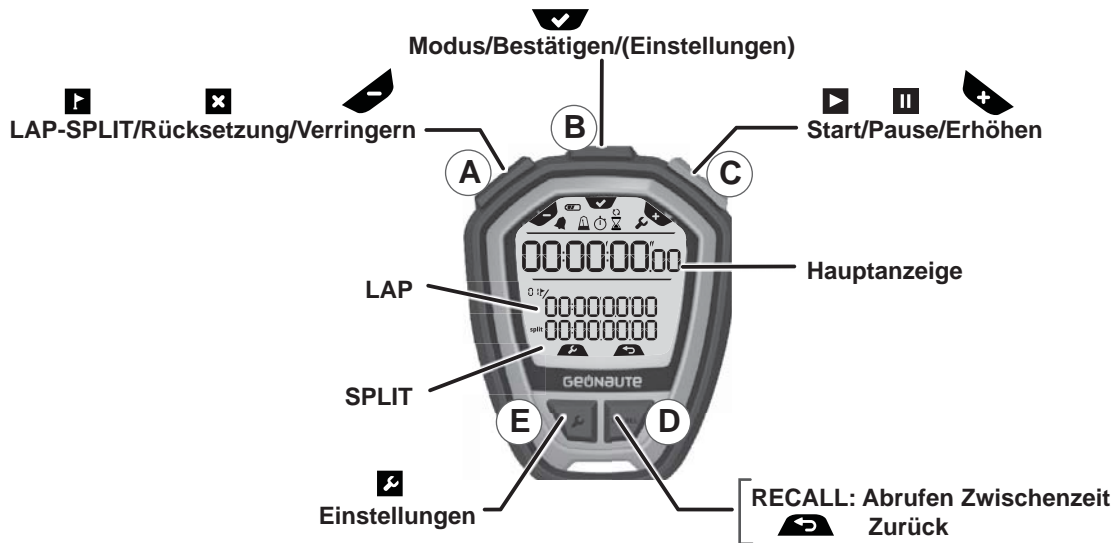




1 Intuitive Hilfe



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 "**ALARME**" öffnen
▶ 5 Sek. lang auf **C** drücken

ANMERKUNG: ONstart 310 wechselt manuell in den Standby-Modus, wenn die Stoppuhr und der Timer auf Null stehen.

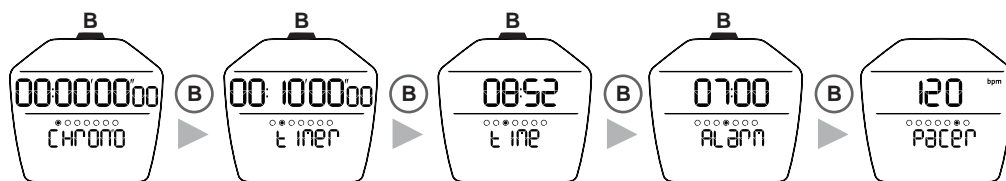
ONstart 310 wechselt nach Ablauf von 24 h automatisch in den Standby-Modus.

3 Zugang zu den Funktionen

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

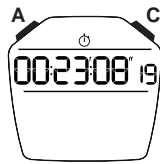
- **CHRONO**: Stoppuhr (1/100-Sekunde bis zu 99h59min59s) mit 50 Zwischenzeiten
- **TIMER**: 3 Arten von Countdown:
 - **MATCH**: Countdown mit mehreren programmierbaren Zeiten (siehe Seite 3/8)
 - **COACH**: mit mehreren individualisierbaren Trainings (siehe Seite 3/8)
 - **UPDOWN**: mit Stoppuhr verbundener Countdown (siehe Seite 4/8)
- **TIME**: Uhrzeit und Datum
- **ALARM**: Alarm
- **PACER**: Taktgeber Trittfrequenz (1 bis 240 Pieptöne/Minute)

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



4 Modus Stoppuhr

4.1 - Verwendung der Stoppuhr

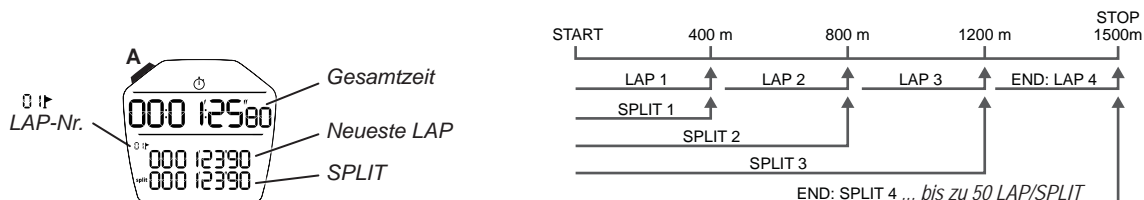


- Starten der Stoppuhr ▶ Auf **C** drücken
- Auf Pause stellen ▶ Auf **C** drücken
- Rücksetzen auf 0 ▶ Auf **A** drücken, wenn sich die Stoppuhr in Pause befindet.

