาที่ตั้งโปรแกรมไว้หลายครั้ง (สูงสุด 9 บล็อกและการทำช้า 99 ครั้ง) หมายความว่ายังคงสำหรับการเลือกใช้การแข่งขันที่มีเครื่องเวลาหลายรอบ

บล็อกที่ 1	บล็อกที่ 2	.....	บล็อกหมายเลข
ทำช้า X ครั้ง (ช้า)			

- โคลช:** โคลชด้วยการออกกำลังกายที่ปรับแต่งให้หลายครั้ง (สูงสุด 99 การกระทำ + รุ่นการพักและการทำช้า 99 ครั้งสำหรับแต่ละรุ่น)

รุ่น 1		รุ่น 2					
อุ่นเครื่อง	การกระทำ	พัก	เบรก	การกระทำ	พัก	.....	คุณภาพ
ทำช้า X ครั้ง (ช้า)				ทำช้า X ครั้ง (ช้า)			

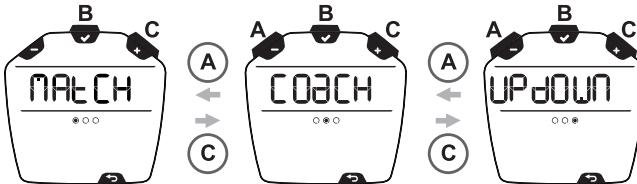
การนับเวลาประเภทนี้ออกแบบมาสำหรับการตั้งโปรแกรมของเซสชันการออกกำลังที่ทำจากบล็อกซึ่งแตกต่างกันไปตามความเข้มและความยาว หมายความว่ายังคงสำหรับการฝึกซ้อมภายใน

อุ่นเครื่อง	เฟสอุ่นเครื่อง
การกระทำ	เฟสการเร่ง
พัก	เฟสการหน่วง
เบรก	เวลาภูมิระหว่าง 2 ชีรีส์
คุณภาพ	เฟสคุณภาพ

- UpDown:** ตัวนับเวลาที่เชื่อมโยงกับนาฬิกาจับเวลา เมื่อการจับเวลาสิ้นสุด นาฬิกาจับเวลาจะเริ่มต้นโดยอัตโนมัติ หมายความว่ายังคงสำหรับการเริ่มต้นการแข่งขันโดยใช้การจับเวลา (เช่น การพยายามเร็ว)

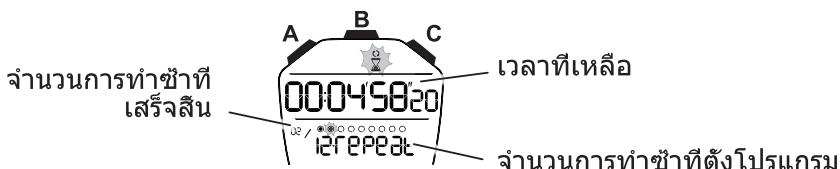
## 5.1 การเลือกการนับเวลา

- ▶ ไปที่โหมด “TIMER (ตัวตั้งเวลา)” โดยกด **B**
- ▶ ใช้ **A** และ **C** เพื่อเลือกการนับเวลาและกด **B** เพื่อยืนยัน



## 5.2 การตั้งค่าการนับเวลา "MATCH (การแข่งขัน)"

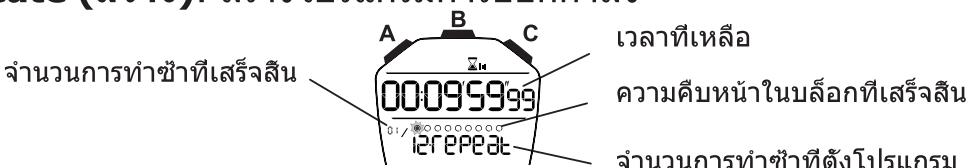
- ▶ ไปที่โหมดการนับเวลาแล้วเลือกโหมด “MATCH (การแข่งขัน)”
- ▶ กดปุ่ม **E** ค้างไว้เพื่อเข้าถึงการตั้งค่า (เมื่อตั้งค่าเป็นครั้งแรก คุณจะเข้าสู่การตั้งค่าน้ำหนักโดยอัตโนมัติ)
- ▶ ตั้งค่าจำนวนครั้งในการนับเวลาและการทำซ้ำโดยกดปุ่ม **A(-)** และปุ่ม **C(+)** และกดปุ่ม **B** เพื่อยืนยัน



## 5.3 การตั้งค่าการนับเวลา "COACH (โค้ช)"

สำหรับโหมด “COACH (โค้ช)” จะสามารถบันทึกกำหนดการที่แตกต่างกันได้ 9 รายการ

- ▶ ไปที่โหมดการนับเวลาแล้วเลือกโหมด “COACH (โค้ช)”
- ▶ หากคุณได้สร้างการออกกำลังหลายรอบแล้ว โปรดเลือกรอบที่คุณต้องการตั้งค่า
- ▶ กดปุ่ม **E** ค้างไว้เพื่อเข้าถึงการตั้งค่า (เมื่อตั้งค่าเป็นครั้งแรก คุณจะเข้าสู่การตั้งค่าน้ำหนักโดยอัตโนมัติ)
- ▶ เลือกการตั้งค่าโดยกดปุ่ม **A(-)** และปุ่ม **C(+)** และกดปุ่ม **B** เพื่อยืนยัน:
  - **Edit (แก้ไข):** แก้ไขโปรแกรมการออกกำลัง
  - **Delete (ลบ):** ลบโปรแกรมการออกกำลัง
  - **Rename (เปลี่ยนชื่อ):** เปลี่ยนชื่อโปรแกรมที่มีอยู่
  - **Create (สร้าง):** สร้างโปรแกรมการออกกำลัง



### 5.3.1 “EDIT (แก้ไข)” โปรแกรม

หลังจากที่เลือก “EDIT (แก้ไข)” สำหรับโปรแกรมที่เกี่ยวข้อง ให้ตั้งค่าการนับเวลาสำหรับการออกกำลังกายแต่ละครั้ง จำนวนของชีรีย์ (จาก 1 ถึง 99) และการทำซ้ำ (1 ถึง 99) โดยกดปุ่ม **A(-)** และปุ่ม **C(+)** และกดปุ่ม **B** เพื่อยืนยัน

รุ่น 1		รุ่น 2	
อุ่นเครื่อง	การกระทำ	พัก	เบรก
ทำซ้ำ X ครั้ง (ซ้ำ)		ทำซ้ำ X ครั้ง (ซ้ำ)	.....

### 5.3.2 “**DELETE (ลบ)**” โปรแกรม (เฉพาะในกรณีที่มีการบันทึกอย่างน้อยหนึ่งโปรแกรมขึ้นไป)

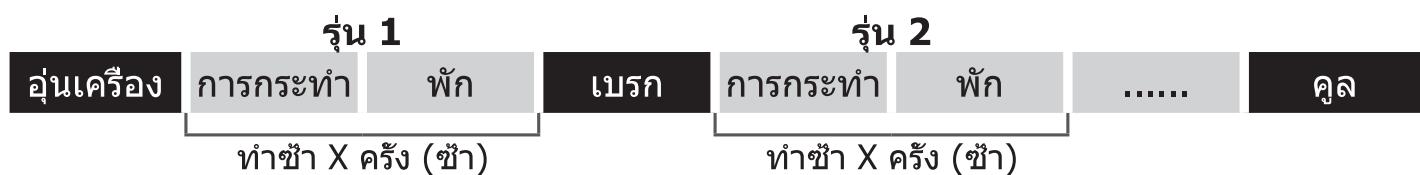
หลังจากที่เลือก “**DELETE (ลบ)**” สำหรับโปรแกรมที่เกี่ยวข้อง ให้เลือก**YES (ใช่)** เพื่อลบ โปรแกรม โดยกดปุ่ม **A(-)** และปุ่ม **C(+)** และกดปุ่ม **B** เพื่อยืนยัน

### 5.3.3 “**RENAME (เปลี่ยนชื่อ)**” โปรแกรม (เฉพาะในกรณีที่มีการบันทึกอย่างน้อยหนึ่งโปรแกรมขึ้นไป)

หลังจากที่เลือก “**RENAME (เปลี่ยนชื่อ)**” สำหรับโปรแกรมที่เกี่ยวข้อง ให้เลือก**YES (ใช่)** เพื่อลบ โปรแกรม โดยกดปุ่ม **A(-)** และปุ่ม **C(+)** และกดปุ่ม **B** เพื่อยืนยัน

### 5.3.4 “**CREATE (สร้าง)**” โปรแกรม

หลังจากที่เลือก “**CREATE (สร้าง)**” สำหรับโปรแกรมที่เกี่ยวข้อง ให้ตั้งค่าการนับเวลาสำหรับ การออกกำลังกายแต่ละครั้ง จำนวนของชีรีย์ (จาก 1 ถึง 99) และการทำซ้ำ (1 ถึง 99) โดยกด ปุ่ม **A(-)** และปุ่ม **C(+)** และกดปุ่ม **B** เพื่อยืนยัน



โดยค่าเริ่มต้น ชื่อของโปรแกรมออกกำลังคือ “**COACH 1 (โค้ช 1)**”, “**COACH 2 (โค้ช 2)**” ฯลฯ

หากคุณต้องการเปลี่ยนแปลงค่านี้ ให้ไปที่ขั้นตอนการ “**RENAME (เปลี่ยนชื่อ)**”

ข้อความ “**MEMORY FULL (หน่วยความจำเต็ม)**” จะปรากฏขึ้นหากหน่วยความจำเต็ม จะต้อง ลบโปรแกรมหนึ่งรายการขึ้นไปโดยไปที่ขั้นตอนการ “**DELETE (ลบ)**”

## 5.4 การตั้งค่าการนับเวลา “UpDown”

- ▶ ไปที่โหมดการนับเวลาแล้วเลือกโหมด “**UpDown**”
- ▶ กดปุ่ม **E** ค้างไว้เพื่อเข้าถึงการตั้งค่า (เมื่อตั้งค่าเป็นครั้งแรก คุณจะเข้าสู่การตั้งค่าหนึ่งโดย อัตโนมัติ)
- ▶ ตั้งค่าจำนวนครั้งในการนับเวลาโดยกดปุ่ม **A(-)** และปุ่ม **C(+)** และกดปุ่ม **B** เพื่อยืนยัน

## 5.5 การใช้ตัวนับเวลา

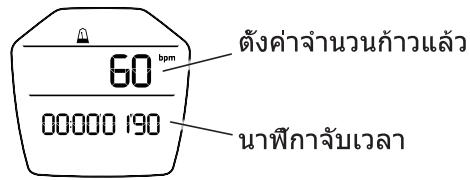
- ▶ ไปที่โหมดการนับเวลาที่ต้องการ
- ▶ สำหรับโหมด “**COACH (โค้ช)**” ให้เลือกการอุ่นเครื่องที่บันทึกไว้ตามที่ต้องการโดยกดปุ่ม **A(-)** และปุ่ม **C(+)** และกดปุ่ม **B** เพื่อยืนยัน
- การเริ่มนับเวลา              ▶ กดเริ่มนับ/หยุดชั่วคราว (**C**)
- หยุดชั่วคราว              ▶ กดเริ่มนับ/หยุดชั่วคราว (**C**)
- 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, 140, 180, 200 or 240 bpm) โดยกดปุ่ม A (-) และ C (+) กดปุ่ม B เพื่อยืนยัน

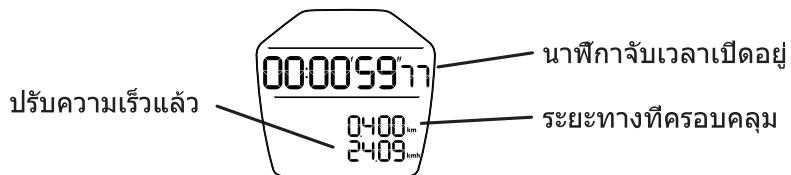


### การใช้ PACER (ตัววัดจำนวนก้าว)

- เริ่มต้นตัวจับเวลาและนาฬิกาจับเวลา
- หยุดชั่วคราว
- รีเซ็ต
- ▶ กดเริ่มต้น/หยุดชั่วคราว (C)
- ▶ กดเริ่มต้น/หยุดชั่วคราว (C)
- ▶ กดรีเซ็ต/LAP (A)

## 7 - โหมดความเร็ว

ฟังก์ชัน “SPEED (ความเร็ว)” ใช้เพื่อกำหนดความเร็วตลอดระยะทางที่ตั้งไว้ ตามเวลาที่วัดได้



### การตั้งค่าโหมด SPEED (ความเร็ว)

- ▶ ไปที่โหมด “SPEED (ความเร็ว)”
- ▶ กดปุ่ม E ค้างไว้เพื่อเข้าถึงการตั้งค่า
- ▶ ตั้งค่าหน่วย (กม./ชม. หรือไมล์ต่อชม.) และระยะทางที่ครอบคลุมโดยกดปุ่ม A (-) และปุ่ม C (+) และกดปุ่ม B เพื่อยืนยัน

### การใช้โหมด SPEED (ความเร็ว)

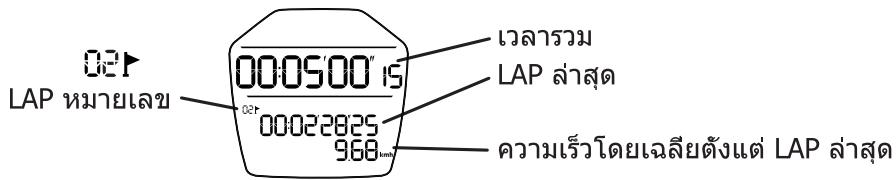
- เริ่มต้นนาฬิกาจับเวลา
- หยุดชั่วคราว
- รีเซ็ต
- ▶ กดเริ่มต้น/หยุดชั่วคราว (C)
- ▶ กดเริ่มต้น/หยุดชั่วคราว (C)
- ▶ กดรีเซ็ต/LAP (A)

### การใช้เวลาในแต่ละครั้งในโหมด SPEED (ความเร็ว)

นาฬิกาจับเวลาจะวัด LAPS (เวลาที่ใช้ตั้งแต่การบันทึกเวลาบางส่วนล่าสุดจนถึงจุดที่กำหนด) ในโหมด “SPEED (ความเร็ว)”

- การใช้เวลาในแต่ละครั้งเมื่อนานาฬิกาจับเวลา เปิดอยู่
- ▶ กดรีเซ็ต/LAP (A)

แต่ละครั้งที่กดรีเซ็ต/LAP หมายเลข LAP ล่าสุดและเวลาจะปรากฏบนหน้าจอรวมถึงเวลาเฉลี่ยตั้งแต่ใช้เวลาล่าสุดในแต่ละครั้ง



