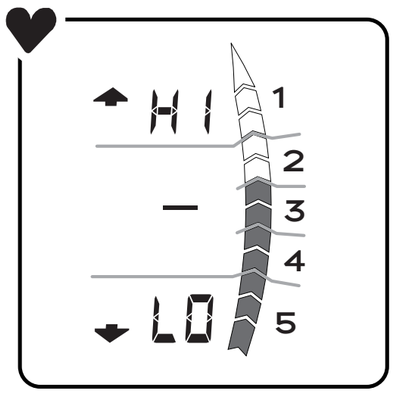
FLASH
SH005



ENGLISH

LIGHT ACTIVATION
To activate the light press the LIGHT button or the button at the 6 hour position of the watch. The light will stay illuminated for 3 seconds.

MODES
The Flash HRM watch has 4 modes. Modes appear in the following sequence: TIME, Chro (chronograph), PULS (heart rate monitor), ALM (alarm)
To change modes press the MODE button repeatedly.

TIME MODE
In Time mode you can view time and calendar information for 1 time zone, in 12 or 24 hour format.

USING TIME MODE:
1. Press the MODE button until you reach TIME mode.
2. Press the START button to toggle between time display and date display.
Note: after the date has been displayed for 4 seconds the watch will automatically change to display the time and day of week.

SETTING THE TIME AND DATE
1. In TIME mode press and hold the SET button for 2 seconds (the hour digits will start flashing).
2. Press the START button to adjust the hour (press and hold START for fast setting).
3. Press the MODE button to advance through the time setting steps.
4. Follow steps 2 & 3 to set the time and date in the following sequence: hour, minute, year, month, day, day of week, 12/24 hour format.
5. Press the SET button to exit time setting.
Note: The watch will auto-exit out of time setting mode if there is no activity for 2-3 minutes.

CHRONOGRAPH MODE
The chronograph is used to view total time and lap split information of your current workout as well as giving you current heart rate and visual and audio feedback of your target heart rate training zone status (if you are using the heart rate monitor function). The chronograph will run for 24 hours, has a 1/100 of a second resolution for the first hour and a 1 second resolution for the remaining 23 hours.

USING CHRONOGRAPH MODE
1. Press the MODE button until you reach Chro.
2. Press START button to start the chronograph.
3. Press the LAP button to take a lap split. The lap-split time will show for 10 seconds then current total run time will resume.
4. Press the STOP button to stop the chronograph.
5. Press the START button to re-start the chronograph.
OR
6. Press and hold the STOP button to clear the run.

USING THE HRM IN CHRONOGRAPH MODE
1. Your current heart rate (beats per minute - BPM) is shown on the top line of the display.
2. The bar graph on the right hand side of the display shows you where your current heart rate is comparative to your target training zone.
3. The arrow indicator on the bottom line of the display tells you if you are below your low zone limit (arrow pointed down) or above your high zone limit (arrow pointed up). If you are exercising within your zone there will be on arrow indicator.
Note: See Pulse Mode for target training zone setting and usage.

PULSE MODE
Pulse mode is used to monitor your heart rate during your exercise. You can also set your target heart rate training zone and receive visual and audio feedback that monitors your zone training. The heart rate monitors range is 40-240 BPM.

USING PULSE MODE
1. Press the MODE button until you reach PULS mode.
2. The watch will automatically start searching for the heart rate signal. If no signal is detected for 60 seconds the screen will display --- and the search will deactivate. Press the START button to reactivate the signal search.
1. When the heart rate signal is detected the display will read as follows: solid blinking heart icon on the top line, the current heart rate reading (BPM) on the center line, the zone indicator graph on the right, and the target zone high/low indicator on the bottom line (unless you are exercising within your set zone).

VISUAL AND AUDIBLE HR TRAINING TOOLS ♥
1. The zone training graph utilizes 5 separate segments:
Segment 5: lights up when your heart rate is below the low HR zone limit setting.
Segments 4, 5: light up when your heart rate is in the range of 1%-30% of the target HR zone.
Segments 3, 4, 5: light up when your heart rate is in the range of 31%-70% of the target HR zone.
Segments 2, 3, 4, 5: light up when your heart rate is in the range of 71%-100% of the target HR zone.
Segments 1, 2, 3, 4, 5: light up when your heart rate is higher than the high HR zone limit setting.
2. If you are training within the high and low target HRM settings, the bottom line of the display will be blank and there will be no audible feedback.
3. If you are training below your low zone setting, the arrow indicator on the bottom line of the display will point down, LO will appear on the screen and the audible indicator will beep once every 6 seconds (if sound is turned on in PULS setting).
4. If you are training above your high zone setting, the arrow indicator on the bottom line of the display will point up, HI will appear on the screen and the audible indicator will beep twice every 6 seconds (if sound is turned on in PULS setting).

SETTING THE TARGET HEART RATE TRAINING ZONE
1. Press and hold the SET button for 2 seconds to enter the HI BPM setting screen.
2. Press the "START" button to adjust the setting (press and hold "START" for fast setting).
3. Press the "MODE" button to change to the LO BPM setting screen.
4. Press the "START" button to adjust the setting.
5. Press the "MODE" button to change to the HI/LO sound on/off setting screen.
6. Press the "START" button to turn the sound (Snd) on (ON) or off (--).
7. Press the "SET" button to exit the setting.
Note: The watch will auto-exit out of setting mode if there is no activity for 2-3 minutes.

ALARM MODE
Alarm mode has 1 daily alarm. The alarm will sound daily if the alarm is set to On. Pressing any button will disable the alarm when it is sounding or it will automatically stop after 20 seconds.

USING ALARM MODE
1. Press the MODE button until you reach ALM mode.
2. Press the START button to turn the alarm On or Off. The alarm icon ●)) will appear on the screen when the alarm is ON.

SETTING THE ALARM
1. In ALM mode press and hold the SET button for 2 seconds (the hour digits will start flashing).
2. Press the START button to adjust the hour (press and hold START for fast setting).
3. Press the MODE button to advance through the alarm setting steps.
4. Follow steps 2 & 3 to set the alarm time in the following sequence: hour, minute, chime (CHIM).
5. When the chime is turned on it activates the hourly chime and button tone. The chime (bell) icon will appear on the screen when the chime is turned On.
6. Press the SET button to exit the setting. The default setting for the alarm upon exiting alarm setting is On.
Note: The watch will auto-exit out of alarm setting mode if there is no activity for 2-3 minutes.

WATCH RESET
Press and hold the LIGHT, MODE, START, STOP buttons simultaneously for 2 seconds to reset all functions to default settings.

FRENCH

ALLUMAGE DE LA LUMIÈRE
Pour allumer la lampe, appuyer sur le bouton LIGHT ou le bouton situé à la position de 6 heures sur la montre. La lumière restera allumée pendant 3 secondes.

MODES
La montre Flash HRM possède 4 modes. Les modes apparaissent selon la séquence suivante :
TIME (temps), Chro (chronograph), PULS (moniteur de rythme cardiaque), ALM (alarme)
Pour changer des mode, appuyer le bouton MODE de façon répétitive.

MODE TEMPS
En mode Time, vous pouvez voir l'heure et l'information du calendrier pour un fuseau horaire, en format de 12 ou 24 heures.

UTILISATION DU MODE TEMPS
1. Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que vous atteigniez le mode TIME.
2. Appuyer sur le bouton START pour passer de l'affichage de l'heure et celui de la date.
Note :après l'affichage de la date pendant 4 secondes, la montre affichera automatiquement l'heure et le jour de la semaine.

RÉGLAGE DE L'HEURE ET DE LA DATE
1. En mode TIME, appuyer et maintenir le bouton SET enfoncé pendant 2 secondes (les chiffres des heures commenceront à clignoter)
2. Appuyer sur le bouton START pour régler l'heure (tenir le bouton START appuyé pour un réglage rapide).
3. Appuyer sur le bouton MODE pour passer d'une étape à l'autre du réglage de l'heure.
4. Suivre les étapes 2 et 3 pour régler l'heure et la date dans l'ordre suivant:heure, minute, année, mois, jour, jour de la semaine, format de 12 ou 24 heures.
5. Appuyer sur le bouton SET pour quitter le réglage de l'heure.
Note :La montre quittera automatiquement le mode d'ajustement du temps, s'il n'y a aucune activité pendant 2-3 minutes.

MODE CHRONOGRAPHE
Le chronographe est utilisé pour donner la durée totale de votre entraînement en cours et votre temps pour une séquence d'exercice et il vous donne aussi votre rythme cardiaque en temps réel et un aperçu visuel et sonore du statut de votre rythme cardiaque ciblé pour votre zone d'entraînement (si vous utilisez la fonction de suivi du rythme cardiaque). Le chronographe fonctionnera pendant 24 heures, à une résolution de 1/100 de seconde pendant la première heure et de 1 seconde pendant les 23 heures suivantes.

UTILISER LE MODE CHRONOGRAPHE
1. Appuyer sur le bouton MODE pour atteindre le mode Chro.
2. Appuyer sur le bouton START pour démarrer le chronographe.
3. Appuyer sur le bouton LAP pour afficher la durée d'un segment d'exercice. La durée du segment s'affichera pendant 10 secondes, puis le compte total de la course reprendra son cours.
4. Appuyer sur le bouton STOP pour arrêter le chronographe.
5. Appuyer sur le bouton START pour redémarrer le chronographe.
OU
6. Appuyer et maintenir le bouton STOP enfoncé pour effacer la course.

