

ENGLISH

Soleus GPS Watch Quick Start Guide (GPS One – SG011)

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. Should the watch become completely submerged in water, dry it with a clean dry cloth before pressing any buttons. The buttons should never be pressed while the watch is submerged in water.

CHARGE THE BATTERY!

It is recommended that you charge your battery for 3-4 hours before first use. Ensure the case back and charging contacts are dry. Align the prongs on the clip of the charging cable to the charging contacts 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, it will display *100% FULL CHARGE!.To maximize the life of the battery, it is recommended to not let it discharge below 20% before charging, and to charge the watch at least once per month.

BUTTON FUNCTIONS

[⌂ /+] Turn on the GPS / start, stop, reset the chronograph / advance forward through setting portals / increase setting values.
[⌘] Activate the light / change viewing options / enter setting portals.
[↵] Toggle between modes / exit out of setting portals / turn the GPS off.
[⏪ /-] Record a lap / advance backwards through setting portals / decrease setting values.

USING THE LIGHT

Your watch is equipped with a light function that has a NIGHT option. When NIGHT is OFF, pressing the [⌘] button will turn on the light for 10 seconds. When NIGHT is ON, from 4:00 PM to 8:00 AM daily, pressing any button will turn on the light for 10 seconds. In addition, while the chronograph is running the light will stay on constantly. Special note: Pressing the [⌘] button will always turn on the light first. Some other functions of this watch also require use of the [⌘] button. For those functions where this button is used and the light is not already on, it will have to be pressed twice.

MODES

Your GPS watch has 2 modes: TIME and RUN.

Press the [↵] button to toggle between each mode.

SET IT UP

There are 6 setting portals:

Time: set time and date in your preferred format.

Night: turn this function ON or OFF (see Using the Light).

Unit: choose MI (mile) for imperial numerical format or KM (kilometer) for metric numerical format.

User: maximize accuracy by inputting your personal information.

Auto Lap: turn this feature on to let your GPS automatically record laps every 1 MI/KM.

Contrast: set the contrast of the display to your preference.

In Time mode, press-and-hold the [⏪ /-] button until HOLD TO SET appears on the screen and the word TIME begins blinking. Press the [⌂ /+] or [⏪ /-] button to advance forwards or backwards through each setting portal. Press the [⌘] button to enter a setting portal. Press the [⌂ /+] or [⏪ /-] button to increase or decrease the setting value. Press the [⌘] button to advance to the next setting option. Repeat this process for all settings. You can press the [↵] button to exit out of any setting.

GO FOR A RUN

Go outside to an open area and position the GPS watch face towards the sky. From Time mode, press the [⌂ /+] button to turn the GPS on. During the signal search, the watch will display 'SEARCH GPS'. For Fastest results, stand in one place while the watch is searching for the signal. When the satellite signal is received, "GPS GO" will be displayed on the screen. Press the [⌂ /+] button to start the chronograph. Press the [⏪ /-] button to record a lap (note: your watch will record laps automatically if you turn Auto Lap ON in settings). Press the [⌂ /+] button to stop the chronograph. After your run (while the chronograph is stopped) you can view the data of your run by pressing the [⌘] button repeatedly. Reviewable data includes: distance, total time, calories burned, average pace, max pace, average speed, max speed and individual lap information. Press-and-hold the [⌂ /+] button to reset the chronograph (note: when the chronograph is reset, the data from your last run is erased). To turn the GPS off at any time, press-and-hold the [↵] button.

CUSTOMIZE YOUR VIEWABLE STATS

You can adjust the PACE, SPEED, CALORIE (CAL), CHRONO (CHRO), or DISTANCE (DIST) information you see on the screen.

While the chronograph is running, press-and-release the [⌘] button repeatedly to change what is shown on the top line of the display.

Your distance and total time is always shown on the bottom 2 lines of the display.

FRENCH

Guide de démarrage rapide de la montre GPS Soleus (GPS One – SG011)

Ce guide est destiné à vous aider à configurer et à utiliser votre nouvelle montre GPS le plus rapidement possible. Pour consulter le manuel d'instruction complet, rendez-vous sur WWW.SOLEUSRUNNING.COM (vérifiez la rubrique de support).

ÉTANCHÉITÉ

Votre montre GPS résiste à l'eau, mais elle n'est pas recommandée pour les sports nautiques. Si elle a été être entièrement immergée dans l'eau, séchez-la avec un chiffon propre et sec avant d'appuyer sur l'un de ses boutons. Ne jamais appuyer sur les boutons lorsque la montre est plongée dans l'eau.

CHARGEZ LA PILE !

Il est recommandé de charger la pile pendant environ 3-4 heures avant sa première utilisation.

Assurez-vous que le dos du boîtier et les contacts de charge sont secs. Alignez les broches de la pince du câble de chargement sur les contacts de chargement au dos de la montre, puis fixez la pince en position. Branchez le câble sur le port USB de votre ordinateur ou de l'adaptateur de sortie. Une fois la montre entièrement chargée, elle indique qu'elle est chargée à 100 % par le message « 100% FULL CHARGE ». Pour optimiser l'autonomie de la batterie, il est recommandé de ne pas la laisser se décharger à moins de 20 % jusqu'au prochain chargement et de charger la montre au moins une fois par mois.

FONCTIONS ASSURÉES PAR LES BOUTONS

[⌂ /+] Active/démarré le GPS, l'arrête, réinitialise le chronographe/faît défiler les portails de paramétraqe/augmente la valeur des paramètres.
[⌘] Allume la lumière/modifie les options de visualisation/accède aux portails de paramétraqe.
[↵] Bascule d'un mode à l'autre/quitte les portails de paramétraqe/éteint le GPS.
[⏪ /-] Enregistre un tour/faît défiler les portails de paramétraqe/réduit les valeurs des paramêtres.