- เมื่อต้องการดูเวลาในแต่ละครั้งสำหรับแต่ละ LAP (เมื่อนำมาพิจารณาเปิดหรือปิดอยู่) ► กดปุ่ม D
- เมื่อต้องการเลื่อนดูเวลาในแต่ละครั้งและเวลาโดยเฉลี่ย ► กดปุ่ม D ซ้ำเวลา/ความเร็วที่เร็วที่สุดและเวลา/ความเร็วที่ช้าที่สุด



ความเร็วสูงสุดที่สามารถแสดงผลได้คือ 999.999 ดังนั้นหากความเร็วที่คำนวณสูงกว่านั้น ข้อความ “ERROR (ผิดพลาด)” จะแสดงในบรรทัดด้านบน และจะไม่มีการบันทึกค่าความเร็วไว้ในหน่วยความจำ

## 8 - โหมด STROKE (สโตรก)

ฟังก์ชัน “STROKE (สโตรก)” เป็นเครื่องนับเวลาสำหรับความถี่ของการกระทำที่ดำเนินในบางจังหวะ:

ตัวอย่าง: การเคลื่อนไหวของการแข่งเรือพาย การว่ายน้ำ การก้าวຍาๆ เมื่อวิ่ง ฯลฯ เวลาที่ใช้เพื่อดำเนินสโตรก x ให้เสร็จสิ้น (การตั้งค่าที่ปรับได้) จะถูกวัดและนาฬิกาจับเวลาจะแสดงความถี่เฉลี่ยในสโตรกต่อนาที (SPM) ตลอดช่วงเวลานั้น

### การตั้งค่าโหมด STROKE (สโตรก)

- ไปที่โหมด “STROKE (สโตรก)”
- กดปุ่ม E ค้างไว้เพื่อเข้าถึงการตั้งค่า
- ตั้งค่าหน่วย (หมายเลขสโตรกจาก 2 ถึง 99) ที่จะเสร็จสิ้นโดยกด A(-) และปุ่ม C(+) และ กดปุ่ม B เพื่อยืนยัน

### การใช้โหมด STROKE (สโตรก)

- เริ่มต้นนาฬิกาจับเวลา ► กดเริ่มต้น/หยุดช้าคราว (C)
- หยุดช้าคราว ► กดเริ่มต้น/หยุดช้าคราว (C) เพื่อดูความถี่
- รีเซ็ต ► กดรีเซ็ต/LAP (A)



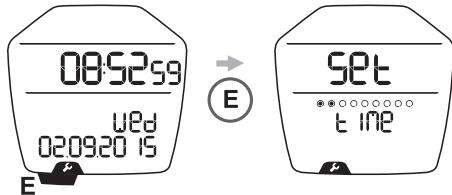
โปรดตรวจสอบว่ามีการใช้ช่วงระหว่างการกระทำและที่ไม่ใช้การกระทำเอง เช่น: การกระทำ.....การกระทำ.....การกระทำ.....การกระทำ = 3 ก้าวยาๆ ไม่ใช่ 4 หมายเหตุ:

1. หากคุณกดปุ่มเริ่มต้นและหยุดเร็วเกินไป (น้อยกว่า 1/8 วินาที (0.125 วินาที)) หน้าจอจะแสดงข้อความ “ERROR (ผิดพลาด)” ชี้明หมายความว่าค่าที่สามารถแสดงมีค่าสูงเกินไป
2. หากคุณกดปุ่มเริ่มต้นและหยุดหลังจากเวลาผ่านไปเป็นเวลานาน หน้าจอจะแสดงข้อความ “ERROR (ผิดพลาด)” ชี้明หมายความว่าเวลาที่ใช้นานเกินไปและไม่มีจุดในการใช้โหมด “STROKE (สโตรก)” สำหรับจุดประสงค์ในการวิเคราะห์

## 9 - โหนดเวลา

### การตั้งค่าโหนดเวลา

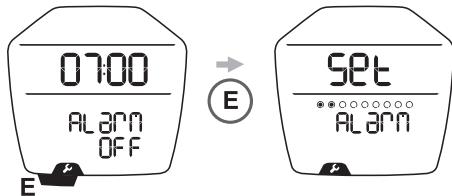
- ▶ ไปที่โหนด “TIME (เวลา)”
- ▶ กดปุ่ม E ค้างไว้เพื่อเข้าถึงการตั้งค่า
- ▶ ตั้งค่าชั่วโมง นาที รูปแบบสำหรับเวลา, ปี, เดือน,  
วัน และรูปแบบวันที่ตามลำดับโดยกดปุ่ม A(-)  
และปุ่ม C(+) แล้วกดปุ่ม B เพื่อยืนยัน



## 10 - โหนดการแจ้งเตือน

### การตั้งค่าโหนดการแจ้งเตือน

- ▶ ไปที่โหนด “ALARM (การแจ้งเตือน)”
- ▶ กดปุ่ม E ค้างไว้เพื่อเข้าถึงการตั้งค่า
- ▶ เปิดใช้ (ON (เปิด)) หรือปิดใช้ (OFF (ปิด))  
การแจ้งเตือนแล้วตั้งค่าชั่วโมงและนาทีโดยกดปุ่ม  
A(-) และ C(+) แล้วกดปุ่ม B เพื่อยืนยัน



### การใช้การแจ้งเตือน

- ▶ เมื่อต้องการหยุดการส่งเสียงแจ้งเตือน ให้กดปุ่มใดๆ

## 11 - แสง

เมื่อต้องการใช้แสดง ให้กดปุ่ม E

## 12 - ข้อควรระวังในการใช้งาน

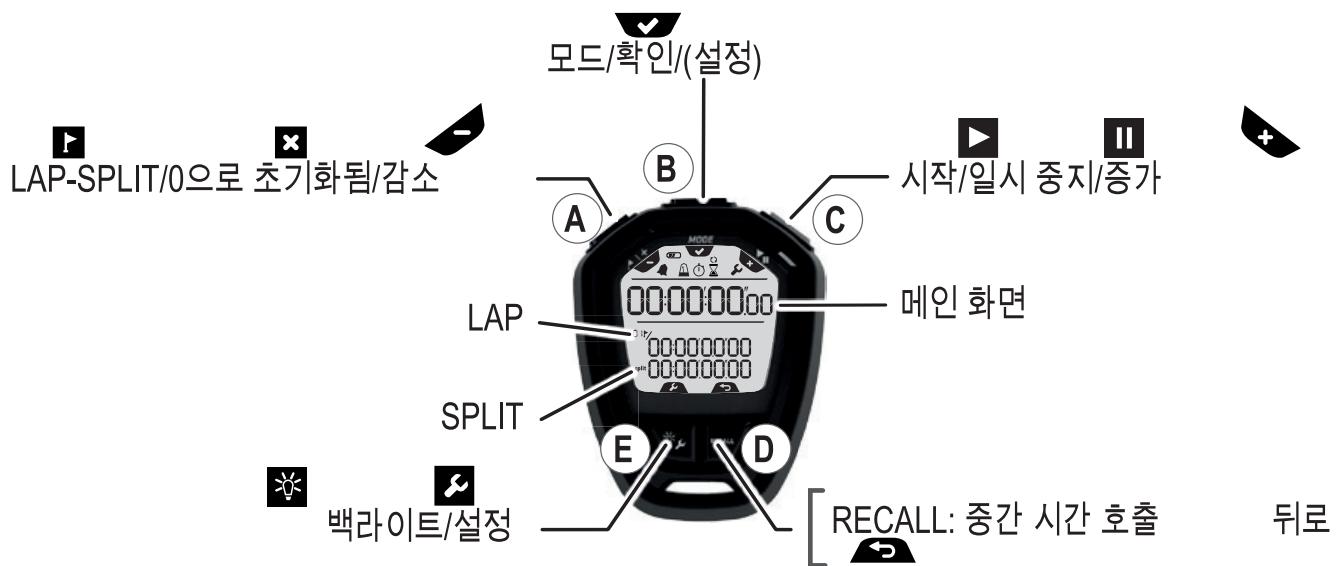


ผลิตภัณฑ์นี้กันน้ำได้ (1 บรรยายกาศ) ในสภาพที่เปียก เมื่อโดนน้ำกระเซ็นและ  
ฝนแต่ ไม่สามารถลิ้งน้ำได้

## 13 - ติดต่อเรา

ดาวน์โหลดคู่มือการใช้งานและติดต่อเราระบบ [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)

## 1 - 상황에 맞는 도움말



## 2 - 시작/대기

이 제품은 배터리 수명을 늘리기 위해 대기 상태로 들 수 있습니다.

- 시작하기
  - C를 2초 간 누름
- 대기 상태 설정
  - »TIME« 또는 »ALARM« 모드로 이동
  - C를 5초 간 누름

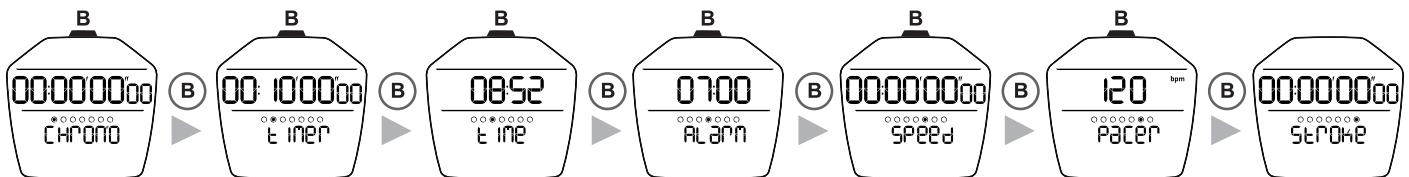
주의: 스톱워치 및 타이머가 0으로 설정된 경우 ONstart 710은 수동으로 대기 모드로 설정됩니다. ONstart 710은 24시간 후에 자동으로 대기 모드로 전환됩니다.

## 3 - 기능에 액세스

모드 버튼(B)을 연속으로 눌러 다양한 기능에 액세스

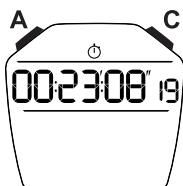
- **CHRONO:** 300개의 중간 시간을 가진 스톱워치(1/100초~99시간59분59초)
- **타이머:** 세 가지 유형의 카운트 다운:
  - MATCH: 프로그래밍이 여러 번 가능한 카운트다운(3페이지 참조)
  - COACH: 여러 가지 맞춤식 운동 포함(3페이지 참조)
  - UPDOWN: 카운트 다운 후 스톱워치(3페이지 참조).
- **TIME:** 시간 및 날짜
- **ALARM:** 알람
- **SPEED:** 시간에 따라 정의된 거리(km 또는 mile)에 대한 속도 계산
- **PACER:** 페이스메이커(1~240bip/min)
- **STROKE:** 중간 주파수 측정기(2~99사이클)

주의사항: ONstart 710은 처음 설정 시 각 기능에 대하여 설정 모드로 자동 전환됩니다



## 4 - 스톱워치 모드

### 4.1 스톱워치 사용하기

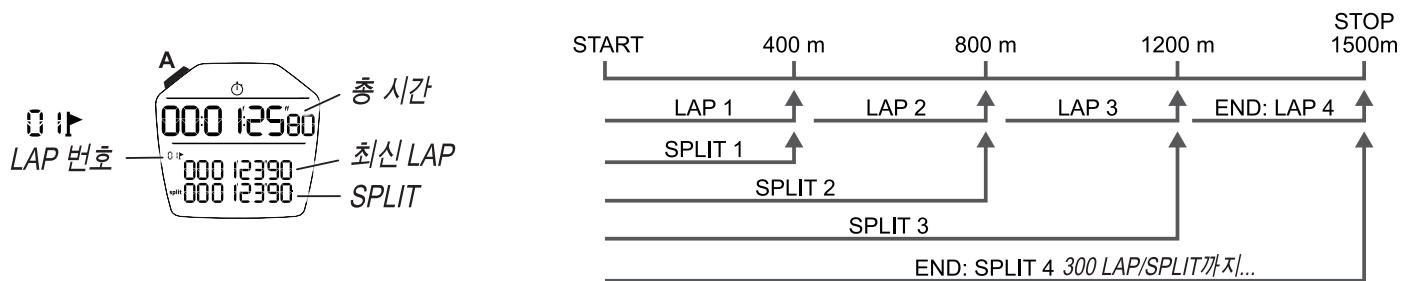


- 스톱워치 시작 - C 누름
- 일시 중지 - C 누름
- 0으로 초기화 - 스톱워치가 일시 중지되면 A를 누릅니다.

### 4.2 중간 시간의 사용

ONstart 710은 중간 시간(SPLIT: 지정된 시점에서 시작부터 끝날 때까지의 시간)과 랩 타임(LAP: 부분 시간의 최종 측정 이후 지정된 시점까지 경과된 시간)을 측정합니다.

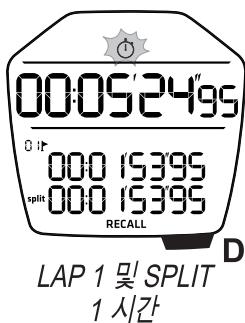
- 스톱워치 시작 시 중간 시간을 선택하십시오. - A 누름
- A를 누를 때마다 최종 LAP 및 SPLIT가 총 시간 아래에 표시됩니다.



### 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.



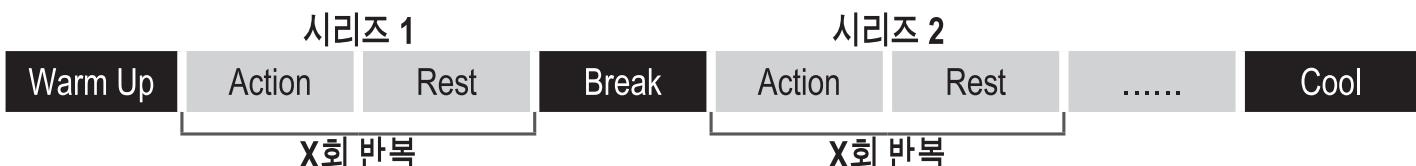
## 5 - 타이머 모드(카운트 다운)

ONstart 710은 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 맞춤식 운동을 포함(최대 99회 Action + Rest 시리즈 및 각 시리즈 당 99회 반복)하여 코치합니다.



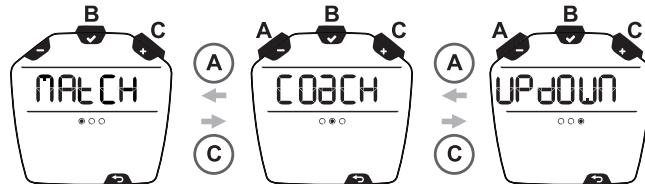
이 유형의 카운트 다운은 강도와 길이가 다른 블록으로 구성된 운동을 프로그래밍하도록 설계되었습니다. 세 분화된 운동 수행에 이상적입니다.

