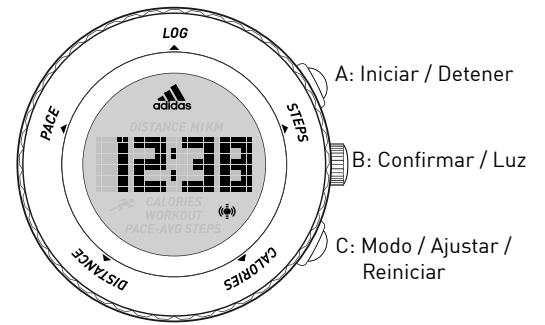


SPRUNG (reloj con podómetro: modos STEPS [pasos], DISTANCE [distancia], CALORIES [calorías] y PACE [ritmo])
 (Para las actividades de carrera o ejercicio, use el modo PACE [ritmo]).
 (Para el seguimiento diario, use los modos STEPS [pasos], DISTANCE [distancia] o CALORIES [calorías]).

CONFIGURACIÓN

1. Nota: La monitorización pasará al modo de suspensión cuando se muestre el mensaje "Please Set Gender" (por favor, especifique el sexo).
2. En el modo de hora (TOD), pulse y mantenga pulsado C durante 2 segundos para pasar al modo de configuración.
3. Pulse A para aumentar el valor del campo.
4. Pulse C para reducir el valor del campo.
5. Pulse B para confirmar el ajuste o avanzar hasta el siguiente campo.

NOTA: Los campos que se pueden ajustar son: TIME (hora/día/fecha/mes/año) SEX (sexo), AGE (edad), HEIGHT (FT/CM) (altura, en pies o centímetros) y WEIGHT (KG/LBS) (peso, en kilogramos o libras). La monitorización se activará cuando se introduzcan todos los puntos de datos. Estos datos son necesarios para que el seguimiento sea preciso.



Ejemplo: pantalla de ajuste típica

MODO DE HORA (TOD)

1. Pulse A para cambiar a la fecha del calendario.
2. Pulse y mantenga pulsado A para activar o desactivar la señal horaria.
3. Pulse B para activar la electroluminiscencia o iluminación.
4. Pulse C para cambiar de modo (ALM, TMR y TOD).
5. Pulse y mantenga pulsado B para alternar entre los modos TOD y PED.
6. Gire el bisel en sentido contrario a las agujas del reloj para pasar al modo PED que desee.

NOTA: PED = Podómetro (modos STEPS [pasos], DISTANCE [distancia], CALORIES [calorías] y PACE [ritmo])



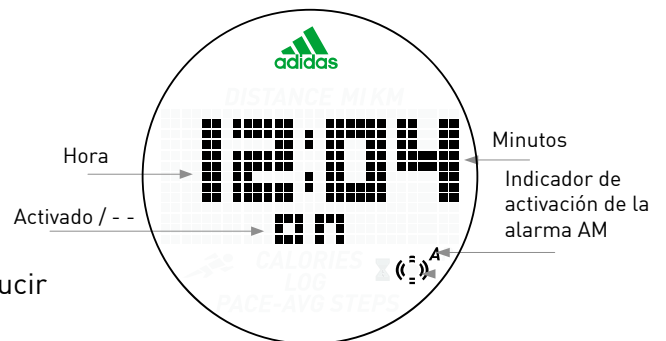
MODO DE ALARMA (ALM)

1. Presione C para pasar al modo de alarma.
2. Pulse B para activar la electroluminiscencia.
3. Pulse A para activar o desactivar la alarma.

AJUSTE DE LA ALARMA

1. Pulse y mantenga pulsado C durante 2 segundos para pasar al modo de ajuste de la alarma.
2. Pulse A para aumentar el valor de ajuste. Pulse C para reducir el valor de ajuste.
3. Pulse B para avanzar hasta el siguiente campo de ajuste.
4. Repita los pasos 2 y 3 hasta que se muestre la hora que desee.
5. Pulse B para salir del modo de ajuste.

NOTA: La alarma se activa automáticamente al salir del modo de ajuste.



MODO DE TEMPORIZADOR (TMR)

1. Pulse C para pasar al modo de temporizador.
2. Pulse A para iniciar o detener el temporizador.
3. Pulse B para activar la electroluminiscencia.
4. Pulse y mantenga pulsado C para reiniciar el temporizador.



AJUSTE DEL TEMPORIZADOR

1. Pulse y mantenga pulsado C durante 2 segundos para pasar al modo de ajuste del temporizador.
2. Pulse A para aumentar el valor de ajuste. Pulse C para reducir el valor de ajuste.
3. Pulse B para avanzar hasta el siguiente campo de ajuste.
4. Repita los pasos 2 y 3 hasta que se muestre la hora que desee.
5. Pulse B para salir del modo de ajuste.

Para el seguimiento diario, use los modos **PED (STEPS [pasos], DISTANCE [distancia] o CALORIES [calorías])**



MODO STEPS (STPS) (PASOS)

1. Gire el bisel hasta que la marca STEPS (pasos) esté en las 12 en punto para ver los pasos.
 2. Pulse y mantenga pulsado C durante 5 segundos para borrar y reiniciar el modo STEPS (pasos).
 3. Pulse y mantenga pulsado B para alternar entre los modos TOD y PED.
- NOTA: La cantidad máxima de pasos es 100 000. El modo STEPS (pasos) se borrará automáticamente todos los días a medianoche y sus datos se trasladarán al registro (LOG).*

MODO CALORIES (CAL) (CALORÍAS)

1. Gire el bisel hasta que la marca CALORIES (calorías) esté en las 12 en punto para ver las calorías.
 2. Pulse y mantenga pulsado C durante 5 segundos para borrar y reiniciar el modo CALORIES (calorías).
 3. Pulse y mantenga pulsado B para alternar entre los modos TOD y PED.
- NOTA: La cantidad máxima de calorías es 28 000 kCal.*



