ENGLISH

BATTERY POWER
Your GPS 1.0 watch is equipped with a rechargeable battery. It is recommended that you fully charge your watch prior to the initial use using only the charging cable that accompanied your watch.
Note: although the battery charging cable charges via a USB connection, the charging cable does not transfer data between the watch and a computer.
When the watch is fully charged and the GPS function is operating continuously, the watch has an 8 hour power reserve.
The current battery power icon is displayed on all screens. Battery power is also displayed when you enter RUN or CHRO mode as a percentage (within a range of 10 - 100%, in 10% increments).
The battery icon will blink when the battery is low and needs re-charging.

LIGHT ACTIVATION
To activate the light press the LIGHT button. The light will stay illuminated for 10 seconds.
If the Night option is set to On any button will activate the light from 6:00PM to 7:00AM daily based on the T1 time zone.
Note: see "Set Mode" for instructions on how to turn the Night option On and Off.

GPS ACTIVATION/DEACTIVATION
From any mode you can activate the GPS function by pressing the GPS button.
To start the Satellite search:
1. Press the GPS button.
2. The watch will immediately start searching for satellite signal. During the search, the satellite icon will blink, the bar graph will cycle and the screen will display "SEARCH GPS".
To stop the search:
1. Press the GPS button while the watch is searching, "GPS" will blink.
2. Press the + or – button, "Indoor" will blink.
3. "Indoor" will blink for 5 seconds and the search will stop or press the ENTER button to immediately stop the search.
Once satellite signal is established:
1. The satellite icon will stop blinking and the bar graph will stop on the representative satellite signal strength.
2. The watch will auto-cycle through current battery power and remaining hours of memory and then auto-change to Run mode.
To turn the GPS off (in any mode at any time):
Press and hold the GPS button for 5 seconds.

MODES
The GPS 1.0 watch has 6 modes. Modes appear in the following sequence:
TIME, RUN, CHRO (chronograph), RUN DATA, ALARM, SET
To change modes press the MODE button repeatedly.

TIME MODE
In Time mode you can view time and calendar information for 2 time zones, in 12 or 24 hour format, which can be set manually or selected from 106 programmed world time codes which will automatically update with the current time when the GPS function is on.
Using Time mode:
1. Press the MODE button until you reach TIME mode.
2. Press the VIEW button to toggle between time zone 1 (T1) and time zone 2 (T2).
Note: See "Set Mode" for time setting instructions.

RUN MODE
Run mode is used to view total time, lap splits, distance, speed, pace and calories burned during exercise in 4 different viewing options.
The Speed range is 0-999.9 mi/h or km/h. The Distance range is 0-6209.99 mi / 0-9999.99 km. The Calories range is 0-99999 kcal.
The timer and data memory is shared between Run Mode and Chronograph Mode.
Note: see "Set Mode" for user setting instructions
Using Run mode with GPS Function ON:
1. Press the MODE button until you reach RUN mode.
2. At the GPS on/off screen, the watch will default to GPS On ("GPS" will be blinking).
3. "GPS" will blink for 5 seconds and the watch will automatically start searching for satellites or press the ENTER button to immediately start the search.
4. During the search, the satellite icon will blink, the bar graph will cycle and the screen will display "SEARCH GPS".
5. Once a satellite link has been established, the satellite icon will stop blinking and the bar graph will stop on the representative satellite signal strength, the watch will auto-cycle through current battery power and remaining hours of memory, and then auto-change to one of the 4 Run view option screens.
6. Viewing options appear in the following order:
chronograph/distance/clock, chronograph/distance/pace, chronograph/distance/speed, chronograph/distance/calories
7. Press the VIEW button to toggle between and select each view.
8. Press ST (start) button to start the timer.
9. Press the LAP button to take a lap split. The lap-split and total time will show for 10 seconds then current total run time will resume (this step is eliminated if the Auto Lap feature is being used).
10. Press the STP (stop) button to stop the timer.
11. Press the ST button to re-start the timer OR Press and hold the SAVE button to save the run.
Auto Lap
The Auto Lap feature will allow the watch to automatically take lap splits in increments of 0.5, 1, 2, 3, 4 or 5 miles or kilometers (it eliminates step 9 in the instruction list above). This function will only work if Run mode is being used with the GPS function ON. See Setting Mode for instruction on how to activate Auto Lap.
Using Run mode with GPS Function OFF:
1. Press the MODE button until you reach RUN mode.
2. At the GPS on/off screen, the watch will default to GPS On ("GPS" will be blinking).
3. Press the + or – button ("Indoor" will be blinking).
4. "Indoor" will blink for 5 seconds or press the ENTER button and the GPS will be turned Off.
5. The watch will auto change to one of the 4 Run view option screens.
6. Follow steps 6 through 11 above.
Note: When using Run mode with the GPS Off, Distance, Pace, Speed, Calories and Auto Lap will not calculate.

CHRONOGRAPH MODE
The chronograph is used to view total and lap split time as well as distance information of your workout. The chronograph can save splits for a maximum of 100 laps.
The timer and data memory is shared between Run Mode and Chronograph Mode.
Note: See "Set Mode" for user setting instructions
Using Chronograph mode with GPS Function ON:
1. Press the MODE button until you reach CHRO mode.
2. At the GPS on/off screen, the watch will default to GPS On ("GPS" will be blinking).
3. "GPS" will blink for 5 seconds and the watch will automatically start searching for satellites or press the ENTER button to immediately start the search.
4. During the search, the satellite icon will blink, the bar graph will cycle and the screen will display "SEARCH GPS".
5. Once a satellite link has been established, the satellite icon will stop blinking and the bar graph will stop on the representative satellite signal strength, the watch will auto-cycle through current battery power and remaining hours of memory, and then auto-change to the chronograph screen.
6. Press ST (start) button to start the chronograph.
7. Press the LAP button to take a lap split. The lap-split and total time will show for 10 seconds then current total run time will resume (this step is eliminated if the Auto Lap feature is being used).
8. Press the STP (stop) button to stop the chronograph.
9. Press the ST button to re-start the chronograph OR Press and hold the SAVE button to save the run.
Auto Lap
See Auto Lap in Run Mode section
Using Chronograph mode with GPS Function OFF:
1. Press the MODE button until you reach CHRO mode.
2. At the GPS on/off screen, the watch will default to GPS On ("GPS" will be blinking).
3. Press the + or – button ("Indoor" will be blinking).
4. "Indoor" will blink for 5 seconds and will deactivate the GPS or press the ENTER button and the GPS will be immediately turned off.
5. The watch will auto change to the chronograph screen.
6. Follow steps 6 through 9 above.
Note: When using Chronograph mode with the GPS Off, Distance and Auto Lap will not calculate.

RUN DATA MODE
Run Data mode allows you to store and review data from your workouts. The maximum data storage capacity is 30 hours, 30 files and 100 laps.
Using Run Data mode
1. Press the MODE button until you reach RUN DATA mode.
2. The screen will show the data file number screen: data file number (D - 1 thru 30), date (month, day-T1 or T2), and GPS on (G) or GPS off (H) distinction.
3. Press the + or - button to cycle through your saved runs (the watch will default to your last save file).
4. Stop on the file you would like to review.
5. Press the ENTER button once to review the saved data for the selected data file. (from this position press the MODE button to back out of the selected data file)
6. For each data file the following information will be saved and can be reviewed in the following sequence: start time/end time, total time/total distance/average speed, average pace/total calories burned, average speed/average pace, lap split/total distance.
7. Press the + or VIEW button to advance forward through the information.
8. Press the – button to advance backward through the information.
Deleting an individual run data file:
1. While you are in an individual data file:
2. Press the ENTER button once or twice (depending on the light being on or off) to access the data file menu screen.
3. When the menu screen has been accessed you have the option to view or delete the individual data file.
4. Press the + or – button to toggle between "view" and "delete".
5. While "VIEW" is blinking, press the ENTER button to return to the view screens.
6. While "DELETE" is blinking, press the ENTER button to delete the current data file.
7. After the file is deleted you will return to the data file number screen.
Deleting all stored run data files:
1. While you are on the data file number screen:
2. Press the + or – button to scroll through the saved data files until "DELETE ALL" appears on the screen.
3. Press the ENTER or VIEW button to delete all the data files.
4. When all data files have been deleted "----" will appear on the Data screen.

ALARM MODE
Alarm mode has 5 alarms. Each 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 ALARM mode.
2. Press the - button to cycle through each alarm. Stop on the alarm you would like to view.
3. Press the + button to turn the alarm ON or OFF. When an alarm is turned ON the alarm icon "•))" will appear on the all screens.
Note: See "Set Mode" for alarm time setting instructions.
Turning the key tone on and off:
1. In Alarm mode press the VIEW button to access the Key Tone screen.
2. Press the + or – button to turn the button tone ON or OFF. When the button tone is turned ON the bell icon will appear on all screens.

SET MODE
Set mode is where all specific settings for each mode are adjusted.
Using Set mode:
1. Press the MODE button until you reach Set Mode.
2. In each setting menu press the + button to advance forward or the – button to advance backward through the menu's in the order identified below (Auto Lap, Alarm, Key Tone, Contrast, Night, User, Unit, Time).
3. At each setting menu press the ENTER button to enter the setting category.
4. Press the + button to advance the setting item forward or the – button to advance the setting item backward.
5. Press the ENTER button to confirm the changes and advance to the next step.
6. Press the Mode button to back out of any setting screen.
Set Auto Lap Menu
1. Set the distance (OFF, 0.5, 1, 2, 3, 4, 5).
2. Turn the lap alert ON or OFF.
Set Alarm Menu
1. Choose the alarm (AL – 1, 2, 3, 4, 5).
2. Set the alarm time (hour, minute).
3. Set the alarm to time zone 1 (T1) or time zone 2 (T2).
4. Turn the alarm ON or OFF.
5. Turn the key tone ON or OFF.
Set Key Tone Menu
1. Turn the key tone ON or OFF.
Set Contrast Menu
1. Set display contrast (1 – 19).
Set Night Menu
1. Turn Night option for light ON or OFF.
Set User Menu
1. Set gender (male, female).
2. Set age (7 – 99).
3. Set weight (44-561 LBS / 20-255 KG).
4. Set height (2'11"-7'10" ft'inch" / 91-241 cm).
Set Unit Menu
1. Choose MI (mile - all units of measurement are displayed in standard format) or KM (kilometer - all units of measurement are displayed in metric format).
Set Time Menu
1. Choose time zone 1 or time zone 2.
2. Choose Auto or Manual time setting.
If Auto time setting is selected:
a. Select world time code.
b. Turn daylight savings on/off.
c. Set 12/24-hour time format.
d. Set date format (MM-DD or DD-MM).
Note: in Auto time setting, the time will automatically update when the GPS is turned on.
If Manual time setting is selected:
a. Set the hour, minute, second.
b. Set the year, month, day.
c. Set 12/24-hour time format.
d. Set date format (MM-DD or DD-MM).

WATCH RESET
Press and hold the VIEW, MODE, ST/LAP/+, ENTER/LIGHT buttons simultaneously for 2 seconds to reset all functions to default settings.

FRENCH

ALIMENTATION PAR PILE
La montre GPS 1.0 est munie d'une pile rechargeable. Il est recommandé de recharger complètement la montre avant de la porter en utilisant le câble d'alimentation qui l'accompagne.
Note :bien que la pile se charge par un câble USB, le câble d'alimentation ne transfert pas les données entre la montre et l'ordinateur.
La montre peut fonctionner pendant 8 heures lorsqu'elle est pleinement chargée et que la fonction GPS opère en continuité.
L'icône de charge de la batterie est affichée sur tous les écrans. La charge de la pile est également affichée lorsque les modes RUN ou CHRO sont activés, en pourcentages (entre 10 et 100 %, par intervalles de 10 %).
L'icône de la pile clignote lorsque la charge de la pile est basse et nécessite d'être rechargée.

ALLUMAGE DE LA LUMIÈRE
Pour allumer la lumière, appuyer sur le bouton LIGHT. La lumière restera allumée pendant 10 secondes.
Si l'option Night (nuit) est activée, n'importe quel bouton activera la lumière entre 18:00 et 7:00 selon le fuseau horaire T1.
Note :voir "Set Mode" pour les instructions sur l'activation et la désactivation de l'option Night (nuit).

ACTIVATION/DÉSACTIVATION DU GPS
À partir de tous les modes, il est possible d'activer la fonction GPS en appuyant sur le bouton GPS.
Pour démarrer la recherche satellite :
1. Appuyer sur le bouton GPS.
2. La montre commencera automatiquement à chercher le signal satellitaire. Pendant la recherche, l'icône satellite clignotera, le graphique à barres fera un cycle et l'écran affichera "SEARCH GPS".
Pour arrêter la recherche :
1. Appuyer sur le bouton GPS pendant que la montre fait la recherche, « GPS » clignotera.
2. Appuyer sur le bouton + ou -, "Indoor" clignotera.
3. "Indoor" clignotera pendant 5 secondes et la recherche s'arrêtera ou appuyer sur le bouton ENTER pour arrêter immédiatement la recherche.
Lorsque le signal satellite est établi :
1. L'icône du satellite cessera de clignoter et le graphique à barres se positionnera sur la force du signal satellitaire représentatif.
2. La montre fera un cycle automatique entre la charge actuelle de la pile et les heures restantes de mémoire puis reviendra automatiquement en mode Run.
Pour éteindre le GPS (dans tous les modes à n'importe quelle heure):
Appuyer et maintenir le bouton GPS pendant 5 secondes.

MODES
La montre GPS 1.0 possède 6 modes. Les modes apparaissent selon la séquence suivante :
TIME, RUN, CHRO (chronograph), RUN DATA, ALARM, SET
Pour changer des mode, appuyer le bouton MODE de façon répétitive.

MODE TEMPS
Le mode Time présente l'heure et le calendrier pour 2 fuseaux horaires, en format 12 ou 24 heures, qui peut être réglé manuellement ou sélectionné parmi les 106 codes de fuseaux horaires programmés qui se mettront automatiquement à jour sur l'heure actuelle lorsque la fonction GPS sera activée.
Utilisation du mode temps :
1. Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que vous atteigniez le mode TIME.
2. Appuyer sur le bouton VIEW pour basculer entre le fuseau 1 (T1) et le fuseau 2 (T2).
Note :Voir "Set Mode" pour les instructions de réglage de l'heure.

MODE RUN
Le mode Run est utilisé pour voir le temps total, les tours de pistes séparés, la distance, la vitesse, le rythme et les calories brûlées pendant l'exercice en 4 options d'affichage différentes.
La vitesse (Speed) couvre de 0-999,9 mi/h ou km/h. La Distance couvre 0-6209,99 mi / 0-9999,99 km. Les Calories couvrent 0-99999 kcal.
La mémoire de la minuterie et des données est partagée entre le mode Run et le mode Chronograph.
Note :voir "Set Mode" pour les instructions de réglages de l'utilisateur
Utilisation du mode Run avec la fonction GPS à ON:
1. Appuyer sur le bouton MODE pour atteindre le mode RUN.
2. À l'écran on/off du GPS, la montre se mettra par défaut à GPS On ("GPS" clignotera).
3. "GPS" clignotera pendant 5 secondes et la montre commencera automatiquement à chercher les satellites ou appuyer sur le bouton ENTER pour commencer immédiatement la recherche.
4. Pendant la recherche, l'icône satellite clignotera, le graphique à barres fera un cycle et l'écran affichera "SEARCH GPS".
5. Une fois que le lien satellite sera établi, l'icône satellite cessera de clignoter et le graphique à barres se positionnera sur la puissance du signal représentatif satellitaire, la montre fera un cycle automatique entre la charge de la pile et les heures de mémoire restantes, puis reviendra automatiquement à l'un des 4 écrans d'options d'affichage.
6. Les options d'affichage apparaîtront dans l'ordre suivant :
chronograph/distance/clock, chronograph/distance/pace, chronograph/distance/speed, chronograph/distance/calories (horloge, rythme, vitesse, calories)
7. Appuyer sur le bouton VIEW (affichage) pour passer d'un écran à l'autre.
8. Appuyer sur le bouton ST (start) pour démarrer la minuterie.
9. Appuyer sur le bouton LAP pour afficher la durée d'un segment d'exercice. La segmentation des tours de piste et le temps total s'afficheront pendant 10 secondes, puis le temps total de course actuel s'affichera de nouveau (cette étape est éliminée si la fonction Auto Lap est activée).
10. Appuyer sur le bouton STP (stop) pour arrêter la minuterie.
11. Appuyer sur le bouton ST pour redémarrer la minuterie OU appuyer et maintenir le bouton SAVE pour sauvegarder la course.
Auto Lap
La fonction Auto Lap permet à la montre de prendre automatiquement des segmentations de tours de piste en incrémentations de 0,5, 1, 2, 3, 4 ou 5 miles ou kilomètres (ceci élimine l'étape 9 dans la liste des instructions ci-dessus). Cette fonction ne fonctionnera que si le mode Run est activé avec la fonction GPS à ON. Voir le mode Setting pour les instructions sur l'activation de l'Auto Lap.
Utilisation du mode Run avec la fonction GPS à OFF:
1. Appuyer le bouton MODE pour atteindre le mode RUN.
2. À l'écran on/off du GPS, la montre se mettra par défaut à GPS On ("GPS" clignotera).
3. Appuyer sur le bouton + ou -, ("Indoor" clignotera).
4. "Indoor" clignotera pendant 5 secondes ou appuyer sur le bouton ENTER et le GPS s'éteindra.
5. La montre reviendra automatiquement à l'un des 4 écrans d'options d'affichage Run.
6. Suivre les étapes 6 à 11 ci-dessus.
Note :Lorsque le mode Run est activé avec le GPS à Off, Distance, Pace, Speed, Calories et Auto Lap ne seront pas calculés.

