

## ENGLISH

Soleus GPS Watch Quick Start Guide (GPS Tour – SG004)

This guide is intended to get you set up and running with your new GPS watch as quickly as possible. Please note that all of the features of your device are not mentioned. If you have any issues using your device or would like the full-length instruction manual, visit [WWW.SOLEUSRUNNING.COM](http://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 adapter. Once your watch is fully charged, you are ready to set it up.

Main Function Modes

Your GPS watch has 11 main function modes:TIME, RUN, CHRON (chronograph), TMR (timer), HRM, ROUTE, ALTI (altimeter), COMP (compass), DATA, 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, UNITS, USER, HRM, HRM LINK, VIEW, NIGHT, CONTRAST, ALERT, ALARM, TIMER, SCALE.

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 any 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 highlighted); press the [ENTER/VIEW] button.
- Press the [MODE/EXIT] button until you get to RUN, CHRON, TMR, HRM, ROUTE, ALTI, or COMP Mode (‘GPS’ will be highlighted); press the [ENTER/VIEW] button.
- From any mode press-and-hold the [MODE/EXIT] button for 2-3 seconds.

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.

### HOW TO USE THE HRM

Your chest belt is on standby ready to send data to your watch.

Wet the electrodes on the back side of the chest belt. Wear it directly against your skin, just below your breastplate.

On your watch, press the [MODE] button until you get to ‘HRM’.

If you are wearing the chest belt, your watch will detect it automatically.

Your heart rate information will be displayed on the screen.

### GO FOR A RUN

All modes share the same chronograph.

From RUN, CHRO, TMR, HRM, ROUTE, 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 spits 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, route, altimeter, compass and distance do not work if you use the watch without a GPS link established.

### CUSTOMIZE YOUR VIEWABLE STATS

In RUN, CHRO, TMR, HRM and ALTI mode you can adjust the CHRO, DIST, PACE, SPD (speed), HRM, CAL (calorie), ALTI, COMP, and CLK (clock) information you see on certain lines of the display.

Press the [ENTER/VIEW] button during your workout to change the viewable data in each mode.

You can set 2-row or 3-row display in SET mode in the VIEW setting screen.

In RUN mode:

Press the [ENTER/VIEW] button to adjust what is shown on the middle line on 3-row setting or the top line on 2-row setting.

The other lines can be adjusted in SET mode in the VIEW setting screen.

In CHRO, TMR and HRM mode:
Press the [ENTER/VIEW] button to adjust what is shown on the bottom line in both 3-row and 2-row setting.

In ALTI mode:

Press the [ENTER/VIEW] button to adjust what is shown on the bottom line and also change to ascension and declension view in both 3-row and 2-row setting.

### USING ROUTE AND COMPASS MODES

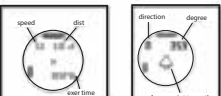
The route and compass functions are GPS based.

When you enter these modes you should select GPS.

When a GPS link is established you should start the chronograph.

As you move your position will update.

Press the [ENTER/VIEW] button to adjust from track map view to compass view in both 3-row and 2-row setting.



#### VIEW AND DATA

In RUN, CHRO, TMR, HRM, ROUTE, ALTI or COMP modes you 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 you can view and delete all your saved data.

Press the [MODE/EXIT] button until you get to ‘DATA’ 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 ‘GO BACK - VIEW – DEL – DEL ALL’ is displayed.

Appy 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](http://www.soleusrunning.com) for more information and software options.

## FRENCH

Montre GPS Soleus : Guide de démarrage rapide (GPS Tour – SG004)

Ce guide vous permet d'être opérationnel avec votre nouvelle montre GPS dès que possible. Veuillez noter que toutes les caractéristiques de votre montre ne sont pas mentionnées. Si vous avez des problèmes avec l'utilisation de cette montre ou que vous souhaitez obtenir le mode d'emploi complet, visiter notre site Web à l'adresse [WWW.SOLEUSRUNNING.COM](http://WWW.SOLEUSRUNNING.COM) (vérifiez la section d'aide)

### 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 11 modes fonctions principaux : TIME, RUN, CHRON (chronographe), TMR (chronométrateur), HRM, ROUTE, ALTI (altimètre), COMP (boussole), DATA, ALARM, 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, UNITS, USER, HRM, HRM LINK, VIEW, NIGHT, CONTRAST, ALERT, ALARM, TIMER, SCALE.

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. Répétez ce processus pour toutes les options en mode configuration [Set Mode]. Appuyer sur le bouton [MODE/EXIT] pour quitter tout 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. Pendabt la détection d'un signal, la barre du niveau de 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 démarrer la détection d'un signal :

- À partir de l'écran TIME, appuyer sur le bouton [ST/STP/SV/+] (« GPS » se mettra en surbrillance); appuyer le bouton [ENTER/VIEW].
- Appuyer sur le bouton [MODE/EXIT] jusqu'au mode RUN, CHRON, TMR, HRM, ROUTE, ALTI ou COMP (le GPS se mettra en surbrillance); 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: 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.

