

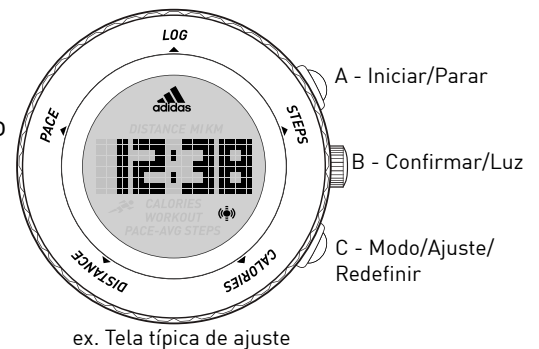
SPRUNG [Pedômetro: PASSOS, DISTÂNCIA, CALORIAS, VELOCIDADE]

(Para corrida/treino, use o modo PACE)
(Para acompanhamento diário use passo, distância, calorias)

AJUSTE

1. Nota: O monitoramento está em modo de espera quando mostra a mensagem "Please Set Gender".
2. No modo de tempo (TOD), pressione e mantenha o botão C pressionado por 2 segundos para entrar no modo de ajuste.
3. Pressione A para aumentar o valor/alternar.
4. Pressione C para diminuir o valor/alternar.
5. Pressione B para avançar confirmar/avançar para o próximo valor a ser ajustado.

NOTA: Os valores que serão ajustados são: HORA (hora/dia/data/mês/ano) SEXO, IDADE, ALTURA (FT/CM), PESO (KG/LBS). O monitoramento será ativado quando todos os dados forem introduzidos. Os dados são necessários para um acompanhamento preciso.



ex. Tela típica de ajuste

MODO DE TEMPO (TOD)

1. Pressione A para alternar para a data do calendário.
2. Pressione e mantenha o botão A pressionado para ativar/desativar sinal de hora em hora.
3. Pressione B para EL/Luz.
4. Pressione C para alterar entre os modos (ALM, TMR, TOD).
5. Pressione e mantenha o botão B pressionado para alternar entre os modos TOD/PED.
6. Gire o painel no sentido anti-horário para introduzir o modo PED desejado.

NOTA: PED = Pedômetro (PASSOS, DISTÂNCIA, CALORIAS, VELOCIDADE)



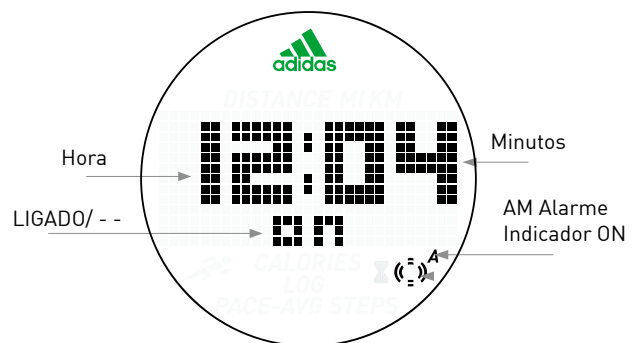
MODO ALARME (ALM)

1. Pressione C para entrar no modo alarme.
2. Pressione B para EL.
3. Pressione A para habilitar/desabilitar o alarme.

AJUSTE DO ALARME

1. Pressione e mantenham o botão C pressionado por 2 segundos para entrar no ajuste do alarme.
2. Pressione A para aumentar o valor. Pressione C para diminuir o valor.
3. Pressione B para entrar no próximo valor a ser ajustado.
4. Repita os passos 2 e 3 até que a hora desejada seja selecionada.
5. Pressione B para sair do modo de ajuste.

NOTA: O alarme liga automaticamente quando sair do modo de ajuste.



MODO TIMER (TMR)

1. Pressione C para entrar no modo timer.
2. Pressione A para acionar/parar o timer.
3. Pressione B para EL.
4. Pressione e mantenha o botão C pressionado para reiniciar o timer.



AJUSTE DO TIMER

1. Pressione e mantenha o botão C pressionado por 2 segundos para entrar no ajuste do timer.
2. Pressione A para aumentar o valor. Pressione C para diminuir o valor.
3. Pressione B para ir para o próximo valor a ser ajustado.
4. Repita os passos 2 e 3 até que o tempo desejado seja selecionado.
5. Pressione B para sair do modo de ajuste.

