



IROX-XL P

MODE D'EMPLOI

TABLE DES MATIÈRES

1. INTRODUCTION.....	page x
2. FONCTIONS DE BASE DES BOUTONS.....	page x
3. FONCTIONNEMENT DU CHANGEMENT DE MODE.....	page x
4. MODE HEURE.....	page x
5. MODE BOUSSOLE.....	page x
6. MODE BAROMÈTRE.....	page x
7. MODE ALTIMÈTRE.....	page x
8. MODE DONNÉES ALTIMÉTRIQUES.....	page x
9. MODE CHRONOGRAPH / PULSMÈTRE.....	page x
10. MODE ALARME.....	page x
11. SERVICE.....	page x

1. INTRODUCTION

Cet instrument numérique offre les fonctions d'altimètre, de baromètre, de boussole, de données altimétriques, d'heure en mode double, de chronographe, de données chronographiques et d'alarme.

Caractéristiques:

Altimètre

- Précision à 1 mètre (ou pied), plage de fonctionnement comprise entre -700 mètres (-2296 pieds) et 9000 mètres (29520 pieds).
- Représentation graphique des changements.
- Sélection de l'unité de mesure: mètres ou pieds
- 20 mémoires pour lecture de la date, de l'heure et de l'altitude.

Baromètre

- Précision à 1 hPa et plage de fonctionnement comprise entre 300 hPa et 1100 hPa.
- Représentation graphique des changements.
- Possibilité d'afficher tant la pression au niveau de la mer que la pression absolue.
- Prévisions météorologiques.
- Sélection de l'affichage de la température en °F ou °C.

Boussole

- Boussole électronique affichant 16 repères cardinaux avec orientation en degrés.
- Correction de déclinaison.

Heure

- Choix entre deux modes d'affichage de l'heure.
- Affichage du jour de la semaine, du jour, de l'heure, des minutes et des secondes (l'année et le mois peuvent également être réglés).
- Choix du format de l'heure 12/24.
- Calendrier automatique de l'année 2000 à l'année 2049.

Chronographe / Pulsomètre

- Résolution du chronographe 1/100 secondes pour une plage d'opération de jusqu'à 24 heures.
- Mesure de l'intervalle de temps
- Indication du pouls du moment
- Indication des zones d'entraînement comme pouls absolu ou pouls maximum en %
- Indication des kilocalories brûlées

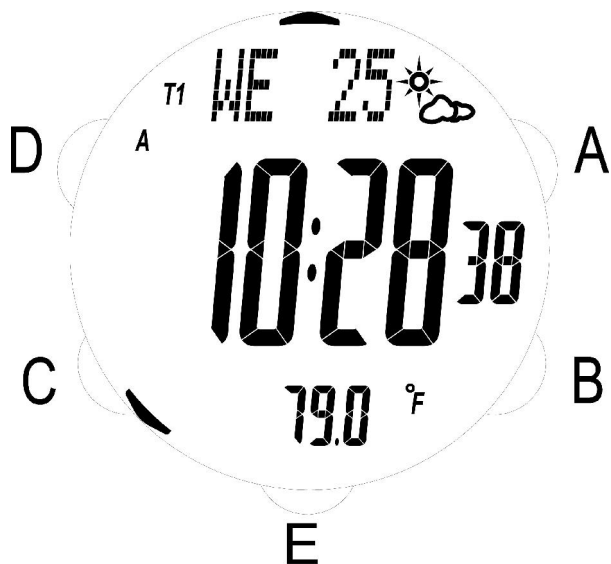
Alarme

- 2 alarmes quotidiennes.
- Carillonnement toutes les heures.

Rétro-éclairage électroluminescent

- Rétro-éclairage électroluminescent pendant 3 secondes.

2. FONCTIONS DE BASE DES BOUTONS

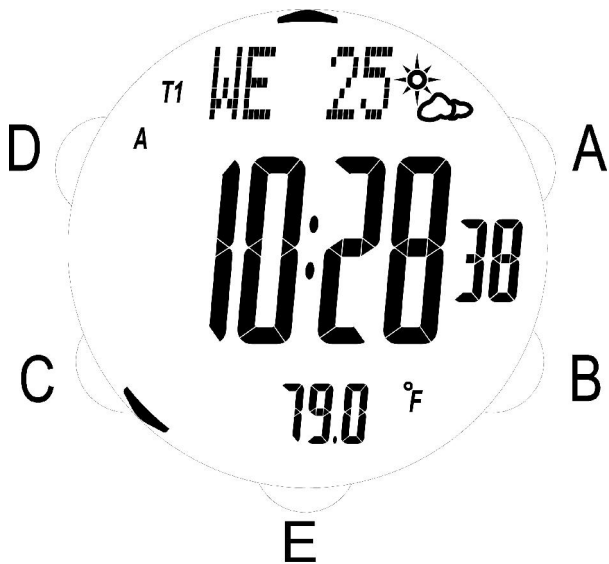


- A: - COMMUTATION ENTRE LES ÉCRANS
 - AFFICHAGE DE L'ORIENTATION
 - MÉMORISATION DES DONNÉES ALTIMÉTRIQUES (PRESSER ET MAINTENIR ENFONCÉ)
 - SÉLECTION AVANCÉE DE DONNÉES ALTIMÉTRIQUES
 - DÉMARRAGE DU CHRONOGRAPHE / TOUR
 - ACTIVATION ET DÉSACTIVATION DE L'ALARME
 - RÉGLAGES ADDITIONNELS (RÉGLAGE OU ÉTALONNAGE)
- B: - COMMUTATION ENTRE L'AFFICHAGE DE L'HEURE NORMAL ET DOUBLE (PRESSER ET MAINTENIR ENFONCÉ)
 - CHANGER L'UNITÉ DE MESURE DE LA TEMPÉRATURE (PRESSER ET MAINTENIR ENFONCÉ)
 - CHANGER L'UNITÉ DE MESURE DE L'ALTITUDE (PRESSER ET MAINTENIR ENFONCÉ)
 - SÉLECTION INVERSÉE DES DONNÉES ALTIMÉTRIQUES
 - ARRÊT DU CHRONOGRAPHE
 - SÉLECTIONNER ALARME 1 OU ALARME 2
 - RÉGLAGES INVERSÉS (RÉGLAGE OU ÉTALONNAGE)
- C: - CHANGEMENT DE MODE
 - PASSAGE DIRECT AU MODE HEURE (PRESSER ET MAINTENIR ENFONCÉ)
 - PASSAGE DIRECT AU RÉGLAGE SUIVANT (RÉGLAGE OU ÉTALONNAGE)
- D: - RÉTRO-ÉCLAIRAGE ÉLECTROLUMINESCENT
 - ACCÉDER AUX RÉGLAGES OU À L'ÉTALONNAGE (PRESSER ET MAINTENIR ENFONCÉ)
 - EFFACER DES DONNÉES (PRESSER ET MAINTENIR ENFONCÉ)
 - QUITTER (RÉGLAGE OU ÉTALONNAGE)
- E: - COMMUTATION ENTRE LES ÉCRANS
 - COMMUTER ENTRE LES ÉCRANS DE L'HEURE ET DE LECTURE DE L'ALTITUDE
 - AFFICHAGE DU NOMBRE DE TOURS NON UTILISÉS

