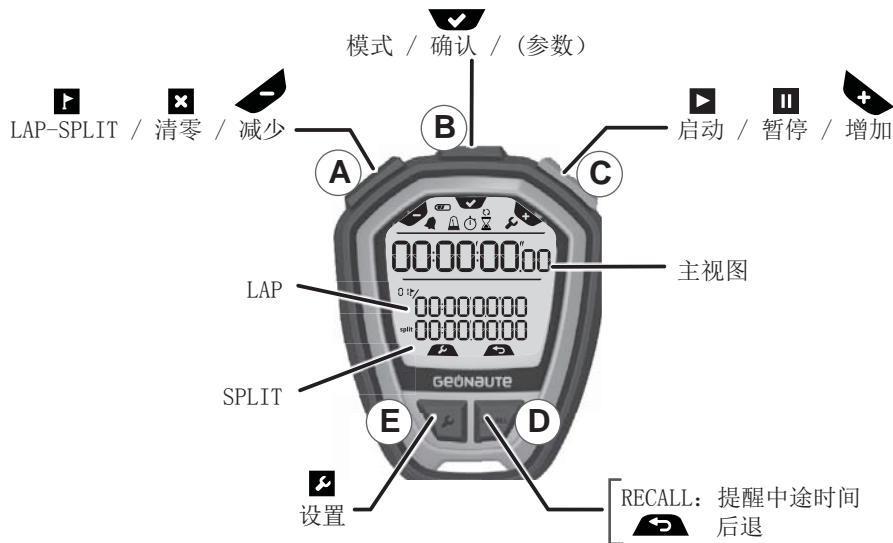




1 帮助



2 启动/休眠

产品为增加电池续航时间而进入休眠状态。

- 启动 ▶ 按住 **C** 2 秒
- 执行休眠 ▶ 进入“**TIME**”（时间）模式或“**ALARME**”（闹铃）模式
- ▶ 按住 **C** 5 秒

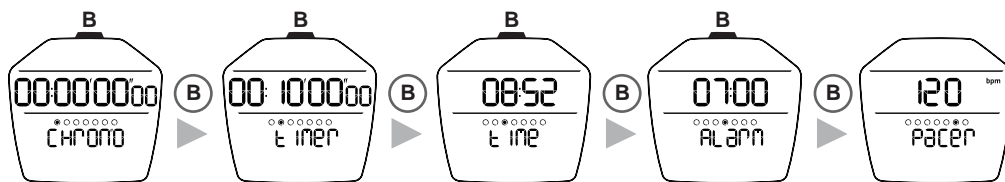
注：若计时器和时间显示窗清零，**ONSTART 310** 需手动进入休眠模式。
 24小时制状态下，**ONSTART 310** 自动进入休眠模式。

3 进入功能表

按下模式按键 (**B**) 以进入功能表

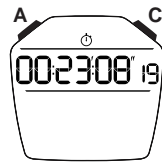
- **CHRONO**: 计时器含 50 种中途时间设置 (从 1/100s 至 99h59min59s)
- **TIMER**: 3 种倒计时类型:
 - **MATCH**: 多种倒计时程序设置 (请参见第 3/8 页)
 - **COACH**: 多种自定义设置 (请参见第 3/8 页)
 - **UPDOWN**: 根据计时器进行倒计时 (请参见第 4/8 页)
- **TIME**: 时间和日期
- **ALARM**: 闹铃
- **PACER**: 节拍速度 (1 至 240 bip/min)

