

## ENGLISH

Soleus GPS Watch Quick Start Guide (GPS Mini HRM - SG009)

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](http://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.

### CHARGE THE BATTERY!

It is recommended that you charge your battery for about 4.5 hours before first use. Unhook the topside of the strap by pulling straight up, to expose the USB tab.

Wipe any moisture off the USB tab and plug your watch directly into the USB port of your computer or outlet adaptor.You can also utilize the included USB extension cable.Once your watch is fully charged,you are ready to set it up.

### MAIN FUNCTIONS

Your GPS watch has 8 main function modes:TIME, RUN, CHRO, TMR, HRM, DATA, ALRM, SET.Press the [MODE/EXIT] button to cycle through and access each main mode.

### SET IT UP

Press the [MODE/EXIT] button until you get to SET mode.

Press the [ST/STP/SAVE/+] or [LIGHT/LAP/-] buttons to scroll through the settings:AUTO LAP,TIME,UNIT,USER,HRM,LINK,HRM,NIGHT,CONTRAST,CHIME,ALRM,TMR,VIEW.Press the [ENTER/VIEW] button to enter each setting screen.Press the [ST/STP/SAVE/+] 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.

### GET A SATELLITE SIGNAL

Go outside to an open area and position the GPS watch face towards the sky.For fastest connection stand in one place 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/SAVE/+] button ('GPS' will be blinking);press the [ENTER/VIEW] button.
  - Press the [MODE/EXIT] button until you get to RUN, CHRO,TMR, or HRM Mode ('GPS' will be blinking);press the [ENTER/VIEW] button.
  - From any mode press-and-hold the [MODE/EXIT] button for 2-3 seconds.
- To turn the GPS off,press-and-hold the [MODE/EXIT] button while the watch is searching for a link or a link is established.

### HOW TO USE THE HRM

Wet the HRM pads on the backside of the chest belt.Wear it directly against your skin,just below your breastplate.

Your chest belt is on standby and is ready to send data to your watch.On your watch,press the [MODE/EXIT] button until you get to HRM, RUN, CHRO or TMR mode.

The  icon will be displayed on the screen and your heart rate information will be displayed when you start the chronograph.To turn the HRM off,press-and-hold the [ENTER/VIEW] button.

### GO FOR A RUN

From RUN, CHRO, TMR or HRM Mode (after you have established a satellite signal or selected the INDOOR option):Press the [ST/STP/SAVE/+] 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/SAVE/+] button to stop the chronograph.

There are 2 ways to save your run:

- Press-and-hold the [ST/STP/SAVE/+] button.
- Press the [LIGHT/LAP/-] button.

### CUSTOMIZE YOUR VIEWABLE STATS


You can adjust the information you see on screen in RUN, CHRO, TMR, or HRM modes.
-In RUN mode you can view PACE, SPEED,HRM, CAL (calorie),CLOCK, CHRO, or DIST (distance).Press the [ENTER/VIEW] button repeatedly to adjust what is shown on the middle line of the display. The top and bottom lines of the display can be adjusted in SET mode in the VIEW setting screen.
-In CHRO mode you can view PACE, SPEED,HRM, CAL (calorie),CLOCK, CHRO, or DIST (distance).Press the [ENTER/VIEW] button repeatedly to adjust what is shown on the bottom line of the display.Your total time is always shown on the middle line and your current lap time is always shown on the top line.
-In TMR mode you can view PACE, SPEED,HRM, CAL (calorie),CLOCK, CHRO, S – L (segment – loop) or DIST (distance).Press the [ENTER/VIEW] button repeatedly to adjust what is shown on the bottom line of the display.The middle line always shows the timer, the top line always shows your distance.
-In HRM mode you can view PACE, SPEED, CLOCK, %MAX (% of max HRM), CAL (calorie), INZONE (time in HRM zone),DIST (distance).Press the [ENTER/VIEW] button repeatedly to adjust what is shown on the bottom line of the display.The middle line always shows your heart rate, the top line always shows the chronograph.

### VIEW AND DELETE YOUR DATA

In RUN, CHRO, TMR and HRM 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 identification code:

	Sample data number: <b>D03 03 1031 – 1 02 G</b>
<b>D</b>	Data
<b>03</b>	Total number of files
<b>03</b>	File number counter
<b>10</b>	Month
<b>31</b>	Date
<b>1</b>	Refer to Time 1 or 2 for time 2
<b>02</b>	File number of the day
<b>G</b>	GPS workout, H for INDOOR workout

Press the [ST/STP/SAVE/+] 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/SAVE/+] button to advance forward through the various stats of your run,press the [LIGHT/LAP/-] to go backwards.To Delete:press the [ST/STP/SAVE/+] 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/SAVE/+] 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 run data to your computer using the USB charging tab.Visit [www.soleusrunning.com](http://www.soleusrunning.com) for more information and download options.



Wipe any moisture off the USB tab and plug your watch directly into the USB port of your computer or outlet adaptor.You can also utilize the included USB extension cable.Once your watch is fully charged,you are ready to set it up.

Wipe any moisture off the USB tab and plug your watch directly into the USB port of your computer or outlet adaptor.You can also utilize the included USB extension cable.Once your watch is fully charged,you are ready to set it up.

Wipe any moisture off the USB tab and plug your watch directly into the USB port of your computer or outlet adaptor.You can also utilize the included USB extension cable.Once your watch is fully charged,you are ready to set it up.

Wipe any moisture off the USB tab and plug your watch directly into the USB port of your computer or outlet adaptor.You can also utilize the included USB extension cable.Once your watch is fully charged,you are ready to set it up.

## FRENCH

Guide de démarrage rapide de la montre Soleus GPS (GPS Mini HRM - SG009)

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](http://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 la montre est complètement immergée dans l'eau, séchez-la avec un chiffon propre et sec avant d'appuyer sur l'un de ses boutons.

### CHARGEZ LA PILE !

Il est recommandé de charger la pile pendant environ 4,5 heures avant sa première utilisation. Débranchez le dessus de la dragonne en tirant vers le haut pour exposer l'onglet USB.

