



**SILVA EX-PED GO**  
PEDOMETER WATCH

INSTRUCTION MANUAL  
EN | DE | FR | ES | IT | NL | PT | SE | FI

**Language****Page**

User guide Ex-Ped Go	3
Bedienungsanleitung	29
Guide d'utilisation	55
Guía de usuario	81
Guida dell'utente	107
Gebruiksaanwijzing	133
Guia do utente	159
Bruksanvisning	185
Käyttöopas	211

# **PEDOMETER WATCH**

## **A MULTI-FUNCTION WATCH WHICH HELPS YOU TO STAY HEALTHY**

### **1.0 INTRODUCTION**

Thank you for purchasing the Silva Ex-Ped Go.

The Silva Ex-Ped Go provides Timekeeping, Chronograph, Countdown Timer, Exercise functions and Pedometer functions.

To get the most of your purchase, be sure to read this manual carefully and keep it on hand for later reference when necessary. It is advisable to use this Watch in conformity with the below notes:

- Avoid exposing the Watch to the extreme conditions.
- Avoid rough uses or severe impacts to the Watch.
- Do not open the Watch case unless performed by a certified service agency.
- Clean the Watch occasionally with a soft and moistened cloth.
- Store the Watch in a dry place and enter the Power saving mode (battery will last longer) when it is not in use for a long time.

## 1.1 BUTTON AND ITS FUNCTION

### [EL] EL Button

- To turn on the EL back light for about 3 seconds.
- When backlight is activated, each button press will reset timer for backlight

### [M] Mode Button

- To select among function modes: Home Time, Countdown Timer, Alarm and Chronograph.
- Hold down to select/exit setting display.
- To select among different setting items in setting mode.

### [ST] Step Button

- Hold down to enter into Exercise mode under any mode.
- Press to review the information under Exercise mode.



### [S/S] Start/Stop Button

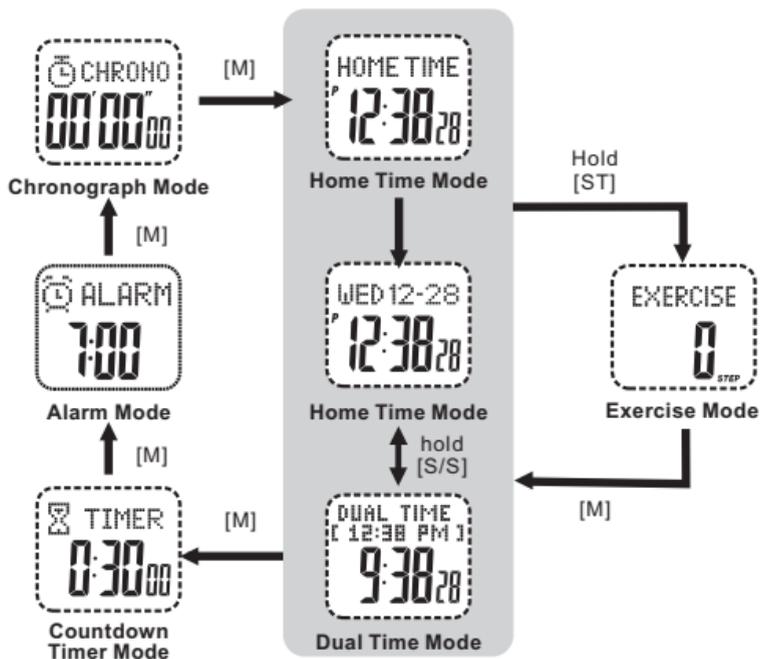
- To activate the 'start' or 'stop' function during Chronograph Mode, Countdown Timer Mode and Pedometer Mode.
- To scroll to the previous menu item. To increase the setting value during setting display.
- To switch between Home Time mode and Dual Time mode under the Home Time mode.

### [S/R] Split/Reset Button

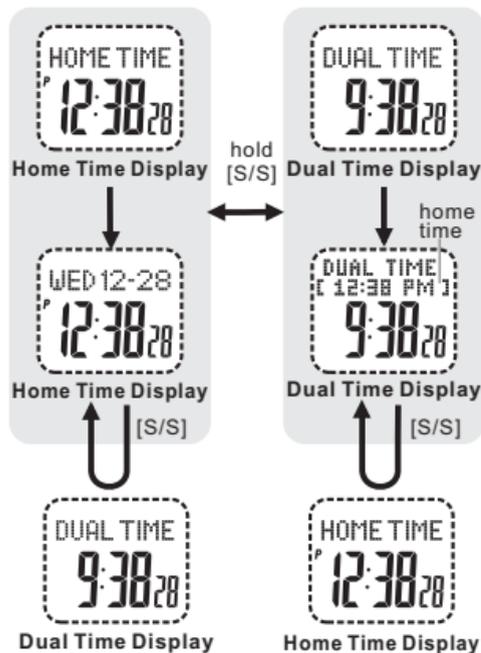
- To activate the 'lap' or 'reset' function during Chronograph Mode and Countdown Timer Mode.
- To scroll to the next menu item.
- To decrease the setting value during setting display.
- Hold down to enter Power Saving Mode in Home Time Mode.

**NOTE:** Check the coming chapters for the detail operations.

## 2.0 MAJOR FUNCTION MODES



### 3.0 HOMETIME MODE - HOMETIME AND DUAL TIME DISPLAY



#### Home Time Display

- The day of week and the date of the home time are displayed on the 1st row of the display.

- The current time (hour, minute, second) is exhibited on the 2nd row of the display.

#### Dual Time Display

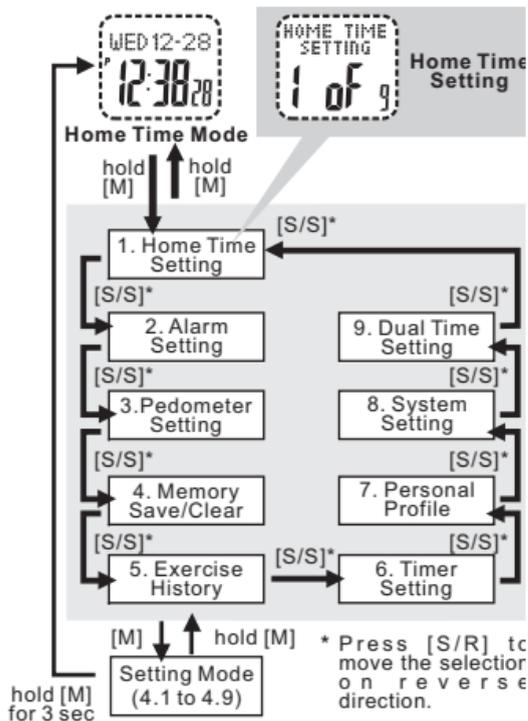
- The home time is exhibited on the 1st row of the display.

- The dual time (hour, minute, second) is exhibited on the 2nd row of the display.

#### How to switch the display between Home Time and Dual Time

- Press [S/S] in Home Time Mode to display dual time for about 2 seconds.
- Press [S/S] in Dual Time Mode to display Home Time for about 2 seconds.
- Hold down [S/S] for about 2 seconds to switch the display between Home Time and Dual Time.

## 4.0 QUICK SET MODE - 9 DIFFERENT SETTINGS



## 9 Different Settings

The Watch can be set by using the following settings:

1. Home Time Setting,
2. Alarm Setting
3. Pedometer Setting
4. Memory Save/Clear,
5. Exercise History
6. Timer Setting
7. Personal Profile Setting
8. System Setting
9. Dual Time Setting

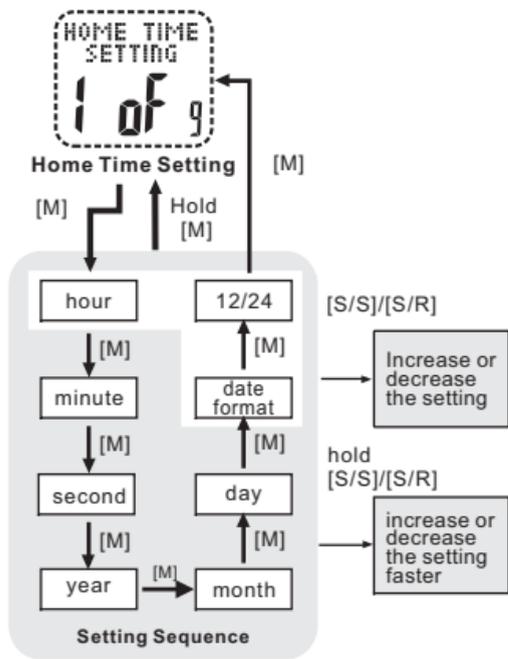
## How to Select a Setting

In Home Time Mode, hold down [M] to enter the setting selection:

- Press [S/R] or [S/S] to move the display among different settings from Setting 1 to 9.
- If the target setting is displayed, press [M] to enter that setting. Hold down [M] to exit the setting.

TIPS: To exit all settings and return to Home Time Mode, hold down [M] for over 3 seconds.

## 4.1 QUICK SET MODE - HOMETIME SETTING - 1 OF 9



### How to Set Home Time

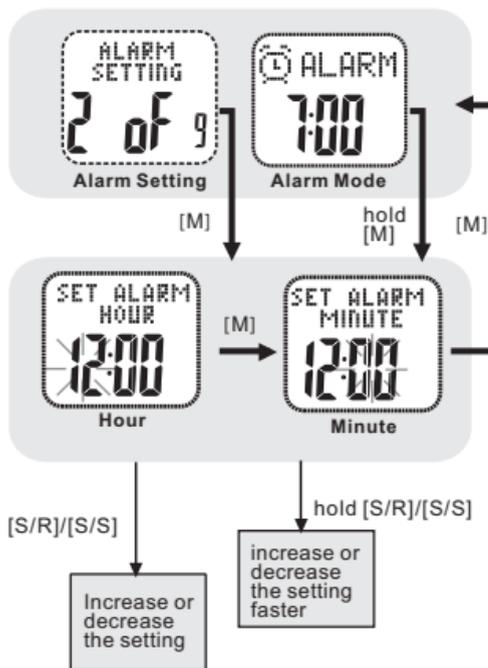
In Setting 1 of 9, press [M] to enter the setting display:

- Press [M] to move the flashing (setting).
- When the second digits start flashing, press [S/S] or [S/R] to reset them to zero.
- When one of the settings is flashing, press [S/S] or [S/R] to change the setting (Holding down [S/S] or [S/R] to change the setting faster).

- When 12/24 hour format or D-M/M-D date format is selected, press [S/S] or [S/R] to select.

If the setting is completed, hold down [M] to exit the testing display.

## 4.2 QUICK SET MODE - ALARM SETTING - 2 OF 9



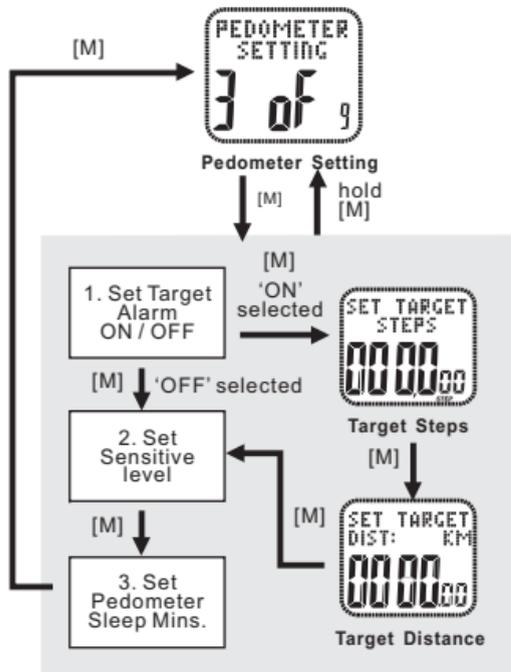
### How to Set Alarm Time

In Setting 2 of 9, press [M] to enter the setting display:

- Press [M] to enter 'hour' and 'minute' setting.
- Press [S/S] or [S/R] to change the setting (Holding down [S/S] or [S/R] to change the setting faster).
- When the setting is completed, the alarm indicator [ ] will appear on the display.
- If the setting is completed, hold down [M] to exit the setting display.

Note To turn off the alarm function, press [S/S] under the alarm mode.

### 4.3.1 QUICK SET MODE - PEDOMETER SETTINGS - 3 OF 9



#### How to Set Pedometer

In Pedometer display, press [M] to enter the following setting:

1. Target alarm ON / OFF
2. Sensitivity level
3. Pedometer Sleep

#### Pedometer (Target Alarm) Setting

- Set the steps and distance for one's exercise

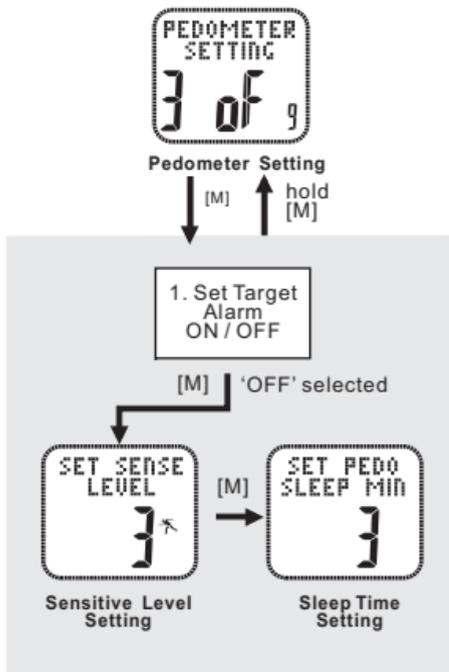
#### How to Set the Target Alarm

In 'Set Target Alarm' press [M] to select ON and enter to Set Target steps and Set Target Distance display:

- Press [M] to move the flashing (setting).
- Press [S/S] or [S/R] to change the setting (Hold down [S/S] or [S/R] to change the numbers continuously).

If the setting is completed, hold down [M] to exit the testing display.

### 4.3.2 QUICK SET MODE - PEDOMETER SETTINGS - 3 OF 9



### Pedometer (Sensitivity Level and Sleep Time) Setting

**Sensitivity Level:** Adjusts the Pedometer to user's walking or running pace.

**Sleep Time:** Sets the waiting time for the Pedometer before it enters the Sleep Mode when NO step is detected.

### How to Set the Sensitivity and Sleep Time

In 'Pedometer Setting' 3 of 9, press [M] to enter the setting display:

- Press [M] to move the flashing (setting).

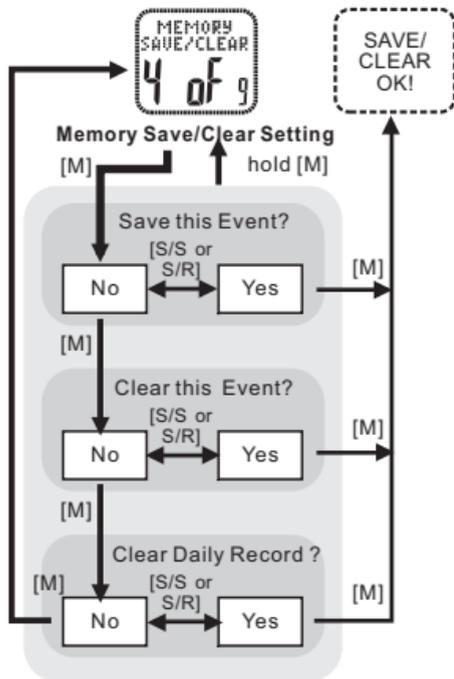
- Press [S/S] or [S/R] to change the setting (Hold down [S/S] or [S/R] to change the numbers continuously).

TIPS: To decide the most suitable sensitivity level, walk or run while being in this mode to

start the beeps. Choose the current level if the beeping is matched with the pace of the walk or run. Try another level if it does not.

If the setting is completed, hold down [M] to exit the testing display.

## 4.4 QUICK SET MODE - MEMORY SAVE/CLEAR SETTING - 4 OF 9



### Which Information Can Be Cleared/ Saved

**Clear Daily Record:** Clear the daily record for the current day.

### How to Save/Clear the Exercise Information and Clear the Daily record

In Setting 4 of 9, press [M] to enter the setting display:

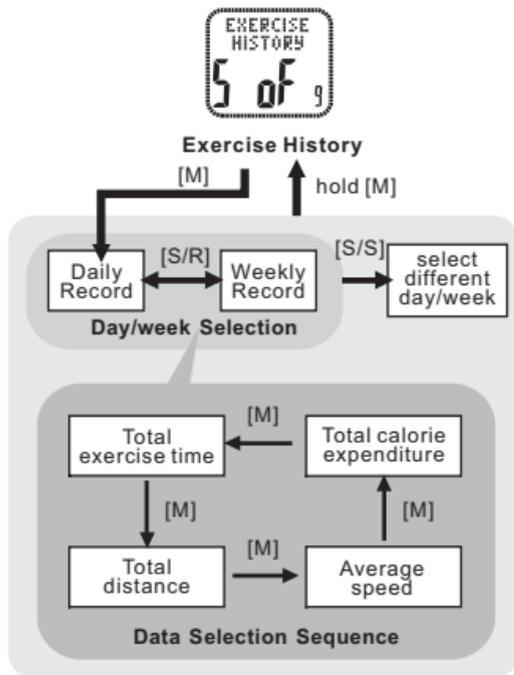
NOTE: If NO exercise information has been acquired, the 'Save this Event' or 'Clear this Event' Display will NOT be shown.

- Press [S/S] or [S/R] to select between 'YES' or 'NO' display. Press [M] in 'YES' Display to confirm the 'Save' or 'Clear'.

- If the setting is completed, hold down [M] to exit the setting display

Tips: If the setting is completed, it accumulates to the current day memory. The unsaved event accumulates to the current day memory automatically at midnight (12:00 am) and the exercise mode is reset for a new day recording

## 4.5 QUICK SET MODE - EXERCISE HISTORY HISTORY SETTING - 5 OF 9



### How to review Exercise History

**Exercise History:** This function is providing the exercise memory for the user. Here you can review the stored data.

Follow the chapter 4.0 to enter into the Quick set mode (5 of 9), press [M] to enter the testing display:

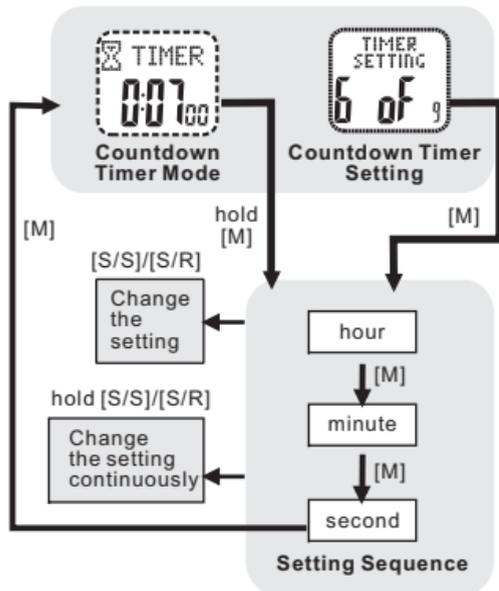
**Daily record:** the daily record of the current day and the last consecutive 7 days.

**Weekly record:** the weekly record of the last consecutive 10 weeks.

### How to review the data:

- Press [S/R] to select between daily record and weekly record. If a target record type is selected, press [S/S] to select among the days or weeks.
- Scroll the [M] to review the exercise information (time, speed and distance and the calorie burned)
- Hold down [M] to exit the testing display.

## 4.6 QUICK SET MODE - TIMER SETTING - 6 OF 9



### Countdown Timer Setting

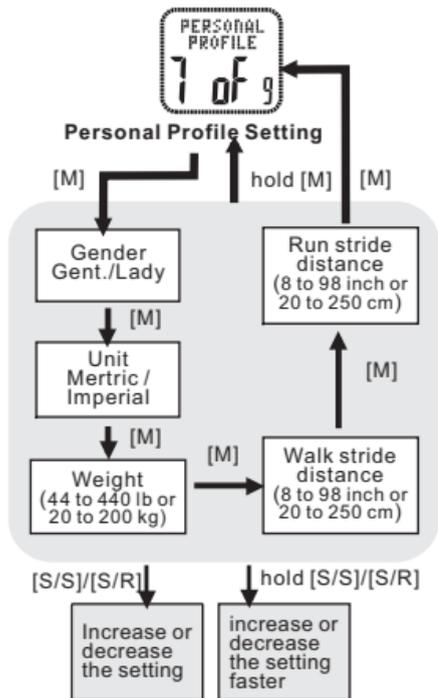
- Set the target time for the timer by using this setting.
- The target time can be set up to 23 hours 59 minutes 59 seconds.
- How to Set the Countdown Timer
  - In Setting 6 of 9, press [M] to enter the setting display or
  - In Countdown Timer Display, hold down [M] to enter the setting display.

NOTE: The timer cannot be set if it is counting, and the display will redirect to Countdown Timer Mode instead.

- Press [M] to select the setting items (flashing).
- Press [S/S] or [S/R] to change the setting (Hold down [S/S] or [S/R] to change the numbers continuously).

If the setting is completed, hold down [M] to exit the testing display.

## 4.7 QUICK SET MODE - PERSONAL PROFILE SETTING - 7 OF 9



### Personal Profile Setting

Set user personal profile (gender, unit, weight, walking and running stride distance) by using this setting.

**IMPORTANT:** Set the Personal Profile before using the Watch, otherwise some Exercise Mode features will NOT perform properly.

### How to Set the Personal Profile

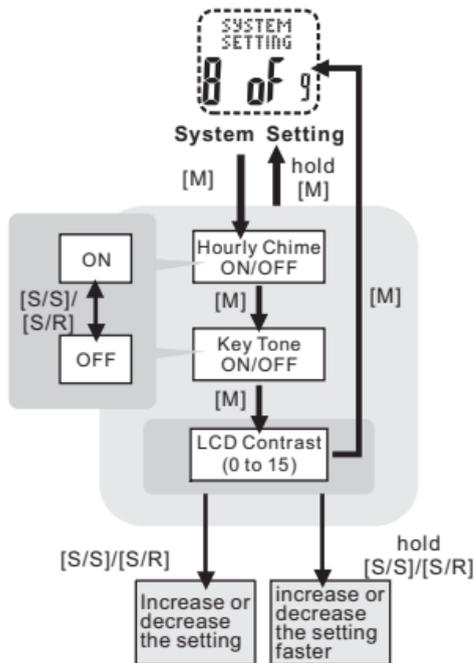
In Setting 7 of 9, press [M] to enter the setting display:

- Press [M] to move the flashing (setting).
- Press [S/S] or [S/R] to change the setting (Hold down [S/S] or [S/R] to change the numbers continuously).

**TIPS:** Walk/run on a defined distance (e.g. 100 meters), and count the number of steps (e.g. 200 steps) for accomplishing that distance. The average stride distance will be obtained by:  $100 / 200 = 0.5 \text{ m}$  or 50 cm.

If the setting is completed, hold down [M] to exit the setting display.

## 4.8 QUICK SET MODE - SYSTEM SETTING - 8 OF 9



### System Setting

- Set user preferences (hourly chime, key tone and LCD contrast) by using this setting.

### How to Set the System

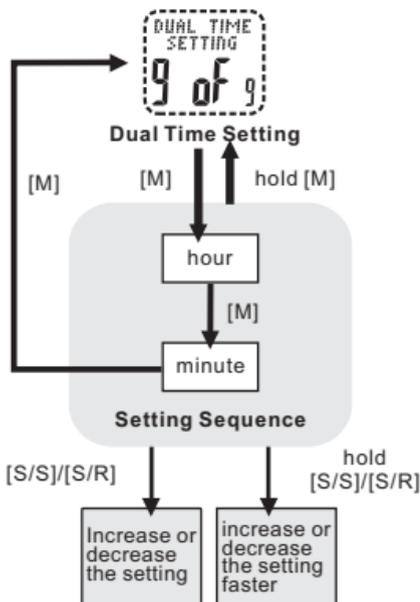
- In Setting 8 of 9, press [M] to enter the setting display:
- Press [M] to move the flashing (setting)
- When the hourly chime 'ON' or 'OFF' is flashing, press [S/S] or [S/R] to select between ON and OFF.

NOTE: The hourly chime indicator '🔔' appears on the display in all modes when the hourly chime is ON. The chime will beep at the hour. i.e 1:00,2:00,3:00...

- When the 'LCD Contrast' setting is flashing, press [S/S] or [S/R] to change the setting (Hold down [S/S] or [S/R] to change the numbers continuously).

If the setting is completed, hold down [M] to exit the setting display.

## 4.8 QUICK SET MODE - DUAL TIME SETTING - 9 OF 9



### Dual Time Setting

- Set the time for a second time zone by using this setting.

### How to Set the Dual Time

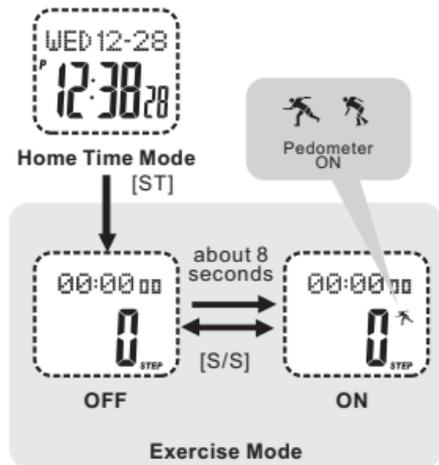
- In Setting 9 of 9, press [M] to enter the setting display:

- Press [M] to move the flashing (setting)

- Press [S/S] or S/R to change the setting (Hold down [S/S] or [S/R] to change the numbers continuously).

- If the setting is completed, hold down [M] to exit the testing display.

## 5.0 EXERCISE MODE - HOW TO TURN ON/OFF THE EXERCISE FUNCTION



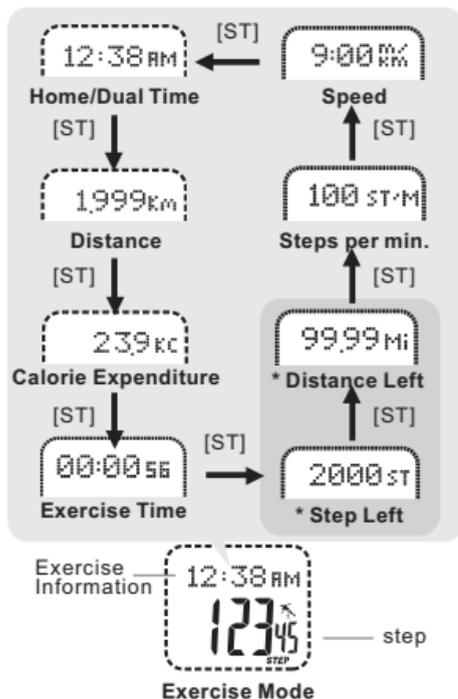
### How to Turn ON/OFF the Exercise Function

The Exercise function (Pedometer Measurement) will be turned ON automatically when Exercise Mode is selected or press [S/S] to turn ON/OFF the function immediately.

#### NOTE:

- 1) The Pedometer measurement will be STOPPED automatically if NO 'step' is detected for a period of time (Sleep time).
- 2) If Setting Mode is selected, the Exercise Mode will be turned OFF automatically.
- 3) Make sure that the Personal Profile setting has been set accordingly before using the pedometer, see chapter 4.8 for the details.

## 5.1 EXERCISE MODE - EXERCISE INFORMATION



### Exercise Information

Once the Exercise function is ON (assume walking/running at the same time), the Watch will estimate the below exercise information about that walk or run by Pressing [ST]:

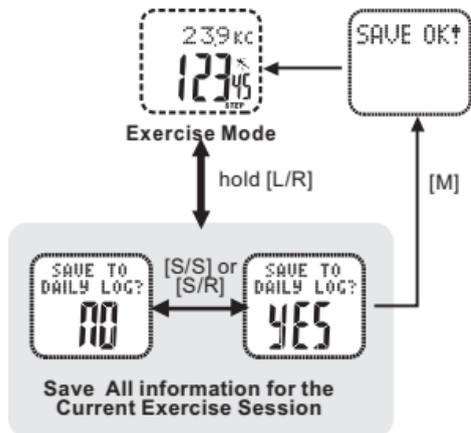
- Home/Dual Time,
- Distance,
- Current Speed,
- Calorie Expenditure,
- Exercise Time,
- Step Left,
- Distance Left,
- Steps per minutes,
- Speed,

It can be read from the display instantaneously or saved into record.

\* When target alarm is 'OFF', these mode will be invisible refer to 4.3.1

\* When reaches to zero, 10 sec. alert will be heard.

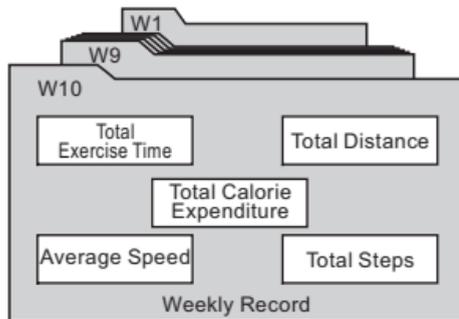
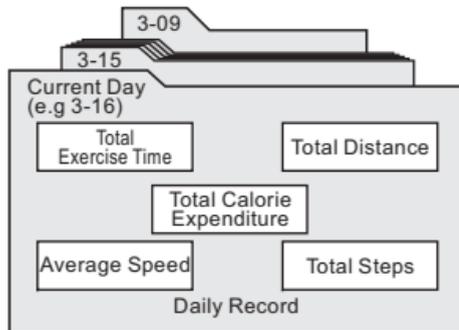
### 5.1.1 EXERCISE MODE - HOW TO SAVE THE CURRENT EXERCISE INFORMATION



### How to Save Exercise Information for the Current Exercise Session

- Hold down [S/R] in Exercise Information Display to show the 'Save Event'
- Press [S/S] or [S/R] to switch between 'YES' or 'NO'.
- Press [M] in 'YES' display to save the information for ALL Sub-Function Display
- Press [M] in 'NO' display to clear the information for ALL Sub-Function Display

## 5.2 EXERCISE MODE - HOW THE EXERCISE INFORMATION IS ORGANIZED



### Daily Record

The exercise information saved within the same day will be accumulated into a daily record.

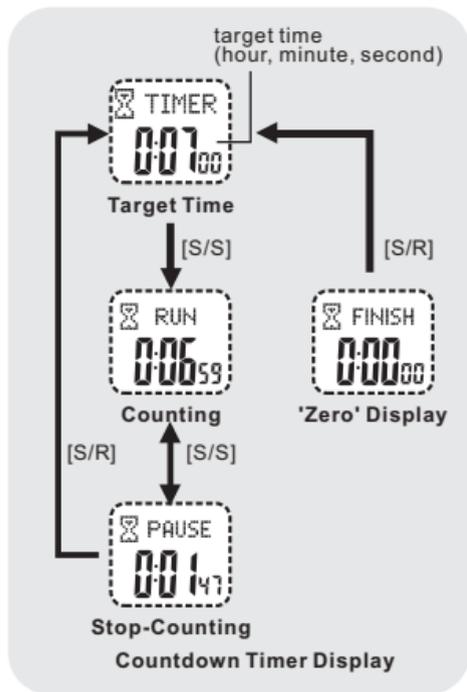
The watch will keep the daily record for the current day and the last consecutive 7 days. For example, the current day is 3-16 (16 Mar 07), the stored daily records are 3-15, 3-14, 3-13, 3-12, 3-11, 3-10, 3-09.

### Weekly Record

The Watch will accumulate the daily records from Sunday to Saturday into a weekly record every week automatically.

The watch will keep the weekly record for the last consecutive 10 weeks. For example, the current day is 16 Mar 07 (W11), the stored weekly records are W10, W9, W8, W7, W6, W5, W4, W3, W2, W1 (Assume a year starts from W1 to W52).

## 6.0 COUNTDOWN TIMER MODE - USING THE COUNTDOWN TIMER



### Countdown Timer Function Overview

- The measurement unit of the timer is 1 second.
- The target measuring time can be set up to 23 hours 59 minutes 59 seconds.

### How to Set the Countdown Timer

- Set the target time for the countdown timer, check chapter 4.6 for the details.

### How to Measure Countdown Time

- Press [S/S] to start counting down when the timer is stopped. Press [S/S] to stop counting down when the timer is counting.

### Beep Sounds

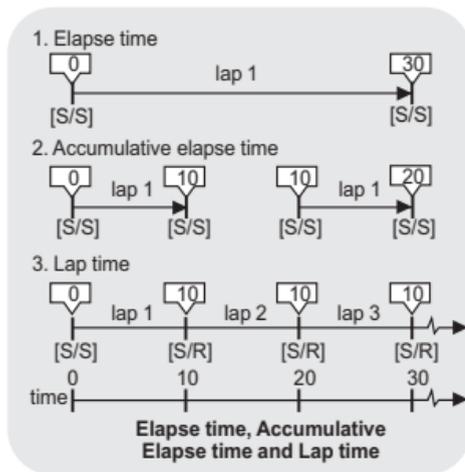
The Watch will make the following beeps during the count down:

- 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 minute(s)
- 50, 40, 30, 20, 10 second(s)
- 5, 4, 3, 2, 1 second(s)
- Beep for 10 seconds at 0 second.

### How to Reload the Timer

- Press [S/R] to reload the timer with the target time when the timer is stopped.
- Press [S/S] to start counting down when the timer is stopped. Press [S/S] to stop counting down when the timer is counting.

## 7.0 CHRONOGRAPH MODE - CHRONOGRAPH FUNCTION OVERVIEW



### Chronograph Function Overview

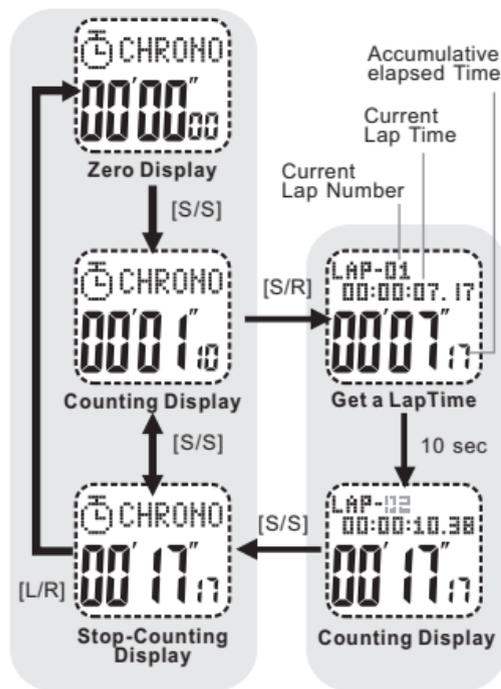
- This Watch includes a stopwatch which measuring elapse time, accumulative elapse time and lap time.
- The measuring unit: 1/100 second or 1 second (beyond the first hour).
- The measuring range: 23 hours 59 minutes 59 seconds.
- The lap memory: Up to 50 laps.

### Chronograph Display

When the Chronograph Display is selected, the Watch will show the followings on the display:

- Counting: During the first hour counting time (59 minutes 59.99 seconds), minute, second and 1/100 second will be displayed. After that, hour, minute and second will be displayed.
- Stop counting: The current lap time and the accumulative elapsed time are displayed.
- Lap Display: The current lap number and the lap time are displayed for a short while.

## 7.1 CHRONOGRAPH MODE - USING THE CHRONOGRAPH



### How to Measure Elapsed Time

- Press [S/S] to start a counting when the chronograph is stopped.
- Press [S/S] to stop the counting when the chronograph is counting.

### How to Get a Lap Time

Press [S/R] to get a Lap Time (Lap Display) when the chronograph is counting. In Lap Display:

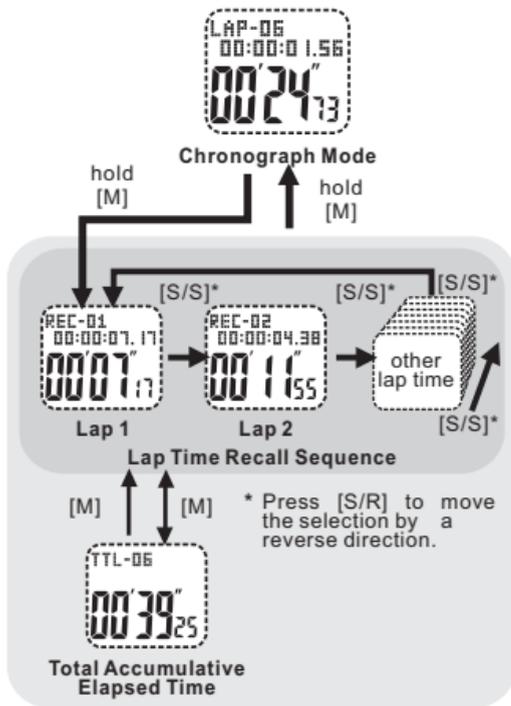
- The lap no. will appear on the 1st row,
- The lap time will appear on the 2nd row,
- The accumulative elapsed time will appear on the 3rd row of the display.
- The counting display will be returned after 10 seconds automatically.
- Repeat the above key operations to get another lap time.

### How to Reset the Chronograph

- To reset the Chronograph, press [S/R] when the chronograph is stopped.

NOTE: Reset the chronograph will clear all stored lap records.

## 7.2 CHRONOGRAPH MODE - HOW TO RECALL LAP MEMORY

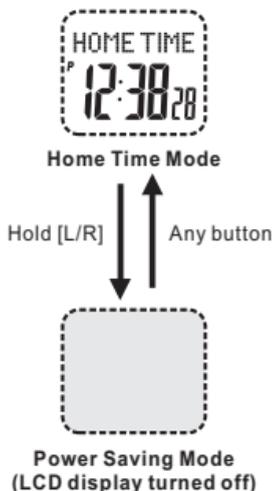


### How to Recall Lap Memory

- To enter the recall display, hold down [M] in Chronograph Mode:
- Press [S/S] or [S/R] to view the acquired lap time one by one
  - Press [M] to switch the display between Total Accumulative Elapse Time and Lap Time Recall sequence.
  - If the recall is completed, hold down [M] to exit the recall display.

NOTE: If NO Lap record has been recorded, the recall display will NOT be shown.

## 8.0 POWER SAVING MODE



### Power Saving Mode

- This Watch has a Power Saving Function which can turn off the LCD display so that the battery can last longer.
- While in the Power Saving Mode, the watch function is still worked normally. (i.e. the time keeping function is still running during Power Saving Mode.)

### How to enter/exit the Power Saving Mode

- To enter the Power Saving Mode, hold down the [L/R] button in Home Time Mode for about 5 seconds and the LCD display will be turned off.
- Press any key during Power Saving Mode will exit the mode and the LCD display will be resumed.

## **9.0 SPECIFICATIONS**

### **Current Time Mode**

- Time System: am, pm, hour, minute, second
- Time Format: 12-hour or 24-hour format
- Calendar: Month, date and day of week display (Auto-Calendar function for leap year and day of week)

### **Alarm Mode**

- Daily alarm and hourly chime
- Alarm Sound: 30 seconds

### **Chronograph Mode**

- Resolution: 1/100 second
- Measuring Range: 23 hours 59 minutes 59.99 seconds

### **Countdown Timer**

- Resolution: 1 second
- Measuring Range: 23 hours 59 minutes 59 seconds
- Timer Sounds: Last 10 minutes will beep every minute, last 1 minute will beep every 10 seconds, last 5 seconds will beep every

1 second and beep for 10 seconds when count to zero.

### **Pedometer Mode**

- Daily Countable Steps Range: 0-345600 steps
- Displayable Steps Range: 0-999999 steps
- Exercise Timer: Maximum 24 hours
- Distance Measuring: 0-400 km / 0-248.55 mile
- Speed Measuring: 45 Km/hour / 27.96 MPH
- Calorie Burned Range: 0-99999 calorie
- Memory: 7 daily and 10 weekly records
- User Options: Power save time (1-240 minutes), Pedometer sensitivity (1-5 level)

### **Back Light**

- Back Light Type: Electro-Luminescent (EL) back light

## **PROTECT THE ENVIRONMENT**

Product and batteries should be recycled and must not be thrown in the regular trash. Dispose these items in accordance with applicable local regulations.

## **WARRANTY**

Silva warrants that, for a period of two (2) years, your Silva Product will be substantially free of defects in materials and workmanship under normal use. Silva's liability under this warranty is limited to repairing or replacing the product. This limited warranty extends only to the original purchaser.

If the Product proves defective during the Warranty Period please contact the original place of purchase. Make sure to have your proof of purchase on hand when returning the product. Returns cannot be processed without the original proof of purchase. This warranty does not apply if the Product has been altered, not been installed, operated, repaired, or maintained in accordance

with instructions supplied by Silva, or has been subjected to abnormal physical or electrical stress, misuse, negligence or accident. Neither does the warranty cover normal wear and tear. Silva is not responsible for any consequences, direct or indirect, or damage resultant from use of this product. In no event will Silva's liability exceed the amount paid by you for the product. Some jurisdictions do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, so the above limitation or exclusion may not apply to you. This Warranty is valid and may be processed only in the country of purchase.

For more information please visit [www.silva.se](http://www.silva.se)

## **Pedometer-Uhr**

**Eine Multifunktionsuhr, die Ihnen bei Ihrer gesunden Lebensführung hilft.**

### **1.0 EINFÜHRUNG**

Vielen Dank, dass Sie sich für Silva Ex-Ped Go entschieden haben!

Silva Ex-Ped Go bietet Zeiterfassung, Chronograph, Countdown-Timer, Trainings- und Pedometerfunktionen.

Um das meiste aus Ihrem Produkt herausholen zu können, lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie für spätere Zwecke gut auf. Bitte beachten Sie folgende Hinweise bei der Verwendung der Uhr:

- Die Uhr möglichst nicht extremen Bedingungen aussetzen.
- Den groben Gebrauch der Uhr oder schwere Stöße vermeiden.
- Das Uhrengehäuse ausschließlich von einem zertifizierten Servicehändler öffnen lassen.
- Die Uhr von Zeit zu Zeit mit einem weichen, feuchten Tuch reinigen.
- Die Uhr an einem trockenen Ort aufbewahren und in den Energiesparmodus versetzen (die Batterie hält länger), wenn Sie sie eine längere Zeitlang nicht benutzen.

## 1.1 DIE TASTEN UND IHRE FUNKTIONEN

### [EL] EL-Taste

- Zum Einschalten der EL-Hintergrundbeleuchtung für etwa 3 Sekunden.
- Bei aktivierter Hintergrundbeleuchtung setzt jeder Tastendruck den Timer der Hintergrundbeleuchtung zurück.

### [M] Modus-Taste

- Zum Blättern zwischen den folgenden Funktionsmodi: Heimatzeit, Countdown-Timer, Alarm und Chronograph.
- Gedrückt halten, um das Einstellungs-Menü auszuwählen/zuverlassen.
- Zum Auswählen zwischen verschiedenen Einstelloptionen im Einstellmodus.

### [ST] Schritt-Taste

- Gedrückt halten, um von jedem beliebigen Modus in den Training-Modus zu gelangen.
- Drücken, um die Daten im Training-Modus anzusehen.



### [S/S] Start/Stop-Taste

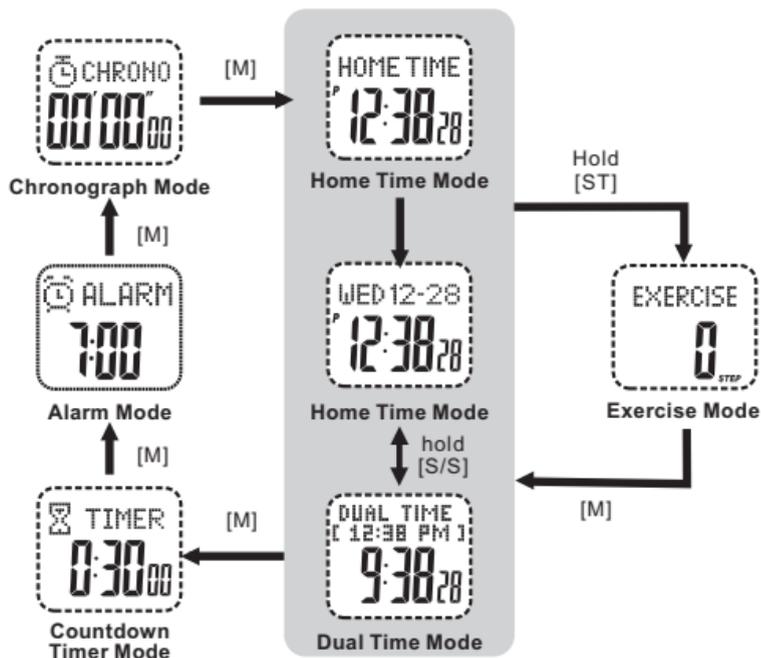
- Zum Aktivieren der Start- bzw. Stopp-Funktion im Chronograph-Modus, Countdown-Timer-Modus und Pedometer-Modus.
- Zum Blättern zur vorherigen Menüoption. Zum Erhöhen des Einstellwerts im Einstellungs-Menü.
- Zum Umschalten zwischen dem Heimatzeit-Modus und dem Zwei-Zeiten-Modus im Heimatzeit-Modus.

### [S/R] Split/Reset-Taste

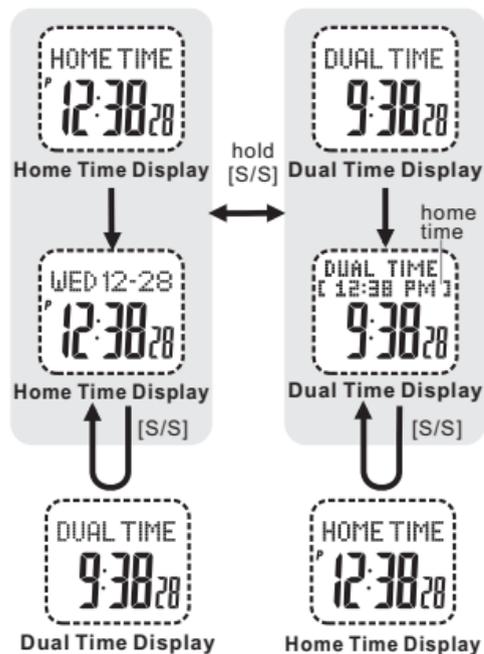
- Zum Aktivieren der Runden- bzw. Reset-Funktion im Chronograph-Modus und Countdown-Timer-Modus.
- Zum Blättern zur nächsten Menüoption.
- Zum Verringern des Einstellwerts im Einstellungs-Menü.
- Gedrückt halten, um vom Heimatzeit-Modus in den Energiesparmodus zu gelangen.

**HINWEIS:** Für mehr Informationen zur Bedienung siehe folgende Abschnitte.

## 2.0 HAUPTFUNKTIONSMODI



### 3.0 HEIMATZEIT-MODUS - HEIMATZEIT- UND ZWEI-ZEITEN-ANZEIGE



#### Heimatzeit-Anzeige

- Der Wochentag und das Datum der Heimatzeit werden in der ersten Zeile des Displays angezeigt.
- Die aktuelle Zeit (Stunde, Minute, Sekunde) wird in der zweiten Zeile des Displays angezeigt.

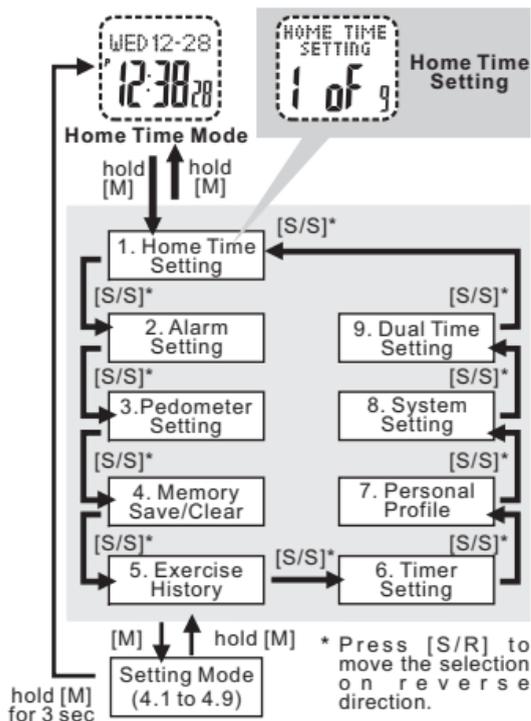
#### Zwei-Zeiten-Anzeige

- Die Heimatzeit wird in der ersten Zeile des Displays angezeigt.
- Die zweite Zeit (Stunde, Minute, Sekunde) wird in der zweiten Zeile des Displays angezeigt.

#### Umschalten zwischen Heimatzeit- und Zwei-Zeiten-Anzeige

- Im Heimatzeit-Modus [S/S] drücken, um etwa 2 Sekunden lang zwei Zeiten anzuzeigen.
- Im Zwei-Zeiten-Modus [S/S] drücken, um etwa 2 Sekunden lang die Heimatzeit anzuzeigen.
- Etwa 2 Sekunden lang [S/S] gedrückt halten, um zwischen Heimatzeit-Anzeige und Zwei-Zeiten-Anzeige umzuschalten.

## 4.0 SCHNELLEINSTELLUNGSMODUS - 9 VERSCHIEDENE EINSTELLUNGEN



## 9 verschiedene Einstellungen

Folgende Einstellungen der Uhr sind möglich:

1. Heimatzeit-Einstellung
2. Alarm-Einstellung
3. Pedometer-Einstellung
4. Speicherinhalt speichern/löschen
5. Trainingsverlauf
6. Timer-Einstellung
7. Persönliches-Profil-Einstellung
8. System-Einstellung
9. Zwei-Zeiten-Einstellung

## Auswählen einer Einstellung

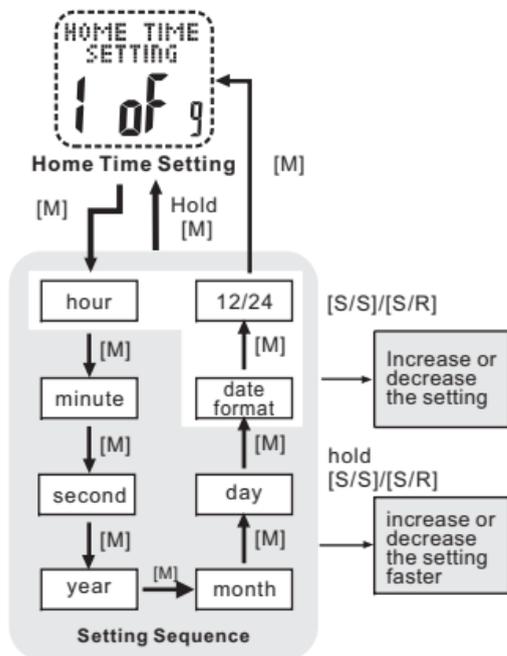
Im Heimatzeit-Modus [M] gedrückt halten, um zur Einstellungsauswahl zu gelangen:

- [S/R] oder [S/S] drücken, um zwischen verschiedenen Einstellungen von Einstellung 1 bis 9 umzuschalten.

- Bei Anzeige der gewünschten Einstellung [M] drücken, um zu dieser Einstellung zu gelangen. [M] gedrückt halten, um die Einstellung zu verlassen.

**TIPP:** Um alle Einstellungen zu verlassen und zum Heimatzeit-Modus zurückzukehren, [M] länger als 3 Sekunden gedrückt halten.

## 4.1 SCHNELLEINSTELLUNGSMODUS - HEIMATZEIT-EINSTELLUNG - 1 VON 9



### Einstellen der Heimatzeit

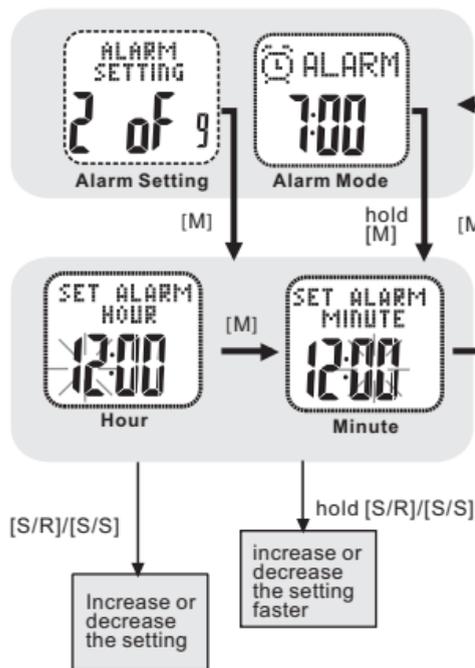
In Einstellung 1 von 9 [M] drücken, um in das Einstellungs-Menü zu gelangen:

- [M] drücken, um das Blinken (die Einstellposition) zu bewegen.
- Wenn die zweite Zifferngruppe zu blinken beginnen, [S/S] oder [S/R] drücken, um die Zahlen auf null zurückzusetzen.
- Wenn eine der Einstellungen blinkt, zum Ändern der Einstellung [S/S] oder [S/R] drücken (zum schnelleren Ändern der Einstellung [S/S] oder [S/R] gedrückt halten).

