



MANUEL D'UTILISATION

MONTRE D'ARBITRE SPINTSO S1 **PRO**

VERSION 2.0/FR



SECTIONS

2. VUE D'ENSEMBLE ET ABRÉVIATIONS	4
3. DÉMARRAGE	4
4. CHARGEMENT	4
5. CONNEXION À L'APPLICATION	5
6. MANIPULATION GÉNÉRALE	6
7. FONCTIONS SPINTSO	8
8. FONCTIONS STANDARDS	22
9. RACCOURCIS	24
10. FONCTIONS DE L'APPLICATION	25
11. PROPRIÉTÉS	27
12. GARANTIE ET CONTACT	28

Veuillez lire ce manuel dans sa totalité avant d'utiliser votre montre Spintso.

2. VUE D'ENSEMBLE ET ABRÉVIATIONS



3. DÉMARRAGE

3.1. CONTENU

Les éléments suivants sont inclus:

- Montre d'arbitre Spintso S1 PRO.
- Câble de chargement USB.
- Manuel de démarrage rapide et fiche d'information.

3.2. DÉCOLLER LES FILMS

Avant d'utiliser votre nouvelle montre, veuillez retirer la protection d'écran et le film plastique transparent fin qui couvre le capteur de rythme cardiaque.

3.3. ACTIVATION

Appuyez et maintenez enfoncé le Bouton A jusqu'à ce que la barre sur l'écran augmente au maximum. Puis relâchez le bouton. Les arcs du logo Spintso devraient apparaître pendant un moment, et lorsque le cadran de l'horloge apparaît, la montre est prête à être utilisée.

4. CHARGEMENT

Connectez le câble de chargement inclus entre votre montre et un port de charge USB-A standard. Assurez-vous que les indications du logo sur le connecteur de chargement s'alignent correctement sur l'interface de charge de la montre. S'il est mouillé, l'extérieur de la montre doit être essuyé avant le rechargement.

La montre va brièvement éclairer l'affichage et indiquer que la charge est activée lorsque le chargement est mis sous tension. Le rechargement peut prendre jusqu'à deux heures et est terminé lorsque l'affichage affiche une batterie complètement chargée. Appuyez le bouton A pour voir le statut de charge actuel.



5. CONNEXION À L'APPLICATION

5.1. INSTALLATION SUR LE TÉLÉPHONE

Recherchez « Montre Spintso » sur l'App Store pour un iPhone, ou sur Google Play pour un Android. Installez l'application Spintso sur votre téléphone.



5.2. CONNECT WATCH

Vérifiez que le Bluetooth est activé sur votre téléphone et sur votre montre.

Téléphone : habituellement un symbole Bluetooth bleu.
Montre : symbole blanc de mode avion. (Par défaut)



Ouvrez l'application de la montre Spintso sur votre téléphone et sélectionnez l'onglet « MONTRE ». Sélectionnez ensuite « AJOUTER MONTRE SPINTSO ». Attendez que votre montre Spintso apparaisse dans la liste ci-dessous, puis sélectionnez S1.

Enfin, confirmez le nouvel appariement en sélectionnant sur votre montre.

L'application Spintso peut vous demander de mettre à jour le logiciel de la montre. Si l'état de charge de la batterie est supérieur à 50 %, vous pouvez sélectionner oui pour mettre à jour.



6. MANIPULATION GÉNÉRALE

6.1. RÉVEIL DE L'ÉCRAN

L'écran est activé soit en appuyant sur le bouton A, soit en tournant le poignet. L'écran s'estompe et se désactive automatiquement après un délai configurable. Durant l'état de veille, vous pouvez toucher l'écran afin de le garder actif.

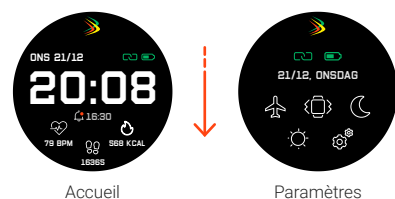
6.2. CHANGER LE CADRAN DE L'HORLOGE

Le changement du cadran de l'horloge peut être effectué lorsque la montre affiche votre cadran d'horloge actuel. Appuyez sur l'écran tactile jusqu'à ce que trois petits points apparaissent. Balayez à droite ou à gauche pour basculer entre les différents cadrans d'horloge. Sélectionnez le cadran que vous préférez en appuyant sur l'écran.



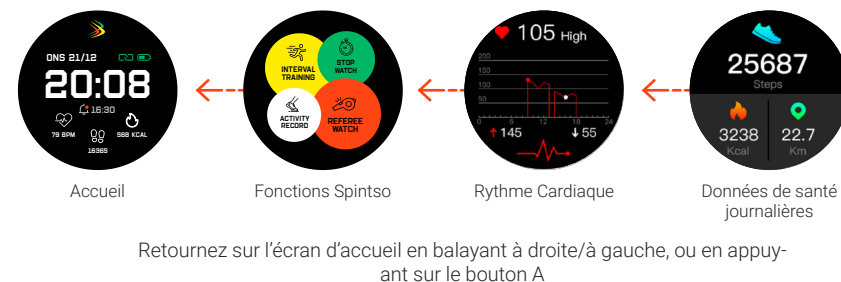
6.3. NAVIGATION À PARTIR DE L'ÉCRAN D'ACCUEIL

6.3.1 PARAMÈTRES



Retournez sur l'écran d'accueil en balayant en haut, ou en appuyant sur le bouton A.

6.3.2 RACCOURCIS



6.3.2 FONCTIONS



6.4. DÉSACTIVATION

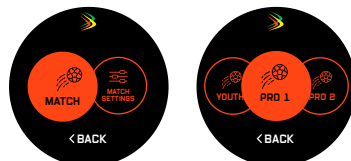
Sélectionnez Éteindre dans Paramètres ou appuyez et maintenez le bouton A pendant 16 secondes afin d'éteindre la montre.

7. FONCTIONS SPINTSO

Les fonctions Spintso disponibles sont Montre d'arbitre, Montre d'entraînement fractionné, Chronomètre et Rapport d'activités. Vous sélectionnez une fonction en appuyant sur la bulle concernée.

7.1. MONTRE D'ARBITRE

PRO 1 et PRO 2 sont les montres de match traditionnelles et fonctionnent de façon similaire à nos montres précédentes. Youth est une nouvelle montre de match où les buts et les pénalités peuvent être enregistrés. Tous les matchs sont paramétrés individuellement afin de préparer trois différentes sortes de matchs.



7.1.1. PARAMÈTRES DE MATCH

Touchez l'écran pour sélectionner les paramètres de match. Sélectionnez ensuite PRO 1, PRO 2 ou Youth.

PÉRIODES : paramétrez entre 1 et 9 périodes. Confirmez en appuyant sur le bouton A ou annulez en balayant vers la droite.

