

## 106915 – Οδηγίες Χρήσης

### 1.0 Εισαγωγή

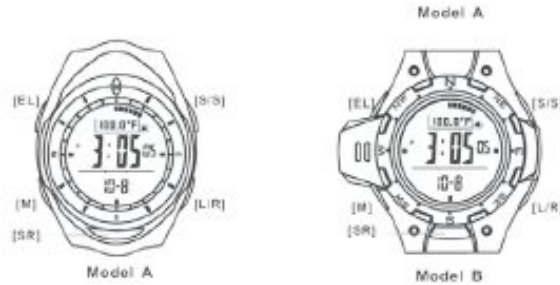
Σας ευχαριστούμε που αγοράσατε αυτό το Ρολόι. Το Ρολόι αυτό χαρακτηρίζεται ως ένας αισθητήρας που μετράει και παρουσιάζει την εξωτερική θερμοκρασία, τη θερμοκρασία, την ατμοσφαιρική πίεση, το υψόμετρο και κατευθύνσεις πυξίδας.

Το Ρολόι σας παρέχει ουσιαστικής πληροφορίας κατά τη διάρκεια πεζοπορίας, camping και άλλων εξωτερικών δραστηριοτήτων και ειδικά για μεγάλες περιόδους. Επίσης περιλαμβάνει τρέχουσα ώρα, καθημερινό ξυπνητήρι, χρονογράφο, χρονομέτρο, βηματιστή, και λειτουργία διπλής ώρας.

Το Ρολόι αυτό είναι προσεκτικά σχεδιασμένο και κατασκευασμένο για εξωτερικές δραστηριότητες μεγάλων περιόδων. Για να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες αυτού του Ρολογιού, είναι φρόνιμο να ακολουθήσετε τις παρακάτω οδηγίες:

1. Διαβάστε τις οδηγίες πριν τη χρήση
2. Αποφύγετε να εκθέτετε το ρολόι σε ακραίες συνθήκες.
3. Αποφύγετε σκληρή χρήση του ρολογιού που θα έχει σοβαρές επιπτώσεις σε αυτό
4. Το άνοιγμα του περιβλήματος του ρολογιού επιτρέπεται να γίνεται μόνο από ένα πιστοποιημένο, εξειδικευμένο κατάστημα επειδή περιλαμβάνει ηλεκτρονικούς αισθητήρες και εξαρτήματα αξίας.
5. Καθαρίστε το ρολόι με ένα μαλακό πανί κατά περίπτωση για μεγαλύτερη διάρκεια ζωής του.
6. Κρατήστε το μακριά από μαγνήτες ή από συσκευές που περιέχουν μαγνητικά αντικείμενα όπως κινητά τηλέφωνα, ηχεία, και μηχανές.
7. Τοποθετήστε το ρολόι σας σε ένα στεγνό περιβάλλον όταν δεν το χρησιμοποιείτε.

### 2.0 Πλήκτρα και οι Λειτουργίες τους – Μοντέλο A και Μοντέλο B



#### Πλήκτρο Mode [M] Λειτουργίας

- Για να επιλέξετε μεταξύ Τρέχουσας Ώρας (Current Time), Καθημερινού Ξυπνητηριού (Daily Alarm), Χρονογράφου (Chronograph), Χρονομέτρου (Timer), Βηματιστή (Pacer) και Διπλής ώρας (Dual Time).
- Για να επιλέξετε μεταξύ των ρυθμίσεων σε λειτουργία οθόνης.

#### Πλήκτρο Sensor [SR] Αισθητήρα

- Για να επιλέξετε μεταξύ του Υψομέτρου (Altitude), του Βαρομέτρου (Barometer) και της Πυξίδας (Compass).

#### Πλήκτρο Start / Stop [S/S] Έναρξη / Διακοπή

- Για να επιλέξετε μεταξύ των ρυθμίσεων όταν βρίσκεστε σε ίδια λειτουργία οθόνης.
- Για να ενεργοποιήσετε την «εκκίνηση» ή «διακοπή» σε λειτουργία Χρονογράφου.
- Για εναλλαγή μεταξύ Yes / No (Ναι / Όχι)
- Για αύξηση των ψηφίων κατά τη διάρκεια ρύθμισης της οθόνης.

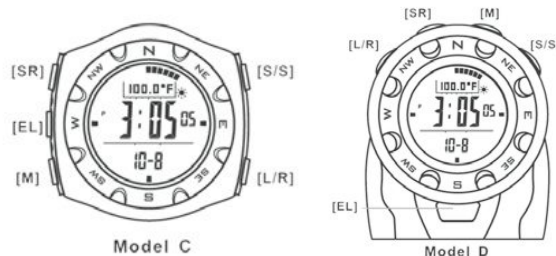
#### Πλήκτρο Lap / Reset [L/R] Γύρων / Επαναφοράς

- Για ενεργοποίηση "lap" (γύρων) "reset" (επαναφοράς) σε λειτουργία Χρονογράφου.
- Για μετακίνηση του κέρσορα προς τα αριστερά ένα προς ένα κατά τη διάρκεια ανάκλησης παλαιότερων δεδομένων "History".
- Για μείωση των ψηφίων όταν βρίσκεστε σε ίδια λειτουργία οθόνης.
- Για εναλλαγή μεταξύ Yes / No (Ναι / Όχι)

#### Πλήκτρο EL [EL] Φωτισμός

Για ενεργοποίηση του EL Φωτισμού για 3 δευτερόλεπτα.

### 2.0 Πλήκτρα και οι Λειτουργίες τους – Μοντέλο C και Μοντέλο D



#### Πλήκτρο MODE [M] Λειτουργίας

- Για να επιλέξετε μεταξύ Τρέχουσας Ώρας (Current Time), Καθημερινού Ξυπνητηριού (Daily Alarm), Χρονογράφου (Chronograph), Χρονομέτρου (Timer), Βηματιστή (Pacer) και Διπλής ώρας (Dual Time).
- Για να επιλέξετε μεταξύ των ρυθμίσεων σε λειτουργία οθόνης.

#### Πλήκτρο Sensor [SR] Αισθητήρα

- Για να επιλέξετε μεταξύ του Υψομέτρου (Altitude), του Βαρομέτρου (Barometer) και της Πυξίδας (Compass).

#### Πλήκτρο Start / Stop [S/S] Έναρξη / Διακοπή

- Για να επιλέξετε μεταξύ των ρυθμίσεων όταν βρίσκεστε σε ίδια λειτουργία οθόνης.
- Για να ενεργοποιήσετε την «εκκίνηση» ή «διακοπή» σε λειτουργία Χρονογράφου.
- Για εναλλαγή μεταξύ Yes / No (Ναι / Όχι)
- Για αύξηση των ψηφίων κατά τη διάρκεια ρύθμισης της οθόνης.

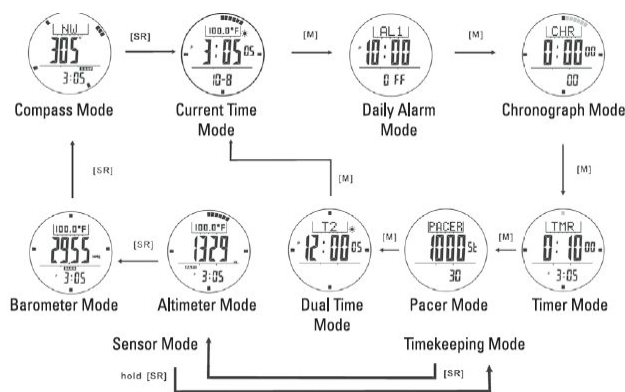
#### Πλήκτρο Lap / Reset [L/R] Γύρων / Επαναφοράς

- Για ενεργοποίηση "lap" (γύρων) "reset" (επαναφοράς) σε λειτουργία Χρονογράφου.
- Για μετακίνηση του κέρσορα προς τα αριστερά ένα προς ένα κατά τη διάρκεια ανάκλησης παλαιότερων δεδομένων "History".
- Για μείωση των ψηφίων όταν βρίσκεστε σε ίδια λειτουργία οθόνης.
- Για εναλλαγή μεταξύ Yes / No (Ναι / Όχι)

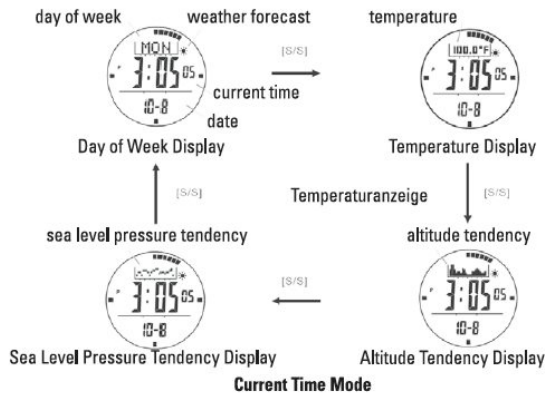
#### Πλήκτρο EL [EL] Φωτισμός

Για ενεργοποίηση του EL Φωτισμού για 3 δευτερόλεπτα.

### 3.0 Ρυθμίσεις Λειτουργιών – Χρονομέτρηση και Λειτουργία Αισθητήρα



### 3.0 Λειτουργία Τρέχουσας Ώρας – Οθόνη Ρυθμίσεων



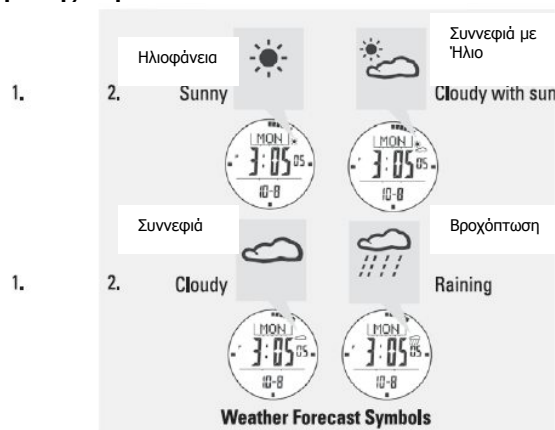
#### Οθόνη Λειτουργιών

- Η τρέχουσα λειτουργία περιλαμβάνει 4 ειδών οθόνες λειτουργίας:
- Ένδειξη Ημέρας
- Ένδειξη Θερμοκρασίας
- Τάση υψομέτρου και
- Πίεση στο επίπεδο της θάλασσας
- Για να επιλέξετε μεταξύ διαφορετικών λειτουργιών πατήστε το πλήκτρο [S/S] στο παρακείμενο διάγραμμα.

#### Αυτόματη Εναλλαγή Οθόνης

- Για να ενεργοποιήσετε την αυτόματα εναλλαγή, κρατήστε το πλήκτρο [S/S].
- Όσο το πλήκτρο είναι πατημένο μια από τις 4 λειτουργίες εμφανίζεται μια μια.

### Ρύθμιση Τρέχουσας Ώρας – Λειτουργία Πρόγνωσης Καιρού



#### Χαρακτηριστικά Πρόγνωσης Καιρού

Ένα ειδικό χαρακτηριστικό του Ρολογιού είναι η πρόβλεψη των επερχόμενων καιρικών φαινομένων. Δουλεύει αναλύοντας τις αλλαγές της πίεσης του αέρα.

#### Πως να δείτε τον Επερχόμενο Καιρό

Το Ρολόι παρέχει 4 διαφορετικά σύμβολα ένδειξης του καιρού, που περιλαμβάνουν:

- Ηλιοφάνεια
- Συννεφιά με Ήλιο
- Συννεφιά
- Χροχόπτωση

Τα σύμβολα εμφανίζονται μόνο σε λειτουργία Τρέχουσας Ώρας και Διπλής Ώρας.

