

# SPRUNG (만보기 시계: 걸음 횟수, 거리, 칼로리, 속도) (러닝/운동 활동은 속도 모드 사용) (일상 추적은 걸음 횟수, 거리, 칼로리 사용)

## 환경설정

1. 참고: 모니터링은 “성별을 설정하세요” 메시지가 화면에 나타날 때 수면 모드 상태입니다.
  2. 시간 모드(TOD)에서 C를 2초간 누른 상태로 유지하여 환경설정 화면으로 들어갑니다.
  3. A를 누르면 값이 증가/전환됩니다.
  4. C를 누르면 값이 감소/전환됩니다.
  5. B를 누르면 확인/다음 필드로 전진합니다.
- 주의: 설정할 필드: 시간(시간/요일/날짜/월/연도)  
성별, 나이, 신장(피트/센티미터), 체중(킬로그램/파운드). 모니터링은 모든 데이터값을 입력하면 활성화됩니다. 데이터는 정확한 추적을 위해 필수적입니다.



## 시간 모드(TOD)

1. A를 눌러서 달력 날짜를 선택하십시오.
  2. A를 누른 채로 유지하여 매시간 차임을 활성화/비활성화하십시오.
  3. B를 눌러 EL(배경등)/라이트를 켜십시오.
  4. C를 눌러 알람, 타이머, 현재 시간 모드(ALM, TMR, TOD)를 변경하십시오.
  5. B를 누른 채로 유지하여 현재 시간/만보기(TOD/PED) 모드를 전환하십시오.
  6. 베젤을 반시계방향으로 돌려 원하는 만보기(PED) 모드를 입력하십시오.
- 주의: PED = 만보기 (걸음 횟수, 거리, 칼로리, 속도)

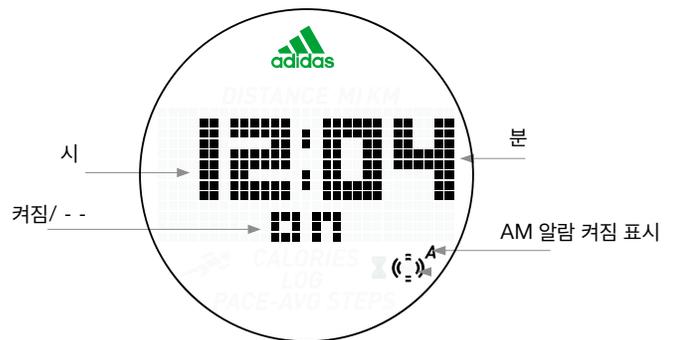


## 알람 모드(ALM)

1. C를 눌러 알람 모드로 들어갑니다.
2. EL을 위해 B를 누릅니다.
3. A를 눌러 알람을 활성화/비활성화합니다..

## 알람 설정

1. C를 2초간 누른 상태로 유지하여 알람 설정 모드로 들어갑니다.
  2. A를 눌러 설정값을 올립니다. C를 눌러 설정값을 내립니다.
  3. B를 눌러 다음 설정 필드를 입력합니다.
  4. 원하는 시간이 선택될 때까지 2와 3단계계를 반복하십시오.
  5. B를 눌러 설정 모드를 종료합니다.
- 주의: 알람은 설정 모드를 종료하면 자동으로 켜집니다.

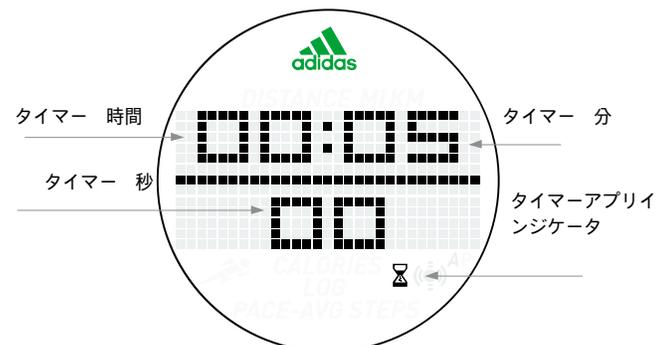


## 타이머 모드(TMR)

1. C를 눌러 타이머 모드로 들어갑니다.
2. A를 눌러 타이머를 시작/정지합니다.
3. EL을 위해 B를 누릅니다.
4. C를 누른 채로 유지하면 타이머가 초기화됩니다.

## 타이머 설정

1. C를 2초간 누른 상태로 유지하여 타이머 설정 모드로 들어갑니다.
2. A를 눌러 설정값을 올립니다. C를 눌러 설정값을 내립니다.
3. B를 눌러 다음 설정 필드를 입력합니다.
4. 원하는 시간이 선택될 때까지 2와 3단계계를 반복하십시오.
5. B를 눌러 설정 모드를 종료합니다.

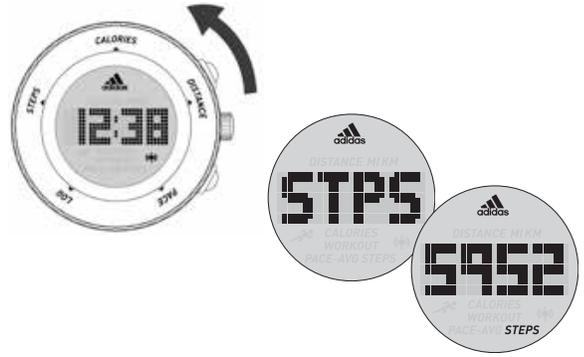


일상 추적은 만보기(PED) 모드(걸음 횟수, 거리, 칼로리)를 사용하십시오.

### 걸음 횟수 모드(STPS)

1. 베젤을 12시 방향의 STEPS(걸음 횟수)로 돌려 걸음 횟수를 확인하십시오.
2. C를 5초간 누른 채로 유지하여 걸음 횟수를 삭제/초기화하십시오.
3. B를 누른 채로 유지하여 현재 시간/만보기(TOD/PED) 모드를 전환하십시오.