UTILISATION DE LA LUMIÈRE

Votre montre est équipée d'une fonction lumineuse comportant une option NUIT. Lorsque l'option NIGHT est DÉACTIVEE, une pression sur le bouton [⌘] allume la lumière pendant 10 secondes. Lorsque l'option NIGHT est ACTIVÉE, une pression sur tout bouton allume la lumière pendant 10 secondes de 16h00 à 18h00. En outre, lorsque le chronographe fonctionne, la lumière reste allumée constamment. Remarque spéciale : une pression sur le bouton [⌘] commence toujours par allumer la lumière. D'autres fonctions de cette montre nécessitent aussi le bouton [⌘]. Pour les fonctions qui font appel à ce bouton, vous devez appuyer deux fois si la lumière n'est pas encore allumée.

MODES

Votre montre GPS comporte 2 modes : TIME (HEURE) et RUN (MARCHÉ).

Appuyez sur le bouton [↵] bascule d'un mode à l'autre.

RÉGLAGE

Il existe 6 portails de paramétraqe :

Time (Heure) : définit l'heure et la date dans votre format préféré.

Night (Nuit) : ACTIVE ET DÉACTIVE cette fonction (utilisation de la lumière).

Unité : choisissez entre MI (miles) pour le format numérique impérial et KM (kilomètres) pour le format numérique métrique.

User (Utilisateur) : optimisez la précision en saisissant vos informations personnelles.
Auto Lap (Tour automatique) : activez cette fonction pour permettre à votre GPS d'enregistrer automatiquement 1 MI/KM.
Contrast (Contraste) : configurez le contraste de l'affichage selon vos préférences.

En mode Time (Heure), appuyez sur le bouton d'[⏪ /-] et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce qu'un message vous demande de maintenir enfoncé pour configurer (HOLD TO SET) s'affiche et que le mot TIME (HEURE) se mette à clignoter. Appuyez sur le bouton d'[⌂ /+] ou d'[⏪ /-] pour faire défiler les portails de paramétraqe vers l'avant ou l'arrière. Appuyez sur le bouton d'[⌘] pour accéder à un portail de paramétraqe. Appuyez sur le bouton d'[⌂ /+] ou d'[⏪ /-] pour augmenter et réduire la valeur de paramétraqe. Appuyez sur le bouton d'[⌘] pour accéder à l'option de paramétraqe suivante. Répétez ce processus pour tous les paramètres. Vous pouvez appuyer sur le bouton d'[↵] pour quitter un paramètre.

COURSE À PIED

Sortez pour vous rendre dans un endroit non couvert et orientez le cadran de la montre GPS vers le ciel. En mode Time (Heure), appuyez sur le bouton d'[⌂ /+] pour allumer le GPS. Pendant la recherche de signal, la montre affiche « SEARCH GPS » (RECHERCHE DE GPS). Pour obtenir des résultats plus rapides, ne bougez pas tant que la montre recherche le signal. Une fois le signal satellite reçu, le message « GPS GO » (GPS ACTIVE) s'affiche à l'écran. Appuyez sur le bouton d'[⌂ /+] pour démarrer le chronographe. Appuyez sur le bouton d'[⏪ /-] pour enregistrer un tour (remarque : votre montre enregistre les tours automatiquement si vous activez Auto Lap (Tour automatique) dans les paramètres. Appuyez sur le bouton d'[⌂ /+] pour arrêter le chronographe. Une fois que vous avez terminé de courir (avec le chronographe arrêté), vous pouvez consulter les données de votre course en appuyant à plusieurs reprises sur le bouton d'[⌘]. Différentes données peuvent être consultées, notamment la distance, la durée totale, le nombre de calories brûlées, la cadence moyenne, la cadence maximum, la vitesse maximum et les informations individuelles pour chaque tour. Appuyez sur le bouton d'[⌂ /+] et maintenez-le enfoncé pour réinitialiser le chronographe (remarque : lorsque le chronographe est réinitialisé, les données de votre dernière course sont effacées). Pour désactiver le GPS à tout moment, appuyez sur le bouton d'[↵] et maintenez-le enfoncé.

PERSONNALISATION DES STATISTIQUES À CONSULTER

Vous pouvez modifier les informations PACE (CADENCE), SPEED (VITESSE), CALORIE, CHRONO ou DISTANCE affichées à l'écran.

Pendant que le chronographe fonctionne, appuyez sur le bouton d'[⌘] et relâchez-le à plusieurs reprises pour modifier ce qui est affiché sur la première ligne de l'écran. La distance et la durée totale sont toujours affichées sur les 2 dernières lignes de l'écran. tt

RESISTANCE A L'EAU:

3 ATM

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

SPANISH

Guía para el inicio rápido de reloj Soleus GPS (GPS One – SG011)

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 se recomienda para realizar deportes acuáticos. En caso de que el reloj quede completamente sumergido en el agua, séquelo con un paño limpio y seco antes de pulsar cualquier botón. No se deben pulsar los botones mientras el reloj está sumergido en el agua.

¡CARGUE LA BATERÍA!

Se recomienda que cargue su batería durante 3 o 4 horas antes del primer uso. Asegúrese de que la parte posterior de la caja y los contactos de carga estén secos. Alinee los dientes del clip del cable de carga a los contactos de carga ubicados en la parte trasera del reloj y sujételos en su lugar. Enchufe el cable en un puerto USB de su computadora o adaptador de salida. Una vez que su reloj esté completamente cargado, mostrará *100% FULL CHARGE!. Para maximizar la vida de la batería, se recomienda no dejar que se descargue por debajo del 20 % antes de volverla a cargar. Además se debe cargar el reloj por lo menos una vez al mes.