Para acompanhamento diário, use os modos PED (passos, distância, calorias)

MODO PASSOS (STPS)

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 CALORIAS (CAL)

1. Gire o painel até que CALORIES esteja na parte superior para ver as calorias.
2. Pressione e mantenha o botão C pressionado por 5 segundos para limpar/reiniciar as CALORIAS.
3. Pressione e mantenha o botão B pressionado para alternar entre os modos TOD/PED.

NOTA: O valor máximo de calorias é 28.000 kcal.



MODO DISTÂNCIA (DIST)

1. Gire o painel até que DISTANCE esteja na parte superior para ver a distância.
2. Pressione C para alternar entre MILHAS/KM.
3. Pressione e mantenha o botão C pressionado por 5 segundos para limpar/reiniciar a DISTÂNCIA.
4. Pressione e mantenha o botão B pressionado para alternar entre os modos TOD/PED.

NOTA: A distância máxima é 124,2 milhas/199,9 km.



Para corrida/treino, use o modo PACE

(só acompanha a distância, o tempo e a velocidade de seu treino). Os dados de seu treinamento não serão adicionados às suas atividades diárias (PASSOS, DISTÂNCIA, CALORIAS)

MODO VELOCIDADE (PACE)


1. Gire o painel até que PACE esteja na parte superior para ver a velocidade.
2. Pressione C para alternar entre MILHAS/KM.
3. Pressione e mantenha o botão C pressionado por 5 segundos para limpar/reiniciar.
4. Pressione e mantenha o botão B pressionado para alternar entre os modos TOD/PED.

NOTA: O modo PACE só está ativo quando o cronógrafo está sendo usado. Do contrário, o PACE vai mostrar 00:00. Modo PACE recomendado para treinos.



ÍCONES

Abaixo estão as atribuições dos ícones do aplicativo/sistema:

ÍCONE	NOME	ÍCONE	NOME	ÍCONE	NOME
●	Tom dos botões e sinal de hora em hora ativado	⌚	Alarme ativado	⌚	Indicador do timer
	Indicador do cronógrafo	MI	Unidades em indicador imperial	KM	Indicador do visor da velocidade média
STEPS	Indicador do visor de passos	CALORIES	Indicador do visor de calorias	DISTANCE	Indicador do visor de distância
PACE	Indicador do visor da velocidade	-AVG	Indicador do visor da velocidade média	LOG	Visor do log diário
A	Indicador AM	P	Indicador PM		

REESTABELECIMENTO DOS VALOR DE FÁBRICA:

O relógio pode ser restabelecido de duas formas. Para restabelecer o relógio, o pino de reset das placas de contato do MCU está pressionado. A outra maneira é restabelecer usando o software, pressionando os botões A) START, B) CONFIRM e c) MODE por 5 segundos, durante os quais um bip deve soar a cada segundo durante a contagem até que os 5 segundos tenham passado.

Ao restabelecer o relógio, ele deve executar a seguinte sequência:

1. Liga todos os segmentos do LCD.
2. Gera um bip de 1 segundo para confirmar o teste Piezo.
3. Liga a lâmpada e todos os segmentos do LCD.
4. Aguarda 2 segundos.
5. Não continua se todos os botões não são liberados.
6. Desligue todos os segmentos do LCD.
7. Mostra o código do software por 2 segundos.
8. Mostra a versão principal do software por 2 segundos.
9. Mostra a versão secundária do software por 2 segundos
10. Desliga a lâmpada.
11. Não continua se todos os botões não são liberados.
12. Gire o painel lentamente no sentido anti-horário até que a mensagem seja apagada.
13. Vá para o aplicativo de hora do dia.

NOTA: você vai ter que reintroduzir suas informações de ajuste: Ver as instruções de ajuste (SETUP) acima.