备注：每当首次调节各项功能时，**ONSTART 310** 将自动进入设置模式。



4 计时器模式

4.1 - 使用计时器

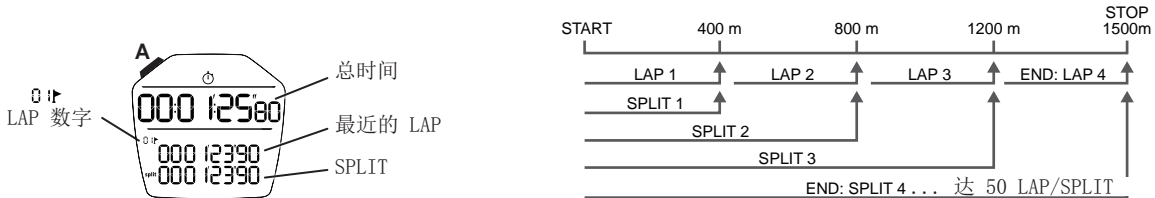


- 开启计时器 ▶ 按下 C
- 暂停 ▶ 按下 C
- 清零 ▶ 当计时器暂停时，按下 A。

4.2 - 使用中途时间

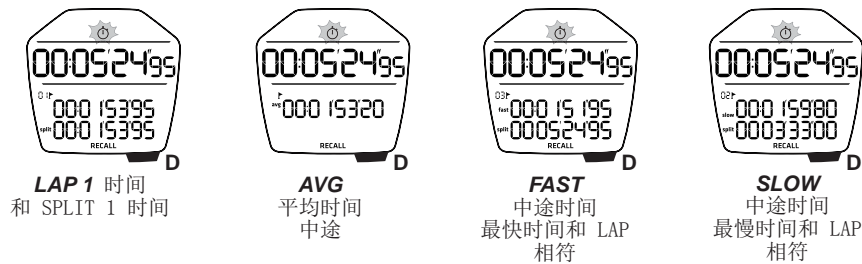
ONSTART 310 可测定中途时间（SPLIT：从起点至终点的消耗时间）和周期时间（LAP：从上次测试至终点的消耗时间）

- 自计时器开启后计算中途时间 ▶ 按下 A
- 每次按下 A，LAP 和 SPLIT 将显示总消耗时间。



4.3 - 查看中途时间

- 查看每次 LAP/SPLIT 的中途时间（无论计时器开启或关闭） ▶ 按下 D
- 延迟中途时间、平均时间、最快时间及最慢时间 ▶ 按下 D



备注：可单独查看计时器的上一次测定。

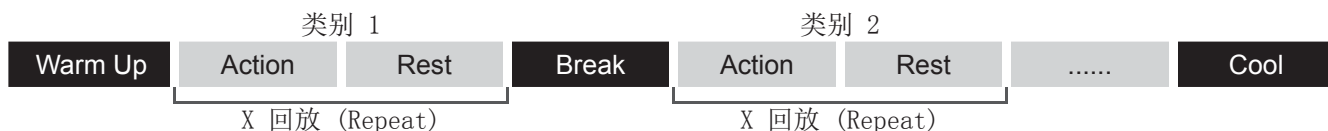
5 Timer 模式（倒计时模式）

ONSTART 310 可进入 3 种不同的倒计时模式。

- **MATCH:** 具有多种时间程序设置的倒计时模式（多达 9 个模块 99 种回放）。
具有多种中途时间设置，利于判定比赛



- **COACH:** *COACH* 包含多种自定义设置（多达 99 类 *ACTION + REST* 和每个类型 99 种回放）



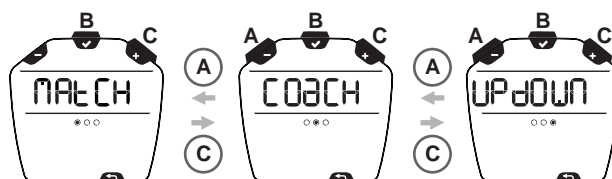
此类倒计时用于包含多个不同强度及长度的训练。有利于进行多次训练计时

<i>WARM UP</i>	热身
<i>ACTION</i>	加速时间
<i>REST</i>	减速时间
<i>BREAK</i>	两场之间的休息时间
<i>COOL</i>	休息时间

