

## **1.0 Общее руководство**

Благодарим Вас за покупку этих часов. Благодаря этим часам, вы можете использовать функцию шагомера и получить электрокардиограмму частоты сердцебиения без грудного обхвата.

Просто оденьте часы на ваше запястье, положите палец на металлический контактный датчик, расположенный на лицевой стороне часов, и посмотрите частоту вашего сердцебиения в цифровом экране в течении нескольких секунд.

Эти часы также можно использовать для измерения частоты сердцебиения с грудным обхватом (не входит в комплект) во время вашей тренировки.

### **Важная информация:**

- 1) Не используйте эти часы для коммерческих или профессиональных целей.
- 2) Перед использованием этих часов ознакомьтесь с руководством, функциями и ограничениями.
- 3) Эти часы являются дополнительным прибором для измерения частоты сердечных сокращений. Они не заменяют медицинское оборудование. Вам нужно периодически сравнивать показания частоты сердечных сокращений, полученных с помощью часов, с показаниями врача.
- 4) Не измеряйте частоту сердцебиения под водой.

## **2.0 Обслуживание и уход**

1. Эти часы содержат электронные детали. Никогда не пытайтесь открыть корпус или снять заднюю панель.
2. Не подвергайте часы влиянию высоких температур, химических веществ, которые могут повредить часы.
3. Держите часы подальше от сильного электрического поля и статического электричества.
4. Избегайте грубого обращения с часами и сильных ударов. Часы рассчитаны для выдержки случайных ударов при правильном использовании. Желательно не подвергать их грубому обращению и сильным ударам.
5. Протирайте ваши часы время от времени только мягкой и влажной тканью. Не используйте химических веществ, особенно мыла, так как водонепроницаемая прокладка будет подвергаться коррозии.
6. Пожалуйста, промывайте полиуретановые ремешки только слабым мыльным раствором и не наносите духи или увлажняющие крема вокруг запястья, поскольку химические вещества могут подвергнуть их эрозии.
7. Возможно выцветание ярких цветов а также прозрачных ремешков после обычного пользования за определенное время. Замена оригинальных ремешков возможна при повторном заказе их в авторизованном сервисном центре.
8. Храните часы в сухом месте, когда их не используют.

## **3.0 Меры предосторожности для водонепроницаемости и батареи**

### **Водонепроницаемость**

Ущерб, причиненный водой, может появиться, если нажимать кнопки под водой. В случае попадания воды или появления конденсации, пожалуйста, сразу же проверьте часы, поскольку коррозия электронных деталей может возникнуть внутри корпуса.

### **Срок службы батареек**

Срок службы батареек ваших часов SOLUS рассчитан на 2 года и зависит от частоты использования определенных функций.

### **Замена батареек**

Если изображение на дисплее или электролюминесцентная подсветка тусклая, вам необходимо обратиться в авторизованный сервисный центр SOLUS для правильной замены батареек и сохранения действующей гарантии, а также для избежания любых повреждений функции водонепроницаемости.

### **ВНИМАНИЕ!**

Всегда храните батарейки от часов в недоступном для детей месте. В случае их проглатывания немедленно обратитесь к врачу. Батарейки содержат химические вещества. Они должны быть утилизированы надлежащим образом согласно местному законодательству.

## **4.0 Технические характеристики**

### **Текущий режим времени**

- Час, минута и секунда
- 12-часовой или 24-часовой формат
- Почасовой сигнал каждый час

### **Ежедневный режим работы будильника**

- Ежедневный будильник: 1 ежедневный будильник
- Длительность сигнала 30 секунд

### **Режим измерения частоты сердцебиения**

- Диапазон измерения: от 40 до 240 ударов за минуту
- Измерение частоты сердцебиения с помощью прикосновения пальца и грудного обхвата

### **Режим тренировки**

- Показ расстояния, шага и скорости
- Таймер текущего, предыдущего и следующего часового пояса
- Расход калорий

### **Режим работы хронографа**

- Разрешение: 1/100 секунд
- Диапазон измерений: 23 часа, 59 минут, 59.99 секунд
- Круговая память: 100 кругов памяти

### **Расход калорий**

- Диапазон: от 0 до 999 кило-калорий

### Режим работы таймера

- Разрешение: 1 секунда
- Ограничение: 99 часов 59 минут 59 секунд
- Сигнал будильника: 1 сигнал каждую минуту в последние 10 минут, 1 сигнал каждые 10 секунд в последнюю минуту, посекундное звучание в последние 5 секунд, 3 сигнала по 30 секунд, когда время вышло.
- Функция продолжения хронометража

### Журнал записей

- Семидневный журнал записей
- Четырехнедельный журнал записей

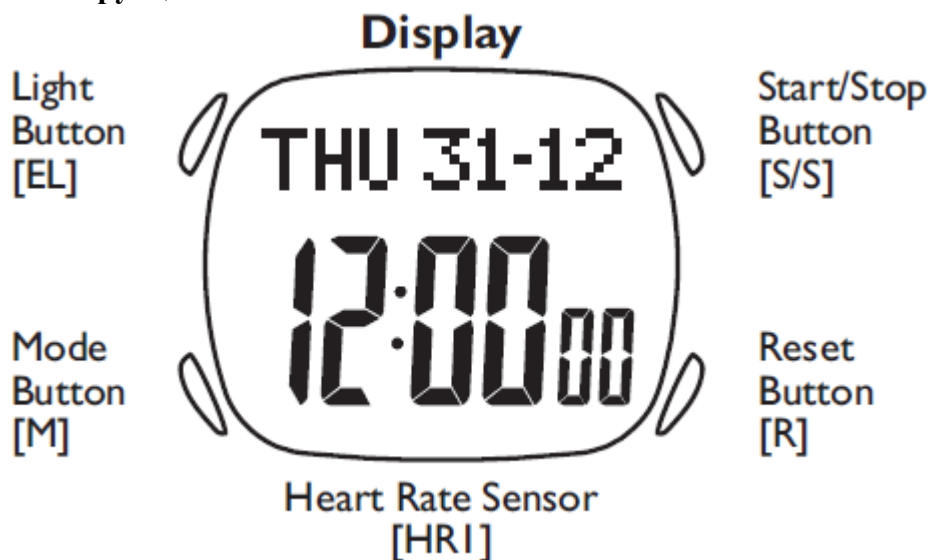
### Другие:

- Водостойкость 5 ATM
- Использование в воде при 5 ATM:

Небольшие капельки при испарении, небольшой дождь, купание и так далее.

- ЭлектрOLUMИнесцентная подсветка
- Плохая видимость освещения от подсветки при прямом попадании солнечного света.

## 5.0 Конструкция часов



### Режим работы кнопки [M]

- Нажмите для выбора одного из функциональных режимов.
- В функциональных режимах: удерживайте кнопку для выбора между настройками.
- В любом меню настроек: нажмите кнопку для выбора между разными настройками.
- Нажмите и удерживайте кнопку для выхода из меню настроек.

### Кнопка пуска/паузы [S/S]

- В режиме хронографа, таймера и тренировки: нажмите кнопку для пуска счета или его

остановки.

- В меню настроек: нажмите кнопку для изменения настроек.

### Кнопка перезапуска [R]

- В режиме тренировки: нажмите кнопку для выбора субфункционального режима. Когда подсчет остановлен, удерживайте кнопку для обнуления показателей.
- В режиме работы таймера (остановить подсчет): нажмите кнопку для перезапуска таймера на начальное время.
- В меню настроек: нажмите кнопку для изменения настроек.