### COMMENT UTILISER LE HRM

La sangle de poitrine est prête à envoyer des données à votre montre.

Humectez les électrodes à l'arrière de la sangle de poitrine. La porter directement sur la peau, juste au-dessous de la poitrine.

Sur votre montre, appuyer sur le bouton MODE jusqu'à "HRM".

Si vous portez la ceinture thoracique, votre montre la détectera automatiquement.

Votre fréquence cardiaque sera affichée à l'écran.

### FAIRE UNE COURSE

Tous les modes partagent le même chronographe.

À partir du mode RUN, CHRO, TMR, HRM, ROUTE, ALTI ou COMP :

Appuyer sur le bouton [ST/STP/SV/+] pour démarrer 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, route, 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, HRM et ALTI, vous pouvez ajuster les informations que vous voyez sur certaines lignes de l'affichage CHRO, DIST, PACE, SPD (vitesse), HRM, CAL (calorie), ALTI, COMP et CLK (horloge).

Appuyez sur le bouton [ENTER/VIEW] durant votre entraînement pour changer les données affichables de chaque mode.

Vous pouvez fixer un affichage à 2 ou 3 lignes en mode SET, dans l'écran de réglage VIEW.

En mode RUN:

Appuyez sur le bouton [ENTER/VIEW] pour ajuster ce qui est affiché sur la ligne du centre du réglage à 3 lignes ou la ligne du haut pour un réglage à 2 lignes.

Les autres lignes peuvent être ajustées dans le mode SET à partir de l'écran de réglage VIEW.

En mode CHRO, TMR et HRM :

Appuyez sur le bouton [ENTER/VIEW] pour ajuster ce qui est affiché sur la ligne du bas dans un réglage à 2 ou 3 lignes.

En mode ALTI:

Appuyez sur le bouton [ENTER/VIEW] pour ajuster ce qui est affiché sur la ligne du bas et aussi changer l'affichage d'ascension et déclinaison dans les réglages à 2 ou 3 lignes.

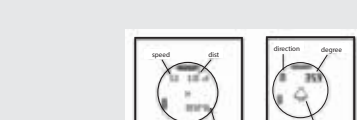
### UTILISATION DES MODES ROUTE ET COMPASS

Les fonctions route et compass sont axées sur le GPS.

Lorsque vous choisissez ces modes, vous devez sélectionner le GPS.

Lorsque le lien GPS est établi, vous devez démarrer le chronographe.

À mesure que vous vous déplacez, votre position sera mise à jour. Appuyez sur le bouton [ENTER/VIEW] pour ajuster de l'affichage de la carte de trajectoire à l'affichage boussole dans le réglage à 3 ou 2 rangées.



### VISUALISER ET EFFACER VOS DONNÉES

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

Lorsque le chronographe 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 atteindre 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 :

Appuyez 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.

Appuyez sur le bouton [LIGHT/LAP/-] et «GO BACK - VIEW – DEL – DEL ALL» est affiché.

Appuyez sur le bouton [ST/STP/SV/+] pour naviguer jusqu'à « DEL » (pour supprimer le fichier actif) ou « DEL ALL » (pour supprimer tous les fichiers sauvegardés).

Appuyer et tenir le bouton [ENTER/VIEW] 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'adressewww.soleusrunning.com pour obtenir plus d'informations et les options du logiciel.

## SPANISH

Guía de inicio rápido para el reloj GPS Soleus (GPS Tour– SG004)

Esta guía le permitirá configurar y usar su nuevo reloj GPS rápidamente. Tenga en cuenta que no se mencionan todas las características del dispositivo. Si usted tiene algún problema con el dispositivo o le gustaría conseguir el manual de instrucciones completo, visite [WWW.SOLEUSRUNNING.COM](http://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 11 modos de funciones principales:TIME, RUN, CHRO (cronómetro), TMR (temporizador), HRM, ROUTE, ALTI (altímetro), COMP (brújula), DATA, ALARM, 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/+] o [LIGHT/LAP/-] para desplazarse por los ajustes: AUTO LAP, TIME, UNITS, USER, HRM, HRM LINK, VIEW, NIGHT, CONTRAST, ALERT, ALARM, TIMER, SCALE.

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 este botón [ENTER/VIEW] para avanzar a la siguiente opción de configuración. Repita este proceso para todas las opciones en el modo Set.

Presione el botón [MODE/EXIT] para salir de cualquier 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 este busca la señal. Durante la búsqueda de la señal, la barra de intensidad de la señal satelital se mostrará en ciclos y el reloj indicará “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:

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

Nota: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.

