

SPRUNG (Часы с шагомером: ШАГИ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ТЕМП)

(При беге/тренировке используйте режим ТЕМП)

(Для отслеживания повседневной активности используйте режимы «Шаги», «Дистанция», «Калории»)

НАСТРОЙКА

1. Примечание: Если на экране показано сообщение «Пожалуйста, укажите пол», то мониторинг находится в спящем режиме.
2. В режиме времени нажмите и удерживайте кнопку С в течение 2 секунд для входа в режим настроек.
3. Нажмите кнопку А для увеличения значения/переключения.
4. Нажмите кнопку С для уменьшения значения/переключения.
5. Нажмите кнопку В для подтверждения/перехода к следующему полю.

ПРИМЕЧАНИЕ: Поля для настройки: ВРЕМЯ (время/день недели/дата/месяц/год)

ПОЛ, ВОЗРАСТ, ВЫСОТА (ФУТЫ/СМ), ВЕС (КГ/ФУНТЫ). Мониторинг будет активирован

после ввода всех данных. Эти данные требуются для точного отслеживания активности.



Пример: типичный вид режима настроек

РЕЖИМ ВРЕМЕНИ (ВРЕМЯ СУТОК)

1. Нажатие кнопки А переключает часы на настройку даты.
2. Нажмите и удерживайте кнопку А для включения/выключения ежечасного звукового сигнала.
3. Нажмите кнопку В для включения подсветки.
4. Нажмите кнопку С для переключения режимов (будильник, таймер, время суток).
5. Нажмите и удерживайте кнопку В для переключения между режимами времени суток и шагомера.
6. Поверните bezel против часовой стрелки, чтобы включить необходимый режим шагомера.

ПРИМЕЧАНИЕ: PED = шагомер (ШАГИ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ТЕМП)



РЕЖИМ БУДИЛЬНИКА (ALM)

1. Нажмите кнопку С для входа в режим будильника.
2. Нажмите кнопку В для включения EL (электролюминесцентной подсветки).
3. Нажмите кнопку А для включения/выключения будильника.

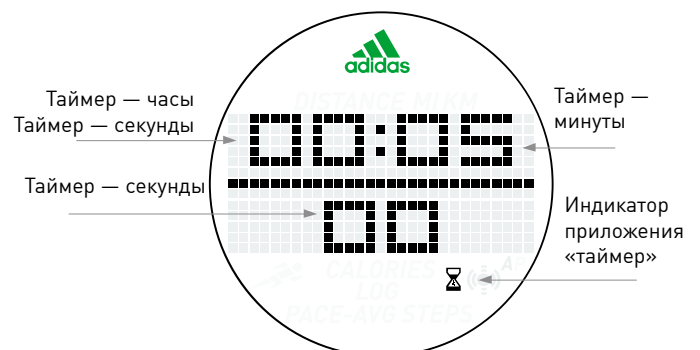
УСТАНОВКА БУДИЛЬНИКА

1. Нажмите и удерживайте кнопку С в течение 2 секунд для входа в режим установки будильника.
2. Нажмите кнопку А для увеличения значения установки. Нажмите кнопку С для уменьшения значения установки.
3. Нажмите кнопку В для перехода к следующему параметру установки.
4. Повторяйте шаги 2 и 3, пока не выберете желаемое время.
5. Нажмите кнопку В для выхода из режима установки.

ПРИМЕЧАНИЕ: Будильники включаются автоматически при выходе из режима установки.

РЕЖИМ ТАЙМЕРА (TMR)

1. Нажмите кнопку С для входа в режим таймера.
2. Нажмите кнопку А, чтобы запустить/остановить таймер.



3. Нажмите кнопку В для включения EL (электролюминесцентной подсветки).
4. Нажмите и удерживайте кнопку С для обнуления таймера.

УСТАНОВКА ТАЙМЕРА

1. Нажмите и удерживайте кнопку С в течение 2 секунд для входа в режим установки таймера.
2. Нажмите кнопку А для увеличения значения установки.
Нажмите кнопку С для уменьшения значения установки.
3. Нажмите кнопку В для перехода к следующему параметру установки.
4. Повторяйте шаги 2 и 3, пока не выберете желаемое время.
5. Нажмите кнопку В для выхода из режима установки.



Для отслеживания повседневной активности используйте режимы шагомера («Шаги», «Дистанция», «Калории»)

РЕЖИМ ШАГОВ (STPS)

1. Поверните bezель надписью «ШАГИ» в положение «12 часов», чтобы увидеть количество шагов.
 2. Нажмите и удерживайте кнопку С в течение 5 секунд, чтобы очистить/сбросить количество шагов.
 3. Нажмите и удерживайте кнопку В для переключения между режимами времени суток и шагомера.
- ПРИМЕЧАНИЕ:** Максимальное количество шагов — 100000. Количество ШАГОВ автоматически обнуляется в полночь. Данные перемещаются в ЖУРНАЛ.

РЕЖИМ КАЛОРИЙ (CAL)

1. Поверните bezель надписью «КАЛОРИИ» в положение «12 часов», чтобы увидеть количество потраченных калорий.
2. Нажмите и удерживайте кнопку С в течение 5 секунд, чтобы очистить/сбросить КАЛОРИИ.
3. Нажмите и удерживайте кнопку В для переключения между режимами времени суток и шагомера.

ПРИМЕЧАНИЕ: Максимальное количество калорий — 28000 Ккал.



РЕЖИМ РАССТОЯНИЯ (DIST)

1. Поверните bezель надписью «РАССТОЯНИЕ» в положение «12 часов», чтобы увидеть пройденное расстояние.
2. Нажмите кнопку С для переключения между милями и километрами.
3. Нажмите и удерживайте кнопку С в течение 5 секунд, чтобы очистить/сбросить РАССТОЯНИЕ.
4. Нажмите и удерживайте кнопку В для переключения между режимами времени суток и шагомера.

ПРИМЕЧАНИЕ: Максимальное расстояние — 124,4 мили / 199,9 км.