### Датчик частоты сердцебиения (HRI)

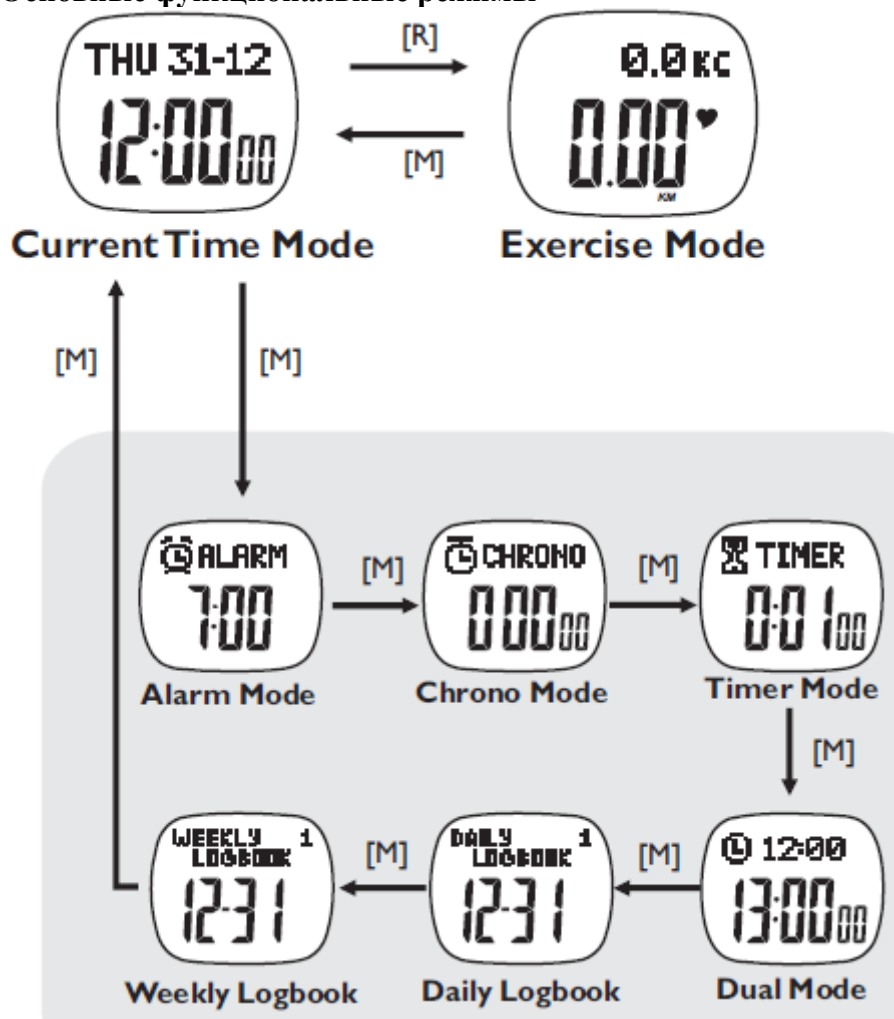
- Нажмите кнопку для измерения частоты сердцебиения

### Кнопка подсветки (EL)

- В любом режиме/меню, нажмите кнопку для включения электролюминесцентной подсветки на 3 секунды.

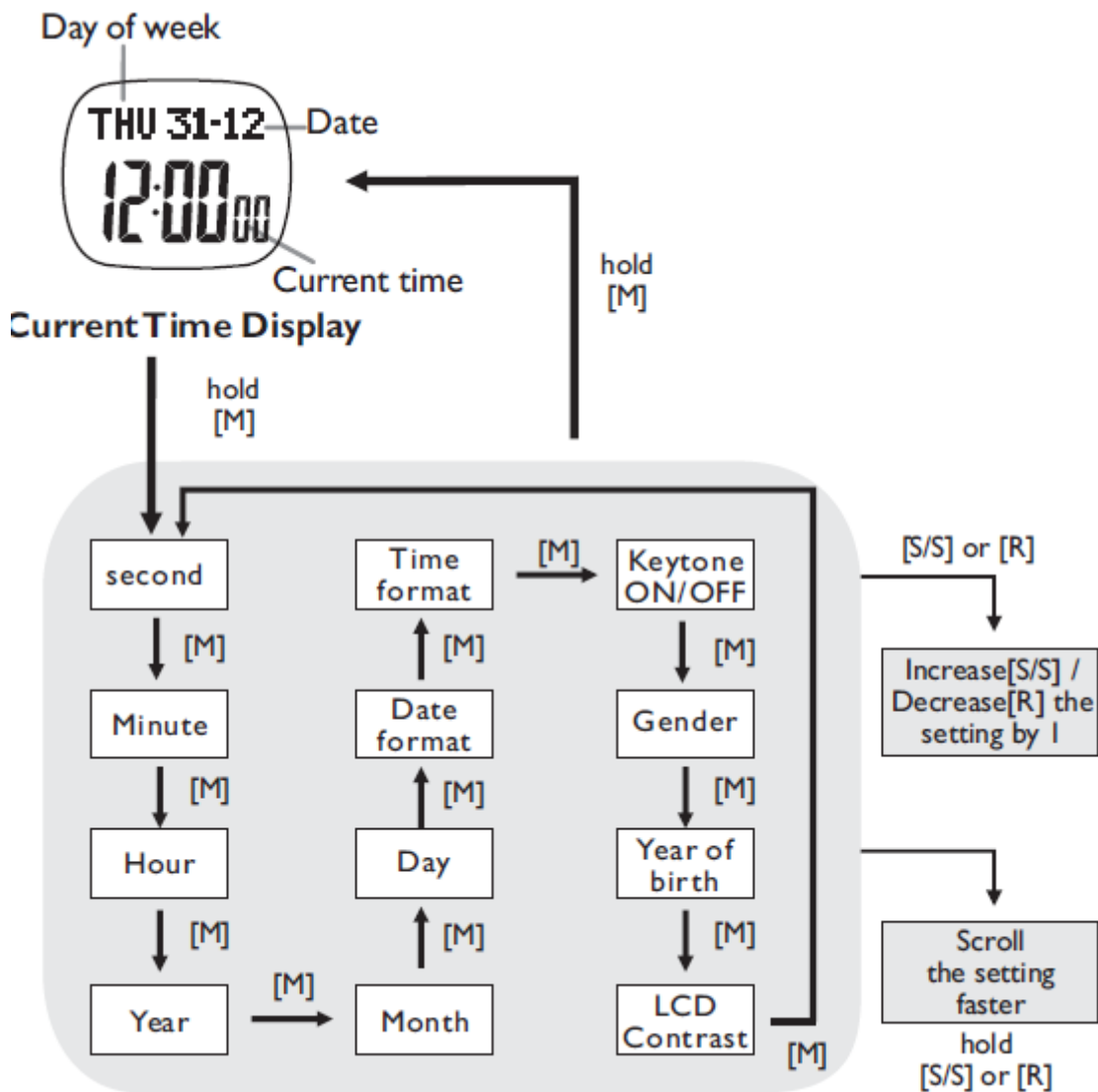
**Примечание:** пожалуйста, продолжайте чтение для ознакомления с детальными инструкциями работы кнопок, функции которых указаны выше.

## 6.0 Основные функциональные режимы



- режим текущего времени
- режим тренировки

## 7.0 Режим текущего времени



## 7.1 Настройка текущего времени

### Установка текущего времени

- Для выбора меню настроек и установки текущего времени, даты и других настроек (вторые цифры начнут мигать), нажмите и удерживайте кнопку [M] на протяжении 2-ух секунд.

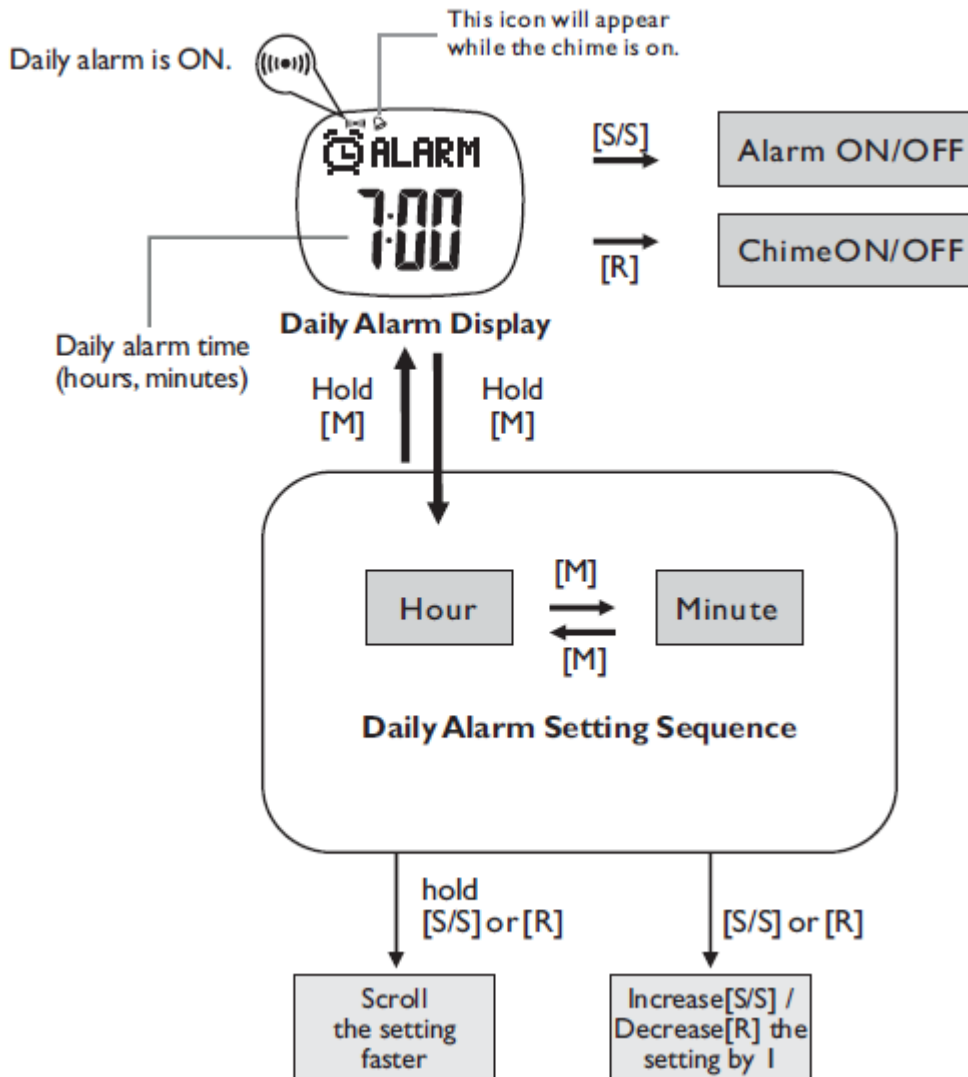
### Порядок установки

- Когда вторые цифры начнут мигать, нажмите кнопку [M] для изменения цифр, следуя схеме порядка настройки на предыдущей странице, или нажмите кнопку [S/S]/ или [R] для перезапуска цифр на ноль.
- Если мигает одна из настроек (минута, час, год, месяц, день, год рождения), нажмите кнопку [S/S], или [R] для прокрутки настроек ( нажмите и удерживайте кнопку для увеличения скорости прокрутки настроек).
- Когда мигает изображение "12ч" или "24ч", нажмите кнопку [S/S] или [R] для выбора между "12ч" или "24ч" форматом времени.
- Когда мигает изображение "ON" или "OFF" тон кнопок, нажмите кнопку [S/S] или [R],

