



## ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ РЕЖИМОВ РАБОТЫ

На рисунке изображен общий вид часов в Режиме Текущего Времени.

Последовательное нажатие кнопки “D” обеспечивает переход из разряда в разряд в следующей последовательности: Режим Текущего Времени – Режим Секундомера – Режим Записной Книжки – Режим Таймера Обратного Отсчета – Режим Мирового Времени – Режим Звукового Сигнала – Режим Ввода Персональных Данных – Режим Текущего Времени.

### РЕЖИМ СЕКУНДОМЕРА

Режим Секундомера позволяет регистрировать отдельные отрезки времени, время с промежуточным результатом, время прохождения определенных дистанций относительно старта.

- Рабочий Диапазон Общего Измеряемого Времени ограничен 99 часами 59 минутами, 59.99 секундами.
- Максимальное количество измеряемых дистанций – 999.
- Максимальное значение общего измеряемого времени – 9,999 часов 59 минут.
- Максимальное значение общего количества потребляемых калорий – 239,005 килокалорий (999,999 килоджоулей).

### Измерение отдельных отрезков времени

Е (Старт) – В (Стоп) – Е (Повторный старт) – В (Стоп) – В (Сброс).

### Измерение времени с промежуточным результатом

Е (Старт) – Е (Промежуточный результат) – Е (Повторный старт) – В (Стоп) – В (Сброс).

- Измеренное время отдельного отрезка дистанции представляется в центральной части дисплея, общее время с момента старта – в нижней части дисплея, номер измеренного отрезка дистанции – в верхней части дисплея.
- Нажатие кнопки “A” переключает изображение измеренного времени отдельного отрезка (индикация “LAP”) и общего измеренного времени с момента старта (“SPL”) в центральной части дисплея.

### Изображение значения частоты сердечных сокращений

Нажмите и удерживайте в течение 2-х секунд кнопку “A” переключает измеренное секундомером время и значение частоты сердечных сокращений.

### Переключение графиков дисплея

Нажмите и удерживайте кнопку “F” одновременно с нажатием кнопки “A”, чтобы переключать изображение графика частоты сердечных сокращений и интенсивности тренировки.

### МОНИТОРИНГ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Перед началом тренировок пристегните ремень под грудью и синхронизируйте датчики ремня и часов.

1. Слегка намочите обе поверхности внутренней стороны сенсора, что обеспечит лучший контакт с Вашим телом.
2. Пристегните сенсор к ремню и зафиксируйте ремень под грудной клеткой.
3. Убедитесь в том, что ремень плотно прилегает к Вашему корпусу и надежно закреплен.
  - Не закрепляйте ремень слишком плотно, чтобы не нарушать кровообращение, и слишком свободно, чтобы он не соскальзывал во время тренировки.
  - Старайтесь не использовать данные часы в воде.
  - На точность показаний часом могут влиять такие условия, как резкие перепады температур, нахождение в самолете, близость других электрических приборов.
  - Для очистки часов используйте сухую мягкую ткань, либо мягкую ткань, смоченную в водном растворе мягкого нейтрального моющего средства. Никогда не используйте легко испаряющимися средствами (например такими, как бензин, растворители, распыляющиеся чистящие средства и т.п.).

### Синхронизация датчиков ремня и часов

- Синхронизация датчиков необходима для того, чтобы часы получали сигнал именно от датчика Вашего ремня.
- Датчик ремня начинает работать автоматически после того, как вы закрепили ремень.
- Для синхронизации датчиков нажмите кнопку “C” при нахождении в Режиме Текущего Времени, Секундомера или Таймера Обратного Отсчета.
- По окончании процесса синхронизации прозвучит сигнал. После этого автоматически начинается представление данных Вашего пульса и интенсивности тренировки на дисплее часов.
- При изображении пульса (частоты сердечных сокращений) на дисплее присутствует индикатор “♥”.
- Если после нажатия кнопки “C” датчик часов не получает данных от датчика ремня в течение 60 секунд, процесс синхронизации автоматически заканчивается.
- Во время процесса синхронизации датчик ремня передает часам особый код, по которому они будут распознавать сигналы, исходящие именно от этого ремня. Данный код используется для того, чтобы избежать улавливания сигналов, исходящих от других датчиков ремней (у других занимающихся).
- Если Вам кажется, что показания датчика неверные или часы улавливают сигналы других занимающихся – отойдите в сторону и снова нажмите кнопку “C” для начала синхронизации датчиков.

- Если после синхронизации показания датчика все еще кажутся Вам неверными, снимите ремень примерно на 1,5 минуты. Затем наденьте его снова. Если в течение последующих 2 минут датчик ремня не сможет уловить Ваш пульс, код распознавания поменяется автоматически. После чего необходимо снова провести процесс синхронизации, нажав кнопку “С”.
- Если заряда элемента питания недостаточно для нормальной работы датчиков, на дисплее появляется индикатор “RECOV”.
- Если частота сердечных сокращений слишком высокая часы не производят подсчет затраченной энергии во время тренировки.