MODE CHRONOGRAPHE
Le chronographe est utilisé pour afficher le temps total et le temps de segmentation de tours de piste en plus de l'information sur la distance de l'entraînement. Le chronographe peut sauvegarder des segmentations pour un maximum de 100 tours de piste.
La minuterie et mémoire de données est partagée entre le mode Run et le mode Chronograph.
Note :Voir "Set Mode" pour les instructions de réglage de l'utilisateur
Utilisation du mode Chronograph avec la fonction GPS à ON:
1. Appuyer sur le bouton MODE pour atteindre le mode CHRO.
2. À l'écran on/off du GPS, la montre se mettra par défaut à GPS On ("GPS" clignotera).
3. "GPS" clignotera pendant 5 secondes et la montre commencera automatiquement à chercher les satellites ou appuyer sur le bouton ENTER pour commencer immédiatement la recherche.
4. Pendant la recherche, l'icône satellite clignotera, le graphique à barres fera un cycle et l'écran affichera "SEARCH GPS".
5. Une fois que le lien satellite sera établi, l'icône satellite cessera de clignoter et le graphique à barres se positionnera sur la puissance du signal représentatif satellitaire, la montre fera un cycle automatique entre la charge de la pile et les heures de mémoire restantes, puis reviendra automatiquement à l'écran chronographe.
6. Appuyer sur le bouton ST (démarrage) pour activer le chronographe.
7. Appuyer sur le bouton LAP pour afficher la durée d'un segment d'exercice. La segmentation des tours de piste et le temps total s'afficheront pendant 10 secondes puis le temps total de course actuel s'affichera de nouveau (cette étape est éliminée si la fonction Auto Lap est activée).
8. Appuyer sur le bouton STP (stop) pour arrêter le chronographe.
9. Appuyer sur le bouton ST pour redémarrer le chronographe OU appuyer et maintenir le bouton SAVE pour sauvegarder la course.
Auto Lap
Voir Auto Lap à la section mode Run
Utilisation du mode Chronograph avec la fonction GPS à OFF :
1. Appuyer sur le bouton MODE pour atteindre le mode CHRO.
2. À l'écran on/off du GPS, la montre se mettra par défaut à GPS On ("GPS" clignotera).
3. Appuyer sur le bouton + ou - ("indoor" clignotera).
4. "Indoor" clignotera pendant 5 secondes et désactivera le GPS ou appuyer sur le bouton ENTER et le GPS s'éteindra immédiatement.
5. La montre retournera automatiquement à l'écran du chronographe.
6. Suivre les étapes 6 à 9 ci-dessus.
Note :En mode Chronograph avec "GPS Off", la fonction "Distance and Auto Lap" ne sera pas calculée.

MODE RUN DATA
Le mode Run Data permet de sauvegarder et de réviser les données des entraînements. Le capacité maximale de stockage de données est de 30 heures, 30 fichiers et 100 tours de piste.
Utilisation du mode Run Data
1. Appuyer sur le bouton MODE pour atteindre le mode RUN DATA.
2. L'écran affichera le numéro du fichier de données: numéro de fichier de données (D - 1 à 30), la date (mois, jour-T1 ou T2) et soit GPS à on (G) ou soit GPS à off (H).
3. Appuyer sur le bouton + ou - pour aller aux différentes courses sauvegardées (la montre affichera par défaut le dernier fichier sauvegardé).
4. Arrêter sur le fichier que vous voulez consulter.
5. Appuyer une fois sur le bouton ENTER pour sauvegarder les données pour le fichier de données sélectionné.
(à partir de cette position, appuyer sur le bouton MODE pour sortir du fichier de données sélectionné)
6. Pour chaque fichier de données, l'information suivante sera sauvegardée et pourra être consultée dans l'ordre suivant :start time/end time (temps de départ/fin), total time/total distance/average speed (temps total/distance totale/vitesse moyenne), average pace/total calories burned (rythme moyen/calories brûlées totales), average speed/average pace (vitesse moyenne/rythme moyen), lap split/total distance (segmentation de tours/distance totale).
7. Appuyer sur le bouton + ou VIEW pour aller à l'information suivante.
8. Appuyer sur le bouton - pour reculer vers l'information précédente.
Suppression d'un fichier individuel de données de course:
1. Lorsqu'un fichier de données individuel est affiché:
2. Appuyer sur le bouton ENTER une fois ou deux (selon que la lumière est allumée ou non) pour accéder à l'écran du menu des fichiers de données.
3. Lorsque l'écran du menu s'affiche, il est possible de consulter ou de supprimer les fichiers de données individuels.
4. Appuyer sur le bouton + ou - pour basculer entre les écrans "view" et "delete".
5. Pendant que "VIEW" clignote, appuyer sur le bouton ENTER pour revenir aux écrans d'affichage.
6. Lorsque "DELETE" clignote, appuyer sur le bouton ENTER pour supprimer le fichier de données actuel.
7. Après la suppression du fichier, l'écran de numéros de fichiers de données s'affichera de nouveau.
Suppression de tous les fichiers de données de course sauvegardés.
1. Lorsque l'écran de numéros de fichiers de données est affiché :
2. Appuyer sur le bouton + ou - pour voir les fichiers de données sauvegardées jusqu'à ce que "DELETE ALL" apparaisse à l'écran.
3. Appuyer sur le bouton ENTER ou VIEW pour supprimer tous les fichiers de données.
4. Lorsque tous les fichiers auront été supprimés "----" apparaîtra à l'écran Data.

MODE ALERTE
Le mode Alarm a 5 alarmes. Chaque alarme sonnera quotidiennement si l'alarme est activée (On). N'importe quel bouton peut être utilisé pour arrêter la sonnerie ou celle-ci s'arrêtera automatiquement après 20 secondes.
Utilisation du mode Alarm:
1. Appuyer sur le bouton MODE pour atteindre le mode ALERTE
2. Appuyer sur le bouton - pour voir toutes les alarmes. Arrêter sur l'alarme que vous voulez consulter.
3. Appuyer sur le bouton + pour activer ou désactiver l'alarme. Lorsqu'une alarme est activée, l'icône de l'alarme "•))" apparaîtra sur tous les écrans.
Note :voir "Set Mode" pour les instructions de réglage de l'heure de l'alarme
Activer et désactiver la sonnerie:
1. En mode Alarm, appuyer sur le bouton VIEW pour accéder à l'écran Key Tone (sonnerie).
2. Appuyer sur le bouton + ou - pour activer ou désactiver l'alarme. Lorsque le bouton sonnerie est activé, l'icône de cloche apparaîtra sur tous les écrans.

MODE SET
C'est dans le mode Set que tous les réglages pour chaque mode sont ajustés.
Utilisation du mode Set:
1. Appuyer sur le bouton MODE pour atteindre le mode Set.
2. Dans chaque menu de réglage, appuyer sur le bouton + pour avancer ou sur le bouton - pour reculer dans l'ordre du menu identifié ci-dessous (Auto Lap (tour automatique), Alarm (alarme), Key Tone (sonnerie), Contrast (contraste), Night (nuit), User (utilisateur), Unit (unité), Time (heure)).
3. À chaque menu de réglage, appuyer sur le bouton ENTER pour entrer la catégorie de réglage.
4. Appuyer sur le bouton + pour faire avancer l'élément de réglage ou sur le bouton - pour faire reculer l'élément de réglage.
5. Appuyer sur le bouton ENTER pour confirmer les changements et passer à l'étape suivante.
6. Appuyer sur le bouton Mode pour sortir de l'écran de réglages.
Menu de réglage Auto Lap
1. Régler la distance (OFF, 0,5, 1, 2, 3, 4, 5).
2. Activer ou désactiver l'alerte tour de piste (ON ou OFF).
Menu Set Alarme (réglage de l'alarme)
1. Sélectionner l'alarme (AL - 1, 2, 3, 4, 5).
2. Régler l'heure de l'alarme (heure, minute).
3. Régler l'alarme au fuseau horaire 1 (T1) ou au fuseau horaire 2 (T2).
4. Activer ou désactiver l'alarme (ON ou OFF).
5. Activer ou désactiver la sonnerie (On ou Off).
Menu Set Key Tone (réglage de la sonnerie)
1. Activer ou désactiver la sonnerie (ON ou OFF).
Menu Set Contrast (ajustement du contraste)
1. Ajustement du contraste de l'écran (1 - 19).
Menu Set Night (ajustement nuit)
1. Activer l'option Night (nuit) pour la lumière (ON ou OFF).
Menu Set User (réglages de l'utilisateur)
1. Set gender (sexe, homme, femme).
2. Réglage de l'âge (7 - 99).
3. Réglage du poids (44-561 LBS / 20-255 KG).
4. Réglage de la grandeur (2'11"-7'10" pi'po" / 91-241 cm).
Menu Set Unit (réglage des unités)
1. Sélectionner MI (mile - toutes les unités de mesure seront affichées en format standard) ou KM (kilomètre - toutes les unités de mesure seront affichées en format métrique).
Menu Set Time (réglage de l'heure)
1. Sélectionner le fuseau horaire 1 ou le fuseau horaire 2.
2. Sélectionner Auto (réglage de l'heure Automatique) ou Manual (Manuel).
Si le mode Auto est sélectionné:
a. Sélectionner le code horaire mondial.
b. Activer ou désactiver l(on/off) le mode heure avancée (daylight saving).
c. Régler le format de l'heure à 12 ou 24.
d. Régler le format de la date (MM-JJ ou JJ-MM).
Note :En mode réglage automatique de l'heure, l'heure se mettra automatiquement à jour lorsque le GPS sera activé.
Si le mode Manuel est sélectionné:
a. Régler l'heure, les minutes, les secondes.
b. Régler l'année, le mois, le jour.
c. Régler le format de l'heure à 12 ou 24.
d. Régler le format de la date (MM-JJ ou JJ-MM).

RÉINITIALISATION DE LA MONTRE
Appuyer et maintenir les boutons VIEW, MODE, ST/LAP/+, ENTER/LIGHT simultanément pendant 2 secondes pour réinitialiser tous les réglages des fonctions par défaut.

SPANISH

BATERÍA
Su reloj con GPS 1.0 está equipado con una batería recargable. Se recomienda cargar la batería de su reloj completamente antes del primer uso, utilizando solamente el cargador que viene con el mismo.
Nota:aunque el cargador de la batería utiliza un cable de conexión USB, el mismo no transfiere los datos entre el reloj y una computadora.
Cuando el reloj está completamente cargado y la función de GPS está operando en forma permanente, el reloj tiene una reserva de batería de 8 horas.
El ícono de la carga de la batería se muestra en todas las pantallas. La carga de la batería también aparece cuando está en modo RUN (carrera) o CHRO (cronómetro), en forma de porcentaje (en un rango de entre 10 y 100%, en incrementos de 10%).
El ícono de la batería parpadeará cuando la batería esté baja y necesite recarga.

ACTIVACIÓN DE LA LUZ
Para activar la luz, presione el botón LIGHT (luz). La luz permanecerá encendida durante 10 segundos.
Si la opción Night (noche) está activada, cualquier botón activará la luz diariamente desde las 6 p. m. hasta las 7 a. m., basado en la zona horaria T1.
Nota:vea "Set Mode" (modo configuración) para las instrucciones de cómo activar y desactivar la opción Night (noche).

ACTIVACIÓN Y DESACTIVACIÓN DEL GPS
La función del GPS puede ser activada desde cualquier modo presionando el botón GPS.
Para iniciar la búsqueda de Satélite:
1. Presione el botón GPS.
2. El reloj comenzará a buscar la señal del satélite inmediatamente. Durante la búsqueda, el ícono de satélite parpadeará, la barra con el gráfico realizará su ciclo y la pantalla mostrará "SEARCH GPS" (buscar GPS).
Para detener la búsqueda:
1. Presione el botón GPS mientras el reloj está buscando, "GPS" parpadeará.
2. Presione el botón de + o el de –, "Indoor" (interior) parpadeará.
3. "Indoor" parpadeará durante 5 segundos y la búsqueda se detendrá o presione el botón ENTER para detener la búsqueda inmediatamente.
Una vez que la señal de satélite está establecida:
1. El ícono de satélite dejará de parpadear y la barra gráfica se detendrá en la señal de satélite representativa más fuerte.
2. El reloj realizará su ciclo automáticamente por medio de la carga de la batería actual y las horas restantes de memoria y después cambiará a modo Run (carrera) automáticamente.
Para apagar el GPS (en cualquier modo y en cualquier momento):
Presione y mantenga presionado el botón GPS durante 5 segundos.

MODOS
El reloj con GPS 1.0 tiene 6 modos. Los modos aparecen en la siguiente secuencia:
TIME (hora), RUN (carrera), CHRO (cronómetro), RUN DATA (datos de carrera), ALARM (alarma), SET (ajustes)
Para cambiar los modos presione el botón MODE repetidamente.

MODO HORA
En el modo Time (hora), usted puede ver la información de la hora y el calendario en dos zonas horarias, en un formato de 12 o 24 horas, el cual se puede fijar manualmente o seleccionar entre 106 códigos programados de horarios mundiales que se actualizarán automáticamente con la hora actual cuando la función de GPS esté activa.
Usar el modo Hora:
1. Presione el botón MODE hasta llegar al modo HORA.
2. Presione el botón VIEW (vista) para cambiar entre la zona horaria 1 (T1) y la zona horaria 2 (T2).
Nota:Vea "Set Mode" (modo ajustes) para las instrucciones de ajuste de la hora.

MODO RUN (CARRERA)
El modo Run se utiliza para ver el tiempo total, los cortes de las vueltas, la distancia, la velocidad, el ritmo y las calorías que quema durante el ejercicio en 4 opciones de vista diferentes.
El rango de velocidad es de 0-999.9 mi/h o km/h. El rango de la Distancia es de 0-6209.99 millas o 0-9999.99 km. El rango de las Calorías es de 0-99999 kcal.
La memoria del temporizador y de datos es compartida entre el modo Run y el de Cronómetro.
Nota:Vea "Modo Set" para las instrucciones de ajustes del usuario.
Uso del modo Run con la función de GPS activada:
1. Presione el botón MODE hasta llegar al modo RUN.
2. En la pantalla de activación o desactivación del GPS, el reloj estará predeterminado en GPS activado ("GPS" estará parpadeando).
3. "GPS" parpadeará durante 5 segundos y el reloj comenzará a buscar satélites automáticamente o presione el botón ENTER para comenzar la búsqueda inmediatamente.
4. Durante la búsqueda, el ícono de satélite parpadeará, la barra con el gráfico realizará su ciclo y la pantalla mostrará "BUSCAR GPS".
5. Una vez que la conexión con el satélite haya sido establecida, el ícono del satélite dejará de parpadear y la barra con el gráfico se detendrá en la señal de satélite representativa más fuerte, el reloj realizará su ciclo automáticamente con la carga actual de la batería y las horas restantes de memoria y después cambiará automáticamente a las 4 pantallas de opciones de Run (carrera).
6. Las opciones de vista aparecen en el siguiente orden:
cronómetro/distancia/reloj, cronómetro/distancia/ritmo, cronómetro/distancia/velocidad, cronómetro/distancia/calorías
7. Presione el botón VIEW para alternar entre cada vista.
8. Presione el botón ST (inicio) para iniciar el temporizador.
9. Presione el botón LAP para registrar el corte de una vuelta. El corte de la vuelta y el tiempo total se mostrarán durante 10 segundos, luego el tiempo actual de carrera total se reanudará (este paso se elimina si se está utilizando la función Auto Lap).
10. Presione el botón STP (detener) para detener el temporizador.
11. Presione el botón ST para reiniciar el temporizador O presione y mantenga presionado el botón SAVE para guardar la carrera.
Auto Lap (vuelta automática)
La función Auto Lap (vuelta automática) le permitirá al reloj hacer cortes de vueltas automáticamente en incrementos de 0,5; 1; 2; 3; 4 o 5 millas o kilómetros (elimina el paso 9 en la lista de instrucciones más arriba). Esta función solamente funcionará si se está utilizando el modo Run (carrera) con la función de GPS activada. Vea el modo Setting (configuración) para las instrucciones de cómo activar la función Auto Lap.
Uso del modo Run (carrera) con la función GPS DESACTIVADA (OFF):
1. Presione el botón MODE hasta llegar al modo RUN (carrera).
2. En la pantalla de activación/desactivación del GPS, el reloj estará predeterminado en GPS activado ("GPS" estará parpadeando).
3. Presione el botón de + o el de – ("Indoor", interior comenzará a parpadear).
4. "Interior" parpadeará durante 5 segundos o presione el botón ENTER y el GPS se apagará.
5. El reloj cambiará automáticamente a una de las 4 pantallas de opciones de vista de Run (carrera).
6. Siga los pasos del 6 al 11 descritos antes.
Nota:Cuando utilice el modo Run con el GPS desactivado, no se calcularán la distancia, el ritmo, la velocidad, las calorías ni la vuelta automática.