MODO DISTANCE (DIST) (DISTANCIA)

1. Gire el bisel hasta que la marca DISTANCE (distancia) esté en las 12 en punto para ver la distancia.
 2. Pulse C para alternar entre MILES (millas) y KM.
 3. Pulse y mantenga pulsado C durante 5 segundos para borrar y reiniciar el modo DISTANCE (distancia).
 4. Pulse y mantenga pulsado B para alternar entre los modos TOD y PED.
- NOTA: La distancia máxima es 124,2 millas o 199,9 km.*



Para las actividades de carrera o ejercicio, use el modo PACE (ritmo)

(Solo hace el seguimiento de la distancia, el tiempo y el ritmo de su ejercicio) Los datos de su ejercicio se añadirán a su actividad diaria (STEPS [pasos], DISTANCE [distancia] y CALORIES [calorías])



MODO PACE (RITMO)

1. Gire el bisel hasta que la marca PACE (ritmo) esté en las 12 en punto para ver el ritmo.
2. Pulse C para alternar entre MILES (millas) y KM.
3. Pulse y mantenga pulsado C durante 5 segundos para borrar y reiniciar el modo.
4. Pulse y mantenga pulsado B para alternar entre los modos TOD y PED.

NOTA: El modo PACE (ritmo) solo está activo cuando el cronógrafo se encuentra en uso. De lo contrario, el modo PACE (ritmo) mostrará 00:00. El modo PACE (ritmo) está especialmente recomendado para las actividades de ejercicio.

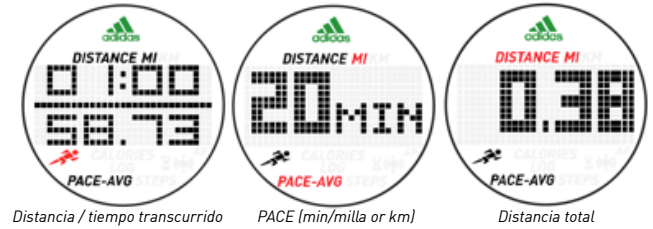
FUNCIONAMIENTO DEL MODO PACE (RITMO)

1. Pulse A para iniciar o detener el cronógrafo.
2. Pulse C para ver el tiempo parcial.
3. Pulse B para cambiar entre ELAPSED TIME (tiempo transcurrido), AVG PACE (ritmo medio) y DISTANCE (distancia).
4. Pulse y mantenga pulsado B para alternar entre los modos TOD y PED.
5. Pulse y mantenga pulsado C durante 5 segundos cuando el temporizador esté detenido para borrar y reiniciar el modo.

NOTA: Los límites máximos para el modo PACE

(ritmo) son: tiempo: 23 horas, 59 minutos, 59 segundos y 99 milisegundos; ritmo: 96 (min/milla) o 60 (min/km); y distancia: 124,2 millas o 199,9 km.

NOTA: Los iconos parpadearán cuando esté en cada uno de los modos secundarios.



MODO LOG (REGISTRO)

1. Gire el bisel hasta que la marca LOG (registro) esté en las 12 en punto para ver el registro de memoria de 7 días.
2. Pulse A para avanzar por los datos del registro. Se mostrarán gráficos AM/PM correspondientes a los últimos 1-7 días.
3. Pulse C para cambiar entre STEPS (pasos), CALORIES (calorías) y DISTANCE (distancia) y repita el paso 2.
4. Pulse y mantenga pulsado C durante 5 segundos para borrar y reiniciar los datos del registro.

NOTA: Los datos del registro se conservarán durante 7 días como máximo. Después del séptimo día, los datos del día más antiguo se borrarán automáticamente.

NOTA: Los datos del registro se muestran en 3 pantallas distintas, una para cada tipo de datos:

Día/Fecha con el total

Gráfico AM con los datos por hora y el total

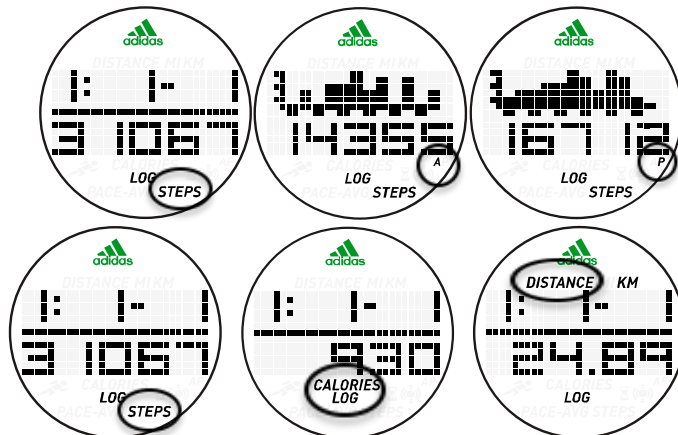
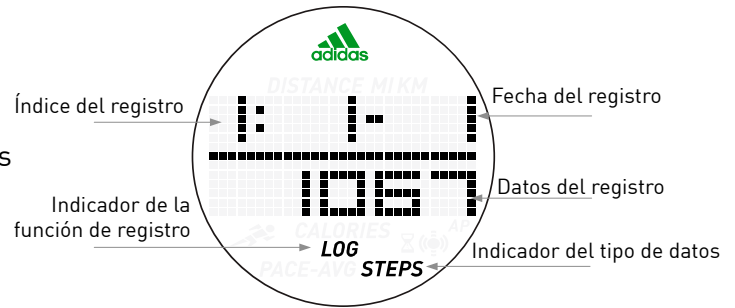
Gráfico PM con los datos por hora y el total

NOTA: Los datos del registro pueden mostrar 3 tipos de datos para cada día:

Los pasos por hora y el total

Las calorías por hora y el total

La distancia por hora y el total



ICONOS

A continuación se indican las asignaciones de iconos de las funciones y el sistema:

| ICONO | NOMBRE | ICONO | NOMBRE | ICONO | NOMBRE |
|---|---|-----------------|---|-----------------|--|
| ● | Tono de botones y señal horaria activados | (()) | Alarma activada | ⌚ | Indicador del temporizador |
|  | Indicador del cronógrafo | MI | Indicador de unidades en sistema imperial | KM | Indicador de unidades en sistema métrico |
| STEPS | Indicador de la vista de pasos | CALORIES | Indicador de la vista de calorías | DISTANCE | Indicador de la vista de distancia |
| PACE | Indicador de la vista de ritmo | -AVG | Indicador de la vista de ritmo medio | LOG | Vista del registro diario |
| A | Indicador AM | P | Indicador PM | | |

RESTABLECIMIENTO DE FÁBRICA:

Puede restablecer el reloj de forma completa o parcial. Para hacer un restablecimiento completo, pulse las placas de contacto del pasador de restablecimiento de la unidad central. Para hacer un restablecimiento parcial, pulse y mantenga pulsados los botones A) INICIAR, B) CONFIRMAR y C) MODO durante 5 segundos (sonará un pitido cada segundo durante esta cuenta atrás hasta llegar a cero). Tras el restablecimiento, el reloj ejecutará la siguiente secuencia:

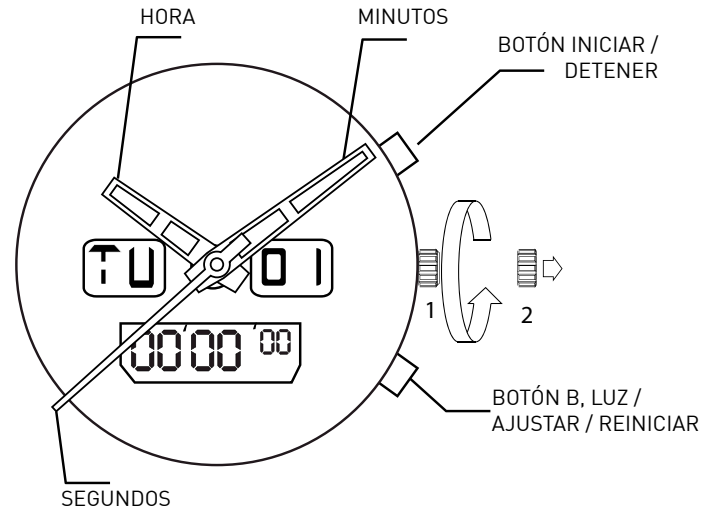
1. Encender todos los segmentos LCD.
2. Emitir un pitido de 1 segundo para confirmar la prueba piezoeléctrica.
3. Encender la bombilla y todos los segmentos LCD.
4. Esperar durante 2 segundos.
5. No seguir adelante si no están sueltos todos los botones.
6. Apagar todos los segmentos LCD.
7. Mostrar el código de software durante 2 segundos.
8. Mostrar la versión principal de software durante 2 segundos.
9. Mostrar la versión secundaria de software durante 2 segundos.
10. Apagar la bombilla.
11. No seguir adelante si no están sueltos todos los botones.
12. Girar lentamente el bisel en sentido contrario a las agujas del reloj hasta que desaparezca el mensaje.
13. Mostrar la función de hora.

NOTA: Deberá volver a introducir sus datos de configuración; consulte la sección CONFIGURACIÓN, más arriba en estas mismas instrucciones.

ANIDIGI

AJUSTE DE LA HORA ANALÓGICA CON 3 MANECILLAS

1. Desenrosque la corona en sentido contrario a las agujas del reloj y tire de ella hasta llevarla a la posición 2.
2. Gírela en el sentido de las agujas del reloj o al contrario para ajustar la hora.
3. Sitúe las agujas en la hora correcta.
4. Empuje la corona para colocarla en la posición 1 y enrósquela en el sentido de las agujas del reloj para bloquearla.



AJUSTE DE LA HORA DIGITAL

1. En el modo de hora, pulse y mantenga pulsado B durante 2 segundos para pasar al modo de ajuste de la hora.
2. Pulse A para aumentar el valor de ajuste.
3. Pulse B para avanzar hasta el siguiente campo de ajuste.
4. Pulse B para salir del modo de ajuste.
5. Pulse B para activar la electroluminiscencia.

MODO DE CRONÓGRAFO

1. Pulse A para iniciar o detener el cronógrafo.
2. Pulse B cuando el cronógrafo esté detenido para restablecerlo a cero.
3. Pulse B mientras el cronógrafo esté funcionando para mostrar el tiempo parcial.
4. Pulse B para seguir contando el tiempo parcial.
5. Pulse A para salir del tiempo parcial y, después, pulse B para reiniciarlo.

NOTA: El tiempo máximo del cronógrafo es 23 horas, 59 minutos y 59 segundos. Cuando el cronógrafo llegue al tiempo máximo, dejará de contar. Pulse y mantenga pulsado B para reiniciar el valor del cronógrafo. La resolución es de 1 centésima para los primeros 59 minutos y 59,99 segundos.

DURAMO / FURANO / URAHA / QUESTRA / ADIZERO BASIC/

SPRUNG BASIC QFL312BA / QFL259BB / QFL235FA / QFL311BA / QFL255CB / QFL234EB / QFL769CB

MODO HORA

1. Pulse B para cambiar los modos
2. Pulse A para EL.
3. Pulse C para seleccionar uno de los formatos horarios: 12 ó 24 horas.
4. Pulse D para activar/desactivar el sonido horario.

AJUSTE DE LA HORA

1. En modo hora, pulse y mantenga pulsado A durante 2 segundos para acceder al ajuste de la hora.
2. Pulse C para aumentar el valor de ajuste. Pulse D para disminuir el valor de ajuste.
3. Pulse B para acceder al siguiente campo de ajuste.
4. Presione el pulsador A para salir del modo de ajuste.