При беге/тренировке используйте режим ТЕМП

(в этом режиме часы отслеживают только расстояние/время/темп во время тренировки) Данные тренировки будут добавлены к данным дневной активности (ШАГИ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ)

РЕЖИМ ТЕМПА (PACE)

1. Поверните bezель надписью «ТЕМП» в положение «12 часов», чтобы увидеть темп.
2. Нажмите кнопку С для переключения между милями и километрами.
3. Нажмите и удерживайте кнопку С в течение 5 секунд, чтобы очистить/сбросить данные.
4. Нажмите и удерживайте кнопку В для переключения между режимами времени суток и шагомера.

ПРИМЕЧАНИЕ: Режим «ТЕМП» активирован только во время использования хронографа. В противном случае «ТЕМП» будет показывать «00:00». Режим «ТЕМП»

рекомендуется использовать во время тренировок.

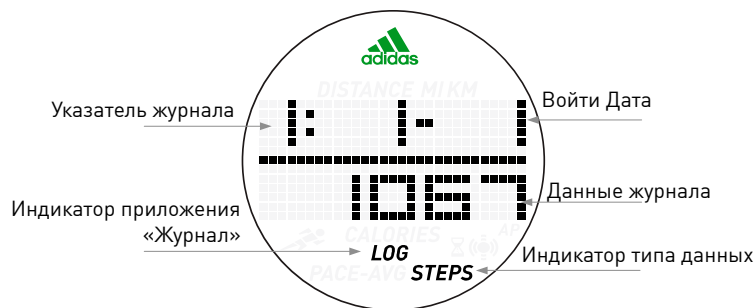


ПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЖИМОМ «ТЕМП» (PACE)

1. Нажмите кнопку А, чтобы запустить или остановить хронограф.
2. Нажмите кнопку С, чтобы разбить время.
3. Нажмите кнопку В для переключения между ИСТЕКШИМ ВРЕМЕНЕМ / СРЕДНИМ ТЕМПОМ / РАССТОЯНИЕМ.
4. Нажмите и удерживайте кнопку В для переключения между режимами времени суток и шагомера.
5. При остановленном таймере нажмите и удерживайте в течение 5 секунд кнопку С для очистки/сброса данных.

ПРИМЕЧАНИЕ: Максимальный ТЕМП определяет время: 12 часа, 59 минут, 59 секунд и 99 миллисекунд, Темп: 96 (мин/миля) или 60 (мин/км), Расстояние: 124,2 мили / 199,9 км.

ПРИМЕЧАНИЕ: Изображения будут мигать в каждом подрежиме.



РЕЖИМ ЖУРНАЛА (LOG)

1. Поверните bezель надписью «ЖУРНАЛ» в положение «12 часов», чтобы увидеть журнал данных за последние 7 дней.
 2. Нажимайте кнопку А, чтобы листать данные ЖУРНАЛА. На дисплее будет отображаться график данных до и после полудня, а также данные за дни с 1 по 7.
 3. Нажимайте кнопку С для переключения между ШАГАМИ / КАЛОРИЯМИ / РАССТОЯНИЕМ, затем повторите шаг 2.
 4. Нажмите и удерживайте в течение 5 секунд кнопку С, чтобы очистить/сбросить данные ЖУРНАЛА.
- ПРИМЕЧАНИЕ:** В ЖУРНАЛЕ хранятся данные за последние 7 дней. Через 7 дней удаляются данные за самый давний день.

ПРИМЕЧАНИЕ: В ЖУРНАЛЕ отображаются 3 вида данных за каждый день:

День/дата со сводными данными

График почасовых данных до полудня и всего

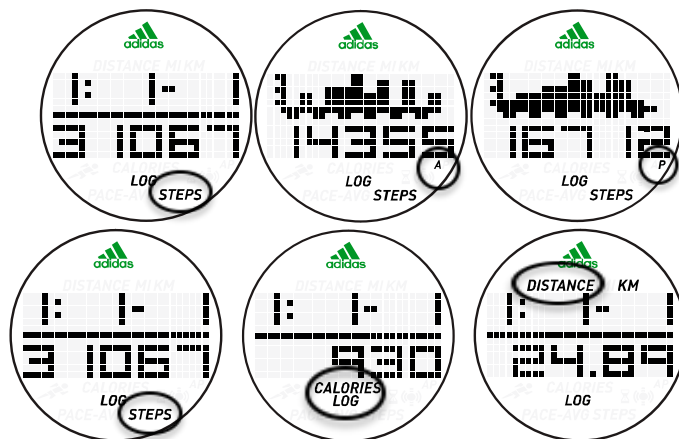
График почасовых данных после полудня и всего

ПРИМЕЧАНИЕ: В ЖУРНАЛЕ отображаются 3 вида данных за каждый день:

ШАГОВ в час и всего

КАЛОРИЙ в час и всего

РАССТОЯНИЕ в час и всего



ИЗОБРАЖЕНИЯ

Ниже указаны значения изображений приложений/системы:

ИЗОБРАЖЕНИЕ	НАЗВАНИЕ	ИЗОБРАЖЕНИЕ	НАЗВАНИЕ	ИЗОБРАЖЕНИЕ	НАЗВАНИЕ
●	Сигнал нажатия клавиш и ежечасный звуковой сигнал	()	Будильник включен		Индикатор таймера
	Индикатор хронографа	MI	Британские единицы измерения	KM	метрические единицы измерения
STEPS	Индикатор просмотра шагов	CALORIES	Индикатор просмотра калорий	DISTANCE	Индикатор просмотра расстояния
PACE	Индикатор просмотра темпа	-AVG	Индикатор просмотра среднего темпа	LOG	Просмотр журнала
A	Индикатор времени до полудня	P	Индикатор времени после полудня		

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗАВОДСКИХ НАСТРОЕК:

Настройки часов можно сбросить путем жесткой или мягкой перезагрузки. Чтобы выполнить жесткую перезагрузку, необходимо сжать контактные пластины микропроцессора при помощи булавки для перезагрузки. Мягкая перезагрузка осуществляется

путем нажатия и удержания в течение 5 секунд кнопок А) СТАРТ, В) ПОДТВЕРЖДЕНИЯ и С) РЕЖИМА.

