

ENGLISH

Soleus GPS Watch Quick Start Guide

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.SOLEUS-RUNNING.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 about 4.5 hours before first use.

Align the prongs on the clip of the charging cable to the metal pads on the back of the watch and clip in place. Plug the cable into the USB port of your computer or outlet adaptor. Once your watch is fully charged, you are ready to set it up.

Main Functions

Your GPS watch has 6 main function modes: TIME, RUN, CHRO, 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 **[START/STOP/+]** or **[LIGHT/SAVE/-]** buttons to scroll through the set-tings: AUTO LAP, TIME, UNIT, USER, NIGHT, CONTRAST, CHIME, ALRM. Press the **[LAP/ENTER]** button to enter each setting screen. Press the **[START/STOP/+]** or **[LIGHT/SAVE/-]** buttons to adjust the values. Press the **[LAP/ENTER]** 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 results 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-and-hold the **[START/STOP/+]** button for 2-3 seconds.
- Press the **[MODE/EXIT]** button until you get to RUN or CHRO Mode (“GPS” will be blinking); press the **[LAP/ENTER]** button.
- From any mode press-and-hold the **[MODE/EXIT]** button for 2-3 seconds. Special Note: to turn the GPS off, press-and-hold the **[MODE/EXIT]** button while the watch is searching for a link or a link is established.

Go For A Run

From “RUN” or “CHRO” Mode: Press the **[START/STOP/+]** button to start the chronograph. Press the **[LAP/ENTER]** button to take lap splits (note: the watch will take lap spits automatically if you turn on AUTO LAP and have a GPS signal). Special Note: In “RUN” mode you cannot view your lap splits. You can view your lap splits in “CHRO” mode. Press the **[START/STOP/+]** button to stop the chronograph. There are 2 ways to save your run:

- Press the **[LIGHT/SAVE/-]** button.
- Press-and-hold the **[START/STOP/+]** button.

Customize Your Viewable Stats

In “RUN” mode you can adjust the PACE, SPEED, CALORIE, CLOCK, CHRONO, or DISTANCE information you see on screen. Press-and-release the **[LAP/ENTER]** button repeatedly to adjust what is shown on the primary top line of the display. Press-and-hold the **[LAP/ENTER]** button repeatedly to adjust what is shown on the secondary middle line of the display. Your total time is always shown on the bottom line of the display.

View Your Data

Press the **[MODE/EXIT]** button until you get to “DATA” mode. Press the **[START/STOP/+]** or **[LIGHT/SAVE/-]** buttons to scroll through your saved data files. 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 **[START/STOP/+]** or **[LIGHT/SAVE/-]** buttons to scroll through all your saved files. Press the **[LAP/ENTER]** button to enter the saved file you want to review. Press the **[START/STOP/+]** or **[LIGHT/SAVE/-]** buttons to view the various stats of your run.

Delete Your Data

In DATA mode, press the **[START/STOP/+]** or **[LIGHT/SAVE/-]** buttons to select a file to delete. Press the **[LAP/ENTER]** button to access the file. Press-and-hold the **[LAP/ENTER]** button until “VIEW – DEL – DEL ALL” is displayed. Press the **[START/STOP/+]** or **[LIGHT/SAVE/-]** buttons to scroll to either “DEL” (to delete the current file) or “DEL ALL” (to delete all saved files). Press and hold the **[LAP/ENTER]** button to delete.

Data Download:

Your GPS watch has the option to download your saved run data using the USB charging cable that came with your watch. Visit www.soleusrunning.com

WATER RESISTANT: 3 ATM

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

FRANÇAIS (FRENCH)

Guide de démarrage rapide de la montre Soelus GPS

Ce guide vous permet de configurer votre nouvelle montre GPS afin de pouvoir l'utiliser aussi rapidement que possible. Le manuel d'utilisation complet se trouve sur le site WWW.SOLEUSRUNNING.COM (dans la section « Support »).

Résistance à l’eau

Votre montre GPS est résistante à l'eau mais elle n'est pas recommandée pour les sports nautiques. Si la montre est complètement immergée dans l'eau, essayez-la avec un chiffon propre et sec avant d'appuyer sur un des boutons. N'appuyez jamais sur les boutons lorsque la montre est immergée dans l'eau.

Chargez la batterie!

Il est recommandé de charger la batterie pendant environ 4,5 heures avant la première utilisation. Faites correspondre les broches de la pince du câble de recharge avec les plaquettes métalliques sur l'arrière de la montre et fixez avec la pince. Branchez le câble au port USB de votre ordinateur ou sur un adaptateur secteur. Une fois votre montre complètement chargée, vous pouvez la configurer.

Fonctions principales

Votre montre GPS a 6 modes principaux : TIME (Heure), RUN (Course), CHRO (Chronomètre), DATA (Données), ALRM (Alarme), SET (Réglage). Appuyez sur le bouton **[MODE/EXIT]** pour passer d'un mode à l'autre et accéder au mode principal.

Configuration

Appuyez sur le bouton **[MODE/EXIT]** jusqu'à ce que vous soyez en mode « SET » (Réglage). Appuyez sur les boutons **[START/STOP/+]** ou **[LIGHT/SAVE/-]** pour faire défiler les réglages : AUTO LAP (Temps intermédiaire automatique), TIME (Heure), UNIT (Unité), USER (Utilisateur), NIGHT (Nuit), CONTRAST (Contraste), CHIME (Carillon), ALRM (Alarme). Appuyez sur le bouton **[LAP/ENTER]** pour accéder à chaque écran de réglage. Appuyez sur les boutons **[START/STOP/+]** ou **[LIGHT/SAVE/-]** pour ajuster les valeurs. Appuyez sur le bouton **[LAP/ENTER]** pour avancer à l'option suivante. Répétez cette procédure pour toutes les options du mode Réglage.

Pour obtenir un signal satellite

Allez à l'extérieur dans un endroit non couvert et positionnez le cadran de la montre GPS vers le ciel. Pour des résultats plus rapides, restez au même endroit pendant que la montre recherche le signal. Pendant ce temps, la barre d'intensité du signal satellite varie et la montre affiche « SEARch GPS » (Recherche GPS). La montre émet un signal sonore lorsque le lien satellite est établi et la montre passe automatiquement en mode « RUN » (Course).

Il y a 3 moyens de déclencher la recherche du signal :

- À partir de l'écran Time (Heure), appuyez sur le bouton **[START/STOP/+]** pour une durée de 2 à 3 secondes.
- Appuyez sur le bouton **[MODE/EXIT]** jusqu'à ce vous arriviez au mode RUN (Course) ou CHRO (Chronomètre) (“GPS” se met à clignoter); appuyez sur le bouton **[LAP/ENTER]**.
- À partir de n'importe quel mode, appuyez sur le bouton **[MODE/EXIT]** pour une durée de 2 à 3 secondes. Remarque spéciale : pour désactiver le GPS, maintenez le bouton **[MODE/EXIT]** enfoncé pendant que la montre recherche ou établit un lien satellite.

