

## ENGLISH

Soleus GPS Watch Quick Start Guide (GPS Cross Country – SG005)

This guide is intended to get you set up and running with your new GPS watch as quickly possible. For the full-length instruction manual, visit [WWW.SOLEUSRUNNING.COM](#) (check the support section).

### WATER RESISTANCE

Your GPS watch is water resistant but it is not recommended for water sports.

### CHARGE THE BATTERY!

It is recommended that you charge your battery for about 4.5 hours before first use. Align the prongs on the clip of the charging cable to the metal pads on the back of the watch and clip in place. Plug the cable into the USB port of your computer or outlet adaptor.Once your watch is fully charged, you are ready to set it up.

Main Function Modes

Your GPS watch has 9 main function modes:TIME, RUN, CHRO (chronograph), TMR (timer), ALTI (altimeter), COMP (compass), DATA, ALRM (alarm), SET. Press the [MODE/EXIT] button to cycle through each mode.

### SET IT UP

Press the [MODE/EXIT] button until you get to SET mode. Press the [ST/STP/SV/+] or [LIGHT/LAP/-] buttons to scroll through the settings:AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, NIGHT, CON-TRAST, ALERT, ALRM, TMR, VIEW. Press the [ENTER/VIEW] button to enter each setting screen. Press the [ST/STP/SV/+] or [LIGHT/LAP/-] buttons to adjust the values. Press the [ENTER/VIEW] button to advance to the next setting option. Repeat this process for all options in Set Mode. Press the [MODE/EXIT] button to exit out of each setting screen.

### GET A SATELLITE SIGNAL

Go outside to an open area and position the GPS watch face towards the sky.For Fastest results leave the watch in a stationary position while the watch is searching for the signal. During the signal search the satellite strength bar will cycle and the watch will display ‘SEARCh GPS’.The watch will beep when a satellite link is established, and the watch will automatically go into RUN mode.

There are 3 ways to start the signal search:

- From the TIME screen press the [ST/STP/SV/+] button (\*GPS will be blinking); press the [ENTER/VIEW] button.
  - Press the [MODE/EXIT] button until you get to RUN, CHRO, TMR, ALTI, or COMP. Mode (\*GPS will be blinking); press the [ENTER/VIEW] button.
  - From any mode press-and-hold the [MODE/EXIT] button for 2-3 seconds.
- Special Note: to turn the GPS off, press-and-hold the [MODE/EXIT] button for 2-3 seconds while the watch is searching for a link or a link is established.

### GO FOR A RUN

All modes share the same chronograph.

From RUN, CHRO, TMR, ALTI or COMP mode:

Press the [ST/STP/SV/+] button to start the chronograph. Press the [LIGHT/LAP/-] button to take lap splits (note: the watch will take lap splits automatically if you turn on AUTO LAP and have a GPS signal). Press the [ST/STP/SV/+] button to stop the chronograph. Press-and-hold the [ST/STP/SV/+] button to save your run. Note: pace, speed, calorie, altimeter, compass and distance do not work if you are if you are using the watch without a GPS link established.

### CUSTOMIZE YOUR VIEWABLE STATS

In RUN, CHRO, TMR, and ALTI mode you can adjust the PACE, SPEED, CAL (calorie), ALTI, COMP, CLOCK, CHRO, and DIST (distance) information you see on the display. In RUN mode:

- While the chronograph is running press the [ENTER/VIEW] button repeatedly to adjust what is shown on the primary top line of the display.
- The middle and bottom lines can be adjusted in SET mode in the VIEW setting screen.

In CHRO mode

- Total time is always shown on the primary top line of the display.
- While the chronograph is running, press the [ENTER/VIEW] button repeatedly to adjust what is shown on the middle line.
- Your current lap time is always shown on the bottom line.

In TMR mode

- Your current segment time is always shown on the primary top line of the display.
- While the chronograph is running, press the [ENTER/VIEW] button repeatedly to adjust what is shown on the middle line.
- Distance is always shown on the bottom line.

In ALTI mode

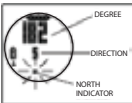
- Current altitude is always shown on the primary top line of the display.
- While the chronograph is running, press the [ENTER/VIEW] button repeatedly to adjust what is shown on the middle line.
- The chronograph is shown on the bottom line.
- There is also an ascension (ASC+) and declension (DSC-) view.

### USING THE COMPASS

The compass function is GPS based so you need select GPS when you enter COMP mode.

You must be moving for the compass to show your position.

- There will be a dot indicator that always indicates “north.”
- Your heading will be indicated in both direction and degree



### VIEW AND DELETE YOUR DATA

In RUN, CHRO, TMR, ALTI or COMP modes your can view your current data before you save it.

When the chronograph is stopped press the [ENTER/VIEW] button repeatedly to view the different data screens In DATA mode can view and delete all your saved data. Press the [MODE

Each data file uses the following code:

- Top row code example: D01-01
- “D01” = total data files stored on your watch, “01” (blinking) = current data file
- Center row code example: 07 10 -1
- “07 10” = month & day, “1” = time zone (1 = T1, 2 = T2) of the current data file
- Bottom row code example: 01 G
- “01” = the file # for this date, “G” = GPS status (G = data with GPS ON, H = data with GPS OFF)

Press the [ST/STP/SV/+] button to scroll through your saved data files. Press the [ENTER/VIEW] button to enter the saved file you want to review. Press the [ST/STP/SV/+] button to advance forward through the various stats of your run, press the [LIGHT/LAP/-] to go backwards. To Delete: press the [ST/STP/SV/+] button from the run data selection screen until you get to the run you want to delete. Press the [LIGHT/LAP/-] button and “VIEW – DEL – DEL ALL” is displayed. Press the [ST/STP/SV/+] button to scroll to either “DEL” (to delete the current file) or “DEL ALL” (to delete all saved files). Press and hold the [ENTER/VIEW] button to delete.

### DATA DOWNLOAD

Your GPS watch has the option to download your saved data to your computer using the USB charging cable that came with your watch.

Visit [www.soleusrunning.com](#) for more information and software options.

## FRENCH

Montre GPS Soleus : Guide de démarrage rapide (GPS Tout terrain – SG005)

Ce guide vous permet de configurer et de courir avec votre nouvelle montre GPS le plus vite possible. Pour consulter tout le manuel d'entretien, veuillez visiter le site Web à l'adresse [WWW.SOLEUSRUNNING.COM](#) (consulter la section soutien).

### RÉSISTANCE À L'EAU

Votre montre GPS est résistante à l'eau, mais elle n'est pas recommandée pour les sports aquatiques.

### CHARGE DE LA PILE!

Il est recommandé de charger la pile pendant environ 4,5 heures avant la première utilisation.

Aligner les fourchons sur l’attache du câble de chargement avec les pattes métalliques à l’endos de la montre et les fixer en place. Connecter le câble dans le port USB de votre ordinateur ou dans l’adaptateur de prise. Une fois que la montre est complètement chargée, vous pouvez la configurer.

Modes des fonctions principales

Votre montre GPS possède 9 modes de fonctions principales:TIME, RUN, CHRO (chronographe), TMR (chronomètreur), ALTI (altimètre), COMP (boussole), DATA, ALRM (alarme), SET. Il faut appuyer sur le bouton [MODE/EXIT] pour faire défiler chaque mode.

### CONFIGURATION

Appuyer sur le bouton [MODE/EXIT] pour arriver au mode SET. Appuyer sur les boutons [ST/STP/SV/+] ou [LIGHT/LAP/-] pour faire défiler les réglages : AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, NIGHT, CON-TRAST, ALERT, ALRM, TMR, VIEW. Appuyer sur le bouton [ENTER/VIEW] pour atteindre chaque écran de réglage. Appuyer sur les boutons [ST/STP/SV/+] ou [LIGHT/LAP/-] pour ajuster les valeurs. Appuyer sur le bouton [ENTER/VIEW] pour passer à l’option suivante de réglage. Répéter ce processus pour toutes les options en mode configuration [Set Mode]. Appuyer sur le bouton [MODE/EXIT] pour quitter chaque écran de réglage.

