

F-RUN

取扱説明書

FRN100K / FRN100B

保証書

お買い上げ日： 年 月 日

保証期間： お買い上げ日より1年間

販売店名

- 保証期間中、取扱説明書に沿った使用状態で不具合が生じた場合には、無料で修理、調整いたします。
- 次のような場合には、保証期間内でも有料となります。
 1. 使用上の誤り、改造、不当な修理による故障および損傷
 2. 本体以外の付属品の交換
 3. 使用中に生じる外装の変化（キズ、汚れ、消耗など）
 4. 火災、災害、地震など、天災地変による故障または損傷
 5. 本保証書に販売店名、お買い上げ日の記入無き場合、または本保証書の提示がない場合
- 保証の期間であっても、電池の交換は有料となります。
- 本保証書の再発行はいたしません。
- 保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。保証書によりお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

警告 誤った取扱いをした場合、重傷を負う重大な事故につながる可能性が想定されます。

- ・乳幼児の手の届く場所に時計や部品を置かないでください。誤って飲み込んで窒息したり、身体に害を及ぼす場合があります。
- ・時計を分解、改造しないでください。

注意 誤った取扱いをした場合、軽傷を負う可能性が想定されます。

- ・高温や高湿度での携帯、保管は避けてください。
- ・この時計は日常生活防水です。次のような使用は避けてください。
 - スキューバダイビング、水泳等水中での使用
 - 入浴やサウナでの使用
 - 濡れた手でボタン操作
- ・皮膚に異常を感じたときはすぐに使用をやめ、専門医にご相談ください。
- ・使用後は汚れを拭き取り、清潔に保ってください。

仕様

- ・使用電池： CR2032
- ・この時計に組み込まれている電池は工場出荷時に組み込まれているモニター電池のため、電池寿命に満たないうちに電池容量が切れてしまう場合がございます。電池の交換は保証期間内でも有料となります。ご了承ください。
- ・電池の交換は、お買い求めいただいた販売店、またはファースト・ランニング株式会社までご連絡ください。

主な機能 ストップウォッチ、ラップタイム100本メモリー、タイマー、アラーム、ピッチ計

問い合わせ先

ファースト・ランニング株式会社 〒110-0016 東京都台東区台東4-24-7 須田ビル3F
TEL: 03-5818-5290 FAX: 03-5818-5390 <http://www.f-run.com>

主なボタン操作

[LIGHT]

- ・ライト点灯



[ST/STP.]

- ・スタート、ストップ (ストップウォッチ、タイマーアラーム、ピッチ計)
- ・各種設定

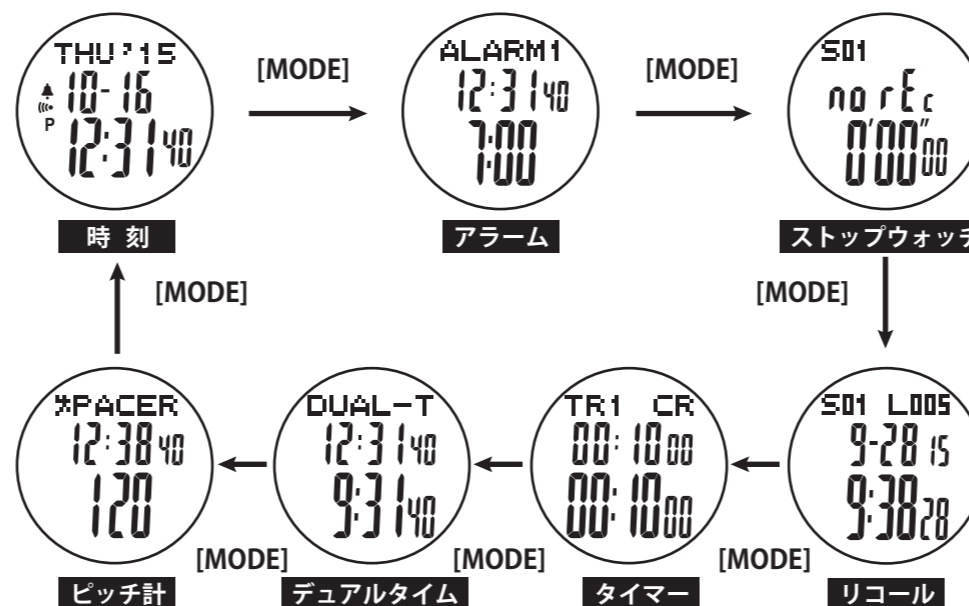
[MODE]