DURÉE DE LA PÉRIODE : paramétrez la durée individuelle de la période entre 00:00 et 99:59. (mm:ss). Balayez vers la gauche pour définir l'heure de la période suivante. Confirmez tous les paramètres de durées des périodes en appuyant sur le bouton A ou annulez tous les paramètres de durées des périodes en balayant vers la droite.

TEMPS DE PAUSE : paramétrez le temps de pause individuel entre 00:00 et 99:59. (mm:ss). Balayez vers la gauche pour définir l'heure de la période suivante. Confirmez tous les paramètres de temps de pause en appuyant sur le bouton A ou annulez tous les paramètres de temps de pause en balayant vers la droite.

INDICATION : sélectionnez VIBRATION en touchant l'écran. Paramétrez la puissance de vibration entre 1 et 5, ou désactivez-la. Confirmez en appuyant sur le bouton A ou annulez en balayant vers la droite.

DÉMARRER/ARRÊTER : cette option détermine comment démarrer, mettre sur pause et redémarrer le match avec le bouton A. Sélectionnez PRESSION COURTE, PRESSION LONGUE ou PRESSION DOUBLE en touchant l'écran.
PRESSIION COURTE : le bouton A s'active immédiatement.
PRESSIION LONGUE : le bouton A s'active après avoir appuyé dessus pendant 1,5 sec. (évitte d'appuyer le bouton par accident)
PRESSIION DOUBLE : le bouton A s'active immédiatement à la deuxième pression. (Évitte d'appuyer le bouton par accident, mais le temps est contrôlé plus rapidement comparé à PRESSION LONGUE).

7.1.1.1. PARAMÈTRES SUPPLÉMENTAIRES YOUTH

COULEUR D'ÉQUIPE : sélectionnez parmi 11 couleurs pour l'équipe à domicile et l'équipe à l'extérieur. Confirmez chaque équipe en appuyant sur le bouton A ou annulez en balayant vers la droite.

TEMPS DE PÉNALITÉ : paramétrez le temps de pénalité entre 00:00 et 99:59. (mm:ss). Confirmez en appuyant sur le bouton A ou annulez en balayant vers la droite.

7.1.2. MATCH

Touchez l'écran pour sélectionner le match concerné. PRO 1, PRO 2 ou Youth.

7.1.2.1. INDICATIONS DE MATCH

La montre indique tous les événements par vibration.

Vibration COURTE : durée de 1,0 sec. Activée au début de la période et lorsque vous entrez/quitez le menu Youth.

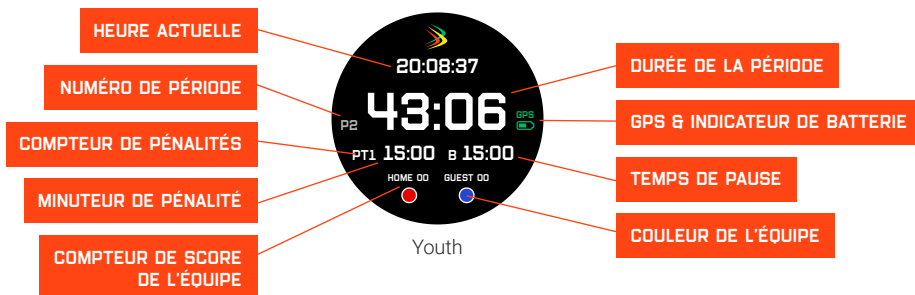
Vibration MOYENNE : durée de 2,0 sec. Activée lorsque vous arrêtez la durée de la période et lorsque le temps de pénalité de Youth est de zéro.

Vibration LONGUE : durée de 5 sec. Activée à la fin de la Période et à la fin du Temps de pause.

Vibration de RAPPEL : trois vibrations, répétées toutes les 10 sec. Activée après que la durée de période est arrêtée (Mise en pause) pendant une période.



7.1.2.2. HORLOGES DE MATCH ET INDICATEUR D'AFFICHAGE



Heure actuelle : Affiche l'heure réelle. Le format 12/24h est déterminé par les paramètres de votre téléphone.

Durée de la période : Affiche la durée de jeu restante de la période.

Numéro de période (P): Affiche la période de jeu en cours.

GPS & Indicateur de batterie : Le GPS fonctionnel est indiqué par un symbole vert. Le GPS non fonctionnel est indiqué par un symbole rouge barré. Le statut de batterie actuel est indiqué par le degré de remplissage du symbole de batterie.

Temps additionnel (+) : Affiche la durée pendant laquelle la période actuelle a été mise en pause.

Temps de pause (B) : Affiche le temps restant avant le début de la prochaine période. Uniquement visible pendant la pause.

Temps de décompte (TOT) : Affiche le temps ininterrompu qui a passé depuis que la période actuelle a démarré, et il continue d'être décompté pendant le temps de pause. Lorsque la période suivante a démarré, le temps de décompte est paramétré comme la somme des toutes les périodes de jeu précédentes et continue de décompter.

Compteur de pénalités (PT) : Affiche la pénalité la plus ancienne actuellement active. Le nombre maximal de pénalités pendant un jeu est de neuf.

Minuteur de pénalité : Affiche la durée restante avant qu'un joueur ne soit autorisé à revenir sur le terrain. Si des pénalités additionnelles sont actives en même temps, la pénalité la plus récente apparaîtra après que l'ancienne a terminé et disparu.

Compteur de score de l'équipe : Affiche le nombre de buts qui ont été enregistrés pour chaque équipe. Le nombre maximal de buts est limité à 99.

Couleur de l'équipe : Affiche la couleur de l'équipe à domicile et de l'équipe à l'extérieur.

7.1.2.3. PRÉPARATIONS DE MATCH

Chargement : Assurez-vous que votre montre a assez de puissance de batterie pour durer pendant le(s) match(s). Veuillez noter que la montre consomme plus d'énergie que d'habitude pendant un match à cause de l'affichage continu et de la localisation GPS. Assurez-vous de préférence que votre montre est complètement chargée au début du jour du match.

Configuration : Assurez-vous que tous les paramètres de match sont correctement réglés avant que le jeu ne démarre. Veuillez noter que vous avez besoin de paramétrer chaque durée de période et temps de pause séparément si votre jeu a par exemple 2 périodes/pauses ou plus.

GPS : Le GPS a besoin d'être connecté si vous souhaitez que vos mouvements soient enregistrés. Si votre montre n'a pas été connectée au GPS pendant longtemps, le délai de connexion peut être long. 0,5-2 minutes. Pour faire connecter la montre au GPS plus rapidement, mettez à jour la montre avec l'A-GPS via l'application de la montre Spintso et effectuez une connexion GPS rapide à un moment de votre choix. Cela peut être effectué jusqu'à deux heures avant le match. Se tenir dans une zone dégagée rend la connexion GPS beaucoup plus rapide.

Dans une ville avec des maisons tout autour, la connexion GPS peut prendre beaucoup de temps si c'est la première fois que vous vous connectez. Une fois que le GPS est connecté, l'enregistrement des mouvements dans une ville fonctionne très bien.

