



# MANUAL DE USUARIO

RELOJ DE ÁRBITRO SPINTSO S1

VERSION 2.0/ES



## SECCIONES

<b>2. VISIÓN GENERAL Y ABREVIATURAS</b>	<b>4</b>
<b>3. ARRANQUE</b>	<b>4</b>
<b>4. CARGA</b>	<b>4</b>
<b>5. CÓMO CONECTARSE A LA APLICACIÓN</b>	<b>5</b>
<b>6. MANEJO GENERAL</b>	<b>6</b>
<b>7. PRESTACIONES DE SPINTSO</b>	<b>8</b>
<b>8. PRESTACIONES DE SERIE</b>	<b>22</b>
<b>9. ACCESOS DIRECTOS</b>	<b>24</b>
<b>10. PRESTACIONES APP</b>	<b>25</b>
<b>11. PROPIEDADES</b>	<b>27</b>
<b>12. GARANTÍA Y CONTACTO</b>	<b>28</b>

Por favor, lea con atención este manual antes de empezar a usar su reloj Spintso.

## 2. VISIÓN GENERAL Y ABREVIATURAS



## 3. ARRANQUE

### 3.1. CONTENIDO

Artículos incluidos:

- Reloj árbitro Spintso S1.
- Cable de carga USB.
- Manual de inicio rápido y hoja informativa.

### 3.2. DESEMBALAJE

Antes de empezar a usar su reloj, quite el protector de pantalla y la fina película de plástico transparente que cubre el sensor de frecuencia cardíaca.

### 3.3. ACTIVACIÓN

Mantenga presionado el Botón A hasta que la barra de la pantalla alcance el máximo. A continuación, suelte el botón. El logo de Spintso aparecerá unos instantes. Cuando vea que ya ha aparecido el reloj en la pantalla, ya estará listo para su uso.

## 4. CARGA

Conecte el cable de carga a su reloj y un puerto de carga USB-A estándar. Asegúrese de que los pines pogo del conector de carga magnético están correctamente alineados con la interfaz de carga del reloj. En caso de que esté mojado, seque el exterior antes de ponerlo a cargar.

Cuando el reloj esté cargando se indicará en la pantalla, que se iluminará durante un instante.

El tiempo de carga es de hasta dos horas. Cuando esté totalmente cargado, se mostrará en la pantalla. Presione el botón A para comprobar el estado actual de la carga.



## 5. CÓMO CONECTARSE A LA APLICACIÓN

### 5.1. INSTALACIÓN EN EL MÓVIL

Busque «Spintso Watch» en la App Store para iPhone, o en Google Play para Android. Instale la aplicación de Spintso en su teléfono móvil.



### 5.2. CÓMO CONECTAR EL RELOJ

Asegúrese de que tiene activado el Bluetooth en el móvil y en el reloj.

En el móvil: suele ser un símbolo de Bluetooth azul.

En el reloj: símbolo blanco de modo avión. (Por defecto)



Abra la aplicación de Spintso en su móvil y seleccione la pestaña «RELOJ». A continuación, seleccione «AÑADIR RELOJ SPINTSO». Espere hasta que aparezca su reloj Spintso en la lista y, a continuación, seleccione S1.

Para finalizar, confirme que ambos dispositivos se han vinculado al seleccionarlo en su reloj. Puede que la aplicación de Spintso le pida que actualice el software del reloj. Para actualizaciones, es necesario que la batería esté al menos al 50 %.



## 6. MANEJO GENERAL

### 6.1. ENCENDER LA PANTALLA

Para activar la pantalla presione el botón A o gire la muñeca. La pantalla se desvanece y se desactiva automáticamente según el tiempo seleccionado. Mientras se desvanece, puede tocar la pantalla para que siga activa.

### 6.2. CAMBIAR APARIENCIA RELOJ

Puede cambiar la apariencia del reloj desde la actual pantalla del reloj. Presione en la pantalla táctil hasta que aparezcan tres pequeños puntos. Deslice hacia la derecha y hacia la izquierda para cambiar la apariencia del reloj. Presione en la pantalla para seleccionar la apariencia que prefiera.