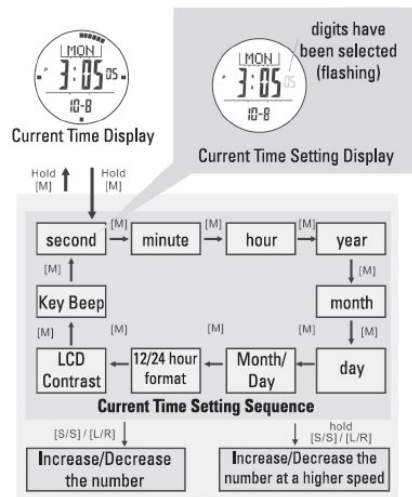
#### ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Μέχρι το Ρολόι να προβλέψει τον επερχόμενο καιρό χρησιμοποιώντας τα δεδομένα αλλαγής της ατμοσφαιρικής πίεσης, συνιστάται να παραμείνετε στο ίδιο υψόμετρο για 24 ώρες το λιγότερο για καλύτερη ακρίβεια στην πρόβλεψη.

#### ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Το Ρολόι προβλέπει τον καιρό υιοθετώντας τις γενικές αρχές πρόγνωσης του καιρού, δεν είναι σε θέση να αντανακλούν τη δραματική αλλαγή των καιρικών συνθηκών μέσα σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα.

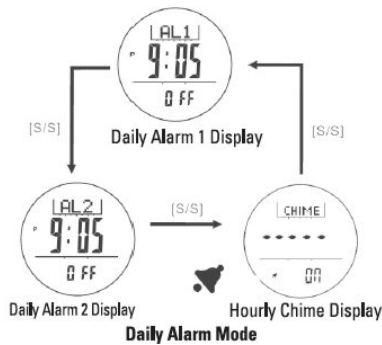
### 4.2 Λειτουργία Τρέχουσας Ώρας – Ρυθμίζοντας την Τρέχουσα Ώρα



### Πώς να ρυθμίσετε την Τρέχουσα Ώρα

- Για να επιλέξετε την οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε και κρατήστε το πλήκτρο [M] για περίπου 2 δευτερόλεπτα σε λειτουργία Τρέχουσας Ώρας. Σε λειτουργία ρυθμίσεων, το εικονίδιο "SET" που αναβοσβήνει θα εμφανιστεί.
- Σε οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε το [M] για να αλλάξετε την επιλογή ακολουθώντας την παραकीμνη ακολουθία της Τρέχουσας Ώρας.
- Όταν τα ψηφία των δευτερολέπτων αναβοσβήνουν (επιλεγμένα), πατήστε το [S/S] ή [L/R] για επαναφορά των ψηφίων στο «00».
- Όταν τα ψηφία αναβοσβήνουν (επιλεγμένα), πατήστε τα πλήκτρα [S/S] ή [L/R] για να αυξήσετε μειώσετε τους αριθμούς. (Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο για να αλλάξετε τον αριθμό με μεγαλύτερη ταχύτητα)
- Όταν η ρύθμιση μήνας-ημέρα είναι επιλεγμένη, πατήστε τα πλήκτρα [S/S] ή [L/R] για να επιλέξετε μεταξύ των επιλογών μήνα-ημέρας και ημέρας-μήνα.
- Όταν η 12/24ωρη διάταξη είναι επιλεγμένη, πατήστε το πλήκτρο [S/S] για να επιλέξετε μεταξύ 12 και 24 ώρες.
- Όταν η επιλογή LCD αντίθεση είναι επιλεγμένη, πατήστε τα πλήκτρα [S/S] ή [L/R] για να αυξήσετε / μειώσετε το επίπεδο αντίθεσης της οθόνης (1 έως 10). Όταν το πλήκτρο "beep" είναι επιλεγμένο, πατήστε τα πλήκτρα [S/S] ή [L/R] για να επιλέξετε μεταξύ ON και OFF (άνοιγμα και κλείσιμο) του χτύπου beep.
- Όταν η ρύθμιση ολοκληρωθεί, πατήστε και κρατήστε το πλήκτρο [M] για να βγείτε από τις ρυθμίσεις.

### 5.0 Λειτουργία Καθημερινό Ξυπνητήρι – Καθημερινό Ξυπνητήρι 1, Καθημερινό Ξυπνητήρι 2 και Ένδειξη Χτύπου



### Καθημερινό Ξυπνητήρι 1 και Καθημερινό Ξυπνητήρι 2

- Το Ρολόι περιλαμβάνει δυο καθημερινά ξυπνητήρια: Καθημερινό Ξυπνητήρι 1 (Daily Alarm 1) και Καθημερινό Ξυπνητήρι 2 (Daily Alarm 2). Τα δύο Ξυπνητήρια λειτουργούν ανεξάρτητα.
- Πατήστε το πλήκτρο [S/S] για εναλλαγή μεταξύ Καθημερινό Ξυπνητήρι 1 (Daily Alarm 1) και Καθημερινό Ξυπνητήρι 2 (Daily Alarm 2) ακολουθώντας το παραकीμνη διάγραμμα.

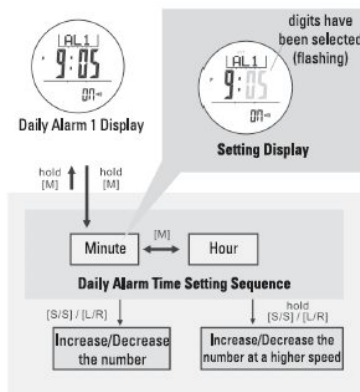
### Πώς να Ανοίξετε / Κλείσετε το Καθημερινό Ξυπνητήρι

- Για να ανοίξετε / κλείσετε το Καθημερινό Ξυπνητήρι 1(2), πατήστε το πλήκτρο [L/R] σε οθόνη Καθημερινό 1 (2) Ξυπνητήρι.
- Όταν το Καθημερινό Ξυπνητήρι 1(2) είναι ανοιχτό (ON), ο δείκτης για το Ξυπνητήρι '•••••' εμφανίζεται.
- Αν δείκτης για το Ξυπνητήρι εμφανιστεί, το Ρολόι θα χτυπάει γι'αυτή την ώρα κάθε ημέρα. Όταν το Ρολόι χτυπήσει, πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο για να σταματήσει ο ήχος.

### Πώς να Ανοίξετε / Κλείσετε Τον Ωριαίο Χτύπο

- Για να ανοίξετε / κλείσετε (ON/OFF) τον ωριαίο χτύπο, Πατήστε το πλήκτρο [L/R] σε λειτουργία χτύπου (Chime).
- Όταν ο χτύπος είναι ανοιχτός (ON), ο δείκτης χτύπου '•••••' θα εμφανιστεί. Αν ο δείκτης χτύπου εμφανιστεί, το Ρολόι θα χτυπάει μια φορά κάθε ώρα.

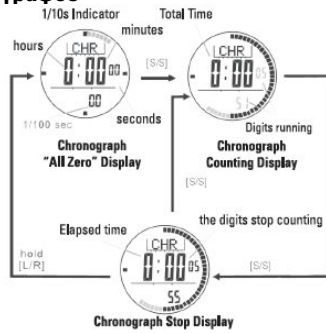
### 5.1 Λειτουργία Καθημερινό Ξυπνητήρι



**Πώς να ρυθμίσετε το Ξυπητήρι 1 και Ξυπητήρι 2**

- Για να επιλέξετε την οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε και κρατήστε το πλήκτρο [M] για περίπου 2 δευτερόλεπτα σε λειτουργία Ξυπητήρι 1(2). Σε λειτουργία ρυθμίσεων, το εικονίδιο "SET" που αναβοσβήνει θα εμφανιστεί.
- Σε οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε το [M] για να αλλάξετε την επιλογή μεταξύ λεπτών και ώρας.
- Όταν τα ψηφία αναβοσβήνουν (επιλεγμένα), πατήστε το πλήκτρο [S/S] ή [L/R] για να αυξήσετε / μειώσετε τον αριθμό. (Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο για να αλλάξετε τον αριθμό με μεγαλύτερη ταχύτητα)
- Όταν η ρύθμιση ολοκληρωθεί, πατήστε και κρατήστε το πλήκτρο [M] για να βγείτε από τις ρυθμίσεις.

**6.0 Λειτουργία Χρονογράφου – Έναρξη / Διακοπή Χρονογράφου**



**Λειτουργία Χρονογράφου**

- Το Ρολόι περιλαμβάνει μια λειτουργία για μέτρηση της ώρας που παρέρχεται, την αθροιστική ώρα και τον χρόνο των γύρων – λειτουργία Χρονογράφου.
- Η οθόνη δείχνει την ένδειξη "ALL Zeros" όταν ο Χρονογράφος είναι επιλεγμένος για πρώτη φορά ή μετά την επαναφορά του Χρονογράφου.

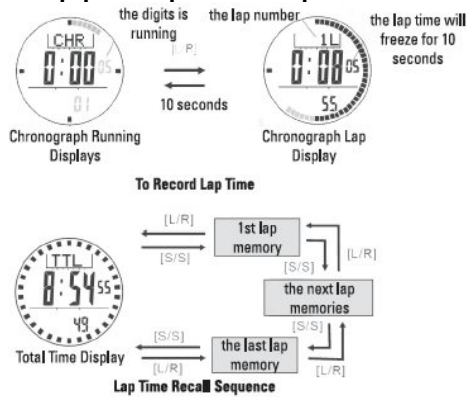
**Πώς να Ξεκινήσετε / Σταματήσετε το Χρονογράφο**

- Όταν ο Χρονογράφος είναι σταματημένος (δεν μετράει), πατήστε μια φορά το πλήκτρο [S/S] για να ξεκινήσετε το Χρονογράφο (μέτρημα), πατήστε το πλήκτρο [S/S] ξανά μια φορά για να σταματήσετε το Χρονογράφο (διακοπή μετρήματος).
- Η ώρα μεταξύ δυο μετρήσεων εμφανίζεται στην οθόνη.
- Επαναλάβετε τα ακόλουθα βήματα για αθροιστική μέτρηση του χρόνου κατά τον οποίο ο Χρονογράφος τρέχει.

**Πώς να επαναφέρετε το Χρονογράφο**

- Για καταγραφή καινούργιου παρεχόμενου χρόνου, κρατήστε πατημένο το πλήκτρο [L/R] για 2 δευτερόλεπτα για να επαναφέρετε το Χρονογράφο σε οθόνη "All Zeros".
- Σε οθόνη "All Zeros", ο Χρονογράφος είναι έτοιμος για νέο μέτρημα.

**6.1 Λειτουργία Χρονογράφου – Καταγραφή και Επαναφορά του Χρόνου του Γύρου**



**Πώς να καταγράψετε το Χρόνο των Γύρων**

- Ο Χρονογράφος μπορεί να μετρήσει τον χρόνο που έχει παρέρχει ακατάπαυστα – χρόνος γύρων.
- Ο Χρονογράφος επιτρέπει την καταγραφή των Χρόνων των Γύρων μέχρι 100 γύρους.
- Όταν ο Χρονογράφος μετράει, πατήστε το πλήκτρο [L/R] μια φορά για να καταγράψετε το χρόνο ενός γύρου (αυτή η λειτουργία του πλήκτρου δεν επηρεάζει το μέτρημα).
- Ο αριθμός των γύρων και ο χρόνος αυτών εμφανίζεται στην οθόνη για 10 δευτερόλεπτα και επανέρχεται την οθόνη μετρήματος αυτόματα.
- Επαναλάβετε τα βήματα που αναφέρονται παραπάνω για να λάβετε το χρόνο γύρου.

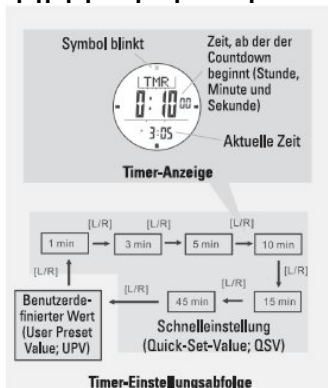
**Πώς να κάνετε Επανάκληση του Χρόνου των Γύρων**

- Για επανάκληση του χρόνου των γύρων, κρατήστε πατημένο το πλήκτρο [M] σε οθόνη Χρονογράφου.
- Όταν η Συνολική Ώρα εμφανιστεί, πατήστε το πλήκτρο [S/S] ή [L/R] για να ελέγξετε τον επόμενο / προηγούμενο χρόνο γύρου.
- Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο [M] οποιαδήποτε στιγμή για επιστρέψετε σε οθόνη Χρονογράφου.

