

# Zegarek, krokomiernik

## Instrukcja obsługi

Nr produktu: 860399

### 1.0 Wprowadzenie

Dziękujemy za zakup tego zegarka.

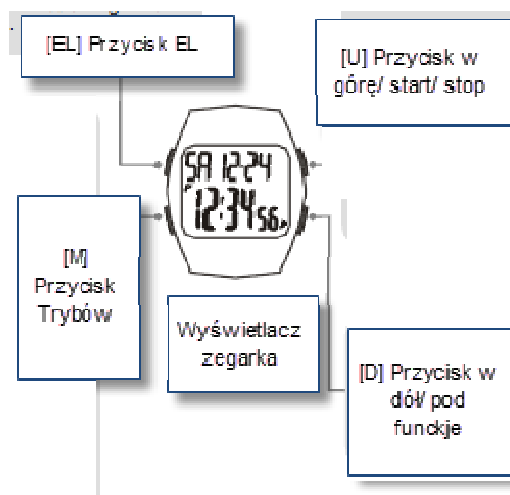
Zegarek posiada funkcje czasu aktualnego, drugiego czasu, alarmu dziennego, stopera, krokomiernika oraz inne.

Ponadto, zegarek ten może obliczać prędkość, przebytą odległość i kalorie spalone podczas spaceru.

Aby jak najlepiej wykorzystać swój zakup, przeczytaj dokładnie niniejszą instrukcję obsługi i zachowaj ją na przyszłość, gdyby okazała się potrzebna. Zaleca się używanie zegarka zgodnie z poniższymi punktami:

- Nie narażaj zegarka na działanie skrajnych temperatur.
- Unikaj używania zegarka w ekstremalnych warunkach i nie narażaj go na nacisk mechaniczny.
- Nie otwieraj zegarka, chyba że w autoryzowanym serwisie.
- Gdy nieużywany, przechowuj zegarek w suchym miejscu.

### 2.0 Przegląd przycisków



[EL] Przycisk EL

- Włącza podświetlenie na ok. 3 sekundy.

#### [M] Przycisk Trybów

- Wybór pomiędzy głównymi trybami: aktualnego czasu, treningu, stopera, drugiego czasu.
- Aby wejść / wyjść z wyświetlacza ustawień w trybie aktualnego czasu, stopera i drugiego czasu.
- Przywołanie wyświetlacza okrążenia w trybie treningu.
- Wybór pomiędzy różnymi elementami ustawień w wyświetlaczu ustawień.

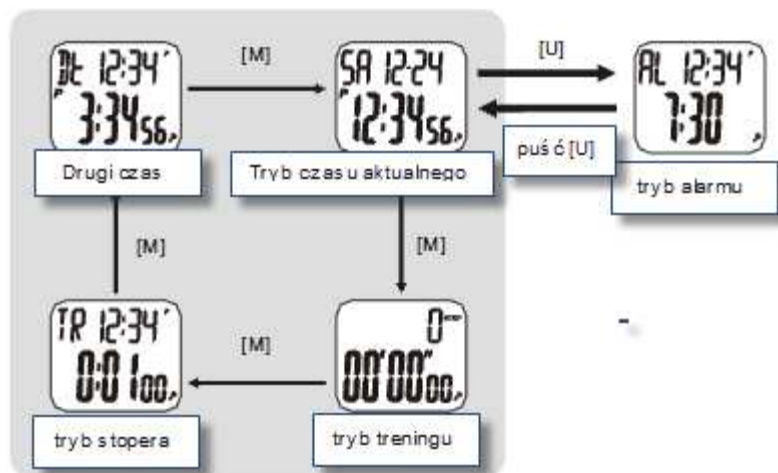
#### [U] Przycisk w górę/ start/ stop

- Aby aktywować funkcję 'start' / 'stop' w trybie treningu i stopera.
- Aby zapisywać dane okrążenia gdy stoper jest włączony.
- Aby zresetować odliczanie w trybie treningu.
- Aby wybrać tryb alarmu w trybie czasu aktualnego.
- Aby zwiększyć wprowadzaną wartość podczas ustawiania.

#### [D] Przycisk w dół/ podfunkcje

- Aby wybrać różne podfunkcje w trybie treningu.
- Aby zmniejszyć wprowadzaną wartość podczas ustawiania.

