



QUICK START GUIDE

HEART RATE WATCH

Item # MDSP3043

Getting Started

- The watch requires 1 CR2032 type battery (included).
- Set the date and time before using this watch (see below).

See the enclosed User Manual for further details and instructions.

LCD DISPLAY



Modes

This watch has 4 main modes and several sub-modes.

- Time Display Mode (Main Screen)
 - o 2 Alarms (AL1 and AL2)
 - o Stopwatch
 - o Countdown Timer
- Pedometer Mode
 - o Total Steps/Current Time
 - o Total Steps/Exercise Time
 - o Calories/Distance
- Step Memory Storage Mode
- Heart Rate Mode

Setting the Time/Date

1. While in Time Display Mode, hold down MODE button for about 3 seconds to enter Time/Date setting mode.
2. Press the UP and SET buttons to adjust the settings up and down. Hold either button down for two seconds to make rapid adjustments.
3. Press MODE to switch between setting items. Order is: 12/24 Hour Format > Hour > Minute > Second > Year > Month > Day > SIG (hourly chime on/off) > Exit

Using the Pedometer Mode

1. From Time Display Mode, press MODE button once to switch to Pedometer Mode.
2. Press UP button to switch between sub-modes.
3. In the Steps/Time Mode or Steps/Exercise Time Modes, press and hold MODE for 2 seconds to enter User Information Setup.
4. Press MODE to switch between setting items. Use UP and SET buttons to edit each individual item. Order is Metric/Imperial System > Weight > Distance between Steps > G-Sensor Sensitivity > Exit
5. Press and hold UP button for 3 seconds to lock in this mode and prevent accidental mode switch. The watch will now accurately track your steps and calorie-loss, as long as you are in Pedometer Mode.

Using the Heart Rate Mode

1. From Time Display Mode, press MODE button three times to switch to Heart Rate Mode.
 - a. NOTE: Screen will say "PULSE" at the top with a heart icon next to it.
2. Use both fingers to press down on the metal pulse sensors at the top and bottom of the watch face. Cover the sensors as much as possible, and exert pressure evenly.
3. The heart icon will flash when a heartbeat is detected - keep fingers firmly pressed to the sensors.
4. The heart rate value will display and update in real time as your fingers remain pressed to the sensors.

Please read the Manual for this watch prior to using. If you have any questions or are experiencing difficulties, please call the Medline Service Center at **1-800-MEDLINE** (1-800-633-5463). RH17POA



GUÍA DE INICIO RÁPIDO

RELOJ DE FRECUENCIA CARDÍACA

Artículo n.º MDSP3043

Primeros pasos

- El reloj requiere 1 (una) batería CR2032 (incluida).
- Configure la fecha y hora antes de usar este reloj (consulte abajo).

En el manual del usuario adjunto encontrará más detalles e instrucciones.

PANTALLA LCD



Modos

Este reloj tiene 4 modos principales y varios submodos.

- Modo presentación de la hora (pantalla principal)
 - o 2 alarmas (AL1 y AL2)
 - o Cronómetro
 - o Temporizador de cuenta regresiva
- Modo podómetro
 - o Pasos totales/hora actual
 - o Pasos totales/tiempo de ejercicio
 - o Calorías/distancia
- Modo almacenamiento de pasos en la memoria
- Modo frecuencia cardíaca

Ajuste de la hora/fecha

1. Mientras está en modo presentación de la hora, mantenga presionado el botón MODE durante unos 3 segundos para ingresar en el modo ajuste de la hora/fecha.
2. Presione los botones UP y SET para ajustar los valores hacia arriba o abajo. Mantenga presionado cualquiera de los dos botones durante dos segundos para ajustar rápidamente los valores.
3. Presione MODE para alternar entre los valores que desea ajustar. El orden es: Formato de hora 12/24 > Hora > Minutos > Segundos > Año > Mes > Día > SIG (señal horaria sí/no) > Salir.

Uso del modo podómetro

1. Desde el modo presentación de la hora, presione el botón MODE una vez para cambiar al modo podómetro.
2. Presione el botón UP para alternar entre submodos.
3. En el modo pasos/hora o en el modo pasos/tiempo de ejercicio, presione y mantenga presionado MODE durante 2 segundos para ingresar en la configuración de información del usuario.
4. Presione MODE para alternar entre los valores que desea ajustar. Use los botones UP y SET para modificar cada valor individual. El orden es: Sistema métrico/imperial > Peso > Distancia entre pasos > Sensibilidad del sensor G > Salir.
5. Presione y mantenga presionado el botón UP durante 3 segundos para bloquear el reloj en este modo y prevenir el cambio accidental de modo. El reloj ahora registrará con precisión sus pasos y pérdida de calorías, mientras esté en el modo podómetro.

Uso del modo frecuencia cardíaca

1. Desde el modo presentación de la hora, presione el botón MODE tres veces para cambiar al modo frecuencia cardíaca.
 - a. NOTA: La pantalla mostrará "PULSE" en la parte superior, con un ícono en forma de corazón al lado.
2. Use dos dedos para ejercer presión sobre los sensores metálicos del pulso, ubicados arriba y abajo de la esfera del reloj. Cubra los sensores lo máximo posible y ejerza una presión uniforme.
3. El ícono con forma de corazón parpadeará al detectar un latido cardíaco. Siga presionando firmemente los sensores con los dedos.
4. La frecuencia cardíaca aparecerá en pantalla y se actualizará en tiempo real mientras los dedos presionen los sensores.

Lea el manual del reloj antes de usarlo. Si tiene alguna pregunta o tiene dificultades, llame al Centro de Servicio Técnico de Medline al **1-800-MEDLINE** (1-800-633-5463). RH17POA