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.

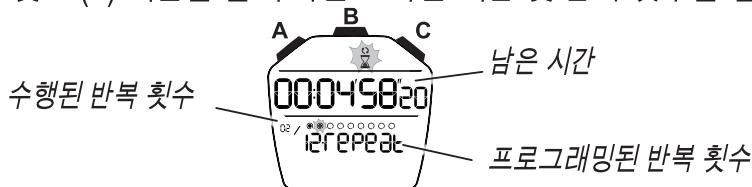
## 5.1 카운트 다운 선택

- B를 눌러 «TIMER» 모드로 이동합니다.
- 카운트 다운 A와 C를 선택하고 B를 눌러 확인합니다.



## 5.2 카운트 다운 «MATCH» 설정

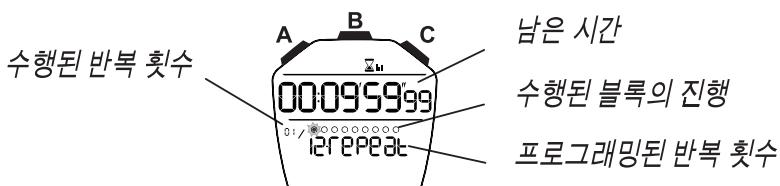
- 카운트 다운 모드로 이동 후 «MATCH» 모드 선택
- E 버튼을 길게 눌러 설정을 입력합니다 (처음 사용할 때는 직접 입력).
- A (-) 및 C (+) 버튼을 눌러 카운트 다운 시간 및 반복 횟수를 설정한 다음 B 버튼을 눌러 확인합니다.



## 5.3 카운트 다운 «COACH» 설정

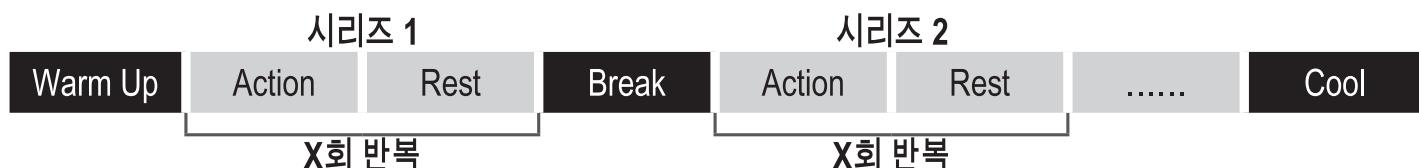
«COACH» 모드에서는 9개의 프로그램을 녹화할 수 있습니다.

- 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)

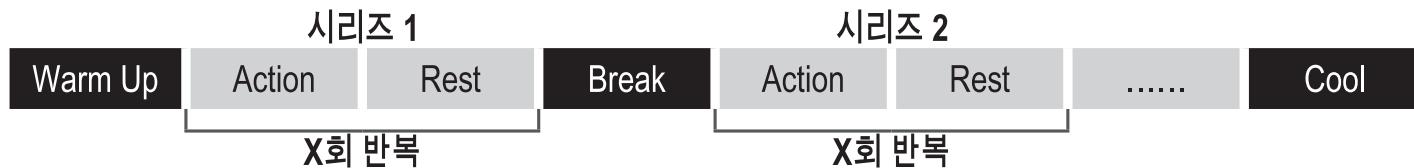
해당 프로그램에 대해 «DELETE»를 선택한 후 A(-) 및 C(+) 버튼을 눌러 프로그램 지우기에서 YES를 선택한 다음 B 버튼을 눌러 확인합니다.

### 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

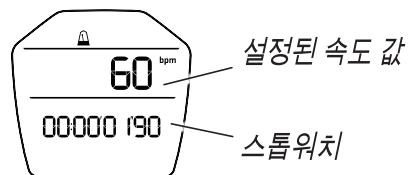
«PACER»를 사용하면 정의된 주파수의 빽 소리와 함께 분당 속도를 조절할 수 있습니다. 스톱워치에 장착되어 있습니다.

### PACER 설정

#### «PACER» 모드로 이동

E 버튼을 길게 눌러 설정을 입력합니다.

A(-) 및 C(+) 버튼을 눌러 분당 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.

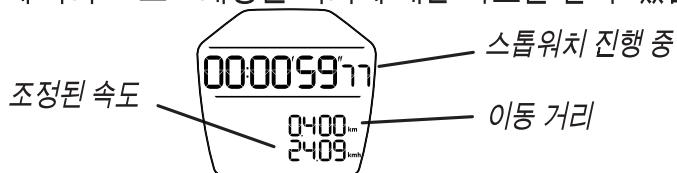


### PACER 사용

- PACER와 스톱워치 시작 - Start/Pause(C) 누름
- 일시 중지 - Start/Pause(C) 누름
- 0으로 초기화 - Reset/LAP(A) 누름

## 7 - SPEED 모드

«SPEED» 기능으로 측정된 시간에 따라 프로그래밍된 거리에 대한 속도를 알 수 있습니다.



### SPEED 모드 설정

#### «SPEED» 모드로 이동

- E 버튼을 길게 눌러 설정을 입력합니다.
- A(-) 및 C(+) 버튼을 눌러 단위(km/h 또는 mi/h)와 이동 거리를 설정한 다음 B 버튼을 눌러 확인합니다.

### SPEED 모드 사용

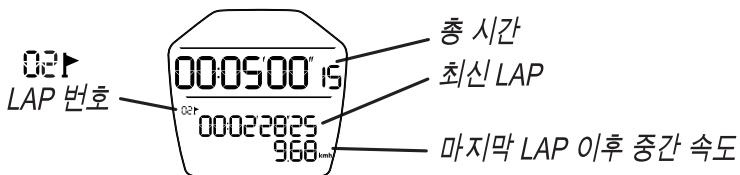
- 스톱워치 시작 - Start/Pause(C) 누름
- 일시 중지 - Start/Pause(C) 누름
- 0으로 초기화 - Reset/LAP(A) 누름

### SPEED 모드에서 중간 시간 사용

스톱워치는 «SPEED» 모드에서 LAP(부분 시간의 최종 측정 이후 지정된 시점까지 경과된 시간)을 측정합니다.

- 스톱워치 시작 시 중간 시간 선택 - Reset/LAP(A) 누름

RESET/LAP을 누를 때마다 마지막 LAP의 번호와 마지막 LAP의 시간 및 마지막 중간 시간 이후의 평균 속도가 화면에 표시됩니다.



- 각 LAP의 중간 시간 확인하기(스톱워치 시작 또는 정지 시) - D 버튼 누름
- 다양한 중간 시간 뿐만 아니라 평균 시간, 가장 빠른 시간 및 가장 느린 시간 스크롤하기 - D 버튼 연속 누름



최고 속도가 999 999로 표시되는 경우, 계산된 속도가 이 값보다 크면 맨 위 줄에 «ERROR»가 표시되고 속도 값이 메모리에 저장되지 않습니다.

## 8 - STROKE 모드

«STROKE» 기능은 특정한 리듬으로 수행된 동작 빈도 카운터입니다:

예: 조정, 수영, 달리기 등의 동작...

X 비트(조정 가능한 매개변수) 수행에 소요된 시간이 측정되고, 스톱워치는 이 기간 동안 분당 평균 비트 빈도(BPM)를 표시합니다.

### STROKE 모드 설정

- «STROKE» 모드로 이동
- E 버튼을 눌러 설정 입력
- A(-) 및 C(+) 버튼을 눌러 수행할 비트 수(STROKE NUMBER, 2~99)를 설정한 다음 B 버튼을 눌러 확인

### STROKE 모드 사용

- 스톱워치 시작 - Start/Pause(C) 누름
- 일시 중지 - Start/Pause(C)를 눌러 빈도 확인
- 0으로 초기화 - Reset/LAP(A) 누름



영향 사이의 시간 INTERVALLES을 고려하고 영향 자체는 고려하지 않습니다. 예: 영향.....영향.....  
영향.....영향 = 4걸음이 아닌 3걸음

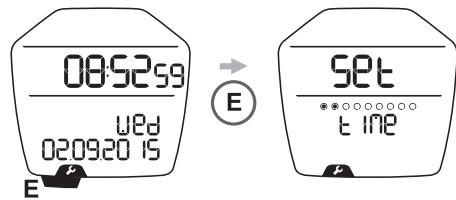
주의사항:

- START 및 STOP 버튼을 너무 빨리 누르면(1/8초(0,125초) 이내), «ERROR»가 표시됩니다. 이것은 지정할 수 있는 값을 초과했음을 나타냅니다.
- START 및 STOP 버튼을 너무 길게 누르면 «ERROR»가 표시됩니다. 이것은 시간이 너무 길고 분석의 관점에서이 «STROKE» 모드를 사용하는 것은 쓸모 없음을 나타냅니다.

## 9 - TIME 모드

### TIME 모드 설정

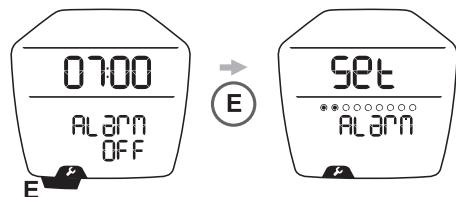
- «TIME» 모드로 이동
- E 버튼을 길게 눌러 설정을 입력합니다.
- A(-) 및 C(+) 버튼을 눌러 시간, 분, 시간의 형식, 연도, 월, 날짜 및 날짜의 형식을 연속으로 설정한 다음 B 버튼을 눌러 확인합니다.



## 10 - 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.

## 11 - 조명

조명을 사용하려면 E 버튼을 누릅니다.

## 12 - 사용상의 주의사항

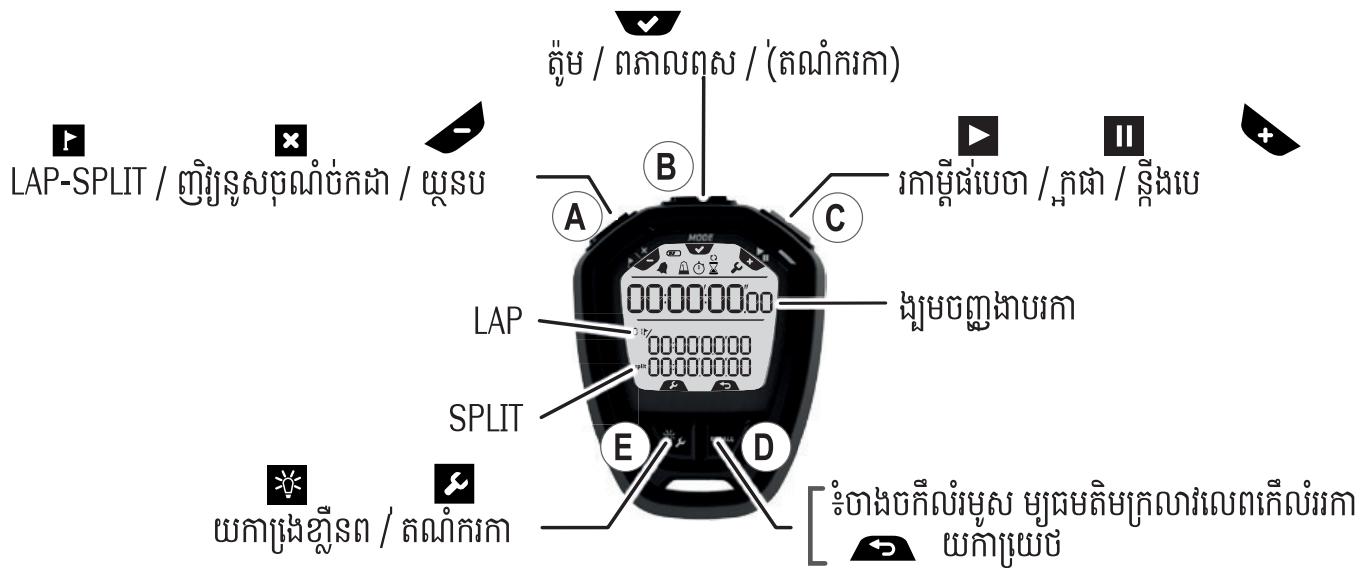


이 제품은 습한 대기, 튀긴 물방울 및 비에 방수(1 ATM)지만 물에 잠겨서는 안 됩니다.

## 13 - 연락처

사용 설명서를 다운로드하고 [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)에서 문의하십시오.