Essayez toute trace d'humidité de l'onglet USB et branchez votre montre directement dans le port USB de votre ordinateur ou de l'adaptateur de sortie.Vous pouvez également utiliser le câble d'extension USB fourni. Une fois votre montre complètement chargée, vous êtes prêt à la mettre à l'heure.

### PRINCIPALES FONCTIONS

Votre montre GPS dispose de 8 principaux modes de fonctionnement : TIME, RUN, CHRO, TMR, HRM, DATA, ALRM, SET. Appuyez sur le bouton [MODE/EXIT] pour passer d'un mode à l'autre et accéder à chaque mode principal.

### RÉGLAGE

Appuyez sur le bouton [MODE/EXIT] pour accéder au mode SET. Appuyez sur les boutons [ST/STP/SAVE/+] ou [LIGHT/LAP/-] pour faire défiler les réglages : AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, HRM, LINK HRM, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALRM, TMR, VIEW. Appuyez sur le bouton [ENTER/VIEW] pour accéder à chaque écran de réglage. Appuyez sur les boutons [ST/STP/SAVE/+] ou [LIGHT/LAP/-] pour régler les valeurs. Appuyez sur le bouton [ENTER/VIEW] pour passer à l'option de réglage suivante. Répétez cette procédure pour toutes les options tant que vous vous trouvez en Mode de Réglage « SET ».

### DETECTION D'UN SIGNAL SATELLITE


Sortez pour vous rendre dans un endroit non couvert et orientez le cadran de la montre GPS vers le ciel. Pour obtenir une connexion la plus rapide, restez immobile lorsque la montre est à la recherche du signal. Pendant la recherche de signal, la barre de signal satellite décrit un cycle et la montre affiche « SEARCH GPS ». La montre émet un signal sonore une fois la liaison satellite établie et passe automatiquement en mode RUN. Il y existe trois moyens de démarer une recherche de signal :

- Dans l'écran Time, appuyez sur le bouton [START/STOP/SAVE+] (« GPS » se met à clignoter). Appuyez sur le bouton [ENTER/VIEW].
- Appuyez sur le bouton [MODE/EXIT] pour accéder au mode RUN, CHRO, TMR ou HRM (« GPS » se met à clignoter). Appuyez sur le bouton [ENTER/VIEW].
- Dans n'importe quel mode, appuyez sur le bouton [MODE/EXIT] et maintenez-le enfoncé pendant 2 à 3 secondes.

Pour désactiver le GPS, appuyez sur le bouton [MODE/EXIT] et maintenez-le enfoncé pendant que la montre recherche ou établit une connexion.

### UTILISATION DE LA MONTRE CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

Mouillez les coussinets HRM sur la face inférieure de la ceinture thoracique. Portez-la à même la peau, juste au-dessous de la poitrine.

Votre ceinture thoracique est en mode de veille et prête à transmettre des données à votre montre. Sur votre montre, appuyez sur le bouton [MODE/EXIT] jusqu'à ce que vous parveniez au mode HRM, RUN, CHRO ou TMR. L'  apparaît sur l'écran et les informations de vitesse cardiaque s'affichent dès vous démarrez le chronographe.

Pour désactiver le mode HRM, appuyez sur le bouton [ENTER/VIEW] et conservez-le enfoncé.

### COURSE À PIED

En mode RUN, CHRO, TMR ou HRM (après avoir établi un signal satellite ou sélectionné l'option INDOOR) :

Appuyez sur le bouton [ST/STP/SAVE/+] pour démarrer le chronographe. Appuyez sur le bouton [LIGHT/LAP/-] pour chronométrer les temps intermédiaires (remarque : la montre enregistre automatiquement les temps intermédiaires si vous activez AUTO LAP après avoir obtenu un signal GPS). Appuyez sur le bouton [ST/STP/SAVE/+] pour arrêter le chronographe.

Il existe 2 façons d'enregistrer un parcours :

- Appuyez sur le bouton [ST/STP/SAVE/+] et conservez-le enfoncé.
- Appuyez sur le bouton [LIGHT/LAP/-].

### PERSONNALISATION DES STATISTIQUES À CONSULTER

Vous pouvez modifier les informations affichées à l'écran en mode RUN, CHRO, TMR ou HRM.

- En mode RUN, vous pouvez afficher PACE, SPEED,HRM, CAL (calorie),CLOCK, CHRO ou DIST (distance). Appuyez sur le bouton [ENTER/VIEW] autant de fois que nécessaire pour modifier ce qui s'affiche au centre de l'écran. Les lignes du haut et du bas de l'écran peuvent être modifiées en mode SET dans l'écran de réglage VIEW.
-In mode CHRO, vous pouvez afficher PACE, SPEED,HRM, CAL (calorie),CLOCK, CHRO ou DIST (distance). Appuyez sur le bouton [ENTER/VIEW] autant de fois que nécessaire pour modifier ce qui s'affiche sur la dernière ligne de l'écran. La durée totale est toujours affichée au centre de l'écran et votre temps intermédiaire sur la première ligne.
-In mode TMR, vous pouvez afficher PACE, SPEED,HRM, CAL (calorie),CLOCK, CHRO, S – L (segment – boucle) ou DIST (distance) Appuyez sur le bouton [ENTER/VIEW] autant de fois que nécessaire pour modifier ce qui s'affiche sur la dernière ligne de l'écran. La ligne du milieu affiche toujours la minuterie et la ligne supérieure votre distance.
-In mode HRM, vous pouvez afficher PACE, SPEED, CLOCK, %MAX (% de HRM max.), CAL (calorie),INZONE (temps en zone HRM),DIST (distance). Appuyez sur le bouton [ENTER/VIEW] autant de fois que nécessaire pour modifier ce qui s'affiche sur la dernière ligne de l'écran. La ligne du milieu affiche toujours la minuterie et la ligne supérieure votre rythme cardiaque et la ligne du haut le chronographe.

### AFFICHAGE ET SUPPRESSION DE DONNÉES


En modes RUN, CHRO, TMR et HRM, vous pouvez visualiser vos données actuelles avant de les enregistrer.