- ・機能切り替え
- ・設定時項目切り替え

[LAP/RESET]

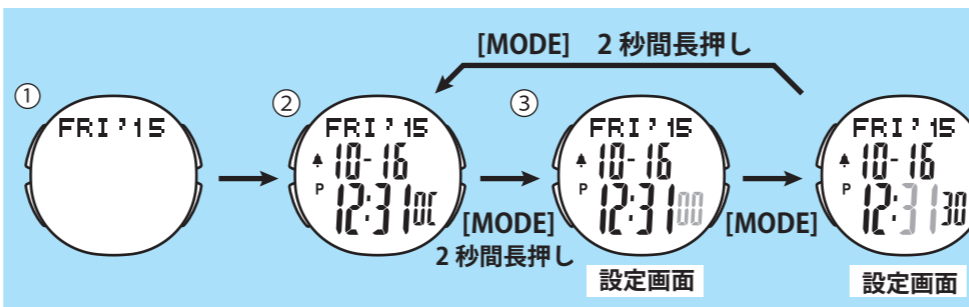
- ・ラップ、リセット
- ・アラーム、タイマー切り替え
- ・各種設定

画面切り替え



時刻

【設定方法】

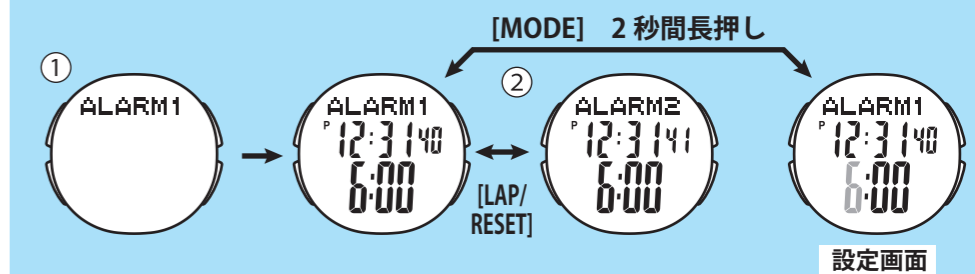


- ① [MODE] ボタンを押し、時刻画面を表示します。
- ② [MODE] ボタンを2秒間押し続けると、「秒」が点滅します。[ST/STP.]または[LAP/RESET] ボタンを押すと0秒に戻ります。
- ③ [MODE] ボタンを押すと「分」が点滅します。[ST/STP.] ボタンを押すと数値が進み、[LAP/RESET] ボタンを押すと数値が戻ります。ボタンは2秒間押し続けると数値が早送りされます。「分」の設定後③を繰り返し、「時」「年」「月」「日」「月日表示順」「12/24 時間表示」「BEEP (ボタン操作音)」「CHIME (時報 ♪)」を設定します。
- ④ [MODE] ボタンを2秒間押し続けると点滅が点灯に変わり、設定した全ての項目が保存されます。