MODO CRONÓMETRO
El cronómetro se utiliza para ver el tiempo total y de cortes de vueltas así como para ver la información de distancia de su ejercicio. El cronómetro puede guardar cortes de vueltas hasta un máximo de 100 vueltas.
La memoria del temporizador y de datos es compartida entre el modo Run (carrera) y el de Cronómetro.
Nota:Vea el "Modo Set" (ajustes) para las instrucciones de ajustes del usuario
Uso del modo cronómetro con la función GPS ACTIVADA:
1. Presione el botón MODE hasta llegar al modo CHRO.
2. En la pantalla de activación/desactivación del GPS, el reloj estará predeterminado en GPS ACTIVADO ("GPS" estará parpadeando).
3. "GPS" parpadeará durante 5 segundos y el reloj comenzará a buscar satélites automáticamente o presione el botón ENTER para iniciar la búsqueda inmediatamente.
4. Durante la búsqueda, el ícono de satélite parpadeará, el gráfico de barras realizará su ciclo y la pantalla mostrará "SEARCH GPS (BUSCAR GPS)".
5. Una vez que la conexión con el satélite haya sido establecida, el ícono del satélite dejará de parpadear y la barra con el gráfico se detendrá en la señal fuerte de satélite representativa, el reloj realizará su ciclo automáticamente con la carga actual de la batería y las horas restantes de memoria y luego cambiará automáticamente a la pantalla de cronómetro.
6. Presione el botón ST (inicio) para iniciar el cronómetro.
7. Presione el botón LAP para registrar el corte de una vuelta. El corte de una vuelta y el tiempo total se mostrarán durante 10 segundos, luego el tiempo total de carrera actual se reanudará (este paso se elimina si se está utilizando la función Auto Lap).
8. Presione el botón STP (detener) para detener el cronómetro.
9. Presione el botón ST para reiniciar el cronómetro O mantenga presionado el botón SAVE para guardar la carrera.
Auto Lap (vuelta automática)
Vea Auto Lap en la sección del modo Run
Uso del modo Cronómetro con la función de GPS DESACTIVADA:
1. Presione el botón MODE hasta llegar al modo CHRO.
2. En la pantalla de activación/desactivación del GPS, el reloj estará predeterminado en GPS ACTIVADO ("GPS" estará parpadeando).
3. Presione el botón de + o el de – ("Indoor" parpadeará).
4. "Indoor (Interior)" parpadeará durante 5 segundos y desactivará el GPS o presione el botón ENTER y el GPS se apagará inmediatamente.
5. El reloj cambiará automáticamente a la pantalla de cronómetro.
6. Siga los pasos del 6 al 9 enumerados antes.
Nota:Cuando utilice el modo Cronómetro con el GPS desactivado, la distancia y la vuelta automática no se calcularán.

MODO RUN DATA (DATOS DE CARRERAS)
El modo Run Data (datos de carreras) le permite almacenar y revisar los datos de sus ejercicios. La capacidad máxima de almacenamiento de datos es de 30 horas, 30 archivos y 100 vueltas.
Uso del modo Run Data (datos de carreras)
1. Presione el botón MODE hasta llegar al modo RUN DATA (datos de carreras).
2. La pantalla mostrará la pantalla del número de registro de información: número de archivo de datos (D - 1 hasta 30), la fecha (mes, día - T1 o T2) y la distinción del GPS activado (G) o GPS desactivado (H).
3. Presione el botón de + o el de - para alternar entre sus carreras guardadas (el reloj estará predeterminado hasta su último registro guardado).
4. Deténgase en el registro que le gustaría revisar.
5. Presione el botón ENTER una vez para revisar los datos guardados en el archivo de datos seleccionado.
(desde esta posición presione el botón MODE para salir del archivo de datos seleccionado).
6. Para cada archivo de datos, la siguiente información se guardará y se puede revisar en la siguiente secuencia:hora de inicio/hora de finalización, tiempo total/distancia total/velocidad promedio, ritmo promedio/total de calorías quemadas, velocidad promedio/ritmo promedio, corte de vuelta/distancia total.
7. Presione el botón de + o el de VIEW (vista) para avanzar por la información.
8. Presione el botón - para ir hacia atrás por la información.
Eliminación de un archivo individual de datos de carrera:
1. Mientras esté en un archivo individual de datos:
2. Presione el botón ENTER una o dos veces (dependiendo de si la luz está apagada o encendida) para acceder a la pantalla del menú de archivo de datos.
3. Cuando se ha accedido a la pantalla del menú, usted tiene la opción de ver el archivo de datos individual o de borrarlo.
4. Presione el botón de + o el de - para alternar entre "view" (ver) y "delete" (borrar).
5. Mientras "VIEW" está parpadeando, presione el botón ENTER para regresar a la pantallas de vistas.
6. Mientras "DELETE" (borrar) esté parpadeando, presione el botón ENTER para borrar el archivo de datos actual.
7. Después de que el archivo se borre, volverá a la pantalla del número de archivo de datos.
Eliminación de todos los archivos de carreras almacenados:
1. Mientras está en la pantalla del número de archivo de datos:
2. Presione el botón de + o el de - para desplazarse a través de los archivos de datos almacenados hasta que aparezca "DELETE ALL" (borrar todos) en la pantalla.
3. Presione el botón ENTER o VIEW para borrar todos los archivos de datos.
4. Cuando todos los archivos de datos hayan sido borrados aparecerá "----" en la pantalla de datos.

MODO ALARMA
El modo Alarma tiene 5 alarmas. Cada alarma sonará diariamente si la alarma está activada. Al presionar cualquier botón la alarma se desactivará cuando esté sonando o se detendrá automáticamente después de 20 segundos.
Uso del Modo Alarma:
1. Pulse el botón MODE hasta llegar al modo ALARM.
2. Presione el botón - para moverse por cada alarma. Deténgase en la alarma que le gustaría ver.
3. Presione el botón de + para ENCENDER o APAGAR la alarma. Cuando la alarma esté ENCENDIDA aparecerá el ícono de alarma "•))" en todas las pantallas.
Nota:Vea el "Modo Set"(ajustes) para obtener instrucciones de configuración de la hora de alarma.
Activación y desactivación del tono de tecla:
1. En el Modo Alarma, presione el botón VIEW para acceder a la pantalla de tonos de tecla.
2. Presione el botón de + o el de – para ENCENDER o APAGAR el tono. Cuando el tono está ACTIVADO, el ícono de la campana aparecerá en todas las pantallas.

MODO SET (AJUSTES)
El modo Set (ajustes) es donde se hacen todas las configuraciones específicas para cada modo.
Uso del modo Set (ajustes):
1. Presione el botón MODE hasta llegar al modo SET.
2. En cada menú de ajustes presione el botón de + para avanzar o el botón de – para retroceder por los diferentes menús en el orden que se indica a continuación: Auto Lap (vuelta automática), Alarm (alarma), Key Tone (tono de tecla), Contrast (contraste), Night (noche), User (usuario), Unit (unidad), Time (hora).
3. En cada menú de ajuste presione el botón ENTER para ingresar la categoría de ajuste.
4. Pulse el botón de + para avanzar en el elemento de ajuste hacia adelante o el botón de - para retroceder en el elemento de ajuste.
5. Presione el botón ENTER para confirmar los cambios y avanzar al próximo paso.
6. Presione el botón Mode para salir de cualquier pantalla de ajuste.
Ajuste el menú Auto Lap
1. Ajuste la distancia (OFF, 0.5, 1, 2, 3, 4, 5).
2. ENCIENDA o APAGUE la alerta de vuelta.
Ajuste el menú Alarm
1. Elija la alarma (AL – 1, 2, 3, 4, 5).
2. Ajuste la hora de la alarma (hora, minuto).
3. Ajuste la alarma a la zona horaria 1 (T1) o zona horaria 2 (T2).
4. ENCIENDA o APAGUE la alarma.
5. ENCIENDA o APAGUE el tono de tecla.
Ajuste el menú de tono de las teclas
1. ENCIENDA o APAGUE el tono de las teclas.
Menú de ajuste de contraste
1. Ajuste el contraste de pantalla (1 - 19).
Ajuste del menú Night (noche)
1. ENCIENDA o APAGUE la opción Night (noche) para activar o desactivar la luz.
Ajuste el menú de usuario
1. Ajuste del género (masculino, femenino)
2. Ajuste de la edad (7-99)
3. Ajuste del peso (44-561 LBS / 20-255 KG).
4. Ajuste de la altura (2'11"-7'10" pies, pulgadas / 91-241 cm).
Ajuste del menú Unit (unidad)
1. Escoja MI (milla: todas las unidades de medidas se muestran en formato estándar) o KM (kilómetro: todas las unidades de medida se muestran en formato métrico)
Ajuste del menú Time (hora)
1. Escoja la zona horaria 1 o 2
2. Escoja el ajuste de hora automático o manual.
Si selecciona el ajuste de hora automático:
a. Seleccione el código de hora mundial.
b. Apague o encienda el horario de verano.
c. Ajuste del formato de hora 12/24
d. Ajuste del formato de fecha (MM-DD o DD-MM)
Nota:en el ajuste de hora automático, la hora se actualizará automáticamente cuando el GPS esté activado.
Si selecciona el ajuste de hora manual:
a. Ajuste la hora, minutos, segundos.
b. Ajuste el año, mes, día
c. Ajuste el formato de hora 12/24
d. Ajuste el formato de fecha (MM-DD o DD-MM)

REAJUSTE DEL RELOJ
Presione y sostenga los botones: VIEW, MODE, ST/LAP+, ENTER/LIGHT simultáneamente durante 2 segundos para reajustar todas las funciones a los ajustes predeterminados.

PORTUGUESE

CARGA DA BATERIA
Seu GPS 1.0 é equipado com bateria recarregável. Recomendamos recarregar totalmente seu relógio antes do primeiro uso, utilizando somente o cabo alimentador que acompanha o produto.
Observação:apesar do cabo de carregamento da bateria poder carregar via conexão USB, o cabo não transfere dados entre o relógio e um computador.
Quando o relógio estiver totalmente carregado e a função GPS entrar em operação contínua, o produto terá uma reserva de energia de 8 horas.
O ícone de carga atual da bateria é mostrado em todas as telas. A carga da bateria também é mostrada em forma de porcentagem quando se entra nos modos RUN ou CHRO (dentro da faixa de 10 a 100%, em acréscimos de 10%).
O ícone da bateria ira piscar quando a carga estiver baixa e precisar de recarga.

ATIVAR ILUMINAÇÃO
Para ativar a iluminação, pressionar o botão LIGHT. A luz permanecerá acesa por 10 segundos.
Se a opção Night (noite) estiver ativada, qualquer botão ativará a iluminação das 18h00 às 07h00, diariamente, tomando por base o fuso horário T1.
Observação:veja o "Modo Set" para obter instruções para Ativar e Desativar a opção Night.

ATIVAÇÃO/DESATIVAÇÃO DO GPS
É possível ativar a função GPS a partir de qualquer modo, pressionando o botão GPS.
Para iniciar a busca de Satélite:
1. Pressionar o botão GPS.
2. O relógio irá começar a procurar o sinal de satélite, imediatamente. Durante a busca, o ícone do satélite irá piscar, o gráfico de barra irá percorrer o ciclo e a tela irá exibir "SEARCH GPS".
Para encerrar a busca:
1. Pressione o botão GPS enquanto o relógio estiver procurando, e a palavra "GPS" irá piscar.
2. Pressione o botão + ou - e a palavra "Indoor" irá piscar.
3. A palavra "Indoor" irá piscar por 5 segundos e a busca irá parar, ou pressione o botão ENTER para parar a busca imediatamente.
Uma vez que o sinal de satélite for estabelecido:
1. O ícone do satélite irá parar de piscar e o gráfico de barras irá pausar na indicação da intensidade do sinal do satélite.
2. Automaticamente, o relógio completará o ciclo de carga atual da bateria e as horas restantes da memória; em seguida alternará automaticamente para o modo Run.
Para desligar o GPS (em qualquer modo e a qualquer hora):
Pressione e segure o botão GPS por 5 segundos.

MODOS
O GPS 1.0 possui 6 modos. Os modos aparecem na seguinte sequência :
TIME, RUN, CHRO (cronógrafo), RUN DATA, ALARM, SET
Para mudar o modo aperte o botão MODE repetidamente.

MODO TIME
No modo Time, é possível ver informações sobre hora e calendário para dois fusos horários, no formato 12 ou 24 horas. As informações podem ser configuradas manualmente ou selecionadas a partir de 106 códigos mundiais programados, que serão atualizados automaticamente de acordo com a hora atual, quando a função GPS estiver ativada.
Como utilizar o modo Time:
1. Pressione o botão MODE até chegar no modo TIME.
2. Pressione o botão VIEW para alternar entre o fuso horário 1 (T1) e o fuso horário 2 (T2).
Observação:Veja o "Modo Set" para instruções sobre o ajuste da hora.

MODO RUN
O modo Run é utilizado para ver o tempo total, trechos de voltas, distância, velocidade, ritmo e calorias queimadas durante o exercício, em 4 diferentes opções de exibição.
A faixa de velocidade é de 0-999,9 mi/h ou km/h. A faixa de Distância é de 0 a 6209,99 mi / 0 a 9999,99 km. A faixa de Calorias é de 0 a 99999 kcal.
O timer e a memória de dados são compartilhados entre o Modo Run e o Modo Chronograph.
Observação:veja o "Modo Set" para instruções sobre ajustes do usuário.
Utilização do modo Run com a Função GPS ATIVADA:
1. Pressione o botão MODE até chegar no modo RUN.
2. Na tela de ativação/desativação do GPS, o relógio ativará automaticamente o GPS (a palavra "GPS" irá piscar).
3. A palavra "GPS" piscará por 5 segundos e o relógio iniciará, automaticamente, a busca por satélites, ou pressione o botão ENTER para iniciar a busca imediatamente.
4. Durante a busca, o ícone do satélite irá piscar, o gráfico de barras irá percorrer o ciclo e a tela irá exibir "SEARCH GPS".
5. Uma vez estabelecida a conexão com um satélite, o ícone do satélite parará de piscar e o gráfico de barras pausará na indicação de sinal de intensidade do satélite. Automaticamente, o relógio percorrerá o ciclo de carga da bateria e as horas restantes de memória . Em seguida, alternará automaticamente para uma das 4 telas de opções de exibição de Run.
6. As opções de exibição aparecem na seguinte ordem:
cronógrafo/distância/relógio, cronógrafo/distância/ritmo, cronógrafo/distância/velocidade, cronógrafo/distância/calorias
7. Pressione o botão VIEW para alternar entre os modos e selecioná-los.
8. Pressione o botão ST (start) para iniciar o cronômetro.
9. Pressione o botão LAP para dividir em uma volta. O trecho da volta e o tempo total serão exibidos por 10 segundos e em seguida o tempo total da corrida atual irá voltar (este passo será eliminado se a função Auto Lap estiver sendo utilizada).
10. Pressione o botão STP (stop) para parar o cronômetro.
11. Pressione o botão ST para reiniciar o cronômetro OU pressione e segure o botão SAVE para memorizar a corrida.
Auto Lap
A função Auto Lap permite que o relógio marque, automaticamente, trechos de volta com acréscimos de 0,5, 1, 2, 3, 4 ou 5 milhas ou quilômetros (eliminando o passo 9 na lista de instruções acima). Esta função entrará em operação somente se o modo Run estiver sendo utilizado com a função GPS ATIVADA. Veja o Modo Setting para instruções sobre como ativar a função Auto Lap.
Utilização do modo Run com a Função GPS DESATIVADA:
1. Pressione o botão MODE até chegar no modo RUN.
2. Na tela de ativação/desativação do GPS, o relógio ativará automaticamente o GPS (a palavra "GPS" irá piscar).
3. Pressione o botão + ou - (a palavra "Indoor" irá piscar).
4. A palavra "Indoor" irá piscar por 5 segundos ou desative o GPS pressionando o botão ENTER.
5. O relógio irá alternar automaticamente para uma das 4 telas de opção de exibição de Run.
6. Siga os passos 6 a 11 acima.
Observação:Ao utilizar o modo Run com o GPS Desligado, a Distância, o Ritmo, a Velocidade, as Calorias e o Auto Lap não serão calculados.

MODO CRONÓGRAFO
O cronógrafo é utilizado para exibir o tempo total e o trecho da volta, bem como a informação sobre a distância do exercício. O cronógrafo pode memorizar trechos de, no máximo, 100 voltas.
A memória do cronômetro e dos dados é compartilhada entre os Modos Run e Chronograph.
Observação:Veja o "Modo Set" para instruções sobre ajustes de usuário.
Utilização do modo Chronograph com a Função GPS ATIVADA:
1. Pressione o botão MODE até chegar na modalidade CHRO.
2. Na tela de ativação/desativação do GPS, o relógio ativará automaticamente o GPS (a palavra "GPS" irá piscar).
3. A palavra "GPS" piscará por 5 segundos e o relógio iniciará, automaticamente, a busca por satélites, ou pressione o botão ENTER para iniciar a busca imediatamente.
4. Durante a busca, o ícone do satélite irá piscar, o gráfico de barra irá percorrer o ciclo e a tela irá exibir "SEARCH GPS".
5. Uma vez estabelecida a conexão com um satélite, o ícone do satélite parará de piscar e o gráfico de barras pausará na indicação de sinal de intensidade do satélite. Automaticamente, o relógio percorrerá o ciclo de carga da bateria e as horas restantes de memória . Em seguida, alternará automaticamente para a tela do cronógrafo.
6. Pressione o botão ST (start) para iniciar o cronógrafo.
7. Pressione o botão LAP para dividir em uma volta. O trecho da volta e o tempo total serão exibidos por 10 segundos e em seguida o tempo total da corrida atual será recuperado (este passo será eliminado se a função Auto Lap estiver sendo utilizada).
8. Pressione o botão STP (stop) para parar o cronógrafo.
9. Pressione o botão ST para reiniciar o cronógrafo OU pressione e segure o botão SAVE para memorizar a corrida.
Auto Lap
Veja Auto Lap na seção sobre o Modo Run
Utilização do modo Chronograph com a Função GPS DESATIVADA:
1. Pressione o botão MODE até chegar na modalidade CHRO.
2. Na tela de ativação/desativação do GPS, o relógio ativará automaticamente o GPS (a palavra "GPS" irá piscar).
3. Pressione o botão + ou - (a palavra "Indoor" irá piscar).
4. A palavra "Indoor" irá piscar por 5 segundos e desativará o GPS, ou pressione o botão ENTER e o GPS será imediatamente desativado.
5. O relógio alternará automaticamente para a tela do cronógrafo.
6. Siga os passos 6 a 9 acima.
Observação:Ao utilizar o modo Chronograph com o GPS Desativado, a Distância e o Auto Lap não serão calculados.