## 6.3. NAVEGACIÓN DESDE LA PANTALLA DE INICIO

### 6.3.1 AJUSTES



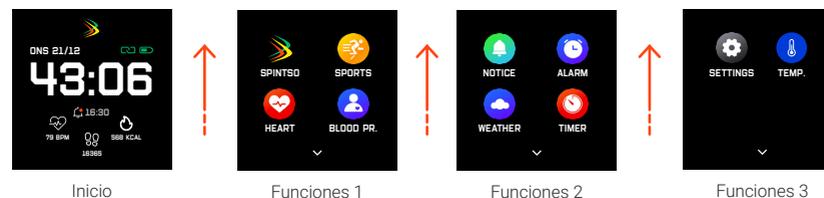
Regrese a la pantalla de inicio deslizando hacia arriba o presionando el botón A.

### 6.3.2 ACCESOS DIRECTOS



Regrese a la pantalla de inicio deslizando hacia la derecha izquierda o presionando el botón A

### 6.3.2 FUNCTIONS



Regrese a la pantalla de inicio deslizando hacia arriba o presionando el botón A

## 6.4. DESCONEXIÓN

Para apagar el reloj seleccione la opción de apagado en ajustes o presione el botón A durante 16 segundos.

## 7. FUNCIONES DE SPINTSO

Las funciones disponibles en el reloj Spintso son el modo arbitraje, modo de entrenamiento por intervalos, cronómetro y registro de actividad. Para seleccionar una de las funciones deberá pulsar encima de la burbuja correspondiente.

### 7.1. RELOJ ARBITRAJE

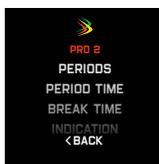
PRO 1 y PRO 2 son los dos modos de partido tradicionales del reloj y funcionan de forma similar a nuestros anteriores relojes. Youth es un modo nuevo de partido con el que se pueden registrar goles y penaltis. Los tres modos de partido se establecen de manera individual para poder preparar tres tipos de partidos distintos.



#### 7.1.1. AJUSTES DE PARTIDO

Toque la pantalla para seleccionar los ajustes de partido. A continuación, seleccione PRO 1, PRO 2 o Youth.

**PERIODOS:** puede establecer entre 1 y 9 periodos. Para confirmar presione el botón A y para cancelar deslice hacia la derecha.



**TIEMPO DE PERIODO:** establezca el tiempo de cada periodo por individual entre 00:00 y 99:59. (mm:ss). Deslice a la izquierda para establecer la hora del siguiente periodo. Para confirmar los ajustes de tiempo de los periodos pulse el botón A. Deslice a la derecha si los quiere cancelar.

**TIEMPO DE DESCANSO:** establezca el tiempo de cada descanso entre 00:00 y 99:59. (mm:ss) Deslice hacia la izquierda para establecer la hora del siguiente descanso. Para confirmar los ajustes de tiempo del descanso pulse el botón A. Deslice a la derecha si los quiere cancelar.

**INDICACIÓN:** Toque la pantalla para seleccionar VIBRACIÓN. Seleccione el nivel de vibración entre 1 y 5, o sin vibración. Para confirmar pulse el botón A y para cancelar deslice a la derecha.

**START/STOP:** con esta opción podrá definir cómo empezar, pausar y reiniciar el partido con el botón A. Toque la pantalla y seleccione PULSACIÓN CORTA, PULSACIÓN LARGA o DOBLE PULSACIÓN.

**PULSACIÓN CORTA:** al presionar el botón A se activa inmediatamente.

**PULSACIÓN LARGA:** debes presionar el botón durante un segundo y medio para que se active (evita que se active accidentalmente)

**DOBLE PULSACIÓN:** se activa inmediatamente tras presionar dos veces el botón A. (El tiempo se controla más rápidamente que con el modo de PULSACIÓN LARGA. Asimismo, impide que se active de forma accidental)

#### 7.1.1.2. AJUSTES ADICIONALES YOUTH

**COLOR DEL EQUIPO:** Puede elegir entre 11 colores tanto para el equipo local como para el visitante. Para confirmar cada uno de los equipos presione el botón A y para cancelar deslice hacia la derecha.

**TIEMPO DE PENALTI:** establezca el tiempo de penalti entre 00:00 y 99:59. (mm:ss). Para confirmar presione el botón A y para cancelar deslice hacia la derecha.