UTILISATION DU HRM EN MODE CHRONOGRAPH
1. Votre rythme cardiaque en cours (battements par minute - BPM) est affiché sur la ligne du haut de l'écran.
2. Le graphique à barre sur la droite de l'écran afficheur vous montre où se situe votre rythme cardiaque actuel par rapport à votre zone cible d'entraînement.
3. L'indicateur à flèche sur la ligne du bas de l'écran vous indique si vous être sous votre zone minimale limite (flèche pointant vers le bas) ou au-dessus de votre zone maximale limite (flèche pointant vers le haut). Si vous vous entraînez à l'intérieur de votre zone, il y aura un indicateur à flèche.
Note :Voir le mode Pulse pour le réglage et l'utilisation de la zone cible d'entraînement.

MODE PULSE
Le mode Pulse est utilisé pour suivre votre rythme cardiaque pendant l'exercice. Vous pouvez également régler votre cible de rythme cardiaque durant votre zone d'entraînement et obtenir une rétroaction visuelle et sonore durant votre zone d'entraînement. La variation du moniteur cardiaque est de 40-240 BPM.

UTILISATION DU MODE PULSE
1. Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que vous atteigniez le mode PULS.
2. La montre va automatiquement commencer à chercher le signal du rythme cardiaque. Si aucun signal n'est détecté pendant 60 secondes, l'écran affichera --- et la recherche se désactivera. Appuyer sur le bouton START pour réactiver la recherche du signal.
1. Lorsque le signal du rythme cardiaque sera détecté, l'écran affichera:un icône prononcé d'un coeur clignotant sur la ligne du haut, la lecture actuelle du rythme cardiaque (BPM) sur la ligne du milieu, le graphique indicateur de zone sur la droite et l'indicateur de la cible haut/bas de la zone sur la ligne du bas (à moins que votre entrainement se situe à l'intérieur des limites de votre zone cible).

OUTILS D'ENTRAÎNEMENT CARDIAQUE (HR) VISUELS ET SONORES. ♥
1. Le graphique de la zone d'entraînement utilise 5 segments séparés:
Segment 5:s'allume lorsque votre rythme cardiaque se trouve en-dessous de la zone limite minimale de réglage pour HR.
Segments 4, 5:s'allume lorsque votre rythme cardiaque se situe entre 1%-30% de la zone cible HR.
Segments 3, 4, 5:s'allume lorsque votre rythme cardiaque se situe entre 31%-70% de la zone cible du rythme cardiaque (HR)
Segments 2, 3, 4, 5:s'allume lorsque le rythme cardiaque se situe entre 71%-100% de la zone ciblée du rythme cardiaque (HR).
Segments 1, 2, 3, 4, 5:s'allume lorsque votre rythme cardiaque se trouve au-dessus de la zone maximale limite de réglage du rythme cardiaque (HR).
2. Si vous vous entraînez entre les limites min. et max. de réglage du HRM, la ligne en bas de l'afficheur sera transparente et il n'y aura aucun bruit audible.
3. Si vous vous entraînez sous votre réglage minimale de zone , l'indicateur à flèche sur la ligne du bas de l'écran pointera vers le bas, LO apparaîtra à l'écran et l'indicateur sonore émettra un bip à toutes les 6 secondes (si le son est activé au réglage PULS).
4. Si vous vous entraînez au-dessus de votre réglage maximal de zone, l'indicateur à flèche sur la ligne du bas pointera vers le haut, HI apparaîtra à l'écran et l'indicateur sonore émettra deux bip toutes les 6 secondes (si le son est activé au réglage PULS).

RÉGLAGE DE LA ZONE CIBLE D'ENTRAÎNEMENT DU RYTHME CARDIAQUE:
1. Appuyer et maintenir le bouton SET enfoncé pendant 2 secondes pour aller à l'écran de réglage HI BPM.
2. Appuyer sur le bouton START pour ajuster le réglage (appuyer et maintenir le bouton START enfoncé pour un réglage rapide).
3. Appuyer sur le bouton MODE pour aller à l'afficheur de réglage du LO BPM.
4. Appuyer sur le bouton START pour ajuster le réglage.
5. Appuyer sur le bouton MODE pour aller vers l'écran de réglage on/off pour le son HI/LO.
6. Appuyer sur le bouton START pour mettre le son (Snd) à ON ou à OFF (--).
7. Appuyer sur le bouton SET pour sortir du réglage.
Note :La montre quittera le mode réglage automatiquement s'il n'y a aucune activité pendant 2-3 minutes.

MODE ALERTE
Le mode Alarm donne 1 alarme quotidienne. L'alerte sonnera quotidiennement si les alertes sont activées. N'importe quel bouton peut être utilisé pour arrêter la sonnerie ou celle-ci s'arrêtera automatiquement après 20 secondes.

UTILISATION DU MODE ALERTE
1. Appuyer sur le bouton MODE pour atteindre le mode ALM.
2. Appuyer sur le bouton START pour activer ou désactiver (On/Off) l'alarme. L'icône de l'alarme ●)) apparaîtra à l'écran lorsque l'alarme est activée "ON".

RÉGLAGE DE L'ALERTE
1. En mode ALM, appuyer et maintenir le bouton SET enfoncé pendant 2 secondes (les chiffres des heures se mettront à clignoter).
2. Appuyer sur le bouton START pour ajuster l'heure (appuyer et maintenir le bouton START enfoncé pour un réglage rapide).
3. Appuyer sur le bouton MODE pour passer d'une étape à l'autre du réglage de l'alarme.
4. Suivre les étapes 2 et 3 pour régler l'heure de l'alarme dans l'ordre suivant:heure, minute, sonnerie (CHIM).
5. Lorsque la sonnerie est activée, elle active la sonnerie horaire et le bouton de tonalité. L'icône de la sonnerie (cloche) apparaîtra à l'écran lorsque la sonnerie sera activée (On).
6. Appuyer sur le bouton SET pour sortir du réglage. Le réglage par défaut pour l'alerte à la sortie du réglage est actif.
Note :La montre quittera automatiquement le mode réglage d'alerte s'il n'y a aucune activité pendant 2-3 minutes.

RÉINITIALISATION DE LA MONTRE
Appuyer et maintenir les 4 boutons simultanément pendant 2 secondes pour réinitialiser toutes les fonctions réglées par défaut.

SPANISH

ACTIVACIÓN DE LA LUZ
Para activar la luz presione el botón LIGHT o el botón en la posición de la hora 6 del reloj. La luz permanecerá encendida durante 3 segundos.

MODOS
El reloj Flash de control de ritmo cardíaco tiene 4 modos. Los modos aparecen en la siguiente secuencia:
TIME (hora), Chro (cronómetro), PULS (monitor del ritmo cardíaco), ALM (alarma)
Para cambiar los modos presione el botón MODE repetidamente.

MODO HORA
En el modo Hora puede ver la información de la hora y el calendario para 1 huso horario, en formato de 12 o 24 horas.

USAR EL MODO HORA
1. Presione el botón MODE hasta llegar al modo HORA.
2. Presione el botón START para cambiar entre el visor de la hora y el de la fecha.
Nota:luego de que se haya mostrado la fecha durante 4 segundos el reloj cambiará automáticamente para mostrar la hora y el día de la semana.

AJUSTE DE LA HORA Y LA FECHA
1. En el modo TIME presione y mantenga presionado el botón SET durante 2 segundos (los dígitos de la hora comenzarán a parpadear).
2. Presione el botón START para ajustar la hora (presione y mantenga presionado el botón START para un ajuste rápido).
3. Presione el botón MODE para avanzar por los pasos de ajuste de la hora.
4. Siga los pasos 2 y 3 para ajustar la hora y la fecha en la siguiente secuencia:hora, minuto, año, mes, día, día de la semana, formato de 12/24 horas.
5. Presione el botón SET para salir del ajuste de hora.
Nota:El reloj saldrá automáticamente del modo ajuste de la hora si no hay actividad durante 2 o 3 minutos.

MODO CRONÓMETRO
El cronómetro se usa para ver la información del tiempo total y de la vuelta del ejercicio actual así como también le da el valor de su ritmo cardíaco y comentarios visuales y auditivos del estado de su área de entrenamiento programada para el ritmo cardíaco (si está usando la función de control del ritmo cardíaco). El cronómetro funcionará durante 24 horas, tiene una resolución de 1/100 segundos para la primera hora y una resolución de 1 segundo para las restantes 23 horas.

USO DEL MODO CRONÓMETRO
1. Presione el botón MODE hasta llegar al modo CHRO.
2. Presione el botón START para iniciar el cronómetro.
3. Presione el botón LAP para registrar el corte de una vuelta. La vuelta y el tiempo parcial se mostrarán durante 10 segundos y luego volverá la hora actual total de carrera.
4. Presione el botón STOP para detener el cronómetro.
5. Presione el botón START para reiniciar el cronómetro.
O
6. Presione y mantenga el botón STOP para borrar la carrera.

USO DEL CONTROL DEL RITMO CARDÍACO EN MODO CRONÓMETRO
1. Su ritmo cardíaco actual (latidos por minuto - LPM) se muestra en la línea superior de la pantalla.
2. La gráfica de barras en el lado derecho de la pantalla le muestra dónde está su ritmo cardíaco en comparación con la zona de entrenamiento programada.
3. La flecha indicadora en la línea inferior de la pantalla le indica si está debajo de su zona límite baja (la flecha señala hacia abajo) o encima de su zona límite alta (la flecha señala hacia arriba). Si está haciendo ejercicio dentro de su zona, habrá una flecha indicadora.
Nota:Vea el Modo Pulso para establecer la zona de entrenamiento programada y su uso.

MODO PULSO
El modo pulso se utiliza para controlar su ritmo cardíaco durante su ejercicio. También puede ajustar su zona de entrenamiento programada para el ritmo cardíaco y recibir comentarios visuales y auditivos que monitorean su zona de entrenamiento. El control del ritmo cardíaco va de 40 a 240 LPM.