アラーム

あらかじめ設定した時刻にアラーム音で30秒知らせます。

【設定方法】

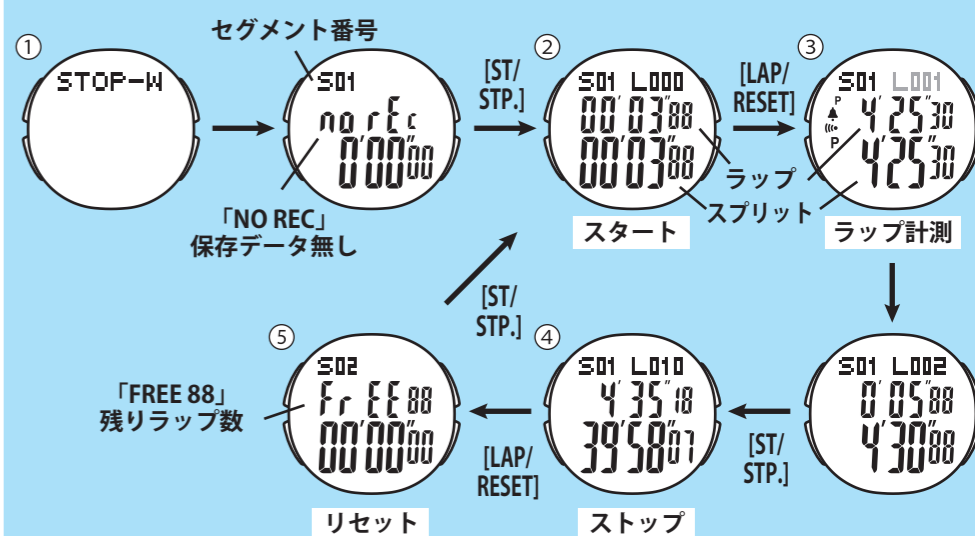


- ① [MODE] ボタンを押し、アラーム画面を表示します。アラームは「ALARM1」と「ALARM2」があり、[LAP/RESET] ボタンで切り替えます。設定したいアラームを表示します。
- ② [MODE] ボタンを2秒間押し続けると、「時」が点滅します。[ST/STP.]または[LAP/RESET] ボタンで数値を設定します。ボタンは2秒間押し続けると数値が早送りされます。アラーム設定時「(●)」が画面に表示され、アラームがオンになります。[ST/STP.] ボタンでオン、オフを切り替えます。
- ③ 「時」の設定後 [MODE] ボタンを押すと「分」が点滅します。「時」と同様に設定します。
- ④ [MODE] ボタンを2秒間押し続けると、点滅が点灯に変わり、設定した全ての項目が保存されます。

ストップウォッチ

【使用方法】

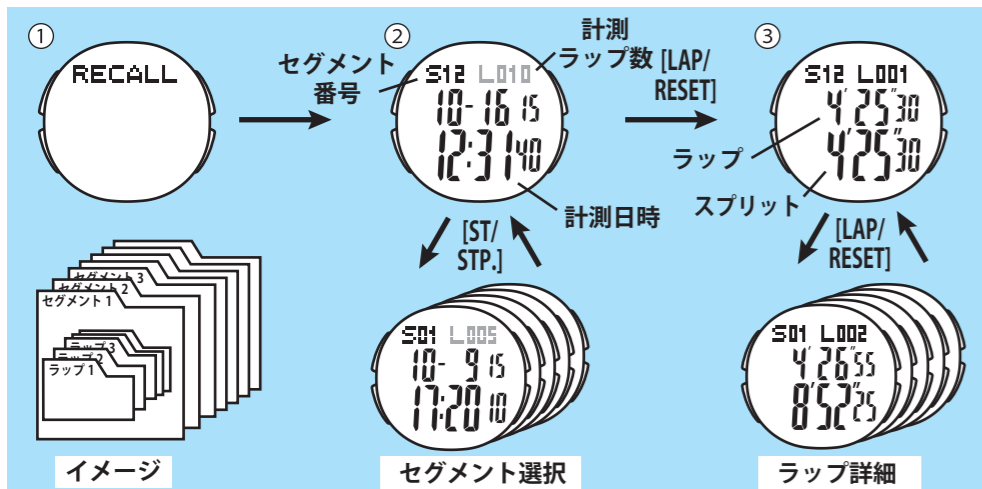
ストップウォッチを起動し、ラップタイムを計測します。FRN100シリーズは最大30ファイル、または最大100本のラップタイムの範囲でラップタイムを計測することができます。最長で23時間59分59秒の計測可能です。