4.2 - Verwendung der Zwischenzeiten

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

- Eine Zwischenzeit nehmen, sobald die Stoppuhr gestartet wurde ▶ Auf **A** drücken
- 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



Zeiten LAP 1 und SPLIT 1



AVG Durchschnittliche Zwischenzeit



FAST Schnellste Zwischenzeit und entsprechende LAP



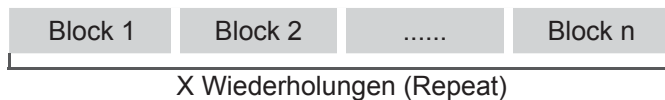
SLOW Langsamste Zwischenzeit und entsprechende LAP

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

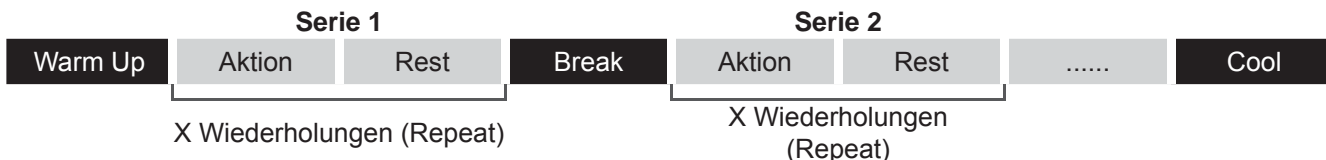
5 Modus Timer (Countdown)

ONstart 310 verfügt über 3 verschiedene Countdownarten.

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



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



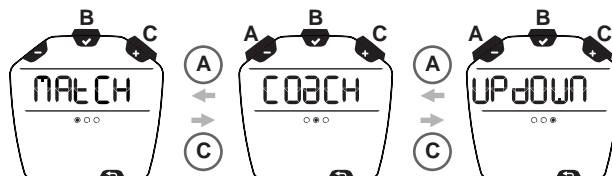
Diese Art von Countdown eignet sich für die Programmierung einer Trainingseinheit bestehend aus Blocks unterschiedlicher Intensität und Länge. Optimal für Intervalltrainings.

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.

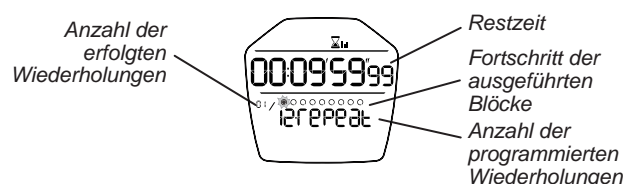


5.3 - Einstellung des Countdowns "COACH"

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

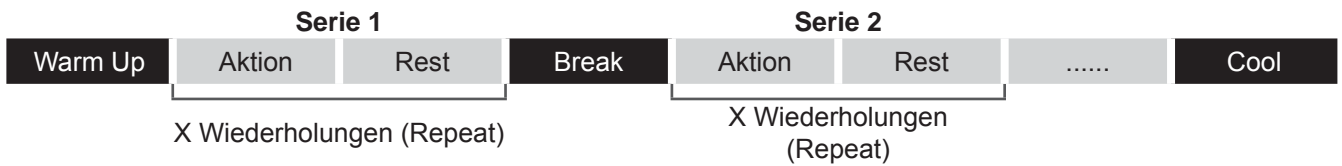
- ▶ Den Modus Countdown öffnen und den Modus "COACH" auswählen
- ▶ Falls bereits mehrere Trainings erstellt wurden, das einzustellende Training auswählen.
- ▶ Die Einstellungen durch langes Drücken der Taste **E** öffnen (bei der ersten Verwendung befinden Sie sich direkt dort).
- ▶ Die vorzunehmende 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)

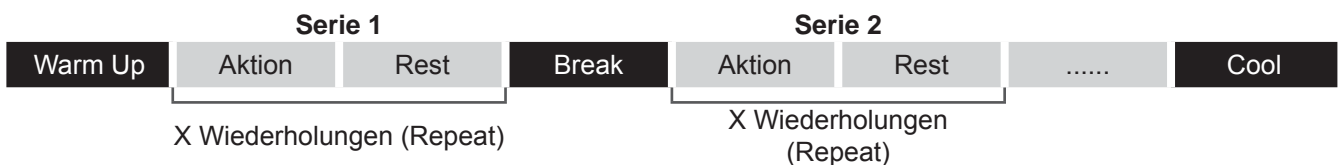
Nachdem "DELETE" für das betroffene Programm ausgewählt wurde, **YES** wählen, um das Programm durch Drücken der Tasten **A(-)** und **C(+)** und Bestätigung durch die Taste **B** zu löschen.