7.1.2.4. MANIPULATION GÉNÉRALE DE LA MONTRE

Le match concerné peut être de préférence sélectionné lors de l'échauffement avant le match. Le GPS disposera alors de beaucoup de temps pour se connecter, et la montre sera prête à 100 % lorsque le match commencera. (Le match peut être démarré même si le GPS n'est pas verrouillé)
Les actions suivantes sont prises après avoir sélectionné un match (PRO 1, PRO 2 ou YOUTH)

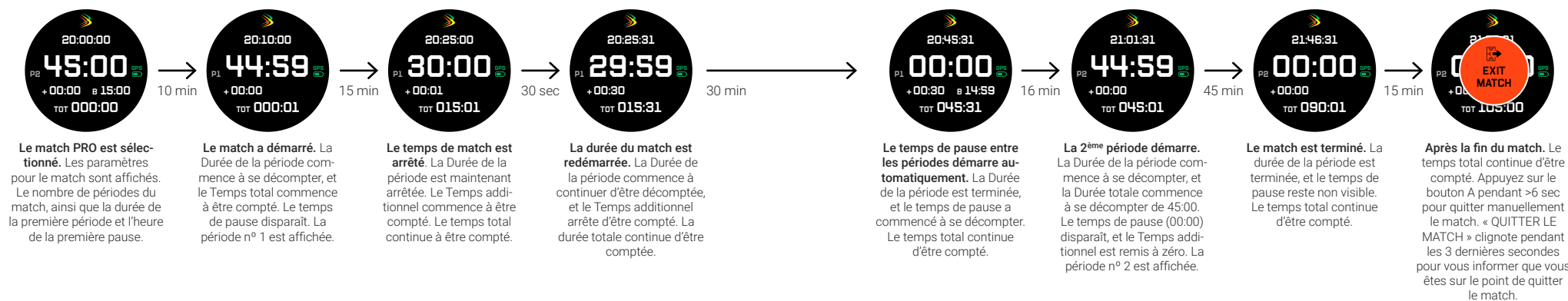
- L'écran reste tout le temps allumé.
- L'écran tactile est désactivé
- Le Bluetooth est désactivé
- Toutes les notifications et le réveil sont désactivés.
- Le nombre de périodes jouées, la durée de la première période jouée et le premier temps de pause sont présentés.
- Toutes les fonctions d'horloge du match sont contrôlées par le bouton A.
- Le retour de vibration pour la pression des boutons et les événements de match sont activés.

7.1.2.5. GESTION DE MATCH PRO 1 / PRO 2

- Le match est démarré en appuyant sur le bouton A. La façon dont le bouton est activé dépend du paramètre choisi (pression courte, pression longue ou pression double). Pour l'horloge de match PRO, nous vous recommandons d'essayer l'activation du bouton par pression double. Cela assure un contrôle à la fois rapide et sécurisé de l'horloge de match.
- Si l'horloge de match est démarrée trop tôt par erreur, vous pouvez recommencer la période de jeu actuelle. Cela se fait en appuyant et maintenant le bouton A pendant 6 secondes. Après 3 secondes, vous allez recevoir un message clignotant indiquant que la période est sur le point de recommencer.
- Pendant la période de jeu, la durée de la période peut être mise en pause en appuyant sur le bouton A. Le temps additionnel commence à se décompter, et la montre va vibrer toutes les 10 secondes afin de rappeler à l'arbitre que la durée de la période est mise en pause. Réappuyez sur le bouton A pour reprendre la durée de la période. Le temps additionnel est alors mis en pause.
- La fin de la période est indiquée par une vibration de cinq secondes, et le temps de pause commence à se décompter.
- La fin du temps de pause est indiquée par une vibration de cinq secondes.
- Démarrez la nouvelle période en appuyant sur le bouton A. La nouvelle période de jeu est toujours démarrée manuellement, et elle peut être démarrée avant ou après que le temps de pause a atteint zéro.
- Pour quitter l'horloge de match, appuyez et maintenez le bouton A pendant 6 secondes. Après 3 secondes, vous allez recevoir un message clignotant indiquant que vous êtes sur le point de quitter le match. Vous ne pouvez quitter le match qu'après que le match est terminé, ou après qu'une période de jeu a été recommencée.

7.1.2.6. EXEMPLE DE MATCH PRO 2X45, TEMPS DE PAUSE 15

Toutes les actions de démarrage/arrêt/redémarrage sont effectuées en appuyant sur le bouton A.



7.1.2.7. MANIPULATION DE LA MONTRE YOUTH

- Le match est démarré en appuyant sur le bouton A. La façon dont le bouton est activé dépend du paramètre choisi (pression courte, pression longue ou pression double).
- Pour l'horloge de match Youth, nous vous recommandons d'essayer l'activation du bouton à pression courte. Cela assure le contrôle le plus rapide de l'horloge de match, ainsi que du menu d'événements Youth.
- Si l'horloge de match est démarrée trop tôt par erreur, vous pouvez recommencer la période de jeu actuelle. Cela se fait en appuyant et maintenant le bouton A pendant 6 secondes. Après 3 secondes, vous allez recevoir un message clignotant indiquant que la période est sur le point de recommencer.
 - Après que le match a démarré, le menu d'événements Youth peut être atteint en appuyant sur le bouton A. Les actions d'entrer, de quitter et de parcourir le Menu d'événements sont confirmées par de courtes indications. Le menu et les options de Youth sont décrits séparément.
 - La fin de la période est indiquée par une vibration de cinq secondes, et le temps de pause commence à se décompter.
 - La fin du temps de pause est indiquée par une vibration de cinq secondes.
 - Démarrez la nouvelle période en appuyant sur le bouton A et sélectionnez Coup d'envoi dans le menu d'événements Youth. La nouvelle période de jeu est toujours démarrée manuellement, et elle peut être démarrée avant ou après que le temps de pause a atteint zéro.
 - Pour quitter l'horloge de match, appuyez et maintenez le bouton A pendant 6 secondes. Après 3 secondes, vous allez recevoir un message clignotant indiquant que vous êtes sur le point de quitter le match. Vous ne pouvez quitter le match qu'après que le match est terminé, ou après qu'une période de jeu a été recommencée.

7.1.2.7.1. MENU D'ÉVÉNEMENTS YOUTH

Les options du menu d'événements Youth sont légèrement différentes selon la phase du match.