### 7.1.2. MODO PARTIDO

Toque la pantalla para seleccionar el modo de partido. PRO 1, PRO 2 o Youth.

#### 7.1.2.1. INDICACIONES DEL PARTIDO

El reloj vibrará para indicar cualquier actividad.

**Vibración CORTA:** 1 segundo de duración. Se activa al inicio del periodo y al entrar o salir del menú Youth.

**Vibración MEDIA:** 2 segundos de duración. Se activa al parar el tiempo del periodo y cuando el tiempo de penalti de Youth es cero.

**Vibración LARGA:** 5 segundos de duración. Se activa al final del periodo y a final del tiempo de descanso.

**Vibración de RECORDATORIO:** tres vibraciones, se repiten cada 10 segundos. Se activa cuando el tiempo de periodo se detiene (pausado) durante un periodo.

### 7.1.2.2. MATCH CLOCKS AND DISPLAY INDICATOR



**Hora actual:** muestra la hora. El formato de 12/24h se establece en los ajustes de su móvil.

**Tiempo de periodo:** muestra el tiempo de juego que queda en ese periodo

**Número de periodo (P):** muestra el periodo de juego actual.

**Indicador de batería:** El nivel de batería actual se indica en el nivel de relleno del símbolo de la batería.

**Tiempo adicional (+):** Muestra durante cuánto tiempo se ha interrumpido el periodo actual.

**Tiempo de descanso (B):** muestra el tiempo restante hasta el inicio del nuevo periodo. Visible solo durante el descanso.

**Tiempo de recuento (TOT):** Muestra el tiempo continuo que ha pasado desde que ha empezado el periodo actual y sigue contando durante el tiempo de descanso. Al empezar el siguiente periodo, el tiempo de recuento suma el tiempo de todos los periodos de juego anteriores y continua con el recuento.

**Contador de penaltis (PT):** Muestra el penalti activo más antiguo. El número máximo de penaltis que puede haber durante un partido es nueve.

**Temporizador de Penaltis:** Muestra el tiempo que falta hasta que el jugador puede volver al campo. Si hay otros penaltis activos en el mismo momento, el último penalti que se haya producido aparecerá cuando el más antiguo haya desaparecido.

**Contador del resultado del equipo:** Muestra el número de goles registrados de cada equipo. El número máximo de goles que se pueden registrar es 99.

**Color del equipo:** Muestra el color del equipo local y del visitante.

### 7.1.2.3. PREPARACIÓN PARA EL PARTIDO

**Carga:** Asegúrese de que su reloj tiene suficiente carga para aguantar durante todo el partido o partidos. Tenga en cuenta que el reloj se descarga más rápido de lo normal durante un partido, ya que está encendido en todo momento. Es aconsejable que se asegure de que su reloj está totalmente cargado al inicio de la jornada.

**Configuración:** asegúrese de que todos los ajustes son correctos antes de que empiece el partido. Tenga en cuenta que si su partido cuenta por ejemplo con 2 o más periodos o descansos, tendrá que establecer el tiempo del periodo y del descanso por separado.

### 7.1.2.4. MANEJO GENERAL DEL MODO DE PARTIDO

Es aconsejable que el modo de partido se seleccione durante el calentamiento, antes de que empiece el partido. Al seleccionar un modo de partido (PRO 1, PRO 2 o YOUTH) las prestaciones del reloj serán las siguientes

- Pantalla encendida en todo momento.
- Pantalla táctil desactivada
- Bluetooth desactivado
- Todas las notificaciones y la alarma están desactivadas.
- Se muestra el número de periodos de juego, el tiempo del primer periodo de juego y el tiempo del primer descanso.
- Todas las funciones del modo de partido seleccionadas se controlan con el botón A.
- La función de vibración tras presionar el botón o para cualquier actividad del partido está desactivada.