### CAPEZ UN SIGNAL DE SATELLITE

Sortez à l’extérieur dans un espace ouvert et placez la face de la montre GPS vers le ciel. Pour des résultats plus rapides, placez la montre dans une position stable pendant que la montre cherche le signal. Pendant la détection d’un signal, la barre indicatrice de la puissance de réception du satellite sera activée et la montre affichera «SEARCh GPS». La montre émettra un bip quand un lien sera établi avec un satellite et la montre entrera automatiquement en mode RUN.

Il existe trois façons de déclencher la détection d’un signal :

- À partir de l’écran TIME, appuyer sur le bouton [ST/STP/SAVE/+] («GPS» se mettra à clignoter); appuyer le bouton [ENTER/VIEW].
- Appuyer sur le bouton [MODE/EXIT] jusqu’au Mode RUN, CHRO, TMR, ALTI ou COMP (le GPS clignotera); appuyer sur le bouton [ENTER/VIEW].
- À partir de n’importe quel mode, appuyer et tenir le bouton[MODE/EXIT] enfoncé pendant 2-3 secondes.

Remarque spéciale : pour fermer le GPS, appuyer et maintenir le bouton [MODE/EXIT] enfoncé durant 2-3 secondes pendant que la montre cherche un lien ou jusqu’à ce qu’un lien soit établi.

### FAIRE UNE COURSE

Tous les modes partagent le même chronographe. À partir du mode RUN, CHRO, TMR, ALTI ou COMP: Appuyer sur le bouton [ST/STP/SV/+] pour démmarer le chronographe. Appuyer sur le bouton [LIGHT/LAP/-] pour prendre des données instantanées sur les tours (remarque: la montre prendra des données instantanées sur les tours si vous activez AUTO LAP et avez un signal GPS). Appuyer sur le bouton [ST/STP/SV/+] pour arrêter le chronographe. Appuyer et tenir le bouton [ST/STP/SV/+] enfoncé pour sauvegarder votre course. Remarque: foulée, vitesse, calorie, altimètre, boussole et distance ne fonctionnent pas si vous utilisez la montre sans avoir établi un lien GPS.

### PERSONNALISER VOS STATISTIQUES AFFICHABLES

En mode RUN, CHRO, TMR et ALTI, vous pouvez ajuster les informations PACE, SPEED, CAL (calorie), ALTI, COMP, CLOCK, CHRO et DIST (distance) que vous voyez sur l’affichage. En mode RUN:

- Lorsque le chrono est en marche, appuyer plusieurs fois sur le bouton [ENTER/VIEW] pour ajuster ce qui est affiché sur la ligne principale en haut de l’écran.
- Les lignes du milieu et du bas peuvent être ajustées dans le mode SET à partir de l’écran d’ajustement VIEW.

En mode CHRO

- Le temps total est toujours affiché sur la ligne principale en haut de l’affichage.
- Lorsque le chrono est en marche, appuyer plusieurs fois sur le bouton [ENTER/VIEW] pour ajuster ce qui est affiché sur la ligne du milieu.
- Le temps de votre tour de piste en cours est toujours affiché sur la ligne du bas.

En mode TMR

- Le temps du segment actuel est toujours affiché sur la ligne principale du haut de l’affichage.
- Lorsque le chrono est en marche, appuyer plusieurs fois sur le bouton [ENTER/VIEW] pour ajuster ce qui est affiché sur la ligne du milieu.
- La distance est toujours affichée sur la ligne du bas.

En mode ALTI

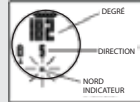
- L’altitude actuelle est toujours affichée sur la ligne principale du haut de l’affichage.
- Lorsque le chrono est en marche, appuyer plusieurs fois sur le bouton [ENTER/VIEW] pour ajuster ce qui est affiché sur la ligne du milieu.
- La ligne du bas représente le chronomètre.
- Il y a aussi un viseur pour la montée (ASC+) et la descente (DSC-).

### L'UTILISATION DE LA BOUSSOLE

La fonction boussole est basée sur le GPS, alors vous avez besoin d'activer le GPS lorsque vous débutez le mode COMP.

Vous devez vous déplacer pour que la boussole puisse montrer votre position.

- Un point indicateur indiquera toujours le «nord».
- La direction de votre déplacement sera indiquée à la fois par l'orientation et le degré



### VISUALISER ET EFFACER VOS DONNÉES

En modes RUN, CHRO, TMR, ALTI ou COMP vous pouvez voir les données en cours avant de les sauvegarder.

Lorsque le chronomètre est arrêté, appuyer sur le bouton [ENTER/VIEW] à plusieurs reprises pour faire défiler les écrans des données Le mode DATA vous permet de voir et d’effacer toutes les données sauvegardées. Appuyer sur le bouton [MODE/EXIT] jusqu’à l’affichage du mode « DATA ». Chaque fichier de données utilise le code suivant :

- Exemple de code sur la ligne du haut: D01-01
- «D01» = nombre total de fichiers sauvegardés sur votre montre, «01» clignotant = fichier de données en cours
- Exemple de code sur la ligne du milieu: 07 10 -1
- «07 10» = mois & jour, «1» = fuseau horaire (1 = T1, 2 = T2) du fichier de données en cours
- Exemple de code de rangée du bas : 01 G
- «01» = le numéro de fichier pour cette date, «G» = état du GPS (G = données avec GPS ouvert, H = données avec GPS fermé)

Appuyer sur le bouton [ST/STP/SV/+] pour naviguer dans vos fichiers de données sauvegardées.

Appuyer sur le bouton[ENTER/VIEW] pour voir le fichier sauvegardé que vous voulez réviser.

Appuyer sur le bouton [ST/STP/SV/+] pour parcourir les statistiques de votre course, appuyer sur [LIGHT/LAP/-] pour revenir en arrière. Pour effacer : appuyer sur le bouton [ST/STP/SV/+] de l’écran de sélection des données de la course jusqu’à l’affichage de la course que vous voulez effacer. Appuyer sur le bouton [LIGHT/LAP/-] et « VIEW – DEL – DEL ALL » est affiché. Appuyer sur le bouton [ST/STP/SV/+] pour naviguer jusqu’à « DEL » (pour supprimer tous les fichiers actifs) ou « DEL ALL » (pour effacer tous les fichiers sauvegardés). Maintenir le bouton[ENTER/VIEW] enfoncé pour effacer.

### TÉLÉCHARGEMENT DE DONNÉES

Votre montre GPS offre l’option de télécharger vos données sauvegardées sur votre ordi. à l’aide du câble de chargement USB fourni avec votre montre. Visitez le site Web à l’adresse[www.soleusrunning.com](#) pour obtenir plus d’informations et les options du logiciel.

## SPANISH

Guía de inicio rápido del reloj Soleus GPS (GPS Cross Country – SG005)

Esta guía le permitirá configurar y utilizar su nuevo reloj GPS rápidamente. Para obtener el manual completo, visite [WWW.SOLEUSRUNNING.COM](#) (consulte la sección de ayuda).

### RESISTENCIA AL AGUA

Su reloj GPS es resistente al agua, pero no es recomendable para realizar deportes acuáticos.