- ① [MODE] ボタンを押し、ストップウォッチ画面を表示します。
- ② [START/LAP] ボタンを押すと、ストップウォッチがスタートします。上段がラップタイム、下段がスプリットタイムを表示します。
- ③ [LAP/RESET] ボタンでラップタイムを計測します。ラップタイムを計測すると、ラップ数が点滅し、ラップタイムとスプリットタイムが5秒間表示されます。その後画面が切り替わり、起動中のストップウォッチ画面に戻ります。
- ④ ストップウォッチをストップするには、[ST/STP.] ボタンを押します。
- ⑤ [LAP/RESET] ボタンを押すと1つのセグメントとしてデータが保存され、リセットされます。保存したデータはリコールモードから呼び出すことができます。

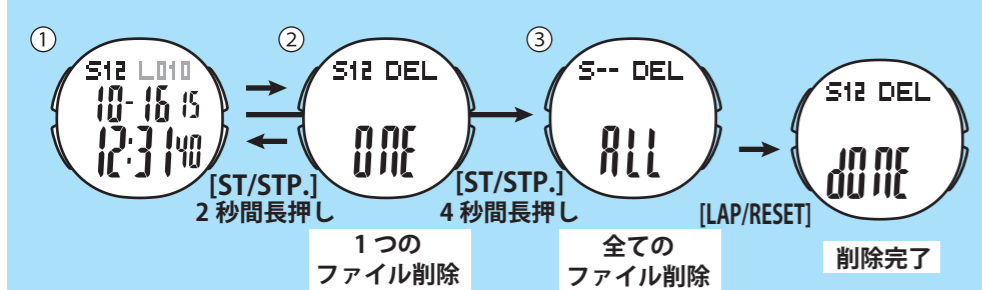
リコール

【リコール方法】



- [MODE] ボタンを押し、「RECALL」を表示します。
- [ST/STP.] ボタンでセグメントが切り替わるので、確認したいセグメントを表示します。
- [LAP/RESET] ボタンでラップタイムの詳細を確認します。

【削除方法】

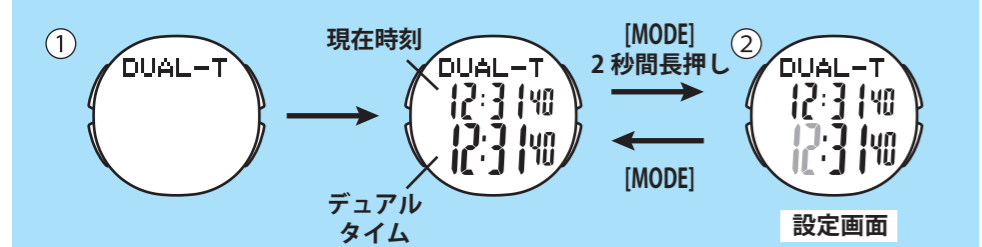


- データを削除するには削除したいセグメントを [ST/STP.] ボタンで表示し、[ST/STP.] ボタンを2秒間押し続けます。
- 「DEL ONE」と表示されたら [LAP/RESET] ボタンを押します。「DONE」と表示され、データが削除されます。1つのセグメントを削除すると、残りのセグメント番号は繰り上がります。
- ①で [ST/STP.] ボタンをさらに2秒間押し続けると「DEL ALL」と表示されます。[LAP/RESET] ボタンを押すとすべてのデータが削除されます。