FUNCIONES DE LOS BOTONES

[⌂ /+] Encender el GPS / inicio, parada, reiniciar el cronómetro / avanzar hacia adelante a través de los portales de configuración / aumentar los valores de configuración.
[⌘] Activar la luz / cambiar las opciones de visualización / entrar a los portales de configuración.
[↵] Alternar entre modos diferentes / salir de los portales de configuración / apagar el GPS.
[⏪ /-] Registrar una vuelta / avanzar hacia atrás a través de los portales de configuración / disminuir los valores de configuración.

USO DE LA LUZ

Su reloj está equipado con una función de luz que tiene una opción NIGHT. Cuando NIGHT está en OFF, al presionar el botón del [⌘] se encenderá la luz durante 10 segundos. Cuando NIGHT está en ON, desde las 4.00 p. m. hasta las 8.00 a. m. diariamente, al presionar cualquier botón se encenderá la luz durante 10 segundos. Además, mientras el cronómetro está andando, la luz permanecerá encendida constantemente.

Nota especial: Presionando el botón del [⌘] siempre encenderá la luz primero. Algunas de las otras funciones de este reloj también requieren el uso del botón del [⌘]. Para aquellas funciones en las que se usa este botón y la luz no está ya encendida, se tendrá que presionar dos veces.

MODOS

Su reloj GPS tiene dos modos: TIME y RUN.

Presione el botón del [↵] para alternar entre cada modo.

CONFIGURACIÓN

Hay 6 portales de configuración:

Time: configura la hora y la fecha en su formato preferido.

Night: ponga esta función en ON o en OFF (ver "Uso de la luz").

Unit: escoja entre MI (millas) para el sistema de medición imperial o KM (kilómetro) para el sistema de medición métrico.

User: maximice la precisión ingresando su información personal.

Auto lap: encienda esta función para permitir que su GPS registre vueltas cada 1 M/KM.

Contrast: configura el contraste de su pantalla según sus preferencias.

En el modo Time, presione y mantenga el botón del [⏪ /-] hasta que aparezca en la pantalla HOLD TO SET y la palabra TIME empiece a parpadear. Presione el botón del [⌂ /+] o del [⏪ /-] para avanzar hacia adelante o hacia atrás a través de cada portal de configuración. Presione el botón del [⌘] para entrar en un portal de configuración. Presione el botón del [⌂ /+] o del [⏪ /-] para aumentar o disminuir el valor de configuración. Presione el botón del [⌘] para avanzar a la siguiente opción de configuración. Repita este proceso para todas las configuraciones. Puede presionar el botón del [↵] para salir de cualquier configuración.

HAGA UNA CARRERA

Vaya a una zona abierta y dirija la cara del reloj GPS hacia el cielo. Desde el modo Time, presione el [⌂ /+] para encender el GPS. Durante la búsqueda de señal, el reloj mostrará 'SEARCH GPS'. Para resultados más rápidos, párese en un lugar mientras el reloj busca la señal. Cuando se reciba la señal del satélite, se mostrará "GPS GO" en la pantalla . Presione el botón del [⌂ /+] para hacer andar el cronómetro. Presione el botón del [⏪ /-] para registrar una vuelta (nota: su reloj registrará vueltas automáticamente si enciende Auto Lap en la configuración). Presione el botón del [⌂ /+] para detener el cronómetro. Después de la carrera (mientras el cronómetro está detenido) puede ver los datos de su carrera presionando el botón del [⌘] repetidas veces. Se pueden ver los siguientes datos: distancia, tiempo total, calorías quemadas, paso promedio, paso máximo, velocidad promedio, velocidad máxima e información sobre cada vuelta. Presione y mantenga el botón del [⌂ /+] para reiniciar el cronómetro (nota: cuando se reinicia el cronómetro, los datos de su última carrera se borran). Para apagar el GPS en cualquier momento, presione y mantenga el botón del [↵].

PERSONALICE SUS ESTADÍSTICAS VISIBLES

Puede ajustar la información del PACE, SPEED, CALORIE (CAL), CHRONO (CHRO) o DISTANCE (DIST) que ve en la pantalla.

Mientras el cronómetro está andando, presione y suelte el botón del [⌘] repetidas veces para cambiar lo que se muestra en la línea superior de la pantalla. Su distancia y tiempo total siempre se muestran en las dos líneas inferiores de la pantalla.

RESISTENCIA AL AGUA:

3 ATM

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

PORTUGUESE

Guia de Instalação Rápida do relógio Soleus GPS (GPS One – SG011)

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

RESISTENTE À ÁGUA

Mesmo se o GPS é resistente à água, não é recomendado para esportes aquáticos. Se o relógio for completamente submerso em água, seque-o com um pano limpo e seco antes de pressionar qualquer botão: Os botões jamais devem ser pressionados enquanto o relógio estiver submerso em água.

CARREGUE A BATERIA!

Recomendamos que a bateria seja carregada por cerca de 3 a 4 horas antes do primeiro uso.

Assegure-se de que a parte de trás e os contatos de carga estejam secos. Alinhe os pinos do clipe do cabo de carregamento com os contatos de carregamento na parte de trás do relógio e prenda-os no lugar. Conecte o cabo à porta USB do computador ou ao adaptador elétrico. Quando o relógio estiver totalmente carregado, a tela mostrará *100% FULL CHARGE! (100% totalmente carregado). Para maximizar a vida útil da bateria, recomenda-se não deixá-la ficar com carga abaixo de 20% antes de recarregá-la, bem como fazer a recarga do relógio pelo menos uma vez por mês.

FUNÇÕES DOS BOTÕES

[⌂ /+] Liga o GPS / inicia, para, reinicia o cronôgrafo / avança pelos portais de configurações / aumenta os valores de configurações.
[⌘] Ativa a iluminação / altera opções de visualização / entra nos portais de configurações.
[↵] Alterna entre os modos / sai dos portais de configurações / desliga o GPS.
[⏪ /-] Registra uma volta / retrocede pelos portais de configurações / diminui os valores de configurações.