Normal



Pendant la pause



Pendant le temps de pause

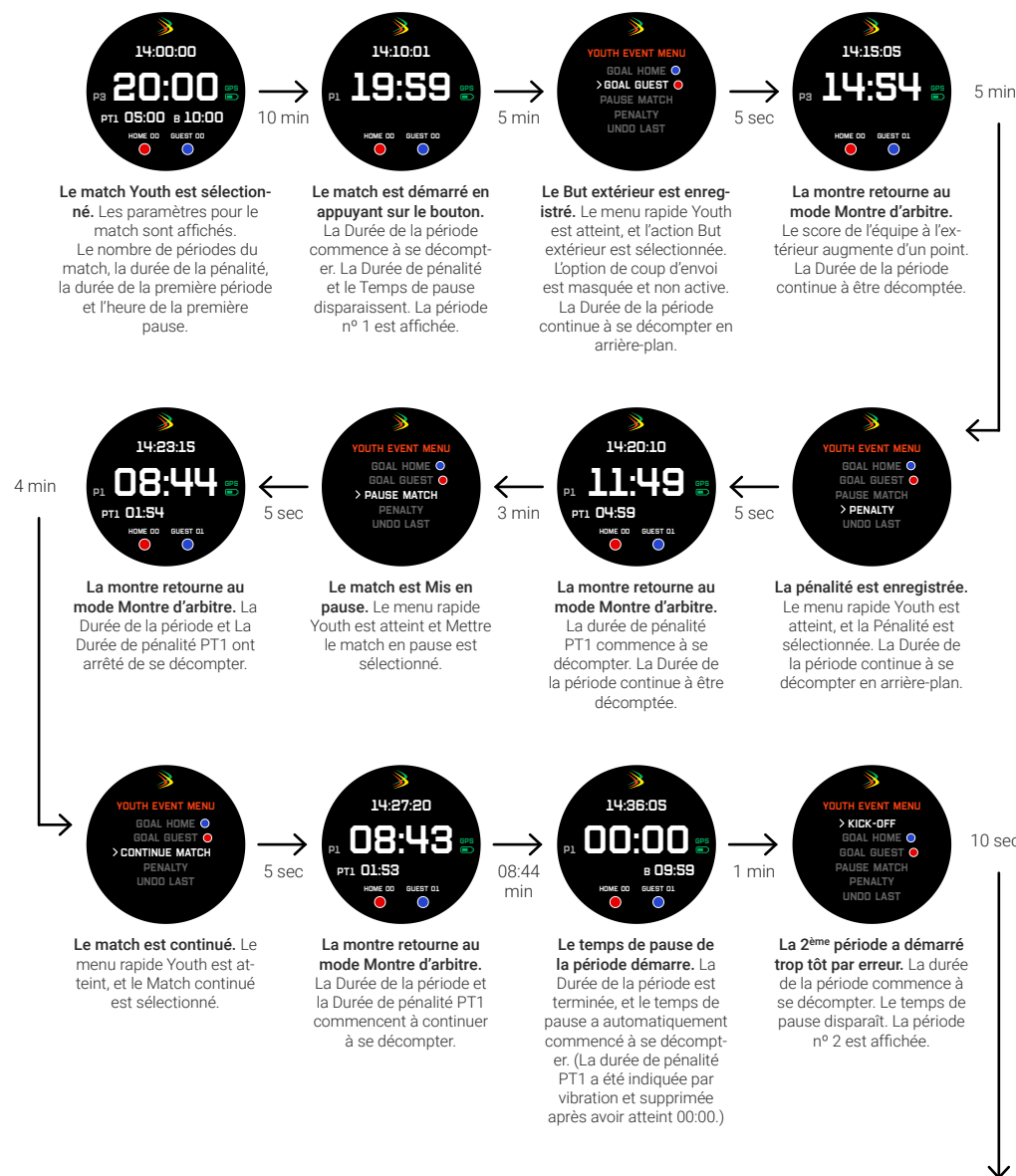
Navigation du menu

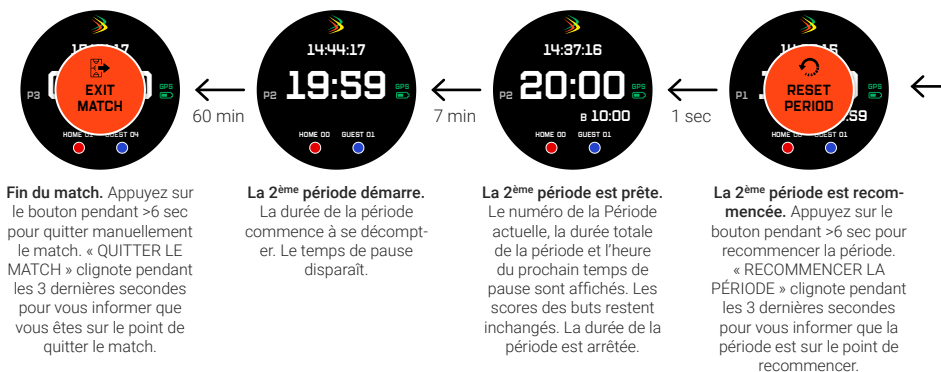
- Après que le match a démarré, vous pouvez accéder au menu en appuyant sur le bouton A. Le premier élément dans la liste est surligné et prêt à être activé.
- Parcourez le menu en appuyant à plusieurs reprises sur le bouton A. L'élément actuellement sélectionné est surligné après que vous avez relâché la bouton.
- Pour activer l'élément surligné, appuyez et maintenez le bouton A pendant 2 secondes. Relâchez le bouton après avoir reçu la confirmation par vibration.
- Vous quittez automatiquement le menu après cinq secondes si vous ne continuez pas à appuyer sur le bouton. L'élément actuellement surligné n'est alors pas activé.
- Le menu est conçu pour les activations rapides. Si vous vous souvenez des positions des différents éléments du menu, vous n'avez même pas besoin de regarder l'affichage. Par exemple :
 - Enregistrer un but à domicile : Appuyer et relâcher, appuyer et maintenir, attendre la vibration, relâcher.
 - Enregistrer un but à l'extérieur : Appuyer et relâcher deux fois, appuyer et maintenir, attendre la vibration, relâcher.
 - Mettre le match en pause : appuyer et relâcher trois fois, appuyer et maintenir, attendre la vibration, relâcher.
 - Et ainsi de suite.

Éléments du menu

- Coup d'envoi : démarre les périodes 2 à 9.
- But Domicile : un but est ajouté au compteur de buts Domicile.
- But Extérieur : un but est ajouté au compteur de buts Extérieur.
- Mettre le match en pause : l'horloge de la période et les minuteurs de pénalités actives sont mis en pause. Les vibrations sont activées toutes les 10 secondes pour rappeler que l'horloge de match a été mise en pause.
- Match continué : l'horloge de la période et les minuteurs de pénalité actifs reprennent.
- Pénalité : le minuteur de décomptage de pénalité est activé. Les minuteurs de pénalité supplémentaires (maximum neuf) peuvent aussi être activés mais sont masqués jusqu'à ce que le minuteur le plus ancien a atteint zéro. La montre vibrera lorsque la minuteur de pénalité atteindra zéro. Une durée de pénalité qui n'a pas atteint zéro avant la fin d'une période sera mise en pause et reprise au début de la période suivante. Chaque pénalité se voit attribuer un numéro unique (1-9).
- Annuler la dernière action : annule la dernière action. (But ou Pénalité)

7.1.2.7.2. EXEMPLE DE MATCH YOUTH 3X20, TEMPS DE PAUSE 10





7.2. MONTRE D'ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ

La fonction Montre d'entraînement fractionné aide l'arbitre à préparer le test obligatoire d'aptitude physique. Par exemple, dans la 4^{ème} division de football en Suède, les arbitres courent 75 mètres et marchent 25 mètres en moins de 17 secondes/20 secondes, et ce répété 44 fois.