- **UpDown:** 与计时器绑定的倒计时。倒计时程序结束，计时器将自动启动。有利于在比赛开始时使用倒计时程序（如赛船）。

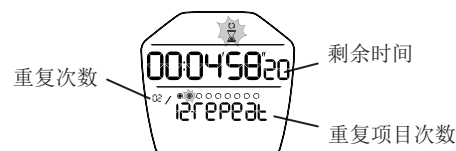
5.1 - 选择倒计时程序

- ▶ 按下 **B** 进入“*TIMER*”模式。
- ▶ 选择 **A** 和 **C** 进入倒计时，按下 **B** 确认。



5.2 - 设置倒计时程序 “*MATCH*”

- ▶ 转至倒计时程序模式并选择“*MATCH*”模式
- ▶ 长按按键 **E** 进入设置程序（第一次使用可直接进入）。
- ▶ 使用按键 **A**(-) 和 **C**(+) 设置倒计时和回放，并使用按键 **B** 确认。

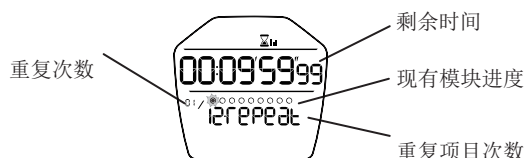


5.3 - 设置倒计时程序 “*COACH*”

“*COACH*”模式包含 9 种已储存的不同模式。

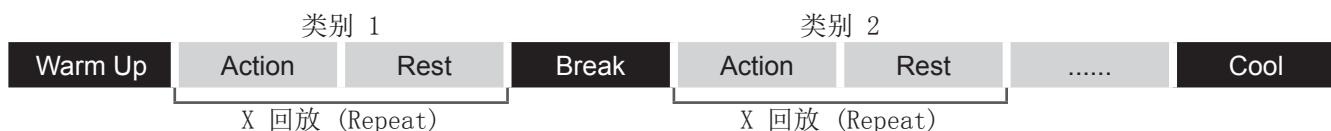
- ▶ 转至倒计时程序模式并选择“*COACH*”模式
- ▶ 若已经创建多种训练，可选择训练进行设置。
- ▶ 长按按键 **E** 进入设置程序（第一次使用可直接进入）。
- ▶ 使用按键 **A**(-) 和 **C**(+) 进行设置，并使用按键 **B** 确认。

- **Edit:** 更改训练程序。
- **Delete:** 删除训练程序。
- **Rename:** 重命名已有程序。
- **Create:** 创建训练程序。



5.3.1 – 程序“EDIT”

针对相应程序选择“EDIT”后，可为每次训练调节倒计时、种类数目（从 1 到 99）、回放次数（1 到 99），方式是按下按键 A(-) 和 C(+), 并使用按键 B 确认。



5.3.2 – 程序“DELETE”程序（至少需要有一个已保存的程序）

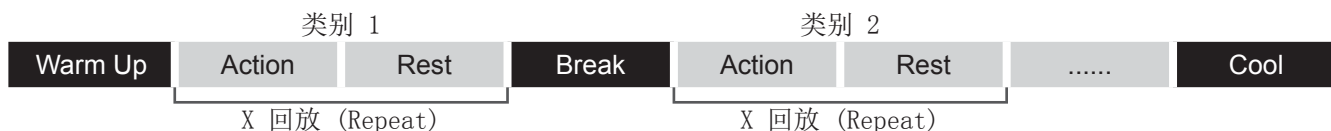
针对相应程序选择“DELETE”后，按下按键 A(-) 和 C(+), 并使用按键 B 确认，再选择 YES 可确认清除。

5.3.3 – 程序“RENAME”（至少需要有一个已保存的程序）

针对相应程序选择“RENAME”后，使用按键 A(-) 和 C(+), 在字母程序中选择相应字母，并使用按键 B 进行字母确认，再选择 YES 可确认重命名。

5.3.4 – 程序“CREATE”

选择“CREATE”后，使用按键 A(-) 和 C(+), 调节倒计时、种类数目（从 1 到 99）、回放次数（1 到 99），并使用按键 B 进行确认。



训练程序名称默认为“COACH 1”、“COACH 2”...