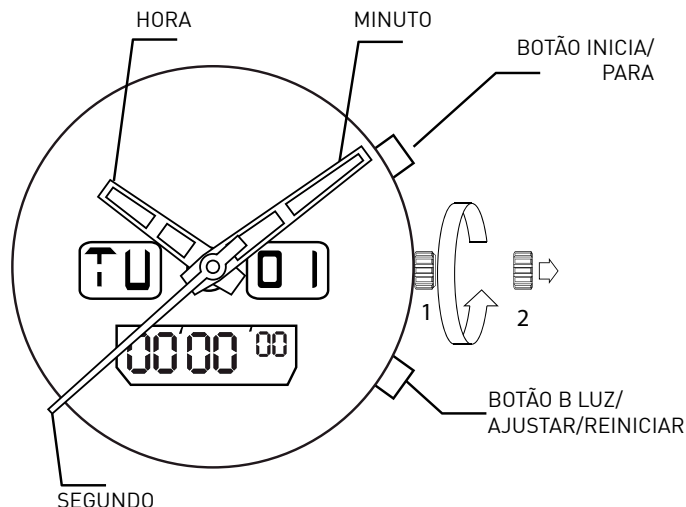
ANIDIGI

AJUSTE ANALÓGICO DA HORA 3 MÃOS

1. Desaparafuse a coroa no sentido anti-horário e então puxe a coroa para a posição 2.
2. Gire no sentido horário ou anti-horário para avançar a hora.
3. Ajuste a hora correta.
4. Empurre a coroa para a posição 1 e aparafuse no sentido horário para travar no local.

AJUSTE DIGITAL DA HORA

1. No modo hora, pressione e mantenha o botão B pressionado por 2 segundos para entrar no ajuste da hora.
2. Pressione A para aumentar o valor.
3. Pressione B para ir para o próximo dado a ser ajustado.
4. Pressione B para sair do modo de ajuste.
5. Pressione B para EL.



MODO CRONÓGRAFO

1. Pressione A para iniciar/parar o cronógrafo.
2. Pressione B quando o cronógrafo estiver parado para zerar.
3. Pressione B enquanto o cronógrafo está andando para parciais.
4. Pressione B para liberar o tempo parcial.
5. Pressione A para sair do tempo parcial, então pressione B para reiniciar.

NOTA: O tempo máximo do cronógrafo é de 23 horas, 59 minutos e 59 segundos. Quando o cronógrafo chega ao tempo máximo, ele para de rodar. Pressione e mantenha o botão B pressionado para reiniciar o valor e ativar o cronógrafo. Resolução de 1/100 para os primeiros 59 minutos e 59,99 segundos.

DURAMO / FURANO / URAHA / QUESTRA / ADIZERO BASIC/

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

FUNÇÃO DE HORAS

1. Prima B para alterar a função.
2. Prima A para iluminação.
3. Prima C para escolher o formato de 12 ou 24 horas.
4. Prima D para ligar/desligar o toque da campainha de hora a hora.

ACERTO DAS HORAS

1. Na função das horas, prima e mantenha premido A durante dois segundos para iniciar o acerto das horas.
2. Prima C para aumentar o valor de acerto. Prima D para diminuir o valor de acerto.
3. Prima B para o próximo acerto.
4. Prima o botão A para sair da função de acerto.



FUNÇÃO DE DESPERTADOR

1. Prima B para entrar na função despertador.
2. Prima A para iluminação.
3. Prima C para seleccionar despertador 1 ou despertador 2.
4. Prima D para activar/desactivar o despertador.



ACERTO DO DESPERTADOR

1. Prima e mantenha premido A durante dois segundos para iniciar a função de acerto do despertador.
2. Prima C para aumentar o valor de acerto. Prima D para diminuir o valor de acerto.
3. Prima B para o próximo acerto.
4. Repita as etapas 2 e 3 até alcançar a hora desejada.
5. Prima A para sair da função de acerto.

NOTA: o despertador fica automaticamente ativado quando sai da função de acerto.