- Wenn das 12/24-Stunden-Format bzw. das D-M/M-D-Datumsformat ausgewählt ist, zum Auswählen [S/S] oder [S/R] drücken.

Nach vollständiger Einstellung [M] gedrückt halten, um das Test-Menü zu verlassen.

## 4.2 SCHNELLEINSTELLUNGSMODUS - ALARM-EINSTELLUNG - 2 VON 9



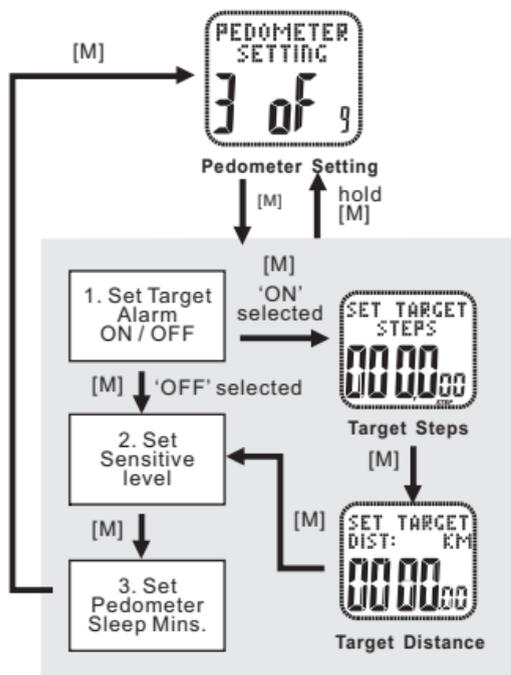
### Einstellen der Alarmzeit

In Einstellung 2 von 9 [M] drücken, um in das Einstellungs-Menü zu gelangen:

- [M] drücken, um zur Stunden- und Minuten-Einstellung zu gelangen.
- Zum Ändern der Einstellung [S/S] oder [S/R] drücken (zum schnelleren Ändern der Einstellung [S/S] oder [S/R] gedrückt halten).
- Nach vollständiger Einstellung erscheint die Alarmanzeige [ ] im Display.
- Nach vollständiger Einstellung [M] gedrückt halten, um das Einstellungs-Menü zu verlassen.

Hinweis: Zum Ausschalten der Alarmfunktion im Alarm-Modus [S/S] drücken.

### 4.3.1 SCHNELLEINSTELLUNGSMODUS - PEDOMETER-EINSTELLUNGEN - 3 VON 9



### Einstellen des Pedometers

Im Pedometer-Menü [M] drücken, um zur folgenden Einstellung zu gelangen:

1. Zielalarm EIN/AUS
2. Empfindlichkeitsstufe
3. Pedometer-Ruhemodus

### Pedometer-Einstellung (Zielalarm)

- Einstellen der Schritte und Strecke für das Training des Benutzers.

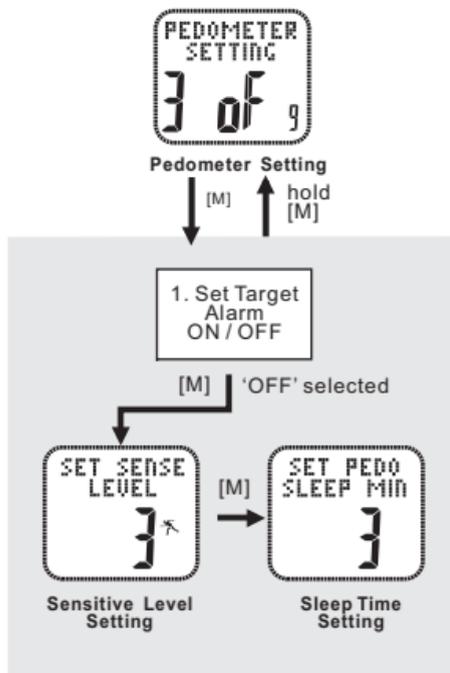
### Einstellen des Zielalarms

In "Zielalarm einstellen" [M] drücken, um "EIN" ("ON") zu wählen und zu "Zielschritte einstellen" und "Zielstrecke einstellen" zu gelangen:

- [M] drücken, um das Blinken (die Einstellposition) zu bewegen.
- Zum Ändern der Einstellung [S/S] oder [S/R] drücken (zum fortlaufenden Ändern der Zahlen [S/S] oder [S/R] gedrückt halten).

Nach vollständiger Einstellung [M] gedrückt halten, um das Test-Menü zu verlassen.

### 4.3.2 SCHNELLEINSTELLUNGSMODUS - PEDOMETER-EINSTELLUNGEN - 3 VON 9



### Pedometer-Einstellung (Empfindlichkeitsstufe und Ruhezeit)

**Empfindlichkeitsstufe:** Zum Einstellen des Pedometers auf das Geh- oder Lauftempo des Benutzers.

**Ruhezeit:** Einstellen der Wartezeit des Pedometers bevor dieser in den Ruhemodus versetzt wird, wenn KEINE Schritte registriert werden.

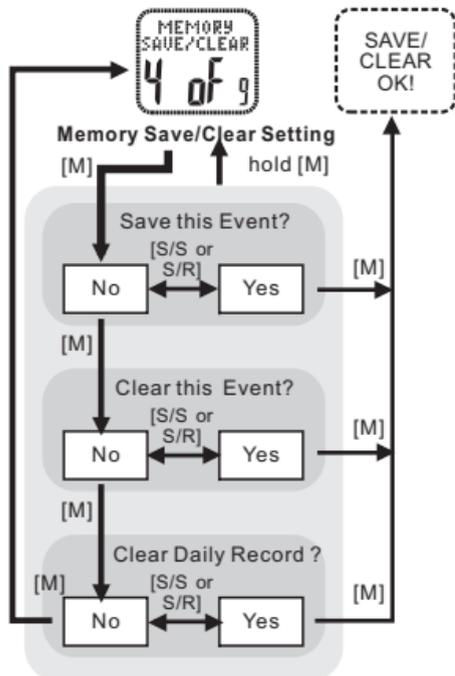
### Einstellen von Empfindlichkeit und Ruhezeit

In Pedometer-Einstellung 3 von 9 [M] drücken, um in das Einstellungs-Menü zu gelangen:

- [M] drücken, um das Blinken (die Einstellposition) zu bewegen.
- Zum Ändern der Einstellung [S/S] oder [S/R] drücken (zum fortlaufenden Ändern der Zahlen [S/S] oder [S/R] gedrückt halten).  
TIPP: Zum Auswählen der am besten geeigneten Empfindlichkeitsstufe, in diesem Modus gehen oder laufen, um die Signaltöne zu starten. Die aktuelle Stufe wählen, wenn die Signaltöne zum Geh- oder Lauftempo passen. Eine andere Stufe ausprobieren, wenn die Signaltöne nicht passen.

Nach vollständiger Einstellung [M] gedrückt halten, um das Test-Menü zu verlassen.

#### 4.4 SCHNELLEINSTELLUNGSMODUS - EINSTELLUNG SPEICHERINHALT SPEICHERN/LÖSCHEN - 4 VON 9



**Welche Daten können gelöscht/gespeichert werden?**

**Tagesdatensatz löschen:** Den Tagesdatensatz des aktuellen Tages löschen.

**Speichern/Löschen der Trainingsdaten und Löschen des Tagesdatensatzes**

In Einstellung 4 von 9 [M] drücken, um in das Einstellungs-Menü zu gelangen:

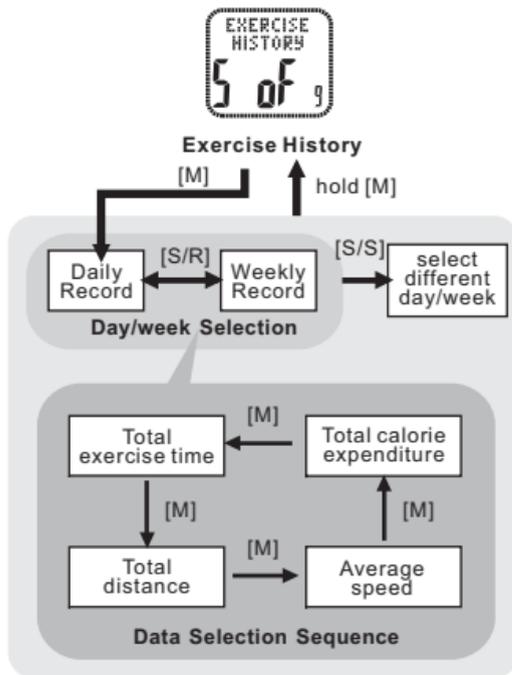
HINWEIS: Wenn KEINE Trainingsdaten registriert wurden, wird "Ereignis speichern" ("Save this Event") bzw. "Ereignis löschen" ("Clear this Event") NICHT angezeigt.

- [S/S] bzw. [S/R] drücken, um "JA" ("YES") bzw. "NEIN" ("NO") zu wählen. Bei Anzeige von "JA" ("YES") [M] drücken, um das Speichern ("Save") oder Löschen ("Clear") zu bestätigen.

- Nach vollständiger Einstellung [M] gedrückt halten, um das Einstellungs-Menü zu verlassen.

Tipp: Nach vollständiger Einstellung wird das Ereignis zum aktuellen Tagesspeicher hinzugefügt. Das nicht gespeicherte Ereignis wird automatisch um Mitternacht (0:00 Uhr) zum aktuellen Tagesspeicher hinzugefügt und der Trainings-Modus wird für einen neuen Tagesdatensatz zurückgesetzt.

## 4.5 SCHNELLEINSTELLUNGSMODUS - TRAININGSVERLAUF-EINSTELLUNG - 5 VON 9



### Ansehen des Trainingsverlaufs

Trainingsverlauf: Diese Funktion ist der Trainingspeicher des Benutzers. Hier können Sie die gespeicherten Daten ansehen.

Siehe Abschnitt 4.0, um in den Schnelleinstellungsmodus zu gelangen (5 von 9). [M] drücken, um in das Test-Menü zu gelangen:

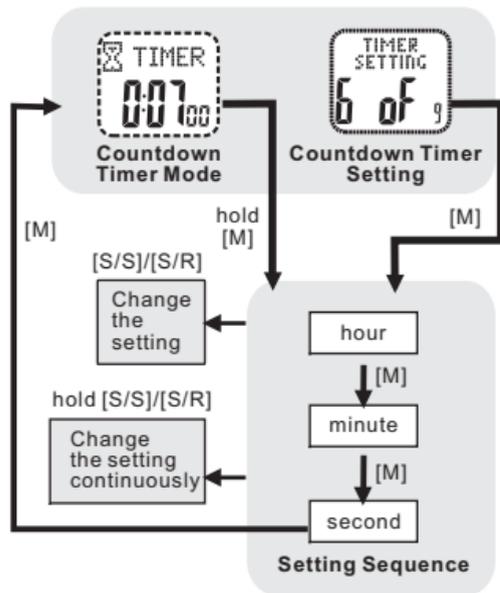
**Tagesdatensatz:** Die Tagesdatensätze des aktuellen Tages und der letzten sieben aufeinanderfolgenden Tage.

**Wochendatensatz:** Die Wochendatensätze der letzten zehn aufeinanderfolgenden Wochen.

### Zum Ansehen der Daten:

- [S/R] drücken, um zwischen Tages- und Wochendatensatz zu wählen. Nach Auswahl eines gewünschten Datensatztyps [S/S] drücken, um zwischen den Tagen oder Wochen zu wählen.
- [M] rollen, um die Trainingsdaten anzusehen (Zeit, Geschwindigkeit, Strecke und Kalorienverbrauch).
- [M] gedrückt halten, um das Test-Menü zu verlassen.

## 4.6 SCHNELLEINSTELLUNGSMODUS - TIMER-EINSTELLUNG - 6 VON 9



### Countdown-Timer-Einstellung

- Hier wird die Zielzeit des Timers eingestellt.
- Die Zielzeit kann auf maximal 23 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden eingestellt werden.

Einstellen des Countdown-Timers

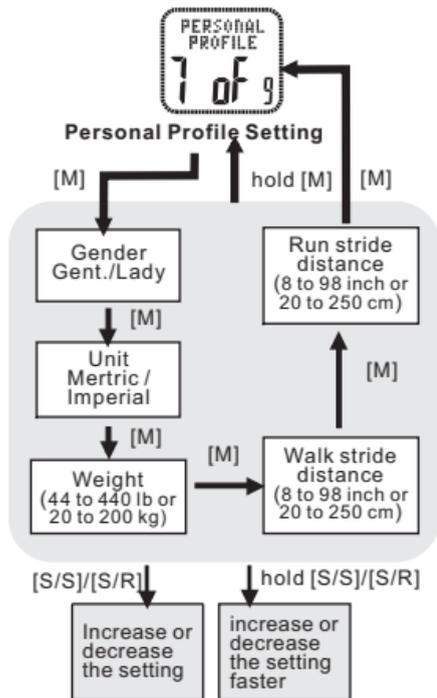
- In Einstellung 6 von 9 [M] drücken, um in das Einstellungs-Menü zu gelangen oder
- im Countdown-Timer-Menü [M] gedrückt halten, um in das Einstellungs-Menü zu gelangen.

HINWEIS: Der Timer kann nicht eingestellt werden, wenn er gerade läuft. Das Display schaltet stattdessen wieder in den Countdown-Timer-Modus zurück.

- [M] drücken, um die jeweilige Einstellungsoption (blinkt) auszuwählen.
- Zum Ändern der Einstellung [S/S] oder [S/R] drücken (zum fortlaufenden Ändern der Zahlen [S/S] oder [S/R] gedrückt halten).

Nach vollständiger Einstellung [M] gedrückt halten, um das Test-Menü zu verlassen.

## 4.7 SCHNELLEINSTELLUNGSMODUS - PERSÖNLICHES-PROFIL-EINSTELLUNG - 7 VON 9



### Persönliches-Profil-Einstellung

Hier wird das persönliche Benutzerprofil (Geschlecht, Einheit, Gewicht, Schrittlänge beim Gehen und Laufen) eingestellt.

WICHTIG: Das persönliche Profil vor Verwendung der Uhr einstellen, da anderenfalls einige Training-Modus-Funktionen NICHT korrekt arbeiten.

### Einstellen des persönlichen Profils

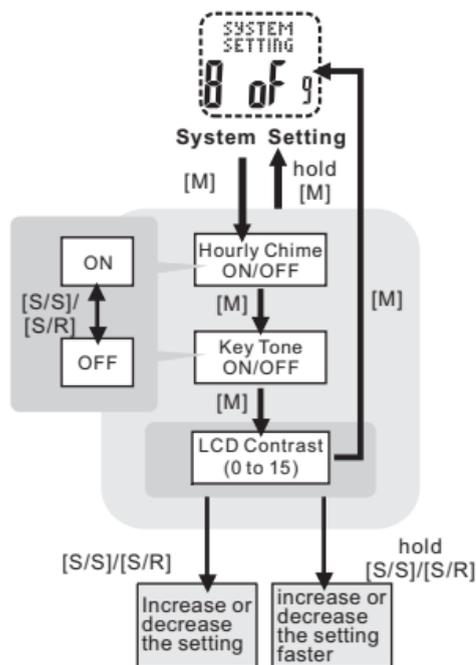
In Einstellung 7 von 9 [M] drücken, um in das Einstellungs-Menü zu gelangen:

- [M] drücken, um das Blinken (die Einstellposition) zu bewegen.
- Zum Ändern der Einstellung [S/S] oder [S/R] drücken (zum fortlaufenden Ändern der Zahlen [S/S] oder [S/R] gedrückt halten).

TIPP: Eine definierte Strecke (z. B. 100 Meter) gehen/laufen und die Anzahl der Schritte zum Zurücklegen der Strecke zählen (z. B. 200 Schritte). Die durchschnittliche Schrittlänge wird wie folgt berechnet:  $100/200 = 0,5$ , d. h. 0,5 m oder 50 cm

Nach vollständiger Einstellung [M] gedrückt halten, um das Einstellungs-Menü zu verlassen.

## 4.8 SCHNELLEINSTELLUNGSMODUS - SYSTEM-EINSTELLUNG - 8 VON 9



### System-Einstellung

- Hier werden die Benutzerfavoriten (stündliches Tonsignal, Tastenton und LCD-Kontrast) eingestellt.

Einstellen des Systems

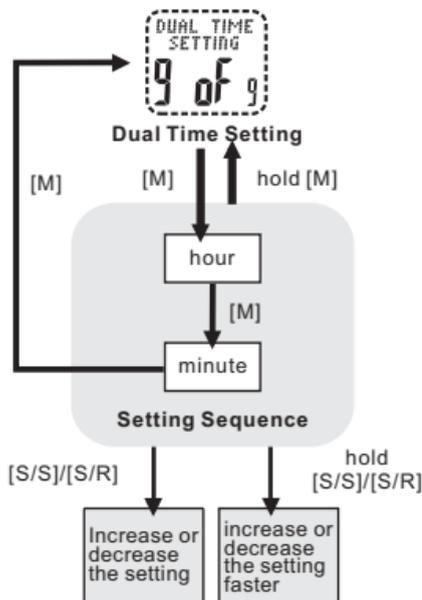
- In Einstellung 8 von 9 [M] drücken, um in das Einstellungs-Menü zu gelangen:
- [M] drücken, um das Blinken (die Einstellposition) zu bewegen.
- Wenn stündliches Tonsignal "EIN" ("ON") bzw. "AUS" ("OFF") blinkt, [S/S] oder [S/R] drücken, um das Tonsignal ein- bzw. auszuschalten.

HINWEIS: Das Symbol für das stündliche Tonsignal "🔊" erscheint im Display in allen Modi, wenn das stündliche Tonsignal eingeschaltet ist. Das Tonsignal ertönt jeweils zur vollen Stunde, z. B. um 13:00, 14:00, 15:00 Uhr usw.

- Wenn die Einstellung "LCD-Kontrast" blinkt, zum Ändern der Einstellung [S/S] oder [S/R] drücken (zum fortlaufenden Ändern der Zahlen [S/S] oder [S/R] gedrückt halten).

Nach vollständiger Einstellung [M] gedrückt halten, um das Einstellungs-Menü zu verlassen.

## 4.8 SCHNELLEINSTELLUNGSMODUS - ZWEI-ZEITEN-EINSTELLUNG - 9 VON 9



### Zwei-Zeiten-Einstellung

- Hier wird die Zeit für eine zweite Zeitzone eingestellt.

### Einstellen der zweiten Zeit

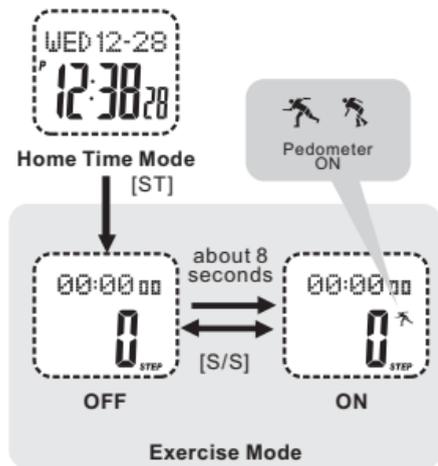
- In Einstellung 9 von 9 [M] drücken, um in das Einstellungs-Menü zu gelangen:

- [M] drücken, um das Blinken (die Einstellposition) zu bewegen.

- Zum Ändern der Einstellung [S/S] oder [S/R] drücken (zum fortlaufenden Ändern der Zahlen [S/S] oder [S/R] gedrückt halten).

- Nach vollständiger Einstellung [M] gedrückt halten, um das Test-Menü zu verlassen.

## 5.0 TRAINING-MODUS - EIN-/AUSSCHALTEN DER TRAININGSFUNKTION



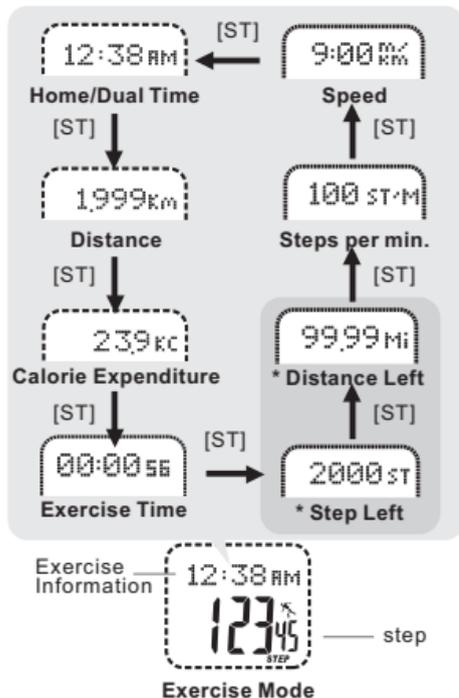
### Ein-/Ausschalten der Trainingsfunktion

Die Trainingsfunktion (Pedometermessung) wird automatisch eingeschaltet (ON), wenn der Training-Modus ausgewählt wird oder [S/S] drücken, um die Funktion sofort ein-/auszuschalten (ON/OFF).

#### HINWEIS:

- 1) Die Pedometermessung wird automatisch GESTOPPT, wenn innerhalb eines bestimmten Zeitraums (Ruhezeit) KEIN Schritt registriert wurde.
- 2) Bei Auswahl des Einstellmodus wird der Training-Modus automatisch ausgeschaltet.
- 3) Vor Verwendung des Pedometers sicherstellen, dass das persönliche Profil wie gewünscht eingestellt wurde, weitere Informationen siehe Abschnitt 4.8.

## 5.1 TRAINING-MODUS - TRAININGS-DATEN



### Trainingsdaten

Bei eingeschalteter Trainingsfunktion (ON) (wenn der Benutzer geht/läuft), schätzt die Uhr die unten aufgeführten Trainingsdaten dieser Trainingseinheit durch

Drücken von [ST]:

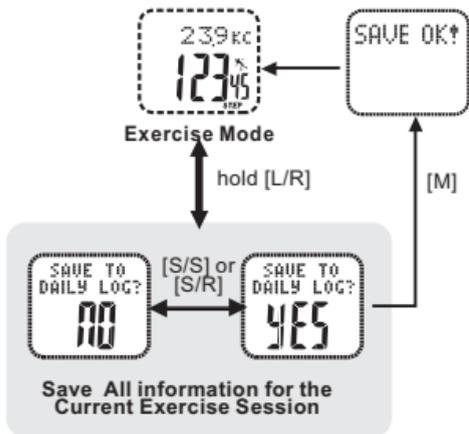
- Heimatzeit/zwei Zeiten
- Strecke
- Aktuelle Geschwindigkeit
- Kalorienverbrauch
- Trainingszeit
- Verbleibende Schritte
- Verbleibende Strecke
- Schritte pro Minute
- Geschwindigkeit

Die Daten können direkt vom Display abgelesen oder als Datensatz gespeichert werden.

\* Wenn der Zielalarm ausgeschaltet ist ("OFF"), sind diese Modi nicht zu sehen, siehe 4.3.1.

\* Bei Erreichen von null ertönt 10 Sekunden lang ein Tonsignal.

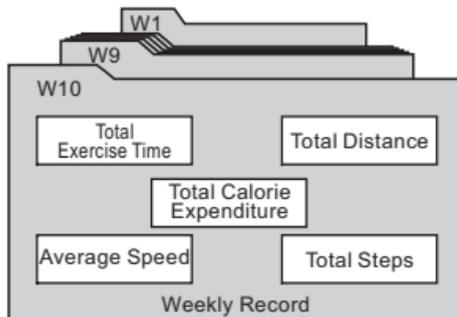
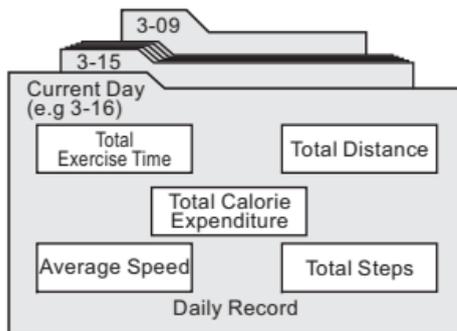
### 5.1.1 TRAINING-MODUS - SPEICHERN DER AKTUELLEN TRAININGS-DATEN



### Speichern der Trainingsdaten der aktuellen Trainingseinheit

- Im Trainingsdaten-Menü [S/R] gedrückt halten, um "Ereignis speichern" ("Save Event") anzeigen zu lassen.
- [S/S] oder [S/R] drücken, um zwischen "JA" ("YES") und "NEIN" ("NO") umzuschalten.
- Bei Anzeige von "JA" ("YES") [M] drücken, um die Daten SÄMTLICHER Unterfunktionen zu speichern.
- Bei Anzeige von "NEIN" ("NO") [M] drücken, um die Daten SÄMTLICHER Unterfunktionen zu löschen.

## 5.2 TRAINING-MODUS - ORGANISATION DER TRAININGSDATEN



### Tagesdatensatz

Die Trainingsdaten eines Tages werden in einem Tagesdatensatz zusammengestellt.

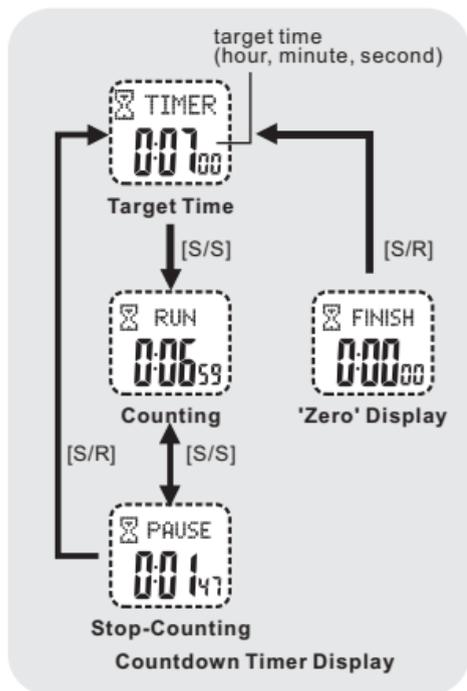
Die Uhr speichert den Tagesdatensatz des aktuellen Tages und der letzten sieben aufeinanderfolgenden Tage. Wenn z. B. heute der 16. März '07 ist (dargestellt als 3-16), sind die Tagesdatensätze für 3-15, 3-14, 3-13, 3-12, 3-11, 3-10, 3-09 gespeichert.

### Wochendatensatz

Die Uhr stellt jede Woche automatisch die Tagesdatensätze von Sonntag bis Samstag in einem Wochendatensatz zusammen.

Die Uhr speichert den Wochendatensatz der letzten zehn aufeinanderfolgenden Wochen. Wenn z. B. heute der 16. März '07 ist (Kalenderwoche 11, dargestellt als W11), sind die Wochendatensätze W10, W9, W8, W7, W6, W5, W4, W3, W2, W1 gespeichert (hierbei wird angenommen, dass ein Jahr von W1 bis W52 geht).

## 6.0 COUNTDOWN-TIMER-MODUS - VERWENDEN DES COUNTDOWN-TIMERS



### Funktionsübersicht Countdown-Timer

- Die Messeinheit des Timers ist 1 Sekunde.
- Die Zielmesszeit kann auf maximal 23 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden eingestellt werden.

### Einstellen des Countdown-Timers

- Die Zielzeit für den Countdown-Timer einstellen, weitere Informationen siehe Abschnitt 4.6.

### Messen der Countdown-Zeit

- [S/S] drücken, um anzufangen herunterzuzählen, wenn der Timer nicht läuft. [S/S] drücken, um nicht mehr herunterzuzählen, wenn der Timer läuft.

### Tonsignale

Die Uhr lässt während des Countdowns zu folgenden Zeitpunkten ein Tonsignal ertönen:

- 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 Minute(n)
- 50, 40, 30, 20, 10 Sekunde(n)
- 5, 4, 3, 2, 1 Sekunde(n)
- 10 Sekunden langes Tonsignal bei 0 Sekunden

### Neuladen des Timers

- [S/R] drücken, um die Zielzeit erneut in den Timer zu laden, wenn der Timer nicht läuft.
- [S/S] drücken, um anzufangen herunterzuzählen, wenn der Timer nicht läuft. [S/S] drücken, um nicht mehr herunterzuzählen, wenn der Timer läuft.

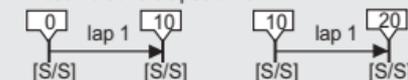
## 7.0 CHRONOGRAPH-MODUS - FUNKTIONSÜBERSICHT CHRONO- GRAPH



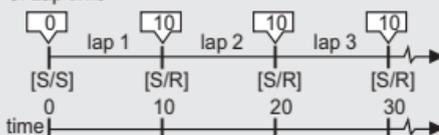
### 1. Elapse time



### 2. Accumulative elapse time



### 3. Lap time



Elapse time, Accumulative  
Elapse time and Lap time

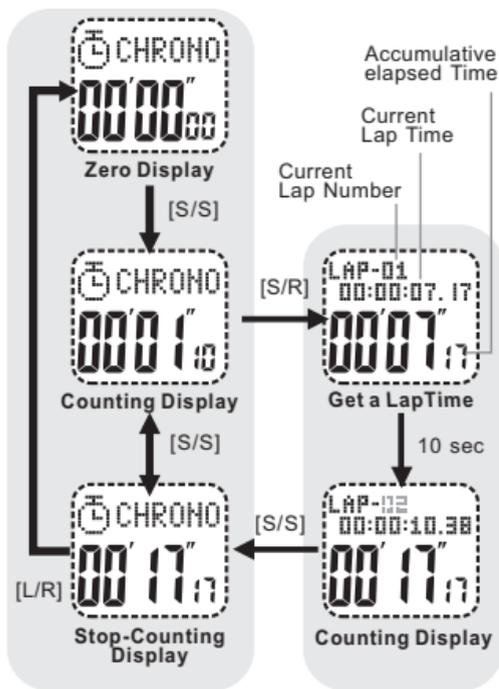
## Funktionsübersicht Chronograph

- Diese Uhr verfügt über eine Stoppuhrfunktion zum Zählen der abgelaufenen Zeit, der abgelaufenen Gesamtzeit und der Rundenzeit.
- . Messeinheit: 1/100 Sekunde oder 1 Sekunde (nach der ersten Stunde).
- Messbereich: 23 Stunden 59 Minuten 59 Sekunden.
- Rundenspeicher: Bis zu 50 Runden.

## Chronograph-Menü

- Bei Auswahl des Chronograph-Menüs erscheint Folgendes im Uhrendisplay:
- Zählen: In der ersten Stunde wird die Zählzeit (59 Minuten 59,99 Sekunden), Minute, Sekunde und 1/100 Sekunde angezeigt. Danach werden Stunde, Minute und Sekunde angezeigt.
  - Zählen stoppen: Die aktuelle Rundenzeit und die abgelaufene Gesamtzeit werden angezeigt.
  - Rundenanzeige: Die aktuelle Rundenzahl und die Rundenzeit werden für kurze Zeit angezeigt.

## 7.1 CHRONOGRAPH-MODUS - VERWENDEN DES CHRONOGRAPHEN



### Messen der abgelaufenen Zeit

- [S/S] drücken, um das Zählen zu starten, wenn der Chronograph nicht läuft. [S/S] drücken, um das Zählen zu stoppen, wenn der Chronograph läuft.

### Messen einer Rundenzeit

[S/R] drücken, um eine Rundenzeit (Rundenanzeige) zu messen, wenn der Chronograph läuft. Im Runden-Menü:

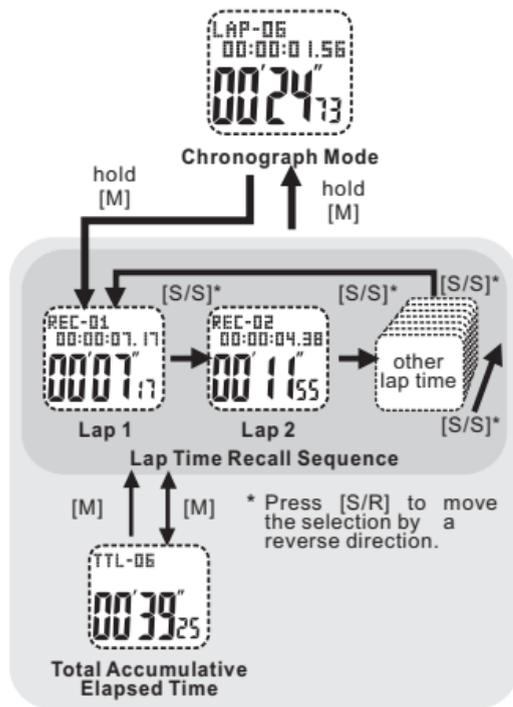
- erscheint die Rundennummer in der ersten Zeile,
- erscheint die Rundenzeit in der zweiten Zeile,
- erscheint die abgelaufene Gesamtzeit in der dritten Zeile des Displays.
- Die Zählanzeige kehrt nach 10 Sekunden automatisch zurück.
- Die oben genannten Tasten betätigen, um eine weitere Rundenzeit zu messen.

### Zurücksetzen des Chronographen

- Zum Zurücksetzen des Chronographen [S/R] drücken, wenn der Chronograph nicht läuft.

HINWEIS: Ein Reset des Chronographen löscht alle gespeicherten Rundendatensätze.

## 7.2 CHRONOGRAPH-MODUS - ABRUFEN DES RUNDENSPEICHERS



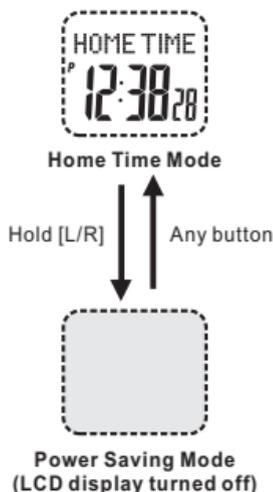
### Abrufen des Rundenspeichers

Im Chronograph-Modus [M] gedrückt halten, um zum Abruf-Menü zu gelangen:

- [S/S] oder [S/R] drücken, um die registrierten Rundenzeiten einzeln anzuzeigen.
- [M] drücken, um zwischen der abgelaufenen Gesamtzeit und der Rundenzzeit umzuschalten.
- Nach vollständigem Abruf [M] gedrückt halten, um das Abruf-Menü zu verlassen.

HINWEIS: Wenn KEIN Rundendatensatz gespeichert wurde, wird das Abruf-Menü NICHT angezeigt.

## 8.0 ENERGIESPARMODUS



### Energiesparmodus

- Diese Uhr verfügt über eine Energiesparfunktion, die das LCD-Display ausschalten kann, damit die Batterie länger hält.
- Im Energiesparmodus läuft die Uhrfunktion normal weiter (d. h. die Zeiterfassungsfunktion läuft im Energiesparmodus weiter).

### Ein-/Ausschalten des Energiesparmodus

- Um die Uhr in den Energiesparmodus zu versetzen, etwa 5 Sekunden lang im Heimatzeit-Modus die [L/R]-Taste gedrückt halten. Daraufhin wird das LCD-Display ausgeschaltet.
- Im Energiesparmodus eine beliebige Taste drücken, um den Modus zu verlassen. Daraufhin wird das LCD-Display wieder eingeschaltet.

## **9.0 TECHNISCHE DATEN**

### **Aktuelle-Zeit-Modus**

- Zeitsystem: am, pm, Stunde, Minute, Sekunde
- Zeitformat: 12-Stunden- oder 24-Stunden-Format
- Kalender: Anzeige von Monat, Datum und Wochentag (Auto-Kalender-Funktion für Schaltjahr und Wochentag)

### **Alarm-Modus**

- Täglicher Alarm und stündliches Tonsignal
- Alarmsignal: 30 Sekunden

### **Chronograph-Modus**

- Auflösung: 1/100 Sekunde
- Messbereich: 23 Stunden 59 Minuten 59,99 Sekunden

### **Countdown-Timer**

- Auflösung: 1 Sekunde
- Messbereich: 23 Stunden 59 Minuten 59 Sekunden
- Timersignale: In den letzten 10 Minuten ertönt das Signal einmal in der Minute, in der letzten Minute ertönt das Signal alle 10 Sekunden,

in den letzten 5 Sekunden ertönt das Signal einmal in der Sekunde und beim Zählen auf null durchgängig 10 Sekunden lang.

### **Pedometer-Modus**

- Anzahl täglich zählbarer Schritte: 0–345600 Schritte
- Anzahl anzeigbarer Schritte: 0–999999 Schritte
- Trainings-Timer: Maximal 24 Stunden
- Streckenmessung: 0–400 km/0–248,55 Meilen
- Geschwindigkeitsmessung: 45 km/h / 27,96 mph
- Intervall Kalorienverbrauch: 0–99999 Kalorien
- Speicher: 7 Tages- und 10 Wochen-datensätze
- Benutzeroptionen: Energiesparzeit (1–240 Minuten), Pedometer-Empfindlichkeit (Stufe 1–5)

### **Hintergrundbeleuchtung**

- Typ Hintergrundbeleuchtung: Elektrolumineszente (EL) Hintergrundbeleuchtung

## **SCHÜTZEN SIE DIE UMWELT**

Das Produkt und die Batterien sind dem Recycling zuzuführen und dürfen nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden. Entsorgen Sie alle Teile gemäß den zutreffenden örtlichen Vorschriften.

## **GARANTIE**

Silva garantiert, dass Ihr Silvaproduct zwei (2) Jahre lang bei normaler Verwendung frei von Material- oder Qualitätsmängeln ist. Silvas Haftung beschränkt diese Garantie auf die Reparatur oder den Ersatz des Produkts. Die eingeschränkte Garantie ist auf den ursprünglichen Käufer begrenzt. Sollte sich das Produkt während der Garantiezeit als fehlerhaft erweisen, wenden Sie sich bitte an den Kaufort. Stellen Sie sicher, dass Sie Ihren Kaufbeleg zur Hand haben, wenn Sie das Produkt zurückgeben. Der Umtausch kann ohne das Original des Kaufbelegs nicht erfolgen. Diese Garantie gilt nicht, wenn das Produkt umgebaut wurde, nicht gemäß den von Silva empfohlenen Anweisungen entsprechend

installiert, betrieben, repariert oder gepflegt wurde oder physikalischen, elektrischen Belastungen, Missbrauch, Vernachlässigung oder einem Unfall ausgesetzt war. Die Garantie gilt auch nicht für gewöhnliche Abnutzung und Verschleiß. Silva ist weder verantwortlich für jegliche Konsequenzen, die direkt oder indirekt entstehen, noch für Schäden, die aus dem Gebrauch dieses Produkts resultieren. In keinem Fall überschreitet Silvas Haftung den von Ihnen für das Produkt geleisteten Preis. Einige Rechtssprechungen sehen die Ausschließung oder Begrenzung von Nebenschäden oder Folgeschäden nicht vor. Daher könnten die obige Beschränkung oder der Ausschluss nicht auf Sie zutreffen. Die Gültigkeit der Garantie beschränkt sich auf das Land, in dem das Produkt gekauft wurde, und darf auch nur dort eingelöst werden.

Weitere Informationen finden Sie auf [www.silva.se](http://www.silva.se).

# **MONTRE PODOMÈTRE**

## **UNE MONTRE MULTIFONCTIONS QUI VOUS AIDE À GARDER LA FORME**

### **1.0 INTRODUCTION**

Nous vous remercions pour l'achat de la montre Ex-Ped Go Silva.

Pour profiter au maximum de votre achat, veuillez à lire ce manuel attentivement et conservez-le pour toute consultation ultérieure au besoin.

La montre Ex-Ped Go Silva vous offre l'affichage de l'heure, un chronomètre, une minuterie compte-à-rebours, des fonctions exercice et podomètre.

Nous vous recommandons d'utiliser cette montre en suivant les conseils suivants :

- Évitez d'exposer la montre à des conditions extrêmes.
- Évitez toute utilisation brutale ou les chocs importants sur la montre.
- N'ouvrez pas le boîtier de la montre. Confiez-cette opération à un professionnel certifié.
- Nettoyez régulièrement la montre avec un chiffon doux et humide.
- Rangez la montre dans un lieu sec et activez le mode Économie d'énergie (la pile durera plus longtemps) lorsqu'elle n'est pas utilisée pendant une longue période.

## 1.1 LES BOUTONS ET LEURS FONCTIONS

### Bouton EL [EL]

- Permet d'activer le rétro-éclairage EL pendant environ 3 secondes.
- Lorsque le rétro-éclairage est activé, chaque pression sur un bouton initialisera la minuterie du rétro-éclairage.

### Bouton Mode [M]

- Permet de sélectionner les modes de fonction : Heure locale, Minuterie compte-à-rebours, Alarme et Chronomètre.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher/quitter l'écran de paramètres.
- Permet de sélectionner les différents paramètres du mode Réglage.

### Bouton Step [ST]

- Maintenez-le enfoncé pour passer en mode Exercice à partir de n'importe quel mode.
- Appuyez pour visualiser les informations en mode Exercice.



### Bouton Start/Stop [S/S]

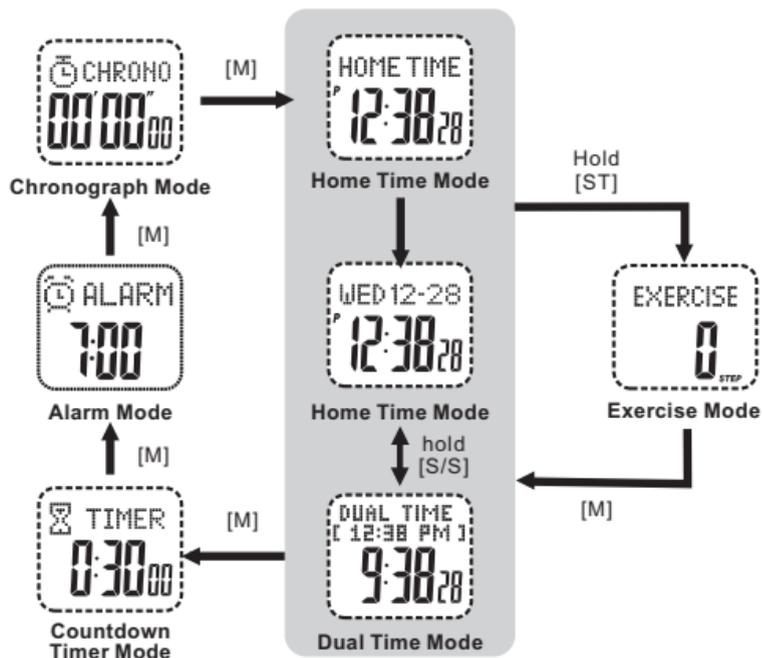
- Permet d'activer la fonction "start" ou "stop" dans les modes Chronomètre, Minuterie compte-à-rebours et Podomètre.
- Pour naviguer vers l'option de menu précédente.
- Pour augmenter la valeur du paramètre sur l'écran de paramètres.
- Pour alterner entre le mode Heure locale et le mode Heure secondaire dans le mode Heure locale.

### Bouton Split/Reset [S/R]

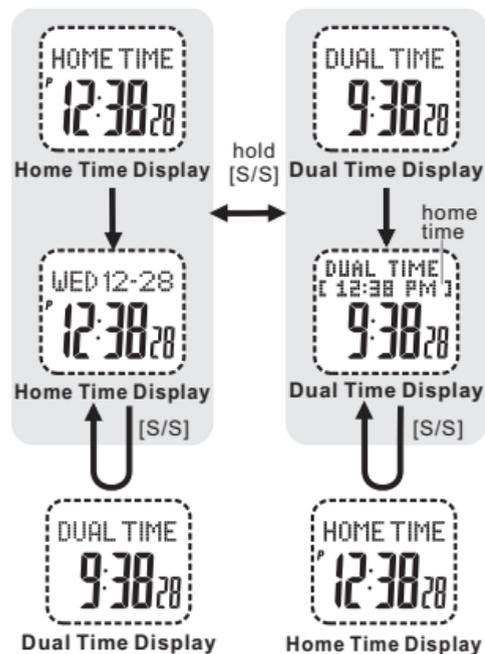
- Pour activer la fonction "temps intermédiaire" ou "initialisation" dans les modes Chronomètre et Minuterie compte-à-rebours.
- Pour naviguer vers l'option de menu suivante.
- Pour réduire la valeur du paramètre sur l'écran de paramètres.
- Maintenez-le enfoncé pour passer en mode Economie d'énergie dans le mode Heure locale.

**NOTE :** consultez les chapitres suivants pour obtenir des instructions détaillées.

## 2.0 FONCTIONS PRINCIPALES



### 3.0 MODE HEURE LOCALE - AFFICHAGE DES ÉCRANS HEURE LOCALE ET HEURE SECONDAIRE



#### Affichage de l'écran Heure locale

- Le jour de la semaine et la date de l'heure locale sont affichés sur la première ligne de l'écran.
- L'heure actuelle (heures, minutes, secondes) est affichée sur la deuxième ligne de l'écran.

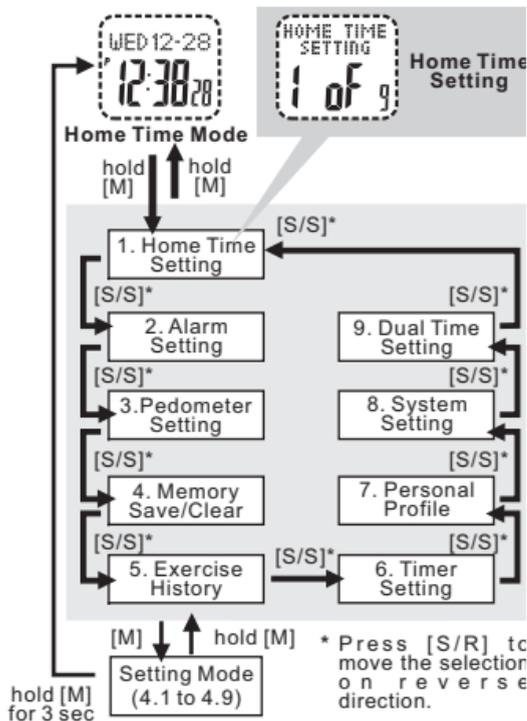
#### Affichage de l'écran Heure secondaire

- L'heure locale est affichée sur la première ligne de l'écran.
- L'heure secondaire (heures, minutes, secondes) est affichée sur la deuxième ligne de l'écran.

#### Comment alterner entre les écrans Heure locale et Heure secondaire ?

- Appuyez sur le bouton [S/S] en mode Heure locale pour afficher l'heure secondaire pendant environ 2 secondes.
- Appuyez sur le bouton [S/S] en mode Heure secondaire pour afficher l'heure locale pendant environ 2 secondes.
- Maintenez le bouton [S/S] enfoncé pendant environ 2 secondes pour alterner entre les écrans Heure locale et Heure double.

## 4.0 MODE RÉGLAGE RAPIDE - 9 PARAMÈTRES DIFFÉRENTS



## 9 paramètres différents

Les paramètres suivants peuvent être réglés sur la montre :

1. Réglage de l'heure locale,
2. Réglage de l'alarme,
3. Réglage du podomètre,
4. Sauvegarder/effacer la mémoire,
5. Historique exercices,
6. Réglage de la minuterie,
7. Réglage du profil personnel,
8. Réglage du système
9. Réglage de l'heure secondaire

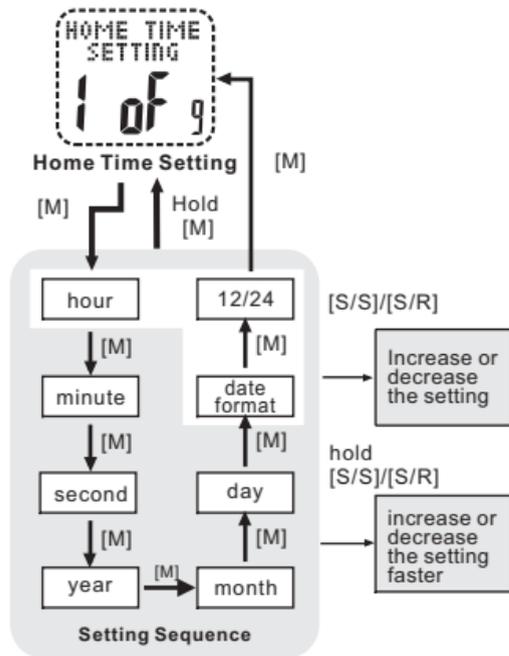
## Comment sélectionner un paramètre ?

En mode Heure locale, maintenez le bouton [M] pour ouvrir la sélection du paramètre :

- Appuyez sur le bouton [S/R] ou [S/S] pour naviguer parmi les différents écrans de paramètres 1 à 9.
- Si le paramètre cible est affiché, appuyez sur le bouton [M] pour ouvrir ce réglage. Maintenez le bouton [M] enfoncé pour quitter le paramètre.

**CONSEIL :** Pour quitter tous les paramètres et revenir au mode Heure locale, maintenez le bouton [M] enfoncé pendant au moins 3 secondes.

#### 4.1 MODE RÉGLAGE RAPIDE - RÉGLAGE DE L'HEURE LOCALE - 1 SUR 9



#### Comment régler l'heure locale ?

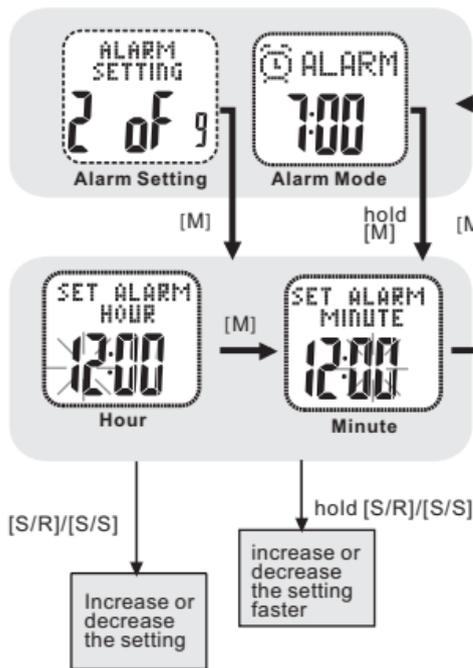
Dans le paramètre 1 sur 9, appuyez sur le bouton [M] pour ouvrir l'écran de paramètres :

- Appuyez sur le bouton [M] pour déplacer le caractère clignotant (paramètre).
- Lorsque les seconds chiffres commencent à clignoter, appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour les initialiser.
- Lorsque l'un des paramètres clignote, appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour modifier le paramètre (En maintenant le bouton [S/S] ou [S/R], la modification est plus rapide).

- Lorsque le format 12/24 pour l'heure ou D-M/M-D pour la date est sélectionné, appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour choisir.

Si le paramètre est réglé, maintenez le bouton [M] enfoncé pour quitter l'écran de test.

## 4.2 MODE RÉGLAGE RAPIDE - RÉGLAGE DE L'ALARME - 2 SUR 9



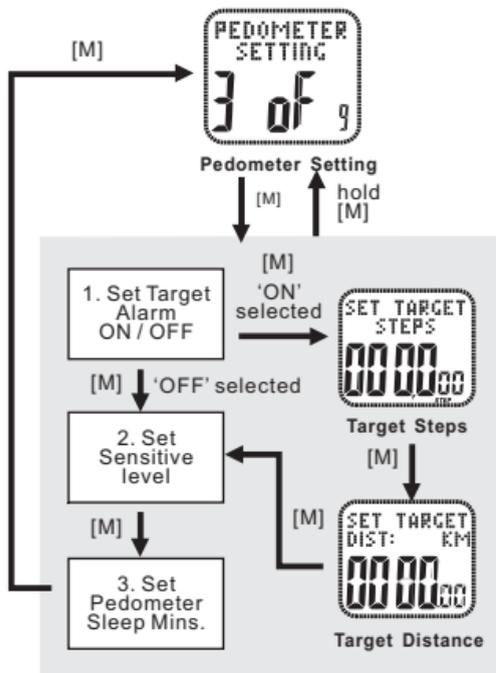
### Comment régler l'heure de l'alarme ?

Dans le paramètre 2 sur 9, appuyez sur le bouton [M] pour ouvrir l'écran de paramètres :

- Appuyez sur le bouton [M] pour ouvrir le paramètre "heure"/"minute".
- Appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour modifier le paramètre (En maintenant le bouton [S/S] ou [S/R], la modification est plus rapide).
- Lorsque le paramètre est réglé, le témoin d'alarme [ ] apparaîtra à l'écran. Si le paramètre est réglé, maintenez le bouton [M] enfoncé pour quitter l'écran de paramètres.

Note Pour désactiver la fonction d'alarme, appuyez sur le bouton [S/S] dans le mode Alarme.