RÉTRO-ÉCLAIRAGE ÉLECTROLUMINESCENT

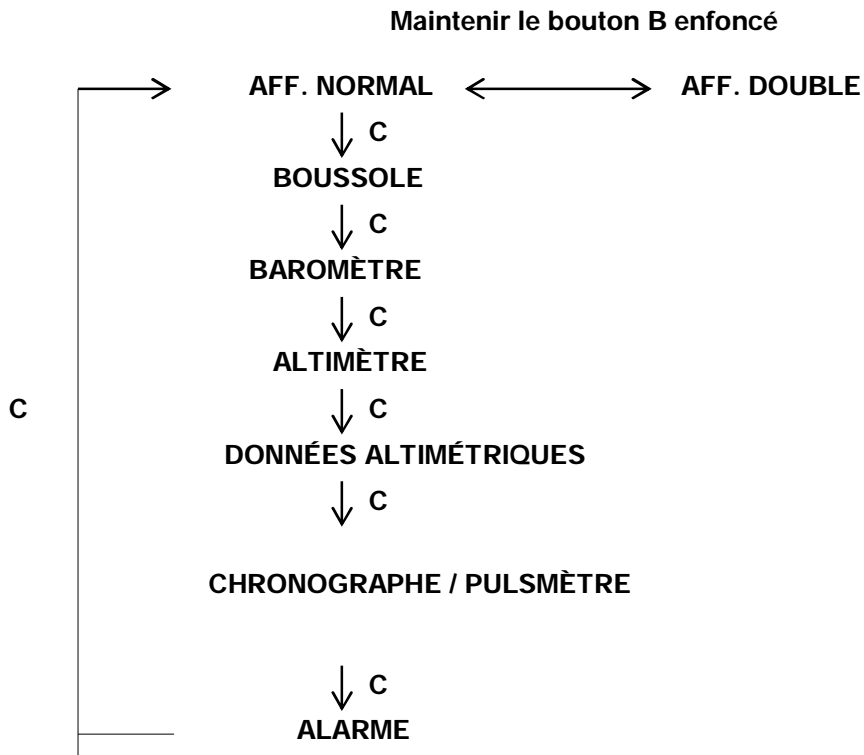
Presser le bouton D pour que le rétro-éclairage fonctionne pendant 3 secondes

3. FONCTIONNEMENT DU CHANGEMENT DE MODE



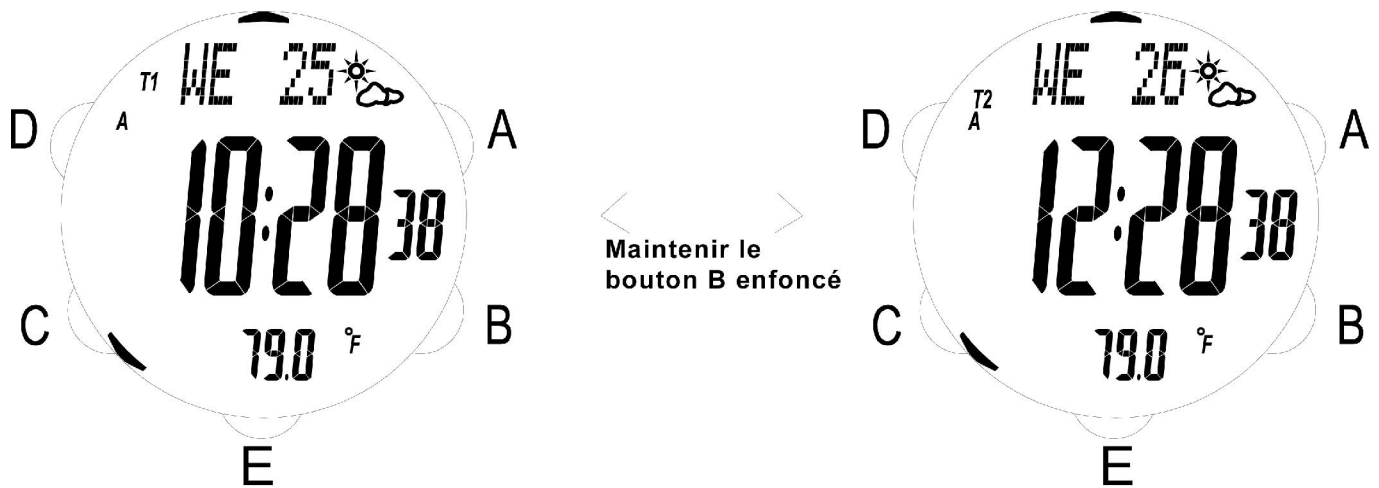
9 modes sont proposés: Affichage de l'heure normal, affichage de l'heure double, boussole, baromètre, altimètre, données altimétriques, chronographe, données chronographiques et alarme.

Presser le bouton C pour passer de mode en mode, maintenir le bouton B enfoncé pour passer de l'affichage de l'heure normal à l'affichage double tel que le décrit le diagramme suivant :



* Quel que soit le mode, le fait de maintenir le bouton C enfoncé a pour effet de renvoyer au mode heure directement.

4. MODE HEURE



Utiliser le bouton C pour accéder au mode heure.

* Le premier mode qui s'affiche à l'invite est le mode "TIME" (« HEURE »).

- Il existe 2 modes heure, le mode d'affichage normal (indiqué par T1) et le mode d'affichage double (indiqué par T2); ils décomptent le temps individuellement à la même seconde.
- Les écrans affichant l'heure sont au nombre de 3. Heure, heure et baromètre, heure et météo.
- L'instrument propose un calendrier automatique de l'année 2000 à l'année 2049.