### РЕЖИМ ВВОДА ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

Перед началом измерений/тренировок необходимо ввести некоторые Ваши персональные данные.

- Обратите внимание на то, что значение секундомера должно быть сброшено в нулевое перед вводом Ваших персональных данных.
- Если значение секундомера не нулевое – нажмите кнопку “В” в Режиме Секундомера.

### Установка Ваших персональных данных

1. Для включения/выключения звукового сигнала нажимайте кнопку “Е”.
  - При включении сигнал будет звучать каждый раз, когда частота Вашего пульса выходит за рамки установленной рабочей зоны.
2. Для установки максимального предела рабочей зоны пульса используйте кнопки “Е” и “В”.
  - Вы можете ввести данное значение в диапазоне от 1 до 220.
3. Для установки минимального предела рабочей зоны пульса используйте кнопки “Е” и “В”.
  - Вы можете ввести данное значение в диапазоне от: (значение пульса в состоянии покоя +1) до (значение верхнего предела рабочей зоны минус 1).
4. Для ввода значения пульса в состоянии покоя используйте кнопки “Е” и “В”.
  - Вы можете ввести данное значение в диапазоне от: 30 до (значение нижнего предела рабочей зоны пульса минус 1).
  - Максимально допустимое вводимое значение – 145.
5. Для ввода Вашего возраста используйте кнопки “Е” и “В”.
  - Вы можете ввести данное значение в диапазоне от 15 до 70.
6. Для ввода пола используйте кнопки “Е” и “В”: MALE (мужской) – FEMALE (женский).
7. Для выбора единицы потребляемой энергии используйте кнопки “Е” и “В”: KCAL (килокалории) – KJ (килоджоули).
8. Для выбора единицы ввода Вашего веса используйте кнопки “Е” и “В”: kg (килограммы) – lb (фунты).
9. Для ввода значения веса используйте кнопки “Е” и “В”.
  - Вы можете ввести данное значение в диапазоне от 20 до 220 килограмм (от 40 до 440 фунтов).

### ПАМЯТЬ ЧАСОВ

Все данные тренировок, как и секундомера, автоматически сохраняются в памяти часов.

- Если вы используете записную книжку часов только для сохранения измеренных данных секундомера (время преодоления отдельных дистанций/общее время с момента старта/среднее значение частоты сердечных сокращений) – вы можете сохранить до 300 записей.
- Если вы используете записную книжку для сохранения данных тренировок – вы можете сохранить до 62 записей.
- Запись данных тренировки содержит дату и общее время тренировки, время тренировки в целевой/рабочей зоне пульса, время тренировки за нижним и верхним пределами целевой зоны пульса, лучшее время преодоления отдельной дистанции, среднее значение частоты сердечных сокращений и интенсивности тренировки, максимальное значение частоты сердечных сокращений и интенсивности тренировки, общее количество потребляемых калорий.
- Также в записной книжке часов присутствует запись общего времени всех тренировок, общее количество потраченной энергии, среднее значение частоты сердечных сокращений и интенсивности тренировки.
- Если память часов переполнена, для сохранения новых данных автоматически удаляются старые.

1. Для просмотра сохраненных записей в Режиме Записной Книжки нажимайте кнопку “А”.
  - Последняя запись содержит общие сохраненные данные (индикатор “TOTAL”).
2. Для просмотра данных внутри одной записи секундомера используйте кнопки “Е” и “В”.
  - Данные измеренного времени автоматически переключаются с графиком частоты сердечных сокращений.
3. Для просмотра данных внутри одной записи тренировки используйте кнопку “С”:
  - Общее время тренировки (“TOT”) – Время тренировки в целевой зоне пульса (“TAR”) – Время тренировки за верхним пределом целевой зоны пульса (“ABO”) – Время тренировки за нижним пределом целевой зоны пульса (“BEL”) – Лучшее время преодоления определенной дистанции (“BEST”) – Среднее значение частоты сердечных сокращений и интенсивности тренировки (“AVG”) – Максимальное значение частоты сердечных сокращений и интенсивности тренировки (“MAX”) – Общее количество потребляемых калорий (“KCAL”).
4. При изображении значения Общего Времени Тренировки (“TOT”) нажимайте кнопки “Е” и “В” для перехода к дисплею изображения общего количества затраченной энергии и интенсивности тренировки.
  - Значение интенсивности тренировки представляется в центральной правой части дисплея, график частоты сердечных сокращений – в верхней части дисплея.
5. По окончании просмотра данных нажмите кнопку “D” пять раз для того, чтобы вернуться в Режим Текущего Времени.

