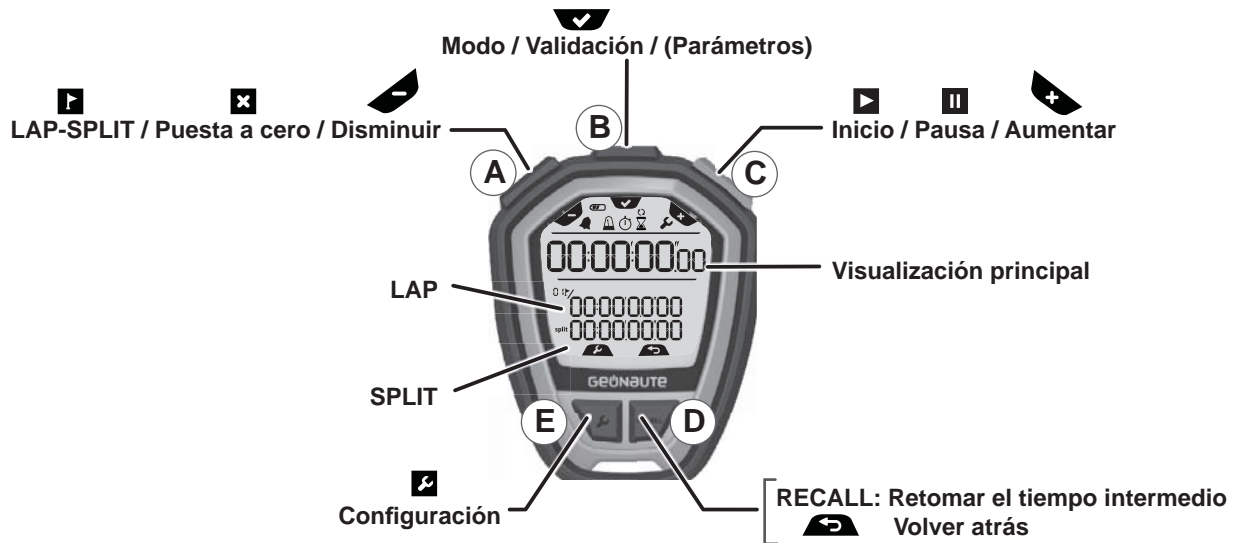




1 Ayuda intuitiva



2 Inicio / Suspensión

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

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

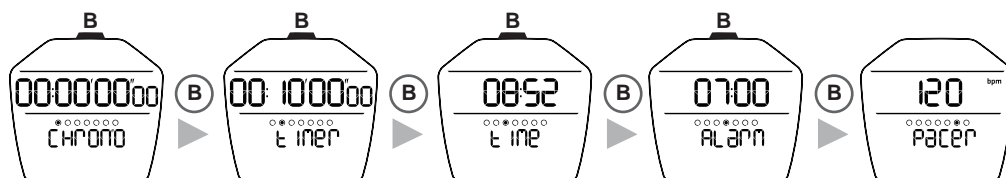
NOTA: ONstart 310 se pone en modo de suspensión manualmente si el cronómetro y el timer están a cero. ONstart 310 se pone en modo suspensión de forma automática al cabo de 24 h.

3 Acceder a las funciones

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

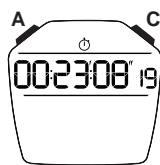
- **CRONÓMETRO:** Cronómetro (1/100 s hasta 99 h 59 min 59 s) con 50 tiempos intermedios
- **TIMER:** 3 tipos de cuenta atrás:
 - MATCH: cuenta atrás con varios tiempos programables (ver página 3/8)
 - COACH: con varios entrenamientos personalizables (ver página 3/8)
 - UPDOWN: cuenta atrás seguida de cronómetro (ver página 4/8)
- **TIME:** Hora y fecha
- **ALARM:** Alarma
- **PACER:** Ritmo de la cadencia (de 1 a 240 bip/min)