Pour aller courir

À partir du mode « RUN » (Course) ou « CHRO » (Chronomètre) : Appuyez sur le bouton **[START/STOP/+]** pour mettre le chronomètre en marche. Appuyez sur le bouton **[LAP/ENTER]** pour prendre les temps intermédiaires (remarque : la montre prend les temps intermédiaires automatiquement si vous mettez AUTO LAP (TEMPS INTERMÉDIAIRE) en marche et que vous avez un signal GPS). Remarque spéciale : en mode « RUN » (Marche), vous ne pouvez pas voir vos temps intermédiaires. Vous pouvez voir vos temps intermédiaires en mode « CHRO » (Chronomètre). Appuyez sur le bouton **[START/STOP/+]** pour arrêter le chronomètre. Il y a 2 manières d'enregistrer vos courses :

- Appuyez sur le bouton **[LIGHT/SAVE/-]**.
- Appuyez et maintenez la pression sur le bouton **[START/STOP/+]**.

Pour personnaliser vos statistiques visibles

En mode « RUN » (Course), vous pouvez ajuster les informations PACE (Rythme), SPEED (Vitesse), CALORIE (Calories), CLOCK (Horloge), CHRONO (Chronomètre), ou DISTANCE (Distance) visibles à l'écran. Appuyez et relâchez le bouton **[LAP/ENTER]** à plusieurs reprises pour ajuster ce qui apparaît sur la ligne supérieure principale de l'affichage. Appuyez et relâchez le bouton **[LAP/ENTER]** à plusieurs reprises pour ajuster ce qui apparaît sur la ligne secondaire du milieu de l'affichage. Votre temps total est toujours affiché sur la ligne inférieure de l'affichage.

Pour voir vos données

Appuyez sur le bouton **[MODE/EXIT]** jusqu'à ce que vous soyez en mode « DATA » (Données). Appuyez sur les boutons **[START/STOP/+]** ou **[LIGHT/SAVE/-]** pour faire défiler vos fichiers de données enregistrés. Chaque fichier de données utilise le code suivant :

- Exemple de code de rangée supérieure : D01-01 “D01” = total des fichiers de données enregistrés sur votre montre, “01” (clignotant) – fichier de données actuel
- Exemple de code de rangée centrale : 07 10 –1 “07 10” = mois & jour, “1” = fuseau horaire (1 = T1, 2 = T2) du fichier de données actuel
- Exemple de code de rangée inférieure : 01 G “01” = le numéro de fichier pour cette date, “G” = état du GPS (G = données avec GPS en marche, H = données avec GPS arrêté)

Appuyez sur les boutons **[START/STOP/+]** ou **[LIGHT/SAVE/-]** pour faire défiler tous vos fichiers enregistrés. Appuyez sur le bouton **[LAP/ENTER]** pour entrer le fichier enregistré que vous voulez examiner. Appuyez sur les boutons **[START/STOP/+]** or **[LIGHT/SAVE/-]** pour voir les statistiques variées de votre course.

Pour supprimer vos données

En mode « DATA » (Données), appuyez sur les boutons **[START/STOP/+]** ou **[LIGHT/SAVE/-]** pour sélectionner un fichier à supprimer. Appuyez sur le bouton **[LAP/ENTER]** pour accéder au fichier. Appuyez sur le bouton **[LAP/ENTER]** jusqu'à ce que “VIEW – DEL – DEL ALL” (Voir – Supprimer – Supprimer tout) s'affiche. Appuyez sur les boutons **[START/STOP/+]** ou **[LIGHT/SAVE/-]** pour passer à « DEL » (Supprimer – pour sélectionner le fichier actuel) ou « DEL ALL » (Supprimer tout – pour supprimer tous les fichiers enregistrés). Appuyez sur le bouton **[LAP/ENTER]** pour supprimer.

Téléchargement De Données:

Votre montre GPS offre l'option de télécharger vos données de courses sauvegardées à l'aide du câble de chargement USB fourni avec votre montre. Veuillez vous rendre sur le site www.soleusrunning.com

RESISTANCE A L'EAU: 3 ATM

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

ESPAÑOL (SPANISH)

Esta guía ha sido diseñada para ayudarle a configurar y disfrutar de su reloj con GPS. Para acceder a la versión completa del manual, visite WWW.SOLEUSRUNNING.COM (consulte la sección de soporte técnico).

Resistencia al agua

Su reloj con GPS es resistente al agua pero no debe utilizarse para practicar deportes acuáticos. Si el reloj se sumerge completamente en el agua, séquelo con un paño seco y limpio antes de presionar algún botón. No presione los botones si el reloj se encuentra sumergido.

¡Recuerde cargar la batería!

Cargue la batería durante 4,5 horas aproximadamente antes del primer uso. Alinee los dientes que posee el clip del cable cargador con las placas metálicas ubicadas en la parte trasera del reloj y cierre el clip. Enchufe el cable al puerto USB de su computadora o a un adaptador adecuado. Una vez que el reloj esté total-mente cargado, puede proceder a configurarlo.

Funciones principales

Su reloj con GPS incluye 6 funciones o modos principales: TIME (hora), RUN (carrera), CHRO (cronómetro), DATA (datos), ALRM (alarma) y SET (ajustes). Presione el botón **[MODE/EXIT]** para pasar de un modo a otro.

Configuración del reloj

Presione el botón **[MODE/EXIT]** hasta llegar al modo “SET”. Presione los botones **[START/STOP/+]** o **[LIGHT/SAVE/-]** para desplazarse por los distintos ajustes: AUTO LAP (vuelta automática), TIME (hora), UNIT (unidad), USER (usuario), NIGHT (noche), CONTRAST (contraste), CHIME (timbre) y ALRM (alarma). Presione el botón **[LAP/ENTER]** para acceder a cada pantalla de configuración. Presione los botones **[START/STOP/+]** o **[LIGHT/SAVE/-]** para ajustar los valores. Presione el botón **[LAP/ENTER]** para avanzar a la siguiente opción de configuración. Repita el procedimiento para configurar el resto de las opciones.

Cómo obtener una señal del satélite

Ubíquese en un espacio abierto y apunte el reloj con GPS hacia el cielo. Para obtener mejores resultados, intente no moverse mientras el reloj busca la señal. Durante la búsqueda, la barra de intensidad del satélite comenzará a moverse y el reloj mostrará “SEARch GPS” en la pantalla. Una vez que logre establecer una conexión satelital, el reloj emitirá un sonido y pasará automáticamente al modo “RUN”. Existen 3 formas de iniciar la búsqueda de señal:

- En la pantalla Time (Hora), mantenga presionado el botón **[START/STOP/+]** durante 2 o 3 segundos.
- Presione el botón **[MODE/EXIT]** hasta llegar al modo RUN o CHRO (“GPS” destel lará en la pantalla); presione el botón **[LAP/ENTER]**.
- En cualquier modo, mantenga presionado el botón **[MODE/EXIT]** durante 2 o 3 segundos. Nota: para apagar el GPS, mantenga presionado el botón **[MODE/EXIT]** mien tras el reloj busca una conexión o cuando ya hay una conexión establecida.

A salir a correr

En el modo “RUN” o “CHRO”: Presione el botón **[START/STOP/+]** para iniciar el cronómetro. Presione el botón **[LAP/ENTER]** para tomar tiempos parciales (nota: si la función AUTO LAP está activada y hay señal de GPS, el reloj toma tiempos parciales de forma automática). Nota: no es posible visualizar los tiempos parciales en el modo “RUN”. Puede visual-izarlos en el modo “CHRO”. Presione el botón **[START/STOP/+]** para detener el cronómetro. Existen 2 formas de guardar los datos de su carrera:

- Presione el botón **[LIGHT/SAVE/-]**.
- Mantenga presionado el botón **[START/STOP/+]**.