#### 4.3.1 MODE RÉGLAGE RAPIDE - RÉGLAGE DU PODOMÈTRE - 3 SUR 9



#### Comment régler le podomètre ?

Sur l'écran Podomètre, appuyez sur le bouton [M] pour ouvrir les paramètres suivants :

1. Alarme cible ON/OFF
2. Niveau de sensibilité
3. Veille podomètre

#### Réglage du podomètre (alarme cible)

- Réglez les pas et la distance pour un exercice

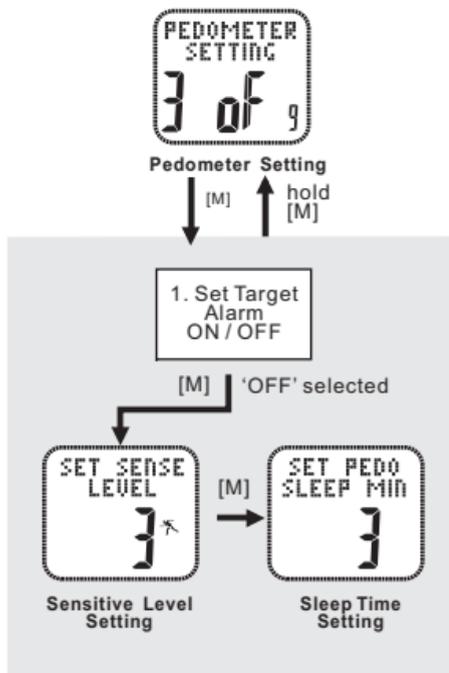
#### Comment régler l'alarme cible ?

Dans "Régler l'alarme cible", appuyez sur le bouton [M] pour sélectionner ON et ouvrir les écrans Régler les pas cibles et Régler la distance cible :

- Appuyez sur le bouton [M] pour déplacer le caractère clignotant (paramètre).
- Appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour modifier le paramètre (En maintenant le bouton [S/S] ou [S/R], les chiffres changent en continu).

Si le paramètre est réglé, maintenez le bouton [M] enfoncé pour quitter l'écran de test.

#### 4.3.2 MODE RÉGLAGE RAPIDE - RÉGLAGE DU PODOMÈTRE - 3 SUR 9



#### Réglage du podomètre (niveau de sensibilité et temps de veille)

**Niveau de sensibilité :** Réglez le podomètre au rythme de marche ou de course de l'utilisateur.

**Temps de veille :** Pour régler le temps d'inactivité (sans AUCUN pas) avant que le podomètre n'entre en mode de veille.

#### Comment régler la sensibilité et le temps de veille ?

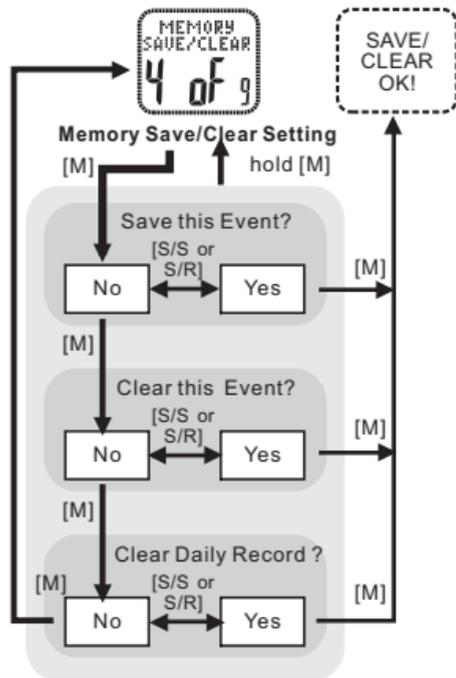
Dans le paramètre 3 sur 9 "Réglage du podomètre", appuyez sur le bouton [M] pour ouvrir l'écran de paramètres :

- Appuyez sur le bouton [M] pour déplacer le caractère clignotant (paramètre).
- Appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour modifier le paramètre (En maintenant le bouton [S/S] ou [S/R], les chiffres changent en continu).

CONSEIL : Afin de déterminer le niveau de sensibilité le plus approprié, marchez ou courez dans ce mode pour lancer les bips. Sélectionnez le niveau actuel si les bips correspondent au rythme de la marche ou de la course. Essayez un autre niveau s'ils ne correspondent pas.

Si le paramètre est réglé, maintenez le bouton [M] enfoncé pour quitter l'écran de test.

#### 4.4 MODE RÉGLAGE RAPIDE - RÉGLAGE POUR SAUVEGARDER/ EFFACER LA MÉMOIRE - 4 SUR 9



#### Comment sauvegarder/effacer les informations d'exercice et vider le rapport quotidien ?

Dans le paramètre 4 sur 9, appuyez sur le bouton [M] pour ouvrir l'écran de paramètres :

NOTE : si AUCUNE information d'exercice n'a été acquise, ni l'écran "Sauvegarder cet élément" ni l'écran "Supprimer cet élément" N'apparaîtront.

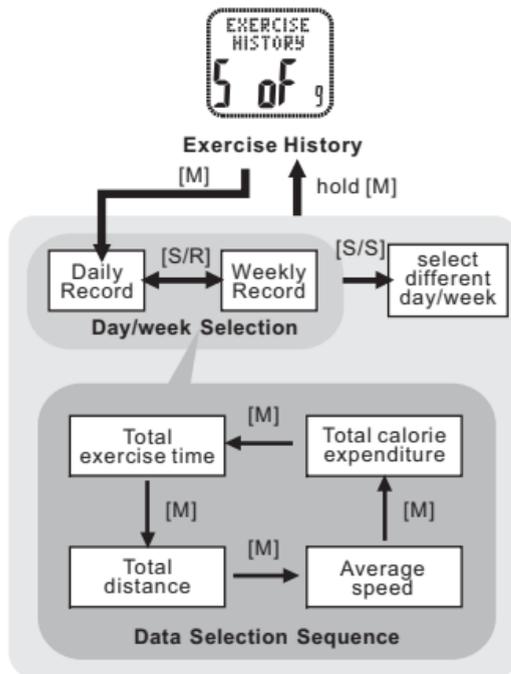
- Appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour sélectionner l'écran "OUI" ou l'écran "NON". Appuyez sur le bouton [M] sur l'écran "OUI" pour confirmer "Sauvegarder" ou "Effacer".

- Si le paramètre est réglé, maintenez le bouton [M] enfoncé pour quitter l'écran de paramètres.

Conseil : si le réglage est effectué, elles seront recueillies dans la mémoire du jour courant.

Les éléments non-sauvegardés sont automatiquement recueillis dans la mémoire du jour courant à minuit (0h00) et le mode Exercice est initialisé pour les rapports d'une nouvelle journée.

## 4.5 MODE RÉGLAGE RAPIDE - RÉGLAGE DE L'HISTORIQUE EXERCICES - 5 SUR 9



### Comment visualiser l'Historique exercices ?

Historique exercices : cette fonction alimente la mémoire exercice pour l'utilisateur. C'est là que vous pouvez consulter les données sauvegardées.

Suivez les chapitre 4.0 pour passer en Mode Réglage rapide (5 sur 9) et appuyez sur [M] pour ouvrir l'écran de test :

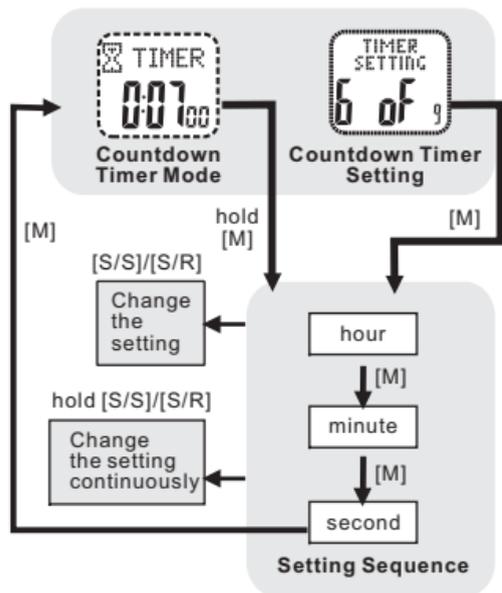
**Rapport quotidien :** le rapport quotidien du jour courant et des 7 derniers jours consécutifs.

**Rapport hebdomadaire :** rapport hebdomadaire pour les 10 derniers jours consécutifs.

### Comment visualiser les données :

- Appuyez sur le bouton [S/R] pour choisir entre le rapport quotidien et le rapport hebdomadaire. Si un type de rapport cible est sélectionné, appuyez sur le bouton [S/S] pour sélectionner parmi les jours ou les semaines.
- Faites défiler avec le bouton [M] pour visualiser les informations d'exercice (temps, vitesse, distance et calories dépensées)
- Maintenez le bouton [M] enfoncé pour quitter l'écran de test.

## 4.6 MODE RÉGLAGE RAPIDE - RÉGLAGE DE LA MINUTERIE - 6 SUR 9



### Réglage de la minuterie compte-à-rebours

- Réglez le temps de la minuterie avec ce paramètre.
- Le temps peut être réglé jusqu'à 23 heures, 59 minutes et 59 secondes.

### Comment régler la minuterie compte-à-rebours ?

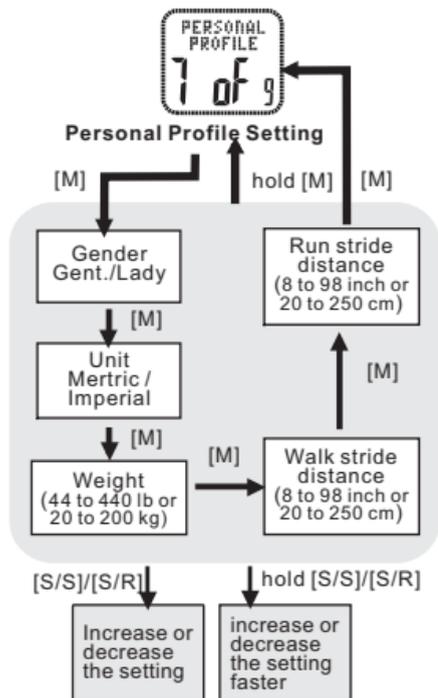
- Dans le paramètre 6 sur 9, appuyez sur le bouton [M] pour ouvrir l'écran de paramètres ou
- Sur l'écran Minuterie compte-à-rebours, maintenez le bouton [M] enfoncé pour ouvrir l'écran de paramètres.

NOTE : La minuterie ne peut pas être réglée si elle est activée et l'écran repassera en mode Minuterie compte-à-rebours.

- Appuyez sur le bouton [M] pour sélectionner les caractères à régler (clignotant).
- Appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour modifier le paramètre (En maintenant le bouton [S/S] ou [S/R], les chiffres changent en continu).

Si le paramètre est réglé, maintenez le bouton [M] enfoncé pour quitter l'écran de test.

## 4.7 MODE RÉGLAGE RAPIDE - RÉGLAGE DU PROFIL PERSONNEL - 7 SUR 9



### Réglage du profil personnel

Réglez le profil personnel de l'utilisateur (sexe, unités, poids, longueur de foulée en marche et en course) avec ces paramètres.

**IMPORTANT :** réglez le profil personnel avant d'utiliser la montre, sinon, les fonctions du mode Exercice NE fonctionneront PAS correctement.

### Comment régler le profil personnel ?

Dans le paramètre 7 sur 9, appuyez sur le bouton [M] pour ouvrir l'écran de paramètres :

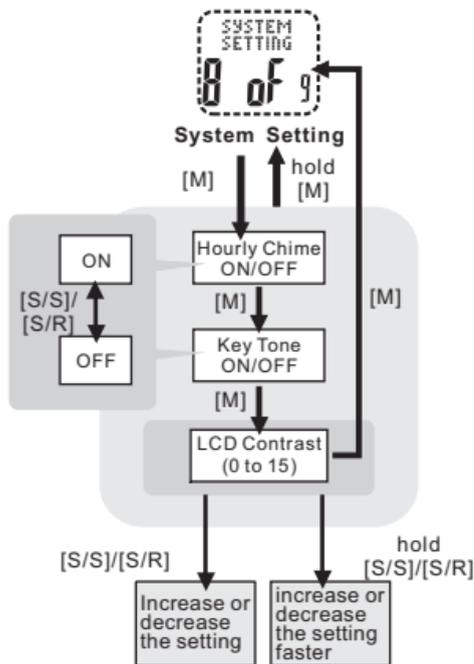
- Appuyez sur le bouton [M] pour déplacer le caractère clignotant (paramètre).

- Appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour modifier le paramètre (En maintenant le bouton [S/S] ou [S/R], les chiffres changent en continu).

**CONSEIL :** Marchez/ courez sur une distance déterminée (100 m par exemple) et comptez le nombre de pas (200 pas par exemple) nécessaire pour effectuer la distance. La distance de foulée moyenne peut être obtenue en divisant la distance à parcourir par le nombre de pas. Exemple :  $100/200 = 0,5$  m ou 50 cm.

Si le paramètre est réglé, maintenez le bouton [M] enfoncé pour quitter l'écran de paramètres.

## 4.8 MODE RÉGLAGE RAPIDE - RÉGLAGE DU SYSTÈME - 8 SUR 9



### Réglage du système

- Réglez les préférences utilisateur (carillon horaire, son des touches, contraste de l'écran LCD) avec ces paramètres.

### Comment régler le système ?

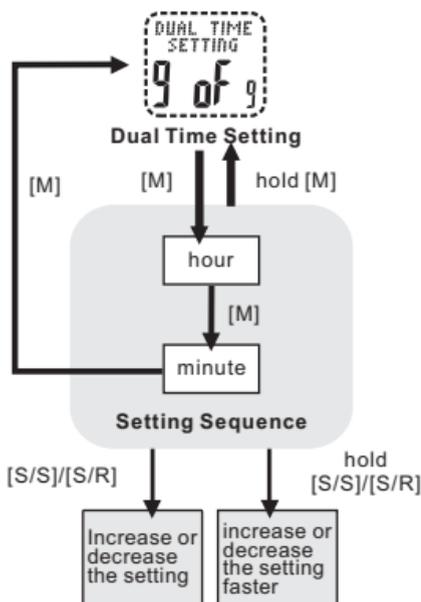
- Dans le paramètre 8 sur 9, appuyez sur le bouton [M] pour ouvrir l'écran de paramètres :
- Appuyez sur le bouton [M] pour déplacer le caractère clignotant (paramètre).
- Lorsque "ON" ou "OFF" pour le carillon horaire clignote, appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour sélectionner ON ou OFF.

NOTE : le témoin du carillon horaire '🔔' apparaît sur l'écran dans tous les modes lorsque le carillon horaire est activé (ON). Le carillon retentira aux heures pleines (1h00, 2h00, 3h00...).

- Lorsque le réglage du "Contraste LCD" clignote, appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour modifier le réglage (En maintenant le bouton [S/S] ou [S/R], les chiffres changent en continu).

Si le paramètre est réglé, maintenez le bouton [M] enfoncé pour quitter l'écran de paramètres.

#### 4.8 MODE RÉGLAGE RAPIDE - RÉGLAGE DE L'HEURE SECONDAIRE - 9 SUR 9



#### Réglage de l'heure secondaire

- Réglez l'heure du second fuseau horaire en utilisant ce paramètre.

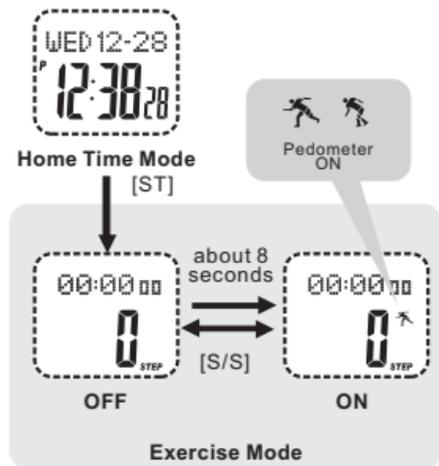
#### Comment régler l'heure secondaire ?

Dans le paramètre 9 sur 9, appuyez sur le bouton [M] pour ouvrir l'écran de paramètres :

- Appuyez sur le bouton [M] pour déplacer le caractère clignotant (paramètre).
- Appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour modifier le paramètre (En maintenant le bouton [S/S] ou [S/R], les chiffres changent en continu).

- Si le paramètre est réglé, maintenez le bouton [M] enfoncé pour quitter l'écran de test.

## 5.0 MODE EXERCICE - COMMENT ACTIVER/DÉSACTIVER LA FONCTION EXERCICE ?



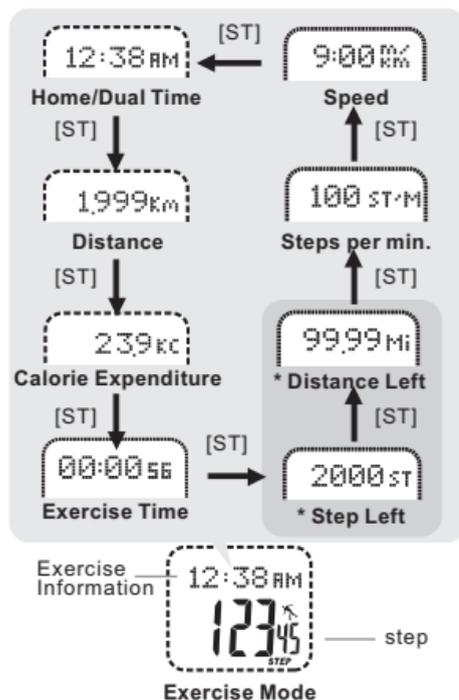
### Comment activer/désactiver la fonction Exercice ?

La fonction Exercice (Mesure podomètre) est automatiquement activée lorsque le mode Exercice est sélectionné ou appuyez sur le bouton [S/S] pour activer/désactiver la fonction immédiatement.

NOTE :

- 1) La mesure podomètre est automatiquement ARRÊTÉE si AUCUN pas n'est détecté pendant une certaine période de temps (temps de veille).
- 2) Si le mode Réglage est sélectionné, le mode Exercice sera automatiquement désactivé.
- 3) Assurez-vous que le paramètre de Profil personnel a été correctement réglé avant d'utiliser le podomètre, reportez-vous au chapitre 4.8 pour plus de détails.

## 5.1 MODE EXERCICE - INFORMATIONS D'EXERCICE



### Informations d'exercice

Une fois la fonction Exercice activée (marche/course en même temps), la montre estimera les informations d'exercice concernant cette marche ou cette course en appuyant sur le bouton [ST] :

- Heure locale/Heure secondaire,
- Distance,
- Vitesse actuelle,
- Dépense en calories,
- Temps d'exercice,
- Nombre de pas restant à effectuer,
- Distance restant à effectuer
- Nombre de pas par minute,
- Vitesse

Ces informations peuvent être consultées instantanément sur l'écran ou sauvegardées dans un rapport.

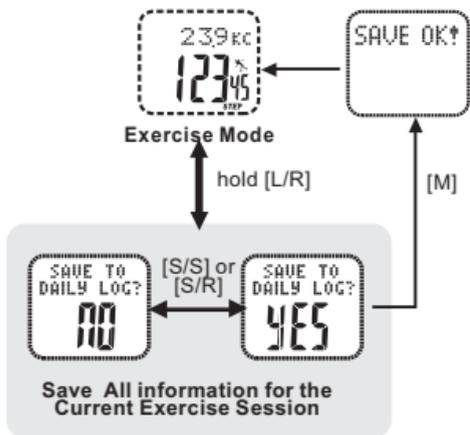
\* Lorsque l'alarme cible est désactivée, ces modes seront invisibles. Reportez-vous à 4.3.1.

\* Lorsque zéro est atteint, l'alarme 10 secondes retentira.

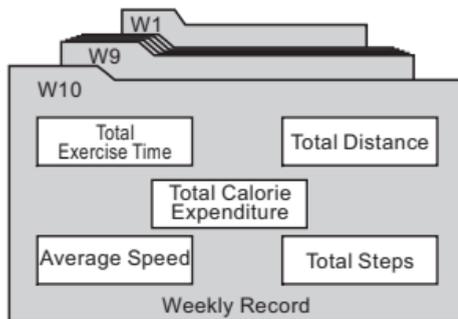
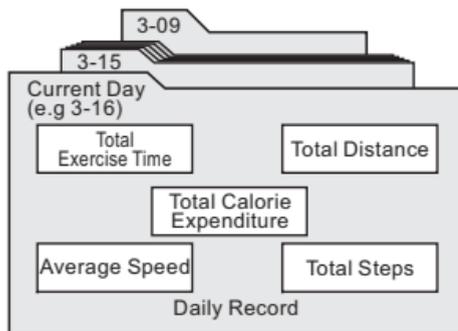
### 5.1.1 MODE EXERCICE - COMMENT SAUVEGARDER LES INFORMATIONS D'EXERCICE ACTUELLES ?

### Comment sauvegarder les informations d'exercice pour la session d'exercice actuelle ?

- Maintenez le bouton [S/R] enfoncé sur l'écran Informations d'exercice pour afficher "Sauvegarder élément"
- Appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour sélectionner "OUI" ou "NON"
- Appuyez sur le bouton [M] sur l'écran "OUI" pour sauvegarder les informations de TOUS les écrans de sous-fonction
- Appuyez sur le bouton [M] sur l'écran "NON" pour supprimer les informations de TOUS les écrans de sous-fonction



## 5.2 MODE EXERCICE - COMMENT LES INFORMATIONS D'EXERCICE SONT-ELLES ORGANISÉES ?



### Rapport quotidien

Les informations d'exercice sauvegardées le même jour sont recueillies dans un rapport quotidien.

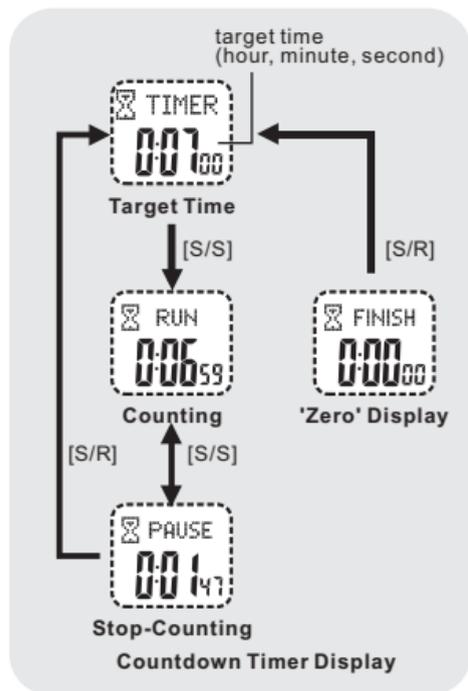
La montre conserve le rapport quotidien du jour courant et des 7 derniers jours consécutifs. Par exemple, admettons que le jour courant est 3-16 (16 mars 2007), les rapports quotidiens sauvegardés seront les 3-15, 3-14, 3-13, 3-12, 3-11, 3-10 et 3-09.

### Rapport hebdomadaire

La montre rassemblera automatiquement les rapports quotidiens, du dimanche au samedi dans un rapport hebdomadaire.

La montre conservera les rapports hebdomadaires des 10 dernières semaines consécutives. Par exemple, admettons que le jour courant est le 16 mars 2007 (semaine 11), les rapports hebdomadaires sauvegardés seront les S10, S9, S8, S7, S6, S5, S4, S3, S2 et S1 (en supposant qu'une année commence à la semaine 1 et se termine à la semaine 52).

## 6.0 MODE MINUTERIE COMPTE-À-REBOURS - UTILISATION DE LA MINUTERIE COMPTE-À-REBOURS



### Vue d'ensemble de la fonction minuterie compte-à-rebours

- L'unité de la minuterie est la seconde.
- Le temps de décompte peut être réglé jusqu'à 23 heures, 59 minutes et 59 secondes.

### Comment régler la minuterie compte-à-rebours ?

- Réglez le temps de décompte de la minuterie compte-à-rebours. Consultez le chapitre 4.6 pour plus de détails.

### Comment utiliser la minuterie compte-à-rebours ?

- Appuyez sur le bouton [S/S] pour lancer le compte-à-rebours lorsqu'il est arrêté.
- Appuyez sur le bouton [S/S] pour arrêter le compte-à-rebours lorsqu'il est activé.

### Bips sonores

La montre émettra les bips suivants lors du compte-à-rebours :

- 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 minute(s)
- 50, 40, 30, 20, 10 secondes
- 5, 4, 3, 2, 1 seconde(s)
- Bips de 10 secondes à 0.

### Comment réinitialiser la minuterie ?

- Lorsque la minuterie est arrêtée, appuyez sur le bouton [S/R] pour la réinitialiser.
- Appuyez sur le bouton [S/S] pour lancer le compte-à-rebours lorsqu'il est arrêté.
- Appuyez sur le bouton [S/S] pour arrêter le compte-à-rebours lorsqu'il est activé.

## 7.0 MODE CHRONOMÈTRE - VUE D'ENSEMBLE DE LA FONCTION CHRONOMÈTRE



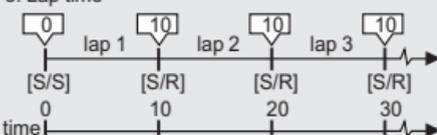
### 1. Elapse time



### 2. Accumulative elapse time



### 3. Lap time



Elapse time, Accumulative Elapse time and Lap time

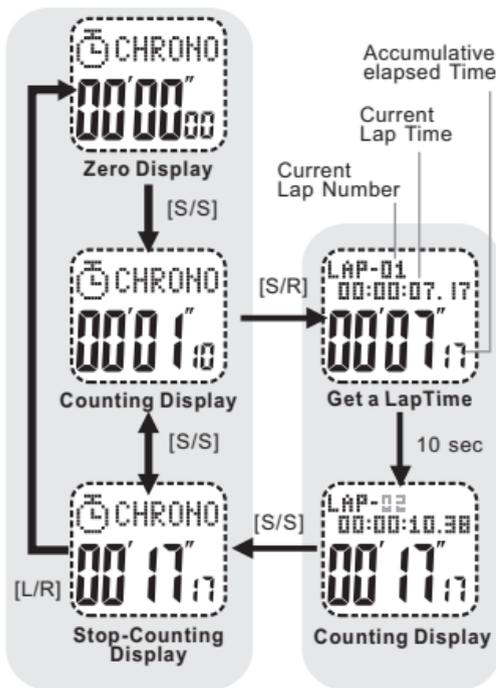
## Vue d'ensemble de la fonction chronomètre

- Cette montre comprend un chronomètre qui mesure le temps écoulé, les temps cumulés et les temps intermédiaires.
- Unité utilisée : le 1/100 seconde ou la seconde (pour la première heure).
- Durée maximale : 23 heures, 59 minutes et 59 secondes.
- Mémoire au tour : jusqu'à 50 tours.

## Écran Chronomètre

- Lorsque l'écran Chronomètre est sélectionné, la montre indiquera les éléments suivants :
- Chronométrage : lors de la première heure (59 minutes et 59,99 secondes) sont affichés les minutes, les secondes et les 1/100 seconde. Après une heure, seules les heures, les minutes et les secondes sont affichées.
  - Arrêt du chronométrage : le temps intermédiaire et le temps écoulé total sont affichés.
  - Écran Tour : le numéro du tour actuel et le temps au tour sont affichés pendant un instant.

## 7.1 MODE CHRONOMÈTRE - UTILISATION DU CHRONOMÈTRE



### Comment utiliser le temps écoulé ?

- Appuyez sur le bouton [S/S] lorsque le chronomètre est arrêté pour lancer un chronométrage. Appuyez sur le bouton [S/S] lorsque le chronomètre est activé pour arrêter le chronométrage.

### Comment prendre un temps au tour ?

Appuyez sur le bouton [S/R] pour obtenir un temps au tour (écran Tour) lorsque le chronomètre est activé. En écran Tour :

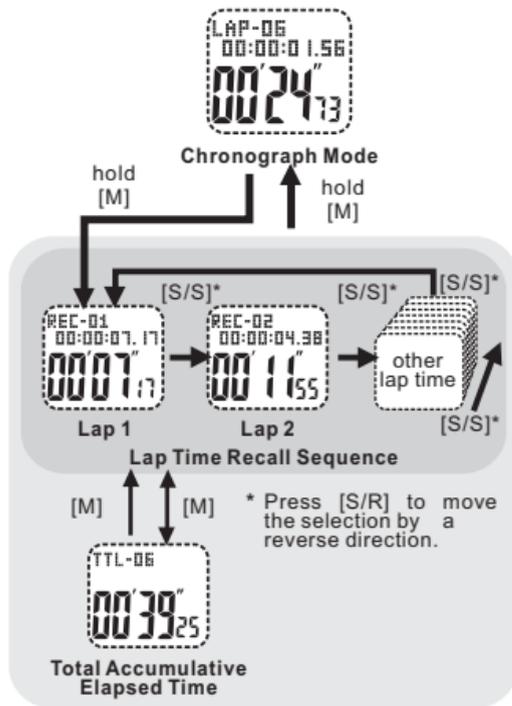
- La première ligne indique le numéro du tour,
- La seconde ligne indique le temps du tour,
- Le temps écoulé cumulé apparaît, quant à lui, sur la troisième ligne.
- L'écran du chronomètre actif réapparaît automatiquement après 10 secondes.
- Répétez les opérations ci-dessus pour obtenir un autre temps au tour.

### Comment initialiser le chronomètre ?

- Pour initialiser le chronomètre, appuyez sur le bouton [S/R] lorsque le chronomètre est arrêté.

NOTE : l'initialisation du chronomètre effacera tous les temps au tour mémorisés.

## 7.2 MODE CHRONOMÈTRE - COMMENT RAPPELER UNE MÉMOIRE DETOUR ?



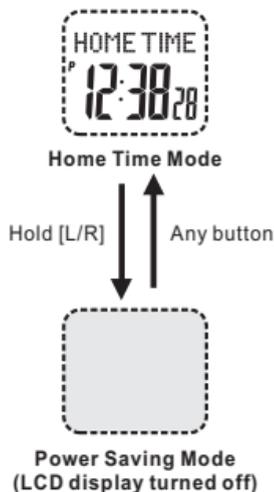
### Comment rappeler une mémoire de tour ?

Pour ouvrir l'écran Rappel, maintenez le bouton [M] enfoncé en mode Chronomètre :

- Appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour visualiser les temps au tour, un par un.
- Appuyez sur le bouton [M] pour alterner entre Temps écoulé cumulé total et Rappel du temps au tour.
- Si le rappel est terminé, maintenez le bouton [M] enfoncé pour quitter l'écran de rappel.

NOTE : si AUCUN rapport de tour n'a été sauvegardé, l'écran Rappel NE s'ouvrira PAS.

## 8.0 MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE



### Mode Économie d'énergie

Cette montre dispose d'une fonction d'économie d'énergie qui éteint l'écran LCD pour économiser la pile.

- En mode Économie d'énergie, la montre fonctionne toujours normalement (c'est-à-dire que la fonction "heure" fonctionne normalement en mode Économie d'énergie).

### Comment activer/désactiver le mode Économie d'énergie ?

- Pour passer en mode Économie d'énergie, maintenez le bouton [L/R] enfoncé en mode Heure locale pendant au moins 5 secondes et l'écran LCD s'éteindra.

- Appuyez sur n'importe quel bouton pour quitter le mode Économie d'énergie et permettre à l'écran LCD de s'allumer.

## 9.0 CARACTÉRISTIQUES

### Mode Heure actuelle

- Système d'heure : AM, PM, heures, minutes, secondes

Format de l'heure : 12 heures ou 24 heures

Calendrier : jour, date et mois (fonction auto-calendrier pour les années bissextiles et le jour de la semaine)

### Mode Alarme

- Alarme quotidienne et carillon horaire  
- Durée de l'alarme : 30 secondes

### Mode Chronomètre

- Précision : 1/100 seconde  
- Durée maximale : 23 heures, 59 minutes et 59,99 secondes.

### Minuterie compte-à-rebours

- Précision : 1 seconde  
- Durée maximale : 23 heures, 59 minutes et 59 secondes.  
- La minuterie émet un signal sonore toutes les minutes pendant les 10 dernières minutes, toutes les 10 secondes pendant la dernière minute

et toutes les secondes pendant les 5 dernières secondes. En outre, il retentit pendant 10 secondes lorsque la minuterie atteint 0.

### Mode Podomètre

- Limite quotidienne de nombre de pas : 345 600 pas.  
- Plage d'affichage du nombre de pas : 0 à 999 999 pas  
- Minuterie exercice : 24 heures maximum  
- Distance : 0 à 400 km/0 - 248,55 miles  
- Mesure de la vitesse : 45 km/h (27,96 mph)  
- Plage de dépense en calorie : 0 - 99 999 calories  
- Mémoire : rapports de 7 jours et de 10 semaines  
- Options utilisateur : Temps économie d'énergie (1 à 240 minutes), sensibilité du podomètre (niveaux 1 à 5)

### Rétro-éclairage

- Type de rétro-éclairage : rétro-éclairage électroluminescent (EL)

## **PROTÉGEZ L'ENVIRONNEMENT**

Ce produit et les piles doivent être recyclés conformément aux réglementations locales en vigueur et ne jamais être jetés avec les ordures ménagères. Jetez-les selon les réglementations locales en vigueur.

## **GARANTIE**

Silva garantit votre produit contre tout défaut de matériel et de fabrication sous réserve d'une utilisation normale et ce, pendant une période de deux (2) ans. La responsabilité de Silva se limite à la réparation ou au remplacement du produit. Seul l'acquéreur original pourra bénéficier de cette garantie limitée. En cas de défectuosité du produit au cours de la période de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Munissez-vous d'un justificatif d'achat pour le retour du produit car aucun retour ne sera accepté sans une pièce originale justifiant l'achat. Cette garantie perdra toute validité si le produit a été modifié ou s'il n'a pas été installé, utilisé, réparé ou entretenu conformé-

ment aux instructions fournies par Silva ou si celui-ci a été endommagé du fait d'une tension physique ou électrique anormale, une utilisation inappropriée, une négligence ou un accident. Cette garantie ne couvre pas non plus l'usure normale ou l'apparition de fissures. Silva ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage direct ou indirect pouvant résulter de l'utilisation de ce produit. En aucun cas, Silva ne sera tenu de rembourser un montant supérieur à celui de la valeur d'achat du produit. Dans la mesure où certaines juridictions ne permettent pas l'exclusion ni la limitation des dommages fortuits ou consécutifs, celles évoqués ci-dessus ne pourront pas s'appliquer aux acheteurs relevant des dites juridictions. Cette garantie n'est valable et ne peut être utilisée que dans le pays où le produit a été acheté.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site internet [www.silva.se](http://www.silva.se)

## **RELOJ CON PODÓMETRO UN RELOJ MULTIFUNCIONAL QUE LE AYUDARÁ A LLEVAR UNA VIDA SANA**

### **1.0 INTRODUCCIÓN**

Gracias por comprar Silva Ex-Ped Go.

Silva Ex-Ped Go incluye funciones de cronometraje, cronógrafo, cuenta atrás, ejercicio y podómetro.

Para obtener el máximo provecho de su compra, lea este manual atentamente y téngalo a mano para consultarlo más adelante cuando lo necesite. Se recomienda utilizar el reloj según las siguientes instrucciones:

- No exponga el reloj a condiciones extremas.
- Evite cualquier uso severo y los impactos fuertes.
- No abra la caja del reloj salvo que esta operación sea realizada por un centro de servicio certificado.
- Limpie el reloj ocasionalmente con un trapo suave y húmedo.
- Guarde el reloj en un sitio seco y active el modo de ahorro de energía cuando no lo vaya a usar durante mucho tiempo (de este modo se prolongará la vida útil de la batería).

## 1.1 BOTONES Y FUNCIONES

[[EL] Botón de la luz de fondo electroluminiscente (EL)

- Permite encender la luz de fondo EL durante 3 segundos.
- Cuando la luz de fondo está activada, cada vez que pulse el botón se pondrá a cero el temporizador de la luz

[M] Botón de modo

- Para seleccionar uno de los modos de función: hora local, cuenta atrás, alarma y cronógrafo.
- Mantenga pulsado el botón para seleccionar la pantalla de ajuste o salir de ella.
- Para seleccionar uno de los elementos de ajuste del modo de configuración.

[ST] Botón de pasos

- Mantenga pulsado el botón para entrar en el modo de ejercicio desde cualquier modo.
- Pulse el botón para consultar la información desde el modo de ejercicio.



[S/S] Botón de inicio/parada

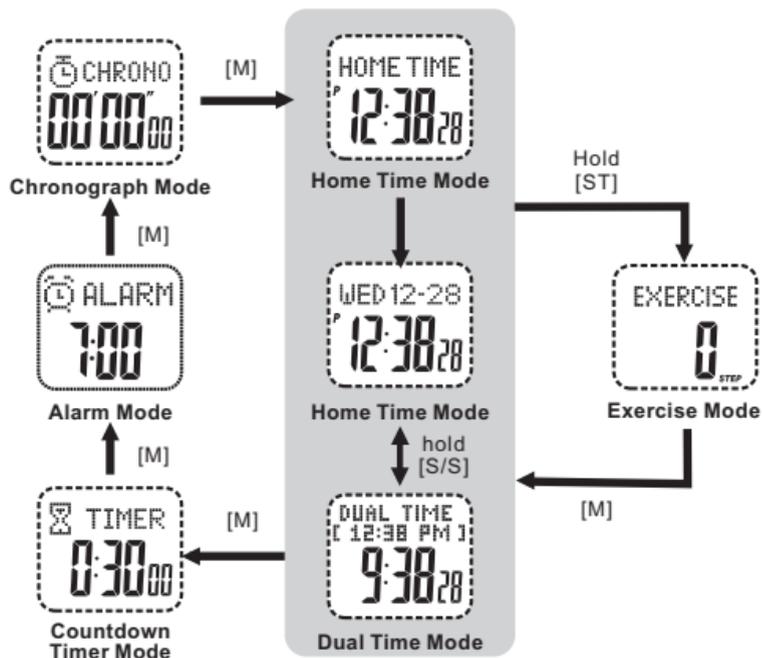
- Para activar la función de "inicio" o "parada" en los modos de cronógrafo, modo de cuenta atrás y podómetro.
- Para ir al elemento anterior del menú. Para aumentar el valor del ajuste en la pantalla de ajuste.
- Para alternar entre el modo de hora local y el de hora dual desde el modo de hora local.

[S/R] Botón de tiempo parcial/reinicio

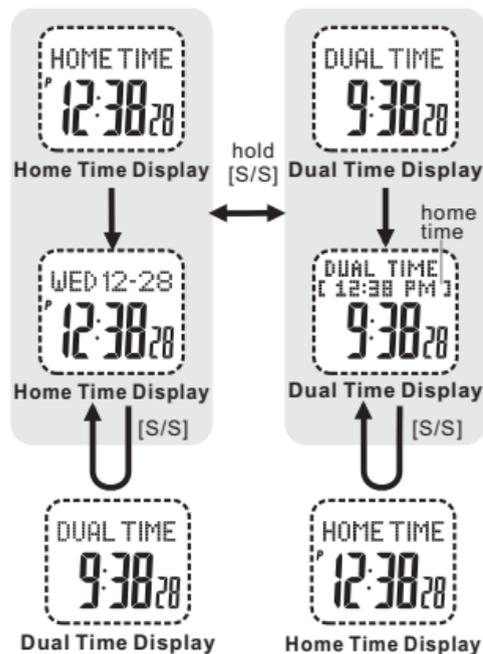
- Para activar la función de "recorrido parcial" o "reinicio" desde el modo de cronógrafo o de cuenta atrás.
- Para ir al elemento siguiente del menú.
- Para reducir el valor del ajuste en la pantalla de ajuste.
- Mantenga pulsado este botón para entrar en el modo de ahorro de energía desde el modo de hora local.

**NOTA:** En los siguientes capítulos encontrará instrucciones más detalladas.

## 2.0 MODOS DE FUNCIÓN PRINCIPALES



### 3.0 MODO DE HORA LOCAL - PANTALLA DE HORA LOCAL Y DE HORA DUAL



#### Pantalla de hora local

- El día de la semana y la fecha local se muestran en la primera fila de la pantalla.
- La hora actual (hora, minuto, segundo) aparece en la segunda fila de la pantalla.

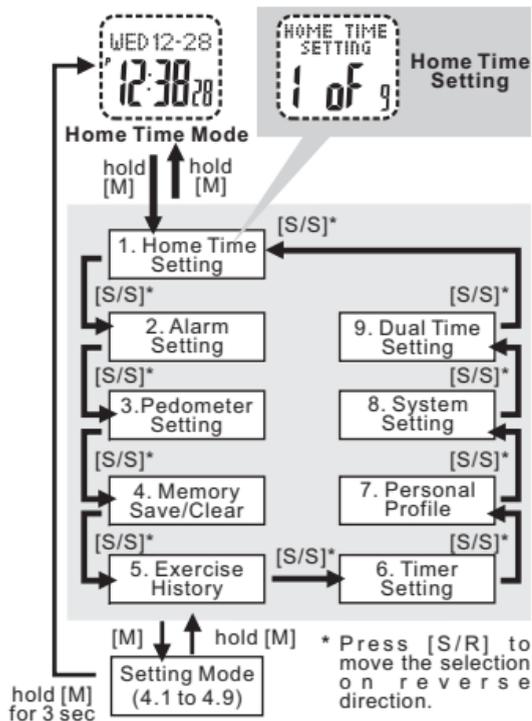
#### Pantalla de hora dual

- La hora local se muestra en la primera fila de la pantalla.
- La hora dual (hora, minuto, segundo) aparece en la segunda fila de la pantalla.

#### Cómo cambiar de pantalla entre la hora local y la hora dual

- Pulse [S/S] en el modo de hora local para mostrar la hora dual durante unos dos segundos.
- Pulse [S/S] en el modo de hora dual para mostrar la hora local durante unos dos segundos.
- Mantenga pulsado [S/S] durante unos dos segundos para que la pantalla alterne entre la hora local y la hora dual.

## 4.0 MODO DE CONFIGURACIÓN RÁPIDA - 9 VARIOS AJUSTES



## 9 Varios ajustes

El reloj se puede configurar con los siguientes ajustes:

1. Hora local,
2. Alarma
3. Podómetro
4. Guardar/borrar memoria
5. Historial de ejercicio
6. Cuenta atrás
7. Perfil personal
8. Sistema
9. Hora dual

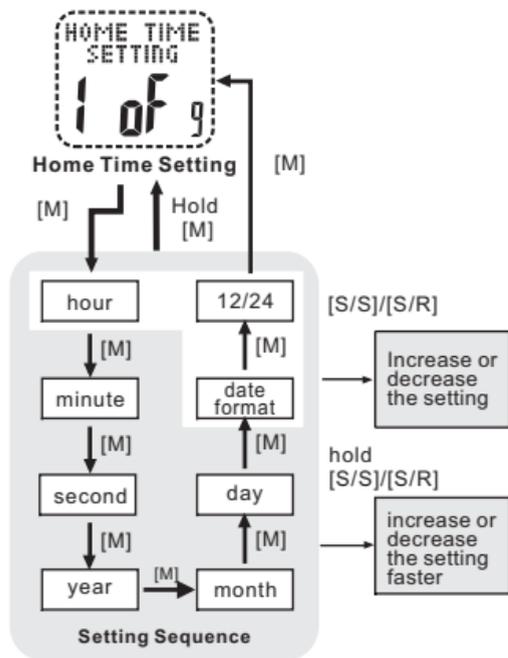
## Cómo seleccionar un ajuste

En el modo de hora local mantenga pulsado [M] para poder seleccionar un ajuste:

- Pulse [S/R] o [S/S] para desplazarse por la pantalla entre los distintos ajustes, del 1 al 9.
- Cuando aparezca el ajuste deseado, pulse [M] para seleccionarlo. Mantenga pulsado [M] para salir del ajuste.

**SUGERENCIA:** Para salir de todos los ajustes y volver al modo de hora local, mantenga pulsado [M] unos tres segundos.

## 4.1 MODO DE CONFIGURACIÓN RÁPIDA - HORA LOCAL - 1 DE 9



### Cómo configurar la hora local

En el ajuste 1 de 9, pulse [M] para entrar en la pantalla de ajuste:

- Pulse [M] para cambiar el valor intermitente.

- Cuando empiecen a parpadear los segundos dígitos, pulse [S/S] o [S/R] para ponerlos a cero.

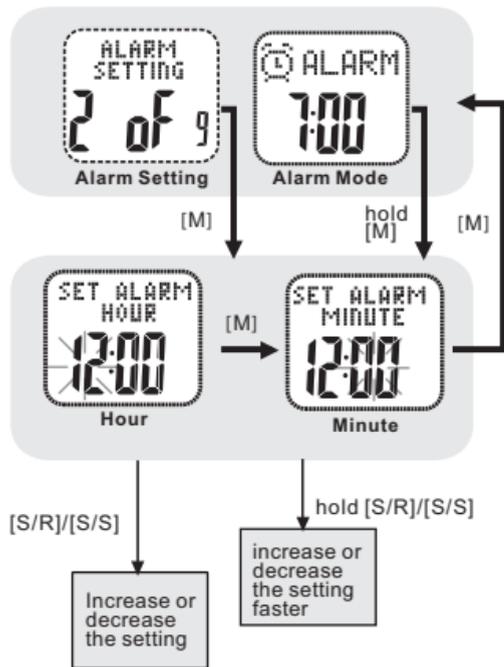
- Cuando parpadea uno de los ajustes, pulse [S/S] o [S/R] para modificarlo.

Mantenga pulsado [S/S] o [S/R] para cambiarlo más rápido.

- Para seleccionar el formato de la hora (12/24) o de la fecha (D-M/M-D), pulse [S/S] o [S/R].

Cuando haya finalizado el ajuste, mantenga pulsado [M] para salir de la pantalla de comprobación.

## 4.2 MODO DE CONFIGURACIÓN RÁPIDA - ALARMA - 2 DE 9



### Cómo configurar la hora de la alarma

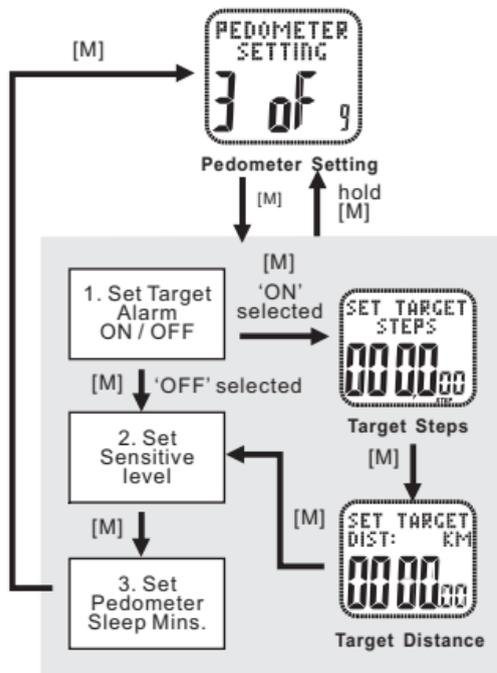
En el ajuste 2 de 9, pulse [M] para entrar en la pantalla de ajuste:

- Pulse [M] para entrar en el ajuste de "hora" y "minuto".
- Pulse [S/S] o [S/R] para cambiar el ajuste. Mantenga pulsado [S/S] o [S/R] para cambiarlo más rápido.
- Cuando haya acabado, aparecerá el indicador de la alarma [ ] en la pantalla.

Cuando haya finalizado, mantenga pulsado [M] para salir de la pantalla de ajuste.

Nota: Para desactivar la función de la alarma, pulse [S/S] desde el modo de alarma.

### 4.3.1 MODO DE CONFIGURACIÓN RÁPIDA - PODÓMETRO - 3 DE 9



#### Cómo configurar el podómetro

En la pantalla del podómetro, pulse [M] para entrar en el siguiente ajuste:

1. Activación/desactivación de la alarma objetivo
2. Nivel de sensibilidad
3. Suspensión del podómetro

#### Ajuste de la alarma objetivo del podómetro

- Configure los pasos y la distancia para un ejercicio

#### Cómo configurar la alarma deseada

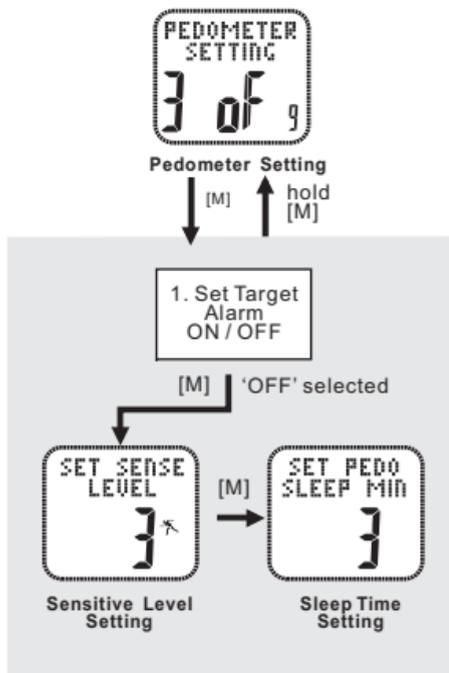
En "Set Target Alarm" (Configurar alarma deseada) pulse [M] para seleccionar ON y entrar en la pantalla de ajuste de pasos y distancia deseados:

- Pulse [M] para cambiar el valor intermitente.

- Pulse [S/S] o [S/R] para cambiar el ajuste. Mantenga pulsado [S/S] o [S/R] para cambiar los números de forma continua.

Cuando haya finalizado el ajuste, mantenga pulsado [M] para salir de la pantalla de comprobación.

## 4.3.2 MODO DE CONFIGURACIÓN RÁPIDA - PODÓMETRO - 3 DE 9



### Podómetro (nivel de sensibilidad y tiempo de suspensión)

**Nivel de sensibilidad:** Ajusta el podómetro al ritmo de paseo o de carrera del usuario.

**Tiempo de suspensión:** Ajusta el tiempo de espera que tarda el podómetro en entrar en el modo de suspensión cuando NO se detectan pasos.

### Como configurar la sensibilidad y el tiempo de suspensión

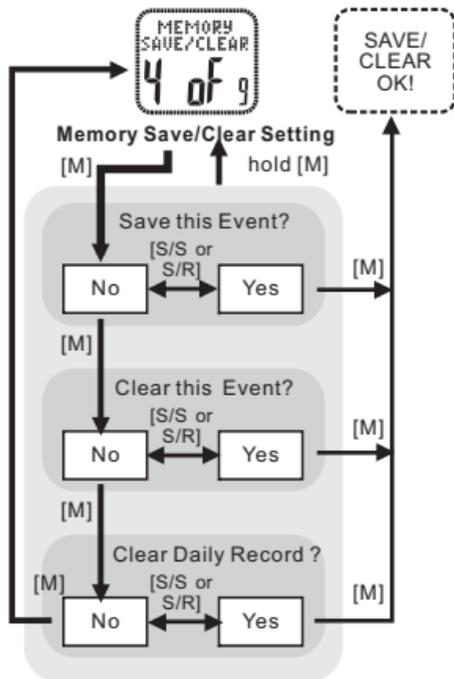
En el ajuste de podómetro 3 de 9, pulse **[M]** para entrar en la pantalla de ajuste:

- Pulse **[M]** para cambiar el valor intermitente.
- Pulse **[S/S]** o **[S/R]** para cambiar el ajuste. Mantenga pulsado **[S/S]** o **[S/R]** para cambiar los números de forma continua.

**SUGERENCIAS:** Para determinar el nivel de sensibilidad más adecuado, camine o corra en ese modo para que empiecen a sonar los pitidos. Seleccione el nivel actual si el pitido coincide con el ritmo del paseo o la carrera. Elija otro nivel en caso contrario.

Cuando haya finalizado el ajuste, mantenga pulsado **[M]** para salir de la pantalla de comprobación.

#### 4.4 MODO DE CONFIGURACIÓN RÁPIDA - GUARDAR/BORRAR MEMORIA - 4 DE 9



#### Información que puede guardarse y borrarse

**Clear Daily Record (Borrar el registro diario):** Permite borrar el registro diario de la jornada actual.

Cómo guardar/borrar la información de ejercicio y borrar el registro diario  
En el ajuste 4 de 9, pulse [M] para entrar en la pantalla de ajuste:

NOTA: Si NO se ha adquirido información sobre ejercicio, la pantalla "Save this Event" (Guardar esta actividad) o "Clear this Event" (Borrar esta actividad) NO se mostrará.

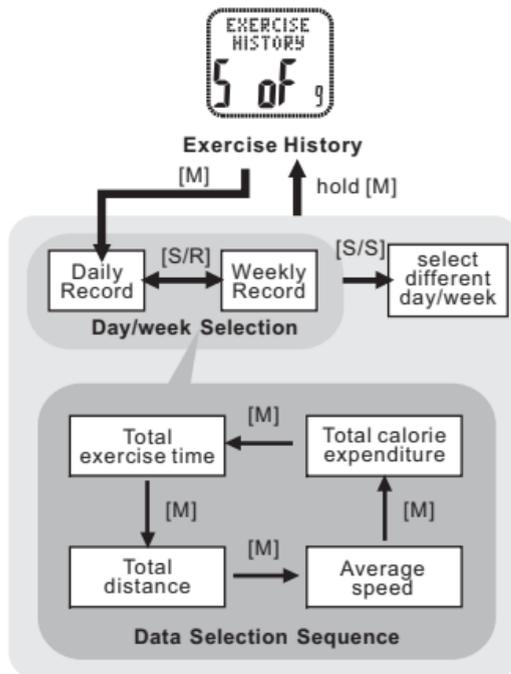
- Pulse [S/S] o [S/R] para seleccionar "YES" (Sí) o "NO" (No). Pulse [M] en "YES" (Sí) para confirmar "Save" (Guardar) o "Clear" (Borrar).