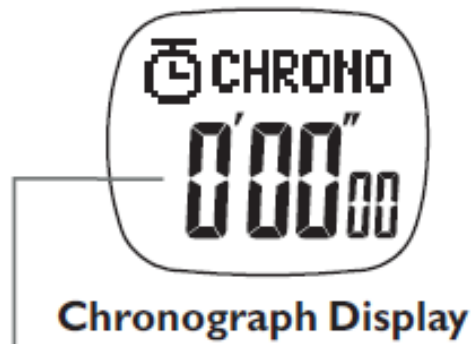
чтобы включить или выключить его.

- Когда мигает изображение выбора рода "F" или "M", нажмите кнопку [S/S] или [R] для выбора между "F" (женский) или "M" (мужской).
- Когда мигает **"цифра"** контрастности дисплея, нажмите кнопку [S/S] или [R] для выбора цифры от 1 до 16.
- Когда настройки установлены, нажмите и удерживайте кнопку [M] на протяжении 2-ох секунд для выхода из меню настроек.

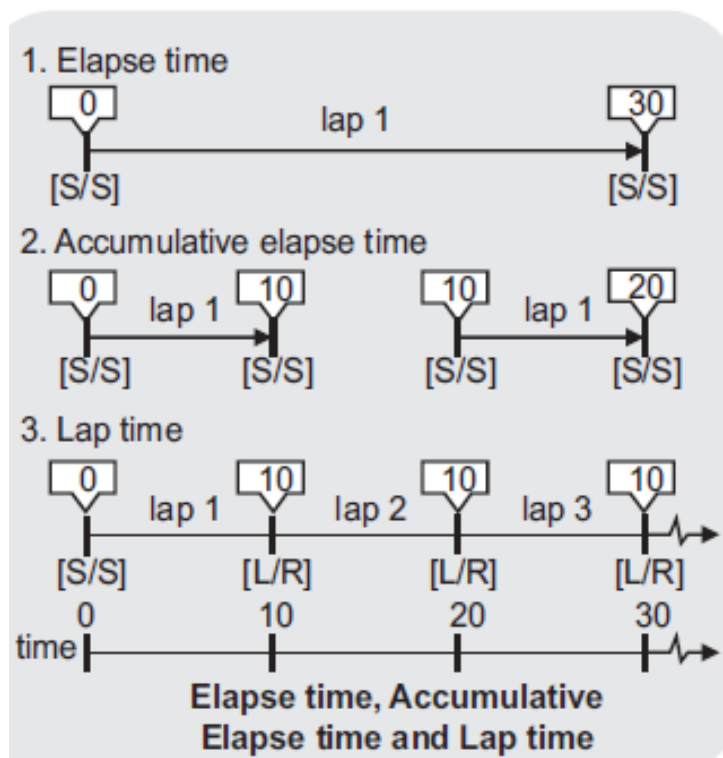
## 8.0 Настройка ежедневного будильника



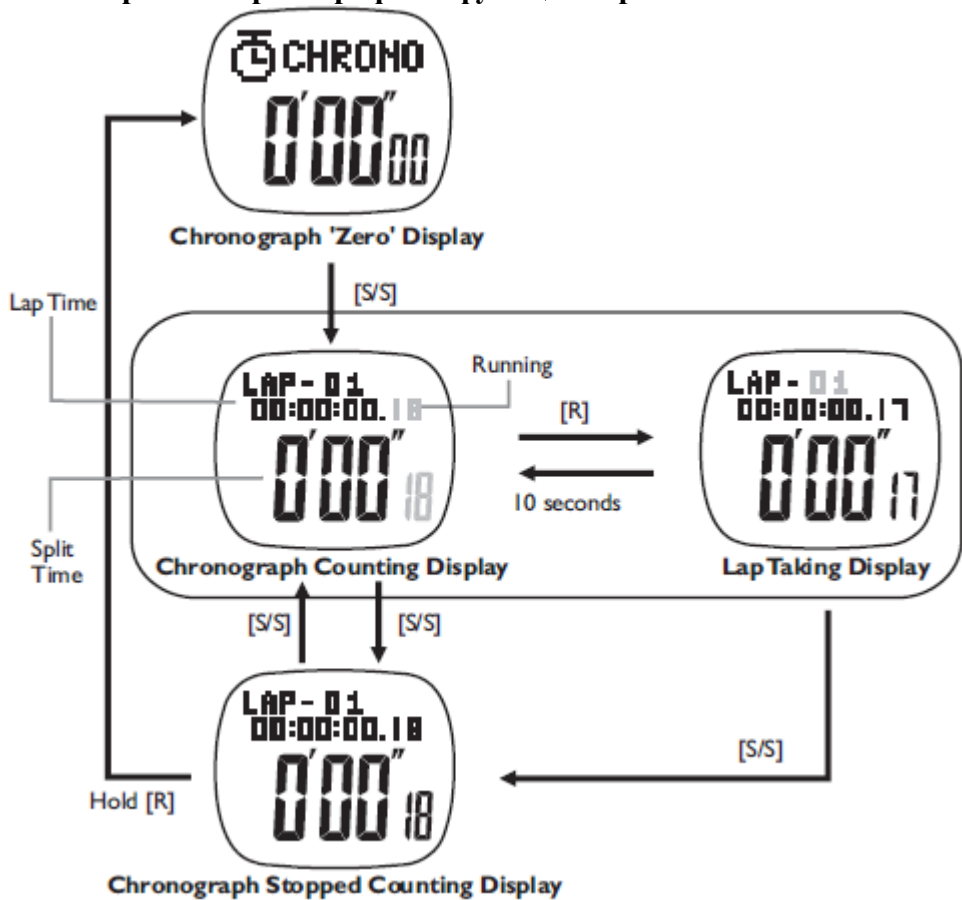
## 9.0 Режим работы хронографа



**Chronograph Display**  
Chronograph time  
(hours, minutes, seconds)



### 9.1 Режим работы хронографа — функционирование



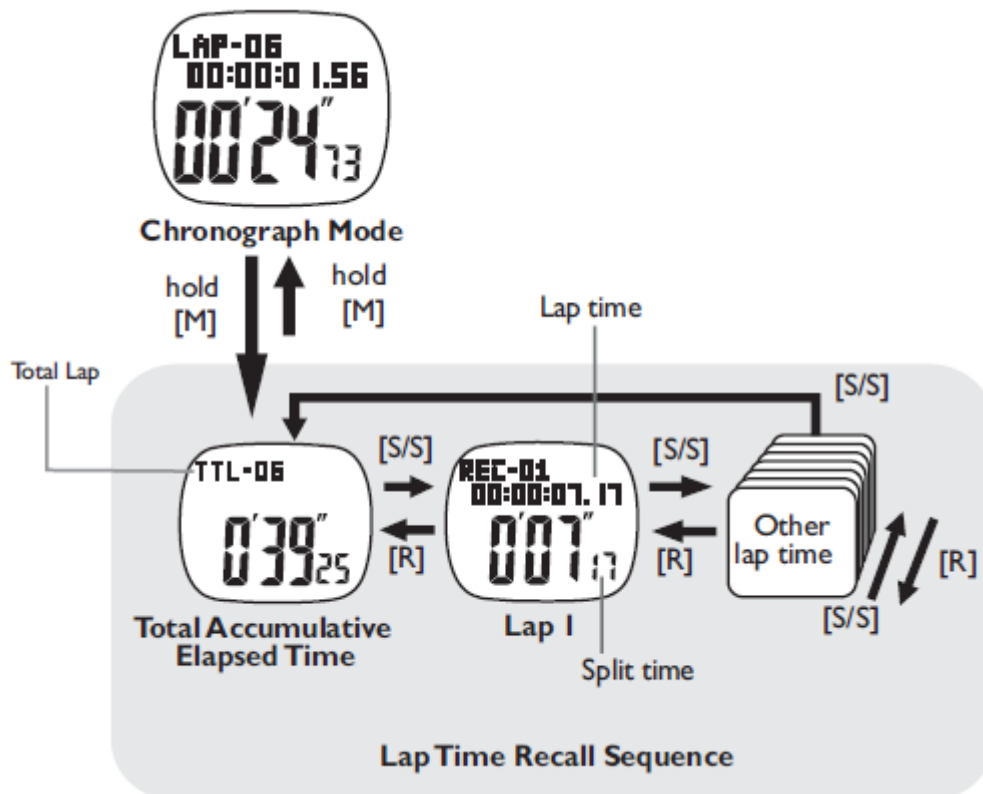


## ПРИМЕЧАНИЕ

- Если хронограф перезапущен, запись также будет перезапущена.