7.2.1. PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ

Sélectionnez les paramètres sur l'écran en appuyant sur le cercle des paramètres d'entraînement fractionné.

PÉRIODES : paramétrez entre 1 et 99 périodes. Confirmez en appuyant sur le bouton A ou annulez en balayant vers la droite.

ENTRAÎNEMENT ACTIF : paramétrez la durée d'entraînement actif (Période de course) entre 00:00 et 99:59. (mm:ss). Confirmez en appuyant sur le bouton A ou annulez en balayant vers la droite.

REPOS ACTIF : paramétrez la durée de repos actif (Période de marche) entre 00:00 et 99:59. (mm:ss). Confirmez en appuyant sur le bouton A ou annulez en balayant vers la droite.

TEMPS DE REPOS : paramétrez le temps de repos (Temps avant de commencer la prochaine activité d'entraînement) entre 00:00 et 99:59. (mm:ss). Confirmez en appuyant sur le bouton A ou annulez en balayant vers la droite.

INDICATION : sélectionnez VIBRATION en touchant l'écran. Paramétrez la puissance de vibration entre 1 et 5, ou désactivez-la. Confirmez en appuyant sur le bouton A ou annulez en balayant vers la droite.

ÉCRAN ALLUMÉ : sélectionnez « Toujours allumé » ou « Actif » pendant 60 secondes. (Réveille l'écran en tournant votre poignet)



7.2.2. ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ

Sélectionnez l'entraînement sur l'écran en appuyant sur le cercle ENTRAÎNEMENT.

7.2.2.1. INDICATIONS D'ENTRAÎNEMENT

La montre indique tous les événements par vibration.

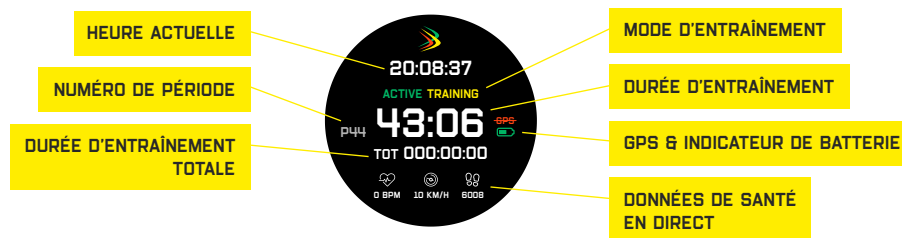
Le début de l'entraînement est indiqué par une vibration d'1 seconde.

La fin de l'entraînement actif et le début de la période de temps de repos sont indiqués par une vibration de 5 secondes.

La mise en pause de l'entraînement est indiquée par une vibration de 2 secondes.

La reprise de l'entraînement est indiquée par une vibration d'1 seconde.

7.2.2.2. AFFICHAGE D'ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ



Heure actuelle : affiche l'heure réelle. Le format 12/24h est déterminé par les paramètres de votre téléphone.

Mode entraînement : affiche le mode d'entraînement actuel. Entraînement actif, repos actif ou temps de repos.

Numéro de période (P) : affiche la période d'entraînement actuelle. Chaque période est constituée d'un entraînement actif et d'une session de repos actif.

Durée d'entraînement : affiche la durée d'entraînement restante pour chaque session d'entraînement.
Durée d'entraînement totale (TOT) : Affiche la durée totale de l'entraînement et se décompte pendant l'entraînement.

GPS & Indicateur de batterie : Le GPS fonctionnel est indiqué par un symbole vert. Le GPS non fonctionnel est indiqué par un symbole rouge barré. Le statut de batterie actuel est indiqué par le degré de remplissage du symbole de batterie.

Données de santé en direct : Affiche les données actuelles de rythme cardiaque, vitesse et nombre de pas.

7.2.2.3. MANIPULATION POUR L'ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ

Si vous souhaitez que la localisation par GPS soit active pendant l'entraînement, sélectionnez l'entraînement fractionné sur votre montre au moins 2 minutes à l'avance. Le GPS aura alors beaucoup de temps pour se connecter. (Si la montre a récemment été connectée au GPS, le délai de connexion est habituellement inférieur à 30 secondes.)

Les actions suivantes sont prises après avoir sélectionné l'entraînement fractionné.

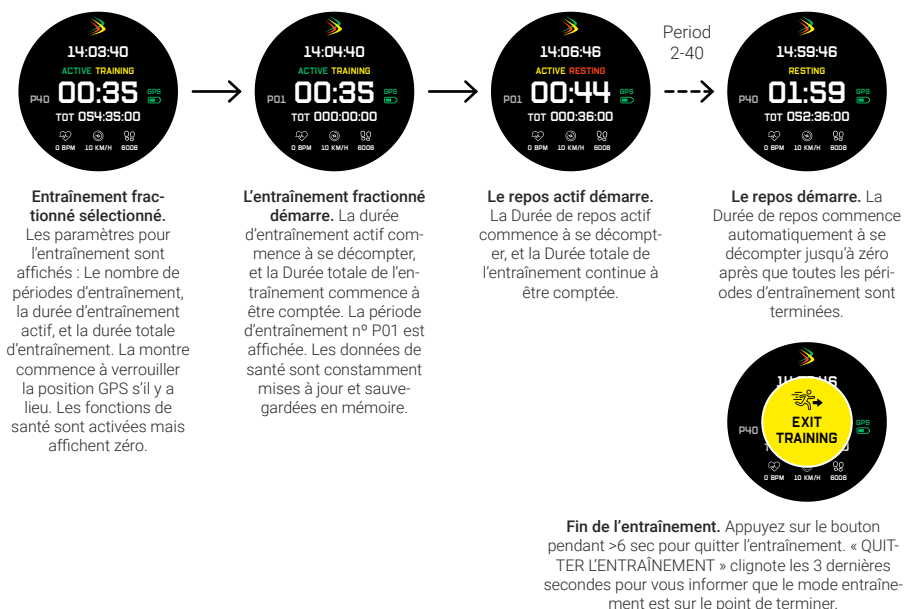
- L'écran tactile est désactivé.
- Le GPS commence à essayer de se connecter. Lorsque le GPS est connecté, le symbole de GPS bascule de rouge à vert.
- Le nombre de périodes d'entraînement, le temps de la première session d'entraînement et la durée totale d'entraînement sont présentés.
- Le démarrage, la mise en pause et la reprise de l'entraînement sont contrôlés par le bouton A.
- Le retour de vibration pour la pression des boutons et les événements de match sont activés.

Démarrez l'entraînement en appuyant sur le bouton A.