### ¡CARGUE LA BATERÍA!

Se recomienda que cargue su batería durante 4 horas y 1/2 antes del primer uso. Alinee los dientes del clip del cable cargador con las placas metálicas ubicadas en la parte trasera del reloj y ajústelos en el lugar. Enchufe el cable en un puerto USB de su computadora o adaptador de salida. Una vez que su reloj está completamente cargado, ya puede configurarlo.

Funciones principales
Su reloj GPS tiene 9 modos o funciones principales:TIME, RUN, CHRO (cronómetro), TMR (temporizador), ALTI (altímetro), COMP (brújula), DATA, ALRM (alarma), SET. Presione el botón [MODE / EXIT] para pasar de un modo a otro.

### CONFIGURACIÓN

Presione el botón [MODE/EXIT] hasta llegar al modo "SET". Presione los botones [ST/STP/SV/+] or [LIGHT/LAP/-] para desplazarlos por los distintos ajustes: AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, NIGHT, CON-TRAST, ALERT, ALRM, TMR, VIEW. Presione el botón [ENTER/VIEW] para acceder a cada pantalla de ajuste. Presione los botones [ST/STP/SV/+] o [LIGHT/LAP/-] para ajustar los valores. Presione el botón [ENTER/VIEW] para avanzar en la siguiente opción de configuración. Repita este proceso para todas las opciones en el modo Set. Presione el botón [MODE/EXIT] para salir de cada pantalla de configuración.

### OBTENGA UNA SEÑAL DE SATÉLITE

Vaya a una zona abierta y dirija la cara del reloj GPS hacia el cielo. Para obtener resultados más rápidos, deje el reloj en posición estacionaria mientras éste busca la señal. Durante la búsqueda de la señal, la barra de intensidad satelital dará vueltas y el reloj mostrará "SEARCh GPS ". El reloj emitirá un sonido cuando se establezca una conexión satelital y quedará automáticamente en modo "RUN".

Hay 3 maneras de iniciar la búsqueda de la señal:

- En la pantalla TIME presione el botón [ST/STP/SV/+] (las letras "GPS" parpadearán); presione el botón [ENTER/VIEW].
- Presione el botón [MODE/EXIT] hasta que llegue al modo RUN, CHRO, TMR, ALTI, o COMP (las letras "GPS" parpadearán); presione el botón [ENTER/VIEW].
- Desde cualquier modo pulse y mantenga presionado el botón [MODE/EXIT] durante 2 o 3 segundos.

Nota especial: Para apagar el GPS, pulse y mantenga presionado el botón [MODE/EXIT] durante dos o tres segundos, mientras el reloj está buscando una conexión o se establece una conexión.

### HAGA UNA CARRERA

Todos los modos comparten el mismo cronómetro.

Desde los modos RUN, CHRO, TMR, ALTI o COMP:

Presione el botón [ST/STP/SV/+] para iniciar el cronómetro. Presione el botón [LIGHT/LAP/-] para registrar vueltas parciales (nota: el reloj registrará vueltas parciales automáticamente si usted enciende AUTO LAP y tiene una señal GPS). Presione el botón [ST/STP/SV/+] para detener el cronómetro. Pulse y mantenga presionado el botón [ST/STP/SV/+] para guardar su carrera. Nota: ritmo, velocidad, calorías, altímetro, brújula y distancia no funcionarán si usted está usando el reloj sin que se haya establecido una conexión con el GPS.

### PERSONALICE SUS ESTADÍSTICAS VISIBLES

En los modos RUN, CHRO, TMR, y ALTI usted puede ajustar la información PACE, SPEED, CAL (calorías), ALTI, COMP, CLOCK, CHRO y DIST (distancia) que ve en la pantalla.

En el modo RUN:

- Mientras el cronómetro esté en marcha, presione el botón [ENTER/VIEW] repetidamente para ajustar lo que se muestra en la línea superior principal de la pantalla.
- Las líneas media e inferior se pueden ajustar en el modo SET en la pantalla de configuración VIEW.

En el modo CHRO

- El tiempo total siempre se muestra en la línea superior principal de la pantalla.
- Mientras el cronómetro esté en marcha, presione el botón [ENTER/VIEW] repetidamente para ajustar lo que se muestra en la línea intermedia.
- Su tiempo de vuelta actual se muestra siempre en la línea inferior.

En el modo TMR

- El tiempo del segmento actual siempre se muestra en la línea superior principal de la pantalla.
- Mientras el cronómetro esté en marcha, presione el botón [ENTER/VIEW] repetidamente para ajustar lo que se muestra en la línea intermedia.
- La distancia se muestra siempre en la línea inferior.

En el modo ALTI

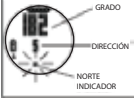
- La altitud actual siempre se muestra en la línea superior principal de la pantalla.
- Mientras el cronómetro esté en marcha, presione el botón [ENTER/VIEW] repetidamente para ajustar lo que se muestra en la línea intermedia.
- El cronómetro se muestra en la línea inferior.
- También existe una visión ascendente (ASC+) y una descendente (DSC-).

### USO DE LA BRÚJULA

La función de brújula está basada en el GPS, de modo que necesita seleccionar GPS cuando entra al modo COMP.

Usted debe estar en movimiento para que la brújula indique su posición.

- Habrá un punto indicador que indica siempre "norte".
- Su rumbo se indicará tanto en dirección como en grados



### VEA Y BORRE SUS DATOS

En los modos RUN, CHRO, TMR, ALTI o COMP usted puede ver los datos actuales antes de guardarlos. Con el cronómetro detenido pulse el botón [ENTER /VIEW] varias veces para ver las diferentes pantallas de datos.

En el modo DATA puede ver y borrar todos sus datos almacenados. Presione el botón [MODE/EXIT] hasta llegar al modo "DATA".

Cada archivo de datos usa el siguiente código:

- Ejemplo de código de la fila superior: D01-01
- “D01” = total de archivos de datos almacenados en su reloj, “01” (parpadeando) = archivo de datos actual
- Ejemplo de código de la fila central: 07 10-1
- “07 10” = mes y día, “1” = zona horaria (1 = T1, 2 = T2) del archivo de datos actuales
- Ejemplo de código de la fila inferior: 01 G
- “01” = el número de archivo para esta fecha, “G” = estado del GPS (G = datos con el GPS ON, H = datos con el GPS OFF)

Presione el botón [ST/STP/SV/+] para desplazarse por todos los archivos de datos guardados.

Presione el botón [ENTER/VIEW] para acceder al archivo guardado que quiere revisar.

Presione el botón [ST/STP/SV/+] para avanzar a través de las diversas estadísticas de su carrera; presione el botón [LIGHT/LAP/-] para retroceder.

Para borrar: presione el botón [ST/STP/SV/+] de la pantalla de selección de los datos de la carrera hasta que llegue a la que quiere borrar.

Al presionar el botón [LIGHT/LAP/-] se muestra "VIEW – DEL – DEL ALL" en la pantalla. Presione el botón [ST/STP/SV/+] para desplazarse a "DEL" (para borrar el archivo actual) o "DEL ALL" (para borrar todos los archivos guardados).

Pulse y mantenga presionado el botón [ENTER/VIEW] para borrar.

### DESCARGA DE DATOS

Su reloj GPS tiene la opción de descargar sus datos almacenados a su computadora usando el cable de carga USB que viene con su reloj.

Visite [www.soleusrunning.com](#) para más información y para las opciones de software.

## PORTUGUESE

Guia Rápido do Relógio GPS Soleus (GPS Cross Country – SG005)

Este guia irá auxiliá-lo a configurar e usar seu novo relógio GPS o mais rápido possível. Para ver o manual de instruções completo visite [WWW.SOLEUSRUNNING.COM](#) (verifique a seção de suporte).

### RESISTENTE À ÁGUA

O relógio GPS é resistente à água, porém não é recomendado para esportes aquáticos.