MODO RUN DATA (DADOS DA CORRIDA)
O modo Run Data permite a memorização e recuperação de dados dos seus exercícios. A capacidade máxima de armazenamento de dados é de 30 horas, 30 arquivos e 100 voltas.
Utilização do modo Run Data
1. Pressione o botão MODE até chegar no modo RUN DATA.
2. A tela exibirá o número do arquivo de dados: número do arquivo de dados (D - 1 a 30), data (mês, dia -T1 o T2) e GPS ativado (G) ou GPS desativado (H).
3. Pressione o botão + ou - para percorrer as corridas memorizadas (o relógio irá automaticamente para o último arquivo gravado).
4. Pare no arquivo que deseja rever.
5. Pressione o botão ENTER uma vez para rever os dados memorizados no arquivo de dados selecionado.
(a partir dessa posição, pressione o botão MODE para sair do arquivo de dados selecionado)
6. Serão memorizadas as seguintes informações para cada arquivo de dados e estas poderão ser vistas na seguinte sequência:tempo inicial/tempo final, tempo total/distância total/velocidade média, ritmo médio/total de calorias queimadas, velocidade média/ritmo médio, trecho da volta/distância total.
7. Pressione o botão + ou VIEW para percorrer as informações posteriores.
8. Pressione o botão - para percorrer as informações anteriores.
Como excluir um único arquivo de dados de corrida:
1. Enquanto estiver em um arquivo de dados:
2. Pressione o botão ENTER uma ou duas vezes (dependendo se a luz estiver ligada ou desligada) para acessar a tela de menu de arquivos de dados.
3. Quando a tela do menu for acessada, serão apresentadas as opções "ver" ou "excluir" o arquivo de dados.
4. Pressione o botão + ou - para alternar entre "ver" e "excluir".
5. Enquanto a palavra "VIEW" estiver piscando, pressione o botão ENTER para retornar às telas de exibição.
6. Enquanto a palavra "DELETE" estiver piscando, pressione o botão ENTER para excluir o arquivo de dados atual.
7. Após ter excluído o arquivo, a tela com o número do arquivo de dados retornará.
Como excluir todos os arquivos de dados de corridas armazenados:
1. Enquanto estiver na tela com o número do arquivo de dados:
2. Pressione o botão + ou - para percorrer os arquivos de dados armazenados até que a expressão "DELETE ALL" apareça na tela.
3. Pressione o botão ENTER ou VIEW para excluir todos os arquivos de dados.
4. Quando todos os arquivos de dados tiverem sido excluídos, o sinal "----" aparecerá na tela de Dados.

MODO ALARME
O modo Alarm tem 5 alarmes. Cada alarme irá tocar diariamente se estiver definido como Ligado. 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 no modo ALARM.
2. Pressione o botão - para percorrer cada alarme. Pare no alarme que deseja ver.
3. Pressione o botão + para LIGAR ou DESLIGAR o alarme. Quando um alarme for LIGADO o ícone de alarme "•))" aparecerá em todas as telas.
Observação:Veja o "Modo Set" para obter instruções sobre o ajuste da hora do alarme.
Como ligar e desligar o toque principal:
1. No modo Alarme, pressione o botão VIEW para acessar a tela do Toque Principal.
2. Pressione o botão + ou - para LIGAR ou DESLIGAR o botão do toque. Quando o botão do toque estiver LIGADO, o ícone sino aparecerá em todas as telas.

MODO SET
No modo Set, são ajustadas todas as definições específicas para cada modo.
Como utilizar o modo Set:
1. Pressione o botão MODE até chegar no Modo Set.
2. Pressione o botão + em cada menu de ajustes para avançar ou o botão - para retroceder entre os menus, na ordem identificada abaixo (Auto Lap, Alarme, Toque Principal, Contraste, Noite, Usuário, Unidade, Hora).
3. Em cada menu de ajustes, pressione o botão ENTER para definir a categoria de ajuste.
4. Pressione o botão + para avançar até o próximo ajuste ou o botão - para retroceder ao item de ajuste anterior.
5. Pressione o botão ENTER para confirmar as alterações e avançar para o próximo passo.
6. Pressione o botão Mode para sair de qualquer tela de ajuste.
Ajustar o Menu Auto Lap
1. Defina a distância (DESLIGADO, 0,5, 1, 2, 3, 4, 5).
2. Ajuste o alerta de voltas para LIGADO ou DESLIGADO.
Ajustar o Menu Alarm
1. Selecione o alarme (AL – 1, 2, 3, 4, 5).
2. Defina a hora do alarme (hora, minuto).
3. Ajuste o alarme para o fuso horário 1 (T1) ou fuso horário 2 (T2).
4. Ajuste o alarme para LIGADO ou DESLIGADO.
5. Ajuste o toque para LIGADO ou DESLIGADO.
Ajustar o Menu Key Tone (Toque)
1. Ajuste o toque para LIGADO ou DESLIGADO.
Ajustar o Menu Contraste
1. Ajuste o contraste da tela (1 - 19).
Ajustar o Menu Night (Noite)
1. LIGUE ou DESLIGUE a luz para a opção Noite.
Ajustar o Menu User
1. Defina o gênero (masculino, feminino).
2. Defina a idade (7 - 99).
3. Defina o peso (44-561 LBS / 20-255 KG).
4. Defina a altura (2'11"-7'10" pés "polegada" / 91-241 cm).
Ajustar o Menu Unit
1. Selecione MI (milha - todas as unidades de medida serão exibidas no sistema padrão) ou KM (quilômetro - todas as medidas serão exibidas no sistema métrico).
Ajustar o Menu Time (Hora)
1. Selecione o fuso horário 1 ou fuso horário 2.
2. Selecione o ajuste de hora Auto ou Manual.
Se o ajuste de hora Auto for selecionado:
a. Selecione o código mundial de hora.
b. Ligue/desligue o horário de verão.
c. Selecione o formato 12 ou 24 horas.
d. Selecione o formato de data (MM-DD ou DD-MM).
Observação:no ajuste de hora 'Auto', a hora será automaticamente atualizada quando o GPS for ligado.
Se o ajuste Manual de hora for selecionado:
a. Ajuste a hora, minuto, segundo.
b. Defina o ano, mês, dia.
c. Selecione o formato 12 ou 24 horas.
d. Selecione o formato de data (MM-DD ou DD-MM).

RECONFIGURAÇÃO DO RELÓGIO
Pressione e segure os botões VIEW, MODE, ST/LAP/+, ENTER/LIGHT simultaneamente por 2 segundos para reconfigurar todas as funções para o ajuste padrão.

ITALIAN

CARICA DELLA BATTERIA
Il vostro orologio GPS 1.0 è munito di una batteria ricaricabile. Vi consigliamo di caricare completamente il vostro orologio prima di iniziare ad usarlo adoperando solo il cavo in dotazione.
Nota:sebbene il cavo di ricarica della batteria utilizzi il collegamento a una porta USB per effettuare la ricarica, il cavo non è in grado di trasferire dati dall'orologio al pc.
Quando l'orologio è completamente carico e la funzione GPS opera ininterrottamente, l'orologio dispone di una carica residua di 8 ore.
L'icona della carica attuale della batteria viene visualizzata su tutti gli schermi. La carica della batteria viene visualizzata anche quando si entra in modalità RUN o CHRO, in percentuale (all'interno di un intervallo che va da 10 al 100%, con incrementi del 10%).
L'icona della batteria inizia a lampeggiare quando la batteria si sta per scaricare e deve essere ricaricata.

ATTIVAZIONE DELLA LUCE
Per attivare la luce, premere il pulsante LIGHT. La luce rimarrà accesa per 10 secondi.
Se l'opzione Night è attiva, qualsiasi pulsante attiverà quotidianamente la luce dalle 18:00 alle 7:00, in base alla zona di fuso orario T1.
Nota:vedere "Modalità di Impostazione" per sapere come attivare e disattivare la modalità notte.

ATTIVARE/DISATTIVARE IL GPS
È possibile attivare la funzione GPS da qualsiasi modalità premendo il pulsante GPS.
Per avviare la ricerca satellitare:
1. Premere il pulsante GPS.
2. L'orologio inizierà immediatamente a cercare un segnale satellitare. Durante la ricerca, l'icona del satellite lampeggerà, il diagramma a barre si azionerà e sullo schermo sarà visualizzata la scritta "SEARCH GPS".
Per interrompere la ricerca:
1. Premere il pulsante GPS mentre l'orologio sta effettuando la ricerca, la scritta "GPS" inizierà a lampeggiare.
2. Premere il pulsante + o –, la scritta "Indoor" inizierà a lampeggiare.
3. La scritta "Indoor" lampeggerà per 5 secondi, quindi la ricerca si interromperà. Per interrompere la ricerca immediatamente, premere il pulsante ENTER.
Quando il segnale satellitare è stato agganciato:
1. L'icona del satellite smetterà di lampeggiare e il diagramma a barre si fermerà sulla barra relativa all'intensità del segnale satellitare.
2. L'orologio indicherà automaticamente, in successione, la carica attuale della batteria e le ore di memoria rimanenti, quindi passerà automaticamente alla modalità Run.
Per disattivare il GPS (in qualsiasi modalità, in qualsiasi momento):
Premere e tenere premuto il pulsante GPS per 5 secondi.

MODALITÀ
L'orologio GPS 1.0 dispone di 6 modalità. Le modalità vengono visualizzate nel seguente ordine:
TIME, RUN, CHRO (cronografo), RUN DATA, ALARM, SET
Per cambiare modalità, premere ripetutamente il pulsante MODE.

MODALITÀ TIME
Nella modalità Time (tempo) è possibile visualizzare l'orario e le informazioni del calendario per due zone di fuso orario, nei formati da 12 o da 24 ore, che possono essere impostati manualmente o selezionati da 106 codici programmati di fusi orari mondiali, che saranno automaticamente aggiornati con l'orario attuale quando la funzione GPS è attiva.
Utilizzare la modalità Time:
1. Premere il pulsante MODE fino a visualizzare la modalità TIME.
2. Premere il pulsante VIEW per passare dalla zona di fuso orario 1 (T1) alla zona di fuso orario 2 (T2).
Nota:Vedere "Modalità di Impostazione" per istruzioni riguardanti le impostazioni dell'orario.

MODALITÀ RUN
La modalità Run viene utilizzata per visualizzare il tempo totale, i tempi parziali, la distanza, la velocità, l'andatura e le calorie bruciate durante l'esercizio, in 4 diverse opzioni di visualizzazione.
L'intervallo di velocità misurabile va da 0 a 999,9 mi/h o km/h. L'intervallo di distanza misurabile va da 0 a 6209,99 mi o da 0 a 9999,99 km. L'intervallo di calorie misurabile va da 0 a 99999 kcal.
La memoria del timer e dei dati è condivisa dalla modalità Run e dalla modalità Cronografo.
Nota:vedere "Modalità di Impostazione" per istruzioni riguardanti le impostazioni utente
Usare la modalità Run con la funzione GPS attiva:
1. Premere il pulsante MODE fino a visualizzare la modalità RUN.
2. Sulla schermata per l'attivazione/disattivazione del GPS, l'orologio è impostato di default su GPS attivo (la scritta "GPS" lampeggia).
3. La scritta "GPS" lampeggerà per 5 secondi e l'orologio avvierà automaticamente la ricerca di un segnale satellitare, oppure premere il pulsante ENTER per avviare la ricerca immediatamente.
4. Durante la ricerca, l'icona del satellite lampeggerà, il diagramma a barre si azionerà e sullo schermo sarà visualizzata la scritta "SEARCH GPS".
5. Una volta agganciato il satellite, l'icona del satellite smetterà di lampeggiare e il diagramma a barre si fermerà sulla relativa intensità di segnale. L'orologio alternerà l'attuale carica della batteria alle ore di memoria rimanenti, quindi passerà automaticamente a uno delle quattro schermate di opzioni della modalità Run.
6. Le opzioni di visualizzazione compaiono nel seguente ordine:
cronografo/distanza/orologio, cronografo/distanza/andatura, cronografo/distanza/velocità, cronografo/distanza/calorie
7. Premere il pulsante VIEW per passare da un'opzione all'altra ed effettuare una selezione.
8. Premere il pulsante ST (start) per attivare il timer.
9. Premere il pulsante LAP (giro) per registrare un tempo parziale. Il tempo parziale e il tempo totale saranno visualizzati per 10 secondi per poi tornare al tempo totale della corsa attuale (questa fase viene eliminata se si utilizza la modalità Auto Lap).
10. Premere il pulsante STP (stop) per fermare il timer.
11. Premere il pulsante ST per riavviare il timer OPPURE premere e tenere premuto il pulsante SAVE per salvare la corsa.
Auto Lap
La funzione Auto Lap permette all'orologio di prendere automaticamente tempi parziali con incrementi di 0,5 o 1, 2, 3, 4 o 5 miglia o chilometri (elimina la fase 9 delle istruzioni elencate di sopra). Questa funzione può essere utilizzata solo se la modalità Run viene usata con la funzione GPS attiva. Vedere Imposta modalità per ottenere informazioni su come attivare Auto Lap.
Utilizzare la modalità Run con la funzione GPS disattivata:
1. Premere il pulsante MODE fino a visualizzare la modalità RUN.
2. Sulla schermata per l'attivazione/disattivazione del GPS, l'orologio è impostato di default su GPS attivo (la scritta "GPS" lampeggerà).
3. Premere il pulsante + o - (la scritta "Indoor" lampeggerà).
4. La scritta "Indoor" lampeggerà per 5 secondi oppure premere il pulsante ENTER per disattivare il GPS.
5. L'orologio passerà automaticamente a una delle 4 schermate di opzioni di visualizzazione della modalità Run.
6. Seguire le fasi da 6 a 11 come sopra.
Nota:Utilizzando la modalità Run con il GPS disattivato, Distanza, Andatura, Velocità, Calorie e Auto Lap non saranno calcolati.

MODALITÀ CRONOGRAFO
È possibile utilizzare il cronografo per visualizzare il tempo parziale e totale del giro, così come le informazioni sulla distanza percorsa durante l'allenamento. Il cronografo può salvare tempi intermedi fino a un massimo di 100 giri.
La memoria del timer e dei dati è condivisa dalla modalità Run e dalla modalità Cronografo.
Nota:Vedere "Modalità di Impostazione" per leggere le istruzioni riguardo alle impostazioni utente.
Utilizzare la modalità Cronografo con la funzione GPS attiva:
1. Premere il pulsante MODE fino a visualizzare la modalità CHRO.
2. Nella schermata per l'attivazione/disattivazione del GPS, l'orologio è impostato di default su GPS attivo (la scritta "GPS" lampeggerà).
3. La scritta "GPS" lampeggerà per 5 secondi e l'orologio avvierà automaticamente la ricerca di un segnale satellitare. Per avviare immediatamente la ricerca, premere il pulsante ENTER.
4. Durante la ricerca, l'icona del satellite lampeggerà, il diagramma a barre si azionerà e sullo schermo sarà visualizzata la scritta "SEARCH GPS".
5. Una volta agganciato il satellite, l'icona del satellite smetterà di lampeggiare e il diagramma a barre si fermerà sulla relativa intensità di segnale. L'orologio alternerà l'attuale carica della batteria alle ore di memoria rimanenti, quindi passerà automaticamente alla schermata del cronografo.
6. Premere il pulsante ST (start) per avviare il cronografo.
7. Premere il pulsante LAP (giro) per registrare un tempo parziale. Il tempo parziale e il tempo totale verranno visualizzati per 10 secondi per poi tornare al tempo totale della corsa attuale (questa fase viene eliminata se si utilizza la modalità Auto Lap).
8. Premere il pulsante STP (stop) per fermare il cronografo.
9. Premere il pulsante ST per riavviare il cronografo OPPURE premere e tenere premuto il pulsante SAVE per salvare la corsa.
Auto Lap
Fare riferimento a Auto Lap nella sezione modalità Run
Utilizzare la modalità Cronografo con la funzione GPS disattivata:
1. Premere il pulsante MODE fino a visualizzare la modalità CHRO.
2. Sulla schermata per l'attivazione/disattivazione del GPS, l'orologio è impostato di default su GPS attivo (la scritta "GPS" lampeggia).
3. Premere il pulsante + o - (la scritta "Indoor" lampeggerà).
4. La scritta "Indoor" lampeggerà per 5 secondi e disattiverà il GPS. Per disattivare il GPS immediatamente, premere il pulsante ENTER.
5. L'orologio passerà automaticamente alla schermata cronografo.
6. Seguire le fasi da 6 a 9 come sopra.
Nota:Utilizzando la modalità Cronografo con il GPS disattivato, distanza e Auto Lap non saranno calcolati.