**Πώς να επαναφέρετε τους Χρόνους των Γύρων**

Για να καταγράψετε το Χρόνο νέου Γύρου, κρατήστε το πλήκτρο [L/R] για 2 δευτερόλεπτα σε οθόνη σταματημένου Χρονογράφου.

**7.0 Λειτουργία Χρονόμετρο – Αντίστροφη Μέτρηση και Γρήγορη Ρύθμιση των Τιμών**



**Χρονόμετρο Αντίστροφη Μέτρηση**

- Το Ρολόι περιλαμβάνει ένα χαρακτηριστικό αντίστροφη μέτρηση: Λειτουργία Αντίστροφη Μέτρηση
- Το χρονόμετρο αρχίζει να μετράει από το παρών μέχρι το μηδέν και σταματάει στο μηδέν.

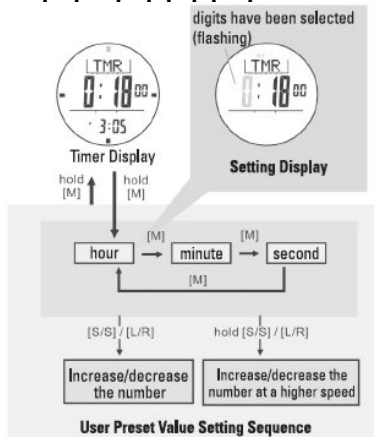
#### Γρήγορη Ρύθμιση των Τιμών (QSV)

- Η γρήγορη ρύθμιση των προεπιλεγμένων τιμών του Ρολογιού είναι μια ρύθμιση για ευκολότερη χρήση του χρονόμετρου.
- Υπάρχουν 6 γρήγορες ρυθμισμένες τιμές: 1, 3, 5, 10, 15 και 45 λεπτά και αυτές οι τιμές δεν μπορούν να αλλάξουν από το χρήστη.

#### Οι Προκαθορισμένες Τιμές από το Χρήστη (UPV)

- Μια προκαθορισμένη Τιμή είναι μια τιμή που μπορεί να αλλάξει από το χρήστη.
- Το εύρος ρυθμίσεων είναι μέχρι 99 ώρες 59 λεπτά 99 δευτερόλεπτα.
- Αν μια τιμή έχει προκαθοριστεί από το χρήστη, πχ 30 λεπτά, αυτή η τιμή είναι αποθηκευμένη στο Ρολόι για το χρήστη για να την επαναφέρει την επόμενη φορά.
- Για να ρυθμίσετε την Προκαθορισμένη Τιμή και για περισσότερες λεπτομέρειες, δείτε το επόμενο κεφάλαιο «Πώς να Ρυθμιστεί η Προκαθορισμένη Τιμή Χρήστη».

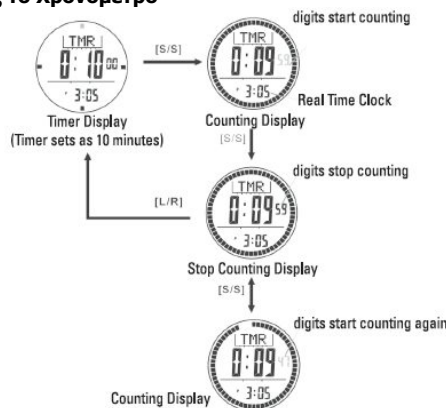
#### 7.1 Λειτουργία Χρονόμετρου – Ρυθμίζοντας την Προκαθορισμένη Τιμή Χρήστη



#### Πώς να Ρυθμιστεί η Προκαθορισμένη Τιμή Χρήστη

- Για να επιλέξετε οθόνη ρυθμίσεων, κρατήστε το πλήκτρο [M] για 2 δευτερόλεπτα και το εικονίδιο "SET" που αναβοσβήνει εμφανίζεται.
- Σε οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε το πλήκτρο [M] για να αλλάξετε την επιλογή μεταξύ ώρας, λεπτών και δευτερολέπτων.
- Όταν τα ψηφία αναβοσβήνουν (επιλεγμένα), πατήστε τα πλήκτρα [S/S] ή [L/R] για αύξηση/μείωση του αριθμού. (Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο για να αλλάξετε την επιλογή γρηγορότερα)
- Όταν η επιλογή ολοκληρωθεί, κρατήστε το [M] για να βγείτε από οθόνη ρυθμίσεων.

#### 7.2 Λειτουργία Χρονόμετρου – Χρησιμοποιώντας το Χρονόμετρο



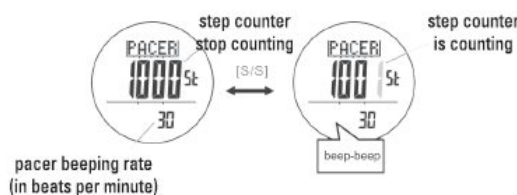
#### Πώς να χρησιμοποιήσετε το Χρονόμετρο

- Όταν το Χρονόμετρο ρυθμιστεί, πατήστε το πλήκτρο [S/S] για να ξεκινήσει. Πατήστε [S/S] μια ακόμη φορά για να σταματήσετε το χρονόμετρο.
- Η ώρα προς το μηδέν θα εμφανίζεται συνεχόμενα.
- Τα τελευταία 10 λεπτά, θα χτυπάει κάθε λεπτό, θα χτυπάει κάθε 10 δευτερόλεπτα το τελευταίο λεπτό και τα τελευταία 5 δευτερόλεπτα θα χτυπάει κάθε δευτερόλεπτο.
- Όταν η αντίστροφη μέτρηση τελειώσει ένας ήχος μπιπ θα ακουστεί για 30 δευτερόλεπτα.
- Πατώντας οποιοδήποτε πλήκτρο σε αυτό το διάστημα θα σταματήσει ο ήχος μπιπ.
- Η τελευταία τιμή μέτρησης θα φορτώσει αυτόματα στο τέλος του ήχου μπιπ.

#### Πώς να Ξεκινήσετε Ξανά το Χρονόμετρο

- Για να ξεκινήσετε ξανά το χρονόμετρο (με την ήδη προκαθορισμένη ώρα) για καινούργια μέτρηση, πατήστε το πλήκτρο [L/R] όταν το Χρονόμετρο είναι σταματημένο.
- Για να ξεκινήσετε καινούργιο μέτρημα χρησιμοποιώντας μια καινούργια ώρα χρονομέτρησης, ρυθμίστε το Χρονόμετρο ξανά.

#### 8.0 Λειτουργία Βηματιστή – Χρησιμοποιώντας το Βηματιστή



#### Λειτουργία Βηματιστή

- Όταν ο βηματιστής είναι ενεργός, θα χτυπήσει σε έναν προκαθορισμένο βαθμό χτύπου.
- Ο βαθμός χτύπων μπορεί να ρυθμιστεί από 30 μέχρι 180 χτύπους το λεπτό (BPM) σε κάθε 5 βήματα.

### Πώς να χρησιμοποιήσετε τη Λειτουργία Βηματοστή

- Αν ο ρυθμός χτύπων έχει ρυθμιστεί (για παράδειγμα 30 BPM), πατήστε το πλήκτρο [S/S] και θα ξεκινήσει ο χτύπος.
- Ενώ το Ρολόι χτυπάει, πατώντας το πλήκτρο [S/S] ο χτύπος μπορεί να σταματήσει.

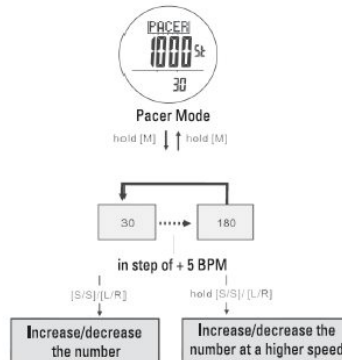
### Μέτρηση Βημάτων

- Συμπληρωματικά της Λειτουργίας Βηματοστή, όταν ο Βηματοστής χτυπήσει μια φορά, ο μετρητής βημάτων θα προχωρήσει κατά ένα.
- Όταν ο Βηματοστής είναι ενεργοποιημένος και ο μετρητής βημάτων ξεκινήσει να μετράει, πατώντας το πλήκτρο [S/S] ο Βηματοστής και ο μετρητής βημάτων σταματούν την ίδια στιγμή.
- Το μέγιστο εύρος μέτρησης του μετρητή βημάτων είναι 99999 βήματα.
- Για να επαναφέρετε το μετρητή βημάτων στο 0, κρατήστε πατημένο το πλήκτρο [L/R] όταν ο Βηματοστής είναι κλειστός.

### ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Όταν ο Βηματοστής τρέχει για 8 ώρες, θα σταματήσει αυτόματα για εξοικονόμηση ενέργειας.

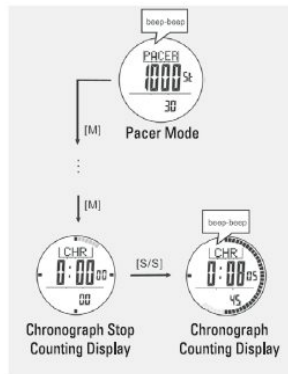
### 8.1 Λειτουργία Βηματοστή – Ρυθμίζοντας την Τιμή Βηματοστή



### Πώς να Ρυθμίσετε το Ρυθμό του Χτύπου

- Για να επιλέξετε την οθόνη ρυθμίσεων, κρατήστε πατημένο το πλήκτρο [M] για 2 δευτερόλεπτα σε Λειτουργία Βηματοστή.
- Όταν τα ψηφία του ρυθμού του χτύπου αρχίσουν να αναβοσβήνουν, πατήστε το πλήκτρα [S/S] ή [L/R] για να αυξήσετε / μειώσετε το νούμερο. (Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο για να αλλάξετε το νούμερο γρηγορότερα)
- Όταν η ρύθμιση έχει ολοκληρωθεί, πατήστε και κρατήστε το πλήκτρο [M] για να βγείτε από την οθόνη ρυθμίσεων.

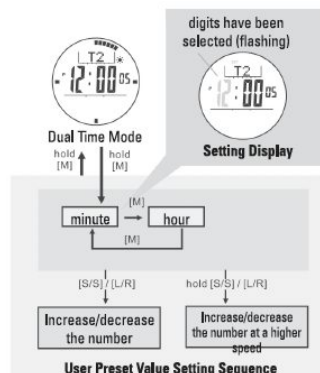
### 8.2 Λειτουργία Βηματοστή – Σύνδεση με Χρονογράφο



### Πώς να χρησιμοποιήσετε το Βηματοστή όταν συνδέεται με το Χρονογράφο

- Όταν η λειτουργία Βηματοστή είναι ανοιχτή πατήστε το πλήκτρο [M] για να επιλέξετε τη λειτουργία Χρονογράφου.
- Πατώντας το πλήκτρο [S/S] αρχίζει η μέτρηση και την ίδια στιγμή χτυπάει.
- Όταν ο Χρονογράφος μετράει και το Ρολόι χτυπάει, πατώντας το πλήκτρο [S/S] το Ρολόι σταματάει να χτυπάει και ο Χρονογράφος σταματάει επίσης.

