

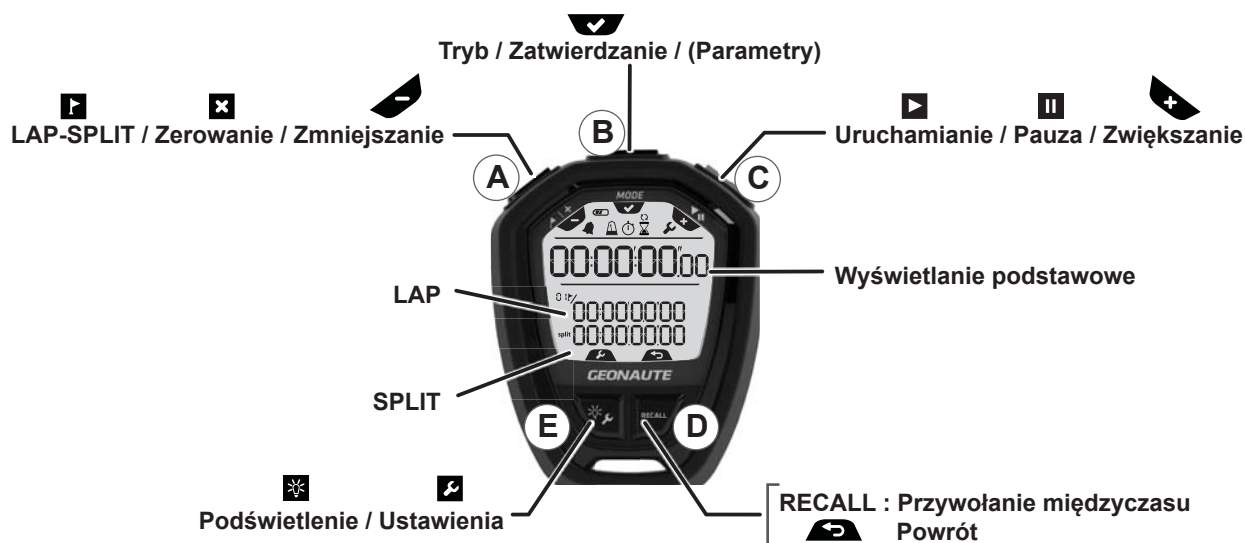


PL

ONstart 710

GEONAUTE

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.

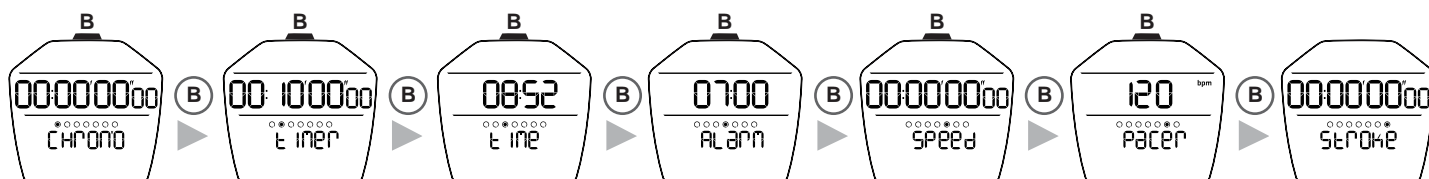
UWAGA: Jeśli stoper i timer są wyzerowane, przejście **ONstart 710** w stan uśpienia wykonuje się ręcznie.
Po 24 godzinach **ONstart 710** automatycznie przechodzi w stan uśpienia.