### 7.1.2.5. MANEJO DE LOS MODOS DE PARTIDO PRO 1 / PRO 2

- Para comenzar el partido, presione el botón A. El botón se activará según los ajustes (pulsación corta, pulsación larga o doble pulsación). En el caso del modo PRO, recomendamos probar la activación por doble pulsación. Proporciona un control rápido y seguro del reloj durante el partido.
- Si el reloj se inicia demasiado pronto por error, puede reiniciar el periodo de juego actual. Para ello, mantenga presionado el botón A durante 6 segundos. A los 3 segundos aparecerá un mensaje que indica que el periodo está a punto de reiniciarse.
- Durante el periodo de juego puede pausar el tiempo del periodo pulsando el botón A. El tiempo adicional se va acumulando y el reloj vibra cada 10 segundos para recordar al árbitro que el periodo se ha interrumpido. Presione de nuevo el botón A para reanudar el tiempo del periodo. En ese momento, se interrumpe el tiempo adicional.
- El final del periodo se indica con una vibración de cinco segundos. A continuación, empieza a descontarse el tiempo de descanso.
- El final del tiempo de descanso se indica con una vibración de cinco segundos.
- Presione el botón A para iniciar el siguiente periodo. El nuevo periodo de juego siempre se inicia de forma manual y se puede empezar antes o después de que el tiempo de descanso marque cero.
- Para salir del cronómetro, mantenga presionado el botón A durante 6 segundos. A los 3 segundos recibirá un mensaje parpadeante que le avisará de que está a punto de abandonar el partido. Solo puede abandonar un partido cuando este haya acabado o tras reiniciar un periodo de juego.

### 7.1.2.6. EJEMPLO MODO PARTIDO PRO 2X45, TIEMPO DE DESCANSO 15

Para iniciar, detener o reiniciar cualquier acción, presione el botón A.



### 7.1.2.7. MANEJO MODO PARTIDO YOUTH

Para comenzar el partido, presione el botón A. El botón se activará según los ajustes (pulsación corta, pulsación larga o doble pulsación). En el caso del modo Youth, recomendamos probar la activación por pulsación corta. Es la que proporciona un control más práctico del reloj y del menú de actividades Youth.

- Si el reloj se inicia demasiado pronto por error, puede reiniciar el periodo de juego actual. Para ello, mantenga presionado el botón A durante 6 segundos. A los 3 segundos aparecerá un mensaje que indica que el periodo está a punto de reiniciarse.
- Una vez comenzado el partido, puede acceder al menú de actividades de Youth presionando el botón A. La entrada, la salida y la navegación por el menú de actividades se confirma con indicaciones cortas. El menú de Youth y las opciones aparecen por separado.
- El final del periodo se indica con una vibración de cinco segundos. A continuación, empieza a descontarse el tiempo de descanso.
- El final del tiempo de descanso se indica con una vibración de cinco segundos.
- Presione el botón A para iniciar el nuevo periodo y seleccione la opción iniciar partido en el menú de actividades de Youth. El nuevo periodo de juego siempre se inicia de forma manual y se puede empezar antes o después de que el tiempo de descanso marque cero.
- Para salir del cronómetro, mantenga presionado el botón A durante 6 segundos. A los 3 segundos recibirá un mensaje parpadeante que le avisará de que está a punto de abandonar el partido. Solo puede abandonar un partido una vez finalizado o tras reiniciar un periodo de juego.

### 7.1.2.7.1. MENÚ DE ACTIVIDADES YOUTH

Las opciones disponibles en el menú de actividades de Youth varían ligeramente en función de la etapa del partido en la que se encuentre.