## 2.1 Główne funkcje



### 3.0 Tryb czasu aktualnego

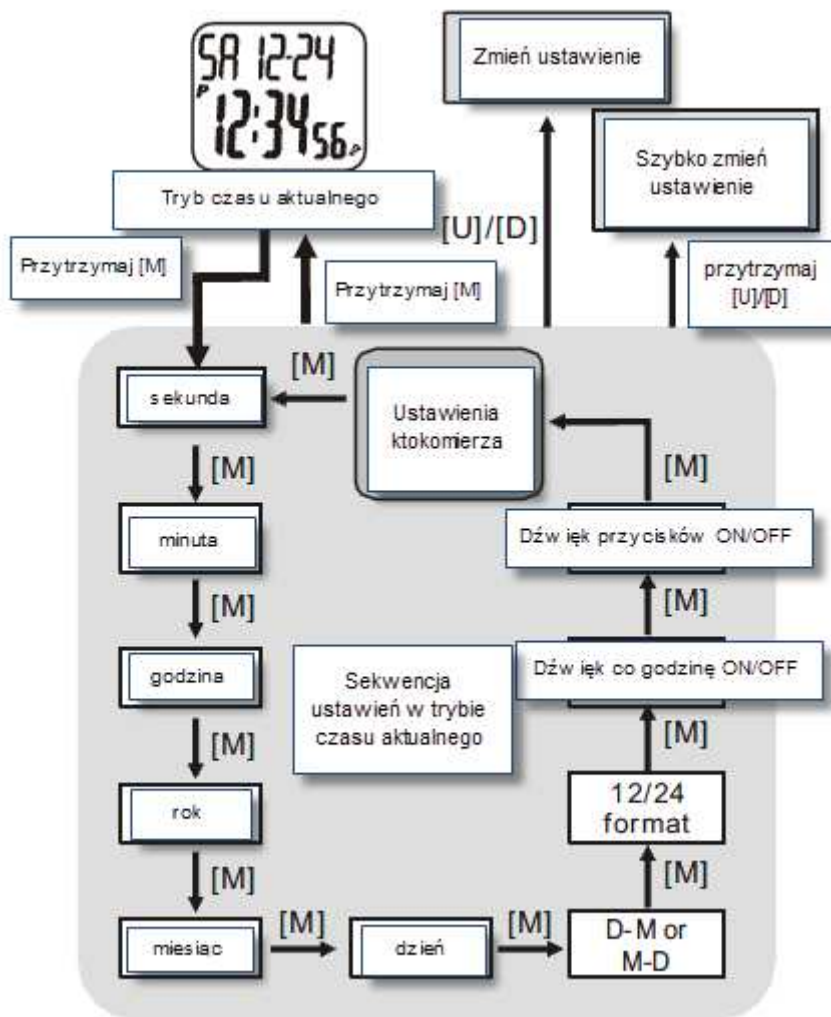
Tryb czasu aktualnego

- Gdy wybrany został tryb czasu aktualnego, na wyświetlaczu w pierwszej linii pokazany zostanie dzień tygodnia i data oraz aktualna godzina w drugiej linii.
- Naciśnij przycisk [U] aby przejść w tryb alarmu.
- Zwolnij przycisk [U] w trybie alarmu aby powrócić do trybu czasu aktualnego.
- Przyciśnij i przytrzymaj przycisk [M] aby przejść do wyświetlacza ustawień ogólnych.

#### 3.1 Tryb czasu aktualnego – Wyświetlacz ustawień ogólnych

Wyświetlacz ustawień ogólnych

- W trybie czasu aktualnego przytrzymaj [M] aby wejść w wyświetlacz ustawień i przyciśnij [M] aby wybrać różne elementy ustawień (migają).
- Gdy druga cyfra zacznie migać, przyciśnij [U] lub [D] aby zresetować do zera.
- Gdy jedno z ustawień miga (minuty, godzina, rok, miesiąc lub dzień), przyciśnij [U] lub [D] aby zwiększyć lub zmniejszyć ustawienie (przytrzymaj [U] lub [D] aby szybciej zmienić wartości).
- Gdy wyświetlony zostanie format godziny 12/24, format daty D-M/M-D, codzienny dzwonek ON/OFF lub dźwięk przycisków ON/OFF, przyciśnij [U] lub [D] aby zmienić ustawienie.
- Po zakończeniu dokonywania zmian w ustawieniach, przytrzymaj [M] aby wyjść z wyświetlacza ustawień.
- Jeśli żaden przycisk nie zostanie wciśnięty przez dłużej niż 1 minutę, zegarek automatycznie powróci do trybu czasu aktualnego.
- Aby zobaczyć ustawienia krokomierza, prosimy o przejście do rozdziału 5.4.



#### 4.0 Tryb alarmu

##### Alarm dzienny

- Zegarek ten posiada jeden alarm dzienny w trybie czasu aktualnego.
- Gdy dzienny alarm jest włączony (ON), zegarek będzie wydawać krótki dźwięk przez 30 sekund o ustawionej godzinie alarmu, codziennie.
- Gdy alarm rozlegnie się, przyciśnij dowolny przycisk aby go zatrzymać przedwcześnie.

## Wskaźnik alarmu dziennego i codziennego dzwonka

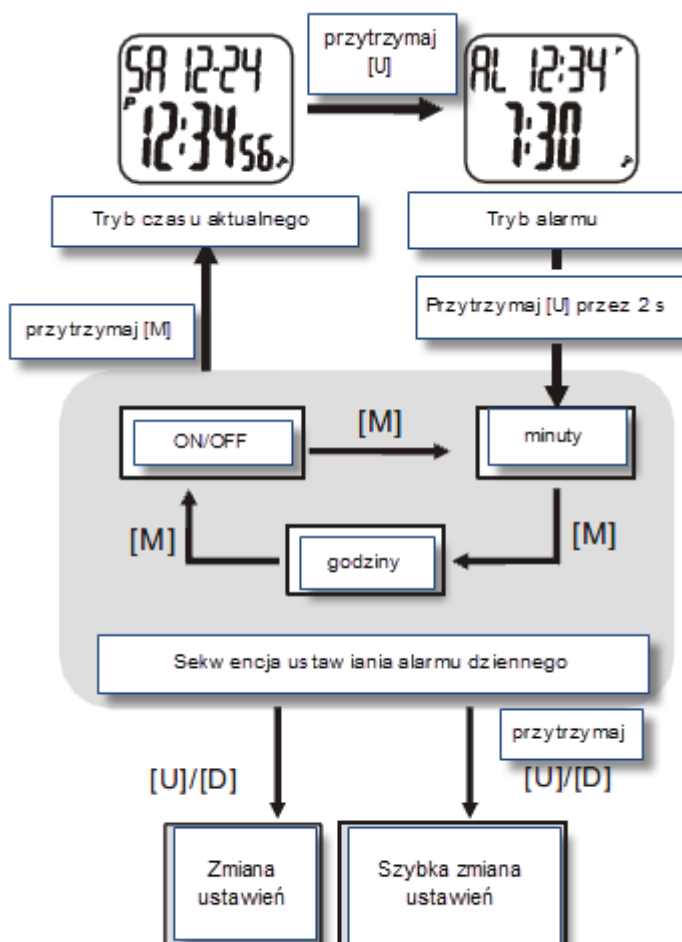
- Gdy alarm dzienny jest włączony (ON), wskaźnik alarmu pojawi się w prawym dolnym rogu wyświetlacza.
- Gdy codzienny dzwonek jest włączony (ON), wskaźnik dzwonka pojawi się w prawym dolnym rogu wyświetlacza.