3 Przejście do funkcji

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

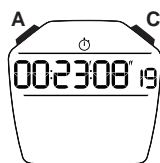
- **CHRONO**: Stoper (1/100s do 99h59min59s) z 300 międzyczasami
- **TIMER**: 3 rodzaje odliczania:
 - **MATCH**: odliczanie z czasami programowalnymi (patrz strona 3/8)
 - **COACH**: odliczanie z treningami spersonalizowanymi (patrz strona 3/8)
 - **UPDOWN**: odliczanie ze stoperem (patrz strona 4/8)
- **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

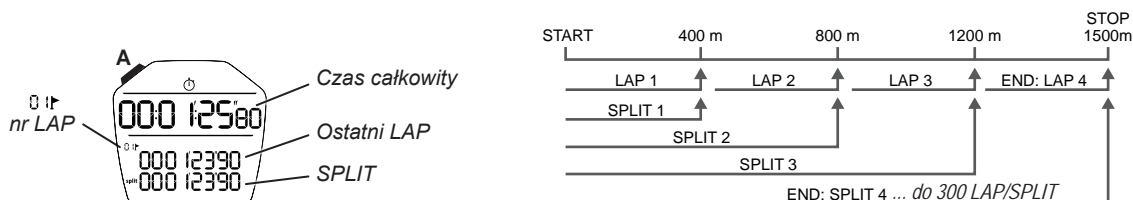


- Włącz stoper
 - Zatrzymaj
 - Wyzeruj
- ▶ Naciśnij "C"
 - ▶ Naciśnij "C"
 - ▶ Naciśnij A, gdy stoper jest zatrzymany.

4.2 - Używanie międzyczasów

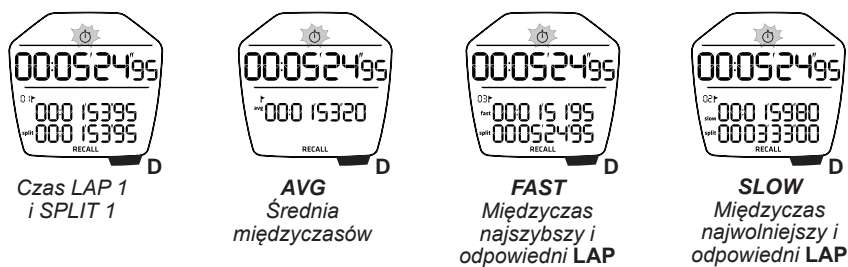
ONstart 710 oblicza międzyczas (SPLIT: czas od startu do dotarcia do danego punktu) i czasy okrążeń (LAP: czas od ostatniego pomiaru czasu częściowego do danego punktu).

- 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 międzyczas wszystkich LAP/SPLIT (stoper uruchomiony lub zatrzymany) ▶ Naciśnij "D"
- Aby przewijać międzyczas, czas średni, najszybszy i najwolniejszy ▶ Naciśnij "D"

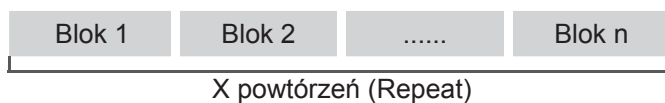


Uwaga: Można wyświetlać tylko ostatnią czynność zmierzoną stoperem.

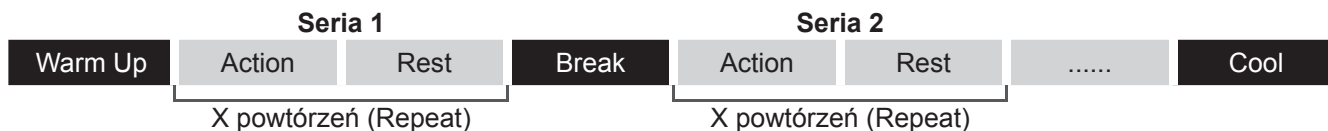
5 Mode Timer (odliczanie)

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 personalizowanymi (do 99 serii Action + Rest i 99 powtórzeń każdej serii).



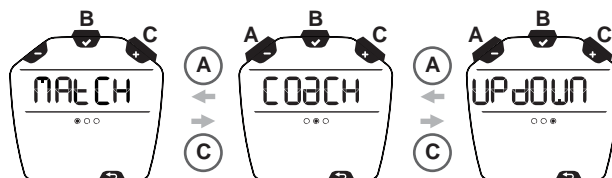
Odliczanie przeznaczone do programowania treningu złożonego z bloków o różnej intensywności i o zmiennym czasie trwania treningu. Idealne do wykonywania treningów dzielonych.