FUNÇÃO DE CRONÓMETRO

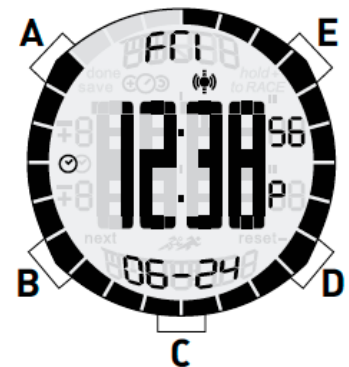
1. Prima B para entrar na função de cronógrafo.
2. Prima C para iniciar o cronógrafo.
3. Prima D para parar o cronógrafo.
4. Prima e mantenha premido D durante dois segundos para repor o cronógrafo a zero.

NOTA: a definição máxima do cronógrafo é 23 horas, 59 minutos e 59 segundos. Quando o cronógrafo atinge o tempo máximo, pára. Prima e mantenha premido D para repor o valor e reiniciar o cronógrafo Resolução de 1/00s para os primeiros 59 minutos e 59,99 segundos.

RESPONSE / FITNESS CONTROL / NALOA / LAHAR

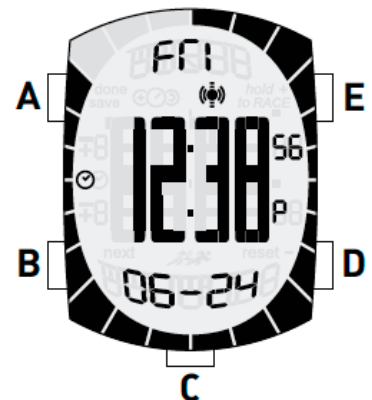
VISUALIZAÇÃO NORMAL DA HORA

1. Prima A para iluminação.
2. Prima B para alterar a função A sequência da função é horas, meu registo, despertador, temporizador
3. Prima D para HORA T2 começar a piscar; prima e mantenha premido D para alternar entre as HORAS T1 e T2.
4. Prima E to para ligar/desligar a campainha. Prima e mantenha premido E para iniciar a função do cronógrafo nos modelos digitais de 50 voltas. No modelos digitais de 10-30 voltas, prima e mantenha premido E para iniciar a função do temporizador.
5. Mantenha A, B, D, e E premidos durante cinco segundos para a reposição principal do relógio. Todos os dados serão apagados e todas as definições retornarão às pré-definições.



ACERTO DAS HORAS/CALENDÁRIO

1. Na visualização normal da hora, prima e mantenha premido A para entrar na função de acerto; as horas começarão a piscar.
2. Prima E para aumentar o valor de acerto. Prima D para diminuir o valor de acerto.
3. Prima B para acertar e avançar para o próximo valor de acerto.
4. A sequência do acerto é horas, minutos, segundos, ano, mês, data, formato de horas 12/24, formato da data.
5. Prima A para guardar os dados e sair da função de acerto.



FUNÇÃO DE DESPERTADOR

1. Prima B para mudar para a função de despertador
2. Prima D para alternar entre despertadores 1 e 2.
3. Prima para alternar entre ligar/desligar o despertador.

ACERTO DO DESPERTADOR

1. Na função despertador, prima e mantenha premido A para entrar na função de acerto; as horas começarão a piscar.

2. Prima D para diminuir e E para aumentar.
3. Prima B para acertar e avançar para o próximo valor de acerto.
4. A sequência do acerto é horas, minutos, T1/T2.
5. Prima A para guardar os dados e sair da função de acerto.

NOTA: o despertador ficará automaticamente LIGADO depois de sair da função de ACERTO DO DESPERTADOR. Se estiver mais de trinta segundos sem mexer nos botões, sairá automaticamente da função e as alterações serão guardadas, mas o despertador ficará DESLIGADO.

FUNÇÃO DE TEMPORIZADOR

1. Prima B para mudar para a função do temporizador nos modelos digitais de 50 voltas. No modelos digitais de 10-30 voltas, prima e mantenha premido E para alternar para a função do temporizador.
2. Prima C para iniciar o temporizador.
3. Prima D para parar o temporizador Prima e mantenha premido D repor o temporizador a zero quando este está parado.
4. Prima E para aceder ao temporizador seguinte.

NOTA: os modelos digitais de 50 voltas têm três temporizadores. Os modelos digitais de 10-30 voltas têm cinco temporizadores.