При этом

каждую секунду часы будут издавать гудок (всего 5 гудков).

После перезагрузки произойдет следующее в указанном порядке:

1. Включатся все элементы ЖК-дисплея.
2. В знак прохождения пьезотеста часы издадут гудок в течение 1 секунды.
3. Включатся подсветка и все сегменты ЖК-дисплея.
4. Пауза в течение 2 секунд.
5. Если не все кнопки отпущены, дальнейшие шаги не будут выполнены.
6. Отключатся все сегменты ЖК-дисплея.
7. В течение 2 секунд на дисплее будет отображаться программный код.
8. В течение 2 секунд на дисплее будет отображаться основной номер версии ПО.
9. В течение 2 секунд на дисплее будет отображаться дополнительный номер версии ПО
10. Отключится подсветка.
11. Если не все кнопки отпущены, дальнейшие шаги не будут выполнены.
12. Медленно поворачивайте безель против часовой стрелки, пока сообщение не исчезнет.
13. Включится приложение отображения времени дня.

ПРИМЕЧАНИЕ: вам потребуется вновь ввести настройки: См. инструкцию выше (НАСТРОЙКА)

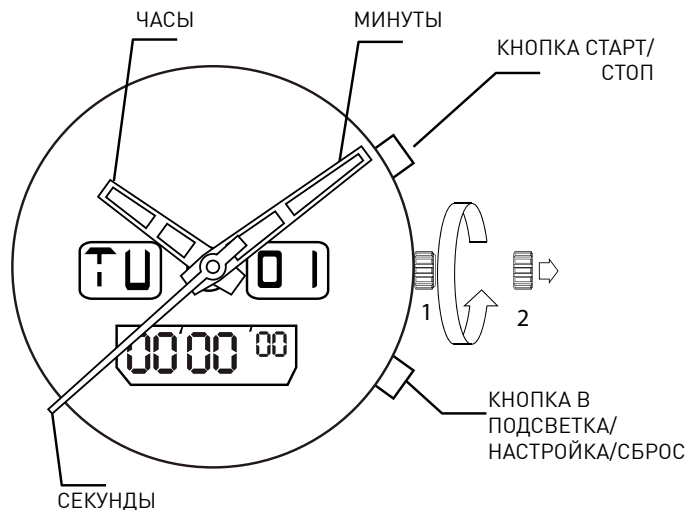
ANIDIGI

НАСТРОЙКА АНАЛОГОВОГО ОТОБРАЖЕНИЯ ВРЕМЕНИ НА ЧАСАХ С 3 СТРЕЛКАМИ

1. Поверните заводную головку против часовой стрелки, затем вытяните ее в положение 2.
2. Поверните заводную головку по часовой или против часовой стрелки, чтобы установить время.
3. Установите правильное время.
4. Нажатием верните заводную головку в положение 1, затем крепко закрутите головку.

УСТАНОВКА ЦИФРОВОГО ОТОБРАЖЕНИЯ ВРЕМЕНИ

1. В режиме времени нажмите и удерживайте в течение 2 секунд кнопку В, чтобы ввести время.
2. Нажмите кнопку А для увеличения значения установки.
3. Нажмите кнопку В для перехода к следующему параметру установки.
4. Нажмите кнопку В для выхода из режима установки.
5. Нажмите кнопку В для включения EL (электролюминесцентной подсветки).



РЕЖИМ ХРОНОГРАФА

1. Нажмите кнопку А, чтобы запустить или остановить хронограф.
2. Нажмите кнопку А, когда хронограф остановлен, чтобы обнулить показания.
3. Нажмите кнопку В во время работы хронографа для фиксирования промежуточного времени.
4. Нажмите кнопку В, чтобы активировать разбиение времени.
5. Нажмите кнопку А, чтобы выйти из режима разбиения времени, затем нажмите кнопку В для сброса.

ПРИМЕЧАНИЕ: Максимальное время хронографа — 23 часа, 59 минут и 59 секунд. Когда хронограф достигает максимального времени, он прекращает работу. Нажмите и удерживайте кнопку В для обнуления значения и возобновления работы хронографа. Разрешение 1/100с для первых 59 минут и 59,99 секунд.

DURAMO / FURANO / URAHA / QUESTRA / ADIZERO BASIC/

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

РЕЖИМ ВРЕМЕНИ

1. Нажмите кнопку В для изменения режимов.
2. Нажмите кнопку А для EL.
3. Нажмите кнопку С для выбора 12/24-часового формата.
4. Нажмите кнопку D для включения/выключения ежечасного звукового сигнала.

УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ

1. В режиме времени нажмите и удерживайте кнопку А в течение 2 секунд для входа в режим установки времени.
2. Нажмите кнопку С для увеличения значения установки. Нажмите кнопку D для уменьшения значения установки.
3. Нажмите кнопку В для перехода к следующему параметру установки.
4. Нажмите кнопку А для выхода из режима установки.

РЕЖИМ БУДИЛЬНИКА

1. Нажмите кнопку В для входа в режим будильника.
2. Нажмите кнопку А для EL.
3. Нажмите кнопку С для выбора Будильника 1 или Будильника 2.
4. Нажмите кнопку D для включения/выключения будильника.



УСТАНОВКА БУДИЛЬНИКА

1. Нажмите и удерживайте кнопку А в течение 2 секунд для входа в режим установки будильника.
2. Нажмите кнопку С для увеличения значения установки. Нажмите кнопку D для уменьшения значения установки.
3. Нажмите кнопку В для перехода к следующему параметру установки.
4. Повторяйте шаги 2 и 3, пока не выберете желаемое время.
5. Нажмите кнопку А для выхода из режима установки.



ПРИМЕЧАНИЕ: Будильники включаются автоматически при выходе из режима установки.