### 9.0 Λειτουργία Διπλής Ώρας – Ρυθμίζοντας τη Διπλή Ώρα



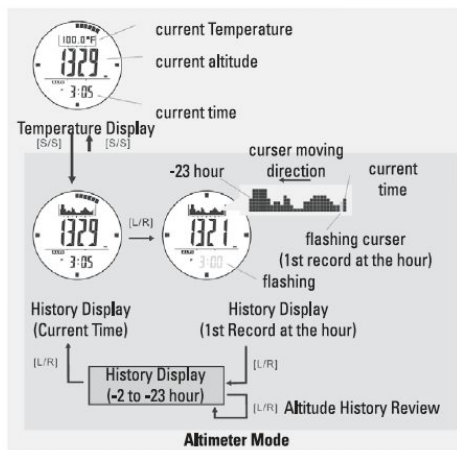
### Λειτουργία Διπλής Ώρας

- Το Ρολόι περιλαμβάνει μια λειτουργία που δείχνει την ώρα σε μια δεύτερη ζώνη ώρας – Λειτουργία Διπλής Ώρας
- Τα ψηφία της Δεύτερης Ώρας συγχρονίζονται με την Τρέχουσα Ώρα.

### Για να Ρυθμίσετε τη Διπλή Ώρα

- Για να επιλέξετε οθόνη ρυθμίσεων, κρατήστε πατημένο το πλήκτρο [M] για 2 δευτερόλεπτα σε Λειτουργία Διπλής Ώρας και το εικονίδιο "SET" που αναβοσβήνει θα εμφανιστεί.
- Σε οθόνη λειτουργιών, πατήστε το πλήκτρο [M] για να αλλάξετε την επιλογή μεταξύ λεπτών και ώρας.
- Όταν τα ψηφία αναβοσβήνουν (επιλεγμένα), πατήστε τα πλήκτρα [S/S] ή [L/R] για αύξηση / μείωση του αριθμού. (Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο για να αλλάξετε τον αριθμό γρηγορότερα).
- Όταν η ρύθμιση ολοκληρωθεί, πατήστε και κρατήστε το πλήκτρο [M] για να βγείτε από οθόνη ρυθμίσεων.

### 10. 0 Λειτουργία Υψόμετρου – Ένδειξη Θερμοκρασίας και Οθόνη Παλιών Καταγραφών.



### Λειτουργίες

- Το Ρολόι περιλαμβάνει δύο λειτουργίες για το Υψόμετρο: Θερμοκρασία και Παλιές Καταγραφές.
- Μια από τις δύο λειτουργίες θα εμφανιστεί στην πάνω σειρά της οθόνης. Το τρέχων (παλιό) υψόμετρο και η τρέχουσα (παλιά) καταγραφή χρόνου εμφανίζονται στη μεσαία και στην κάτω σειρά αντίστοιχα.
- Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο [L/R] για να ανιχνεύσετε την καταγραφή άμεσα.

### Οθόνη Θερμοκρασίας

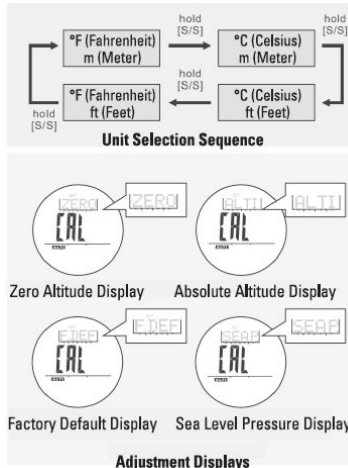
- Σε οθόνη θερμοκρασίας, το πάνω μέρος της οθόνης δείχνει την τρέχουσα θερμοκρασία σε βαθμούς Celsius(°C) ή Fahrenheit (°F).

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Αν θέλετε ακρίβεια στη μέτρηση της θερμοκρασίας, βγάλτε το Ρολόι από τον καρπό σας για να μην επηρεάζεται από τη θερμοκρασία σώματος.

### Οθόνη Παλιών Καταγραφών

- Το Ρολόι καταγράφει το υψόμετρο αυτόματα κάθε ώρα πχ 1:00, 2:00, 3:00 κτλ. Αυτές οι καταγραφές θα απεικονίζονται σε ένα γράφημα ύψους.
- Σε οθόνη Παλιών Καταγραφών, το γράφημα των καταγραφών του υψόμετρου εμφανίζεται στην πάνω σειρά του Ρολογιού.
- Για να επανεξετάσετε τις καταγραφές του υψόμετρου των τελευταίων 23 ωρών, πατήστε το πλήκτρο [L/R] για να μετακινήσετε τον κέρσορα προς τα αριστερά, έπειτα το αντίστοιχο υψόμετρο και η ώρα καταγραφής του, εμφανίζονται αναβοσβήνοντας στην οθόνη όπως στο ακόλουθο διάγραμμα.

### 10.1 Λειτουργία Υψόμετρου – Επιλογή και Προσαρμογή Υψόμετρου



### Πώς να μετακινηθείτε μεταξύ των Μονάδων

- Το Ρολόι εμφανίζει το Υψόμετρο σε μέτρα (m) ή πόδια(ft) και την θερμοκρασία σε βαθμούς Celsius(°C) ή Fahrenheit (°F).
- Για εναλλαγή μεταξύ των μονάδων κρατήστε πατημένο το πλήκτρο [S/S] για να αλλάξετε τις μονάδες.

### Προσαρμογή Υψόμετρου

Υπάρχουν 4 μέθοδοι προσαρμογής:

Zero Altitude (Μηδενικό Υψόμετρο), Absolute Altitude (Απόλυτο Υψόμετρο), Sea Level Pressure (Πίεση στο Επίπεδο της Θάλασσας) και Factory Default Adjustment (Προκαθορισμένη Εργοστασιακή Ρύθμιση).

**Μηδενικό Υψόμετρο:** Βάλτε το υψόμετρο στο μηδέν για σχετική μέτρηση. Αν το υψόμετρο είναι ρυθμισμένο από τη Μηδενική Προσαρμογή (Zero Adjustment) ο δείκτης "r" εμφανίζεται στην οθόνη.

**Απόλυτο Υψόμετρο:** Ρυθμίζοντας το υψόμετρο σε γνωστή τιμή, μπορεί να την ανακαλέσει για επόμενη ρύθμιση.

**Πίεση στην Επιφάνεια της Θάλασσας:** Συγκεκριμένη πίεση στο επίπεδο της θάλασσας η οποία λαμβάνεται από το site.

**Εργοστασιακή Προεπιλογή:** Επαναφέρετε το Ρολόι στις Εργοστασιακές ρυθμίσεις στις οποίες η πίεση στο Επίπεδο της θάλασσας είναι 1013.2 mb.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το Υψόμετρο ρυθμίζεται ανεξάρτητα σε κάθε λειτουργία. Πχ. Αν το Απόλυτο Υψόμετρο είναι επιλεγμένο, η προηγούμενη ρύθμιση της πίεσης στην επιφάνεια της θάλασσας παραβλέπεται.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το Ρολόι περιλαμβάνει μια αυτόματη λειτουργία σύγκρισης της Πίεσης στο Επίπεδο της Θάλασσας, αυτή η έξυπνη λειτουργία **ΔΕΝ** επιτρέπει να υπάρξουν διακυμάνσεις στις καταγραφές του υψόμετρου όταν μένετε στο ίδιο υψόμετρο.

### 10.2 Λειτουργία Υψόμετρου – Ρύθμιση Μηδενικού Υψόμετρου

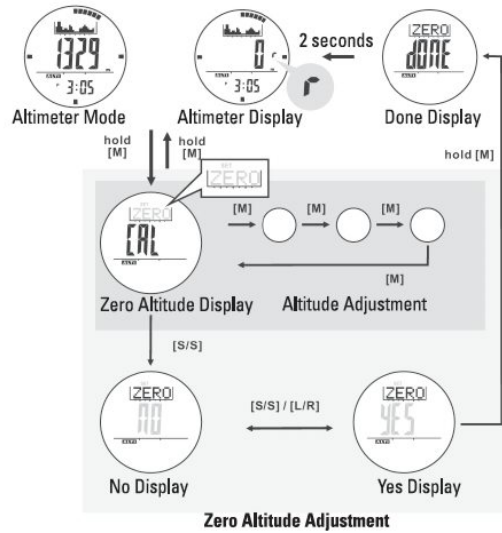
#### Πώς να μετρήσετε το Σχετικό Υψόμετρο

- Το Ρολόι μπορεί να μετρήσει το Σχετικό Υψόμετρο, για παράδειγμα μπορεί να μετρήσει το αύξων και φθίνων υψόμετρο μεταξύ του σημείου εκκίνησης και τερματισμού.
- Για να μετρήσετε το αύξων και φθίνων υψόμετρο κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής βάλτε το τρέχων υψόμετρο στο μηδέν σε ένα σημείο αναφοράς όπως το σημείο εκκίνησης μιας διαδρομής. Ένα "r" θα εμφανιστεί στην οθόνη.

#### Ρυθμίστε το Υψόμετρο Χρησιμοποιώντας τη Ρύθμιση Μηδενικού Υψόμετρου

- Για να επιλέξετε την οθόνη Προσαρμογής του Υψόμετρου, κρατήστε το πλήκτρο [M] σε Ρυθμίσεις Υψόμετρου. Έπειτα πατήστε το [M] για να επιλέξετε μεταξύ: Zero Altitude (Μηδενικό Υψόμετρο) Absolute Altitude (Απόλυτο Υψόμετρο), Sea Level Pressure (Πίεση στο Επίπεδο της Θάλασσας) και Factory Default Adjustment (Προκαθορισμένη Εργοστασιακή Ρύθμιση).
- Για να ρυθμίσετε το Ρολόι πατήστε το πλήκτρο [S/S] και ένα "NO" θα εμφανιστεί.
- Όταν το "NO" εμφανιστεί, πατήστε το πλήκτρο [S/S] ή [L/R] γι να επιλέξετε μεταξύ "YES" (επαναφέρει το Ρολόι στο μηδέν) ή "NO" (ματαιώνει την επαναφορά). Όταν το "YES" ή το "NO" επιλεγούν, κρατήστε πατημένο το πλήκτρο [M] για να επιβεβαιώσετε την επιλογή σας.
- Για να βγείτε από τις ρυθμίσεις, κρατήστε το πλήκτρο [M] για 2 δευτερόλεπτα και το Ρολόι θα επιστρέψει σε ρυθμίσεις Υψόμετρου. Αν το "YES" είναι επιλεγμένο την ώρα που βγαίνετε από τις ρυθμίσεις, ένα "DONE" εμφανίζεται για 2 δευτερόλεπτα πριν την κανονική λειτουργία.

- Για να επαναφέρετε το Ρολόι σε εργοστασιακές ρυθμίσεις, συνιστάται να ανατρέξετε στο κεφάλαιο "Λειτουργία Υψόμετρου - Προκαθορισμένη Εργοστασιακή Ρύθμιση"



### 10.3 Λειτουργία Υψόμετρου – Ρύθμιση Απόλυτου Υψόμετρου

#### Γιατί το Υψόμετρο χρειάζεται Ρύθμιση

- Καθώς το Απόλυτο Υψόμετρο υπολογίζεται από την ατμοσφαιρική πίεση, η αλλαγή της πίεσης μπορεί να επηρεάσει τα δεδομένα υψόμετρου.
- Για μεγαλύτερη ακρίβεια στην ανάγνωση του υψόμετρου, τα δεδομένα Καιρού χρειάζονται ρύθμιση κάθε στιγμή καθώς η πίεση μπορεί να αλλάζει σταδιακά ακόμη και μέσα σε λίγες ώρες.

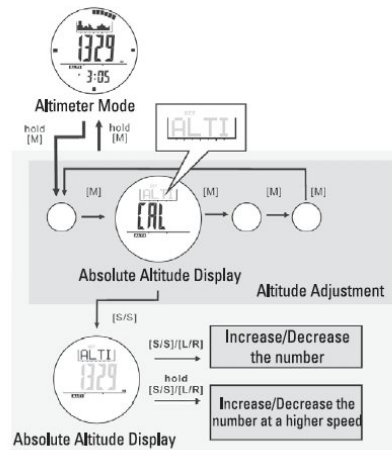
#### Πριν τη Ρύθμιση του Υψόμετρου

Ρυθμίστε το Υψόμετρο σε ένα μέρος όπου είναι καθορισμένο, όπως στο επίπεδο της θάλασσας (0m) ή δίπλα σε ένα πόλο (,πχ 89m), επειδή αυτό το υψόμετρο θα μπει κατά τη διάρκεια της ρύθμισης.

