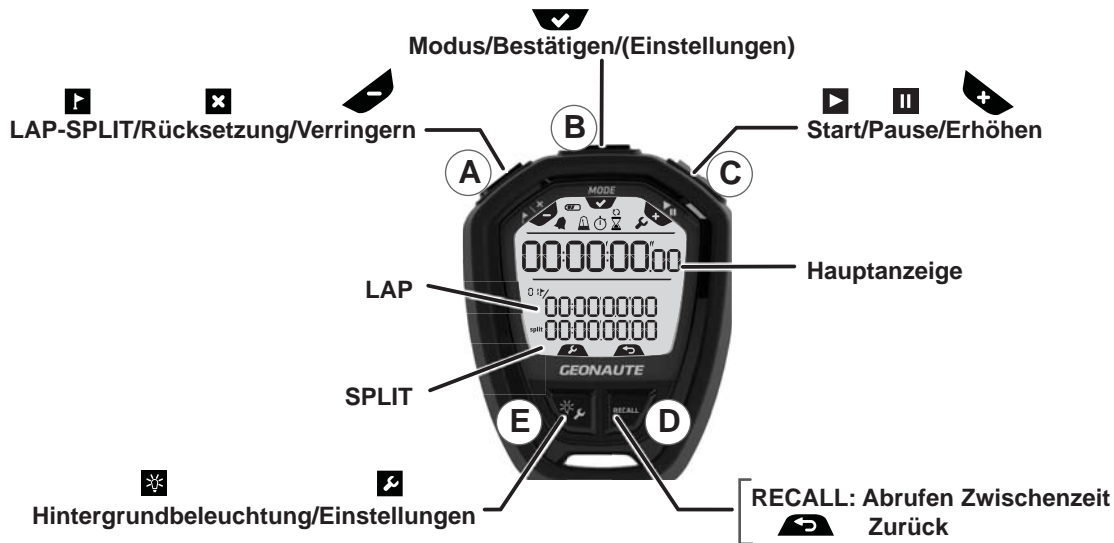




## 1 Intuitive Hilfe



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

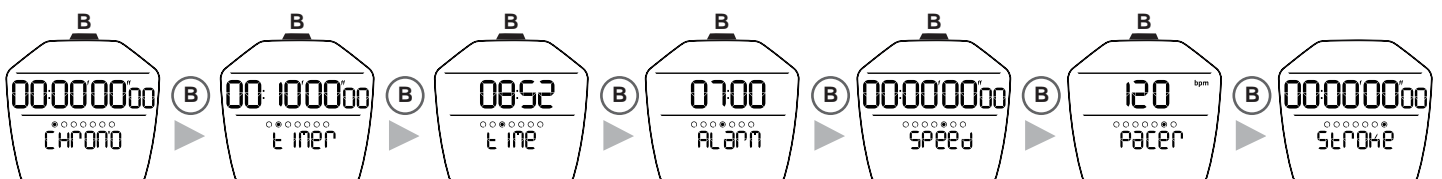
**ONstart 710** wechselt nach Ablauf von 24 h automatisch in den Standby-Modus.

## 3 Zugang zu den Funktionen

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

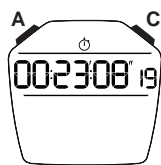
- **CHRONO:** Stoppuhr (1/100-Sekunde bis zu 99h59min59s) mit 300 Zwischenzeiten
- **TIMER:** 3 Arten von Countdown:
  - **MATCH:** Countdown mit mehreren programmierbaren Zeiten (siehe Seite 3/8)
  - **COACH:** mit mehreren individualisierbaren Trainings (siehe Seite 3/8)
  - **UPDOWN:** mit Stoppuhr verbundener Countdown (siehe Seite 4/8)
- **TIME:** Uhrzeit und Datum
- **ALARM:** Alarm
- **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