デュアルタイム

2つの異なる時刻を表示します。

【設定方法】

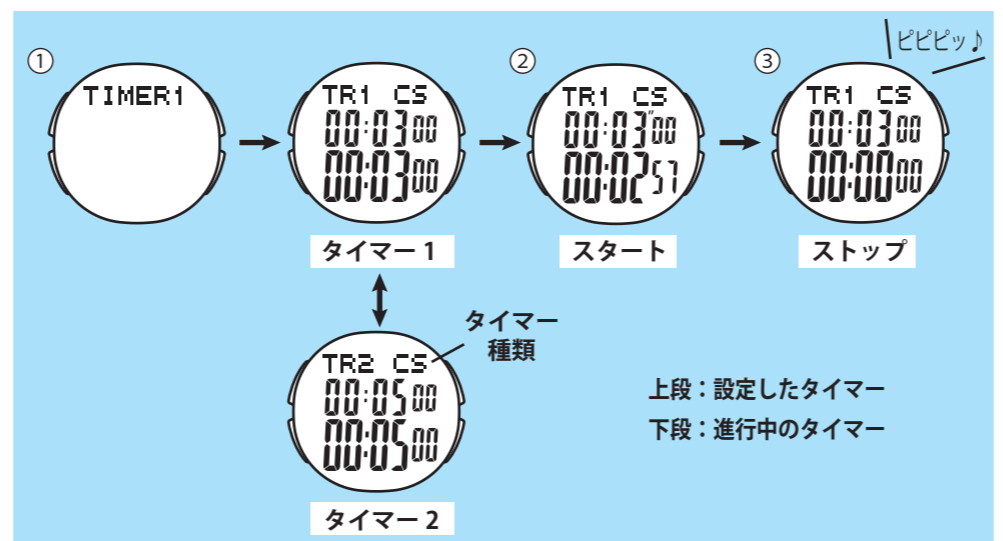


- [MODE] ボタンを押し、デュアルタイム画面を表示します。
- [MODE] ボタンを2秒間押し続けると、「時」が点滅します。[ST/STP.] または [LAP/RESET] ボタンで設定します。「時」の設定後、必要に応じて「分」を30分単位で設定します。
- 「MODE」ボタンを2秒間押し続けると点滅が点灯に変わり、設定した全ての項目が保存されます。

タイマー

【使用方法】

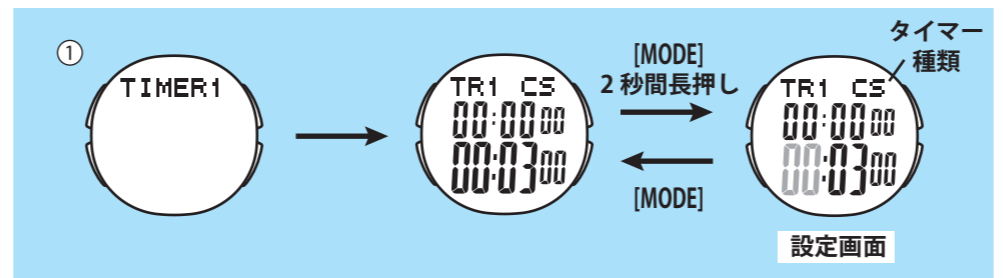
あらかじめ設定した時間までの残り時間をカウントダウンで表示し、残り時間がゼロとなった時にアラーム音で知らせます。タイマー1 (TR1) とタイマー2 (TR2) の2つのタイマーを設定できます。



- [MODE] ボタンを押し、「TIMER1/2」を表示します。タイマーは「TIMER1」と「TIMER2」があり、それぞれ設定することができます。[LAP/RESET] ボタンを押すと「TIMER1」と「TIMER2」が切り替わりますので、使用したいタイマーを表示します。
- [START/LAP] ボタンを押すとタイマーがスタートします。上段にはあらかじめ設定した時間が表示されます。
- 「0」になるとアラーム音で10秒間報知します。途中でタイマーをストップする場合は、[STOP/RESET] ボタンを押します。[LAP/RESET] ボタンを2秒間押し続けると、あらかじめ設定した上段の時間にリセットされます。