USO DEL MODO PULSO
1. Presione el botón MODE hasta llegar al modo PULS.
2. El reloj comenzará automáticamente a buscar la señal del ritmo cardíaco. Si no se detecta una señal en 60 segundos, la pantalla mostrará --- y la búsqueda se desactivará. Presione el botón START para reactivar la señal de búsqueda.
1. Cuando se detecta el ritmo cardíaco, la pantalla mostrará lo siguiente:el ícono sólido parpadeante del corazón en la línea superior, la lectura del ritmo cardíaco actual (LPM) en la línea central, la gráfica indicadora de la zona a la derecha y el indicador de la zona programada alta/baja en la línea inferior (a no ser que se esté ejercitando dentro de su zona establecida).

HERRAMIENTAS DE ENTRENAMIENTO RC VISUALES Y AUDITIVAS ♥
1. La gráfica de la zona de entrenamiento utiliza 5 segmentos separados:
Segmento 5:se ilumina cuando su ritmo cardíaco está por debajo del ajuste de la zona límite baja del RC.
Segmentos 4, 5:se iluminan cuando su ritmo cardíaco está en el rango entre el 1% y 30% de la zona de RC programada.
Segmentos 3, 4, 5:se iluminan cuando su ritmo cardíaco está en el rango entre 31% y 70% de la zona de RC programada.
Segmentos 2, 3, 4, 5:se iluminan cuando su ritmo cardíaco está en el rango entre 71% y 100% de la zona de RC programada.
Segmentos 1, 2, 3, 4, 5:se iluminan cuando su ritmo cardíaco está más alto que el ajuste de la zona límite alta del RC.
2. Si usted está entrenando dentro de los ajustes programados alto y bajo del RC, la línea inferior de la pantalla estará en blanco y no habrá ningún comentario audible.
3. Si usted está entrenando por debajo del ajuste de su zona baja, la flecha indicadora en la parte baja de la pantalla apuntará hacia abajo, aparecerá LO en la pantalla y el indicador audible sonará una vez cada 6 segundos (si el sonido está encendido en el ajuste PULS).
4. Si está entrenando por encima de su zona alta configurada, la flecha indicadora en la línea inferior de la pantalla señalará hacia arriba, aparecerá HI en la pantalla y el indicador audible sonará dos veces cada 6 segundos (si el sonido está encendido en el ajuste PULS).

ESTABLECER LA ZONA DE ENTRENAMIENTO DE RITMO CARDÍACO PROGRAMADA
1. Presione y mantenga presionado el botón SET por 2 segundos para ingresar a la pantalla de configuración de LPM alta.
2. Presione el botón "START" para ajustar la configuración (presione y mantenga presionado el botón "START" para un ajuste rápido).
3. Presione el botón "MODO" para cambiar a la pantalla de configuración LPM LO.
4. Presione el botón "START" para ajustar la configuración.
5. Presione el botón "MODO" para cambiar a la pantalla de configuración on/off del sonido HI/LO.
6. Presione el botón "START" para encender (ON) o apagar (--) el sonido (Snd).
7. Presione el botón SET para salir del ajuste.
Nota:El reloj saldrá automáticamente del modo de ajuste si no hay actividad durante 2 o 3 minutos.

MODO ALARMA
El modo Alarma tiene 1 alarma diaria. La alarma sonará diariamente si se pone en On. Al presionar cualquier botón la alarma se desactivará cuando esté sonando o se detendrá automáticamente después de 20 segundos.

USO DEL MODO ALARMA
1. Presione el botón MODE hasta llegar al modo ALM.
2. Presione el botón START para activar o desactivar la alarma. El ícono alarma ●)) aparecerá en la pantalla cuando la alarma esté ON.

AJUSTE DE LA ALARMA
1. En el modo ALM presione y mantenga presionado el botón SET durante 2 segundos (los dígitos de la hora comenzarán a parpadear).
2. Presione el botón "START" para ajustar la hora (presione y mantenga presionado el botón "START" para un ajuste rápido).
3. Presione el botón MODE para avanzar por los pasos de ajuste de la alarma.
4. Siga los pasos 2 y 3 para ajustar la hora de la alarma en la siguiente secuencia:hora, minuto, campanilla (CHIM).
5. Cuando la campanilla está en "on", esto activa la campanilla horaria y el tono del botón. El ícono de sonido (campana) aparecerá en la pantalla cuando la campanilla esté On.
6. Presione el botón SET para salir del ajuste. El ajuste predeterminado para la alarma luego de salir del ajuste de alarma está activado.
Nota:El reloj saldrá automáticamente del modo de ajuste de alarma si no hay actividad durante 2-3 minutos.

REAJUSTE DEL RELOJ
Presione y mantenga presionados simultáneamente los botones LIGHT, MODE, START, STOP durante 2 segundos para reajustar todas las funciones a los ajustes predeterminados.

PORTUGUESE

ATIVAR ILUMINAÇÃO
Para ativar a iluminação, pressione o botão LIGHT ou o botão localizado na posição 6 horas do relógio. A luz permanecerá acesa por 3 segundos.

MODOS
O relógio Flash HRM possui 4 modos. Os modos aparecem na seguinte sequência :
TIME, Chro (cronógrafo), PULS (monitoramento cardíaco), ALM (alarme)
Para mudar o modo aperte o botão MODE repetidamente.

MODO TIME
No modo Time é possível ver as horas e o calendário para um fuso horário, no formato 12 ou 24 horas.

COMO UTILIZAR O MODO TIME
1. Pressione o botão MODE até chegar no modo TIME.
2. Pressione o botão START para alternar entre o mostrador das horas e da data.
Observação:após mostrar a data por 4 segundos, o relógio mudará automaticamente para o mostrador de hora e do dia da semana.

COMO CONFIGURAR A HORA E O DIA
1. No modo TIME, pressione e segure o botão SET por 2 segundos (os dígitos das horas começam a piscar).
2. Pressione o botão START para ajustar a hora (pressione e segure START para configurar mais rapidamente).
3. Pressione o botão MODE para ir até o ajuste do horário.
4. Siga os passos 2 e 3 para ajustar a hora e a data, na seguinte sequência:hora, minuto, ano, mês, dia, dia da semana, formato 12/24 horas.
5. Pressione o botão SET para sair do ajuste da hora.
Observação:O relógio sairá automaticamente do modo de configuração, se ficar inativo por 2-3 minutos.

MODO CRONÓGRAFO
O cronógrafo é utilizado para ver as informações sobre o tempo total e o tempo de uma volta do exercício atual, bem como para fornecer o ritmo cardíaco e o feedback visual e auditivo sobre as condições do ritmo cardíaco desejado da zona de treinamento. (se você estiver utilizando a função de monitor cardíaco) O cronógrafo permanecerá funcionando por 24 horas, com uma resolução de 1/100 de segundo na primeira hora e resolução de 1 segundo para as demais 23 horas.

COMO UTILIZAR O MODO CRONÓGRAFO
1. Pressione o botão MODE até chegar na modalidade Chro.
2. Pressione o botão START para iniciar o cronógrafo.
3. Pressione o botão LAP para dividir em uma volta. O tempo da volta aparecerá por 10 segundos, até que o tempo total da corrida atual reapareça.
4. Pressione o botão STOP para parar o cronógrafo.
5. Pressione o botão START para reiniciar o cronógrafo.
OU
6. Pressione e segure o botão STOP para zerar a corrida.

COMO UTILIZAR O HRM NO MODO CRONÓGRAFO
1. Seu ritmo de batimento cardíaco atual (batidas por minuto - BPM) é mostrado no topo da linha do mostrador.
2. O gráfico de barras no lado direito no mostrador mostra o seu ritmo cardíaco atual em relação à zona de treinamento desejada.
3. A seta indicativa na linha inferior do mostrador indica se você está abaixo da sua zona limite baixa (a seta aponta para baixo) ou acima da sua zona limite alta (a seta aponta para cima). Se você estiver se exercitando dentro da sua zona, não aparecerá nenhuma seta indicativa.
Observação:Veja o Modo Pulso para configurar e utilizar a zona de treinamento desejada.

MODO PULSO
O modo Pulso é utilizado para monitorar seu ritmo cardíaco, durante o exercício. Você tambem pode configurar seu ritmo cardíaco de zona de treinamento e receber feedback audiovisual de monitoramento da zona de treinamento. A faixa de monitoramento cardíaco é de 40-240 BPM.

COMO UTILIZAR O MODO PULSO
1. Pressione o botão MODE até chegar no modo PULS.
2. O relógio irá começar a procurar, automaticamente, o sinal de batimento cardíaco. Se nenhum sinal for detectado durante 60 segundos, o mostrador indicará --- e a busca será desativada. Pressione o botão START para reativar a busca de sinal.
1. Quando for detectado um sinal de batimento cardíaco, o mostrador indicará o seguinte:um ícone de coração sólido piscará na linha superior, a leitura de batimento cardíaco por minuto (BPM) atual aparecerá na linha do centro, o gráfico indicativo de zona aparecerá à direita e o indicador de zona alta/baixa desejada aparecerá na linha inferior (a menos que esteja se exercitando dentro da zona configurada).

FERRAMENTAS AUDIOVISUAIS DE TREINAMENTO BC (BATIMENTO CARDÍACO) ♥
1. O gráfico de zona de treinamento utiliza 5 segmentos separados:
Segmento 5:se ilumina quando seu batimento cardíaco estiver abaixo do limite ajustado para a zona de baixo BC.
Segmentos 4 e 5:se iluminam quando seu batimento cardíaco estiver na faixa entre 1 a 30% da zona BC desejada.
Segmentos 3, 4 e 5:se iluminam quando seu batimento cardíaco estiver na faixa entre 31 a 70% da zona BC desejada.
Segmentos 2, 3, 4 e 5:se iluminam quando seu batimento cardíaco estiver na faixa entre 71 a 100% da zona BC desejada.
Segmentos 1, 2, 3, 4 e 5:se iluminam quando seu batimento cardíaco estiver acima do limite ajustado para a zona BC alta.
2. Se você estiver treinando dentro da faixa alta e baixa de configuração BCM, a linha inferior do mostrador ficará vazia e não haverá feedback auditivo.
3. Se você estiver treinando abaixo da configuração da zona baixa, a seta indicativa na linha inferior do mostrador irá apontar para baixo, as letras LO aparecerão no mostrador e o indicador auditivo irá bipar uma vez a cada 6 segundos (caso o som esteja ligado nos ajustes do modo PULS).
4. Se você estiver treinando acima da configuração da zona alta, a seta indicativa na linha inferior do mostrador irá apontar para cima, as letras HI aparecerão no mostrador e o indicador auditivo irá bipar duas vezes a cada 6 segundos (caso o som tenha sido ligado nos ajustes do modo PULS).