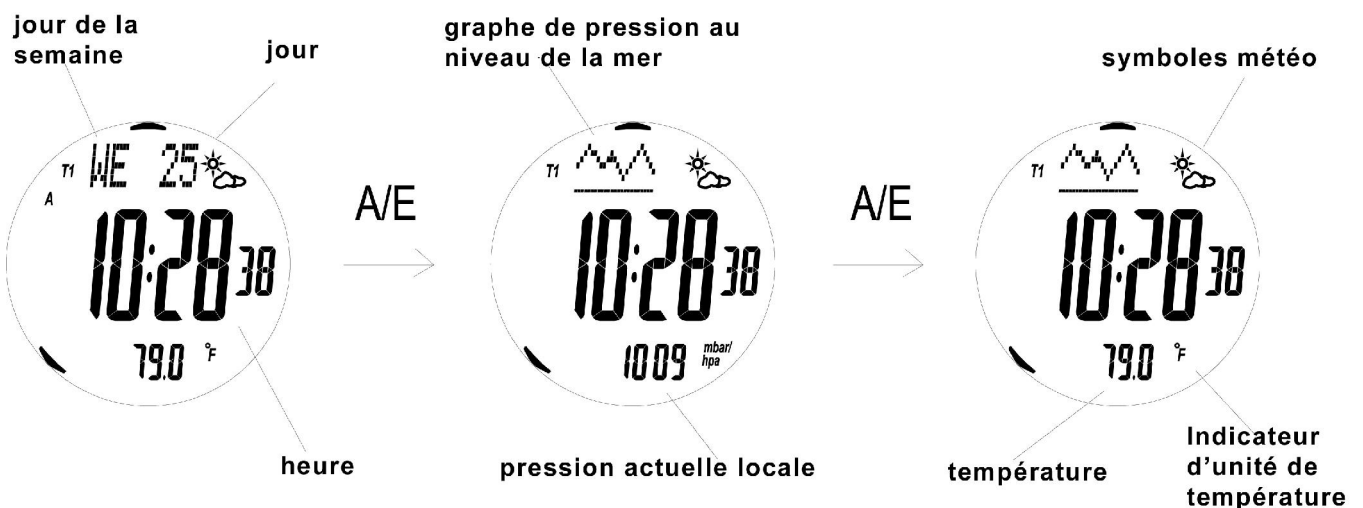
Comment passer de l'affichage de l'heure normal à l'affichage double

Maintenir le bouton B enfoncé jusqu'à ce que l'indicateur de mode (T1 ou T2) commute entre le mode d'affichage normal et le mode d'affichage double.

Comment afficher un des 3 écrans donnant l'heure

Utiliser le bouton A ou le bouton E pour accéder à un des 3 écrans donnant l'heure.

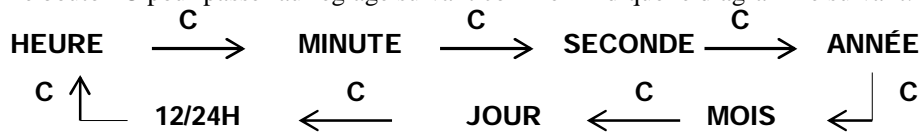
* "TIME" (« HEURE »), "BAROMETER" (« BAROMÈTRE ») ou "WEATHER" (« MÉTÉO ») s'affiche en premier lieu.



* Le graphe de la pression au niveau de la mer est décrit dans le MODE BAROMÈTRE.

Comment régler l'heure

1. Maintenir le bouton D enfoncé jusqu'à ce que les chiffres de l'heure commencent à clignoter à l'écran, indiquant l'écran de réglage.
2. Utiliser les boutons A (+) et B (-) pour modifier le réglage. Le fait de maintenir un des deux boutons enfoncé a pour effet de faire défiler le réglage à haute vitesse.
3. Presser le bouton C pour passer au réglage suivant comme l'indique le diagramme suivant:



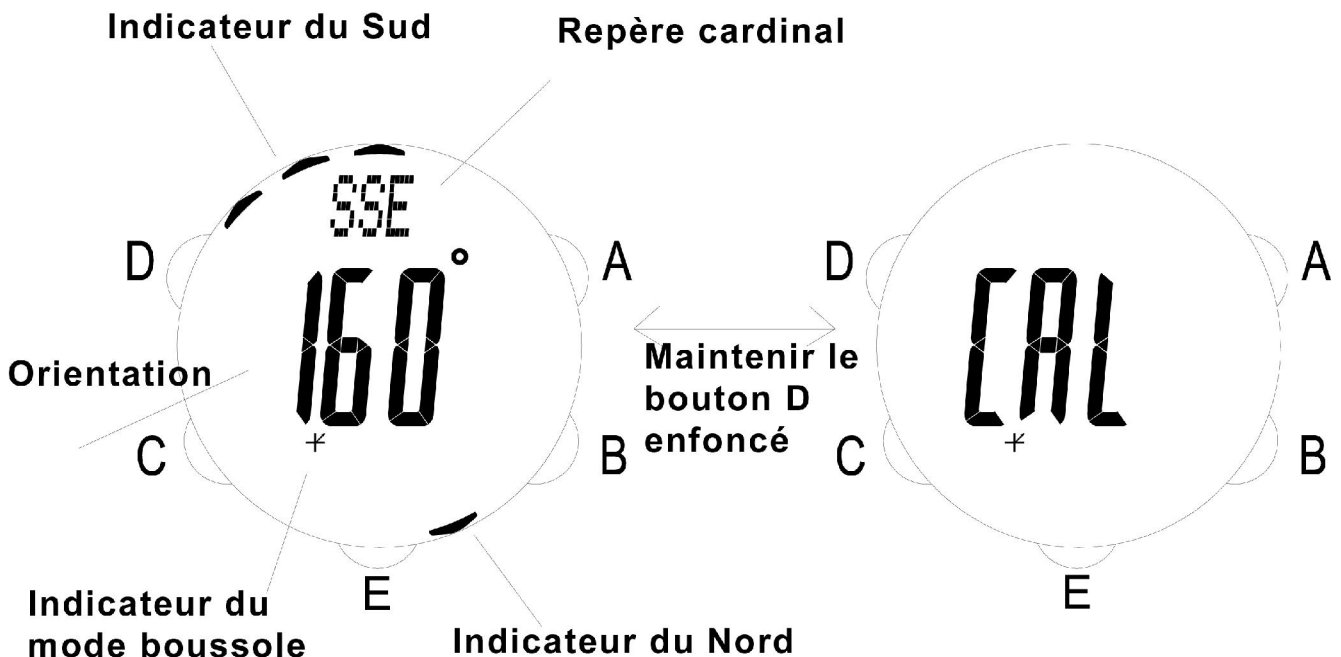
* Lorsque les chiffres des secondes clignotent, presser le bouton A ou le bouton B pour remettre les chiffres à 00. Le fait de remettre les secondes à 00 lorsque les chiffres indiquent un nombre entre 00 et 29 aura pour effet de laisser les chiffres des minutes inchangés alors que si le nombre de secondes est compris entre 30 et 59, le nombre de minutes sera incrémenté de 1.