Lorsque le chronographe s'arrête, appuyez sur le bouton [ENTER/VIEW] autant de fois que nécessaire pour afficher les différents écrans de données.

En mode DATA, vous pouvez accéder à toutes les données sauvegardées et les supprimer.

Appuyez sur le bouton [MODE/EXIT] pour accéder au mode « DATA ».

Chaque fichier de données utilise le code d'identification suivant :

	Sample data number: <b>D03 03 1031 – 1 02 G</b>
<b>D</b>	Data
<b>03</b>	Total number of files
<b>03</b>	File number counter
<b>10</b>	Month
<b>31</b>	Date
<b>1</b>	Refer to Time 1 or 2 for time 2
<b>02</b>	File number of the day
<b>G</b>	GPS workout, H for INDOOR workout

Appuyez sur le bouton [ST/STP/SAVE/+] pour faire défiler les fichiers de données enregistrés. Appuyez sur le bouton [ENTER/VIEW] pour entrer le fichier enregistré à vérifier. Appuyez sur le bouton [ST/STP/SAVE/+] pour faire défiler les différentes statistiques de votre course. Appuyez sur le bouton [LIGHT/LAP/-] pour revenir en arrière. Pour supprimer : appuyez sur le bouton [ST/STP/SAVE/+] à partir de l'écran de sélection de données de course pour accéder à la course à supprimer. Appuyez sur le bouton [LIGHT/LAP/-] ; « VIEW – DEL – DEL ALL » s'affichent. Appuyez sur le bouton [ST/STP/SAVE/+] pour naviguer vers « DEL » (pour supprimer le fichier courant) ou « DEL ALL » (pour supprimer tous les fichiers enregistrés). Appuyez sur le bouton [ENTER/VIEW] et maintenez-le enfoncé pour supprimer.

### TÉLÉCHARGEMENT DE DONNÉES

Votre montre GPS a la possibilité télécharger les données de course enregistrées sur votre ordinateur à l'aide du câble de chargement USB. Visitez [www.soleusrunning.com](http://www.soleusrunning.com) pour plus d'informations et pour connaître les options de téléchargement.

## SPANISH

Guía de inicio rápido del reloj GPS Soleus (GPS Mini HRM - SG009)

Esta guía le permitirá configurar y utilizar su nuevo reloj GPS rápidamente. Para obtener el manual 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 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 presionar cualquier botón.

### ¡CARGUE LA BATERÍA!

Se recomienda que cargue su batería durante 4,5 horas antes del primer uso. Desatrace la parte superior de la correa tirando derecho hacia arriba para exponer la lengüeta USB.

Limpie cualquier resto de humedad de la lengüeta USB y conecte el reloj directamente en el puerto USB de su computadora o adaptador de salida. También puede utilizar el cable de extensión USB incluido. Una vez que su reloj está completamente cargado, ya puede configurarlo.

### FUNCIONES PRINCIPALES

Su reloj GPS tiene 8 modos de funciones principales: TIME, RUN, CHRO (cronómetro), TMR (temporizador), HRM, DATA, ALRM, SET. Presione el botón [MODE / EXIT] para desplazarse y acceder a cada uno de los modos principales.

### CONFIGURACIÓN

Presione el botón [MODE/EXIT] hasta llegar al modo "SET". Presione los botones [ST/STP/SAVE +] o [LIGHT/LAP -] para desplazarse por las configuraciones: AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, HRM, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALRM, TMR, VIEW.

Presione el botón [ENTER/VIEW] para acceder a cada pantalla de ajuste. Presione los botones [ST/STP/SAVE +] o [LIGHT/LAP -] para ajustar los valores. Presione el botón [ENTER/VIEW] para avanzar a la siguiente opción de configuración. Repita este proceso para todas las opciones en el modo Set.

### OBTenga UNA SEÑAL DE SATELITE

Vaya a una zona abierta y dirija la cara del reloj GPS hacia el cielo. Para obtener resultados más rápidos, quédese de pie en un solo lugar mientras el reloj está buscando 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:

- En la pantalla de la hora presione el botón [ST/STP/SAVE+] (parpadearán las letras "GPS"); presione el botón [ENTER/VIEW].
- Presione el botón [MODE/EXIT] hasta que llegue a modo RUN, CHRO, TMR, ALTI o HRM ("GPS" estará parpadearando); 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] mientras el reloj está buscando un enlace o se establece el enlace.

### CÓMO USAR EL HRM

Humedezca los electrodos HRM en la parte posterior del cinturón pectoral. Púngaselo directamente contra la piel, justo debajo de los pectorales. Su cinturón pectoral está en espera, listo para enviar datos al reloj. En su reloj, presione el botón [MODE/EXIT] hasta que llegue al modo HRM, RUN, CHRO o TMR.

El  se mostrará en la pantalla y se mostrará la información de su latidos cardiacos cuando inicie el cronómetro.

Para apagar el HRM, pulse y mantenga presionado el botón [ENTER/VIEW].

### HAGA UNA CARRERA

Desde el modo RUN, CHRO, TMR o HRM (luego de que haya establecido una señal satelital o haya seleccionado la opción INDOOR):

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

Hay 2 maneras de guardar su carrera:

- Pulse y mantenga presionado el botón [ST/STP/SAVE+].
- Presione el botón [LIGHT/LAP/-].

### PERSONALICE SUS ESTADÍSTICAS VISIBLES

Puede ajustar la información que ve en la pantalla en los modos RUN, CHRO, TMR o HRM.