### CÓMO USAR EL HRM

Su cinturón peitoral está en espera, listo para enviar datos al reloj. Humedezca los electrodos en la parte posterior del cinturón peitoral. Púngaselo directamente contra la piel, justo debajo de los peitorales. En el reloj, pulse el botón [MODE] hasta llegar a “HRM”. Si usted está usando el cinturón de pecho, el reloj lo detectará automáticamente. La información de la frecuencia cardiaca aparecerá en la pantalla.

### HAGA UNA CARRERA

Todos los modos comparten el mismo cronómetro.

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

Presione el botón [LIGHT/LAP/-] para iniciar el cronómetro.

Presione el botón [ST/STP/SV/+] para detener el cronómetro.

Pulse y mantenga presionado el botón [ST/STP/SV/+] para guardar su carrera.

Note: ritmo, velocidad, calorías, ruta, 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, HRM y ALTI usted puede ajustar la información de CHRO, DIST, SPD (velocidad), HRM, CAL (calorías), ALTI, COMP y CLK (reloj) que ve en determinadas líneas de la pantalla.

Presione el botón [INTRO/VIEW] durante su práctica de ejercicios para cambiar la visualización de datos en cada modo.

Usted puede configurar la visualización de 2 o 3 filas en el modo SET en la pantalla de configuración VIEW.

En el modo RUN:

Presione el botón [INTRO/VIEW] para ajustar lo que se muestra en la línea central en la configuración de 3 filas o en la línea superior en la configuración de 2 filas.

Las otras líneas se pueden ajustar en el modo SET en la pantalla de configuración VIEW.

En los modos CHRO, TMR y HRM:

Presione el botón [INTRO/VIEW] para ajustar lo que se muestra en la línea inferior tanto en la configuración de 3 filas como de 2 filas.

En el modo ALTI:

Presione el botón [INTRO/VIEW] para ajustar lo que se muestra en la línea inferior y también cambiar a la vista de ascenso y descenso tanto en la configuración de 3 filas como de 2 filas.

### USO DE LOS MODOS DE RUTA Y BRÚJULA

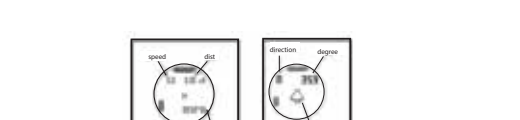
Las funciones de ruta y brújula se basan en el GPS.

Al ingresar en estos modos debe seleccionar GPS.

Cuando se establezca un enlace GPS, debe iniciar el cronómetro.

Cuando se mueva, su posición se actualizará.

Presione el botón [INTRO/VIEW] para ajustar desde la vista de mapa de rastreo a la vista de brújula tanto en la configuración de 3 filas como de 2 filas.



### VEA Y BORRE SUS DATOS

En los modos RUN, CHRO, TMR, HRM, ROUTE, ALTI o COMP usted puede ver los datos actuales antes de guardarlos.

Con el cronómetro detenido presione varias veces el botón [ENTER /VIEW] para ver las diferentes pantallas de datos.

En el modo DATA puede ver y eliminar todos sus datos guardados.



ITALIAN
Guida rapida all'uso dell'orologio GPS Soleus (GPS Tour – SG004)

Questa guida ha lo scopo di aiutarvi, nel modo più rapido possibile, a impostare e a far funzionare il vostro nuovo orologio GPS. Si prega di notare che non tutte le caratteristiche del congegno sono menzionate. Se si verificano problemi con l'orologio o si desidera consultare il manuale completo, visitare WWW.SOLEUSRUNNING.COM (controllare la sezione assistenza).

## RESISTENZA 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 circa 4,5 ore prima del primo utilizzo. Allineare le punte sul fermaglio del cavo di ricarica ai blocchetti di metallo sul retro dell'orologio e agganciare in posizione. Inserire il cavo nella porta USB del vostro computer o nell'adattatore esterno. Quando l'orologio è completamente carico, è possibile configurarlo.

Modalità funzioni principali

L'orologio GPS è dotato di 11 modalità di funzionamento principali:TIME (TEMPO),RUN (CORSA) CHRON (CRONOGRAFO), TMR (TIMER), HRM (CARDIOFREQUENZIMETRO), ROUTE (PERCORSO), ALTI (ALTIMETRO), COMP (BUSSOLA), DATA (DATI), ALARM (ALARME), SET (IMPOSTAZIONE).
Premere il pulsante [MODE/EXIT] per visualizzare le varie modalità.

### IMPOSTAZIONE

Premere il pulsante [MODE/EXIT] fino a visualizzare la modalità SET.
Premere i pulsanti [ST/STP/SV/+ ] o [LIGHT/LAP/-] per passare in rassegna le impostazioni disponibili: AUTO LAP,TIME, UNITS, USER, HRM, HRM LINK, VIEW, NIGHT, CONTRAST, ALERT, ALARM, TIMER, SCALE.
Premere il pulsante [ENTER/VIEW] per accedere a ogni 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 qualsiasi schermata di impostazione.