Cómo personalizar las estadísticas visibles

En el modo “RUN” usted puede configurar la información que aparece en la pantalla: PACE (ritmo), SPEED (velocidad), CALORIE (calorías), CLOCK (reloj), CHRONO (cronó-metro) o DISTANCE (distancia). Presione el botón **[LAP/ENTER]** varias veces para configurar qué aparece en la línea superior (principal) de la pantalla. Mantenga presionado el botón **[LAP/ENTER]** varias veces para configurar qué aparece en la línea media (secundaria) de la pantalla. La línea inferior de la pantalla siempre muestra el tiempo total transcurrido.

Cómo visualizar los datos

Presione el botón **[MODE/EXIT]** hasta llegar al modo “DATA”. Presione los botones **[START/STOP/+]** o **[LIGHT/SAVE/-]** para desplazarse por los archivos de datos guardados. Los archivos de datos utilizan el siguiente código:

- Código ejemplo, línea superior: D01-01 “D01” = cant. total de archivos guardados en el reloj, “01” (destellante) = archivo de datos actual
- Código ejemplo, línea media: 07 10 –1 “07 10” = mes y día, “1” = huso horario (1 = T1, 2 = T2) del archivo de datos actual
- Código ejemplo, línea inferior: 01 G “01” = el # de archivo para esta fecha, “G” = estado del GPS (G = datos con GPS activado, H = datos con GPS desactivado)

Presione los botones **[START/STOP/+]** o **[LIGHT/SAVE/-]** para desplazarse por todos los archivos de datos guardados.

Presione el botón **[LAP/ENTER]** para acceder al archivo guardado que le gustaría revisar.

Presione los botones **[START/STOP/+]** o **[LIGHT/SAVE/-]** para visualizar las estadísticas de la carrera.

Cómo eliminar datos

En el modo DATA, presione los botones **[START/STOP/+]** o **[LIGHT/SAVE/-]** para selec-cionar el archivo que desea eliminar. Presione el botón **[LAP/ENTER]** para acceder al archivo. Mantenga presionado el botón **[LAP/ENTER]** hasta que la leyenda “VIEW – DEL – DEL ALL” aparezca en la pantalla. Con los botones **[START/STOP/+]** y **[LIGHT/SAVE/-]**, seleccione “DEL” (para eliminar el archivo actual) o “DEL ALL” (para eliminar todos los archivos guardados). Mantenga presionado el botón **[LAP/ENTER]** para eliminar el/los archivo/s.

Descarga De Datos A La Computadora:

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

Visite www.soleusrunning.com

RESISTENCIA AL AGUA: 3ATM

ATENCIÓN: El reloj que de daña si se presionan los botones bajo el agua.

PORTUGUES (PORTUGUESE)

Manual de consulta rápida do relógio com GPS Soleus

Este manual tem por objetivo permitir a configuração e o funcionamento de seu novo relógio com GPS, o mais rapidamente possível. Para o manual completo, visite WWW.SOLEUSRUNNING.COM (confira a seção de suporte).

Resistência à água

Seu relógio com GPS é resistente à água, porém não é recomendado para a prática de esportes aquáticos. Caso o relógio seja completamente imerso em água, enxugue-o com um pano seco e limpo antes de pressionar qualquer botão. Os botões nunca devem ser pressionados enquanto o relógio estiver imerso em água.

Carregue a bateria!

É recomendado que a bateria seja carregada por cerca de 4 horas e 30 minutos antes da primeira utilização. Alinhe os pinos na presilha do cabo de alimentação aos contatos de metal na parte de trás do relógio e encaixe no lugar. Conecte o cabo na porta USB de seu compu-tador ou adaptador de tomada. Uma vez que o relógio esteja totalmente carregado, ele estará pronto para ser configurado. Principais funções

Seu relógio com GPS possui 6 modos principais de função: TIME (Hora), RUN (Per-curso), CHRO (Cronômetro), DATA (Dados), ALRM (Alarme), SET (Ajuste). Pressione o botão **[MODE/EXIT]** para percorrer e acessar cada um dos modos principais.

Configuração

Pressione o botão **[MODE/EXIT]** até chegar no modo “SET”. Pressione os botões **[START/STOP/+]** ou **[LIGHT/SAVE/-]** para percorrer entre os ajustes: AUTO LAP (Tempo decorrido automático), TIME (Hora), UNIT (Unidade), USER (Usuário), NIGHT (Noite), CONTRAST (Contraste), CHIME (Sinal sonoro de hora cheia), ALRM (Alarme). Pressione o botão **[LAP/ENTER]** para entrar em cada tela de ajuste. Pressione os botões **[START/STOP/+]** ou **[LIGHT/SAVE/-]** para ajustar os valores: Pressione o botão **[LAP/ENTER]** para avançar até a próxima opção de ajuste. Repita este processo para todas as opções no Set Mode (Modo de ajuste).

Obter sinal de satélite

Vá até uma área aberta e posicione o relógio com GPS com a face voltada para o céu. Para resultados mais rápidos, permaneça parado em um único local enquanto o relógio busca o sinal. Durante a busca de sinal, a barra de força de sinal do satélite oscilará e o relógio exibirá “SEARch GPS”. O relógio emitirá um sinal sono quando for estabelecida uma conexão com um satélite e automaticamente mudará para o modo “RUN”.

Há 3 maneiras de iniciar a busca de sinal:

- A partir da tela Time (Hora), pressione e mantenha pressionado o botão **[START/STOP/+]** por 2 ou 3 segundos.
- Pressione o botão **[MODE/EXIT]** até entrar no modo RUN (Percurso) ou CHRO (Cronômetro) (a inscrição “GPS” estará piscando). Pressione o botão **[LAP/ENTER]**.
- A partir de qualquer modo, pressione e mantenha pressionado o botão **[MODE/EXIT]** por 2 ou 3 segundos. Observação especial: para desligar o GPS, pressione e mantenha pressionado o botão **[MODE/EXIT]** enquanto o relógio estiver buscando por uma conexão ou uma conexão tiver sido estabelecida.

Realizar um percurso

A partir do modo “RUN” ou “CHRO”: Pressione o botão **[START/STOP/+]** para iniciar o cronômetro. Pressione o botão **[LAP/ENTER]** para tomar parciais de tempo decorrido (observa-ção: o relógio tomará parciais de tempo decorrido automaticamente, caso o AUTO LAP esteja ativado e haja sinal GPS). Observação especial: No modo “RUN” não é possível visualizar as parciais de tempo decorrido. É possível visualizar suas parciais de tempo decorrido no modo “CHRO”. Pressione o botão **[START/STOP/+]** para interromper o cronômetro. Há 2 maneiras de salvar seu percurso:

- Pressione o botão **[LIGHT/SAVE/-]**.
- Pressione e mantenha pressionado o botão **[START/STOP/+]**.