MODO ALARMA

1. Pulse B para acceder al modo alarma.
2. Pulse A para EL.
3. Pulse C para seleccionar la alarma 1 o la alarma 2.
4. Pulse D para activar/desactivar la alarma.



AJUSTE DE LA ALARMA

1. Pulse y mantenga pulsado A durante 2 segundos para acceder al ajuste de la alarma.
2. Pulse C para aumentar el valor de ajuste. Pulse D para disminuir el valor de ajuste.
3. Pulse B para acceder al siguiente campo de ajuste.
4. Repita los pasos 2 y 3 hasta llegar a la hora deseada.
5. Pulse A para salir del modo de ajuste.

NOTA: la alarma se activa automáticamente al salir del modo de ajuste.



MODO CRONO

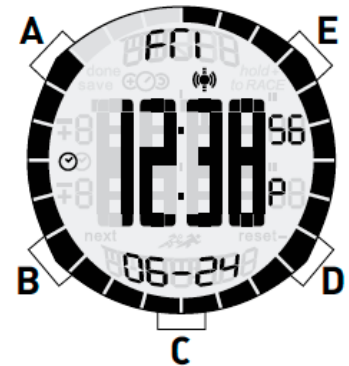
1. Pulse B para acceder al modo crono.
2. Pulse C para iniciar el crono.
3. Pulse D para detener el crono.
4. Pulse y mantenga pulsado D durante 2 segundos para reiniciar el crono.

NOTA: el tiempo máximo de crono es 23 horas, 59 minutos y 59 segundos. Una vez el crono alcance el tiempo máximo, se detendrá. Pulse y mantenga pulsado D para reiniciar el valor y activar el crono. Resolución 1/00 durante los primeros 59 minutos y 59,99 segundos.

RESPONSE / FITNESS CONTROL / NALOA / LAHAR

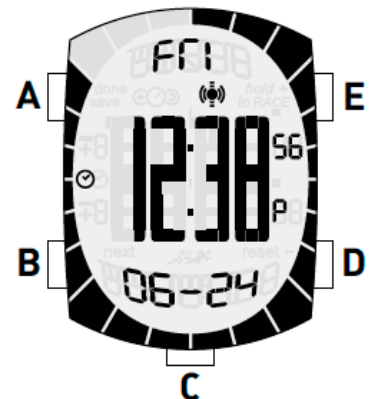
VISUALIZACIÓN NORMAL DE LA HORA

1. Pulse A para EL.
2. Pulse B para cambiar los modos. La secuencia del modo es hora, mi registro, alarma y cronómetro.
3. Pulse D para mostrar rápidamente la HORA 2; pulse y mantenga pulsado D para cambiar de HORA 1 a HORA 2.
4. Pulse E para activar o desactivar el sonido. Pulse y mantenga pulsado E para el modo cronógrafo en los modelos digitales de 50 vueltas. En los modelos digitales de 10-30 vueltas, pulse y mantenga pulsado E para acceder al modo cronómetro.
5. Pulse y mantenga pulsado A, B, D y E durante 5 segundos para un reinicio general del reloj. Se borrarán todos los datos, y todos los ajustes recuperarán los valores por defecto.



AJUSTE HORA/CALENDARIO

1. Con la hora normal en pantalla, pulse y mantenga pulsado A para acceder al modo de ajuste; la hora comenzará a parpadear.
2. Pulse E para aumentar el valor de ajuste. Pulse D para disminuir el valor de ajuste.
3. Pulse B para ajustar y avanzar al siguiente valor de ajuste.
4. La secuencia de ajuste es hora, minuto, segundo, año, mes, fecha, hora 12/24 horas, formato de la fecha.
5. Pulse A para guardar los datos y salir del modo de ajuste.



MODO ALARMA

1. Pulse B para cambiar al modo alarma.
2. Pulse D para intercambiar la alarma 1 y la alarma 2.
3. Pulse E para activar o desactivar la alarma.

AJUSTE DE LA ALARMA

1. En modo alarma, pulse y mantenga pulsado A para acceder al modo de ajuste; la hora comenzará a parpadear:
2. Pulse D para disminuir y E para aumentar.
3. Pulse B para ajustar y avanzar al siguiente valor de ajuste.
4. La secuencia de ajuste es hora, minuto, HORA 1/HORA 2.

5. Pulse A para guardar los datos y salir del modo de ajuste.

NOTA: el estado de la alarma se ACTIVARÁ automáticamente tras salir del modo de ajuste DE LA ALARMA. Si no se activa ningún botón durante 30 segundos, saldrá automáticamente de la pantalla con los cambios guardados, pero el estado de la alarma estará DESACTIVADO.

MODO CRONÓMETRO

1. Pulse B para cambiar al modo cronómetro en los modelos digitales de 50 vueltas. En los modelos digitales de 10–30 vueltas, pulse y mantenga pulsado E para cambiar al modo cronómetro.
2. Pulse C para iniciar el cronómetro.
3. Pulse D para detener el cronómetro. Pulse y mantenga pulsado D para reiniciar el cronómetro cuando esté parado.
4. Pulse E para el siguiente cronómetro.

NOTA: los modelos digitales de 50 vueltas disponen de 3 cronómetros. Los modelos digitales de 10–30 vueltas disponen de 5 cronómetros.

AJUSTE DEL CRONÓMETRO

1. En modo cronómetro, pulse y mantenga pulsado A para acceder al modo de ajuste; el símbolo del cronómetro comenzará a parpadear.
2. Pulse D y E para seleccionar el cronómetro de recuento ascendente, detener la cuenta atrás o repetir el recuento, o el cronómetro de intervalos (vea las instrucciones de ajuste del cronómetro de intervalos).
3. Pulse B para avanzar al siguiente valor de ajuste.
4. Pulse D para disminuir y E para aumentar.
5. Pulse B para ajustar y avanzar al siguiente valor de ajuste.
6. La secuencia de ajuste es tipo de cronómetro, hora, minuto, segundo.
7. Pulse A para guardar los datos y salir del modo de ajuste.