* Lorsque 12 ou 24 clignote, presser le bouton A ou le bouton B pour commuter entre les format 12- ou 24- heures. Si le format 12- heures est sélectionné, un indicateur AM ou PM sera affiché.

4. Presser le bouton D pour quitter l'écran de réglage, alors que le jour de la semaine sera réglé automatiquement.

* Si aucun bouton n'est actionné pendant 2 à 3 minutes quand l'écran de réglage est affiché, l'écran retournera automatiquement en mode Heure.

5. MODE BOUSSOLE



Utiliser le bouton C pour accéder au mode boussole.

* Le premier mode qui s'affiche à l'invite est le mode "COMP" (« BOUSS ») et l'orientation est affichée automatiquement.

- L'indicateur de mode boussole est affiché.

- Lorsque l'on recherche l'orientation, celle-ci est affichée selon 16 repères cardinaux accompagnée de l'orientation précise en degrés.

* La mesure affichée indique la direction pointée par la position midi de l'écran à cristaux liquides.

- Une double flèche Nord-Sud est présente sur le pourtour de l'écran à cristaux liquides.

* Le nord est indiqué par un drapeau et le sud par trois drapeaux.

- La correction de déclinaison est fournie.

* La déclinaison est la différence entre le nord géographique et le nord magnétique.

Important

1. La boussole doit être étalonnée avant utilisation.

2. La boussole doit être maintenue à l'horizontal lorsqu'elle est utilisée.

3. Les indications de la boussole peuvent être facilement affectées par des sources magnétiques ; il est donc recommandé de toujours utiliser la boussole à l'extérieur.

Comment étalonner la boussole

1. Maintenir le bouton D enfoncé jusqu'à ce qu'apparaisse le message "CAL" (« ÉTAL ») à l'écran, indiquant l'écran d'étalonnage.

2. Effectuer 2 rotations lentes de l'instrument.

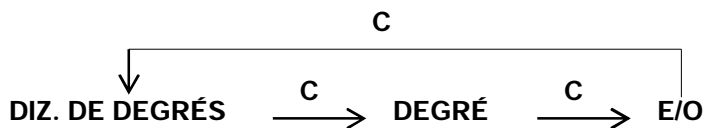
* Chaque rotation doit durer au moins 15 secondes.

3. Presser le bouton D et le chiffre des dizaines de degrés commence à clignoter à l'écran, indiquant l'écran de réglage de l'angle de déclinaison.

* Presser le bouton A pour terminer l'étalonnage et conclure le réglage de l'angle de déclinaison. Dans ce cas, l'angle de déclinaison est réglé sur 0 degré.

4. Utiliser les boutons A (+) et B (-) pour modifier le réglage. Le fait de maintenir un des deux boutons enfoncé a pour effet de faire défiler le réglage à haute vitesse.

5. Presser le bouton C pour passer au réglage suivant comme l'indique le diagramme suivant:



* Lorsque la lettre E (Est) ou W (Ouest) clignote, presser le bouton A ou le bouton B pour commuter entre Est et Ouest.

* Consulter l'organisation locale pour obtenir des informations relatives à la déclinaison. Les angles de déclinaison pour la plupart des villes sont repris ci-dessous à titre informatif uniquement.

Ville	Angle de déclinaison	Ville	Angle de déclinaison	Ville	Angle de déclinaison
Anchorage	22° E	Jerusalem	3° E	Rio De Janeiro	21° O
Atlanta	4° O	Londres	4° O	San Francisco	15° E
Auckland	19° E	Little Rock	3° E	Seattle	19° E
Berne	0° E	Livingston, MT	14° E	Shanghai	5° O
Bombay	1° O	Munich	1° E	Stockholm	4° E
Boston	16° O	New York City	14° O	Toronto	11° O
Calgary	18° O	Orlando	5° O	Vaduz	0° E
Canberra	12° E	Oslo	2° O	Vancouver	20° O
Chicago	3° O	Paris	2° O	Washington DC	10° O
Denver	10° E	Reykjavik	19° W	Wellington	22° E

6. Presser le bouton D pour terminer l'étalonnage.

* Si le message "ERR" (« ERR ») apparaît indiquant une erreur, procéder à un nouvel étalonnage de la boussole.

* Si aucun bouton n'est actionné pendant 2 à 3 minutes durant l'étalonnage ou quand l'écran de réglage de l'angle de déclinaison est affiché, l'écran retournera automatiquement en mode Boussole.

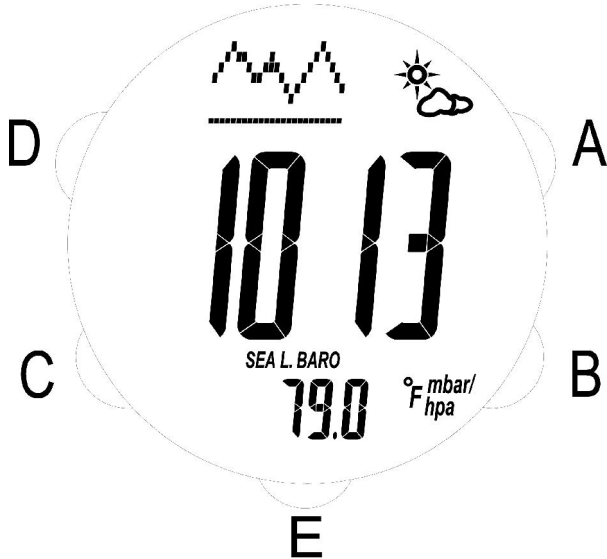
Comment rechercher une orientation

1. Presser le bouton A et l'orientation sera recherchée et affichée pendant environ 10 secondes.

* Si aucune orientation n'est recherchée, l'écran affiche « ---- ».

2. Maintenir le bouton A enfoncé et l'orientation sera recherchée et affichée en continu et pour 10 secondes supplémentaires une fois le bouton A relâché.

6. MODE BAROMÈTRE



Utiliser le bouton C pour accéder au mode Baromètre.

* Le premier mode qui s'affiche à l'invite est le mode "BARO" (« BARO »).

- L'indicateur de mode baromètre est affiché.

- Le baromètre se caractérise par une résolution à 1 hPa et une plage de fonctionnement comprise entre 300 hPa et 1100 hPa.

- Possibilité d'afficher tant la pression au niveau de la mer que la pression absolue.

- Affichage d'un graphe illustrant les variations de pression au niveau de la mer.

* Le graphe ne sera effacé que lors du remplacement de la pile ou lors de la réinitialisation de l'instrument.

- Possibilité d'obtenir les prévisions météorologiques (signalées par les indicateurs météorologiques) pour les 24-48 prochaines heures.

