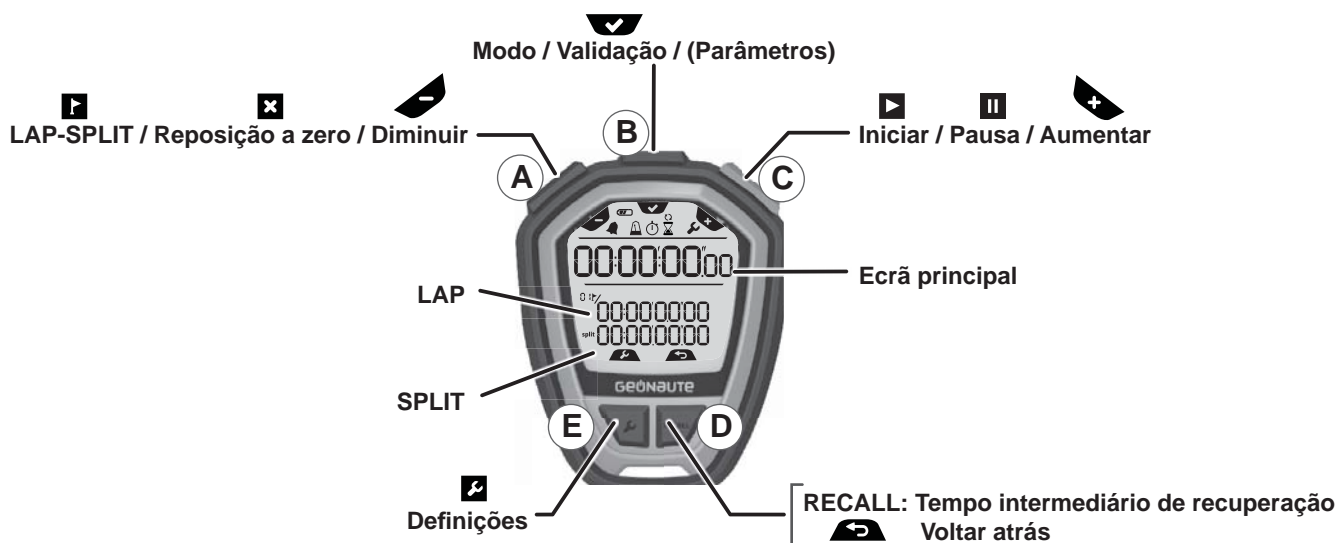




1 Ajuda intuitiva



2 Arranque/Modo de espera

Este produto pode ser colocado em modo de espera para aumentar a autonomia da pilha.

- Para iniciar ▶ Premir "C" durante 2 seg.
- Para ativar o modo de espera ▶ Aceder ao modo "TIME" ou "ALARM"
- ▶ Premir "C" durante 5 seg.

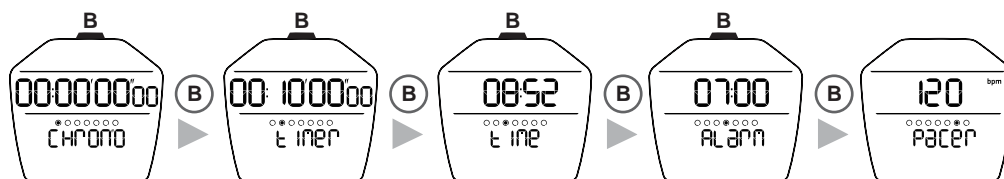
NOTA: o ONstart 310 entra em modo de espera se o cronómetro e o temporizador estiverem a zero.
o ONstart 310 entra automaticamente em modo de espera ao fim de 24 horas.

3 Aceder às definições

Premir o botão de modo (B) para aceder às diversas definições.

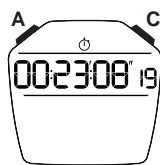
- **CHRONO**: um cronómetro (1/100s até 99h59min59seg) com 50 tempos intermediários
- **TIMER**: 3 tipos de contagem decrescente:
 - *MATCH*: contagem decrescente com vários tempos programáveis (v. pág. 3/8)
 - *COACH*: com vários modos de treino personalizáveis (v. pág. 3/8)
 - *UPDOWN*: contagem decrescente com cronómetro (v. pág. 4/8)
- **TIME**: data e hora
- **ALARM**: alarme
- **PACER**: ritmo de cadência (de 1 a 240 bip/min)

Observação: para cada função, durante a primeira configuração, o ONstart 310 abre automaticamente as definições.