**PER RICEVERE UN SEGNALE SATELLITARE**
Uscire all'aperto e posizionare il quadrante dell'orologio GPS rivolto verso l'alto. Per ottenere risultati più veloci, tenere fermo l'orologio durante la ricerca del segnale. Durante la ricerca del segnale la barra di potenza del satellite girerà è l'orologio visualizzerà "SEARCH GPS".L'orologio emetterà un segnale acustico quando verrà stabilito un collegamento satellitare e si attiverà automaticamente la modalità RUN. Ci sono 3 modi per avviare la ricerca del segnale:
1. Dalla schermata TIME premere il pulsante [ST/STP/SV/+ ] (verrà evidenziato "GPS"), quindi premere il pulsante [ENTER/VIEW].
2. Premere il pulsante [MODE/EXIT] finché non compariranno le modalità RUN, CHRON, TMR, HRM, ROUTE, ALTI o COMP (verrà evidenziato "GPS"), quindi premere il pulsante [ENTER/VIEW].
3. Da qualsiasi modalità premere e tenere premuto il pulsante [MODE/EXIT] per 2-3 secondi.

Nota: per disattivare il GPS, premere e tenere premuto il pulsante [MODE/EXIT] per 2-3 secondi mentre l'orologio cerca un collegamento o mentre il collegamento è stato stabilito.
**COME UTILIZZARE IHRM (CARDIOFREQUENZIMETRO)**
La cintura da indossare attorno al torace è in stand-by, pronta ad inviare i dati all'orologio.
Inumidire gli elettrodi posti sul retro della cintura toracica.Indossare a contatto diretto con la pelle, appena sotto lo sterno.
Sull'orologio, premere il pulsante [MODE] fino a visualizzare "HRM".
Se si indossa la cintura toracica, l'orologio la rileva automaticamente.
I dati della frequenza cardiaca vengono visualizzati sullo schermo.

**ANDIAMO A CORRERE**
Tutte le modalità condividono lo stesso cronografo.
Dalle modalità RUN, CHRO, TMR, HRM, ROUTE, ALTI o COMP:
Premere il pulsante [ST/STP/SV/+ ] per avviare il cronografo.
Premere il pulsante [LIGHT/LAP/-] per rilevare i tempi parziali (nota:l'orologio rileverà automaticamente i tempi parziali se sarà attivato AUTO LAP in presenza di 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: ritmo, velocità, calorie, altimetro, bussola e distanza non vengono rilevati se si utilizza l'orologio senza che sia stato stabilito un collegamento GPS.

**PERSONALIZZARE LE STATISTICHE VISUALIZZABILI**
In modalità RUN, CHRO, TMR, HRM e ALTI è possibile regolare le informazioni CHRO, DIST, PACE, SPD (velocità), HRM, CAL (calorie), ALTI, COMP, e CLK (orologio) che sono visualizzate su alcune righe del display.
Premere il pulsante [ENTER/VIEW] durante l'allenamento per cambiare i dati visualizzabili in ogni modalità.
È possibile impostare la visualizzazione su 2 righe o su 3 righe in modalità SET nella schermata di impostazione VIEW.
In modalità RUN:
Premere il pulsante [ENTER/VIEW] per regolare ciò che viene visualizzato nella linea centrale, se in impostazione 3 righe, o nella linea superiore, se in impostazione 2 righe.
Le altre linee possono essere regolate in modalità SET nella schermata delle impostazioni VIEW.
In modalità CHRO, TMR e HRM:
Premere il pulsante [ENTER/VIEW] per regolare ciò che viene visualizzato sulla riga inferiore sia in impostazione 3 righe che 2 righe.

In modalità ALTI:
Premere il pulsante [ENTER/VIEW] per regolare ciò che viene visualizzato sulla linea di fondo e anche per passare dalla visualizzazione crescente e decrescente in impostazione terza fila e seconda fila.
**UTILIZZARE LE MODALITÀ PERCORSO E BUSSOLA**
Le funzioni percorso e bussola sono basate su GPS.
Quando si accede a queste modalità è necessario selezionare GPS.
Quando è stabilito un collegamento GPS è necessario avviare il cronografo.
La posizione sarà aggiornata durante gli spostamenti.
Premere il pulsante [ENTER/VIEW] per passare dalla visualizzazione della mappa della pista alla visualizzazione della bussola sia nell'impostazione a 3 righe che in quella a 2 righe.