AJUSTE DEL CRONÓMETRO DE INTERVALOS

1. En modo cronómetro, pulse y mantenga pulsado A para acceder al modo de ajuste; el símbolo del cronómetro comenzará a parpadear.
2. Pulse D o E para seleccionar el cronómetro de intervalos.
3. Pulse B para avanzar al siguiente valor de ajuste.
4. Pulse D para disminuir y E para aumentar.
5. Pulse B para ajustar y avanzar al siguiente valor de ajuste.
6. La secuencia de ajuste es tipo de cronómetro (intervalos), hora, minuto, segundo.
7. Pulse A para guardar los datos y pasar al siguiente segmento.
8. Repita los pasos 5 y 6 hasta que haya configurado el número deseado de segmentos (5 como máximo para los modelos digitales de 50 vueltas, 6 como máximo para los modelos digitales de 10–30 vueltas).

NOTA: en funcionamiento, el ciclo de los segmentos es de 99 veces como máximo.

MODO CRONÓGRAFO

1. En cualquier modo, pulse y mantenga pulsado E durante 2 segundos para cambiar al modo cronógrafo en los modelos digitales de 50 vueltas. En los modelos digitales de 10–30 vueltas, pulse B para cambiar al modo cronógrafo.
2. Pulse C para iniciar el cronógrafo; pulse C para vuelta cuando el cronógrafo esté funcionando.
3. Pulse E para cambiar la visualización mientras el cronógrafo esté funcionando. Seleccione entre vuelta actual, total o ambos.
4. Pulse D para detener el cronógrafo cuando esté funcionando; pulse y mantenga pulsado D para ponerlo a cero cuando el cronógrafo esté parado, o pulse y mantenga pulsado A para guardar los datos en MI REGISTRO.

NOTA: en los modelos digitales de 50 vueltas, el número máximo de vueltas es de 50. En los modelos digitales de 10–30 vueltas, el número máximo de vueltas es de 10 ó 30.

MODO MI REGISTRO

1. Pulse B para cambiar al modo mi registro.
2. Pulse E para ver los datos en el AJUSTE seleccionado.
3. Pulse D para avanzar por los ajustes guardados. Pulse y mantenga pulsado D para eliminar el ajuste seleccionado. Siga pulsando para borrar todos los ajustes.
4. Pulse y mantenga pulsado E para correr contra los AJUSTES. Esto le pondrá en modo CARRERA IMAGINARIA.

CARRERA IMAGINARIA (sólo en los modelos digitales de 50 vueltas)

Esta función le permite correr fácilmente contra usted mismo buscando una sesión de datos registrada anteriormente que se encuentre en "MI REGISTRO". Realice la lectura de una vuelta en el marcador y el reloj le dirá cómo le fue en comparación con su carrera anterior.

1. Pulse B para cambiar al modo MI REGISTRO.
2. Pulse D y E para seleccionar el ajuste de datos contra el que quiere correr.
3. Pulse y mantenga pulsado E para acceder al cronógrafo de carrera imaginaria.

NOTA: vea las instrucciones del modo cronógrafo para conocer el funcionamiento del cronógrafo.

4. Pulse y mantenga pulsado A para guardar los datos de la carrera cuando el cronógrafo esté parado.
5. Pulse B volver al modo de visualización de hora normal.

STOPWATCH

PANTALLA DE HORA NORMAL

1. Pulse A para mostrar la hora de alarma.
2. Pulse A+C para activar/desactivar la alarma.
3. Pulse C para mostrar el mes y la fecha.
4. Pulse D para activar la iluminación.
5. Pulse y mantenga pulsado A; a continuación pulse B para activar/desactivar el sonido. Se mostrarán todas las marcas del día cuando el sonido esté activo.



CONFIGURACIÓN DEL CALENDARIO Y LA HORA

NOTA: en el modo de configuración, (TU) (martes) parpadeará.

1. En la pantalla de hora normal, pulse B tres veces; los segundos comenzarán a parpadear.
2. Pulse C para restablecer los segundos a cero.
3. Pulse A para pasar al siguiente valor de configuración.
4. Pulse C para hacer avanzar los dígitos; pulse y mantenga pulsado C para avanzar rápido.
5. La secuencia de ajuste es: segundos, minutos, hora, fecha, mes y día de la semana.
6. Pulse B para salir del modo de configuración.

CONFIGURACIÓN DE LA ALARMA

1. En la pantalla de hora normal, pulse B dos veces; la hora comenzará a parpadear.
2. Pulse C para hacer avanzar los dígitos; pulse y mantenga pulsado C para avanzar rápido.
3. Pulse A para pasar a los minutos.
4. Pulse C para hacer avanzar los dígitos; pulse y mantenga pulsado C para avanzar rápido.
5. Pulse B para salir del modo de configuración y volver a la pantalla normal de la hora.

NOTA: la alarma sonará durante 60 segundos. Pulse A para silenciar la alarma o D para que se repita cada 5 minutos.

MODO CRONÓGRAFO

1. Pulse B para cambiar al modo cronógrafo.
NOTA: cuando esté en modo cronógrafo, (SU) (domingo), (FR) (viernes), (SA) (sábado) parpadearán.
2. Pulse C para iniciar/detener el cronógrafo.
NOTA: (SU) (domingo) y (SA) (sábado) parpadearán mientras que funciona el cronógrafo.
3. Pulse A cuando se detenga el cronógrafo para restablecer los valores a cero.
4. Pulse B para volver a la pantalla de hora normal.

CONTADOR DE VUELTAS

1. Pulse A mientras está funcionando el cronógrafo para el conteo de vueltas.

NOTA: cuando se realiza el conteo de vueltas, (SU) (domingo), (TH) (jueves), (SA) (sábado) parpadearán.

2. Vuelva a pulsar A para volver al cronógrafo.
3. Pulse C para detener el cronógrafo.
4. Pulse A para restablecer los valores a cero.
5. Pulse B para volver a la pantalla de hora normal.