### Удаление данных записной книжки

1. В Режиме Записной Книжки выберите запись, данные которой вы хотите удалить.
2. Одновременно нажмите и удерживайте кнопки “Е” и “В”. При этом на дисплее появится индикатор “CLR”. Для удаления записи не отпускайте кнопки в течение нескольких секунд. Если вы передумали удалять данную запись – отпустите кнопки.
  - Аналогичным образом вы можете удалить запись общих значений (общего времени всех тренировок, общего количества потраченной энергии). Отдельные записи при этом не удаляются.

### РЕЖИМ ТАЙМЕРА ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА

В данном режиме вы можете установить обычный таймер обратного отсчета или интервальный таймер, который позволяет проводить интервальную тренировку (чередование периодов отдыха и активной работы).

- Для выбора типа таймера нажимайте кнопку “В” в Режиме Таймера. При выборе интервального таймера в центральной и нижней частях дисплея появятся нулевые значения. При выборе обычного таймера в нижней части дисплея появляется индикатор “- - - -”.
- Обратите внимание на то, что все установки в Режиме Таймера производятся в том случае, если значение таймера сброшено в нулевое. Если этого не происходит нажмите кнопку “В” для сброса значения таймера в нулевое.

### Установка режимов таймера

1. В Режиме Таймера нажмите и удерживайте кнопку “А” в течение нескольких секунд до появления мигающей индикации повторов обратного отсчета, что означает начало установок.
2. Нажимайте кнопку “D” для перехода от установки к установке в следующей последовательности: количество повторов – часы (обычный таймер) – минуты (обычный таймер) – секунды (обычный таймер) – часы (интервальный таймер) – минуты (интервальный таймер) – секунды (интервальный таймер).
3. Для изменения выбранного значения используйте кнопки “Е” и “В”.
  - Удержание кнопок в нажатом состоянии позволяет изменять значения с большей скоростью.
  - Вы можете ввести от 1 до 99 повторов обратного отсчета.
  - Диапазон общего измеряемого времени ограничен 99 часами 59 минутами 59 секундами.
  - Для ввода значения 100 часов в качестве стартового времени для обратного отсчета – введи нулевые значения в разрядах часов, минут и секунд.
4. По окончании установок нажмите кнопку “А”.

### Использование таймера

- Обратите внимание на то, что данные частоты сердечных сокращений и интенсивности тренировки, измеренные во время нахождения часов в Режиме Таймера, не сохраняются в памяти часов.
1. Нажмите кнопку “Е” для запуска таймера.
  2. Нажмите кнопку “В” для остановки обратного отсчета времени.
    - Вы можете продолжить обратный отсчет, нажав кнопку “Е”.
    - Для того, чтобы начать измерение частоты сердечных сокращений с помощью ремня, закрепленного на груди, нажмите кнопку “С”. Измеренное значение при этом будет отображаться в центральной части дисплея, в правой части – интенсивности тренировки.
    - Значение времени, оставшегося до окончания обратного отсчета, представляется в нижней части дисплея.
  3. Для окончательной остановки обратного отсчета времени нажмите кнопку “В”, затем снова “В” для того, чтобы сбросить время обратного отсчета в стартовое значение.
  - По окончании обратного отсчета каждого повтора звучит сигнал длительностью 5 секунд. По окончании последнего отсчета раздается сигнал длительностью 10 секунд, который вы можете остановить нажатием любой кнопки.

### РЕЖИМ МИРОВОГО ВРЕМЕНИ

В данном режиме вы можете посмотреть местное время в любом из 31 городов (29 часовых поясов).

Значения Мирового Времени устанавливаются автоматически со значениями текущего времени.

### Просмотр текущего времени в другом городе

В Режиме Мирового Времени нажимайте кнопки “Е” и “В” для выбора города, значение которого хотите посмотреть.

### Переключение летнего времени

1. С помощью кнопок “Е” и “В” выберите город, значение летнего времени которого хотите изменить.
2. Нажимайте и удерживайте в течение нескольких секунд кнопку “А” для включения (DST)/выключения летнего времени.

### РЕЖИМ ЗВУКОВОГО СИГНАЛА

Вы можете установить три различных звуковых сигнала.

- По достижении установленного времени сигнал включится на 10 секунд, который вы можете остановить нажатием любой кнопки.

- Если включен режим индикации начала часа, короткий звуковой сигнал будет подаваться в начале каждого часа.