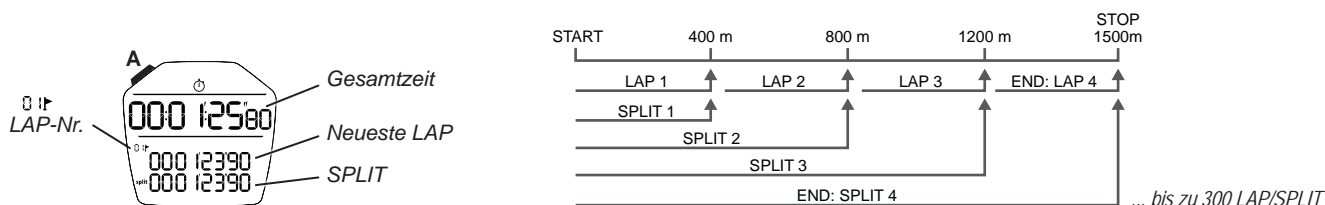


- Starten der Stoppuhr ▶ Auf **C** drücken
- Auf Pause stellen ▶ Auf **C** drücken
- Rücksetzen auf 0 ▶ Auf **A** drücken, wenn sich die Stoppuhr in Pause befindet.

### 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 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



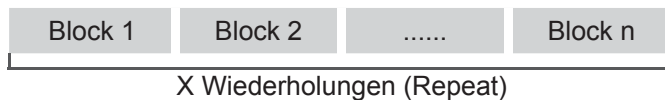
**SLOW**  
Langsamste Zwischenzeit und entsprechende LAP

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

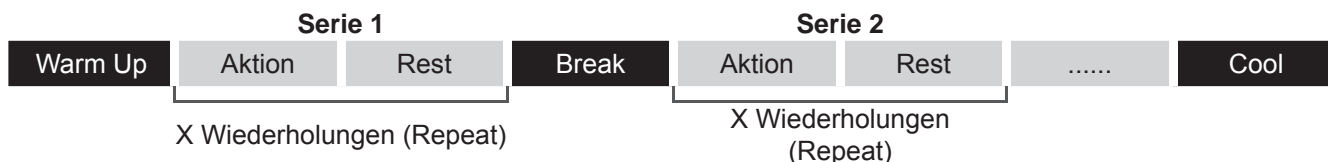
## 5 Modus Timer (Countdown)

ONstart 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).



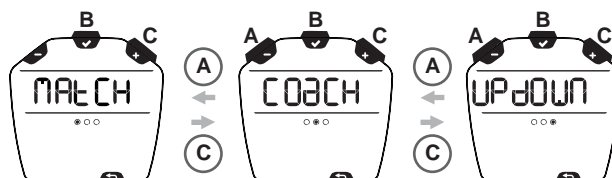
Diese Art von Countdown eignet sich für die Programmierung einer Trainingseinheit bestehend aus Blocks unterschiedlicher Intensität und Länge. Optimal für Intervalltrainings.

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.

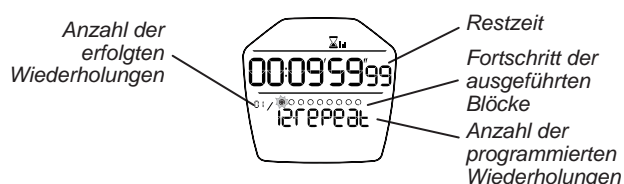


### 5.3 - Einstellung des Countdowns "COACH"

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

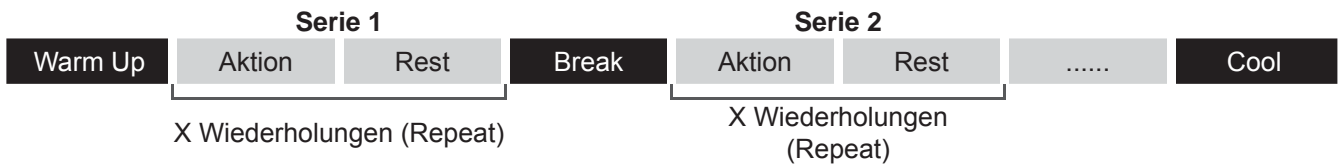
- ▶ Den Modus Countdown öffnen und den Modus "COACH" auswählen
- ▶ Falls bereits mehrere Trainings erstellt wurden, das einzustellende Training auswählen.
- ▶ Die Einstellungen durch langes Drücken der Taste **E** öffnen (bei der ersten Verwendung befinden Sie sich direkt dort).
- ▶ Die vorzunehmende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