Personalize suas estatísticas visíveis

No modo “RUN”, é possível ajustar as informações de PACE (Ritmo), SPEED (Veloci-dade), CALORIE (Calorias), CHRONO (Cronômetro) ou DISTANCE (Distância) vistas na tela. Pressione e solte rapidamente o botão **[LAP/ENTER]** repetidas vezes para ajustar o que é mostrado na primeira linha superior da tela. Pressione e mantenha pressionado o botão **[LAP/ENTER]** repetidas vezes para ajustar o que é mostrado na segunda linha média da tela. O tempo total é sempre mostrado na linha inferior da tela.

Visualizar seus dados

Pressione o botão **[MODE/EXIT]** até chegar no modo “DATA”. Pressione os botões **[START/STOP/+]** ou **[LIGHT/SAVE/-]** para percorrer entre seus arquivos de dados salvos:

Cada arquivo utiliza a seguinte codificação:

- Exemplo de código da linha superior: D01-01 “D01” = total de arqui vos de dados armazenado em seu relógio, “01” (piscando) = arquivo de dados atual
- Exemplo de código da linha central: 07 10 –1 “07 10” = mês & dia, “1” = fuso horário (1 = T1, 2 = T2) do arquivo de dados atual
- Exemplo de código da linha inferior: 01 G “01” = o número do arquivo para esta data, “G” = condição do GPS (G = dados com GPS ligado, H = dados com GPS desligado)

Pressione os botões **[START/STOP/+]** ou **[LIGHT/SAVE/-]** para percorrer entre todos os seus arquivos de dados salvos: Pressione o botão **[LAP/ENTER]** para entrar no arquivo salvo que deseja revisar. Pressione os botões **[START/STOP/+]** ou **[LIGHT/SAVE/-]** para visualizar as diversas estatísticas de seu percurso.

Excluir seus dados

No modo DATA, pressione os botões **[START/STOP/+]** ou **[LIGHT/SAVE/-]** para selecio-nar um arquivo a ser excluído. Pressione o botão **[LAP/ENTER]** para acessar o arquivo. Pressione e mantenha pressionado o botão **[LAP/ENTER]** até que seja exibido “VIEW – DEL – DEL ALL”. Pressione os botões **[START/STOP/+]** ou **[LIGHT/SAVE/-]** para selecionar “DEL” (para excluir o arquivo atual) ou “DEL ALL” (para excluir todos os arquivos salvos). Pressione e mantenha pressionado o botão **[LAP/ENTER]** para excluir.

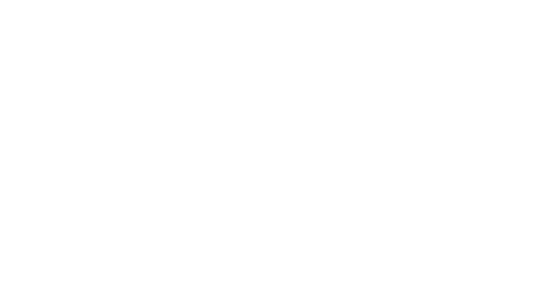
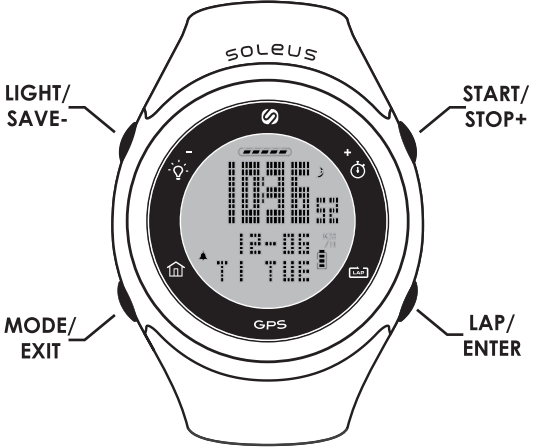
Transferir Dados:

O relógio GPS oferece a opção de transferir os dados salvos da corrida, usando o cabo de carregamento USB, que acompanha o relógio. Visite www.soleusrunning.com

RESISTÊNCIA À ÁGUA: 3 ATM

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

SOLEUS



DEUTSCH (GERMAN)

Soleus GPS-Uhr Kurzanleitung

Diese Kurzanleitung hilft Ihnen dabei Ihre neue GPS-Uhr so schnell wie möglich in Betrieb zu nehmen.

Die komplette Anleitung in Originallänge finden Sie unter WWW.SOLEUSRUNNING.COM (im Bereich Support).

Wasserdichtigkeit

Ihre GPS-Uhr ist wasserdicht, wird allerdings nicht für den Wassersport empfohlen. Falls die Uhr komplett in Wasser eingetaucht wurde, trocknen Sie sie mit einem trockenen Tuch bevor Sie einen Knopf drücken. Die Knöpfe sollten nie gedrückt werden während die Uhr in Wasser getaucht ist.

Laden Sie die Batterie auf!

Es wird empfohlen Ihre Batterie vor der ersten Verwendung etwa 4,5 Std. aufzuladen. Richten Sie die Zacken des Clips am Ladekabel an den Metallkontaktstellen auf der Rückseite der Uhr aus und befestigen Sie den Clip. Stecken Sie das Kabel in den USB-Port Ihres Computers oder in einen Steckdosenaadapter. Sobald Ihre Uhr vollständig aufgeladen ist, ist sie zum Einstellen bereit.

Hauptfunktionen

Ihre GPS-UHR hat 6 Hauptfunktionen-Modi: TIME (Zeit), RUN (Lauf), CHRO (Chronograph), DATA (Daten), ALRM (Alarm), SET (Einstellen). Drücken Sie den **[MODE/EXIT]**-Knopf, um alle Hauptfunktionen zu durchlaufen.

Einstellung

Drücken Sie den **[MODE/EXIT]**-Knopf, bis Sie in den“SET”-Modus gelangen. Drücken Sie die **[START/STOP/+]** oder **[LIGHT/SAVE/-]**-Knöpfe, um die Anzeigen: AUTO LAP (automatische Runde), TIME (Zeit), UNIT (Einheit), USER (Benutzer), NIGHT (Nacht), CONTRAST (Kontrast), CHIME (Signalton) und ALRM (Alarm) zu durchlaufen. Drücken Sie den **[LAP/ENTER]**-Knopf, um auf eine entsprechende Anzeige zuzugreifen. Drücken Sie die **[START/STOP/+]** oder **[LIGHT/SAVE/-]**-Knöpfe, um den Wert einzustellen. Drücken Sie den **[LAP/ENTER]**-Knopf, um mit der nächsten Einstellungsoption fortzufahren.

Wiederholen Sie diesen Vorgang für alle Optionen im Einstellungsmodus.

Holen Sie sich ein Satellitensignal

Geben Sie ins Freie und halten Sie das Navigationssystem in Richtung Himmel. Bleiben Sie für schnellste Resultate an einem Ort stehen, während die Uhr nach ein-mern Signal sucht. Die Anzeige für die Satellitenstärke zeigt während der Signalsuche ‘SEARCH GPS’ an. Sobald eine Satellitenverbindung hergestellt ist, gibt die Uhr einen Signalton ab und geht automatisch in den Modus“RUN”über.

Es gibt 3 Möglichkeiten die Signalsuche zu starten:

- Halten Sie in der TIME (Zeit)-Anzeige den **[START/STOP/+]**-Knopf 2-3 Sekunden lang gedrückt.
- Drücken Sie den **[MODE/EXIT]**-Knopf, bis Sie in den RUN (Lauf) oder CHRO (Chronograph)-Modus gelangen („GPS“ wird blinken); drücken Sie den **[LAP/ENTER]**-Knopf.
- Halten Sie in beliebigem Modus den **[MODE/EXIT]**-Knopf 2-3 Sekunden lang gedrückt.