若想更改，可执行“RENAME”操作。

若储存卡已满，则显示“MEMORY FULL”。此时必须执行“DELETE”操作删除一或多个程序。

5.4 – 设置倒计时程序“UPDOWN”

- ▶ 转至倒计时程序模式并选择“UPDOWN”模式
- ▶ 长按按键 E 进入设置程序（第一次使用可直接进入）。
- ▶ 使用按键 A(-) 和 C(+), 设置倒计时，并使用按键 B 确认。

5.5 – 使用倒计时程序

- ▶ 进入期望的倒计时模式。
- ▶ 对于“COACH”模式，使用按键 A(-) 和 C(+), 选择期望的已储存训练，并使用按键 B 确认。

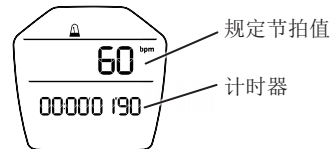
- 开启倒计时程序 ▶ 按下 Start/Pause (C)
- 暂停 ▶ 按下 Start/Pause (C)
- 清零 ▶ 按下 Reset/LAP (A)

6 PACER 模式

“PACER”模式可每分钟发出限定频率的蜂鸣声。它与计时器相配合。

设置 PACER

- ▶ 进入“PACER”模式
- ▶ 长按按键 **E** 进入设置。
- ▶ 使用按键 **A**(-) 和 **C**(+) 设置每分钟频率 (1、2、3、4、5、10、15、20、30、40、50、60、80、100、120、140、150、140、180、200 或 240 bpm)，并使用按键 **B** 确认。



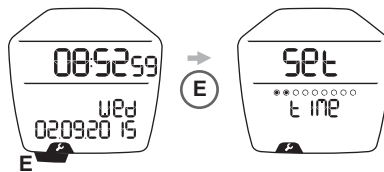
使用 PACER

- 开启 pacer 和 计时器 ▶ 按下 Start/Pause (**C**)
- 暂停 ▶ 按下 Start/Pause (**C**)
- 清零 ▶ 按下 Reset/LAP (**A**)

7 时间模式

设置时间模式

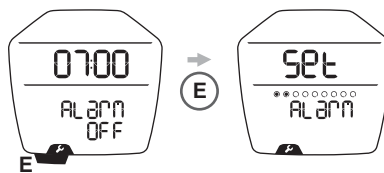
- ▶ 进入“TIME”模式
- ▶ 长按按键 **E** 进入设置。
- ▶ 使用按键 **A**(-) 和 **C**(+) 依次设置时、分、时间格式、月、日和日期格式，并使用按键 **B** 确认。



8 闹铃模式

设置闹铃模式

- ▶ 进入“ALARM”模式
- ▶ 长按按键 **E** 进入设置。
- ▶ 启动 (ON) 或关闭 (OFF) 闹铃，使用按键 **A**(-) 和 **C**(+) 依次设置时、分，并使用按键 **B** 确认。



使用闹铃

- ▶ 停止闹铃：按任意键

9 使用注意事項



此设备具有防水功能 (1 ATM)，可在潮湿环境、溅水或降雨状态下使用，但不能在水中浸泡。



电池更换：请到销售点或购买产品处进行更换。如您自行更换电池，则可能损害其密封性，从而影响到产品的保修。电池使用寿命受店铺存放时间以及产品使用方式的影响。



“打叉带轮垃圾桶”的图标表示此产品及其电池不可与生活垃圾一同丢弃。该产品属于特定的垃圾分类。请将使用后的电池以及电子产品放入指定回收区以便回收利用。电子垃圾的循环再利用将保护环境以及您的身体健康。请将使用后的电池放在指定回收区

10 联系我们

下载指南手册并联系我们：www.support.geonaute.com

GEONAUTE.COM

Made in China - Fabricado na/em China

Произведено в Китае - Imal edildiği 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