MODALITÀ RUN DATA
La modalità Run Data vi permette di memorizzare e rivedere i dati dei vostri allenamenti. La capacità massima di memorizzazione dati è di 30 ore, 30 file e 100 giri.
Utilizzare la modalità Run Data
1. Premere il pulsante MODE fino a visualizzare la modalità RUN DATA.
2. In questa schermata vengono visualizzati il numero dei file di dati (D - da 1 a 30), la data (mese, gionro - T1 o T2) e lo stato del GPS, attivo (G) o disattivato (H).
3. Premere il pulsante + o - per passare da una corsa salvata all'altra (l'orologio inizierà sempre dall'ultimo file salvato).
4. Fermarsi sul file che si desidera rivedere.
5. Premere il pulsante ENTER una volta per rivedere i dati del file selezionato.
(da questa posizione premere il pulsante MODE per uscire dal file selezionato)
6. Per ogni file di dati saranno salvate le seguenti informazioni, che potranno essere riviste nell'ordine seguente:ora di inizio/ora di fine, tempo totale/distanza totale/velocità media, andatura media/totale calorie bruciate, velocità media/andatura media, tempo parziale/distanza totale.
7. Premere il pulsante + o VIEW per spostarsi in avanti tra le informazioni.
8. Premere il pulsante - per spostarsi indietro tra le informazioni.
Eliminare un singolo file di dati di corsa:
1. Mentre ci si trova in un singolo file di dati:
2. Premere il pulsante ENTER una o due volte (a seconda che la luce sia accesa o spenta) per accedere alla schermata con il menu relativo ai file di dati.
3. Una volta entrati nella schermata di menu, è possibile visualizzare o eliminare un singolo file di dati.
4. Premere il pulsante + o - per passare da "view" (visualizza) a "delete" (elimina).
5. Mentre "VIEW" lampeggia, premere il pulsante ENTER per tornare alle schermate di visualizzazione.
6. Mentre "DELETE" lampeggia, premere il pulsante ENTER per eliminare il file di dati attuale.
7. Dopo aver eliminato il file, si tornerà alla schermata del numero dei file di dati.
Cancellare tutti i file di corsa archiviati:
1. Mentre ci si trova nella schermata del numero dei file di dati:
2. Premere il pulsante + o - per scorrere tra i file dati salvati fino a visualizzare "DELETE ALL" (elimina tutto) sullo schermo.
3. Premere il pulsante ENTER o VIEW per eliminare tutti i file di dati.
4. Quando tutti i file di dati sono stati eliminati, "----" sarà visualizzato sullo schermo.

MODALITÀ ALLARME
La modalità allarme dispone di 5 allarmi. Ogni allarme suonerà quotidianamente se è impostato su On. L'allarme può essere disattivato mentre sta suonando premendo un pulsante qualsiasi, altrimenti si spegnerà automaticamente dopo 20 secondi.
Utilizzo della modalità Allarme:
1. Premere il pulsante MODE fino a visualizzare la modalità ALARM.
2. Premere il pulsante - per spostarsi tra gli allarmi. Fermarsi sull'allarme che si desidera visualizzare.
3. Premere il pulsante + per ATTIVARE o DISATTIVARE l'allarme. Quando un allarme è ATTIVO, l'icona di allarme "•))" sarà visualizzata in tutte le schermate.
Nota:Vedere "Modalità di Impostazione" per istruzioni riguardo le impostazioni di allarme.
Attivare e disattivare il tono dei tasti:
1. Nella modalità Allarme, premere il pulsante VIEW per accedere alla schermata Tono dei tasti.
2. Premere il pulsante + o - per attivare o disattivare il tono dei tasti. Quando il tono dei tasti è attivo, un'icona a campana sarà visualizzata su tutte le schermate.

MODALITÀ DI IMPOSTAZIONE
Nella Modalità di Impostazione è possibile regolare le impostazioni specifiche di ciascuna modalità.
Utilizzare la Modalità di Impostazione:
1. Premere il pulsante MODE fino a visualizzare Modalità di Impostazione.
2. In ogni menu di impostazione, premere il pulsante + per spostarsi in avanti oppure il pulsante - per spostarsi indietro attraverso le opzioni, che vengono visualizzate nel seguente ordine: (Auto Lap, Alarm, Key Tone, Contrast, Night, User, Unit, Time).
3. In ognuno dei menu di impostazione, premere il pulsante ENTER per accedere alla categoria di impostazioni.
4. Premere il pulsante + per spostarsi in avanti tra le voci del menu, oppure premere il pulsante - per spostarsi indietro.
5. Premere il pulsante ENTER per confermare le modifiche e passare alla fase successiva.
6. Premere il pulsante Mode per uscire da qualsiasi schermo di impostazione.
Impostare il menu Auto Lap
1. Impostare la distanza (OFF, 0.5, 1, 2, 3, 4, 5).
2. Attivare o disattivare l'allarme di giro.
Impostare il menu di Allarme
1. Scegliere l'allarme (AL – 1, 2, 3, 4, 5).
2. Impostare l'orario dell'allarme (ora, minuti).
3. Impostare l'allarme sul fuso orario 1 (T1) o sul fuso orario 2 (T2).
4. Attivare o disattivare l'allarme.
5. Attivare o disattivare il tono dei tasti.
Impostare il menu Tono dei tasti.
1. Attivare o disattivare il tono dei tasti.
Impostare il menu Contrasto
1. Impostare il contrasto del display (1 – 19).
Impostare il menu Notte
1. Attivare o disattivare l'illuminazione per l'opzione Notte.
Impostare il menu Utente
1. Impostare il genere (uomo, donna).
2. Impostare l'età (7 – 99).
3. Impostare il peso (44-561 LBS / 20-255 KG).
4. Impostare l'altezza (2'11"-7'10" ft'inch" / 91-241 cm).
Impostare l'Unità di misura
1. Scegliere MI (miglio: tutte le unità di misura sono visualizzate in miglia) oppure KM (chilometro: tutte le unità di misura sono visualizzate in formato metrico).
Imposta menu Orario
1. Scegliere tra il fuso orario 1 e il fuso orario 2.
2. Scegliere tra impostazioni di orario automatiche e manuali.
Se è stata selezionata l'impostazione Auto time:
a. Selezionare un codice di fuso orario mondiale.
b. Attivare o disattivare l'ora legale.
c. Impostare il formato orario da 12 o da 24 ore.
d. Impostare il formato della data (MM-GG oppure GG-MM).
Nota:con l'impostazione Auto time, l'orario si aggiorna automaticamente quando il GPS viene acceso.
Se l'impostazione Manual time è selezionata:
a. Impostare ora, minuti e secondi.
b. Impostare anno, mese, giorno.
c. Impostare il formato orario da 12 o da 24 ore.
d. Impostare formato data (MM-GG oppure GG-MM).

RESETTARE L'OROLOGIO
Premere e tenere premuti i pulsanti VIEW, MODE, ST/LAP/+, ENTER/LIGHT contemporaneamente per 2 secondi per riportare tutte le funzioni alle impostazioni di default.

soleus

GPS 1.0
SG001

GERMAN

AKKUSTAND
Ihre GPS 1.0-Uhr ist mit einem wiederaufladbaren Akku ausgestattet. Wir empfehlen, Ihre Uhr vor dem ersten Gebrauch vollständig aufzuladen. Verwenden Sie hierzu bitte ausschließlich das mitgelieferte Ladekabel.
Hinweis:obwohl das Ladekabel über eine USB-Verbindung lädt, überträgt das Ladekabel keine Daten zwischen der Uhr und einem Computer.
Ist die Uhr vollständig aufgeladen und die GPS-Funktion dauerhaft aktiv, erreicht die Uhr eine Akkulaufzeit von 8 Stunden.
Der aktuelle Akkustand wird auf allen Bildschirmen angezeigt. Der Akkustand wird auch in den Modi RUN oder CHRO prozentual angezeigt (in einem Anzeigebereich von 10 - 100%, in 10%-Schritten).
Die Akkuanzeige blinkt, wenn der Akkustand niedrig ist und der Akku aufgeladen werden muss.

LICHT EINSCHALTEN
Drücken Sie auf den LIGHT-Knopf, um das Licht einzuschalten. Das Licht bleibt 10 Sekunden lang an.
Ist die Nachtoption auf "On" gestellt, aktiviert täglich zwischen 18:00 Uhr und 07:00 Uhr basierend auf der T1-Zeitzone jeder beliebige Knopf das Licht.
Hinweis:siehe "Set-Modus" für Anweisungen, wie die Nachtoption ein- oder ausgeschaltet wird.

GPS AKTIVIEREN/DEAKTIVIEREN
Die GPS-Funktion kann in jedem Modus durch Drücken des GPS-Knopfs aktiviert werden.
Um die Suche nach einem Satelliten zu starten:
1.Drücken Sie den GPS-Knopf.
2. Die Uhr beginnt daraufhin sofort mit der Suche nach einem Satellitensignal. Während des Suchvorgangs blinkt das Satelliten-Icon, das Balkendiagramm bewegt sich und auf dem Bildschirm wird "SEARCH GPS" angezeigt.
Um die Suche abzubrechen:
1. Drücken Sie während des Suchvorgangs den GPS-Knopf, "GPS" blinkt.
2. Drücken Sie die Knöpfe + oder - ("Indoor" blinkt).
3. "Indoor" blinkt 5 Sekunden lang und die Suche wird beendet. Drücken Sie alternativ den "ENTER"-Knopf, um die Suche sofort zu beenden.
Sobald ein Satellitensignal gefunden wurde:
1. Das Satelliten-Icon hört auf zu blinken und das Balkendiagramm hält auf der Signalstärke des jeweiligen Satelliten an.
2. Die Uhr wechselt automatisch durch die Anzeige des Akkustands und der verbleibenden Speicherstunden und schaltet dann in den Run-Modus.
Um das GPS auszuschalten (jederzeit in jedem Modus):
Halten Sie den GPS-Knopf 5 Sekunden lang gedrückt.

MODUS
Die GPS 1.0-Uhr verfügt über 6 Modi. Die Betriebsarten erscheinen in der folgenden Reihenfolge:
TIME, RUN, CHRO (Chronograph), RUN DATA, ALARM, SET
Um zwischen den verschiedenen Betriebsarten zu wechseln, drücken Sie wiederholt auf den MODE-Knopf.

ZEITMODUS
Im Time-Modus können Sie Zeit- und Kalenderinformationen für 2 Zeitzonen im 12- oder 24-Stunden-Format einsehen, die manuell eingestellt oder aus 106 vorprogrammierten Weltzeitcodes - die sich bei eingeschalteter GPS-Funktion automatisch auf Basis der aktuellen Zeit aktualisieren - ausgewählt werden können.
Verwendung des Zeitmodus:
1. Drücken Sie den MODE-Knopf, bis Sie den Zeitmodus (TIME) erreichen.
2. Drücken Sie den VIEW-Knopf, um zwischen Zeitzone 1 (T1) und Zeitzone 2 (T2) zu wechseln.
Hinweis:Siehe "Set-Modus" für Anweisungen zur Einstellung der Uhrzeit.

RUN-MODUS
Der Run-Modus wird verwendet, um Gesamtzeit, Runden, Entfernung, Geschwindigkeit, Tempo und Kalorienverbrauch während des Trainings in 4 verschiedenen Anzeigemodi einzusehen.
Der Geschwindigkeitsbereich liegt bei 0-999,9 mi/h oder km/h. Der Entfernungsbereich liegt bei 0-6209,99 mi / 0-9999,99 km. Der Kalorienbereich liegt bei 0-99999 kcal.
Run- und Chronographenmodus teilen sich den Timer- und Datenspeicher.
Hinweis:Siehe "Set-Modus" für Anweisungen zur Einstellung des Anwenders.
Verwendung des Run-Modus mit GPS-Funktion auf ON:
1. Drücken Sie den MODE-Knopf, bis Sie den RUN-Modus erreichen.
2. Auf dem GPS-Aktivierungs-/Deaktivierungsbildschirm zeigt die Uhr standardmäßig GPS On an ("GPS" blinkt).
3. "GPS" blinkt 5 Sekunden lang und die Uhr beginnt automatisch mit der Suche nach einem Satelliten. Drücken Sie alternativ den ENTER-Knopf, um die Suche sofort zu starten.
4. Während des Suchvorgangs blinkt das Satelliten-Icon, der Balken bewegt sich und auf dem Bildschirm wird "SEARCH GPS" angezeigt.
5. Sobald eine Satellitenverbindung aufgebaut wurde, hört der Satelliten-Icon auf zu blinken und die Balkenanzeige bleibt auf der Signalstärke des jeweiligen Satelliten stehen. Die Uhr wechselt automatisch durch die Anzeigen für Akkustand und verbleibende Speicherstunden und schaltet dann auf eine der 4 Anzeigen des Run-Modus.
6. Die Anzeigeoptionen werden in der folgenden Reihenfolge angezeigt:
Chronograph/Entfernung/Uhr, Chronograph/Entfernung/Tempo,
Chronograph/Entfernung/Geschwindigkeit, Chronograph/Entfernung/Kalorien
7. Drücken Sie den VIEW-Knopf, um zwischen den einzelnen Ansichten zu wechseln und diese auszuwählen.
8. Drücken Sie den ST-Knopf (Start), um den Timer zu starten.
9. Drücken Sie den LAP-Knopf, um eine Zwischenzeit zu nehmen. Die Runden- und Gesamtzeit sind 10 Sekunden lang sichtbar, danach wird erneut die aktuelle Gesamtlaufzeit angezeigt (dieser Schritt wird durch die Auto Lap-Funktion deaktiviert).
10. Drücken Sie den STP-Knopf (Stop), um den Timer zu stoppen.
11. Drücken Sie den ST-Knopf, um den Timer erneut zu starten, ODER halten Sie den SAVE-Knopf gedrückt, um den Lauf zu speichern.
Auto Lap-Funktion
Mit der Auto Lap-Funktion kann die Uhr automatisch Runden in Schritten von 0,5, 1, 2, 3, 4, oder 5 Meilen bzw. Kilometern bemessen (dies deaktiviert Schritt 9 in der obigen Anweisungsliste). Diese Funktion kann nur im Run-Modus und mit der GPS-Funktion auf ON benutzt werden. Für Anweisungen zur Aktivierung der Auto Lap-Funktion siehe Set-Modus.
Verwendung des Run-Modus mit GPS-Funktion auf OFF:
1. Drücken Sie den MODE-Knopf, bis Sie den RUN-Modus erreichen.
2. Auf dem GPS-Aktivierungs-/Deaktivierungsbildschirm zeigt die Uhr standardmäßig GPS On an ("GPS" blinkt).
3. Drücken Sie die Knöpfe + oder - ("Indoor" blinkt).
4. Nachdem "Indoor" 5 Sekunden lang geblinkt hat oder Sie den ENTER-Knopf gedrückt haben, wird das GPS deaktiviert.
5. Die Uhr wechselt automatisch zu einer der 4 Ansichten im Run-Modus.
6. Führen Sie die obigen Schritte 6 bis 11 aus.
Hinweis:Bei Verwendung des Run-Modus mit dem GPS auf Off werden Entfernung, Schrittgeschwindigkeit, Geschwindigkeit, Kalorien und Auto Lap nicht errechnet.

CHRONOGRAPHENMODUS
Mit dem Chronographen können Sie Runden- und Gesamtzeit, sowie die zurückgelegte Entfernung bei Ihrem Training einsehen. Der Chronograph kann Runden bis zu einer Höchstanzahl von 100 speichern.
Run- und Chronographenmodus teilen sich den Timer- und Datenspeicher.
Hinweis:Siehe "Set-Modus" für Anweisungen zur Einstellung des Anwenders.
Verwendung des Chronographenmodus mit GPS-Funktion auf ON:
1. Drücken Sie den MODE-Knopf, bis Sie den Chronographenmodus (CHRO) erreichen.
2. Auf dem GPS-Aktivierungs-/Deaktivierungsbildschirm zeigt die Uhr standardmäßig GPS On an ("GPS" blinkt).
3. "GPS" blinkt 5 Sekunden lang und die Uhr beginnt automatisch mit der Suche nach einem Satelliten. Drücken Sie alternativ den ENTER-Knopf, um sofort mit der Suche zu beginnen.
4. Während des Suchvorgangs blinkt das Satelliten-Icon, das Balkendiagramm bewegt sich und auf dem Bildschirm wird "SEARCH GPS" angezeigt.
5. Sobald eine Satellitenverbindung aufgebaut wurde, hört das Satelliten-Icon auf zu blinken und die Balkenanzeige bleibt auf der Signalstärke des jeweiligen Satelliten stehen. Die Uhr wechselt automatisch durch die Anzeigen für Akkustand und verbleibende Speicherstunden und schaltet dann auf die Chronographen-Anzeige.
6. Drücken Sie den ST-Knopf (Start), um den Chronographen zu starten.
7. Drücken Sie den LAP-Knopf, um eine Zwischenzeit zu nehmen. Die Runden- und Gesamtzeit sind 10 Sekunden lang sichtbar, danach wird erneut die aktuelle Gesamtlaufzeit angezeigt (dieser Schritt wird durch die Auto Lap-Funktion deaktiviert).
8. Drücken Sie den STP-Knopf (Stopp), um den Chronographen zu stoppen.
9. Drücken Sie den ST-Knopf, um den Chronographen erneut zu starten, ODER halten Sie den SAVE-Knopf gedrückt, um den Lauf zu speichern.
Auto Lap-Funktion
Siehe Auto Lap-Funktion im Abschnitt Run-Modus
Verwendung des Chronographenmodus mit GPS-Funktion auf OFF:
1. Drücken Sie den MODE-Knopf, bis Sie den Chronographenmodus (CHRO) erreichen.
2. Auf dem GPS-Aktivierungs-/Deaktivierungsbildschirm zeigt die Uhr standardmäßig GPS On an ("GPS" blinkt).
3. Drücken Sie die Knöpfe + oder - ("Indoor" blinkt).
4. "Indoor" blinkt 5 Sekunden lang und deaktiviert die GPS-Funktion. Drücken Sie alternativ den ENTER-Knopf um die GPS-Funktion sofort auszuschalten.
5. Die Uhr wechselt automatisch zur Chronographen-Anzeige.
6. Führen Sie die obigen Schritte 6 bis 9 aus.
Hinweis:Im Chronographenmodus mit der GPS-Funktion auf Off werden Entfernung und Auto Lap nicht berechnet.