**VEDERE E CANCELLARE I DATI**
Nelle modalità RUN, CHRO, TMR, HRM, ROUTE, ALTI o COMP è possibile visualizzare i dati attuali prima che siano salvati.
Quando si arresta il cronografo, premere il pulsante [ENTER/VIEW] ripetutamente per visualizzare le differenti schermate di dati.
In modalità DATA si possono visualizzare e cancellare tutti dati salvati.
Premere il pulsante [MODE/EXIT] finché non sarà visualizzata la modalità "DATA".
Ogni file di dati utilizza il seguente codice:
• Esempio di codice della linea superiore: D01-01
"D01" = totale dei dati memorizzati sull'orologio, "01" (lampeggiante) = file di dati corrente
• Esempio di codice della riga centrale: 07 10 - 1
"07 10" = mese e giorno, "1" = fuso orario (1 = T1, T2 = 2) del file di dati corrente
• Codice di esempio della linea inferiore: 01 G
"01" = il file p per questa data, "G" = stato del GPS (G = dati con il GPS ATTIVO, H = dati con GPS NON ATTIVO)
Premere il pulsante [ST/STP/SV/+ ] per passare in rassegna i file di dati salvati.
Premere il pulsante [ENTER/VIEW] per inserire il file salvato che si desidera rivedere.
Premere il pulsante [ST/STP/SV/+ ] per spostarsi in avanti attraverso le varie statistiche della corsa, premere il pulsante [LIGHT/LAP/-] per tornare indietro.
Per cancellare:
Premere il pulsante [ST/STP/SV/+ ] dalla schermata di selezione dei dati della corsa fino ad visualizzare la corsa che si desidera eliminare.
Premere il pulsante [LIGHT/LAP/-] e sarà visualizzato "GO BACK - VIEW - DEL - DEL ALL" (TORNA INDIETRO - VISUALIZZA - CANCELLA - CANCELLA TUTTO).
Premere il pulsante [ST/STP/SV/+ ] per passare a "DEL" (per cancellare il file attuale) o a "DEL ALL" (per cancellare tutti i file salvati).
Premere e tenere premuto il pulsante [ENTER/VIEW] per cancellare.

**SCARICARE I DATI**
L'orologio GPS ha la possibilità di scaricare i dati salvati nel computer utilizzando il cavo di ricarica USB che viene venduto assieme all'orologio.
Visitare www.soleusrunning.com per ulteriori informazioni e opzioni software.

RESISTENZA ALLACQUA:
3 ATM
ATTENZIONE: L'acqua può provocare danni all'orologio se si premono i pulsanti sott'acqua.
WASSERDICHTHEIT:
3 ATM
ACHTUNG: Wenn die Tasten unter Wasser betätigt werden, kann es zu Beschädigung durch Wasser kommen.
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。
防水性能:
3 ATM
방수: 단추를 누르면 수 중 물 손상이 발생할 수 있습니다.
3 ATM

GERMAN
Soleus GPS-Uhr Kurzanleitung (GPS Tour - SG004)

Diese Anleitung soll Ihnen dabei helfen, Ihre neue GPS-Uhr so schnell wie möglich einzustellen und zu verwenden. Bitte beachten Sie, dass nicht alle Funktionen des Geräts erwähnt werden. Wenn Sie Probleme bei der Verwendung Ihrer Uhr haben oder die Vollversion der Bedienungsanleitung konsultieren möchten, besuchen Sie bitte WWW.SOLEUSRUNNING.COM (Abschnitt Support).

## WASSERBESTÄNDIGKEIT

Ihre 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 kipsen 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 11 Hauptfunktionsmodi: Uhrzeit (TIME), Lauf (RUN), Stoppuhr (CHRON), Timer (TMR), Herzfrequenzmesser (HRM), Strecke (ROUTE), Höhenmesser (ALTI), Kompass (COMP), Daten (DATA), Wecker (ALARM), 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 den Knopf [ST/STP/SV/+ ] oder [LIGHT/LAP/-], um durch die Einstellungen zu scrollen: Auto-Runde (AUTO LAP),Uhrzeit (TIME), Einheiten (UNITS), Benutzer (USER), Herzfrequenzmesser (HRM), Verbindung Herzfrequenzmesser (HRM LINK), Ansicht (VIEW), Nacht (NIGHT), Kontrast (CONTRAST), Benachrichtigung (ALERT), Wecker (ALARM), Timer (TIMER), Maßstab (SCALE).
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 zu 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 Signalstrahlkabeln 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:

1. Drücken Sie im Bildschirm TIME den Knopf [ST/STP/SV/+ ] (GPS wird markiert); drücken Sie dann den Knopf [ENTER/VIEW].
2. Drücken Sie den Knopf [MODE/EXIT], bis Sie zum Modus RUN, CHRON, TMR, HRM, ROUTE, ALTI oder COMP gelangen (GPS wird markiert); drücken Sie dann den Knopf [ENTER/VIEW].
3. Halten Sie in einem beliebigen Modus den Knopf [MODE/EXIT] 2-3 Sekunden lang gedrückt.

