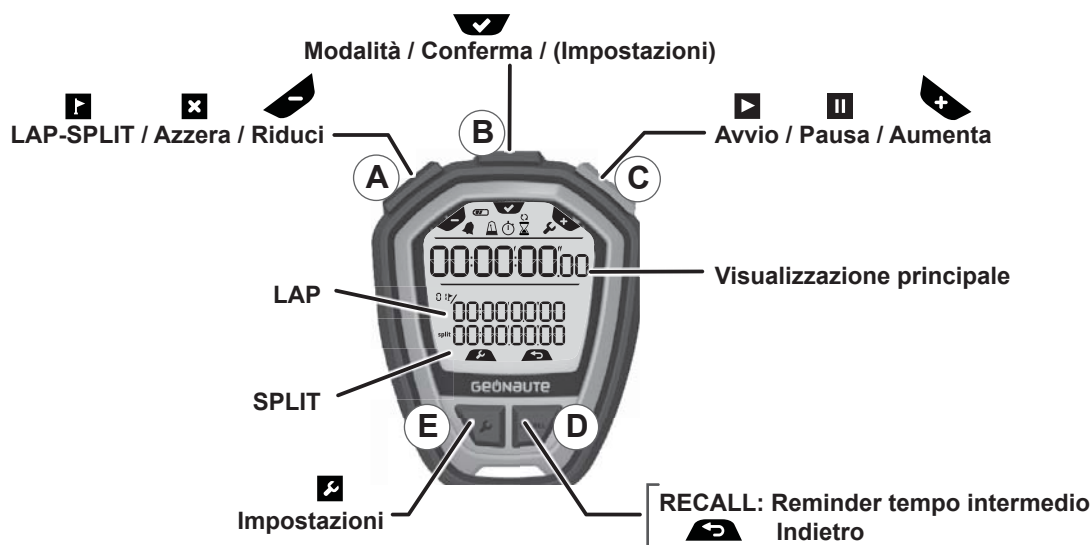




1 Uso dei pulsanti e significato dei simboli



2 Avvio / Stand-by

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

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

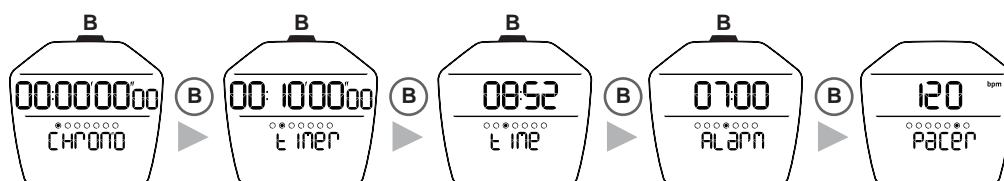
NOTA: **ONstart 310** si mette in stand-by manualmente se il cronometro e il timer sono entrambi a zero.
ONstart 310 si mette automaticamente in stand-by dopo 24 h.

3 Accesso alle funzioni

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

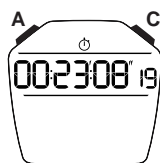
- **CHRONO:** Cronometro (1/100s fino a 99h59min59s) con 50 tempi intermedi
- **TIMER:** 3 tipi di conto alla rovescia
 - **MATCH:** conto alla rovescia con più tempi programmabili (v. pag. 3/8).
 - **COACH:** con diversi allenamenti personalizzabili (v. pag. 3/8).
 - **UPDOWN:** conto alla rovescia seguito da cronometro (v. pag. 4/8).
- **TIME:** Ora e data
- **ALARM:** Sveglia
- **PACER:** Cadenzometro (da 1 a 240 bip/min)

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



4 Modalità Cronometro

4.1 - Uso del cronometro

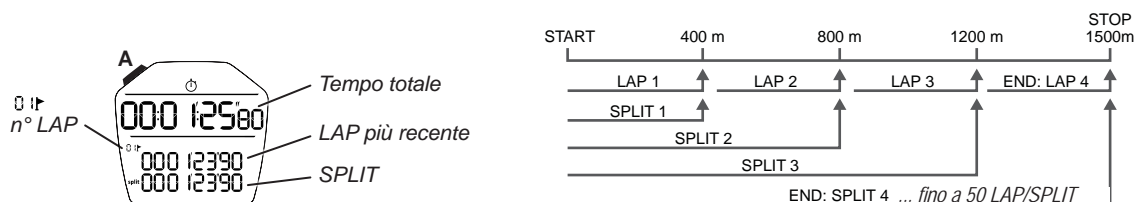


- Far partire il cronometro ▶ Premere **C**
- Mettere in pausa ▶ Premere **C**
- Azzerare ▶ Premere **A** a cronometro in pausa.