UTILIZAÇÃO DA ILUMINAÇÃO

Seu relógio está equipado com uma função de iluminação que possui uma opção para noite (NIGHT). Quando NIGHT estiver DESLIGADO, pressionar o botão [⌘] ativará a iluminação por 10 segundos. Quando NIGHT estiver LIGADO, das 16:00 às 08:00 horas diariamente, pressionar qualquer botão irá ativar a iluminação por 10 segundos. Além disso, quando o cronôgrafo estiver ativo, a iluminação permanecerá ligada permanentemente. Nota especial: Pressionar o botão do [⌘] sempre ativará a iluminação antes. Algumas outras funções deste relógio requerem o uso do botão do [⌘]. Para ativar as funções nas quais este botão é utilizado e a iluminação ainda não estiver ativa, deve-se pressioná-lo duas vezes.

MODOS

Seu relógio com GPS possui dois modos: TIME (hora) e RUN (corrida).

Pressione o botão do [↵] para alternar entre cada modo.

CONFIGURAÇÃO

Existem 6 portais de configurações:

Time (hora): configuração de hora e data no formato preferido.

Night (noite): LIGA e DESLIGA esta função (ver Utilização da iluminação).

Unit (unidade): seleção de MI (milha) para o formato numérico imperial (americano), ou KM (quilômetro) para o formato numérico do sistema métrico.

User (usuário): otimização de precisão por meio do registro de suas informações pessoais.

Auto Lap (volta automática): ativação da função para que seu GPS grave automaticamente as voltas a cada 1 MI/KM.

Contrast (contraste): ajuste do contraste da tela, conforme sua preferência.

No modo Time, mantenha pressionado o botão [⏪ /-] até que HOLD TO SET apareça na tela e a palavra TIME comece a piscar. Pressione o botão do [⌂ /+] ou o botão do [⏪ /-] para avançar ou retroceder entre cada portal de configurações. Presione o botão do [⌘] para entrar em um portal de configurações. Presione o botão do [⌂ /+] ou o botão do [⏪ /-] para aumentar ou diminuir o valor da configuração. Presione o botão do [⌘] para avançar para a opção de configuração seguinte. Repita o processo para todas as configurações. Você pode pressionar o botão do [↵] para sair de qualquer configuração.

FAÇA UMA CORRIDA

Saia para uma área aberta e posicione a face do relógio GPS para o céu. A partir do modo Time, pressione o botão do [⌂ /+] para ligar o GPS. Durante a busca do sinal, o relógio irá mostrar 'SEARCH GPS'. Para resultados mais rápidos, não saia do lugar enquanto o relógio realiza a busca pelo sinal. Quando o sinal de satélite for recebido, será mostrado na tela "GPS GO" (GPS pronto). Pressione o botão do [⌂ /+] para iniciar o cronôgrafo. Pressione o botão do [⏪ /-] para registrar uma volta (nota: seu relógio irá registrar voltas automaticamente se Auto Lap for LIGADO nas configurações). Pressione o botão do [⌂ /+] para parar o cronôgrafo. Após a corrida (enquanto o cronôgrafo estiver parado), você poderá ver os dados da corrida ao pressionar o botão do [⌘] repetidamente. Os dados que podem ser consultados incluem informações sobre distância, tempo total, calorías queimadas, ritmo médio, ritmo máximo, velocidade média, velocidade máxima e volta individual. Pressione e mantenha pressionado o botão do [⌂ /+] para zerar o cronôgrafo (nota: quando o cronôgrafo for zerado, os dados da última corrida serão apagados). Para desligar o GPS a qualquer momento, pressione e mantenha pressionado o botão do [↵].

PERSONALIZE AS ESTATÍSTICAS VISÍVEIS

Você pode ajustar as informações sobre PACE (ritmo), SPEED (velocidade), CALORIE (CAL - calorías) CHRONO (CHRO - cronôgrafo), e DIST (distância) exibidas na tela. Quando o cronôgrafo estiver funcionando, pressione e libere o botão do [⌘] repetidamente para alterar o que é mostrado na parte superior da tela. A distância e o tempo total sempre são mostrados nas duas linhas inferiores da tela.

RESISTÊNCIA À ÁGUA:

3 ATM

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

RESISTÊNCIA À ÁGUA:

3 ATM

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



No modo Time, mantenha pressionado o botão [⏪ /-] até que HOLD TO SET apareça na tela e a palavra TIME comece a piscar. Pressione o botão do [⌂ /+] ou o botão do [⏪ /-] para avançar ou retroceder entre cada portal de configurações. Presione o botão do [⌘] para entrar em um portal de configurações. Presione o botão do [⌂ /+] ou o botão do [⏪ /-] para aumentar ou diminuir o valor da configuração. Presione o botão do [⌘] para avançar para a opção de configuração seguinte. Repita o processo para todas as configurações. Você pode pressionar o botão do [↵] para sair de qualquer configuração.

FAÇA UMA CORRIDA
Saia para uma área aberta e posicione a face do relógio GPS para o céu. A partir do modo Time, pressione o botão do [⌂ /+] para ligar o GPS. Durante a busca do sinal, o relógio irá mostrar 'SEARCH GPS'. Para resultados mais rápidos, não saia do lugar enquanto o relógio realiza a busca pelo sinal. Quando o sinal de satélite for recebido, será mostrado na tela "GPS GO" (GPS pronto). Pressione o botão do [⌂ /+] para iniciar o cronôgrafo. Pressione o botão do [⏪ /-] para registrar uma volta (nota: seu relógio irá registrar voltas automaticamente se Auto Lap for LIGADO nas configurações). Pressione o botão do [⌂ /+] para parar o cronôgrafo. Após a corrida (enquanto o cronôgrafo estiver parado), você poderá ver os dados da corrida ao pressionar o botão do [⌘] repetidamente. Os dados que podem ser consultados incluem informações sobre distância, tempo total, calorías queimadas, ritmo médio, ritmo máximo, velocidade média, velocidade máxima e volta individual. Pressione e mantenha pressionado o botão do [⌂ /+] para zerar o cronôgrafo (nota: quando o cronôgrafo for zerado, os dados da última corrida serão apagados). Para desligar o GPS a qualquer momento, pressione e mantenha pressionado o botão do [↵].