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

### VERWENDUNG DES HERZFREQENZMESSERS

Ihr Brustriemen ist im Standby-Modus und bereit, Daten an Ihre Uhr zu senden. Befestigen Sie die Elektroden auf der Rückseite des Brustriemens. Tragen Sie ihn direkt auf der Haut, unmittelbar unter der Brustplatte.
Drücken Sie den [MODE]-Knopf Ihrer Uhr, bis Sie zu "HRM" gelangen.
Ihre Uhr erkennt automatisch, wenn Sie den Brustriemen tragen.
Ihre Herzfrequenz wird auf dem Bildschirm angezeigt.

### LAUFEN SIE LOS

Alle Modi verwenden dieselbe Stoppuhr.
Im RUN-, CHRO-, TMR-, HRM-, ROUTE-, 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 automatische 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, Strecke, Höhenmesser, Kompass und Entfernung funktionieren nicht, wenn Sie die Uhr verwenden, ohne eine GPS-Verbindung herzustellen.

### BENUTZERSPEZIFISCHE ANPASSUNG DER ANZEIG-BAREN STATISTIKEN

Im RUN-, CHRO-, TMR-, HRM- und ALTI-Modus können Sie die Informationen, die auf bestimmten Zeilen der Anzeige zu Stoppuhr (CHRO), Entfernung (DIST), Tempo (PACE), Geschwindigkeit (SPD), Herzfrequenzmesser (HRM), Kalorien (CAL), Höhenmesser (ALTI), Kompass (COMP) und Uhr (CLK) angezeigt werden sollen, einstellen.
Drücken Sie während des Trainings den Knopf [ENTER/VIEW], um die sichtbaren Daten in jedem Modus zu ändern.
Sie können im SET-Modus im VIEW-Einstellungsbildschirm eine zwei- oder dreizeilige Anzeige einstellen.
Im "RUN"-Modus:
Drücken Sie den Knopf [ENTER/VIEW], um einzustellen, was in der dreizeiligen Einstellung auf der mittleren Zeile bzw. in der zweizeiligen Einstellung auf der obersten Zeile angezeigt werden soll.
Die anderen Zeilen können im SET-Modus im VIEW-Einstellbildschirm angepasst werden.
Im CHRO-, TMR- und HRM-Modus:
Drücken Sie den Knopf [ENTER/VIEW], um einzustellen, was sowohl in der dreizeiligen als auch in der zweizeiligen Einstellung auf der untersten Zeile angezeigt werden soll.
Im ALTI-Modus:
Drücken Sie den Knopf [ENTER/VIEW], um einzustellen, was auf der untersten Zeile angezeigt werden soll, und wechseln Sie sowohl in der dreizeiligen als auch in der zweizeiligen Einstellung auch zu aufsteigender und absteigender Ansicht.

**VERWENDUNG DES STRECKEN- UND KOMPASS-MODUS**
Die Strecken- und Kompassfunktion basiert auf GPS.
Wenn Sie zu diesen Modi wechseln, sollten Sie GPS wählen.
Wenn eine GPS-Verbindung hergestellt wurde, sollten Sie die Stoppuhr starten.
Sobald Sie sich bewegen, wird Ihre Position aktualisiert.
Drücken Sie den Knopf [ENTER/VIEW], um sowohl in der dreizeiligen als auch in der zweizeiligen Einstellung von der Ansicht "Karte verfolgen" zur Ansicht "Kompass" zu wecheln.

<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>

### DATEN EINSE

In den Modi RUN, CHRO, IMV, HRM, KUU l U, ALI I oder CUWIR können Sie Ihre aktuellen Daten einsehen, bevor Sie speichern.
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 ein 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 zu der gespeicherten Datei zu gelangen, 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 "GO BACK - VIEW - DEL - DEL ALL" wird angezeigt.

Drücken Sie den Knopf [ST/STP/SV/+ ], um entweder (zum Löschen der aktuellen Datei) zu "DEL" oder (zum Löschen aller gespeicherten Dateien) zu "DEL ALL" 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 Tour – SG004)

GPSウォッチのスピーディーなセットアップのためのユーザーガイドです。このウォッチの機能のすべては網羅されていませんので御注意ください。もしウォッチ使用上で問題が生じた場合、また完全マニュアルが必要な場合は、WWW.SOLEUSRUNNING.COMをご参照ください(サポートセクションをご覧ください)。

## 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。充電ケーブルのクリップ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。ケーブルをコンピュータ又はコンパクトのアダプターのUSBポートに差し込みます。ウォッチの充電が完了すると、セットアップを開始できます。