РЕЖИМ ХРОНОГРАФА

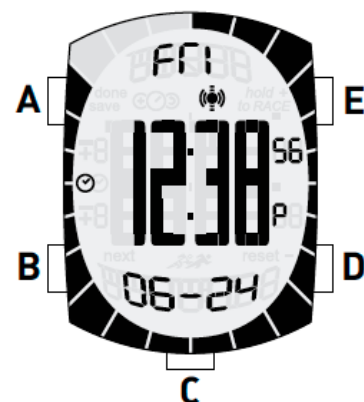
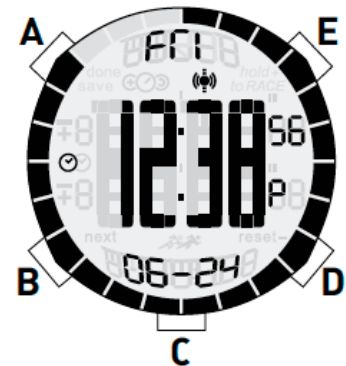
1. Нажмите кнопку В для входа в режим хронографа.
2. Нажмите кнопку С для запуска хронографа.
3. Нажмите кнопку D, чтобы остановить хронометр.
4. Нажмите и удерживайте кнопку D в течение 2 секунд для обнуления хронографа.

ПРИМЕЧАНИЕ: Максимальное время хронографа - 23 часа, 59 минут и 59 секунд. Когда хронограф достигает максимального времени, он прекращает работу. Нажмите и удерживайте кнопку D для обнуления значения, чтобы запустить хронограф. Разрешение 1/100с для первых 59 минут и 59.99 секунд.

RESPONSE / FITNESS CONTROL / NALOA / LANAR

ОТОБРАЖЕНИЕ ОБЫЧНОГО ВРЕМЕНИ

1. Нажмите кнопку А для EL.
2. Нажмите кнопку В для изменения режимов. Последовательность режима - время, мой журнал, будильник, таймер.
3. Нажмите кнопку D, чтобы подсветить ВРЕМЯ 2; нажмите и удерживайте кнопку D для включения ВРЕМЕНИ 1 и ВРЕМЕНИ 2.
4. Нажмите кнопку Е для включения/выключения звукового сигнала. Нажмите и удерживайте кнопку Е для режима хронографа для цифровой модели на 50 кругов. Нажмите и удерживайте кнопку Е для режима таймера для цифровых моделей на 10-30 кругов.
5. Нажмите и удерживайте кнопки А, В, D и Е в течение 5 секунд для возврата заводских установок часов. Все данные будут стерты, а все установки вернуться к стандартным.



УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ/КАЛЕНДАРЯ

1. Находясь в режиме отображения обычного времени, нажмите и удерживайте кнопку А для входа в режим установки; цифры, обозначающие часы, начнут мигать.
2. Нажмите кнопку Е для увеличения значения установки. Нажмите кнопку D для уменьшения значения установки.
3. Нажмите кнопку В для установки и перехода к следующему параметру установки.
4. Последовательность установки - час, минута, секунда, год, месяц, дата, 12/24-часовой формат, формат даты.
5. Нажмите кнопку А для сохранения данных и выхода из режима установки.

РЕЖИМ БУДИЛЬНИКА

1. Нажмите кнопку В для перехода в режим будильника.
2. Нажмите кнопку D для переключения между будильниками 1 и 2.
3. Нажмите кнопку Е для включения/выключения будильника.

УСТАНОВКА БУДИЛЬНИКА

1. Находясь в режиме будильника, нажмите и удерживайте кнопку А, чтобы войти в режим установки; цифры, обозначающие часы, начнут мигать.
2. Нажмите кнопку D для уменьшения; нажмите кнопку E для увеличения.
3. Нажмите кнопку B для установки и перехода к следующему параметру установки.
4. Последовательность установки - час, минута, T1/T2.
5. Нажмите кнопку A для сохранения данных и выхода из режима установки.

ПРИМЕЧАНИЕ: Будильник включится автоматически после выхода из режима установки будильника. Если ни одна кнопка не будет нажата в течение 30 секунд, произойдет автоматический выход с сохранением данных, но статус будильника будет выключен.

РЕЖИМ ТАЙМЕРА

1. Нажмите кнопку B, чтобы переключить режим таймера на цифровых моделях с 50 кругами. На цифровых моделях с 10-30 кругами нажмите и удерживайте кнопку E для перехода в режим таймера.
2. Нажмите кнопку C для запуска таймера.
3. Нажмите кнопку D для остановки таймера. Нажмите и удерживайте кнопку D для обнуления таймера после его остановки.
4. Нажмите кнопку E для следующего таймера.

ПРИМЕЧАНИЕ: Есть 3 таймера в цифровых моделях на 50 кругов. Есть 5 таймеров в цифровых моделях на 10-30 кругов.

УСТАНОВКА ТАЙМЕРА

1. В режиме таймера нажмите и удерживайте кнопку A для входа в режим установки; начнет мигать тип таймера.
2. Нажмите кнопки D и E для выбора таймера прямого отсчета, остановки обратного отсчета или повтора обратного отсчета или интервального таймера (см. установку интервального таймера для отдельных инструкций).
3. Нажмите кнопку B для перехода к следующему полю установки.
4. Нажмите кнопку D для уменьшения и кнопку E для увеличения.
5. Нажмите кнопку B для установки и перехода к следующему параметру установки.
6. Последовательность установки - тип таймера, час, минута, секунда.
7. Нажмите кнопку A для сохранения данных и выхода из режима установки.

УСТАНОВКА ИНТЕРВАЛЬНОГО ТАЙМЕРА

1. В режиме таймера нажмите и удерживайте кнопку A; начнет мигать тип таймера.
2. Нажмите кнопки D или E для выбора интервального таймера.
3. Нажмите кнопку B для перехода к следующему полю установки.
4. Нажмите кнопку D для уменьшения и кнопку E для увеличения.
5. Нажмите кнопку B для установки и перехода к следующему параметру установки.
6. Последовательность установки - тип таймера (интервальный), час, минута, секунда.
7. Нажмите кнопку A для сохранения данных и перехода к следующему сегменту.
8. Повторите шаги 5 и 6, пока не будет установлено желаемое количество сегментов (максимум 5 для цифровых моделей с 50 кругами, максимум 6 для цифровых моделей с 10-30 кругами).