4.2 - Uso dei tempi intermedi

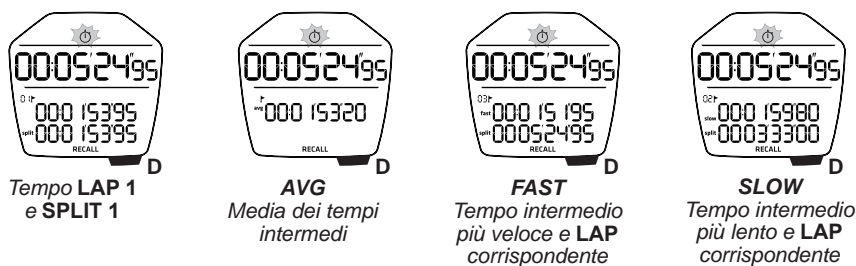
ONstart 310 rileva i tempi intermedi (SPLIT: il tempo intercorso dal punto di partenza fino al raggiungimento di un dato punto) e i tempi sul giro (LAP: il tempo intercorso dall'ultimo rilevamento intermedio fino al raggiungimento di un dato punto).

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



4.3 - Visualizzare i tempi intermedi

- Per visualizzare i tempi intermedi di ogni LAP/SPLIT (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**

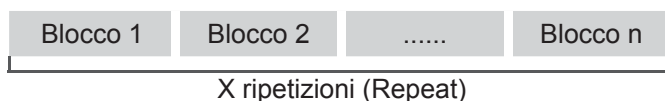


Nota: Può essere visualizzata solo l'ultima attività rilevata con il cronometro.

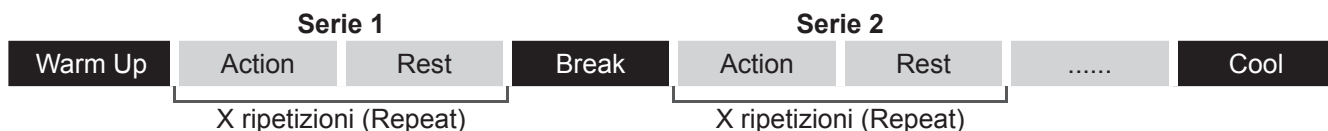
5 Modalità Timer (conto alla rovescia)

ONstart 310 offre 3 diverse modalità di conto alla rovescia.

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



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



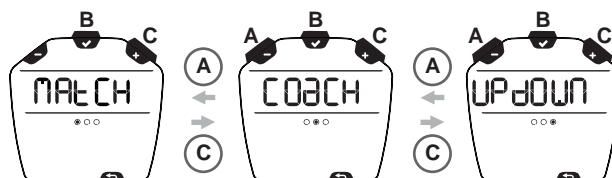
Questo tipo di timer è pensato per programmare una seduta di allenamento composta da blocchi di intensità e lunghezza diverse. Ideale per allenamenti frazionati.

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

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

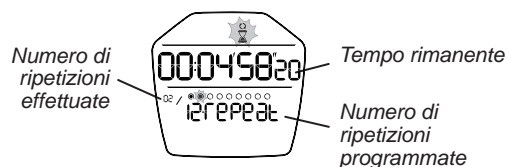
5.1 - Scelta del timer

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



5.2 - Impostazione del timer "MATCH"

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

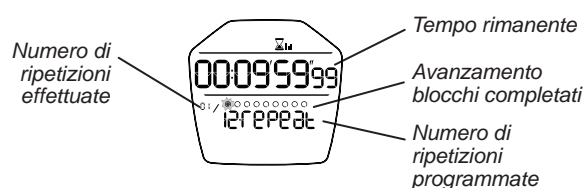


5.3 - Impostazione del timer "COACH"