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Καταχωρίζοντας ένα ανακριβές υψόμετρο κατά τη διάρκεια της ρύθμισης, αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα λανθασμένης μέτρησης στο μέλλον.

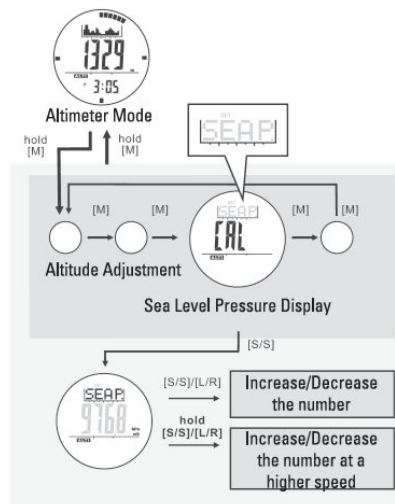
#### Για Ρύθμιση του Υψόμετρου Χρησιμοποιώντας το Απόλυτο Υψόμετρο

- Το Ρολόι μπορεί να προσαρμόσει το Τρέχων Υψόμετρο σε μια Απόλυτη Τιμή Υψόμετρου.
- Για να επιλέξετε την οθόνη Ρυθμίσεων, κρατήστε το πλήκτρο [M] σε Λειτουργία Υψόμετρου. Τότε πατήστε το πλήκτρο [M] ξανά για να επιλέξετε μεταξύ: Zero Altitude (Μηδενικό Υψόμετρο) Absolute Altitude (Απόλυτο Υψόμετρο), Sea Level Pressure (Πίεση στο Επίπεδο της Θάλασσας) και Factory Default Adjustment (Προκαθορισμένη Εργοστασιακή Προσαρμογή).
- Για να ρυθμίσετε το Ρολόι πατήστε το πλήκτρο [S/S] και η καταγραφή Υψόμετρου θα εμφανιστεί στην οθόνη.
- Όταν η καταγραφή του Υψόμετρου εμφανιστεί πατήστε το πλήκτρο [S/S] ή [L/R] για να αυξήσετε ή να μειώσετε το νούμερο σε αυτό που επιθυμείτε. (Κρατήστε το πλήκτρο για να αλλάξετε πιο γρήγορα το νούμερο)
- Όταν η ρύθμιση ολοκληρωθεί, πατήστε και κρατήστε το πλήκτρο [M] για να βγείτε από οθόνη ρυθμίσεων.



### 10.4 Λειτουργία Υψόμετρου – Ρύθμιση Πίεσης στο Επίπεδο της Θάλασσας





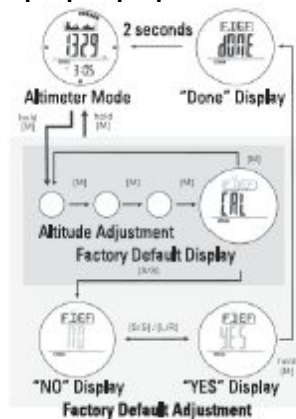
**Γιατί Χρειάζεται Ρύθμιση η Πίεση του Επιπέδου της Θάλασσας**

- Καθώς το υψόμετρο υπολογίζεται με βάση τη διαφορά μεταξύ της τρέχουσας πίεσης και αυτής στο επίπεδο της θάλασσας, η αλλαγή της πίεσης στο επίπεδο της θάλασσας ή η χρήση του Ρολογιού σε ένα μέρος με διαφορετική πίεση, θα επηρεάσει την ανάγνωση του υψομέτρου.
- Για να επιτύχετε ακρίβεια στη μέτρηση, η πίεση του επιπέδου της θάλασσας χρειάζεται ανανέωση από μέρος σε μέρος και σε συχνά χρονικά διαστήματα.

**Πώς να Ρυθμίσετε το Υψόμετρο Χρησιμοποιώντας την Πίεση του επιπέδου της θάλασσας**

- Το Ρολόι προσαρμόζει το τρέχον υψόμετρο με βάση την πίεση στην επιφάνεια της θάλασσας.
- Για να επιλέξετε την οθόνη Ρυθμίσεων, κρατήστε το πλήκτρο [M] σε Λειτουργία Υψόμετρου. Τότε πατήστε το πλήκτρο [M] ξανά για να επιλέξετε μεταξύ: Zero Altitude (Μηδενικό Υψόμετρο) Absolute Altitude (Απόλυτο Υψόμετρο), Sea Level Pressure (Πίεση στην Επιφάνεια της Θάλασσας) και Factory Default Adjustment (Προκαθορισμένη Εργοστασιακή Προσαρμογή).
- Για να ρυθμίσετε το Ρολόι πατήστε το πλήκτρο [S/S] και η πίεση του επιπέδου της θάλασσας θα εμφανιστεί στην οθόνη.
- Όταν η πίεση του επιπέδου της θάλασσας εμφανιστεί πατήστε το πλήκτρο [S/S] ή [L/R] για να αυξήσετε ή να μειώσετε το νούμερο σε αυτό που επιθυμείτε. (Κρατήστε το πλήκτρο για να αλλάξετε πιο γρήγορα το νούμερο)
- Όταν η ρύθμιση ολοκληρωθεί, πατήστε και κρατήστε το πλήκτρο [M] για να βγείτε από οθόνη ρυθμίσεων.

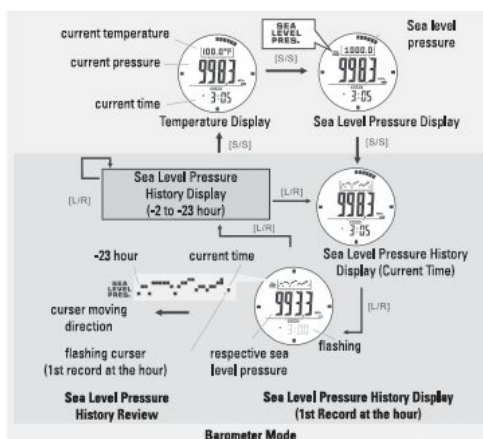
**10.5 Λειτουργία Υψόμετρου – Εργοστασιακή Προκαθορισμένη Ρύθμιση**



**Πώς να ρυθμίσετε το Υψόμετρο χρησιμοποιώντας την Εργοστασιακά Προκαθορισμένη Ρύθμιση**

- Το Ρολόι μπορεί επίσης να γυρίσει την καταγραφή του Υψόμετρου πίσω στην εργοστασιακή ρύθμιση.
- Για να επιλέξετε την οθόνη Ρυθμίσεων, κρατήστε το πλήκτρο [M] σε Λειτουργία Υψόμετρου. Τότε πατήστε το πλήκτρο [M] ξανά για να επιλέξετε μεταξύ: Zero Altitude (Μηδενικό Υψόμετρο) Absolute Altitude (Απόλυτο Υψόμετρο), Sea Level Pressure (Πίεση στο Επίπεδο της Θάλασσας) και Factory Default Adjustment (Προκαθορισμένη Εργοστασιακή Προσαρμογή).
- Για να ρυθμίσετε το Ρολόι χρησιμοποιώντας την προκαθορισμένη εργοστασιακή ρύθμιση, (επαναφέρετε στην εργοστασιακή ρύθμιση βάζοντας την πίεση στο επίπεδο της θάλασσας στο 1013mb), πατήστε το πλήκτρο [S/S] σε οθόνη Εργοστασιακής Προκαθορισμένης Ρύθμισης και ένα "NO" θα εμφανιστεί.
- Όταν η ένδειξη "NO" εμφανιστεί, πατήστε το πλήκτρο [S/S] ή [L/R] για να επιλέξετε μεταξύ του "YES" (επαναφέρει το Ρολόι στην εργοστασιακή ρύθμιση) ή του "NO" (αγνοεί την επαναφορά).
- Για να βγείτε από την οθόνη ρυθμίσεων κρατήστε το πλήκτρο [M] για 2 δευτερόλεπτα και έπειτα το Ρολόι επιστρέφει σε Λειτουργία Υψόμετρου. Όταν η ένδειξη "YES" είναι επιλεγμένη καθώς βγαίνετε από την οθόνη Ρυθμίσεων το "DONE" θα εμφανιστεί στην οθόνη για 2 δευτερόλεπτα πριν την κανονική λειτουργία.

**Λειτουργία Βαρόμετρο – Οθόνη Θερμοκρασίας και Παλιών Καταγραφών**



**Οθόνη Ρυθμίσεων**

- Το Ρολόι περιλαμβάνει τρεις λειτουργίες για το Βαρόμετρο: Θερμοκρασία (Temperature), Πίεση στο Επίπεδο της Θάλασσας (Sea Level Pressure) και οθόνη Παλιών Καταγραφών (History Display).
- Μια από τις τρεις λειτουργίες θα εμφανίζεται στην πάνω σειρά της οθόνης. Η τρέχουσα (παλιά) πίεση και η τρέχουσα (παλιά) ώρα εμφανίζονται στη μεσαία και στην κάτω σειρά αντίστοιχα.
- Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο [L/R] για να ανιχνεύσετε την καταγραφή άμεσα.

**Οθόνη Θερμοκρασίας**

Σε οθόνη Θερμοκρασίας, η τρέχουσα θερμοκρασία εμφανίζεται σε Βαθμούς Celsius (°C) ή Fahrenheit (°F) στην πάνω σειρά της οθόνης.

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Αν θέλετε ακρίβεια στη μέτρηση της θερμοκρασίας, βγάλτε το Ρολόι από τον καρπό σας για να μην επηρεάζεται από τη θερμοκρασία σώματος.

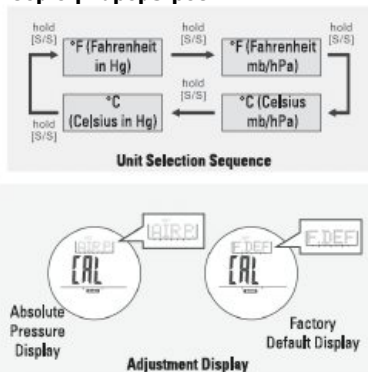
**Οθόνη Πίεσης στο Επίπεδο της Θάλασσας**

Σε οθόνη Πίεσης επιπέδου της θάλασσας, η τρέχουσα πίεση στην επιφάνεια της θάλασσας εμφανίζεται στη πάνω σειρά του Ρολογιού.

**Οθόνη Παλιάς Πίεσης στο Επίπεδο της Θάλασσας**

- Το Ρολόι καταγράφει την πίεση αυτόματα κάθε ώρα πχ 1:00, 2:00, 3:00 κτλ. Αυτές οι καταγραφές θα απεικονίζονται σε ένα γράφημα ύψους.
- Σε οθόνη Παλιών Καταγραφών, το γράφημα των καταγραφών της πίεσης εμφανίζεται στην πάνω σειρά του Ρολογιού.
- Για να επανεξετάσετε τις καταγραφές της πίεσης των τελευταίων 23 ωρών, πατήστε το πλήκτρο [L/R] για να μετακινήσετε τον κέρσορα προς τα αριστερά, έπειτα η αντίστοιχη πίεση και η ώρα καταγραφής της εμφανίζονται αναβοσβήνοντας στην οθόνη όπως στο διάγραμμα.

**11.1 Λειτουργία Βαρόμετρο – Επιλογή Μονάδας και Ρύθμιση Βαρόμετρου**



**Πώς να μετακινηθείτε μεταξύ των Μονάδων**

- Το Ρολόι εμφανίζει την πίεση σε mb/hPa ή σε Hg. Επίσης εμφανίζει τη θερμοκρασία σε Βαθμούς Celsius (°C) ή Fahrenheit (°F)
- Για εναλλαγή μεταξύ διαφορετικών μονάδων, κρατήστε πατημένο το πλήκτρο [S/S].