PERSONALIZE AS ESTATÍSTICAS VISÍVEIS
Você pode ajustar as informações sobre PACE (ritmo), SPEED (velocidade), CALORIE (CAL - calorías) CHRONO (CHRO - cronôgrafo), e DIST (distância) exibidas na tela. Quando o cronôgrafo estiver funcionando, pressione e libere o botão do [⌘] repetidamente para alterar o que é mostrado na parte superior da tela. A distância e o tempo total sempre são mostrados nas duas linhas inferiores da tela.



ITALIAN
Guida rapida dell'orologio Soleus GPS (GPS One – SG011)
<p>Questa guida consente di impostare e rendere operativo il vostro nuovo orologio GPS nel minor tempo possibile. Per il manuale completo di istruzioni, visitare WWW.SOLEUSRUNNING.COM(controllare la sezione assistenza).</p>

Questa guida consente di impostare e rendere operativo il vostro nuovo orologio GPS nel minor tempo possibile. Per il manuale completo di istruzioni, visitare WWW.SOLEUSRUNNING.COM(controllare la sezione assistenza).

RESISTENTE ALL'ACQUA

Il vostro orologio GPS è resistente all'acqua ma è sconsigliato per gli sport acquatici. Nel caso l'orologio venisse completamente immerso nell'acqua, asciugatelo con un panno asciutto e pulito prima di spingere qualsiasi pulsante. Non premere mai i pulsanti mentre l'orologio è immerso nell'acqua.

CARICARE LA BATTERIA!

Si consiglia di caricare la batteria per 3-4 ore prima di utilizzarlo per la prima volta. Verificate che il retro della cassa e i contatti di carica siano asciutti. Allineare i poli sul gancio del cavo di ricarica con i contatti di carica sul retro dell'orologio e fissare in posizione. Collegare il cavo alla porta USB del computer o all'adattatore per la spina. Quando l'orologio sarà carico del tutto, sarà visualizzato "100% FULL CHARGE". Para maximizar a vida útil da batería, recomenda-se não deixá-la ficar com carga abaixo de 20% antes de recarregá-la, bem como fazer a recarga do relógio pelo menos uma vez por mês.

FUNZIONI DEI PULSANTI

[⏪/+] Accendere il GPS /avviare, arrestare, azzerare il cronografo / andare avanti nei portali di impostazione / aumentare i valori di impostazione.

[⏩/-] Attivare la luce / modificare le opzioni di visualizzazione / inserire i portali di impostazione.

[⏮/-] Alternare le modalità / uscire dai portali di impostazione / spegnere il GPS. [⏭/-] Registrare un giro / ritornare indietro tramite i portali di impostazione / diminuire i valori di impostazione.

UTILIZZO DELLA LUCE

L'orologio è dotato di una funzione luce con un'opzione NIGHT (notte). Quando NIGHT è SPENTO, premendo il pulsante [⏩/-] la luce si accenderà per 10 secondi. Quando NIGHT è ACCESSO, dalle 16.00 alle 8.00 quotidianamente, premendo qualsiasi pulsante si accenderà la luce per 10 secondi. Inoltre, quando il cronografo è in funzione la luce rimarrà accesa costantemente.

Nota speciale: premendo il pulsante [⏩/-] si accenderà sempre, per prima, la luce. Anche alcune altre funzioni di questo orologio richiedono l'uso del pulsante [⏩/-]. Per le funzioni in cui è necessario usare questo pulsante e la luce non è ancora accesa, si dovrà premere il pulsante due volte.

MODALITÀ

L'orologio GPS ha due modalità: TIME e RUN.

Premete il pulsante[⏮/-] per passare da una modalità all'altra.

IMPOSTAZIONE

L'orologio è dotato di 6 portali di impostazione:

Ora: impostare l'ora e la data nel formato preferito.

Notte: Accendere e spegnere questa funzione (vedere Utilizzo della Luce)

Unità: scegliere Mi (miglia) per il formato numerico imperiale o KM (chilometro) per il formato numerico metrico.

Utilizzatore: ottimizzare la precisione inserendo le informazioni personali
Giro Automatico: accendere questa funzione per permettere al vostro GPS di registrare automaticamente i giri ogni 1 MI/KM.

Contrasto: posizionare il contrasto del display in base alle vostre esigenze.

In modalità Time (ora), premere e tenere premuto il pulsante [⏭/-] fino a quando HOLD TO SET non appare sullo schermo e la parola TIME incomincia a lampeggiare.

Premere [[⏪ /+] o il pulsante [⏭/-] per spostarsi avanti o indietro in ogni portale di impostazione.

Premere il pulsante [⏩/-] per entrare nel portale di impostazione.

Premere [[⏪ /+] o il pulsante [⏭/-] per aumentare o diminuire il valore di impostazione

Premere il pulsante[⏩/-] per passare alla successiva opzione di impostazione.

Ripetere questo procedimento per tutte le regolazioni.

Premendo il pulsante [⏮/-], è possibile uscire da qualsiasi impostazione.

ANDARE A CORRERE

Spostarsi in una zona all'aperto e posizionare l'orologio GPS verso il cielo. Dalla modalità Time, premere il pulsante [⏪ /+] per attivare il GPS. Durante la ricerca del segnale, l'orologio visualizzerà la scritta "SEARCH GPS". Per ottenere risultati più veloci, mentre l'orologio cerca il segnale, rimanere fermi nello stesso posto.