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

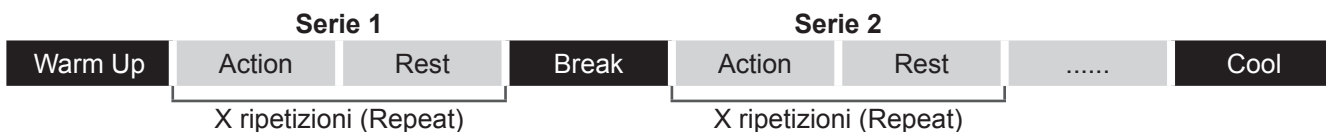
- ▶ Accedere alla modalità timer e selezionare la modalità "COACH"
- ▶ Se sono già stati creati più allenamenti, selezionare l'allenamento da impostare.
- ▶ Premere e tenere premuto il pulsante **E** per accedere alle impostazioni (la prima volta si accede direttamente senza premere il pulsante).
- ▶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

- **Edit:** modifica programma di allenamento.
- **Delete:** elimina programma di allenamento.
- **Rename:** rinomina programma di allenamento esistente.
- **Create:** crea nuovo programma di allenamento.



5.3.1 - Programma "EDIT"

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



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

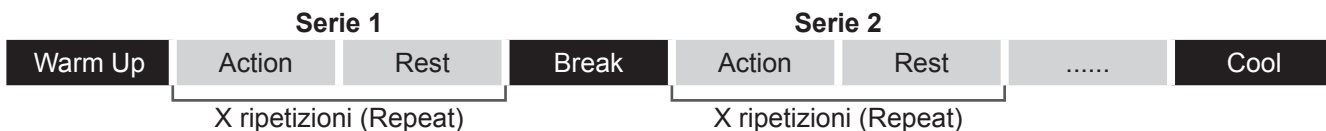
Dopo aver selezionato "DELETE" per il programma desiderato, selezionare YES per eliminare il programma premendo i pulsanti A(-) e C(+) e confermando con il pulsante B.

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"

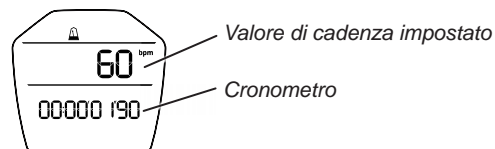
- ▶ Accedere alla modalità timer e selezionare la modalità "UPDOWN"
- ▶ Premere e tenere premuto il pulsante E per accedere alle impostazioni (la prima volta si accede direttamente senza premere il pulsante).
- ▶ Impostare i tempi del timer premendo i pulsanti A(-) e C(+) e confermare con il pulsante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

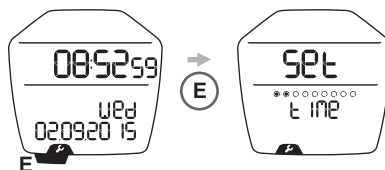
Uso del PACER

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

7 Modalità Ora

Impostazione della modalità ora

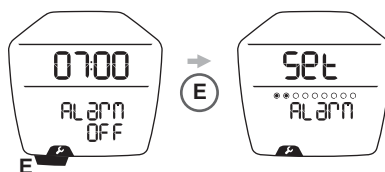
- ▶ Accedere alla modalità "**TIME**"
- ▶ Premere e tenere premuto il pulsante **E** per accedere alle impostazioni.
- ▶ Impostare uno dopo l'altro l'ora, il minuto, il formato dell'ora, l'anno, il mese, il giorno e il formato della data premendo i pulsanti **A(-)** e **C(+)** confermando ogni volta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



8 Modalità Sveglia

Impostazione della modalità Sveglia

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



Uso della sveglia

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

9 Avvertenze per l'uso



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



Sostituzione della pila: rivolgersi al punto vendita presso il quale è stato acquistato il prodotto. Sostituendo la pila autonomamente si corre il rischio di danneggiare la guarnizione e, di conseguenza, di rendere il prodotto non più impermeabile, facendone così decadere la garanzia. La durata di vita della pila dipende da quanto tempo il prodotto è stato conservato presso il punto vendita e dal modo in cui l'utente ne fa uso.



Il simbolo "pattumiera sbarrata" significa che questo prodotto e le sue pile non possono essere gettati insieme ai rifiuti domestici. Necessitano di una raccolta differenziata speciale. Portare le pile e il prodotto elettronico non più utilizzabile in un apposito spazio di raccolta per poterli riciclare. Riciclando i rifiuti elettronici si contribuisce a salvaguardare l'ambiente e a proteggere la salute delle persone. Gettare le pile negli appositi contenitori per il riciclo.

10 Per contattarci

Scarica il manuale d'istruzioni completo e contattaci su 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 - ผลัดในจวน

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