ACERTO DO TEMPORIZADOR

1. Na função temporizador, prima e mantenha premido A durante dois segundos para iniciar a função de acerto; o tipo de temporizador começará a piscar.
2. Prima D e E para seleccionar temporizador de contagem crescente, paragem da contagem decrescente ou repetição da contagem decrescente, ou temporizador de intervalos (consulte o acerto do temporizador de intervalos para obter instruções em separado).
3. Prima B para acertar e avançar para o próximo acerto.
4. Prima D para diminuir e E para aumentar.
5. Prima B para acertar e avançar para o próximo valor de acerto.
6. A sequência do acerto é tipo de temporizador, horas, minutos, segundos.
7. Prima A para guardar os dados e sair da função de acerto.

ACERTO DO TEMPORIZADOR DE INTERVALOS

1. Na função temporizador, prima e mantenha premido A durante dois segundos para iniciar a função de acerto; o tipo de temporizador começará a piscar.
2. Prima D ou E para seleccionar o temporizador de intervalos.
3. Prima B para acertar e avançar para o próximo acerto.
4. Prima D para diminuir e E para aumentar.
5. Prima B para definir o valor e avançar para o próximo valor de acerto.
6. A sequência do acerto é tipo de temporizador (intervalos), horas, minutos, segundos.
7. Prima A para guardar os dados e avançar para o próximo segmento.
8. Repita as etapas 5 e 6 até alcançar o número de segmentos desejado (máximo de 5 para os modelos digitais de 50 voltas, máximo de 6 para os modelos digitais de 10-30 voltas).

NOTA: Enquanto estiverem em funcionamento, os segmentos reiniciam-se no máximo 99 vezes.

FUNÇÃO DE CRONÓGRAFO

1. Em qualquer função de visualização, prima e mantenha premido E durante dois segundos para mudar para a função de cronógrafo, nos modelos digitais de 50 voltas. Nos modelos digitais de 10-30 voltas, prima B para mudar para a função de cronógrafo.
2. Prima C para iniciar o cronógrafo; prima C para visualizar as voltas enquanto o cronógrafo estiver a funcionar.
3. Prima E para mudar as visualizações enquanto o cronógrafo estiver a funcionar. Selecciona entre volta actual, total ou ambos.
4. Prima D para parar o cronógrafo quando o cronógrafo estiver a funcionar; prima e mantenha premido D para repor a zero quando o cronógrafo está parado ou prima e mantenha premido A para guardar os dados em O MEU REGISTO.

NOTA: nos modelos digitais de 50 voltas, o número máximo de voltas é 50. Nos modelos digitais de 10-30 voltas, o número máximo de voltas é 10 ou 30.

FUNÇÃO O MEU REGISTO

1. Prima B para mudar para a função o meu registo.
2. Prima E para visualizar os dados do CONJUNTO seleccionado.
3. Prima D para avançar pelos conjuntos guardados. Prima e mantenha premido D para eliminar o conjunto seleccionado. Continue a manter premido para eliminar todos os conjuntos.
4. Prima e mantenha premido E para competir com qualquer CONJUNTO. Isto irá colocá-lo na função CORRIDA SOMBRA.

CORRIDA SOMBRA. (apenas nos modelos digitais de 50 voltas)

Esta função permite-lhe competir consigo próprio com base nos dados de uma sessão anterior, que pode encontrar em "O MEU REGISTO". Inicie uma leitura da volta no marcador e o relógio irá dizer-lhe como se compara em relação à sua corrida anterior.

1. Prima B para mudar para a função O MEU REGISTO.
2. Prima D e E para seleccionar o conjunto de dados com que vai competir.
3. Prima e mantenha premido E para iniciar o cronógrafo corrida sombra.
NOTA: consulte as instruções para a função cronógrafo para saber operar o cronógrafo.
4. Prima e mantenha premido A para guardar os dados da corrida quando parar o cronógrafo.
5. Prima B para regressar à VISUALIZAÇÃO NORMAL DA HORA.