–

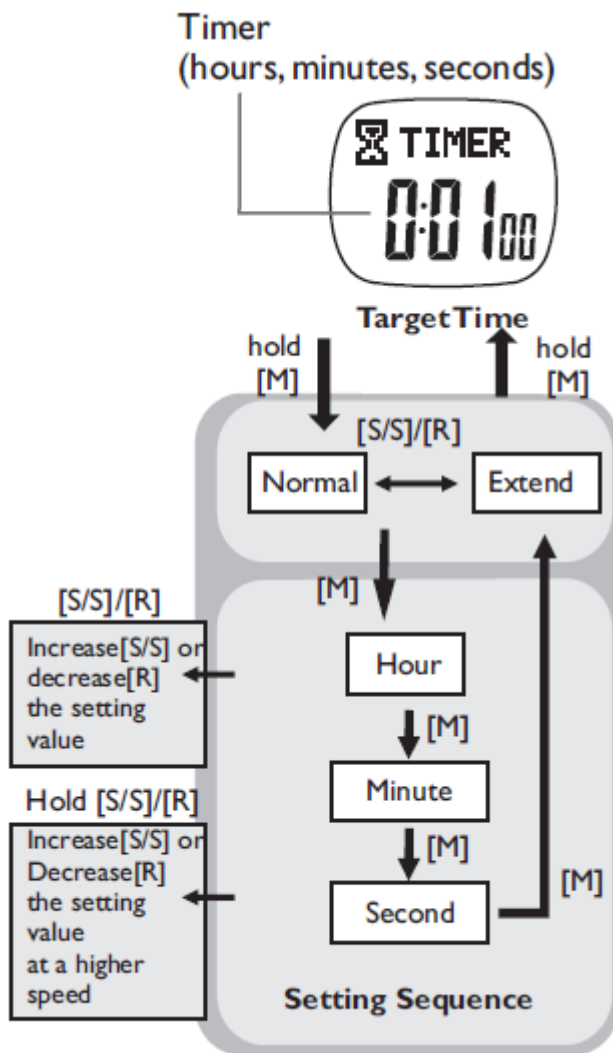
## 9.2 Режим работы хронографа — аннулирование кругов



### Как очистить круговую память?

- Нажмите и удерживайте кнопку [M] на протяжении 2-ох секунд, чтобы включить режим очистки.
- Нажмите кнопку [S/S] или [R], чтобы просмотреть полученное время круга одного за другим следуя смежной схеме.
- Когда очистка выполнена, нажмите и удерживайте кнопку [M] для выхода из меню очистки.

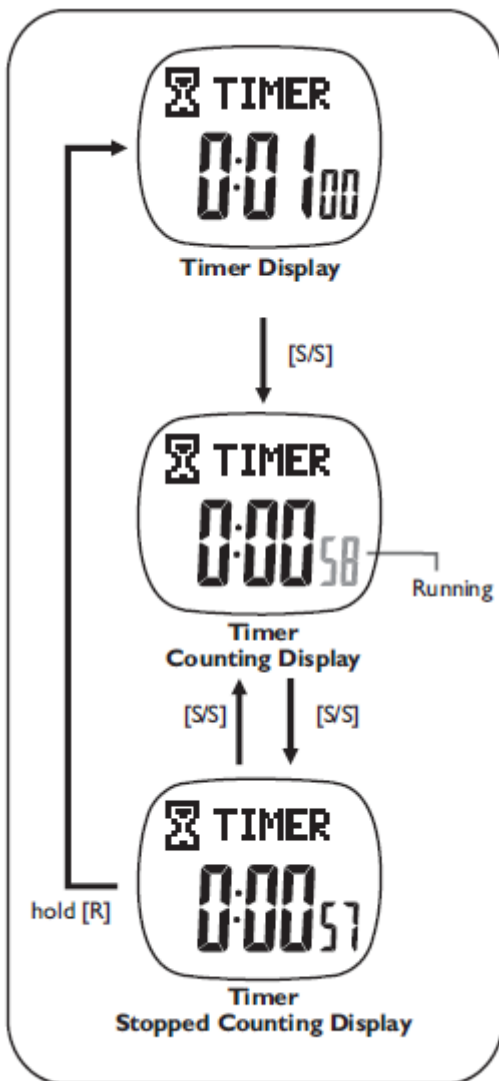
## 10.0 Настройка режима работы таймера



### Как устанавливать таймер обратного отсчета ?

- Нажмите и удерживайте кнопку [M] на протяжении 2-ох секунд в меню таймера обратного отсчета:
- В меню настроек, нажмите кнопку [M], чтобы изменить цифру, следуя смежной схеме.
- Когда мигает час, минута или секунда, нажмите кнопку[S/S] или [R], чтобы изменить заданное значение. ( Нажмите и удерживайте кнопку, чтобы изменить заданное значение быстрее).
- Когда настройки установлены, нажмите и удерживайте кнопку [M] для выхода из меню настроек.

## 10.1 Обычный режим работы таймера



Выберите перед запуском в настройках пункт 'Обычный' (раздел 10.0).

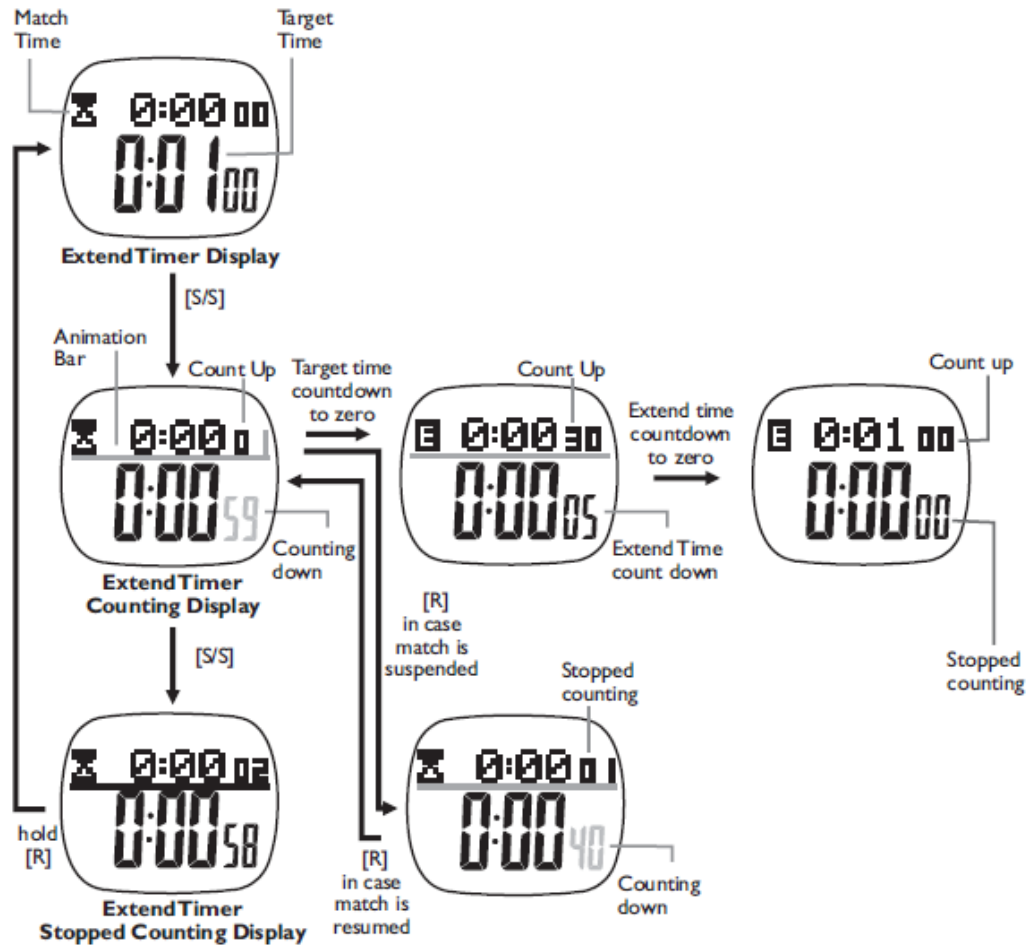
### Пользование таймером

- Нажмите кнопку [S/S] 1 раз для включения подсчета. Когда идет подсчет, нажмите кнопку [S/S], чтобы остановить подсчет.
- Когда таймер достигнет нуля, тревожный сигнал будет звучать 30 секунд.