Besonderer Hinweis: Um das Navigationssystem auszuschalten, halten Sie den **[MODE/EXIT]**-Knopf gedrückt, während die Uhr nach einer Verbindung sucht, oder wenn eine Verbindung hergestellt ist.

Machen Sie einen Lauf

Vom“RUN”oder“CHRO”-Modus: Drücken Sie den **[START/STOP/+]**-Knopf, um den Chronograph zu starten. Drücken Sie den **[LAP/ENTER]**-Knopf, um die Rundenzwischenzeit zu messen (Hinweis: die Uhr misst die Rundenzwischenzeit automatisch, wenn Sie die Funktion AUTO LAP (automatische Runde) aktivieren und ein GPS-Signal haben). Besonderer Hinweis: Im“RUN”-Modus können Sie Ihre Zwischenzeiten nicht sehen. Sie können die Rundenzwischenzeiten im“CHRO”-Modus sehen. Drücken Sie den **[START/STOP/+]**-Knopf, um den Chronograph zu stoppen. Es gibt 2 Möglichkeiten Ihren Lauf zu speichern:

- Drücken Sie den **[LIGHT/SAVE/-]**-Knopf.
- Halten Sie den **[START/STOP/+]**-Knopf gedrückt.

Passen Sie Ihre sichtbaren Statistiken individuell an
Im“RUN”-Modus können Sie die angezeigten PACE (Schritt/Tempo)-, SPEED (Geschwindigkeit)-, CALORIE (Kalorie)-, CLOCK (Uhr)-, CHRONO (Chronograph)- oder DISTANCE (Distanz)-Informationen ändern. Mit wiederholtem Drücken und Lossassen des **[LAP/ENTER]**-Knopfs können Sie die Daten auf der oberen ersten Zeile der Anzeige ändern. Halten Sie den **[LAP/ENTER]**-Knopf wiederholt gedrückt, um die Daten auf der zweiten mittleren Zeile der Anzeige zu ändern. Ihre Gesamtzeit wird immer auf der untersten Zeile der Anzeige abgebildet.

Ansicht Ihrer Daten

Drücken Sie den **[MODE/EXIT]**-Knopf, bis Sie in den“DATA”-Modus gelangen. Drücken Sie die **[START/STOP/+]** oder **[LIGHT/SAVE/-]**-Knöpfe, um Ihre gespeicherten Dateien zu durchsuchen. Jede Datei verwendet einen bestimmten Code:

D01-01	“D01”
• Beispiel für den Code der oberen Zeile: <p>• alle auf Ihrer Uhr gespeicherten Dateien“01” (blinkt) = aktuelle Datei</p>	
07 10 -1	“07 10”
• Monat & Tag,“1”= Zeitzone (1 =T1, 2 = T2) der aktuellen Datei	
• Beispiel für den Code der unteren Zeile: 01 G	“01” =Datei-Nr. für diese Datei,“G”= GPS-Status (G = Daten mit GPS EIN, H = Daten mit GPS AUS)

Drücken Sie die **[START/STOP/+]** oder **[LIGHT/SAVE/-]**-Knöpfe, um Ihre gespeicherten Dateien zu durchsuchen. Drücken Sie den **[LAP/ENTER]**-Knopf, um die gespeicherte Datei einzugeben die Sie ansehen möchten. Drücken Sie die **[START/STOP/+]** oder **[LIGHT/SAVE/-]**-Knöpfe, um die verschiedenen Statistiken Ihres Laufs anzusehen.

Löschen Sie Ihre Daten

Drücken Sie im DATA (Daten)-Modus die **[START/STOP/+]** oder **[LIGHT/SAVE/-]**-Knöpfe, um die Datei zu wählen die Sie löschen möchten. Drücken Sie den **[LAP/ENTER]**-Knopf, um auf die Datei zuzugreifen. Halten Sie den **[LAP/ENTER]**-Knopf gedrückt, bis“VIEW – DEL – DEL ALL”angezeigt wird. Drücken Sie die **[START/STOP/+]** oder **[LIGHT/SAVE/-]**-Knöpfe, um entweder“DEL” (löschen der aktuellen Datei) oder“DEL ALL” (löschen aller gespeicherten Dateien) zu wählen. Halten Sie den **[LAP/ENTER]**-Knopf gedrückt, um den Löschvorgang durchzuführen.

Scaricare I Dati:

L’orologio GPS ha un’opzione per scaricare dati della corsa salvati usando il cavo di carica USB che è in dotazione con l’orologio.
Visitare il sito www.soleusrunning.com

WASSERDICHTHEIT
3 ATM

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

ITALIANO (ITALIAN)

Orologio Soleus GPS - Guida rapida

La presente guida intende permettere all’acquirente di configurare e utilizzare il suo nuovo orologio GPS il più rapidamente possibile. Per consultare il manuale di istruzioni completo, visitare il sito WWW.SOLEUSRUNNING.COM (sezione dedicata all’assistenza).

Resistenza all’acqua

L’orologio GPS è resistente all’acqua, ma non è consigliato per gli sport acquatici. Nel caso l’orologio venisse immerso completamente nell’acqua, asciugarlo con un panno pulito e asciutto prima di premere qualsiasi pulsante. Quando l’orologio è immerso in acqua, i pulsanti non devono mai essere premuti.

Caricare la batteria

Si raccomanda di caricare la batteria per circa 4,5 ore prima di usare l’orologio per la prima volta. Allineare i denti sulla clip del cavo di carica ai connettori metallici sul retro dell’orologio e bloccarli in posizione. Inserire il cavo nella porta USB del computer o nell’adattatore di rete. Una volta caricato completamente l’orologio è possibile configurarlo.

Funzionalità principali

L’orologio GPS dispone di 6 modalità di funzionamento principali: TIME (Ora), RUN (Misurazione), CHRO (Cronometro), DATA (Dati), ALRM (Allarme), SET (Regolazione). Premere il pulsante **[MODE/EXIT]** per passare da una modalità all’altra e accedere a ognuna di esse.

Configurazione

Premere il pulsante **[MODE/EXIT]** fino ad accedere alla modalità “SET”. Premere i pulsanti **[START/STOP/+]** o **[LIGHT/SAVE/-]** per spostarsi tra le varie regolazioni: AUTO LAP (Intermedio automatico), TIME (Ora), UNIT (Unità), USER (Utente), NIGHT (Notte), CONTRAST (Contrasto), CHIME (Suoneria), ALRM (Allarme). Premere il pulsante **[LAP/ENTER]** per accedere a ciascuno schermo di regolazione. Premere i pulsanti **[START/STOP/+]** o **[LIGHT/SAVE/-]** per regolare i valori. Premere il pulsante **[LAP/ENTER]** per passare all’opzione di regolazione successiva. Ripetere questo processo per tutte le opzioni nella modalità Set (Regolazione).

Ricevere un segnale satellitare

Spostarsi all’aperto e posizionare l’orologio GPS con il quadrante rivolto verso il cielo. Per risultati più veloci, sostare in un luogo mentre l’orologio sta cercando il segnale. Durante la ricerca del segnale, la barra d’intensità del segnale satellitare si muoverà e l’orologio mostrerà“SEARCH GPS”.Una volta stabilito un collegamento satellitare, l’orologio emetterà un segnale acustico e passerà automaticamente alla modalità “RUN”.