### 4.1 tryb alarmu –Ustawianie alarmu dziennego

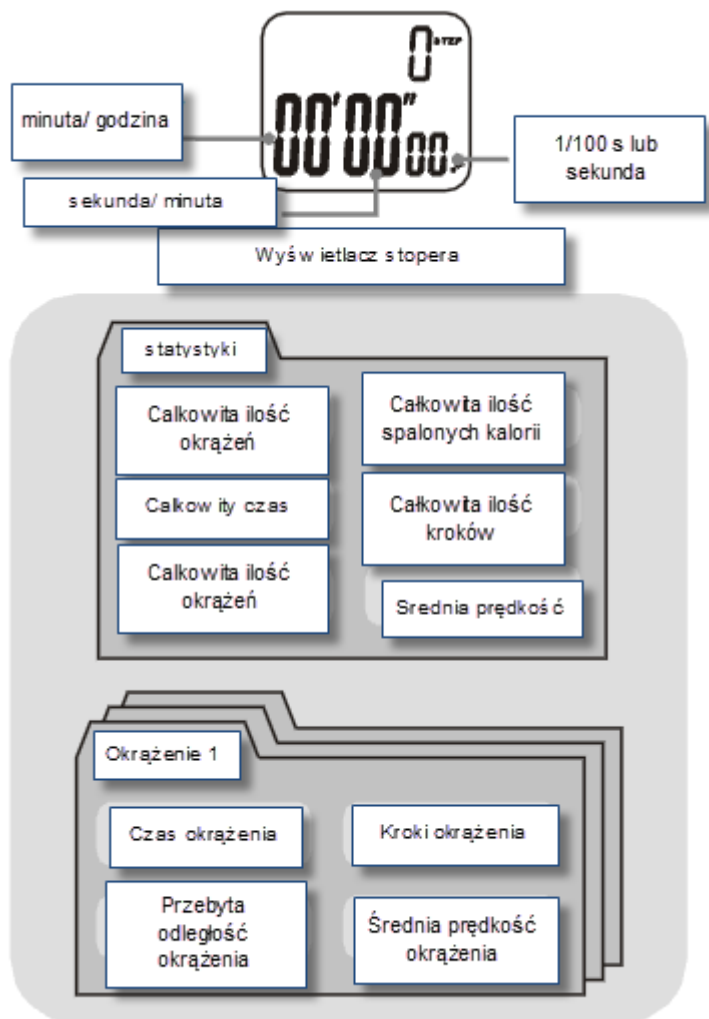
Jak ustawić alarm dzienny

- W trybie czasu aktualnego, przytrzymaj [U] przez dłużej niż 2 sekundy w celu wejścia w ustawienie alarmu dziennego.
- Przyciśnij [M] aby wybrać minuty, godziny, włączyć/wyłączyć alarm (miga).
- Przyciśnij [U] lub [D] aby zwiększyć lub zmniejszyć ustawienie (przytrzymaj [U] lub [D] aby szybciej zmienić wartości).
- Gdy ON/OFF miga, przyciśnij [U] lub [D] aby włączyć (ON) lub wyłączyć (OFF) alarm.
- Po zakończeniu dokonywania zmian w ustawieniach, przytrzymaj [M] aby wyjść z wyświetlacza ustawień.
- Jeśli żaden przycisk nie zostanie wciśnięty przez dłużej niż 1 minutę, zegarek automatycznie powróci do trybu czasu aktualnego.





## 5.0 Tryb treningu – Przegląd

- Tryb treningu zawiera funkcję stopera, który mierzy czas, który upłynął oraz czas okrążenia.
- Zawiera także funkcję krokomierza, która pozwala na pomiar kroków użytkownika.
- Na podstawie informacji o całkowitym czasie treningu, krokach i profilu użytkownika, zegarek ten może obliczyć prędkość, przebytą odległość i spalone kalorie.
- Podczas treningu, możesz wybrać ulubioną podfunkcję na górnej i dolnej linii.
- Ponadto, zegarek przechowuje informacje treningowe według okrążeń i czasu całkowitego, co pozwala użytkownikowi zrozumieć i zanalizować wyniki treningu.



## 5.1 Tryb treningu – Użycie stopera

Jak zmierzyć czas, który upłynął

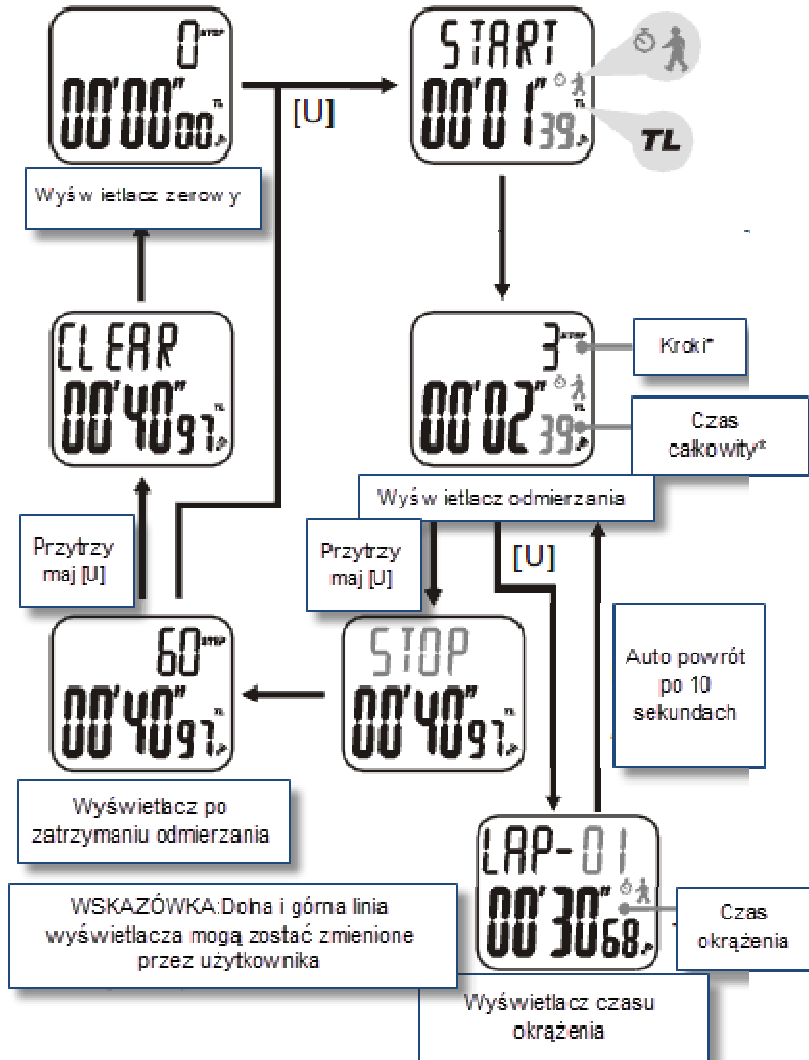
- Przyciśnij [U] aby rozpocząć odliczanie (na wyświetlaczu w pierwszej linii pojawi się napis „START”). Przytrzymaj [U] aby zatrzymać odliczanie (na wyświetlaczu w pierwszej linii pojawi się napis „STOP”).
- Gdy stoper jest włączony, na wyświetlaczu pojawi się ikona .
- Kiedy krokomierz jest włączony, na wyświetlaczu pojawi się ikona .