### Перезапуск таймера

- Когда таймер остановлен, нажмите кнопку [R], чтобы перезапустить таймер, готовый для нового подсчета.

## 10.2 Расширенный режим работы таймера



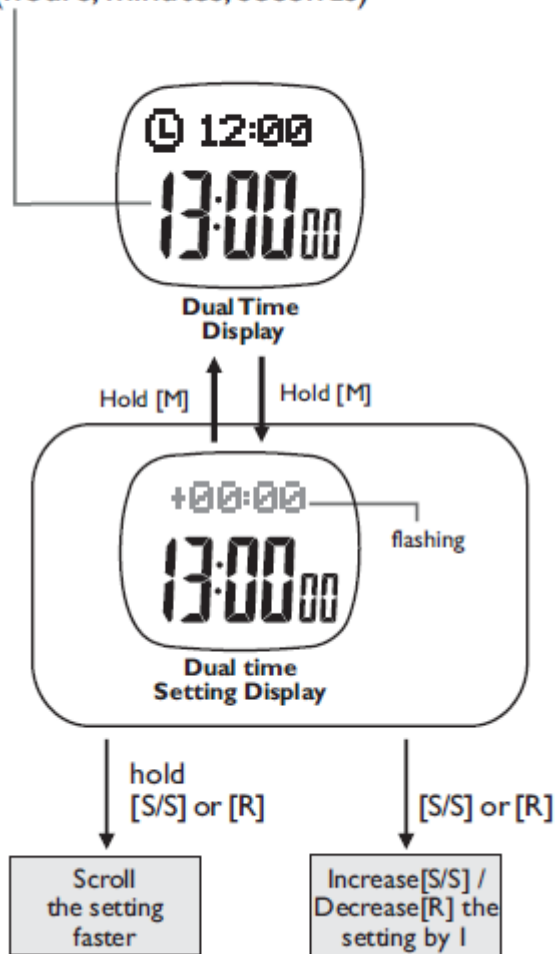
Выберите перед запуском в настройках пункт "Расширенный" (раздел 10.0)

### Расширенный таймер

- Используется для подсчета результатов различных соревнований или игр с мячом.
- Для работы с таймером просмотрите смежную схему. Когда заданное время или продленное время достигает нуля, тревожный сигнал будет звучать на протяжении 30 секунд.

## 11.0 Настройка режима работы времени часового пояса

Dual time  
(hours, minutes, seconds)

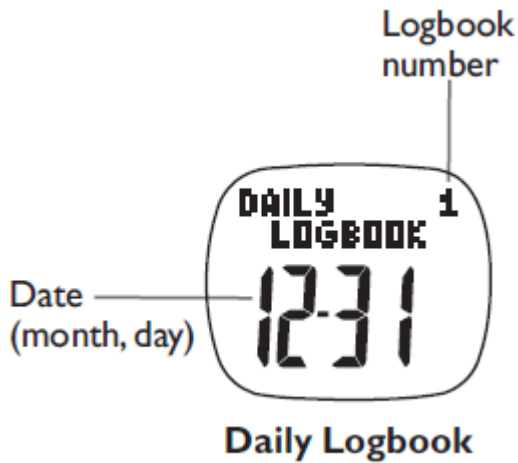


Время часового пояса (часы, минуты, секунды)

### Как пользоваться часовым поясом.

- Удерживайте кнопку [M] для установки часового пояса. Нажмите кнопку [S/S] или [R], чтобы изменить настройки.
- Удерживайте кнопку [S/S] или [R] для быстрой прокрутки настроек.
- Когда настройки установлены, нажмите и удерживайте кнопку [M] для выхода из меню настроек.

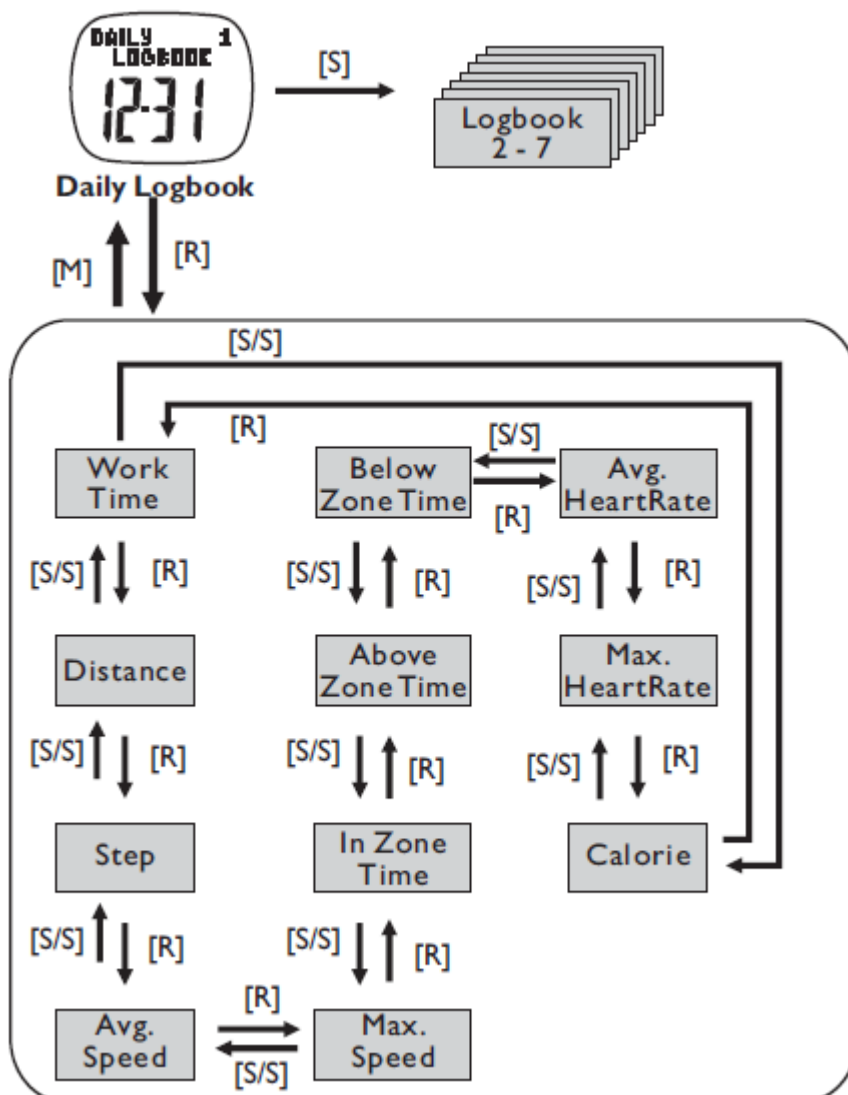
## 12.0 Ежедневный журнал записей



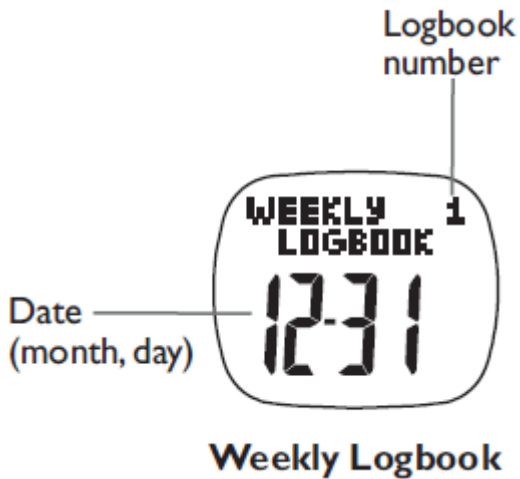
### Пользование ежедневным журналом записей

- Эти часы содержат несколько функций, которые предоставляют пользователям 7 ежедневных журналов для записи их результатов о тренировке.