### Установка будильника

1. В Режиме Звукового Сигнала нажимайте кнопки “E” или “B” для выбора типа сигнала:  
-1 – -2 – -3 – :00 (индикация начала часа).
2. После выбора типа сигнала нажмите и удерживайте кнопку “A” в течение 2-х секунд. Цифровое значение в разряде часов начнет мигать, так как оно выбрано для установки. В этот момент будильник автоматически включается.
3. Используйте кнопки “E” и “B” для изменения значения часа.
  - Будьте внимательны – 12/24 часовой формат представления времени соответствует формату, выбранному в Режиме Текущего Времени.
  - Удерживание кнопок в нажатом состоянии позволяет изменять значения с большей скоростью.
4. Нажмите кнопку “D” для перехода к установкам значения минут.
5. Используйте кнопки “E” и “B” для изменения значения минут.
6. По окончании установок нажмите кнопку “A”.

### Проверка звучания сигнала

В Режиме Звукового Сигнала нажмите кнопку “C” для проверки звучания сигнала.

### Включение/выключение звукового сигнала и индикации начала часа

1. В Режиме Звукового Сигнала нажимайте кнопки “E” или “B” для выбора типа сигнала.
2. Для его включения/выключения нажимайте кнопку “C”.
- При выбранном ежедневном звуковом сигнале на дисплее присутствует индикатор “ALM”, при выбранной индикации начала часа – “SIG”.

### РЕЖИМ ТЕКУЩЕГО ВРЕМЕНИ

- Перед началом установок с помощью кнопок “B” и “E” выберите формат представления времени: 12 часов или 24 часа. При выбранном 12-ти часовом формате представления времени индикатор “P” обозначает значение времени после полудня.
1. В Режиме Текущего Времени нажмите и удерживайте кнопку “A” до появления мигающей индикации секунд, что означает начало установок.
  2. Нажимайте кнопку “D” для перехода из разряда в разряд в следующей последовательности: Секунды – Режим Летнего Времени (DST) – Код Города – Часы – Минуты – Год – Месяц – Число – Секунды.
  3. Если вы выбрали для коррекции секунды (изображение секунд мигает), нажмите кнопку “E” для сброса значения счетчика секунд в 00. Если вы нажмете кнопку “E” при значении счетчика секунд между 30 и 59, то значение счетчика установится в 00 и 1 прибавится к счетчику минут, если значение

счетчика секунд будет между 00 и 29, то изменение счетчика минут не произойдет.

4. Для изменения значений минут и т.д. используйте кнопку “E” для увеличения и кнопку “B” для уменьшения выбранного значения.
  - День недели устанавливается автоматически в соответствии с датой.
  - Значение даты может быть установлено в диапазоне от 1 января 2000 года до 31 декабря 2099 года.
5. Для выбора кода города используйте кнопки “E” и “B”.
6. Для включения (“ON”)/выключения (“OFF”) летнего времени нажимайте кнопку “E”.
7. По окончании установок нажмите кнопку “A”.

### Подсветка

В любом режиме нажмите кнопку “F” для включения подсветки часов.

Подсветка часов автоматически включается при звучании любых звуковых сигналов.

- Во время освещения часы испускают слышимый сигнал. Это происходит потому, что элементы подсветки вибрируют, это не является показателем неисправности часов.
- Подсветку трудно разглядеть, если на часы падают прямые солнечные лучи.
- Частое использование подсветки сокращает жизнь элемента питания.

### Изменение продолжительности подсветки

1. В Режиме Текущего Времени нажмите и удерживайте кнопку “A” до появления мигающей индикации секунд, что означает начало установок.
2. Для переключения продолжительности подсветки: 1.5 секунды – 3 секунды, нажимайте кнопку “B”.
3. По окончании установок нажмите кнопку “A”.

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

**Точность хода при нормальной температуре** + -15сек. в месяц

**Режим текущего времени**

Часы, минуты, секунды, «До полудня» / «После полудня» (A/P).

**Режим календаря**

Автоматический календарь с 2000г. по 2099г.

**Прочее**

12/24 часовой формат представления времени, DST (режим летнего времени)

**Мониторинг частоты сердечных сокращений (пульса)**

**Ввод персональных данных**

вес, возраст, пол, значений целевой зоны пульса, пульса в состоянии покоя

**Расчет потребляемых калорий за время тренировок**

**Режим сохранения измеренных данных в памяти часов**

**Режим мирового времени**

текущее время в любом из 31 городе (29 часовых поясов)

**Режим звукового сигнала**

3 ежедневных звуковых сигналов,  
индикация начала часа.

**Режим секундомера**

**Диапазон измерений**

99 часов 59 минут

**Режимы измерений**

измерение отдельных отрезков времени,  
измерение с промежуточным результатом

**Таймер обратного отсчета**

**Диапазон измерений**

1 минута – 100 часов

**Прочее**

выбор обычного таймера или интервального

**Прочее**

подсветка, изменение продолжительности  
подсветки