- En el modo RUN puede ver PACE, SPEED,HRM, CAL (caloría),CLOCK, CHRO o DIST (distancia). Presione el botón [ENTER/VIEW] varias veces para ajustar lo que se muestra en la línea del medio de la pantalla.Las líneas superior e inferior de la pantalla se pueden ajustar en el modo "SET" en la pantalla de configuración VIEW.
- En el modo CHRO puede ver PACE, SPEED,HRM, CAL (caloría),CLOCK, CHRO o DIST (distancia). Presione el botón [ENTER/VIEW] varias veces para ajustar lo que se muestra en la línea inferior de la pantalla. Su tiempo total se muestra en la línea central y el tiempo de la vuelta actual se muestra siempre en la línea superior.
- En el modo TMR puede ver PACE, SPEED,HRM, CAL (caloría),CLOCK, CHRO, S – L (segmento – vuelta) o DIST (distancia). Presione el botón [ENTER/VIEW] varias veces para ajustar lo que se muestra en la línea inferior de la pantalla.La línea del medio siempre muestra el temporizador, la línea superior siempre muestra su distancia.
- En el modo HRM puede ver PACE, SPEED, CLOCK, %MAX (% de máx. HRM), CAL (caloría), INZONE (tiempo en zona HRM),DIST (distancia). Presione el botón [ENTER/VIEW] varias veces para ajustar lo que se muestra en la línea inferior de la pantalla.La línea del medio muestra siempre su ritmo cardiaco, la línea superior muestra siempre el cronómetro.

### VEA Y BORRE SUS DATOS


En los modos RUN, CHRO, TMR y HRM 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.

Presione el botón [MODE/EXIT] hasta llegar al modo "DATA".

Cada archivo de datos usa el siguiente código de identidad:

	Sample data number: <b>D03 03 1031 – 1 02 G</b>
<b>D</b>	Data
<b>03</b>	Total number of files
<b>03</b>	File number counter
<b>10</b>	Month
<b>31</b>	Date
<b>1</b>	Refer to Time 1 or 2 for time 2
<b>02</b>	File number of the day
<b>G</b>	GPS workout, H for INDOOR workout

Presione el botón [ST/STP/SAVE/+] para desplazarse a través de sus archivos de datos guardados.

Presione el botón [ENTER/VIEW] para entrar en el archivo guardado que desea revisar. Presione el botón [ST/STP/SAVE/+] para avanzar hacia adelante a través de las diversas estadísticas de su carrera;presione el botón [LIGHT/LAP/-] para retroceder. Para borrar:presione el botón [ST/STP/SAVE/+] de la pantalla de selección de datos de carreras hasta llegar a la carrera que desea eliminar. Al presionar el botón [LIGHT/LAP/-] se muestra "VIEW – DEL – DEL ALL" en la pantalla. Presione el botón [ST/STP/SAVE/+] 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 los datos almacenados de sus carreras a su computadora usando el cable de carga USB. Visite [www.soleusrunning.com](http://www.soleusrunning.com) para más información y opciones de descarga.

## PORTUGUESE

Guia Rápido do Relógio Soleus GPS (GPS Mini HRM – SG009)

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](http://WWW.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 boto.

### CARREGUE A BATERIA!

Recomendamos que a bateria seja carregada por cerca de 4 horas e meia antes do primeiro uso. Solte a parte de cima da tira puxando para cima, para chegar na aba USB.

Enxugue a umidade da aba USB e conecte o relógio diretamente à porta USB do computador ou adaptador de tomada.Você pode também utilizar o cabo de extensão USB incluído. Quando o relógio estiver totalmente carregado, você pode configurá-lo.

### PRINCIPAIS FUNÇÕES

Seu relógio GPS possui 8 modos principais de funcionamento:TIME, RUN, CHRO, TMR, HRM,DATA, ALRM,SET. Pressione o botão [MODE/EXIT] para percorrer e acessar cada modo principal.

### CONFIGURAÇÃO

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

### RECEBER UM SINAL DE SATELITE

Saia para uma área aberta e posicione a face do relógio GPS para o céu. Para uma conexão mais rápida, fique parado enquanto o relógio 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/SAVE/+] ('GPS' ficará piscando); pressione o botão [ENTER/VIEW].
- Pressione o botão [MODE-EXIT] até chegar no Modo RUN, CHRO, TMR, ou HRM ('GPS' ficará piscando);então pressione o botão [ENTER/VIEW].
- A partir de qualquer modo, mantenha pressionado o botão [MODE/EXIT] por 2 a 3 segundos.

Para desligar o GPS, mantenha pressionado o botão [MODE/EXIT] enquanto o relógio estiver procurando um link ou quando um link estiver estabelecido.

### COMO USAR O HRM

Umedeça os eletrodos HRM na parte traseira da faixa peitoral. Use-a diretamente sobre a pele, logo abaixo do peitoral.

A faixa peitoral está em standby e está pronta para enviar dados para o relógio. No relógio, pressione o botão [MODE/EXIT] até chegar no modo HRM, RUN, CHRO ou TMR.



ITALIAN
Guida rapida dell'orologio Soleus GPS (GPS Mini HRM – SG009)
<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 <span>WWW.SOLEUSRUNNING.COM</span>(controllare la sezione assistenza).</p>

### RESISTENTE ALL'ACQUA

Il vostro orologio GPS è resistente all'acqua ma è sconsigliato per gli sport acquatici. Se l'orologio viene completamente immerso in acqua, asciugarlo con un panno pulito e asciutto prima di premere qualsiasi pulsante.

### CARICARE LA BATTERIA!

Si consiglia di caricare la batteria per circa 4,5 ore prima del primo utilizzo. Sganciare la parte superiore della striscia tirandola verso l'alto per esporre il tab USB.

Rimuovere ogni traccia di umidità dal tab USB e collegare l'orologio alla porta USB del computer o all'adattatore di uscita. È anche possibile utilizzare la prolunga USB in dotazione. Dopo averlo caricato completamente, è possibile configurare l'orologio

### FUNZIONI PRINCIPALI

Il vostro orologio GPS è dotato di otto funzioni principali: TIME, RUN, CHRO,TMR , HRM, DATA, ALRM, SET. Premere il pulsante [MODE/EXIT] per scorrere tra di esse e accedere alle modalità principali.

### IMPOSTAZIONE

Premere il pulsante [MODE/EXIT] fino a visualizzare la modalità SET. Premere i pulsanti [ST/STP/SAVE/+] oppure [LIGHT/LAP/-] per scorrere le impostazioni: AUTO LAP/TIME, UNIT, USER, HRM, LINK HRM, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALRM, TMR, VIEW. Premere il pulsante [ENTER/VIEW] per accedere a ciascuna schermata di configurazione. Premere i pulsanti [ST/STP/SAVE/+] oppure [LIGHT/LAP/-] per regolare i valori. Premere il pulsante [ENTER/VIEW] per passare alla successiva opzione di configurazione. Ripetere questo passaggio per tutte le opzioni in Modalità Impostazione.