### 12.1 Ежедневный журнал записей — очистка памяти



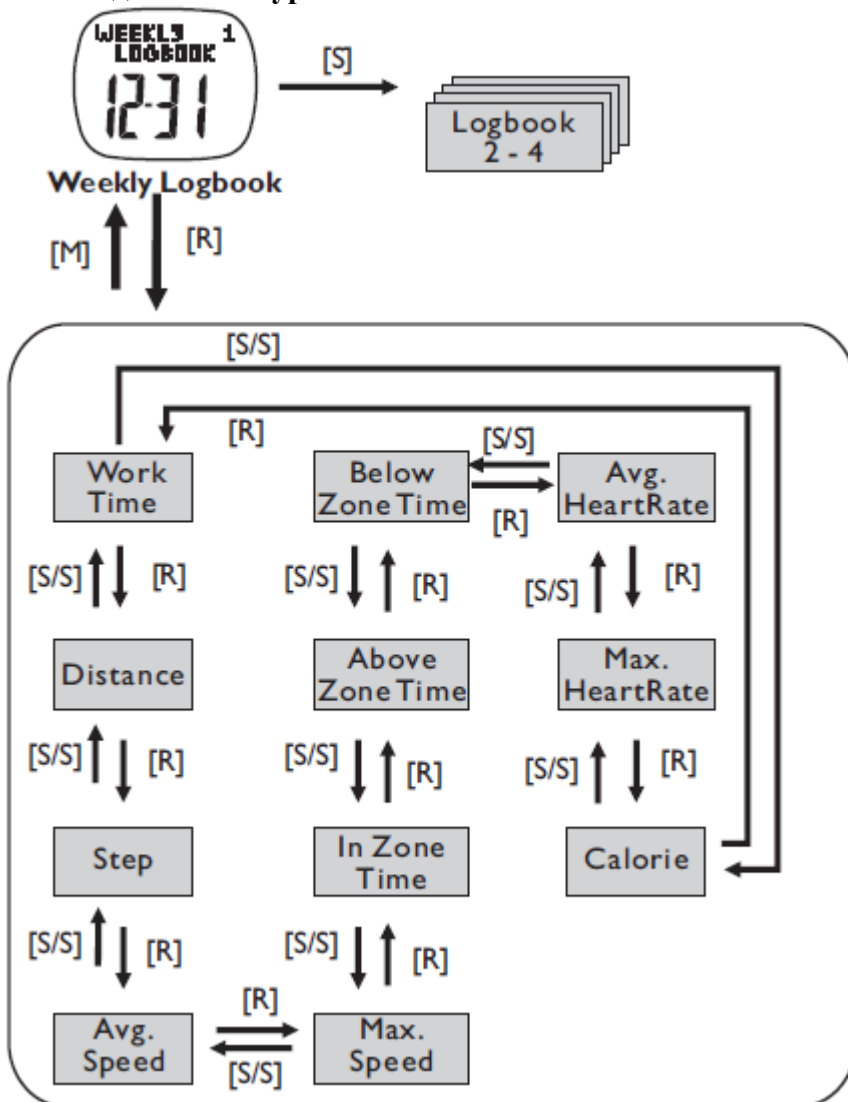
### 13.0 Ежедневный журнал записей



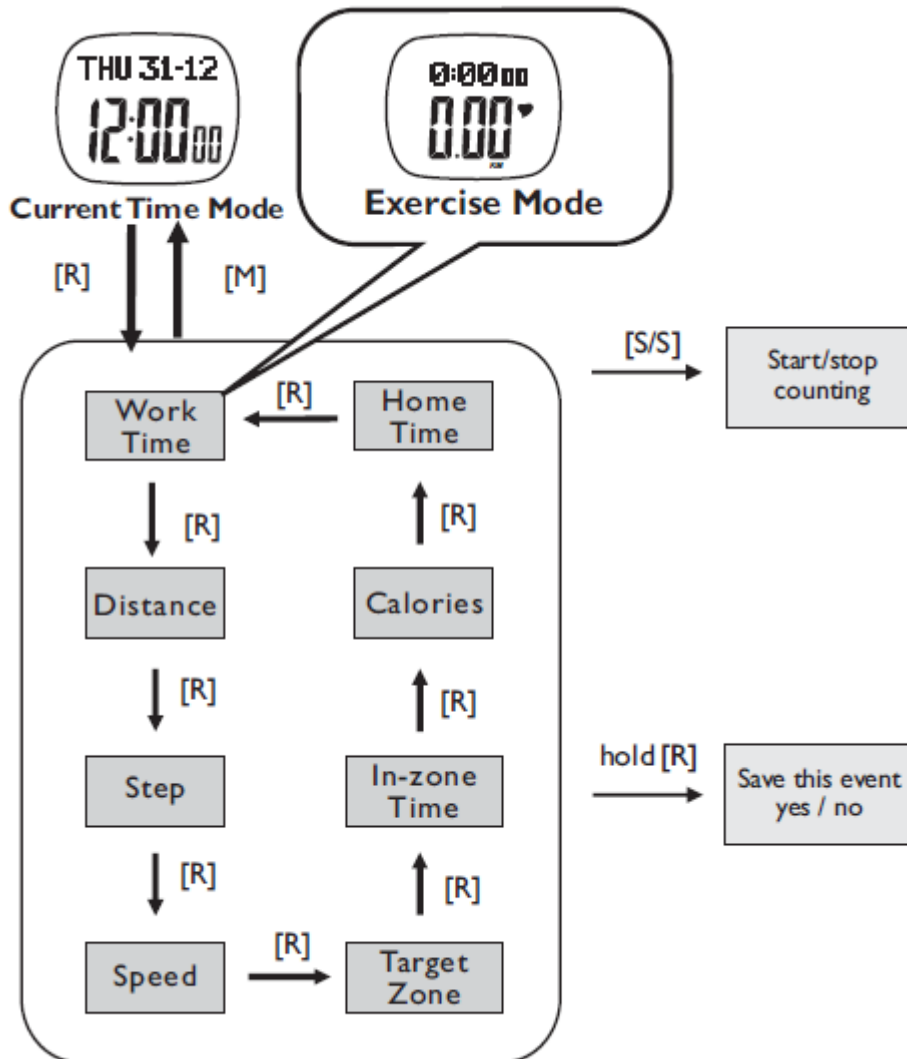
### Пользование ежедневным журналом записей

- Эти часы содержат несколько функций, которые предоставляют пользователям 4 ежедневных журнала для записи их данных о тренировке.

### 13.1 Ежедневный журнал записей — очистка памяти



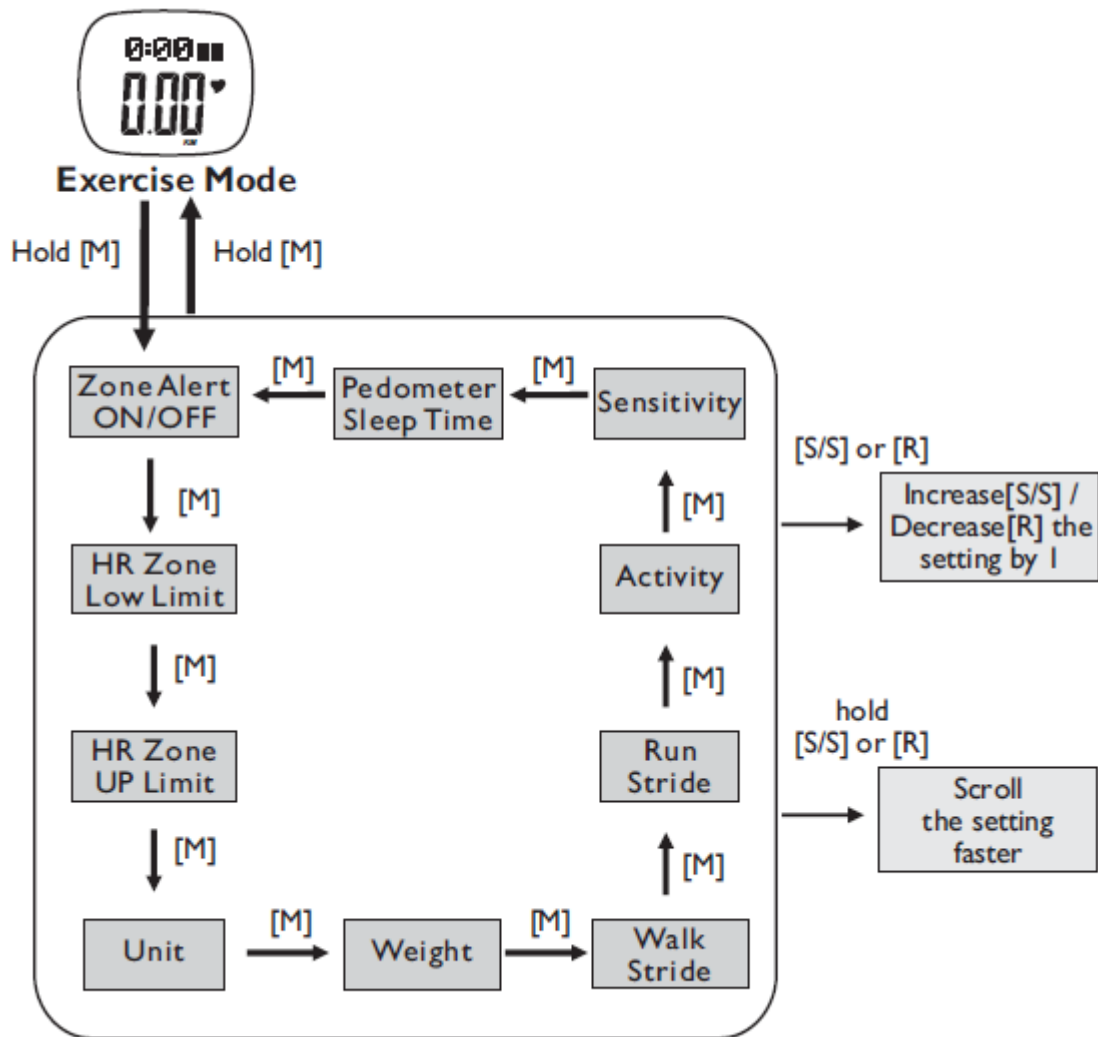
## 14.0 Режим тренировки



- Нажмите кнопку [S/S] для включения режима тренировки, соответствующие данные тренировки будут обновлены во время тренировки. Для выключения режима тренировки нажмите кнопку [S/S]. Когда режим тренировки включен, шагомер автоматически включится и появится индикатор "Runner".
- Кнопка [S/S] — включить/выключить подсчет.
- Кнопка [R] - сохранить результат Да/Нет.
- Чтобы сохранить или восстановить результат в ежедневном/еженедельном журнале, удерживайте кнопку [R] на протяжении 2-ох секунд и появится изображение "Сохранить этот результат?". Нажмите кнопку [S/S] для выбора Да/Нет. Если выбрать Да, данные тренировки будут сохранены в ежедневном/еженедельном журнале.