- Cuando haya finalizado, mantenga pulsado [M] para salir de la pantalla de ajuste.

Sugerencia: Al finalizar el ajuste, se añade a la memoria del día actual.  
Las actividades sin guardar se añaden a la memoria del día actual de forma automática a medianoche (24 h) y el modo de ejercicio se reinicia para registrar los datos del nuevo día.

## 4.5 MODO DE CONFIGURACIÓN RÁPIDA - HISTORIAL DE EJERCICIO

### - 5 DE 9



### Cómo consultar el historial de ejercicio

**Exercise History (Historial de ejercicio):** Esta función gestiona la memoria de ejercicios del usuario. Gracias a ella puede consultar los datos guardados.

Siga las instrucciones del capítulo 4.0 para ir al modo de configuración rápida (5 de 9) y pulse [M] para entrar en la pantalla de comprobación:

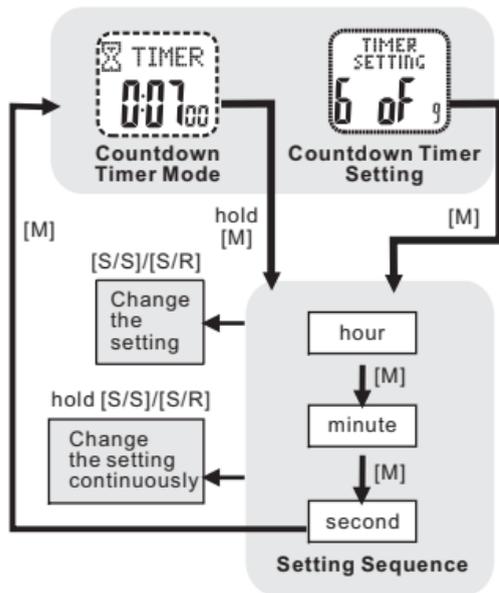
**Daily record (Registro diario):** es el registro diario de la jornada actual y de los últimos siete días.

**Weekly record (Registro semanal):** es el registro semanal de las últimas diez semanas.

### Cómo consultar los datos:

- Pulse [S/R] para seleccionar el registro diario o el semanal. Cuando haya seleccionado el tipo de registro deseado, pulse [S/S] para seleccionar los días o las semanas.
- Pulse [M] para consultar la información de ejercicio (tiempo, velocidad, distancia y calorías consumidas)
- Mantenga pulsado [M] para salir de la pantalla de comprobación.

## 4.6 MODO DE CONFIGURACIÓN RÁPIDA - CUENTA ATRÁS - 6 DE 9



### Cuenta atrás

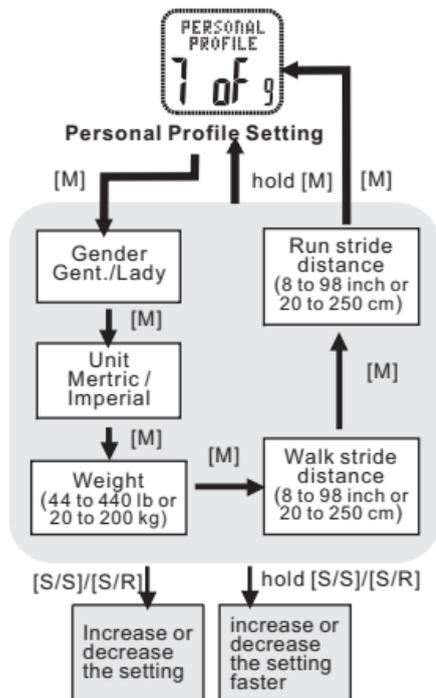
- Ajuste el tiempo deseado para la cuenta atrás con este ajuste.
- El tiempo deseado máximo es de 23 horas, 59 minutos y 59 segundos.
- Cómo configurar la cuenta atrás
  - En el ajuste 6 de 9, pulse [M] para entrar en la pantalla de ajuste.
  - O bien, en la pantalla Countdown Timer (Cuenta atrás), mantenga pulsado [M] para entrar en la pantalla de ajuste.

NOTA: El cronómetro no se puede configurar si hay una cuenta atrás y la pantalla le dirigirá a Countdown Timer Mode (Modo de cuenta atrás) en su lugar.

- Pulse [M] para seleccionar los elementos del ajuste (intermitentes).
- Pulse [S/S] o [S/R] para cambiar el ajuste. Mantenga pulsado [S/S] o [S/R] para cambiar los números de forma continua.

Cuando haya finalizado el ajuste, mantenga pulsado [M] para salir de la pantalla de comprobación.

## 4.7 MODO DE CONFIGURACIÓN RÁPIDA - PERFIL PERSONAL - 7 DE 9



### Perfil personal

Configure el perfil personal de usuario con este ajuste (sexo, unidad, peso, longitud de zancada andando y corriendo).

**IMPORTANTE:** Ajuste el perfil personal antes de usar el reloj, ya que, en caso contrario, NO irán bien algunas funciones del modo de ejercicio.

### Cómo configurar el perfil personal

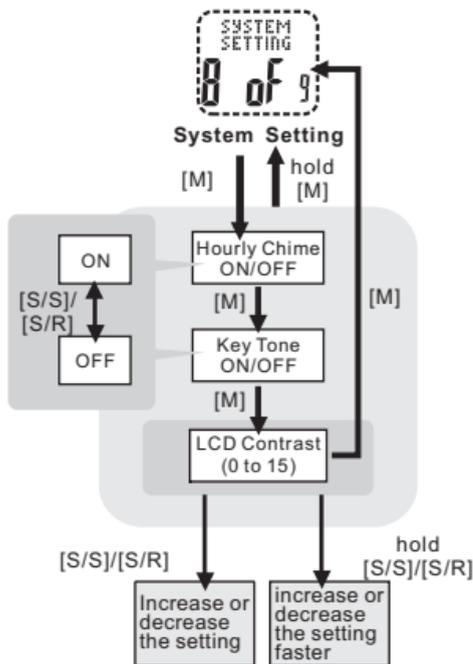
En el ajuste 7 de 9, pulse [M] para entrar en la pantalla de ajuste:

- Pulse [M] para cambiar el valor intermitente.
- Pulse [S/S] o [S/R] para cambiar el ajuste. Mantenga pulsado [S/S] o [S/R] para cambiar los números de forma continua.

**SUGERENCIA:** Camine o corra una distancia definida (por ejemplo, 100 metros) y cuente el número de pasos (por ejemplo, 200 pasos) necesarios para recorrer dicha distancia. Se obtendrá de este modo la longitud de zancada media:  $100/200 = 0,5$  m o 50 cm.

Cuando haya finalizado, mantenga pulsado [M] para salir de la pantalla de ajuste.

## 4.8 MODO DE CONFIGURACIÓN RÁPIDA - SISTEMA - 8 DE 9



### Sistema

- Configure las preferencias del usuario con este ajuste (señal horaria, tono de teclas y contraste del LCD).

### Cómo configurar el sistema

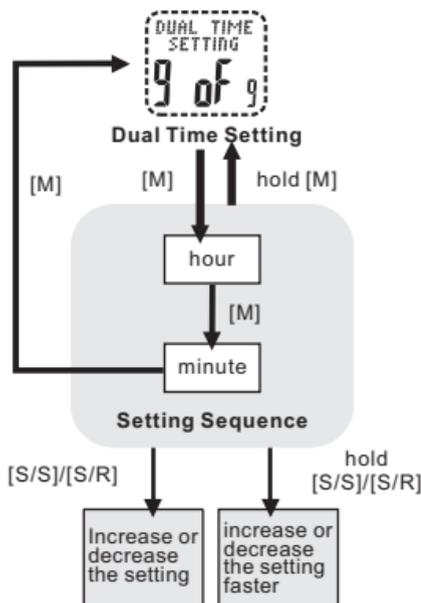
- En el ajuste 8 de 9, pulse [M] para entrar en la pantalla de ajuste:
- Pulse [M] para cambiar el valor intermitente.
- Pulse [S/S] o [S/R] cuando parpadeen los valores "ON" (Activada) u "OFF" (Desactivada) de la señal horaria para activarla o desactivarla.

NOTA: El indicador de señal horaria  aparece en la pantalla en todos los modos cuando la señal horaria está activada. La señal sonará todas las horas: a la 1, las 2, las 3, etc.

- Cuando el valor "LCD Contrast" (Contraste de LCD) parpadee, pulse [S/S] o [S/R] para cambiar el valor. Mantenga pulsado [S/S] o [S/R] para cambiar los números de forma continua.

Cuando haya finalizado, mantenga pulsado [M] para salir de la pantalla de ajuste.

## 4.8 MODO DE CONFIGURACIÓN RÁPIDA - HORA DUAL - 9 DE 9



### Hora dual

- Configure la hora del segundo huso horario con este ajuste.

### Cómo configurar la hora dual

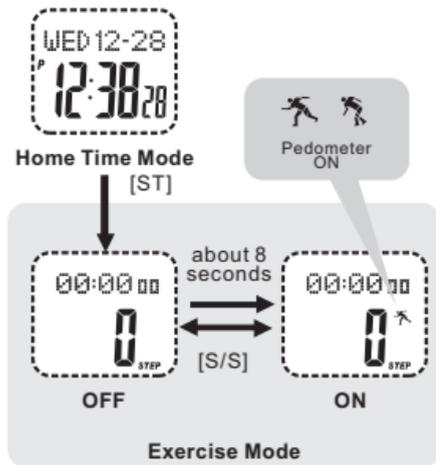
En el ajuste 9 de 9, pulse [M] para entrar en la pantalla de ajuste:

- Pulse [M] para cambiar el valor intermitente.

- Pulse [S/S] o [S/R] para cambiar el ajuste. Mantenga pulsado [S/S] o [S/R] para cambiar los números de forma continua.

Cuando haya finalizado el ajuste, mantenga pulsado [M] para salir de la pantalla de comprobación.

## 5.0 MODO DE EJERCICIO - CÓMO ACTIVAR Y DESACTIVAR LA FUNCIÓN DE EJERCICIO



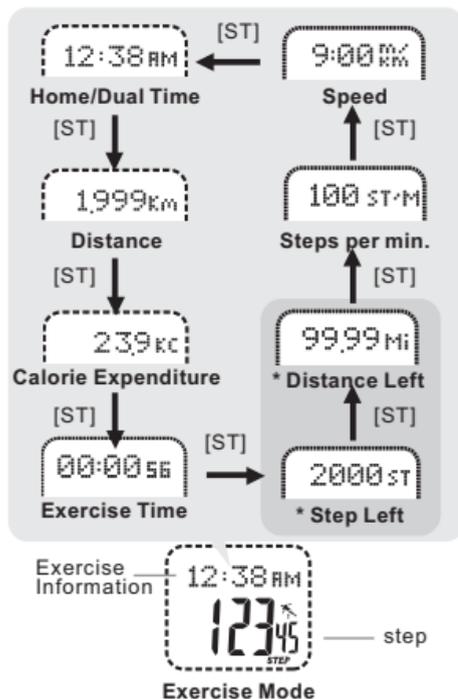
### Cómo activar y desactivar la función de ejercicio

La función de ejercicio (medición del podómetro) se activará automáticamente cuando se seleccione el modo de ejercicio o se pulse [S/S] para activar o desactivar la función de forma inmediata.

NOTA:

- 1) La medición del podómetro se detendrá automáticamente si NO se detecta ningún paso durante un período de tiempo (el tiempo de suspensión).
- 2) Si se selecciona el modo de ajuste, el modo de ejercicio se desactivará automáticamente.
- 3) Asegúrese de que se ha configurado Personal Profile (Perfil personal) correctamente antes de usar el podómetro, vea el capítulo 4.8 para obtener más información.

## 5.1 MODO DE EJERCICIO - INFORMACIÓN DE EJERCICIO



## Información de ejercicio

En cuanto se activa la función de ejercicio (suponiendo que se camine o corra en ese momento), el reloj calculará la siguiente información de ejercicio sobre dicho paseo o carrera. Para cambiar entre los ajustes, pulse [ST]:

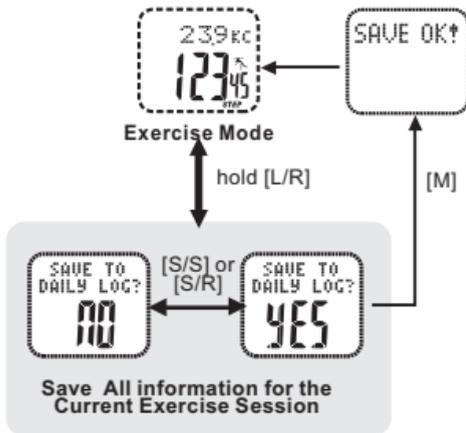
- Hora local/hora dual,
- Distancia,
- Velocidad actual,
- Consumo de calorías,
- Tiempo de ejercicio,
- Pasos restantes,
- Distancia restante,
- Pasos por minuto,
- Velocidad,

Se puede leer desde la pantalla al mismo tiempo o guardarse en un registro.

\* Cuando la alarma deseada está en "OFF" (Desactivada), este modo no aparecerá; vea 4.3.1

\* Cuando se llegue a 0, sonará un aviso durante 10 s.

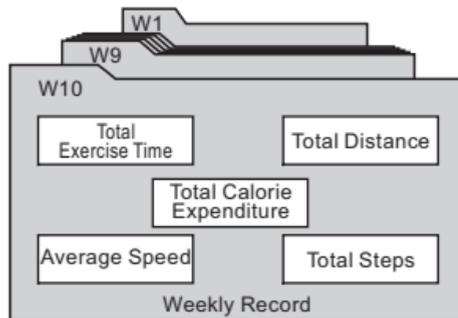
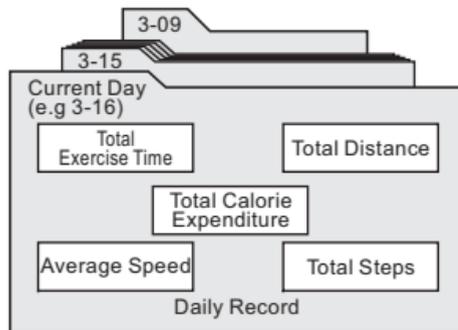
### 5.1.1 MODO DE EJERCICIO - CÓMO GUARDAR LA INFORMACIÓN DE EJERCICIO ACTUAL



### Cómo guardar la información de ejercicio de la sesión actual

- Mantenga pulsado [S/R] en la pantalla de información de ejercicio para que aparezca "Save Event" (Guardar actividad)
- Pulse [S/S] o [S/R] para seleccionar la "YES" (Si) o "NO" (No).
- Pulse [M] en la pantalla "YES" (Si) para guardar la información de todas las pantallas de subfunciones
- Pulse [M] en la pantalla "NO" (No) para borrar la información de todas las pantallas de subfunciones

## 5.2 MODO DE EJERCICIO - CÓMO SE ORGANIZA LA INFORMACIÓN DE EJERCICIO



### Registro diario

La información guardada en el mismo día se añadirá a un registro diario.

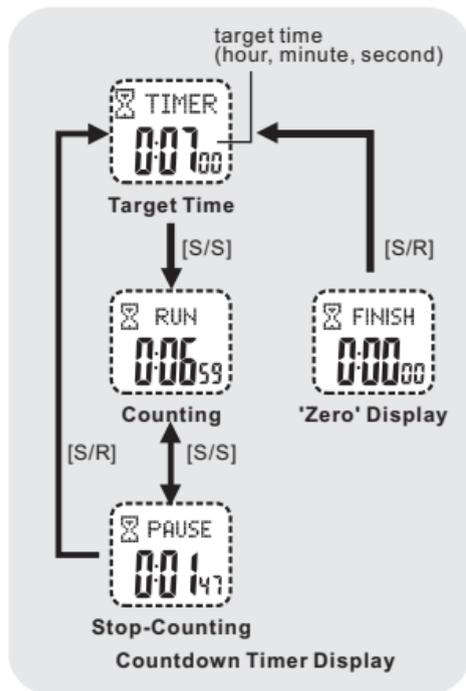
El reloj mantendrá el registro diario de la jornada actual y de los últimos siete días. Por ejemplo, si el día es el 3-16 (16 Mar 07), estarán guardados los siguientes registros diarios: 3-15, 3-14, 3-13, 3-12, 3-11, 3-10, 3-09.

### Registro semanal

El reloj añadirá los registros diarios del domingo al sábado en un registro semanal de forma automática todas las semanas.

El reloj mantendrá el registro semanal durante las últimas diez semanas consecutivas. Por ejemplo, si el día actual es el 16 Mar 07 (que corresponde a la undécima semana o W11), se habrán guardado los siguientes registros semanales: W10, W9, W8, W7, W6, W5, W4, W3, W2, W1 (suponiendo que el año vaya de la semana W1 a la W52).

## 6.0 MODO DE CUENTA ATRÁS - USO DEL CRONÓMETRO DE CUENTA ATRÁS



### Información general de la función de cuenta atrás

- La unidad de medición del cronómetro es de 1 segundo.
- El tiempo deseado máximo es de 23 horas, 59 minutos y 59 segundos.

### Cómo configurar la cuenta atrás

- Configure el tiempo deseado de cuenta atrás y vea el capítulo 4.6 para obtener más información.

### Cómo medir el tiempo de cuenta atrás

- Pulse [S/S] para iniciar la cuenta atrás cuando se haya detenido el cronómetro.
- Pulse [S/S] para detener la cuenta atrás cuando el cronómetro está en marcha.

### Pitidos

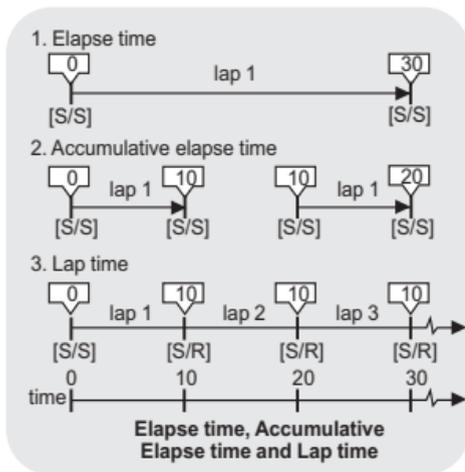
El pitido del reloj sonará en los siguientes momentos de la cuenta atrás:

- 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 minutos
- 50, 40, 30, 20, 10 segundos
- 5, 4, 3, 2, 1 segundos
- Pitido de 10 segundos de duración en el segundo 0.

### Cómo volver a ajustar la cuenta atrás

- Pulse [S/R] para volver a ajustar el cronómetro de cuenta atrás cuando se haya detenido.
- Pulse [S/S] para iniciar la cuenta atrás cuando se haya detenido el cronómetro.
- Pulse [S/S] para detener la cuenta atrás cuando el cronómetro está en marcha.

## 7.0 MODO DE CRONÓGRAFO - INFORMACIÓN GENERAL DE LA FUNCIÓN DE CRONÓGRAFO



### Información general de la función de cronógrafo

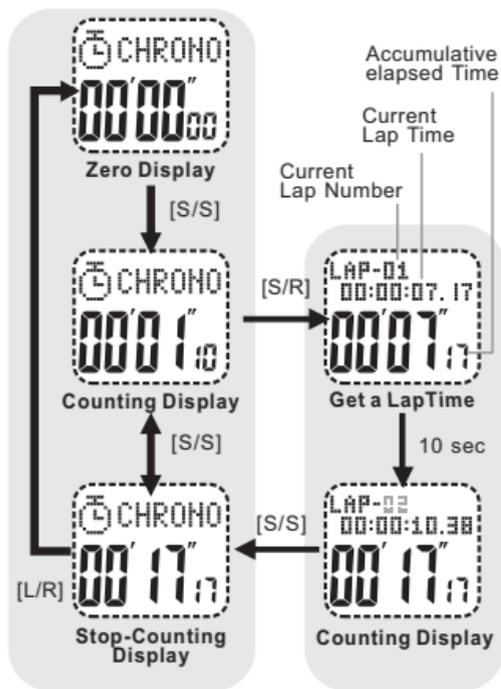
- Este reloj incluye un cronógrafo que mide el tiempo transcurrido, el tiempo total y el tiempo de recorrido parcial.
- Unidad de medición: centésimas de segundo o segundos (después de la primera hora).
- Margen de medición: 23 horas, 59 minutos y 59 segundos.
- Memoria de recorrido parcial: hasta 50 recorridos parciales.

### Pantalla de cronógrafo

Cuando seleccione la pantalla de cronógrafo, el reloj mostrará lo siguiente:

- Cronometraje: durante la primera hora de cronometraje (59 minutos, 59,99 segundos), se mostrarán los minutos, segundos y centésimas de segundo. A partir de ese momento, sólo aparecerán las horas, los minutos y los segundos.
- Parada del cronometraje: aparece el tiempo de recorrido parcial actual y el tiempo transcurrido acumulado.
- Pantalla de recorrido parcial: se muestra el número de recorrido parcial y el tiempo de recorrido parcial durante un instante.

## 7.1 MODO DE CRONÓGRAFO - USO DEL CRONÓGRAFO



### Cómo medir el tiempo transcurrido

- Pulse [S/S] para iniciar con la cuenta atrás cuando se haya detenido el cronógrafo. Pulse [S/S] para detener el cronometraje cuando el cronógrafo esté en marcha.

### Cómo obtener un tiempo de recorrido parcial

Pulse [S/R] para obtener un tiempo de recorrido parcial (pantalla de recorrido parcial) cuando el cronógrafo esté en marcha. En la pantalla de recorrido parcial:

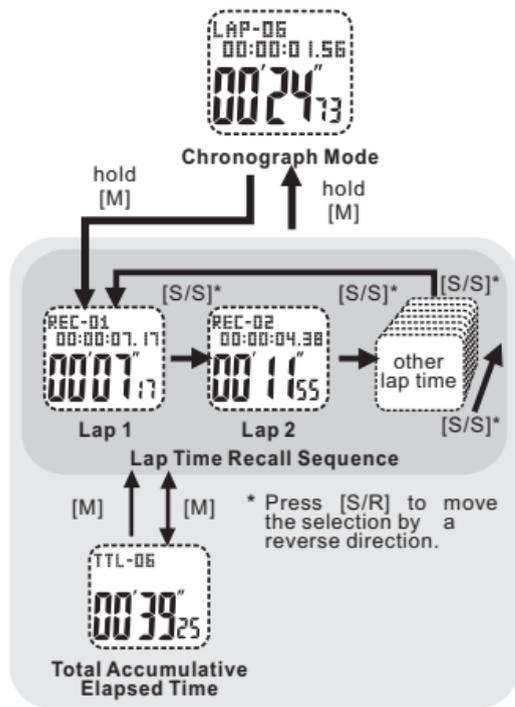
- En la primera fila, aparecerá el número de recorrido parcial,
- En la segunda fila, aparecerá el número de tiempo de recorrido parcial,
- El tiempo transcurrido acumulado aparecerá en la tercera fila de la pantalla.
- Se volverá automáticamente a la pantalla de cronometraje al cabo de 10 segundos.
- Siga de nuevo las instrucciones anteriores para obtener otro tiempo de recorrido parcial.

### Como reiniciar el cronógrafo

- Para reiniciar el cronógrafo, pulse [S/R] cuando se haya parado.

NOTA: Si reinicia el cronógrafo se borrarán todos los registros de recorrido parcial almacenados.

## 7.2 MODO DE CRONÓGRAFO - CÓMO CONSULTAR LA MEMORIA DE RECORRIDO PARCIAL



### Cómo consultar la memoria de recorrido parcial

Para entrar en la pantalla de memoria, mantenga pulsado [M] en el modo de cronógrafo:

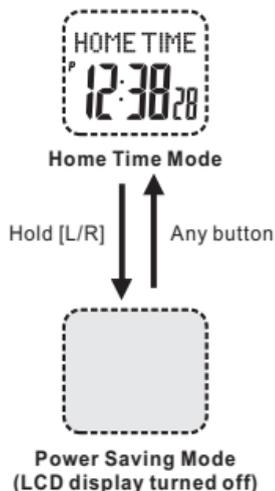
- Pulse [S/S] o [S/R] para ver los tiempos de recorrido parcial adquiridos uno a uno

- Pulse [M] para cambiar de pantalla entre la secuencia de Total Accumulative Elapse Time (Tiempo transcurrido acumulado total) y Lap Time Recall (Memoria de tiempo de recorrido parcial).

Cuando haya finalizado la consulta, mantenga pulsado [M] para salir de la pantalla de memoria.

NOTA: Si no se ha guardado ningún registro de recorrido parcial, la pantalla de memoria NO aparecerá.

## 8.0 MODO DE AHORRO DE ENERGÍA



### Modo de ahorro de energía

- Este reloj dispone de una función de ahorro de energía que puede desactivar la pantalla LCD para que la batería dure más.
- En el modo de ahorro de energía, las funciones del reloj se pueden utilizar con normalidad. Es decir, la función de cronometraje sigue funcionando en este modo.

### Cómo entrar en el modo de ahorro de energía y salir de él

- Para entrar en el modo de ahorro de energía, mantenga pulsado el botón [L/R] en el modo de hora local durante unos 5 segundos y la pantalla LCD se apagará.
- Si pulsa cualquiera de los botones en el modo de ahorro de energía, se saldrá de este modo y se volverá a encender la pantalla LCD.

## **9.0 ESPECIFICACIONES**

### **Modo de hora actual**

- Sistema de hora: a.m., p.m., hora, minutos, segundos
- Formato de hora: formato de 12 o de 24 horas
- Calendario: indicación del mes, fecha y día de la semana (función de calendario automático para años bisiestos y día de la semana)

### **Modo de alarma**

- Alarma diaria y señal horaria
- Sonido de la alarma: 30 segundos

### **Modo de cronógrafo**

- Resolución: centésimas de segundo
- Margen de medición: 23 horas, 59 minutos y 59,99 segundos.

### **Cuenta atrás**

- Resolución: 1 segundo
- Margen de medición: 23 horas, 59 minutos y 59 segundos.
- Avisos del cronógrafo: en los últimos 10 minutos, pitará cada minuto; en el último minuto, pitará cada 10 segun-

dos, en los últimos 5 segundos, pitará cada segundo, y, cuando llegue a cero, pitará durante 10 segundos.

### **Modo de podómetro**

- Margen de pasos computables al día: 0-345.600 pasos
- Margen de pasos visualizables: 0-999.999 pasos
- Cronómetro de ejercicio: máximo 24 horas
- Medición de distancia: 0-400 km / 0-248,55 millas
- Medición de velocidad: 45 Km/h / 27,96 MPH
- Margen de calorías consumidas: 0-99999 calorías
- Memoria: 7 registros diarios y 10 semanales
- Opciones de usuario: modo de ahorro de energía (1-240 minutos), sensibilidad del podómetro (nivel 1-5)

### **Luz de fondo**

- Tipo de luz de fondo: luz de fondo electroluminiscente (EL)

## **PROTEJA EL MEDIO AMBIENTE**

El producto y las baterías deben reciclarse y no deben desecharse con la basura normal. Deseche estos componentes según la normativa local aplicable.

## **GARANTÍA**

Silva le garantiza que, durante un período de (2) años, su producto Silva estará libre sustancialmente de defectos de material y mano de obra en condiciones de uso normales. La responsabilidad de Silva de conformidad con la presente garantía se limita a la sustitución o reparación del producto. Esta garantía limitada cubre sólo al comprador original.

Si se demuestra que el producto tiene fallos durante el período de garantía, póngase en contacto con el establecimiento de adquisición original. Asegúrese de llevar el justificante de compra cuando devuelva el producto. Las devoluciones no se pueden procesar sin el justificante de compra original. Esta garantía no es válida

si el producto se ha modificado, no se ha instalado, utilizado, reparado o conservado según las instrucciones de Silva, o si se ha sometido a esfuerzos físicos o eléctricos anómalos, usos inadecuados, negligencias o accidentes. La garantía tampoco cubre el desgaste normal. Silva no es responsable de los daños o consecuencias, directas o indirectas, derivadas del uso del producto. La responsabilidad de Silva no superará en ningún caso el importe pagado por el producto. En algunos territorios no se permite la exclusión o limitación de los daños secundarios o resultantes, por lo que es posible que la limitación o exclusión anterior no le sea aplicable. Esta garantía sólo es válida y puede procesarse sólo en el país de adquisición.

Para obtener más información, visite [www.silva.se](http://www.silva.se)

## **OROLOGIO CONTAPASSI OROLOGIO MULTIFUNZIONE CHE AIUTA A MANTENERVI IN FORMA**

### **1.0 INTRODUZIONE**

Grazie per aver acquistato il Silva Ex-Ped Go.

Il Silva Ex-Ped Go fornisce le funzioni Rilevamento tempi, Cronografo, Conto alla rovescia, Allenamento e Contapassi.

Per ottenere i migliori risultati dal vostro acquisto, leggete attentamente il presente manuale e tenetelo a portata di mano per successive consultazioni, quando necessario. Si consiglia di utilizzare questo orologio seguendo le indicazioni seguenti:

- Evitare di esporre l'orologio a condizioni estreme.
- Evitare un utilizzo gravoso o colpi violenti all'orologio.
- Non aprire la cassa dell'orologio, a meno che ciò non venga eseguito presso un centro assistenza certificato.
- Pulire l'orologio periodicamente con un panno morbido e umido.
- Conservare l'orologio in luogo asciutto e inserire la modalità Risparmio energia (la batteria dura più a lungo) quando non viene utilizzato per lunghi periodi.

## 1.1 PULSANTI E LORO FUNZIONI

### [EL] Pulsante EL

- Permette di accendere la retroilluminazione per circa 3 secondi.
- Quando la retroilluminazione è accesa, la pressione di qualsiasi altro pulsante azzerà il timer di illuminazione

### [M] Pulsante MODALITÀ

- Permette di scegliere tra le seguenti modalità: Ora locale, Conto alla rovescia, Sveglia e Cronografo.
- Tenere premuto per selezionare/uscire dal display di impostazione.
- Permette di scegliere fra le diverse impostazioni all'interno della modalità di impostazione.

### [ST] Pulsante Step

- Tenere premuto per accedere alla modalità Allenamento da qualsiasi modalità.
- Premete per esaminare le informazioni contenute nella modalità Allenamento.



### [S/S] Pulsante Start/Stop

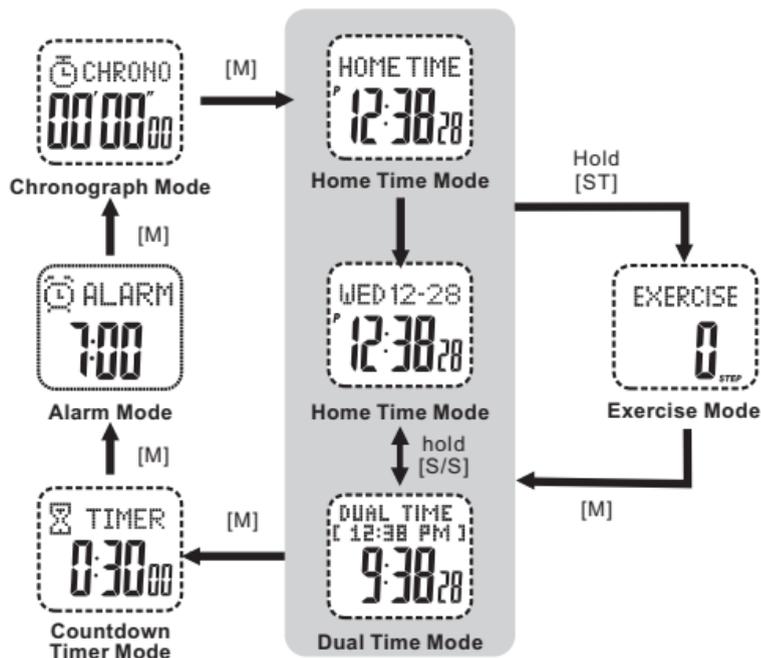
- Permette di attivare le funzioni 'start' o 'stop' all'interno delle modalità Cronografo, Conto alla rovescia e Contapassi.
- Permette di scorrere al precedente elemento del menu. Permette di aumentare il valore impostato all'interno del display di impostazione.
- Permette di commutare tra modalità Ora locale e modalità Doppio fuso all'interno della modalità Ora locale.

### [S/R] Pulsante Dividere/azzerare

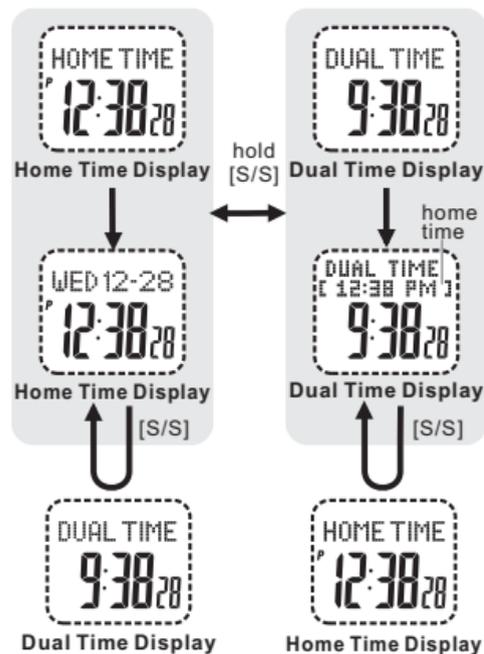
- Permette di attivare le funzioni 'giro' o 'azzerare' all'interno delle modalità Cronografo e Conto alla rovescia.
- Permette di scorrere al successivo elemento del menu.
- Permette di diminuire il valore impostato all'interno del display di impostazione.
- Tenere premuto per accedere alla modalità Risparmio energia all'interno della modalità Ora locale.

**NOTA:** esaminate i successivi capitoli per i dettagli di funzionamento.

## 2.0 MODALITÀ DELLE FUNZIONI PRINCIPALI



### 3.0 MODALITÀ ORA LOCALE - DISPLAY ORA LOCALE E DOPPIO FUSO



#### Display Ora locale

- Il giorno della settimana e la data dell'ora locale vengono visualizzati alla 1<sup>a</sup> riga del display.
- L'orario corrente (ore, minuti, secondi) viene mostrato alla 2<sup>a</sup> riga del display.

#### Display Doppio fuso

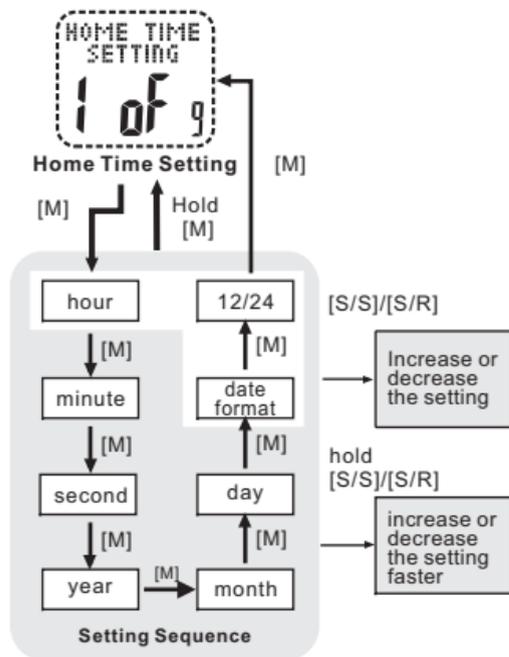
- L'ora locale viene mostrata alla 1<sup>a</sup> riga del display.
- Il doppio fuso (ore, minuti, secondi) viene mostrato alla 2<sup>a</sup> riga del display.

#### Passaggio dalla visualizzazione Ora locale a quella Doppio fuso

- Premere [S/S] all'interno della modalità Ora locale per visualizzare il doppio fuso per circa 2 secondi.
- Premere [S/S] all'interno della modalità Doppio fuso per visualizzare Ora locale per circa 2 secondi.
- Tenere premuto [S/S] per circa 2 secondi per passare dalla visualizzazione Ora locale a quella Doppio fuso.



## 4.1 CONFIGURAZIONE RAPIDA - IMPOSTAZIONE ORA LOCALE - 1 DI 9



### Impostazione Ora locale

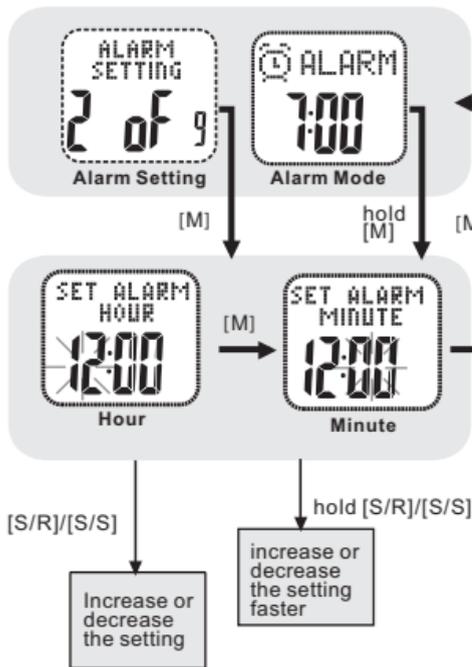
All'interno dell'impostazione 1 di 9, premere [M] per accedere al display di impostazione:

- Premere [M] per spostare la zona lampeggiante (impostazione).
- Quando la seconda cifra inizia a lampeggiare, premere [S/S] o [S/R] per riportarla a zero.
- Quando una delle impostazioni sta lampeggiando, premere [S/S] o [S/R] per cambiare l'impostazione (tenere premuto [S/S] o [S/R] per cambiare più rapidamente l'impostazione).

- Quando viene selezionato il formato orario 12/24 o il formato per la data G-M/M-G, premere [S/S] o [S/R] per scegliere.

Quando l'impostazione è stata completata, tenere premuto [M] per uscire dal display di prova.

## 4.2 CONFIGURAZIONE RAPIDA - IMPOSTAZIONE SVEGLIA - 2 DI 9



### Impostare l'orario della sveglia

Durante l'impostazione 2 di 9, premere [M] per accedere al display di impostazione:

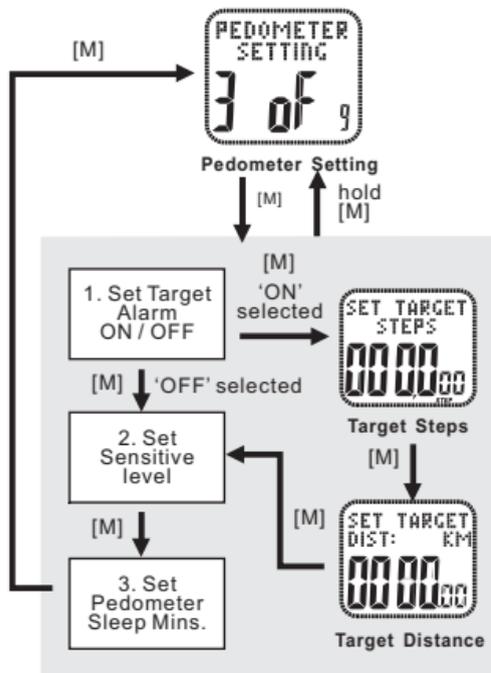
- Premere [M] per accedere all'impostazione 'ora' e 'minuti'.
- Premere [S/S] o [S/R] per cambiare l'impostazione (tenere premuto [S/S] o [S/R] per cambiare più rapidamente l'impostazione).

Quando l'impostazione è stata completata, l'indicatore di sveglia [ ] appare sul display.

- Quando l'impostazione è stata completata, tenere premuto [M] per uscire dal display di impostazione.

Nota Per disattivare la funzione di sveglia, premere [S/S] all'interno della modalità sveglia.

#### 4.3.1 CONFIGURAZIONE RAPIDA - IMPOSTAZIONI CONTAPASSI - 3 DI 9



#### Impostare il contapassi

All'interno del display Contapassi, premere [M] per accedere alle seguenti impostazioni:

1. Allarme target ON / OFF
2. Livello Sensibilità
3. Contapassi inattivo

#### Impostazione contapassi (allarme target)

- Impostare i passi e la distanza per il proprio allenamento

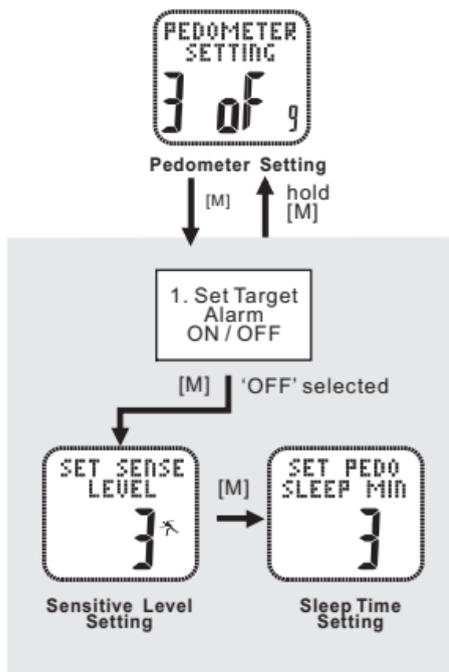
#### Impostazione dell'allarme target

All'interno di 'Impostazione allarme target', premere [M] per scegliere ON e accedere al display Impostazione passi target e Impostazione distanza target:

- Premere [M] per spostare la zona lampeggiante (impostazione).
- Premere [S/S] o [S/R] per cambiare l'impostazione (tenere premuto [S/S] o [S/R] per cambiare continuamente la numerazione).

Quando l'impostazione è stata completata, tenere premuto [M] per uscire dal display di prova.

### 4.3.2 CONFIGURAZIONE RAPIDA - IMPOSTAZIONE CONTAPASSI - 3 DI 9



#### **Impostazione del contapassi (livello sensibilità e tempo inattività)**

Livello sensibilità: adattate il contapassi al passo o alla corsa dell'utilizzatore.  
Tempo inattivo: impostate il tempo di attesa per il contapassi prima che si acceda alla modalità Inattività se non viene rilevato NESSUN passo.

#### **Impostazione della sensibilità e del tempo di inattività.**

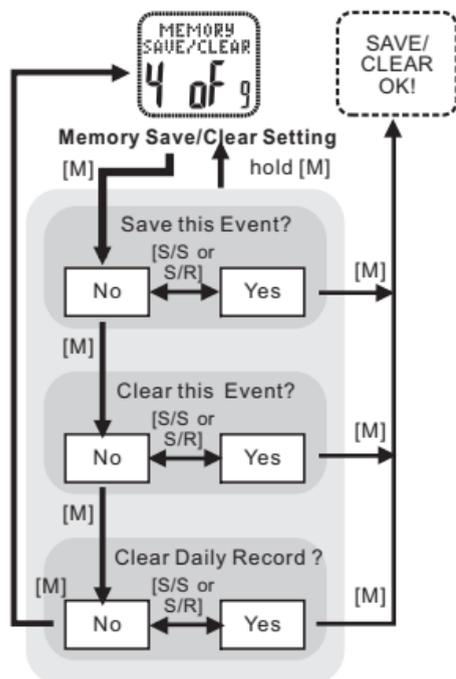
All'interno dell'impostazione del contapassi 3 di 9, premere [M] per accedere al display di impostazione:

- Premere [M] per spostare la zona lampeggiante (impostazione).
- Premere [S/S] o [S/R] per cambiare l'impostazione (tenere premuto [S/S] o [S/R] per cambiare continuamente la numerazione).

**SUGGERIMENTO:** Per decidere il livello di sensibilità più adatto, bisogna camminare o correre mentre questa modalità è attiva per far iniziare i suoni bip. Scegliere il livello corrente se il suono è legato al passo o alla corsa. Altrimenti, provate un altro livello.

Quando l'impostazione è stata completata, tenere premuto [M] per uscire dal display di prova.

#### 4.4 CONFIGURAZIONE RAPIDA - IMPOSTAZIONI PER MEMORIZZARE/CANCELLARE LA MEMORIA - 4 DI 9



**Quali informazioni possono essere cancellate/memorizzate**  
**Cancellare la registrazione giornaliera:**  
Cancellare la registrazione giornaliera del giorno corrente.

**Memorizzazione/cancellazione delle informazioni sull'allenamento e delle registrazioni giornaliera.**  
All'interno dell'impostazione 4 di 9, premere [M] per accedere al display di impostazione:

NOTA: se non è stata acquisita NESSUNA informazione sull'allenamento, il display 'Memorizzare questo evento' o 'Cancellare questo evento' NON verrà visualizzato.

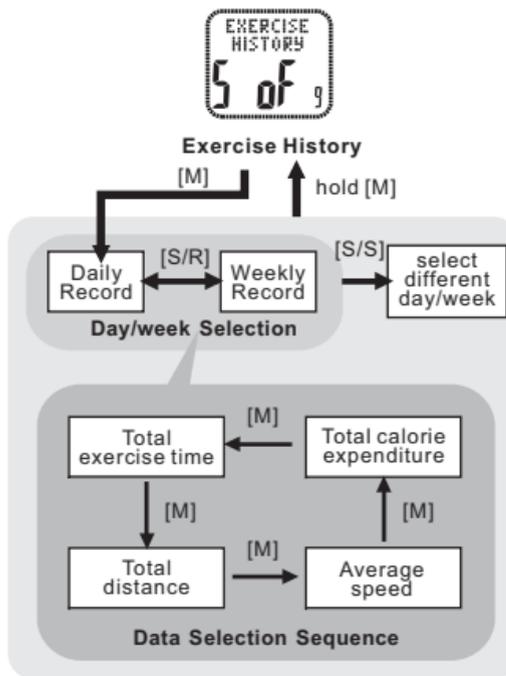
- Premere [S/S] o [S/R] per scegliere tra le visualizzazioni 'YES' o 'NO'. Premere [M] all'interno del display 'YES' per confermare il 'Memorizzare' o 'Cancellare'.

- Quando l'impostazione è stata completata, tenere premuto [M] per uscire dal display di impostazione

Suggerimento: se l'impostazione è stata completata, si va ad aggiungere alla memoria del giorno corrente.

Gli eventi non memorizzati si accumulano sulla memoria del giorno corrente automaticamente alla mezzanotte (24:00) e la modalità di allenamento viene azzerata per registrare una nuova giornata.

## 4.5 CONFIGURAZIONE RAPIDA - IMPOSTAZIONI DELLO STORICO DEGLI ALLENAMENTI - 5 DI 9



### Visione dello storico degli allenamenti

**Storico degli allenamenti:** questa funzione fornisce la memorizzazione degli allenamenti dell'utente. Qui si possono vedere i dati memorizzati.

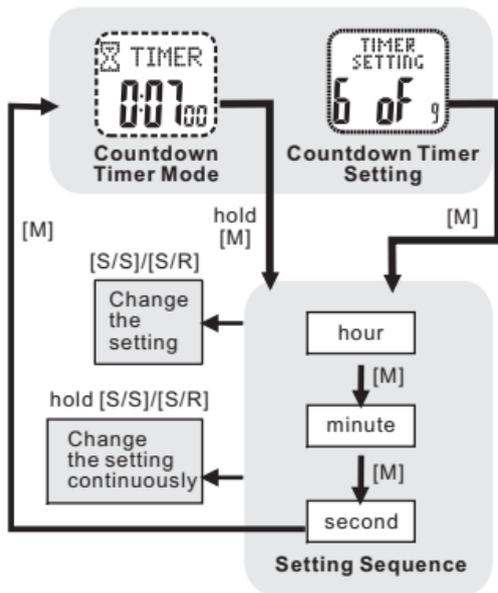
Seguire il capitolo 4.0 per accedere alla configurazione rapida (5 di 9), premere [M] per accedere al display di test:

**Registrazione giornaliera:** registrazione giornaliera del giorno corrente e degli ultimi 7 giorni consecutivi. **Registrazione settimanale:** registrazione settimanale delle ultime 10 settimane consecutive.

### Revisione dei dati:

- Premere [S/R] per scegliere tra la registrazione giornaliera e la registrazione settimanale. Se è stato scelto un tipo di registrazione, premere [S/S] per scegliere tra giorni o settimane.
- Scorrere il pulsante [M] per rivedere le informazioni sull'allenamento (tempo, velocità, distanza e calorie bruciate)
- Tenere premuto [M] per uscire dal display di test.

## 4.6 CONFIGURAZIONE RAPIDA - IMPOSTAZIONE DEL TIMER - 6 DI 9



### Impostazione del conto alla rovescia

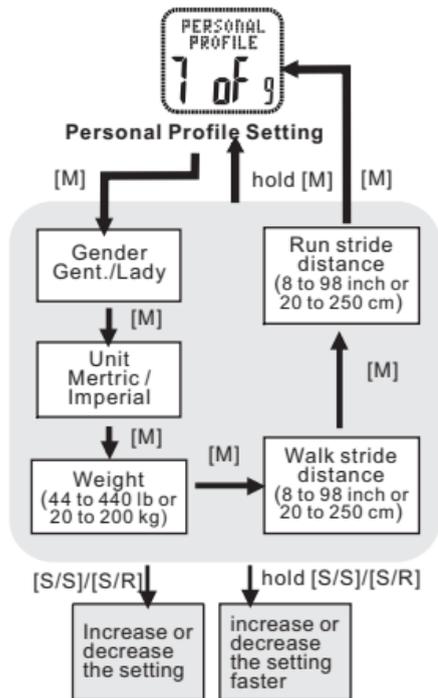
- Impostare il tempo target sul timer utilizzando questa impostazione.
- Il tempo target può essere impostato fino a 23 ore, 59 minuti e 59 secondi.
- Impostazione del conto alla rovescia
  - All'interno dell'impostazione 6 di 9, premere [M] per accedere al display di impostazione 0
  - All'interno del display conto alla rovescia, tenere premuto [M] per accedere al display di impostazione.

NOTA: il timer non può essere impostato mentre sta contando, e in questo caso il display ripresenta la modalità Conto alla rovescia.

- Premere [M] per scegliere le impostazioni (lampeggianti).
- Premere [S/S] o [S/R] per cambiare l'impostazione (tenere premuto [S/S] o [S/R] per cambiare continuamente la numerazione).

Quando l'impostazione è stata completata, tenere premuto [M] per uscire dal display di prova.

## 4.7 CONFIGURAZIONE RAPIDA - IMPOSTAZIONE DEL PROFILO PERSONALE - 7 DI 9



### Impostazione del profilo personale

Impostate il profilo personale dell'utilizzatore (sesso, unità, peso, lunghezza della falcata in cammino e in corsa) utilizzando questa impostazione. **IMPORTANTE:** impostare il profilo personale prima di utilizzare l'orologio, altrimenti alcune caratteristiche della modalità Allenamento NON funzionano correttamente.

### Impostazione del profilo personale

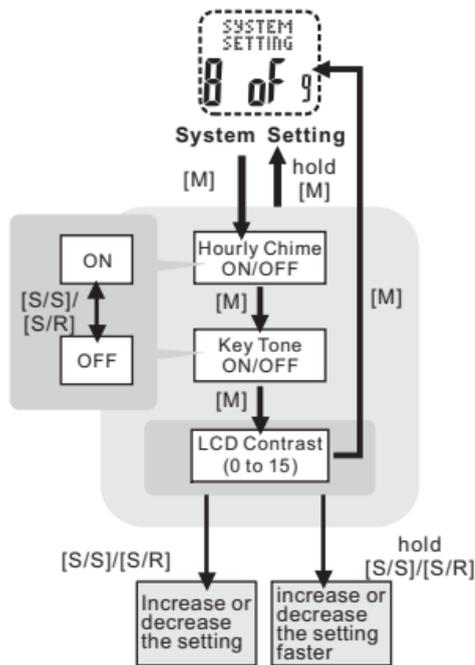
All'interno dell'impostazione 7 di 9, premere [M] per accedere al display di impostazione:

- Premere [M] per spostare la zona lampeggiante (impostazione).
- Premere [S/S] o [S/R] per cambiare l'impostazione (tenere premuto [S/S] o [S/R] per cambiare continuamente la numerazione).

**SUGGERIMENTO:** camminare/correre per una distanza nota (per es. 100 metri), e contare il numero di passi (per es. 200 passi) necessari per compiere quel percorso. La lunghezza della falcata media si ottiene dividendo  $100 / 200 = 0,5$  m o 50 cm.

Quando l'impostazione è stata completata, tenere premuto [M] per uscire dal display di impostazione.

## 4.8 CONFIGURAZIONE RAPIDA - IMPOSTAZIONE DEL SISTEMA - 8 DI 9



### Impostazione del sistema

- Impostare le preferenze dell'utilizzatore (melodia oraria, tono di tastiera e contrasto del quadrante LCD) utilizzando queste impostazioni.