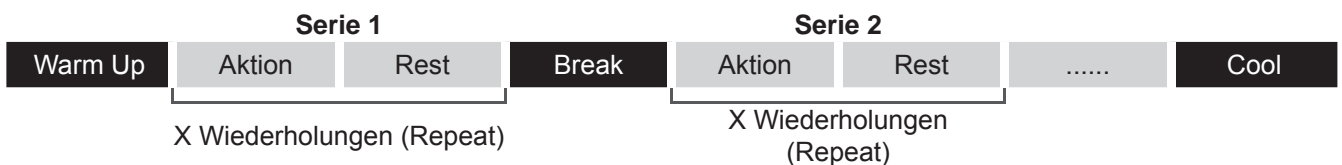
Nachdem "DELETE" für das betroffene Programm ausgewählt wurde, **YES** wählen, um das Programm durch Drücken der Tasten **A(-)** und **C(+)** und Bestätigung durch die Taste **B** zu löschen.

### 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.

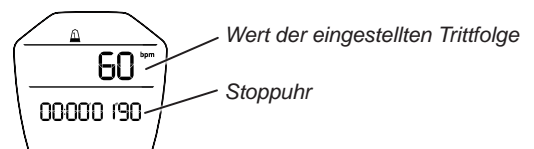
### 5.5 - Verwendung des Countdowns

- ▶ 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 Trittsfolge 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**)
- Zurücksetzen 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

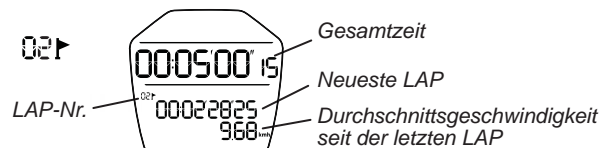
- Starten der Stoppuhr ▶ Auf Start/Pause drücken (**C**)
- Auf Pause stellen ▶ Auf Start/Pause drücken (**C**)
- Zurücksetzen auf 0 ▶ Auf Reset/LAP drücken (**A**)

## 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.



- 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

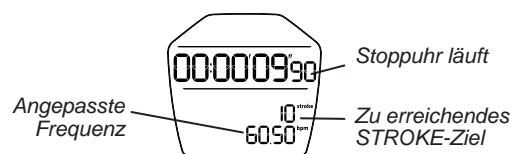


Da die maximale Geschwindigkeitsanzeige 999 999 ist, erscheint "**ERROR**" in der oberen Zeile, wenn die berechnete Geschwindigkeit diesen Wert überschreitet. Der Wert der Geschwindigkeit wird nicht gespeichert.

## 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 Start/Pause drücken (**C**)
- Auf Pause stellen
  - ▶ Auf Start/Pause drücken (**C**), um die Frequenz anzuzeigen
- Rücksetzen auf 0
  - ▶ 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

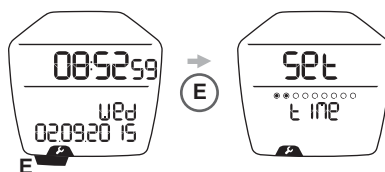
#### Hinweise:

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 anzeigbaren 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

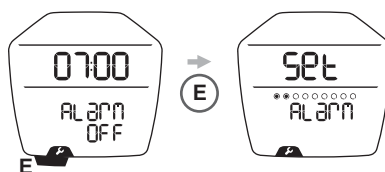
- ▶ Den Modus "**TIME**" öffnen
- ▶ Die Einstellungen durch langes Drücken der Taste **E** öffnen.
- ▶ Nacheinander die Stunden, die Minuten, das Uhrzeitformat, das Jahr, den Monat, den Tag und das Datumsformat durch Drücken der Tasten **A(-)** und **C(+)** und Bestätigung durch Taste **B** einstellen.



## 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.**



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 Verwertung elektronischer Abfälle schützen Sie die Umwelt und Ihre Gesundheit. Entsorgen Sie Ihre Batterien an einer Recycling-Sammelstelle.

## 13 Kontaktieren Sie uns

---

Unter [www.support.geonaute.com](http://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 - ผลัดในจน

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