## 14.1 Настройка режима тренировки



## 14.2 Режим тренировки - уровень активности

Уровень активности зависит от оценки вашего количества тренировок, которые вы регулярно проводите.

Низкий = непригодный

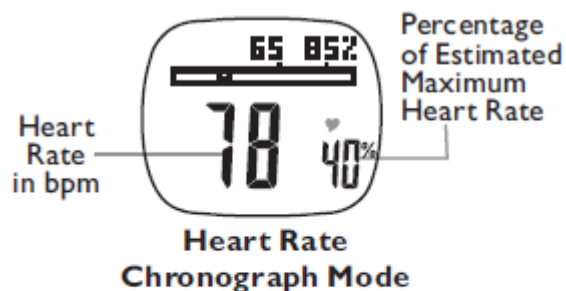
Средний = вы занимаетесь физкультурой от 2 до 3 раз в неделю в целом примерно 1 час.

Высокий = вы регулярно работаете над улучшением физической подготовки.

### Примечание:

Вам нужно включить уровень активности, для расчета затраченных калорий и показателя физической пригодности.

## 15.0 Измерение частоты сердцебиения — оценка максимальной частоты сердцебиения и оценка максимальной частоты сердцебиения в %



### Estimated Maximum Heart Rate (EMHR):

- $EMHR = 220 - \text{user age}$ .
- Example: What is Tom's EMHR at his age of 27?
- $EMHR = 220 - 27 = 193$ .

**NOTE:** This watch can calculate the EMHR for user at the age up to 99.

### Percentage of Estimated Maximum Heart Rate (%EMHR):

- $\%EMHR = \frac{\text{Acquired heart rate}}{EMHR} \times 100\%$
- Example: What is Tom's %EMHR if he has acquired a heart rate of 78?
- $\%EMHR = \frac{78}{193} \times 100\% = 40\%$

Режим расчета частоты сердцебиения и режим текущей частоты сердцебиения показывают текущую частоту сердцебиения в:

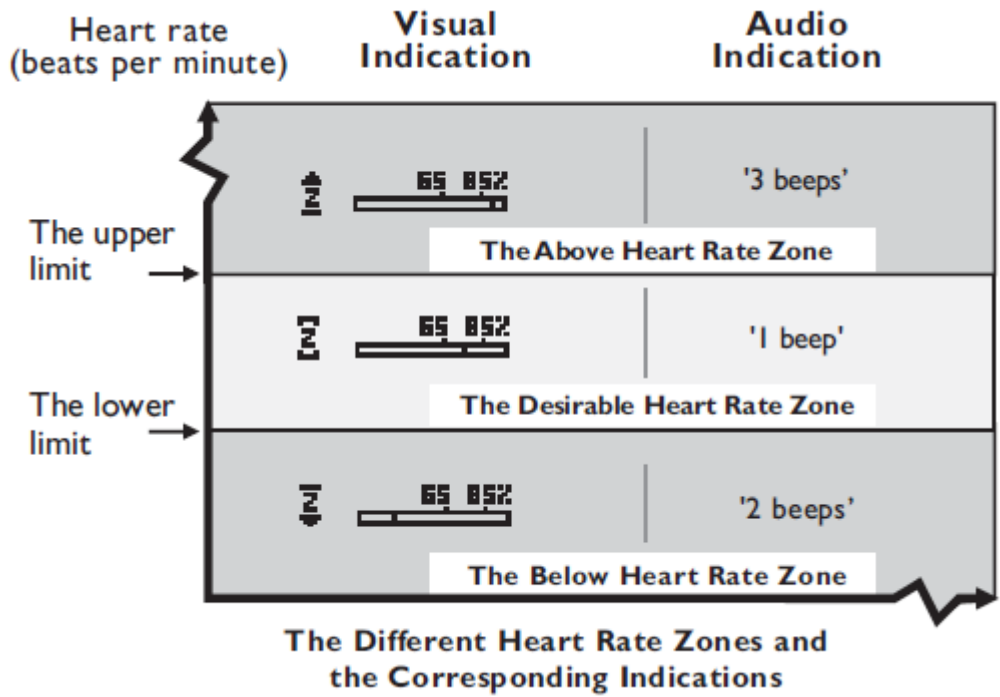
- Частота сердцебиения (например 78): количество ударов сердца за минуту.
- Оценка максимальной частоты сердцебиения в процентном соотношении (например 40%): соотношение процента полученной частоты сердцебиения из максимальной частотой сердцебиения.

### Процентное соотношение оценки максимальной частоты сердцебиения

- Этот показатель нужен для анализа работоспособности сердца человека.
- Его можно использовать для определения диапазона частоты сердцебиения для укрепления сердечно-сосудистой системы и хорошей физической формы.
- Проконсультируйтесь с доктором для подробной информации о включении процентного соотношения максимальной частоты сердцебиения.

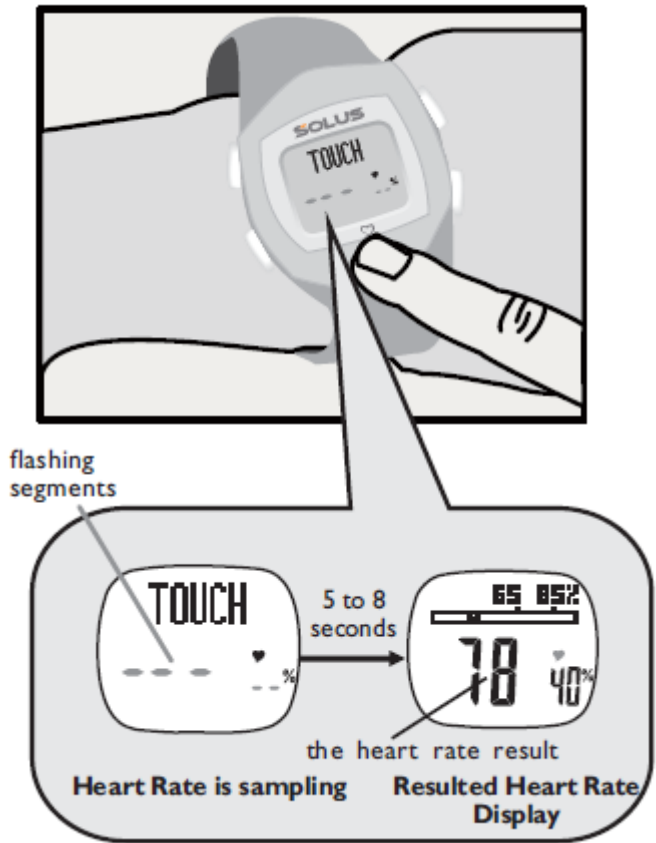
**ПРИМЕЧАНИЕ:** сначала вам нужно ввести в часы информацию о вашем возрасте и роде, иначе показание будет неверным. Пожалуйста, просмотрите раздел 7.0 для подробной информации о установке возраста и рода.

**15.1 Измерение частоты сердцебиения — диапазон частоты сердцебиения**



Диапазон тревожного сигнала: когда тревожный сигнал диапазона включен, будет звучать 2,1,3 сигнала при низком диапазоне, нормальном диапазоне и повышенном диапазоне, а также шагомера соответственно.