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



4 Modo Cronómetro

4.1 - Uso del cronómetro

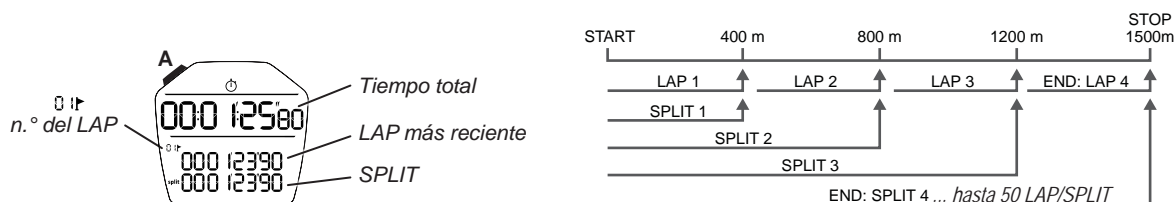


- Iniciar el cronómetro ▶ Pulsar **C**
- Pausar ▶ Pulsar **C**
- Poner a cero ▶ Pulsar **A** cuando el cronómetro esté en pausa.

4.2 - Uso de los tiempos intermedios

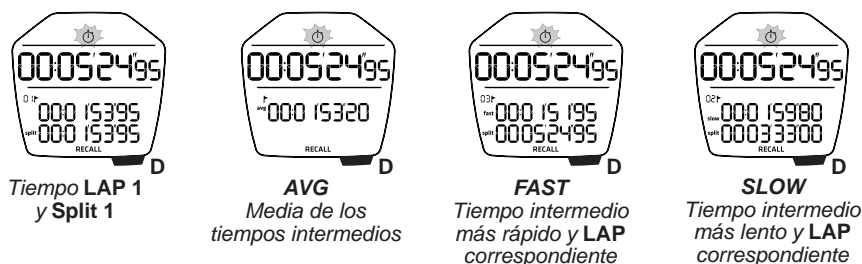
ONstart 310 mide los tiempos intermedios (**SPLIT**: el tiempo transcurrido desde la salida hasta la llegada al punto específico) y los tiempos de vuelta (**LAP**: el tiempo transcurrido desde la última medición de tiempo parcial hasta el punto específico).

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



4.3 - Visualizar los tiempos intermedios

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

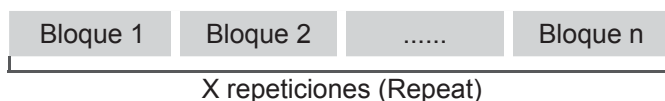


Observación: Puede visualizar solamente la última actividad medida con el cronómetro.

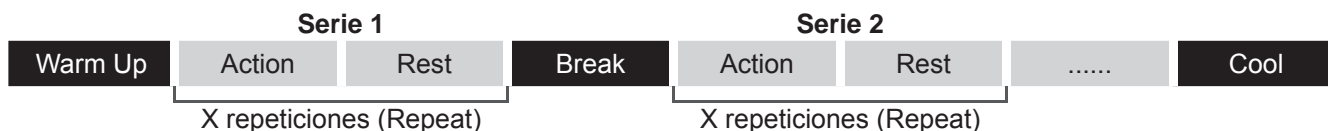
5 Modo Timer (cuenta atrás)

ONstart 310 dispone de 3 modos de cuenta atrás diferentes.

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



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



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

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

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

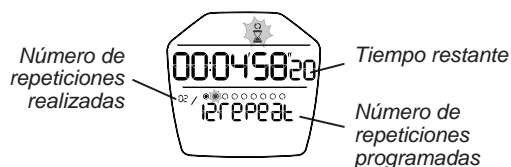
5.1 - Selección de la cuenta atrás

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



5.2 - Ajuste de la cuenta atrás "MATCH"

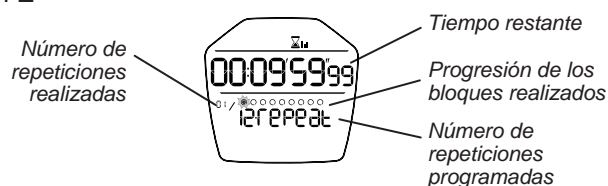
- ▶ Ir al modo cuenta atrás y seleccionar el modo "MATCH"
- ▶ Entrar en los ajustes mediante una pulsación larga del botón **E** (para el primer uso, llega directamente).
- ▶ Ajustar los tiempos de la cuenta atrás y las repeticiones pulsando los botones **A(-)** y **C(+)** y confirmar con el botón **B**.