GPSウォッチの主要機能モードは、TIME(時刻)、RUN(走行)、CHRON(ストップウォッチ)、TMR(タイマー)、HRM(心拍数モニター)、ROUTE(ルート)、ALTI(高度計)、COMP(コンパス)、DATA(データ)、ALARM(アラーム)、SET(セット)の11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/+ ]」ボタンか「[LIGHT/LAP/-]」ボタンを押して、AUTO LAP(自動ラップ)、TIME(時刻)、UNITS(ユニット)、USER(ユーザー)、HRM(心拍数モニター)、HRM LINK(心拍数モニターリンク)、VIEW表示、NIGHT(ナイト)、CONTRAST(コントラスト)、ALERT(警告)、ALRM(アラーム)、TMR(タイマー)、SCALE(スケール)の順にスクロールしてください。
それぞれ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。表示数値を調整するには「[ST/STP/SV/+ ]」ボタンか「[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。
セットモード上での手順を繰り返して、すべてのオプションをセットアップします。
「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

走路の外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その場を動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に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。

実際の検索を開始するには以下の3つの方法があります:
1. 時刻スクリーンから「[ST/STP/SV/+ ]」ボタンを押して(「GPSが点灯します」、「ENTER/VIEW」ボタンを押す。
2. 「MODE/EXIT」ボタンを押してRUN, CHRON, TMR, HRM, ROUTE, ALTI, COMP モードのどれかを表示し(「GPSが点灯します」、「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リンクが確立するには、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。

## HRM(心拍数モニター)の使用法

チェストベルトはウォッチにデータを送信するためのスタンバイ状態となっています。チェストベルトの裏側の電極を湿らせます。胸甲のすぐ下の位置に、肌に直接あてて着用します。
腕時計に「HRM」が表示されるまで「MODE」ボタンを押します。
胸甲ベルトを着用していることを、腕時計が自動的に検知します。
心拍情報か画面に表示されます。

### ランニング

全モードで同じストップウォッチがシェアされます。
RUN, CHRO, TMR, HRM, ROUTE, 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:もしAUTO 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/+ ]」ボタンを押して走り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にはペース、スピード、カロリー、ルート、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, HRM, ALTIモードでは、CHRO(ストップウォッチ)、DIST(距離)、PACE(ペース)、SPD(スピード)、HRM(心拍数モニター)、CAL(カロリー)、ALTI(高度計)、COMP(コンパス)、CLK(クロック)情報がどの列に表示されるかを調整できます。
ワークアウト中に各モード上で表示されるデータを変更するには、「ENTER/VIEW」ボタンを押します。
VIEW(表示)設定スクリーン上のSETモードで、2列または3列表示を設定できます。
走行モードでは:
3列設定の中央列や2列表示設定の最上列に何が表示されるかは、「ENTER/VIEW」ボタンを押して調整できます。
その他の列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, TMR, HRMモードで:
3列および2列設定で最下列に何が表示されるかは、「ENTER/VIEW」ボタンを押して調整できます。
ALTI(高度)モードで:
3列および2列設定で最上列に何が表示されるか、また、降順/昇順表示の切り替えは、「ENTER/VIEW」ボタンを押して調整できます。

## ルートおよびコンパスモードの使用

ルートおよびコンパス機能はGPSベースです。これらのモードではGPSを選択してください。GPSリンクが確立されたら、ストップウォッチをスタートしてください。動く毎に位置がアップデートされます。
3列および2列設定では、「ENTER/VIEW」ボタンを押してトラックマップ表示からコンパス表示に変更できます。

<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>

### データの表示と削除

RUN, CHRO, TMR, HRM, RO
データを保存する前に表示できます。
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、保存されている会データを表示、削除できます。
DATA(データ)モードになるまで「MODE/EXIT」ボタンを押してください。
データファイルはそれぞれそれだけのコードを使用してします:
•最上列コードの例: 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
•中央列コードの例: 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)
•最下列コードの例: 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、「GO BACK - VIEW - DEL - DEL ALL」が表示されます

「[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」(全保存ファイルを削除)のどちらかをスクロールして表示します。
「ENTER/VIEW」ボタンを押し続けて削除します。

### データのダウンロード

GPSウォッチに保存されているデータを、腕時計付属のUSB充電ケーブルを使ってコンピュータにダウンロードするオプションがあります。
より詳細な情報やソフトウェアのオプションはwww.soleusrunning.comを御参照下さい。

CHINESE
Soleus GPS手表快速使用指南 (GPS Tour - SG004)

本指南旨在帮助您尽快设置和在跑步时使用您新购买的GPS手表。请注意，手表的功能并未全部提到。如果您在使用手表时有什么问题，或需要查看手册全文，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!