### Impostazione del sistema

- All'interno dell'impostazione 8 di 9, premere [M] per accedere al display di impostazione:

- Premere [M] per spostare la zona lampeggiante (impostazione)

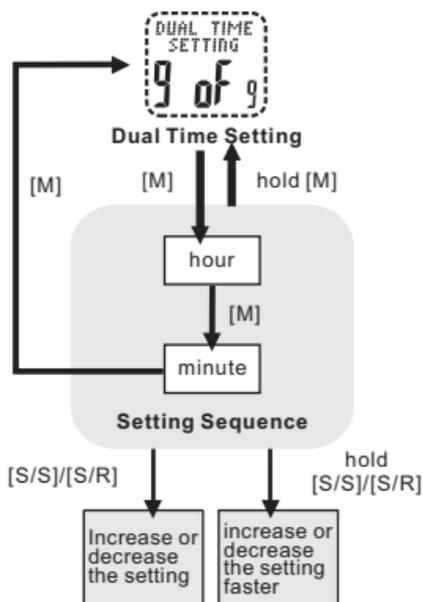
- Quando stanno lampeggiando 'ON' o 'OFF' della melodia oraria, premere [S/S] o [S/R] per scegliere tra ON e OFF.

NOTA: l'indicatore di melodia oraria '🔔' appare sul display in tutte le modalità quando la melodia oraria è accesa. La melodia suona allo scoccare dell'ora, cioè 1:00, 2:00, 3:00...

- Mentre l'impostazione 'Contrasto LCD' sta lampeggiando, premere [S/S] o [S/R] per cambiare l'impostazione (tenere premuto [S/S] o [S/R] per cambiare continuamente la numerazione).

Quando l'impostazione è stata completata, tenere premuto [M] per uscire dal display di impostazione.

## 4.8 CONFIGURAZIONE RAPIDA - IMPOSTAZIONE DOPPIO FUSO - 9 DI 9



### Impostazione Doppio fuso

- Impostare l'ora di un secondo fuso orario utilizzando questa impostazione.

### Impostazione Doppio fuso

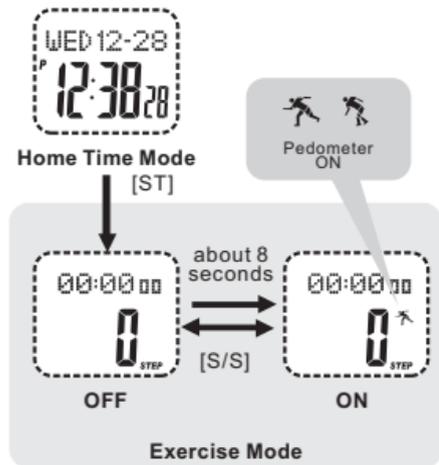
- All'interno dell'impostazione 9 di 9, premere [M] per accedere al display di impostazione:

- Premere [M] per spostare la zona lampeggiante (impostazione)

- Premere [S/S] o [S/R] per cambiare l'impostazione (tenere premuto [S/S] o [S/R] per cambiare continuamente la numerazione).

- Quando l'impostazione è stata completata, tenere premuto [M] per uscire dal display di prova.

## 5.0 MODALITÀ ALLENAMENTO - ACCENDERE/SPEGNERE LA FUNZIONE ALLENAMENTO



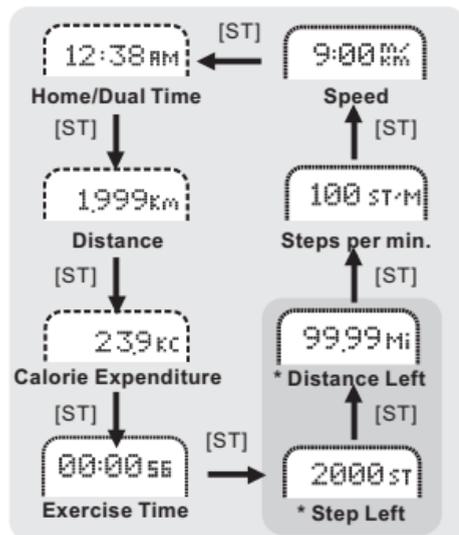
### Accensione/spengimento della funzione Allenamento

La funzione Allenamento (misura contapassi) si accende automaticamente quando viene selezionata la modalità Allenamento o quando viene premuto [S/S] per accendere/spegnere immediatamente la funzione.

NOTA:

- 1) La misura del contapassi viene **ARRESTATA** automaticamente se non viene rilevato **NESSUN** 'passo' per un certo periodo di tempo (tempo inattività).
- 2) Quando viene scelta la modalità Impostazione, la modalità Allenamento si spegne automaticamente.
- 3) Assicurarsi che l'impostazione del profilo personale sia stata eseguita prima di utilizzare il contapassi. Vedere il capitolo 4.8 per i dettagli.

## 5.1 MODALITÀ ALLENAMENTO - INFORMAZIONI SULL'ALLENAMENTO



### Informazioni sull'allenamento

Una volta accesa la funzione Allenamento (supponendo di camminare/correre allo stesso tempo), l'orologio calcola le seguenti informazioni sull'allenamento, relative al cammino o alla corsa premendo il pulsante [ST]:

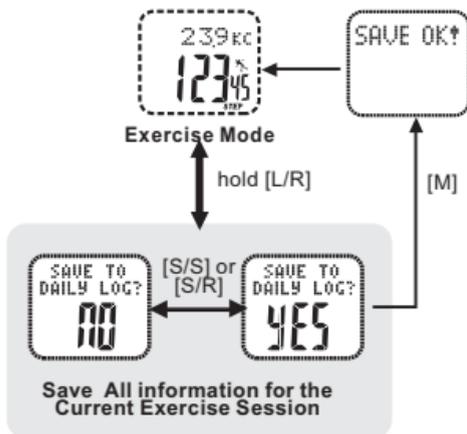
- Ora locale/Doppio fuso,
- Distanza,
- Velocità corrente,
- Consumo calorico,
- Tempo di allenamento,
- Passi rimasti,
- Distanza rimasta,
- Passi al minuto,
- Velocità,

Può essere letta sul display istantaneamente o memorizzata nella registrazione.

\* Quando l'allarme target è 'OFF', queste modalità sono invisibili. Vedere 4.3.1

\* Quando arriva allo zero, si sente un allarme di 10 secondi.

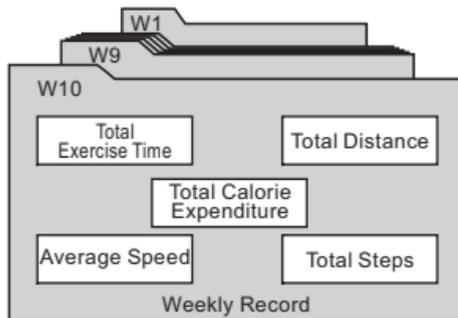
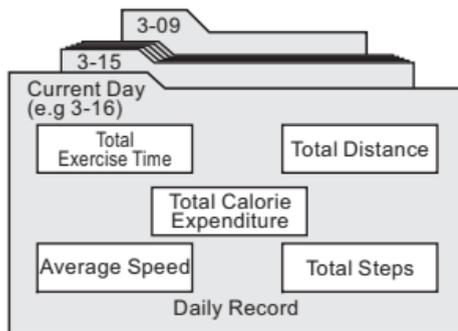
### 5.1.1 MODALITÀ ALLENAMENTO - MEMORIZZAZIONE DELLE INFORMAZIONI DELL'ALLENAMENTO CORRENTE



### Memorizzazione delle informazioni della sessione di allenamento corrente

- Tenere premuto [S/R] all'interno del display Informazioni allenamento per mostrare 'Memorizza evento'
- Premere [S/S] o [S/R] per commutare tra 'YES' o 'NO'.
- Premere [M] all'interno del display 'YES' per memorizzare l'informazione di TUTTI i display di sottofunzione
- Premere [M] all'interno del display 'NO' per cancellare l'informazione di TUTTI i display di sottofunzione

## 5.2 MODALITÀ ALLENAMENTO - COME SONO ORGANIZZATE LE IN- FORMAZIONI SULL'ALLENAMENTO



### Registrazione giornaliera

Le informazioni sull'allenamento memorizzate all'interno dello stesso giorno vengono accumulate su una registrazione giornaliera.

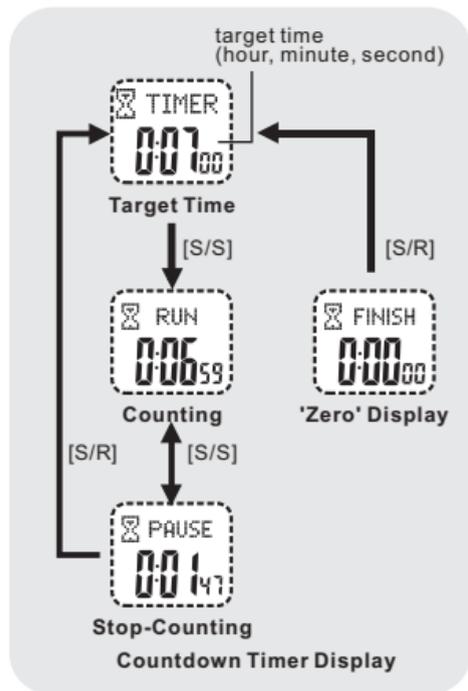
L'orologio conserva la registrazione giornaliera del giorno corrente e degli ultimi 7 giorni consecutivi. Per esempio, se il giorno corrente è il 16-3 (16 marzo 07), le registrazioni giornaliere memorizzate sono 15-3, 14-3, 13-3, 12-3, 11-3, 10-3, 09-3.

### Registrazione settimanale

L'orologio accumula le registrazioni giornaliere dalla domenica al sabato all'interno di una registrazione settimanale, automaticamente per ogni settimana.

L'orologio conserva la registrazione settimanale delle ultime 10 settimane consecutive. Per esempio se il giorno corrente è il 16 Marzo 07 (settimana 11), le registrazioni settimanali sono le settimane 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 (Si suppone che l'anno inizi dalla settimana 1 e termini alla settimana 52).

## 6.0 MODALITÀ CONTO ALLA ROVESCIA - UTILIZZO DEL CONTO ALLA ROVESCIA



### Riepilogo della funzione Conto alla rovescia

- L'unità di misura del timer è 1 secondo.
- Il tempo target di misura può essere impostato fino a 23 ore, 59 minuti e 59 secondi.

### Impostazione del conto alla rovescia

- Impostare il tempo target per il conto alla rovescia. Vedere il capitolo 4.6 per i dettagli.

### Misurazione del tempo nel conto alla rovescia.

- Premere [S/S] per iniziare il conteggio alla rovescia quando il timer è fermo. Premere [S/S] per arrestare il conteggio alla rovescia quando il timer sta contando.

### Suoni bip

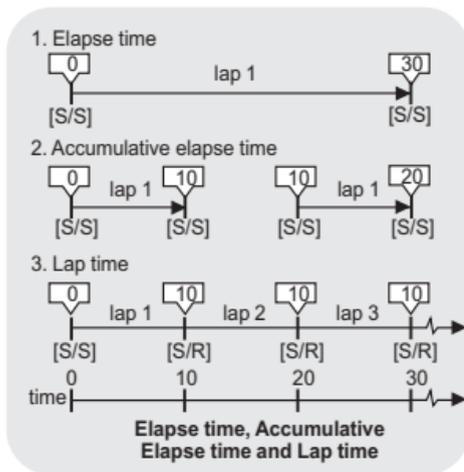
L'orologio emette i seguenti suoni bip nel corso del conto alla rovescia:

- 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 minuto(i)
- 50, 40, 30, 20, 10 secondi
- 5, 4, 3, 2, 1 secondo(i)
- Suono bip lungo 10 secondi al secondo 0.

### Ricarica del timer

- Premere [S/R] per ricaricare il timer con il tempo target quando il timer è fermo.
- Premere [S/S] per iniziare il conteggio alla rovescia quando il timer è fermo. Premere [S/S] per arrestare il conteggio alla rovescia quando il timer sta contando.

## 7.0 MODALITÀ CRONOGRAFO - RIEPILOGO DELLA FUNZIONE CRONOGRAFO



### Panoramica della funzione cronografo

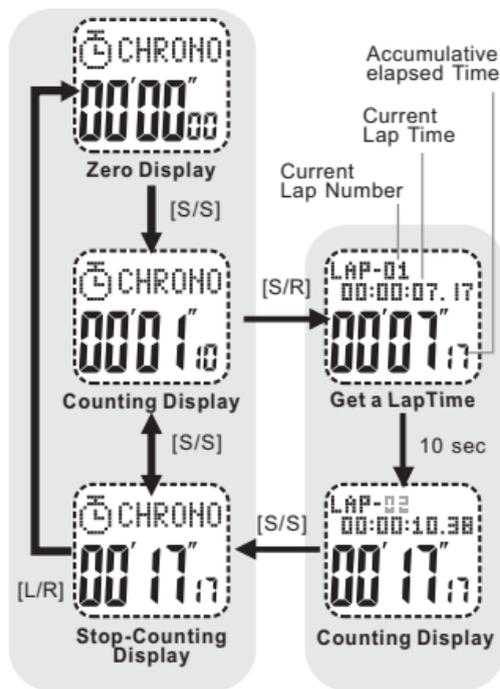
- Questo orologio contiene un cronometro che misura il tempo trascorso, tempo trascorso cumulativo e il tempo del giro.
- Unità di misura: 1/100 di secondo o 1 secondo (dopo la prima ora).
- Intervallo di misura: 23 ore, 59 minuti e 59 secondi.
- Memoria dei giri: fino a 50 giri.

### Display Cronografo

Quando viene scelto il display Cronografo, l'orologio visualizza sul display quanto segue:

- Conteggio: durante la prima ora vengono visualizzati il tempo di conteggio (59 minuti e 59,99 secondi), il minuto, il secondo e 1/100 di secondo. Dopo questo, vengono visualizzati ora, minuto e secondo.
- Arresto conteggio: vengono visualizzati il tempo di giro corrente e il tempo trascorso cumulativo.
- Display del giro: vengono visualizzati il numero del giro corrente e il tempo del giro per un breve tempo.

## 7.1 MODALITÀ CRONOGRAFO - UTILIZZO DEL CRONOGRAFO



### Misurazione del tempo trascorso.

- Premere [S/S] per iniziare un conteggio quando il cronografo è fermo.
- Premere [S/S] per fermare il conteggio mentre il cronografo sta contando.

### Misurazione tempo del giro

Premere [S/R] per ottenere un tempo del giro (display Giro) mentre il cronografo sta contando. All'interno del display Giro:

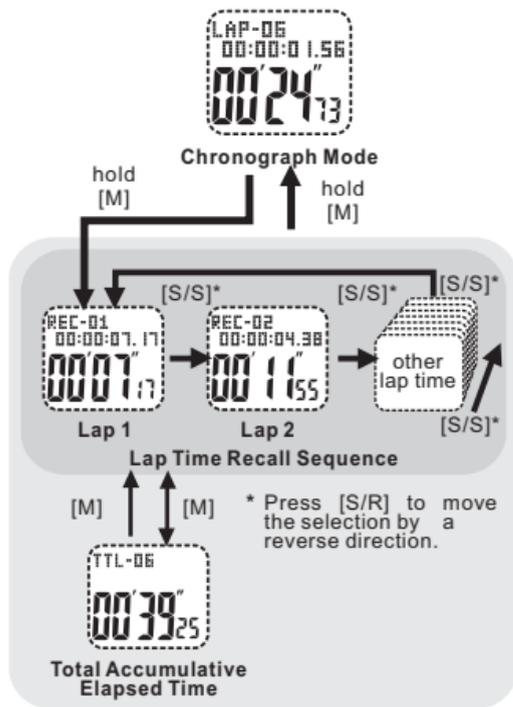
- Il numero del giro appare alla 1<sup>a</sup> riga,
- Il tempo del giro appare alla 2<sup>a</sup> riga,
- Il tempo trascorso cumulativo appare alla 3<sup>a</sup> riga del display.
- Il display del conteggio ricompare automaticamente dopo 10 secondi.
- Ripetere le suddette sequenze con i pulsanti per ottenere un altro tempo di giro.

### Azzerare il cronografo

- Per azzerare il cronografo, premere [S/R] mentre il cronografo è fermo.

NOTA: l'azzeramento del cronografo cancella tutte le registrazioni dei giri memorizzati.

## 7.2 MODALITÀ CRONOGAFO - RICHIAMARE LA MEMORIA DEI GIRI



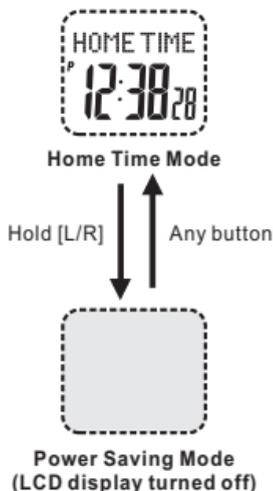
### Richiamo della memoria dei giri

Per accedere al display di richiamo, tenere premuto [M] all'interno della modalità Cronografo:

- Premere [S/S] o [S/R] per vedere il tempo dei giri acquisito uno alla volta
- Premere [M] per commutare il display tra il tempo trascorso cumulativo totale e la sequenza di richiamo del tempo del giro.
- Quando il richiamo è stata completato, tenere premuto [M] per uscire dal display di richiamo.

NOTA: se non è stato registrato NES-SUN giro, il display di richiamo NON viene visualizzato.

## 8.0 MODALITÀ RISPARMIO ENERGIA



### Modalità Risparmio energia

- Questo orologio è dotato di una funzione per il risparmio di energia che spegne il display per far durare più a lungo la batteria.
- All'interno della modalità Risparmio energia la funzione di orologio funziona ancora normalmente (cioè la funzione di rilevamento dei tempi è ancora attiva durante la modalità Risparmio energia).

### Accedere/uscire dalla modalità Risparmio energia

- Per accedere alla modalità Risparmio energia, tenere premuto il pulsante [L/R] all'interno della modalità Ora locale per circa 5 secondi e il display LCD si spegnerà.
- Premere qualsiasi pulsante all'interno della modalità Risparmio energia per uscire dalla modalità e far ricomparire il display LCD.

## **9.0 SPECIFICHE**

### **Modalità Ora corrente**

- Configurazione oraria: am, pm, ora, minuto, secondo
- Formato orario: formato 12 ore o 24 ore
- Calendario: visualizzazione di mese, data e giorno della settimana (funzione calendario automatico per anni bisestili e giorni della settimana)

### **Modalità Sveglia**

- Sveglia giornaliera e melodia oraria
- Suono della sveglia: 30 secondi

### **Modalità cronografo**

- Risoluzione: 1/100 secondo
- Intervallo di misura: 23 ore, 59 minuti e 59,99 secondi

### **Conto alla rovescia**

- Risoluzione: 1 secondo
- Intervallo di misura: 23 ore, 59 minuti e 59 secondi
- Suoni del timer: negli ultimi 10 minuti suona ogni minuto, all'ultimo minuto suona ogni 10 secondi, negli ultimi 5

secondi suona ogni secondo e suona per 10 secondi quando il conteggio è arrivato a zero.

### **Modalità Contapassi**

- Intervallo di passi che si può contare giornalmente: 0-345600 passi
- Intervallo di passi visualizzabile: 0-999999 passi
- Timer degli allenamenti: massimo 24 ore
- Distanza misurabile: 0-400 km / 0-248,55 miglia
- Velocità misurabile: 45 Km/ora / 27,96 MPH (miglia/ora)
- Intervallo calorie bruciate: 0-99999 calorie
- Memoria: 7 registrazioni giornaliere e 10 settimanali
- Opzioni dell'utilizzatore: tempo del risparmio energia (1-240 minuti), sensibilità del contapassi (livelli 1-5)

### **Retroilluminazione**

- Tipo di retroilluminazione: elettroluminescente (EL)

## **TUTELA DELL'AMBIENTE**

Il prodotto e le batterie devono essere riciclate e non vanno gettate nella spazzatura indifferenziata. I componenti devono essere smaltiti nel rispetto delle leggi vigenti.

## **GARANZIA**

Silva garantisce per un periodo di due (2) anni che il proprio Prodotto Silva sarà sostanzialmente privo di difetti di materiali o manodopera in caso di utilizzo normale. Ai sensi della presente garanzia, la responsabilità di Silva è limitata alla riparazione o sostituzione del prodotto. La presente garanzia limitata è estesa esclusivamente all'acquirente originale.

Qualora il Prodotto si dimostri difettoso durante il Periodo di garanzia, si prega di rivolgersi al punto di acquisto originale. Allegare sempre la prova di acquisto alla restituzione del prodotto. Eventuali resi non potranno essere accettati senza la prova di acquisto originale. La presente garanzia verrà

invalidata qualora il Prodotto sia stato manomesso o non sia stato installato, utilizzato, riparato o sottoposto a manutenzione nel rispetto delle istruzioni fornite da Silva, oppure sia stato soggetto a sollecitazioni fisiche o elettriche eccessive, abuso, negligenza o incidente. Inoltre, la garanzia non copre la normale usura. Silva declina ogni responsabilità per eventuali conseguenze, dirette o indirette, o danni derivanti dall'uso del prodotto. In nessun caso, la responsabilità di Silva potrà superare l'importo corrisposto per il prodotto. Le suddette limitazioni o esclusioni per danni accidentali o consequenziali potrebbero non essere applicabili nel Paese di acquisto. La presente Garanzia è valida e potrà essere applicata esclusivamente nel Paese di acquisto.

Per maggiori informazioni, visitare [www.silva.se](http://www.silva.se)

# **HORLOGE MET STAPPENTELLER EEN MULTIFUNCTIONEEL HORLOGE DAT U HELPT BIJ EEN GEZONDE LEVENSTIJL**

## **1.0 INTRODUCTIE**

Bedankt voor uw aankoop van de Silva Ex-Ped Go.

De Silva Ex-Ped Go biedt een uurwerk, een stopwatch, een afteltimer, trainingsfuncties en stappentellerfuncties.

Om optimaal te profiteren van uw aankoop, raden wij u aan deze handleiding goed door te lezen en voor later gebruik bij de hand te houden. Wij adviseren u om bij het gebruik van dit horloge op het volgende te letten:

- Stel het horloge niet bloot aan extreme omstandigheden.
- Stel het horloge niet bloot aan ruw gebruik of zware schokken.
- Laat de behuizing van het horloge alleen openmaken door een erkende serviceverlener.
- Maak het horloge zo nu en dan schoon met een zachte, vochtige doek.
- Bewaar het horloge op een droge plaats en schakel de energiebesparingsmodus in als u het lange tijd niet gebruikt (de batterij gaat dan langer mee).

## 1.1 KNOPPEN EN HUN FUNCTIES

### [EL] EL-knop

- Voor het inschakelen van de EL-achtergrondverlichting gedurende 3 seconden.
- Als de achtergrondverlichting wordt ingeschakeld, wordt bij iedere druk op de knop de timer voor de achtergrondverlichting gereset.

### [M] Modus-knop

- Voor het selecteren van de functiemodus: home-tijd, afteltimer, alarm en stopwatch.
- Ingedrukt houden voor het selecteren/afsluiten van de instellingsweergave.
- Voor het kiezen uit verschillende instellingen in de instellingsmodus.

### [ST] Stapknop

- Ingedrukt houden om in een willekeurige modus de trainingsmodus te starten.
- Ingedrukt houden om de informatie te bekijken tijdens de trainingsmodus.



### [S/S] Start-/stopknop

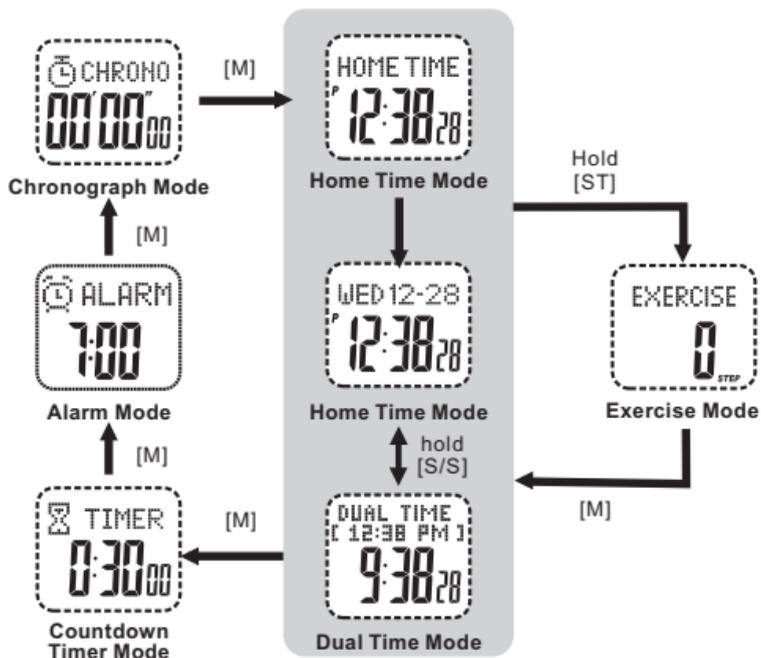
- Voor het activeren van de functie 'start' of 'stop' in de stopwatchmodus, de afteltimermodus en de stap-tellermodus.
- Om te scrollen naar het vorige menu-item. Voor het verhogen van de instellingswaarde tijdens de instellingsweergave.
- Om te schakelen tussen home-tijd- en dual-tijd-modus tijdens de home-tijd-modus.

### [S/R] Split/Reset-knop

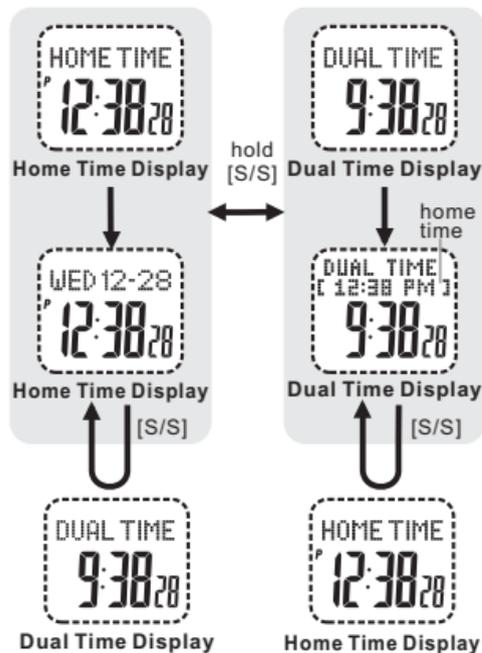
- Om de functie 'rondetijd' of 'reset' te activeren tijdens de stopwatchmodus en de afteltimermodus.
- Om te scrollen naar het volgende menu-item. Voor het verlagen van de instellingswaarde tijdens de instellingsweergave.
- Ingedrukt houden om energiebesparingsmodus in te schakelen in home-tijd-modus.

**LET OP:** Raadpleeg de volgende hoofdstukken voor een gedetailleerde beschrijving van de bediening.

## 2.0 BELANGRIJKSTE FUNCTIEMODI



### 3.0 HOME-TIJD-MODUS - WEERGAVE VAN HOME-TIJD EN DUAL-TIJD



#### Weergave home-tijd

- De dag van de week en de datum voor de home-tijd worden weergegeven op de 1e regel van het scherm.
- De huidige tijd (uren, minuten, seconden) wordt getoond op de 2e regel van het scherm.

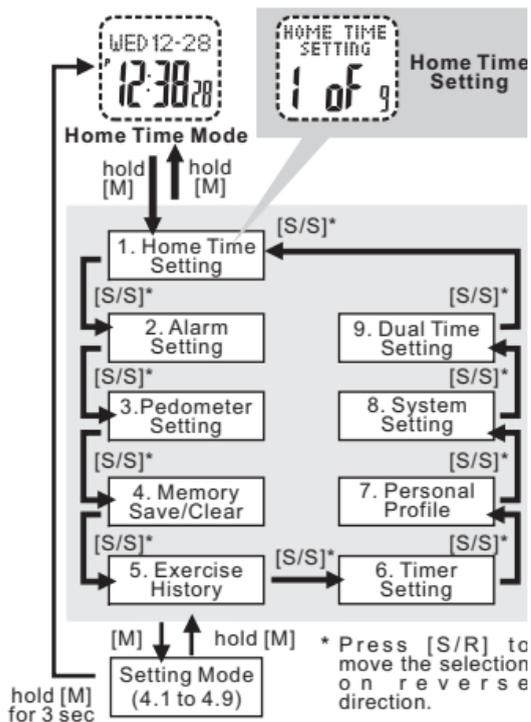
#### Weergave dual-tijd

- De home-tijd wordt weergegeven op de 1e regel van het scherm.
- De dual-tijd (uren, minuten, seconden) wordt getoond op de 2e regel van het scherm.

#### Schakelen tussen weergave van home-tijd en dual-tijd

- Druk in de home-tijd-modus op [S/S] om gedurende ca. 2 seconden de dual-tijd weer te geven.
- Druk in de dual-tijd-modus op [S/S] om gedurende ca. 2 seconden de home-tijd weer te geven.
- Houd [S/S] gedurende ca. 2 seconden ingedrukt om te schakelen tussen weergave van de home-tijd en de dual-tijd.

## 4.0 SNELLE INSTELMODUS - 9 VERSCHILLENDE INSTELLINGEN



## 9 verschillende instellingen

Het horloge kan worden ingesteld aan de hand van de volgende instellingen:

1. Instelling home-tijd
2. Alarminstelling
3. Instelling stappenteller
4. Opslaan/wissen geheugen
5. Trainingshistorie
6. Timerinstelling
7. Instelling persoonlijk profiel
8. Systeeminstelling
9. Instelling dual-tijd

Het selecteren van een instelling

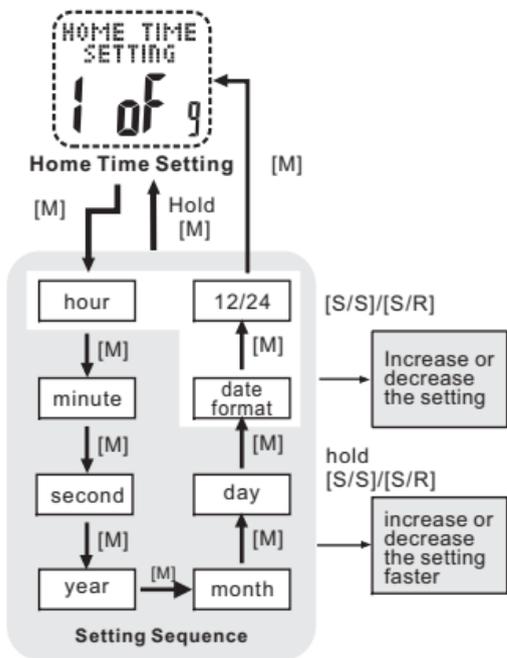
In de home-tijd-modus [M] ingedrukt houden voor het invoeren van uw keuze:

- Druk op [S/R] of [S/S] om op het scherm te schakelen tussen verschillende instellingen, instelling 1 tot en met 9.

- Als de beoogde instelling wordt weergegeven, drukt u op [M] om naar die instelling te gaan. [M] ingedrukt houden om de instelling af te sluiten.

**TIP:** Om alle instellingen af te sluiten en terug te gaan naar de home-tijd-modus kunt u [M] langer dan 3 seconden ingedrukt houden.

## 4.1 SNELLE INSTELMODUS - INSTELLING HOME-TIJD - 1 VAN 9



### Het instellen van de home-tijd

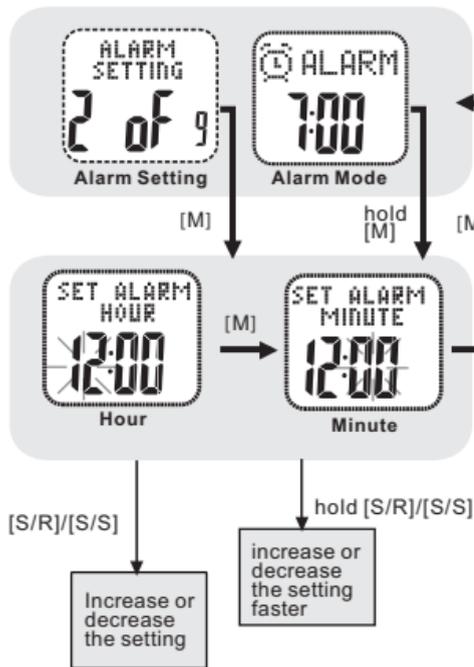
Bij instelling 1 van 9 drukt u op [M] om het instellingenscherf te openen:

- Druk op [M] om het knipperen (de instelling) te verplaatsen.
- Als de tweede cijfers gaan knipperen, drukt u op [S/S] of [S/R] om ze weer op nul te zetten.
- Als een van de instellingen knippert, drukt u op [S/S] of [S/R] om de instelling te wijzigen. (Houd [S/S] of [S/R] ingedrukt om de instelling sneller te wijzigen.)

- Als 12/24-uursformaat of datumformaat D-M/M-D is geselecteerd, drukt u op [S/S] of [S/R] om te selecteren.

Als de instelling klaar is, kunt u [M] ingedrukt houden om het testscherf af te sluiten.

## 4.2 SNELLE INSTELMODUS - ALARMINSTELLING - 2 VAN 9



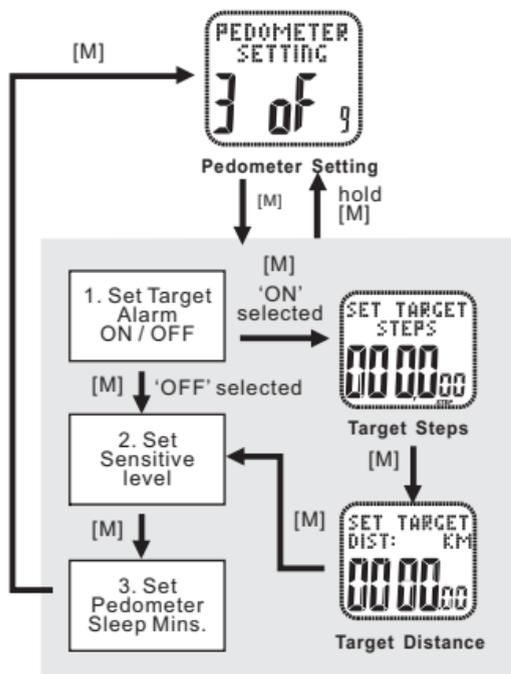
### Het instellen van de alarmtijd

Bij instelling 2 van 9 drukt u op [M] om het instellingenscherf te openen:

- Druk op [M] voor het invoeren van instelling 'uren' en 'minuten'.
- Druk op [S/S] of [S/R] om de instelling te wijzigen. ([S/S] of [S/R] ingedrukt houden om de instelling sneller te wijzigen.)
- Als de instelling klaar is, zal de alarm-indicatie [ ] op het scherm verschijnen. Als de instelling klaar is, kunt u [M] ingedrukt houden om het instellingenscherf af te sluiten.

**Let op:** Om de alarmfunctie uit te zetten, drukt u tijdens de alarmmodus op [S/S].

### 4.3.1 SNELLE INSTELMODUS - IN- STELLINGEN STAPPENTELLER - 3 VAN 9



#### Het instellen van de stappenteller

Druk in het stappentellerscherm op [M] om naar de volgende instelling te gaan:

1. Target-alarm AAN / UIT
2. Gevoeligheidsniveau
3. Slaapstand stappenteller

#### Instelling stappenteller (target- alarm)

- Instellen van de stappen en afstand voor de training

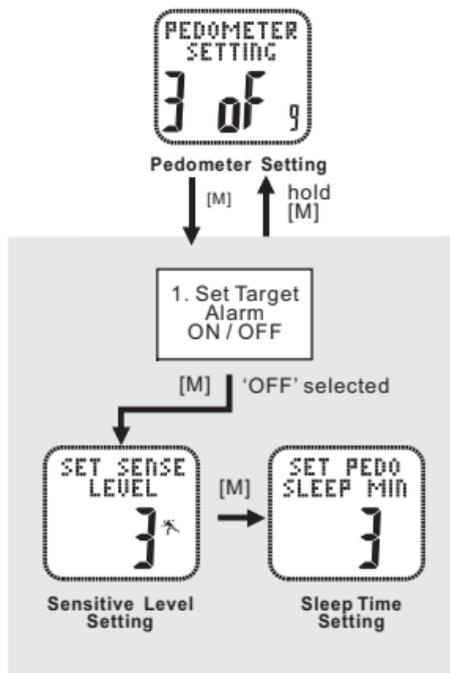
#### Het instellen van het target-alarm

Druk in 'Target-alarm instellen' op [M] om AAN te selecteren en naar het scherm Target-stappen instellen en Target-afstand instellen te gaan:

- Druk op [M] om het knipperen (de instelling) te verplaatsen.
- Druk op [S/S] of [S/R] om de instelling te wijzigen. ([S/S] of [S/R] ingedrukt houden om de getallen doorlopend te wijzigen.)

Als de instelling klaar is, kunt u [M] ingedrukt houden om het testscherm af te sluiten.

### 4.3.2 SNELLE INSTELMODUS - IN- STELLINGEN STAPPENTELLER - 3 VAN 9



#### Instellen stappenteller (gevoelighheidsniveau en slaapstandtijd)

**Gevoelighheidsniveau:** Voor het aanpassen van de stappenteller aan de wandel- of hardlooppas van de gebruiker.

**Slaapstandtijd:** Voor het instellen van de wachttijd die de stappenteller aanhoudt voordat hij de slaapstand activeert wanneer er GEEN stappen worden gedetecteerd.

#### Het instellen van de gevoeligheid en de slaapstandtijd

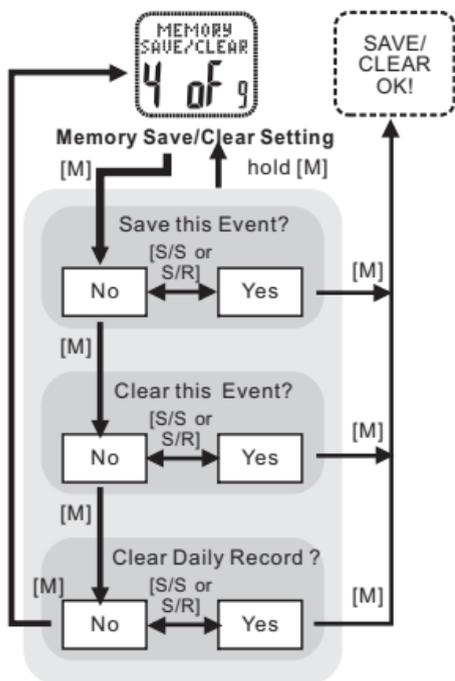
Bij 'Instellingen stappenteller' 3 van 9 drukt u op [M] om het instellingen-scherm te openen:

- Druk op [M] om het knipperen (de instelling) te verplaatsen.
- Druk op [S/S] of [S/R] om de instelling te wijzigen. ([S/S] of [S/R] ingedrukt houden om de getallen doorlopend te wijzigen.)

**TIP:** Om het meest geschikte gevoelighheidsniveau te bepalen, kunt u wandelen of rennen tijdens deze modus om het piepen te starten. Kies het huidige niveau als het piepen overeenkomt met het tempo waarin u loopt of rent. Probeer een ander niveau als dat niet het geval is.

Als de instelling klaar is, kunt u [M] ingedrukt houden om het testscherm af te sluiten.

#### 4.4 SNELLE INSTELMODUS - INSTELLING OPSLAAN/WISSEN GEHEUGEN - 4 VAN 9



#### Welke informatie kan worden gewist/ opgeslagen

Daggegevens wissen: Wis de daggegevens voor de huidige dag.

#### Het opslaan/wissen van de trainingsinformatie en het wissen van de daggegevens

Bij instelling 4 van 9 drukt u op [M] om het instellingenscherf te openen:

**LET OP:** Als er geen trainingsinformatie is opgenomen, wordt 'Deze gebeurtenis opslaan' of 'Deze gebeurtenis wissen' NIET weergegeven.

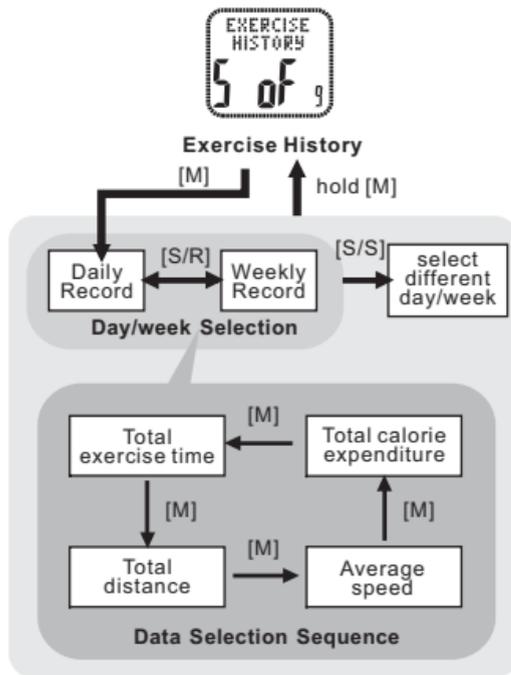
- Druk op [S/S] of [S/R] om te kiezen tussen scherm 'JA' of 'NEE'. Druk op [M] in het 'JA'-scherf om 'Opslaan' of 'Wissen' te bevestigen.

- Als de instelling klaar is, kunt u [M] ingedrukt houden om het instellingenscherf af te sluiten.

**Tip:** Als de instelling klaar is, wordt een en ander opgenomen in het geheugen voor de huidige dag.

De niet-opgeslagen gebeurtenis wordt automatisch om middernacht (0.00 uur) opgenomen in het geheugen voor de huidige dag en de trainingsmodus wordt gereset voor nieuwe daggegevens.

## 4.5 SNELLE INSTELMODUS - INSTELLING TRAININGSHISTORIE - 5 VAN 9



### Het bekijken van de trainingshistorie

**Trainingshistorie:** Deze functie biedt de gebruiker toegang tot het trainingsgeheugen. Hier kunt u de opgeslagen gegevens bekijken.

Volg hoofdstuk 4.0 voor het openen van de Snelle instelmodus (5 van 9). Druk op [M] om het testscherm te openen:

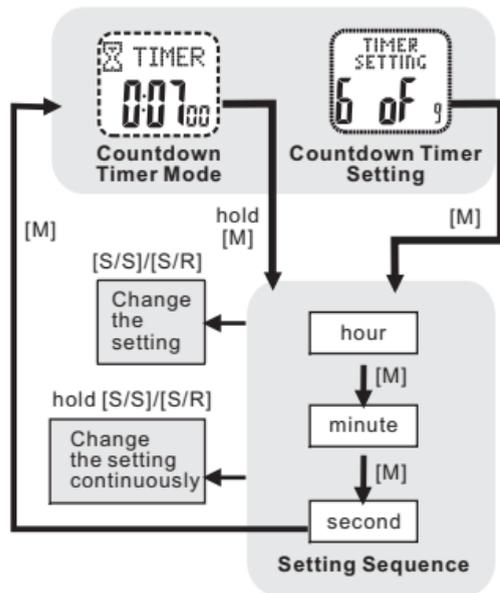
**Daggegevens:** de daggegevens voor de huidige dag en de laatste opeenvolgende 7 dagen.

**Weekgegevens:** de weekgegevens voor de laatste, opeenvolgende 10 weken.

### Zo bekijkt u de gegevens:

- Druk op [S/R] om te kiezen tussen dag- en weekgegevens. Als een beoogd gegevenstype geselecteerd is, drukt u op [S/S] om te kiezen uit de dagen of weken.
- Scrol met [M] om de trainingsinformatie (tijd, snelheid en afstand plus de verbrande calorieën) te bekijken.
- [M] ingedrukt houden om het testscherm af te sluiten.

## 4.6 SNELLE INSTELMODUS - TIMERINSTELLING - 6 VAN 9



### Instelling afteltimer

- Stel de target-tijd voor de timer in met behulp van deze instelling.
- De targettijd kan worden ingesteld op maximaal 23 uur, 59 minuten en 59 seconden.

### Het instellen van de afteltimer

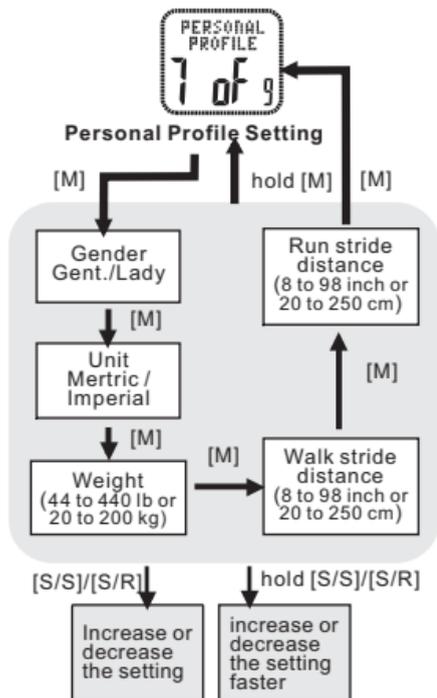
- Bij instelling 6 van 9 drukt u op [M] om het instellingenscherf te openen of
- Op het afteltimerscherf kunt u [M] ingedrukt houden om het instellingenscherf te openen.

**LET OP:** De timer kan niet worden ingesteld als deze aan het tellen is. Het scherm zal in plaats daarvan naar de afteltimermodus gaan.

- Druk op [M] om de instellingsitems (knipperend) te selecteren.
- Druk op [S/S] of [S/R] om de instelling te wijzigen. ([S/S] of [S/R] ingedrukt houden om de getallen doorlopend te wijzigen.)

Als de instelling klaar is, kunt u [M] ingedrukt houden om het testscherf af te sluiten.

## 4.7 SNELLE INSTELMODUS - INSTELLING PERSOONLIJK PROFIEL - 7 VAN 9



### Instelling persoonlijk profiel

Met deze instelling kunt u het persoonlijke profiel (geslacht, eenheid, gewicht, wandel- en hardloopstaplenkte) instellen.

**BELANGRIJK:** Stel het persoonlijke profiel in voordat u het horloge gebruikt, omdat anders bepaalde functies in de trainingsmodus NIET goed functioneren.

### Het instellen van het persoonlijke profiel

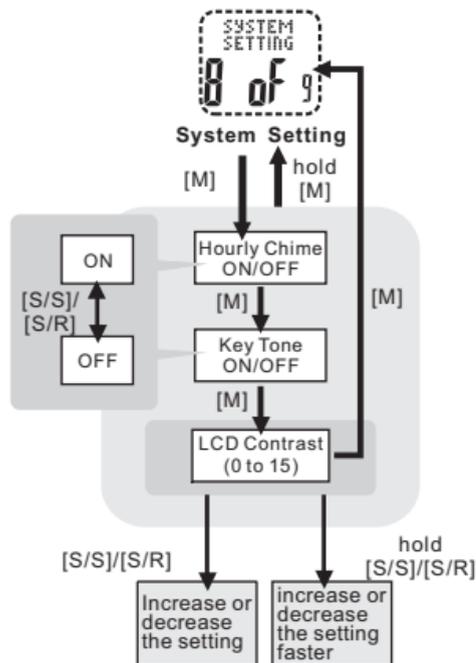
Bij instelling 7 van 9 drukt u op [M] om het instellingenscherf te openen:

- Druk op [M] om het knipperen (de instelling) te verplaatsen.
- Druk op [S/S] of [S/R] om de instelling te wijzigen. ([S/S] of [S/R] ingedrukt houden om de getallen doorlopend te wijzigen.)

**TIP:** Leg al wandelend/hardlopend een bepaalde afstand af (bijv. 100 meter) en tel het aantal stappen (bijv. 200 stappen) dat u voor die afstand nodig hebt. De gemiddelde staplenkte wordt als volgt berekend:  $100/200 = 0,5$  m of 50 cm.

Als de instelling klaar is, kunt u [M] ingedrukt houden om het instellingenscherf af te sluiten.

## 4.8 SNELLE INSTELMODUS - SYSTEEMINSTELLING - 8 VAN 9



### Systeeminstelling

- Gebruikersvoorkeuren instellen (uur-signaal, knoptoon en lcd-contrast) met behulp van deze instelling.

### Het instellen van het systeem

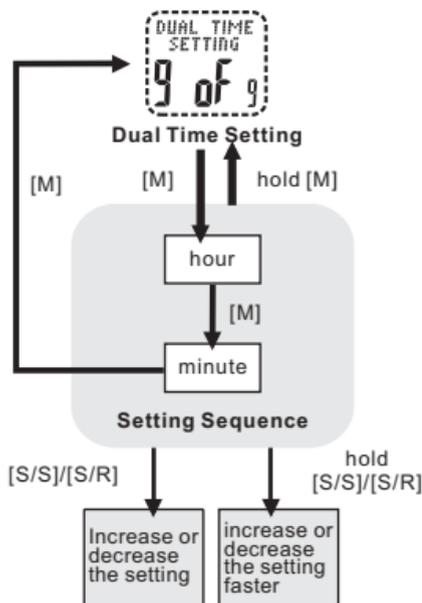
- Bij instelling 8 van 9 drukt u op [M] om het instellingen-scherm te openen:  
- Druk op [M] om het knipperen (de instelling) te verplaatsen.  
- Als het uursignaal 'AAN' of 'UIT' knippert, drukt u op [S/S] of [S/R] om AAN of UIT te kiezen.

**LET OP:** De indicatie van het uursignaal '▶' verschijnt op het scherm in alle modi als het uursignaal AAN is. Het signaal zal elk uur piepen, d.w.z. 1.00, 2.00, 3.00...

- Als de instelling 'LCD-contrast' knippert, drukt u op [S/S] of [S/R] om de instelling te wijzigen ([S/S] of [S/R] ingedrukt houden om de getallen doorlopend te wijzigen).

Als de instelling klaar is, kunt u [M] ingedrukt houden om het instellingen-scherm af te sluiten.

## 4.8 SNELLE INSTELMODUS - INSTELLING DUAL-TIJD - 9 VAN 9



### Instelling dual-tijd

- Stel de tijd voor een tweede tijdzone in met behulp van deze instelling.

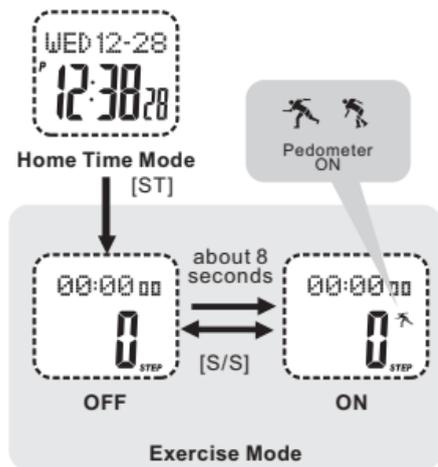
### Het instellen van de dual-tijd

Bij instelling 9 van 9 drukt u op [M] om het instellingscherm te openen:

- Druk op [M] om het knipperen (de instelling) te verplaatsen.
- Druk op [S/S] of [S/R] om de instelling te wijzigen. ([S/S] of [S/R] ingedrukt houden om de getallen doorlopend te wijzigen.)

- Als de instelling klaar is, kunt u [M] ingedrukt houden om het testscherm af te sluiten.

## 5.0 TRAININGSMODUS - HET IN- OF UITSCHAKELEN VAN DE TRAININGSFUNCTIE



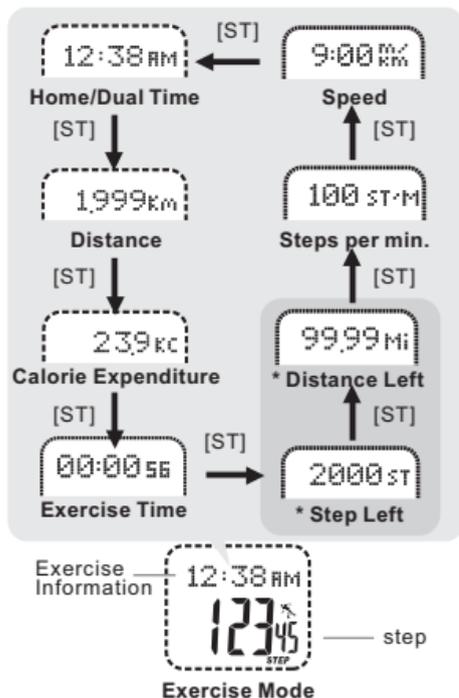
### Het IN-/UITschakelen van de trainingsfunctie

De trainingsfunctie (stappentellermeting) wordt automatisch INgeschakeld als de trainingsmodus wordt geselecteerd. U kunt ook op [S/S] drukken om de functie direct IN of UIT te schakelen.