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.

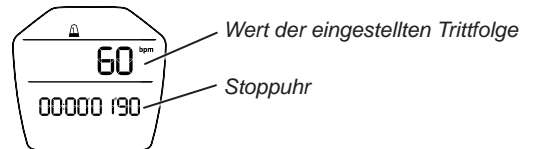
5.5 - Verwendung des Countdowns

- ▶ 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 (**C**)
- Auf Pause stellen ▶ Auf Start/Pause drücken (**C**)
- Zurücksetzen auf 0 ▶ Auf Reset/LAP drücken (**A**)

6 Modus PACER

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



Einstellung des PACER

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

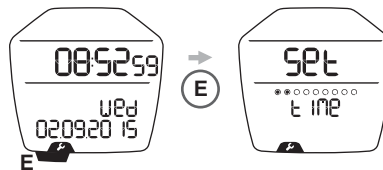
Verwendung des PACER

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

7 Modus Uhrzeit

Einstellung des Modus Uhrzeit

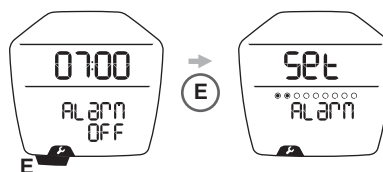
- ▶ Den Modus "**TIME**" öffnen
- ▶ Die Einstellungen durch langes Drücken der Taste **E** öffnen.
- ▶ Nacheinander die Stunden, die Minuten, das Uhrzeitformat, das Jahr, den Monat, den Tag und das Datumsformat durch Drücken der Tasten **A(-)** und **C(+)** und Bestätigung durch Taste **B** einstellen.



8 Modus Alarm

Einstellung des Modus Alarm

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



Verwendung des Alarms

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

9 Beleuchtung

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

Gebrauchshinweise



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



Batteriewechsel: Richten Sie sich an den Händler, bei dem Sie das Produkt gekauft haben. Wenn Sie den Batteriewechsel selbst durchführen, könnten Sie die Dichtung beschädigen und somit die Wasserdichtigkeit beeinträchtigen. Die Garantie würde verfallen. Die Lebensdauer der Batterie hängt von der Lagerfähigkeit und der Art, wie Sie das Produkt verwenden, ab.



Das Symbol "durchgestrichene Mülltonne" bedeutet, dass dieses Produkt sowie die darin enthaltenen Batterien nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden dürfen. Sie müssen dem Sondermüll zugeführt werden. Bringen Sie die Batterien sowie Ihr nicht mehr verwendetes elektronisches Produkt an eine entsprechende Sammelstelle, um das Recycling zu ermöglichen. Durch die die Verwertung elektronischer Abfälle schützen Sie die Umwelt und Ihre Gesundheit. Entsorgen Sie Ihre Batterien an einer Recycling-Sammelstelle.

10 Kontaktieren Sie uns

Unter www.support.geonaute.com können Sie die Bedienungsanleitung herunterladen und uns kontaktieren.

GEONAUTE.COM

Made in China - Fabricado na/em China

Произведено в Китае - Imal edildigi yer Çin

中国制造 - 中國製造 - ผลผลิตในจีน

以下标示仅在中国大陆地区适用

中国 制造 - 中國 製造

上海莘威运动品有限公司, 上海市闵行区申北路2号 邮

编:201108

商标: GEONAUTE

产品等级: 合格品 - 质检证明: 合格

执行标准: GB/T 227782008



540-0011 大阪市中央区農人橋1-1-22 大江ビル10
階 ナチュラムイーコマース株式会社



廢電池請回收

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT LtdaCNPJ :
02.314.041/0001-88

для занятий спортом

хронометр

Импортер: ООО "Октобл", 141031, Россия, Московская область,
Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ "Алтуфьево", владение 3,
строение 3, +7(495)6414446

Не подлежит обязательному подтверждению соответствия

台灣迪卡儂有限公司台灣台中市408南屯區大墩南路379號諮詢電話: (04) 2471-3612

TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.ŞtiOsmaniye Mahallesi
Çobançeşme Koşuyolu Bulvarı No: 3 Marmara Forum Garden Office 0B
Blok 01 Bakırköy 34146 Istanbul, TURKEY

Производитель и адрес, Франция:

DECATHLON

4 Boulevard de Mons – BP 299

59665 Villeneuve d'Ascq cedex – France

Ref. 1850.754
cc : 89854