### RICEVERE UN SEGNALE SATELLITARE

Spostarsi in una zona all'aperto e posizionare l'orologio GPS verso il cielo. Per una connessione più veloce rimanete fermi nello stesso posto mentre l'orologio sta cercando il segnale. Durante la ricerca del satellite, l'indicatore di potenza del segnale satellitare continuerà a scorrere e l'orologio mostrerà il messaggio: "RICERCA GPS". Una volta stabilito un collegamento satellitare, l'orologio emetterà un segnale acustico e passerà automaticamente in modalità RUN.

La ricerca del segnale può essere avviata in 3 modi diversi:

- Dalla schermata Time premere il pulsante [ST/STP/SAVE/+] (GPS lampeggerà); quindi premere il pulsante [ENTER/VIEW].
- Premere il pulsante [MODE/EXIT] fino a visualizzare la modalità RUN, CHRO, TMR, o HRM (GPS lampeggerà); quindi premere il pulsante [ENTER/VIEW].
- Da una qualsiasi modalità, premere e tenere premuto il pulsante [MODE-EXIT] per 2-3 secondi.

Per spegnere il GPS, premere e tenere premuto il pulsante [MODE/EXIT] mentre l'orologio ricerca un collegamento o se il collegamento è stato stabilito.

### COME UTILIZZARE LA FUNZIONE HRM

Inumidire le pastiglie HRM sul retro della cintura toracica. Indossare la cintura direttamente sulla pelle, appena sotto il pettorale.

La cintura toracica è in modalità standby e pronta a inviare i dati all'orologio. Premere il pulsante [MODE/EXIT] dell'orologio fino a visualizzare la modalità HRM, RUN, CHRO o TMR.

L'icona  sarà visualizzata sullo schermo e i dati sulla frequenza cardiaca saranno visualizzati una volta avviato il cronografo.

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

### ANDARE A CORRERE

Dalla modalità RUN, CHRO, TMR o HRM (dopo che avrete rilevato un segnale satellitare o selezionato l'opzione INDOOR):

Premere il pulsante [ST/STP/SAVE/+] per avviare il cronografo. Premere il pulsante [LIGHT/LAP/-] per rilevare i tempi parziali (nota: l'orologio rileverà automaticamente i tempi parziali se si attiva la funzione AUTO LAP e si riceve un segnale GPS).

Premere e tenere premuto il pulsante [ST/STP/SAVE/+] per arrestare il cronografo. La corsa può essere salvata in 2 modi:

- Premere e tenere premuto il pulsante [ST/STP/SAVE/+]
- Premere il pulsante [LIGHT/LAP/-].

### PERSONALIZZATE LE VOSTRE STATISTICHE VISUALIZZABILI

E' possibile regolare le informazioni che vedete nella schermata nelle modalità RUN, CHRO, TMR, o HRM.

-In modalità RUN potete vedere PACE, SPEED, HRM, CAL (calorie), CLOCK, CHRO, o DIST (distanza). Premere ripetutamente il pulsante [ENTER/VIEW] per regolare quello che appare nella linea mediana del display. Le linee superiori e inferiori del display possono essere regolate in modalità SET nella schermata di configurazione VIEW.

-In modalità CHRO potete vedere PACE, SPEED, HRM, CAL (calorie), CLOCK, CHRO, o DIST (distanza). Premere ripetutamente il pulsante [ENTER/VIEW] per regolare ciò che appare nella linea inferiore del display. Il tempo totale è sempre visualizzato nella linea mediana e il tempo parziale attuale è sempre visualizzato nella linea superiore.

-Im modalità TMR potete visualizzare PACE, SPEED, HRM, CAL (calorie), CLOCK, CHRO, S - L (segmento - circuito) o DIST (distanza). Premere ripetutamente il pulsante [ENTER/VIEW] per regolare quello che appare nella linea inferiore del display. Nella linea mediana viene sempre visualizzato il timer, nella linea superiore è sempre visualizzata la distanza.

-In modalità HRM potete vedere PACE, SPEED, CLOCK, %MAX (% di massima HRM), CAL (calorie), INZONE (tempo in zona HRM), DIST (distanza). Premere ripetutamente il pulsante [ENTER/VIEW] per regolare ciò che è visualizzato nella linea inferiore del display. Nella linea centrale viene sempre visualizzata la frequenza cardiaca, nella linea superiore è sempre visualizzato il cronografo.

### VISUALIZZARE ED ELIMINARE I DATI

Nelle modalità RUN, CHRO, TMR e HRM è possibile visualizzare i dati attuali prima di salvarli.

Quando il cronografo è fermo, premere ripetutamente il pulsante [ENTER/VIEW] per visualizzare le diverse schermate di dati.

In 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 di identificazione:

Sample data number: <b>D03 03 1031 – 1 02 G</b>	
<b>D</b>	Data
<b>03</b>	Total number of files
<b>03</b>	File number counter
<b>10</b>	Month
<b>31</b>	Date
<b>1</b>	Refer to Time 1 or 2 for time 2
<b>02</b>	File number of the day
<b>G</b>	GPS workout, H for INDOOR workout

Premere il pulsante [ST/STP/SAVE/+] per scorrere tutti i file di dati salvati. Premere il pulsante [ENTER/VIEW] per accedere al file salvato che si vuole rivedere. Premere il pulsante [ST/STP/SAVE/+] per scorrere tra le varie statistiche della corsa, premere il pulsante [LIGHT/LAP/-] per tornare indietro. Per cancellare: premere il pulsante [ST/STP/SAVE/+] dalla schermata di selezione dei dati della corsa fino a visualizzare la corsa che si desidera eliminare. Premere il pulsante [LIGHT/LAP/-] per visualizzare "VIEW - DEL - DEL ALL". Premere il pulsante [ST/STP/SAVE/+] per scorrere su "DEL" (per eliminare il file corrente) o su "DEL ALL" (per eliminare tutti i file salvati). Per cancellare, premere e tenere premuto il pulsante [ENTER/VIEW].