* Les prévisions ne seront fiables que si le baromètre fonctionne depuis au moins 12 heures.

- Précision des températures à 0,1 degré et plage de fonctionnement comprise entre -4°F (-20°C) et 158°F (70°C).

- Sélection de l'affichage de la température en $^{\circ}\text{F}$ ou $^{\circ}\text{C}$.

- Les écrans du mode baromètre sont au nombre de 3.

Comment accéder à un des 3 écrans du mode baromètre

Utiliser le bouton A ou le bouton E pour accéder à un des 3 écrans du mode baromètre.



Lecture du graphe de pression au niveau de la mer

Le graphe indique les variations relatives de la pression au niveau de la mer au cours d'une période écoulée alors que la pression actuelle est indiquée sur la droite. Chaque point horizontal représente une heure alors que chaque point vertical représente une mesure relative de la pression à ce moment précis.

* Il n'est pas possible d'obtenir une mesure exacte à partir du graphe. L'utilisateur ne peut obtenir que la tendance des variations à partir du graphe.

Comment passer des °F aux °C

1. Utiliser le bouton A ou le bouton E pour accéder à l'écran baromètre affichant les températures.
2. Maintenir le bouton B enfoncé jusqu'à ce que l'indicateur d'unité (°F ou °C) clignote pour commuter la mesure des températures entre °F et °C.

Comment régler la mesure de la pression au niveau de la mer

1. Maintenir le bouton D enfoncé jusqu'à ce qu'apparaisse le message "SET CURRENT WEATHER" (« RÉGLER MÉTÉO ACTUELLE ») à l'écran, indiquant l'écran de réglage de la météo.

* Les indicateurs météorologiques commencent à clignoter.

2. Presser le bouton C, le message "SET SEA LEVEL PRESSURE" (« RÉGLER LA PRESSION AU NIVEAU DE LA MER ») défile à l'écran, indiquant l'écran de réglage de la mesure.

* La pression actuelle au niveau de la mer commence à clignoter.

3. Utiliser les boutons A (+) et B (-) pour modifier le réglage. Le fait de maintenir un des deux boutons enfoncé a pour effet de faire défiler le réglage à haute vitesse.

4. Presser le bouton D pour quitter l'écran de réglage.

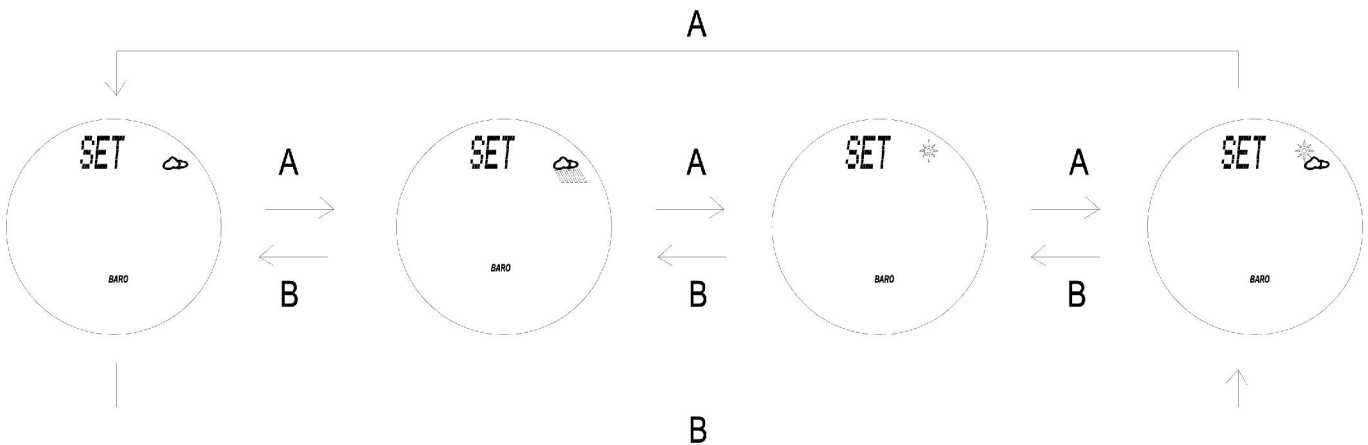
* Si aucun bouton n'est actionné pendant 2 à 3 minutes quand l'écran de réglage est affiché, l'écran retournera automatiquement en mode Baromètre.

Comment régler la météo actuelle

1. Maintenir le bouton D enfoncé jusqu'à ce qu'apparaisse le message "SET CURRENT WEATHER" (« RÉGLER MÉTÉO ACTUELLE ») à l'écran, indiquant l'écran de réglage de la météo.

* Les indicateurs météorologiques commencent à clignoter.

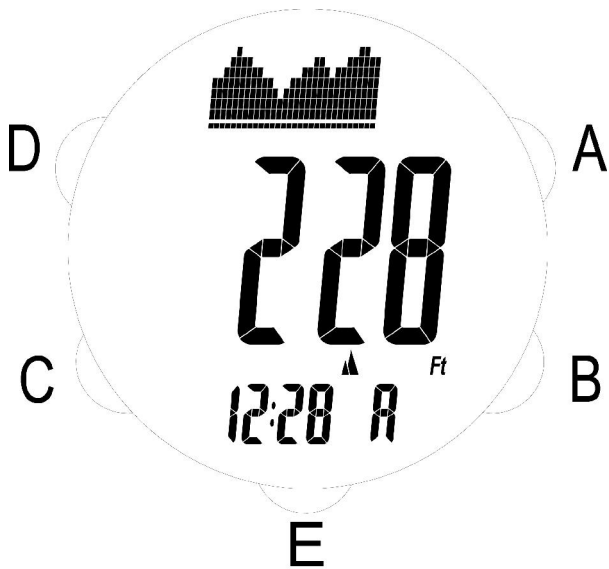
2. Utiliser les boutons A (+) et B (-) pour modifier le réglage tel qu'illustré par le diagramme suivant :



3. Presser le bouton D pour quitter l'écran de réglage.

* Si aucun bouton n'est actionné pendant 2 à 3 minutes quand l'écran de réglage est affiché, l'écran retournera automatiquement en mode Baromètre.

7. MODE ALTIMÈTRE



Utiliser le bouton C pour accéder au mode Altimètre.

* Le premier mode qui s'affiche à l'invite est le mode "ALTI" (« ALTI »).

- L'indicateur de mode altimètre est affiché.

- L'altimètre se caractérise par une précision à 1 mètre (ou pied), une plage de fonctionnement comprise entre – 700 mètres (-2296 pieds) et 9000 mètres (29520 pieds).