### CARREGUE A BATERIA!

Recomendamos que a bateria seja carregada por cerca de 4 horas e meia antes do primeiro uso.

Alinhe os pinos do clipe do cabo de carregamento aos respectivos pontos da parte posterior do relógio e encaixe-os. Conecte o cabo à porta USB do computador ou ao adaptador elétrico. Quando o relógio estiver totalmente carregado, você pode configurá-lo.

Principais Modos de Função

O relógio GPS tem 9 modos principais de funcionamento:TIME, RUN, CHRO (cronógrafo), TMR (cronômetro), ALTI (altímetro), COMP (bússola), DATA (dados), ALRM (alarme), SET (configurações). Pressione o botão [MODE/EXIT] para percorrer cada modo.

### CONFIGURAÇÃO

Pressione o botão [MODE/EXIT] até chegar ao modo SET. Pressione os botões [ST/STP/SV/+] ou [LIGHT/LAP/-] para percorrer as configurações: AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, NIGHT, CONTRAST, ALERT, ALRM, TMR, VIEW. Pressione o botão [ENTER/VIEW] para avançar em cada tela de configuração. Pressione os botões [ST/STP/SV/+] ou [LIGHT/LAP/-] para ajustar os valores. Pressione o botão [ENTER/VIEW] para ir para a opção seguinte de configuração. Pressione esse processo para todas as opções do Modo Set. Pressione o botão [MODE/EXIT] para sair de cada tela de configuração.

### RECEBER UM SINAL DE SATÉLITE

Saia para uma área aberta e posicione a face do relógio GPS para o céu. Para resultados mais rápidos, não mova o relógio enquanto procura o sinal. Durante a procura de sinal, a barra de força do satélite irá girar e o relógio irá mostrar "SEARCh GPS". O relógio irá emitir um bipe quando a ligação com o satélite for estabelecida e o relógio irá entrar automaticamente no modo RUN.

Existem 3 maneiras de iniciar a busca de sinal:

- Na tela TIME pressione o botão [ST/STP/SV/+] ("GPS" ficará piscando); pressione o botão [ENTER/VIEW].
- Pressione o botão [MODE/EXIT] até chegar no Modo RUN, TMR, ALTI ou CHRO ("GPS" ficará piscando); pressione o botão [ENTER/VIEW].
- A partir de qualquer modo, mantenha pressionado o botão [MODE/EXIT] por 2 a 3 segundos.

Observação Especial: para desligar o GPS, mantenha pressionado o botão [MODE/EXIT] de 2 a 3 segundos, enquanto o relógio estiver procurando uma conexão ou se a conexão estiver estabelecida.

### FAÇA UMA CORRIDA

Todos os modos compartilham o mesmo cronógrafo.

Do modo RUN, CHRO, TMR, ALTI ou COMP:

Pressione o botão [ST/STP/SV/+] para iniciar o cronógrafo. Pressione o botão [LIGHT/LAP/-] para obter frações da volta (observação: o relógio fará a divisão da volta automaticamente se você ligar AUTO LAP e tiver sinal GPS). Pressione o botão [ST/STP/SV/+] para parar o cronógrafo. Mantenha pressionado o botão [ST/STP/SV/+] para salvar a corrida. Observação: ritmo, velocidade, calorías, altímetro, bússola e distância não funcionam se você estiver usando o relógio sem uma conexão GPS.

### PERSONALIZE AS ESTATÍSTICAS VISÍVEIS

No modo RUN, CHRO, TMR e ALTI é possível ajustar a informação PACE (ritmo), SPEED (velocidade), CAL (calorias), ALTI (altímetro), COMP (bússola), CLOCK (relógio), CHRO (cronógrafo), e DIST (distância) que se vê no mostrador.

No modo RUN (corrida):

- Enquanto o cronógrafo estiver em execução, pressione o botão [ENTER/VIEW] repetidamente para ajustar o que é mostrado na primeira linha superior do mostrador.
- As linhas do centro e inferior podem ser ajustadas no modo SET na tela de configuração VIEW.

No modo CHRO

- O tempo total é sempre mostrado na primeira linha superior do mostrador.



ITALIAN
Guida rapida dell'orologio Soleus GPS (GPS Cross Country – SG005)

Questa guida ha lo scopo di permettere all'utente di utilizzare il nuovo orologio GPS nel modo più veloce possibile
Per consultare il manuale di istruzioni completo, visitare il sito WWW.SOLEUSRUNNING.COM (controllare la sezione assistenza).

### RESISTENTE ALL'ACQUA

L'orologio GPS è resistente all'acqua ma non è consigliato per gli sport acquatici.

### CARICARE LA BATTERIA

Si consiglia di caricare la batteria per 4,5 ore circa prima del primo utilizzo. Allineare i denti del fermo del cavo caricabatterie all'alloggiamento metallico sul retro dell'orologio e inserirlo al suo posto. Inserirlo in cavo nella porta USB del computer o dell'adattatore della presa. Quando l'orologio è completamente carico, è possibile configurarlo. Principali modalità di funzionamento L'orologio GPS è dotato di 9 principali funzioni: TIME, RUN, CHRO (cronografo), TMR (timer), ALTI (altimetro), COMP (bussola), DATA, ALRM (allarme), SET. Premere il pulsante [MODE / EXIT] per visualizzare le diverse modalità.

### IMPOSTAZIONI

Premere il pulsante [MODE/EXIT] fino alla visualizzazione della modalità SET. Premere i pulsanti [ST/STP/SV/+ o [LIGHT/LAP/-] spostarsi tra le impostazioni: AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, NIGHT, CON-TRAST, ALERT, ALRM, TMR, VIEW. Premere il tasto [ENTER / VIEW] per accedere a ciascuna schermata di impostazione. Premere i pulsanti [ST/STP/SV/+ o [LIGHT/LAP/-] per regolare i valori. Premere il pulsante [ENTER/VIEW] per passare all'opzione di impostazione successiva. Ripetere questa procedura per tutte le opzioni in modalità Set. Premere il pulsante [MODE/EXIT] per uscire da ogni schermata di impostazione.

### RICEVERE UN SEGNALE SATELLITARE

Portarsi all'esterno in una zona aperta e posizionare l'orologio GPS con lo schermo verso il cielo. Per risultati più veloci lasciare l'orologio in una posizione fissa, mentre sta cercando il segnale. Durante la ricerca del segnale, la barra di potenza del satellite si muoverà ciclicamente e l'orologio visualizzerà "SEARch GPS". L'orologio emette un segnale acustico quando si stabilisce un collegamento via satellite e passa automaticamente in modalità RUN.

Esistono 3 modi per avviare la ricerca del segnale:

- Dalla schermata TIME, premere il pulsante [ST/STP/SV/+ (a scritta 'GPS' lampeggierà); quindi premere il pulsante [ENTER/VIEW]
- Premere il pulsante [MODE/EXIT] fino a visualizzare la modalità RUN, CHRO, TMR, ALTI, o COMP ('GPS' lampeggerà); quindi premere il pulsante [ENTER/VIEW].

3. Da qualsiasi modalità tenere premuto il tasto [MODE/EXIT] per 2-3 secondi. Avvertenza: per spegnere il GPS, tenere premuto il pulsante [MODE/EXIT] per 2-3 secondi mentre l'orologio è alla ricerca di un collegamento o quando è stato stabilito un collegamento.

### EFFETTUARE UN PERCORSO

Tutte le modalità condividono lo stesso cronografo.