#### LET OP:

- 1) De stappentellermeting wordt automatisch STOPGEZET als gedurende een bepaalde periode (de slaapstandtijd) er GEEN 'stap' wordt gedetecteerd.
- 2) Als de instellingsmodus wordt geselecteerd, wordt de trainingsmodus automatisch UITgeschakeld.
- 3) Zorg ervoor dat de instelling persoonlijk profiel dienovereenkomstig is ingesteld voordat u de stappenteller gebruikt. Zie hoofdstuk 4.8 voor de details.

## 5.1 TRAININGSMODUS - TRAININGSINFORMATIE



### Trainingsinformatie

Als de trainingsfunctie eenmaal AAN is (uitgaande van wandelen/hardlopen tegelijk), zal het horloge de onderstaande trainingsinformatie inschatten met betrekking tot het wandelen of hardlopen door te Drukken op [ST]:

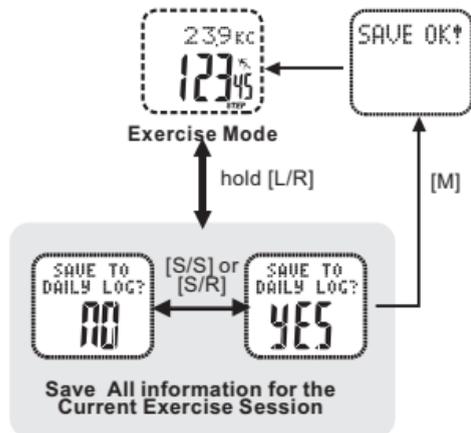
- Home-/dual-tijd,
- Afstand,
- Huidige snelheid,
- Calorieënverbruik,
- Trainingstijd,
- Resterende stappen,
- Resterende afstand,
- Stappen per minuut,
- Snelheid,

Dit kan meteen worden afgelezen van het scherm of worden opgeslagen.

\* Als het target-alarm 'UIT' staat, is deze modus onzichtbaar. Zie 4.3.1.

\* Als nul wordt bereikt, is een alarm van 10 seconden te horen.

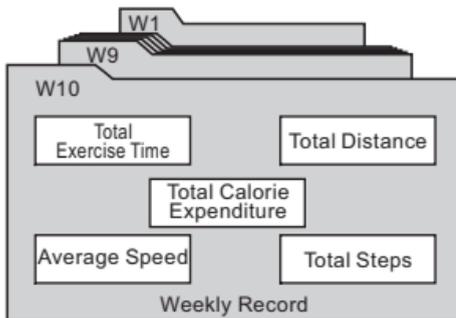
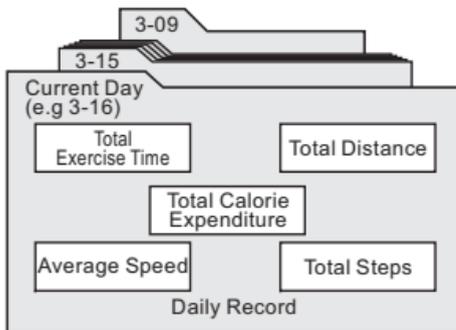
### 5.1.1 TRAININGSMODUS - HET OPSLAAN VAN DE HUIDIGE TRAININGSINFORMATIE



### Het opslaan van trainingsinformatie voor de huidige trainingssessie

- [S/R] ingedrukt houden in scherm Trainingsinformatie om 'Gebeurtenis opslaan' weer te geven.
- Druk op [S/S] of [S/R] om te schakelen tussen 'JA' of 'NEE'.
- Druk op [M] in scherm 'JA' om de informatie op te slaan voor ALLE sub-functieschermen.
- Druk op [M] in scherm 'NEE' om de informatie te wissen voor ALLE sub-functieschermen.

## 5.2 TRAININGSMODUS - DE OPZET VAN DE TRAININGSINFORMATIE



### Daggegevens

De trainingsinformatie die op één bepaalde dag is opgeslagen, wordt verzameld in de daggegevens.

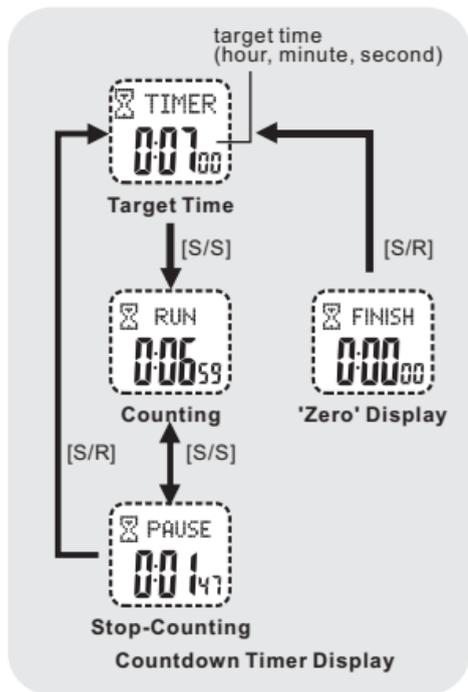
Het horloge bewaart de daggegevens voor de huidige dag en de laatste 7 opeenvolgende dagen. Als bijvoorbeeld de huidige dag 3-16 is (16 maart 2007), zijn de opgeslagen daggegevens 3-15, 3-14, 3-13, 3-12, 3-11, 3-10, 3-09.

### Weekgegevens

Het horloge verzamelt iedere week automatisch de daggegevens van zondag tot en met zaterdag in de weekgegevens.

Het horloge bewaart de weekgegevens voor de laatste 10 opeenvolgende weken. Als bijvoorbeeld de huidige dag 16 maart 2007 (W11) is, zijn de opgeslagen weekgegevens W10, W9, W8, W7, W6, W5, W4, W3, W2, W1 (ervan uitgaande dat een jaar loopt van W1 tot en met W52).

## 6.0 AFTELTIMERMODUS - HET GEBRUIK VAN DE AFTELTIMER



### Functie-overzicht afteltimer

- De meeteenheid van de timer is 1 seconde.
- De targetmeettijd kan worden ingesteld op maximaal 23 uur, 59 minuten en 59 seconden.

### Het instellen van de afteltimer

- Stel de targettijd voor de afteltimer in. Zie hoofdstuk 4.6 voor de details.

### Het meten van de afteltijd

- Druk op [S/S] om met aftellen te beginnen als de timer is stopgezet. Druk op [S/S] om met aftellen te stoppen als de timer bezig is met aftellen.

### Piepgeluiden

Het horloge maakt tijdens het aftellen de volgende piepgeluiden:

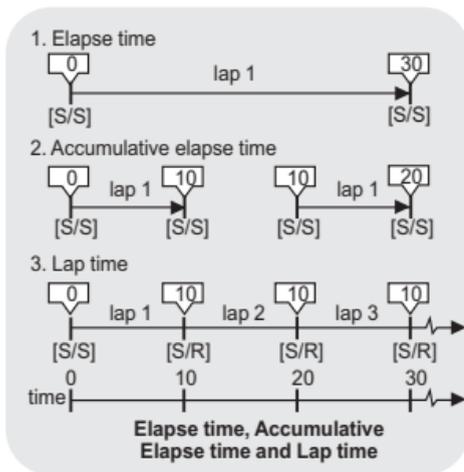
- 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 minu(u)t(en)
- 50, 40, 30, 20, 10 seconde(n)
- 5, 4, 3, 2, 1 seconde(n)
- Piep van 10 seconden bij 0 seconden.

### Het terugzetten van de timer

- Druk op [S/R] om de timer terug te zetten naar de targettijd als de timer is gestopt.

- Druk op [S/S] om met aftellen te beginnen als de timer is stopgezet. Druk op [S/S] om met aftellen te stoppen als de timer bezig is met aftellen.

## 7.0 STOPWATCHMODUS - FUNCTIE-OVERZICHT STOPWATCH



### Functie-overzicht stopwatch

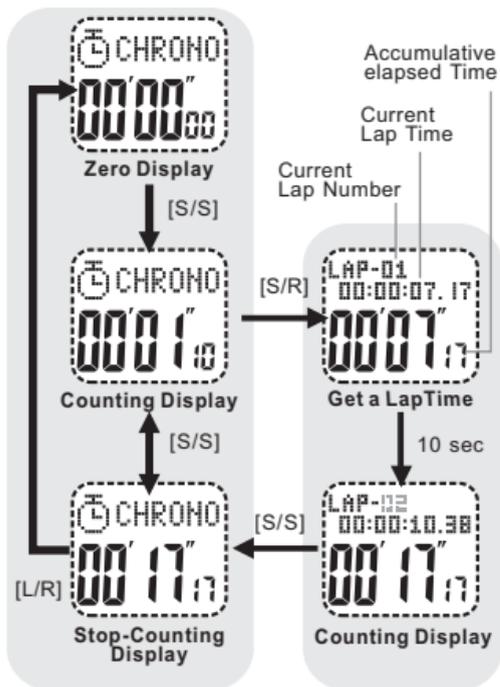
- Dit horloge beschikt over een stopwatch met meting van verstreken tijd, totale verstreken tijd en rondetijd.
- De meeteenheid: 1/100 seconde of 1 seconde (na het eerste uur).
- Het meetbereik: 23 uur, 59 minuten en 59 seconden.
- Het rondegeheugen: maximaal 50 rondes.

### Stopwatchweergave

Als de stopwatchweergave is geselecteerd, zal het horloge het volgende op het scherm weergeven:

- Tellen: Tijdens het eerste uur tellen (59 minuten, 59,99 seconden) worden minuten, seconden en honderdsten van seconden weergegeven. Daarna worden uren, minuten en seconden weergegeven.
- Tellen stoppen: De huidige rondetijd en de totale verstreken tijd worden weergegeven.
- Rondeweergave: Het huidige rondnummer en de rondetijd worden kort weergegeven.

## 7.1 STOPWATCHMODUS - HET GEBRUIK VAN DE STOPWATCH



### Het meten van de verstreken tijd

- Druk op [S/S] om met tellen te beginnen als de stopwatch is stopgezet.  
Druk op [S/S] om het tellen te stoppen als de stopwatch aan het tellen is.

### Het verkrijgen van een rondetijd

Druk op [S/R] om een rondetijd (rondeweergave) te krijgen terwijl de stopwatch aan het tellen is. Bij rondeweergave:

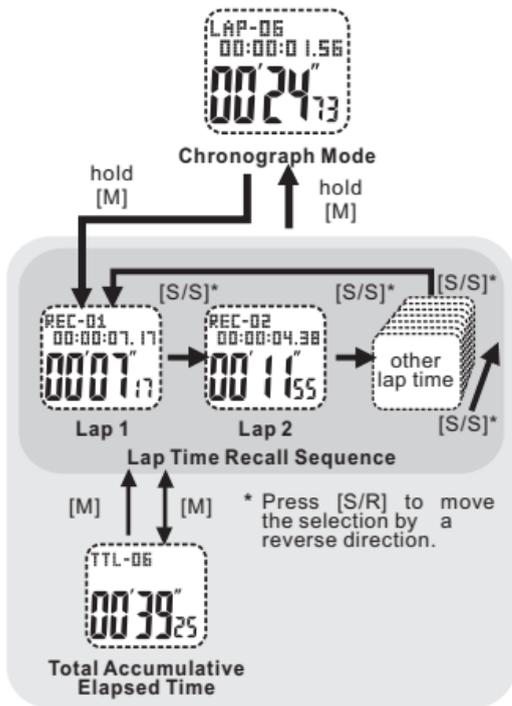
- Het rondnr. wordt weergegeven op de 1e regel,
- De rondetijd wordt weergegeven op de 2e regel,
- De totale verstreken tijd wordt weergegeven op de 3e regel van het scherm.
- Na 10 seconden wordt automatisch teruggeschakeld naar het telscherm.
- Herhaal de bovenstaande stappen voor een nieuwe rondetijd.

### Het resetten van de stopwatch

- Om de stopwatch te resetten, drukt u [S/R] in als de stopwatch is stopgezet.

**LET OP:** Bij het resetten van de stopwatch worden alle opgeslagen rondegegevens gewist.

## 7.2 STOPWATCHMODUS - HET OPVRAGEN VAN HET RONDEGEHEUGEN



### Het opvragen van het rondegeheugen

Om het opvraagscherm te openen kunt u [M] ingedrukt houden in de stopwatchmodus:

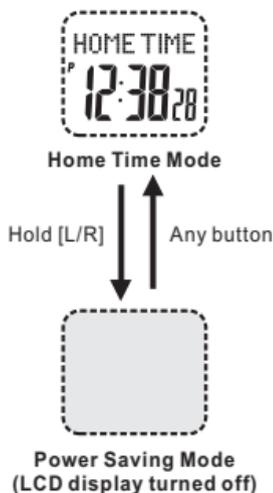
- Druk op [S/S] of [S/R] om de opgenomen rondetijden één voor één te bekijken.

- Druk op [M] om op het scherm te schakelen tussen totale verstreken tijd en rondetijd.

Als het opvragen voltooid is, kunt u [M] ingedrukt houden om het opvraagscherm af te sluiten.

**LET OP:** Als er GEEN rondetijden zijn opgeslagen, wordt het opvraagscherm NIET weergegeven.

## 8.0 ENERGIEBESPARINGSMODUS



### Energiebesparingsmodus

- Dit horloge beschikt over een energiebesparingsmodus die het lcd-scherm kan uitschakelen, waardoor de batterij langer mee kan gaan.
- In de energiebesparingsmodus werkt de horlogefunctie nog steeds normaal (d.w.z. dat de uurwerkfunctie blijft lopen in de energiebesparingsmodus).

### Het inschakelen/afsluiten van de energiebesparingsmodus

- Om de energiebesparingsmodus in te schakelen, houdt u de knop [L/R] gedurende ca. 5 seconden ingedrukt in de home-tijd-modus. Het lcd-scherm wordt dan uitgeschakeld.
- Druk in de energiebesparingsmodus op een willekeurige knop om de modus af te sluiten en het lcd-scherm weer in te schakelen.

## **9.0 SPECIFICATIES**

### **Modus huidige tijd**

- Tijdsysteem: AM, PM, uren, minuten, seconden
- Tijdsformaat: 12-uurs of 24-uurs formaat
- Kalender: weergave van maand, datum en dag van de week (automatische kalenderfunctie voor schrikkeljaar en dag van de week).

### **Alarmmodus**

- Dagelijks alarm en uursignaal
- Alarmgeluid: 30 seconden

### **Stopwatchmodus**

- Resolutie: 1/100 seconde
- Meetbereik: 23 uur, 59 minuten en 59,99 seconden.

### **Afteltimer**

- Resolutie: 1 seconde
- Meetbereik: 23 uur, 59 minuten en 59 seconden
- Timergeluiden: Gedurende de laatste 10 minuten klinkt er elke minuut een piep. Gedurende de laatste minuut

klinkt er om de 10 seconden een piep. Gedurende de laatste 5 seconden klinkt er elke seconde een piep en bij nul klinkt er een piep gedurende 10 seconden.

### **Stappentellermodus**

- Dagelijks te tellen stappenbereik: 0-345600 stappen
- Stappenbereik voor weergave: 0-999999 stappen
- Trainingstimer: Maximaal 24 uur
- Afstandsmeting: 0-400 km
- Snelheidsmeting: 45 km/uur
- Bereik voor verbrande calorieën: 0-99999 calorieën
- Geheugen: 7 dag- en 10 weekgegevens
- Gebruikersopties: Energiebesparingsmodus (1-240 minuten), gevoeligheid stappenteller (niveaus 1-5)

### **Achtergrondverlichting**

- Type achtergrondverlichting: Elektrolu-minescente (EL) achtergrondverlichting

## **BESCHERM HET MILIEU**

Product en batterijen moeten worden gerecycled en mogen niet bij het huisvuil worden gedaan. Doe de genoemde onderdelen weg in overeenstemming met de geldende bepalingen.

## **GARANTIE**

Silva garandeert dat uw Silva-product bij normaal gebruik, voor een periode van twee (2) jaar, geheel vrij zal zijn van materiaal- en productiefouten. De aansprakelijkheid van Silva, onder deze garantie, is beperkt tot het repareren of vervangen van het product. Deze beperkte garantie geldt alleen voor de oorspronkelijke koper.

Neem contact op met het oorspronkelijke verkooppunt, indien het product defect raakt tijdens de garantieperiode. Zorg dat u een aankoopbewijs kunt overleggen bij retourzending van het product. Retourzendingen zonder het originele aankoopbewijs worden niet in ontvangst genomen. Deze garantie vervalt, indien het product gewijzigd is of niet werd aangebracht, bediend,

hersteld of onderhouden volgens de instructies van Silva, of wanneer het blootgestaan heeft aan abnormale mechanische of elektrische beïnvloeding, verkeerd gebruik, onachtzaamheid of ongelukken. Normale slijtage valt evenmin onder de garantie. Silva is niet aansprakelijk voor eventuele gevolgschade, hetzij direct of indirect, die voortvloeit uit het gebruik van dit product. In geen geval kan Silva aansprakelijk worden gehouden voor een bedrag groter dan de voor het product betaalde som. In bepaalde rechtsgebieden is uitsluiting of beperking van incidentele schade of gevolgschade niet toegestaan, zodat de bovenstaande beperking of uitsluiting voor u mogelijk niet van toepassing is. Deze garantie geldt alleen in het land van aankoop en een eventuele garantieclaim wordt alleen in dat land afgehandeld.

Breng voor meer informatie een bezoek aan [www.silva.se](http://www.silva.se)

## **RELÓGIO PEDÓMETRO UM RELÓGIO MULTIFUNÇÕES QUE O AJUDA A MANTER-SE SAUDÁVEL.**

### **1.0 INTRODUÇÃO**

Obrigado por adquirir o Silva Ex-Ped Go.

O Silva Ex-Ped Go disponibiliza as funções de relógio, cronógrafo, temporizador de contagem decrescente e exercício, e as funções de pedómetro.

Para tirar o máximo partido da sua aquisição, assegure-se que lê cuidadosamente este manual e o mantém à mão para referência futura sempre que necessário. É aconselhável usar este relógio em conformidade com as recomendações abaixo:

- Evitar expor o relógio a condições extremas.
- Evite o uso descuidado ou impactos fortes no relógio.
- A abertura do relógio apenas deverá ser realizada por uma empresa de assistência certificada.
- Limpar o relógio esporadicamente com um pano suave e húmido.
- Guardar o relógio em local seco e entrar no modo de poupança de energia (a pilha durará mais tempo) quando não está em uso durante um longo período de tempo.

## 1.1 BOTÕES E A SUA FUNÇÃO

### [EL] Botão EL

- Para ligar a luz de fundo EL durante cerca de 3 segundos.
- Quando a luz de fundo estiver activada, cada vez que se pressiona um botão o temporizador da luz de fundo será reiniciado

### [M] Botão de modo

- Para seleccionar entre modos de funções: Hora local, temporizador de contagem decrescente, alarme e cronógrafo. Manter pressionado para seleccionar/sair do display de configurações.
- Para seleccionar entre configurações diferentes de itens no modo de configuração.

### [ST] Botão Passo

- Manter pressionado para passar para o modo de exercício a partir de outro modo.
- Pressionar para rever a informação no modo de exercício.



### [S/S] Botão iniciar/parar

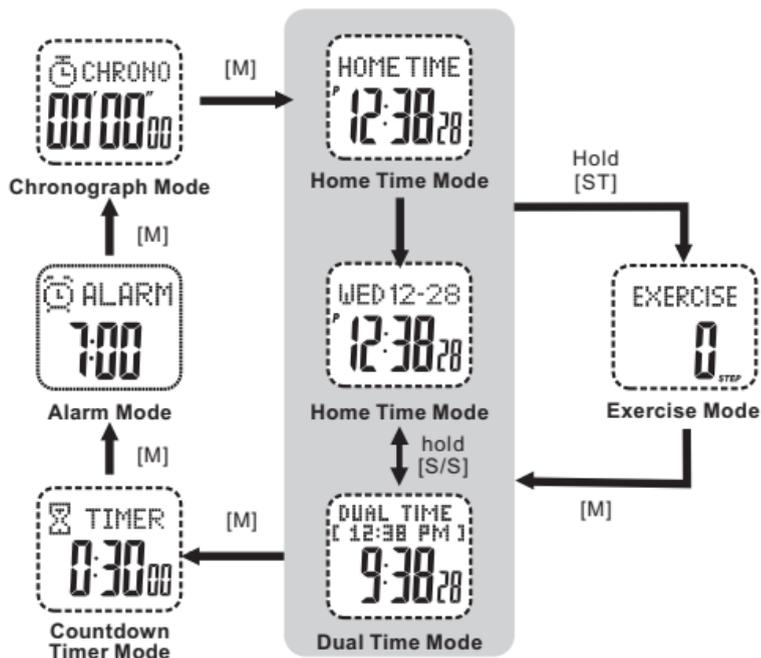
- Para activar a função "iniciar" ou "parar" durante os modos de cronógrafo, temporizador de contagem decrescente e pedómetro.
- Para ir para o item de menu anterior. Para aumentar o valor da configuração no display de configurações.
- Para alternar entre o modo hora local e modo hora dupla no modo hora local.

### [S/R] Botão parcial/reiniciar

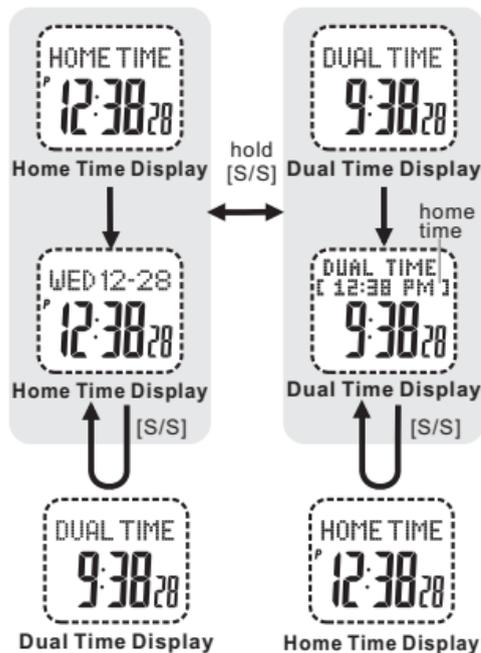
- Para accionar a função "volta" ou "reiniciar" durante o modo cronógrafo e o modo temporizador de contagem decrescente.
- Para passar para o próximo item do menu.
- Para reduzir o valor da configuração no display de configurações.
- Manter pressionado para entrar no modo de poupança de energia no modo de hora local.

**NOTA:** Consulte os capítulos seguintes sobre detalhes de funcionamento.

## 2.0 MODOS DE FUNÇÃO MAIS IMPORTANTES



### 3.0 MODO HORA LOCAL - DISPLAY DE HORA LOCAL E HORA DUPLA



#### Display de hora local

- O dia da semana e a data da hora local é apresentada na 1ª linha do display.
- A hora actual (horas, minutos, segundos) é apresentada na 2ª linha do display.

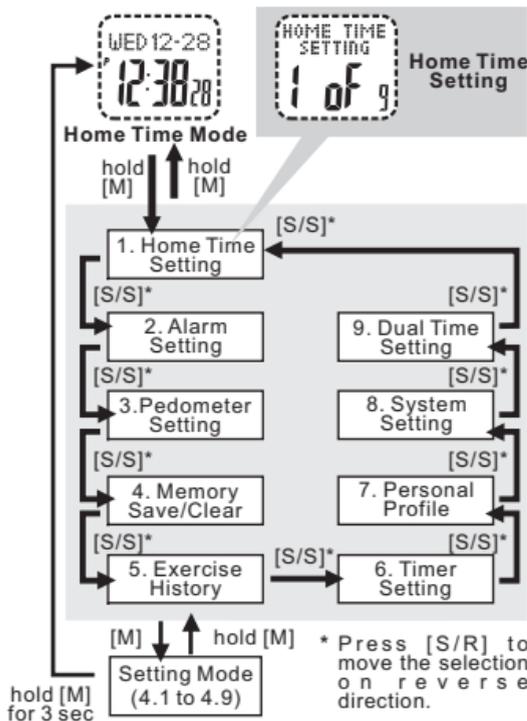
#### Display de hora dupla

- A hora local é apresentada na 1ª linha do display.
- A hora dupla (horas, minutos, segundos) é apresentada na 2ª linha do display.

#### Como alternar entre hora local e hora dupla no display

- Pressionar [S/S] no modo hora local para apresentar a hora dupla durante cerca de 2 segundos.
- Pressionar [S/S] no modo hora dupla para apresentar a hora local durante cerca de 2 segundos.
- Manter pressionado [S/S] durante cerca de 2 segundos para alternar o display entre a hora local e a hora dupla.

## 4.0 MODO DE CONFIGURAÇÃO RÁPIDA - 9 CONFIGURAÇÕES DIFERENTES



## 9 Configurações diferentes

O relógio pode ser configurado utilizando as seguintes definições:

1. Definições da hora local,
2. Definições de Alarme
3. Configuração do pedómetro
4. Guardar/limpar memória
5. Histórico de exercícios
6. Configuração do temporizador
7. Configuração do perfil pessoal
8. Configuração do sistema
9. Configuração da hora dupla

## Como seleccionar uma configuração

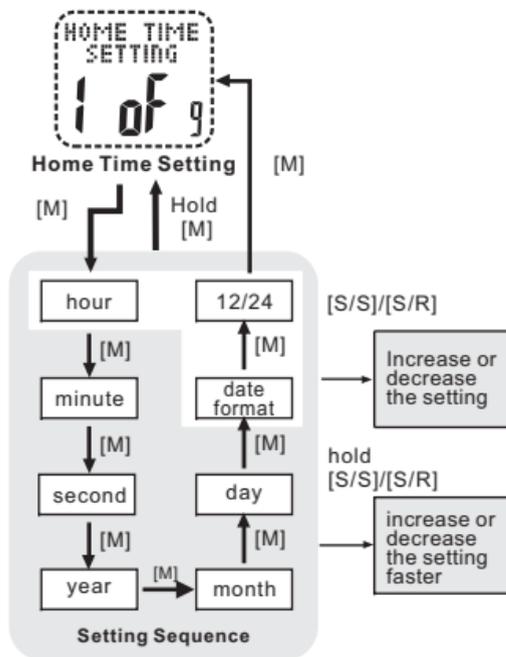
No modo de hora local, manter pressionado [M] para entrar na selecção de definições:

- Pressionar [S/R] ou [S/S] para percorrer as diferentes configurações de 1 a 9 no display.

- Se a configuração do alvo for mostrada, pressionar [M] para inserir a mesma. Manter pressionado [M] para sair da configuração.

**DICAS:** Para sair de todas as definições e voltar ao modo de hora local, manter pressionado [M] por mais de 3 segundos.

## 4.1 MODO DE CONFIGURAÇÃO RÁPIDA - CONFIGURAÇÃO DA HORA LOCAL - 1 DE 9



### Como configurar a hora local

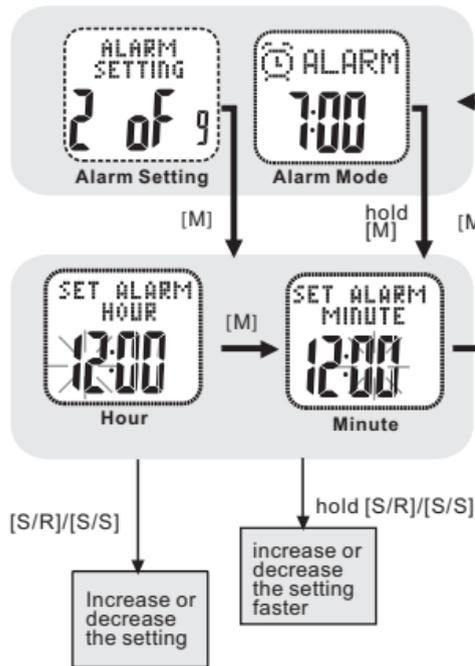
Em Configuração 1 de 9, pressionar [M] para entrar no display de configurações:

- Pressionar [M] para alterar o piscar (configuração).
- Quando os dígitos dos segundos começarem a piscar, pressionar [S/S] ou [S/R] para reiniciar os mesmos em zero.
- Quando uma das definições está a piscar, pressionar [S/S] ou [S/R] para mudar a configuração (manter pressionado [S/S] ou [S/R] para mudar a configuração mais depressa).

- Quando o formato de horas 12/24 ou de data D-M/M-D for seleccionado, pressionar [S/S] ou [S/R] para seleccionar.

Se a configuração estiver concluída, manter pressionado [M] para sair do display de teste.

## 4.2 MODO DE CONFIGURAÇÃO RÁPIDA - CONFIGURAÇÃO DE ALARME - 2 DE 9



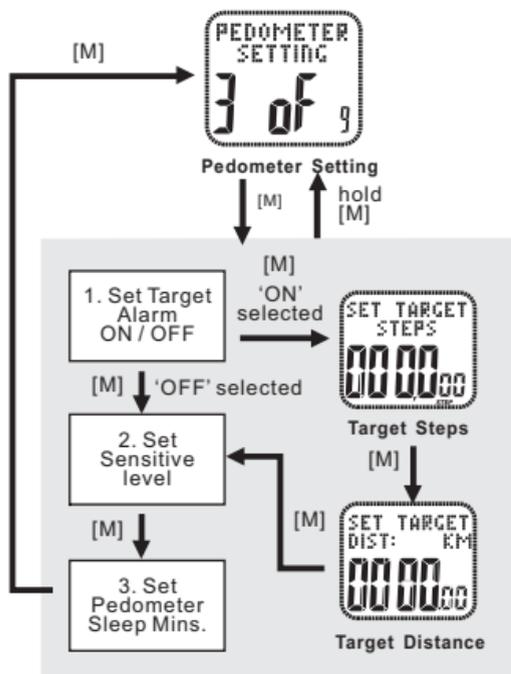
### Como definir uma hora de alarme

Em Configuração 2 de 9, pressionar [M] para entrar no display de configurações:

- Pressionar [M] para entrar na configuração das "horas" e "minutos".
- Pressionar[S/S] ou [S/R] para mudar a configuração (manter pressionado [S/S] ou [S/R] para mudar mais depressa a configuração).
- Quando a configuração estiver concluída, o indicador do alarme [ ] irá aparecer no display.
- Se a configuração estiver concluída, manter pressionado [M] para sair do display de configurações.

**Nota:** Para desligar a função do alarme, pressionar [S/S] no modo de alarme.

### 4.3.1 MODO DE CONFIGURAÇÃO RÁPIDA - CONFIGURAÇÃO DO PEDÓMETRO - 3 DE 9



No display do pedómetro, pressionar [M] para entrar na configuração seguinte:

1. Alarme do objectivo ligado/desligado
2. Nível de sensibilidade
3. Pedómetro a hibernar

#### Definições do pedómetro (alvo/ alarme)

- Configure os passos e distância para o exercício

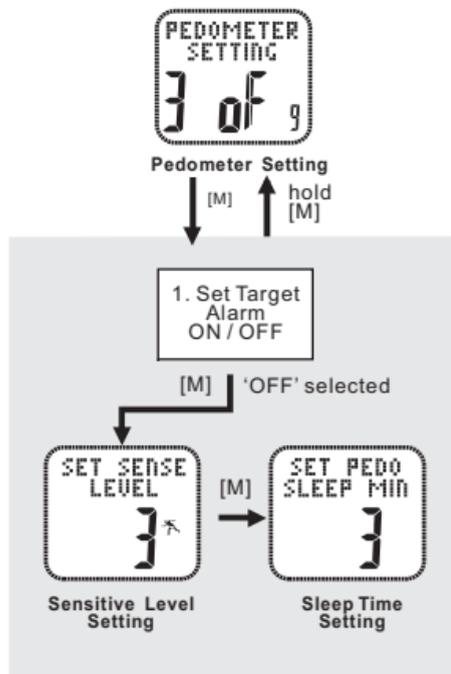
#### Como definir o alarme do objectivo

Em "Definir o alarme do objectivo" pressionar [M] para seleccionar ON (ligado) e entrar no display Definir passos do objectivo e Definir distância até ao objectivo;

- Pressionar [M] para alterar o piscar (configuração).
- Pressionar [S/S] ou [S/R] para mudar a configuração (manter pressionado [S/S] ou [S/R] para se poder mudar continuamente os números).

Se a configuração estiver concluída, manter pressionado [M] para sair do display de teste.

### 4.3.2 MODO DE CONFIGURAÇÃO RÁPIDA - CONFIGURAÇÃO DO PEDÓMETRO - 3 DE 9



#### Configuração do pedómetro (nível de sensibilidade e hibernação)

**Nível de sensibilidade:** Ajusta o pedómetro ao ritmo da caminhada ou corrida do utilizador.

**Hibernação:** Define o tempo de espera para o pedómetro antes deste entrar no modo de hibernação quando NAO for detectado movimento.

#### Como definir a sensibilidade e o modo de hibernação

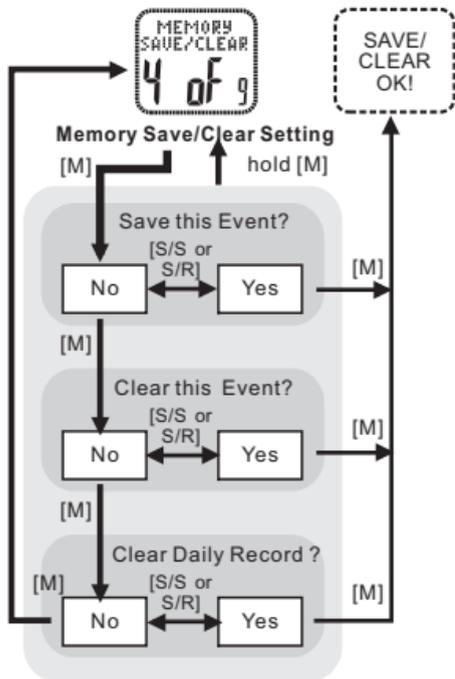
Em "Configuração do pedómetro" 3 de 9, pressionar [M] para entrar no display de configurações:

- Pressionar [M] para alterar o piscar (configuração).
- Pressionar [S/S] ou [S/R] para mudar a configuração (manter pressionado [S/S] ou [S/R] para se poder mudar continuamente os números).

**DICAS:** Para decidir qual o nível de sensibilidade mais adequado, caminhe ou corra enquanto está neste modo para iniciar os bips. Escolha o nível actual se o sinal sonoro for igual ao passo de caminhar ou correr. Tente outro nível se não for.

Se a configuração estiver concluída, manter pressionado [M] para sair do display de teste

#### 4.4 MODO DE CONFIGURAÇÃO RÁPIDA - CONFIGURAÇÃO DE GUARDAR/LIMPAR MEMÓRIA - 4 DE 9



#### Que informação pode ser guardada/ eliminada

**Eliminar registo diário:** Eliminar o registo do dia actual.

#### Como guardar/eliminar a informação de exercício e limpar o registo diário

Em Configuração 4 de 9, pressionar [M] para entrar no display de configurações:

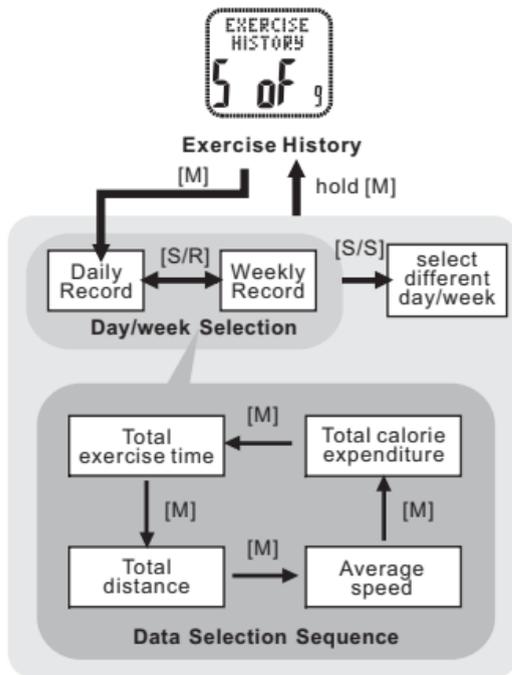
**NOTA:** Se NÃO foi adquirida qualquer informação de exercício, o display "Guarde este acontecimento" ou "Eliminar este acontecimento" NÃO será mostrado.

- Pressionar [S/S] ou [S/R] para seleccionar entre 'SIM' ou 'NÃO'. Pressionar [M] no display 'SIM' para confirmar "Guardar" ou 'Eliminar'.

- Se a configuração estiver concluída, manter pressionado [M] para sair do display de configurações

**Dicas:** Se a configuração estiver concluída, é adicionada à memória do dia actual. O acontecimento não guardado é adicionado automaticamente à memória do dia actual à meia-noite (00.00) e o modo de exercício é reiniciado para um novo registo de dia.

## 4.5 MODO DE CONFIGURAÇÃO RÁPIDA - CONFIGURAÇÃO DO HISTÓRICO DE EXERCÍCIOS - 5 DE 9



### Como rever o histórico de exercícios

**Histórico de exercícios:** Esta função disponibiliza a memória de exercícios do utilizador. Aqui é possível rever os dados guardados.

Seguir o capítulo 4.0 para a entrar no modo de configuração rápida (5 de 9), pressionar [M] para entrar no display de teste:

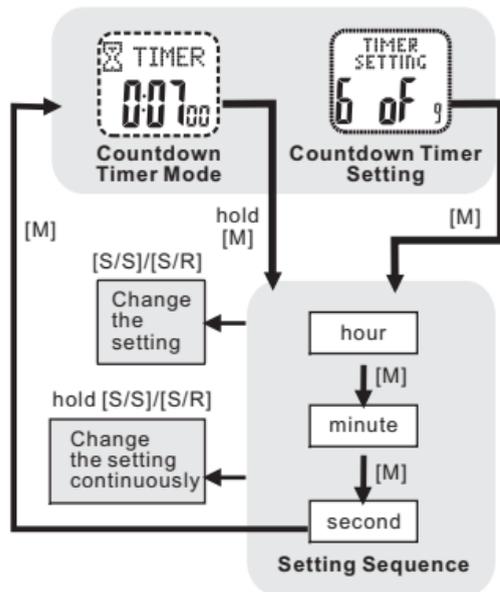
**Registo diário:** o registo diário do dia actual e dos últimos 7 dias consecutivos.

**Registo semanal:** registo semanal dos últimos 10 dias consecutivos.

### Como rever os dados:

- Pressionar [S/R] para seleccionar entre o registo diário e o registo semanal. Se for seleccionado o tipo de registo alvo, pressionar [S/S] para seleccionar entre os dias ou semanas.
- Percorrer [M] para rever as informações de exercício (tempo, velocidade e distância e calorias perdidas)
- Manter pressionado [M] para sair do display de teste.

## 4.6 MODO DE CONFIGURAÇÃO RÁPIDA - CONFIGURAÇÃO DO TEMPORIZADOR - 6 DE 9



### Definições do temporizador de contagem decrescente

- Definir o tempo alvo para o temporizador utilizando esta configuração.
- O tempo alvo pode ser configurado para 23 horas 59 minutos 59 segundos.

Como configurar o temporizador de contagem decrescente

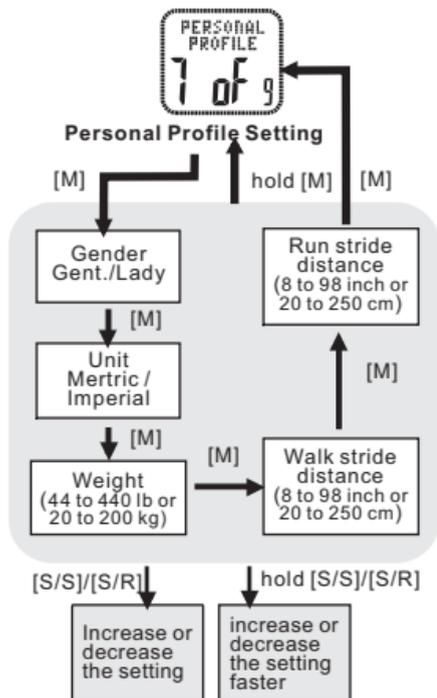
- Em Configuração 6 de 9, pressionar [M] para entrar no display de configurações ou
- No display do temporizador de contagem decrescente, manter pressionado [M] para entrar no display de configurações.

**NOTE:** O temporizador não pode ser configurado se estiver accionado, e o display passará em vez disso novamente para o modo temporizador de contagem decrescente.

- Pressionar [M] para seleccionar os itens de configuração (intermitente).
- Pressionar [S/S] ou [S/R] para mudar a configuração (manter pressionado [S/S] ou [S/R] para mudar os números de modo contínuo).

Se a configuração estiver concluída, manter pressionado [M] para sair do display de teste.

## 4.7 MODO DE CONFIGURAÇÃO RÁPIDA - CONFIGURAÇÃO DO PERFIL PESSOAL - 7 DE 9



### Configuração do perfil pessoal

Definir um perfil pessoal de utilizador (género, estado, peso, caminhada, corrida, distância a percorrer) utilizando esta configuração.

**IMPORTANTE:** Definir o perfil pessoal antes de utilizar o relógio, caso contrário algumas características do modo de exercício NÃO funcionarão correctamente.

### Como configurar o perfil pessoal

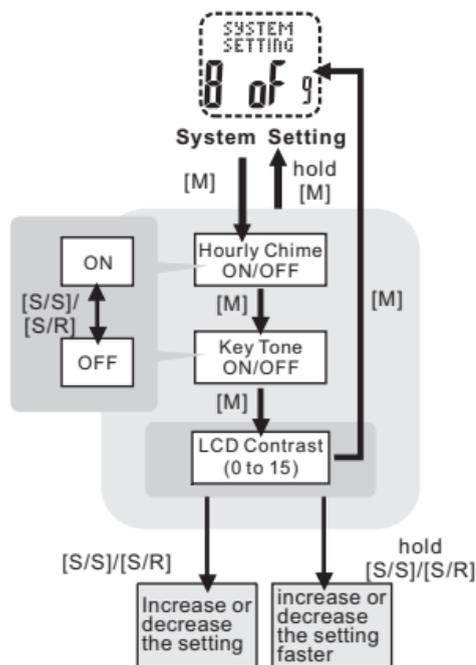
Em Configuração 7 de 9, pressionar [M] para entrar no display de configurações:

- Pressionar [M] para alterar o piscar (configuração).
- Pressionar [S/S] ou [S/R] para mudar a configuração (manter pressionado [S/S] ou [S/R] para se poder mudar continuamente os números).

**DICAS:** Caminhar/correr numa determinada distância (ex. 100 metros), e contagem do número de passos (ex. 200 passos) para realizar a distância. A média da distância percorrida será obtida através de:  $100 / 200 = 0,5$  m ou 50 cm.

Se a configuração estiver concluída, manter pressionado [M] para sair do display de configurações.

## 4.8 MODO DE CONFIGURAÇÃO RÁPIDA - CONFIGURAÇÃO DO SISTEMA - 8 DE 9



### Configuração do sistema

- Ajustar as preferências do utilizador (horas, som de tecla e contraste LCD) ao usar esta configuração.

### Como configurar o sistema

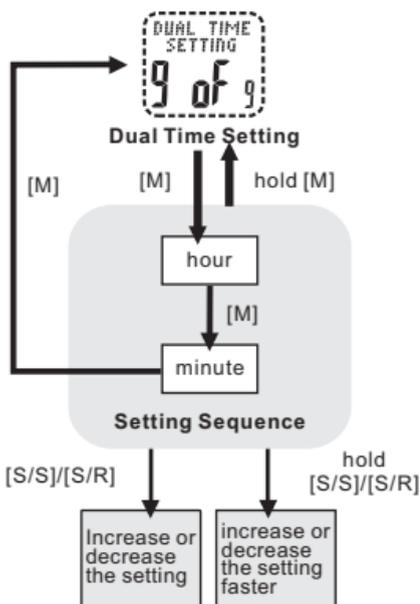
- Em Configuração 8 de 9, pressionar [M] para entrar no display de configurações:  
- Pressionar [M] para alterar o piscar (configuração)  
- Quando o sinal horário 'LIGADO' ou 'DESLIGADO' estiver intermitente, pressionar [S/S] ou [S/R] para seleccionar entre ligado ou ligado e desligado.

**NOTA:** O sinal sonoro da hora ' ' aparece no display em todos os modos quando o sinal sonoro da hora está ligado. O sinal sonoro fará bip às horas certas, ex. 1:00,2:00,3:00...

- Quando a configuração 'Contraste LCD' piscar, pressionar [S/S] ou [S/R] para mudar a configuração (manter pressionado [S/S] ou [S/R] para mudar continuamente os números).

Se a configuração estiver concluída, manter pressionado [M] para sair do display de configurações.

## 4.8 MODO DE CONFIGURAÇÃO RÁPIDA - CONFIGURAÇÃO DE HORA DUPLA - 9 DE 9



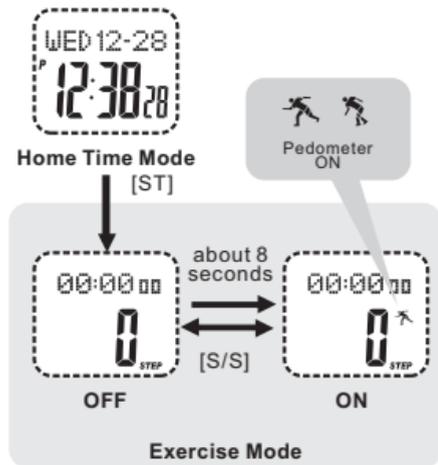
### Configuração da hora dupla

- Acertar as horas para outro fuso horário utilizando estas definições.

### Como configurar a hora dupla

- Em Configuração 9 de 9, pressionar [M] para entrar no display de configurações:
- Pressionar [M] para alterar o piscar (configuração)
- Pressionar [S/S] ou S/R) para mudar a configuração (manter pressionado [S/S] ou [S/R] para mudar continuamente os números).
- Se a configuração estiver concluída, manter pressionado [M] para sair do display de teste.

## 5.0 MODO DE EXERCÍCIO - COMO LIGAR/DESLIGAR A FUNÇÃO DE EXERCÍCIO



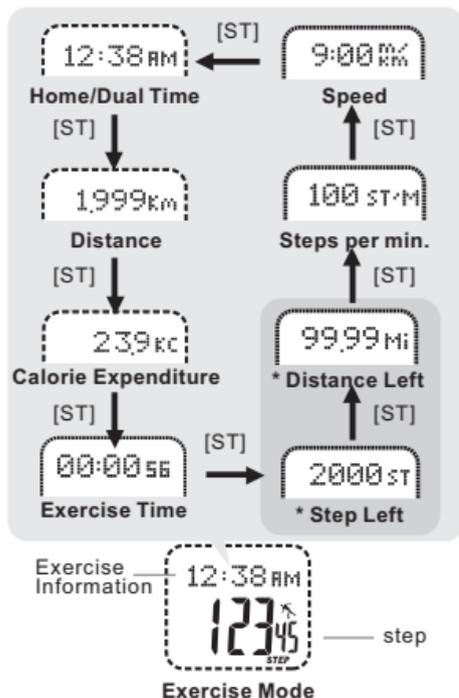
### Como ligar/desligar a função de exercício

A função de exercício (medição de pedómetro) ligar-se-á automaticamente quando o modo de exercício for seleccionado ou pressionado [S/S] para ligar/desligar imediatamente a função.

#### NOTA:

- 1) A medição do pedómetro será PARADA imediatamente de forma automática se 'NENHUM' passo for detectado durante um certo período de tempo (hibernação).
- 2) Se o modo de configuração estiver seleccionado, o modo de exercício será DESLIGADO automaticamente.
- 3) Assegure-se que a configuração de Perfil Pessoal foi definida como deve de ser antes de usar o pedómetro, ver capítulo 4.8 para detalhes.

## 5.1 MODO DE EXERCÍCIOS - INFORMAÇÃO DE EXERCÍCIO



### Informação de exercício

Quando a função de exercício está ligada (assume-se que se caminha/corre ao mesmo tempo), o relógio calculará a informação de exercício dessa caminhada ou corrida quando se pressionar [ST]:

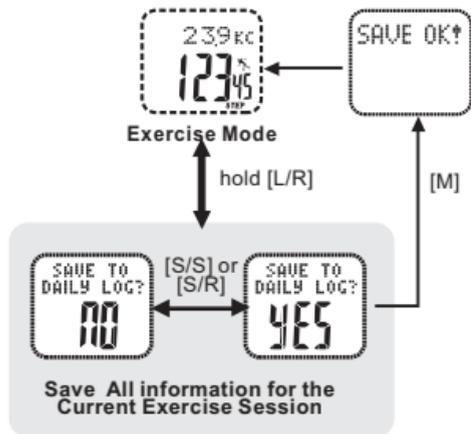
- Hora local/dupla
- Distância,
- Velocidade actual,
- Perda de calorias,
- Tempo de exercício,
- Passos que faltam,
- Distância que falta,
- Passos por minutos,
- Velocidade,

Pode ser instantaneamente lido no display ou guardado como registo.

\* Quando o alarme de alvo estiver em "OFF" (desligado), este modo estará invisível, consultar 4.3.1

\* Quando atinge o zero, ouve-se um alarme de 10 seg.

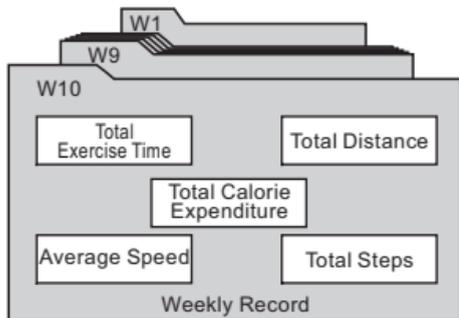
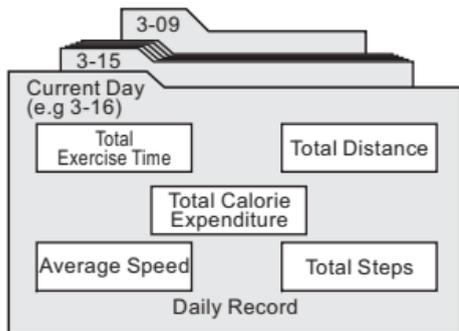
### 5.1.1 MODO DE EXERCÍCIOS - COMO GUARDAR A INFORMAÇÃO ACTUAL DE EXERCÍCIO



#### Com guardar informação da sessão de exercício actual

- Manter pressionado premido [S/R] no display de informação de exercício para mostrar o "acontecimento guardado"
- Pressionar [S/S] ou [S/R] para alternar entre 'SIM' ou 'NÃO'.
- Pressionar [M] no display 'SIM' para guardar a informação para TODAS as sub-funções do display
- Pressionar [M] no display "NENHUM" para eliminar a informação do display TODAS as subfunções

## 5.2 MODO DE EXERCÍCIO - COMO ESTÁ ORGANIZADA A INFORMAÇÃO DE EXERCÍCIO



### Registo diário

A informação de exercício guardado no mesmo dia será acumulada no registo diário.

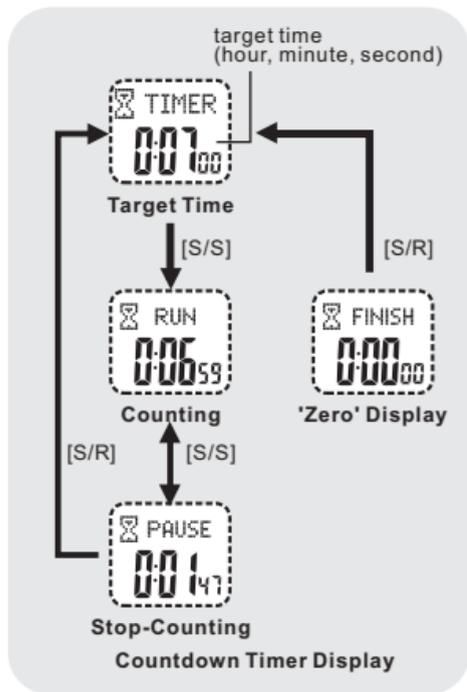
O relógio manterá o registo diário para o dia actual e para os últimos 7 dias consecutivos. Por exemplo, o dia actual é 3-16 (16 Mar 07), os registos diários armazenados são 3-15, 3-14, 3-13, 3-12, 3-11, 3-10, 3-09.

### Registo semanal

O relógio irá automaticamente acumular todas as semanas os registos diários de Domingo a Sábado num registo semanal.

O relógio manterá o registo semanal para os últimos 10 dias consecutivos. Por exemplo, o dia actual é 16 Mar 07 (W11), os registos semanais armazenados são W10, W9, W8, W7, W6, W5, W4, W3, W2, W1 (assuma-se que um ano começa em W1 até W52).

## 6.0 MODO TEMPORIZADOR DE CONTAGEM DECRESCENTE - UTILIZAR O TEMPORIZADOR DE CONTAGEM DECRESCENTE



### Quadro geral da função de temporizador de contagem decrescente

- A unidade de medida do temporizador é 1 segundo.
- A hora objectivo de medição pode ser definida para 23 horas 59 minutos 59 segundos.