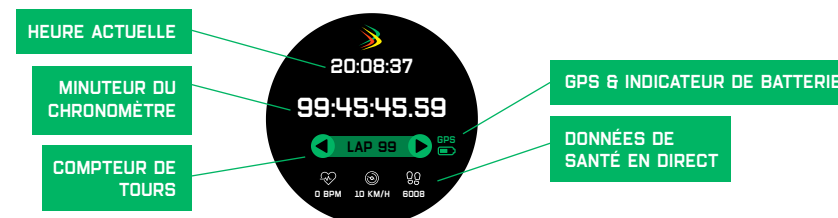
Pendant l'entraînement, l'horloge d'entraînement fractionné peut être mise en pause et redémarrée en appuyant sur le bouton A.

Pour quitter l'entraînement fractionné, appuyez et maintenez le bouton A pendant 6 secondes. Après 3 secondes, vous allez recevoir un message clignotant indiquant que vous êtes sur le point de quitter l'entraînement.

7.2.2.4. EXEMPLE D'ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ.



7.3. CHRONOMÈTRE



Heure actuelle : Affiche l'heure réelle. Le format 12/24h est déterminé par les paramètres de votre téléphone.

Minuteur de chronomètre : Affiche soit la durée totale soit la durée du tour.

Compteur de tours : Affiche soit TOT 00 ou LAP 01-99. TOT affiche la durée totale et LAP affiche les durées individuelles des tours.

GPS & Indicateur de batterie : Le GPS fonctionnel est indiqué par un symbole vert. Le GPS non fonctionnel est indiqué par un symbole rouge barré. Le statut de batterie actuel est indiqué par le degré de remplissage du symbole de batterie.

Données de santé en direct : Affiche les données actuelles de rythme cardiaque, vitesse et nombre de pas.

7.3.2. MANIPULATION DU CHRONOMÈTRE

Si vous souhaitez que la localisation par GPS soit active pendant l'entraînement, sélectionnez le chronomètre sur votre montre au moins 2 minutes à l'avance. Le GPS aura alors beaucoup de temps pour se connecter. (Si la montre a récemment été connectée au GPS, le délai de connexion est habituellement inférieur à 30 secondes.)

Les actions suivantes sont prises après avoir sélectionné l'entraînement fractionné.

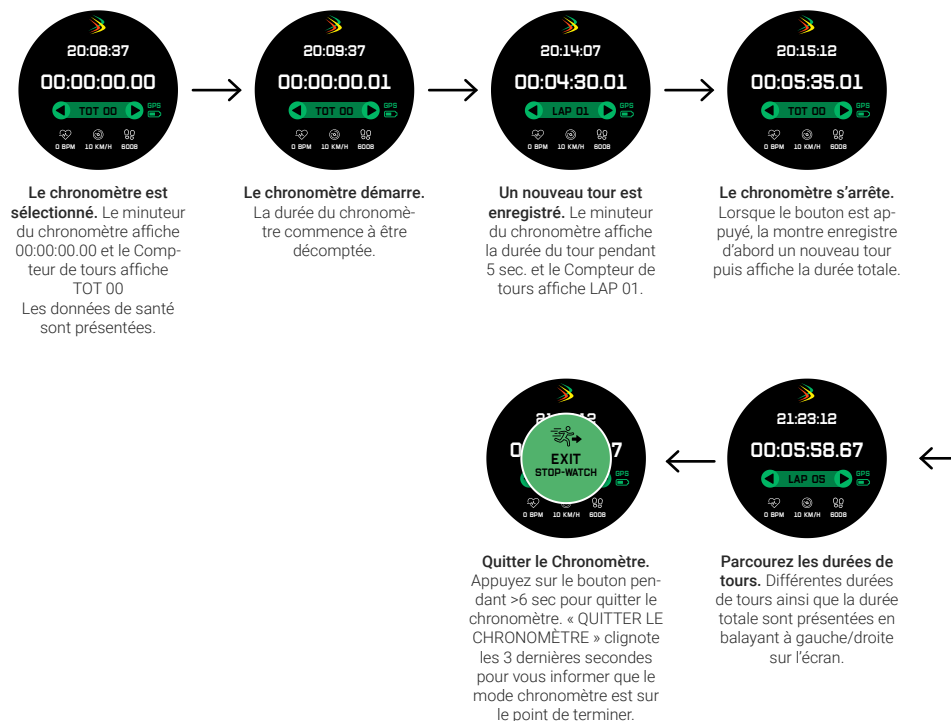
- L'écran tactile est désactivé pendant le décomptage.
- Le GPS commence à essayer de se connecter. Lorsque le GPS est connecté, le symbole de GPS bascule de rouge à vert.
- Les fonctions pour démarrer, enregistrer un nouveau tour et arrêter l'entraînement sont contrôlées par le bouton A.
- Le retour de vibration pour la pression des boutons et les événements de match sont activés.

Démarrez le chronomètre en appuyant sur le bouton A.

Lorsque le chronomètre est en marche, les nouveaux tours sont enregistrés en appuyant sur le bouton A. Vous arrêtez le temps en appuyant sur le bouton A pendant 2 secondes jusqu'à ce que vous receviez la seconde confirmation par vibration. Les durées des tours ne peuvent être vérifiées qu'après que le temps est arrêté. Cela se fait en balayant vers la gauche/droite sur l'écran.

Pour quitter l'horloge de match, appuyez et maintenez le bouton A pendant 6 secondes. Après 3 secondes, vous allez recevoir un message clignotant indiquant que vous êtes sur le point de quitter l'entraînement.

7.3.3. EXEMPLE DE CHRONOMÈTRE



7.4. RAPPORT D'ACTIVITÉS

Toutes les données de santé et l'historique des événements provenant des matchs et entraînements Spintso sont sauvegardés dans le rapport d'activités.

- Les matchs sont de couleur rouge et les entraînements sont de couleur jaune.
- Le nombre maximal d'enregistrements sauvegardés sur la montre est de 12. L'enregistrement le plus ancien sera supprimé de la liste si la liste est complète.
- Balayez vers le haut ou vers le bas pour parcourir les enregistrements.
- Touchez l'écran pour sélectionner l'enregistrement d'activité que vous souhaitez regarder.
- Annulez et retournez en arrière en balayant vers la droite ou en appuyant sur le bouton A.



7.4.1. MATCH

L'enregistrement de match comprend les statistiques de santé pour le match complet (comprenant les pauses), pour chaque période individuelle et pour toutes les périodes ensemble. Il comprend également un historique d'événements qui surveille tous les événements de match contrôlés par la montre.

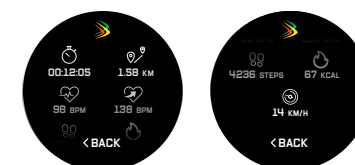
Touchez l'écran pour sélectionner une option.



