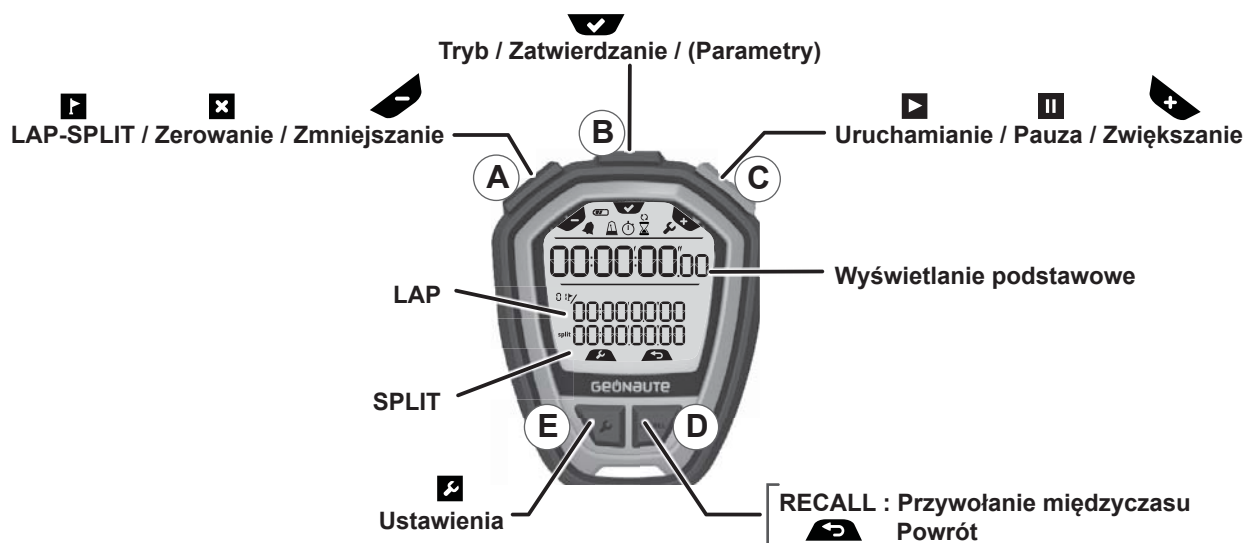




1 Pomoc



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.

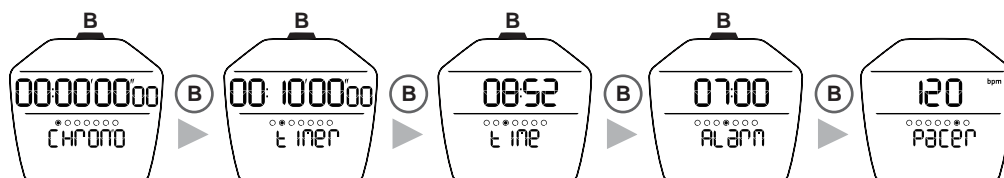
UWAGA: Jeśli stoper i timer są wyzerowane, przejście **ONstart 310** w stan uśpienia wykonuje się ręcznie.
Po 24 godzinach **ONstart 310** automatycznie przechodzi w stan uśpienia.

3 Przejście do funkcji

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

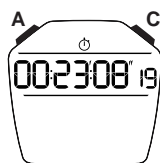
- **CHRONO:** Stoper (1/100s do 99h59min59s) z 50 międzyczasami
- **TIMER:** 3 rodzaje odliczania:
 - **MATCH:** odliczanie z czasami programowalnymi (patrz strona 3/8)
 - **COACH:** odliczanie z treningami spersonalizowanymi (patrz strona 3/8)
 - **UPDOWN:** odliczanie ze stoperem (patrz strona 4/8)
- **TIME:** Godzina i data
- **ALARM:** Alarm
- **PACER:** Tempometr (od 1 do 240 uderzeń/min)

Uwaga : Podczas pierwszych ustawień funkcji, **ONstart 310** automatycznie przechodzi w tryb ustawienia.



4 Tryb Stoper

4.1 - Używanie stopera

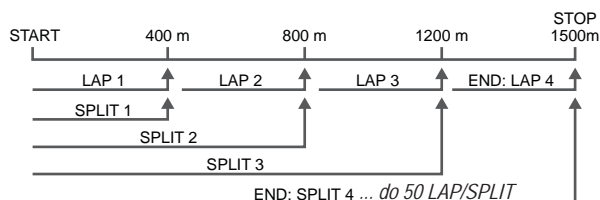
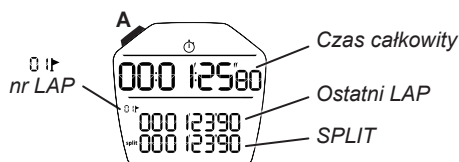


- Włącz stoper
 - Zatrzymaj
 - Wyzeruj
- ▶ Naciśnij "C"
 - ▶ Naciśnij "C"
 - ▶ Naciśnij A, gdy stoper jest zatrzymany.

4.2 - Używanie międzyczasów

ONstart 310 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"



Czas LAP 1
i SPLIT 1



AVG
Średnia
międzyczasów



FAST
Międzyczas
najszybszy i
odpowiedni LAP



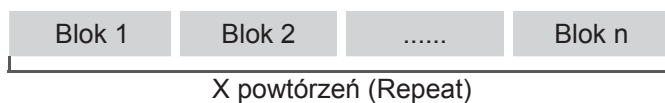
SLOW
Międzyczas
najwolniejszy i
odpowiedni LAP

Uwaga: Można wyświetlać tylko ostatnią czynność zmierzoną stoperem.