주의: 걸음 횟수 최대 측정값은 십 만보(100,000) 보입니다. 걸음 횟수는 매일 자정에 자동 삭제되며 LOG(로그)로 이동합니다.



### 칼로리 모드(CAL)

1. 베젤을 12시 방향의 CALORIES(칼로리)로 돌려 칼로리값을 확인하십시오.
2. C를 5초간 누른 채로 유지하여 칼로리를 삭제/초기화하십시오.
3. B를 누른 채로 유지하여 현재 시간/만보기(TOD/PED) 모드를 전환하십시오.

주의: 칼로리 최대 측정값은 28,000 킬로칼로리입니다.



### 거리 모드(DIST)

1. 베젤을 12시 방향의 DISTANCE(거리)로 돌려 거리값을 확인하십시오.
2. C를 눌러 MILES/KM 모드를 전환하십시오.
3. C를 5초간 누른 채로 유지하여 거리를 삭제/초기화하십시오.
4. B를 누른 채로 유지하여 현재 시간/만보기(TOD/PED) 모드를 전환하십시오.

주의: 거리 최대 측정값은 124.2 miles / 199.9 km입니다.



### 러닝/운동의 경우 속도 모드를 사용하십시오.

(운동 시 거리/시간/속도만 추적) 나의 운동 데이터는 나의 일상 활동에 추가됩니다(걸음 횟수, 거리, 칼로리).

### 속도 모드(PACE)

1. 베젤을 12시 방향의 PACE(속도)로 돌려 속도값을 확인하십시오.
2. C를 눌러 MILES/KM 모드를 전환하십시오.
3. C를 5초간 누른 채로 유지하여 삭제/초기화하십시오.
4. B를 누른 채로 유지하여 현재 시간/만보기(TOD/PED) 모드를 전환하십시오.

주의: 속도 모드는 크로노그래프를 사용할 때만 활성화됩니다. 그렇지 않을 경우 속도는 00:00으로 나타납니다.  
속도 모드  
운동 시 권장.



## 속도 모드 사용(PACE)

1. A를 눌러 크로노그래프를 시작/정지합니다.
2. C를 눌러 스플릿 타임을 확인하십시오.
3. B를 눌러 경과 시간/평균 속도/거리(ELAPSED TIME/ AVG PACE/ DISTANCE)를 전환하십시오.
4. B를 누른 채로 유지하여 현재 시간/만보기(TOD/PED) 모드를 전환하십시오.
5. C를 누른 채로 유지하여 타이머가 5초간 정지할 때 삭제/초기화하십시오.

주의: 속력 시간 최대 측정값: 23시간, 59분, 59초, 99밀리초, 속도: 96(분/mile) 또는 60(분/km), 거리: 124.2 miles / 199.9 km.

주의: XXX 안의 아이콘이 깜박이면 각 하위 모드에 들어간 상태입니다.



## 로그 모드(LOG)

1. 베젤을 12시 방향의 LOG(로그)로 돌려 일주일간의 메모리 로그를 확인하십시오.
2. A를 눌러 로그 데이터에서 전진하십시오. 데이터에는 AM/PM 그래프와 1-7일째의 기록을 표시합니다.
3. C를 눌러 걸음 횟수/칼로리/거리를 전환하고 2단계를 반복하십시오.
4. C를 5초간 누른 채로 유지하여 로그 데이터를 삭제/초기화하십시오.

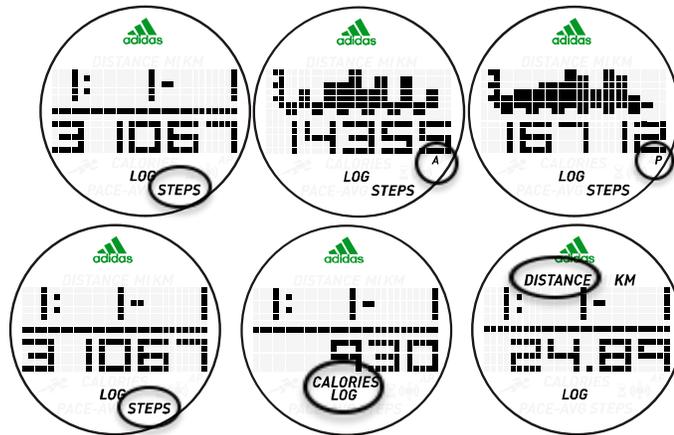
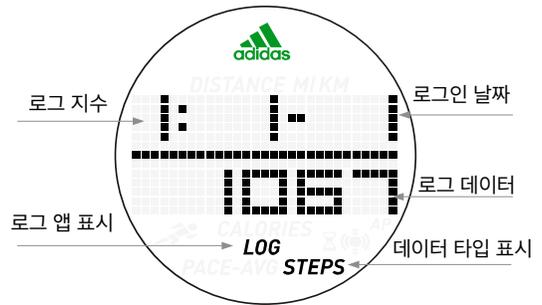
주의: 로그 데이터의 최대 보관 기한은 7일입니다. 7일이 지나면 자동 삭제됩니다.

주의: 로그 데이터는 각 하루의 데이터 타입 마다 3개의 화면을 갖습니다.

총계 포함 요일/날짜  
시간당 데이터와 총계 포함 AM 그래프  
시간당 데이터와 총계 포함 PM 그래프

주의: 로그 데이터는 각 하루당 3개의 데이터 타입을 보여줍니다.

시간당 걸음 횟수 및 총계  
시간당 소모 칼로리 및 총계  
시간당 걸은 거리 및 총계



## 아이콘

아래는 어플리케이션/시스템 아이콘입니다.