### Scaricare i dati

L'orologio GPS consente di scaricare i dati salvati della corsa sul computer attraverso il tab di carica USB. Visitare il sito www.soleusrunning.com per ulteriori informazioni e per scaricare le opzioni.

GERMAN
Soleus GPS-Uhr-Kurzanleitung (GPS Mini HRM – SG009)
<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 <span>WWW.SOLEUSRUNNING.COM</span> (unter dem Abschnitt Support).</p>

### WASSERBESTÄNDIGKEIT

Die GPS-Uhr ist wasserfest, ihre Verwendung wird für Wassersport jedoch nicht empfohlen. Sollte die Uhr komplett in Wasser eingetaucht worden sein, trocknen Sie sie mit einem sauberen Tuch, bevor Sie irgendeinen Knopf drücken.

### BATTERIE AUFLADEN!

Wir empfehlen Ihnen, die Batterie vor der ersten Verwendung ca.4,5 Stunden lang aufzuladen. Nehmen Sie den oberen Teil des Armbands ab, indem Sie ihn gerade nach oben ziehen, um Zugang zum USB-Stecker zu erhalten.

Wischen Sie den USB-Stecker ab, falls er feucht ist, und schließen Sie Ihre Uhr direkt an den USB-Port Ihres Computers oder eines Adapters an. Sie können auch das mitgelieferte USB-Verlängerungskabel verwenden. Sobald Ihre Uhr vollständig aufgeladen ist, können Sie mit dem Einstellen beginnen.

### HAUPTFUNKTIONEN

Ihre GPS-Uhr verfügt über 8 Hauptfunktionsmodi: Uhrzeit (TIME), Laufen (RUN), Stoppuhr (CHRO), Timer (TMR), Herzfrequenzmesser (HRM), Daten (DATA), Wecker (ALRM) und Einstellung (SET). Drücken Sie den Knopf [MODE/EXIT], um durch die Hauptmodi zu navigieren und einzeln auf sie zuzugreifen.

### EINSTELLEN

Drücken Sie den Knopf [MODE/EXIT], bis sie zum "SET"-Modus gelangen. Drücken Sie die Knöpfe [ST/STP/SAVE/+] oder [LIGHT/LAP/-], um durch die Einstellungen zu blättern: Auto-Runde (AUTO LAP), Uhrzeit (TIME), Einheit (UNIT), Benutzer (USER), Herzfrequenzmesser (HRM), Verbindung Herzfrequenzmesser (LINK HRM), Nacht (NIGHT), Kontrast (CONTRAST), Klingelton (CHIME), 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/SAVE/+] 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.

### EIN SATELLITENSIGNAL FINDEN

Gehen Sie ins Freie in einen offenen Bereich und richten Sie die Oberseite der GPS-Uhr zum Himmel. Damit so schnell wie möglich eine Verbindung hergestellt werden kann, bleiben Sie auf einer Stelle stehen, während die Uhr nach dem Signal sucht. Während der Signalsuche bewegt sich der Signaltarkeibalken 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/SAVE/+] (GPS beginnt zu blinken);drücken Sie dann den Knopf [ENTER/VIEW].
- Drücken Sie den Knopf [MODE/EXIT], bis Sie zum RUN-, CHRO-, TMR- oder HRM-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.

Um das GPS auszuschalten, halten Sie den Knopf [MODE/EXIT] gedrückt, während die Uhr eine Verbindung sucht oder eine Verbindung hergestellt wird.

### VERWENDUNG DES HERZFREQUENZMESSERS

Befeuichten Sie die Herzfrequenzmesser-Pads auf der Rückseite des Brustgurts. Tragen Sie ihn direkt auf der Haut, unmittelbar unter der Brustplatte.

Ihr Brustgurt ist im Standby-Modus und bereit, Daten an Ihre Uhr zu senden. Drücken Sie den Knopf [MODE/EXIT] Ihrer Uhr, bis Sie zum HRM-, RUN-, CHRO- oder TMR-Modus gelangen.

Das  Icon erscheint auf dem Bildschirm und Informationen zu Ihrer Herzfrequenz werden angezeigt, wenn Sie die Stoppuhr starten. Um den Herzfrequenzmesser abzuschalten, halten Sie den Knopf [ENTER/VIEW] gedrückt.

### LAUFEN SIE LOS

Aus dem RUN-, CHRO-, TMR- oder HRM-Modus (nachdem Sie eine Satellitenverbindung hergestellt oder die Option INDOOR ausgewählt haben): Drücken Sie den Knopf [LIGHT/LAP/-], um die Stoppuhr zu starten. Drücken Sie die 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/SAVE/+], um die Stoppuhr anzuhalten.

Es gibt 2 verschiedene Möglichkeiten, Ihren Lauf zu speichern:

- Halten Sie den Knopf [ST/STP/SAVE/+] gedrückt.
- Drücken Sie den Knopf [LIGHT/LAP/-].

### BENUTZERSPEZIFISCHE ANPASSUNG DER ANZEIG-BAREN STATISTIKEN

Sie können die Informationen, die im RUN-, CHRO-, TMR- oder HRM-Modus auf dem Bildschirm angezeigt werden, anpassen.

-Im RUN-Modus können Sie Tempo (PACE), Geschwindigkeit (SPEED), Herzfrequenzmesser (HRM), Kalorien (CAL), Uhr (CLOCK), Stoppuhr (CHRO) oder Entfernung (DIST) anzeigen. Drücken Sie wiederholt den Knopf [ENTER/VIEW], um einzustellen, was in der mittleren Zeile des Displays angezeigt werden soll. Die oberste und unterste Zeile des Displays kann im SET-Modus auf dem Einstellungsbildschirm VIEW angepasst werden.