## 1 - ດາວໂຫຼນ ດາວໂຫຼນ



## 2 - មិនចំណាត់ការ / ចំណាត់ការ

។លិចពតកីដឹងនឹងបេរុមិជំថោះរកជានបានគ្នាត្រប្រអាជនសល់ដីលដ

- ម្នាក់បេច្ចូនិយដែលត្រួតពិនិត្យការងារសម្រាប់អាជីវកម្មរបស់ខ្លួន
  - ° ចាត់ការរបស់ខ្លួន

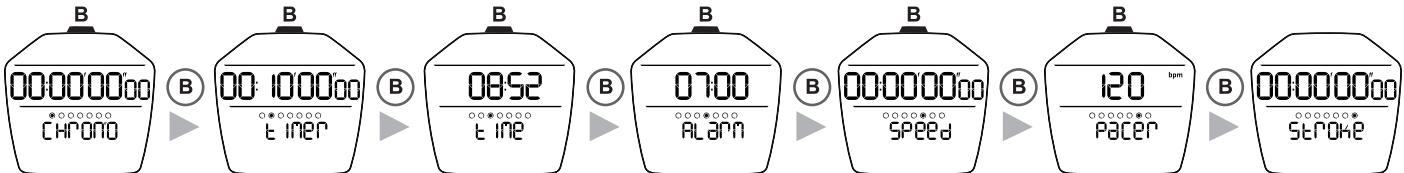
៖ ណាំច OnStart 710 ដែលធ្វើបង្កទន្លេឡើង តិច្ឆួលក្នុងថ្ងៃខែឆ្នីសប្រចិត្តរៀងគ្រាប់ការណាយត្រព្យូទ័រឡើង នៅពេលណាំច ជូន 710 ដែលបានបង្កើតឡើង 24 ម៉ោង

### ៣ - វងាទុមរកវិធានំដែលប្រចាំឆ្នាំ

ប្រព័ន្ធកូដិលយោជកជាន់បាបចា (B) តាន្លឹងអង្គភាពរក្សាទុកដំណើលូច្ចូនិធីជំ

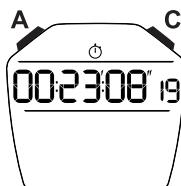
- \* ឧំណើកត្រួមដោក្រ (1/10លដ្ឋាននាទី 99នៃមានទីនាទី 59នាទី) យុមជាតា 300 ម្បធុមតិម្យក្រលាករលេបពេទ្យ
  - \* ឧបករណ៍កំណត់ពេលវេលាជាន៖ 3 ប្រភេទនៃការរំចែកក្រាយ៖
    - ៩ៗតុកប្រកាស និងប្រជាធិបតេយ្យសេចក្តីណាមុខដែលវារេបពន្លឹងយុមជាតាយការឃ្លាយប័ណ្ណ (រំទេលិមម៉ឺស 3)
    - ៩ៗតុកប្រកាស និងប្រជាធិបតេយ្យសេចក្តីណាមុខបានបញ្ចប់តាមការឃ្លាយមុជាតា (រំទេលិមម៉ឺស 3)
    - ៩ៗចុងឡូក ត្រួមដោក្រដើម្បីដាក់យកពីពេលវេលាជាន៖ 3
  - \* ពេលវេលាជាន៖ ម៉ោង និងកាលបរិច្ឆេទ
  - \* ការផ្តល់ជំណើង៖ សម្រេចការពិនិត្យ
  - \* លេវ្តីនេះ គារគោលនយោបាយនៃលើខ្លួនយុមជាតាផ្លាមុយ (គីឡូម៉ែត្រ បុរីមុខ)
  - \* PACER ៖ កម្មវិធីកំណត់សង្គ្រោះ (ពី 1 ដល់ 240 សំឡេចបីប៊ូ / នាទី)
  - \* ដំឡើងដាក់សេសិទ្ធិមុខក្តាល់ ឧបករណ៍ការសំបែកដែលមានមុខ (ពី 2 ទៅ 99 ដែល)

៖ ណាំចម្លុស ឬយុទ្ធសាស្ត្រ នៅខ្លួន ពារ ជូន ការងារ ក្នុងនៃ លើកការណ៍ នៅលើកការណ៍ នៃ OnStart 710 តិចប្រឈរ សម្រាប់ ដោយ និង បញ្ចប់ បញ្ចប់ បញ្ចប់ បញ្ចប់ បញ្ចប់ បញ្ចប់ បញ្ចប់ បញ្ចប់



## 4 - លក្ខណីធ្វើមកប្រឈរ

### 4.1 លក្ខណីធ្វើមកប្រឈរ

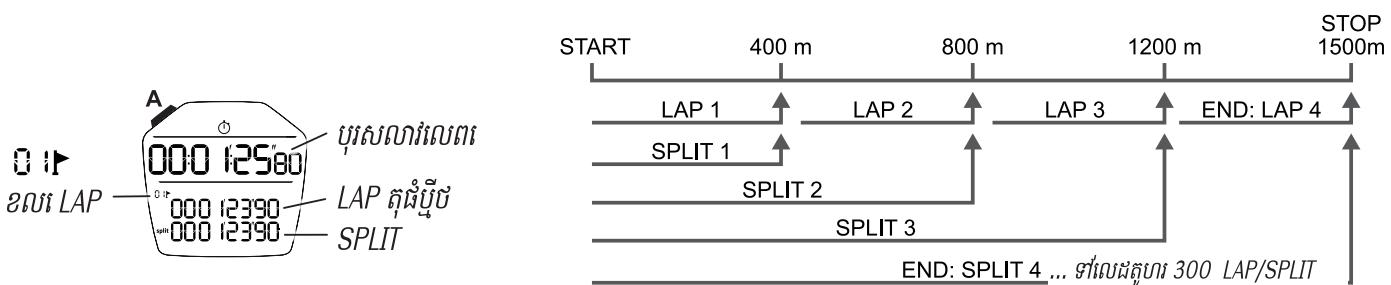


- លក្ខណីមិនបែប
- ក្នុងការលើកប្រឈរ
- ទៅបេឡុត្រោះ
- លបេចុច C
- លបេចុច C
- លបេចុច A ឬការណានបានក្នុងលក្ខណីធ្វើមកប្រឈរ

### 4.2 ម្មាសមានរបៀបប្រឈរ

OnStart សក 710 ម្មាសមានរបៀបប្រឈរ (SPLIT ឬ ណាំចម្លុស នៃលើកការណ៍ការងារ ពេញ ក្នុងតាមរយៈលើកការណ៍តាមរយៈលើកការណ៍បាន) ឬប្រឈរ លើកការណ៍បាន (LAP ឬ លើកការណ៍បាន ដែលបានដោយក្នុងលើកការណ៍បាន) ។

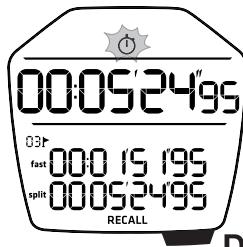
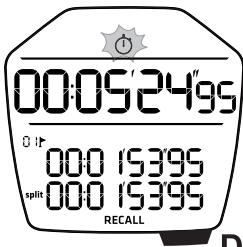
- មិនបែបបានបានក្នុងលក្ខណីធ្វើមកប្រឈរ នៃលើកការណ៍បាន ហើយបានក្នុងលក្ខណីប្រឈរ
- លបេចុច A
- លបេចុចលើកការណ៍បាន A ឬ SPLIT ឬបុរសលាក់លើកការណ៍បាន ដែលបានក្នុងលើកការណ៍បាន
- លបេចុច A



### 4.3 ម្មាសមានរបៀបលើម៉ោង

- ឬយុទ្ធសាស្ត្រ នៅខ្លួន ពារ ជូន ការងារ ក្នុងនៃ លើកការណ៍ នៃ OnStart 710 តិចប្រឈរ សម្រាប់ ដោយ និង បញ្ចប់ បញ្ចប់ បញ្ចប់ បញ្ចប់ បញ្ចប់ បញ្ចប់ បញ្ចប់ បញ្ចប់ បញ្ចប់
- លបេចុច D
- ម្មាសមានរបៀបលើកការណ៍បាន ដែលបានក្នុងលើកការណ៍បាន ឬយុទ្ធសាស្ត្រ នៅខ្លួន ពារ ជូន ការងារ ក្នុងនៃ លើកការណ៍ នៃ OnStart 710 តិចប្រឈរ សម្រាប់ ដោយ និង បញ្ចប់ បញ្ចប់ បញ្ចប់ បញ្ចប់ បញ្ចប់ បញ្ចប់ បញ្ចប់ បញ្ចប់ បញ្ចប់
- លបេចុច D

## ៩. របៀបបង្កើតការបញ្ចប់ប្រព័ន្ធអាយដាក់សេវានាតុជំបយការផ្លូវពាណិជ្ជកម្មកសតខែមីថេរកាត្រូអូ



## 5 - របៀបបង្កើតការការណ៍តែង្វើប្រព័ន្ធ (យការប្រឈមបំបាត់)

OnStart 710 នៃ 3 យការប្រឈមបំបាត់ការការណ៍តែង្វើប្រព័ន្ធ

- គ្មានការបង្កើតការការណ៍តែង្វើប្រព័ន្ធ និងប្រឈមបំបាត់ការការណ៍តែង្វើប្រព័ន្ធ (ការបង្កើតការការណ៍តែង្វើប្រព័ន្ធ 9 ភូ ដីស 99 ន្ទូរការ) ។ និងចិត្តយុទ្ធសាស្ត្រណ៍បានបង្កើតការការណ៍តែង្វើប្រព័ន្ធ ដែលបានបង្កើតការការណ៍តែង្វើប្រព័ន្ធ ដែលបានបង្កើតការការណ៍តែង្វើប្រព័ន្ធ ។



- ត្រូវបង្កើតការការណ៍តែង្វើប្រព័ន្ធ ដែលបានបង្កើតការការណ៍តែង្វើប្រព័ន្ធ (រហូតដល់ទៅ 99 ស៊ី សកម្មភាព + សល់ និង 99 ពាក្យដ្ឋនសម្រាប់បែងបន្ទូរមូល្រួល) ។



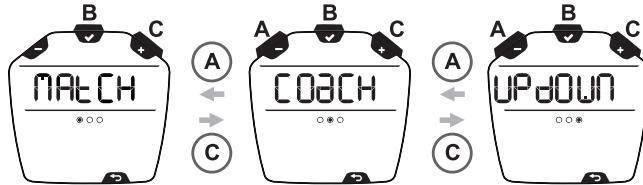
តើសំងគ់តិចអានមានមាលដង្វួលកសិរិច្ឆិត្តករសរសិរិច្ឆិត្តដឹងទូនៅចាន់ចាត់ត្រង់ប្រព័ន្ធយកប្រឈមបំបាត់ការការណ៍តែង្វើប្រព័ន្ធ។ តើតុលាតិត្យបានបង្កើតការការណ៍តែង្វើប្រព័ន្ធ ។

WARM UP	ជិត្យមេកលាហេតុ
ACTION	និត្យការឱ្យបានបង្ហាញ
REST	និត្យការឱ្យបានបង្ហាញ
BREAK	វិសដែរក្រុងនិត្យការឱ្យបានបង្ហាញ 2
COOL	ក្រុងនិត្យការឱ្យបានបង្ហាញ

- ចំណុចទី ១ ណុកិត្យិច្ឆិត្តដឹងទូនៅចាន់ចាត់ត្រង់ប្រព័ន្ធយកប្រឈមបំបាត់ការការណ៍តែង្វើប្រព័ន្ធ ។ មិនបានបង្ហាញកសិរិច្ឆិត្តដឹងទូនៅចាន់ចាត់ត្រង់ប្រព័ន្ធយកប្រឈមបំបាត់ការការណ៍តែង្វើប្រព័ន្ធ ។

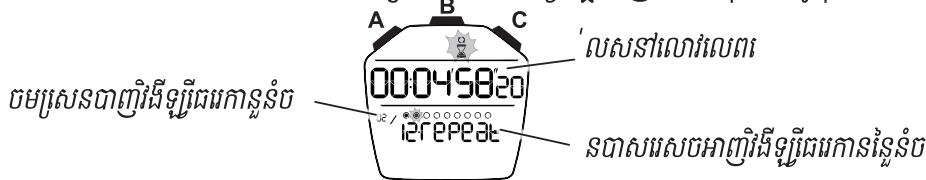
## 5.1 យករាយចំណាំទសិដ្ឋ

- ប្រុបនៃការទិន្នន័យដែលត្រូវបានរាយការណ៍ និងបញ្ជាក់ថា សម្រាប់ប្រុបនៃការទិន្នន័យ គឺ ជាប្រុបនៃការទិន្នន័យដែលបានរាយការណ៍ និងបញ្ជាក់ថា សម្រាប់ប្រុបនៃការទិន្នន័យ គឺ
  - យុទ្ធសាស្ត្រ A ដីន C យករួមចំណេះការ និងបញ្ជាក់ថា សម្រាប់ប្រុបនៃការទិន្នន័យ គឺ ជាប្រុបនៃការទិន្នន័យដែលបានរាយការណ៍ និងបញ្ជាក់ថា សម្រាប់ប្រុបនៃការទិន្នន័យ គឺ



## 5.2 យករាយប័ណ្ណតណាគរក តួកប្រកា

- យករាយចំហករាយប្រុបដួងទៅ ប្រុបនៃដឹកជញ្ជូនបាប តួកប្រក
  - បញ្ចប់ការកំណត់នេះដោយសង្គត់យុបិត្តុកុង E (សម្រាប់ការប្រើប្រាស់លើកជំបុង អ្នកមានសិទ្ធិចុះល) ។
  - កំណត់ពេលវេលាឌែការប័បយករាយ និងការធ្វើឡើងវិញ្ញាដោយចុចបិត្តុកុង A(-) និង C(+) និងបញ្ជាក់ដោយប្រើបិត្តុកុង B។

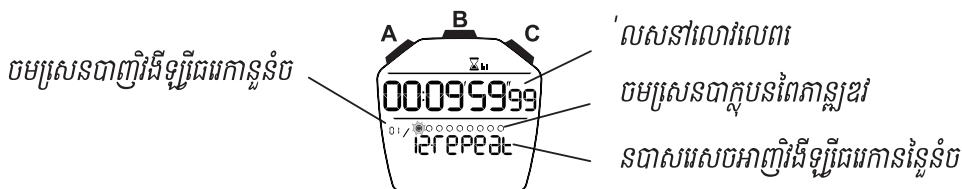


### 5.3 យករាយចំណាំក្នុងបុគ្គលិក

ប៉ាបង់បមាស្ថ កិច្ចបញ្ជី ៩ ក្នុងកន្លែងប្រអាណាព្យិជ្ជរំភេទ

- យករួមចំបកកាប្រឈរដីក្នុងកទ្វាន់ ប្រឈរសិដ្ឋក្រោមចំបនាម កិច្ចបគ្គ
  - យ៉ាងទេរីច្រៀតបាក្តីហេកាតីនៃបន្ទាក្យអប់ ។តណាកំភ្លើមដែលបាក្តីហេកាសិដ្ឋ
  - ដឹកធម្មរួមសិដ្ឋជាន់តែណាំកំករកាងកលូតាប E (ដឹកធម្មរួមសិដ្ឋជាន់ប្រឈរដីបាក្តីហេកាតីនៃមាក្យអ) ។ចុចយដាក់តែណាកំករកាសិដ្ឋជាន់ដឹកធម្មបុលប័ប A(-) ដីន C(+) ដឹកធម្មយុមជាន់លើពុសកដានីន B៖

- កេសម្បូល៖ ជាសំបុរីកម្មិតហើយហេត្ត។
- វិបុល វាតហកក្នុងហើយកបូល
- ផែនយាយបៃ វិបសារ្យមាលដីធ្វើបែកក្នុងយាយបៃ
- ទៅដឹងបៃ វាតហកកីហើយកតីមេកតីដឹងបៃ



### 5.3.1 ព័ត៌មាន លម្អិតកវា

សិដ្ឋន្រោចីតិបនាប លុមស្រក់ នៃពកពាលដើធ្វើមកកំនកាត់ទៅយុមិនណាក្រហែរកំបងស្របយករួមចំណេះចានាកាលពេតណា

សេវា 1	សេវា 2
ជីឡូមេដីកែង X ពាក្យដ្ឋាន (ធ្វើមួយឡើត)	ជីឡូមេដីកែង X ពាក្យដ្ឋាន (ធ្វើមួយឡើត)

### 5.3.2 ກມ្ពិធី លុប (ត្រាន់តែប្រសិនបើមានយ៉ាងហេចណាស់កម្ពិធីម្មយោដែលបានរក្សាទុក)

បន្ទាប់ពីបានរឿងស លប សម្រាប់កម្មវិធីផែលពាក់ព័ន្ធ រឿងសព្វម ដើម្បីលុបកម្មវិធីដោយចុចលើបូតុង A(-) និង C(+) និងដោកសុពលភាពបូតុង B។