아이콘	이름	아이콘	이름	아이콘	이름
	버튼 소리 및 매시 간 차임 켜기		알람 활성화 상태		타이머 표시
	크로노그래프 표시	<b>MI</b>	영국식 단위 표시	<b>KM</b>	미터 단위 표시
<b>STEPS</b>	걸음 횟수 보기 표시	<b>CALORIES</b>	칼로리 보기 표시	<b>DISTANCE</b>	거리 보기 표시
<b>PACE</b>	속도 보기 표시	<b>-AVG</b>	평균 속도 보기 표시	<b>LOG</b>	일일 로그 보기
<b>A</b>	AM 표시	<b>P</b>	PM 표시		

### 데이터 초기화:

본 시계는 하드 리셋 또는 소프트 리셋을 통해 초기화할 수 있습니다. 하드 리셋을 실행하려면 MCU의 초기화 핀의 접촉판을 누르십시오. 반면에, 소프트웨어 리셋을 실행하려면

A) 시작, B) 확인, C) 모드 버튼을 5초간 누른 채로 유지하면 카운트다운이 시작되며 5초가 될 때까지 매 초마다 삐 소리가 납니다.

시계를 초기화하고 나면 시계가 다음 순서를 실행합니다.

1. 모든 LCD 세그먼트가 켜집니다.
2. 1초간 삐 소리가 나며 압전 검사를 확인합니다.
3. 램프와 모든 LCD 세그먼트가 켜집니다.
4. 2초간 대기합니다.
5. 누르고 있는 버튼이 있으면 계속 진행되지 않습니다.
6. 모든 LCD 세그먼트가 꺼집니다.
7. 소프트웨어 코드가 2초간 표시됩니다.
8. 소프트웨어의 메이저 버전이 2초간 표시됩니다.
9. 소프트웨어의 마이너 버전이 2초간 표시됩니다.
10. 램프가 꺼집니다.
11. 누르고 있는 버튼이 있으면 계속 진행되지 않습니다.
12. 메시지가 사라질 때까지 베젤을 반시계방향으로 천천히 돌립니다.
13. 현재 시간 어플리케이션으로 진행합니다.

주의: 설정 정보를 다시 입력해야 합니다. 위 안내 사항(환경설정)을 참조하십시오.

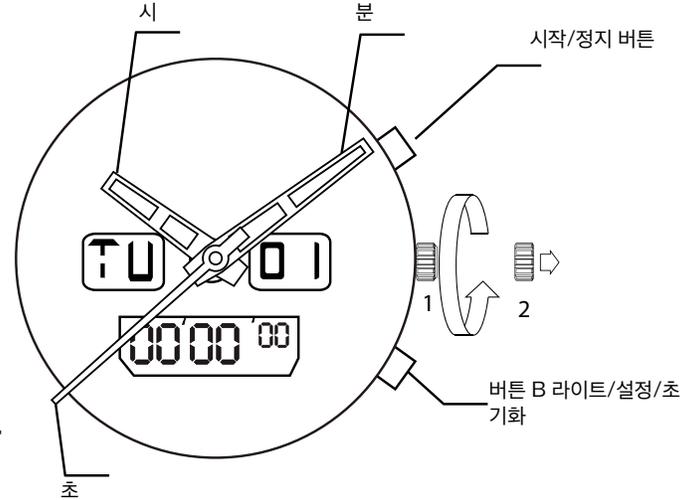
# ANIDIGI

## 아날로그 시간 설정 3 핸드

1. 크라운을 반시계방향으로 풀고, 크라운을 포지션 2로 잡아당기십시오.
2. 시계방향 또는 반시계방향으로 돌려 시간을 전진시킵니다.
3. 정확한 시간을 설정합니다.
4. 크라운을 포지션 1로 도로 밀어넣은 후, 크라운의 나사를 시계방향으로 죄어 제 위치에 고정시킵니다.

## 디지털 시간 설정

1. 시간 설정에서 2초간 B를 누른 채로 유지하여 시간 설정 화면에 들어갑니다.
2. A를 눌러 설정값을 올립니다.
3. B를 눌러 다음 설정 필드를 입력합니다.
4. B를 눌러 설정 모드를 종료합니다.
5. EL을 위해 B를 누릅니다.



## 크로노그래프 모드

1. A를 눌러 크로노그래프를 시작/정지합니다.
2. 크로노그래프가 정지했을 때 B를 눌러 0으로 초기화합니다.
3. 크로노그래프가 작동하는 중에 B를 누르면 스플릿 타임이 됩니다.
4. B를 눌러 스플릿 타임을 해제합니다.
5. A를 눌러 스플릿 타임을 종료한 후, B를 눌러 초기화하십시오.

주의: 크로노그래프의 최대 경과 시간은 23시간, 59분, 59초입니다.

## 크로노그래프가

최대 경과 시간에 도달하면 정지합니다. B를 누른 채로 유지하여 값을 초기화하고 크로노그래프를 작동시키십시오. 첫 59분 59.99초간 1/100초 분해

# DURAMO / FURANO / URAHA / QUESTRA / ADIZERO BASIC/

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

## 시간 모드

1. B를 눌러 모드를 변경한다.
2. EL(전기발광표시)를 원하면 A를 누른다.
3. C를 눌러 12/24시간 포맷을 선택한다.
4. D를 눌러 시간별 차임 기능을 가동한다/해제한다.



## 시간 설정

1. 시간 모드에서 A를 2초 동안 눌러 시간 설정에 들어간다.
2. 설정 값을 늘리려면 C를 누르고, 설정 값을 줄이려면 D를 누른다.
3. B를 눌러 다음 설정 영역으로 들어간다.
4. 푸셔 A를 눌러 설정 모드에서 나간다.



## 알람 모드

1. B를 눌러 알람 모드에 들어간다.
2. EL (전기발광표시)를 원하면 A를 누른다.
3. C를 눌러 알람 1이나 알람 2를 선택한다.
4. D를 눌러 알람 기능을 가동한다/해제한다.

### 알람 설정

1. A를 2초 동안 눌러 알람 설정에 들어간다.
2. 설정 값을 늘리려면 C를 누른다. 설정 값을 줄이려면 D를 누른다.
3. B를 눌러 다음 설정 영역으로 들어간다.
4. 원하는 시간이 선택될 때까지 2, 3단계를 반복한다.
5. A를 눌러 설정 모드에서 나간다.