-Im CHRO-Modus können Sie Tempo (PACE), Geschwindigkeit (SPEED), Herzfrequenzmesser (HRM), Kalorien (CAL), Uhr (CLOCK), Stoppuhr (CHRO) oder Entfernung (DIST) anzeigen. Drücken Sie wiederholt den Knopf [ENTER/VIEW], um einzustellen, was in der untersten Zeile des Displays angezeigt werden soll. In der mittleren Zeile wird stets Ihre Herzfrequenz und in der obersten Zeile immer die Stoppuhr angezeigt.

### DATEN EINSEHEN UND LÖSCHEN

In den Modi RUN, CHRO, TMR und HRM können Sie Ihre aktuellen Daten einsehen, bevor Sie 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 Identifizierungscode:

Sample data number: **D03 03 1031 – 1 02 G**

<b>D</b>	Data
<b>03</b>	Total number of files
<b>03</b>	File number counter
<b>10</b>	Month
<b>31</b>	Date
<b>1</b>	Refer to Time 1 or 2 for time 2
<b>02</b>	File number of the day
<b>G</b>	GPS workout, H for INDOOR workout

Drücken Sie den Knopf [ST/STP/SAVE/+], um durch Ihre gespeicherten Dateien zu scrolleln. Drücken Sie den Knopf [ENTER/VIEW], um zu der gespeicherten Datei zu gelangen, die Sie ansehen wollen.

Drücken Sie den Knopf [ST/STP/SAVE/+], um vorwärts durch die verschiedenen Statistiken Ihres Laufs zu scrolleln, und den Knopf [LIGHT/LAP/-], um rückwärts zu scrolleln. Löschen:Drücken Sie im Bildschirm zur Auswahl der Laufdaten den Knopf [ST/STP/SAVE/+], 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 die Knopf [ST/STP/SAVE/+], um entweder (zum Löschen der aktuellen Datei) zu "DEL" oder (zum Löschen aller gespeicherten Dateien) zu "DEL ALL" zu scrolleln. Halten Sie den Löschen den Knopf [ENTER/VIEW] gedrückt.

### HERUNTERLADEN VON DATEN

Ihre GPS-Uhr bietet Ihnen die Möglichkeit, gespeicherte Laufdaten mit dem USB-Ladekabel auf einen Computer herunterzuladen. Weitere Informationen und Download-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 Mini HRM – SG009)
<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 <span>WWW.SOLEUSRUNNING.COM</span> 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>

### 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、乾いた清潔な布で水分を拭取ってからボタン操作を行ってください。

### 充電してください!

初めて使用される場合は、事前に4.5時間ほどバッテリーを充電することをお勧めします。ストラップ上部を垂直に引き出して外し、USBタブを露出させます。

USBタブに付着している湿気はすべて拭き取り、コンピューターや外部アダプターに直接接続します。必要に応じて、付属のUSB延長ケーブルも使用できます。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。

### 主要機能

GPSウォッチには、TIME、RUN、CHRO、TMR、HRM、DATA、ALARM、SETという8つの主要機能があります。各主要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/SAVE/+)または[LIGHT/LAP/-]ボタンを押すと、設定がAUTO LAP(自動ラップ、TIME(時刻)、UNIT(ユニット)、USER(ユーザー)、HRM(心拍数モニター)、LINK HRM(心拍数モニター)、NIGHT(ナイト)、CONTRAST(コントラスト)、CHIME(チャイム)、ALRM(アラーム)、TMR(タイマー)、VIEW(表示)の順でスクロールします。 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。 それぞれの調整するには [ST/STP/SAVE/+) 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。 表紙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ットアップします。

### 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。迅速に接続が確立できるよ、ウォッチが信号を検索中は動かさないでください。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ビーブ音を発生し、自動的に走行モードへ移行します。
2. [MODE/EXIT] ボタンを押す。
1. 時刻スクリーンから [ST/STP/SAVE/+) 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、HRMモードを表示し(‘GPS’が点滅し始めます)。[ENTER/VIEW] ボタンを押します。
3. どのモード上でも [MODE/EXIT] ボタンを2〜3秒押し続ける。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を確立中に、 [MODE/EXIT] ボタンを長押しします。

### HRM (心拍数モニター)の使用法

チェストベルトの裏側にあるHRM用パッドを濡らせます。胸甲のすく下の位置に、肩に直接あてて着用します。

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。ウォッチで、HRM、RUN、CHRO、TMRモードのいずれかのモードになるまで [MODE/EXIT] ボタンを押します。

▼アイコンが画面に表示され、ストップウォッチがスタートすると、脈拍が表示されます。

HRMモードをオフにするには、[ENTER/VIEW] ボタンを長押しします。

### ランニング

RUN、CHRO、TMR、HRMのいずれかのモードから(衛星信号の確立後、またはINDOORオプションの選択後)
「ST/STP/SAVE/+) 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L 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/SAVE/+) ボタンを押して、ストップウォッチを停止します。走行記録を保存するには以下の2つの方法があります:
1. 「ST/STP/SAVE/+) ボタンを押し続ける。
2. 「LIGHT/LAP/-」ボタンを押す。

### 表示可能な統計データのカスタマイズ

RUN、CHRO、TMR、HRMのいずれかのモードで画面に表示されている情報は、調整可能です。

-RUNモードでは、PACEやSPEED、HRM、CAL(カロリー)、CLOCK、CHRO、DIST(距離)が利用できます。画面の中央の列に表示されているデータを調整するには、[ENTER/VIEW] ボタンを繰り返し押します。一番上と一番下の列に表示されるデータは、調整可能です。

-CHROモードでは、PACE、SPEED、HRM、CAL(カロリー)、CLOCK、CHRO、DIST(距離)が利用できます。画面の中央の列に表示されているデータを調整するには、[ENTER/VIEW] ボタンを繰り返し押します。中央の列には常に合計時間が表示され、一番上の列には現在のラップタイムが表示されます。

-TMRモードでは、PACE、SPEED、HRM、CAL(カロリー)、CLOCK、CHRO、S-L(セグメント-ループ)、DIST(距離)モードが利用できます。画面の一番下の列に表示されているデータを調整するには、[ENTER/VIEW] ボタンを繰り返し押します。中央の列には常に時計時間が表示され、一番上の列には距離が表示されます。