- Sélection de l'unité de mesure: mètres ou pieds

- Affichage d'un graphe illustrant les changements d'altitude.

* Le graphe ne sera effacé que lors du remplacement de la pile ou lors de la réinitialisation de l'instrument.

- Un maximum de 20 données altimétriques peuvent être mémorisées.

Lecture du graphe d'altitude

Le graphe d'altitude indique les variations relatives d'altitude au cours d'une période écoulée alors que l'altitude actuelle est indiquée sur la droite. Chaque point horizontal représente 15 minutes alors que chaque point vertical représente une mesure relative de l'altitude à ce moment précis.

* Il n'est pas possible d'obtenir une mesure exacte à partir du graphe. L'utilisateur ne peut obtenir que la tendance des variations à partir du graphe.

Comment commuter entre les mètres et les pieds

Maintenir le bouton B enfoncé jusqu'à ce que l'indicateur d'unité (M ou Ft) clignote pour commuter la mesure des altitudes entre mètres et pieds.

Comment mémoriser des données altimétriques

Maintenir le bouton A enfoncé jusqu'à ce que le message "DATA" (« DONNÉES ») s'arrête de clignoter pour mémoriser les données altimétriques actuelles.

Le message "STORED" (« MÉMORISÉ ») et les données sont affichés.

Comment étalonner la mesure de l'altitude

1. Maintenir le bouton D enfoncé jusqu'à ce que la mesure de l'altitude actuelle commence à clignoter à l'écran, indiquant l'écran de réglage.

2. Utiliser les boutons A (+) et B (-) pour modifier le réglage. Le fait de maintenir un des deux boutons enfoncé a pour effet de faire défiler le réglage à haute vitesse.

3. Presser le bouton D pour quitter l'écran de réglage.

* Si aucun bouton n'est actionné pendant 2 à 3 minutes quand l'écran de réglage est affiché, l'écran retournera automatiquement en mode Altimètre.

Affichage de l'altimètre cumulé (ACC) et de l'altitude maximale mesurée (MAX)

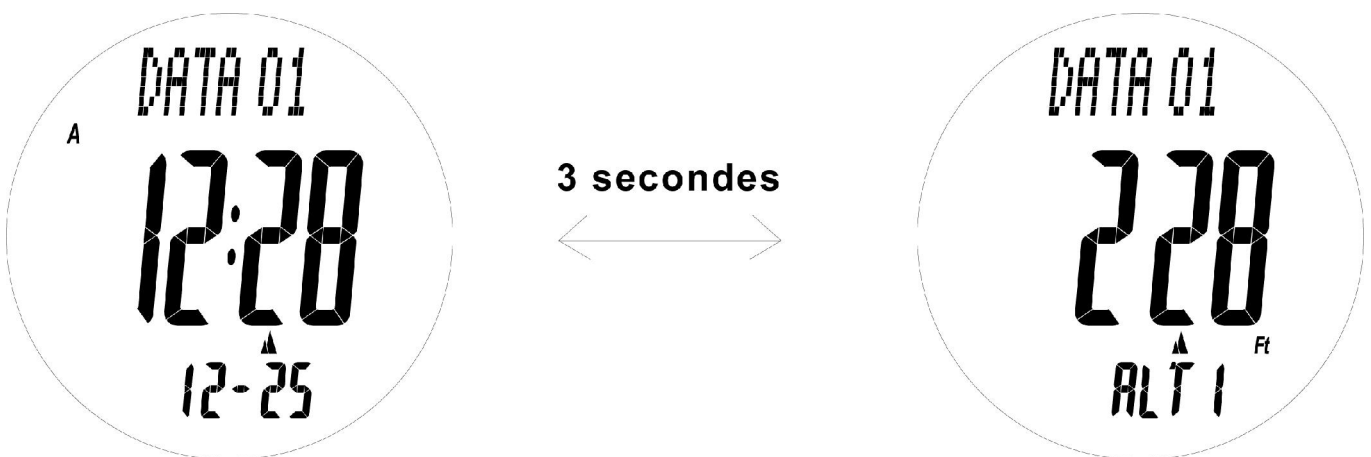
Par de brèves pressions de la **touche A** en **MODE ALTIMETRE**, l'altimètre cumulé ainsi que l'altitude maximale mesurée sont affichés dans un texte défilant (ligne supérieure du display). En mode de calibrage activé (mode d'emploi, dans la section **MODE ALTIMETRE -> Calibrer l'altitude**) on peut, grâce à des pressions de la **touche C**, choisir entre le calibrer de l'altimètre (**CAL**, ligne supérieure du display), remettre à zéro l'altitude maximale

mesurée (**MAX**, ligne supérieure du display) et remettre à zéro l'altimètre cumulé (**ACC**, ligne supérieure du display) être changé.

Dans l'affichage correspondant, il est possible de remettre à zéro les valeurs respectives **MAX** ou **ACC** avec la touche A (ou B).

Ces espaces mémoires seront réutilisées au plus tard au moment des prochaines modifications d'altitude ou de pression atmosphériques.

8. MODE DONNÉES ALTIMÉTRIQUES



Utiliser le bouton C pour accéder au mode Données.

* Le premier mode qui s'affiche à l'invite est le mode "ALTI DATA" (« DONNÉES ALTI »).

Les données altimétriques, l'heure et la date de la mesure peuvent être récupérées.

* Les données altimétriques sont affichées dans 2 écrans différents.

Comment récupérer des données altimétriques

1. Utiliser les boutons A (+) et B (-) pour sélectionner les données altimétriques à récupérer.

2. Presser le bouton E pour commuter entre les deux écrans de données.

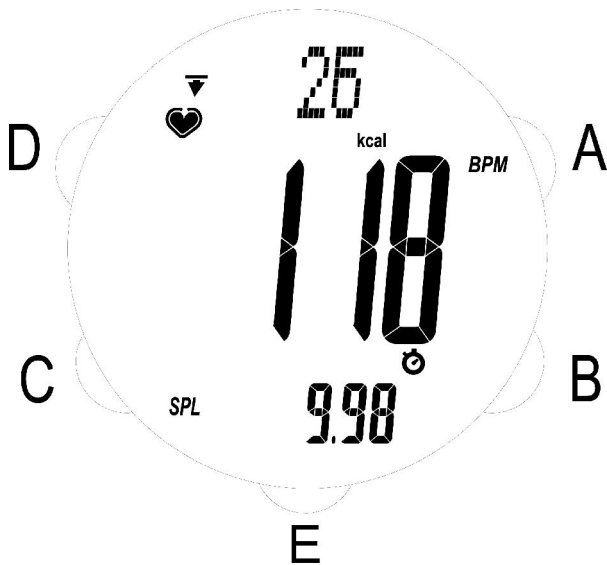
* Si aucun bouton n'est actionné, les deux écrans seront affichés en alternance toutes les 3 secondes.