建议您在首次使用之前，给电池充电约4.5个小时。将充电线束上的叉齿与手表背面的金属垫对齐并夹紧到位。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手表有11个主要功能模式: 时间 (TIME)、跑步 (RUN)、计时器 (CHRO)、定时器 (TMR)、心率计 (HRM)、路线 (ROUTE)、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 (UNITS)、用户 (USER)、心率计 (HRM)、心率数据键 (HRM LINK)、查看 (VIEW) 和夜间 (NIGHT)、对比度 (CONTRAST)、警惕 (ALERT)、闹钟 (ALARM)、定时器 (TMR)、攀登 (SCALE)。
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重复此过程。
按 [MODE/EXIT] (模式/退出) 键，退出任何设置界面。

### 获得室外信号

走到开阔区域，将GPS手表面对天空。如想快速获得结果，请在手表搜索信号时让手表保持静止状态。在信号搜索期间，卫星信号强度条将会循环显示，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”字样突出显示)；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 (CHRON)、定时器 (TMR)、心率表 (HRM)、路线 (ROUTE)、高度仪 (ALTI) 或指南针 (COMP) 模式 (“GPS”字样突出显示)；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。

注意：如需关闭GPS，在手表搜索信号时或建立连接后，按住[MODE/EXIT] (模式/退出) 键2 - 3秒钟。

## 如何用心率计

您的胸带处于待命状态，随时准备将数据发送至您的手表。将胸带背面的电极浸湿。在您胸部下方位置，直接贴肤佩戴。按手表上的[MODE] 键，直至 “HRM” 出现。如果您已经佩戴好胸带，手表会自动探测到。画面上会显示您的心率信息。

### 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)、心率计 (HRM)、路线 (ROUTE)、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)、路线 (route)、高度仪 (altimeter)、指南针 (compass)、距离 (distance) 这些功能不会启用。

### 自定义您的可视数据

在跑步 (RUN)、计时器 (CHRO)、定时器 (TMR)、心率计 (HRM)、高度仪 (ALTI) 模式下，您可以在调整某些行上显示的计时器 (CHRO)、距离 (DIST) 或步速 (PACE)、速度 (SPD)、心率计 (HRM)、卡路里 (CAL)、高度仪 (ALTI)、指南针 (COMP)、时钟 (CLK) 等信息。在锻炼期间按[ENTER/VIEW] (进入/查看) 键来改变每个模式下的可视数据。您可以在 VIEW (查看) 设置界面中的SET (设置) 模式下设置2行或3行的显示内容。
在跑步 (RUN) 模式下:
按 [ENTER/VIEW] (进入/查看) 键来调整3行设置的中间行或2行设置的顶行显示的内容。
在VIEW (查看) 设置界面的SET (设置) 模式下可调整其他行的显示内容。在计时器 (CHRO)、定时器 (TMR)、心率计 (HRM) 模式下:
按[ENTER/VIEW] (进入/查看) 键来调整3行和2行设置中底行显示的内容。在高度仪 (ALTI) 模式下:
在3行和2行设置中，按[ENTER/VIEW] (进入/查看) 键来调整底行显示的内容，并选择升序显示和降序显示。

## 使用路线 (Route) 和指南针 (Compass) 模式

路线和指南针功能以GPS为基础。建立这些模式后，需要选择GPS。建立GPS连接后，启动计时器。您的位置会随着您的移动而更新。在3行和2行的设置中，按[ENTER/VIEW] (进入/查看) 键，从路径地图界面切换到指南针视图界面。

<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>

### 查看并删除数据

在跑步 (RUN)、计时器 (CHRO)、定时器 (TMR)、心率计 (HRM)、路线 (ROUTE)、高度仪 (ALTI) 或指南针 (COMP) 模式下，您可以在保存之前查看当前数据。
计时器停止时，反复按[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" = 手表上存储的数据文件总数, "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" = 该日期号文件编号, "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/+ ) 键滚动显示您保存的数据文件。
按 [ENTER/VIEW] (进入/查看) 键，进入您想查看的存档文件。
按 [ST/STP/SV/+ ] (开始/停止/保存/+ ) 键查看您跑步的各项数据；按 [LIGHT/LAP/-] (背光灯/计圈/-) 键向后查看。
删除数据:
按 [ENTER/VIEW] (进入/查看) 键，直到进入数据选择界面按 [ST/STP/SV/+ ] (开始/停止/保存/+ ) 键，直到进入您想删除的跑步数据。
按 [LIGHT/LAP/-] (背光灯/计圈/-) 键，就会显示 "GO BACK - VIEW - DEL - DEL ALL" (返回-查看-删除-删除所有)。
按[ST/STP/SV/+ ] (开始/停止/保存/+ ) 键，滚动至 "DEL" (删除当前文件) 或 "DEL ALL" (删除全部已保存的文件)。
按住 [ENTER/VIEW] (进入/查看) 键删除。

### 数据下载

您可以选择将与您的GPS手表配套的USB充电线把保存的数据下载到电脑上。请访问www.sole