



## ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ РЕЖИМОВ РАБОТЫ

На рисунке изображен общий вид часов в Режиме Текущего Времени. Последовательное нажатие кнопки “С” обеспечивает переход из разряда в разряд в следующей последовательности: Режим Текущего Времени – Режим Тренировки – Режим Записной Книжки – Режим Секундомера – Режим Ввода Персональных Данных – Режим Текущего Времени.

- Нажатие кнопки “L” включает подсветку дисплея.
- Нажатие кнопки “B” переключает значения в верхней части дисплея в следующей последовательности: месяц/число – день недели – график потребления энергии. График представляет измеренные значения за последние 7 дней. Обратите внимание, что данные представляются слева направо.
- Нажатие кнопки “D” переключает значения в нижней части дисплея в следующей последовательности: значение потребляемой энергии – количество шагов – преодоленная дистанция – текущее положение.

### РЕЖИМ ВВОДА ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

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

#### Установка Ваших персональных данных

1. В Режиме Текущего Времени нажмите пять раз, чтобы войти в Режим Ввода Персональных Данных.
2. Затем нажмите кнопку “D”.
3. В Режиме Ввода Персональных Данных нажмите и удерживайте кнопку “A” до появления значения веса, что означает переход к режиму установок.
4. Для перехода от одной установки к другой нажимайте кнопку “С”.
5. Для ввода значения веса (“WEIGHT”) используйте кнопки “D” и “B”.
  - Вы можете ввести данное значение в диапазоне от 20 до 120 килограмм (от 44 до 264 фунтов).
6. Для ввода длины шага при обычной ходьбе используйте кнопки “D” и “B”.
  - Вы можете ввести данное значение в диапазоне от 30 до 120см (от 12 до 47 миль).
7. Для ввода длины шага при ходьбе во время тренировки используйте кнопки “D” и “B”.
  - Вы можете ввести данное значение в диапазоне от 30 до 120см (от 12 до 47 миль).
8. Для ввода Вашего возраста (“AGE”) используйте кнопки “D” и “B”.
  - Вы можете ввести данное значение в диапазоне от 16 до 99.
9. Для ввода пола (“SEX”) используйте кнопку “D”: M (мужской) – F(женский).

10. Для выбора единицы потребляемой энергии используйте кнопку “D”: CAL (килокалории) – J (килоджоули).
11. Для выбора единицы ввода Вашего веса используйте кнопку “D”: kg (килограммы) – lb (фунты).
12. Для ввода единицы длины шага используйте кнопку “D”: cm (сантиметры) – in (мили).
13. Используйте кнопки “D” и “B” для изменения ритма: L1 (самый низкий ритм при ходьбе) – L4 (самый высокий ритм при ходьбе).

### Измерение шагов при ходьбе в нормальном темпе

Данный режим позволяет производить измерения шагов при нормальной, спокойной ходьбе.

1. В Режиме Текущего времени нажмите и удерживайте кнопку “B” в течение двух секунд до появления мигающего индикатора “ON” в верхней част дисплея.
2. Отпустите кнопку “B” при появлении звукового сигнала и остановки мигания индикатора.
3. После этого на дисплее появится индикатор “WALK”, что означает начало измерений шагов.
4. Часы так и будут оставаться в данном режиме, пока вы не перейдете в другой режим.
5. Если вы хотите выйти из режима ходьбы в обычном темпе в Режиме Текущего времени нажмите и удерживайте кнопку “B” в течение двух секунд до появления мигающего индикатора “OFF” в верхней част дисплея.
6. Отпустите кнопку “B” при появлении звукового сигнала и остановки мигания индикатора. А индикатор “WALK” при этом исчезнет с дисплея.

### Сохранение измеренных данных

Часы автоматически сохраняют данные режима ходьбы в 12 часов дня каждый день. В памяти часов могут храниться данные последних семи дней. Для сохранения новых данных старые удаляются автоматически.

### Удаление измеренных данных текущего дня

1. Во время проведения измерений шагов или при остановке измерений нажмите и удерживайте кнопку “D” в течение трех секунд до появления мигающего индикатора “CLR” в верхней части дисплея. Измеренное значение при этом будет мигать в нижней части дисплея.
2. Отпустите кнопку “D” при появлении звукового сигнала и изображения значения текущего времени.

### РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

#### Измерение шагов при ходьбе во время тренировки

Данный режим позволяет производить измерения шагов при ускоренной ходьбе или ходьбе во время тренировки.

1. В Режиме Текущего времени нажмите и кнопку “С” для входа в Режим Тренировки.
2. Затем нажмите кнопку “B”.

3. После этого на дисплее появится индикатор “EXW”, что означает начало измерений шагов.
4. Часы так и будут оставаться в данном режиме, пока вы не перейдете в другой режим.
  - Вы также можете войти в Режим Тренировки из Режима ходьбы в обычном темпе нажав кнопку “B”.
5. Если вы хотите выйти из Режима Тренировки нажмите кнопку “B”. При этом на дисплее будет представлено измеренное значение.
6. Если вы хотите продолжить измерение шагов, не сбрасывая измеренное значение в нулевое, нажмите кнопку “B”.