Dalle modalità RUN, CHRO, TMR, ALTI o COMP:

Premere il pulsante [ST/STP/SV/+ per avviare il cronografo. Premere il pulsante [LIGHT/LAP/-] per cronometrare giri parziali (nota: l'orologio cronometrerà automaticamente i giri parziali se viene attivato AUTO LAP e si riceve un segnale GPS). Premere il pulsante [ST/STP/SV/+ per arrestare il cronografo. Premere e tenere premuto il pulsante [ST/STP/SV/+ per salvare la corsa. Nota: andatura, velocità, calorie, altimetro, bussola e distanza non funzionano se si sta usando l'orologio senza che si sia stabilita una connessione GPS.

### PERSONALIZZARE GLI STATI VISUALIZZABILI

Nelle modalità RUN, CHRO, TMR, e ALTI è possibile regolare le informazioni PACE (andatura), SPEED (velocità), CAL (calorie), ALTI, COMP, CLOCK (Orologio), CHRO e DIST (distanza) visualizzate sullo schermo.

In modalità RUN:

- Mentre il cronografo è in funzione, premere ripetutamente il pulsante [ENTER/VIEW] per regolare ciò che viene visualizzato sulla riga superiore principale del display.
- Le linee centrali e di fondo possono essere regolate in modalità SET nella schermata di impostazione VIEW.

In modalità CHRO

- Il tempo totale viene sempre visualizzato sulla riga superiore principale del display.
- Mentre il cronografo è in funzione, premere ripetutamente il pulsante [ENTER/VIEW] per regolare ciò che viene visualizzato sulla riga centrale.

In tempo del giro corrente viene sempre visualizzato sulla riga inferiore.

In modalità TMR

- Il tempo parziale corrente viene sempre visualizzato sulla riga superiore principale del display.
- Mentre il cronografo è in funzione, premere ripetutamente il pulsante [ENTER/VIEW] per regolare ciò che viene visualizzato sulla riga centrale.

3. La distanza viene sempre visualizzata sulla riga inferiore.

In modalità ALTI

- L'altitudine corrente viene sempre visualizzata sulla riga superiore principale del display.
- Mentre il cronografo è in funzione, premere ripetutamente il pulsante [ENTER/VIEW] per regolare ciò che viene visualizzato sulla riga centrale.

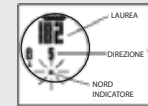
3. Il cronografo viene visualizzato sulla riga inferiore.

4. Sono disponibili anche una visualizzazione ascendente (ASC+) e una discendente (DSC-).

### USO DELLA BUSSOLA

La funzione bussola si basa sul GPS, è quindi necessario selezionare GPS quando si accede alla modalità COMP. Occorre essere in movimento affinché la bussola indichi la posizione.

- L'orologio è dotato di un indicatore a lancetta che punta sempre verso "nord".
- Verranno indicati sia la direzione che i gradi dello spostamento.



### VISUALIZZAZIONE E CANCELLAZIONE DEI DATI

Nelle modalità RUN, CHRO, TMR, ALTI o COMP è possibile visualizzare i dati correnti prima di salvarli.

Quando il cronografo è fermo premere ripetamente il pulsante [ENTER/VIEW] per visualizzare le diverse schermate di dati. Nella modalità DATA, è possibile visualizzare e cancellare tutti i dati salvati. Premere il pulsante [MODE/EXIT] fino a visualizzare la modalità "DATA". Ogni file di dati utilizza il seguente codice:

- Esempio di codice della riga superiore: D01-01 "D01" = file di dati totali archiviati nell'orologio, "01" (lampeggiante) = file di dati attuali
- Esempio di codice della riga centrale: 07 10 -1 "07 10" = mese e giorno, "1" = zona di fuso orario (1 = T1, 2 = T2) dell'attuale file di dati
- Esempio di codice della riga inferiore: 01 G "01" = il numero del file per questa data, "G" = stato del GPS (G = dati con GPS acceso, H = dati con GPS spento)

Premere il pulsante [ST/STP/SV/+ per scorrere i file di dati salvati. Premere il pulsante [ENTER/VIEW] per inserire il file salvato che si desidera rivalutare. Premere il pulsante [ST/STP/SV/+ per spostarsi in avanti tra le varie statistiche del percorso, premere [LIGHT/LAP/-] per tornare indietro. Per cancellare: premere il pulsante [ST/STP/SV/+ nella schermata di selezione dei dati del percorso fino a visualizzare il percorso che si desidera cancellare. Premere il pulsante [LIGHT/LAP/-] e verrà visualizzato "VIEW – DEL – DEL ALL". Premere il pulsante [ST/STP/SV/+ per visualizzare "DEL" (per cancellare il file corrente) oppure "DEL ALL" (per cancellare tutti i file salvati).

Per cancellare, premere e tenere premuto il pulsante [ENTER/VIEW].

### SCARICAMENTO DATI

L'orologio GPS ha la possibilità di scaricare i dati salvati nel computer tramite il cavo di ricarica USB in dotazione con l'orologio. Per ulteriori informazioni e vedere le opzioni del software, consultare il sito www.soleusrunning.com.

GERMAN
Soleus GPS-Uhr Kurzanleitung (GPS Cross Country – SG005)

Diese Anleitung soll Ihnen dabei helfen, Ihre neue GPS-Uhr so schnell wie möglich einzustellen und zu verwenden. Die Vollversion dieser Betriebsanleitung finden Sie auf WWW.SOLEUSRUNNING.COM (unter dem Abschnitt Support).

### WASSERBESTÄNDIGKEIT

Die GPS-Uhr ist wasserfest, Ihre Verwendung wird für Wassersport jedoch nicht empfohlen.

### BATTERIE AUFLADEN!

Wir empfehlen Ihnen, die Batterie vor der ersten Verwendung ca. 4,5 Stunden lang aufzuladen. Richten Sie die Stifte am Clip des Ladekabels an den metallischen Pads auf der Rückseite der Uhr aus und klipsen Sie den Clip ein. Schließen Sie das Kabel am USB-Port Ihres Computers oder am Netzadapter an. Sobald Ihre Uhr vollständig aufgeladen ist, können Sie mit dem Einstellen beginnen. Hauptfunktionsmodi Ihre GPS-Uhr verfügt über 9 Hauptfunktionsmodi: Uhrzeit (TIME), Lauf (RUN), Stoppuhr (CHRO), Timer (TMR), Höhenmesser (ALTI), Kompass (COMP), Daten (DATA), Wecker (ALRM), Einstellung (SET). Drücken Sie den Knopf [MODE/EXIT], um durch die einzelnen Modi zu navigieren.

### EINSTELLEN

Drücken Sie den Knopf [MODE/EXIT], bis Sie zum "SET"-Modus gelangen. Drücken Sie die Knöpfe [ST/STP/SV/+ oder [LIGHT/LAP/-], um durch die Einstellungen zu scrollen: Auto-Runde (AUTO LAP), Uhrzeit (TIME), Einheit (UNIT), Benutzer (USER), Nacht (NIGHT), Kontrast (CONTRAST), Stundensignal (ALERT), Wecker (ALRM), Timer (TMR), Ansicht (VIEW). Drücken Sie den Knopf [ENTER/VIEW], um zu jedem der Einstellungsbildschirme zu gelangen. Drücken Sie die Knöpfe [ST/STP/SV/+ oder [LIGHT/LAP/-], um die Werte einzustellen. Drücken Sie den Knopf [ENTER/VIEW], um zur nächsten Einstellungsoption weiterzugehen.

Wiederholen Sie diesen Vorgang für alle Optionen im "Set"-Modus. Drücken Sie den Knopf [MODE/EXIT], um jeden der Einstellungsbildschirme zu verlassen.