주: 설정 모드에서 나가면 알람이 자동으로 켜진다.



### 크로노 모드

1. B를 눌러 크로노 모드에 들어간다.
2. C를 눌러 크로노를 작동시킨다.
3. D를 눌러 크로노를 정지시킨다.
4. D를 2초 동안 눌러 크로노를 재설정한다.

주: 최대 크로노 시간은 23시간 59분 59초이다. 크로노는 최대 시간에 이르면, 가동이 중단될 것이다. 크로노를 가동시키려면 D를 누르고 있음으로써 값을 재설정한다. 첫 59분 59.99초 동안의 해상도는 1/100s이다.

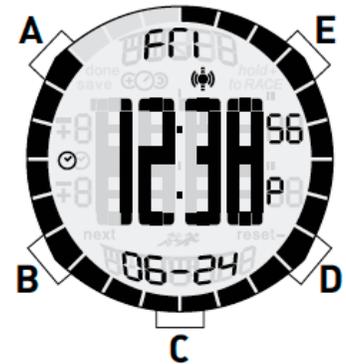
## RESPONSE / FITNESS CONTROL / NALOA / LAHAR

### 표준 시간 표시

1. EL (전기발광표시)를 원하면 A를 누른다.
2. B를 눌러 모드를 변경한다. 모드 순서는 시간, 내 로그, 알람, 타이머이다.
3. D를 눌러 TIME 2로 신속하게 이동하고, D를 누르고 있음으로써 TIME 1과 TIME 2를 토글방식으로 전환한다.
4. E를 눌러 차임 온/오프를 토글방식으로 전환한다. 10 Lap Digital Model에서는 E를 누르고 있음으로써 크로노그래프 모드로 간다. 10-30 Lap Digital Model에서는 E를 누르고 있음으로써 타이머 모드로 간다.
5. A, B, E를 5초 동안 눌러 시계 재설정을 완료한다. 모든 데이터가 지워지고, 모든 설정이 기본 값으로 설정될 것이다.

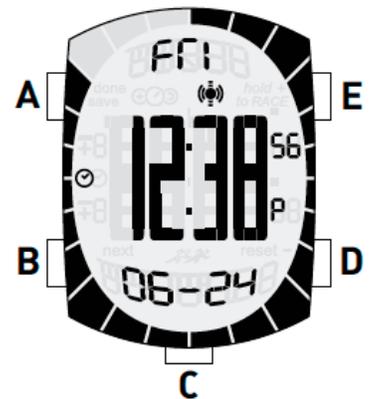
### 시간/달력 설정

1. 표준 시간 표시에서 A를 누르고 있음으로써 설정 모드에 들어간다. 시(時)가 깜빡이기 시작할 것이다.
2. 설정 값을 늘리려면 E를 누른다. 설정 값을 줄이려면 D를 누른다.
3. B를 눌러 설정하고 다음 설정 값으로 이동한다.
4. 설정 순서는 시, 분, 초, 년, 월, 일, 12/24시간, 날짜 포맷이다.
5. A를 눌러 데이터를 저장하고 설정 모드에서 나간다.



### 알람 모드

1. B를 눌러 알람 모드로 변경한다.
2. D를 눌러 알람 1과 2를 토글방식으로 전환한다.
3. E를 눌러 알람 온/오프를 토글방식으로 전환한다.



### 알람 설정

1. 알람 모드에서 A를 누르고 있음으로써 설정 모드로 들어간다. 시(時)가 깜빡이기 시작할 것이다.
2. 줄이려면 D를 누르고, 늘리려면 E를 누른다.
3. B를 눌러 설정하고 다음 설정 값으로 이동한다.
4. 설정 순서는 시, 분, T1/T2이다.
5. A를 눌러 데이터를 저장하고 설정 모드에서 나간다.

주: '알람 설정' 모드에서 나가면 알람 설정이 자동으로 켜질 것이다. 30초 동안 버튼 작동이 없으면 변경 내용이 저장된 상태에서 표시가 자동으로 나갈 것이지만, 알람 상태는 꺼진 상태이다.

## 타이머 모드

1. 50 Lap Digital Model에서는 B를 눌러 타이머 모드로 변경한다. 10-30 Lap Digital Model에서는 E를 누르고 있음으로써 타이머 모드로 변경한다.
2. C를 눌러 타이머를 작동시킨다.
3. D를 눌러 타이머를 정지시킨다. 타이머가 정지되면 D를 누르고 있음으로써 타이머를 재설정한다.
4. E를 눌러 다음 타이머로 간다.

주: 50 Lap Digital Model의 경우에는 3개의 타이머가 있다. 10-30 Lap Digital Model의 경우에는 5개의 타이머가 있다.

## 타이머 설정

1. 타이머 모드에서 A를 누르고 있음으로써 설정 모드로 들어간다. 타이머 유형이 깜빡이기 시작할 것이다.
2. D와 E를 눌러 카운트업 타이머, 카운트다운 중지, 카운트다운 반복, 또는 인터벌 타이머를 선택한다(별도의 설명은 인터벌 타이머 설정을 참조할 것).
3. B를 눌러 다음 설정 영역으로 이동한다.
4. 줄이려면 D를 누르고 늘리려면 E를 누른다.
5. B를 눌러 설정하고 다음 설정 값으로 이동한다.
6. 설정 순서는 시간 유형, 시, 분, 초이다.
7. A를 눌러 데이터를 저장하고 설정 모드에서 나간다.