7.4.1.1. SANTÉ

Les données de santé suivantes sont enregistrées

- Temps mesuré
- Distance
- Rythme cardiaque moyen
- Rythme cardiaque maximal
- Nombre de pas
- Calories brûlées
- Vitesse moyenne.
- Localisation GPS. (Uniquement présentée dans l'application)



7.4.1.2. HISTORIQUE D'ÉVÈNEMENTS

Avec l'historique d'événements, vous pouvez savoir exactement l'heure et la période auxquelles un événement s'est déroulé pendant le match.

Dans les matchs PRO, vous obtenez aussi la durée du minuteur de décompte. Dans les matchs Youth, vous obtenez à la place la durée de la période.

Jusqu'à 99 événements peuvent être sauvegardés dans un seul match. Les événements qui sont sauvegardés dans les matchs PRO sont par exemple :

- COUP D'ENVOI
- TEMPS ARRÊTÉ
- TEMPS DÉMARRÉ
- FIN DE LA PÉRIODE
- RECOMMENCEMENT DE LA PÉRIODE



Les événements supplémentaires qui sont sauvegardés dans les matchs YOUTH sont par exemple :

- BUT EXTÉRIEUR 01, BUT EXTÉRIEUR 02, ...
- PÉNALTÉ 01, PÉNALTÉ 02, ...
- ANNULER BUT EXTÉRIEUR 02

Balayez vers le haut ou vers le bas pour parcourir les événements.

7.4.2. TRAINING

The training record includes health statistics for the Spintso training programs.

The following health data is recorded.

- Temps mesuré
- Distance
- Rythme cardiaque moyen
- Rythme cardiaque maximal
- Nombre de pas
- Calories brûlées
- Vitesse moyenne.
- Localisation GPS. (Uniquement présentée dans l'application)



8. FONCTIONS STANDARDS

8.1. SPORTS

Les programmes d'entraînement suivants sont inclus : Course, Marche, Vélo, Randonnée, Tapis de course, Spinning, Yoga, Basketball, Football et Badminton.

Dans la fonction Sports, vous pouvez également sélectionner « ENREGISTRER » pour voir vos enregistrements de données de santé des activités d'entraînement antérieures.

- Les données de santé en direct sont présentées pendant l'entraînement. Balayez à gauche et à droite la zone de l'écran affichant les données de santé afin d'explorer les différentes données de santé.
- Appuyez sur le bouton A pour mettre l'entraînement en pause. Pendant la pause, vous pouvez choisir soit de reprendre l'entraînement, soit de quitter l'entraînement.

8.2. CŒUR

Mesure votre rythme cardiaque actuel et présente le résultat sur l'écran de la montre.

8.3. TENSION ARTÉRIELLE

Mesure la tension artérielle actuelle et la présente sur l'écran de la montre. Le résultat est aussi synchronisé dans l'application et sauvegardé. La Tension artérielle ne peut être activée que manuellement.

8.4. NOTIFICATION

Vous pouvez ici parcourir, afficher et supprimer les notifications qui ont été envoyées à votre montre.

- Dans l'application, vous pouvez activer et désactiver les notifications. Vous pouvez aussi régler exactement quelles notifications doivent être envoyées.
- La montre supporte également l'acceptation et le rejet d'appels entrants.



8.5. ALARME

Affiche, active et désactive les alarmes de réveil.

- Les alarmes ne peuvent être modifiées que dans l'application.
- Un maximum de cinq alarmes peut être paramétré. Les alarmes simples ou à répétition sont supportées.
- Une alarme qui n'a pas été annulée à son activation sera activée de nouveau après 10 minutes. Une alarme qui a été activée pendant un match en mode Spintso sera activée après le match.



8.6. MÉTÉO

Affiche la météo actuelle. Balayez vers la gauche pour montrer la météo pour les prochains jours.



8.7. MINUTEUR

Réglez la durée en appuyant sur les symboles plus/moins. Puis appuyez sur le symbole de lecture pour démarrer le minuteur. Lorsque la durée atteint zéro, l'alarme se déclenche.

Quittez le minuteur en balayant vers la droite ou en appuyant sur le bouton A. Si le minuteur est en marche, cliquez d'abord sur le symbole d'arrêt.



8.8. THERMOMÈTRE

Mesure votre température corporelle actuelle.

8.9. PARAMÈTRES

8.9.1. LUMINOSITÉ

La luminosité de l'écran peut être réglée en cinq étapes.

8.9.2. LANGUE

La montre supporte l'anglais et une langue supplémentaire. La langue en option est sélectionnée sur l'application. Les langues en option à l'écriture de ce manuel sont : Chinois, Français, Allemand, Italien, Espagnol, Suédois et Turc.

8.9.3. ÉTEINDRE

Option pour éteindre la montre.

8.9.4. CONFIGURATION D'USINE

Option pour supprimer toutes les données sur la montre et régler les paramètres par défaut.

8.9.5. À PROPOS

Affiche le nom de l'appareil, l'adresse MAC et la version du micrologiciel.



9. RACCOURCIS À PARTIR DE L'ÉCRAN D'ACCUEIL

9.1. BALAYER VERS LE BAS

Balayer vers le bas pour accéder aux paramètres rapides. Modifiez un paramètre en appuyant sur son icône.



Mode avion
Désactive le Bluetooth.



Vibration
Active/désactive la vibration. Ce paramètre n'affecte pas la vibration dans les fonctions Spintso.



Ne pas déranger
Désactive la vibration et les notifications. Ce paramètre n'affecte pas l'alarme de réveil et la vibration dans les fonctions Spintso.



Luminosité
La luminosité de l'écran peut être réglée en cinq étapes.



Paramètres
Raccourci vers les paramètres de la montre.

9.2. BALAYER À DROITE/GAUCHE

Balayer à gauche ou à droite pour accéder rapidement aux fonctions Spintso, à un résumé de vos données de santé journalières, au rythme cardiaque, au sommeil et à la météo.

10. FONCTIONS DE L'APPLICATION

Dans l'application, vous pouvez accéder à trois onglets : Montre, Accueil et Mon Profil.



10.1. MONTRE

Dans l'onglet Montre, vous pouvez accéder aux fonctions suivantes :

AJOUTER MONTRE SPINTSO. Appuyez pour commencer à rechercher votre montre connectée Spintso.

CADRAN. Configurez votre cadran personnel.

NOTIFICATIONS PUSH. Activez/Désactivez ou sélectionnez quelles notifications doivent être envoyées à votre montre.

APPELS ENTRANTS. Choisissez si les appels entrants doivent s'afficher sur la montre.

ANTIPELTE. Activez/Désactivez la fonction antiperte. La montre vibre lorsqu'elle perd la connexion Bluetooth avec votre téléphone.

NE PAS DÉRANGER. Active/Désactive la fonction « Ne pas déranger ».

ALARME DE RÉVEIL. Paramétrez jusqu'à cinq alarmes qui s'activent sur votre montre.

SÉDENTARITÉ. Réglez la période de temps et la fréquence auxquelles la sédentarité doit s'activer sur votre montre.