STOPWATCH

VISUALIZAÇÃO DA HORA NORMAL

1. Prima A para visualizar a hora do alarme.
2. Prima A+C para ligar ou desligar o alarme.
3. Prima C para visualizar o mês e a data.
4. Prima D para iluminação.
5. Prima sem soltar A e depois prima B para ligar ou desligar o sinal sonoro. Todas as marcas diárias serão visualizadas quando o sinal sonoro estiver ligado.



ACERTO DA HORA E DO CALENDÁRIO

OBSERVAÇÃO: No modo de acerto, (TU) irá piscar.

1. Na visualização da hora normal, prima B três vezes; os segundos começarão a piscar.
2. Prima C para repor os segundos a zero.
3. Prima A para avançar para o próximo valor de acerto.
4. Prima C para aumentar os algarismos; prima sem soltar C para avançar rapidamente.
5. A sequência de acerto é: segundos, minutos, hora, dia, mês, dia da semana.
6. Prima B para sair do modo de acerto.

ACERTO DO ALARME

1. Na visualização da hora normal, prima B duas vezes; a hora começará a piscar.
2. Prima C para aumentar os algarismos; prima sem soltar C para avançar rapidamente.
3. Prima A para avançar para os minutos.
4. Prima C para aumentar os algarismos; prima sem soltar C para avançar rapidamente.
5. Prima B para sair do modo de acerto e para regressar à visualização da hora normal.

OBSERVAÇÃO: O alarme soará durante 60 segundos. Prima A para silenciar o alarme ou prima D para adiar o alarme durante 5 minutos.

MODO DE CRONÓGRAFO

1. Prima B una vez para pasar para o modo de cronógrafo.
OBSERVAÇÃO: Quando estiver em modo de cronógrafo, (SU), (FR), (SA) irão piscar.
2. Prima C para iniciar/parar o cronógrafo.
OBSERVAÇÃO: (SU) e (SA) irão piscar enquanto o cronógrafo estiver em funcionamento.
3. Prima A quando o cronógrafo estiver parado para repor a zero.
4. Prima B para regressar à visualização da hora normal.

CONTAGEM DE VOLTAS

1. Prima A enquanto o cronógrafo está em funcionamento para contar as voltas.
OBSERVAÇÃO: Durante a contagem de voltas, (SU), (TH), (SA) irão piscar.
2. Prima novamente A para regressar ao cronógrafo.
3. Prima C para parar o cronógrafo.
4. Prima A para repor a zero.
5. Prima B para regressar à visualização da 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

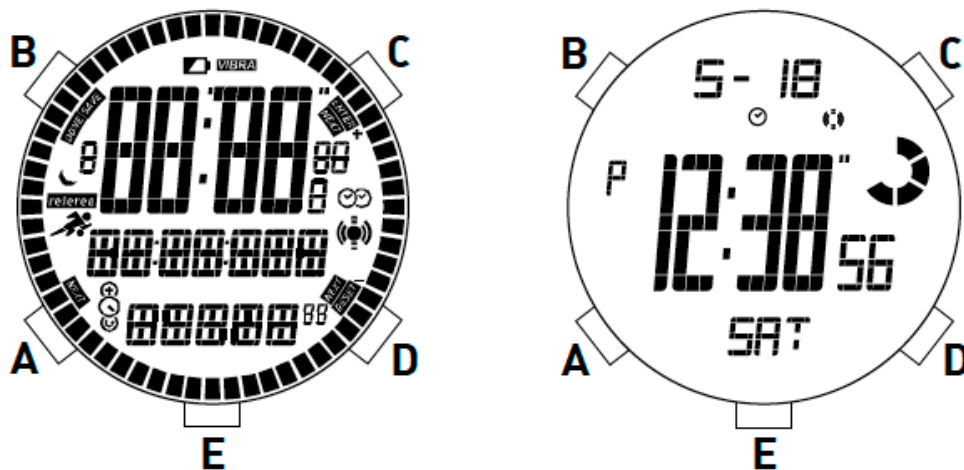
1. Pulse E mientras está funcionando el cronógrafo para el conteo de vueltas (hasta 100 vueltas).
2. Pulse C mientras el cronógrafo está funcionando para alternar entre la vista de vueltas actual/vista de tiempo total.
3. Pulse D para detener el cronógrafo.
4. Cuando se detenga el cronógrafo, pulse y 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