5.3 - Ajuste de la cuenta atrás "COACH"

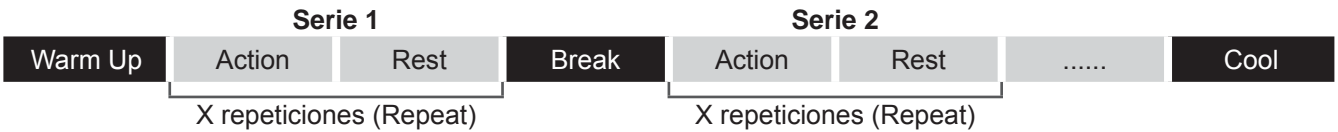
Con el modo "COACH", se pueden registrar 9 programas diferentes.

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



5.3.1 - Programa "**EDIT**"

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



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

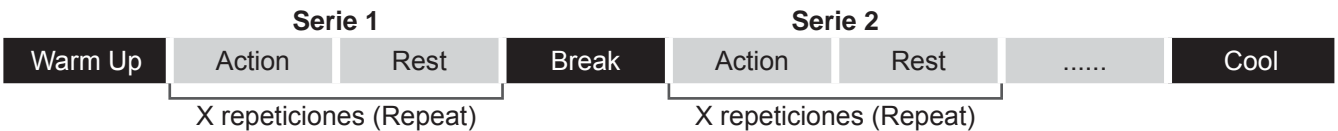
Después de haber seleccionado "**DELETE**" para el programa en cuestión, seleccionar **YES** para borrar el programa pulsando los botones **A(-)** y **C(+)** y confirmar con el botón **B**.

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

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

5.3.4 - Programa "**CREATE**"

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



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

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

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

5.4 - Ajuste de la cuenta atrás "**UPDOWN**"

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

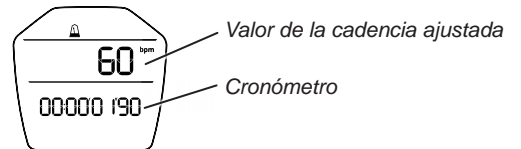
5.5 - Uso de la cuenta atrás

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

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

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**.

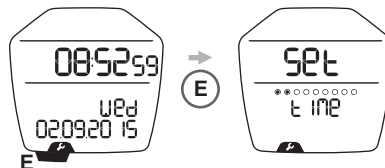
Uso del PACER

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

7 Modo Hora

Ajuste del modo Hora

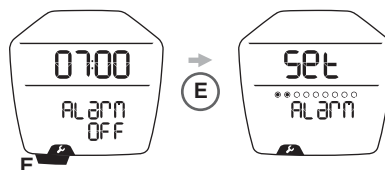
- ▶ Ir al modo "**TIME**"
- ▶ Entrar en los ajustes mediante una pulsación larga del botón **E**.
- ▶ Ajustar sucesivamente la hora, los minutos, el formato de la hora, el año, el mes, el día y el formato de la fecha pulsando los botones **A(-)** y **C(+)** y confirmar con el botón **B**.



8 Modo Alarma

Ajuste del modo Alarma

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



Uso de la alarma

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

9 Precauciones de uso



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



Para cambiar la pila: consulte con el punto de venta donde haya comprado el producto. Si la cambia usted mismo, puede dañar la junta y perder la estanqueidad así como la garantía del producto. La vida útil de la pila depende del tiempo de almacenamiento en la tienda y de la forma en la que usa el producto.



El símbolo "papelera tachada" significa que este producto y las pilas que contiene no pueden tirarse con los residuos domésticos. Se someten a un proceso de recogida selectiva específico. Elimine las pilas y el producto electrónico que ya no funcionen en un punto de recogida autorizado para reciclarlos. Mediante esta valorización de sus residuos electrónicos protegerá el medio ambiente y su salud. Deposite las pilas en un sitio donde serán recicladas.

10 Póngase en contacto con nosotros

Descargar el manual de instrucciones y ponerse en contacto con nosotros en www.support.geonaute.com

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 İstanbul, TURKEY

Производитель и адрес, Франция:

DECATHLON

4 Boulevard de Mons – BP 299

59665 Villeneuve d'Ascq cedex – France

Ref. 1850.754
cc : 89854