Esistono 3 modi per avviare la ricerca del segnale:

- Dallo schermo Time (Ora), tenere premuto il pulsante **[START/STOP/+]** per 2-3 secondi.
- Premere il pulsante **[MODE/EXIT]** fino ad accedere alla modalità RUN (Misurazione) o CHRO (Cronometro) (“GPS”lampeggerà); premere il pulsante **[LAP/ENTER]**.
- Da qualsiasi modalità, tenere premuto il pulsante **[MODE/EXIT]** per 2-3 secondi. Nota speciale: per disattivare il GPS, tenere premuto il pulsante **[MODE/EXIT]** mentre l’orologio sta cercando un collegamento o quando è stabilito un collegamento.

Eseguire una misurazione

Dalla modalità “RUN”o“CHRO”: Premere il pulsante **[START/STOP/+]** per avviare il cronografo. Premere il pulsante **[LAP/ENTER]** per eseguire misurazioni intermedie (nota: l’orologio eseguirà automaticamente misurazioni intermedie se la modalità AUTO LAP (Intermedio automatico) è attivata ed è presente il segnale GPS). Nota speciale: in modalità “RUN” non è possibile visualizzare le misurazioni intermedie. È possibile visualizzare le misurazioni intermedie in modalità “CHRO”. Premere il pulsante **[START/STOP/+]** per fermare il cronografo. Esistono 2 modi per salvare la misurazione:

- Premere il pulsante **[LIGHT/SAVE/-]**.
- Tenere premuto il pulsante **[START/STOP/+]**.

Personalizzare le statistiche visibili

In modalità “RUN”è possibile regolare le seguenti informazioni visibili sullo schermo: PACE (Ritmo), SPEED (Velocità), CALORIE (Calorie), CLOCK (Orologio), CHRONO (Cronometro) o DISTANCE (Distanza). Premere e rilasciare ripetutamente il pulsante **[LAP/ENTER]** per regolare l’informazione visualizzata sulla linea principale superiore del display. Tenere ripetutamente premuto il pulsante **[LAP/ENTER]** per regolare l’informazione visualizzata sulla linea secondaria centrale del display. Il tempo totale trascorso è sempre mostrato nella linea inferiore del display.

Visualizzare i dati

Premere il pulsante **[MODE/EXIT]** fino ad accedere alla modalità “DATA”. Premere i pulsanti **[START/STOP/+]** o **[LIGHT/SAVE/-]** per spostarsi tra i vari file di dati salvati.

Ogni file di dati utilizza il seguente codice:

- Codice esempio, linea superiore: D01-01
- salvati nell’orologio,“01” (lampeggiante) = file di dati corrente
- Codice esempio, linea centrale: 07 10 -1
- giorno,“1”= fuso orario (1 =T1, 2 =T2) del file di dati corrente
- Codice esempio, linea inferiore: 01 G
- “01”= il numero di file per questa data,“G”= lo stato del GPS (G = dati con GPS attivato, H = dati con GPS disattivato)

Premere i pulsanti **[START/STOP/+]** o **[LIGHT/SAVE/-]** per spostarsi tra tutti i file di dati salvati. Premere il pulsante **[LAP/ENTER]** per accedere al file salvato che si desidera esaminare. Premere i pulsanti **[START/STOP/+]** o **[LIGHT/SAVE/-]** per visualizzare le varie statistiche della misurazione.

Eliminare i dati

In modalità DATA (Dati), premere i pulsanti **[START/STOP/+]** o **[LIGHT/SAVE/-]** per selezionare un file da eliminare. Premere il pulsante **[LAP/ENTER]** per accedere al file. Tenere premuto il pulsante **[LAP/ENTER]** fino a visualizzare “VIEW – DEL – DEL ALL”. Premere i pulsanti **[START/STOP/+]** o **[LIGHT/SAVE/-]** per spostarsi tra le opzioni“DEL” (eliminazione del file corrente) o“DEL ALL” (eliminazione di tutti i file salvati). Tenere premuto il pulsante **[LAP/ENTER]** per eseguire l’eliminazione.

Herunterladen Von Daten:

Ihre GPS-Uhr bietet Ihnen die Möglichkeit, gespeicherte Laufdaten mit dem mitgelieferten USB-Ladekabel.
Besuchen Sie www.soleusrunning.com

RESISTENZA ALL’ACQUA
3 ATM

ATTENZIONE: Acqua puo provocare danni all’orologio se si premono i pulsanti sottacqua

日本語 (JAPANESE)

Soleus GPS ウォッチ クイック スタート ガイド

このガイドでは、今回お買い上げの GPS ウォッチをできるだけ手早くセットアップしてお使いいただく方法について説明します。完全な手順を示すマニュアルについては、WWW.SOLEUSRUNNING.COM (サポート セクション)をご覧ください。

耐久性

この GPS ウォッチには防水性がありますが、ウォータースポーツでの使用はお勧めしません。ウォッチが完全に水中につかった場合は、ボタンを押す前にきれいな乾いた布で水分を拭き取ってください。ウォッチが水中につかった状態では、絶対にボタンを押さないてください。

電池を充電しましょう

ウォッチをはじめて使用する前に、約 4.5時間電池を充電することをお勧めします。充電ケーブルのクリップによる突起をウォッチの裏側にある金属パッドにあわせ、適切に留めます。ケーブルをコンピューターまたは電源アダプターの USB ポートに接続します。ウォッチが完全に充電されたら、セットアップする準備が整ったこととなります。

メイン機能

この GPS ウォッチには、**TIME** (時刻)・**RUN** (ラップ計測)・**CHRO** (ストップウォッチ)・**DATA** (データ)・**ALRM** (アラーム)・**SET** (設定) という6つのメイン機能モードがあります。それぞれのメイン機能モード間を移動してアクセスするには、**[モード/終了]** ボタンを押します。

セットアップしましょう

「設定 (SET) ”モードになるまで **[モード/終了]** ボタンを押します。設定をスクロールするには、**[スタート/ストップ/+]** または **[ライト/保存/-]** ボタンを押します。設定は「**AUTO LAP** (自動ラップ)」、**「TIME** (時刻)」、**「UNIT** (単位)」、**「USER** (ユーザー)」、**「NIGHT** (夜間設定)」、**「CONTRAST** (コントラスト)」、**「CHIME** (チャイム)」、**「ALRM** (アラーム) ”の順に表示されます。それぞれの設定画面で操作するには、**[ラップ/入力]** ボタンを押します。設定値を調整するには、**[スタート/ストップ/+]** または **[ライト/保存/-]** ボタンを押します。

次の設定オプションに進むには、**[ラップ/入力]** ボタンを押します。設定モードのすべてのオプションについてこの手順を繰り返します。

衛星信号を受信しましょう

広い場所に出かけ、GPS ウォッチの上部を空に向けて置きます。衛星信号を速く受信するため、ウォッチが信号を探している間は 1 か所で動かずすに立ってください。信号探知中は、衛星信号の強度を示すバーが回転し、ウォッチには「SEARCH GPS (GPS 探知)」と表示されます。衛星リンクが確立されるとウォッチからビーという音が聞こえ、ウォッチは自動的に「ラップ計測 (RUN) ”モードになります。信号探知を始める方法は以下の 3 つです。