VISUALIZAÇÃO DA HORA NORMAL

1. Prima A para mudar de modo. A sequência de modo é: hora normal, árbitro, alarme temporizador, cronógrafo e o meu registo.
2. Prima B para iluminação.
3. Prima C para ligar/desligar o sinal sonoro.
4. Prima D para apresentar o fuso horário 2; prima sem soltar D para alternar entre a visualização da hora normal e o fuso horário 2.
5. Prima E para iluminação; prima sem soltar E para ligar/desligar a iluminação automática. Quando a função de iluminação automática está definida como ligada, prima qualquer botão para a função de iluminação.
6. Prima sem soltar A, B, C e D para efectuar a reposição do relógio. Todos os dados serão apagados e todas as definições retornarão às predefinições.

OBSERVAÇÃO: Em qualquer altura de qualquer modo de acerto, prima B para sair do modo de acerto.

OBSERVAÇÃO: Em qualquer modo de acerto, se nenhum botão for premido durante 30 segundos, todas as alterações serão guardadas e a definição irá regressar automaticamente ao modo de visualização da hora normal.

ACERTO DA HORA E DO CALENDÁRIO

1. Na visualização da hora normal, prima sem soltar B; a hora começará a piscar.
2. Prima C para avançar os algarismos; prima D para recuar os algarismos. Prima sem soltar C/D para avançar/recuar rapidamente.
3. Prima A para avançar para o próximo valor de acerto.
4. A sequência de acerto é: hora, minutos, segundos, ano, mês, data, formato de 12/24 horas, formato de mês/data ou data/mês, e vibração/som ligado/desligado.
OBSERVAÇÃO: A opção de vibração aplica-se apenas ao "Árbitro" digital.
5. Prima B para sair do modo de acerto.

MODO DE ÁRBITRO

1. Prima A para passar para o modo de Árbitro.
2. Prima D para seleccionar o tempo de jogo pretendido.
3. Os temporizadores de jogo são: 0-45, 0-15, 0-40, 0-35, 0-30, 0-25, 0-20, 0-10, 0-5, SET1 (definir 1), SET2 (definir 2), SET3 (definir 3).
4. Prima E para iniciar o tempo de jogo.
5. Prima novamente E para parar o tempo de jogo. O tempo total de jogo continuará a correr na parte inferior.
6. Prima novamente E para iniciar o tempo de jogo.
7. Prima C para apresentar o tempo de interrupções.
8. Prima D para parar o tempo de jogo e o tempo total de jogo.
9. Quando o tempo de jogo e o tempo total de jogo estiverem parados, prima D sem soltar para repor.

ACERTO DA HORA DO ÁRBITRO

1. No modo de árbitro, prima D para avançar para SET1 (definir 1), SET2 (definir 2) ou SET3 (definir 3).
2. Prima sem soltar B para entrar no modo de acerto; as horas começarão a piscar.
3. Prima C para avançar os algarismos; prima D para recuar os algarismos. Prima sem soltar C/D para avançar/recuar rapidamente.
4. Prima A para avançar para o próximo valor de acerto.
5. A sequência de acerto é: horas, minutos, segundos.
6. Prima B para sair do modo de acerto.

MODO DE ALARME

1. Prima A para passar para o modo de alarme.
2. Prima C para ligar/desligar o sinal sonoro.
3. Prima D para alternar entre alarme 1 e alarme 2.

ACERTO DO ALARME

1. No modo de alarme, prima sem soltar B; a hora começará a piscar.
2. Prima C para avançar os algarismos; prima D para recuar os algarismos. Prima sem soltar C/D para avançar/recuar rapidamente.
3. Prima A para avançar para o próximo valor de acerto.
4. A sequência de acerto é: hora, minutos, hora normal/fuso horário 2.
5. Prima B para sair do modo de acerto.

OBSERVAÇÃO: O alarme será automaticamente definido como "ligado" após premir B para sair do modo de acerto do alarme. No entanto, se nenhum botão for premido durante 30 segundos e a visualização fechar automaticamente, o alarme ficará "desligado."