### 5.3.3 កម្មវិធី ប្រណែះ (គ្រាន់តែប្រសិនបើមានយ៉ាងហេចណាស់កម្មវិធីដែលបានរក្សាទុក)

បុន្ថែប់ពីបានដើរដើរ បុរិយោះ សម្រាប់ក្នុងវិធីផែលពាក់ព័ន្ធ ដើរដើរដើរ ក្នុងព្រមដើរដើរ ក្នុងវិធីលិខិតនេះដោយចូចលើបឹងតុង A(-) និង C(+) និងជាក់សុពលភាពបឹងតុង B សម្រាប់លខទនមួយ។

### 5.3.4 ກົມໂຮືມ ປ່າຍຕີ

បន្ទាប់ពីណាន្យរដ្ឋិស បង្កើត កំណត់ពេលវេលាត្រូវការពារមុនពីរ ដែលត្រូវបានគ្រប់បង្រាយ ចំនួនស៊ី (ពី 1 ដល់ 99) ការធ្វើឡើងវិញ (1 ដល់ 99) ដោយប្រើបានបច្ចុប្បន្ន A(-) និង C(+) និង ជាកសិតុលលើបច្ចុប្បន្ន B។

សេវា 1	សេវា 2
ជីឡូមេដែក X ពាក្យដុំ (ធ្វើមួយឡើត)	សេវាសំខាន់សំខាន់ X ពាក្យដុំ (ធ្វើមួយឡើត)

ព្រៃចេលព្រៃតែងចិនអ ។ព្រៃតែងចរកីបនឹសបុ យុមិជ្ជិមកបុលិមិជំចាំរការជាយកដីនវ នហំដនុយានីនយជានឹមប្រុប្បល ។

#### **5.4 យករាយចំណាំនៃតួលាកំករក ដែលបានបង្កើតឡើង**

- យករូបភាគរបស់ពួកទី ប្រុងសិទ្ធិក្រោម្បនាប ដែលជានូវ
  - អ្នកឈរយ៉ាតុដែលត្រូវការអ្នកឈរ E (ដូចជាកិល់សេឡីប្រួគ់បមាស្រី ឬចិនមាតុអ)។
  - អ្នកឈរបានបញ្ជាយការរូបភាគនៃលានរូបរាល់ត្រូវការអ្នកឈរ A(-) និង C(+) ដូចជាប្រួគ់កៅតាបង្កើន B។

### 5.5 យករូបថតការការណ៍បែងចែក

- ទន្លេចលដិយការរួមចំណែកអាជីវកម្ម
  - សម្រាប់រៀបគ្រប់គ្រងការប្រើប្រាស់ផែនទានរហូតដែលបង្កើតឡើង A(-) និង C(+) និងជាកិសុពលភាពជាមួយបញ្ហាង B។

- យករាយបែងការកម្មិតបេចា
  - ក្នុងក្នុង
  - ទៅបេឡូត្រួច
  - មិត្តបេចាលិលបេច / ក្នុង (C)
  - មិត្តបេចាលិលបេច / ក្នុង (C)
  - ព្រឹងទូរគេលកករកាលបេច/LAP (A)

## 6 - បៀវបង PACER

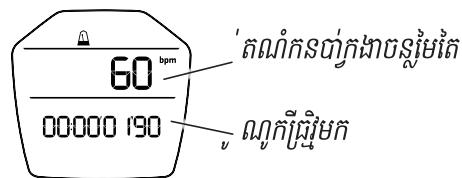
PACER បន្ទាប់ដែមស្ថិតិយោទាយមុនក្នុងពាណិជ្ជកម្ម។ យើងអាចចូលរួមប្រព័ន្ធដែលបានរាយការណ៍បញ្ជីការការណ៍ក្នុងពាណិជ្ជកម្ម។

### នៃតម្លៃការការណ៍ PACER

បៀវបងការការណ៍ PACER

ឯកតុបិលមុនយុទ្ធសាសយដារតម្លៃការការណ៍ក្នុងពាណិជ្ជកម្ម E។

កំណត់ប្រភកដែលមិនមែនចូលរួមបាន (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 ឬ 240 BPM) នេះ “ដោយការចូលរួមក្នុង A(-) និង C(+) និងជាកសុពលភាពជាមួយបូតុង B”

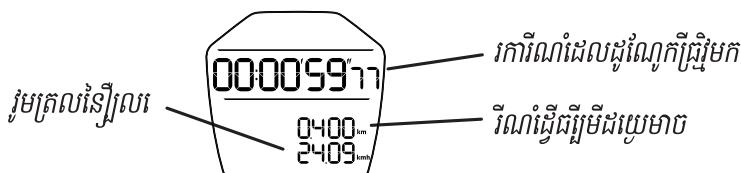


### ដោយប្រើប្រាស់ PACER

- មិនបែង PACER ឬណុកដីជីឡូមិតិន
- ក្នុងការការណ៍
- ទៅបេទ្យត្រូ
- មិនបែងចូលចូច / ក្នុង (C)
- មិនបែងចូលចូច / ក្នុង (C)
- ព្រឹងខ្ពស់តម្លៃការការណ៍ក្នុង/LAP (A)

## 7 - នីលបៀវបង

ដោខុម នីលបៀវបង ឬយុទ្ធសាសយដាររបស់ពាណិជ្ជកម្មមានចំណាំនៃតម្លៃការការណ៍ដែលត្រូវបានបង្ហាញនៅក្នុងពាណិជ្ជកម្ម។



### ការកំណត់របៀប SPEED

បៀវបងការការណ៍ នីលបៀវបង

- ឯកតុបិលមុនយុទ្ធសាសយដារតម្លៃការការណ៍ក្នុងពាណិជ្ជកម្ម E
- តាក់ដែលការការណ៍ (តូចខ្លួច / ឃុំមានបុំងមាន / ឃុំមាន) ឯកតុបិលចូចយដារដើម្បីដោយការការណ៍ A(-) និង C(+)
- ឯកតុបិលមុនការការណ៍ក្នុងពាណិជ្ជកម្ម B

### ការប្រើប្រាស់លើក្នុង SPEED

- ឯកតុដីបែង
- ក្នុងការការណ៍
- ទៅបេទ្យត្រូ

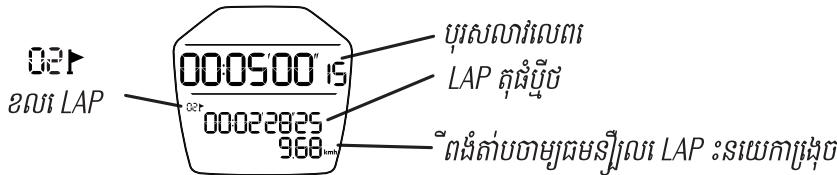
- មិនបែងចូលចូច / ក្នុង (C)
- មិនបែងចូលចូច / ក្នុង (C)
- ព្រឹងខ្ពស់តម្លៃការការណ៍ក្នុង/LAP (A)

### ការប្រើប្រាស់លើក្នុងព្រមប្រើប្រាស់ SPEED

ស្ថិតិយោទាយក្នុងពាណិជ្ជកម្ម LAP (ត្រូវបានបង្ហាញនៅក្នុងពាណិជ្ជកម្ម) ឬបៀវបងការការណ៍ SPEED ។

- ចូលបានការកំណត់ទេសចរណ៍ក្នុងក្នុងពាណិជ្ជកម្ម
- ចូលបានការកំណត់ទេសចរណ៍ក្នុងក្នុងពាណិជ្ជកម្ម/LAP (A)

លកដ្ឋាន RESET/LAP នៃខ្លួនបានដោយការចូលរៀបចំ នៅលទ្ធផលដើម្បីបញ្ចប់បច្ចុប្បន្នដែលត្រូវបានដោយការចូលរៀបចំប្រចាំថ្ងៃ



- ឱយុមិនម្បជមលាកែលពាលីមិនឱយុមិនទេ LAP (ដែលបានចាត់តូល្យកិត្តិវិធីកលពេមិត្ត ឬ ប្រព័បណ្ឌូ)
  - ម្បជមលាកែលពាលីការសុខភាពភាពមាស្ទិជ្ជឱយុមិនទេ ឬកែលពាលី/ម្បជមនវិញ ឬ លាកែលពាលី/លាកែលពាលីតើដែលស្ទិជ្ជឱយុមិនទេ/តើដែលស្ទិជ្ជឱយុមិនទេ
  - ងុត្តិបីលចេច D
  - ងុត្តិបីលចេចនាប្រព័បណ្ឌូ D

## 8 - ລັກຄຽຂມແຍສ້າສ່ວນ

## ការកំណត់របៀបដំនើជាបច្ចេកទេសយោមខ្សោល

- បៀវបន្ទាន់ ល្អក្បួខមិយាសផ្តល់ចដីជីជ
  - ងុត្តិបិលបុចិយដាត់តែណាំករកាលូពាប E
  - វិធានការនឹងប័តែណាំក (ល្អក្បួខមិយាសផ្តល់ចដីជីជនឹងចិត្ត 2 ទៅ 99) ងុត្តិបិលបុចិយដាតាបេមស្រួគត្រប្រជែង A(-) et C(+)  
ឯកត្រិបិលពេភាពសកដានីជ B

## ការប្រើប្រាស់បច្ចុប្បន្នជាថែងទៀត

- ធនកិត្យមិនអាចធ្វើបែងចែកបាន
  - ក្នុងការបង្កើតរបស់ខ្លួន
  - ទៅបេទទេតទែន

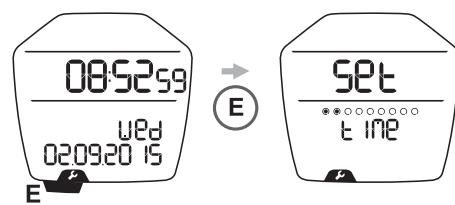
 លព័ម្ពបលដងក្នុងពាណិជ្ជកម្ម និងសារពាណិជ្ជកម្ម ទាំងអស់ និងនូវយកដាក់លើព័ម្ពបលដងនៃមនីមិត្តិន ទៅតាម លព័ម្ពបលដ....  
លព័ម្ពបលដ....លព័ម្ពបលដ....លព័ម្ពបលដ = 3 នហំដ នមនីមិត្តិន 4  
ទៅរាំទ

- មិនបានអាជីវកម្មបានសម្រេចឡើងទៀត (ដាច់ចិត្ត 1/8 ទន្ល់ (0.125 ទន្ល់)) ព្យាយាប់ងក្រោសុបក ។ នៃជាផ្លាបច្ចាណាពលធម៌មេទេសលព្យាយាប់នៅ
  - មិនបានអាជីវកម្មបានសម្រេចឡើងទៀត (ដាច់ចិត្ត 1/8 ទន្ល់ (0.125 ទន្ល់)) ក្នុងក្រុងក្រោសុបក ។ ក្នុងក្រុងក្រោសុបក យើងមិនបានអាជីវកម្មបានសម្រេចឡើងទៀត (ដាច់ចិត្ត 1/8 ទន្ល់ (0.125 ទន្ល់)) ក្នុងក្រុងក្រោសុបក ។

## 9 - "ឯមាបៀបង

### ការកំណត់នៃបៀបម៉ោង

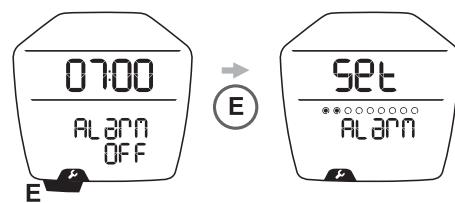
- បៀបដ្ឋុកទៅ លារិលពា
- បញ្ចូលក្នុងការកំណត់ដោយសង្គត់យុរបើចូតុង E។
- "ឯមាបៀបនាបូនបជ្តោតណាគំកី" នៅ "ឯមាយទាំងឡាតាំង ខ្លួន" ចុចយជាយោទាំងទ្រួចបិបលកាជីន A(-) et C(+) ដូច្នេះបូមជាតភាលពុស់កជាចិន B។



## 10 - ទរកដ្ឋោមសេបៀបង

### ទរកដ្ឋោមសេបៀបងតណាគកកា

- បៀបដ្ឋុកទៅ ទរកដ្ឋោមសេ
- ផ្តល់ក្នុងសយដារតែណាគកកល្អពាប E។
- មកស្បីមិថុ (កិបី) ទិបបុ (ទិប) ទរកដ្ឋោមសេ លារិលពាំតែណាគកម៉ែបនាបយីហា ចុចយជាយោជាន់នៅ A(-) et C(+) ដូច្នេះបូមជាតភាលពុស់កជាចិន B។



### ការប្រើសម្រេងទារី

ដើម្បីបញ្ចប់សម្រេងទារីដែលមានសម្រេង៖ ចុចលើចូតុងណាមួយ។

## 11 - នំនាំ

### នំនាំបៀវិមិជី ដូច្នេះបុចុបុ E

## 12 - បង្រក្រតំយបង្ហបរកា



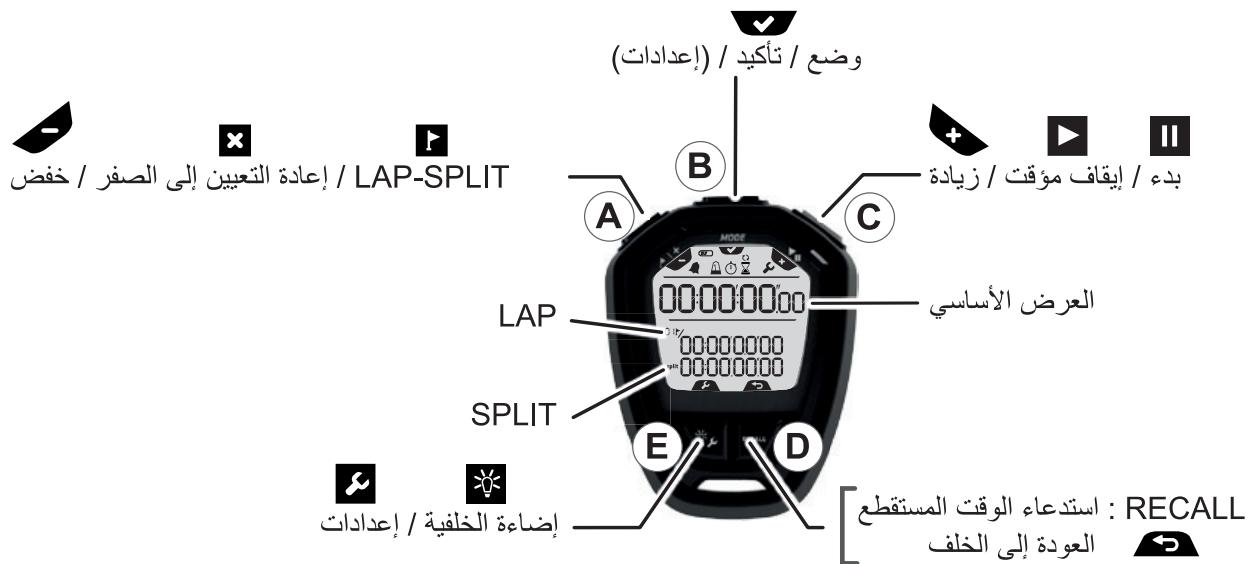
ប្រភពដន្តឹងតាមព្រំនលេដតិលដ (1 មិអិធអ) មិសសេកាយិរឿមិជី កីននមា ង្វែកដើន នពុកប្រកានិម្ននំបែកទង្ហុកនៅព្រៃចេះ

## 13 - ធិយដោទំកទាមូល

នាល់ការដោតែងក្នុងក្រុងការបង្ហបរកា និងក្នុងការបង្ហបរកានិម្ននំបែកទង្ហុកនៅព្រៃចេះ

នាល់ការដោតែងក្នុងក្រុងការបង្ហបរកា និងក្នុងការបង្ហបរកានិម្ននំបែកទង្ហុកនៅព្រៃចេះ

## 1 - مساعدة فورية



## 2 - بدء / وضع استعداد

يمكن ضبط هذا المنتج على وضع الاستعداد لزيادة مدة صلاحية البطارية.