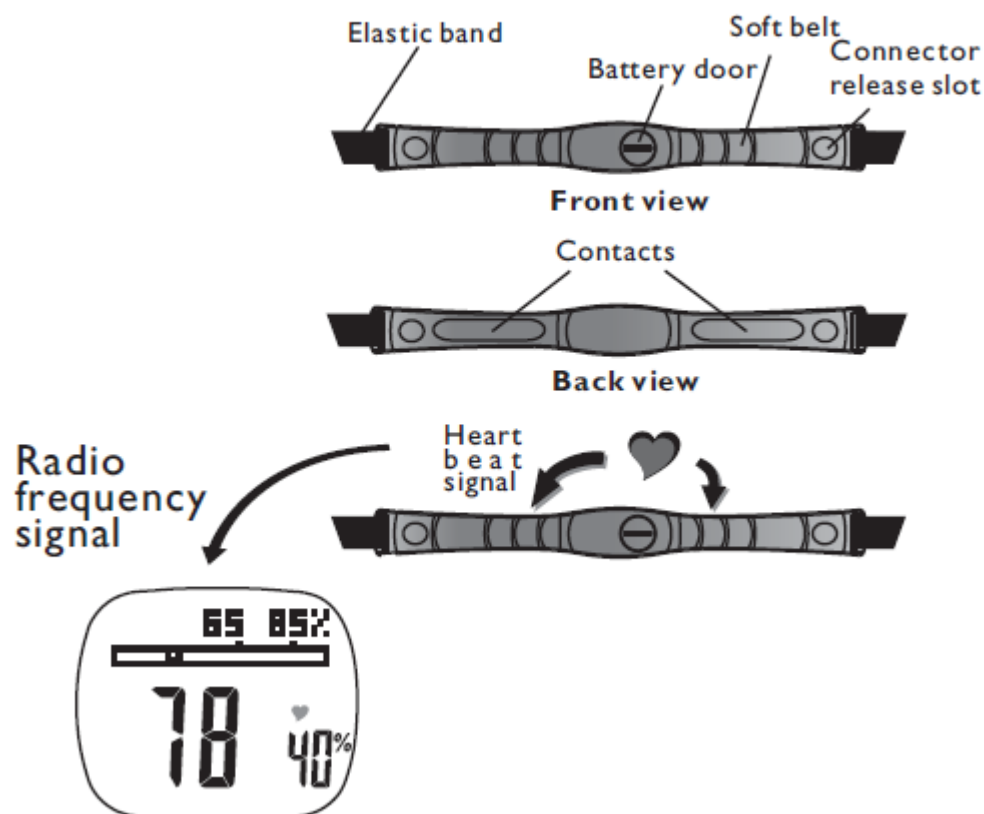
**15.2 Измерение частоты сердцебиения — измерение прикосновением пальца**



**Измерение частоты сердцебиения с помощью прикосновения пальца**

- Следуя ниже указанным пунктам, вы сможете измерять частоту вашего сердцебиения тотчас же с помощью прикосновения к датчику часов, не используя грудного обхвата:
1. Посмотрите, чтобы датчик на задней панели часов плотно прилегал к вашей коже.
  2. Прикоснитесь указательным пальцем к металлическому ободку (произвольно).
  3. Прикоснитесь указательным или большим пальцем к металлическому ободку на 5 секунд. Когда будет обнаружена частота сердцебиения, результат появится на экране.

### 15.3 Получение показания частоты сердцебиения, используя грудной обхват (не входит в комплект)

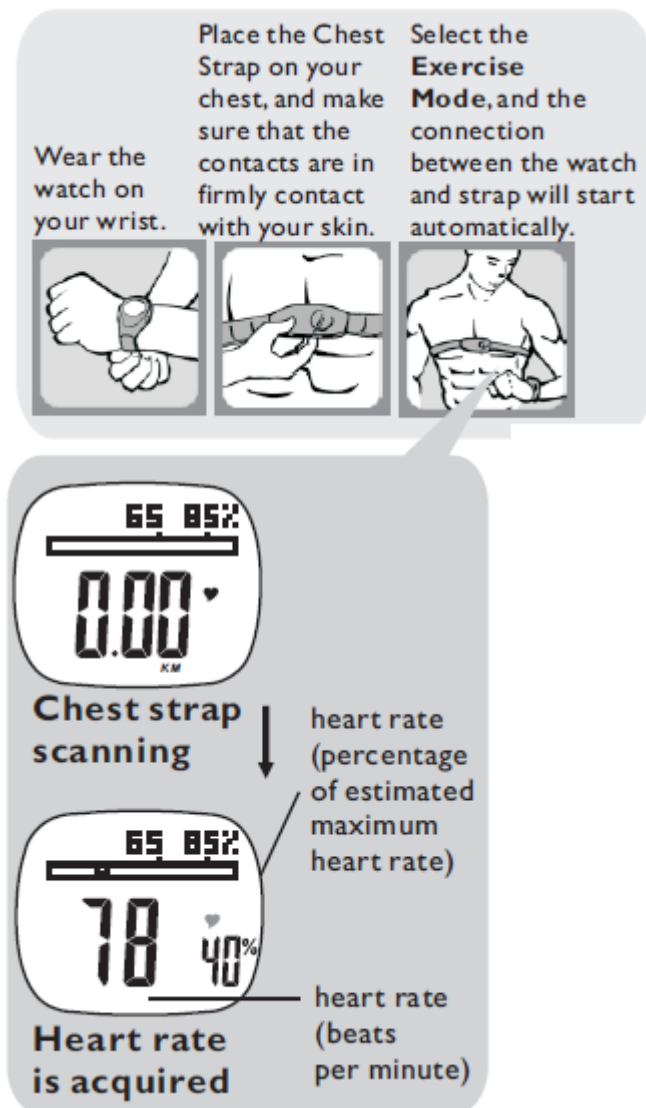


Эти часы содержат функцию измерения частоты сердцебиения с помощью грудного обхвата (не входит в комплект) во время вашей тренировки. Пожалуйста, следуйте ниже указанным инструкциям для использования грудного обхвата с часами.

#### Примечание:

Если прием частоты сердцебиения совершается с помощью грудного обхвата - функция измерения частоты сердцебиения прикосновением будет недоступна.

## 15.4 Измерение частоты сердцебиения — измерение грудным обхватом



**Примечание:** Если показание частоты сердцебиения не появляется или долго нет результата, просмотрите возможные причины и решения проблемы в разделе 16.0, а после повторите указанные ранее действия для получения частоты вашего сердцебиения.

### Как получить показание частоты сердцебиения, используя грудной обхват

- Когда режим тренировки включен, через несколько секунд на дисплее появится индикатор "сердце", часы просканируют информацию о частоте сердцебиения из грудного обхвата.
- Когда получена частота сердцебиения, частота сердцебиения и процентное соотношение максимальной частоты сердцебиения появятся на дисплее.

## 16.0 Возможные причины непрочтения частоты сердечных сокращений или длительное время ожидания результата

1. **Причина:** сухая кожа.

**Решение:** использовать проводящий гель или слюну, тщательно протирая пальцы и запястье. (Если проводящего геля нет — поможет вода)

2. **Причина:** неправильное положение пальца на датчике.

**Решение:** посмотрите, чтобы пальцы ( не кончики пальцев) лежали ровно и точно вокруг датчика, а часы плотно прилегали к запястью. Не используйте только кончики пальцев (кончик пальца не будет обнаружен). Прикосновение кончиком пальца недостаточно для контакта, поэтому электрокардиограмма не будет отображена.

**3. Причина: дрожание мышц вызвано:**

А) Сильным нажатием и удерживанием кончика пальца на датчике.

Б) Неудобное удерживание часов во время передвижения.

**Решение:** для лучшего контакта положите указательный или большой палец сверху. Это обеспечит хорошее и последовательное чтение во время прогулки или пробежки с обычным размахом рук.

**4. Причина: твердая кожа на запястье.**

**Решение:** периодически протирайте вашу кожу полотенцем — это должно помочь.

**5. Причина: тонкий слой жира тела изолирует сигнал ЭКГ и датчика на задней панели часов.**

**Решение:** Протрите ваше запястье и заднюю панель часов тонкой бумагой или бумажным полотенцем.

**6. Причина: волосатые руки.**

**Решение:** используйте проникающий гель для вашего запястья.

**7. Причина: нерегулярное сердцебиение.**

**Решение:** Точного решения нет. Очень трудно получить показание для тех, кто имеет нерегулярное сердцебиение. **Для тех ,у кого аритмия ,характерно несовместимое показания времени.**

## 17.0 Режим энергосбережения и индикатора низкого заряда батарейки

### Режим энергосбережения

- Эти часы содержат функцию энергосбережения, которая может отключить ЖК дисплей, поэтому батарея сможет работать дольше.
- В режиме энергосбережения функция часов работает по-прежнему в обычном режиме. (То есть функция хронометража по-прежнему работает в режиме энергосбережения).

### Как включить/выключить режим энергосбережения

- Чтобы включить режим энергосбережения, нажмите и удерживайте кнопку [R] в режиме текущего времени на протяжении 5 секунд и ЖК дисплей отключится.
- Чтобы выключить режим энергосбережения ,нажмите любую кнопку в этом режиме и ЖК дисплей включится.

### Индикатор низкого заряда батарейки

- Когда батарейка содержит низкий заряд ,появится индикатор "батарейка" на дисплее.
- Однако, если индикатор низкого заряда батарейки появился через использование часов в очень холодных условиях, то при возврате к нормальной температуре индикатор исчезнет.
- Рекомендуется доверить выполнение замены батарейки сертифицированному агентству услуг, поскольку эти часы содержат чувствительные электронные датчики и детали.