ADIZERO QFL651AB

PANTALLA DE HORA NORMAL

1. Pulse A para cambiar el modo. La secuencia de modo es: hora normal, alarma, temporizador, cronógrafo y mi registro.
2. Pulse B para activar la iluminación.
3. Pulse C para activar/desactivar el sonido.
4. Pulse D para que parpadee la zona horaria; pulse y mantenga pulsado D para alternar entre la pantalla hora normal/zona horaria 2.
5. Pulse E para activar la iluminación; pulse y mantenga pulsado E para activar/desactivar la iluminación automática. Cuando la iluminación automática se active, pulse cualquier botón para iluminar.
6. Pulse y mantenga pulsado A, B, C y D para un reinicio total del reloj. Se borrarán todos los datos, y todas las configuraciones recuperarán los valores predeterminados.

NOTA: pulse B en cualquier momento y en cualquier modo de configuración para salir del modo de configuración.

NOTA: en cualquier modo de configuración, si no se pulsa ningún botón durante 30 segundos, se guardarán todos los cambios y la configuración volverá de forma automática a la pantalla normal de la hora.



CONFIGURACIÓN DEL CALENDARIO Y LA HORA

1. Pulse y mantenga pulsado B en la pantalla de hora normal; la hora comenzará a parpadear.
2. Pulse C para hacer avanzar los dígitos; pulse D para hacerlos retroceder. Pulse y mantenga pulsado C o D para un avance/retroceso rápido.
3. Pulse A para pasar al siguiente valor de configuración.
4. La secuencia de ajuste es hora, minutos, segundos, año, mes, fecha, formato de 12/24 horas, formato de mes/fecha o fecha/mes y sonido activado/desactivado.
5. Pulse B para salir del modo de configuración.

MODO ALARMA

1. Pulse A para cambiar al modo alarma.
2. Pulse C para activar/desactivar la alarma.
3. Pulse D para alternar entre alarma 1/alarma 2.

CONFIGURACIÓN DE LA ALARMA

1. Mantenga pulsado B en el modo alarma; la hora comenzará a parpadear.
2. Pulse C para hacer avanzar los dígitos; pulse D para hacerlos retroceder. Pulse y mantenga pulsado C o D para un avance/retroceso rápido.
3. Pulse A para pasar al siguiente valor de configuración.
4. La secuencia de configuración es: hora, minutos y hora normal/zona horaria 2.
5. Pulse B para salir del modo de configuración.

NOTA: la alarma se activará automáticamente después de pulsar B para salir del modo de configuración de la alarma. Sin embargo, si no se pulsa ningún botón durante 30 segundos y se sale automáticamente de la pantalla, el estado automático de la alarma será: desactivada.

MODO TEMPORIZADOR

1. Pulse A para cambiar al modo temporizador.
2. Pulse E para iniciar el temporizador.
3. Pulse D para detener el temporizador.
4. Pulse y mantenga pulsado D para reiniciar el temporizador al valor predeterminado.

NOTA: la alarma sonará durante 20 segundos cuando la cuenta atrás llegue a cero. Pulse cualquier botón para silenciarla.

CONFIGURACIÓN DEL TEMPORIZADOR

En el modo temporizador, pulse C para seleccionar el tipo de hora: temporizador regular, temporizador de entrenamiento o temporizador de intervalos.

TEMPORIZADOR REGULAR

1. En el modo temporizador regular, pulse y mantenga pulsado B para acceder al modo de configuración; el subtipo de temporizador empezará a parpadear.
2. Pulse C para seleccionar detener la cuenta atrás, repetir la cuenta atrás o el recuento ascendente.
3. Pulse A para pasar al siguiente valor de configuración.
4. Pulse C para hacer avanzar los dígitos; pulse D para hacerlos retroceder. Pulse y mantenga pulsado C o D para un avance/retroceso rápido.
5. La secuencia de configuración es: tipo de temporizador, hora, minutos y segundos.
6. Pulse B para salir del modo de configuración.

TEMPORIZADOR DE ENTRENAMIENTO

1. En el modo de temporizador de entrenamiento, pulse y mantenga pulsado B para acceder al modo de configuración; los minutos del TR1 (temporizador de entrenamiento 1) empezarán a parpadear.
2. Pulse C para hacer avanzar los dígitos; pulse D para hacerlos retroceder. Pulse y mantenga pulsado C o D para un avance/retroceso rápido.
3. Pulse A para pasar al siguiente valor de configuración.
4. La secuencia de configuración es: minutos del TR1, segundos del TR1, minutos del TR2, segundos del TR2 y cantidad de ciclos (hasta 50).
5. Pulse B para salir del modo de configuración.

TEMPORIZADOR DE INTERVALOS

1. En el modo temporizador de intervalos, pulse y mantenga pulsado B para acceder al modo de configuración; el segmento de intervalos empezará a parpadear.
2. Pulse C para hacer avanzar los dígitos; pulse D para hacerlos retroceder. Pulse y mantenga pulsado C o D para un avance/retroceso rápido.
3. Pulse A para pasar al siguiente valor de configuración.
4. Repita los pasos 2 y 3 hasta que haya configurado la cantidad de segmentos deseada (hasta 60).
5. La secuencia de configuración es: segmentos, minutos y segundos.
6. Pulse B para salir del modo de configuración.

MODO CRONÓGRAFO

1. Pulse A para cambiar al modo cronógrafo.
2. Pulse E para iniciar el cronógrafo; pulse D para detener el cronógrafo.
3. Cuando se detenga el cronógrafo, pulse y mantenga pulsado B para almacenar los datos en MY LOG (MI REGISTRO) o pulse y mantenga pulsado D para restablecer el cronógrafo a cero.