Jak zmierzyć czas okrążenia

- Naciśnij raz [U] aby zmierzyć czas okrążenia gdy stoper jest włączony. Gdy czas okrążenia jest wyświetlony (Lap Time) (odliczanie zostaje zatrzymane i nie pojawia się ikona „TL”), stoper wciąż odlicza.
- Po 10 sekundach powróci do normalnego odliczania.

## Jak zresetować stoper

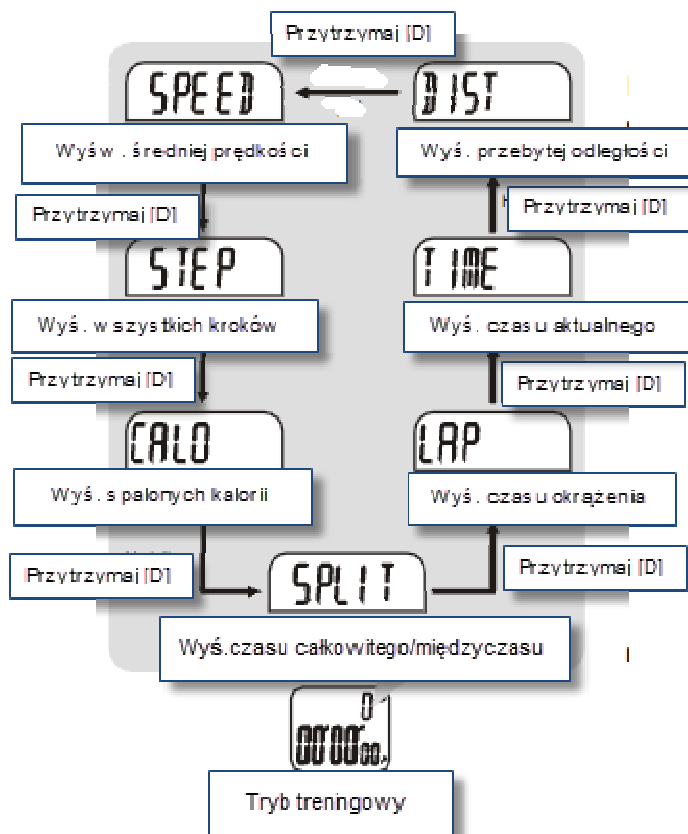
- Aby zresetować stoper, przytrzymaj [U] gdy stoper jest zatrzymany.
- WSKAZÓWKA: Wszystkie pomiary zostaną zresetowane także dla trybu treningu.



## 5.2 Tryb treningu – Wyświetlacz podfunkcji (Górna linia)

### Informacje treningowe

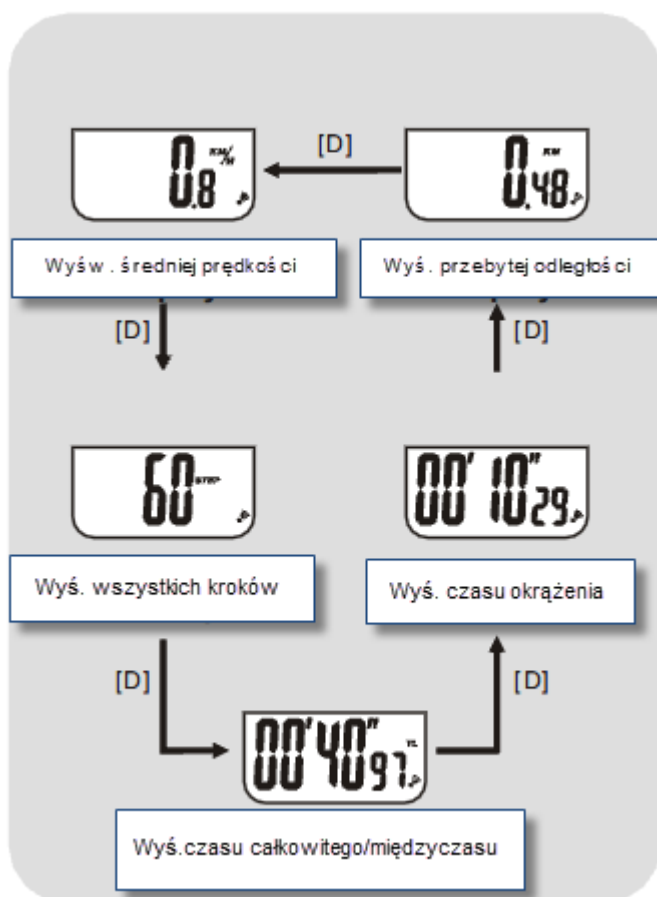
- Górna linia wyświetlacza dostarcza 7 różnych wyświetlaczy wskazujących informacje treningowe. Są to:
  - Wyświetlacz średniej prędkości
  - Wyświetlacz wszystkich kroków
  - Wyświetlacz spalonych kalorii
  - Wyświetlacz czasu całkowitego/ drugiego czas
  - Wyświetlacz czasu okrężenia
  - Wyświetlacz aktualnej godziny
  - Wyświetlacz przebytej odległości
- Trzymaj wciśnięty [D] aby wybrać żądaną informację treningową. Po zwolnieniu [D], wybrana informacja treningowa będzie wyświetlona.
- Aby zresetować stoper, przytrzymaj [U] gdy stoper jest zatrzymany.