### EIN SATELLITENSIGNAL FINDEN

Gehen Sie ins Freie in einen offenen Bereich und richten Sie die Oberseite der GPS-Uhr zum Himmel. Damit das Signal so schnell wie möglich gefunden wird, bewegen Sie die Uhr nicht, während sie nach dem Signal sucht. Während der Signalsuche bewegt sich der Signalarbeitskabeln und die Uhr zeigt "SEARCH GPS" an. Wenn eine Satellitenverbindung hergestellt ist, ertönt ein Piepsen und die Uhr geht automatisch in den "RUN"-Modus. Die Signalsuche kann auf 3 verschiedene Arten gestartet werden:

- Drücken Sie im Bildschirm TIME den Knopf [ST/STP/SV/+ ('GPS' beginnt zu blinken);drücken Sie dann den Knopf [ENTER/VIEW].
- Drücken Sie den Knopf [MODE/EXIT], bis Sie zum "RUN", "CHRO", "TMR", "ALTI"- oder "COMP"-Modus gelangen ('GPS' beginnt zu blinken);drücken Sie dann den Knopf [ENTER/VIEW].
- Halten Sie in einem beliebigen Modus den Knopf [MODE/EXIT] 2-3 Sekunden lang gedrückt.

Hinweis: Um das GPS auszuschalten, halten Sie den Knopf [MODE/EXIT] 2-3 Sekunden lang gedrückt, während die Uhr eine Verbindung sucht oder eine Verbindung hergestellt wird.

### LAUFEN SIE LOS

Alle Modi verwenden dieselbe Stoppuhr. Im "RUN", "CHRO", "TMR", "ALTI"- oder "COMP"-Modus: Drücken Sie den Knopf [ST/STP/SV/+), um die Stoppuhr zu starten. Drücken Sie den Knopf [LIGHT/LAP/-], um Zwischenzeiten zu nehmen (Achtung: die Uhr nimmt automatisch Zwischenzeiten, wenn Sie die Funktion AUTO LAP aktivieren und ein GPS-Signal verfügbar ist). Drücken Sie den Knopf [ST/STP/SV/+), um die Stoppuhr anzuhalten. Halten Sie den Knopf [ST/STP/SV/+) gedrückt, um Ihren Lauf zu speichern. Achtung:Tempo, Geschwindigkeit, Kalorien, Höhenmesser, Kompass und Entfernung funktionieren nicht, wenn Sie die Uhr ohne Herstellen einer GPS-Verbindung verwenden.

## BENUTZERSPEZIFISCHE ANPASSUNG DER ANZEIG-BAREN STATISTIKEN

1. Drücken Sie, während die Stoppuhr läuft, wiederholt den Knopf [ENTER/VIEW], um einzustellen, was in der übergeordneten obersten Zeile des Displays angezeigt werden soll.

1. Die Gesamtzeit wird stets in der übergeordneten obersten Zeile des Displays angezeigt.

2. Drücken Sie, während die Stoppuhr läuft, wiederholt den Knopf [ENTER/VIEW], um einzustellen, was in der mittleren Zeile angezeigt werden soll.
3. Ihre aktuelle Rundezeit wird immer in der untersten Zeile angezeigt.

Im "TMR"-Modus:

- Ihre aktuelle Segmentzeit wird stets in der übergeordneten obersten Zeile des Displays angezeigt.
- Drücken Sie, während die Stoppuhr läuft, wiederholt den Knopf [ENTER/VIEW], um einzustellen, was in der mittleren Zeile angezeigt werden soll.

3. Die Entfernung wird immer in der untersten Zeile angezeigt.

Im "ALTI"-Modus:

- Die aktuelle Höhe wird stets in der übergeordneten obersten Zeile des Displays angezeigt.
- Drücken Sie, während die Stoppuhr läuft, wiederholt den Knopf [ENTER/VIEW], um einzustellen, was in der mittleren Zeile angezeigt werden soll.

3. Die Stoppuhr wird in der untersten Zeile angezeigt.

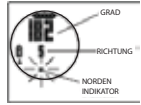
4. Es steht auch eine Anstiegs- (ASC+) und Abstiegsansicht (DSC-) zur Verfügung.

## DEN KOMPASS VERWENDEN

Die Kompassfunktion ist GPS-basiert, deshalb müssen Sie GPS auswählen, wenn Sie in den "COMP"-Modus gehen.

Sie müssen sich bewegen, damit der Kompass Ihre Position anzeigt.

- Ein Indikatorpunkt zeigt stets den Norden an.
- Ihre Laufrichtung wird mit Himmelsrichtung und Grad angegeben.



### DATEN EINSEHEN UND LÖSCHEN

Im "RUN", "CHRO", "TMR", "ALTI"- oder "COMP"-Modus können Sie Ihre aktuellen Daten vor dem Speichern einsehen. Drücken Sie, während die Stoppuhr angehalten ist, wiederholt den Knopf [ENTER/VIEW], um die verschiedenen Datenbildschirme anzusehen. Im "DATA"-Modus können Sie Ihre gesamten gespeicherten Daten einsehen und löschen. Drücken Sie den Knopf [MODE/EXIT], bis Sie in den "DATA"-Modus gelangen. Jede Datei verwendet den folgenden Code:

• Beispiel für den Code der obersten Zeile: D01-01 "D01" = alle auf Ihrer Uhr gespeicherten Dateien, "01" (blinkend) = aktuelle Datei
• Beispiel für den Code der mittleren Zeile: 07 10 -1 "07 10" = Monat & Tag, "1" = Zeitzone (1 = T1, 2 = T2) der aktuellen Datei
• Beispiel für den Code der untersten Zeile: 01 G "01" = die Dateinummer für dieses Datum, "G" = GPS-Status (G = Daten mit eingeschaltetem GPS, H = Daten mit ausgeschaltetem GPS)

Drücken Sie den Knopf [ST/STP/SV/+), um durch Ihre gespeicherten Dateien zu scrollen. Drücken Sie den Knopf [ENTER/VIEW], um die gespeicherte Datei zu öffnen, die Sie ansehen wollen. Drücken Sie den Knopf [ST/STP/SV/+), um vorwärts durch die verschiedenen Statistiken Ihres Laufs zu scrollen, und den Knopf [LIGHT/LAP/-), um rückwärts zu scrollen. Löschen:Drücken Sie im Bildschirm zur Auswahl der Laufdaten den Knopf [ST/STP/SV/+), bis Sie zu dem Lauf gelangen, den Sie löschen wollen. Drücken Sie den Knopf [LIGHT/LAP/-] und "VIEW – DEL – DEL ALL" wird angezeigt. Drücken Sie den Knopf [ST/STP/SV/+), um entweder zu "DEL" (zum Löschen der aktuellen Datei) oder zu "DEL ALL" (zum Löschen aller gespeicherten Dateien) zu scrollen. Halten Sie zum Löschen den Knopf [ENTER/VIEW] gedrückt.

Herunterladen von Daten Ihre GPS-Uhr bietet Ihnen die Möglichkeit, gespeicherte Daten mit dem mitgelieferten USB-Ladekabel auf einen Computer herunterzuladen. Weitere Informationen und Software-Optionen finden Sie unter www.soleusrunning.com.