- **لبدء** اضغط 2 ثانية على C
- **لاختيار وضع الاستعداد** انتقل إلى الوضع "ALARME" أو "TIME" أو "PACER".
- **اضغط 5 ثوان على C**

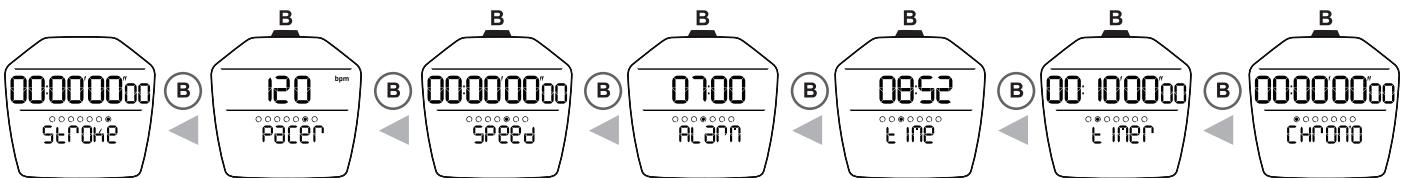
**ملاحظة :** **ONstart 710** يتحول إلى وضع الاستعداد في حالة وضع ساعة التوقف والعداد عند الصفر.  
**ONstart 710** ينتقل لوضع الاستعداد تلقائياً بعد 24 ساعة.

## 3 - الولوج للوظائف

اضغط بالتتابع على زر الوضع (B) للولوج لمختلف الوظائف

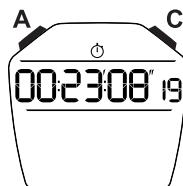
- **CHRONO** : ساعة التوقف (1/100 ثانية إلى 99 ساعة 59 دقيقة 59 ثانية) مع 300 وقت مستقطع
- **TIMER** : 3 أنواع من العدادات التنازليّة:
  - **MATCH** : عداد تنازلي مع أوقات متعددة قابلة للبرمجة (انظر الصفحة 3).
  - **COACH** : مع العديد من التدريبات المخصصة (انظر الصفحة 3).
  - **UPDOWN** : عداد تنازلي يتبعه ساعة التوقف (انظر الصفحة 3).
- **TIME** : الساعة والتاريخ
- **ALARM** : المنبه
- **SPEED** : حساب السرعة بمسافة محددة حسب الزمن (كلم أو ميل)
- **PACER** : مؤقت الإيقاع (من 1 إلى 240 ذبذبة/الدقيقة)
- **STROKE** : مقياس التردد المتوسط (من 2 إلى 99 دورة)

**ملاحظة :** بالنسبة لكل وظيفة، عند الإعدادات الأولية، **ONstart710** يتحول تلقائياً إلى وضع الضبط



## 4 - وضع ساعة التوقيت

### 4.1 استخدام ساعة التوقيف



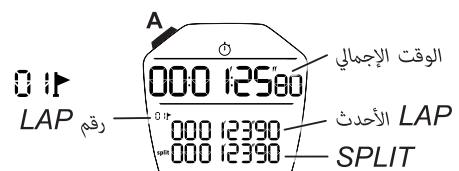
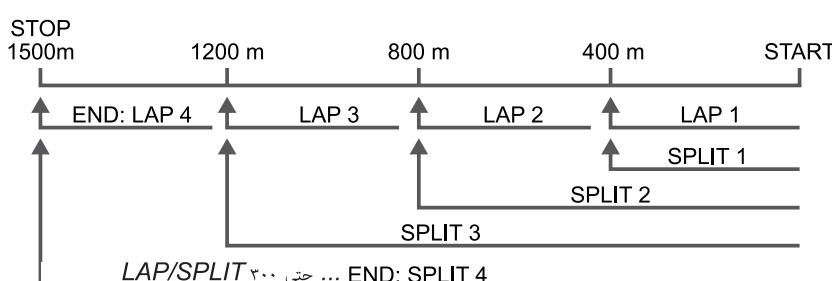
- اضغط على C      تشغيل ساعة التوقيف
- اضغط على C      وضع التوقف المؤقت
- اضغط على A      عندما تكون ساعة التوقيف في وضع التوقف المؤقت.
- إعادة التعيين إلى .      أخذ وقت مستقطع عند تشغيل ساعة التوقيف.

### 4.2 استخدام الوقت المستقطع

**ONstart 710** يقيس الوقت المستقطع (SPLIT) : الوقت الذي انقضى منذ البداية حتى النهاية عند لحظة محددة) ومدد الدورات (LAP) : الوقت الذي انقضى منذ آخر قياس للوقت الجزئي حتى لحظة محددة).

- أخذ وقت مستقطع عند تشغيل ساعة التوقيف.      اضغط على A

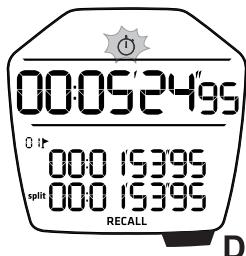
■ عند كل ضغطة على الزر A، تظهر آخر معدلات LAP و SPLIT أسفل الوقت الإجمالي.



### 4.3 إظهار الأوقات المستقطعة

- لإظهار الأوقات المستقطعة الخاصة لكل من LAP/SPLIT (عند تشغيل ساعة التوقيف 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 التوقف.



## 5 - وضع TIMER (العد التنازلي)

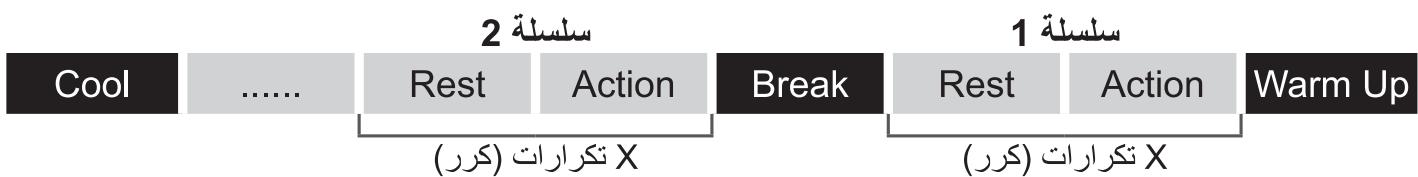
به 3 أوضاع مختلفة للعد التنازلي.

- **MATCH** : العد التنازلي مع أوقات متعددة قبلة للبرمجة (حتى 9 حرات و 99 تكراراً). مثالي لتحكيم المباريات متعددة الأشواط.



X تكرارات (كرر)

- **COACH** : التدريب مع العديد من التمارين المخصصة (حتى 99 سلسلة نشاطات + الاستراحة و 99 تكراراً لكل سلسلة).



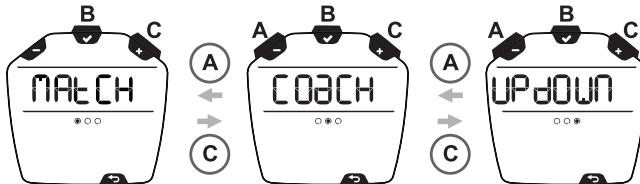
صمم هذا النوع من العد التنازلي لتنظيم حصة تمرينية مكونة من حرات النشاطات ذات كثافة وأطوال مختلفة. مثالي للقيام بالتمرينات المقسمة.

وقت الإحماء	WARM UP
وقت التسارع	ACTION
وقت التباطؤ	REST
وقت الاستراحة بين 2 سلسلة	BREAK
وقت الاستراحة	COOL

- **UpDown** : عد تنازلي مرتبط بساعة التوقف. في نهاية العد التنازلي، تنطلق ساعة التوقف تلقائياً. مثالي عند الانطلاق في السباق مع عد تنازلي (عند الإبحار، على سبيل المثال سباق الزوارق).

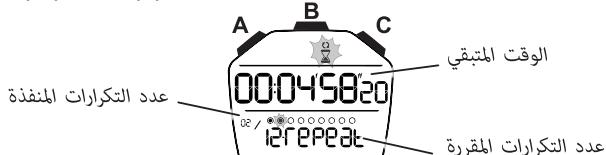
## 5.1 اختيار العداد التنازلي

● انتقل إلى الوضع "TIMER" بالضغط على **B**.  
● اختر بمساعدة **A** و **C** العداد التنازلي المناسب واضغط على زر التأكيد **B**.



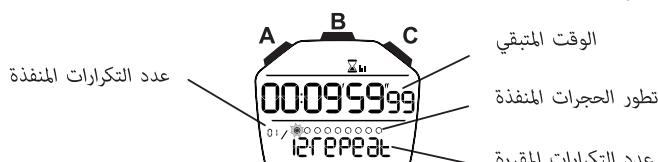
## 5.2 ضبط العد التنازلي "MATCH"

● انتقل إلى وضع العد التنازلي واختر الوضع "**MATCH**".  
● ادخل إلى قائمة الإعدادات بالضغط المطول على الزر **E** (بالنسبة لأول استخدام فسوف تلجم إليه بشكل مباشر).  
● اضبط أوقات العد التنازلي ومرات التكرار بالضغط على الأزرار **(A)-(+) و (C)(-)** والتأكيد بالضغط على الزر **B**.



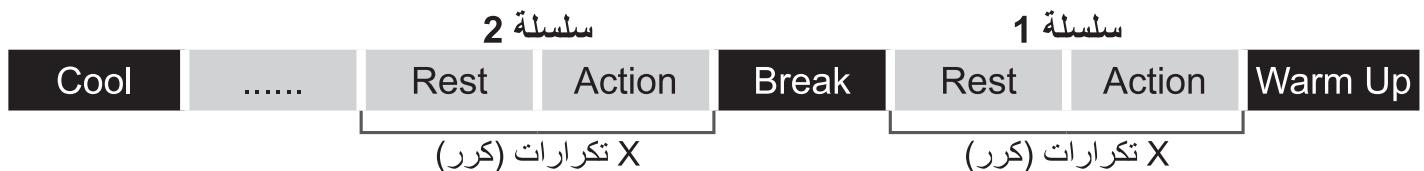
## 5.3 ضبط العد التنازلي "COACH"

● 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 تلجم إليه بشكل مباشر).  
● اختر الضبط المراد تنفيذه بالضغط على الأزرار **(A)-(+) و (C)(-)** والتأكيد بالضغط على الزر **B** :  
 • تعديل برنامج التمرين **Edit**.  
 • حذف برنامج التمرين **Delete**.  
 • إعادة تسمية برنامج موجود **Rename**.  
 • إنشاء برنامج التمرين **Create**.



### 5.3.1 برنامج "EDIT"

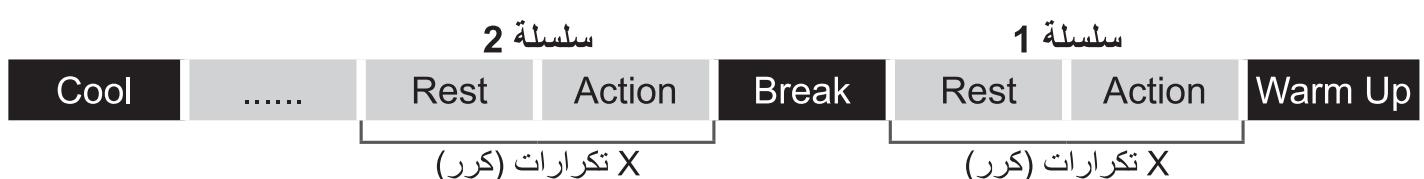
بعد اختيار "**EDIT**" لأجل البرنامج المعنى، يتم ضبط أوقات العد التنازلي بالنسبة لكل تمرين، ورقم السلسلة (من 1 إلى 99)، ورقم التكرار (1 إلى 99) بالضغط على الأزرار **(A)-(+) و (C)(-)** والتأكيد بالضغط على الزر **B**.



5.3.2 برنامج "DELETE" (فقط إذا وجد على الأقل برنامج واحد مسجل)  
بعد اختيار "DELETE" بالنسبة للبرنامج المعنى، اختر YES لحذف البرنامج بالضغط على الأزرار A(-) و C(+) و التأكيد بالضغط على الزر B.

5.3.3 برنامج "RENAME" (فقط إذا وجد على الأقل برنامج واحد مسجل)  
بعد اختيار "RENAME" بالنسبة للبرنامج المعنى، اختر YES لإعادة تسمية البرنامج حرفاً بحرف بالضغط على الأزرار A(-) و C(+) و التأكيد 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(+) و التأكيد 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".

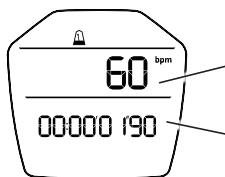
#### 5.4 ضبط العد التنازلي "UPDOWN"

- ◀ انتقل إلى وضع العد التنازلي واختر الوضع "UPDOWN"
- ◀ ادخل إلى قائمة الإعدادات بالضغط المطول على الزر E (بالنسبة لأول استخدام فسوف تلجم إليه بشكل مباشر).
- ◀ اضبط أوقات العد التنازلي بالضغط على الأزرار A(-) و C(+) و التأكيد 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(+) و التأكيد بالضغط على الزر B.
- ◀ أطلق العد التنازلي (C) اضغط على Start/Pause
- ◀ وضع التوقف المؤقت (C) اضغط على Start/Pause
- ◀ إعادة التعيين إلى (A) اضغط Reset/LAP

## 6 - وضع محدد السرعة



قيمة الإيقاع المعدلة

ساعة التوقف

يسمح "PACER" بتحديد الإيقاع بالدقيقة مع إصدار ذبذبات بترددات محددة. وهو مركب مع ساعة التوقف.