### 5.3 Tryb treningowy – Wyświetlacz podfunkcji (Dolna linia)

#### Informacje treningowe

- Dolna linia wyświetlacza dostarcza 5 różnych wyświetlaczy wskazujących informacje treningowe. Są to:
  - Wyświetlacz średniej prędkości
  - Wyświetlacz wszystkich kroków
  - Wyświetlacz czasu całkowitego/ drugiego czasu
  - Wyświetlacz czasu okrążenia
  - Wyświetlacz przebytej odległości
- Trzymając wciśnięty [D] aby wybrać żądaną informację treningową.
- Aby zresetować stoper, przytrzymaj [U] gdy stoper jest zatrzymany.



## 5.4 Tryb treningowy – Ustawienia krokomierza

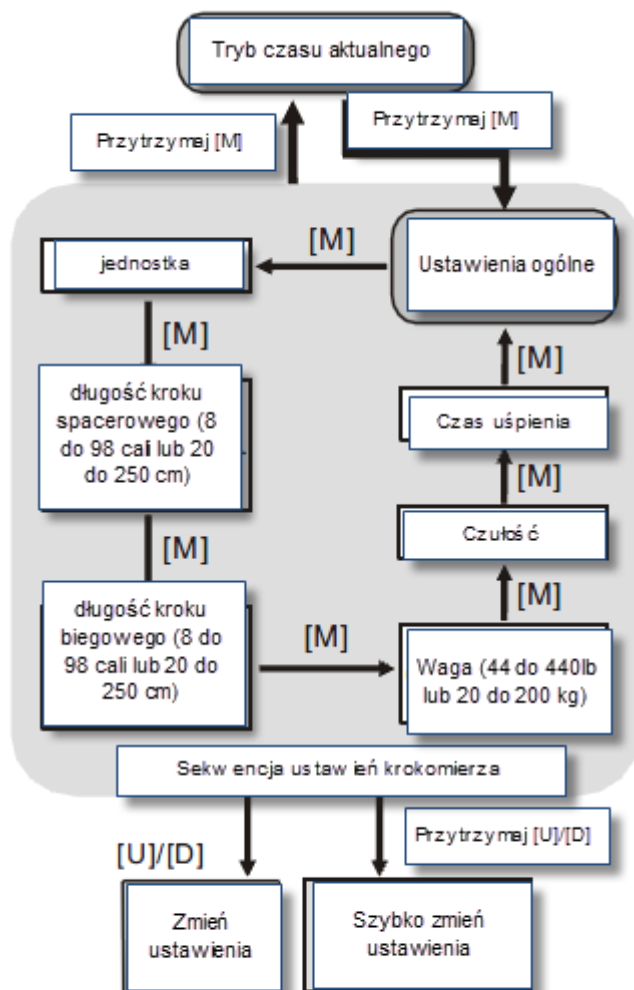
### Ustawienia krokomierza

- Dzięki tym informacjom możesz ustawić swój osobisty profil i preferencje.

**WAŻNE:** Ustaw profil osobisty przed rozpoczęciem pracy z zegarkiem, w przeciwnym wypadku niektóre funkcje w trybie treningowym nie mogą działać POPRAWNIE.

### Jak ustawić krokomierz

- W trybie czasu aktualnego, przyciśnij [M] aby wejść w wyświetlacz ustawień:
  - Przyciśnij [M] aby ominąć Ustawienia ogólne i przejść do ustawień jednostek „Unit”.
  - Przyciśnij [M] aby wybrać elementy ustawień (migają).
  - Przyciśnij [U] lub [D] aby zwiększyć lub zmniejszyć ustawienie (przytrzymaj [U] lub [D] aby szybciej zmienić wartości).
  - **WSKAZÓWKI:** Wykonaj spacer/bieg o określonej odległości (np.100 metrów) i policz liczbę kroków (np.200 kroków) potrzebnych do przebycia tej odległości. Średnia odległość może zostać otrzymana przez  $100 : 200 = 0.5$  lub 50 cm.
  - **UWAGA:** Im wyższa czułość jest ustawiona, tym bardziej dokładny będzie pomiar.
  - **UWAGA:** Jeśli kroki nie będą wykryte przez pewien czas, funkcja krokomierza zostanie wyłączona automatycznie (Tryb uśpienia).
  - Po zakończeniu dokonywania zmian w ustawieniach, przytrzymaj [M] aby wyjść z wyświetlacza ustawień.
  - Jeśli żaden przycisk nie zostanie wciśnięty przez dłużej niż 1 minutę, zegarek automatycznie powróci do trybu czasu aktualnego.