MODO DE TEMPORIZADOR

1. Prima A para passar para o modo de temporizador.
2. Prima E para iniciar o temporizador.
3. Prima D para parar o temporizador.
4. Prima sem soltar D para repor o temporizador para o valor predefinido.

OBSERVAÇÃO: O alarme soará durante 20 segundos quando a contagem chegar a zero. Prima qualquer botão para silenciar o alarme.

ACERTO DO TEMPORIZADOR

No modo de temporizador, prima C para seleccionar o tipo de temporizador: normal, de treino, ou com intervalo.

TEMPORIZADOR NORMAL

1. No modo de temporizador normal, prima B sem soltar para entrar no modo de acerto; o subtipo do temporizador começará a piscar.
2. Prima C para seleccionar a paragem da contagem decrescente, a repetição da contagem, ou a contagem ascendente.
3. Prima A para avançar para o próximo valor de acerto.
4. Prima C para avançar os algarismos; prima D para recuar os algarismos. Prima sem soltar C/D para avançar/recuar rapidamente.
5. A sequência de acerto é: tipo de temporizador, hora, minutos, segundos.
6. Prima B para sair do modo de acerto.

TEMPORIZADOR DE TREINO

1. No modo de temporizador de treino, prima B sem soltar para entrar no modo de acerto; o minuto TR1 começará a piscar.
2. Prima C para avançar os algarismos; prima D para recuar os algarismos. Prima sem soltar C/D para avançar/recuar rapidamente.
3. Prima A para avançar para o próximo valor de acerto.
4. A sequência de acerto é: minuto TR1, segundo TR1, minuto TR2, segundo TR2, e número de ciclos (até 50).
5. Prima B para sair do modo de acerto.

TEMPORIZADOR COM INTERVALO

1. No modo de temporizador com intervalo, prima B sem soltar para entrar no modo de acerto; o segmento de intervalo começará a piscar.
2. Prima C para avançar os algarismos; prima D para recuar os algarismos. Prima sem soltar C/D para avançar/recuar rapidamente.
3. Prima A para avançar para o próximo valor de acerto.
4. Repita os passos 2 e 3 até o número pretendido de segmentos ter sido definido (até 60).
5. A sequência de acerto é: segmento, minutos, segundos.
6. Prima B para sair do modo de acerto.

MODO DE CRONÓGRAFO

1. Prima A para passar para o modo de cronógrafo.
2. Prima E para iniciar o cronógrafo; prima D para parar o cronógrafo.
3. Quando o cronógrafo estiver parado, prima sem soltar B para guardar os dados em MY LOG (O meu registo), ou prima sem soltar D para repor o cronógrafo a zero.

CONTAGEM DE VOLTAS

1. Prima E enquanto o cronógrafo está em funcionamento para contar as voltas (até 100 voltas).
2. Prima C enquanto o cronógrafo está em funcionamento para alternar entre a vista de volta actual e a vista de tempo total.
3. Prima D para parar o cronógrafo.
4. Quando o cronógrafo estiver parado, prima sem soltar B para guardar os dados em MY LOG (O meu registo), ou prima sem soltar D para repor o cronógrafo a zero.

O MEU REGISTO

1. Prima A para passar para o modo MY LOG (O meu registo).
2. Prima C para visualizar os dados no acerto seleccionado.
3. Prima D para percorrer os acertos guardados.
4. Prima D sem soltar para eliminar o acerto seleccionado. Continue a manter premido para eliminar todos os acertos.

OBSERVAÇÃO: A memória pode guardar até 9 acertos e 100 voltas.

PRECAUÇÕES DE UTILIZAÇÃO - À PROVA DE ÁGUA

Todos os aparelhos adidas foram concebidos para suportar uma utilização tal como indicado no gráfico seguinte.

RESISTÊNCIA À ÁGUA		USO RELACIONADO COM ÁGUA			
Inscrição Tampa Traseira	Profundidade				
		Lavar as Mãos	Duche, Banho	Natação, Snorkel	Mergulho
—	—	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	✓	✓	✓	✓

Coloque sempre a coroa na posição fechada (posição normal).
Aperte e aparafuse a coroa completamente.