Normal

Durante la pausa

Durante el descanso

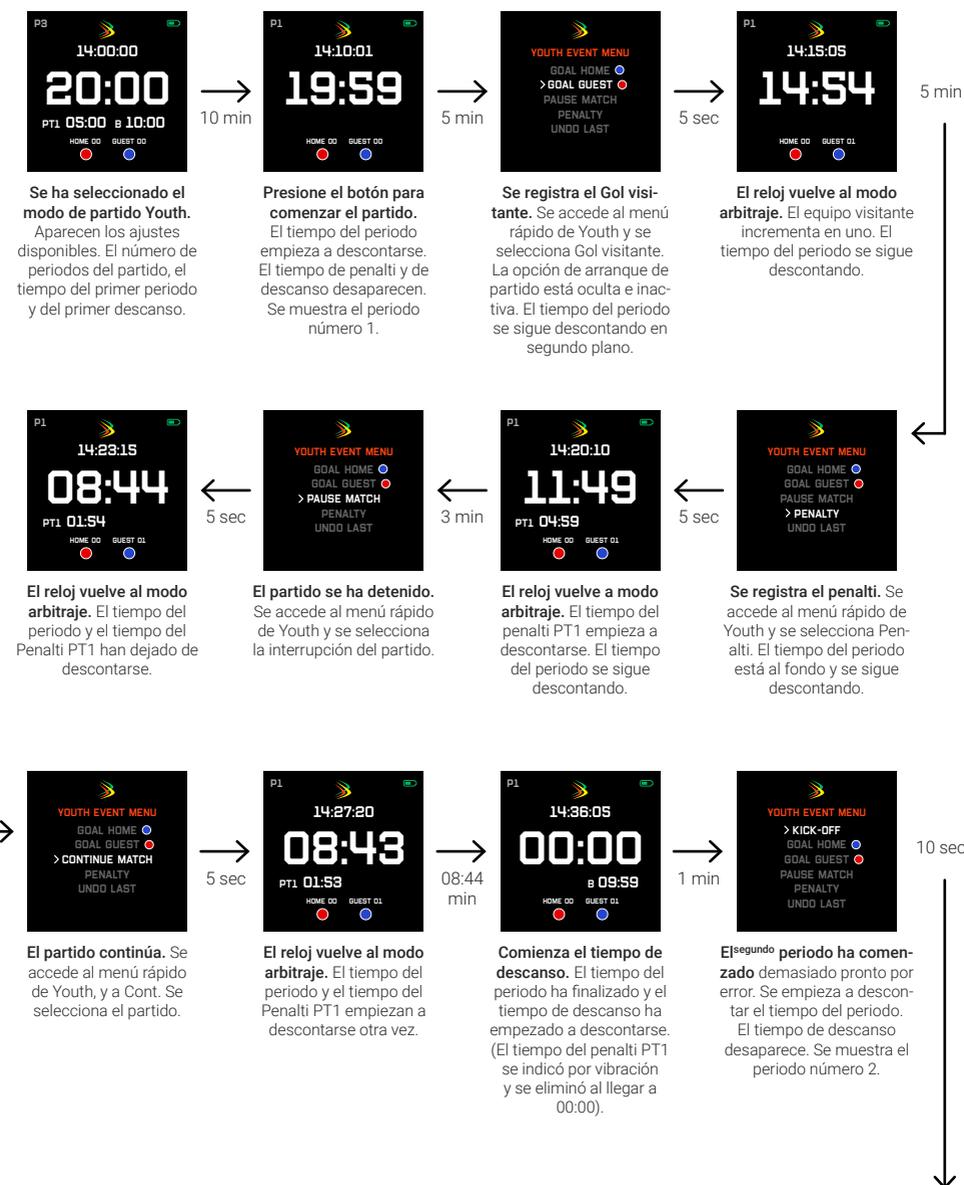
### Menú navegación

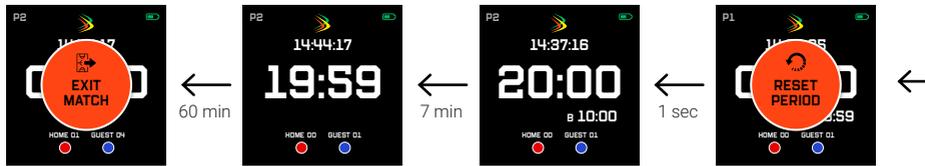
- Una vez comenzado el partido, podrá acceder al menú presionando el botón A. El primer elemento de esta lista está destacado y preparado para ser activado.
- Para navegar por el menú presione el botón A repetidas veces. Cuando suelte el botón verá destacado el elemento seleccionado.
- Para activar el elemento destacado, mantenga presionado el botón A durante 2 segundos. Suelte el botón cuando perciba la vibración que confirma su activación.
- Si deja de presionar el botón durante al menos cinco segundos abandonará el menú de forma automática. En ese caso, el elemento destacado en ese momento no se activa.
- Se trata de un menú con activaciones rápidas. Si recuerda la posición de los distintos elementos en el menú, no necesitará ni mirar a la pantalla. Por ejemplo:
  - Registrar gol del equipo local: Presione y suelte, presione y mantenga hasta que vibre, después suelte.
  - Registrar gol del equipo visitante: Presione y suelte dos veces, presione y mantenga hasta que vibre, después suelte.
  - Pausa del partido: Presione y suelte tres veces, presione y mantenga, espere a la vibración, suelte.
  - Y así cada vez.