COMO AJUSTAR A ZONA DE TREINAMENTO DE BATIMENTO CARDÍACO DESEJADO
1. Pressione e segure o botão SET por 2 segundos para entrar na tela de configuração HI BPM.
2. Pressione o botão "START" para configurar (pressione e segure "START" para configurar mais rapidamente).
3. Pressione o botão "MODE" para ir até a tela de ajuste de LO BPM.
4. Pressione o botão "START" para ajustar as definições.
5. Pressione o botão "MODE" para mudar para a tela de ajuste HI/LO ligar/desligar som.
6. Pressione o botão "START" para ligar (Snd) (ON) ou desligar (--) o som.
7. Pressione o botão "SET" para sair do modo de ajuste.
Observação:O relógio sairá automaticamente da modalidade de configuração, se ficar inativo por 2-3 minutos.

MODO ALARME
O modo Alarme tem 1 alarme diário O alarme tocará diariamente se estiver configurado para On. Ao pressionar qualquer botão, o alarme será desativado se estiver tocando, ou parará automaticamente após 20 segundos.

COMO USAR O MODO ALARM
1. Pressione o botão MODE até chegar na modalidade ALM.
2. Pressione o botão START para Ligar ou Desligar o alarme. O ícone de alarme ●)) aparecerá no mostrador quando o alarme estiver LIGADO.

COMO AJUSTAR O ALARME
1. No modo ALM, pressione e segure o botão SET por 2 segundos (os dígitos das horas começam a piscar).
2. Pressione o botão START para ajustar a hora (pressione e segure START para configurar mais rapidamente).
3. Pressione o botão MODE para ir até o ajuste do alarme.
4. Siga os passos 2 e 3 para ajustar o alarme, na seguinte sequência:hora, minuto, toque (CHIM).
5. Quando o toque está ligado, será ativado o toque de hora em hora e o botão de tom. O ícone de toque (sino) aparecerá no mostrador quando o toque estiver LIGADO.
6. Pressione o botão SET para sair do modo de ajuste. O ajuste padrão do alarme após sair do modo de ajuste é Ligado.
Observação:O relógio sairá automaticamente da modalidade de configura-çãode alarme, se ficar inativo por 2-3 minutos.

RECONFIGURAÇÃO DO RELÓGIO
Pressione e segure os botões LIGHT, MODE, START e STOP simultaneamente por 2 segundos para reconfigurar todas as funções para o ajuste padrão.

ITALIAN

ACCENSIONE DELLA LUCE
Per accendere la luce premere il pulsante LIGHT oppure il pulsante posizionato alle ore 6 dell'orologio. La luce rimarrà accesa per 3 secondi.

MODALITÀ
L'orologio Flash HRM dispone di 4 modalità. Le modalità vengono visualizzate nella seguente sequenza:
TIME, Chro (cronografo), PULS (monitor per la frequenza cardiaca), ALM (allarme)
Per cambiare modalità premere ripetutamente il pulsante MODE.

MODALITÀ TIME
In modalità Time è possibile visualizzare le informazioni sull'orario e sul calendario per 1 fuso orario, nel formato da 12 o da 24 ore.

UTILIZZO DELLA MODALITÀ TIME
1. Premere il pulsante MODE fino a visualizzare la modalità TIME.
2. Premere il pulsante START per spostarsi tra la schermata dell'ora e quella della data.
Nota:dopo aver mostrato la data per 4 secondi, l'orologio passerà automatica-mente alla visualizzazione dell'ora e del giorno della settimana.

IMPOSTAZIONE DI DATA E ORA
1. In modalità TIME, premere e tenere premuto il pulsante SET per 2 secondi (la cifra dell'ora inizierà a lampeggiare).
2. Premere il pulsante START per regolare l'ora (premere e tenere premuto START per l'impostazione veloce).
3. Premere il pulsante MODE per spostarsi tra le fasi di impostazione dell'ora.
4. Seguire le fasi 2 e 3 per impostare l'ora e la data nella sequenza seguente:ora, minuti, anno, mese, giorno, giorno della settimana, formato 12/24 ore.
5. Premere il pulsante SET per uscire dall'impostazione dell'ora.
Nota:L'orologio uscirà automaticamente dalla modalità di impostazione dell'ora in assenza di attività per 2 o 3 minuti.

MODALITÀ CRONOGRAFO
Il cronografo si utilizza per visualizzare il tempo totale e le informazioni della fascia addominale per l'allenamento in corso, inoltre misura la frequenza cardiaca attuale e un riferimento visivo e uditivo sullo stato della frequenza cardiaca impostata per l'allenamento (se si sta utilizzando la funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca). Il cronografo funzionerà per 24 ore con una risoluzione di 1/100 di secondo per la prima ora e una risoluzione di 1 secondo per le rimanenti 23 ore.

UTILIZZO DELLA MODALITÀ CRONOGRAFO
1. Premere il pulsante MODE fino a visualizzare Chro.
2. Premere il pulsante START per avviare il cronografo.
3. Premere il pulsante LAP per registrare il tempo intermedio di un giro. Il tempo intermedio del giro verrà visualizzato per 10 secondi, dopodiché si riavvierà il tempo totale di esecuzione corrente.
4. Premere il pulsante STOP per arrestare il cronografo.
5. Premere il pulsante START per riavviare il cronografo.
OPPURE
6. Premere e tenere premuto il pulsante STOP per azzerare la sessione.

UTILIZZO DI HRM IN MODALITÀ CRONOGRAFO
1. La frequenza cardiaca attuale (battiti per minuto - BPM) viene visualizzata sulla riga superiore del display.
2. Il grafico a barre sulla parte destra del display mostra in quali punti l'attuale frequenza cardiaca è comparata a quella impostata come zona target di allenamento.
3. L'indicatore a freccia che si trova sulla linea inferiore del display segnala se ci si trova al di sotto della propria zona limite minima (freccia rivolta verso il basso) o al di sopra della propria zona limite massima (freccia rivolta verso l'alto). Se ci si sta esercitando all'interno della zona impostata non sarà visualizzata alcuna freccia.
Nota:Per l'impostazione e l'utilizzo della zona target di allenamento, vedere la modalità Pulse.

MODALITÀ PULSE
La modalità Pulse ha la funzione di monitorare la frequenza cardiaca durante l'esercizio fisico. È possibile inoltre impostare le zone target di allenamento e ricevere segnali audio e video che controllano il rispetto dei limiti della zona di allenamento impostata. La frequenza cardiaca monitorata va da 40 a 240 BPM (battiti per minuto).

UTILIZZO DELLA MODALITÀ PULSE
1. Premere il pulsante MODE fino a visualizzare la modalità PULS.
2. L'orologio inizierà automaticamente a cercare il segnale di frequenza cardiaca. Se non viene rilevato alcun segnale per 60 secondi, sul display viene visualizzato "---" e la ricerca viene disattivata. Premere il pulsante START per riattivare la ricerca del segnale.
1. Quando il segnale della frequenza cardiaca viene rilevato, sul display viene visualizzato quanto segue:un'icona raffigurante un cuore pieno che lampeggia nella riga in alto, la lettura della frequenza cardiaca attuale (BPM) nella riga al centro, l'indicatore di zona sulla destra e l'indicatore della zona di riferimento massima/minima nella riga in basso (a meno che non ci si stia esercitando entro la zona impostata).

STRUMENTI AUDIO E VIDEO PER LA RILEVAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA ♥
1. La grafica della zona di allenamento utilizza 5 segmenti distinti:
Segmento 5:si accende quando la frequenza cardiaca si trova al di sotto del limite minimo impostato.
Segmenti 4, 5:si accendono quando la frequenza cardiaca si trova tra l'1% e il 30% dell'intervallo di frequenza impostato.
Segmenti 3, 4, 5:si accendono quando la frequenza cardiaca si trova tra il 31% e il 70% dell'intervallo di frequenza impostato.
Segmenti 2, 3, 4, 5:si accendono quando la frequenza cardiaca si trova tra il 71% e il 100% dell'intervallo di frequenza impostato.
Segmenti 1, 2, 3, 4, 5:si accendono quando la frequenza cardiaca è al di sopra del limite massimo impostato.
2. Se ci si sta allenando all'interno dei valori massimo e minimo dell'intervallo di frequenza cardiaca impostato, la riga inferiore del display sarà vuota e non sarà emesso alcun segnale sonoro udibile.
3. Se ci si sta allenando al di sotto del limite inferiore impostato, l'indicatore a freccia sulla riga inferiore del display sarà rivolto verso il basso, sullo schermo verrà visualizzata la scritta LO e l'indicatore acustico emetterà un segnale ogni 6 secondi (se il suono è attivato nelle impostazioni PULS).
4. Se ci si sta allenando al di sopra del limite superiore impostato, l'indicatore a freccia sulla riga inferiore del display sarà rivolto verso l'alto, sullo schermo verrà visualizzata la scritta HI e l'indicatore acustico emetterà un segnale due volte ogni 6 secondi (se il suono è attivato nelle impostazioni PULS).

IMPOSTAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA D

GERMAN

LICHT EINSCHALTEN
Drücken Sie den LIGHT-Knopf oder den Knopf, der sich an der 6-Uhr-Position der Uhr befindet, um das Licht einzuschalten. Das Licht bleibt 3 Sekunden lang eingeschaltet.

MODUS
Die Flash HRM Uhr verfügt über 4 Modi. Die Betriebsarten erscheinen in der folgenden Reihenfolge:
Uhrzeit (TIME), Chronograph (Chro), Herzfrequenzmesser (PULS), Wecker (ALM)
Um zwischen den verschiedenen Betriebsarten zu wechseln, drücken Sie wiederholt auf den MODE-Knopf.

ZEITMODUS
Im Zeitmodus können Sie Uhrzeit- und Kalenderinformationen für 1 Zeitzone im 12- oder 24-Stunden-Format ansehen.

VERWENDUNG DES ZEITMODUS
1. Drücken Sie den MODE-Knopf, bis Sie den Zeitmodus (TIME) erreichen.
2. Drücken Sie den START-Knopf, um zwischen Zeitanzeige und Datumsanzeige zu wechseln.
Hinweis:Nachdem das Datum 4 Sekunden lang angezeigt wurde, stellt die Uhr automatisch auf die Anzeige der Uhrzeit und des Wochentags um.

UHRZEIT UND DATUM EINSTELLEN
1. Halten Sie im Zeitmodus (TIME) den SET-Knopf 2 Sekunden lang gedrückt (die Stundenziffern beginnen zu blinken).
2. Drücken Sie den START-Knopf, um die Stunde einzustellen (für eine rasche Einstellung halten Sie START gedrückt).
3. Drücken Sie den MODE-Knopf, um durch die verschiedenen Schritte der Zeiteinstellung zu navigieren.
4. Führen Sie die Schritte 2 und 3 aus, um Uhrzeit und Datum in der folgenden Reihenfolge einzustellen:Stunde, Minute, Jahr, Monat, Tag, Wochentag, 12-/24-Stunden-Format.
5. Drücken Sie den SET-Knopf, um das Zeiteinstellungsmenü zu verlassen.
Hinweis:Der Zeiteinstellungsmodus wird automatisch verlassen, wenn über 2-3 Minuten keine Eingabe erfolgt.

CHRONOGRAPHENMODUS
Der Chronograph wird verwendet, um Informationen über Gesamtzeit und Zwischenzeiten Ihres aktuellen Trainings anzuzeigen, und liefert Ihnen neben Ihrer aktuellen Herzfrequenz auch visuelles und Audio-Feedback zum Status Ihres Herzfrequenz-Zieltrainingsbereichs (wenn Sie die Herzfrequenzmesserfunktion verwenden). Die Stoppuhr läuft 24 Stunden lang und verfügt über eine Auflösung von 1/100 Sekunde für die erste Stunde sowie eine Auflösung von 1 Sekunde für die weiteren 23 Stunden.

VERWENDUNG DES CHRONOGRAPHENMODUS
1. Drücken Sie den MODE-Knopf, bis Sie Chro erreichen.
2. Drücken Sie den START-Knopf, um die Stoppuhr zu starten.
3. Drücken Sie den LAP-Knopf, um eine Zwischenzeit zu nehmen. Die Zwischenzeit erscheint für 10 Sekunden auf dem Display, bevor die aktuelle Gesamtlaufzeit wieder angezeigt wird.
4. Drücken Sie den STOP-Knopf, um die Stoppuhr zu stoppen.
5. Drücken Sie den START-Knopf, um die Stoppuhr erneut zu starten.
ODER
6. Halten Sie den STOP-Knopf gedrückt, um die Laufzeit zu löschen.

VERWENDUNG DER HRM IM CHRONOGRAPHEN-MODUS
1. Ihre aktuelle Herzfrequenz (Schläge pro Minute - BPM) wird in der obersten Zeile des Displays angezeigt.
2. Das Balkendiagramm auf der rechten Seite des Displays zeigt Ihnen, ob Ihre aktuelle Herzfrequenz Ihrem Zieltrainingsbereich entspricht.
3. Der Pfeilindikator in der untersten Zeile des Displays zeigt Ihnen, ob Sie unterhalb Ihres unteren Grenzwerts (nach unten gerichteter Pfeil) oder oberhalb Ihres oberen Grenzwerts (nach oben gerichteter Pfeil) trainieren. Wenn Sie innerhalb Ihres Bereichs trainieren, wird kein Pfeilindikator angezeigt.
Hinweis:Zur Einstellung und Verwendung des Zieltrainingsbereichs siehe Herzfrequenzmodus.

HERZFREQUENZMODUS
Der Herzfrequenzmodus dient der Überwachung Ihrer Herzfrequenz, während Sie Sport treiben. Sie können auch Ihren Herzfrequenz-Zieltrainingsbereich einstellen und visuelles und Audio-Feedback zur Überwachung Ihres Trainings erhalten. Der Bereich des Herzfrequenzmessers beträgt 40-240 Schläge pro Minute.

VERWENDUNG DES HERZFREQUENZMODUS
1. Drücken Sie den MODE-Knopf, bis Sie den Herzfrequenzmodus (PULS) erreichen.
2. Die Uhr beginnt automatisch nach dem Herzfrequenzsignal zu suchen. Wenn 60 Sekunden lang kein Signal entdeckt werden kann, zeigt das Display --- an und die Suche wird deaktiviert. Drücken Sie den START-Knopf, um die Signalsuche erneut zu aktivieren.
1. Wenn das Herzfrequenzsignal entdeckt wird, wird auf dem Display folgendes angezeigt:in der obersten Zeile ein vollständig dargestelltes blinkendes Herzsymbol, in der mittleren Zeile die aktuelle Herzfrequenz (BPM), auf der rechten Seite der Graph für die Anzeige des Bereichs und in der untersten Zeile der Indikator für die Über-/Unterschreitung des Zielbereichs (wenn Sie nicht innerhalb des von Ihnen eingestellten Bereichs trainieren).

VISUELLE UND AUDIO-HERZFREQUENZ-TRAININGSHILFEN ♥
1. Der Bereichstrainingggraph umfasst 5 verschiedene Segmente:
Segment 5:leuchtet auf, wenn Ihre Herzfrequenz unter dem eingestellten unteren Grenzwert für den Herzfrequenzbereich liegt.
Segmente 4 und 5:leuchten auf, wenn Ihre Herzfrequenz zwischen 1 % und 30 % des Herzfrequenz-Zielbereichs beträgt.
Segmente 3, 4 und 5:leuchten auf, wenn Ihre Herzfrequenz zwischen 31 % und 70 % des Herzfrequenz-Zielbereichs beträgt.
Segmente 2, 3, 4 und 5:leuchten auf, wenn Ihre Herzfrequenz zwischen 71 % und 100 % des Herzfrequenz-Zielbereichs beträgt.
Segmente 1, 2, 3, 4 und 5:leuchten auf, wenn Ihre Herzfrequenz über dem eingestellten oberen Grenzwert für den Herzfrequenzbereich liegt.
2. Wenn Sie zwischen den eingestellten oberen und unteren Herzfrequenz-Grenzwerten trainieren, bleibt die unterste Zeile des Displays leer und es ertönt kein Audio-Feedback.
3. Wenn Sie unterhalb des eingestellten Bereichs trainieren, zeigt der Pfeilindikator in der untersten Zeile des Displays nach unten, auf dem Bildschirm wird LO angezeigt und der Audio-Indikator piepst alle 6 Sekunden einmal (wenn der Ton in der Herzfrequenzeinstellung (PULS) aktiviert ist).
4. Wenn Sie oberhalb des eingestellten Bereichs trainieren, zeigt der Pfeilindikator in der untersten Zeile des Displays nach oben, auf dem Bildschirm wird HI angezeigt und der Audio-Indikator piepst alle 6 Sekunden zwei Mal (wenn der Ton in der Herzfrequenzeinstellung (PULS) aktiviert ist).

EINSTELLEN DES HERZFREQUENZ-ZIELTRAININGSBEREICHS
1. Halten Sie den SET-Knopf 2 Sekunden lang gedrückt, um zum Bildschirm für die Einstellung HI BPM zu gelangen.
2. Drücken Sie den START-Knopf, um die Einstellung anzupassen (für eine rasche Einstellung halten Sie START gedrückt).
3. Drücken Sie den MODE-Knopf, um zum Bildschirm für die Einstellung LO BPM zu gelangen.
4. Drücken Sie den START-Knopf, um die Einstellung anzupassen.
5. Drücken Sie den MODE-Knopf, um zum Bildschirm für die Einstellung HI/LO Ton ein/aus zu gelangen.
6. Drücken Sie den START-Knopf, um den Ton (Snd) ein- (ON) oder auszuschalten (--).
7. Drücken Sie den SET-Knopf, um den Einstellungsmodus zu verlassen.
Hinweis:Der Einstellungsmodus wird automatisch verlassen, wenn über 2-3 Minuten keine Eingabe erfolgt.

WECKMODUS
Der Weckmodus umfasst 1 täglichen Alarm. Wenn die Weckfunktion eingeschaltet ist, ertönt der Wecker täglich. Das Wecksignal kann, während es ertönt, durch das Drücken eines beliebigen Knopfes deaktiviert werden. Nach 20 Sekunden stoppt es automatisch.

VERWENDUNG DES WECKMODUS
1. Drücken Sie den MODE-Knopf, bis Sie den Weckmodus (ALM) erreichen.
2. Drücken Sie den START-Knopf, um die Weckfunktion ein- oder auszuschalten. Das Weckersymbol ●)) wird auf dem Bildschirm angezeigt, wenn die Weckfunktion eingeschaltet ist.