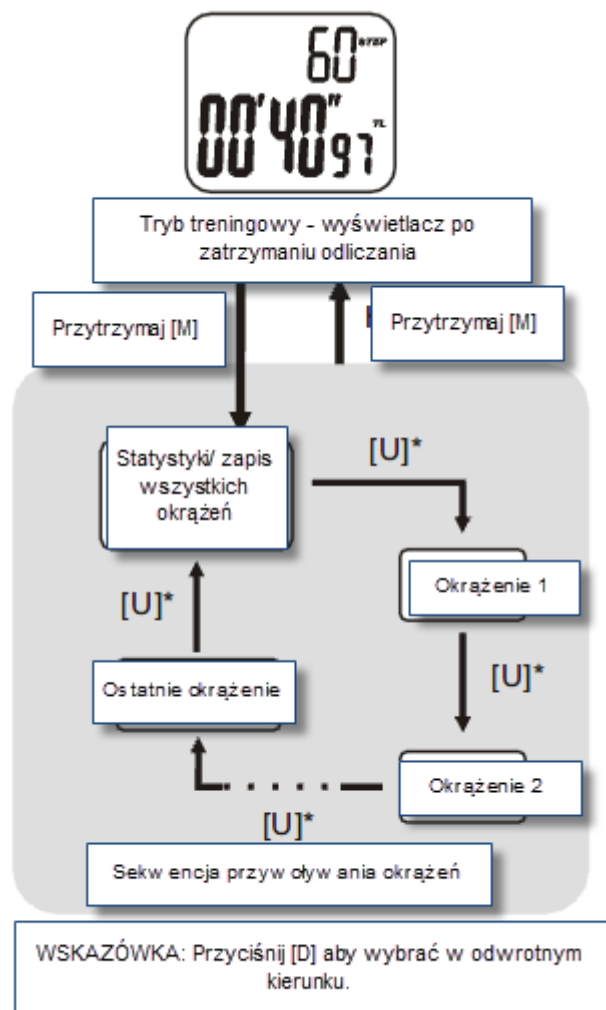


## 5.5 Tryb treningowy – Przywoływanie informacji okrążeń

Jak przywołać informacje okrążeń

- Gdy stoper jest zatrzymany, przytrzymaj [M] w trybie treningowym aby przejść do wywoływania informacji okrążeń.
- Przyciśnij [U] lub [D] aby przeglądnąć zapisy okrążeń lub zapis całkowity wszystkich okrążeń.
- Przytrzymaj [U] lub [D] aby wybrać okrążenia o większej prędkości i zatrzymać automatycznie na Statystykach / Zapis całkowity wszystkich okrążeń.
- Przytrzymaj [M] aby wyjść z wywoływania informacji i powrócić do trybu treningowego.

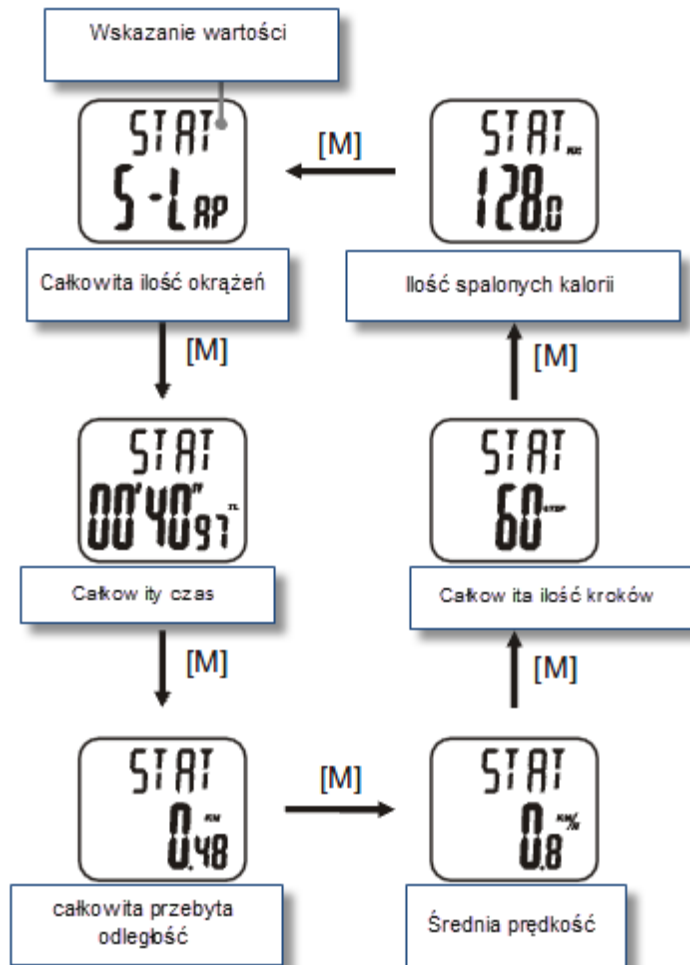
**WSKAZÓWKA:** Jeśli nie ma zapisu okrążenia, nie pojawią się żadne informacje. Wtedy zegarek przejdzie do następnego trybu (Tryb minutnika) gdy [M] jest wciśnięty.



### 5.5.1 Tryb treningowy – Statystyki / Zapis całkowity wszystkich okrążeń

Tryb treningowy – Statystyki / Zapis całkowity wszystkich okrążeń

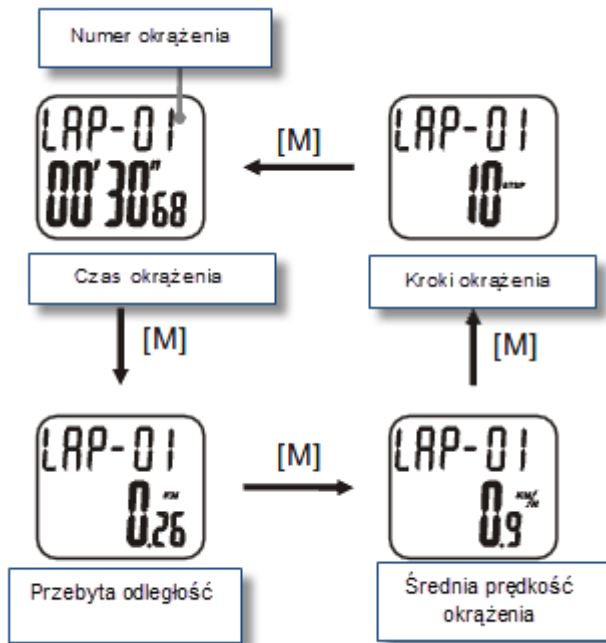
- Jest to pierwszy zapis wyświetlany.
- Zapis ten zawiera informacje statystyczne całego biegu;
  - Ilość wszystkich okrążeń
  - Czas całkowity
  - Całkowita przebyta odległość
  - Średnia prędkość całego biegu
  - Całkowita ilość kroków
  - Ilość spalonych kalorii
- Przyciśnij [M] aby przeglądnąć informacje całego biegu
- Przyciśnij [U] lub [D] aby przeglądnąć informacje następnego/popzedniego okrążenia.