RUN DATA-MODUS
Mit dem Run Data-Modus können Sie Daten Ihrer Trainingseinheiten speichern und einsehen. Die maximale Speicherkapazität beträgt 30 Stunden, 30 Dateien and 100 Runden.
Verwendung des Run Data-Modus
1. Drücken Sie den MODE-Knopf, bis Sie den RUN DATA-Modus erreichen.
2. Auf dem Display erscheinen die Dateinummernanzeige Dateinummer (D - 1 bis 30), Datum (monat, tag T1 oder T2) und GPS-Funktion an (G) oder aus (H)).
3. Drücken Sie die Knöpfe + oder -, um durch Ihre gespeicherten Läufe zu navigieren (die Uhr wechselt standardmäßig zur zuletzt gespeicherten Datei).
4. Stoppen Sie bei der Datei, die Sie ansehen möchten.
5. Drücken Sie einmal auf den ENTER-Knopf, um die gespeicherten Daten der ausgewählten Datei einzusehen.
(drücken Sie von hier aus den MODE-Knopf, um die ausgewählte Datei zu verlassen)
6. Für jede Datei werden folgende Informationen gespeichert und können in der nachstehenden Reihenfolge eingesehen werden:Startzeit/Endzeit, Gesamtzeit/Gesamtentfernung/Durchschnittsgeschwindigkeit, durchschnittliche Schrittgeschwindigkeit/Kalorienverbrauch insgesamt, Durchschnittsgeschwindigkeit/durchschnittliche Schrittgeschwindigkeit, Rundenanzahl/Gesamtentfernung.
7. Drücken Sie die Knöpfe + oder VIEW, um sich durch die Informationen vorwärts zu bewegen.
8. Drücken Sie den - Knopf, um sich durch die Informationen rückwärts zu bewegen.
Eine einzelne Datei löschen:
1. Während Sie sich in einer einzelnen Datei befinden:
2. Drücken Sie den ENTER-Knopf ein- oder zweimal (je nachdem, ob das Licht an oder aus ist), um zur Dateimenüanzeige zu gelangen.
3. Von der Menüanzeige aus haben Sie die Möglichkeit, die betreffende Datei einzusehen oder zu löschen.
4. Drücken Sie die Knöpfe + oder -, um zwischen "view" und "delete" zu wechseln.
5. Drücken Sie den ENTER-Knopf, während "VIEW" blinkt, um zu den Ansichtsbildschirmen zurück zu gelangen.
6. Drücken Sie den ENTER-Knopf, während "DELETE" blinkt, um die aktuelle Datei zu löschen.
7. Nach dem Löschen der Datei kehren Sie zur Dateinummernanzeige zurück.
Alle gespeicherten Dateien löschen:
1. Während Sie sich in der Dateinummernanzeige befinden:
2. Drücken Sie die Knöpfe + oder -, um durch die gespeicherten Dateien zu scrollen, bis "DELETE ALL" auf dem Display erscheint.
3. Drücken Sie den ENTER- oder VIEW-Knopf, um alle Dateien zu löschen.
4. Wenn alle Dateien gelöscht wurden, erscheint "----" auf dem Display.

WECKMODUS
Der Weckmodus verfügt über 5 Weckeinstellungen. Wenn die Weckfunktion eingeschaltet ist, ertönt der Alarm täglich zu jeder Weckzeit. 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 (ALARM) erreichen.
2. Drücken Sie –, um die einzelnen Weckeinstellungen zu durchlaufen. Stoppen Sie bei den Weckeinstellungen, die Sie ansehen möchten.
3. Drücken Sie +, um die Weckfunktion ein- bzw. auszuschalten. Wenn die Weckfunktion eingeschaltet ist, wird das Weckersymbol "•))" auf allen Bildschirmen angezeigt.
Hinweis:Siehe "Set-Modus" für Anweisungen zur Einstellung der Weckzeit.
Tastenton ein- und ausschalten:
1. Im Weckmodus drücken Sie den VIEW-Knopf, um zum Tastenton-Display zu gelangen.
2. Drücken Sie die Knöpfe + oder -, um den Tastenton ein- bzw. auszuschalten. Wenn der Tastenton eingeschaltet ist, erscheint das Klingel-Icon auf allen Displays.

SET-MODUS
Im Set-Modus können alle spezifischen Einstellungen für die einzelnen Modi angepasst werden.
Verwendung des Set-Modus:
1. Drücken Sie den MODE-Knopf, bis Sie den Set-Modus erreichen.
2. Drücken Sie in jedem Einstellmenü die Knöpfe + bzw. –, um vorwärts oder rückwärts durch die Menüs in unten angegebener Reihenfolge zu navigieren (Auto Lap, Wecker, Tastenton, Kontrast, Nacht, Benutzer, Einheit, Zeit).
3. Drücken Sie den ENTER-Knopf bei jedem Einstellmenü, um zur Einstellkategorie zu gelangen.
4. Drücken Sie +, um den einzustellenden Wert zu erhöhen, oder –, um ihn zu reduzieren.
5. Drücken Sie den ENTER-Knopf, um die Änderungen zu bestätigen und zum nächsten Schritt weiterzugehen.
6. Drücken Sie den Mode-Knopf, um alle Einstellungsanzeigen zu verlassen.
Auto Lap-Menü einstellen
1. Stellen Sie die Entfernung ein (OFF, 0,5, 1, 2, 3, 4, 5).
2. Schalten Sie den Rundenalarm ein oder aus.
Stellen Sie das Weckermenü ein
1. Wählen Sie die Weckeinstellungen aus (AL – 1, 2, 3, 4, 5).
2. Stellen Sie die Weckzeit ein (Stunde, Minute).
3. Stellen Sie den Wecker auf Zeitzone 1 (T1) oder Zeitzone 2 (T2) ein.
4. Schalten Sie die Weckfunktion ein oder aus.
5. Schalten Sie den Tastenton ein oder aus.
Stellen Sie das Tastentonmenü ein
1. Schalten Sie den Tastenton ein oder aus.
Stellen Sie das Kontrastmenü ein
1. Stellen Sie den Display-Kontrast ein (1 – 19).
Stellen Sie das Nachtmenü ein
1. Schalten Sie die Nachtoption für das Licht ein oder aus.
Stellen Sie das Benutzermenü ein
1. Stellen Sie das Geschlecht ein (männlich, weiblich).
2. Stellen Sie das Alter ein (7 – 99).
3. Stellen Sie das Gewicht ein (44-561 Pfund / 20-255 kg).
4. Stellen Sie die Körpergröße ein (2'11"-7'10" Fuß'Zoll" / 91-241 cm).
Stellen Sie das Einheitsmenü ein
1. Wählen Sie entweder MI (Meilen - alle Maßeinheiten werden im Standardformat angezeigt) oder KM (Kilometer - alle Maßeinheiten werden im metrischen Format angezeigt).
Stellen Sie das Zeitmenü ein
1. Wählen Sie Zeitzone 1 oder Zeitzone 2.
2. Wählen Sie die automatische oder manuelle Zeiteinstellung.
Wenn die automatische Zeiteinstellung ausgewählt wurde:
a. Wählen Sie den Weltzeitcode aus.
b. Aktivieren/deaktivieren Sie die Umstellung auf Sommerzeit.
c. Stellen Sie das 12- oder 24-Stunden-Zeitformat ein.
d. Stellen Sie das Datumsformat ein (MM-TT oder TT-MM).
Hinweis:Bei automatischer Zeiteinstellung wird die Uhrzeit automatisch aktualisiert, wenn das GPS eingeschaltet wird.
Wenn die manuelle Zeiteinstellung ausgewählt wurde:
a. Stellen Sie Stunde, Minute und Sekunde ein.
b. Stellen Sie Jahr, Monat und Tag ein.
c. Stellen Sie das 12- oder 24-Stunden-Zeitformat ein.
d. Stellen Sie das Datumsformat ein (MM-TT oder TT-MM).

UHR AUF WERKSEINSTELLUNG ZURÜCKSETZEN
Halten Sie die Knöpfe VIEW, MODE, ST/LAP/+ und ENTER/LIGHT gleichzeitig 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionen auf die Standardeinstellungen zurückzusetzen.

JAPANESE

バッテリー電源
GPS 1.0ウオッチはリチャージャブルバッテリー内蔵です。初回のご使用前に、付属の充電ケーブルで完全にウオッチを充電することをお勧めします。。
注意：バッテリー充電ケーブルは、USB接続で充電できますが、ウオッチとコンピュータ間でのデータ転送はできません。
フル充電でGPS機能を継続的に使用した場合、ウオッチには８時間の予備電力があります。
バッテリー残量アイコンは全ての画面で表示されます。「RUN」または「CHRO」モードを使用中も、バッテリー残量はパーセントで表示されます(10から100%まで、10%毎)。
バッテリー残量が少なくなり再充電の必要がある場合、バッテリーアイコンが点滅します。

ライトの点灯
ライトを点灯するには、「LIGHT」ボタンを押してください。ライトは10秒間点灯します。
ナイトオプションをオンに設定すると、T1タイムゾーンの午後6:00から午前7:00の間は、どのボタンでもライトを点灯することができます。
注意：ナイトオプションをオンまたはオフにする方法については、「Set Mode」を参照してください。

GPS オン／オフ
どのモードをご使用中でも、「GPS」ボタンを押してGPS機能を作動することができます。
衛星検索を開始するには：
1.「GPS」ボタンを押します。
2.直ちに衛星信号の検知を開始します。検知中は衛星アイコンが点滅し、棒グラフが循環表示されます。また、画面には「SEARCH GPS」が表示されます。
検知を中断する：
1.検知中に「GPS」ボタンを押すと、「GPS」が点滅します。
2.「＋」または「－」ボタンを押すと、「Indoor」が点滅します。
3.「Indoor」が5秒点滅した後、検知が終了します。あるいは、「ENTER」ボタンを押すことで、検知を直ちに終了できます。
衛星信号の確立後：
1.衛星アイコンの点滅が停止し、棒グラフが衛星信号の強度を表す位置で止まります。
2.バッテリー残量とメモリの残り時間を自動的に循環表示し、次に自動的に「Run」モードに変わります。
GPSをオフにする(どのモードでも随時)：
「GPS」ボタンを5秒間押し続けます。

モード
このGPS 1.0ウォッチには６つのモードがあります。モードは次の順序で表示されます：
TIME(タイム)、RUN(ランニング)、CHRO(ストップウォッチ)、RUN DATA(ランニングデータ)、ALARM(アラーム)、SET(セット)
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
時間モードでは、２つのタイムゾーンの時刻とカレンダー情報を、12時間または24時間形式で表示できます。時刻とカレンダー情報は手動で設定できますが、プログラムされた106の世界時間コードから選択することもできます。その場合、GPS機能がオンの時に、現在時刻が自動的に更新されます。
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.「VIEW」ボタンを押して、タイムゾーン1(T1)とタイムゾーン2(T2)を切り替えます。
注意：時間の設定方法については「Set Mode」を参照してください。

「Run」モード
「Run」モードでは、４つの異なる表示オプションで、合計時間、ラップタイム、距離、速度、ペースおよびエクササイズ中のカロリー消費量が表示されます。
速度の表示は、0から999.9 miles/hまたはkm/hの範囲です。距離の範囲は、0から6209.99 mile、あるいは0から9999.99 kmとなります。カロリーの範囲は、0から9999 kcalとなります。
タイマーとデータのメモリーは「Run」モードと「Chronograph」モードの間で共有できます。
注意：ユーザーの設定方法については「Set Mode」を参照してください。
GPS機能がオンの時に「Run」モードを使う：
1.「RUN」モードが表示されるまで「MODE」ボタンを押します。
2.GPSのオン／オフ画面では、GPSオンがデフォルトとなります(「GPS」が点滅します)。
3.「GPS」が５秒間点滅した後、ウォッチが自動的に衛星を検知し始めますが、ただちに検知を始める場合はENTERボタンを押してください。
4.検知中は衛星アイコンが点滅し、棒グラフが循環表示されます。また、画面には「SEARCH GPS」が表示されます。
5.衛星リンクが確立されると、衛星アイコンの点滅が止まり、棒グラフが衛星信号の強度を示す位置で止まります。ウォッチはバッテリー残量とメモリーの残り時間を自動的に循環表示した後、４つのRun表示オプションのうちいずれかの画面に自動的に変わります。
6.表示オプションは次の順序で表示されます：
ストップウォッチ/距離/時計、ストップウォッチ/距離/ペース、ストップウォッチ/距離/速度、ストップウォッチ/距離/カロリー
7.「VIEW」ボタンを押して各表示を切り替えます。
8.「ST」(スタート)ボタンを押して、タイマーをスタートします。
9.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 スプリットと合計時間が10秒間表示された後に、現在のランタイムを再開します。(オートラップ機能を使用中は、このステップは除外されます)
10.「STP」(停止)ボタンを押してタイマーを停止します。
11.「ST」ボタンを押してタイマーを再スタートするか、または「SAVE」ボタンを押し続けて保存します。
Auto Lap(オートラップ)
Auto Lap(オートラップ)機能は、0.5、1、2、3、4、5マイルまたはキロメートル毎のラップタイムを自動的に計測します。(上記の説明リストのステップ９は除外されます)この機能は、GPS機能がオンで「Run」モードが使用されている場合のみ動作します。Auto Lap(オートラップ)をオンにする方法についての説明は、「Setting」モードを参照してください。
GPS機能がオフの時に「Run」モードを使う：
1.「RUN」モードが表示されるまで「MODE」ボタンを押します。
2.GPSのオン／オフ画面では、GPSオンがデフォルトとなります。(「GPS」が点滅します)
3.「+」または「-」ボタンを押します。(「Indoor」が点滅します)
4.「Indoor」が５秒間点滅した後、あるいは「ENTER」ボタンを押すとGPSオフになります。
5.自動的に、４つの「Run」表示オプション画面のいずれかに変わります。
6.上記のステップ６からステップ１１に従います。
注意：GPSオフで「Run」モードが使用されている場合、距離、ペース、速度、カロリー、オートラップは計算されません。

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および距離情報が表示されます。ストップウォッチは最大100周分のラップ スプリットを保存することができます。
タイマーとデータのメモリーは「Run」モードと「Chronograph」モードの間で共有できます。
注意：ユーザーの設定方法については「Set Mode」を参照してください。
GPS機能がオンの時に「Chronograph」モードを使う：
1.「CHRO」モードが表示されるまで「MODE」ボタンを押します。
2.GPSのオン／オフ画面で、GPSオンがデフォルトとなります。(「GPS」が点滅します)
3.「GPS」が５秒間点滅した後、ウォッチが自動的に衛星を検知し始めますが、ただちに検知を始める場合は「ENTER」ボタンを押してください。
4.検知中は衛星アイコンが点滅し、棒グラフが循環表示されます。また、画面には「SEARCH GPS」が表示されます。
5.衛星リンクが確立されると、衛星アイコンの点滅が止まり、棒グラフが衛星信号の強度を示す位置で止まります。ウォッチはバッテリー残量とメモリーの残り時間を自動的に循環表示した後、自動的にストップウォッチ画面に変わります。
6.「ST」(スタート)ボタンを押して、ストップウォッチをスタートします。
7.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 スプリットと合計時間が10秒間表示された後に、現在のランタイムを再開します。(オートラップ機能を使用中は、このステップは除外されます)
8.「STP」(停止)ボタンを押してストップウォッチを停止します。
9.STボタンを押してストップウォッチを再スタートするか、または「SAVE」ボタンを押し続けて保存します。
Auto Lap(オートラップ)
「Run」モードセクションの「Auto Lap」(オートラップ)を参照してください。
GPS機能がオフの時に「Chronograph」モードを使う：
1.「CHRO」モードが表示されるまで「MODE」ボタンを押します。
2.GPSのオン／オフ画面では、GPSオンがデフォルトとなります。(「GPS」が点滅します)
3.「+」または「-」ボタンを押します。(「Indoor」が点滅します)
4.「Indoor」が５秒間点滅した後GPSが停止しますが、「ENTER」ボタンを押すことによりGPSをただちに終了できます。
5.自動的にストップウォッチ画面に変わります。
6.上記のステップ６からステップ９に従います。
注意：GPSオフで「Chronograph」モードを使用中は、距離とオートラップは計算されません。

「Run Data」モード
「Run Data」モードでは、エクササイズデータの保存と閲覧ができます。最大30時間、30ファイル、100周分のデータを記録できます。
「Run Data」モードの使用
1.「RUN DATA」モードが表示されるまで「MODE」ボタンを押します。
2.画面には、データファイル番号画面データファイル番号(D-1から30まで)、日付(月、日 - T1 または T2)、GPSオン(G)／GPSオフ(H)の区別が表示されます。
3.「+」または「-」ボタンを押して、保存したデータを選択します。(デフォルトは最後に保存したファイル)
4.閲覧したいファイルで止めます。
5.「ENTER」ボタンを一度押して、選択した保存データを閲覧します。
(この位置から、「MODE」ボタンを押して選択したデータファイルから元に戻ります)
6.各データファイルごとに次の情報が保存され、次の順序で閲覧することができます：開始時間/終了時間、合計時間/総距離/平均速度、平均ペース/総カロリー消費量、平均速度/平均ペース、ラップ スプリット/総距離。
7.「+」または「VIEW」ボタンを押して次の情報に進みます。
8.「–」ボタンを押して前の情報に戻ります。
個々の走行データファイルを削除する：
1.個別のデータファイルを操作中の場合：
2.「ENTER」ボタンを１回あるいは２回押して(ライトがオンかオフによる)、データファイル・メニュー・スクリーンにアクセスします。
3.メニュー・スクリーンにアクセスした際、個別データファイルの閲覧あるいは削除のオプションがあります。
4.「+」か「–」ボタンを押して「view」と「delete」を切り替えてください。
5.「VIEW」が点滅中に、「ENTER」ボタンを押して閲覧スクリーンに戻ってください。
6.「DELETE」が点滅中に、「ENTER」ボタンを押して現在のデータファイルを削除してください。
7.ファイルが削除された後、データファイル・ナンバーのスクリーンに戻ります。
保存された走行データファイルを全て削除する：
1.データファイル・ナンバー・スクリーン上にいる場合：
2.「+」または「–」ボタンを押して、スクリーン上に「DELETE ALL」が現れるまで保存したデータファイルをスクロールしてください。
3.「ENTER」または「VIEW」ボタンを押して、すべてのデータファイルを削除してください。
4.すべてのデータファイルが削除されると、「----」がデータスクリーン上に表示されます。