EINSTELLEN DES WECKERS
1. Halten Sie im Weckmodus (ALM) den SET-Knopf 2 Sekunden lang gedrückt (die vier Ziffern beginnen zu blinken).
2. Drücken Sie den START-Knopf, um die Stunde einzustellen (für eine rasche Einstellung halten Sie START gedrückt).
3. Drücken Sie den MODE-Knopf, um durch die verschiedenen Schritte für das Einstellen der Weckfunktion zu navigieren.
4. Führen Sie die Schritte 2 und 3 aus, um die Weckzeit in der folgenden Reihenfolge einzustellen:Stunde, Minute, Glocke (CHIM).
5. Wenn die Glocke eingeschaltet ist, werden der Stundenton und der Ton, der beim Drücken der Knöpfe erklingt, aktiviert. Das Glockensymbol wird auf dem Display angezeigt, wenn die Glocke aktiviert ist.
6. Drücken Sie den SET-Knopf, um den Einstellungsmodus zu verlassen. Der Wecker wird beim Verlassen des Einstellungsmodus standardmäßig aktiviert.
Hinweis:Der Einstellungsmodus für den Wecker wird automatisch verlassen, wenn über 2-3 Minuten keine Eingabe erfolgt.

UHR AUF WERKSEINSTELLUNG ZURÜCKSETZEN
Halten Sie die Knöpfe LIGHT, MODE, START und STOP gleichzeitig 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionen auf ihre Standardeinstellungen zurückzusetzen.

JAPANESE

ライトの点灯
ライトを点灯するには「LIGHT 」ボタンまたはウォッチの 6 時の位置にあるボタンを押します。ライトは3秒間点灯します。

モード
このFlash HRMウォッチにはモードが 4 つあります。モードは次の順序で表示されます：
TIME (タイム)、Chro（ストップウォッチ）、PULS（心拍計）、ALM（アラーム）
モードを変更するにはMODEボタンを繰り返し押します。

時間モード
タイム モードでは、1 つのタイムゾーンの時刻とカレンダー情報を 12 時間形式または 24 時間形式で表示できます。

時間モードの使用
1. TIMEモードが表示されるまでMODEボタンを押します。
2. 時間表示と日付表示を切り替えるには「START」ボタンを押します。
注意：ウォッチは、日付が 4 秒間表示された後自動的に時刻と曜日の表示に変わります。

時刻と日付の設定
1. タイム モードで「SET」ボタンを 2 秒間押したままにします（時刻の数字が点滅を始めます）。
2. 時間を調整するには「START」ボタンを押します（STARTボタンを押したままにすると速く設定できます）。
3. 時刻設定の手順を進めるには「MODE」ボタンを押します。
4. 手順 2 および 3 に従って、次の順序で時刻と日付を設定します：時間、分、年月、日、曜日、12/24 時間形式。
5. SETボタンを押して時間設定を終了します。
注意：2-3分間放置しておくと、時刻設定モードが自動的に解除されます。

ストップウォッチモード
ストップウォッチにはエクササイズの合計時間とラップタイム情報および現在の心拍数が表示され、トレーニング ゾーンの目標心拍数に対するステータスが表示と音声で通知されます（心拍計を使用している場合）。ストップウォッチは 24 時間計時でき、最初の 1 時間は 1/100 秒刻みで、残りの 23 時間は 1 秒刻みで表示されます。

ストップウォッチモードの使用
1. Chroと表示されるまで「MODE」ボタンを押します。
2. ストップウォッチを開始するには「START」ボタンを押します。
3. ラップ スプリットを計測するには「LAP」ボタンを押します。ラップ スプリットタイムは 10 秒間表示され、現在の合計時間に戻ります。
4. ストップウォッチを停止するには「STOP」ボタンを押します。
5. ストップウォッチを再開するには「START」ボタンを押します。
又は
6. 合計時間をクリアするには「STOP」ボタンを押したままにします。

ストップウォッチ モードでのHRMの使用
1. 現在の心拍数 (1 分間の心拍回数 - BPM) は、表示の最上部に表示されます。
2. 表示の右側の棒グラフには、現在の心拍数が目標トレーニング ゾーンと比較して表示されます。
3. 表示の最下部にある矢印は、目標ゾーンの下限を下回っている（下向き矢印）か、目標ゾーンの上限を上回っている（上向き矢印）かを表わします。目標ゾーン内でエクササイズしている場合は、矢印インジケーター上に表示されます。
注意：目標トレーニング ゾーン中の設定と使用方法については、「脈拍モード」の項を参照してください。

脈拍モード
脈拍モードでは、エクササイズ中の心拍数をモニターできます。目標心拍数トレーニング ゾーンを設定すると、目標ゾーンに沿ったトレーニングのモニター結果が表示と音声により通知されます。心拍計の計測範囲は 40-240 BPMです。

脈拍モードの使用
1. 脈拍モードが表示されるまで「MODE」ボタンを押します。
2. 心拍音を検知してウォッチが自動的に開始します。心拍音が 60 秒間検知されないと、スクリーンに --- と表示されて検知機能が非アクティブになります。心拍音検知を再度アクティブ化するには「START」ボタンを押します。
1. 心拍音が検知されると、スクリーンに以下のように表示されます：最上部ではハート アイコンが点滅を繰り返し、中央部には現在の心拍数（BPM）、右側にはゾーン インジケーター グラフ、最下部には目標ゾーンの上限/下限インジケーター（設定したゾーン内でエクササイズしていない場合のみ）が表示されます。

数値および音声による HR トレーニング ツール ♥
1. ゾーントレーニング グラフでは、以下の 5 つの個別セグメントが使用されます：
セグメント 5:心拍数が設定したHR ゾーンの下限値を下回ると点灯します。
セグメント 4、5:心拍数が目標 HR ゾーンの1%-30%の範囲になると点灯します。
セグメント 3、4、5:心拍数が目標HR ゾーンの31%-70%の範囲になると点灯します。
セグメント 2、3、4、5:心拍数が目標 HR ゾーンの71%-100%の範囲になると点灯します。
セグメント 1、2、3、4、5:心拍数が設定したHR ゾーンの上限値を上回ると点灯します。
2. 設定した目標 HRM の上限値および下限値間でトレーニングしている場合には、表示の最下部は空欄となり音により通知されることはありません。
3. 設定したゾーンの下限値未満でトレーニングしている場合には、表示の最下部にある矢印インジケーターが下向きになり、スクリーンにLOと表示されます。また、音によるインジケーターが 6 秒ごとに 1 回鳴ります (PULSの設定でサウンドがオンになっている場合)。
4.設定したゾーンの上限値を超えてトレーニングしている場合には、表示の最下部にある矢印インジケーターが上向きになり、スクリーンにHIと表示されます。また、音によるインジケーターが 6 秒ごとに 2 回鳴ります (PULSの設定でサウンドがオンになっている場合)。

目標心拍数トレーニング ゾーンの設定
1. HI BPM設定スクリーンを表示するには「SET」ボタンを2秒間押したままにします。
2. 設定を調整するには「START」ボタンを押します（「START」ボタンを押したままにすると速く設定できます）。
3. LO BPM設定スクリーンを変更するには「MODE」ボタンを押します。
4. 「START」を押して設定を調整します。
5. 「MODE」ボタンを押してHI/LO サウンドon/off 設定スクリーンを変更します。
6. サウンド (Snd) のオン (ON) /オフ (--) を切り替えるには「START」ボタンを押します。
7. 「SET」ボタンを押して設定を終了します。
注意：2~3分間放置しておくと、設定モードが自動的に解除されます。

アラームモード
アラーム モードには毎日のアラームが1つあります。アラームは、オン（On）に設定されれば毎日鳴る仕組みになっています。アラームが鳴ったら、どれかのボタンを押せば止まり、また20秒後には自動的に止まります。

アラームモードの使用
1. ALM モードが表示されるまで「MODE」ボタンを押します。
2. アラームのオン/オフを切り替えるには「START」ボタンを押します。アラームをオンにすると、スクリーンにアラームアイコン「 ●)) 」が表示されます。
アラームの設定：
1. ALMモードで「SET」ボタンを 2 秒間押したままにします（時間の数字が点滅を始めます）。
2. 時間を調整するには「START」ボタンを押します（「START」ボタンを押したままにすると速く設定できます）。
3. アラーム設定の手順を進めるには「MODE」ボタンを押します。
4. 手順 2 および 3 に従って次の順序でアラーム時刻を設定します：時間、分、チャイム (CHIM)。
5. チャイムをオンにすると、毎時のチャイムとボタントーンがアクティブになります。チャイムをオンにすると、スクリーンにチャイム (ベル) アイコンが表示されます。
6.設定を終了するには「SET」ボタンを押します。アラーム設定を終了する際のアラームデフォルト設定はオン（ON）です。
注意：2-3分間放置しておくと、アラーム設定モードが自動的に解除されます。

時計リセット
「LIGHT」、「MODE」、「 START」、「 STOP」ボタンを同時に2秒間押したままにすると、全ての機能がデフォルト設定にリセットされます。

CHINESE

开启背光灯
如果要开启背光灯，请按LIGHT （灯光）键或者按位于手表6点钟位置的键。灯会持续亮3秒钟。

模式
闪光心率表有4种模式。模式显示顺序为：
TIME（时间）、CHRO（计时器）、PULS（心率监测器）、ALM（闹钟）
重复按MODE（模式）键转换模式。

时间模式
在时间模式下，你可以查看1个时区的时间和日历信息，有12小时制或24小时制。

时间模式使用方法
1. 短按MODE（模式）键，直到进入时间模式。
2. 按START（开始）键，在时间和日期显示之间切换。
注意：日期显示4秒后，手表将自动切换显示时间和星期。