JAPANESE
ソリウスGPSウォッチ クイックスタートガイド(GPSクロスカントリー – SG005)

GPSウォッチのスピーディなセットアップのためのユーザーガイドです。完全版インストラクションマニュアルは WWW.SOLEUSRUNNING.COM でご覧いただけます（サポートセクションをご参照ください）。

### 防水性

本GPSウォッチは防水加工が施されていますが、ウォータースポーツにはお勧めしません。

### 充電してください！

ご使用前に4時間半程バッテリーを充電されることをお勧めします。充電ケーブルのフックにある爪を腕時計裏面の金属パッドに合わせて、パチンと留めます。ケーブルをコネクタ又はセットアップのアダプターのUSBポートに差し込みます。ウォッチの充電が完了すると、ウォッチの電源を開始できます。
**主要機能モード**
GPSウォッチの**主要機能モード**は、TIME(時刻)、RUN(走行)、CHRO(ストップウォッチ)、TMR(タイマー)、ALTI(高度計)、COMP(コンパス)、DATA(データ)、ALRM(アラーム)、SET(セツ)の9種類です。各モードにアクセスするには、「MODE/EXIT」ボタンを押して一巡させます。

### セットアップ

SET(セット)モードになるまで「MODE/EXIT」ボタンを押してください。「ST/STP/SV/+」ボタンが[LIGHT/LAP/-]ボタンを押して、AUTO LAP(自動ラップ)、TIME(時刻)、UNIT(ユニット)、USER(ユーザー)、NIGHT(ナイト)、CONTRAST(コントラスト)、ALERT(チャイム)、ALRM(アラーム)、TMR(タイナー)、VIEW(表示)の順にスクロールしてください。それらの設定画面を表示するには「ENTER/VIEW」ボタンを押してください。表示数値を確認するには「ST/STP/SV/+」ボタンが「LIGHT/LAP/-」ボタンを押してください。次の設定オプションへ進むには「ENTER/VIEW」ボタンを押してください。セツモード上でこの手順を繰り返して、すべてのオプションをセツアップします。「Mode/EXIT」ボタンを押して各設定を終了します。

### 衛星信号にアクセス

屋外の広い空間へ移動して、GPSウォッチを空へ向けてください。結果を速く出すために、腕時計が信号を検知中は動きかさないようにします。信号の検索中に、衛星強度バーが一巡して「SEARCH GPS」が表示されます。衛星とのリンクが設立された際ウォッチはピープ音を発し、自動的に走行モードへ移行します。信号の検索を開始するには以下に3つの方法があります：
1.時刻スケジュールから「ST/STP/SV/+」ボタンを押して（「GPS」が点滅し始めます）、 「ENTER/VIEW」ボタンを押す。
2. 「MODE/EXIT」ボタンを押して RUN、CHRO、TMR、ALTI、COMPモードのどれかを表示し（「GPS」が点滅し始めます）、「ENTER/VIEW」ボタンを押す。
3.どのモード上でも、MODE/EXIT」ボタンを2〜3秒押し続ける。

注：GPSをオフにするには、ウォッチがリンクを検索中、またはリンクが確立中に「MODE/EXIT」ボタンを2〜3秒間押し続けます。

### ランニング

全モードで同じストップウォッチがシアアされます。
RUN、CHRO、TMR、ALTIまたはCOMPモードから：
「ST/STP/SV/+」ボタンを押して、ストップウォッチをスタートします。
ラップスプリットを測定するには「LIGHT/LAP/-」ボタンを押します(注：此LAUTO LAP（オートラップ）機能がONでGPS信号にアクセスしている場合、ウォッチは自動的にラップスプリットを記録します)。
「ST/STP/SV/+」ボタンを押して、ストップウォッチを停止します。
「ST/STP/SV/+」ボタンを押し続け「走行データを保存してください。
注：GPS/リンクが確立されていない場合はベース、スピード、カロリー、高度計、コンパス、距離計は機能しません。

### 表示可能な統計データのカスタマイズ

RUN、CHRO、TMR、ALTIモード上には、ディスプレイ上のPACE(ペース)、SPEED(スピード)、CAL(カロリー)、ALTI(高度)、COMP(コンパス)、CLOCK(クック)、CHRO(ストップウォッチ)、DIST(距離)情報を調整できます。

走行モードでは：

- ストップウォッチ作動中に「ENTER/VIEW」ボタンを繰り返し押しして1番上に表示されるデータを調整します。
- 中央と一番下に表示されるデータは、VIEW設定スクリーン上でSETモードから調整できます。

CHRO(ストップウォッチ)モードで

- 合計時間は常にディスプレイの一番上に表示されます。
- ストップウォッチ作動中に「ENTER/VIEW」ボタンを繰り返し押しして中央に表示されるデータを調整します。
- 現刻スケジュール中は常に一番下に表示されます。

TMR(タイマー)モードで

- 現在のセグメント時間は常にディスプレイの一番上に表示されます。
- ストップウォッチ作動中に「ENTER/VIEW」ボタンを繰り返し押しして中央に表示されるデータを調整します。
- 距離は常に1番下に表示されます。

ALTI(高度)モードで

- 現在の高度は常にディスプレイの一番上に表示されます。
- ストップウォッチ作動中に「ENTER/VIEW」ボタンを繰り返し押しして中央に表示されるデータを調整します。
- ストップウォッチは1番下に表示されます。
- また、上昇(ASC+)と下降(DSC-)表示もあります。

### コンパスの使用

コンパス機能はGPSベースですので、COMPモードに入るにはGPSを選択する必要があります。

- 常に"north"(北)を示す点が表示されます。
- 進行方向は方角と度数の両方で示されます。



### データの表示と削除

RUN、CHRO、TMR、ALTI、COMPモードでは、現在のデータを保存する前に表示できません。ストップウォッチ停止時に「ENTER/VIEW」ボタンを繰り返し押すと異なるデータスクリーンが表示されます。

データモードでは、保存されている全データを表示・削除できます。「ST/STP/SV/+」ボタンを押して「DEL」(現在のファイルを削除)または「DEL ALL」(全データファイルはそれぞれ下記のコードを使用しています)：

•データ上列コード例：D01-01

「D01」=ウォッチに保存されている合計データ、「01」(点滅)=現在のデータファイル
•中央列コード例：07 10 -1
「07 10」=月 & 日、「1」=現在のデータファイルのタイムゾーン(1 = T1, 2 = T2)
•最下列コード例：01 G
「01」=この日付用ファイル番号,「G」=GPS状態(G = GPSがONの時のデータ, H = GPSがOFFの時のデータ)

保存ファイルをスクロールするには「ST/STP/SV/+」ボタンを押してください。閲覧したい保存データを表示するには「ENTER/VIEW」ボタンを押します。「ST/STP/SV/+」ボタンを押して多様な走行統計データの中を次へ進み、「LIGHT/LAP/-」ボタンを押して1つ前へ戻ります。

削除するには：走行データ選択スクリーンから削除したいデータが表示されるまで「ST/STP/SV/+」ボタンを押してください。「LIGHT/LAP/-」ボタンを押すと「VIEW – DEL – DEL ALL」が表示されます。「ST/STP/SV/+」(開始/停止/保存+) 鍵、 進入您想查看的已存文件。按[ST/STP/SV/+](開始/停止/保存+) 鍵繼續查看您跑步的各項數據；按[LIGHT/LAP/-](背光灯/計圈/) 鍵返回。

削除數據：在跑步數據選擇界面按 [ST/STP/SV/+] (開始/停止/保存+) 鍵， 直到進入您想刪除的跑步數據。

按 [LIGHT/LAP/-] (背光灯/計圈/) 鍵，“VIEW – DEL – DEL ALL” (查看一刪除一全部刪除) 顯示在屏幕上。

按[ST/STP/SV/+](開始/停止/保存+) 鍵滾動至“DEL”(刪除當前文件)或“DEL ALL”(刪除全部已存的文件)。

按住[ENTER/VIEW] (進入/查看) 鍵刪除。
**數據下載**
您可以選擇用您的GPS手表配套的USB充電線把保存的數據下載到電腦上。請訪問www.soleusrunning.com獲得更多信息及軟件選擇。

CHINESE
Soleus GPS手表快速使用指南 (GPS Cross Country – SG006)