Quando si riceve il segnale satellitare, sullo schermo sarà visualizzata la scritta "GPS GO".

Premere il pulsante [⏪ /+] per avviare il cronografo.

Premete il pulsante [⏭/-] per registrare un giro (nota: l'orologio registrerà i giri automaticamente se ATTIVATE Auto Lap nelle impostazioni).

Premete il pulsante [⏪ /+] per fermare il cronografo.

Dopo la corsa (mentre il cronografo è fermo) è possibile vedere i dati della corsa premendo il pulsante [⏩/-] ripetutamente. I dati rivedibili comprendono: la distanza, il tempo totale, le calorie bruciate, l'andatura media, l'andatura massima, la velocità media, la velocità massima e le informazioni sui giri singoli.

Premete e mantenetne premuto il pulsante [⏪ /+] per azzerare il cronografo (nota: quando il cronografo si azzerà, i dati della vostra ultima corsa vengono cancellati). Per disattivare il GPS in qualsiasi momento, premete e mantenetne premuto il pulsante [⏮/-].

PERSONALIZZATE LE VOSTRE STATISTICHE VISUALIZZABILI

È possibile regolare le informazioni PACE, SPEED, CALORIE (CAL), CHRONO (CHRO), o DISTANCE (DIST) visibili sullo schermo.

Mentre il cronografo è in funzione, premere e rilasciare il pulsante [⏩/-] ripetutamente per cambiare ciò che compare nella prima riga del display.

La distanza e il tempo totale sono sempre visibili nelle ultime 2 righe del display.

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

GERMAN
Soleus GPS Watch Schnellstartanleitung (GPS One – SG011)
<p>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).</p>

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

Ihre GPS-Uhr ist wasserfest, ihre Verwendung wird für Wassersport jedoch nicht empfohlen. Sollte die Uhr komplett in Wasser getaucht werden, trocken Sie sie mit einem sauberen, trockenen Tuch ab, bevor Sie eine Taste drücken. Die Knöpfe dürfen nie gedrückt werden, während die Uhr in Wasser eingetaucht ist.

BATTERIE AUFLADEN!

Wir empfehlen Ihnen, die Batterie vor der ersten Verwendung 3 - 4 Stunden lang aufzuladen.

Vergewissern Sie sich, dass die Gehäuserückseite und die Ladekontakte trocken sind. Richten Sie die Stifte des Steckers des Ladekabels den Ladepads auf der Rückseite der Uhr aus, und stecken Sie sie ein. Schließen Sie das Kabel am USB-Port Ihres Computers oder am Netzadapter an. Sobald Ihre Uhr vollständig aufgeladen ist, zeigt sie "100 % VOLLADUNG" an. Zur Verlängerung der Lebensdauer der Batterie wird empfohlen, den Akku nicht unter 20 % zu entladen und die Uhr mindestens einmal im Monat aufzuladen.

TASTENFUNKTIONEN

[⏪/+] GPS einschalten / Einschalten, Anhalten, Zurücksetzen des Chronographen / in den Einstell-Menüs voranschreiten / Einstellwerte erhöhen.

[⏩/-] Aktivieren des Lichtes / Anzeigeelemente ändern / in die Einstell-Menüs kommen.

[⏮/-] Umschalten zwischen MODI / Verlassen der Einstell-Menüs / Ausschalten des GPS.

[⏭/-] Eine Runde aufzeichnen / weiter zurück in den Einstellungen / Einstellwerte verringern.

NUTZUNG DES LICHTS

Ihre Uhr ist mit einer Lichtfunktion ausgestattet, die über eine NACHT-Option verfügt. Wenn der NACHT-Modus AUSgeschaltet ist, wird das Drücken der [⏩/-]-Taste das Licht für 10 Sekunden einschalten. Wenn der NACHT-Modus - jeweils zwischen 4:00 und 8:00 Uhr morgens - eingeschaltet ist, wird das Licht durch Drücken eines beliebigen Knopfes eingeschaltet. Darüber hinaus wird das Licht dauernd eingeschaltet bleiben, während der Chronograph läuft.
Besonderer Hinweis: Durch Drücken des [⏩/-] wird die Taste immer zuerst das Licht einschalten. Einige andere Funktionen dieser Uhr erfordern auch die Verwendung des Knopfes mit dem [⏩/-]. Für die Funktionen, wo diese Taste verwendet wird und das Licht nicht bereits eingeschaltet ist, muss sie zweimal gedrückt werden.

MODUS

Ihre GPS-Uhr hat 2 Modi: TIME (ZEIT) und RUN (LAUFEN)

Drücken Sie den Knopf mit dem [⏮/-], um zwischen den Modi zu wechseln.

EINSTELLEN

Es gibt 6 Einstell-Menüs:

Zeit: Zeit und Datum in Ihrem bevorzugten Format einstellen.

Nacht: Diese Funktion EIN- oder AUS-schalten (sehen Sie unter Verwendung des Lichtes nach).

Einheit: Wählen Sie MI (Meile) für das britische Zahlenformat oder KM (Kilometer) für das metrische Zahlenformat.

Benutzer: Maximieren Sie die Genauigkeit durch Eingabe Ihrer persönlichen Daten.

Auto Lap: Schalten Sie diese Funktion ein, damit ihr GPS automatisch jede(n) MI/KM eine Runde automatisch aufzeichnet.

Kontrast: Stellen Sie Ihre bevorzugte Kontrasteinstellung ein.

Drücken und halten Sie das[⏭/-] im ZEIT-Modus solange bis HOLD TO SET (ZUM EINSTELLEN ANGEHALTEN) auf dem Bildschirm erscheint und das Wort TIME (ZEIT) zu blinken beginnt.