アラームモード
アラームモードには5種類のアラームがあります。アラームがオン(On)に設定されていれば、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.ALARMモードが表示されるまでMODEボタンを押します。
2.「-」ボタンを押すと、各アラームが一巡します。閲覧したいアラームで止めます。
3.「+」ボタンを押してアラームをONかOFFに切り替えます。アラームがONに切り替わると、アイコン「•))」がすべてのスクリーン上に表示されます。
注意：アラーム時間の設定方法については「Set Mode」を参照してください。
キートーンのオン／オフ：
1.アラームモードでVIEWボタンを押してキートーン・スクリーンにアクセスしてください。
2.「+」または「–」ボタンを押してボタントーンをONかOFFに切り替えます。ボタントーンがONになると、ベルのアイコンがすべてのスクリーンに現れます。

「Set」モード
「Set」モードで、モードごとのすべての特定設定を調整します。
「Set」モードの使用：
1.「Set」モードが表示されるまで、「MODE」ボタンを押してください。
2.設定メニューごとに「＋」ボタンを押して先に進むか、「–」ボタンを押して後に戻ってください。使用するメニューは次の順番になっています。(オートラップ、アラーム、キートーン、コントラスト、夜間、ユーザ、ユニット、時間)
3.それぞれの設定メニューで「ENTER」ボタンを押し、設定カテゴリーに入ります。
4.「+」ボタンを押して設定アイテムを前に進めるか、「–」ボタンを押して設定アイテムを後に戻してください。
5.「ENTER」ボタンを押して変更を確定し、次のステップに進んでください。
6.「Mode」ボタンを押すと、どの設定スクリーンからでも戻れます。
オートラップ・メニューを設定
1.距離(OFF, 0.5, 1, 2, 3, 4, 5)を設定。
2.ラップアラートをONかOFFに切り替え。
アラームメニューを設定
1.アラーム(AL – 1, 2, 3, 4, 5)を選択。
2.アラーム時間(時、分)を設定。
3.アラームをタイムゾーン１(T1)かタイムゾーン２(T2)に設定。
4.アラームをONかOFFに切り替え。
5.キートーンをONかOFFに切り替え。
キートーンメニューを設定
1.キートーンをONかOFFに切り替え。
コントラストメニューを設定
1.表示コントラスト(1 – 19)を設定。
夜間メニューを設定
1.ライトONかOFFかの夜間オプション切り替え。
ユーザーメニューを設定
1.性別(男、女)を設定。
2.年齢(7 – 99)を設定。
3.体重(44-561 ポンド／20-255 キログラム)を設定。
4.身長(2'11"-7'10" ft'inch" / 91-241 cm)を設定
ユニットメニューを設定
1.MI(マイル - すべての計測ユニットは標準フォーマットで表示)またはKM(キロメートル - すべての計測ユニットはメートル法で表示)を選択。
時間メニューを設定
1.タイムゾーン１またはタイムゾーン２を選択。
2.自動または手動の時間設定を選択。
自動時間設定を選択する場合：
a.世界時間コードを選択。
b.夏時間on/offの切り替え。
c.12/24時間制を設定。
d.日付フォーマット(月-日または日-月の順)を設定。
注意：自動時間設定の場合、時間はGPSの作動時に自動的に更新します。
手動時間設定を選択する場合：
a.時間、分、秒を設定。
b.年、月、日を設定。
c.12/24時間制を設定。
d.日付フォーマット(月-日または日-月の順)を設定。

時計リセット
「VIEW」、「MODE」、「ST/LAP/+」、「ENTER/LIGHT」ボタンを同時に2秒間押し続けて、すべての機能を初期設定にリセットします。

CHINESE

电池电源
您的GPS 1.0腕表配有一块可充电电池。建议您在初次使用之前，利用腕表配备的充电电线将您的腕表充满电。
注意：虽然充电电线通过USB接口进行充电，但是充电电线不会在腕表与电脑之间传输数据。
在腕表充满电、GPS功能连续运行的情况下，腕表的电量储备可以使用8个小时。
当前电量的图标显示在所有界面上。在RUN（跑步）或CHRO（计时器）模式中，同样会有电量提示，并以百分比的形式显示（显示的数值范围是10-100%，以10%为一个变换单位）。
当电量低需要充电时，电池图标会闪烁。

开启背光灯
按LIGHT（背光）键开启背光灯。背光灯将持续照明10秒钟。
如果夜间（Night）选项设置为开启（On），则在T1时区的傍晚6:00至早晨7:00之间，按下任何按键都会触发背光灯。
注意：查看“设置模式”，了解如何开启或关闭夜间选项。

GPS开启/关闭
在任何模式下你都可以通过按GPS键开启GPS功能。
开始搜索卫星：
1. 按GPS键。
2. 腕表将立即开始搜寻卫星信号。搜寻信号期间，卫星图标会闪烁，条形图会循环显示， 屏幕上会显示“搜寻GPS”。
停止搜寻：
1. 腕表搜寻信号时，按GPS按钮，“GPS”将会闪烁。
2. 按“+”或“-”键，“Indoor（室内）”将会闪烁。
3. “室内（Indoor）”闪烁5秒钟后搜寻停止，或者按ENTER（确认）键立即停止搜寻。
一旦找到卫星信号：
1. 卫星图标将停止闪烁，条形图将停在所代表的卫星信号强度上。
2.腕表将自动循环显示当前电池电量及剩余存储小时数，并自动切换至跑步（Run）模式。
（在任何模式下随时）关闭GPS：
按住GPS按钮5秒钟。

模式
GPS 1.0腕表有6种模式。模式显示顺序为：
TIME（时间）、RUN（跑步）、CHRO （计时器）、RUN DATA（跑步数据）、ALARM（闹钟）、SET（设置）
重复按MODE（模式）键转换模式。

时间模式
在时间模式下，可以以12小时制或24小时制查看两个时区的时间和日历信息，既可以手动设置，也可以从程序中的106个世界时间代码中进行选择。当GPS功能已经开启时，世界时间代码能够随当前时间自动更新。
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View（查看）键在时区1（T1）和时区2（T2）之间进行切换。
注意：时间设置说明，请参阅“设置模式”。

跑步模式
跑步模式用于在锻炼时查看总时长、分圈记录、距离、速度、步数和消耗的卡路里，有4种视图可供选择。
速度计量范围是0-999.9 英里/小时或公里/小时。距离计量范围是0-6209.99 英里/ 0-9999.99 公里。卡路里计量范围是0-99999千卡。
跑步模式和计时器模式共享存储的计时器和数据信息。
注意：用户设置说明，请参阅“模式设置”。
GPS功能开启时跑步模式使用方法：
1. 短按MODE（模式）键，直到进入跑步模式。
2. 在GPS开启/关闭设置界面，腕表默认GPS开启（“GPS”会闪烁）。
3. “GPS”闪烁5秒，随后腕表将自动开始搜寻卫星信号，或者可以按ENTER（确认）键立即开始搜寻。
4. 搜寻信号期间，卫星图标会闪烁，条形图会循环显示， 屏幕上会显示“搜寻GPS”。
5.一旦与卫星建立连接，卫星图标将停止闪烁，条形图停止在代表卫星信号强度的位置，腕表将自动循环显示当前电池电量及剩余存储小时数，然后自动切换至4种跑步视图中的一种。
6. 可选视图按以下顺序显示：
计时器/距离/时钟，计时器/距离/步数，计时器/距离/速度，计时器/距离/卡路里
7. 按VIEW（查看）键在不同视图间进行切换。
8. 按ST（开始）键开始计时。
9. 按 LAP （圈）键进行分圈计时。分圈与总时长将显示10秒，之后恢复显示当前的总时长（如果使用自动记圈功能，则无此步骤）。
10. 按STP（停止）键停止计时。
11. 按ST（开始）键重新开始计时或按住SAVE（保存）键存储当前跑步信息。
自动记圈
自动计圈功能将使腕表自动记录分圈数据，可以分别以0.5、1、2、3、4或5英里或公里为递进单位（这一功能将取消说明上列出的第9个步骤）。此功能只有在跑步模式下并且GPS功能开启时才能使用。如何开启自动计圈功能，请参阅“模式设置”。
GPS功能关闭时跑步（Run）模式使用方法：
1. 短按模式（MODE）键，直到进入跑步（Run）模式。
2. 在GPS开启/关闭设置界面，腕表默认GPS开启（“GPS”会闪烁）。
3. 按“+”或“-”键，“Indoor（室内）”将会闪烁。
4. "室内（Indoor）"闪烁5秒或按ENTER（确认）键，GPS将关闭。
5. 腕表将自动切换至4种跑步视图中的一种。
6. 按照上面的步骤6至步骤11来操作。
注意：跑步模式下GPS功能关闭时，距离、步数、速度、卡路里和自动计圈将不再计数。

计时器模式
计时器用于查看锻炼的总时长、分圈时长以及距离信息。计时器最多可存储100圈的分圈数据。
跑步模式和计时器模式共享存储的计时器和数据信息。
注意：用户设置说明，请参阅“模式设置”。
GPS功能开启时计时器模式使用方法：
1. 短按MODE（模式）键，直到进入计时器模式。
2. 在GPS开启/关闭设置界面，腕表默认GPS开启（“GPS”会闪烁）。
3. “GPS”闪烁5秒，随后腕表将自动开始搜寻卫星信号，也可以按ENTER（确认）键立即开始搜寻。
4. 搜寻信号期间，卫星图标会闪烁，条形图会循环显示， 屏幕上将显示“搜寻GPS”。
5.一旦与卫星建立连接，卫星图标将停止闪烁，条形图将停止在代表卫星信号强度的位置，腕表将自动循环显示当前电池电量及剩余存储小时数，之后自动切换至计时器界面。
6. 按ST（开始）键开始计时。
7. 按 LAP （圈）键进行分圈计时。分圈与总时长将显示10秒，然后重新显示当前的总时长（如果使用自动记圈功能，则无此步骤）。
8. 按STP（停止）键停止计时。
9. 按ST（开始）键重新开始计时，或按住SAVE（保存）键存储当前跑步信息。
自动记圈
在跑步模式下查看自动计圈
GPS功能关闭时计时器模式使用方法：
1. 短按MODE（模式）键，直到进入计时器模式。
2. 在GPS开启/关闭设置界面，腕表默认GPS开启（“GPS”会闪烁）。
3. 按+或 - 键，“Indoor（室内）”将会闪烁。
4."Indoor（室内）"将闪烁5秒，之后GPS功能关闭，或者按ENTER（确认）键以立即关闭GPS功能。
5. 腕表将自动切换至计时器界面。
6. 按照上面的步骤6至步骤9来操作。
注意：计时器模式下GPS功能关闭时，距离和自动计圈将不再计数。

跑步数据模式
跑步数据模式下，可存储和查看锻炼数据。最多可存储30小时、30个文件和100圈的数据。
跑步数据模式使用方法
1. 短按MODE（模式）键，直到进入跑步数据模式。
2. 屏幕将显示数据文件编号编号D-1至30、日期以及GPS开启（G）或GPS关闭（H）。
3. 按“+”或“ - ”键循环浏览存储的跑步数据（腕表默认显示最后一次存储的文件）。
4. 停在想要查看的文件上。
5. 按ENTER（确认）键一次，查看所选文件中的存储数据。
（从此位置按MODE（模式）键退出所选数据文件）
6.对于每个数据文件，可以保存以下信息，并可按以下顺序查看：起始时间/结束时间，总时长/总距离/平均速度，平均步幅/卡路里消耗总量，平均速度/平均步幅，分圈记录/总距离。
7. 按“+”或VIEW（查看）键往前翻阅信息。
8. 按“ - ”键往回翻阅信息。
删除单独一条跑步数据文件：
1. 当您正在查看一个单独的数据文件时：
2. 按ENTER（确认）键一次或两次（取决于当时灯光是开是关）进入数据文件菜单界面。
3. 进入菜单界面后，可以选择查看或删除某个单独的数据文件。
4. 按“+”或“-”键在“查看”和“删除”之间进行切换。
5. “VIEW（查看）”闪烁时，按ENTER（确认）键返回到查看界面。
6. “DELETE（删除）”闪烁时，按ENTER（确认）键删除当前的数据文件。
7. 文件删除后，将返回数据文件编号界面。
删除所有储存的跑步数据文件：
1. 当腕表显示数据文件编号界面时：
2. 按“+”或“-”键滚动显示保存的数据文件，直到“DELETE ALL（全部删除）”出现在画面上。
3. 按ENTER（确认）或VIEW（查看）键删除全部数据文件。
4. 当全部数据文件都被删除后，数据画面上会显示"----"。

闹钟模式
闹钟模式有5个闹铃。如果闹钟设置为开，每个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。
闹钟模式使用方法：
1. 短按MODE（模式）键，直到进入闹钟模式。
2. 按“-”键循环显示所有闹铃。停在想要查看的闹铃上。
3. 按“+”键，开启（On）或关闭（Off）闹钟。当闹钟开启时，闹钟图标“•))”会出现在所有界面上。
注意：闹铃时间设置说明，请参阅“模式设置”。
开启/关闭按键音：
1. 在闹钟模式下，按VIEW（查看）键进入按键音画面。
2. 按“+”或“-”键，开启（On）或关闭（Off）按键音。按键音开启时，音铃图标会出现在所有界面上。

模式设置
模式设置下可对每种模式的所有具体设置进行调整。
设置模式使用方法：
1. 短按MODE（模式）键，直到进入设置模式。
2. 在每个设置菜单下，按“+”键前翻或按“-”键后翻，按如下顺序显示设置项（自动记圈，闹钟，按键音，对比度，夜间，用户，单位，时间）。
3. 在每个设置菜单下，按ENTER（确认）键进入设置类别。
4. 按“+”键，向前浏览设置项或按“-”键向后浏览设置项。
5. 按ENTER（确认）键确认更改，并进入下一步。
6. 按Mode（模式）键退出设置画面。
自动计圈设置菜单
1. 设置距离（关、0.5、1、2、3、4、5）。
2. 开启（ON）或关闭（OFF）分圈提醒。
闹钟设置菜单
1. 选择闹钟（AL - 1、2、3、4、5）。
2. 设置闹铃时间（小时、分钟）。
3. 设置闹钟时区1（T1）或时区1（T2）。
4. 开启（ON）或关闭（OFF）闹钟。
5. 开启（ON）或关闭（OFF）按键音。
按键音设置菜单
1. 开启（ON）或关闭（OFF）按键音。
对比度设置菜单
1. 设置显示对比度（1 - 19）。
夜间设置菜单
1. 开启（ON）或关闭（OFF）夜间背光灯选项。
用户设置菜单
1. 设置性别（男、女）。
2. 设置年龄（7-99）。
3. 设置体重（44-561磅/ 20-255公斤）。
4. 设置身高（2’11”-7’10” 英尺’英寸” / 91-241 厘米）。
单位设置菜单
1. 选择MI（英里 - 所有测量单位以标准格式显示）或KM（公里 - 所有测量单位以公制格式显示）。
时间设置菜单
1. 选择时区1或时区2。
2. 选择自动或手动时间设定。
如选择自动时间设定：
a. 选择世界时间代码。
b. 开启（on）/关闭（off）夏令时。
c. 设置 12/24-小时时间格式。
d. 设置日期格式（月-日或日-月）。
注意：在自动时间设置下，当GPS开启时，时间会自动更新。
如选择手动时间设定：
a. 设置时、分、秒。
b. 设置年、月、日。
c. 设置12/24-小时时间格式。
d. 设置日期格式（月-日或日-月）。

手表复位
同时按住 View（查看）、MODE（模式）、ST（开始）/LAP（圈）/+、ENTER（确认）/LIGHT（背光）键2秒钟，将所有功能恢复到出厂设置。

KOREAN

배터리 전원
GPS 1.0 시계는 재충전 배터리가 장착되있습니다. 사용 개시전에 시계에 첨부된 전용 사용 충전 케이블만을 사용하여 시계를 완전히 충전할 것을 권장합니다..
참고:배터리 충전 케이블이 USB연결을 통해 충전할지라도, 충전 케이블이 시계와 컴퓨터사이에 데이터를 전송하지는 않습니다.
시계가 완전히 충전되고 GPS 기능이 지속적으로 작동될 때, 8시간 전원이 비축됩니다.
현재 배터리 전원 아이콘은 모든 화면에 표시됩니다. RUN 또는 CHRO 모드를 퍼센트로 입력할 때 배터리 전원이 역시 표시됩니다 (10-100% 이내, 10% 증가로).
배터리가 부족하거나 다시 충전을 해야할 때 배터리 아이콘이 깜박입니다.