Comment effacer des données altimétriques

Presser le bouton D jusqu'à ce que « ---- » s'affiche à l'écran pour effacer des données altimétriques mémorisées.

* Les données altimétriques ne peuvent pas être effacées individuellement.

9. MODE CHRONOGRAPHE / PULSMÈTRE



Utiliser le bouton C pour accéder au mode Chronographe.

* Le premier mode qui s'affiche à l'invite est le mode "CHRO" (« CHRO »).

Le chronographe se caractérise par une précision au 1/100 de seconde pour la première heure et d'1 seconde pour le temps restant avec une plage de fonctionnement de 24 heures après quoi le chronographe s'arrête automatiquement.

- Pendant la première heure, le chronographe affiche les minutes, les secondes et les 1/100 de seconde, ensuite il affiche les heures, les minutes et les secondes.

* Les premiers zéros ne sont pas affichés.

- Le chronographe permet de mesurer le temps écoulé, un temps au tour / temps intermédiaire (affiché pour 4 secondes).

* Lors de la mesure de temps au tour / de temps intermédiaires, l'écran se fige pour afficher le temps au tour ou le temps intermédiaire et le numéro du tour pendant environ 6 secondes, ensuite l'écran retourne automatiquement à la mesure du temps en train de s'écouler.

Mesure du temps écoulé

1. Pressez sur la touche A pour enclencher le chronographe.

2. Pressez sur la touche B pour stopper le chronographe.

* Le processus de mesurage peut être réenclenché sur simple pression sur A.

Mesure des intervalles de temps

1. Pressez sur la touche A pour effectuer une mesure de temps.

2. Pressez à nouveau sur la touche A si vous voulez procéder à la mesure de l'intervalle de temps.

3. Pressez sur la touche B pour stopper l'opération de mesure du temps.

Effacer les temps de l'opération en cours

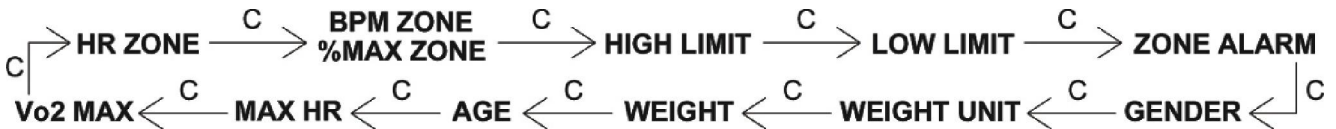
1. Pressez sur la touche B pour stopper le chronographe.

2. Maintenez la pression sur la touche D jusqu'à ce que le chronographe affiche des zéros.

* Les temps en train de s'écouler sont à présent effacés.

Réglage du pulsomètre

Pour procéder au réglage du pulsomètre, pressez et maintenez sous pression la touche D jusqu'à ce que l'indication „Zone HR Zone“ apparaisse sur l'écran d'affichage. En pressant sur la touche C, vous pouvez procéder aux réglages suivants :



HR ZONE =	Zone d'entraînement marche / arrêt
GENDER =	Indication du sexe masculin (MALE) / féminin (Fe-MALE)
WEIGHT UNIT =	Indication de la masse corporelle en KG ou LBS
WEIGHT =	Saisie du poids
AGE =	Age
MAX HR =	Pouls maximum
Vo2MAX =	Absorption d'oxygène maximum

Lorsque HR ZONE se trouve sur ON, il est possible de saisir les valeurs suivantes :

BPM ZONE / %MAX ZONE =	Sélection de la saisie des limites des zones d'entraînement en pulsations par minute (BPM ZONE) ou en %-nombre du pouls maximum (%MAX ZONE)
HIGH LIMIT =	Limite supérieure des pulsations à ne pas dépasser lors de l'entraînement (en pulsations par minute ou en %-nombre de pulsations maximum, selon la sélection effectuée dans le menu de départ)
LOW LIMIT =	Limite inférieure des pulsations à ne pas sous-dépasser lors de l'entraînement (en pulsations par minute ou en %-nombre de pulsations maximum, selon la sélection effectuée dans le menu de départ)
ZONE ALARM =	Déclenchement /arrêt du signal d'alarme en cas de dépassement ou de sous-dépassement des limites des zones d'entraînement définies.

Attention :

- Le chronographe s'arrête automatiquement au bout de 24 heures
- Résolution 1/100 secondes du chronographe pour les 59 premières minutes, 59 secondes.
- Pressez la touche E pour commuter entre les différents modes suivants : temps du chronographe, pouls, calories brûlées, %Max.
- Vous ne pouvez atteindre le mode de réglage du pulsomètre (presser la touche D en maintenant la pression) qu'une fois la mémoire temporaire du chronographe effacée (presser également sur la touche D en maintenant la pression une fois le chronographe arrêté)
- Réglage de la zone d'entraînement maximum : 30-240 BPM, 0-100% % du pouls maximum
- La zone d'entraînement ne peut pas être réglée sur HI<LO ou LO>HI
- Une fois la zone d'entraînement activée et le mode POULS sélectionné, apparaissent en première ligne de l'écran d'affichage les mentions HI ou LO (selon que le pouls du moment est supérieur ou inférieur à la limite des zones d'entraînement).
- Lorsque l'alarme des zones d'entraînement est activée, le chronographe émet un bip sonore lorsque le pouls se trouve en dehors des zones d'entraînement et que le chronographe est activé.
- Les valeurs standard en pourcentage (%MAX HR) pour les zones d'entraînement sont HI 70% pour la limite supérieure et LOW 60% pour la limite inférieure.
- Dès que vous avez saisi votre âge, le pouls maximum (MAX HR) est fixé à 220 moins de votre âge.
- Le pouls maximum (MAX HR) peut, si nécessaire, être corrigé manuellement.
- Pour mémoriser les réglages et revenir en mode d'arrêt du chronomètre, pressez sur la touche D
- Pressez si nécessaire sur la touche E pour commuter entre les différents modes des fonctions à l'affichage
- Le calcul du pouls maximum pour les hommes est de : $220 - \text{Age} = \text{Max HR}$
- Le calcul du pouls maximum pour les femmes est de : $226 - \text{Age} = \text{Max HR}$
- Pressez sur la touche E pour procéder aux changements entre les modes suivants : indicateur du pouls au milieu et chronographe au-dessous – indicateur des kilocalories brûlées – pouls du moment en % du pouls max. Pouls – en haut de l'écran d'affichage indication du pouls du moment, au milieu le chronographe et au-dessous l'indication de l'heure.