Drücken Sie das [⏪ /+] oder [⏭/-], um vorwärts oder rückwärts durch jedes Einstellmenü zu kommen.

Drücken Sie den Knopf mit dem [⏩/-], um in ein Einstell-Menü zu gelangen.

Drücken Sie den Knopf mit dem [⏪ /+] oder dem [⏭/-] um Einstellungswerte zu erhöhen oder zu verringern.

Drücken Sie den Knopf mit dem [⏩/-], um zur nächsten Einstellungsoption zu gelangen.

Wiederholen Sie diesen Vorgang für alle Einstellungen.

Sie können die Taste [⏮/-] drücken, um jede Einstellung zu verlassen.

LAUFEN SIE LOS

Gehen Sie ins Freie in einen offenen Bereich und richten Sie die Oberseite der GPS-Uhr zum Himmel.

In der Uhrzeitanzei drücken Sie das [⏪ /+], um das GPS einzuschalten.

Während der Signalsuche zeigt die Uhr "GPS SUCHE" an. Bleiben Sie während der Signalsuche an einem Ort stehen, um schnellstmögliche Ergebnisse zu erreichen.

Sobald das Satellitensignal empfangen wird, zeigt der Bildschirm "GPS LÄUFT" an.

Drücken Sie den [⏪ /+]-Knopf, um den Chronographen zu starten.

Drücken Sie den Knopf mit dem [⏭/-], um eine Runde aufzunehmen (Bemerkung: Ihre Uhr wird die Runde automatisch speichern, wenn „Auto Lap ON“ in den Einstellungen aktiviert ist).

Drücken Sie die Taste des[⏪ /+], um den Chronographen anzuhalten.

Nach Ihrem Lauf können Sie (während der Chronograph gestoppt ist) durch wiederholtes Drücken des [⏩/-] die Daten des Laufs ansehen.Die einsehbaren Daten beinhalten: Distanz, Gesamtzeit, Kalorienverbrauch, Durchschnittstempo, max. Tempo, Durchschnittsgeschwindigkeit, Höchstgeschwindigkeit und individuelle Rundeninformationen.

Drücken-und-Halten des Knopfes mit dem [⏪ /+], um den Chronographen zurückzusetzen (Bemerkung: wenn der Chronograph zurückgesetzt wird, werden die Daten Ihres letzten Laufes gelöscht).

Um das GPS jederzeit auszuschalten, "drücken-und-halten" Sie den Knopf mit dem [⏮/-].

BENUTZERSPEZIFISCHE ANPASSUNG DER ANZEIG-BAREN STATISTIKEN

Sie können die Informationen zu Schrittempo (PACE), Geschwindigkeit (SPEED), Kalorien (CAL), Chronograph (CHRO) oder Laufdistanz (DIST) anpassen, welche Sie auf dem Bildschirm sehen.

Während der Chronograph läuft, bewirkt das mehrfache Drücken-und-Loslassen des Knopfes [⏩/-] die Änderung dessen, was in der obersten Zeile des Bildschirms angezeigt wird.

Ihre Laufdistanz und die Gesamtzeit sind immer auf den unteren 2 Zeilen der Anzeige sichtbar.

JAPANESE
ソリウスGPSウォッチ クイックスタートガイド (GPS One – SG011)
<p>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。完全版インストールマニュアルはWWW.SOLEUSRUNNING.COMでご覧になれます(サポートセクションをご参照ください)。</p>

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。完全版インストールマニュアルはWWW.SOLEUSRUNNING.COMでご覧になれます(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。腕時計が完全に水没した場合は、どのボタンであろうと押す前に乾いた清潔な布で水分を拭取ってください。腕時計が水面下にある場合は、ボタンは絶対に押さないでください。

充電してください!

ご使用前に3〜4時間半程バッテリーを充電されることをお勧めします。ケース背面に充電接点乾燥していることを確認してください。充電ケーブルのクリップにある爪をウォッチ裏面の充電接点に合わせて、パチンと留めます。ケーブルをコンピュータ又はコンセントのアダプターのUSBポートに差し込みます。ウォッチの充電が完了すると、[100% FULL CHARGE]と表示されます。バッテリーの寿命を最大化するには、充電前にバッテリーを20%以下まで放電させないことをお勧めします。さらに、月に少なくとも1回は充電してください。

ボタンの機能

[⏪ /+] GPSをオンにする、ストップウォッチを開始・停止・リセットする、設定ポータルを先に進める、設定値を増加させる。

[⏩/-] ライトを点灯する、表示オプションを変更する、設定ポータルに入力する。

[⏮ /-] モードを切り替える、設定ポータルを終了する、GPSをオフにする。

[⏭ /-] ラップタイムを記録する、設定ポータルを逆方向に進める、設定値を減少させる。

ライトの使用

このウォッチはNIGHTオプションを含むライト機能を備えています。NIGHTがオフの場合、[⏩/-] ボタンを押すとライトが10秒間点灯します。NIGHT がオンの場合は、午後4:00〜午前8:00の間、どのボタンを押してもライトが10秒間点灯します。さらに、ストップウォッチが作動中、ライトは常に点灯します。

注意: [⏩/-] ボタンを押すと、まず最初にライトがオンになります。ウォッチでは、他の機能にも[⏩/-] ボタンを使用します。このボタンを使う機能を使用する際、ライトがオフになっている場合はボタンを2回押す必要があります。

モード

このGPSウォッチには2つのモード(TIMEとRUN)があります。モード間を切り替えるには [⏮ /-] を押します。

表示可能な統計データのカスタマイズ

RUN、CHRO、TMR、HRM、モードでは、ディスプレイ上の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)、CLK (クロック) 情報の表示列を調整できます。

RUN (走行) モードでは: [ENTER-VIEW-HRM] ボタンを押して中央列に表示されたデータを調整します。その他の列に表示されるデータは、VIEWセクション上でSETモードから調整することができます。