设置时间和日期
1. 在时间模式下，按住SET（设置）键2秒钟（小时数字会开始闪烁）。
2. 按START（开始）键调整小时（按住START（开始）键进行快速设定）。
3. 按MODE（模式）键，依次浏览时间设置项。
4. 根据设置项2和3，按照以下顺序设置时间和日期： 小时，分钟，年，月，日，星期，12/24小时制。
5. 按SET（设置）键退出时间设置。
注意：如果在2至3分钟内无操作，手表将自动退出时间设置模式。

计时器模式
计时器是用于查看您当前锻炼的总时间和各圈信息，以及给出你目前的心率和对你目标心率训练区状态的视觉和听觉反馈（如果您使用心率监测功能的话）计时器可运行24个小时，第一个小时的分辨率为0.01秒，其余23个小时的分辨率为1秒。

计时器模式的使用方法
1. 短按MODE（模式）键，直到进入计时器模式。
2. 按START（开始）键开始计时。
3. 按 LAP （圈）键进行分圈计时。分圈时间会显示10秒钟，然后恢复至当前总运行时间。
4. 按STOP（停止）键停止计时。
5. 按START（开始）键重新开始计时。
或
6. 按住STOP（停止）键，清除数据记录。

使用计时器模式中的心率监测功能
1. 您当前的心率（每分钟心跳 - BPM）显示在显示屏的顶行。
2. 显示屏右侧的条形图显示您当前心率与您目标训练区域的比较情况。
3. 显示屏底行的箭头指示显示您的心率是否低于区域下限（箭头朝下） 或高于区域上限（箭头朝上）。如果您的运动量在目标区域范围内，就不会有箭头指示。
注意：目标训练区域的设置和使用，参见脉冲模式。
脉冲模式
脉冲模式是用来监测您锻炼时的心率。您还可以设置自己的目标心率训练区域，并获得监测训练区域的视觉和听觉反馈。心率监测范围是每分钟心跳（BPM）40-240次。

脉冲模式使用方法
1. 短按MODE（模式）键，直到进入脉冲模式。
2. 手表将自动开始搜寻心率信号。如果60秒内没有检测到信号，显示屏将出现---，搜索将停止。按START（开始）键，重新激活信号搜索。
1. 检测到心率信号时，显示屏将显示如下：实心心形图标在顶行闪烁， 当前的心率读数显示在中线，右侧是目标区域指示图，目标区域高/低指示（BPM）显示在底行（除非您在自己设定的区域范围内锻炼）。

可视可听心率训练工具 ♥
1. 区域训练图包括5个独立的部分：
第五部分：您的心率低于心率区域下限时，此部分亮起。
第四、五部分：您的心率在目标心率区域1%-30%范围内时，这两部分亮起。
第三、四、五部分：您的心率在目标心率区域31%-70%范围内时，这三部分亮起。
第二、三、四、五部分：您的心率在目标心率区域71%-100%范围内时，这四部分亮起。
第一、二、三、四、五部分：您的心率高于目标心率区域上限时，这五部分亮起。
2. 如果您的训练强度在目标心率设置的上下限范围内，显示屏底行将是空白显示， 不会有声音反馈。
3. 如果您的训练强度低于目标区域下限，显示屏底行的箭头指示朝下， 显示屏上将出现LO （低），并且每6秒发出一次蜂鸣声（如果脉冲设置中声音已启动）。
4. 如果您的训练强度高于目标区域上限，显示屏底行的箭头指示朝上， 显示屏上将出现HI （高），并且每6秒发出两次蜂鸣声（如果脉冲设置中声音已启动）。

设置目标心率训练区域
1. 按住SET（设置）键2秒，进入HI BPM（心率上限）设定画面。
2. 按START（开始）键调整设置（按住START（开始）键进行快速设定）。
3. 按MODE（模式）键切换至LO BPM（心率下限）设置画面。
4. 按START（开始）键调整设置项。
5. 按MODE（模式）键，切换至HI/LO （心率上下限）声音ON/OFF(开/关)设置画面。
6. 按START（开始）键，开启（ON）或关闭（--）声音（SND）。
7. 按SET（设置）键，退出设置。
注意：如果在2至3分钟内无操作，手表将自动退出设置模式。

闹钟模式
闹钟模式有1个每日闹铃。如果闹钟设置为开，闹钟每天都会发出闹铃声。闹钟响时，按任意键停止闹响，或者20秒后它将自动停止。

闹钟模式的使用方法
1. 按MODE（模式）键，直到进入ALM（闹钟）模式。
2. 按START（开始）键，开启（On）或关闭(Off)闹钟。闹钟开启时， 显示屏上就会出现闹钟图标 ●)) 。

设置闹钟
1. 在ALM（闹钟）模式下，按住SET（设置）键2秒钟（小时数字会开始闪烁）。
2. 按START（开始）键，调整小时（按住START（开始）键进行快速设定）。
3. 按MODE（模式）键，依次浏览闹铃设置步骤。
4. 根据步骤2和3，按照以下顺序设置闹铃时间：小时、分钟、报时 (CHIM)。
5. 当报时功能开启时，整点报时和按键音被激活。报时功能开启时，画面上就会出现报时 （铃）图标。
6. 按SET（设置）键，退出设置。退出闹钟设置后，闹钟默认状态为开启。
注意：如果在2至3分钟内无操作，手表将自动退出闹钟设置模式。

手表复位
同时按住 LIGHT（灯光）、MODE（模式）、START（开始）、STOP（停止） 4个键2秒钟，将所有功能恢复到出厂设置。

KOREAN

등화
조명을 활성화하려면 LIGHT 버튼 또는 시계의 6 시 방향에 있는 버튼을 누르세요. 조명이 3 초동안 밝혀질 것입니다.

모드
Flash HRM 시계에는 4가지 모드가 있습니다. 모드는 다음의 순서로

나타납니다
TIME(시간), Chro (크로노그래프), PULS (맥박), ALM (경보)
모드를 변경하기 위하여는 MODE 버튼을 반복하여 누르십시오 .

시간 모드
시간 모드에서 12 시간 또는 24 시간 형식으로 한 가지 표준 시간대의 시간 및 달력 정보를 볼 수 있습니다.

시간모드 사용하기
1. TIME 모드에 도달할 때까지 MODE 버튼을 누르십시오.
2. 시간 표시 및 날짜 표시사이를 토글하려면 START 버튼을 누르세요.
참고:4초 간 날짜가 표시된 후에 시계는 시간 및 요일을 표시하기 위해 자동적으로 변경됩니다.

시간 및 날짜 설정하기
1. TIME 모드에서 SET 버튼을 2 초간 누르세요 (시간 숫자들이 점멸합니다).
2. 시간을 조정하려면 START 버튼을 누르세요 (빠른 설정을 하려면 START 버튼을 누르세요).
3. 시간 설정 단계를 진행하려면 MODE 버튼을 누르세요.
4. 다음 순서에서 날짜 및 시간을 설정하려면 2 와 3 의 단계를 따릅니다.시간, 분, 연, 월, 일, 주, 12/24 시간 형식.
5. 시간 설정에서 나가려면 설정 버튼을 누르세요.
참고:2-3분간 작동이 없으면 시계는 설정 모드에서 벗어나 자동-종료합니다.

크로노그래프 모드
크로노그래프는 현재의 훈련 목표 영역 상태의 심장 박동수, 시각 및 청각 피드백을 알려줄 뿐만 아니라 총 합계 시간 및 현재 하고있는 운동의 분할 랩 정보를 확인할 때 사용됩니다 (심장 박동수 모니터 기능을 사용하는 경우). 첫 시간을 위해 두 번째 해상도의 1/100 과 나머지 23시간을 위해 1초의 해상도가 있는 크로노그래프는 24 시간 동안 작동합니다.

크로노그래프 모드 사용하기
1. Chro 에 이를때까지 MODE 버튼을 누르세요.
2. 크로노그래프를 시작하려면 START 버튼을 누릅니다.
3. 분할 랩을 하려면 LAP 버튼을 누르세요. 분할 랩 시간이 10초 동안 나타난 후에 현재의 총 실행 시간이 요약됩니다.
4. 크로노그래프를 정지하려면 STOP 버튼을 누르세요.
5. 크로노그래프를 재시작하려면 START 버튼을 누르세요.
또는
6. 실행을 삭제하려면 STOP 버튼을 누르세요.

크로노그래프 모드에서 HRM 사용하기
1. 현재의 심장 박동수 (BPM - 분당 박동)가 화면의 맨 윗줄에 나타납니다.
2. 화면 우측의 막대 그래프는 훈련 목표 영역과 비교할 수 있는 현재의 심장 박동수를 보여줍니다
3. 화면의 아랫줄에 있는 화살표는 제한 저지역(화살표가 아래쪽을 지적) 아래로 떨어질 때 또는 제한 고지역 위로 올라갈 경우를 알려줍니다 (화살표가 위쪽을 지적). 영역 내에서 운동을 하는경우 화살표가 표시됩니다.
참고:훈련 목표 영역 설정 및 용법에 대한 맥박 모드를 참조하세요.

맥박 모드
맥박 모드는 운동하는 동안 심장 박동수를 모니터링하는 데 사용됩니다. 또한 심장 박동수 훈련 목표 영역을 설정하고 훈련 영역을 모니터하는 시각 및 청각 피드백을 받을 수 있습니다. 심장 박동수의 범위는 40-240 BPM 입니다.

맥박 모드 사용하기
1. PULS 모드에 이를때까지 MODE 버튼을 누르세요.
2. 시계가 자동적으로 심장 박동수 신호를 찾기 시작합니다. 신호가 60 초 동안 감지되지 않으면 화면에 표시되고 --- 탐색은 비활성화 됩니다. 신호 탐지를 재활성화 하려면 START 버튼을

누르세요.
1. 심장 박동수 신호가 감지되면 화면은 다음을 읽습니다:맨 윗줄의 고체 점멸 심장 아이콘, 중심선에 있는 현재 심장 박동수 읽기(BPM), 오른쪽에 있는 영역 표시기 그래프, 그리고 맨 아랫줄에 있는 고/저 목표 영역 표시기 (설정 영역 내에서 연습을 하지않는다면).