### PACER ضبط

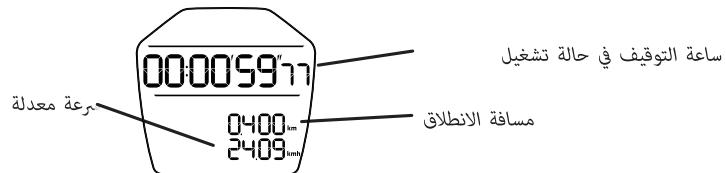
- ◀ انتقل إلى الوضع "PACER".
- ◀ ادخل إلى قائمة الإعدادات بالضغط المطول على الزر E.
- ◀ اضبط التردد بالدقيقة (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 120, 140, 180, 200 أو 240 نبضة في الدقيقة) بالضغط على الأزرار (A) (-) و (C) (+) والتأكيد بالضغط على الزر B.

### PACER استخدام

- |                          |   |                               |   |
|--------------------------|---|-------------------------------|---|
| (C) اضغط على Start/Pause | ◀ | أطلق محدد السرعة وساعة التوقف | ■ |
| (C) اضغط على Start/Pause | ◀ | وضع التوقف المؤقت             | ■ |
| (A) اضغط Reset/LAP       | ◀ | إعادة التعيين إلى .           | ■ |

## 7 - وضع السرعة

تسمح وظيفة "SPEED" بالإطلاع على السرعة بمسافة مقررة حسب الوقت الذي تم قياسه.



ساعة التوقف في حالة تشغيل

مسافة الانطلاق

### SPEED ضبط وضع

- ◀ انتقل إلى الوضع "SPEED".
- ◀ ادخل إلى قائمة الإعدادات بالضغط المطول على الزر E.
- ◀ ضبط الوحدة (كلم/الساعة أو الميل/الساعة) ومسافة الانطلاق بالضغط على الأزرار (A) (-) و (C) (+) والتأكيد بالضغط على الزر B.

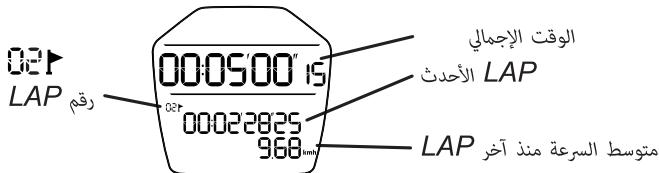
### SPEED استخدام وضع

- |                          |   |                     |   |
|--------------------------|---|---------------------|---|
| (C) اضغط على Start/Pause | ◀ | تشغيل ساعة التوقف   | ■ |
| (C) اضغط على Start/Pause | ◀ | وضع التوقف المؤقت   | ■ |
| (A) اضغط Reset/LAP       | ◀ | إعادة التعيين إلى . | ■ |

### استخدام الأوقات المستقطعة في وضع SPEED

- تقيس ساعة التوقف LAP (الوقت الذي انقضى منذ آخر قياس لتوقيت الجزئي حتى لحظة محددة) لوضع "SPEED".
- ◀ أخذ وقت مستقطع عند تشغيل ساعة التوقف (A) Reset/LAP اضغط

عند كل ضغطة على RESET/LAP، يظهر رقم آخر LAP على الشاشة ويظهر كذلك وقت LAP الأخير ومتوسط السرعة منذ آخر استخدام للوقت المستقطع.



● اضغط على الزر D

● لإظهار الأوقات المستقطعة الخاصة بكل LAP (عند إطلاق ساعة التوقف أو إيقافها)

● اضغط بالتتابع على الزر D

● لتمرير مختلف الأوقات المستقطعة وكذلك الوقت/متوسط السرعة، الوقت/أسرع سرعة، الوقت/أبطأ سرعة

أثناء القياس تبلغ السرعة القصوى 999 999، فإذا تجاوزت السرعة المحصلة هذه القيمة، فستظهر علامة "ERROR" بالخط العلوي ولا يتم تسجيل قيمة السرعة بالذاكرة.



## 8 - وضع STROKE

وظيفة "STROKE" هي عداد التردد لقياس نشاط منفذ بایقاع معين :  
مثال : الحركات أثناء التجديف أو السباحة، الخطوات أثناء الجري، ...  
يقيس الوقت الذي يستغرق للقيام ب X نبضة (إعدادات قابلة للتعديل) وتكشف ساعة التوقف عن قيمة تردد النبضات المتوسطة بالدقيقة (نبضة في الدقيقة) في هذه الفترة.

### ضبط وضع STROKE

● انتقل إلى الوضع "STROKE"

● ادخل إلى قائمة الإعدادات بالضغط المطول على الزر E

● ضبط عدد النبضات (STROKE NUMBER)، من 2 إلى (99) المنفذة بالضغط على الأزرار A(-) و C(+)

● والتأكيد بالضغط على B

### استخدام وضع STROKE

● أطلق ساعة التوقف (C) اضغط على (C) Start/Pause

● أطلق ساعة التوقف

● وضع التوقف المؤقت (C) اضغط على (C) Start/Pause

● وضع التوقف المؤقت

● إعادة التعيين إلى . (A) اضغط Reset/LAP

● إعادة التعيين إلى .

نأخذ جيداً في عين الاعتبار الفواصل الزمنية بين التأثيرات وليس التأثيرات نفسها.

مثال : تأثير.....تأثير.....تأثير.....تأثير = 3 خطوات وليس 4



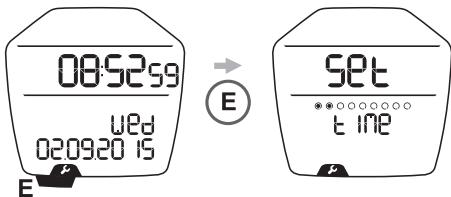
ملاحظات :

1. إذا ضغطت على الأزرار START و STOP بسرعة كبيرة (في أقل 1/8 ثانية (0,125 ثانية))، تظهر الشاشة علامة "ERROR". يدل هذا على تجاوز القيمة التي يمكن الإشارة إليها.

2. إذا ضغطت على الأزرار START و STOP بعد وقت طويل، تظهر الشاشة علامة "ERROR". يدل هذا على أن المدة الزمنية طويلة جداً وأنه لا فائدة من استخدام الوضع "STROKE" من أجل التحليل.

## 9 - وضع الساعة

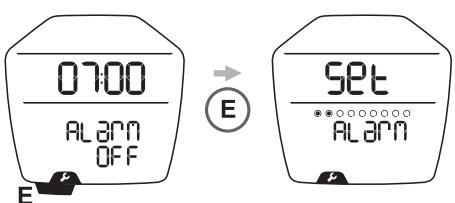
### ضبط وضع الساعة



- ◀ 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.

## 10 - 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.

## 11 - الإضاءة

لاستخدام الإضاءة، اضغط على الزر E.

## 12 - احتياطات الاستخدام

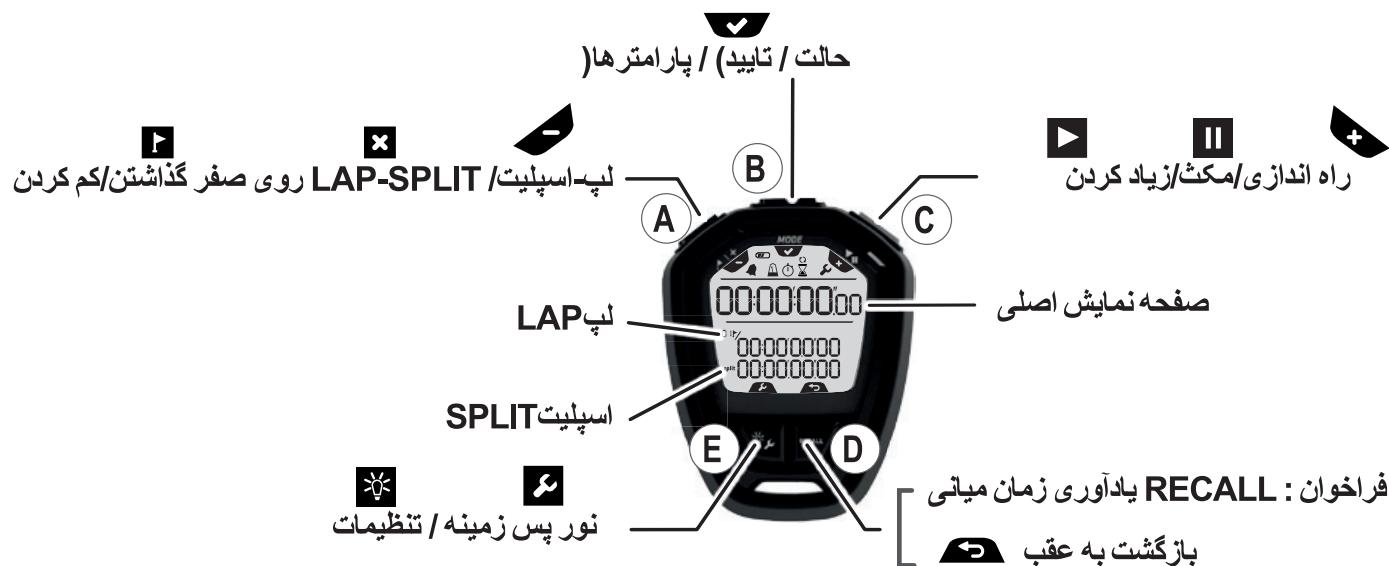
هذا المنتج مضاد لتسرب الماء (ATM 1) بالأجواء الرطبة وأثناء التعرض لرش الماء أو المطر ولكن لا يمكن غمسه بالمياه.



## 13 - اتصل بنا

حمل دليل التعليمات وتواصل معنا على الموقع [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)

## 1 - راهنمای بصری



## 2 - راه اندازی / استندازی

این دستگاه برای بالاپردن عمر باتری می‌تواند به حالت استندازی گذاشته شود.

- 2بار روی C را فشار بدهید • برای راه اندازی
- به حالت تایم «TIME» یا آلام «ALARME» بروید • برای گذاشتن به استندازی
- 5ثانیه روی C را فشار بدهید

نکته: اگر کرونومتر و تایمر روی صفر باشند، دستگاه ONstart 710 به صورت دستی به حالت استندازی گذاشته می‌شود. بعداز 24 ساعت، دستگاه ONstart 710 به صورت خودکار به حالت استندازی می‌رود.

## 3 - دسترسی به عملکردها

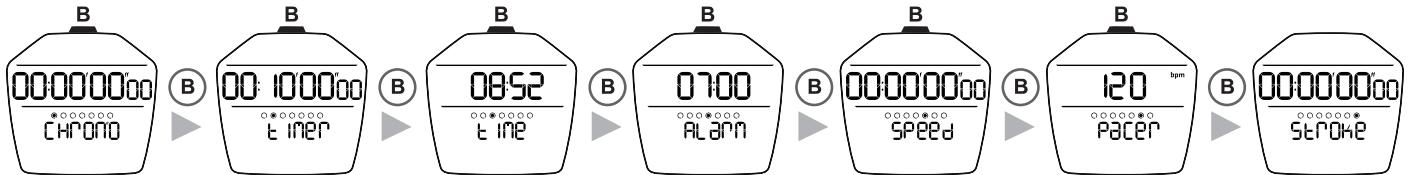
برای دسترسی به عملکردهای مختلف به طور متوالی روی دکمه (B) حالت را فشار بدهید

- کرونومتر CHRONO : کرونومتر 100/1 ثانیه 59 دقیقه 59 ساعت 99 ثانیه (با 300 زمان میانی)
- سوکمعه شرامش عوند 3 : TIMER رمیاه

- 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).

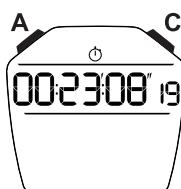
- خیرات و تعاشه : TIME
- هشدار ALARM :
- (لیام ای رتمولیک) نامز تبسن هب و دشمنی بیعت ریسم کی رد تعرس هبساحم : SPEED
- (هیناژ رد پیب 240 ات کیزا) هدنهد هتیر : PACER
- (هرود 99 ات 2 زا) سناکرف نیگنایم ریگ هزادنا : STROKE

نکته: برای هر عملکردی، حین اولین تنظیم، دستگاه ONstart 710 به طور خودکار روی حالت تنظیمات قرار می‌گیرد.



## 4 - حالت کرونومتر

### 4.1 استفاده از کرونومتر



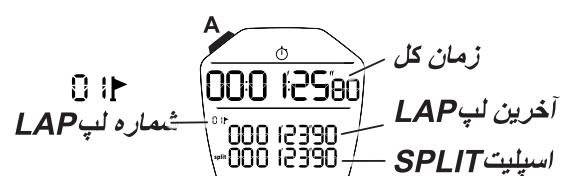
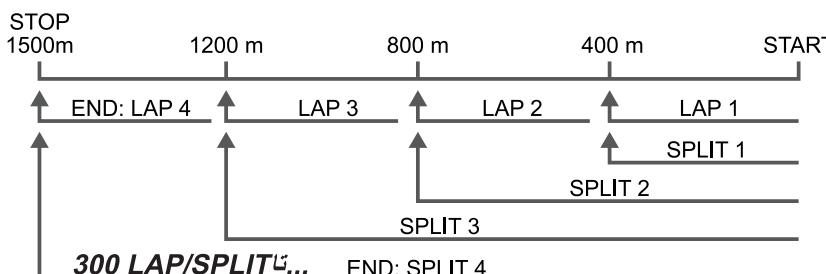
- کرونومتر را راه اندازی کنید
- روی مکث بگذارید
- روی 0 بگذارید
- وقتی کرونومتر به حالت مکث است روی دکمه A را فشار بدھید.

### 4.2 ی نایمه ی اهن امز زا هدافتسا

دستگاه ONstart 710 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).

- گرفتن یک زمان میانی وقتی که کرونومتر راه اندازی شده است.

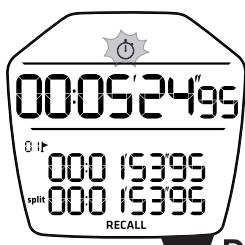
- با هر فشار روی دکمه A، آخرین لپ ها LAP و اسپلیت ها SPLIT پایین زمان کل نمایان می شوند.