【設定方法】

秒単位で最大23時間59分59秒の設定が可能です。



タイマーの種類

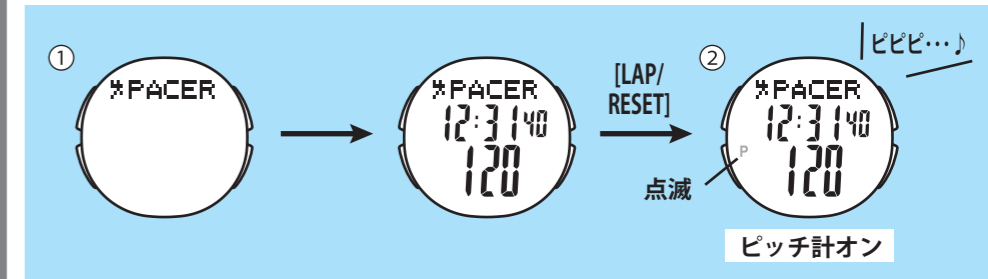
① CS (カウントダウンストップ)	設定したタイマーが1度起動します。
② CR (カウントダウンリピート)	設定したタイマーが繰り返し起動します。
③ LK (リンク)	インターバルタイマー。2つのタイマーが交互に起動します。片方のタイマーが「0」になると、2つ目のタイマーが起動します。

- [MODE] ボタンで「TIMER」を表示し、[LAP/RESET] ボタンで [TIMER1/2] を選択します。
- [MODE] ボタンを2秒間押し続けると「時間」が点滅します。[ST/STP.] または [LAP/RESET] ボタンで数値を設定します。ボタンは2秒間押し続けると数値が早送りされます。
- 「時間」の設定後 [MODE] ボタンを押すと「分」「秒」「タイマーの種類」の順に点滅します。「時間」と同様に設定します。[MODE] ボタンを2秒間押し続けると、点滅が点灯に変わり、設定した全ての項目が保存されます。

ピッチ計

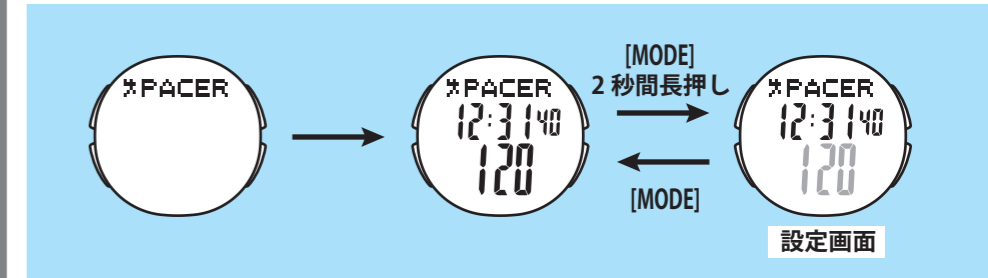
【使用方法】

1分間に30~240回の範囲でピッチ音を鳴らします。ストップウォッチと連動して使用することもできます。



- [MODE] ボタンを押し、ピッチ計画面を表示します。
- [ST/STP.] ボタンを押すとピッチ計がスタートします。画面上で「P」が点滅し、表示されている1分間あたりのピッチ回数分、音が鳴ります。
- ピッチ計を起動した状態で [MODE] ボタンでストップウォッチモードに切り替えます。[ST/STP.] ボタンでストップウォッチをスタートすると、ピッチ音が鳴った状態でストップウォッチが起動します。[ST/STP.] ボタンでストップウォッチをストップすると、ピッチ音も止まります。
- ピッチ音を止める場合は、[MODE] ボタンでピッチ計モードに戻り、[ST/STP.] ボタンを押します。

【設定方法】



- [MODE] ボタンを押し、「PACER」を表示します。
 - [MODE] ボタンを2秒間押し続けるとピッチ数が点滅します。[ST/STP.] または [LAP/RESET] ボタンで数値を設定します。ピッチ数は1分間に鳴らす音を30~240回の範囲で「5」単位で設定します。ボタンは2秒間押し続けると数値が早送りされます。
 - [MODE] ボタンを2秒間押し続けると、点滅が点灯に変わり、設定した全ての項目が保存されます。
- ※ピッチ計がオンになっている時は設定できません。

省エネモード



- 時刻画面で [LAP/RESET] ボタンを5秒間長押しすると、液晶の表示が消えます。
- いずれかのボタンを押すと液晶が表示されます。