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**.



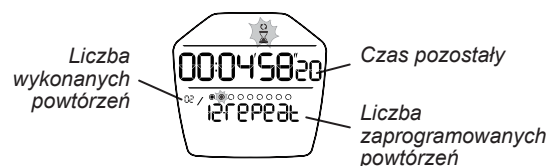
5.2 - Ustawienia odliczania "**MATCH**"

- ▶ 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 odliczania i powtórzeń, naciskając przyciski **A**(-) i **C**(+), zatwierdź przyciskiem **B**.

5.3 - Ustawienie odliczania "**COACH**"

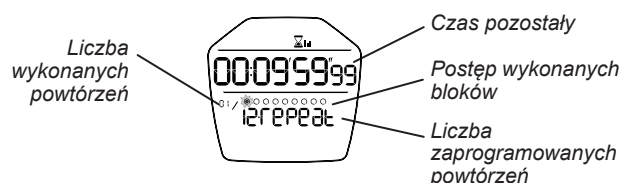
W trybie "**COACH**", można zapisać 9 różnych programów.

- ▶ 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).



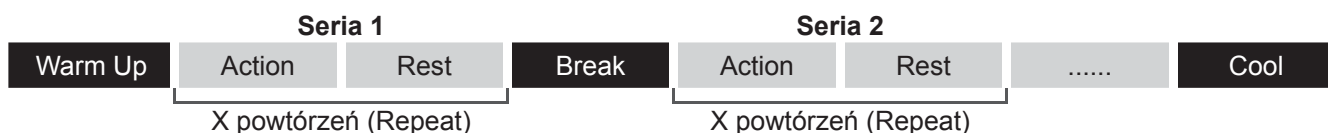
- ▶ Wybierz ustawienie, naciskając przyciski **A**(-) i **C**(+), zatwierdź przyciskiem **B**:

- **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)

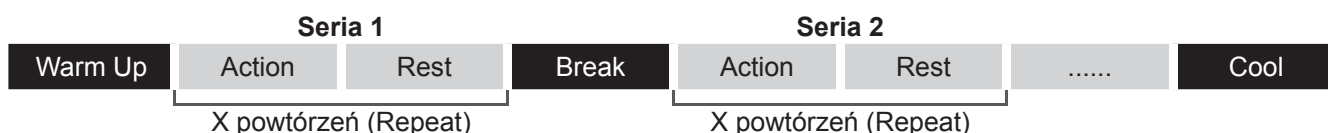
Po wybraniu "DELETE" dla danego programu, aby skasować program, wybierz **YES**, naciskając przyciski **A(-)** i **C(+)**, zatwierdź przyciskiem **B**.

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

Po wybraniu "RENAME" dla danego programu, aby zmienić nazwę programu litera 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 - Ustawienia odliczania "UPDOWN"

- ▶ Przejdź 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**.

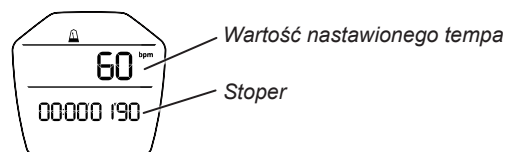
5.5 - Używanie odliczania

- ▶ Przejdź do żądanego trybu odliczania.
- ▶ Dla trybu "COACH" wybierz zapisany trening, naciskając przyciski **A(-)** i **C(+)**, zatwierdź przyciskiem **B**.

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

6 Tryb PACER

"PACER" pozwala na regulację tempa na minutę z uderzeniami przy określonej częstotliwości. Odliczanie jest połączone ze stoperem.



