



1 Ayuda intuitiva



5 Uso de la cuenta atrás (TIMER)



Este modelo dispone de una cuenta atrás con 5 tiempos distintos para realizar un trabajo fraccionado y así mejorar su resistencia y su rendimiento.

WARM UP	Tiempo de calentamiento
RUN	Tiempo de aceleración
REST	Tiempo de desaceleración
REPEAT	Número de repeticiones de RUN + REST
SERIES	Cantidad de series de ejercicio RUN/REST
BREAK	Tiempo de reposo entre 2 series de ejercicio RUN/REST.
COOL	Tiempo de recuperación

- Seleccione la función TIMER, véase **3**.
- Ajuste los tiempos de la cuenta atrás
 - ▶ Pulse siga la ayuda intuitiva, véase **1**
- Iniciar
 - ▶ Pulse
- Pausar
 - ▶ Pulse
- Poner a cero
 - ▶ Pulse
- Regresar al menú
 - ▶ Pulse

2 Primer uso

- Para poner en marcha el producto, pulse durante 5 segundos.
- Siga la ayuda intuitiva de la pantalla, véase **1**, para ajustar la hora y la fecha.

3 Menú principal desde la pantalla "hora"



- Acceder al menú
 - ▶ Pulse
- Seleccione la función
 - ▶ Pulse o
- Confirmar
 - ▶ Pulse
- Regresar al menú
 - ▶ Pulse

4 Utilización del cronómetro (CHRONO)



- Seleccione la función CHRONO, véase **3**.
- Iniciar el cronómetro
 - ▶ Pulse
- Pausar
 - ▶ Pulse
- Poner a cero (Cronómetro en pausa)
 - ▶ Pulse
- Registrar un tiempo intermedio (SPLIT)
 - ▶ Pulse
- Regresar al menú
 - ▶ Pulse

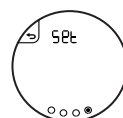
6 Alarma (ALARM)



Se puede ajustar la hora de la alarma desde la función SET (véase **7**)

- Parar el sonido de la alarma
 - ▶ Pulse uno de los botones.

7 Ajustes (SET)



- Seleccione la función SET, véase **3**.
 - Seleccione el elemento que desea ajustar
 - ▶ Pulse o
 - Confirmar la selección
 - ▶ Pulse
- TIME** = ajuste de la hora
FORMAT = formato; **HOOR** = hora; **MINUTE** = minuto
- DATE** = ajuste de la fecha
YEAR = año; **MONTH** = mes; **DAY** = día
ddMM = día mes ; **MMdd** = mes día
- ALARM** = ajuste de la hora de la alarma
ON = activada u **OFF** = desactivada,
 Ajustar la hora y los minutos.
- Selección del huso horario asignado a esta alarma.
TIMER = ajuste de los tiempos de la cuenta atrás
T1 = 1.er huso **T2** = 2.º huso
ON = activación del 2.º huso
OFF = desactivación del 2.º huso
- Siga la ayuda intuitiva de la pantalla, véase **1**, para ajustar la información.

8 Activar la retroiluminación

- Desde la pantalla "hora" ▶ Pulse .
- Desde cualquier otra pantalla ▶ Pulse  durante 3 segundos.

9 Visualizar la fecha



- Añadir la fecha en la pantalla ▶ Pulse 3 veces .
- Regresar al menú ▶ Pulse .

10 Doble huso horario

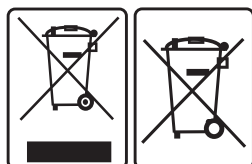


T1 = 1.er huso, T2 = 2.º huso. Para ajustar T2, véase 7

- Para visualizar T2 desde la pantalla hora ▶ Pulse 2 veces .
- aparece en la pantalla



Para cambiar su pila: diríjase al punto de venta en el que ha comprado el producto. Si la cambia usted mismo, correrá el riesgo de dañar la junta y de perder la impermeabilidad, así como la garantía del producto. La vida útil de la pila dependerá del tiempo que haya estado almacenada y de la manera cómo utilice el producto.



El símbolo de la „papelera tachada” significa que este producto y las pilas que contiene no podrán tirarse con los residuos domésticos. Son objeto de una selección específica. Deposite las baterías, así como su producto electrónico al final de su vida en un espacio de recogida autorizado para su reciclaje. Esta evaluación de los residuos electrónicos permitirá la protección del medio ambiente y de su salud. Deposite las pilas en un lugar adecuado para su reciclaje.

Producto garantizado por 2 años en condiciones normales de uso.

La garantía no cubre :

- los daños debidos a una mala utilización, al no respeto de las precauciones de uso o a accidentes, a un mantenimiento incorrecto o a un uso comercial del producto.
- los daños provocados por reparaciones efectuadas por personas no autorizadas por DECATHLON.
- las pilas, las cajas agrietadas, rotas o que presenten indicios de golpes.

Los relojes A 300 M Swip, A 300+ M Swip, W 500 M Swip, W 500+ M Swip, W 700 XC M Swip, W 900 M Swip son compatibles con las pulseras STRAP M que disponen del Swip System.

Los relojes A 300 S Swip, W 500 S Swip son compatibles con las pulseras STRAP S que disponen del Swip System.



GEONAUTÉ.COM

DECATHLON

DECATHLON

4 Boulevard de Mons – BP 299
59665 Villeneuve d'Ascq cedex – France