CHRO (ストップウォッチ) モードでは: [ENTER-VIEW-HRM] ボタンを押して最下列に表示するデータを調整します。最上列には常にラップタイムが表示され、中央列には常に合計タイムが表示されます。

TMR (タイマー) モードでは: [ENTER-VIEW-HRM] ボタンを押して最下列に表示されるデータを調節します。最上列には常に距離が表示され、中央列には常にタイムが表示されます。

HRM (心拍数モニター) モードでは: 「ENTER-VIEW-HRM」ボタンを押して最下列に表示するデータを調整します。最上列には常にストップウォッチが表示され、中央列には常に現在の脈拍が表示されます。

セットアップ

6の設定ポータルがあります。

Time(時間):希望の形式で日時を設定します。
Night(ナイト):この機能のオン/オフを切り替えます(ライトの使用を参照)。
Unit(単位):ヤード・ポンド法の場合はMI(マイル)、メートル法の場合KM(キロメートル)を選択してください。
User(ユーザー):個人情報を入力し精度を最大化します。
Auto Lap(オートラップ):オンにすると、GPSが自動的に1 MI/KMごとのラップを記録します。
Contrast(コントラスト):画面のコントラストを設定します。

Timeモードで [⏭/-] を長押しすると、画面にHOLD TO SETが表示されTIMEが点滅します。

[⏪ /+] または [⏭ /-] ボタンを押すと、各設定ポータルを前後に移動できます。

[⏩/-] を押すと設定ポータルに入ります。

[⏪ /+] または [⏭ /-] ボタンを押して、設定値を増減させます。

[⏩/-] を押すと次の設定オプションへ進みます。この手順をすべての設定で繰り返します。[⏮ /-] ボタンを押すと各設定が終了します。

ランニング

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。

Timeモードから[⏪ /+] ボタンを押してGPSをオンします。

信号の検出中は、ウォッチに「SEARCH GPS」と表示されます。迅速に受信できるよう、ウォッチが信号を検索中は動かさないでください。

衛星信号を受信すると、画面に「GPS GO」と表示されます。ストップウォッチを開始するには [⏪ /+] ボタンを押します。

ラップを記録するには、[⏭ /-] ボタンを押します(注意:Auto Lapをオンに設定すると、自動的にラップが記録されます)。

ストップウォッチを停止するには、[⏪ /+] を押します。

ランニング後(ストップウォッチ停止時)、[⏩/-] を繰り返し押しすとランニングデータを表示できます。次のデータが表示可能です: 距離、合計時間、消費カロリー、平均ペース、最大ペース、平均速度、最大速度、個別のラップ情報。ストップウォッチをリセットするには [⏪ /+] 長押しします(注意:ストップウォッチをリセットすると、最後のランニングデータが消去されます)。GPSは [⏮ /-] を長押しすることで、いつでもオフにできます。

表示可能な統計データのカスタマイズ

画面に表示されるPACE(ペース)、SPEED(スピード)、CALORIE(カロリー)、CHRONO(ストップウォッチ)、DISTANCE(距離)情報は調整可能です。ストップウォッチ作動中に、[⏩/-] ボタンを繰り返し押しして画面の一番上に表示されるデータを調整します。

距離と合計時間は常に下方の2列に表示されます。

CHINESE
Soleus GPS 手表快速使用指南 (GPS One - SG011)
<p>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）。</p>

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。如果手表完全没没于水中，则在按任何按键之前，请先用干净的干布擦干手表。手表没没于水中时，请不要按任何键。

给电池充电！

建议您在首次使用之前，给电池充电约3到4个小时。确保设备背面和充电触点保持干燥。将充电线夹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，会显示“100% FULL CHARGE”（“100%充满”）。为使电池寿命达到最长，建议在充电之前剩余电量不要低于20%，并且每月至少给电池充一次电。

按键功能

[⏪ /+] 开启 GPS / 开始，停止，重置计时器/前进进入各设置界面/增加设定值。

[⏩/-] 启动背光/更改查看选项/进入设置界面。

[⏮ /-] 模式切换 / 退出设置界面 / 关闭GPS。

[⏭ /-] 计圈/后退进入各设置界面/减少设定值。

使用背光

您的手表配有背光功能，有一个NIGHT（夜晚）选项。当夜晚模式关闭时，按下 [⏩/-] 键将开启背光，持续10秒。夜晚模式开启后，在每天下午4点至第二天上午8点之间，按任何键将开启背光10秒钟。此外，当计时器运行时，背光会持续点亮。

特别说明：按 [⏩/-] 键会背光会一直亮着。此腕表的其他一些功能也需要使用 [⏩/-] 键。在这个键被占用而且背光尚未开启时，使用这些功能就需要按两次键。

模式

您的GPS手表有两个模式：TIME（时间）和RUN（跑步）模式。按 [⏮ /-] 键，在每个模式之间切换。

设置

有6个设置界面：

时间：以您喜好的格式设置时间和日期。
Night(夜间): 启动或关闭此功能（查看“使用背光”）。
Unit（单位）：英制数字格式选择MI（英里），公制数字格式选择KM（公里）。

用户：输入您的个人信息以尽可能提高准确性。

Auto Lap（自动计圈）：这个功能启动后，您的GPS每英里或每公里会自动计圈。

Contrast（对比度）：根据您的喜好设置显示屏的对比度。

在Time（时间）模式，按住 [⏭ /-] 键直到屏幕上出现“HOLD TO SET”（按住设置）,而且TIME（时间）开始闪烁。

按一下 [⏪ /+] 或 [⏭ /-] 键以前进或后退进入每个设置界面。

按 [⏩/-] 键进入一个设置界面。

按 [⏪ /+] 或 [⏭ /-] 键以调整设置数值。