Serrage de la sangle de poitrine

- Humectez avec de l'eau les électrodes cannelés de la sangle de poitrine
- Reliez la bande élastique à l'unité de transmission de la sangle de poitrine.
- Attachez la sangle de poitrine autour de votre buste. L'unité de transmission doit être disposée à plat point et en position rectiligne et les électrodes cannelées doivent être posées à même la peau.
- Veillez à ce que le logo ne soit pas disposé à l'envers et à ce qu'il soit placé au milieu de la poitrine

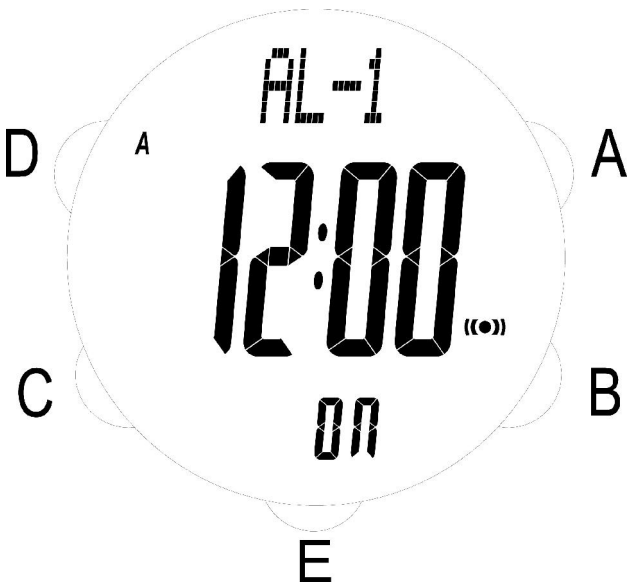
Remarques :

- Les électrodes de l'unité de transmission doivent impérativement être humidifiées au moment de leur utilisation de manière à assurer une opération de mesure parfaitement exacte.
- Il est fortement recommandé de porter l'unité de transmission à même la peau afin de garantir un fonctionnement optimal.

Mesure du pouls en mode CHRONO

- Pressez sur la touche D jusqu'à ce qu'apparaisse pendant une seconde la mention CHRONO sur l'écran d'affichage.
 - L'icône en forme de cœur commence à clignoter dès qu'un signal de pulsation est enregistré par la sangle de poitrine. Le pouls du moment est alors indiqué au centre de l'écran d'affichage.
 - Lorsque la zone d'entraînement se trouve sur ON et que l'alarme des zones d'entraînement se trouve également sur ON, le chronographe émet un signal sonore 1 x toutes les 5 secondes lorsque le pouls se trouve au-dessous de la zone d'entraînement et 2 x toutes les 5 secondes lorsque le pouls se trouve au-dessus de la zone d'entraînement.
- Pressez sur la touche S3 pour indiquer le pouls, le mode "PULS" apparaît pendant 1 seconde sur l'écran d'affichage.

10. MODE ALARME



Utiliser le bouton C pour accéder au mode Alarme.

* Le premier mode qui s'affiche à l'invite est le mode "ALRM" (« ALRM »).

- 2 alarmes quotidiennes sont disponibles et elles peuvent être réglées pour se rapporter au mode heure normal (indiqué par T1) ou au mode heure double (indiqué par T2).
- L'alarme quotidienne se déclenche tous les jours à la même heure lorsqu'elle est activée.

- L'alarme sonne à l'heure définie pendant environ 20 secondes ou jusqu'à ce qu'on l'arrête en pressant n'importe quel bouton.
- L'indicateur d'activation de l'alarme n'est affiché que dans le mode d'affichage de l'heure pour lequel elle a été réglée.
- Les carillonnements se déclenchent toutes les heures rondes lorsqu'ils sont activés.
 - * Si le carillonnement est activé, une tonalité de confirmation sera émise quand un bouton est actionné.

Comment commuter entre l'alarme 1 et l'alarme 2

Presser le bouton B pour commuter entre l'alarme 1 (indiquée par AL-1) et l'alarme 2 (indiquée par AL-2).

Comment régler l'heure de l'alarme et activer et désactiver le carillonnement

1. Maintenir le bouton D enfoncé jusqu'à ce que les chiffres de l'heure commencent à clignoter à l'écran, indiquant l'écran de réglage.
2. Utiliser les boutons A (+) et B (-) pour modifier le réglage. Le fait de maintenir un des deux boutons enfoncé a pour effet de faire défiler le réglage à haute vitesse.
3. Presser le bouton C pour passer au réglage suivant comme l'indique le diagramme suivant:



- * Lorsque TIME 1 (HEURE 1) ou TIME 2 (HEURE 2) clignote, presser le bouton A ou le bouton B pour faire en sorte que l'alarme se rapporte à l'affichage de l'heure normal (TIME 1) ou à l'affichage de l'heure double (TIME 2).
- Lorsque ON ou OFF clignote, presser le bouton A ou le bouton B pour activer le carillon (indiqué par ON) ou le désactiver (indiqué par OFF).
- Si le carillon est activé, l'indicateur d'activation du carillon sera affiché une fois que l'utilisateur aura quitté l'écran de réglage.
- 4. Presser le bouton D pour quitter l'écran de réglage.
 - * L'alarme est activée, ce qui est indiqué par ON et l'apparition de l'indicateur d'activation de l'alarme.
 - * Si aucun bouton n'est actionné pendant 2 à 3 minutes quand l'écran de réglage est affiché, l'écran retournera automatiquement en mode Alarme.

Comment activer et désactiver l'alarme

Presser le bouton A pour activer l'alarme (indiqué par ON) ou désactiver l'alarme (indiqué par OFF).

- * Si l'alarme est activée, l'indicateur d'activation d'alarme sera affiché.

11. SERVICE

11.1 RÉINITIALISATION DU PRODUIT

Maintenir les boutons A, B, C et D enfoncés simultanément. Tous les segments seront activés. Ensuite relâcher les boutons et l'instrument sera réinitialisé.

- * Après la réinitialisation, il n'y aura plus aucune mesure d'altitude, de pression et de température jusqu'à ce que le bouton A, le bouton C ou le bouton E soit actionné.

- * Après la réinitialisation, le mode Boussole passera directement à l'écran d'étalonnage.

11.2 REMPLACEMENT DE LA PILE

Remplacer la pile usagée par une pile de type CR2032 ou une pile équivalente.

Mode altimètre avec changement d'altitude: mesure chaque 2,5 seconds

Mode altimètre sans changement d'altitude: mesure chaque 2,5 minutes

Mode baromètre: mesure chaque 2,5 minutes

Mesure de la température chaque 2,5 minutes

CE