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время работы максимальное увеличение сегментов в 99 раз.

РЕЖИМ ХРОНОГРАФА

1. В любом режиме нажмите и удерживайте кнопку E в течение 2 секунд для перехода в режим хронографа для цифровых моделей на 50 кругов. Нажмите и удерживайте кнопку B для перехода в режим хронографа для цифровых моделей на 10-30 кругов.
2. Нажмите кнопку C для запуска хронографа; нажмите кнопку C для круга при работе хронографа.
3. Нажмите кнопку E для смены видов при работе хронографа. Выберите между текущим кругом, общим или оба.
4. Нажмите кнопку D для остановки хронографа во время работы; нажмите и удерживайте кнопку D для обнуления, когда хронограф остановлен, или нажмите и удерживайте кнопку A для сохранения данных в МОЙ ЖУРНАЛ.

*ПРИМЕЧАНИЕ: Максимальное количество кругов для цифровых моделей на 50 кругов - 50.
Максимальное количество кругов для цифровых моделей на 10-30 кругов - 10 или 30.*

РЕЖИМ “МОЙ ЖУРНАЛ”

1. Нажмите кнопку В для перехода в режим мой журнал.
2. Нажмите кнопку Е для просмотра данных в выбранной УСТАНОВКЕ.
3. Нажмите кнопку D для перехода по сохраненным установкам. Нажмите и удерживайте кнопку D для очистки сохраненных установок. Продолжайте удерживать для очистки всех установок.
4. Нажмите и удерживайте кнопку Е для сравнения с любой УСТАНОВКОЙ. Это включит ваш режим ТЕНЕВОЙ ГОНКИ.

ТЕНЕВАЯ ГОНКА (только в цифровых моделях на 50 кругов)

Эта функция позволяет вам легко сравнивать свои данные в предварительно сохраненных данных в “МОЕМ ЖУРНАЛЕ”. Прочтите круг с помощью маркера и часы подскажут вам ваше соотношение с предыдущей гонкой.

1. Нажмите кнопку В для перехода в режим МОЙ ЖУРНАЛ.
2. Нажмите кнопки D и Е для выбора данных для сравнения.
3. Нажмите и удерживайте кнопку Е для входа в хронограф теневой гонки.

ПРИМЕЧАНИЕ: См. инструкции для режима хронографа в отношении работы хронографа.

4. Нажмите и удерживайте кнопку А для сохранения данных, когда хронограф остановлен.
5. Нажмите кнопку В для возврата к отображению обычного времени.

STOPWATCH

ОТОБРАЖЕНИЕ ОБЫЧНОГО ВРЕМЕНИ

1. Нажмите кнопку А для показа времени будильника.
2. Нажмите кнопки А+С для включения/выключения будильника.
3. Нажмите кнопку С для показа месяца и даты.
4. Нажмите кнопку D для EL.
5. Нажмите и удерживайте кнопку А, затем нажмите кнопку В, чтобы включить/выключить звуковой сигнал. На дисплей будут выведены все заметки за день при включении звукового сигнала.



УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ И КАЛЕНДАРЯ

ПРИМЕЧАНИЕ: В режиме установки будет мигать (TU).

1. Находясь в режиме отображения обычного времени, три раза нажмите кнопку В; цифры, обозначающие секунды, начнут мигать.
2. Нажмите кнопку С для обнуления секунд.
3. Нажмите кнопку А для перехода к следующему параметру установки.
4. Нажмите кнопку С для последовательного перебора цифр в порядке возрастания; нажмите и удерживайте кнопку С для ускоренного перебора.
5. Последовательность установки - секунды, минуты, час, дата, месяц, день недели.
6. Нажмите кнопку В для выхода из режима установки.

УСТАНОВКА БУДИЛЬНИКА

1. Находясь в режиме отображения обычного времени, дважды нажмите кнопку В; цифры, обозначающие час, начнут мигать.
2. Нажмите кнопку С для последовательного перебора цифр в порядке возрастания; нажмите и удерживайте кнопку С для ускоренного перебора.
3. Нажмите кнопку А для перехода к минутам.
4. Нажмите кнопку С для последовательного перебора цифр в порядке возрастания; нажмите и удерживайте кнопку С для ускоренного перебора.

5. Нажмите кнопку В для выхода из режима установки и возврата к отображению обычного времени.

ПРИМЕЧАНИЕ: Сигнал будильника будет звучать в течение 60 секунд. Для выключения сигнала будильника нажмите кнопку А, или нажмите кнопку D для повтора сигнала через 5 минут.

РЕЖИМ ХРОНОГРАФА

1. Один раз нажмите кнопку В для перехода в режим хронографа.
ПРИМЕЧАНИЕ: В режиме хронографа будут мигать (SU), (FR), (SA).
2. Нажмите кнопку С для запуска/остановки хронографа.
ПРИМЕЧАНИЕ: При работе хронографа будут мигать (SU) и (SA).
3. Нажмите кнопку А, когда хронограф остановлен, чтобы обнулить показания.
4. Нажмите кнопку В для возврата к отображению обычного времени.

СЧЕТЧИК КРУГОВ

1. Нажмите кнопку А при работе хронографа для подсчета кругов.
ПРИМЕЧАНИЕ: При подсчете кругов будут мигать (SU), (TH), (SA).
2. Нажмите кнопку А еще раз, чтобы вернуться к хронографу.
3. Нажмите кнопку С, чтобы остановить хронограф.
4. Нажмите кнопку А для обнуления показаний.
5. Нажмите кнопку В для возврата к отображению обычного времени.