4 Modo Cronómetro

4.1 – Utilizar o cronómetro

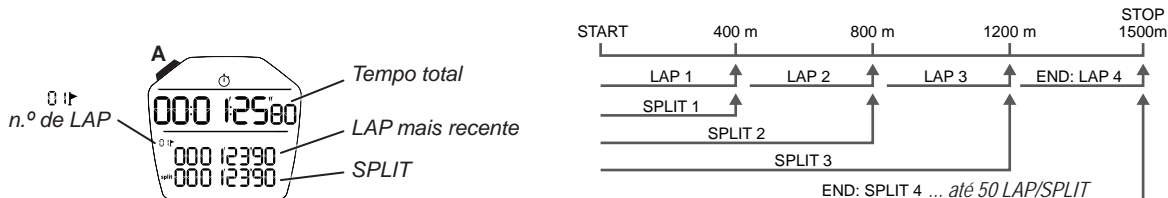


- Iniciar o cronómetro ▶ Premir “C”
- Colocar em pausa ▶ Premir “C”
- Repor a 0 ▶ Premir “A” quando o cronómetro estiver em pausa.

4.2 – Utilizar os tempos intermediários

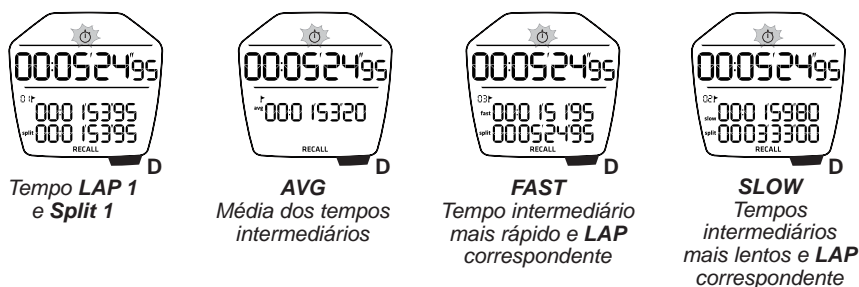
O **ONstart 310** mede os tempos intermediários (SPLIT: o tempo entre a partida e a chegada ao ponto de destino) e os tempos de rotação (LAP: o tempo parcial entre a última medição e a chegada ao ponto de destino).

- Obter um tempo intermediário ao ativar o cronómetro ▶ Premir “A”
- De cada vez que premir “A”, as últimas medições de LAP e SPLIT aparecem por baixo do tempo total.



4.3 – Visualizar os tempos intermediários

- Para visualizar os tempos intermediários de cada LAP/SPLIT (ao ativar ou desativar o cronómetro) ▶ Premir “D”
- Para apresentar os diferentes tempos intermediários, bem como o tempo médio, o tempo mais rápido e o tempo mais lento ▶ Premir “D”

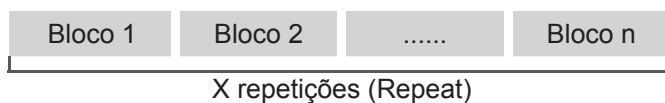


Observação: é possível visualizar apenas a última atividade medida com o cronómetro.

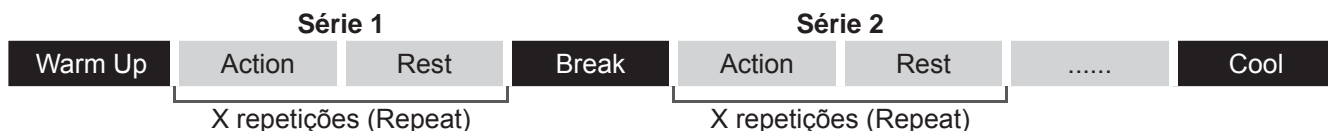
5 Modo Timer (contagem decrescente)

O **ONstart 310** inclui 3 modos diferentes de contagem decrescente.

- **MATCH**: uma contagem decrescente com vários tempos programáveis (até 9 blocos e 99 repetições). Ideal para arbitrar um jogo com vários intervalos.



- **COACH**: um treinador com vários modos de treino personalizáveis (até 99 séries Action + Rest (Ação + Descanso) e 99 repetições para cada série).



Este tipo de contagem decrescente foi criado para programar uma sessão de treino composta por diferentes blocos de intensidade e duração. Ideal para sessões de treino fracionadas.

<i>WARM UP</i>	Tempo de aquecimento
<i>ACTION</i>	Tempo de aceleração
<i>REST</i>	Tempo de desaceleração
<i>BREAK</i>	Tempo de recuperação entre 2 séries
<i>COOL</i>	Tempo de recuperação

- **UpDown**: uma contagem decrescente associada a um cronómetro. No final da contagem, o cronómetro é ativado automaticamente. Ideal em casos de partida de uma corrida com uma contagem decrescente (por exemplo, uma regata).