## 인터벌 타이머 설정

1. 타이머 모드에서 A를 누르고 있음으로써 설정 모드에 들어간다. 시간 유형이 깜빡이기 시작할 것이다.
2. D나 E를 눌러 인터벌 타이머를 선택한다.
3. B를 눌러 다음 설정 영역으로 이동한다.
4. 줄이려면 D를 누르고 늘리려면 E를 누른다.
5. B를 눌러 설정하고 다음 설정 값으로 이동한다.
6. 설정 순서는 시간 유형(인터벌), 시, 분, 초이다.
7. A를 눌러 데이터를 저장하고 다음 세그먼트로 이동한다.
8. 원하는 수의 세그먼트가 설정될 때까지 5, 6단계를 반복한다(50 Lap Digital Model의 경우 최대 5개, 10-30 Lap Digital Model의 경우 최대 6개).

주: 뛰는 동안, 세그먼트는 최대 99회 회전한다.

## 크로노그래프 모드

1. 어떤 모드에서든 50 Lap Digital Model에서는 E를 2초 동안 눌러 크로노그래프 모드로 변경한다. 10-30 Lap Digital Model에서는 B를 눌러 크로노그래프 모드로 변경한다.
2. C를 눌러 크로노그래프를 작동시키고, 크로노그래프가 가동 중일 때 랩을 위해서는 C를 누른다.
3. 크로노그래프가 가동하는 동안, E를 눌러, 보기를 변경한다. 현재 랩과 전체 중 선택하거나 둘 모두를 선택한다.
4. 크로노그래프가 가동하는 동안, D를 눌러, 크로노그래프를 정지시킨다. 크로노그래프가 정지되었을 경우에는, D를 누르고 있음으로써 0으로 재설정하거나 A를 누르고 있음으로써 '내 로그'에 데이터를 저장한다.

주: 50 Lap Digital Model에서 랩은 최대 50개이다. 10-30 Lap Digital Model에서 랩은 최대 10개나 30개이다.

## 내 로그 모드

1. B를 눌러 내 로그 모드로 변경한다.
2. E를 눌러 선택된 '설정' 내의 데이터를 본다.
3. D를 눌러 저장된 설정을 쭉 살펴본다. D를 누르고 있음으로써 선택된 설정을 제거한다. 모든 설정을 제거할 때까지 계속해서 누르고 있다.
4. E를 누르고 있음으로써 모든 '설정'을 사용해 경주할 수 있다. 이렇게 하면 '그림자 경주(SHADOW RACE)' 모드로 설정될 것이다.

## 그림자 경주(SHADOW RACING (50 Lap Digital Model)에 한함)

이 기능을 통해 "내 로그" 하에서 찾아볼 수 있는 이전에 저장된 데이터 세션을 이용하여 본인을 상대로 쉽게 경주할 수 있다. 표시기에서 랩시도(示度)를 취하면, 시계에 이전 경주와 어떻게 비교되는지 나타날 것이다.

1. B를 눌러 '내 로그' 모드로 변경한다.
2. D와 E를 눌러 경주할 데이터 설정을 선택한다.
3. E를 누르고 있음으로써 그림자 경주 크로노그래프로 들어간다.  
주: 크로노그래프 작동은 크로노그래프 모드 설명서를 참조한다.
4. 크로노그래프가 정지되어 있을 시, A를 누름으로써 달리기 데이터를 저장한다.
5. B를 눌러 보통 시간 표시로 되돌아간다.

## STOPWATCH

### 일반 시간 표시

1. A를 눌러 알람 시간을 표시합니다.
2. A+C를 눌러 알람 켜기/끄기를 전환합니다.
3. C를 눌러 월과 일을 표시합니다.
4. EL을 위해 D를 누릅니다.
5. A를 길게 누른 상태에서 B를 눌러 차임 켜기/끄기를 전환합니다. 울데이 마크는 차임이 켜진 상태일 때 표시됩니다.



### 시간 및 달력 설정

유의: 설정 모드에서는 (TU)가 깜빡입니다.

1. 일반 시간 표시 모드에서 B를 3번 누르면 초 부분이 깜박이기 시작합니다.
2. C를 눌러 초를 0으로 재설정합니다.
3. A를 눌러 다음 설정값으로 갑니다.
4. C를 누르면 숫자가 증가합니다. C를 길게 누르면 숫자가 빠르게 증가합니다.
5. 설정은 초, 분, 시, 일, 월, 평일 순입니다.
6. B를 눌러 설정 모드를 종료합니다.

### 알람 설정

1. 일반 시간 표시 모드에서 B를 2번 누르면 시 부분이 깜박이기 시작합니다.
2. C를 누르면 숫자가 증가합니다. C를 길게 누르면 숫자가 빠르게 증가합니다.
3. A를 눌러 분으로 갑니다.
4. C를 누르면 숫자가 증가합니다. C를 길게 누르면 숫자가 빠르게 증가합니다.
5. B를 누르면 설정 모드를 종료하고 일반 시간 표시 모드로 돌아옵니다.  
유의: 알람은 60초 동안 울립니다. 알람을 끄려면 A를 누르고 5분 후에 다시 울리게 하려면 D를 누릅니다.

### 크로노그래프 모드

1. B를 누르면 크로노그래프 모드로 변경합니다.  
유의: 크로노그래프 모드에서는 (SU), (FR), (SA)가 깜빡입니다.
2. C를 누르면 크로노그래프가 시작/정지됩니다.  
유의: 크로노그래프 모드가 실행 중일 경우 (SU)와 (SA)가 깜빡입니다.
3. 크로노그래프를 0으로 재설정하기 위해 정지했을 때 A를 누릅니다.
4. B를 누르면 일반 시간 표시 모드로 돌아옵니다.

## 랩 카운트

1. 크로노그래프가 작동하는 중에 A를 누르면 랩 타임을 측정합니다.  
유의: 랩 타임을 측정 중일 경우 (SU), (TH), (SA)가 깜빡입니다.
2. A를 다시 한 번 누르면 크로노그래프로 되돌아갑니다.
3. C를 눌러 크로노그래프를 중지합니다.
4. A를 누르면 0으로 재설정됩니다.
5. B를 눌러 일반 시간 표시 모드로 되돌아갑니다.