- 時刻 (Time) モードで、**[スタート/ストップ/+]** ボタンを 2 ～ 3 秒押したままにします。
- ラップ計測 (RUN) またはストップウォッチ (CHRO) モードになるまで **[モード/終了]** ボタンを押し (「GPS」が点滅する)、**[ラップ/入力]** ボタンを押します。
- いずれかのモードで、**[モード/終了]** ボタンを 2 ～ 3 秒押したままにします。特記事項:GPS をオフにするには、ウォッチがリンクを探している間、またはリンクが確立されたときに **[モード/終了]** ボタンを押したままにします。

ランニングに出かけましょう

ラップ計測 (RUN) またはストップウォッチ (CHRO) モードで: ストップウォッチを開始するには、**[スタート/ストップ/+]** ボタンを押します。ラップ スプリットを計るには **[ラップ/入力]** ボタンを押します (注意: 自動ラップ (AUTO LAP) をオンにして GPS 信号を受信すると、ラップ スプリットが自動的に計測されます。特記事項:ラップ計測 (RUN) モードでは、ラップ スプリットを表示できません。ラップ スプリットは、ストップウォッチ (CHRO) モードで表示できます。ストップウォッチを停止するには、**[スタート/ストップ/+]** ボタンを押します。ラップ計測を保存する方法は以下の 2 つです。

- [ライト/保存/-]** ボタンを押します。
- [スタート/ストップ/+]** ボタンを押したままにします。

統計表示をカスタマイズしましょう

「ラップ計測 (RUN) ”モードでは、画面に表示するペース、スピード、カロリー、クロック、ストップウォッチ、または距離情報を調整できます。画面の最上段に表示する情報を変更するには、**[ラップ/入力]** ボタンを繰り返し短く押します。画面の中段に表示する情報を変更するには、**[ラップ/入力]** ボタンを繰り返し長く押します。

画面の最下段には常に合計時間が表示されます。

データを表示しましょう

「データ (DATA) ”モードになるまで **[モード/終了]** ボタンを押します。保存したデータファイルの一覧をスクロールするには、**[スタート/ストップ/+]** または **[ライト/保存/-]** ボタンを押します。
各データファイルでは、以下のコードが使用されます。
・最上段コードの例: D01-01
「D01」= ウォッチに保存されているすべてのデータファイルの数、「01」= 現在のデータファイル
・中段コードの例: 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)
・最下段コードの例: 01 G
「01」= その日のファイル番号、「G」= GPS ステータス (G = GPS がオンの状態のデータ、H = GPS がオフの状態のデータ)
すべての保存ファイルの一覧をスクロールするには、**[スタート/ストップ/+]** または **[ライト/保存/-]** ボタンを押します。
確認する保存ファイルを表示するには、**[ラップ/入力]** ボタンを押します。
確認する記録のさまざまな統計を表示するには、**[スタート/ストップ/+]** または **[ライト/保存/-]** ボタンを押します。

データを削除する場合

データ (DATA) モードで、**[スタート/ストップ/+]** または **[ライト/保存/-]** ボタンを押して削除するファイルを選択します。ファイルにアクセスするには、**[ラップ/入力]** ボタンを押します。「VIEW – DEL – DEL ALL (表示 – 削除 – すべて削除)」と表示されるまで **[ラップ/入力]** ボタンを押したままにします。「DEL (現在のファイルを削除)」または「DEL ALL (すべての保存ファイルを削除)」のいずれかにスクロールするには、**[スタート/ストップ/+]** または **[ライト/保存/-]** ボタンを押します。削除するには、**[ラップ/入力]** ボタンを押したままにします。

データのダウンロード:

GPSウォッチに保存されている走行データを、腕時計付属のUSB充電ケーブルを使ってダウンロードするオプションがあります。
それにはwww.soleusrunning.comで

防水性:

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。

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。

中国的 (CHINESE)

Soleus GPS 表快速入门指南

本指南旨在让您可以尽快地设置您的全新 GPS 表，使其开始运行。有关完整长度的说明手册，请浏览 WWW.SOLEUSRUNNING.COM (查看支持部分)。

防水性

您的 GPS 表具有防水功能，但不建议用于水上运动。万一手表完全浸泡在水中，在按任何按钮之前，先用清洁的干布将其擦干。当手表浸泡在水中时，千万不要按任何按钮。

为电池充电！

建议在第一次使用前，先为您的电池充电 4.5 个小时。将充电线固定夹上的尖叉与手表背面的金属贴片对齐，使固定夹就位。将线缆插头插入您电脑的 USB 端口或是插座转换器。一旦您的手表完全充电，您即可准备开始进行设置。

主要功能

您的 GPS 表有 6 个主要的功能模式：TIME（时间）、RUN（运行）、CHRO（计时）、DATA（数据）、ALRM（闹钟）、SET（设置）。按 [MODE/EXIT] 按钮循环查看并进入每个主要模式。

设置

按 [MODE/EXIT] 按钮直到您到达“SET（设置）”模式。按 [START/STOP/+] 或 [LIGHT/SAVE/-] 按钮在以下设置之间滚动：AUTO LAP（自动分圈）、TIME（时间）、UNIT（单位）、USER（使用者）、NIGHT（夜间）、CONTRAST（对比）、CHIME（报时）、ALRM（闹钟）。按 [LAP/ENTER] 按钮进入每个设置屏幕。按 [START/STOP/+] 或 [LIGHT/SAVE/-] 按钮调整数值。按 [LAP/ENTER] 按钮往前到下一个设置选项。对“设置模式 (Set Mode)”中的所有选项重复此程序。

取得卫星信号

到室外的开放空间，将 GPS 朝向天空放置。若想快速获得结果，当手表正在搜索信号时，站立一个地方。在信号搜索期间，卫星强度条会开始循环，并且手表会显示“SEARCH GPS（搜索 GPS）”。当卫星通信线路建立时，手表会发出蜂鸣声，并且手表会自动进入“RUN（运行）”模式。有 3 种开始信号搜索的方式：

- 从 Time（时间）屏幕按住 [START/STOP/+] 按钮 2-3 秒。
- 按 [MODE/EXIT] 按钮，直到您到达 RUN（运行）或 CHRO（计时）模式（“GPS”会闪烁）；按 [LAP/ENTER] 按钮。
- 从任何模式按住 [MODE/EXIT] 按钮 2-3 秒。

特别提示：如需关闭 GPS，在手表搜索通信线路或线路建立时按住 [MODE/EXIT] 按钮。

跑步

从“RUN（运行）”或“CHRO（计时）”模式：按 [START/STOP/+] 按钮开始计时。按 [LAP/ENTER] 按钮分圈计时（注：如果您开启 AUTO LAP（自动分圈）并且有 GPS 信号，则手表会自动分圈计时。特别提示：在“RUN（运行）”模式，您无法查看您的分圈计时。您可以在“CHRO（计时）”模式中查看您的分圈计时。按 [START/STOP/+] 按钮停止计时。有 2 种方式可以保存您的运行：