ADIZERO QFL651AB

ОТОБРАЖЕНИЕ ОБЫЧНОГО ВРЕМЕНИ

1. Нажмите кнопку А для изменения режима. Режимы идут в следующей последовательности: обычное время, будильник, таймер, хронограф и мой журнал.
2. Нажмите кнопку В для EL.
3. Нажмите кнопку С для включения/выключения звукового сигнала.
4. Нажмите кнопку D для подсветки часовой зоны 2; нажмите и удерживайте кнопку D для переключения обычного времени на часовую зону 2.
5. Нажмите кнопку Е для EL; нажмите и удерживайте кнопку Е для включения/выключения автоматической EL. При включенной автоматической EL нажмите любую кнопку для EL.
6. Нажмите и удерживайте кнопки А, В, С и D для переустановки часов. Все данные будут стерты, а все установки вернуться к стандартным.
ПРИМЕЧАНИЕ: В любой момент в любом режиме установки нажатие кнопки В служит для выхода из режима установки.
ПРИМЕЧАНИЕ: Если ни одна кнопка не будет нажата в течение 30 секунд в любом режиме установки, все изменения будут сохранены, и произойдет автоматический возврат в режим отображения обычного времени.



УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ И КАЛЕНДАРЯ

1. Находясь в режиме отображения обычного времени, нажмите и удерживайте кнопку В; цифры, обозначающие часы, начнут мигать.
2. Нажмите кнопку С для последовательного перебора цифр в порядке возрастания; нажмите кнопку D для последовательного перебора цифр в порядке убывания. Нажмите и удерживайте кнопку С или D для быстрого перебора цифр в порядке возрастания/убывания.
3. Нажмите кнопку А для перехода к следующему параметру установки.
4. Последовательность установки - час, минута, секунда, год, месяц, дата, 12/24-часовой формат, формат месяц/дата или формат дата/месяц и включен/выключен звук.
5. Нажмите кнопку В для выхода из режима установки.

РЕЖИМ БУДИЛЬНИКА

1. Нажмите кнопку А для перехода в режим будильника.
2. Нажмите кнопку D для включения/выключения будильника.
3. Нажмите кнопку D для переключения между будильником 1 и будильником 2.

УСТАНОВКА БУДИЛЬНИКА

1. Находясь в режиме будильника, нажмите и удерживайте кнопку В; цифры, обозначающие часы, начнут мигать.
2. Нажмите кнопку С для последовательного перебора цифр в порядке возрастания; нажмите кнопку D для последовательного перебора цифр в порядке убывания. Нажмите и удерживайте кнопку С или D для быстрого перебора цифр в порядке возрастания/убывания.
3. Нажмите кнопку А для перехода к следующему параметру установки.
4. Последовательность установки - час, минута, обычное время/часовая зона 2.
5. Нажмите кнопку В для выхода из режима установки.

ПРИМЕЧАНИЕ: Будильник будет автоматически включен после нажатия кнопки В для выхода из режима установки будильника. Однако, если в течение 30 секунд не будет нажата ни одна кнопка, произойдет автоматический выход, а будильник останется "выключенным."

РЕЖИМ ТАЙМЕРА

1. Нажмите кнопку А для перехода в режим таймера.
2. Нажмите кнопку Е для запуска таймера.
3. Нажмите кнопку D для остановки таймера.
4. Нажмите и удерживайте кнопку D для переустановки таймера на заданное значение.

ПРИМЕЧАНИЕ: Когда обратный отсчет достигнет нуля, сигнал будет звучать в течение 20 секунд. Для выключения сигнала нажмите любую кнопку.

УСТАНОВКА ТАЙМЕРА

В режиме таймера нажмите кнопку С для выбора типа таймера: обычный таймер, тренировочный таймер или интервальный таймер.

ОБЫЧНЫЙ ТАЙМЕР

1. В режиме обычного таймера нажмите и удерживайте кнопку В для входа в режим установки; начнет мигать подтип таймера.
2. Нажмите кнопку С для выбора остановки обратного отсчета, повтора обратного отсчета или таймера прямого отсчета.
3. Нажмите кнопку А для перехода к следующему параметру установки.
4. Нажмите кнопку С для последовательного перебора цифр в порядке возрастания; нажмите кнопку D для последовательного перебора цифр в порядке убывания. Нажмите и удерживайте кнопку С или D для быстрого перебора цифр в порядке возрастания/убывания.
5. Последовательность установки - тип таймера, час, минута, секунды.
6. Нажмите кнопку В для выхода из режима установки.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ТАЙМЕР

1. В режиме тренировочного таймера нажмите и удерживайте кнопку В для входа в режим установки; начнет мигать TR1 минута.
2. Нажмите кнопку С для последовательного перебора цифр в порядке возрастания; нажмите кнопку D для последовательного перебора цифр в порядке убывания. Нажмите и удерживайте кнопку С или D для быстрого перебора цифр в порядке возрастания/убывания.
3. Нажмите кнопку А для перехода к следующему параметру установки.
4. Последовательность установки: TR1 минута, TR1 секунда, TR2 минута, TR2 секунда и количество циклов (до 50).
5. Нажмите кнопку В для выхода из режима установки.

ИНТЕРВАЛЬНЫЙ ТАЙМЕР

1. В режиме интервального таймера нажмите и удерживайте кнопку В для входа в режим установки; начнет мигать интервальный сегмент.
2. Нажмите кнопку С для последовательного перебора цифр в порядке возрастания; нажмите кнопку D для последовательного перебора цифр в порядке убывания. Нажмите и удерживайте кнопку С или D для быстрого перебора цифр в порядке возрастания/убывания.
3. Нажмите кнопку А для перехода к следующему параметру установки.
4. Повторите шаги 2 и 3, пока не установите желаемое количество сегментов (до 60).
5. Последовательность установки - сегмент, минута, секунда.
6. Нажмите кнопку В для выхода из режима установки.

РЕЖИМ ХРОНОГРАФА

1. Нажмите кнопку А для перехода в режим хронографа.
2. Нажмите кнопку Е для запуска хронографа; нажмите кнопку D для остановки хронографа.
3. Когда хронограф остановлен, нажмите и удерживайте кнопку В для сохранения данных в МОЕМ ЖУРНАЛЕ, или нажмите и удерживайте кнопку D для обнуления хронографа.