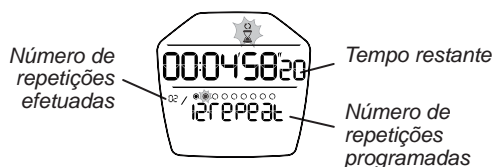
5.1 – Selecionar a contagem decrescente

- ▶ Premir “**B**” para aceder ao modo “**TIMER**”.
- ▶ Premir “**A**” e “**C**” para ativar a contagem decrescente e premir “**B**” para validar.



5.2 – Configurar a contagem decrescente “MATCH”

- ▶ Aceder ao modo de contagem decrescente e, de seguida, seleccionar o modo “**MATCH**”
- ▶ Manter premido o botão “**E**” para aceder ao ecrã de definições (este ecrã aparecerá automaticamente antes da primeira utilização).
- ▶ Premir os botões “**A(-)**” e “**C(+)**” para definir o tempo para a contagem decrescente e as repetições. Para validar, premir “**B**”.

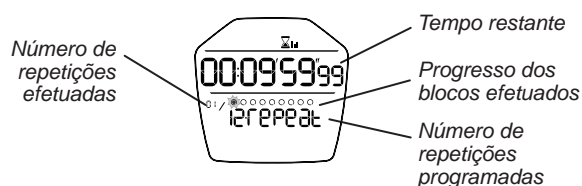


5.3 – Configurar a contagem decrescente “COACH”

O modo “**COACH**”, permite registar 9 programas diferentes.

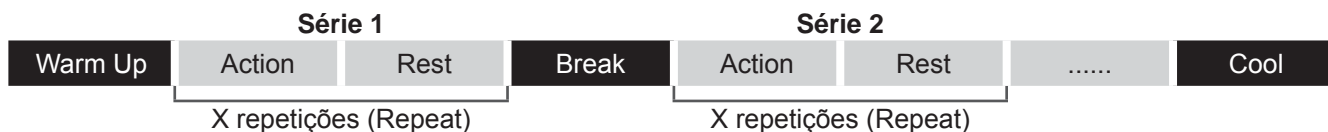
- ▶ Aceder ao modo de contagem decrescente e, de seguida, seleccionar o modo “**COACH**”
- ▶ Se já tiver criado várias sessões de treino, seleccione a que pretende configurar.
- ▶ Manter premido o botão “**E**” para aceder ao ecrã de definições (este ecrã aparecerá automaticamente antes da primeira utilização).
- ▶ Premir os botões “**A(-)**” e “**C(+)**” para escolher a definição pretendida. Para validar, premir “**B**”:

- **Edit**: editar um programa de treino.
- **Delete**: eliminar um programa de treino.
- **Rename**: alterar o nome de um programa existente.
- **Create**: criar um programa de treino.



5.3.1 – Programa “**EDIT**”

Depois de selecionar “**EDIT**” para o programa pretendido, premir os botões “**A(-)**” e “**C(+)**” para definir o tempo para a contagem decrescente de cada exercício, o número de séries (1 a 99) e de repetições (1 a 99). Para validar, premir “**B**”.



5.3.2 – Programa “**DELETE**” (apenas se existir, pelo menos, um programa registado)

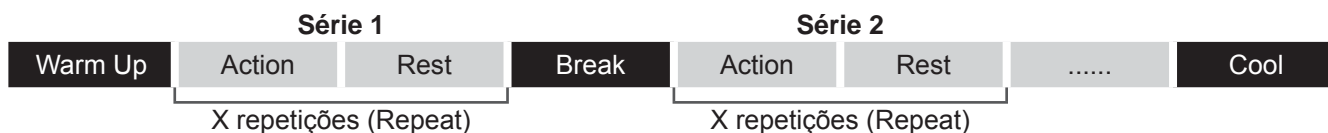
Depois de selecionar “**DELETE**” para o programa pretendido, selecionar **YES** para apagar o programa depois de premir os botões “**A(-)**” e “**C(+)**”. Para validar, premir “**B**”.

5.3.3 – Programa “**RENAME**” (apenas se existir, pelo menos, um programa registado)

Depois de selecionar “**RENAME**” para o programa pretendido, selecionar **YES** para alterar o nome do programa, letra a letra, depois de premir os botões “**A(-)**” e “**C(+)**”. Para validar, premir “**B**” para cada letra.

5.3.4 – Programa “**CREATE**”

Depois de selecionar “**CREATE**”, premir os botões “**A(-)**” e “**C(+)**” para definir o tempo para a contagem decrescente, o número de séries (1 a 99) e de repetições (1 a 99). Para validar, premir “**B**”.



Por predefinição, o nome do programa de treino é “**COACH 1**”, “**COACH 2**”, ...

Se pretender usar um nome diferente, utilize a opção “**RENAME**”.