## ADIZERO QFL651AB

### 일반 시간 표시

1. A를 눌러 모드를 변경합니다. 모드 순서는 일반 시간, 알람, 타이머, 크로노그래프, 나의 로그 순입니다.
2. EL을 위해 B를 누릅니다.
3. C를 눌러 차임 켜기/끄기를 전환합니다.
4. D를 누르면 시간대 2가 깜빡이고, D를 길게 누르면 일반 시간 표시/시간대 2 사이에서 전환합니다.
5. EL을 위해 E를 누릅니다. 자동 EL 켜기/끄기 사이에서 전환하려면 E를 길게 누릅니다. 자동 EL이 켜졌을 경우, EL을 위해 아무 키나 누릅니다.
6. A, B, C, D를 길게 눌러 시계를 재설정합니다. 모든 데이터가 삭제되며 모든 설정은 기본 상태로 돌아갑니다.  
유의: 어느 설정 모드의 어느 지점에서든, B를 누르면 설정 모드가 종료됩니다.  
유의: 어느 설정 모드에서든, 누름쇠가 30초 동안 조작되지 않으면, 모든 변경이 저장될 것이며 설정은 자동으로 일반 시간 표시 모드로 되돌아갈 것입니다.



### 시간 및 달력 설정

1. 일반 시간 표시 모드에서 B를 길게 누르면 시 부분이 깜박이기 시작합니다.
2. C를 누르면 숫자가 증가하고 D를 누르면 숫자가 감소합니다. C나 D를 길게 누르면 숫자가 빠르게 증가/감소합니다.
3. A를 눌러 다음 설정값으로 갑니다.
4. 설정은 시, 분, 초, 연, 월, 일, 12/24시간 형식, 월/일 또는 일/월 형식, 소리 켜기/끄기 순입니다.
5. B를 눌러 설정 모드를 종료합니다.

### 알람 모드

1. A를 눌러 알람 모드로 변경합니다.
2. C를 눌러 알람 켜기/끄기를 전환합니다.
3. D를 눌러 알람 1/알람 2를 전환합니다.

### 알람 설정

1. 알람 모드에서 B를 길게 누르면 시 부분이 깜박이기 시작합니다.
2. C를 누르면 숫자가 증가하고 D를 누르면 숫자가 감소합니다. C나 D를 길게 누르면 숫자가 빠르게 증가/감소합니다.
3. A를 눌러 다음 설정값으로 갑니다.
4. 설정은 시, 분, 일반 시간/시간대 2 순입니다.
5. B를 눌러 설정 모드를 종료합니다.  
유의: B를 눌러 알람 설정 모드를 종료하면 알람은 자동으로 “켜짐” 상태로 설정됩니다. 하지만 누름쇠가 30초 동안 조작되지 않고 화면이 자동 종료를 표시할 경우 알람은 “꺼짐” 상태로 됩니다.

## 타이머 모드

1. A를 눌러 타이머 모드로 변경합니다.
2. E를 눌러 타이머를 시작합니다.
3. D를 눌러 타이머를 정지합니다.
4. D를 길게 누르면 타이머가 사전 설정값으로 재설정됩니다.  
유의: 카운트다운이 0에 도달하면, 알람음이 20초간 울립니다. 아무 누름쇠나 누르면 알람음이 꺼집니다.

## 타이머 설정

타이머 모드에서 C를 누르면 일반 타이머, 트레이닝 타이머 또는 간격 타이머의 타이머 유형을 선택할 수 있습니다.

## 일반 타이머

1. 일반 타이머 모드에서 B를 길게 눌러 설정 모드로 들어가면 타이머 하위 유형이 깜빡이기 시작합니다.
2. C를 눌러 카운트다운 중지, 카운트다운 반복, 또는 카운트업 타이머를 선택합니다.
3. A를 눌러 다음 설정값으로 갑니다.
4. C를 누르면 숫자가 증가하고 D를 누르면 숫자가 감소합니다. C나 D를 길게 누르면 숫자가 빠르게 증가/감소합니다.
5. 설정은 타이머 유형, 시, 분, 초 순입니다.
6. B를 눌러 설정 모드를 종료합니다.

## 트레이닝 타이머

1. 트레이닝 타이머 모드에서 B를 길게 누르면 설정 모드로 들어가면 TR1 분 부분이 깜빡이기 시작할 것입니다.
2. C를 누르면 숫자가 증가하고 D를 누르면 숫자가 감소합니다. C나 D를 길게 누르면 숫자가 빠르게 증가/감소합니다.
3. A를 눌러 다음 설정값으로 갑니다.
4. 설정은 TR1 분, TR1 초, TR2 분, TR2 초, 주기 수(최대 50회) 순입니다.
5. B를 눌러 설정 모드를 종료합니다.

## 간격 타이머

1. 간격 타이머 모드에서 B를 길게 누르면 설정 모드로 들어가면 간격 영역이 깜빡이기 시작할 것입니다.
2. C를 누르면 숫자가 증가하고 D를 누르면 숫자가 감소합니다. C나 D를 길게 누르면 숫자가 빠르게 증가/감소합니다.
3. A를 눌러 다음 설정값으로 갑니다.
4. 원하는 세그먼트 수(최대 60)가 설정될 때까지 2단계와 3단계를 반복합니다.
5. 설정은 세그먼트, 분, 초 순입니다.
6. B를 눌러 설정 모드를 종료합니다.

## 크로노그래프 모드

1. A를 눌러 크로노그래프 모드로 변경합니다.
2. E를 누르면 크로노그래프가 시작되고, D를 누르면 정지됩니다.
3. 크로노그래프가 정지된 경우, B를 길게 눌러 데이터를 나의 로그에 저장하거나 D를 길게 눌러 0으로 재설정됩니다.