СЧЕТЧИК КРУГОВ

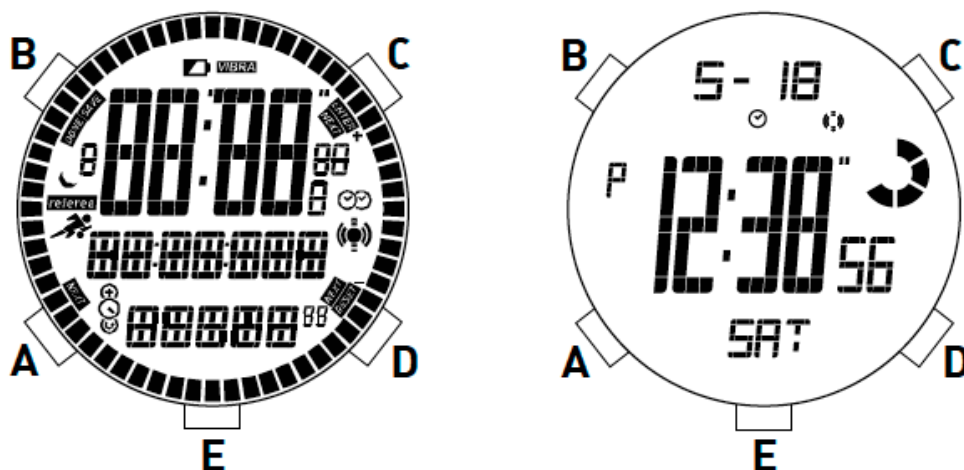
1. Нажмите кнопку Е, пока хронограф считает круги (до 100 кругов).
2. Нажмите кнопку С, пока хронограф переключает просмотр текущего круга/просмотр общего времени.
3. Нажмите кнопку D, чтобы остановить хронограф.
4. Когда хронограф остановлен, нажмите и удерживайте кнопку В для сохранения данных в МОЕМ ЖУРНАЛЕ или удерживайте кнопку D для обнуления хронографа.

МОЙ ЖУРНАЛ

1. Нажмите кнопку А для перехода в режим моего журнала.
2. Нажмите кнопку С для просмотра данных в выбранной установке.
3. Нажмите кнопку D для пролистывания сохраненных установок.
4. Нажмите и удерживайте кнопку D для очистки выбранной установки. Продолжайте удерживать для очистки всех установок.

ПРИМЕЧАНИЕ: Память может хранить до 9 установок и 100 кругов.

REFEREE / ADIPOWER TR QFL683AB / QFL683DB



ОТОБРАЖЕНИЕ ОБЫЧНОГО ВРЕМЕНИ

1. Нажмите кнопку А для изменения режима. Режимы идут в следующей последовательности: обычное время, рефери, будильник, таймер, хронограф и мой журнал.
2. Нажмите кнопку В для EL.

3. Нажмите кнопку С для включения/выключения звукового сигнала.
4. Нажмите кнопку D, чтобы подсветить временную зону 2; нажмите и удерживайте кнопку D для переключения режима отображения обычного времени/временной зоны 2.
5. Нажмите кнопку E для EL; нажмите и удерживайте кнопку E для автоматического включения/выключения EL. При автоматически включенной EL нажмите любую клавишу для EL.
6. Нажмите и удерживайте кнопки A, B, C и D для переустановки часов. Все данные будут стерты, а все настройки вернутся к стандартным.

ПРИМЕЧАНИЕ: В любой момент в любом режиме установки нажатие кнопки B служит для выхода из режима установки.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если ни одна кнопка не будет нажата в течение 30 секунд в любом режиме установки, все изменения будут сохранены, и произойдет автоматический возврат в режим отображения обычного времени.

УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ И КАЛЕНДАРЯ

1. Находясь в режиме отображения обычного времени, нажмите и удерживайте кнопку B; цифры, обозначающие часы, начнут мигать.
2. Нажмите кнопку С для последовательного перебора цифр в порядке возрастания; нажмите кнопку D для последовательного перебора цифр в порядке убывания. Нажмите и удерживайте кнопку C или D для быстрого перебора цифр в порядке возрастания/убывания.
3. Нажмите кнопку A для перехода к следующему параметру установки.
4. Последовательность установки - час, минута, секунда, год, месяц, дата, 12/24-часовой формат, формат месяц/дата или дата/месяц и включение/выключения виброрежима/звука.
ПРИМЕЧАНИЕ: вибрация поддерживается только в цифровой системе "Referee" ("Арбитр").
5. Нажмите кнопку B для выхода из режима установки.

РЕЖИМ РЕФЕРИ

1. Нажмите кнопку A для перехода в режим рефери.
2. Нажмите кнопку D для выбора желаемого игрового времени.
3. Игровые таймеры: 0-45, 0-15, 0-40, 0-35, 0-30, 0-25, 0-20, 0-10, 0-5, SET1, SET2, SET3.
4. Нажмите кнопку E для начала игрового времени.
5. Нажмите еще раз кнопку E для остановки игрового времени. Общее игровое время будет отображаться внизу.
6. Нажмите еще раз кнопку E для запуска игрового времени.
7. Нажмите кнопку C для подсветки времени остановки.
8. Нажмите кнопку D для остановки игрового времени и общего игрового времени.
9. Когда игровое время и общее игровое время остановлены, нажмите и удерживайте кнопку D для переустановки.

УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ РЕФЕРИ

1. В режиме рефери нажмите кнопку D для перехода к SET1, SET2 или SET3.
2. Нажмите и удерживайте кнопку D для входа в режим установки; цифры, обозначающие часы, начнут мигать.
3. Нажмите кнопку С для последовательного перебора цифр в порядке возрастания; нажмите кнопку D для последовательного перебора цифр в порядке убывания. Нажмите и удерживайте кнопку C или D для быстрого перебора цифр в порядке возрастания/убывания.
4. Нажмите кнопку A для перехода к следующему параметру установки.
5. Последовательность установки - час, минута, секунда.
6. Нажмите кнопку B для выхода из режима установки.

РЕЖИМ БУДИЛЬНИКА

1. Нажмите кнопку A для перехода в режим будильника.
2. Нажмите кнопку D для включения/выключения будильника.
3. Нажмите кнопку D для переключения между Будильником 1 и Будильником 2.