### Como configurar o temporizador de contagem decrescente

- Definir a hora alvo para o temporizador de contagem decrescente, verificar o ponto 4.6 para mais detalhes.

### Como medir o tempo do temporizador

- Pressionar [S/S] para iniciar a contagem decrescente quando o temporizador pára.
- Pressionar [S/S] para parar a contagem decrescente quando o temporizador está a contar.

### Apitos

O relógio fará os seguintes sons durante a contagem:

- 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 minuto(s)
- 50, 40, 30, 20, 10 segundo(s)
- 5, 4, 3, 2, 1 segundo(s)
- Sinal sonoro durante 10 segundos aos 0 segundos.

### Como recarregar o Temporizador

- Pressionar [S/R] para recarregar o temporizador com a hora alvo quando o temporizador está parado.
- Pressionar [S/S] para começar a contagem decrescente quando o temporizador está parado.
- Pressionar [S/S] para parar a contagem decrescente quando o temporizador está a contar.

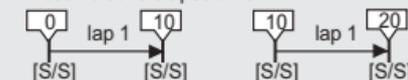
## 7.0 MODO CRONÓGRAFO - QUADRO GERAL DA FUNÇÃO DO CRONÓGRAFO



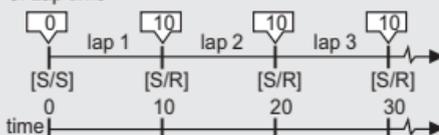
### 1. Elapse time



### 2. Accumulative elapsed time



### 3. Lap time



Elapse time, Accumulative  
Elapse time and Lap time

## Quadro geral da função de cronógrafo

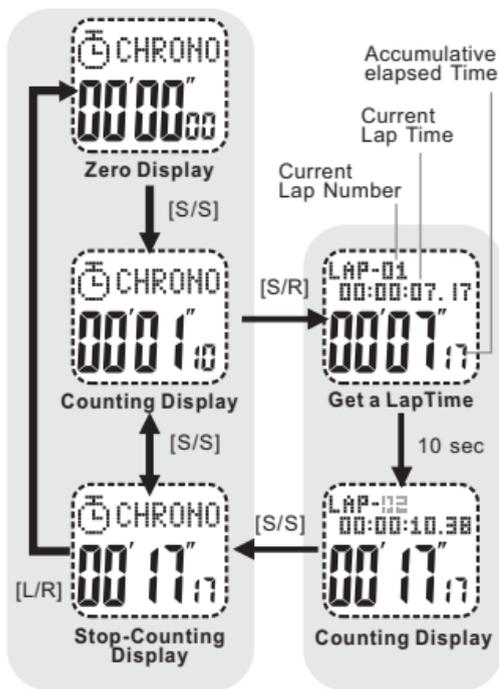
- Este relógio inclui um cronómetro que mede o tempo decorrido, tempo decorrido acumulado e tempo de volta.
- Unidade de medida: 1/100 segundos ou 1 segundo (para lá da primeira hora).
- Intervalo de medição: 23 horas 59 minutos 59 segundos.
- Memória da volta: Até 50 voltas.

## Display cronógrafo

Quando o display de cronógrafo é seleccionado, o relógio mostrará o seguinte no display:

- Contagem: Durante a primeira hora de contagem (59 minutos 59,99 segundos), minuto, segundo e 1/100 segundo serão mostrados. Depois disso, hora, minuto e segundo serão mostrados.
- Para de contar: o tempo da volta actual e o tempo decorrido acumulado são mostrados.
- Display de volta: o tempo da volta actual e o tempo decorrido acumulado são mostrados por pouco tempo.

## 7.1 MODO CRONÓGRAFO - UTILIZAÇÃO DO CRONÓGRAFO



### Como medir o tempo decorrido

- Pressionar [S/S] para iniciar uma contagem quando o cronógrafo está parado. Pressionar [S/S] para parar a contagem quando o cronógrafo estiver a contar.

### Como obter um tempo de volta

Pressionar [S/R] para obter um tempo de volta (display de volta) quando o cronógrafo está a contar. No display de volta:

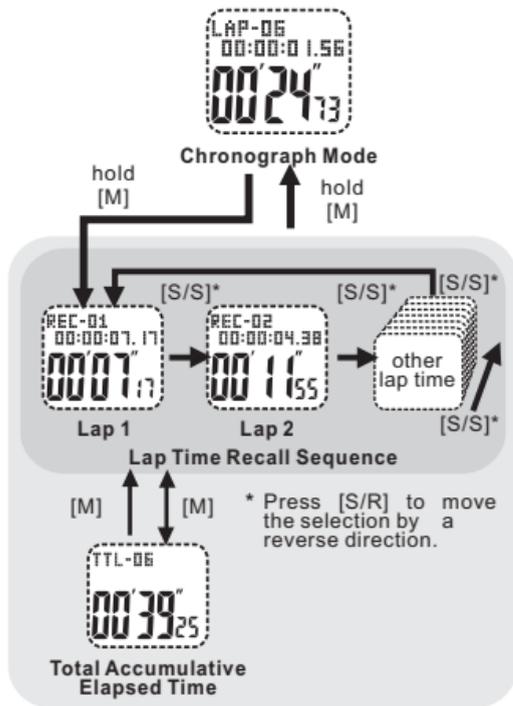
- O número da volta vai aparecer na 1.<sup>a</sup> linha,
- O número da volta aparece na 2.<sup>a</sup> linha,
- O tempo decorrido acumulado aparecerá na 3.<sup>a</sup> fila do display.
- O display de contagem voltará após 10 segundos de forma automática.
- Repita as operações acima para obter outro tempo de volta.

### Como reiniciar o cronógrafo

- Para reiniciar o cronógrafo, pressionar [S/R] quando este parar.

**NOTE:** Reiniciar o cronógrafo irá apagar todos os registos.

## 7.2 MODO DE CRONÓGRAFO - COMO RETORNAR À MEMÓRIA DE VOLTA



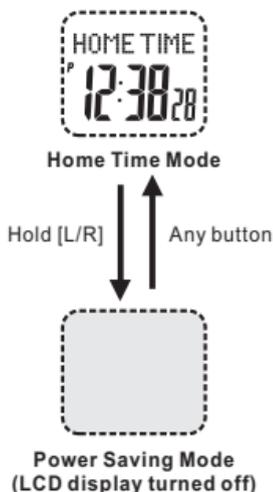
### Como relembrar memória de volta

Para entrar no display de retorno, manter pressionado [M] no modo cronógrafo:

- Pressionar [S/S] ou [S/R] para ver o tempo de volta desejado um a um
- Pressionar [M] para alternar o display entre Tempo total acumulado decorrido e sequência de apresentação de tempo por volta.
- Uma vez terminado o processo de retorno, manter pressionado [M] para sair do display de retorno.

**NOTA:** se NÃO foi registado nenhum registo de volta, o display de relembrar NÃO será mostrado.

## 8.0 MODO DE POUPANÇA DE ENERGIA



### Modo de poupança de energia

- Este relógio tem uma função de poupança de energia que pode desligar o display LCD para que a pilha dure mais.
- Durante o Modo poupança de energia, a função do relógio continua a funcionar normalmente. (p. ex. a função de tempo ainda corre durante o modo de poupança de energia.)

### Para entrar/sair do modo de poupança de energia

- Para entrar no modo de poupança de energia, manter pressionado o botão [L/R] no modo de hora local durante cerca de 5 segundos para o display de LCD ser desligado.
- O pressionar de qualquer tecla durante o modo de poupança de energia fará sair do modo e o display LCD será reiniciado.

## **9.0 ESPECIFICAÇÕES**

### **Modo de Hora actual**

- Sistema de horas: manhã, tarde, minutos, segundos
- Formato de Hora: Formato de 12 horas ou de 24 horas
- Calendário: Display de mês, data e dia da semana (função de calendário automático para saltar anos e dias da semana)

### **Modo de alarme**

- Alarme diário e sinal horário
- Som de alarme: 30 segundos

### **Modo cronógrafo**

- Resolução: 1/100 segundo
- Intervalo de medição: 23 horas 59 minutos 59,99 segundos

### **Temporizador de contagem decrescente**

- Resolução: 1 segundo
- Intervalo de medição: 23 horas 59 minutos 59 segundos
- Sons do Temporizador: Os últimos 10 minutos serão sinalizados por um bip a cada minuto, o último minuto por um bip a cada 10 segundos, e os

últimos 5 segundos por cada segundo, ouvindo-se um sinal contínuo quando a contagem decrescente atingiu o zero.

### **Modo pedómetro**

- Intervalo diário de passos contados: 0-345600 passos
- Intervalo de passos mostrados: 0-999999 passos
- Temporizador de exercício: Máximo 24 horas
- Medida de distância 0-400 km / 0-248,55 milhas
- Medida de velocidade: 45 Km/hora / 27,96 MPH
- Alcance de calorias perdidas: 0-99999 caloria
- Memória: 7 diários e 10 registos diários
- Opções de utilizador: Tempo de poupança de energia (1 a 240 minutos), sensibilidade do pedómetro (nível 1 a 5)

### **Luz de fundo**

- Tipo de iluminação de fundo: luz de fundo de electro-luminescencia (EL)

## **PROTEJA O MEIO AMBIENTE**

Produto e baterias devem ser recicladas e não devem ser atiradas para o lixo normal. Descarte estas peças da forma estipulada nos regulamentos locais.

## **GARANTIA**

A Silva garante, durante um período de dois (2) anos, o seu produto Silva contra defeitos de material ou mão-de-obra, desde que seja usado em condições normais. A responsabilidade da Silva durante este período limita-se à reparação ou substituição do produto. A garantia é limitada exclusivamente ao comprador inicial.

Se verificar algum defeito no produto durante o período de garantia, queira entrar em contacto com o estabelecimento onde o adquiriu. Assegure-se que tem a prova de compra à mão quando devolve o produto. Não podemos processar devoluções sem o comprovativo da compra original. A garantia não se aplica a produtos que foram alterados ou que não tenham sido instalados, operados,

reparados ou mantidos em conformidade com as instruções da Silva, ou que tenham sido sujeitos a esforços físicos ou eléctricos anormais, uso abusivo, negligência ou acidente. Da mesma forma, a garantia não cobre desgaste normal nem deterioração. A Silva declina qualquer responsabilidade pelas consequências, directas ou indirectas, bem como por danos resultantes do uso deste produto. Em caso nenhum a responsabilidade da Silva poderá ser maior que a quantia que o cliente pagou pelo produto. A legislação de alguns países não permite a exclusão ou limitação de danos incidentes ou subsequentes, pelo que a limitação acima pode não ser aplicável ao seu caso concreto. Esta garantia é válida e pode ser processada apenas no país em que o produto foi comprado.

Para mais informações, queira visitar [www.silva.se](http://www.silva.se)

# **STEGRÄKNARKLOCKA EN KLOCKA MED FLERA FUNKTIONER SOM HJÄLPER DIG ATT HÅLLA DIG FRISK**

## **1.0 INLEDNING**

Tack för att du köpt en Silva Ex-Ped Go.

Silva Ex-Ped Go har klockfunktioner, tidtagning, nedräkningstimer, motionsfunktioner och stegräknarfunktioner.

För att du ska få ut så mycket som möjligt av ditt köp ska du läsa den här bruksanvisningen noggrant och behålla den som referens om du skulle behöva den senare. Du bör använda klockan enligt nedanstående anvisningar:

- Undvik att utsätta klockan för extrema förhållanden.
- Undvik att utsätta klockan för hårda stötar.
- Öppna inte klockans hölje, utan lämna den till en certifierad reparatör om det skulle behövas.
- Rengör ibland klockan med en mjuk, fuktad trasa.
- Förvara klockan torrt och använd energibesparingsläget (batteriet räcker längre) när du inte ska använda den under en längre tid.

## 1.1 KNAPPAR OCH DERAS FUNKTION

### [EL] EL-knapp

- Tänder bakgrundsbelysningen i ungefär tre sekunder.
- När bakgrundsbelysningen är tänd återställs belysningsstimen varje gång du trycker på en knapp

### [M] Mode-knapp

- Väljer mellan funktionslägena: Hemmatid, nedräkningstimer, alarm och tidtagning.
- Håll intryckt för att välja/avsluta visning av inställningar.
- Väljer bland olika inställningar i inställningsläget.

### [ST] Step-knapp

- Håll intryckt för att gå till motionsläge i övriga lägen.
- Tryck för att granska informationen i motionsläge.



### [S/S] Start/stopp-knapp

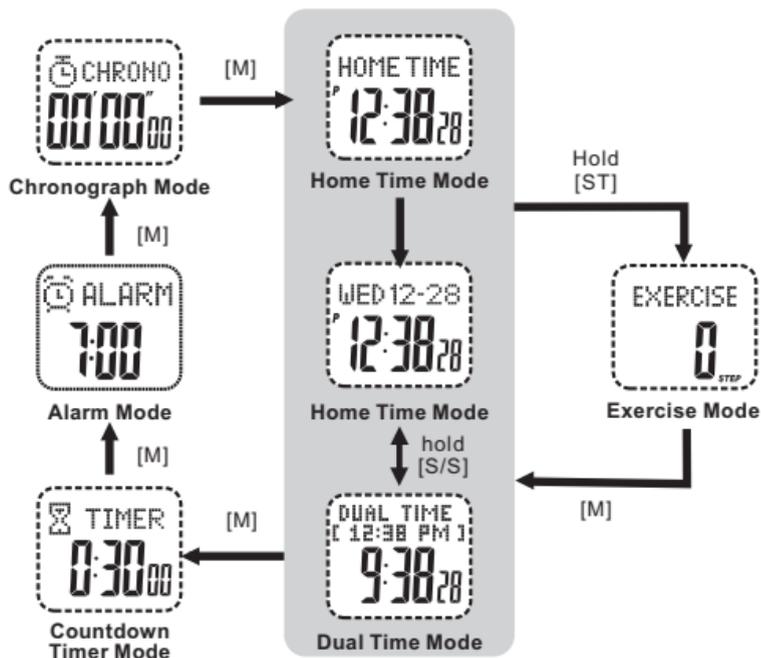
- Aktiverar start- eller stoppfunktionen i tidtagningsläge, nedräkningstimerläge och stegräknarläge.
- Bläddrar till föregående menyalternativ. Ökar värdet vid inställning.
- Växlar mellan hemmatid och alternativ tid i hemmatidläge.

### [S/R] Split/Reset-knapp

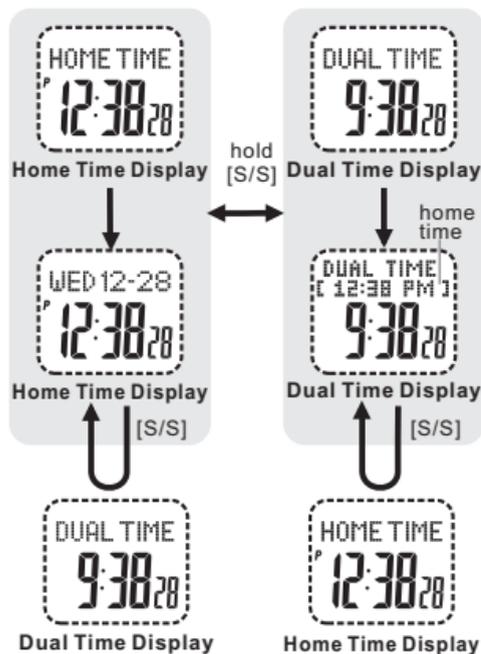
- Aktiverar varvtids- eller återställningsfunktionen i tidtagningsläge och nedräkningstimerläge.
- Bläddrar till nästa menyalternativ.
- Minskar värdet vid inställning.
- Håll intryckt för att aktivera strömbesparingsläge i hemmatidsläge.

**OBS:** Detaljerade anvisningar finns i följande avsnitt.

## 2.0 HUVUDFUNKTIONSLÄGEN



### 3.0 HEMMATIDSLÄGE: VISNING AV HEMMATID OCH ALTERNATIV TID



#### Visning av hemmatid

- Hemmatidens veckodag och datum visas på displayens översta rad.
- Den aktuella tiden (timme, minut, sekund) visas på den andra raden.

#### Visning av alternativ tid

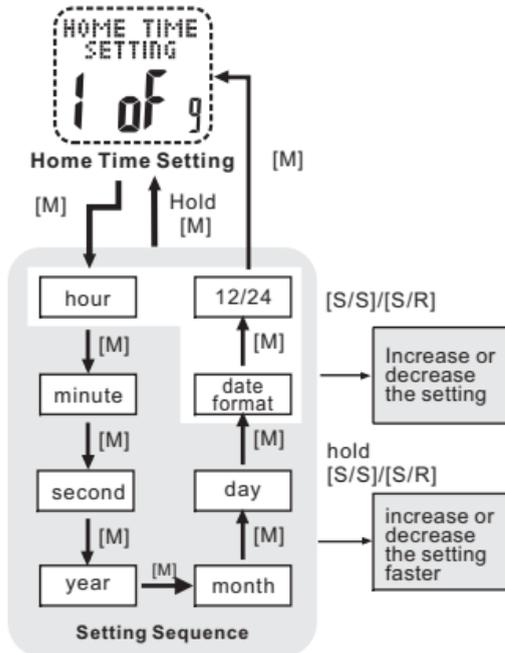
- Hemmatiden visas på displayens översta rad.
- Den alternativa tiden (timme, minut, sekund) visas på den andra raden.

#### Växla mellan hemmatid och alternativ tid

- Tryck på [S/S] i hemmatidsläge för att visa den alternativa tiden i ungefär två sekunder.
- Tryck på [S/S] i alternativtidsläge för att visa hemmatiden i ungefär två sekunder.
- Håll [S/S] intryckt i ungefär två sekunder för att växla mellan visning av hemmatid och alternativ tid.



## 4.1 SNABBINSTÄLLNINGSLÄGE: HEMMATIDSINSTÄLLNING, 1 AV 9



### Inställning av hemmatid

När inställning 1 av 9 visas aktiverar du inställningen genom att trycka på [M].

- Tryck på [M] för att välja siffra att ställa in (blinker).

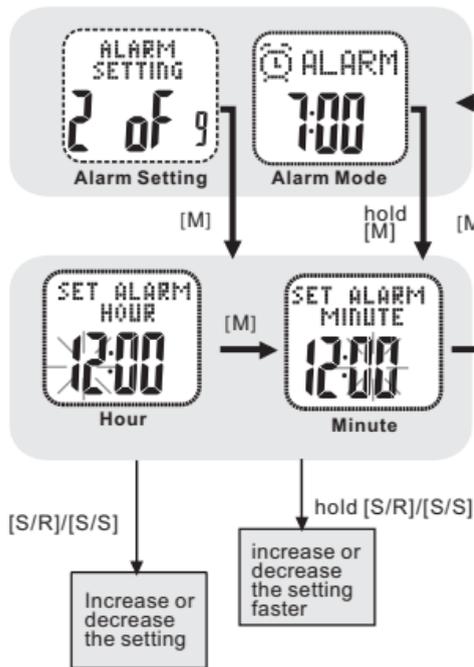
- När den andra siffran börjar blinka kan du nollställa den genom att trycka på [S/S] eller [S/R].

- När någon av inställningarna blinkar kan du ändra värdet genom att trycka på [S/S] eller [S/R] (om du håller [S/S] eller [S/R] intryckt ändras värdet snabbare).

- Om du valt 12/24-timmarsformat eller D-M/M-D-datumformat växlar du mellan formaten genom att trycka på [S/S] eller [S/R].

När inställningen är klar avslutar du genom att hålla [M] intryckt.

## 4.2 SNABBINSTÄLLNINGSLÄGE: ALARMINSTÄLLNING, 2 AV 9

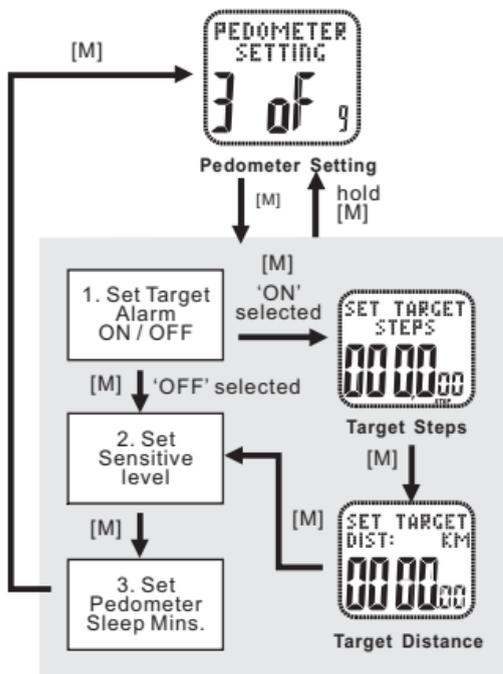


### Inställning av alarmtid

- När inställning 2 av 9 visas aktiverar du inställningen genom att trycka på [M].
- Tryck på [M] för att välja timme eller minut.
  - Tryck på [S/S] eller [S/R] för att ändra inställningen (om du håller [S/S] eller [S/R] intryckt ändras värdet snabbare).
  - När inställningen är klar visas alarmindikatorn [ ] på displayen.
  - När inställningen är klar avslutar du genom att hålla [M] intryckt.

Obs: Du stänger av alarmfunktionen genom att trycka på [S/S] i alarmläge.

### 4.3.1 SNABBINSTÄLLNINGSLÄGE: STEGRÄKNARINSTÄLLNING, 3 AV 9



#### Inställning av stegräknare

När stegräknarinställningen visas väljer du bland följande inställningar genom att trycka på [M]:

1. Målalarm PÅ/AV
2. Känslighetsnivå
3. Stegräknare, viloläge

#### Målalarminställning

- Anger antal steg och sträcka för motionspasset

#### Inställning av målalarm

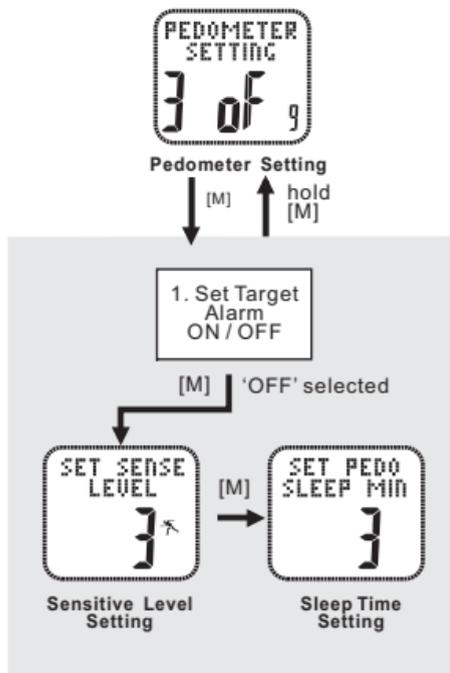
När "Set Target Alarm" visas trycker du på [M] för att aktivera alarmet och ange antal steg och sträcka:

- Tryck på [M] för att välja siffra att ställa in (blinker).

- Tryck på [S/S] eller [S/R] för att ändra inställningen (om du håller [S/S] eller [S/R] intryckt ändras värdet snabbare).

När inställningen är klar avslutar du genom att hålla [M] intryckt.

### 4.3.2 SNABBINSTÄLLNINGSLÄGE: STEGRÄKNARINSTÄLLNING, 3 AV 9



### Stegräknarinställning (Känslighet och viloläge)

**Känslighet:** Justerar stegräknaren efter användarens gång- eller löptakt.

**Viloläge:** Anger hur länge stegräknaren ska vänta innan den går till viloläge om ingen rörelse känns av.

### Inställning av känslighet och vilolägestid

När inställning 3 av 9, "Pedometer Setting" visas aktiverar du inställningen genom att trycka på [M].

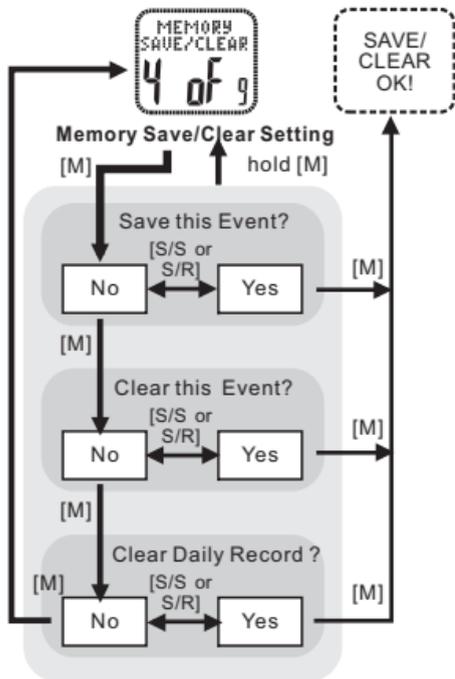
- Tryck på [M] för att välja siffra att ställa in (blinker).

- Tryck på [S/S] eller [S/R] för att ändra inställningen (om du håller [S/S] eller [S/R] intryckt ändras värdet snabbare).

TIPS: Du kan välja lämplig känslighetsnivå genom att gå eller springa när detta läge är aktivt. Då börjar klockan pipa. Välj den aktuella nivån om pipandet är i takt med din gång- eller löptakt. Prova annars en annan nivå.

När inställningen är klar avslutar du genom att hålla [M] intryckt.

#### 4.4 SNABBINSTÄLLNINGSLÄGE: SPARA/RENSA MINNE, 4 AV 9



#### Vilken information kan rensas/sparas?

**Rensa dagsregistret:** Rensa sparat värde för dagens datum.

#### Spara/relsa motionsinformationen och rensa dagsregistret

När inställning 4 av 9 visas aktiverar du inställningen genom att trycka på [M].

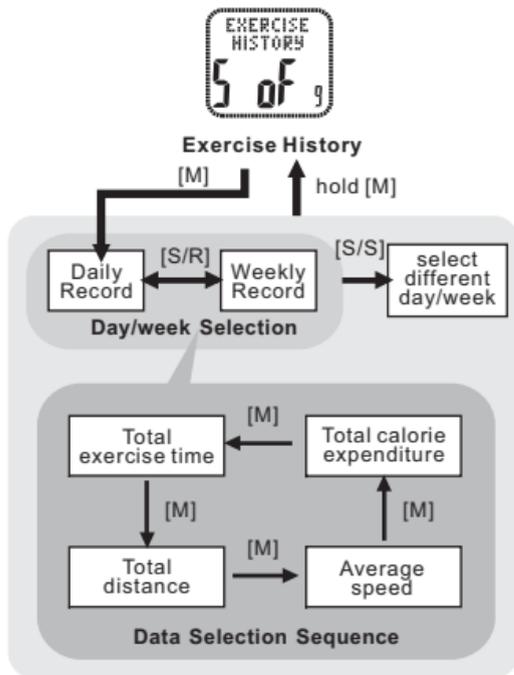
OBS: Om INGEN motionsinformation har sparats visas INTE alternativen "Save this Event" (spara denna händelse) eller "Clear this Event" (rensa denna händelse).

- Tryck på [S/S] eller [S/R] för att välja mellan "YES" eller "NO" (JA/NEJ). Tryck på [M] när du svarat "YES" (JA) för att bekräfta "Spara" eller "Rensa".

- När inställningen är klar avslutar du genom att hålla [M] intryckt.

Tips: När inställningen är klar läggs värdet till i minnet för den aktuella dagen. Värdet som inte sparats läggs automatiskt till i minnet för den aktuella dagen vid midnatt och motionsläget återställs för registrering av en ny dag.

## 4.5 SNABBINSTÄLLNINGSLÄGE: MOTIONSHISTORIKINSTÄLLNING, 5 AV 9



### Granska motionshistoriken

**Motionshistorik:** Med denna funktion får du tillgång till användarens motionsminne. Här kan du granska de sparade uppgifterna.

Följ punkt 4.0 för att gå till snabbinställningsläge (5 av 9) och aktivera inställningen genom att trycka på [M].

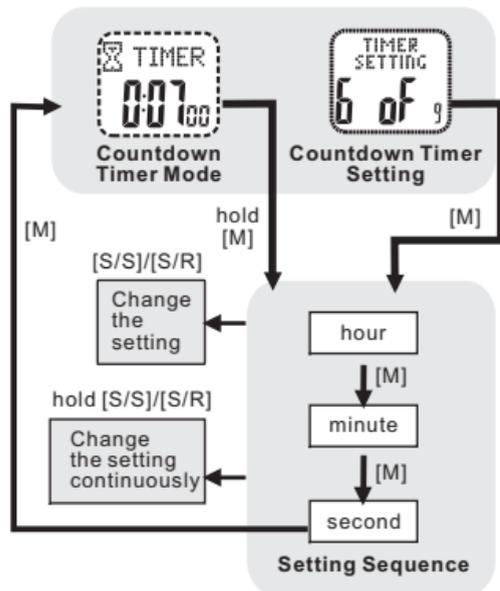
**Dagsregister:** Registret från den aktuella dagen och de närmast föregående sju dagarna i följd.

**Veckoregister:** Registret från de närmast föregående 10 veckorna i följd.

### Visa uppgifterna:

- Tryck på [S/R] för att växla mellan dags- och veckoregistret. När du valt typ väljer du bland dagarna eller veckorna genom att trycka på [S/S].
- Använd [M] för att bläddra bland motionsinformationen (tid, hastighet, sträcka och förbrukade kalorier)
- Håll [M] intryckt för att avsluta visningen.

## 4.6 SNABBINSTÄLLNINGSLÄGE: TIMERINSTÄLLNING, 6 AV 9



### Nedräkningstimer

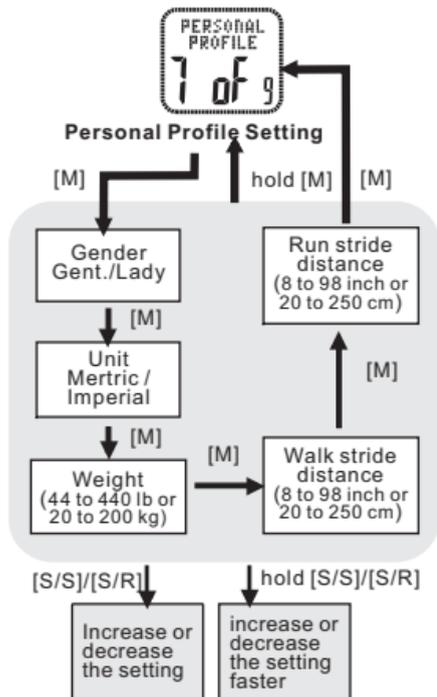
- Ange sluttid för timern med denna inställning.
- Sluttiden kan väljas upp till 23 timmar, 59 minuter och 59 sekunder.
- Inställning av nedräkningstimer
- När inställning 6 av 9 visas aktiverar du inställningen genom att trycka på [M] eller
- Håll [M] intryckt i nedräkningstimerens visningsläge för att gå till inställningssläget.

OBS: Det går inte att ställa in timern om den redan räknar ned, och nedräkningstimeren visas i stället.

- Tryck på [M] för att välja inställning (blinkar).
- Tryck på [S/S] eller [S/R] för att ändra inställningen (Håll [S/S] eller [S/R] intryckt för att ändra värdena snabbare).

När inställningen är klar avslutar du genom att hålla [M] intryckt.

## 4.7 SNABBINSTÄLLNINGSLÄGE: PERSONLIG PROFIL, 7 AV 9



### Inställning av personlig profil

Med denna inställning anger du användarens personliga profil (kön, enhet, vikt, steglängd vid gång och löpning).  
**VIKTIGT:** Ställ in den personliga profilen innan du använder klockan, annars fungerar inte vissa funktioner i motionsläget som de ska.

### Inställning av personlig profil

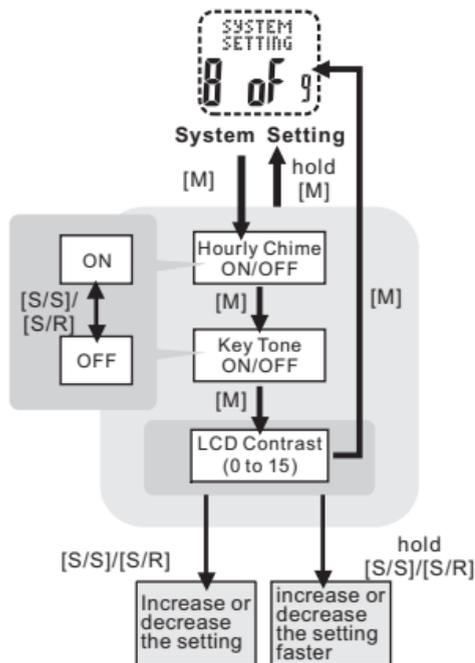
När inställning 7 av 9 visas aktiverar du inställningen genom att trycka på [M].

- Tryck på [M] för att välja siffra att ställa in (blinker).
- Tryck på [S/S] eller [S/R] för att ändra inställningen (om du håller [S/S] eller [S/R] intryckt ändras värdet snabbare).

**TIPS:** Gå/spring en bestämd sträcka (t.ex. 100 meter) och räkna antal steg (t.ex. 200 steg) under sträckan. Den genomsnittliga steglängden räknas ut med  $100/200 = 0,5$  m eller 50 cm.

När inställningen är klar avslutar du genom att hålla [M] intryckt.

## 4.8 SNABBINSTÄLLNINGSLÄGE: SYSTEMINSTÄLLNING, 8 AV 9



### Systeminställningar

- Ange användarens önskemål (timslag, knappljud och displaykontrast) med denna inställning.

### Inställning av systeminställningar

- När inställning 8 av 9 visas aktiverar du inställningen genom att trycka på [M].

- Tryck på [M] för att flytta inställningen (blinker).

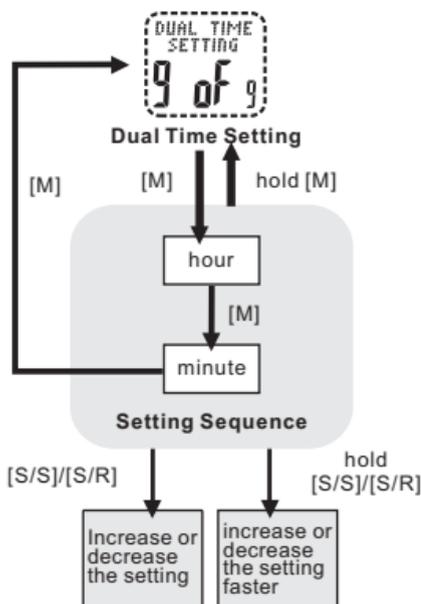
- När inställningen för timslag "ON" eller "OFF" (PÅ/AV) blinkar växlar du mellan dessa med [S/S] eller [S/R].

OBS: Indikatorn för timslag, '▲', visas i alla lägen när timslag är PÅ. En ton hörs vid varje heltimme, dvs. kl. 1:00, 2:00, 3:00...

- När inställningen "LCD Contrast" (displaykontrast) blinkar kan du ändra inställningen genom att trycka på [S/S] eller [S/R] (håll [S/S] eller [S/R] intryckt för att ändra värdet snabbare):

När inställningen är klar avslutar du genom att hålla [M] intryckt.

## 4.8 SNABBINSTÄLLNINGSLÄGE: ALTERNATIV TID, INSTÄLLNING, 9 AV 9



### Alternativ tid

- Ange tiden för en andra tidszon med denna inställning.

### Inställning av alternativ tid

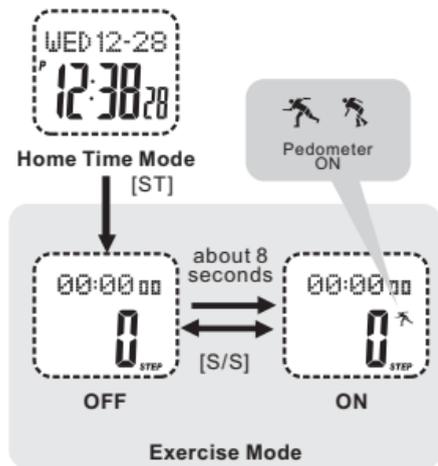
- När inställning 9 av 9 visas aktiverar du inställningen genom att trycka på [M].
- Tryck på [M] för att flytta inställningen (blinker).
- Ändra inställningen genom att trycka på [S/S] eller [S/R] (håll [S/S] eller [S/R] intryckt för att ändra värdena snabbare).

När inställningen är klar avslutar du genom att hålla [M] intryckt.

## 5.0 MOTIONSLÄGE: SLÅ PÅ OCH STÄNGA AV MOTIONSFUNCTIONEN

### Slå på och stänga av motionsfunktionen

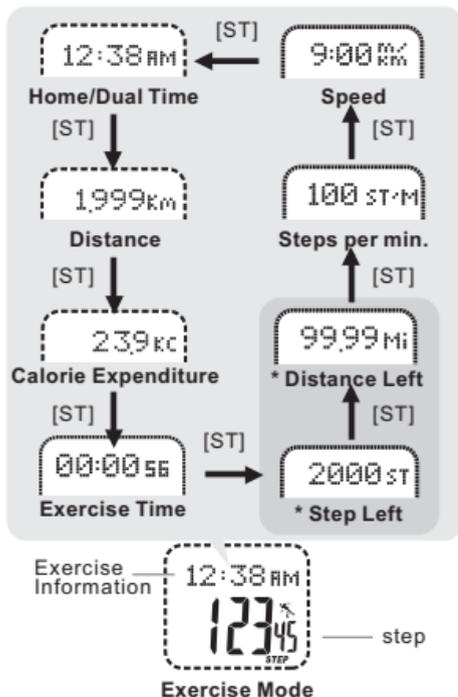
Motionsfunktionen (stegräknaren) aktiveras automatiskt när du väljer motionsläge. Du kan även slå på eller stänga av funktionen omedelbart genom att trycka på [S/S].



OBS:

- 1) Stegräkningen stoppas automatiskt om inga "steg" känns av under en viss tid (viloläge).
- 2) Om du väljer inställningsläget stängs motionsläget automatiskt av.
- 3) Se till att inställningarna för personlig profil har gjorts innan du använder stegräknaren. Mer information finns under punkt 4.8.

## 5.1 MOTIONSÄGÄ: MOTIONSINFORMATION



### Motionsinformation

När motionsfunktionen är på (och du går eller springer) kan klockan visa nedanstående motionsinformation om promenaden eller joggingturen om du trycker på [ST]:

- Home/Dual Time (hemma-/alternativ tid)
- Distance (sträcka)
- Current Speed (aktuell hastighet)
- Calorie Expenditure (kaloriförbrukning)
- Exercise Time (motionstid)
- Step Left (antal återstående steg)
- Distance Left (återstående sträcka)
- Steps per minutes (steg per minut)
- Speed (hastighet)

Informationen kan avläsas direkt på displayen eller sparas i registret.

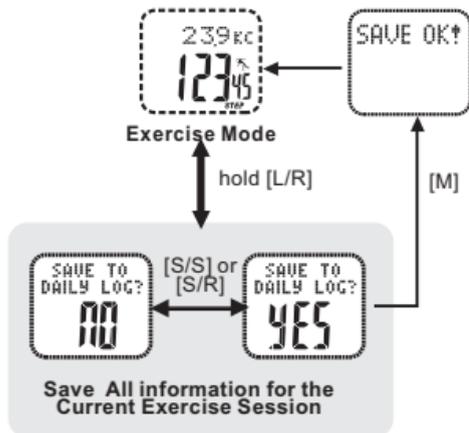
\* Om mållarm är AV visas inte detta läge, se 4.3.1

\* När den kommit till noll hörs en signal i 10 sekunder.

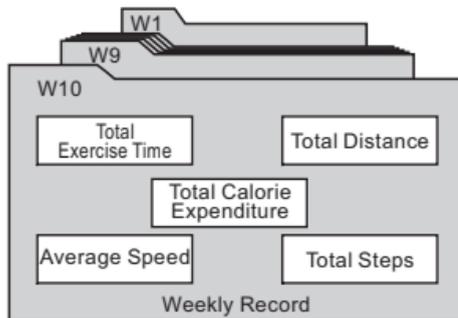
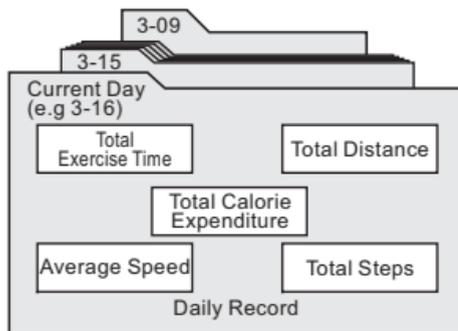
### 5.1.1 MOTIONSÅGÅ: SPARA DEN AKTUELLA MOTIONSINFORMATIONEN

#### Spåra motionsinformationen för det aktuella motionspasset

- Håll [S/R] intryckt vid visning av motionsinformation för att visa "Save Event" (spåra händelse)
- Tryck på [S/S] eller [S/R] för att växla mellan JA och NEJ.
- Tryck på [M] när du valt JA, så sparas all information i underfunktionerna
- Tryck på [M] när du valt NEJ, så rensas all information i underfunktionerna



## 5.2 MOTIONSLÄGE: HUR MOTION-SINFORMATIONEN ÄR ORDAD



### Dagsregister

Den motionsinformation som sparas under samma dag ackumuleras i ett dagsregister.

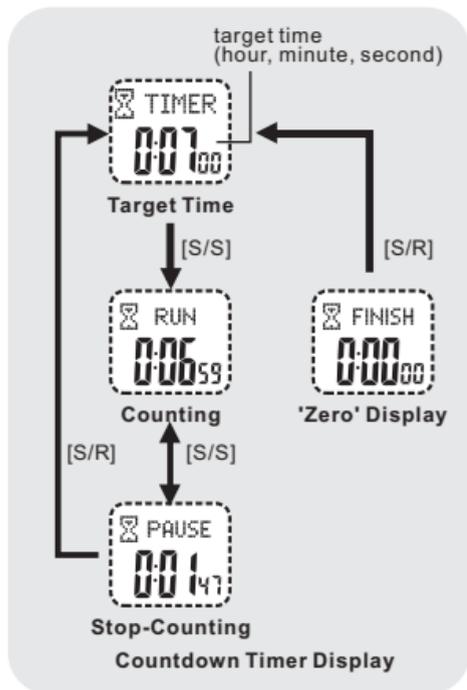
Klockan sparar dagsregistret för den aktuella dagen och de närmast föregående sju dagarna i följd. Om det till exempel är den 16 mars är de sparade dagsregistren från den 15, 14, 13, 12, 11, 10 och 9 mars.

### Veckoregister

Klockan ackumulerar varje vecka automatiskt dagsregistren från söndag till lördag till ett veckoregister.

Klockan behåller veckoregistren för de närmast föregående 10 veckorna i följd. Om det till exempel är den 16 mars 07 (vecka 11) är de sparade veckoregistren från vecka 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 och 1 (under förutsättning att året består av veckorna 1 till 52).

## 6.0 NEDRÄKNINGSTIMERLÄGE: ANVÄNDA NEDRÄKNINGSTIMERN



### Nedräkningstimer, översikt

- Timerns måtenhet är en sekund.
- Sluttiden kan väljas upp till 23 timmar, 59 minuter och 59 sekunder.

### Inställning av nedräkningstimer

- Ställ in nedräkningstimerens sluttid, se punkt 4.6 för mer information.

### Använda nedräkningstiden

- Börja nedräkningen genom att trycka på [S/S] när timern är stoppad.
- Stoppa nedräkningen genom att trycka på [S/S] när timern är igång.

### Pipljud

Klockan piper vid följande tillfällen under nedräkningen:

- 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 minut(er)
- 50, 40, 30, 20, 10 sekunder
- 5, 4, 3, 2, 1 sekund(er)
- Piper i 10 sekunder när tiden är ute.

### Återstarta timern

- Återstarta timern med samma sluttid genom att trycka på [S/R] när timern är stoppad.
- Börja nedräkningen genom att trycka på [S/S] när timern är stoppad.
- Stoppa nedräkningen genom att trycka på [S/S] när timern är igång.

## 7.0 TIDTAGNINGSLÄGE: TIDTAGNINGSFUNKTION, ÖVERSIKT



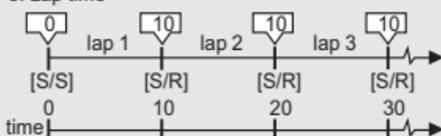
### 1. Elapse time



### 2. Accumulative elapsed time



### 3. Lap time



Elapse time, Accumulative Elapse time and Lap time

## Översikt över tidtagningsfunktionen

- Klockan har ett stoppur som mäter förfluten tid, ackumulerad förfluten tid och varvtid.
- Enheten är 1/100 sekund eller 1 sekund (efter första timmen).
- Mätområdet är 23 timmar, 59 minuter och 59 sekunder.
- Varvtidsminnet klarar upp till 50 varv.

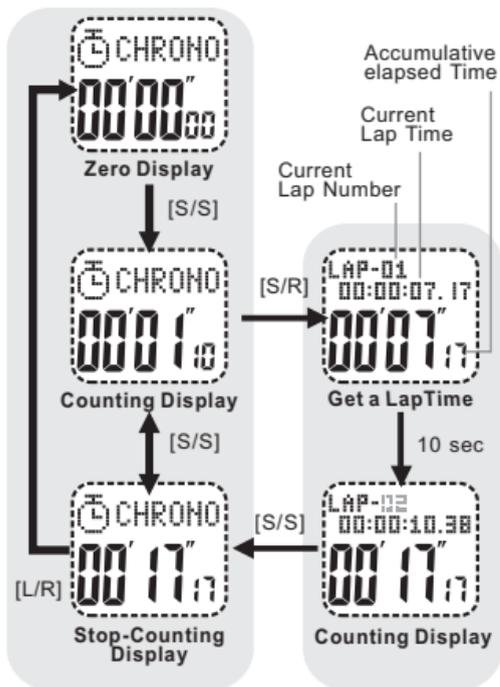
## Stoppur, visning

När tidtagningsvisningen är vald visas följande på displayen:

**Tidtagning:** Under den första timmen (59 minuter, 59,99 sekunder) visas minuter, sekunder och 1/100 sekunder. Sedan visas timmar, minuter och sekunder.

- Stoppad tidtagning: Den aktuella varvtiden och den ackumulerade förflutna tiden visas.
- Varvtidsvisning: Det aktuella varvnumret och varvtiden visas en kort stund.

## 7.1 TIDTAGNINGSLÄGE: ANVÄNDA STOPPURET



### Mäta förfluten tid

- Starta tidtagningen genom att trycka på [S/S] när tidtagningen är stoppad.
- Stoppa tidtagningen genom att trycka på [S/S] när tidtagningen pågår.

### Ta en varvtid

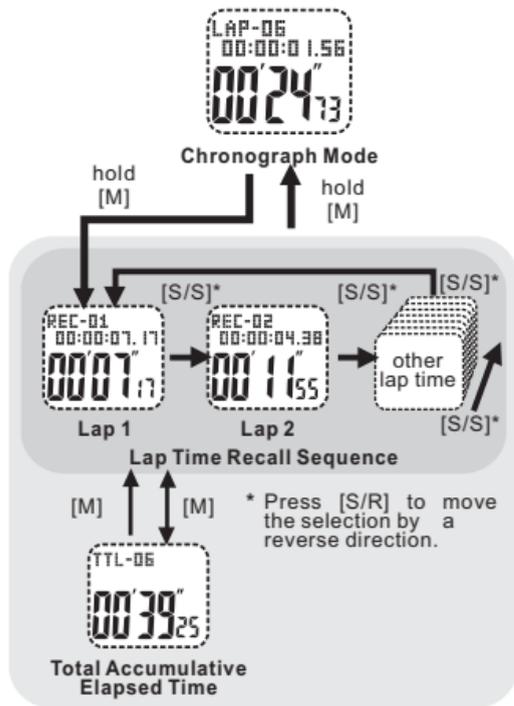
- Ta och visa en varvtid genom att trycka på [S/R] när tidtagningen pågår.
- Varvtidsvisning:
- Varvets nummer visas på första raden
  - Varvtiden visas på andra raden
  - Den ackumulerade förflutna tiden visas på den tredje raden.
  - Klockan återgår automatiskt till tidtagningsvisningen efter 10 sekunder.
  - Upprepa ovanstående knapptryckningar för att ta ytterligare en varvtid.

### Återställa stoppuret

- Återställ stoppuret genom att trycka på [S/R] när tidtagningen är stoppad.

OBS: Återställning av stoppuret raderar alla sparade varvtider.

## 7.2 TIDTAGNINGSLÄGE: ÅTERKALLA VARVTIDSMINNET



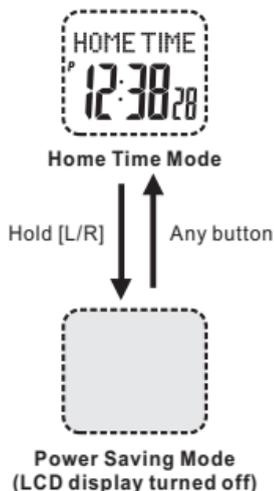
### Återkalla varvtidsminnet

Du går till visning av sparade varvtider genom att hålla [M] intryckt i tidtagningläge:

- Tryck på [S/S] eller [S/R] för att visa de sparade varvtiderna en efter en
- Tryck på [M] för att växla mellan sammanlagd ackumulerad förfluten tid och visning av sparade varvtider.
- När visningen är klar avslutar du genom att hålla [M] intryckt.

OBS: Om inga varvtider har sparats visas inte varvtidsskärmen.

## 8.0 STRÖMBESPARINGSLÄGE



### Strömbesparingsläge

- Klockan har en strömbesparingsfunktion som stänger av LCD-skärmen, vilket gör att batteriet räcker längre.
- I strömbesparingsläget fungerar klockan som vanligt (dvs. tidsfunktionerna löper fortfarande).

### Aktivera/inaktivera strömbesparingsläge

- Aktivera strömbesparingsläget genom att hålla [L/R] intryckt i ungefär fem sekunder i hemmatidsläget. Displayen stängs av.
- Om du trycker på valfri knapp i strömbesparingsläget tänds displayen igen.

## 9.0 SPECIFIKATIONER

### Aktuell tid-läge

- Tidssystem: AM, PM, timme, minut, sekund
- Tidsformat: 12 timmars- eller 24 timmarsformat
- Kalender: Visning av månad, datum och veckodag (automatisk funktion för skottår och veckodagar)

### Alarmläge

- Dagligt alarm och timplag
- Alarmljud: 30 sekunder

### Tidtagningsläge

- Upplösning: 1/100 sekund
- Mätområde: 23 timmar, 59 minuter, 59,99 sekunder.

### Nedräkningstimer

- Upplösning: 1 sekund
- Mätområde: 23 timmar, 59 minuter, 59 sekunder.
- Timerljud: Piper varje minut under de sista 10 minuterna, var 10 sekund under den sista minuten, varje sekund under

de sista 5 sekunderna och piper i 10 sekunder när tiden är ute.

### Stegräknarläge

- Antal räkningsbara steg per dag: 0-345600 steg
- Antal visningsbara steg: 0-999999 steg
- Motionstimer: Högst 24 timmar
- Avståndsmätning: 0-400 km
- Hastighetsmätning: 45 km/tim
- Förbrukade kalorier: 0-99999 kalorier
- Minne: 7 dags- och 10 veckoregister
- Användarinställningar: Strömbesparingstid (1-240 minuter), stegräknarens känslighet (nivå 1-5)

### Bakgrundsbelysning

- Bakgrundsbelysningstyp: Elektroluminiscens (EL)

## **SKYDDA MILJÖN**

Produkten och batterier ska återvinnas och får inte kastas i de vanliga hushållsoporna. Kassera delarna enligt tillämpliga lokala föreskrifter.

## **GARANTI**

Silva garanterar att produkten under två (2) år i allt väsentligt ska vara fri från material- och tillverkningsfel vid normal användning. Silvas ansvar inom denna garanti är begränsat till att reparera eller byta ut produkten. Denna begränsade garanti gäller endast den ursprungliga köparen.

Om produkten visar sig vara felaktig under garantiperioden, kontakta det ursprungliga inköpsstället. Se till att ha ett inköpsbevis till hands om du ska returnera produkten. Returer kan inte behandlas utan ett inköpsbevis i original. Garantin gäller inte om produkten har modifierats, om den inte har installerats, använts, reparerats eller underhållits enligt anvisningar från Silva, eller om den utsatts för onormala

fysiska eller elektriska påkänningar, felaktig användning, försumlighet eller olycka. Garantin gäller inte heller för normalt slitage. Silva tar inget ansvar för eventuella följdskador, direkta eller indirekta, eller skador som uppstår på grund av produktens användning. Under inga omständigheter ska Silvas ansvar överstiga det belopp du betalat för produkten. Viss lagstiftning tillåter inte uteslutanden eller begränsningar av orsaks- och konsekvensskador, varför ovanstående begränsningar kanske inte gäller dig. Garantin gäller och kan endast behandlas i inköpslandet.