### **Просмотр значений в Режиме Тренировки**

Нажатие кнопки “D” в Режиме Тренировки переключает измеренные значения в следующей последовательности: Измеренное время (часы/минуты) – Текущее положение – Количество потребляемой энергии – Количество шагов.

### **Сохранение измеренных данных**

Часы автоматически сохраняют данные режима тренировки при сбросе датчика в нулевое значение.

1. В Режиме Тренировки нажмите и удерживайте кнопку “A” в течение двух секунд по началу мигания изображаемых значений на дисплее.
2. При этом в верхней части дисплея начнет мигать индикатор “REC2”.
  - Будьте внимательны – ваши часы не должны при этом находиться в процессе измерений.
3. Отпустите кнопку “A” до появления звукового сигнала и сбрасывания измеренных значений в нулевое.
  - При этом автоматически сохраняются все измеренные значения.
  - Обратите внимание на то, что в память часов может содержать только десять записей измерений шагов. При этом для сохранения новых данных старые удаляются автоматически.

### **Удаление измеренных данных тренировки без их сохранения**

1. В Режиме Тренировки нажмите и удерживайте кнопку “D” в течение трех секунд до появления мигающего индикатора “CLR” в верхней части дисплея. Измеренное значение при этом будет мигать в нижней части дисплея.
  - Будьте внимательны – ваши часы не должны при этом находиться в процессе измерений.
2. Отпустите кнопку “D” при появлении звукового сигнала и изображения значения текущего времени.

## **РЕЖИМ ЗАПИСНОЙ КНИЖКИ**

В данном режиме вы можете просматривать и удалять сохраненные данные в памяти часов.

### **Ежедневные записи**

- Каждая сохраненная запись содержит количество шагов, пройденную дистанцию, среднюю скорость ходьбы и количество потребляемой энергии.
- В памяти часов хранится информация за последние 7 дней измерений, не зависимо от того, произведены ли они в режиме тренировки или обычной ходьбы.
- Восьмая запись содержит общее, суммарное значение для всех семи записей.
- Во время просмотра записей верхней части дисплея часов присутствует индикатор “REC1”.

### **Записи режиме тренировок**

- Каждая сохраненная запись содержит количество шагов, пройденную дистанцию, среднюю скорость ходьбы и количество потребляемой энергии во время тренировки.
- В памяти часов сохраняются данные 10 тренировок.
- Одиннадцатая запись содержит общее, суммарное значение для всех 11-ти записей.
- Во время просмотра записей режима тренировки в верхней части дисплея часов присутствует индикатор “REC2”.

### **Просмотр сохраненных данных**

1. Для перехода от одной записи часов к другой (режима тренировок или ежедневных записей) нажимайте кнопку “B”.
2. Для просмотра данных внутри одной записи нажимайте кнопку “D”.
3. Для переключения режимов тренировки (“REC2”) и ежедневных записей (“REC1”) нажимайте кнопку “A”.

### **Просмотр восьмой, суммарной записи всех данных тренировок**

1. Режиме Записной Книжки нажмите кнопку “B” для перехода к суммарной записи данных.
  - В верхней части дисплея присутствует индикатор “REC1”, в нижней части дисплея – “ALL7”.
2. Для просмотра данных внутри одной записи нажимайте кнопку “D”.

### **Просмотр ежедневных данных**

1. Режиме Записной Книжки нажмите кнопку “B” для перехода к ежедневным записям данных.
  - В верхней части дисплея присутствует индикатор “REC1”, в нижней части дисплея – значение месяца и даты.
2. Для просмотра данных внутри одной записи нажимайте кнопку “D”.

### **Просмотр одиннадцатой, суммарной записи всех данных тренировок режима тренировки**

1. Режиме Записной Книжки нажмите кнопку “B” для перехода к суммарной записи данных.
  - В верхней части дисплея присутствует индикатор “REC2”, в нижней части дисплея – “ALL10”.
2. Для просмотра данных внутри одной записи нажимайте кнопку “D”.

## Просмотр данных тренировки

1. Режиме Записной Книжки нажмите кнопку “В” для перехода к записям тренировок.
  - В верхней части дисплея присутствует индикатор “REC2”, в нижней части дисплея – значение месяца и даты и номера записи.
2. Для просмотра данных внутри одной записи нажимайте кнопку “D”.

## Удаление данных записной книжки

Вы можете удалять как отдельные записи, так и суммарные записи.

### Удаление отдельной записи

1. В Режиме Записной книжки выберите тип записи (“REC2” или “REC1”), которую вы хотите удалить.
2. Нажмите и удерживайте кнопку “D” в течение трех секунд до появления мигающего индикатора “CLR” в верхней части дисплея.
3. Отпустите кнопку “D” при появлении звукового сигнала, что означает удаление данных.