- 按 [LIGHT/SAVE/-] 按钮。
- 按住 [START/STOP/+] 按钮。

定制您的可视统计信息

在“RUN（运行）”模式下，您可以调整您在屏幕上看到的 PACE（步速）、SPEED（速度）、CALORIE（卡路里）、CLOCK（时钟）、CHRONO（计时）或 DISTANCE（距离）信息。重复按下并释放 [LAP/ENTER] 按钮调整显示屏上主要顶线显示的信息。重复按住 [LAP/ENTER] 按钮调整显示屏上次要中线显示的信息。您的总时间始终会在显示屏的底部显示。

按 [MODE/EXIT] 按钮直到您到达“DATA（数据）”模式。按 [START/STOP/+] 或 [LIGHT/SAVE/-] 按钮在您保存的数据文件之间滚动：每个数据文件使用以下代码：
• 首行代码示例：D01-01
“D01” = 存储在您的手表上的全部数据文件，“01”（闪烁）= 当前数据文件
• 中间行代码示例：07 10 -1
“07 10” = 月 and，“1” = 当前数据文件的时区（1 = T1，2 = T2）
• 底行代码示例：01 G
“01” = 当前的文件编号，“G” =GPS 状态（G = GPS ON (GPS 开启) 时的数据，H = GPS OFF (GPS 关闭) 时的数据)
按 [START/STOP/+] 或 [LIGHT/SAVE/-] 按钮在您保存的所有数据文件之间滚动：按 [LAP/ENTER] 按钮进入您想查看的保存文件。按 [START/STOP/+] 或 [LIGHT/SAVE/-] 按钮查看您的运行的各种不同统计信息。

删除您的数据

在 DATA（数据）模式中，按 [START/STOP/+] 或 [LIGHT/SAVE/-] 选择一个文件删除。按 [LAP/ENTER] 按钮进入该文件。按住 [LAP/ENTER] 按钮直到显示“VIEW（查看）- DEL（删除）- DEL ALL（全部删除）”。按 [START/STOP/+] 或 [LIGHT/SAVE/-] 按钮删除。按 [START/STOP/+] 或 [LIGHT/SAVE/-] 按钮以滚动到“DEL（删除）”（删除当前文件）或“DEL ALL（全部删除）”（删除所有保存的文件）。按住 [LAP/ENTER] 按钮删除。

将数据下载到电脑

使用随手表配送的USB充电线，将GPS手表中保存的跑步数据下载到电脑。

请访问www.soleusrunning.com

防水性能:

注意：在水下按任何按钮都可能使手表受到损坏。

한국 (KOREAN)

Soleus GPS 시계 - 빠른 시작 안내서

이 안내서는 새로 구입하신 GPS 시계를 가능한 한 신속하게 설정하여 사용하실 수 있도록 도와드리기 위한 것입니다. 안내서 전체를 보시려면 WWW.SOLEUSRUNNING.COM 을 참고하십시오.(지연 책임 확인).

방수 기능:

이 GPS 시계는 방수가 되지만 수상 스포츠에서 사용하시는 것은 권하지 않습니다. 시계가 물에 완전히 빠진 경우 어떤 버튼이라도 누르시기 전에 깨끗하게 건조된 천으로 말려 주십시오. 시계가 물에 잠긴 경우 버튼을 눌러서는 안됩니다.

배터리 충전!

처음 사용하시기 전에 약 4시간 30분 동안 배터리를 충전하실 것을 권합니다. 충전 케이블 클립에 있는 프롱(prong)을 시계 뒷면 금속 패드에 맞추어 끼우십시오. 케이블을 컴퓨터나 전기 콘센트 어댑터에 꽂으십시오. 시계가 완전히 충전되었으면 설정 할 준비가 되었습니다.

주요 기능

GPS 시계에는 다음과 같이 여섯 가지 주요 모드가 있습니다 - TIME(시간), RUN(실행), CHRO(스플릿치), DATA(데이터), ALRM(알람), SET(설정). [MODE/EXIT] 버튼을 눌러 각 주요 모드를 반복해 들리보십시오.

설정

“SET” 모드로 이동될 때까지 [MODE/EXIT] 버튼을 누르십시오. [START/STOP/+] 버튼 또는 [LIGHT/SAVE/-] 버튼을 눌러 다음의 설정들을 둘러보십시오 - AUTO LAP(자동 랩), TIME(시간), UNIT(단위), USER(사용자), NIGHT(야간), CONTRAST(명암), CHIME(차임), ALRM(알람). [LAP/ENTER] 버튼을 눌러 각 설정 화면으로 들어가십시오. [START/STOP/+] 버튼 또는 [LIGHT/SAVE/-] 버튼을 눌러 수치를 조정하십시오. [LAP/ENTER] 버튼을 눌러 다음 설정 옵션으로 가십시오. 설정 모드의 모든 옵션에 대해 이 과정을 되풀이하십시오.

위성 신호 받기

실외의 개방된 곳으로 가서 GPS 시계를 하늘을 향하도록 하십시오. 가장 빠른 결과를 얻기 위해서는 시계가 신호를 찾는 동안 한 장소에 서 계십시오. 신호를 찾는 동안, 위성 신호 표시줄이 순환하는 가운데 시계는 ‘SEARch GPS’ 를 표시합니다. 위성이 연결되면 시계에서 신호음이 들리고, 시계는 자동적으로 ‘RUN’ (실행) 모드로 이동합니다. 아래와 같이, 신호 검색을 하는 세 가지 방법이 있습니다.

- 시간(Time) 화면에서 [START/STOP/+] 버튼을 2-3초 간 계속 누르십시오.
- RUN(실행) 모드 또는 CHRO(스플릿치) 모드로 이동될 때까지 (‘GPS’ 가 깜빡거림) [MODE/EXIT] 버튼을 누르십시오. [LAP/ENTER] 버튼을 누르십시오.
- 어떤 모드에서는 [MODE/EXIT] 버튼을 2-3초 간 계속 누르십시오. 주： ‘RUN’ (실행) 모드에서는 랩 스플릿을 볼 수 없습니다. ‘CHRO’ (스플릿치) 모 드에서 랩 스플릿을 볼 수 있습니다. [START/STOP/+] 버튼을 눌러 스플릿치를 정지하십시오. 아래와 같이, 기록을 저장할 수 있는 두 가지 방법이 있습니다.
 - [LIGHT/SAVE/-] 버튼을 누릅니다.
 - [START/STOP/+] 버튼을 누른 상태로 있습니다.

스플릿치 기능

“RUN” (실행) 또는 “CHRO” (스플릿치) 모드에서：
[START/STOP/+] 버튼을 눌러 스플릿치를 시작하십시오.
[LAP/ENTER] 버튼을 눌러 랩 스플릿(lap split) 화면으로 들어가십시오. (주： AUTO LAP을 켜고 GPS 신호가 있으면 자동으로 랩 스플릿(lap split)으로 들어갑니다.
주： ‘RUN’ (실행) 모드에서는 랩 스플릿을 볼 수 없습니다. ‘CHRO’ (스플릿치) 모 드에서 랩 스플릿을 볼 수 있습니다.
[START/STOP/+] 버튼을 눌러 스플릿치를 정지하십시오.
아래와 같이, 기록을 저장할 수 있는 두 가지 방법이 있습니다.

- [LIGHT/SAVE/-] 버튼을 누릅니다.
- [START/STOP/+] 버튼을 누른 상태로 있습니다.