УСТАНОВКА БУДИЛЬНИКА

1. Находясь в режиме будильника, нажмите и удерживайте кнопку В; цифры, обозначающие часы, начнут мигать.
2. Нажмите кнопку С для последовательного перебора цифр в порядке возрастания; нажмите кнопку D для последовательного перебора цифр в порядке убывания. Нажмите и удерживайте кнопку С или D для быстрого перебора цифр в порядке возрастания/убывания.
3. Нажмите кнопку А для перехода к следующему параметру установки.
4. Последовательность установки - час, минута, обычное время/часовая зона 2.
5. Нажмите кнопку В для выхода из режима установки.

ПРИМЕЧАНИЕ: Будильник включится автоматически после нажатия кнопки В для выхода из режима установки будильника. Однако, если в течение 30 секунд не будет нажата ни одна кнопка и произойдет автоматический выход, будильник будет “выключен.”

РЕЖИМ ТАЙМЕРА

1. Нажмите кнопку А для перехода в режим таймера.
2. Нажмите кнопку Е для запуска таймера.
3. Нажмите кнопку D для остановки таймера.
4. Нажмите и удерживайте кнопку D для переустановки таймера в установленное значение.

ПРИМЕЧАНИЕ: Когда таймер достигнет нуля, будильник будет звучать в течение 20 секунд. Для выключения сигнала нажмите любую кнопку.

УСТАНОВКА ТАЙМЕРА

В режиме таймера нажмите кнопку С для выбора типа таймера: обычный таймер, тренировочный таймер или интервальный таймер.

ОБЫЧНЫЙ ТАЙМЕР

1. В режиме обычного таймера нажмите и удерживайте кнопку В для входа в режим установки; начнет мигать индикатор подтипа таймера.
2. Нажмите кнопку С для выбора остановки обратного отсчета, повтора обратного отсчета или таймера прямого отсчета.
3. Нажмите кнопку А для перехода к следующему параметру установки.
4. Нажмите кнопку С для последовательного перебора цифр в порядке возрастания; нажмите кнопку D для последовательного перебора цифр в порядке убывания. Нажмите и удерживайте кнопку С или D для быстрого перебора цифр в порядке возрастания/убывания.
5. Последовательность установки - тип таймера, час, минута, секунды.
6. Нажмите кнопку В для выхода из режима установки.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ТАЙМЕР

1. В режиме тренировочного таймера нажмите и удерживайте кнопку В для входа в режим установки; начнет мигать индикатор TR1 минуты.
2. Нажмите кнопку С для последовательного перебора цифр в порядке возрастания; нажмите кнопку D для последовательного перебора цифр в порядке убывания. Нажмите и удерживайте кнопку С или D для быстрого перебора цифр в порядке возрастания/убывания.
3. Нажмите кнопку А для перехода к следующему параметру установки.
4. Последовательность установки: TR1 минута, TR1 секунда, TR2 минута, TR2 секунда и количество циклов (до 50).
5. Нажмите кнопку В для выхода из режима установки.

ИНТЕРВАЛЬНЫЙ ТАЙМЕР

1. В режиме интервального таймера нажмите и удерживайте кнопку В для входа в режим установки; начнет мигать индикатор сегмента интервала.
2. Нажмите кнопку С для последовательного перебора цифр в порядке возрастания; нажмите кнопку D для последовательного перебора цифр в порядке убывания. Нажмите и удерживайте кнопку С или D для быстрого перебора цифр в порядке возрастания/убывания.
3. Нажмите кнопку А для перехода к следующему параметру установки.
4. Повторите шаги 2 и 3, пока не будет установлено желаемое количество сегментов (до 60).
5. Последовательность установки - сегмент, час, минута, секунда.
6. Нажмите кнопку В для выхода из режима установки.

РЕЖИМ ХРОНОГРАФА

1. Нажмите кнопку А для перехода в режим хронографа.
2. Нажмите кнопку Е для запуска хронографа; нажмите кнопку D для остановки хронографа.
3. Когда хронограф остановлен, нажмите и удерживайте кнопку В для сохранения данных в МОЕМ ЖУРНАЛЕ, или нажмите и удерживайте кнопку D для обнуления хронографа.

СЧЕТЧИК КРУГОВ

1. Нажмите кнопку Е, пока хронограф считает круги (до 100 кругов).
2. Нажмите кнопку С, пока хронограф переключает просмотр текущего круга/просмотр общего времени.
3. Нажмите кнопку D, чтобы остановить хронограф.
4. Когда хронограф остановлен, нажмите и удерживайте кнопку В для сохранения данных в МОЕМ ЖУРНАЛЕ, или нажмите и удерживайте кнопку D для обнуления хронографа.





МОЙ ЖУРНАЛ

1. Нажмите кнопку А для перехода в режим мой журнал.
2. Нажмите кнопку С для просмотра данных в выбранной установке.
3. Нажмите кнопку D для пролистывания сохраненных установок.
4. Нажмите и удерживайте кнопку D для очистки выбранной установки. Продолжайте удерживать для очистки всех установок.

ПРИМЕЧАНИЕ: Память может хранить до 9 установок и 100 кругов.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ - ВОДОСТОЙКОСТЬ

Степень водонепроницаемости часов adidas указана в следующей таблице.

Водонепроницаемость		Контакт с водой			
Обозначение на корпусе	Глубина				
		Мытье рук	Принятие душа, ванны	Плавание, подводное плавание	Ныряние с аквалангом
-	-	X	X	X	X
WR	-	✓	X	X	X
3 ATM	3 бара, 30 метров	✓	X	X	X
5 ATM	5 баров, 50 метров	✓	✓	X	X
10 ATM	10 баров, 100 метров	✓	✓	✓	X
20 ATM	20 баров, 200 метров	✓	✓	✓	✓
30 ATM	30 баров, 300 метров	✓	✓	✓	✓
50 ATM	50 баров, 500 метров	✓	✓	✓	✓

Всегда устанавливайте заводную головку в обычное (закрытое) положение.
Плотно затяните заводную головку до упора.