### 5.5.2 Tryb treningowy – Przywołanie zapisu poszczególnych okrążeń

#### Zapis poszczególnych okrążeń

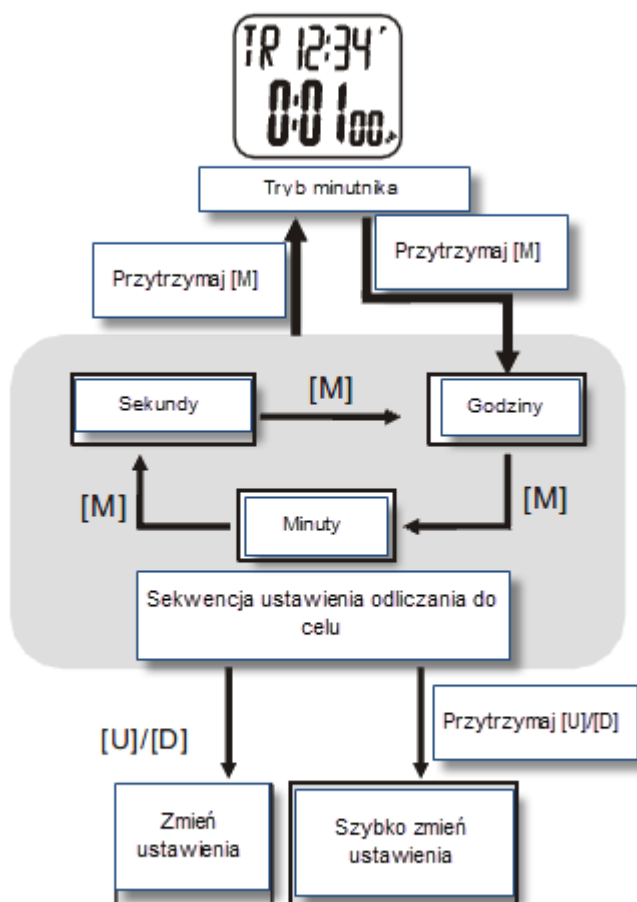
- Poza całkowitym zapisem wszystkich okrążeń, użytkownik może przeglądać także informacje poszczególnych okrążeń.
- Każdy zapis okrążenia zawiera;
  - Czas okrążenia
  - Przebytą odległość
  - Średnią prędkość okrążenia
  - Kroki okrążenia



## 6.0 Tryb minutnika – Ustawianie odliczania

Jak ustawić odliczanie

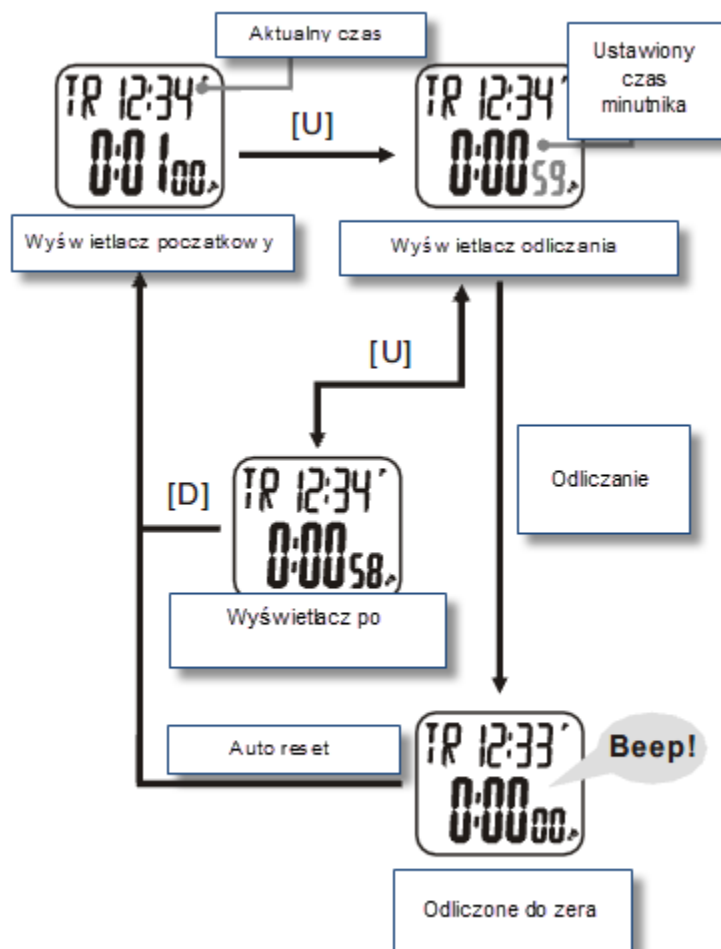
- W trybie minutnika, przyciśnij [M] aby wejść w wyświetlacz odliczania:
  - Przyciśnij [m] aby wybrać godzinę, minuty, sekundy (migają).
  - Przyciśnij [U] lub [D] aby zwiększyć lub zmniejszyć ustawienie (przytrzymaj [U] lub [D] aby szybciej zmienić wartości).
  - przytrzymaj [M] aby wyjść z wyświetlacza ustawień i powrócić do trybu minutnika.
  - Jeśli żaden przycisk nie zostanie wciśnięty przez dłużej niż 1 minutę, zegarek automatycznie powróci do trybu czasu aktualnego.