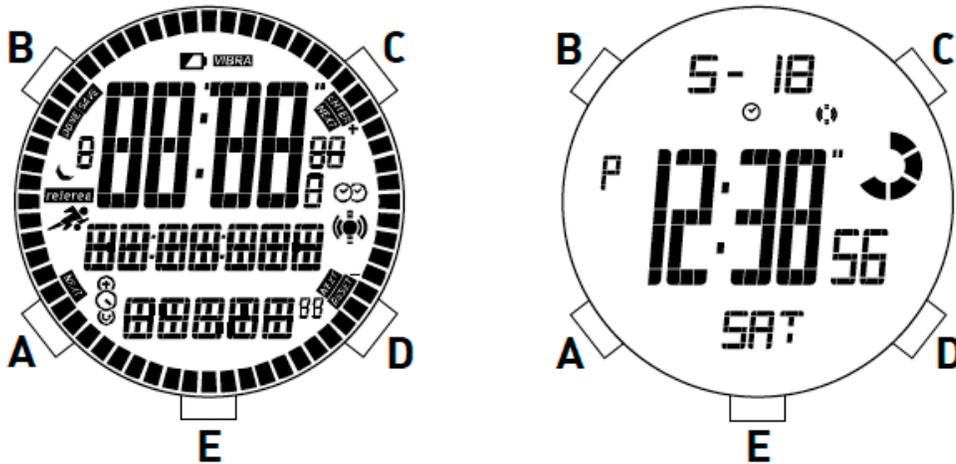
## 랩 카운트

1. 크로노그래프가 작동하는 중에 E를 누르면 랩 타임(최대 100회)을 측정합니다.
2. 크로노그래프가 작동하는 중에 C를 누르면 현재 랩 보기/전체 시간 보기 사이에서 전환할 수 있습니다.
3. D를 눌러 크로노그래프를 중지합니다.
4. 크로노그래프가 정지된 경우, B를 길게 눌러 데이터를 나의 로그에 저장하거나 D를 길게 눌러 0으로 재설정됩니다.

## 나의 로그

1. A를 눌러 나의 로그 모드로 변경합니다.
2. C를 눌러 선택된 세트에서 데이터를 조회합니다.
3. D를 눌러 저장된 세트를 스크롤합니다.
4. D를 길게 눌러 선택한 세트를 지웁니다. 모든 세트가 지워질 때까지 누른 상태를 유지합니다.  
유의: 메모리는 최대 9세트, 랩 100회까지 저장할 수 있습니다.

## REFEREE / ADIPOWER TR QFL683AB / QFL683DB



## 일반 시간 표시

1. A를 눌러 모드를 변경합니다. 모드는 일반 시간, 레프리, 알람, 타이머, 크로노그래프, 나의 로그 순입니다.
2. EL을 위해 B를 누릅니다.
3. C를 눌러 차임 켜기/끄기를 전환합니다.
4. D를 누르면 시간대 2가 깜빡이고, D를 길게 누르면 일반 시간 표시/시간대 2 사이에서 전환합니다.
5. EL을 위해 E를 누릅니다. 자동 EL 켜기/끄기 사이에서 전환하려면 E를 길게 누릅니다. 자동 EL이 켜졌을 경우, EL을 위해 아무 키나 누릅니다.
6. A, B, C, D를 길게 눌러 시계를 재설정합니다. 모든 데이터가 삭제되며 모든 설정은 기본 상태로 돌아갑니다.  
유의: 어느 설정 모드의 어느 지점에서든, B를 누르면 설정 모드가 종료됩니다.  
유의: 어느 설정 모드에서든, 누름쇠가 30초 동안 조작되지 않으면, 모든 변경이 저장될 것이며 설정은 자동으로 일반 시간 표시 모드로 되돌아갈 것입니다.

## 시간 및 달력 설정

1. 일반 시간 표시 모드에서 B를 길게 누르면 시 부분이 깜박이기 시작합니다.
2. C를 누르면 숫자가 증가하고 D를 누르면 숫자가 감소합니다. C나 D를 길게 누르면 숫자가 빠르게 증가/감소합니다.
3. A를 눌러 다음 설정값으로 갑니다.
4. 설정은 시, 분, 초, 연, 월, 일, 12/24시간 형식, 월/일 또는 일/월 형식, 진동/소리 켜기/끄기 순입니다.  
유의: 진동은“Referee” digital에만 적용 됩니다.
5. B를 눌러 설정 모드를 종료합니다.

## 레프리 모드

1. A를 눌러 레프리 모드로 변경합니다.
2. D를 눌러 원하는 게임 시간을 선택합니다.
3. 게임 타이머는 0-45, 0-15, 0-40, 0-35, 0-30, 0-25, 0-20, 0-10, 0-5, SET1, SET2, SET3입니다.
4. E를 눌러 게임 시간을 시작합니다.
5. E를 다시 눌러 게임 시간을 중지합니다. 총 게임 시간이 아래에 계속 나타납니다.
6. E를 다시 눌러 게임 시간을 시작합니다.
7. C를 누르면 중지 시간이 깜빡입니다.
8. D를 눌러 게임 시간과 총 게임 시간을 중지합니다.
9. 게임 시간과 총 게임 시간이 중지되면 D를 길게 눌러 재설정합니다.

## 레프리 시간 설정

1. 레프리 모드에서 D를 누르면 SET1, SET2 또는 SET3으로 이동합니다.
2. B를 길게 눌러 설정 모드로 들어가면 시 부분이 깜박이기 시작합니다.
3. C를 누르면 숫자가 증가하고 D를 누르면 숫자가 감소합니다. C나 D를 길게 누르면 숫자가 빠르게 증가/감소합니다.
4. A를 눌러 다음 설정값으로 갑니다.
5. 설정은 시, 분, 초 순입니다.
6. B를 눌러 설정 모드를 종료합니다.