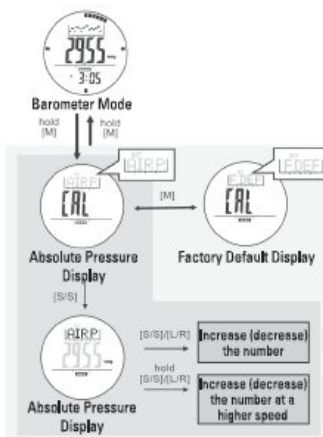
**Γιατί χρειάζεται Ρύθμιση το Βαρόμετρο**

- Το Ρολόι είναι ρυθμισμένο από το εργοστάσιο. Για κανονική χρήση, δεν χρειάζεται να ρυθμίσετε το Βαρόμετρο.
- Για ιδιαίτερους χρήστες, το Ρολόι περιλαμβάνει μια διαδικασία ρύθμισης.

**Ρύθμιση Βαρομέτρου**

- Υπάρχουν 2 ειδών μέθοδοι ρύθμισης του Βαρομέτρου. Απόλυτη Πίεση (Absolute Pressure) και Εργοστασιακή Προκαθορισμένη Ρύθμιση (Factory Default Adjustment)
- Απόλυτη Πίεση: Εισάγετε τη γνωστή ατμοσφαιρική πίεση στο Ρολόι απευθείας.
- Εργοστασιακή Προκαθορισμένη Ρύθμιση: Επαναφέρετε το Ρολόι σε Εργοστασιακές ρυθμίσεις.
- Για περισσότερες πληροφορίες για κάθε μέθοδο ανατρέξτε σε επόμενα κεφάλαια.

**11.2 Λειτουργία Βαρόμετρο – Απόλυτη Πίεση,**



**Πριν τη Ρύθμιση του Βαρόμετρου**

- Πριν ρυθμίσετε το Βαρόμετρο, πρέπει να έχετε προσαρμόσει την απόλυτη πίεση στην τρέχουσα τοποθεσία σας επειδή η πίεση θα μπει στο Ρολόι κατά τη διάρκεια της ρύθμισης.
- Συμβουλευτείτε τον κοντινότερο σταθμό για να πάρετε τη βαρομετρική πίεση του περιβάλλοντος της τοποθεσίας σας.

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Η εισαγωγή ανακριβούς πίεσης κατά τη διάρκεια της ρύθμισης μπορεί να προκαλέσει λανθασμένη καταγραφή πίεσης στο μέλλον.

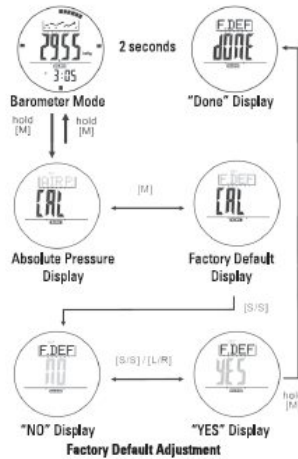
**Πώς να Ρυθμίσετε το Βαρόμετρο χρησιμοποιώντας την Απόλυτη Πίεση**

- Το Ρολόι μπορεί να προσαρμόσει την τρέχουσα πίεση στην απόλυτη.
- Για να επιλέξετε την οθόνη της Απόλυτης Πίεσης, κρατήστε το πλήκτρο [M] σε λειτουργία Βαρόμετρου. Έπειτα πατήστε το [M] για να επιλέξετε μεταξύ Απόλυτης Πίεσης και Εργοστασιακής Ρύθμισης.
- Για να ρυθμίσετε το Ρολόι πατήστε το πλήκτρο [S/S] σε οθόνη Βαρομέτρου και η καταγραφή της πίεσης θα εμφανιστεί.
- Όταν η πίεση εμφανιστεί πατήστε το πλήκτρο [S/S] ή το [L/R] για να αυξήσετε ή να μειώσετε το νούμερο σε αυτό που επιθυμείτε. (Κρατήστε το πλήκτρο για να αλλάξετε πιο γρήγορα το νούμερο)
- Όταν η ρύθμιση ολοκληρωθεί, πατήστε και κρατήστε το πλήκτρο [M] για να βγείτε από οθόνη ρυθμίσεων

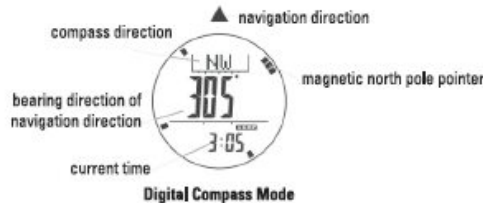
**Λειτουργία Βαρόμετρο – Εργοστασιακή Προκαθορισμένη Ρύθμιση**

**Πώς να Ρυθμίσετε το Βαρόμετρο Χρησιμοποιώντας τις Εργοστασιακή Προκαθορισμένη Ρύθμιση**

- Το Ρολόι μπορεί επίσης να γυρίσει την καταγραφή της Πίεσης πίσω στην εργοστασιακή ρύθμιση.
- Για να επιλέξετε την οθόνη Ρυθμίσεων, κρατήστε το πλήκτρο [M] σε λειτουργία Βαρομέτρου. Τότε πατήστε το πλήκτρο [M] ξανά για να επιλέξετε μεταξύ: Απόλυτης Πίεσης (Absolute Pressure) και Εργοστασιακής Προκαθορισμένης Ρύθμισης (Factory Default Adjustment)
- Για να ρυθμίσετε το Ρολόι χρησιμοποιώντας την προκαθορισμένη εργοστασιακή ρύθμιση, πατήστε το πλήκτρο [S/S] σε οθόνη Εργοστασιακής Προκαθορισμένης Ρύθμισης και ένα "NO" θα εμφανιστεί.
- Όταν η ένδειξη "NO" εμφανιστεί, πατήστε το πλήκτρο [S/S] ή [L/R] για να επιλέξετε μεταξύ του "YES" (επαναφέρει το Ρολόι στην εργοστασιακή ρύθμιση) ή του "NO" (αγνοεί την επαναφορά).
- Για να βγείτε από την οθόνη ρυθμίσεων κρατήστε το πλήκτρο [M] για 2 δευτερόλεπτα και έπειτα το Ρολόι επιστρέφει σε λειτουργία Υψόμετρου. Όταν η ένδειξη "YES" είναι επιλεγμένη καθώς βγαίνετε από την οθόνη Ρυθμίσεων το "DONE" θα εμφανιστεί στην οθόνη για 2 δευτερόλεπτα πριν την κανονική λειτουργία.



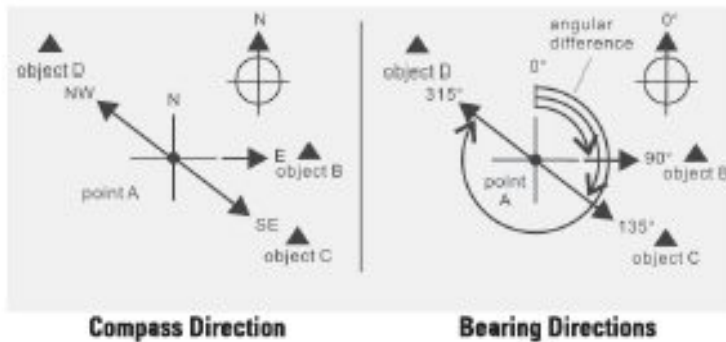
**12.0 Πυξίδα - Προφυλάξεις**



**Οι προφυλάξεις όταν χρησιμοποιείτε την Πυξίδα**

- Κρατήστε το Ρολόι μακριά από μαγνήτες ή από συσκευές που μπορεί να περιέχουν μαγνητικά αντικείμενα όπως κινητά, ηχεία και μηχανές.
- Το Ρολόι όπως πολλές μαγνητικές πυξίδες, δείχνει στο μαγνητικό βορρά που είναι ελαφρώς διαφορετικός από τον αληθινό βορρά.
- Ισοσταθμίστε την πυξίδα σε τακτά χρονικά διαστήματα γιατί η ισοστάθμιση αυτή ενισχύει την ακρίβεια της πυξίδας.
- Για να επιτύχετε ακρίβεια στα αποτελέσματα, πρέπει να αποφύγετε μετρήσεις κάτω από τις ακόλουθες συνθήκες:
  1. Το ρολόι είναι τοποθετημένο κοντά σε μαγνητικό αντικείμενο.
  2. Το ρολόι είναι τοποθετημένο κοντά σε μεταλλικό αντικείμενο.
  3. Το ρολόι είναι τοποθετημένο κοντά σε ηλεκτρικές συσκευές και
  4. Το ρολόι είναι τοποθετημένο μέσα σε κινούμενο αντικείμενο ή σε κτήριο από μπετόν.

**12.1 Πυξίδα – Κατευθύνσεις Πυξίδας (Compass) και Διόπτυση (Bearing Directions)**



Σήματα	Κατευθύνσεις Πυξίδας	Διόπτυση (Bearing Directions)
N	North (Βόρεια)	349°-11°
NNE	North – Northwest (Βόρεια – Βορειοανατολική)	12°-33°
NE	Northeast (Βορειοανατολική)	34°-56°

ENE	East – Northeast (Ανατολική – Βορειοανατολική)	57° -78°
E	East (Ανατολική)	79° -101°
ESE	East – Southeast (Ανατολική – Νοτιοανατολική)	102° -123°
SE	Southeast (Νοτιοανατολική)	124° -146°
SSE	South – Southeast (Νότια – Νοτιοανατολική)	147° -168°
S	South (Νότια)	169° -191°
SSW	South – Southwest (Νότια – Νοτιοδυτική)	192° -213°
SW	Southwest (Νοτιοδυτική)	214° -236°
WSW	West – Southwest (Δυτική – Νοτιοδυτική)	237° -258°
W	West (Δυτική)	259° -281°
WNW	West – Northwest (Δυτική – Βορειοδυτική)	282° -303°
NW	Northwest (Βορειοδυτική)	304° -326°
NNW	North – Northwest (Βόρεια – Βορειοδυτική)	327° -348°

#### Η κατεύθυνση ενός αντικειμένου

- Η κατεύθυνση ενός αντικειμένου μπορεί να καθοριστεί σε κατευθύνσεις πυξίδας ή διόπτευση.

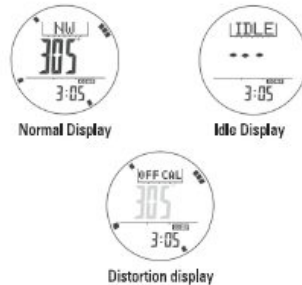
#### Κατευθύνσεις Πυξίδας (Compass Directions)

- Η κατευθύνσεις πυξίδας φαίνονται στο πιο πάνω σχήμα.
- Για παράδειγμα, στο πιο πάνω σχήμα η κατεύθυνση πυξίδας του αντικειμένου B από το σημείο A είναι Ανατολική (E). Η κατεύθυνση πυξίδας του αντικειμένου C από το σημείο A είναι Νοτιοανατολική (SE). Η κατεύθυνση πυξίδας του αντικειμένου D από το σημείο A είναι βορειοδυτική (NW).

#### Διόπτευση (Bearing Direction)

- Η διόπτευση ενός αντικειμένου καθορίζεται από τη γωνιακή διαφορά μεταξύ του Βορρά και του Αντικειμένου. (Λάβετε ως 0 το Βορρά και το εύρος μέτρησης είναι από 0° μέχρι 359°).
- Για παράδειγμα, στο πιο πάνω σχήμα η διόπτευση του αντικειμένου B από το σημείο A είναι 90°. Η διόπτευση του Αντικειμένου C από το σημείο A είναι 135°. Η διόπτευση του αντικειμένου D από το σημείο A είναι 315°.