### Удаление суммарной записи

1. В Режиме Записной книжки выберите тип записи (“ALL7” или “ALL10”), которую вы хотите удалить.
2. Нажмите и удерживайте кнопку “D” в течение трех секунд до появления мигающего индикатора “CLR” в верхней части дисплея.
3. Отпустите кнопку “D” при появлении звукового сигнала, что означает удаление данных.

## РЕЖИМ ЗВУКОВОГО СИГНАЛА

Вы можете установить различные ежедневные звуковые сигналы. В установленное время звуковой сигнал включится на 10 секунд.

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

## Установка будильника

1. В Режиме Звукового Сигнала нажимайте кнопку “D” для выбора типа звукового сигнала в следующей последовательности: AL1 → AL2 → AL3 → AL4 → AL5 → SIG (индикация начала часа).
2. После выбора типа звукового сигнала нажмите и удерживайте кнопку “A”. Цифровое значение в разряде часов начнет мигать, так как оно выбрано для установки. В этот момент будильник автоматически включается.
3. Нажимайте кнопку “D” для увеличения и кнопку “B” для уменьшения значения часа.
4. Нажмите кнопку “C” для перехода к установке значения минут.
5. Нажимайте кнопку “D” для увеличения и кнопку “B” для уменьшения значения нет. Удержание кнопки в нажатом состоянии позволяет изменять показания в ускоренном режиме.

- Формат (12-часовой или 24-часовой) соответствует формату, выбранному Вами при установке текущего времени.
  - Когда Вы пользуетесь 12-часовым форматом, будьте внимательны, чтобы правильно установить время до полудня или после полудня.
6. По окончании установок нажмите кнопку “A”.

## Проверка звучания будильника

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

## Включение/выключение звукового сигнала/индикации начала часа

1. В Режиме Звукового Сигнала нажимайте кнопку “D” для выбора типа сигнала.
2. После выбора типа сигнала нажимайте кнопку “В” для включения (“ON”) или выключения (“OF”) выбранного типа сигнала.
  - При выбранном любом из 3 сигналов на дисплее появляется индикация “AL”.
  - При выбранной индикации начала часа на дисплее появится индикация “SIG”.

## РЕЖИМ СЕКУНДОМЕРА

Режим Секундомера позволяет регистрировать отдельные отрезки времени, время с промежуточным результатом и время двойного финиша.

Рабочий Диапазон Общего Измеряемого Времени ограничен 23 часами 59 минутами, 59.99 секундами.

### Измерение отдельных отрезков времени

В (Старт) – В (Стоп) – D (Сброс).

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

### Измерение времени с промежуточным результатом

В (Старт) – D Промежуточный результат. Индикатор SPL) – D (Повторный старт) – В (Стоп) – D (Сброс).

### Двойной финиш

В (Старт) – D (Разделение. Первый финиш. На дисплее результат первого финиша) – В (Стоп. Второй финиш) – D (Отмена разделения. На дисплее результат второго финиша) – D (Сброс).

## РЕЖИМ ТЕКУЩЕГО ВРЕМЕНИ

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 – Часы – Минуты – 12/24 часовой формат – Год – Месяц – Число – Секунды.
3. Если вы выбрали для коррекции секунды (изображение секунд мигает), нажмите кнопку “D” для сброса значения счетчика секунд в 00. Если вы нажмете кнопку “D”

- 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 “D” для увеличения и кнопку “B” для уменьшения выбранного значения.
  5. Для переключения 12/24 часового формата нажимайте кнопку “D”. При выбранном 12-ти часовом формате представления времени индикатор “P” обозначает значение времени после полудня.
    - 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.
  6. По окончании установок нажмите кнопку “A”.

### Подсветка

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

- Подсветка выполнена на электролюминесцентных панелях (EL), мощность которых падает после определенного срока использования.
- 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.

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

<b>Точность хода при нормальной температуре</b>	+/-15сек. в месяц
<b>Режим текущего времени</b>	час, минуты, секунды, «До полудня»/ «После полудня» (P), год, месяц, число, день недели.
<b>Календарная система</b>	Автоматический календарь с 2000г. по 2099г.
<b>Прочее</b>	12/24 формат представления времени
<b>Режим ввода персональных данных</b>	
<b>Режим Тренировки</b>	измерение количества шагов, пройденной дистанции, потребляемой энергии во время тренировки
<b>Режим ходьбы в обычном темпе</b>	
<b>Режим Записной книжки</b>	автоматическое сохранение данных режима тренировки
<b>Режим звукового сигнала</b>	5 ежедневных звуковых сигналов, индикация начала часа.
<b>Максимальный диапазон измерений</b>	23 часа 59,99 мин.
<b>Режимы измерений</b>	отдельные отрезки времени, время с промежуточным результатом, двойной финиш

### Прочее

подсветка (электролюминесцентные элементы).