-HRMモードでは、PACEやSPEED、CLOCK、%MAX(HRMの最大%)、CAL(カロリー)、INZONE(HRMゾーンの時間)、DIST(距離)が利用できます。画面の一番下の列に表示されているデータを調整するには、[ENTER/VIEW] ボタンを繰り返し押します。中央の列には常に心拍数が表示され、一番上の列にはストップウォッチが表示されます。

### データの表示と削除

RUN、CHRO、TMR又はHRMモードでは、現在の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、保存されている全データを表示・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下記の識別コードを使用しています。

Sample data number: <b>D03 03 1031 – 1 02 G</b>	
<b>D</b>	Data
<b>03</b>	Total number of files
<b>03</b>	File number counter
<b>10</b>	Month
<b>31</b>	Date
<b>1</b>	Refer to Time 1 or 2 for time 2
<b>02</b>	File number of the day
<b>G</b>	GPS workout, H for INDOOR workout

「STP/SAVE/+) ボタンで保存されたデータファイルをスクロールします。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/SAVE/+) 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/SAVE/+) 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/SAVE/+) ボタンを押して「DEL」(現在のファイルを削除)または「DEL ALL」(全保存アイルを削除)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ウォッチには、保存した走行データを付属のUSB充電タブを使ってコンピューターにダウンロードするオプションがあります。より詳細な情報やダウンロードのオプションは www.soleusrunning.com を御参照下さい。

CHINESE
ソリウスGPSウォッチ クイックスタートガイド(GPS Mini HRM – SG009)
<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 <span>WWW.SOLEUSRUNNING.COM</span> 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>

### 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、乾いた清潔な布で水分を拭取ってからボタン操作を行ってください。

### 充電してください!

初めて使用される場合は、事前に4.5時間ほどバッテリーを充電することをお勧めします。ストラップ上部を垂直に引き出して外し、USBタブを露出させます。

USBタブに付着している湿気はすべて拭き取り、コンピューターや外部アダプターに直接接続します。必要に応じて、付属のUSB延長ケーブルも使用できます。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。

### 主要機能

GPSウォッチには、TIME、RUN、CHRO、TMR、HRM、DATA、ALARM、SETという8つの主要機能があります。各主要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/SAVE/+)または[LIGHT/LAP/-]ボタンを押すと、設定がAUTO LAP(自動ラップ、TIME(時刻)、UNIT(ユニット)、USER(ユーザー)、HRM(心拍数モニター)、LINK HRM(心拍数モニター)、NIGHT(ナイト)、CONTRAST(コントラスト)、CHIME(チャイム)、ALRM(アラーム)、TMR(タイマー)、VIEW(表示)の順でスクロールします。 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。 それぞれの調整するには [ST/STP/SAVE/+) 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。 表紙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ットアップします。

### 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。迅速に接続が確立できるよ、ウォッチが信号を検索中は動かさないでください。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ビーブ音を発生し、自動的に走行モードへ移行ます。信号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/SAVE/+) 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、HRMモードを表示し(‘GPS’が点滅し始めます)。[ENTER/VIEW] ボタンを押します。
3. どのモード上でも [MODE/EXIT] ボタンを2〜3秒押し続ける。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を確立中に、 [MODE/EXIT] ボタンを長押しします。

HRM (心拍数モニター)の使用法
チェストベルトの裏側にあるHRM用パッドを濡らせます。胸甲のすく下の位置に、肩に直接あてて着用します。

HRM (心拍数モニター)の使用法
チェストベルトの裏側にあるHRM用パッドを濡らせます。胸甲のすく下の位置に、肩に直接あてて着用します。

▼アイコンが画面に表示され、ストップウォッチがスタートすると、脈拍が表示されます。

HRMモードをオフにするには、[ENTER/VIEW] ボタンを長押しします。

ランニング
RUN、CHRO、TMR、HRMのいずれかのモードから(衛星信号の確立後、またはINDOORオプションの選択後)
「ST/STP/SAVE/+) 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/SAVE/+) ボタンを押して、ストップウォッチを停止します。走行記録を保存するには以下の2つの方法があります:
1. 「ST/STP/SAVE/+) ボタンを押し続ける。
2. 「LIGHT/LAP/-」ボタンを押す。

### 表示可能な統計データのカスタマイズ

RUN、CHRO、TMR、HRMのいずれかのモードで画面に表示されている情報は、調整可能です。

-RUNモードでは、PACEやSPEED、HRM、CAL(カロリー)、CLOCK、CHRO、DIST(距離)が利用できます。画面の中央の列に表示されているデータを調整するには、[ENTER/VIEW] ボタンを繰り返し押しします。中央の列には常に合計時間が表示され、一番上の列には現在のラップタイムが表示されます。

-CHROモードでは、PACE、SPEED、HRM、CAL(カロリー)、CLOCK、CHRO、DIST(距離)が利用できます。画面の一番下の列に表示されているデータを調整するには、[ENTER/VIEW] ボタンを繰り返し押します。中央の列には常に合計時間が表示され、一番上の列には現在のラップタイムが表示されます。

-TMRモードでは、PACE、SPEED、HRM、CAL(カロリー)、CLOCK、CHRO、S-L(セグメント-ループ)、DIST(距離)モードが利用でます。画面の一番下の列に表示されているデータを調整するには、[ENTER/VIEW] ボタンを繰り返し押します。中央の列には常に時計時間が表示され、一番上の列には距離が表示されます。

-HRMモードでは、PACEやSPEED、CLOCK、%MAX(HRMの最大%)、CAL(カロリー)、INZONE(HRMゾーンの時間)、DIST(距離)が利用できます。画面の一番下の列に表示されているデータを調整するには、[ENTER/VIEW] ボタンを繰り返し押します。中央の列には常に心拍数が表示され、一番上の列にはストップウォッチが表示されます。

データの表示と削除
RUN、CHRO、TMR又はHRMモードでは、現在の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、保存されている全データを表示・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下記の識別コードを使用しています。

Sample data number: <b>D03 0</b>
----------------------------------