#### 12.2 Πυξίδα – Λειτουργία Πυξίδας



#### Λειτουργία Πυξίδας

- Σε λειτουργία πυξίδας, το πάνω μέρος της οθόνης δείχνει την κατεύθυνση πυξίδας.
- Το ενδιάμεσο μέρος της οθόνης δείχνει την φέρουσα κατεύθυνση.
- Το κάτω μέρος της οθόνης δείχνει την τρέχουσα ώρα.
- Ο δείκτης κυκλώνει την οθόνη και δείχνει την κατεύθυνση του Μαγνητικού Βορρά αναλογικά.

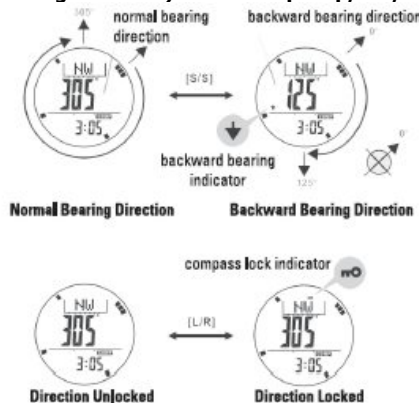
#### Λειτουργία σε Αναμονή (IDLE Mode)

Αν κανένα πλήκτρο δεν πατηθεί για 1 λεπτό περίπου, το Ρολόι μπαίνει σε λειτουργία αναμονής αυτόματα. Για να ενεργοποιήσετε ξανά την πυξίδα πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο.

#### Αλλοίωση

- Αν διαπιστωθεί αλλοίωση, ο δείκτης "OFF CAL" θα εμφανιστεί αναβοσβήνοντας.
- Παρακαλούμε ανατρέξτε στο κεφάλαιο "Ισοστάθμιση (Calibrating) της Πυξίδας" για να επαναφέρετε την πυξίδα σε κανονική λειτουργία.

#### 12.3 Πυξίδα – Διόπτευση προς τα πίσω (Backward Bearing Direction) και Κλειδώμα της Πυξίδας (Lock)



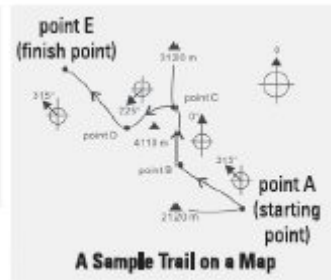
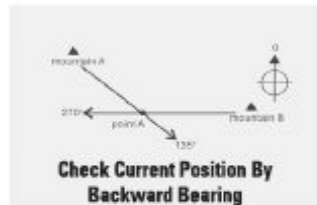
#### Διόπτευση προς τα πίσω (Backward Bearing Direction)

- Το Ρολόι περιλαμβάνει τη λειτουργία Διόπτευση προς τα πίσω.
- Η Διόπτευση προς τα πίσω είναι η Διόπτευση με την ανάποδη κατεύθυνση από την κανονική.
- Όταν ο δείκτης της Διόπτευσης προς τα πίσω εμφανιστεί, το Ρολόι δείχνει αυτή τη λειτουργία και την κατεύθυνση πλοήγησης.
- Σε λειτουργία Πυξίδας, πατήστε το πλήκτρο [S/S] για να επιλέξετε μεταξύ της κανονικής ή της προς τα πίσω Διόπτευσης.

#### Κλειδώμα Πυξίδας (Lock)

- Η Πυξίδα περιλαμβάνει λειτουργία κλειδώματος της Πυξίδας που κλειδώνει τα σημαντικά στοιχεία ανάγνωσης κατεύθυνσης.
- Σε λειτουργία πυξίδας πατήστε το πλήκτρο [L/R], για να κλειδώσετε / ξεκλειδώσετε την ανάγνωση της κατεύθυνσης.
- Όταν η ένδειξη κλειδώματος "Lock" εμφανιστεί, η κατεύθυνση της πυξίδας, η διόπτευση και ο μαγνητικός δείκτης βόρειου πόλου κλειδώνονται.
- Η Πυξίδα ξεκλειδώνει αυτόματα όταν το Ρολόι μπει σε Λειτουργία Αναμονής "IDLE Mode".

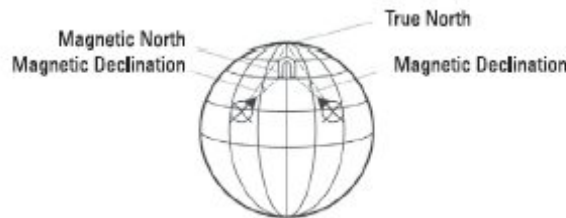
#### 12.4 Πυξίδα – Εφαρμογές της Πυξίδας



### Ελέγξτε τη θέση σας με τη Διόπτουση προς τα πίσω

- Εντοπίστε δυο μακρινά αναγνωρίσιμα σημεία όπως βουνά, φάρους και το κτήριο της τοποθεσίας σας, για παράδειγμα το βουνό Α και το βουνό Β.
- Ελέγξτε τη διόπτουση προς τα πίσω της τοποθεσίας σας σε σχέση με το βουνό Α και το βουνό Β, όπως 135° από το βουνό Α και 270° από το βουνό Β.
- Χρησιμοποιήστε ένα χάρακα για να σχεδιάσετε στο χάρτη τη γραμμή 135° ξεκινώντας από το βουνό Α. Σχεδιάστε τη γραμμή 270° ξεκινώντας από το βουνό Β.
- Η τρέχουσα τοποθεσία σας στο χάρτη θα είναι το σημείο τομής (του σημείου Α) των γραμμών 135° και 270°
- Ελέγξτε ότι η πορεία είναι η σωστή.
- Κατά τη διάρκεια μιας πεζοπορίας, το Ρολόι μπορεί να κρατάει την πορεία σωστή. Για παράδειγμα, η σωστή πορεία ξεκινάει από το σημείο Α και τελειώνει στο σημείο Ε όπως είναι σχεδιασμένη στον χάρτη.
- Μαρκάρете τα σημεία (αναγνωρίσιμα σημεία) στα οποία η κατεύθυνση της πορείας γυρνάει ή διακλαδώνεται, όπως τα σημεία Α, Β, C, D και Ε.
- Βρείτε τη διόπτουση του σημείου Β από το σημείο Α (135°), του σημείου C από το σημείο Β (0°), του σημείου D από το σημείο C (225°) και το σημείο Ε από το σημείο D (315°).
- Κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας βεβαιωθείτε ότι η κατεύθυνση της κεφαλής είναι 135° από το σημείο Α ως το σημείο Β. Ελέγξτε το ίδιο για άλλη διαδρομή.

### 12.5 Πυξίδα – Μαγνητική Απόκλιση



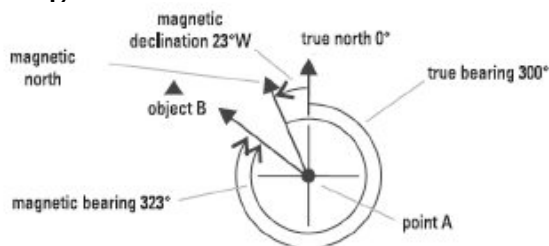
### Τι είναι η Μαγνητική Απόκλιση

- Η Μαγνητική Απόκλιση είναι ελαφρώς διαφορετική από τον Αληθνή Βορρά.
- Η Μαγνητική Πυξίδα εντοπίζει το Μαγνητικό Βόρειο Πόλο. Αντίθετα οτιδήποτε μετράται από ένα χάρτη, μετράται σχετικά με τον Αληθνή Μαγνητικό Πόλο.
- Η γωνιακή διαφορά μεταξύ του Μαγνητικού Βόρειου Πόλου και του Αληθνή Βόρειου Πόλου ονομάζεται Μαγνητική Απόκλιση. Το μέγεθός της (μοίρες και λεπτά) και η κατεύθυνσή της (ανατολικά και δυτικά) εξαρτάται από το ποια τοποθεσία βρίσκεστε.
- Για «επαγγελματίες» χρήστες της πυξίδας ή γι' αυτούς που σκοπεύουν σε ακριβή πλοήγηση, η πυξίδα πρέπει να προσαρμοστεί με βάση τη μαγνητική απόκλιση. «Ισοστάθμιση της πυξίδας – Λειτουργία Μαγνητικής Απόκλισης»
- Η πυξίδα περιλαμβάνει επίσης ρύθμιση για διόρθωση της Μαγνητικής Απόκλισης. Δείτε στο επόμενο κεφάλαιο για περισσότερες πληροφορίες.

### Πληροφορίες για Μαγνητική Απόκλιση

- Οι περισσότεροι τοπογραφικοί χάρτες περιλαμβάνουν ένα βέλος που δείχνει το μαγνητικό βόρειο πόλο και πληροφορίες για τη μαγνητική απόκλιση.
  - Προς όφελος του χρήστη αυτό το εγχειρίδιο χρήσης περιλαμβάνει τη Μαγνητική Απόκλιση κάποιων βασικών πόλεων. Δείτε στο επόμενο κεφάλαιο «Μαγνητική Απόκλιση Βασικών Πόλεων» για περισσότερες πληροφορίες.
  - Για πόλεις που δεν περιλαμβάνονται στη λίστα παρακαλούμε ανατρέξτε στις παρακάτω διευθύνσεις για πληροφορίες.
1. [http://www.geolab.nrcan.gc.ca/geomag/e\\_cgrf.html](http://www.geolab.nrcan.gc.ca/geomag/e_cgrf.html)
  2. <http://www.ngdc.noaa.gov/cgi-bin/seg/gmag/fldsnth1.pl>

### 12.6 Πυξίδα – Διόρθωση Μαγνητικής Απόκλισης



### Διορθώστε τη Διόπτουση με την Μαγνητική Απόκλιση προς τα Δυτικά

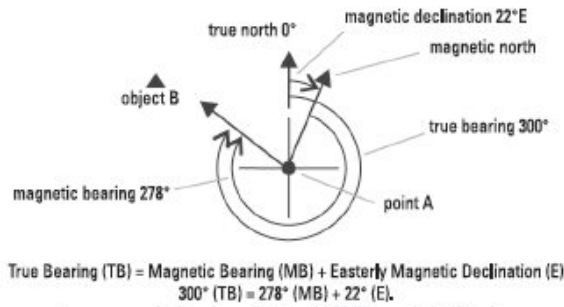
Αληθής Διόπτουση (True Bearing TB)

Μαγνητική Διόπτουση (Magnetic Bearing MB)

Μαγνητική Απόκλιση προς τα Δυτικά (Westerly Magnetic Declination W)

$(TB) = (MB) - (W)$

$300^\circ = 323^\circ - 23^\circ$



### Διορθώστε τη Διόπτουση με Μαγνητική Απόκλιση προς τα Ανατολικά

Αληθής Διόπτουση (True Bearing TB)

Μαγνητική Διόπτουση (Magnetic Bearing MB)

Μαγνητική Απόκλιση προς τα Ανατολικά (Easterly Magnetic Declination E)

$(TB) = (MB) + (E)$

### Διόρθωση Μαγνητικής Απόκλισης

Διορθώνετε τη διόπτουση ενός αντικειμένου αφαιρώντας τη μαγνητική απόκλιση προς τα δυτικά (W) και προσθέτοντας τη μαγνητική απόκλιση προς τα ανατολικά (E).