CONTADOR DE VUELTAS

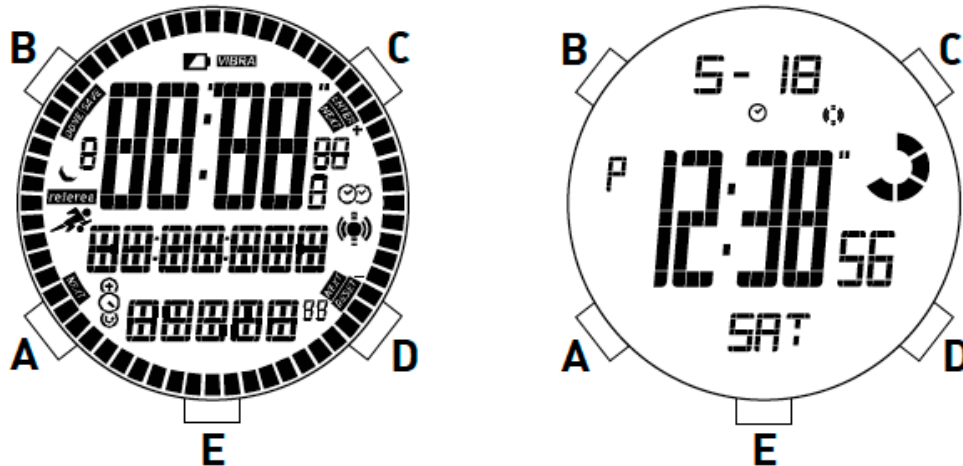
1. Pulse E mientras está funcionando el cronógrafo para el conteo de vueltas (hasta 100 vueltas).
2. Pulse C mientras el cronógrafo está funcionando para alternar entre la vista de vueltas actual/vista de tiempo total.
3. Pulse D para detener el cronógrafo.
4. Cuando se detenga el cronógrafo, pulse y mantenga pulsado B para almacenar los datos en MY LOG (MI REGISTRO) o pulse y mantenga pulsado D para restablecer el cronógrafo a cero.

MI REGISTRO

1. Pulse A para cambiar al modo MY LOG (MI REGISTRO).
2. Pulse C para visualizar la información en la configuración seleccionada.
3. Pulse D para avanzar a través de las configuraciones guardadas.
4. Pulse y mantenga pulsado D para borrar las configuraciones seleccionadas. Siga pulsando para borrar todas las configuraciones.

NOTA: la memoria puede guardar hasta 9 configuraciones y 100 vueltas.

REFEREE / ADIPOWER TR QFL683AB / QFL683DB



PANTALLA DE HORA NORMAL

1. Pulse A para cambiar el modo. La secuencia de modo es: hora normal, arbitraje, alarma, temporizador, cronógrafo y mi registro.
2. Pulse B para activar la iluminación.
3. Pulse C para activar/desactivar el sonido.
4. Pulse D para que parpadee la zona horaria; pulse y mantenga pulsado D para alternar entre la pantalla hora normal/zona horaria 2.
5. Pulse E para activar la iluminación; pulse y mantenga pulsado E para activar/desactivar la iluminación automática. Cuando la iluminación automática se active, pulse cualquier botón para iluminar.
6. Pulse y mantenga pulsado A, B, C y D para un reinicio total del reloj. Se borrarán todos los datos, y todas las configuraciones recuperarán los valores predeterminados.

NOTA: pulse B en cualquier momento y en cualquier modo de configuración, para salir del modo de configuración.

NOTA: en cualquier modo de configuración, si no se pulsa ningún botón durante 30 segundos, se guardarán todos los cambios y la configuración volverá de forma automática a la pantalla normal de la hora.

CONFIGURACIÓN DEL CALENDARIO Y LA HORA

1. Pulse y mantenga pulsado B en la pantalla de hora normal; la hora comenzará a parpadear.
2. Pulse C para hacer avanzar los dígitos; pulse D para hacerlos retroceder. Pulse y mantenga pulsado C o D para un avance/retroceso rápido.
3. Pulse A para pasar al siguiente valor de configuración.
4. La secuencia de ajuste es hora, minutos, segundos, año, mes, fecha, formato de 12/24 horas, formato de mes/fecha o fecha/mes y sonido/vibración activado/desactivado.

NOTA: Vibración sólo aplica a "Referee" digital.

5. Pulse B para salir del modo de configuración.

MODO DE ARBITRAJE

1. Pulse A para cambiar al modo de arbitraje.
2. Pulse D para seleccionar el tiempo de juego deseado.
3. Los temporizadores de juegos son: 0-45, 0-15, 0-40, 0-35, 0-30, 0-25, 0-20, 0-10, 0-5, SET1 (configuración 1), SET2 (configuración 2), SET3 (configuración 3).
4. Pulse E para comenzar el tiempo de juego.
5. Pulse E nuevamente para detener el tiempo de juego. El tiempo de juego total continuará en funcionamiento en la parte inferior.
6. Pulse E nuevamente para comenzar el tiempo de juego.
7. Pulse C para hacer parpadear el tiempo de detención.
8. Pulse D para detener el tiempo de juego y el tiempo de juego total.
9. Cuando se detengan el tiempo de juego y el tiempo de juego total, pulse y mantenga pulsado D para restablecer.

CONFIGURACIÓN DEL TIEMPO DE ARBITRAJE

1. En el modo de arbitraje, pulse D para avanzar al modo SET1, SET2 o SET3.
2. Pulse y mantenga pulsado B para acceder al modo de configuración; la hora empezará a parpadear.
3. Pulse C para hacer avanzar los dígitos; pulse D para hacerlos retroceder. Pulse y mantenga pulsado C o D para un avance/retroceso rápido.
4. Pulse A para pasar al siguiente valor de configuración.
5. La secuencia de configuración: es hora, minutos y segundos.
6. Pulse B para salir del modo de configuración.

MODO ALARMA

1. Pulse A para cambiar al modo alarma.
2. Pulse C para activar/desactivar la alarma.
3. Pulse D para alternar entre alarma 1/alarma 2.