本指南旨在帮助您尽快设置和使用您新购买的GPS全球定位系统手表。如需查看手册全文，请访问WWW.SOLEUSRUNNING.COM（查看支持部分）。

### 防水

GPS手表虽然具有防水功能，但建议勿在水上运动时佩戴。

### 给电池充电！

建设您在首次使用之前，给电池充电约4.5个小时。将充电线夹上的叉齿与手表背面的金属垫对齐并夹紧到它。将连接线插入电脑USB接口或插座适配器的USB接口。当手表完全充满电时，就可以进行设置了。
**主要功能模式**
GPS全球定位系统手表有9个主要功能模式：时间（TIME）、跑步（RUN）、计时器（CHRO）、定时器（TMR）、高度仪（ALTI）、指南针（COMP）、数据（DATA）、闹钟（ALRM）、设置（SET）。
按 [MODE/EXIT]（模式/退出）键循环显示并进入各个模式。

### 设置

按 [MODE/EXIT]（模式/退出）键，直到进入设置（SET）模式。按 [ST/STP/SV/+]（开始/停止/保存+）键或 [LIGHT/LAP/-]（背光灯/计圈/-）键，滚动显示如下设置：自动计圈（AUTO LAP）、时间（TIME）、单位（UNIT）、用户（USER）、夜间（NIGHT）、对比度（CONTRAST）、报时（ALERT）、闹钟（ALARM）、定时器（TMR）、查看（VIEW）。按 [ENTER/VIEW]（进入/查看）键进入各个设置界面。按 [ST/STP/SV/+]（开始/停止/保存+）键或 [LIGHT/LAP]（背光灯/计圈-）键调整数值。按 [ENTER/VIEW]（进入/查看）键进入下一个设置选项。在设置模式中所有的选项里重复此过程。按 [MODE/EXIT]（模式/退出）键，退出各个设置界面。

### 获得卫星信号

走到室外开阔区域，将GPS手表面对天空。如想快速获得结果，请在手表搜索信息时让手表保持静止状态。在信号搜索期间，卫星信号强度将会循环显示。手表会显示“SEARCH GPS”（搜索GPS）。当与卫星建立连接后，手表会蜂鸣并自动进入跑步（RUN）模式。有3种方式可启动信号搜索
1. 在时间（TIME）界面按[ST/STP/SV/+]（开始/停止/保存+）键（“GPS”字样会闪烁）；按[ENTER/VIEW]（进入/查看）键。
2. 按 [MODE/EXIT]（模式/退出）键直到进入跑步（RUN）、计时器（CHRO）、定时器（TMR）、高度仪（ALTI）或指南针（COMP）模式（“GPS”字样闪烁）；按[ENTER/VIEW]（进入/查看）键。
3. 在任何模式下，按住 [MODE/EXIT]（模式/退出）键2-3秒钟。
特别提示：如需关闭GPS，在手表搜索信息时或建立连接后，按住 [MODE/EXIT]（模式/退出）键2-3秒钟。

### 跑步

所有模式都使用同一个计时器。在跑步（RUN）、计时器（CHRO）、定时器（TMR）、高度仪（ALTI）或指南针（COMP）模式下：
按[ST/STP/SV/+]（开始/停止/保存+）键，启动计时器。按 [LIGHT/LAP/-]（背光灯/计圈/-）键进行分段计时（注意：如果手表的自动计圈(AUTO LAP)已打开并收到了GPS信号，手表会自动进行分段计时。）按 [ST/STP/SV/+]（开始/停止/保存+）键，停止计时器。按[ST/STP/SV/+]（开始/停止/保存+）键，保存跑步数据。注意：如果您在使用手表时没有连接GPS，那么步速（pace）、速度（ speed）、卡路里（calorie）、高度仪（altimeter）、指南针（compass）、距离（distance）这些功能不会启用。

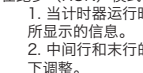
### 自定义的可视数据

在跑步（RUN）、计时器（CHRO）、定时器（TMR）、高度仪（ALTI）模式下，您可以调整显示步速（PACE）、速度（SPEED）、卡路里（CAL）、高度仪（ALTI）、指南针（COMP）、时钟（CLOCK）、定时器（CHRO）、距离（distance）等信息。
在跑步（RUN）模式下：
1. 当计时器运行时，反复按[ENTER/VIEW]（进入/查看）键调整主首行所显示的信息。
2. 中间行和末行的信息可在查看（VIEW）设置界面的设置（SET）模式下调整。
在计时器（CHRO）模式下
1. 总时间一直显示在界面主首行。
2. 当计时器运行时，反复按[ENTER/VIEW]（进入/查看）键调整中间行所显示的信息。
3. 当前的单段时间始终显示在末行。
在定时器（TMR）模式下
1. 当前的分段时间始终显示在界面主首行。
2. 当计时器运行时，反复按[ENTER/VIEW]（进入/查看）键调整中间行所显示的信息。
3. 距离始终显示在末行。
在高度仪（ALTI）模式下
1. 当前高度始终显示在界面主首行。
2. 当计时器运行时，反复按[ENTER/VIEW]（进入/查看）键调整中间行所显示的信息。
3. 计时器在末行运行。
4. 还有上升（ASC+）和下降（DSC-）查看模式。

### 使用指南针

指南针功能基于GPS。因此进入指南针（COMP）模式时，您需要选择GPS。在您移动时，指南针才能显示您所在的位置。

- 有一个点状指示器一直指向“北方”。
- 您的前进方向将通过方向和经纬度表示出来。



### 查看并删除数据

在跑步（RUN）、计时器（CHRO）、定时器（TMR）、高度仪（ALTI）或指南针（COMP）模式下，您可以在保存前查看您的当前数据界面。按 [ENTER/VIEW]（进入/查看）键查看不同的数据界面。

在数据（DATA）模式下，您可以查看和删除所有已保存的数据。按 [MODE/EXIT]（模式/退出）键，直到进入数据(DATA)模式。每个数据文件使用如下代码：
• 顶行编码范例：D01-01
“D01” = 手表关闭时获取的数据文件总数, “01”（闪烁）= 当前数据文件编号
• 中行编码范例：07 10 -1
“07 10” = 月份和日期, “1” = 当前数据文件的时区(1 = T1, 2 = T2)
• 末行编码范例：01 G
“01” = 该日期的文件编号, “G” = GPS状态 (G = GPS开启后获取的数据, H = GPS关闭时获取的“数据”)

按 [ST/STP/SV/+] (开始/停止/保存+) 键滚动显示您已保存的数据文件。

按 [ENTER/VIEW] (进入/查看) 键， 进入您想查看的已存文件。

按[ST/STP/SV/+](開始/停止/保存+) 鍵繼續查看您跑步的各項數據；按[LIGHT/LAP/-](背光灯/計圈/) 鍵返回。

刪除數據：在跑步數據選擇界面按 [ST/STP/SV/+] (開始/停止/保存+) 鍵， 直到進入您想刪除的跑步數據。

按 [LIGHT/LAP/-] (背光灯/計圈/) 鍵，“VIEW – DEL – DEL ALL” (查看一刪除一全部刪除) 顯示在屏幕上。

按[ST/STP/SV/+](開始/停止/保存+) 鍵滾動至“DEL”(刪除當前文件)或“DEL ALL”(刪除全部已存的文件)。

按住[ENTER/VIEW] (進入/查看) 鍵刪除。

### 數據下載

您可以選擇用您的GPS手表配套的USB充電線把保存的數據下載到電腦上。請訪問www.soleusrunning.com獲得更多信息及軟件選擇。

KOREAN
Soleus GPS 시계 러ick 테스트 설명서 (GPS 크로스 컨트리 – SG005)

본 설명서는 새 GPS 시계를 가능한 빨리 설정하여 사용할 수 있도록 도와드립니다. 상세한 사용