#### Παράδειγμα 1

23° Δυτική μαγνητική απόκλιση και η πυξίδα να δείχνει 323°

- $TB = MB - W$  ενώ  $MB = 323^\circ - W = 23^\circ$
- $TB = 323^\circ - 23^\circ$
- $TB = 300^\circ$
- Η αληθής διόπτουση θα είναι 300°

#### Παράδειγμα 2

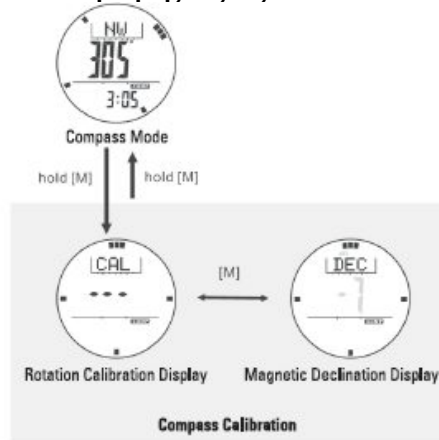
22° Ανατολικά μαγνητική απόκλιση και η πυξίδα να δείχνει 278°

- $TB = MB + E$  ενώ  $MB = 278^\circ + E = 22^\circ$
- $TB = 278^\circ + 22^\circ$
- $TB = 300^\circ$
- Η αληθής διόπτουση θα είναι 300°

- Το Ρολόι σας επιτρέπει να διορθώσετε τη διόπτουση της πυξίδας σε ένα μέρος όπου η Μαγνητική Απόκλιση είναι είτε Δυτικό είτε Ανατολικά.

- Δείτε το παρακάτω κεφάλαιο «Ισοσταθμίζοντας τη Πυξίδα» για περισσότερες πληροφορίες.

### 12.7 Λειτουργία Ισοστάθμισης (Calibrating Mode)– Ισοστάθμιση της Πυξίδας



#### Πότε να ισοσταθμίσετε τη Πυξίδα

Το Ρολόι χρειάζεται ισοστάθμιση της πυξίδας όταν βρίσκεται στις παρακάτω συνθήκες

1. Το Ρολόι χρησιμοποιείται για πρώτη φορά.
2. Η μπαταρία έχει αντικατασταθεί
3. Τα ψηφία της διόπτουσης αναβοσβήνουν, η ένδειξη "OFF CAL" εμφανίζεται.
4. Η πυξίδα χρησιμοποιείται σε μια τοποθεσία που είναι μακριά από εκείνη όπου είχε ισοσταθμιστεί.
5. Ο χρήστης πρόκειται να ρυθμίσει την ακρίβεια τη ψηφιακής πυξίδας.

#### Πώς να ισοσταθμίσετε την Πυξίδα

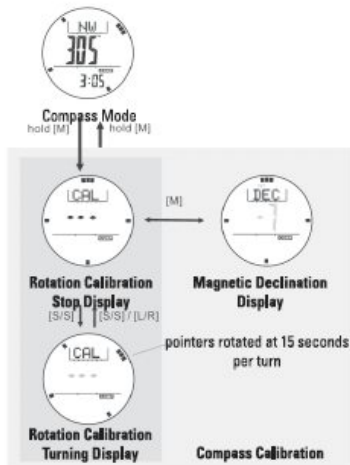
- Η ισοστάθμιση της πυξίδας περιλαμβάνει δυο διαφορετικές διαδικασίες: Περιστροφική Ισοστάθμιση και Μαγνητική Απόκλιση.
- Συνίσταται να πραγματοποιήσετε και τις δυο ανά τακτά χρονικά διαστήματα, αφού έτσι επιτυγχάνεται μεγαλύτερη ακρίβεια στα αποτελέσματα.

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Αν το Ρολόι δεν ισοσταθμιστεί, η κατεύθυνση που θα δοθεί από το Ρολόι μπορεί να είναι ανακριβής.

### 12.8 Ισοσταθμίζοντας την Πυξίδα – Περιστροφική Ισοστάθμιση της Πυξίδας

#### Οθόνη Περιστροφικής Ισοστάθμισης

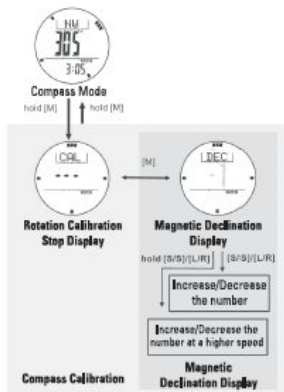
- Για να επιλέξετε την οθόνη Περιστροφικής Ισοστάθμισης, κρατήστε πατημένο το πλήκτρο [M] σε Λειτουργία Πυξίδας
- Για να ξεκινήσετε τη Περιστροφική Ισοστάθμιση, πατήστε το πλήκτρο [S/S] μια φορά. Οι δείκτες θα αρχίσουν να περιστρέφονται, γυρίζοντας το Ρολόι (κρατήστε το παράλληλα με τον ορίζοντα) στην ίδια κατεύθυνση με τους δείκτες, για περισσότερο από δύο γύρους.
- Πατήστε το πλήκτρο [S/S] ή [L/R] για να σταματήσετε την ισοστάθμιση όταν οι δύο γύροι έχουν ολοκληρωθεί.
- Όταν ο δείκτης σταματήσει να περιστρέφεται, κρατήστε πατημένο το πλήκτρο [M] για να επιστρέψετε σε Λειτουργία Πυξίδας ή πατήστε το στιγμιαία μια φορά για βάλετε τη μαγνητική απόκλιση.



### 12.9 Ισοσταθμίζοντας την Πυξίδα – Λειτουργία Μαγνητικής Απόκλισης

#### Λειτουργία Μαγνητικής Απόκλισης

- Δείτε το κεφάλαιο «Μαγνητική Απόκλιση στις Βασικές Πάλλεις» για να λάβετε τη Μαγνητική Απόκλιση της πόλης που βρίσκεται κοντά στην τοποθεσία σας. Αυτή η γωνία θα γίνει εισαγωγή στο ρολόι κατά τη διάρκεια της ισοστάθμισης.
- Για να επιλέξετε την οθόνη Μαγνητικής Απόκλισης, πατήστε το πλήκτρο [M] σε οθόνη Περιστροφικής Ισοστάθμισης.
- Όταν η τρέχουσα Μαγνητική Ισοστάθμιση εμφανιστεί, πατήστε το πλήκτρο [S/S] ή το [L/R] για να αυξήσετε / μειώσετε την τιμή. (Κρατήστε το πλήκτρο για να αλλάξετε την τιμή πιο γρήγορα).
- Αν η ρύθμιση ολοκληρωθεί, κρατήστε πατημένο το πλήκτρο [M] για να επιβεβαιώσετε και να βγείτε από οθόνη ρυθμίσεων.



### 13.0 Ένδειξη Χαμηλής Μπαταρίας & Αντικατάσταση Μπαταρίας



#### Χαμηλή Μπαταρία

- Όταν η ένδειξη της χαμηλής μπαταρίας εμφανιστεί στην οθόνη, σημαίνει ότι η μπαταρία είναι χαμηλή. Συνιστάται να αντικαταστήσετε τη μπαταρία με μια νέα CR2032.
- Ωστόσο αν η ένδειξη της χαμηλής μπαταρίας οφείλεται στο ότι το Ρολόι χρησιμοποιείτε σε πολύ κρύες συνθήκες, αυτή θα εξαφανιστεί όταν η θερμοκρασία επιστρέψει σε κανονικές συνθήκες.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η μνήμη θα σβηστεί αν αντικαταστήσετε τη μπαταρία. Ακολουθήστε τις οδηγίες του κεφαλαίου «Ισοσταθμίζοντας τη Πυξίδα» για να ρυθμίσετε τη πυξίδα πριν τη χρησιμοποιήσετε.

#### 14.0 Προδιαγραφές

##### Λειτουργία Τρέχουσας Ώρας

Ώρα, λεπτά, δευτερόλεπτα, am, pm, μήνας, ημερομηνία και ημέρα / παλιές καταγραφές για πίεση στο επίπεδο της θάλασσας / παλιές καταγραφές υψόμετρου / θερμοκρασία.

##### Σύστημα Ώρας

12ωρη ή 24ωρη διάταξη

##### Ημερολόγιο

Αυτόματο Ημερολόγιο προγραμματισμένο εκ των προτέρων

##### Πρόγνωση Καιρού

4 σύμβολα για να δείχνουν τη πρόγνωση του καιρού

##### Λειτουργία για το Ξυπνητήρι

- 2 Ημερήσια Ξυπνητήρια
- Ωριαία ειδοποίηση

##### Ήχος Ξυπνητηριού

Ακούγεται για 30 δευτερόλεπτα

### **Λειτουργία Χρονογράφου**

Ανάλυση 1/10 δευτερόλεπτα

#### **Εύρος Μέτρησης**

99 ώρες 59 λεπτά 59.99 δευτερόλεπτα

#### **Λειτουργία Μέτρησης**

Μνήμη 100 γύρων

Ανάκληση γύρων και συνολική ώρα

### **Λειτουργία Χρονομέτρου**

Ανάλυση 1 δευτερόλεπτο

#### **Εύρος Μέτρησης**

99 ώρες 59 λεπτά 59 δευτερόλεπτα

#### **Λειτουργία**

Αντίστροφη Μέτρηση

#### **Γρήγορη Ρύθμιση**

6 τιμές γρήγορης ρύθμισης (1, 3, 5, 10, 15 και 45 λεπτά)

Ήχος Χρονομέτρου

Χτυπάει για 30 δευτερόλεπτα όταν φτάνει το 0.

### **Λειτουργία Βηματιστή**

#### **Εύρος Μέτρησης**

- 30 BPM ως 180 BPM
- 5 BPM ανά βήμα

#### **Μετρητής Βημάτων**

Μέχρι 99999 βήματα

### **Λειτουργία Υψόμετρου**

Ανάλυση 1 m(ft)

#### **Εύρος Μέτρησης**

-706m ως 9164m (-2316 ft ως 30065 ft)

#### **Διάστημα Δειγματοληψίας**

- 5 πρώτα λεπτά: 1 δευτερόλεπτο
- Μετά 5 λεπτά: 1 λεπτό

### **Ανάκληση Παλιών Καταγραφών**

Ανάλυση Βαρομέτρου

#### **Εύρος Μέτρησης**

300 hPa/mbar σε 1100 hPa/mbar (8.85 σε Hg ως 32.48 σε Hg)

#### **Διάστημα Δειγματοληψίας**

- 5 πρώτα λεπτά: 1 δευτερόλεπτο
- Μετά 5 λεπτά: 1 λεπτό

### **Ανάκληση Παλιών Καταγραφών**

### **Θερμόμετρο**

Ανάλυση 0.1° C (0.1 ° F)

#### **Εύρος Μέτρησης**

-10.0 ως 60.0 ° C (14.0 ° F ως 140.0 ° F)

### **Λειτουργία Πυξίδα**

#### **Ανάλυση**

1° οθόνη (ψηφιακή)

1-60 δείκτες (γραφική)

### **Άλλα**

- Κλειδωμα Διόπτρευσης
- Ψηφιακή Διόπτρευση προς τα Πίσω

### **Φωτισμός**

Electro – Luminescent (EL) φωτισμός

### **Μπαταρία**

Μία 3V μπαταρία λιθίου (CR2032)

1. Αυτό το προϊόν δεν αποτελεί θεραπευτική συσκευή. Είναι ένα όργανο προπόνησης, που κατασκευάστηκε για τη μέτρηση και την αναπαράσταση της καρδιακής συχνότητας
2. Για спор υψηλού κινδύνου, παρακαλούμε σημειώστε ότι η χρήση ρολογιού μέτρησης καρδιακών ρυθμών μπορεί να αποτελέσει μια πρόσθετη πηγή τραυματισμού.
3. Σε περίπτωση πιθανής ασθένειας, παρακαλείσθε να συμβουλευτείτε το γιατρό σας για τα υψηλότερα και χαμηλότερα όρια των καρδιακών σας ρυθμών καθώς επίσης και για τη διάρκεια και τη συχνότητα της προπόνησης. Με αυτή τη κίνηση μπορείτε να έχετε τα βέλτιστα αποτελέσματα της προπόνησης.
4. **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Άτομα που υποφέρουν από καρδιακές παθήσεις και παθήσεις του κυκλοφοριακού ή άτομα με βηματοδότη ρέπει να χρησιμοποιούν αυτό το ρολόι μέτρησης της καρδιακής συχνότητας αφού έχουν συμβουλευτεί το γιατρό τους.