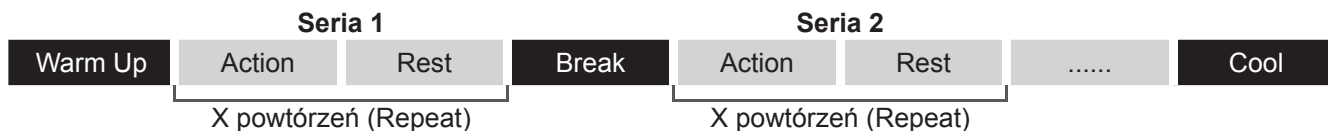
5 Mode Timer (odliczanie)

ONstart 310 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).



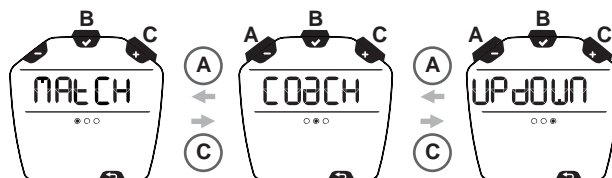
Odliczanie przeznaczone do programowania treningu złożonego z bloków o różnej intensywności i o zmiennym czasie trwania treningu. Idealne do wykonywania treningów dzielonych.

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**.



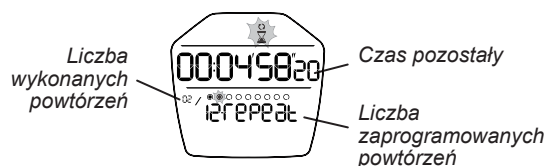
5.2 - Ustawienia odliczania "**MATCH**"

- ▶ 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**"

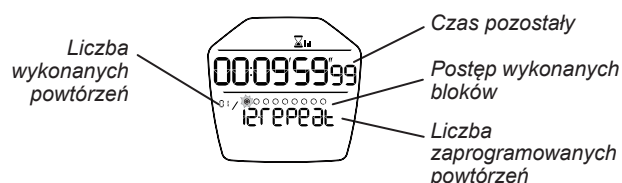
W trybie "**COACH**", można zapisać 9 różnych programów.

- ▶ 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).



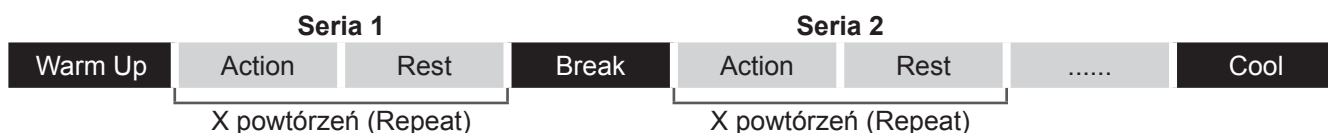
- ▶ Wybierz ustawienie, naciskając przyciski **A**(-) i **C**(+), zatwierdź przyciskiem **B**:

- **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)

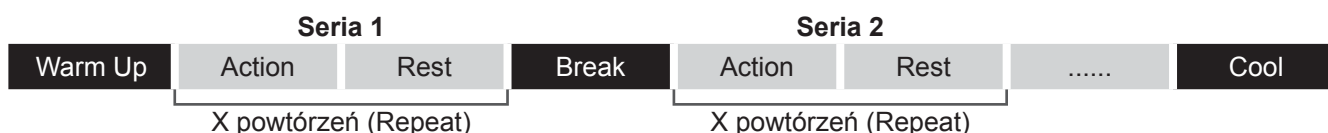
Po wybraniu "DELETE" dla danego programu, aby skasować program, wybierz **YES**, naciskając przyciski **A(-)** i **C(+)**, zatwierdź przyciskiem **B**.

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**.

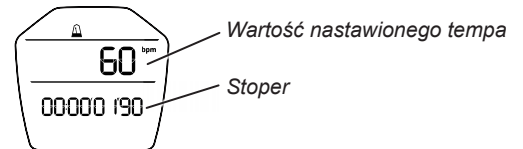
5.5 - Używanie odliczania

- ▶ 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**.

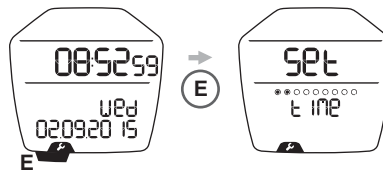
Używanie PACER

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

7 Tryb Godzina

Ustawianie trybu godzina

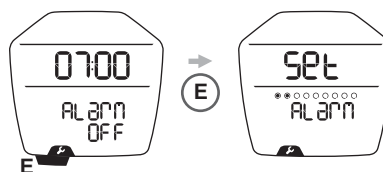
- ▶ Przejdź w tryb "TIME"
- ▶ Przejdź do ustawień, naciskając przez dłuższą chwilę przycisk **E**.
- ▶ Ustaw kolejno godzinę, minuty, format godziny, rok, miesiąc, dzień i format daty, naciskając przyciski **A**(-) i **C**(+), zatwierdź przyciskiem **B**.



8 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.

9 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 umożliwi ochronę środowiska i zdrowia człowieka. Prosimy o dostarczenie baterii do punktu, który dokona ich recyklingu.

10 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 - 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 Urünleri 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