등화
조명을 활성화하려면 LIGHT 버튼을 누르십시오. 조명이 10초 동안 밝혀질 것입니다.
밤 옵션이 On으로 설정되면 T1 표준 시간대를 기초로 매일 오후 6:00부터 오전 7:00까지 모든 버튼의 조명이 켜집니다.
참고:밤 옵션을 On 및 Off로 변경하는 방법의 설명서인 "모드 설정"을 참조하세요.

GPS 활성/비활성
GPS 버튼을 눌러서 모든 모드의 GPS 기능을 활성화할 수 있습니다.
위성 검색을 시작하려면:
1. GPS 버튼을 누르십시오.
2. 시계가 곧 위성 신호를 검색하기 시작합니다. 검색 동안, 위성 아이콘은 깜박이고, 막대 그래프는 순환하며 화면은 "SEARCH GPS"를 표시합니다.
검색을 정지하려면:
1. 시계가 검색하는 동안 GPS 버튼을 누르세요. "GPS"가 깜박입니다.
2. + 또는 - 버튼을 누르세요, "실내"가 깜박입니다.
3."실내"은 5초 동안 깜박입니다 그리고 검색은 정지되거나 검색을 곧 중지하려면 ENTER 버튼을 누르세요.
일단 위성 신호가 설치되면:
1. 위성 아이콘은 깜박이기를 중지하고 막대 그래프는 대표 위성 신호 강도에서 정지됩니다.
2. 시계는 현재 배터리 전원을 완잔히 자동 순환하고 시간 기록을 유지하며 그 후 실행 모드로 자동 변경됩니다.
GPS 끄기를 하려면 (언제나 모든 모드에서):
5초 동안 GPS 버튼을 누릅니다.

모드
GPS 1.0 시계에는 6가지 모드가 있습니다. 모드는 다음의 순서로 나타납니다:
TIME, RUN, CHRO (크로노그래프), RUN DATA, ALARM, SET
모드를 변경하기 위하여는 MODE 버튼을 반복하여 누르십시오 .

시간 모드
시간 모드에서 GPS 기능이 켜져 있을 때 자동적으로 현재 시간이 업데이트되는 106가지의 프로그램화된 세계 시간 코드에서 선택될 수 있거나 수동으로 설정될 수 있는, 12시간 또는 24시간 형식의 2가지 표준 시간대로 시간 및 일정 정보를 볼 수 있습니다.
시간모드 사용하기:
1. TIME 모드에 도달할 때까지 MODE 버튼을 누르십시오.
2. 표준 시간대 1 (T1)과 표준 시간대 2 (T2) 사이를 전환 하려면 VIEW 버튼을 누르십시오.
참고:시간 설정 설명서에 대한 "설정 모드"를 참조하세요.

실행 모드
실행 모드는 총 시간, 분할 랩, 거리, 속도, 걷는 속도 그리고 4가지 다른 보기 옵션에서 운동중에 소모하는 열량을 검토하는 데 사용됩니다.
속도 범위는 0-999.9 mi/h 또는 km/h입니다. 거리 범위는 0-6209.99 mi / 0-9999.99 km입니다. 열량 범위는 0-99999 kcal입니다.
타이머와 자료 기록은 실행 모드 및 크로노그래프 모드사이에서 공유됩니다.
참고:사용자 설정 설명서에 대한 "설정 모드"를 참조하세요.
GPS 기능 ON으로 실행 모드 사용하기:
1. RUN 모드에 이를때까지 MODE 버튼을 누르십시오.
2. GPS 켜기/끄기 화면에서, 시계는 GPS On으로 기본 설정됩니다 ("GPS"가 깜박입니다).
3."GPS"는 5초 동안 깜박입니다 그리고 시계는 위성 검색을 자동으로 시작하거나 또는 검색을 곧 시작하려면 ENTER 버튼을 누르세요.
4. 검색 동안, 위성 아이콘은 깜박이고, 막대 그래프는 순환하며 화면은 "SEARCH GPS"를 표시합니다.
5. 일단 위성 링크가 설치되면, 위성 아이콘은 깜박이기를 정지하고 막대 그래프는 대표 위성 신호 강도에서 멈추며, 시계는 현재의 배터리 전원을 자동 순환하고 시간 기록을 유지하며, 그 후 크로노그래프 화면으로 자동 변경됩니다.
6. 옵션 보기는 다음의 순서로 나타납니다:
크로노그래프/거리/시계, 크로노그래프/거리/걷는 속도,
크로노그래프/거리/속도, 크로노그래프/거리/열량
7. 각 보기 사이를 전환하거나 선택하려면 VIEW 단추를 누르십시오.
8. 크로노그래프를 시작하려면 ST (시작) 버튼을 누릅니다.
9. 분할 랩을 하려면 LAP 버튼을 누르세요. 분할 랩과 총 시간이 10초 동안 나타나고 그 후에 현재 총 실행 시간이 다시 실행됩니다 (이 단계는 자동 랩 기능이 사용중이면 제거됩니다).
10. 크로노그래프를 정지하려면 STP (정지) 버튼을 누릅니다.
11. 크로노그래프를 다시 시작하려면 ST 버튼을 누르거나 실행을 저장하려면 SAVE 버튼을 누르십시오.
자동 랩
자동 랩 기능은 시계가 0.5, 1, 2, 3, 4 또는 5 마일 또는 킬로미터 (위의 설명서 목록에서 9단계를 제거합니다)의 증가에서 자동으로 분할 랩하도록 합니다. 이 기능은 GPS 기능이 ON으로 되어 있을 때 실행 모드가 사용되는 경우에만 작용합니다. 자동 랩을 활성화하는 방법에 대한 설명은 설정 모드를 참조하십시오.
GPS기능의 OFF로 실행 모드 사용하기:
1. RUN 모드에 이를때까지 MODE 버튼을 누르십시오.
2. GPS 켜기/끄기 화면에서, 시계는 GPS On으로 기본 설정됩니다 ("GPS"가 깜박입니다).
3. + 또는 - 버튼을 누르십시오 ("실내"가 깜박입니다).
4. "실내"가 5초 동안 깜박거리거나 또는 ENTER 버튼을 누르면 GPS가 꺼집니다.
5. 시계는 4개의 실행 보기 옵션화면 중 하나로 자동 변경됩니다.
6. 위의 6에서 11까지 단계를 따르십시오.
참고:GPS 끄기와 함께 실행 모드를 사용하면, 거리, 걸음거리, 속도, 열량 및 자동 랩은 계산되지 않습니다.

크로노그래프 모드
크로노그래프는 전체와 분할 랩 시간뿐만 아니라 운동의 거리 정보를 검토하는 데 사용됩니다. 크로노그래프는 최대 100 랩까지의 분할을 저장할 수 있습니다.
타이머와 데이터 기록은 실행 모드 및 크로노그래프 모드사이에서 공유됩니다.
참고:사용자 설정 설명서에 대한 "모드 설정"을 참조하세요.
GPS 기능 ON으로 크로노그래프 모드 사용하기:
1. CHRO 모드에 이를때까지 MODE 버튼을 누릅니다.
2. GPS 켜기/끄기 화면에서, 시계는 GPS On으로 기본 설정됩니다 ("GPS"가 깜박입니다).
3. "GPS"는 5초 동안 깜박입니다 그리고 시계는 위성 검색을 자동으로 시작하거나 또는 검색을 곧 시작하려면 ENTER 버튼을 누르세요.
4. 검색 동안, 위성 아이콘은 깜박이고, 막대 그래프는 순환하며 화면은 "SEARCH GPS"를 표시합니다.
5. 일단 위성 링크가 설치되면, 위성 아이콘은 깜박이기를 정지하고 막대 그래프는 대표 위성 신호 강도에서 멈추며, 시계는 현재의 배터리 전원과 메모리의 남은 시간을 통하여 자동 순환하고 그 후 크로노그래프 화면으로 자동 변경됩니다.
6. 크로노그래프를 시작하려면 ST (시작) 버튼을 누릅니다.
7. 분할 랩을 하려면 LAP 버튼을 누르세요. 분할 랩과 총 시간이 10초 동안 나타나고 그 후 현재 총 실행 시간이 다시 실행됩니다 (이 단계는 자동 랩 기능이 사용중이면 제거됩니다).
8. 크로노그래프를 정지하려면 STP (정지) 버튼을 누릅니다.
9. 크로노그래프를 다시 시작하려면 ST 버튼을 누르거나 실행을 저장하려면 SAVE 버튼을 누르십시오.
자동 랩
실행 모드 섹션에서 자동 랩을 참조하세요
GPS 기능 OFF로 크로노그래프 모드 사용하기:
1. CHRO 모드에 이를때까지 MODE 버튼을 누르세요.
2. GPS 켜기/끄기 화면에서, 시계는 GPS On으로 기본 설정됩니다 ("GPS"가 깜박입니다).
3. + 또는 - 버튼을 누르세요 ("실내"가 깜박입니다).
4. "실내"는 5초 동안 깜박이고 GPS를 비활성화하게 됩니다. 혹은 ENTER 버튼을 누르면 GPS는 즉시 꺼집니다.
5. 시계는 크로노그래프 화면으로 자동 변경됩니다.
6. 위의 6에서 9까지 단계를 따르십시오.
참고:GPS 꺼짐으로 크로노그래프 모드를 사용하면, 거리 및 자동 랩은 계산되지 않습니다.

데이터 모드 실행하기
데이터 실행 모드는 운동의 데이터를 저장하고 검토할 수 있게 합니다. 최대 데이터 저장 용량은 30시간, 30파일 그리고 100랩입니다.
데이터 실행 모드 사용하기
1. RUN DATA 에 이를때까지 MODE 버튼을 누르세요.
2. 화면은 데이터 파일 번호 화면 데이터 파일 번호 (D - 1 부터 30까지), 날짜 및 GPS 켜기 (G) 또는 GPS 끄기 (H)의 구별을 표시합니다.
3. 저장된 실행 (시계는 마지막 저장된 파일을 기본값으로 설정합니다)을 통해 순환하려면 - 또는 + 버튼을 누르세요.
4. 검토하고 싶은 파일에서 정지하세요.
5. 선택한 데이터 파일에 대한 저장된 데이터를 검토하려면 ENTER 버튼을 한 번 누릅니다.
(이 위치에서 선택된 데이터 파일을 벗어나 되돌아가려면 MODE 버튼을 누르세요)
6. 각 데이터 파일에 대해 다음과 같은 정보가 저장되고 이는 다음과 같은 순서대로 검토될 수 있습니다:시작 시간/종료 시간, 총 시간/총 거리/평균 속도, 평균 걷는 속도/소모한 총 열량, 평균 속도/평균 걷는 속도, 분할 랩/총 거리.
7. 정보를 죽 통과해서 앞으로 진행하려면 + 또는 VIEW 버튼을 누르세요.
8. 정보를 죽 통과해서 뒤로 진행하려면 - 버튼을 누르세요.
개별 실행 데이터 파일 삭제하기:
1. 개별 데이터 파일에 있는 동안:
2. 데이터 파일 메뉴 화면에 액세스하려면 한 번 또는 두 번 (조명이 켜지거나 꺼짐에따라) ENTER 버튼을 누르세요.
3. 메뉴 화면에 액세스되면 개별 데이터 파일을 보거나 삭제할 수 있는 옵션이 있습니다.
4. "보기" 및 "삭제" 사이를 전환하려면 + 버튼 또는 - 버튼을 누르세요.
5. "VIEW"가 깜박이는 동안, 화면을 보려면 ENTER 버튼을 누르십시오.
6. "DELETE"가 깜박이는 동안, 현재 데이터 파일을 삭제하려면 ENTER 버튼을 누르십시오.
7. 파일이 삭제된 후 데이터 파일 번호 화면으로 돌아갑니다.
저장된 모든 실행 데이터 파일 삭제하기:
1. 데이터 파일 번호 화면에있는 동안:
2. 화면에 나타나는 "DELETE ALL"까지 저장된 데이터 파일을 완전히 스크롤하려면 + 또는 - 버튼을 누릅니다.
3. 모든 데이터 파일을 삭제하려면 ENTER 또는 VIEW 버튼을 누르십시오.
4. 모든 데이터 파일이 삭제되면 "----" 표시가 데이터 화면에 나타납니다.

경보 모드
경보 모드는 5회 경보를 합니다. 경보가 On으로 설정되면 각 경보가 매일 울립니다. 경보가 울릴 경우 아무 버튼을 누르게 되면 경보기가 불능됩니다. 혹은 자동적으로 20초 이후 멈추게 됩니다.
경보 모드 사용하기:
1. ALARM 모드에 이를때까지 MODE 버튼을 누르세요.
2. 각 경보를 순환하려면 - 버튼을 누르세요. 검토하고 싶은 경보에서 정지하세요.
3. 경보를 ON 또는 OFF 하려면 + 버튼을 누르세요. 경보가 켜지면(ON) 경보 아이콘 "•))"이 모든 스크린에서 나타납니다.
참고:경보 시간 설정 설명서에 대한 "모드 설정"을 참조하세요.
키 소리를 켜거나 끄기
1. 키 소리 화면에 액세스하려면 경보 모드에서 VIEW 버튼을 누르세요.
2. 버튼 소리를 ON 또는 OFF 하려면 + 또는 - 버튼을 누르세요. 버튼 소리가 켜지면(ON) 벨 아이콘이 모든 화면에 나타납니다.

모드 설정하기
모드 설정하기는 각 모드에 대한 모든 특정한 설정이 조정되게 됩니다.
모드 설정 사용하기:
1. Set Mode에 이를때까지 MODE 버튼을 누르세요.
2. 각 설정 메뉴에서 아래 식별된 순서로 (자동 랩, 경보, 키 소리, 대비, 밤, 사용자, 단위, 시간) 메뉴를 죽 거쳐서 앞으로 진행하려면 + 버튼을 누르거나 뒤로 진행하려면 – 버튼을 누르세요.
3. 각 설정 메뉴에서 설정 범주를 입력하려면 ENTER 버튼을 누르세요.
4. 설정 항목을 앞으로 진행하려면 + 버튼 또는 뒤로 진행하려면 – 버튼을 누르세요.
5. 변경을 확인하고 다음 단계로 진행하려면 ENTER 버튼을 누르세요.
6. 설정 화면을 벗어나 돌아가려면 모드 버튼을 누르세요.
자동 랩 메뉴 설정하기
1. 거리 설정하기 (OFF, 0.5, 1, 2, 3, 4, 5)
2. 랩 경보를 ON 또는 OFF 하기.
경보 메뉴 설정하기
1. 경보 (AL – 1, 2, 3, 4, 5) 선택하기.
2. 경보 시간 (시간, 분) 설정하기.
3. 경보를 표준 시간대 1 (T1) 또는 표준 시간대 2 (T2)로 설정하기.
4. 경보를 ON 또는 OFF 하기.
5. 키 소리를 ON 또는 OFF 하기.
키 소리 메뉴를 설정하기
1. 키 소리를 ON 또는 OFF 하기.
대비 메뉴 설정하기
1. 표시 대비 설정하기 (1 – 19).
밤 메뉴 설정하기
1. 조명에 대한 밤 옵션을 ON 또는 OFF 하기.
사용자 메뉴 설정하기
1. 성별 (여성, 남성) 설정하기.
2. 나이 (7세 – 99세) 설정하기.
3. 무게 (44-561 LBS / 20-255 KG) 설정하기.
4. 높이 (2'11"-7'10" 피트'인치" / 91-241 cm) 설정하기.
단위 메뉴 설정하기
1. MI (마일 - 모든 측정 단위가 표준 형식으로 표시됩니다) 또는 KM (킬로미터 - 모든 측정 단위가 미터법 형식으로 표시됩니다)를 선택합니다.
시간 메뉴 설정하기
1. 표준 시간대 1 또는 표준 시간대 2를 선택합니다.
2. 자동 또는 수동 시간 설정을 선택합니다.
자동 시간 설정이 선택되면:
a. 세계 시간 코드를 선택하세요.
b. 일광 절약을 켜거나 끄기.
c. 12/24 시간 형식 설정하기.
d. 날짜 형식(MM-DD 또는 DD-MM) 설정하기.
참고:자동 시간 설정에서, GPS가 켜져있으면 시간이 자동적으로 업데이트됩니다.
수동 시간 설정이 선택되면:
a. 시간, 분, 초 설정하기
b. 년, 월, 일 설정하기
c. 12/24 시간 형식 설정하기.
d. 날짜 형식(MM-DD 또는 DD-MM) 설정하기.

시계 재설정
모든 기능을 기본 설정으로 다시 설정하려면 모든 VIEW, MODE, ST/LAP/+, ENTER/LIGHT 버튼을 2초간 동시에 누르세요.

English

WATER RESISTANT :
3 ATM

ATTENTION: Water damage may occur if the buttons are pressed underwater

Français

RESISTANCE A L'EAU:
3 ATM

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

Español

RESISTENCIA AL AGUA:
3 ATM

ATENCIÓN: El reloj puede dañarse si se presionan los botones bajo el agua.

Português

RESISTÊNCIA À ÁGUA:
3 ATM

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

Italiano

RESISTENZA ALL'ACQUA:
3 ATM

ATTENZIONE: L'acqua può provocare danni all'orologio se si premono i pulsanti sott'acqua.

Deutsch

WASSERDICHTHEIT:
3 ATM

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

日本語

防水性:
3 ATM

注意：水中でボタンを押すと浸水により破損する可能性があります。

简体中文

防水性能:
3 ATM

注意：在水下按任何按键都可能使手表受到损坏。

繁體中文

抗水復原力：
3 ATM

注意：如果在水面下按按鈕，可能會使手錶受損。