CONFIGURACIÓN DE LA ALARMA

1. Mantenga pulsado B en el modo alarma; la hora comenzará a parpadear.
2. Pulse C para hacer avanzar los dígitos; pulse D para hacerlos retroceder. Pulse y mantenga pulsado C o D para un avance/retroceso rápido.
3. Pulse A para pasar al siguiente valor de configuración.
4. La secuencia de configuración es: hora, minutos y hora normal/zona horaria 2.
5. Pulse B para salir del modo de configuración.

NOTA: la alarma se activará automáticamente después de pulsar B para salir del modo de configuración de la alarma. Sin embargo, si no se pulsa ningún botón durante 30 segundos y se sale automáticamente de la pantalla, el estado automático de la alarma será: desactivada.

MODO TEMPORIZADOR

1. Pulse A para cambiar al modo temporizador.
2. Pulse E para iniciar el temporizador.
3. Pulse D para detener el temporizador.
4. Pulse y mantenga pulsado D para reiniciar el temporizador al valor predeterminado.

NOTA: la alarma sonará durante 20 segundos cuando la cuenta atrás llegue a cero. Pulse cualquier botón para silenciarla.

CONFIGURACIÓN DEL TEMPORIZADOR

En el modo temporizador, pulse C para seleccionar el tipo de hora: temporizador regular, temporizador de entrenamiento o temporizador de intervalos.

TEMPORIZADOR REGULAR

1. En el modo temporizador regular, pulse y mantenga pulsado B para acceder al modo de configuración; el subtipo de temporizador empezará a parpadear.
2. Pulse C para seleccionar detener la cuenta atrás, repetir la cuenta atrás o el recuento ascendente.
3. Pulse A para pasar al siguiente valor de configuración.
4. Pulse C para hacer avanzar los dígitos; pulse D para hacerlos retroceder. Pulse y mantenga pulsado C o D para un avance/retroceso rápido.
5. La secuencia de configuración es: tipo de temporizador, hora, minutos y segundos.
6. Pulse B para salir del modo de configuración.

TEMPORIZADOR DE ENTRENAMIENTO

1. En el modo de temporizador de entrenamiento, pulse y mantenga pulsado B para acceder al modo de configuración; los minutos del TR1 (temporizador de entrenamiento 1) empezarán a parpadear.
2. Pulse C para hacer avanzar los dígitos; pulse D para hacerlos retroceder. Pulse y mantenga pulsado C o D para un avance/retroceso rápido.
3. Pulse A para pasar al siguiente valor de configuración.
4. La secuencia de configuración es: minutos del TR1, segundos del TR1, minutos del TR2, segundos del TR2 y cantidad de ciclos (hasta 50).
5. Pulse B para salir del modo de configuración.

TEMPORIZADOR DE INTERVALOS

1. En el modo temporizador de intervalos, pulse y mantenga pulsado B para acceder al modo de configuración; el segmento de intervalos empezará a parpadear.
2. Pulse C para hacer avanzar los dígitos; pulse D para hacerlos retroceder. Pulse y mantenga pulsado C o D para un avance/retroceso rápido.
3. Pulse A para pasar al siguiente valor de configuración.
4. Repita los pasos 2 y 3 hasta que haya configurado la cantidad de segmentos deseada (hasta 60).
5. La secuencia de configuración es: segmentos, minutos y segundos.
6. Pulse B para salir del modo de configuración.

MODO CRONÓGRAFO

1. Pulse A para cambiar al modo cronógrafo.
2. Pulse E para iniciar el cronógrafo; pulse D para detener el cronógrafo.
3. Cuando se detenga el cronógrafo, pulse y mantenga pulsado B para almacenar los datos en MY LOG (MI REGISTRO) o pulse y mantenga pulsado D para restablecer el cronógrafo a cero.

CONTADOR DE VUELTAS

1. Pulse E mientras está funcionando el cronógrafo para el conteo de vueltas (hasta 100 vueltas).
2. Pulse C mientras el cronógrafo está funcionando para alternar entre la vista de vueltas actual/vista de tiempo total.
3. Pulse D para detener el cronógrafo.
4. Cuando se detenga el cronógrafo, pulse y mantenga pulsado B para almacenar los datos en MY LOG (MI REGISTRO) o pulse y mantenga pulsado D para restablecer el cronógrafo a cero.

MI REGISTRO

1. Pulse A para cambiar al modo MY LOG (MI REGISTRO).
2. Pulse C para visualizar la información en la configuración seleccionada.
3. Pulse D para avanzar a través de las configuraciones guardadas.
4. Pulse y mantenga pulsado D para borrar las configuraciones seleccionadas. Siga pulsando para borrar todas las configuraciones.

NOTA: la memoria puede guardar hasta 9 configuraciones y 100 vueltas.

PRECAUCIONES DE USO - RESISTENCIA AL AGUA

Todos los relojes adidas han sido diseñados para soportar el uso indicado en el siguiente gráfico.

| RESISTENCIA AL AGUA | | USO EN RELACIÓN CON EL AGUA | | | |
|----------------------|-----------------------|---|---|--|---|
| Marca en el Respaldo | Profundidad |  |  |  |  |
| | | Lavarse las manos | Ducharse, Bañarse | Nadar, Bucear con tubo | Bucear con tanque |
| — | — | X | X | X | X |
| WR | — | ✓ | X | X | X |
| 3 ATM | 3 Bar, 30 Metros | ✓ | X | X | X |
| 5 ATM | 5 Bar, 50 Metros | ✓ | ✓ | X | X |
| 10 ATM | 10 Bar, 100 Metros | ✓ | ✓ | ✓ | X |
| 20 ATM | 20 Bar, 200 Metros | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 30 ATM | 30 Bar, 300 Metros | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 50 ATM | 50 Bar, 500 Metros | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

Siempre ponga la corona en la posición cerrada (posición normal).
Atornille completamente la corona para cerrarla.