### 4.3 ی نایمه ی اهن امز ددهاشم

- برای مشاهده زمان های میانی هر LAP/SPLIT وقتی کرونومتر راه اندازی یا متوقف شده است)
- برای مشاهده پی در پی زمان های میانی مختلف، زمان میانگین، سریع ترین زمان و کند ترین زمان
- D را فشار دهید
- D را فشار دهید

نکته: دیدن آخرین فعالیت اندازه گیری شده توسط کرونومتر نیز ممکن می باشد.



زمان لپ 1 و LAP 1 اسپلیت سPLIT



میانگین زمان های میانی AVG



سریع ترین زمان FAST میانی و لپ LAP مرتبط به آن



کند ترین SLOW LAP زمان میانی و لپ LAP مرتبط به آن

## 5 - (سوکمعه شرامش) TIMER رمیاه تلاحد

دستگاه ONstart 710 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.



- مربی COACH: COACH با جند تمرین قابل شخصی سازی) تا 99 سری فعالیت + استراحت یا ACTION + 99 تکرار برای هرسری REST



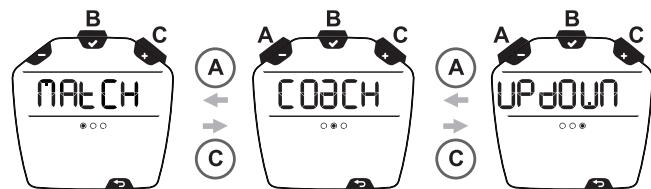
این نوع شمارش معکوس برای تمرین های متشكل از بلوک هایی باشد و طول مدت متفاوت طراحی شده است. برای انجام تمرین های چندبخشی مناسب می باشد.

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 کرونومتر. در پایان شمارش معکوس، کرونومتر به طور خودکار راه می افتد. برای مسابقاتی مناسب است که آغازش با شمارش معکوس میباشد) مثل قایقرانی رگاتا)

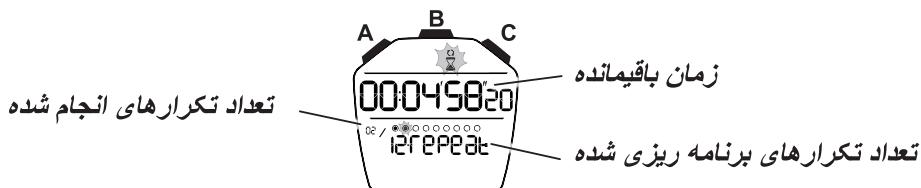
## 5.1 سوکم شرامش باختنا

- 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 مفهوم سوکم شرامش میزنت

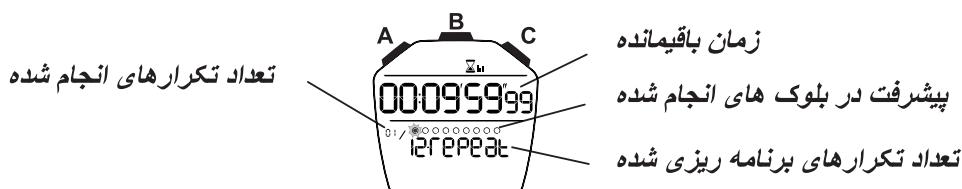
- به حالت شمارش معکوس رفته و «MATCH» را انتخاب کنید
- (دش دیهاوخت امیزت دراو امیقتسم، دافتسان نیلوارد) دیوش تامیزنت دراو E همکدیور نلاوط راشف اپ
- اهرارکت و سوکم شرامشی اهان امز B همکدیور راشف اپن آ دبیات و (+) C و (-) A همکدیور راشف اپ دینک میزنت ار



## 5.3 سوکم شرامش میزنت

برای حالت ، COACH «برنامه مختلف می تواند ذخیره شود.

- به حالت شمارش معکوس رفته و «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 خواهد شد).
- با فشار روی دکمه های (-) A و (+) C و تایید آن با فشار روی دکمه B تنظیم مورد نظر را انتخاب کنید:
- ویرایش یا Edit : تغییر یک برنامه تمرینی.
- حذف Delete : حذف یک برنامه تمرینی.
- نام گذاری مجدد Rename : یک برنامه قبلی را مجدد نام گذاری کنید.
- خلق کردن Create : یک برنامه تمرینی را خلق کنید.



### 5.3.1 برنامه ویرایش

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

بعد از انتخاب «DELETE» برای برنامه مورد نظر، با فشار روی دکمه های (-) A و (+) C و تایید آن با فشار روی دکمه B ، عبارت YES را برای حذف برنامه انتخاب کنید.

### 5.3.3 (برنامه نام گذاری مجدد یا) «RENAME» در صورتی که حداقل یک برنامه ذخیره شده موجود باشد

بعد از انتخاب «D» RENAME برای برنامه مورد نظر، با فشار روی دکمه های (-) A و (+) C و تایید آن با فشار روی دکمه B ، عبارت YES را برای نام گذاری حرف به حرف برنامه انتخاب کنید.

### 5.3.4 «CREATE» برنامه خلق

بعد از انتخاب «CREATE» 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.



به صورت پیش فرض، نام برنامه تمرینی «COACH 1»، «COACH 2»، ...، «COACH 2» می باشد.  
اگر مایل به تغییر آن هستید به مرحله RENAME بروید.

اگر حافظه پر باشد عبارت MEMORY FULL ظاهر می شود .در این صورت با رفتن به مرحله DELETE باید یا چندین برنامه را حذف کنید.

## 5.4 «UPDOWN» سوکم شرامش میزنن

کنید انتخاب را «UPDOWN» و رفتہ معکوس شمارش حالت به

- (شد خواهید تنظیمات وارد مستقیما استفاده، اولین در ) شوید تنظیمات وارد E دکمه روی طولانی فشار با
- کنید تنظیم را معکوس شمارش زمان، B دکمه روی فشار با آن تایید و (+) C و (-) A های دکمه روی فشار با

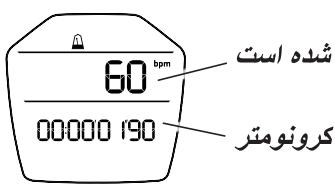
## 5.5 سوکم شرامش زا دافتسا

- به حالت شمارش معکوس مورد نظر بروید.
- نیرمذ، B همکدی ور راشف اپن آدییات و (+) C و (-) A یا همکدی ور راشف اپ «COACH» تلادی ارب دینک باختنا ار رظن دروم دش دریخز

- راه اندازی شمارش معکوس
- روی مکث بگذارید
- روی 0 بگذارید

- روی (C) Start/Pause را فشار دهید
- روی (C) Start/Pause را فشار دهید
- روی (A) Reset/LAP را فشار بدید

## 6 - حالت PACER



حالت «Pacer» امکان ایجاد بیپ هایی با یک فرکانس مشخص برای دادن ارزش ریتم تنظیم شده است. ریتم در هر دقیقه را می دهد. این حالت به کرونومتر مرتبط است.

### Pacer تنظیمات

به حالت «PACER» بروید  
با فشار طولانی روی دکمه E وارد تنظیمات شوید.

دینک میزانه ای ۱, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 180, 200 bpm میزند از ۲۴۰.

### زا دافتسا Pacer

- روی کرونومتر را راه اندازی کنید
- روی مکث بگذارید
- روی 0 بگذارید

- روی (C) Start/Pause را فشار دهید
- روی (C) Start/Pause را فشار دهید
- روی (A) Reset/LAP را فشار بدهید

## تلاد SPEED - 7

عملکرد Speed امکان شناخت سرعت در یک فاصله برنامه ریزی شده و به نسبت زمان اندازه گیری شده را می دهد.



### تلاد SPEED میزانه

به حالت «SPEED» 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 ، واحد) کیلومتر در ساعت یا مایل در ساعت (و فاصله طی کردنی را تنظیم کنید.

### تلاد زا دافتسا SPEED

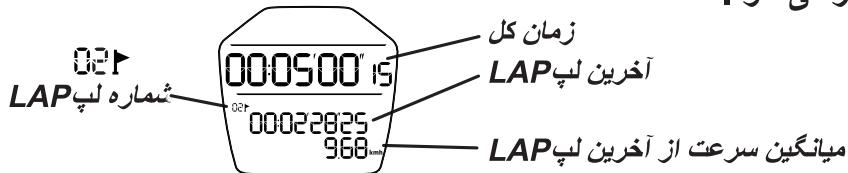
- کرونومتر را راه اندازی کنید
- روی مکث بگذارید
- روی 0 بگذارید

- روی (C) Start/Pause را فشار دهید
- روی (C) Start/Pause را فشار دهید
- روی (A) Reset/LAP را فشار بدهید

### تلاد رد نایمه ای اهن امز زا دافتسا SPEED

- زمان سپری شده از آخرین اندازه گیری زمان نیمه وقت تا نقطه داده شده (در حالت «SPEED»).
- روی (A) Reset/LAP را فشار بدهید ۰ گرفتن یک زمان میانی وقتی که کرونومتر راه اندازی شده است.

با هر فشار روی **RESET/LAP** ، شماره آخرین لپ **LAP** ، زمان آخرین لپ **LAP** و میانگین سرعت از آخرین محاسبه زمان میانی روی صفحه نمایش ظاهر می شود.



- روی دکمه **D** را فشار بدهید  
• برای مشاهده زمان های میانی هر لپ (**LAP**) وقتی کرونومتر راه اندازی یا خاموش باشد)
- به طور متوالی روی دکمه **(B)** حالت  
• برای مشاهده پی در پی زمان های میانی مختلف، زمان/سرعت میانگین، سریع ترین زمان/سرعت و کند ترین زمان/سرعت را فشار بدهید



از آنجایی که حداقل سرعت قبل نمایش 999 می باشد، اگر سرعت محاسبه شده بالاتر از این ارزش باشد، عبارت «**ERROR**» روی صفحه ظاهر شده و ارزش سرعت در حافظه نخیره نمی شود.

## تلاحد **STROKE** - 8

عملکرد **«STROKE»** یک کنتور فرکانس برای فعالیت انجام شده در یک ریتم خاص می باشد :

مثال : حرکات در قایقرانی یا شنا، گام های دونده ... زمان سیزده بار ایجاد شده و ارزش سرعت در این حالت **(BPM)** می باشد.

### تلاحد **STROKE** میزنن

- به حالت **«STROKE»** بروید
- با فشار روی دکمه **E** وارد تنظیمات شوید
  - با فشار روی دکمه **A(-)** و **C(+)** تعداد حرکات **(STROKE NUMBER)** تایید آن با فشار روی دکمه **B** ، تعداد حرکات از 2 تا 99 مورد انجام را تنظیم کنید.

### تلاحد زا دادفتسا **STROKE**

- روی **(C)** Start/Pause را فشار دهید
- روی **(C)** Start/Pause را فشار دهید تا فرکانس را مشاهده کنید
- روی **0** بگذارید
- روی **Reset/LAP (A)** را فشار بدهید

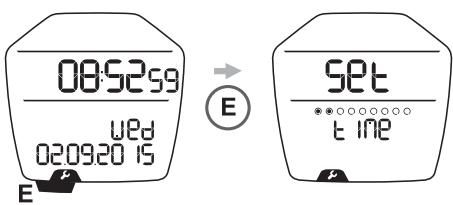


فاصله میانی هر تماس را در نظر بگیرید و نه خود تماس هارا.  
مثال : تماس...تماس...تماس = حرکت نه چهارتا توجه:

اگر دکمه های **STOP** و **START** را خیلی سریع و کمتر از 1 هشتم ثانیه (0,125 ثانیه) ((فشار دهید، عبارت «**ERROR**» روی صفحه نمایش می شود. این امر نشان می دهد که ارزش قابل محاسبه، از حد کنشته است.

اگر دکمه های **STOP** و **START** را بعد از مدتی طولانی فشار دهید، عبارت «**ERROR**» روی صفحه نمایش می شود. این امر نشان می دهد که زمان بیش از حد طولانی بوده و استفاده از حالت **«STROKE»** برای آنالیز دیگر موردی ندارد.

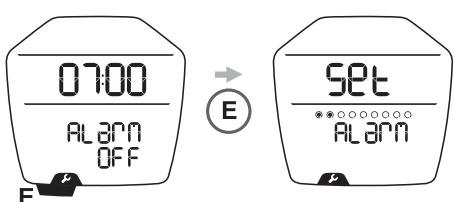
## 9 - ت عاسه ت لاح



### ت عاسه ت لاح میظنت

- به حالت «TIME» بروید
- دیوشه ت امیظنت دراو E همکد یوری نلاوط راشف اب.
  - 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.

## 10 - مرلا آت لاح



### مرلا آت لاح میظنت

به حالت «ALARM» بروید

- با فشار طولانی روی دکمه E وارد تنظیمات شوید.
- آلرم را فعال (ON) یا غیر فعال (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.

### مرلا آزا هدافتسا

برای قطع زنگ آلام هرگدام از دکمه ها را فشار دهید.

## 11 - یانشور

برای استفاده از روشنایی دکمه E را فشار دهید.

## 12 - هدافتسا یارب یاهرا دشده

این محصول در فضاهای مرطوب و مقابله پاشیده شدن آب و باران ضد آب (1 ATM) می باشد اما نمی توان آن را به طور کامل در آب غوطه ور کرد.



## 13 - ام با س امّة

[www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)

دانلود دفترچه راهنمای 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, 大阪市西区鞠本町2-2-12, GLASHAUS 1階, ノヴァデックジャポン株式会社

- 제조자 : Decathlon SA - 수입자 : Decathlon Korea - 주소/전화번호 : 인천 광역시 연수동 송도과학로 16번길 33-1/ 1800-2025  
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

**KOR** 원산지 : 제조국 - 제조국: 중국

**CHN** 以下标

000 «Октоблу», 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

**RUS** Импортер/уполномоченное изготовителем лицо:

**BRA**

**THA** นาฬิกาจับเวลา - ชื่อผู้นำเข้า : บริษัท ดีแคทลอน (ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 14/9 หมู่ที่ 13 ถนนบางนา-ตราด

ดำเนินงานแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 **COL** Importado para Colombia por Decathlon Colombia SAS - NIT:  
900868271 - SIC: 900868271-1 **EGY** ساعة التوقف 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

Articulos 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 BẤM GIÂY - Vật liệu chính:Nhựa - Sản xuất

tại Trung Quốc - Tên và địa chỉ NNNK/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 - KRONOMETR

EAC 紙 62706 i CE 禁止丢弃 環保 e



廢電池請回收



CONT.  
PIEZA(S) 1



Pack Ref : 2682143

**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 - İmal edildiği yer Çin -  
ساخت چین - الصين صنع في - (Plaśtit în jină - Pagaminta Kinijoje")