Ustawienia PACER

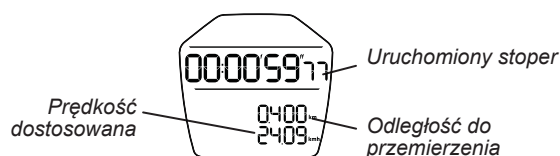
- ▶ Przejdź w tryb "PACER"
- ▶ Przejdź do ustawień, naciskając przez dłuższą chwilę przycisk **E**.
- ▶ Ustaw częstotliwość na minutę (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 lub 240 uderzeń/minutę), naciskając przycisk **A** (-) i **C**(+), zatwierdź przyciskiem **B**.

Używanie PACER

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

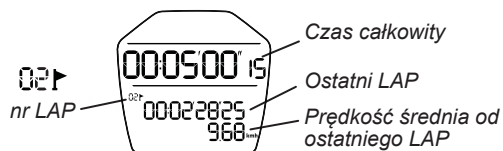
- Włącz stoper ▶ Naciśnij Start/Pauza (**C**)
- Zatrzymaj ▶ Naciśnij Start/Pauza (**C**)
- Wyzeruj ▶ Naciśnij Reset/LAP (**A**)

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 międzyczasu.



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



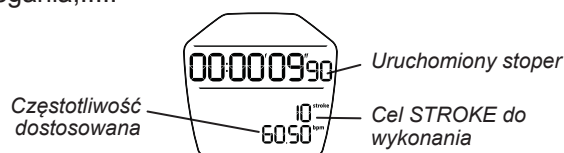
Maksymalna wyświetlana wartość prędkości wynosi 999 999, jeżeli obliczona prędkość przekracza tą wartość w górnej linijce pojawia się "ERROR", wartość prędkości nie zostanie zapisana.

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 bic (STROKE NUMBER od 2 do 99) do wykonania, naciskając przyciski **A(-)** i **C(+)**, zatwierdź przyciskiem **B**.

Używanie trybu STROKE

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



Uwzględnij PRZEDZIAŁY czasowe między uderzeniami i brakiem uderzeń między nimi. Np: uderzenie.....uderzenie....uderzenie.....uderzenie = 3 kroki i brak 4

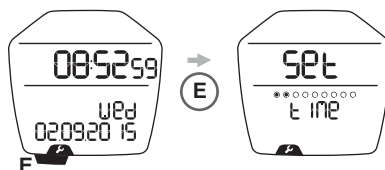
Uwagi:

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 długo, 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

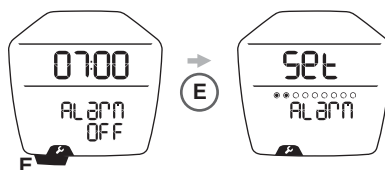
- ▶ Przejdź w tryb "TIME"
- ▶ Przejdź do ustawień, naciskając przez dłuższą chwilę przycisk **E**.
- ▶ Ustaw kolejno godzinę, minuty, format godziny, rok, miesiąc, dzień i format daty, naciskając przyciski **A(-)** i **C(+)**, zatwierdź przyciskiem **B**.



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**.



W celu dokonania wymiany baterii prosimy zgłosić się do punktu, w którym został zakupiony produkt. Wymieniając baterię samodzielnie ryzykuje się uszkodzenie uszczelki i utratę szczelności oraz gwarancji na produkt. Żywotność baterii zależy od okresu składowania w sklepie lub od sposobu, w jaki produkt jest wykorzystywany.



Symbol «przekreślony kosz na śmieci» oznacza, że zarówno urządzenie jak i zawarte w nim baterie nie mogą być wyrzucane do kosza i traktowane jako odpad. Podlegają one selektywnej segregacji śmieci. Po zużyciu baterii czy też samego urządzenia, należy je wyrzucić do odpowiedniego pojemnika z materiałami do recyklingu. Takie traktowanie odpadów umożliwia ochronę środowiska i zdrowia człowieka. Prosimy o dostarczenie baterii do punktu, który dokona ich recyklingu.

13 Kontakt

Aby pobrać instrukcję i skontaktować się z nami, wejdź na stronę 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 - 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