## 알람 모드

1. A를 눌러 알람 모드로 변경합니다.
2. C를 눌러 알람 켜기/끄기를 전환합니다.
3. D를 눌러 알람 1/알람 2를 전환합니다.

## 알람 설정

1. 알람 모드에서 B를 길게 누르면 시 부분이 깜박이기 시작합니다.
2. C를 누르면 숫자가 증가하고 D를 누르면 숫자가 감소합니다. C나 D를 길게 누르면 숫자가 빠르게 증가/감소합니다.
3. A를 눌러 다음 설정값으로 갑니다.
4. 설정은 시, 분, 일반 시간/시간대 2 순입니다.
5. B를 눌러 설정 모드를 종료합니다.  
유의: B를 눌러 알람 설정 모드를 종료하면 알람은 자동으로 “켜짐” 상태로 설정됩니다. 하지만 누름쇠가 30초 동안 조작되지 않고 화면이 자동 종료를 표시할 경우 알람은 “꺼짐” 상태로 됩니다.

## 타이머 모드

1. A를 눌러 타이머 모드로 변경합니다.
2. E를 눌러 타이머를 시작합니다.
3. D를 눌러 타이머를 정지합니다.
4. D를 길게 누르면 타이머가 사전 설정값으로 재설정됩니다.  
유의: 카운트다운이 0에 도달하면, 알람음이 20초간 울립니다. 아무 누름쇠나 누르면 알람음이 꺼집니다.

## 타이머 설정

타이머 모드에서 C를 누르면 일반 타이머, 트레이닝 타이머 또는 간격 타이머의 타이머 유형을 선택할 수 있습니다.

## 일반 타이머

1. 일반 타이머 모드에서 B를 길게 눌러 설정 모드로 들어가면 타이머 하위 유형이 깜빡이기 시작합니다.
2. C를 눌러 카운트다운 중지, 카운트다운 반복, 또는 카운트업 타이머를 선택합니다.
3. A를 눌러 다음 설정값으로 갑니다.
4. C를 누르면 숫자가 증가하고 D를 누르면 숫자가 감소합니다. C나 D를 길게 누르면 숫자가 빠르게 증가/감소합니다.
5. 설정은 타이머 유형, 시, 분, 초 순입니다.
6. B를 눌러 설정 모드를 종료합니다.

## 트레이닝 타이머

1. 트레이닝 타이머 모드에서 B를 길게 누르면 설정 모드로 들어가면 TR1 분 부분이 깜빡이기 시작할 것입니다.
2. C를 누르면 숫자가 증가하고 D를 누르면 숫자가 감소합니다. C나 D를 길게 누르면 숫자가 빠르게 증가/감소합니다.
3. A를 눌러 다음 설정값으로 갑니다.
4. 설정은 TR1 분, TR1 초, TR2 분, TR2 초, 주기 수(최대 50회) 순입니다.
5. B를 눌러 설정 모드를 종료합니다.

## 간격 타이머

1. 간격 타이머 모드에서 B를 길게 누르면 설정 모드로 들어가면 간격 영역이 깜빡이기 시작할 것입니다.
2. C를 누르면 숫자가 증가하고 D를 누르면 숫자가 감소합니다. C나 D를 길게 누르면 숫자가 빠르게 증가/감소합니다.
3. A를 눌러 다음 설정값으로 갑니다.
4. 원하는 세그먼트 수(최대 60)가 설정될 때까지 2단계와 3단계를 반복합니다.
5. 설정은 세그먼트, 분, 초 순입니다.
6. B를 눌러 설정 모드를 종료합니다.

## 크로노그래프 모드

1. A를 눌러 크로노그래프 모드로 변경합니다.
2. E를 누르면 크로노그래프가 시작되고, D를 누르면 정지됩니다.
3. 크로노그래프가 정지된 경우, B를 길게 눌러 데이터를 나의 로그에 저장하거나 D를 길게 눌러 0으로 재설정됩니다.

## 랩 카운트

1. 크로노그래프가 작동하는 중에 E를 누르면 랩 타임(최대 100회)을 측정합니다.
2. 크로노그래프가 작동하는 중에 C를 누르면 현재 랩 보기/총 시간 보기 사이에서 전환할 수 있습니다.
3. D를 눌러 크로노그래프를 중지합니다.
4. 크로노그래프가 정지된 경우, B를 길게 눌러 데이터를 나의 로그에 저장하거나 D를 길게 눌러 0으로 재설정됩니다.

## 나의 로그

1. A를 눌러 나의 로그 모드로 변경합니다.
2. C를 눌러 선택된 세트에서 데이터를 조회합니다.
3. D를 눌러 저장된 세트를 스크롤합니다.
4. D를 길게 눌러 선택한 세트를 지웁니다. 모든 세트가 지워질 때까지 누른 상태를 유지합니다.  
유의: 메모리는 최대 9세트, 랩 100회까지 저장할 수 있습니다.

## 사용 상의 주의사항 - 방수

모든 아디다스 시계는 아래의 표에 제시된 바와 같이 사용에 내구성을 갖추도록 설계되었다.

방수		물 관련 사용			
케이스백 표시	깊이				
		손 씻기	샤워, 목욕	수영, 스노클링	스쿠버 다이빙
—	—	X	X	X	X
WR	—	✓	X	X	X
3 ATM	3 바, 30 미터	✓	X	X	X
5 ATM	5 바, 50 미터	✓	✓	X	X
10 ATM	10 바, 100 미터	✓	✓	✓	X
20 ATM	20 바, 200 미터	✓	✓	✓	✓
30 ATM	30 바, 300 미터	✓	✓	✓	✓
50 ATM	50 바, 500 미터	✓	✓	✓	✓

크라운을 항상 닫긴 위치(정상 위치)에 놓습니다. 크라운을 완전히 짝 나사 조이기 합니다.