Mer information finns på [www.silva.se](http://www.silva.se)

# **RANNEASKELMITTARI MONITOIMIASKELMITTARI, JOKA AUTTAA SÄILYTTÄMÄÄN TERVEET ELÄMÄNTAVAT**

## **1.0 JOHDANTO**

Kiitos Silvan Ex-Ped Go -ranneaskelmittarin hankkimisesta.

Silvan Ex-Ped Go -ranneaskelmittarissa on kello, sekundaattori, lähtölaskenta-ajastin, eri harjoitustoimintoja ja askelmittaritoiminnot.

Saadaksesi mahdollisimman suuren hyödyn irti tästä ranneaskelmittarista lue tämä käsikirja huolella ja pidä se saatavilla mahdollisesti tarvittavaa myöhempää käyttöä varten. Tätä ranneaskelmittaria suositellaan käytettäväksi seuraavien ohjeiden mukaisesti:

- Vältä askelmittarin altistamista äärimmäisille käyttöolosuhteille.
- Vältä sen kovakouraista käsittelyä tai kolhimista.
- Älä avaa tai avauta ranneaskelmittaria, ellei tätä teetetä valtuutetussa huollossa.
- Puhdista askelmittarin pinnat aina silloin tällöin pehmeällä ja kevyesti kostutetulla liinalla.
- Säilytä askelmittaria kuivassa säilytyspaikassa ja siirry virransäätötilaan (akku kestää pitempään), ellei askelmittaria käytetä pitkään aikaan.

## 1.1 PAINIKKEET JA NIIDEN TOIMINNOT

### [EL] EL-painike

- Käytetään EL-taustavalon syyttämiseksi 3 sekunnin ajaksi.
- Kun taustavalo on aktivoitu, jokainen tämän painikkeen painallus käynnistää uuden jakson.

### [M]-tilapainike

- Toimintotilan valintapainike: Paikallisaika, lähtölaskenta-ajastin, hälytys ja sekundaattori.
- Pidä painiketta painettuna valitaksesi asetusnäytön tai sulkeaksesi sen.
- Käytä tätä painiketta valitaksesi uuden asetuksen asetustilassa.

### [[ST]-askelpainike

- Pidä tätä painiketta painettuna siirtyäksesi harjoitustilaan (Exercise) mistä tahansa tilasta.
- Paina tätä painiketta tarkistaaksesi tietoja harjoitustilassa (Exercise)



### [S/S]-käynnistys/lopetuspainike

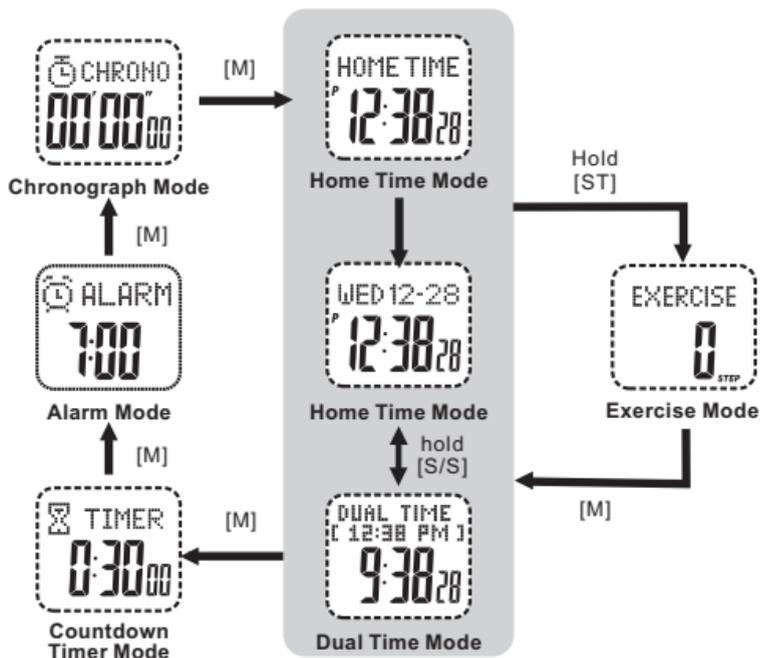
- Tällä painikkeella aktivoidaan käynnistys- tai lopetustilat (start/stop) sekundaattori- (Chronograph), lähtölaskenta-ajastin- (Countdown Timer) ja askelmitarituloissa (Pedometer).
- Tällä painikkeella myös vieritetään näyttö edelliseen valikkoyksikköön. Sillä lisätään myös asetusarvoa asetusnäytössä.
- Tällä painikkeella siirrytään paikallisaika- (Home Time) ja rinnakkaisaikatilojen (Dual time) välillä paikallisaikatilassa (Home Time).

### [S/R]-väliaika-/nollauspainike

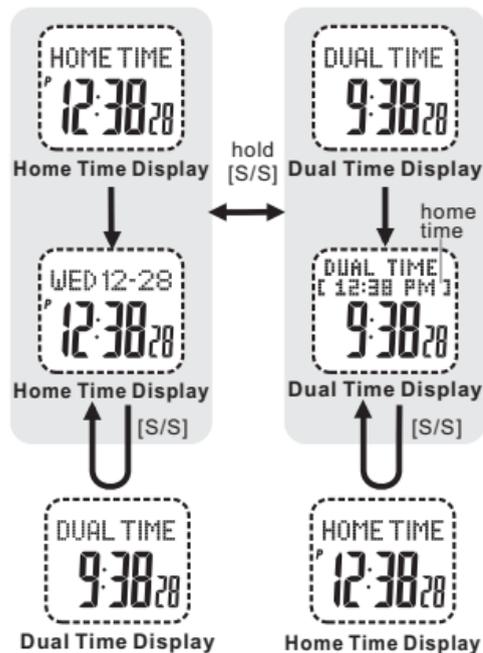
- Tällä painikkeella aktivoidaan kierrosaika- (lap) tai nollaustoiminto (reset) sekundaattori- ja lähtölaskenta-ajastintiloissa.
- Tällä painikkeella myös vieritetään näyttö seuraavaan valikkoyksikköön.
- Sillä vähennetään myös asetusarvoa asetusnäytössä.
- Pidä tämä painike painettuna siirtyäksesi virransäästötilaan (Power Saving) paikallisaikatilassa.

**HUOMAUTUS:** Tarkista seuraavista kappaleista yksityiskohtaiset toiminnot.

## 2.0 PÄÄTOIMINTOTILAT



### 3.0 PAIKALLISAIKATILA (HOMETIME) - PAIKALLISAIKA - JA RINNAKKAISAIKANÄYTTÖ



#### Paikallisaikanäyttö

- Paikallisaajan viikonpäivä ja päiväys näytetään näytön 1. rivillä.
- Kellonaika (tunnit, minuutit ja sekunnit) näytetään näytön 2. rivillä.

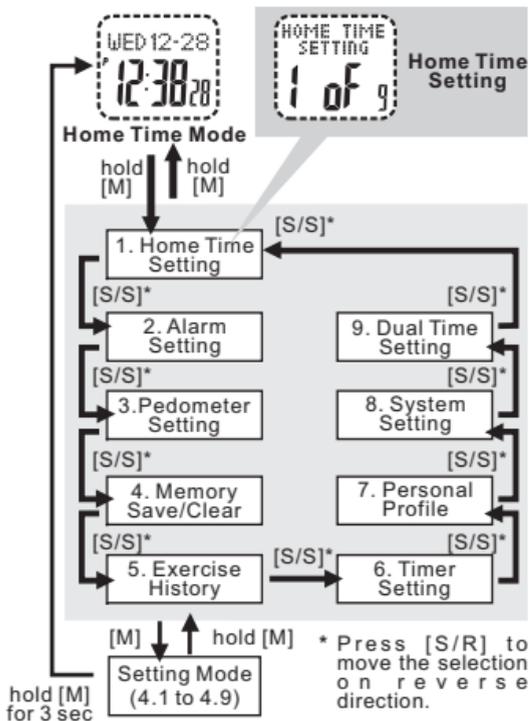
#### Rinnakkaisaikanäyttö

- Paikallisaika näytetään näytön 1. rivillä
- Rinnakkainen aika (tunnit, minuutit ja sekunnit) näytetään näytön 2. rivillä.

#### Paikallisajasta rinnakkaisaikaan siirtyminen

- Paina [S/S]-painiketta paikallisaikatilassa, jos haluat näyttää rinnakkaisen ajan noin 2 sekunnin ajan.
- Paina [S/S]-painiketta rinnakkaisaika-tilassa, jos haluat näyttää paikallisen ajan noin 2 sekunnin ajan.
- Pidä painettuna [S/S]-painiketta noin 2 sekunnin ajan, jos haluat siirtyä paikallisajasta rinnakkaisaikaan tai päinvastoin.

## 4.0 PIKA-ASETUSTILA (QUICK SET) - 9 ERIASETUSTA



## 9 eri asetusta

Askelmittariin voidaan tehdä seuraavat asetukset:

1. Paikallisaian asetusta
2. Hälytysasetusta
3. Askelmittariasetusta
4. Tallenna/tyhjennä muisti -asetusta
5. Harjoitushistoriikki
6. Ajastinasetusta
7. Henkilökohtaisen profiilin asettamista
8. Järjestelmäasetuksia
9. Rinnakkaisaika-asetusta

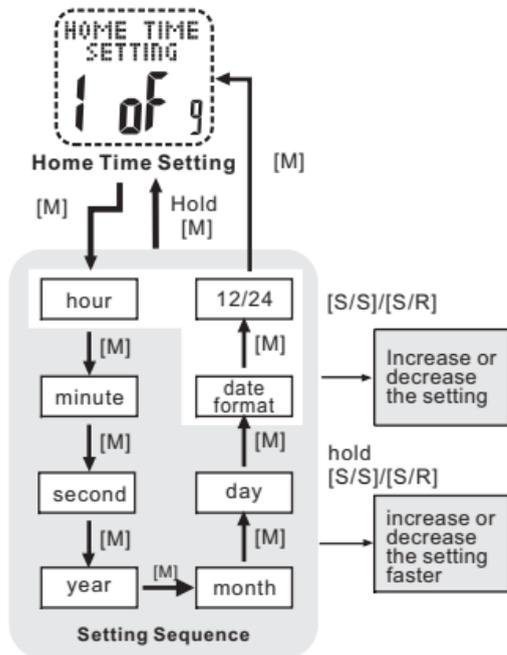
## Miten asetus valitaan?

Pidä paikallisaikatilassa (Home Time) [M]-painiketta painettuna asetusvalikkoon siirtyäksesi:

- Siirry [S/R]- tai [S/S]-painiketta painamalla eri asetusvalikkojen 1–9 välillä
- Jos haluttu asetusvalikko on esillä, paina [M]-painiketta tähän asetusvalikkoon siirtyäksesi. Pidä [M]-painiketta painettuna asetuksen sulkemiseksi.

VIHJE: Sulkeaksesi kaikki asetukset ja palataksesi paikallisaikatilaan pidä painettuna [M]-painiketta 3 sekunnin ajan.

#### 4.1 PIKA-ASETUSTILA - PAIKALLISAJAN ASETUS 1 (9)



#### Paikallisajan asettaminen

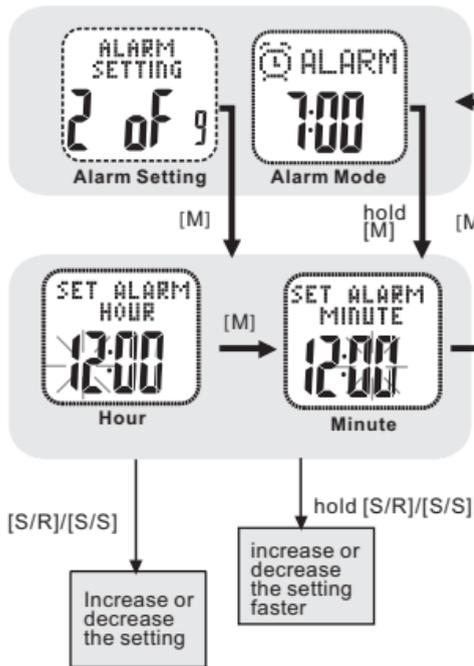
Paina asetuksessa 1 (9) [M]-painiketta asetusnäyttöön siirtymiseksi:

- Paina [M]-painiketta siirtääksesi vilkuntaa (asetus).
- Kun toinen numero alkaa vilkkua, paina [S/S]-painiketta tai [S/R]-painiketta asetusten palauttamiseksi nolnaan.
- Kun toinen asetuksesta vilkkuu, paina [S/S]- tai [S/R]-painiketta asetuksen vaihtamiseksi (Jos pidät [S/S]- tai [S/R]-painiketta painettuna, asetus vaihtuu nopeammin).

- Jos 12/24-tunnin aikaformaatti tai D-M/M-D-päiväysformaatti on valittu, paina [S/S]- tai [S/R]-painiketta valinnan suorittamiseksi.

Kun asetus on suoritettu, pidä painettuna [M]-painiketta testausnäytön sulkemiseksi.

## 4.2 PIKA-ASETUSTILA - HÄLYTYSASETUS - 2 (9)



### Hälytysajan asettaminen

Paina asetuksessa 2 (9) [M]-painiketta asetusnäyttöön siirtymiseksi:

- Paina [M]-painiketta tunti- (hour) ja minuuttilukemien (minute) asetukseen siirtymiseksi.

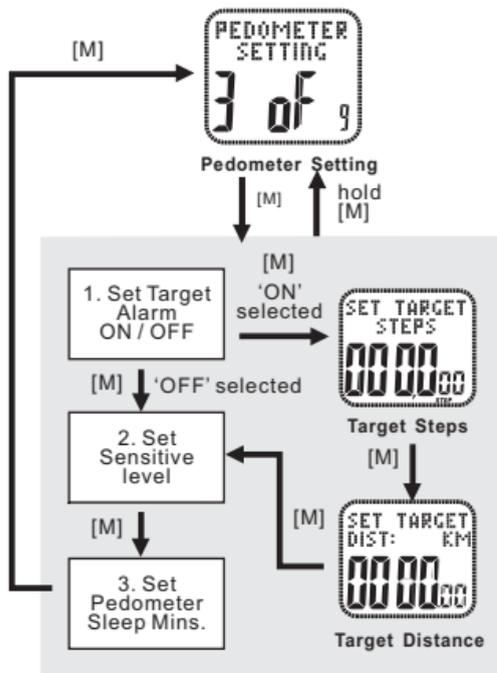
- Paina [S/S]- tai [S/R]-painiketta asetuksen muuttamiseksi (Jos pidät [S/S]- tai [S/R]-painiketta painettuna, asetus vaihtuu nopeammin).

- Kun asetus on valmis, hälytysilmaisim [ ] ilmestyy näyttöön.

Kun asetus on suoritettu, pidä painettuna [M]-painiketta asetusnäytön sulkemiseksi.

Huomautus Paina hälytysnäytön sulkemiseksi [S/S]-painiketta hälytystilan aikana.

### 4.3.1 PIKA-ASETUSTILA - RANNEASELMITTARIN ASETUKSET - 3 (9)



#### Askelmittarin asetukset

Paina askelmittarinäytössä [M]-painiketta seuraavaan näyttöön siirtymiseksi:

1. Tavoitemäärän hälytys ON/OFF
2. Herkkyystaso
3. Askelmittarin valmiustila

#### Askelmittarin (tavoitemäärän hälytyksen) asetus

- Aseta askel- ja etäisyystiedot harjoitusta varten

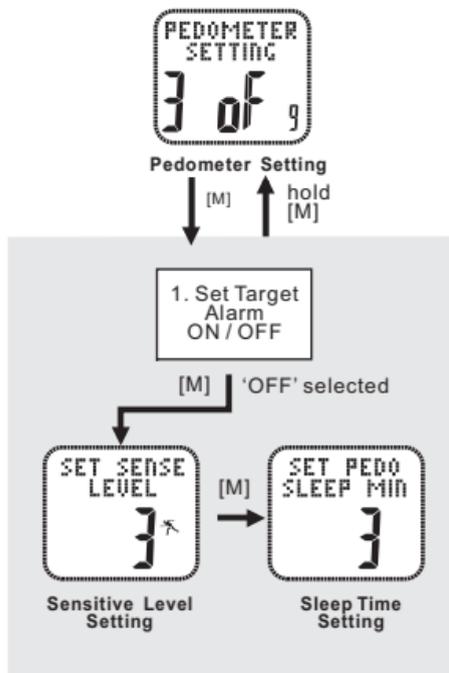
Tavoitemäärän hälytyksen asettaminen  
Valitse kohdassa 'Set Target Alarm'  
[M]-painikkeella ON ja siirry "Set Target Steps" - ja "Set Target Distance" -näyttöön:

- Paina [M]-painiketta siirtääksesi vilkuntaa (asetus).

- Paina [S/S]- tai [S/R]-painiketta asetuksen muuttamiseksi (Pidä painettuna [S/S]- tai [S/R]-painiketta, ja asetus vaihtuu koko ajan).

Kun asetus on suoritettu, pidä painettuna [M]-painiketta testausnäytön sulkemiseksi.

### 4.3.2 PIKA-ASETUSTILA - RANNEAS- KELMITTARIN ASETUKSET - 3 (9)



### Askelmittarin (herkkyystaso ja valmiustila) asetus

**Herkkyystaso:** Säättää askelmittarin käyttäjän kävely- tai juoksuvauhtiin. Valmiustilan odotusaika: Asettaa ajan, joka kuluu ennen kuin askelmittari siirtyy valmiustilaan, kun YHTAAN askelta ei ole havaittu.

### Herkkyymen ja valmiustilan odotusa- jan asettaminen

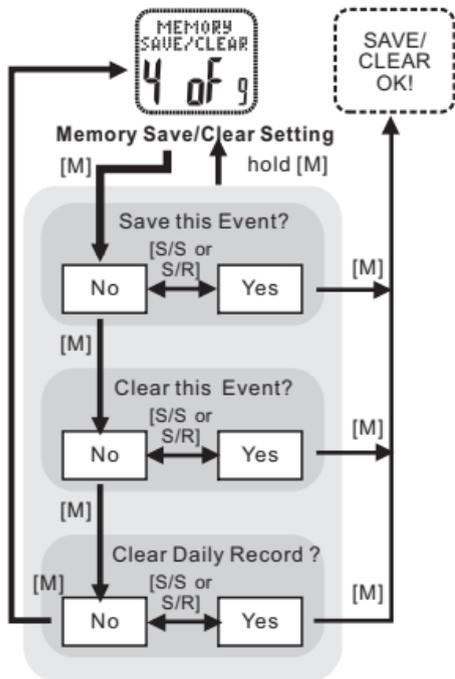
Paina asetuksessa 3 (9) 'Pedometer Setting' [M]-painiketta asetusnäyttöön siirtymiseksi:

- Paina [M]-painiketta siirtääksesi vilkuntaa (asetus).
- Paina [S/S]- tai [S/R]-painiketta asetuksen muuttamiseksi (Pidä painettuna [S/S]- tai [S/R]-painiketta, ja asetus vaihtuu koko ajan).

**VIHJE:** Sopivimman herkkyystason asettamiseksi kävely tai juokse tässä tilassa ollessasi piippaustoiminnon käynnistämiseksi. Valitse nykyinen taso, jos piippaukset ovat yhdenmukaisia kävely- tai juoksuvauhdin kanssa. Vaihda tasoa, ellei näin ole.

Kun asetus on suoritettu, pidä painettuna [M]-painiketta testausnäytön sulkemiseksi.

#### 4.4 PIKA-ASETUSTILA - TALLENNA MUISTI/POISTA ASETUS - 4 (9)



**Mitkä tiedot voidaan poistaa/tallentaa?**  
**Poista päivittäiset tiedot:** Poista päivittäiset tiedot tältä päivältä.

#### Harjoitustietojen tallentaminen/ poistaminen ja päivittäisten tietojen poistaminen

Paina asetuksessa 4 (9) [M]-painiketta asetusnäyttöön siirtymiseksi:

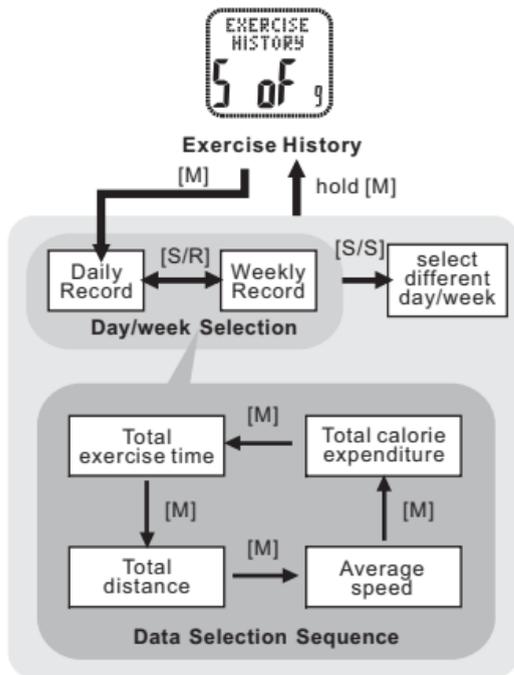
HUOM: ELLEI mitään harjoitustietoja ole tallennettu, 'Save this Event'- tai 'Clear this Event' -ikkuna EI tule näkyviin.

- Paina [S/S]- tai [S/R]-painiketta valitaksesi joko 'YES'- tai 'NO'-näytön. Paina [M]-painiketta 'YES'-näytöstä vahvistaaksesi 'Save'- (Tallenna) tai 'Clear' (Poista) -valinnan.

Kun asetus on suoritettu, pidä painettuna [M]-painiketta asetusnäytön sulkemiseksi.

Vihje: Jos asetus suoritetaan valmiiksi, se lisätään nykyisen päivän muistiin. Tallentamaton tapahtuma lisätään nykyisen päivän muistiin automaattisesti keskiyöllä (12:00 AM), ja harjoitustila nol-lataan sen jälkeen seuraavan vuorokauden tallennusten aloittamiseksi.

## 4.5 PIKA-ASETUSTILA - HARJOITUSHISTORIIKKIASETUS - 5 (9)



### Harjoitushistoriikin tarkistaminen

**Harjoitushistoriikki:** Tämä toiminto tarjoaa käyttäjälle harjoitusmuistin tarkistamistoiminnon. Tässä kohdassa voit tarkistaa tallennettuja tietoja.

Siirry kohdan 4.0 ohjeiden mukaisesti pika-asetustilaan 5 (9), ja paina [M]-painiketta siirtyäksesi testausnäyttöön:

**Päivittäiset tiedot:** Tämän päivän ja 7 edellisen päivän päivittäiset tiedot.

**Viikoittaiset tiedot:** 10 viimeksi kuluneen viikon viikoittaiset tiedot.

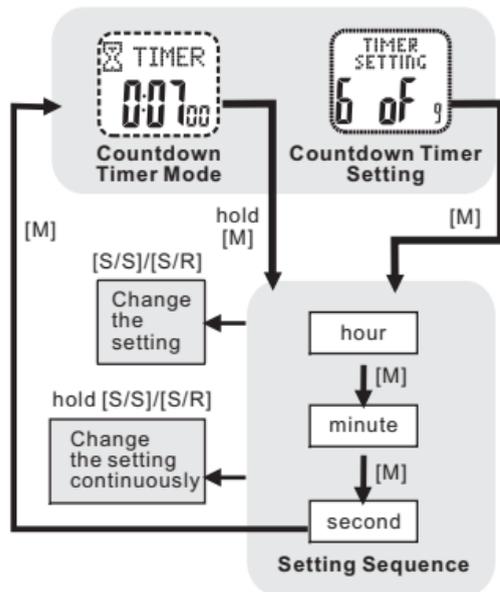
### Tietojen tarkistaminen:

- Valitse [S/R]-painikkeella joko päivittäiset tai viikoittaiset tiedot. Jos tavoitemäärätiedot on valittu, valitse [S/S]-painikkeella päivien tai viikkojen joukosta haluttu.

- Vieritä [M]-painiketta tietojen tarkistamiseksi (aika, nopeus, matka ja poltetut kalorit)

- Pidä [M]-painiketta painettuna testausnäytön sulkemiseksi.

## 4.6 PIKA-ASETUSTILA - AJASTI- NASETUS - 6 (9)



### Lähtölaskenta-ajastimen asetus

- Aseta ajastimeen tavoiteaika tällä asetuksella.
- Tavoiteaika voidaan asettaa aina asetukseen 23 tuntia 59 minuuttia ja 59 sekuntia asti.

### Lähtölaskenta-ajastimen asettaminen

- Paina asetuksessa 6 (9) [M]-painiketta asetusnäyttöön siirtymiseksi, tai
- Pidä lähtölaskenta-ajastinnäytössä painettuna [M]-painiketta asetusnäyttöön siirtymiseksi.

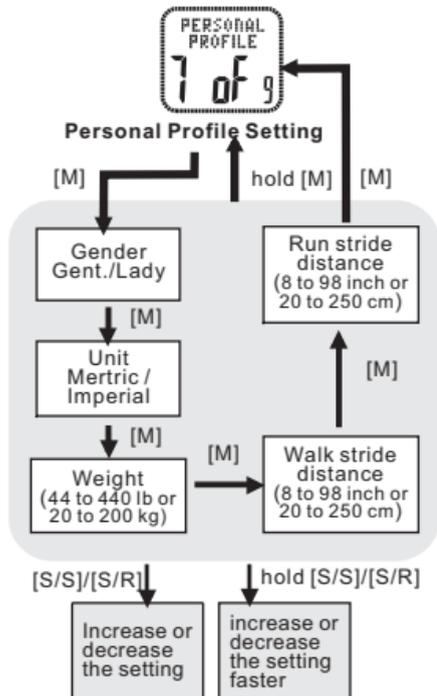
HUOMAUTUS: Ajastinta ei voi asettaa, jos se on jo käytössä, ja näyttö ohjaa sinut uudelleen lähtölaskenta-ajastintilaan.

Paina [M]-painiketta valitaksesi asetusyksiköt (vilkkuvat).

- Paina [S/S]- tai [S/R]-painiketta asetuksen muuttamiseksi (Pidä painettuna [S/S]- tai [S/R]-painiketta, ja asetus vaihtuu koko ajan).

Kun asetus on suoritettu, pidä painettuna [M]-painiketta testausnäytön sulkemiseksi.

## 4.7 PIKA-ASETUSTILA - HENKILÖKOHTAISEN PROFIILIN ASETTAMINEN - 7 (9)



## Henkilökohtaisen profiilin asettaminen

Aseta käyttäjän henkilökohtainen profiili (sukupuoli, yksikkö, paino, kävely- tai juoksuaskeleen pituus) tällä asetuksella.

TARKEAA: Aseta henkilökohtainen profiili ennen ranneaskelmittarin käyttämistä, muussa tapauksessa harjoitus-tilan toiminnot EIVÄT toimi kunnolla.

## Henkilökohtaisen profiilin asettaminen

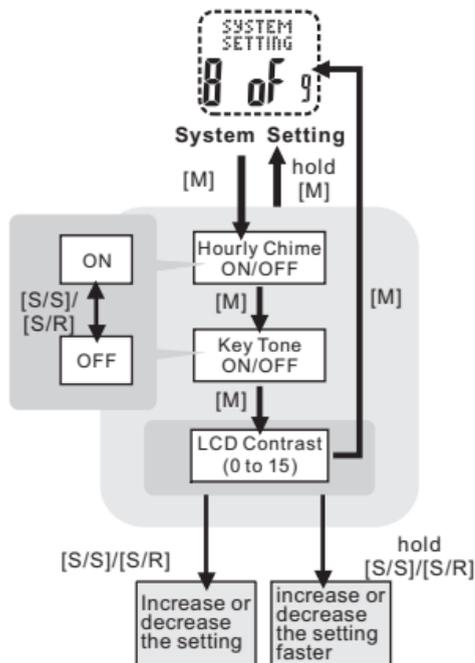
Paina asetuksessa 7 (9) [M]-painiketta asetusnäyttöön siirtymiseksi:

- Paina [M]-painiketta siirtääksesi vilkuntaa (asetus).
- Paina [S/S]- tai [S/R]-painiketta asetuksen muuttamiseksi (Pidä painettuna [S/S]- tai [S/R]-painiketta, ja asetus vaihtuu koko ajan).

VIHJE: Kävele/juokse määrätty matka (esim. 100 metriä), ja laske se askelmäärä (esim. 200 askelta), joka kuluu tämän matkan suorittamiseen. Keskimääräinen askeleen pituus saadaan laskutoimituksella:  $100 / 200 = 0,5$  m tai 50 cm.

Kun asetus on suoritettu, pidä painettuna [M]-painiketta asetusnäytön sulkemiseksi.

## 4.8 PIKA-ASETUSTILA - JÄRJESTELMÄASETUKSET - 8 (9)



### Järjestelmäasetukset

- Aseta käyttäjäkohtaiset asetukset (tuntimerkki, näppäinääni ja nestekidenäytön kontrasti) tällä asetuksella.

### Järjestelmäasetusten tekeminen

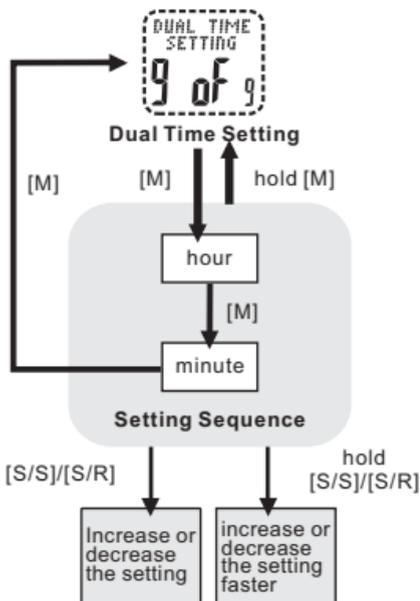
- Paina asetuksessa 8 (9) [M]-painiketta asetusnäyttöön siirtymiseksi:  
- Paina [M]-painiketta siirtääksesi vilkuntaa (asetus)  
- Jos tuntimerkin 'ON'- tai 'OFF'-asetus vilkkuu, paina [S/S]- tai [S/R]-painiketta valitaksesi joko ON- tai OFF-asetuksen.

**HUOMAUTUS:** Tuntimerkin ilmaisin '🔊' ilmestyy näytölle kaikissa tiloissasilloin kun tuntimerkin asetus on ON. Merkkiäni piippaa täyden tunnin, esim. 1:00, 2:00 tai 3:00, kohdalla...

- Paina asetuksen 'LCD Contrast' vilkkuessa [S/S]- tai [S/R]-painiketta asetuksen vaihtamiseksi (Jos pidät [S/S]- tai [S/R]-painiketta painettuna, numerot vaihtuvat koko ajan).

Kun asetus on suoritettu, pidä painettuna [M]-painiketta asetusnäytön sulkemiseksi.

## 4.8 PIKA-ASETUSTILA - RINNAKKAI- SAIKA-ASETUS 9 (9)



### Rinnakkaisaika-asetus

- Aseta toisen aikavyöhykkeen aika tällä asetuksella.

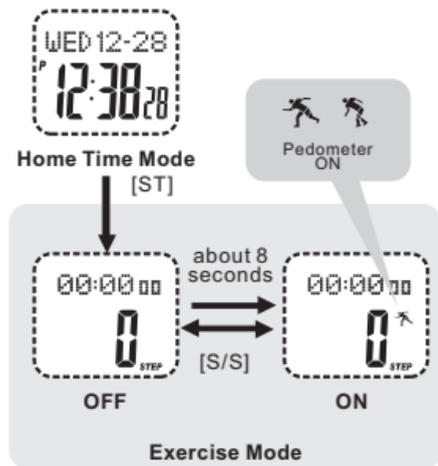
### Rinnakkaisaika-asetuksen tekeminen

Paina asetuksessa 9 (9) [M]-painiketta asetusnäyttöön siirtymiseksi:

- Paina [M]-painiketta siirtääksesi vilkuntaa (asetus)
- Paina [S/S]- tai [S/R]-painiketta asetuksen muuttamiseksi (Pidä painettuna [S/S]- tai [S/R]-painiketta, ja asetus vaihtuu koko ajan).

Kun asetus on suoritettu, pidä painettuna [M]-painiketta testausnäytön sulkemiseksi.

## 5.0 HARJOITUSTILA - HARJOITUSTOIMINNON KYTKEMINEN PÄALLE TAI PÄÄLTÄ



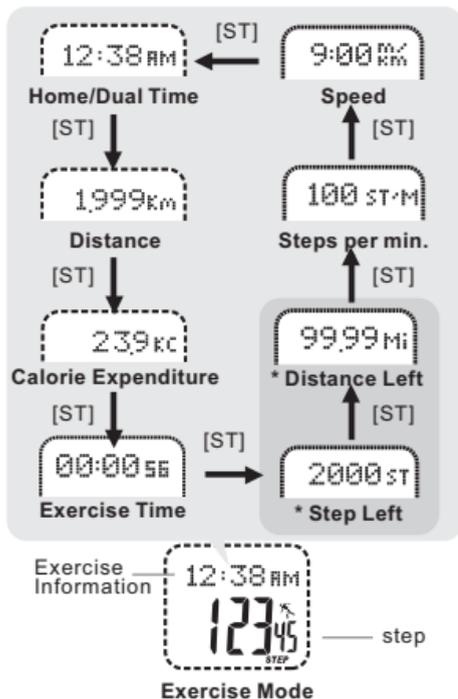
### Harjoitustoiminnon kytkeminen päälle tai päältä

Harjoitustoiminto (askelmittarin mittaust) kytkeytyy automaattisesti päälle (ON) silloin kun harjoitustila valitaan tai silloin kun painetaan [S/S]-painiketta toiminnon päälle tai päältä kytkemiseksi.

#### HUOMAUTUS:

- 1) Askelmittarin mittaustoiminto PYSÄHTYY automaattisesti, ellei YHTÄÄN 'askelta' tunnisteta valittuun aikaan (valmiustilan odotusaika).
- 2) Jos asetustila valitaan, harjoitustila kytkeytyy päältä (OFF) automaattisesti.
- 3) Varmista, että henkilökohtainen profiiliasetus on asetettu ohjeiden mukaisesti ennen askelmittarin käytön aloittamista, lue yksityiskohtaiset tiedot kappaleesta 4.8.

## 5.1 HARJOITUSTILA - HARJOITUSTIEDOT



## Harjoitustiedot

Kun harjoitustoiminto on kytketty päälle (oletuksena on kävely/juoksutoiminto yhtä aikaa), ranneaskelmittari arvioi ja ilmoittaa seuraavia kohtia koskevat tiedot kyseisen kävelyn tai juoksun perusteella silloin kun painetaan [ST]-painiketta:

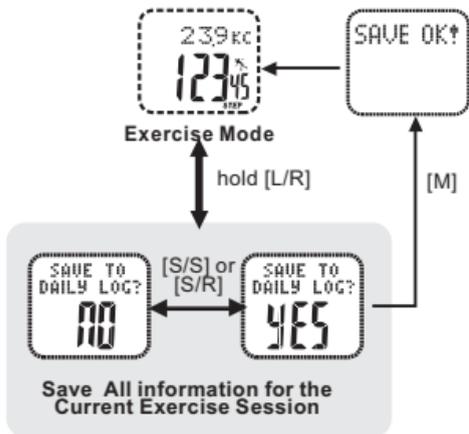
- paikallis/rinnakkaisaika,
- matka,
- nykyinen nopeus
- kalorien kulutus,
- harjoitusaika,
- jäljellä oleva askelmäärä,
- jäljellä oleva matka,
- askelmäärä minuutissa,
- nopeus,

Nämä tiedot voidaan lukea näytöltä välittömästi tai tallentaa muistiin.

\* Kun tavoitemäärän hälytys on päältä (OFF), tämä tila ei näy. Lue lisätietoja kohdasta 4.3.1.

\* Kun arvo saavuttanut lukeman 0, mittari päästää 10 sekuntia kestävä hälytyksen.

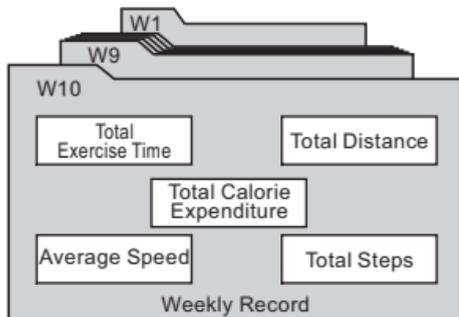
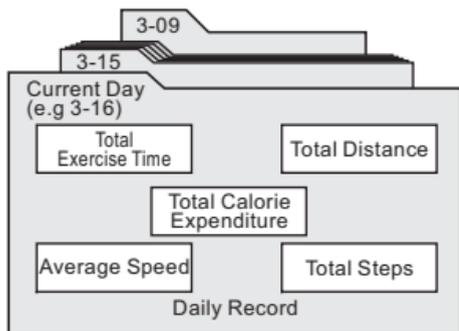
## 5.1.1 HARJOITUSTILA - NYKYISTEN HARJOITUSTIETOJEN TALLENTAMINEN



### Harjoitustietojen tallentaminen nykyisestä harjoitustapahtumasta

- Pidä painettuna [S/R]-painiketta harjoitustietonäytöstä, kunnes ikkuna 'Save Event' tulee esiin.
- Paina [S/S]- tai [S/R]-painiketta valitaksesi joko 'YES' tai 'NO'.
- Paina [M]-painiketta 'YES'-näytöstä tallentaaksesi "ALL Sub-Function"-näytön tiedot.
- Paina [M]-painiketta 'NO'-näytöstä poistaaksesi "ALL Sub-Function"-näytön tiedot.

## 5.2 HARJOITUSTILA - MITEN HARJOITUSTIEDOT ON JÄRJESTETTY?



### Päivittäiset tiedot

Samana päivänä tallennetut tiedot kerätään sitä päivää koskeviksi tiedoiksi.

### Ranneaskelmittari pitää muistissa

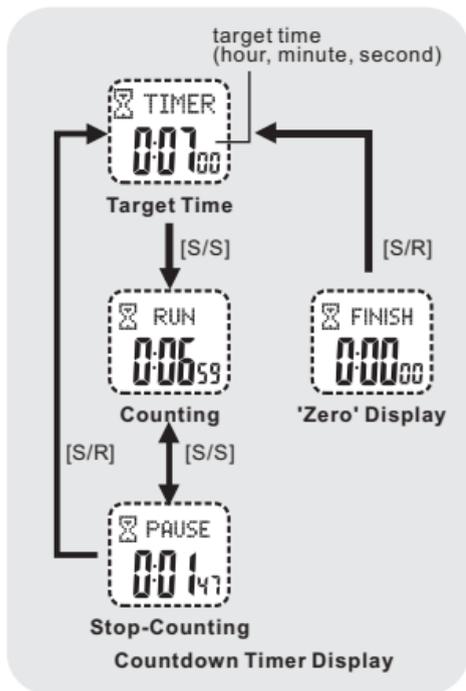
kunkin päivän ja sitä edeltävän 7 päivän tiedot. Jos esimerkiksi nykyinen päiväys on 3-16 (16. maaliskuuta 07), tallennuspäivät ovat 3-15, 3-14, 3-13, 3-12, 3-11, 3-10, 3-09.

### Viikoittaiset tiedot

Ranneaskelmittari kerää automaattisesti päivittäiset tiedot sunnuntaista lauantaihin viikoittaisiksi tiedoiksi.

Ranneaskelmittari pitää muistissa viikoittaiset tiedot 10 edeltävältä viikolta. Jos esimerkiksi tänään on 16. maaliskuuta 07 (W11, viikko 11), muistiin on tallennettu tiedot viikoilta W10, W9, W8, W7, W6, W5, W4, W3, W2, W1 (Oletuksena on, että vuosi kestää viikosta W1 viikkoon W52).

## 6.0 LÄHTÖLASKENTA-AJASTINTILA - LÄHTÖLASKENTA-AJASTIMEN KÄYTTÖ



### Yhteenveto lähtölaskenta-ajastimen toiminnasta

- Ajastimen mittausyksikkö on 1 sekunti.
- Mitattava tavoiteaika voidaan asettaa aina asetukseen 23 tuntia 59 minuuttia ja 59 sekuntia asti.

### Lähtölaskenta-ajastimen asettaminen

- Aseta lähtölaskenta-ajastimen tavoiteaika. Lisätietoja on kappaleessa 4.6.

### Lähtölaskenta-ajan mittaaminen

- Paina [S/S]-painiketta käynnistääksesi lähtölaskennan, kun ajastin on pysäytystilassa. Paina [S/S]-painiketta keskeyttääksesi lähtölaskennan, kun ajastin on käynnissä.

### Piippausäänet

Ranneaskelmittari päästää piippausäänen seuraavien minuutti-/sekuntilukemien aikana lähtölaskennan tapahtuessa:

- 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 minuutti(a)
- 50, 40, 30, 20, 10 sekuntia
- 5, 4, 3, 2, 1 sekunti(a)
- Piippaa 10 sekunnin ajan lukemissa 0 sekuntia.

### Ajastimen uudelleenasetus

- Paina [S/R]-painiketta asettaaksesi uuden tavoiteajan ajastimeen, kun ajastin on pysähtynyt.
- Paina [S/S]-painiketta käynnistääksesi lähtölaskennan, kun ajastin on pysäytystilassa. Paina [S/S]-painiketta keskeyttääksesi lähtölaskennan, kun ajastin on käynnissä.

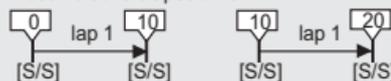
## 7.0 SEKUNDAATTORITILA - YHTEENVETO SEKUNDAATTORITOIMINNOSTA



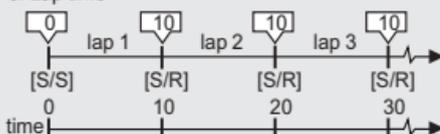
### 1. Elapse time



### 2. Accumulative elapse time



### 3. Lap time



Elapse time, Accumulative  
Elapse time and Lap time

## Yhteenvedo sekundaattoritoimin- nosta

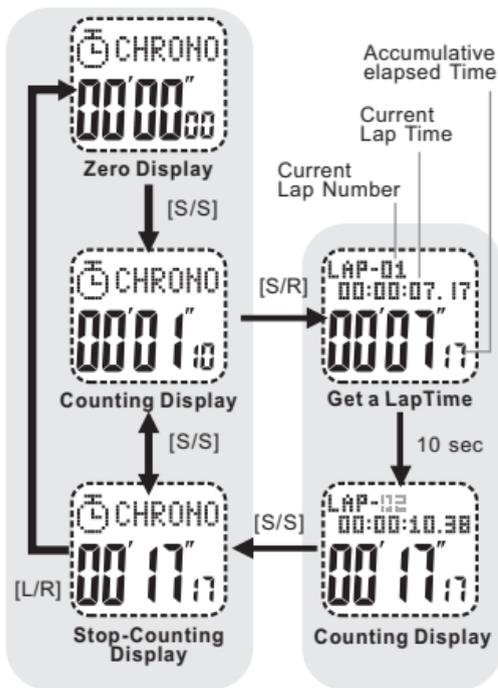
- Tässä ranneaskelmittarissa on sekundaattori, jolla voi mitata kuluneen ajan, yhteenlasketun kuluneen ajan ja kierrosajan.
- Mittausyksikkö: 1/100 tai 1 sekunti (ensimmäisen tunnin jälkeen)
- Mittausalue: 23 tuntia 59 minuuttia ja 59 sekuntia.
- Kierrosmuisti: Aina 50 kierrosta.

## Sekundaattorinäyttö

Kun sekundaattorinäyttö on valittu, ranneaskelmittari näyttää seuraavat asiat näytöllä:

- Mittauksen aikana: Ensimmäisen tunnin (59 minuuttia ja 59,99 sekuntia) aikana näytetään minuutit, sekunnit ja 1/100-sekunnit. Sen jälkeen näytetään tunnit, minuutit ja sekunnit.
- Mittaustoiminto pysäytettynä: Nykyinen kierrosaika ja yhteenlaskettu kulutettu aika näytetäännäytöllä.
- Kierrosnäyttö: Nykyisen kierroksen järjestysnumero ja sen kierrosaika näytetään hetken ajan.

## 7.1 SEKUNDAATTORITILA - SEKUNDAATTORIN KÄYTTÖ



### Kuluneen ajan mittaaminen

- Paina [S/S]-painiketta käynnistääksesi mittauksen silloin kun sekundaattori on pysäytystilassa. Paina [S/S]-painiketta mittauksen pysäyttämiseksi sekundaattorin ollessa käynnissä.

### Kierrosajan saaminen

Paina [S/R]-painiketta kierrosajan saamiseksi (Lap Display) sekundaattorin ollessa käynnissä. Kierrosajanäytössä:

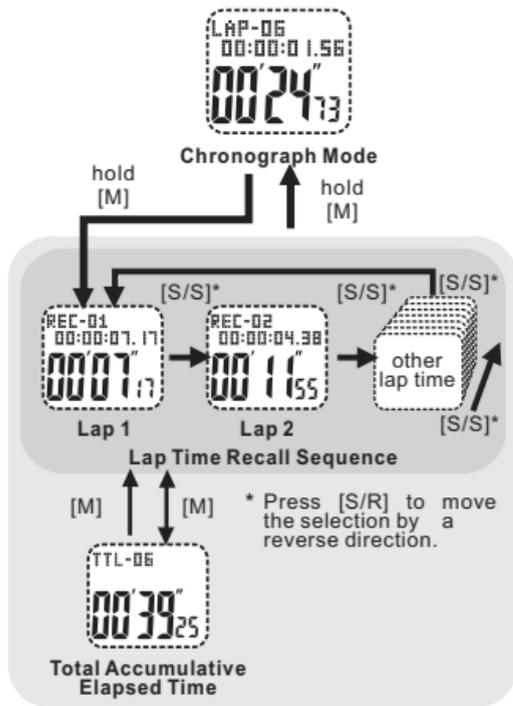
- Kierroksen numero näkyy 1. rivillä,
- Kierrosaika näkyy 2. rivillä,
- Yhteenlaskettu kulunut aika näkyy näytön 3. rivillä.
- Ajanmittausnäyttö tulee automaattisesti uudelleen esiin 10 sekunnin kuluttua.
- Toista edellä kuvatut avaintoiminnot vielä toisen kierrosajan saamiseksi.

### Sekundaattorin nollaaminen

- Sekundaattorin peruslukemien palauttamiseksi paina [S/R]-painiketta sekundaattorin ollessa pysäytystilassa.

**HUOMAUTUS:** Sekundaattorin arvojen nollaaminen poistaa siitä kaikki tallennetut kierrosajat.

## 7.2 SEKUNDAATTORITILA - KIERROSMUISTITIETOJEN TARKISTAMINEN



### Kierrosmuistitietojen tarkistaminen

Muistitietonäyttöön siirtymiseksi pidä painettuna sekundaattoritulassa painettuna [M]-painiketta:

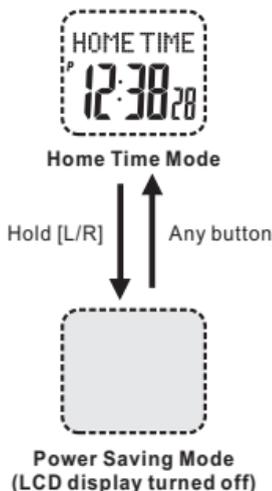
Paina [S/S]- tai [S/R]-painiketta tarkistaaksesi saadut kierrosajat yksi kerrallaan.

Paina [M]-painiketta siirtyäksesi yhteenlaskettua kulunutta aikaa näyttävän näytön ja kierrosaikamuistin tarkistusnäytön välillä.

- Kun tarkistus on suoritettu, pidä painettuna [M]-painiketta muistin tarkistustoiminnon sulkemiseksi.

**HUOMAUTUS:** Ellei YHTÄÄN tietoa ole tallennettu muistiin, muistin tarkistusnäyttö EI tule esiin.

## 8.0 VIRRANSÄÄSTÖTILA



### Virransäästötila

- Tässä ranneaskelmittarissa on virransäästötila, joka sammuttaa nestekidenäytön, ja säästää siten akkua.
- Ollessasi virransäästötilassa toimii kellotoiminto normaalisti, (ts. ajanmittaustoiminto toimii myös virransäästötilassa.)

### Virransäästötoimintoon siirtyminen/toiminnon sulkeminen

- Virransäästötilaan siirrytään pitämällä [L/R]-painiketta painettuna 5 sekunnin ajan paikallisaikatilassa, jolloin nestekidenäyttö sammuu.
- Paina virransäästötilassa mitä tahansa painiketta tilan sulkemiseksi, jolloin nestekidenäyttöön syttyy uudelleen valo.

## 9.0 TEKNISET TIEDOT

### Oikea kellonaika

- Ajannäyttöjärjestelmä: AM, PM, tunnit, minuutit, sekunnit
- Ajannäytön formaatti: 12 tai 24 tuntia
- Kalenteri: Kuukausi/päivä/viikonpäivänäyttö (Automaattinen kalenteritointo sekä juoksevalle vuodelle että viikonpäivälle)

### Hälytystila

- Päivittäinen hälytys ja tuntimerkki
- Hälytysääni: 30 sekuntia

### Sekundaattoritila

- Tarkkuus: 1/100-sekuntia
- Mittausalue: 23 tuntia 59 minuuttia ja 59,99 sekuntia.

### Lähtölaskenta-ajastin

- Tarkkuus: 1 sekunti
- Mittausalue: 23 tuntia 59 minuuttia ja 59 sekuntia.
- Ajastimen äänet: Viimeiset 10 minuuttia ajastin piippaa kerran minuutissa, viimeisen minuutin ajan kerran 10 sekun-

nissa, viimeisen 5 sekunnin aikana kerran sekunnissa ja ajan kuluttua loppuun piippaus jatkuu vielä 10 sekunnin ajan.

### Askelmittaritila

- Päivittäin laskettavien askelten mitausalue: 0–345 600 askelta
- Näytettävän askelmäärän näyttö: 0–999 999 askelta
- Harjoitusajastin: Maksimi 24 tuntia
- Matkan mittaus: 0–400 km/0–248,55 mailia
- Nopeuden mittaus: 45 km/h/27,96 mailia/h
- Poltetun kalorimäärän mittausalue: 0–99 999 kaloria
- Muisti: 7 päivittäistä ja 10 viikoittaista rekisteröintiä
- Käyttäjäasetukset: Virransäästötila (1–240 minuuttia), askelmittarin herkkyyss (tasot 1–5)

### Taustavalo

- Taustavalon tyyppi: Elektroluminenssityyppinen (EL) taustavalo

## **YMPÄRISTÖN SUOJAAMINEN**

Tuote ja sen akku tulee kierrättää, eikä niitä saa hävittää talousjätteiden mukana. Hävitä tämän laitteen osat sovellettavissa olevien paikallisten määräysten mukaisesti.

## **TAKUU**

Silva takaa, ettei hankkimassasi Silva-tuotteessa esiinny normaalikäytössä kahden (2) ensimmäisen vuoden aikana mitään olennaisia valmistus- tai materiaalivikoja. Silvan vastuu rajoittuu tämän takuuajan aikana viallisen tuotteen korjaamiseen tai vaihtamiseen. Tämä rajattu takuu koskee vain alkuperäistä tuotteen ostajaa.

Jos tuote osoittautuu vialliseksi takuuajan sisällä, ota yhteys alkuperäiseen ostopaikkaan. Varmista, että ostokuitti on mukana tuotetta palautettaessa. Palautuksia ei käsitellä, ellei alkuperäistä ostotodistusta oheisteta. Tämä takuu ei ole voimassa, jos tuotteeseen on tehty muutoksia, jos sen asetuksia ei ole tehty tai sitä ei ole käytetty,

korjattu tai huollettu Silvan toimitamien ohjeiden mukaisesti tai jos siihen on kohdistunut epätavallisen suuri fyysinen tai sähköinen kuormitus, väärinkäyttö, huolimaton käyttö tai onnettomuus. Takuu ei myöskään kata normaalia kulumista tai käyttöä. Silva ei ole vastuussa mistään tämän tuotteen aiheuttamista seurannaisista, suorista tai epäsuorista vahingoista. Silvan vastuu ei missään tapauksessa ylitä tuotteesta maksettua summaa. Joidenkin maiden lainsäädäntö ei salli sattumanvaraisten tai seurannaisten vahinkojen poissulkemista tai rajoittamista, jolloin edellä mainitut rajoitukset tai poissulkemiset eivät välttämättä koske sinua. Tämä takuu on voimassa ja sitä voi käyttää ainoastaan ostomaassa.

Lisätietoja on sivustolla: [www.silva.se](http://www.silva.se)







exercise-4-life

Silva Sweden AB  
[www.silva.se](http://www.silva.se)