Se a memória estiver cheia, verá a mensagem “**MEMORY FULL**”. Será necessário eliminar um ou mais programas, através da opção “**DELETE**”.

5.4 – Configurar a contagem decrescente “**UPDOWN**”

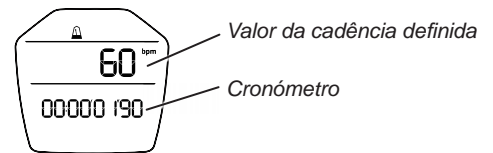
- ▶ Aceder ao modo de contagem decrescente e, de seguida, selecionar o modo “**UPDOWN**”
- ▶ Manter premido o botão “**E**” para aceder ao ecrã de definições (este ecrã aparecerá automaticamente antes da primeira utilização).
- ▶ Premir os botões “**A(-)**” e “**C(+)**” para definir o tempo para a contagem decrescente. Para validar, premir “**B**”.

5.5 – Utilizar a contagem decrescente

- ▶ Aceder ao modo de contagem decrescente pretendido.
 - ▶ Para o modo “**COACH**”, premir os botões “**A(-)**” e “**C(+)**” para selecionar o registo de treino pretendido. Para validar, premir “**B**”.
-
- Ativar a contagem decrescente ▶ Premir Start/Pause (**C**)
 - Colocar em pausa ▶ Premir Start/Pause (**C**)
 - Repor a 0 ▶ Premir Reset/LAP (**A**)

6 Modo "PACER"

O modo "**PACER**" (Passo) permite definir um ritmo de cadência por minuto com bips numa frequência definida. É apresentado como um cronómetro.



Configurar o modo "PACER"

- ▶ Aceder ao modo "**PACER**"
- ▶ Manter premido o botão "**E**" para aceder ao ecrã de definições.
- ▶ Premir "**A(-)**" e "**C(+)**" para definir uma frequência por minuto (1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 ou 240 bpm). Para validar, premir "**B**".

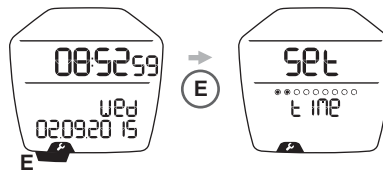
Utilizar o modo "PACER"

- Ativar o Pacer e o cronómetro
- ▶ Premir Start/Pause (**C**)
- Colocar em pausa
- ▶ Premir Start/Pause (**C**)
- Repor a 0
- ▶ Premir Reset/LAP (**A**)

7 Modo "Time"

Configurar o modo "Time"

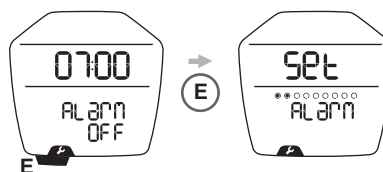
- ▶ Aceder ao modo "**TIME**"
- ▶ Manter premido o botão "**E**" para aceder ao ecrã de definições.
- ▶ Premir "**A(-)**" e "**C(+)**" para configurar a hora, os minutos, o formato de hora, o ano, o mês, o dia e o formato de data, respetivamente. Para validar, premir "**B**".



8 Modo "Alarm"

Configurar o modo "Alarm"

- ▶ Aceder ao modo "**ALARM**"
- ▶ Manter premido o botão "**E**" para aceder ao ecrã de definições.
- ▶ Ativar (**ON**) ou desativar (**OFF**) o alarme e, de seguida, premir "**A(-)**" e "**C(+)**" para configurar a hora e os minutos. Para validar, premir "**B**".



Utilizar o modo "Alarm"

- ▶ Para silenciar o alarme: premir qualquer botão.

9 Precauções de utilização



Este produto é resistente (1 ATM) a ambientes húmidos, a jatos de água e à chuva, mas **não deve ser imergido em água.**



Para trocar a sua pilha: dirija-se ao ponto de venda onde adquiriu o seu produto. Se a trocar você mesmo, arrisca-se a danificar a articulação e a perder a estanquicidade, assim como a garantia do produto. O tempo de vida da pilha é influenciado pelo tempo de armazenamento na loja e pelo modo como o produto é utilizado por si.



O símbolo do caixote do lixo com uma cruz (duas linhas cruzadas sobre o caixote) significa que este produto e as pilhas aí contidas não podem ser misturados com o lixo doméstico. Estes incluem-se num tipo de objectos de colecta selectiva. Deposite as pilhas, bem como os seus produtos electrónicos em final de vida, num espaço de colecta autorizado para efeitos de reciclagem. A recuperação do seu lixo electrónico permite proteger o meio ambiente e a sua saúde. Deposite as suas pilhas num lugar previsto para reciclagem.

10 Contacte-nos

Descarregue o manual de instruções e entre em contacto connosco através do site 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