UNITÉ DE MESURE. Les systèmes Métrique et Impérial peuvent être sélectionnés.

FORMAT DE DATE. Définissez l'ordre que vous préférez pour Année, mois et jour.

SECOUSSE. Sélection de la répétition de la vibration. Ne s'applique pas aux fonctions Spintso.

RÉTROÉCLAIRAGE. Option pour régler la durée pendant laquelle l'écran de la montre doit être actif après son réveil. Ne s'applique pas aux fonctions Spintso.

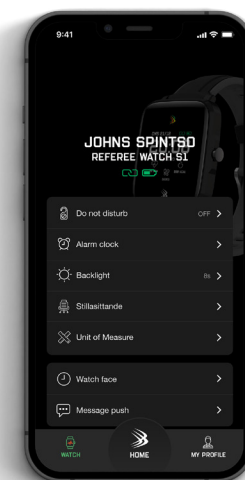
TOURNER LE POIGNET. Activez/Désactivez ou réglez la durée pendant laquelle la montre doit activer l'écran lorsque vous tournez le poignet.

LANGUE. Sélectionnez votre langue préférée sur votre montre.

MISE À JOUR DU MICROLOGICIEL. Si un logiciel plus récent est disponible pour votre montre, il peut être mis à jour. Assurez-vous que la batterie de la montre et du téléphone sont au moins à 50 % avant de télécharger le nouveau logiciel.

MISE À JOUR A-GPS. Option pour connecter la montre aux satellites plus rapidement.

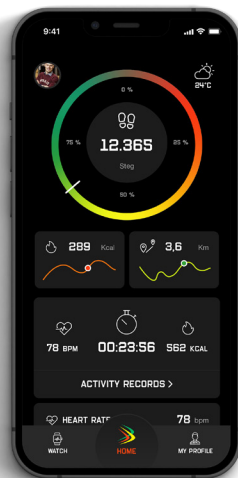
DÉCONNEXION. Déconnecte votre montre de votre téléphone.



10.2. ACCUEIL

Dans l'onglet d'accueil, vous recevez une vue d'ensemble de toutes vos données de santé.

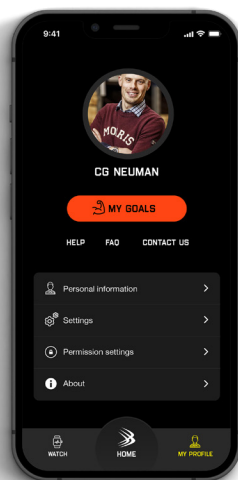
- Données journalières de nombre de pas, calories brûlées et distance.
- Enregistrements d'entraînement et de matchs. Les enregistrements comprennent par exemple le nombre de pas, la distance, les calories brûlées, le rythme cardiaque moyen, le rythme cardiaque maximal, la vitesse moyenne et la localisation GPS.
- Les enregistrements de matchs comprennent les statistiques de santé dans trois catégories : Pour le match entier (comprenant les temps de pause), uniquement durant les périodes de jeu, et pour chaque période individuelle. Les enregistrements de match comprennent également un historique d'événements où tous les événements contrôlés par la montre sont affichés.
- Rythme cardiaque. Les statistiques peuvent être sélectionnées par jour, semaine et mois.
- Tension artérielle. Veuillez noter que les mesures de la tension artérielle doivent être démarrées manuellement sur la montre. Le chargement des mesures sur l'application est automatique et les statistiques peuvent être affichées par jour, semaine ou mois.
- Surveillance du sommeil. Statistiques de Sommeil profond, sommeil léger et temps éveillé pendant la nuit. Les statistiques sont affichées par jour, semaine ou mois.
- Poids. Modifie et enregistre votre poids.



10.3. MON PROFIL

Dans l'onglet du profil, vous pouvez modifier vos objectifs de santé et changer vos paramètres personnels.

- Appuyez sur le cercle en haut pour modifier votre profil et ajouter une photo.
- Sélectionnez Assistante ou FAQ si vous avez besoin d'aide.
- Réparation de police. Ne s'active que si votre police de caractères est défectueux.
- Réparation d'interface utilisateur. Ne s'active que si les graphiques ont l'air défectueux sur votre montre.
- Paramètres. Ici vous pouvez par exemple choisir de synchroniser les interprétations de votre rythme cardiaque avec Google Fit ou Apple Health.
- Paramètres de permissions. Ici vous pouvez paramétrer les permissions du téléphone afin d'activer toutes les fonctions de la montre et de l'application.
- À propos. Affiche la version actuelle de l'application et fournit un lien vers notre politique de confidentialité.



11. PROPRIÉTÉS DE LA MONTRE S1 PRO

- Durée de fonctionnement pendant une utilisation normale : 10-15 jours.
- Durée de fonctionnement pendant un match (Affichage et GPS toujours activés) : 5h.
- Durée de chargement 0-100 % : Environ 2h.

- Poids comprenant le bracelet : 60 grammes.
- Diamètre extérieur de la montre : 50 mm.
- Modèle de bracelet standard de 22 mm.

- Affichage : 240x240 pixels, écran tactile de 1,28 pouces.
- Bluetooth : 5.0, Portée de 8 à 10 m.
- GPS intégré.
- Environnement climatique : IP65.

- Conforme aux standards/directives suivants : CE, RoHS, UKCA, FCC et Giteki.

12. GARANTIE ET CONTACT

Garantie de produit : Garantie limitée de 2 ans à compter de la date d'achat initiale du client final.

SPINTSO AB, Artillerigatan 42 114 45 Stockholm, Suede

E-mail: info@spintso.se, Phone: +46 (0) 243 190 90, Web: www.spintso.com.

Mesures des données de santé

Veuillez noter que les interprétations de la montre des capteurs de santé ne doivent pas être utilisées pour toute raison médicale. Le film plastique fin de protection sur le capteur de rythme cardiaque doit être retiré avant de prendre les mesures.

Régulation

Tous les marquages de certification peuvent être trouvés sur le dos de la montre.

Conformité UE

La déclaration UE de conformité peut être fournie sur demande. Veuillez envoyer un e-mail à info@spintso.com

Union Européenne, Information sur l'élimination des déchets

Après que ce produit a atteint la fin de sa vie, il doit être pris en charge correctement. Veuillez jeter ce produit au centre de recyclage assigné par vos autorités.

UKCA (Royaume-Uni)

La déclaration britannique de conformité peut être fournie sur demande. Veuillez envoyer un e-mail à info@spintso.com

FCC (États-Unis)

Cet appareil est conforme à la partie 15 des règles du FCC.
ID FCC : 2AKUO-S1PRO

Giteki (Japon)

Le certificat de conformité peut être fourni sur demande. Veuillez envoyer un e-mail à info@spintso.com. Numéro d'identification de la certification : R 210-169490

Général

Les conditions générales de Spintso peuvent être trouvées sur <https://www.spintso.com/general-terms-and-conditions>