시각 및 청각 HR 훈련 도구 ♥
1. 훈련 영역 그래프는 5 개의 별도 세그먼트를 활용합니다:
세그먼트 5:심장 박동수가 최저 HR 영역 설정 제한 아래로 떨어지면 점등됩니다.
세그먼트 4, 5:심장 박동수가 HR 목표 영역의 1%-30% 범위에 있을 때 점등됩니다.
세그먼트 3, 4, 5:심장 박동수가 HR 목표지의 31%-70% 범위에있을 때 점등됩니다.
세그먼트 2, 3, 4, 5:심장 박동수가 HR 목표 영역의 71%-100% 범위에 있을 때 점등됩니다.
세그먼트 1, 2, 3, 4, 5:심장 박동수가 최고 HR 영역 설정 제한 위로 올라가면 점등됩니다.
2. HRM 설정 최저 영역내에서 훈련을 하는 경우, 화면의 아랫줄이 점멸하고 청각 피드백은 없습니다.
3. 최저 설정 영역 아래에서 훈련하는 경우, 화면 하단에있는 화살표 표시기가 아래쪽을 가리 킵니다, LO가 화면에 나타나고 청각 표시기는 매 6초 당 한번씩 삐 소리를 울립니다 (맥박 설정에서 소리가 활성화된 경우)입니다.
4. 최저 설정 영역보다 상위에서 훈련하는 경우, 화면 하단의 화살표 표시는 위쪽을 가리킵니다, HI가 화면에 나타나고 청각 표시기는 매 6 초당 두 번씩 삐 소리를 울립니다 (맥박 설정에서 소리가 활성화된 경우).

심장 박동수 훈련 목표 영역 설정하기
1. HI BPM 설정 화면을 입력하고 2초 동안 SET 버튼을 누르세요.
2. 설정을 조정하려면 START 버튼을 누르세요 (빠른 설정을 하려면 START 버튼을 누르세요).
3. LO BPM 설정 화면으로 변경하려면 "MODE" 버튼을 누르세요.
4. 설정을 조정하려면 "START" 버튼을 누르세요.
5. HI/LO 소리 켜기/끄기 설정 화면으로 변경하려면 "MODE" 버튼을 누르세요.
6. 소리 (Snd)를 활성화 (ON) 또는 비활성화 (--) 하려면 'START' 버튼을 누르세요.
7. 설정을 종료하려면 SET 버튼을 누르세요.
참고:2-3분간 작동이 없으면 시계는 설정 모드에서 벗어나 자동-종료합니다.

경보 모드
경보 모드는 매일 1회 경보를 합니다. 경보기가 켜지도록 설정되어있는 경우 알람 소리가 매일 나게 됩니다. 경보가 울릴 경우 아무 버튼을 누르게 되면 경보기가 불능됩니다. 혹은 자동적으로 20초 이후 멈추게 됩니다.

경보 모드 사용하기
1. ALM 모드에 이를때까지 MODE 버튼을 누르세요.
2. 경보를 켜거나 끄려면 START 버튼을 누르세요. 경보 아이콘은 ●)) 경보가 ON 일 때 화면에 나타납니다.
경보 설정하기:
1. ALM 모드에서 SET 버튼을 2 초 동안 누르세요 (시간 숫자들이 점멸합니다).
2. 시간을 조정하려면 START 버튼을 누르세요 (빠른 설정을 위해서 START 버튼을 누릅니다).
3. 경보 설정 단계를 진행하려면 MODE 버튼을 누르세요.
4. 다음 순서에서 경보를 설정하려면 2 와 3 의 단계를 따릅니다.시간, 분, 차임 (CHIM).
5. 차임이 켜진 경우 차임 및 버튼 음색이 매시간 활성화됩니다. 차임이 켜지면 차임(벨) 아이콘이 화면에 마타납니다.
6. 설정을 종료하려면 SET 버튼을 누르세요. 경보 설정 종료 직후 경보에 대한 기본 설정이 켜짐
참고:2-3 분간 작동이 없으면 시계는 경보 설정 모드에서 벗어나 자동-종료 합니다.

시계 재설정
모든 기능을 기본 설정으로 재설정하려면 모든 LIGHT, MODE, START, STOP 버튼을 2초간 동시에

TT

English

BATTERY LIFE:
The battery in your Soleus watch is estimated to last 2 years, depending on frequency and use of certain features.

BATTERY REPLACEMENT:
Battery replacement must be performed by an authorized Soleus service center to maintain a valid warranty. In addition, Soleus recommends that the service center will test water resistance and hardware, to further ensure the long-term care of your watch.

WARNING!
Keep watch batteries away from children. If swallowed, contact a doctor immediately.

WARNING! Batteries contain chemical substances. They should be disposed of properly according to local regulations

WATER RESISTANCE:
50 meters

ATTENTION: Water damage may occur if the buttons are pressed under water

OPERATING TEMPERATURE:
-5 to 50° Celsius

Français

DUREE DE LA BATTERIE :
La batterie de cette montre Soleus a une durée estimée de deux ans, suivant la fréquence d'utilisation de certaines fonctions.

REMPLACEMENT DE LA BATTERIE :
La batterie doit être remplacée par un centre après-vente agréé Soleus, le seul en mesure de délivrer une garantie valide. En plus du remplacement des batteries, le centre agréé Soleus recommande que le mouvement, les joints, la résistance à l'eau et la mécanique de la montre, afin d'assurer une longévité maximale.

AVERTISSEMENT ! Conserver les batteries de la montre loin de la portée des enfants. En cas d'ingestion, consulter immédiatement un médecin.

AVERTISSEMENT ! Les batteries contiennent des substances chimiques. Elles doivent être mises au rebut conformément aux règlements locaux en vigueur.

ATTENTION: Si actionnées sous l'eau, les touches peuvent être endommagées.

TEMPERATURE DE FONCTIONNEMENT :
de -5 à 50° C

Deutsch

BATTEREDAUER:
Die Lebensdauer der Batterie in Ihrer Soleus-Uhr beträgt jeweils 2 Jahre, abhängig von der Frequenz und der Nutzung bestimmter Funktionen.

BATTERIEWECHSEL:
Der Batteriewechsel muss durch ein zugelassenes Kundendienstzentrum von Soleus ausgeführt werden, damit die Garantie ihre Gültigkeit behält. Neben dem Batteriewechsel werden im Kundendienstzentrum Bewegung, Dichtungen, Wasserdichtheit und Bauteile geprüft, um zu gewährleisten, dass Sie auch zukünftig viel Freude an Ihrer Uhr haben werden.

WARNUNG! Halten Sie die Uhrbatterien von Kindern fern. Bei Verschlucken der Batterien verständigen Sie sofort einen Arzt.

WARNUNG! Die Batterien enthalten chemische Substanzen. Sie müssen gemäß den örtlichen Bestimmungen entsorgt werden.

WASSERDICHTHEIT:
50 m

ACHTUNG: Wenn die Tasten unter Wasser betätigt werden, kann es zu Beschädigung durch Wasser kommen.

BETRIEBSTEMPERATUR: -5 bis 50° Celsius

Italiano

DURATA DELLA BATTERIA:
La batteria di questo orologio Soleus dovrebbe durare 2 anni, secondo la frequenza e l'utilizzo di determinate funzioni.

SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA:
La sostituzione della batteria deve essere effettuata presso un centro di servizi Soleus autorizzato perché si possa mantenere valida la garanzia. Inoltre, al momento della sostituzione della batteria, il centro di servizi controlla movimento, guarnizioni, resistenza alla acqua e materiali, per garantire la lunga durata dell'orologio.

ATTENZIONE! Tenere le batterie fuori della portata dei bambini. In caso di ingestione, rivolgersi immediatamente a un medico.

ATTENZIONE! Le batterie contengono sostanze chimiche. Devono essere smaltite in modo opportuno conformemente alle leggi locali vigenti

RESISTENZA ALL'ACQUA:
50 metri

ATTENZIONE: Può provocare danni all'orologio se si premono i pulsanti sotto l'acqua.

TEMPERATURA OPERATIVA:
-5 a 50 ° Celsius

Português

VIDA ÚTIL DA BATERIA:
Estima-se que a bateria de seu relógio Soleus dure 2 anos dependendo da frequência e do uso de alguns recursos.

SUBSTITUIÇÃO DA BATERIA:
A substituição da bateria deve ser efetuada por um serviço autorizado Soleus para que se mantenha a validade da garantia. Além da substituição da bateria, o serviço autorizado testará o movimento, o mecanismo, a resistência à água e as peças para garantir ainda mais a assistência de longo prazo de seu relógio.

AVISO! Mantenha as baterias do relógio longe de crianças. Se forem ingeridas, contate um médico imediatamente.

AVISO! As baterias contêm substâncias químicas. Elas devem ser descartadas corretamente de acordo com as regulamentações locais.

RESISTÊNCIA À ÁGUA:
50 metros

ATENÇÃO: Podem ocorrer danos por infiltração de água se os botões forem pressionados durante o mergulho.

TEMPERATURA DE OPERAÇÃO:
-5 a 50° Celsius

Español

DURACIÓN DE LA PILA:
La pila de su reloj Soleus tiene una duración aproximada de 2 años, dependiendo de la frecuencia y el uso de ciertas opciones.

SUSTITUCIÓN DE LA PILA:
La sustitución de la pila debe ser realizada en un centro de servicio Soleus autorizado para que la garantía siga siendo válida. Además de la sustitución de la pila, el centro de servicio comprobará el mecanismo, las juntas, la resistencia al agua y las