## 6.1 Tryb minutnika – Używanie minutnika

Jak używać minutnika

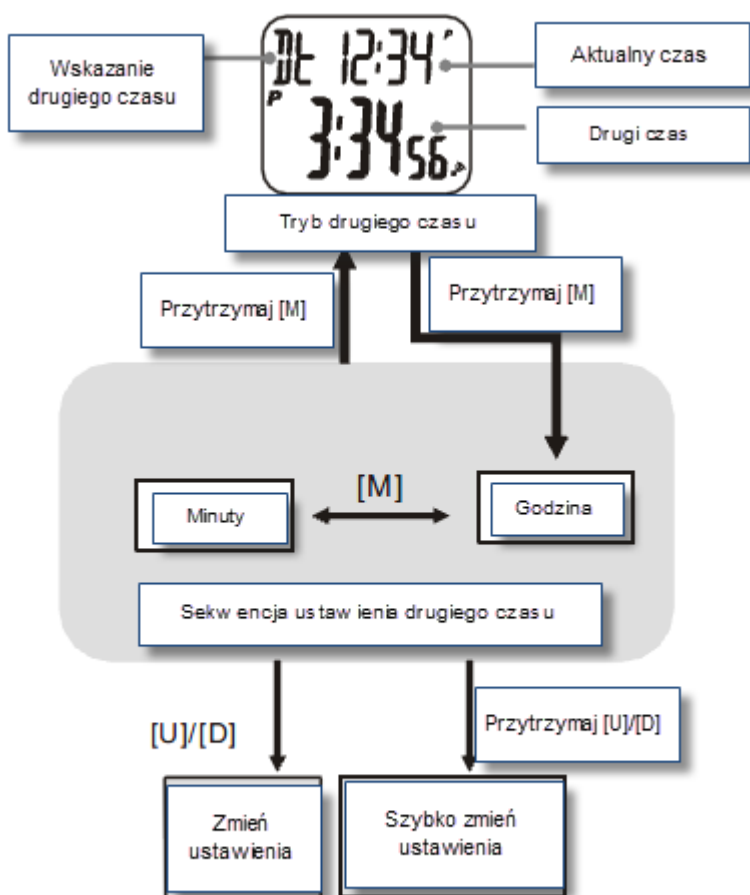
- Przytrzymaj [U] aby rozpocząć odliczanie. Przyciśnij ponownie [U] aby zatrzymać minutnik.
- Minutnik wydaje krótki dźwięk co minutę w ostatnich 10 minutach.
- Wydaje krótki dźwięk raz na 10 sekund w ostatniej minucie.
- Wydaje krótki dźwięk co sekundę w ostatnich 5 sekundach.
- Po zakończeniu odliczania będzie dzwonić przez 30 sekund. Po tym zresetuje się automatycznie do początkowo ustawionego czasu minutnika.
- Aby wyłączyć dźwięk przyciśnij dowolny przycisk.
- Jeśli minutnik został zatrzymany ręcznie, przyciśnij [D] aby zresetować i powrócić do początkowo ustawionego czasu.



## 7.0 Tryb drugiego czasu – Ustawianie drugiego czasu

Jak ustawić drugi czas

- W trybie drugiego czasu, przytrzymaj [M] aby wejść w ustawienia:
  - Przyciśnij [M] aby wybrać godzinę lub minuty (migają).
  - Przyciśnij [U] lub [D] aby zwiększyć lub zmniejszyć ustawienie (przytrzymaj [U] lub [D] aby szybciej zmienić wartości).
  - Jeśli ustawienie zostało zakończone, przytrzymaj [M] aby wyjść z ustawień i powrócić do trybu drugiego czasu.
  - Jeśli żaden przycisk nie zostanie wciśnięty przez dłużej niż 1 minutę, zegarek automatycznie powróci do trybu czasu aktualnego.



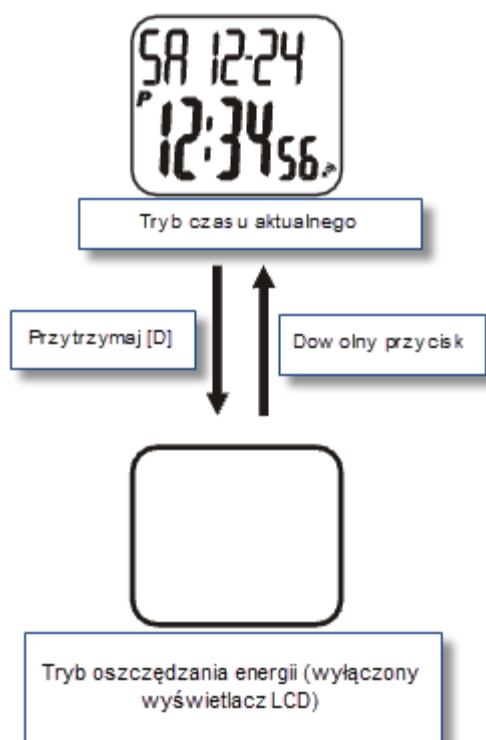
## 8.0 Tryb oszczędzania energii

### Tryb oszczędzania energii

- Zegarek ten posiada funkcję oszczędzania energii, która może wyłączyć wyświetlacz LCD. Funkcja ta pozwala zaoszczędzić energię baterii.
- Gdy zegarek jest w trybie funkcji oszczędzania energii, wszystkie funkcje działają normalnie. (tzn. funkcja odmierzania czasu wciąż działa w trybie oszczędzania energii).

### Jak wejść / wyjść z trybu oszczędzania energii

- Aby wejść w tryb oszczędzania energii, przytrzymaj [D] w trybie czasu aktualnego przez ok. 5 sekund a wyświetlacz LCD zostanie wyłączony.
- Przyciśnij dowolny przycisk aby wyjść z trybu oszczędzania energii.



## 9.0 Specyfikacje techniczne

### Tryb czasu aktualnego

- System czasu: am, pm, godzina, minuty, sekundy
- Format czasu: 12 godzinny, 24 godzinny
- Kalendarz: miesiąc, data i dzień tygodnia
- Cogodzinny dzwonek

### Tryb alarmu

- 1 dzienny alarm
- Dźwięk alarmu: 30 sekund

### Tryb Minutnika

- Rezolucja: 1 sekunda
- Zakres odliczania: 99 godzin, 59 minut, 59 sekund

### Tryb drugiego czasu

- Godzina, minuty

## Podświetlenie

- Typ podświetlenia: elektroluminescencyjne (EL)

## Tryb treningowy

- **Stoper**  
Rezolucja: 1/100 sekund  
Zakres odliczania: 99 godzin, 59 minut, 59 sekund  
Pamięć 20 okrążeń
- **Krokomierz**  
Zakres kroków: 0-999999 kroków  
Pomiar odległości: 0-360 km / 0 – 233 mil  
Pomiar prędkości: 36 km/h ; 22.3 mil/h  
Pomiar spalonych kalorii: 0-99999 kalorii  
Ustawienie usypiania: 0-240 minut  
System metryczny / imperialny
- **Przywoływanie zapisów treningu**  
Informacja statystyczna – Ilość okrążeń, Czas całkowity, Całkowita odległość, Średnia prędkość, Całkowita ilość kroków, Spalone kalorie  
Informacja danego okrążenia – Czas okrążenia, Odległość okrążenia, Średnia prędkość okrążenia, Kroki okrążenia.