### Elementos del menú

- Arranque del partido: empiezan los periodos del 2 al 9.
- Gol local: se añade un gol al contador de goles del equipo local.
- Gol visitante: se añade un gol al contador de goles del equipo visitante.
- Pausa del partido: se interrumpe el reloj del periodo y el temporizador de penaltis. La vibración se activa cada 10 segundos para recordarle que el reloj de partido está pausado.
- Cont. partido: el reloj de partido y el temporizador de penaltis se reactivan.
- Penalti: se activa la cuenta atrás para el penalti. También se pueden activar temporizadores de penaltis adicionales (nueve como máximo), pero no se podrán visualizar hasta que el temporizador más antiguo haya llegado a cero. El reloj vibrará cuando el temporizador para penaltis llegue a cero. Si el tiempo de un penalti no ha llegado a cero antes del fin de un periodo, se interrumpirá y se reactivará cuando empiece el siguiente periodo. Se asigna un número único a cada penalti (1-9).
- Deshacer última acción: se cancela la última acción. (Gol o Penalti)

### 7.1.2.8. EJEMPLO MODO PARTIDO YOUTH 3X20, TIEMPO DE DESCANSO 10





**Final del partido.** Para salir de forma manual del partido mantenga presionado el botón A durante al menos 6 segundos. «SALIR DEL PARTIDO» parpadea durante los últimos 3 segundos para informar de que el partido está a punto de finalizar.

**El segundo periodo ha empezado.** El tiempo del periodo empieza a descontarse. El tiempo de descanso desaparece.

**El segundo periodo ya está listo.** Aparecen en la pantalla el número del periodo actual, el tiempo total del periodo y el siguiente tiempo de descanso. El marcador de goles se queda como está. El periodo se ha detenido.

**El segundo periodo se reinicia.** Para reiniciar el periodo mantenga presionado el botón durante al menos 6 segundos. «REINICIAR PERIODO» parpadea durante los últimos 3 segundos para informar de que el periodo está a punto de reiniciarse.

## 7.2. MODO ENTRENAMIENTO POR INTERVALOS

El modo de entrenamiento por intervalos ayuda al árbitro en su preparación para el examen de fitness obligatorio. Por ejemplo: en Suecia los árbitros de fútbol de 4ª división tienen que correr 75 metros y caminar otros 25 metros en menos de 17 segundos/20 segundos. Se repite 44 veces.



### 7.2.1. AJUSTES ENTRENAMIENTO POR INTERVALOS

Para seleccionar los ajustes desde la pantalla pulse en el círculo de ajustes del modo de entrenamiento por intervalos.

**PERIODOS:** establezca entre 1 y 99 periodos. Para confirmar presione el botón A y para cancelar deslice hacia la derecha.

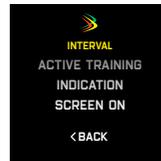
**ENTRENAMIENTO ACTIVO:** establezca el tiempo de entrenamiento activo (correr) entre 00:00 y 99:59 (mm:ss). Para confirmar presione el botón A y para cancelar deslice hacia la derecha.

**DESCANSO ACTIVO:** establezca el tiempo de descanso activo (caminar) entre 00:00 y 99:59. (mm:ss). Para confirmar presione el botón A y para cancelar deslice hacia la derecha.

**TIEMPO DE DESCANSO:** establezca el tiempo de descanso (antes de empezar la siguiente actividad de entrenamiento) entre 00:00 y 99:59. (mm:ss). Para confirmar presione el botón A y para cancelar deslice hacia la derecha.

**INDICACIÓN:** toque la pantalla para seleccionar VIBRACIÓN. Seleccione el nivel de vibración entre 1 y 5, o sin vibración. Para confirmar pulse el botón A, y para cancelar deslice a la derecha.

**PANTALLA ENCENDIDA:** Seleccione siempre el modo ON o activa durante 60 segundos. (Gire la muñeca para encender la pantalla)



## 7.2.2. ENTRENAMIENTO POR INTERVALOS

Seleccione el modo entrenamiento pulsando en el círculo ENTRENAMIENTO.

### 7.2.2.1. INDICACIONES DE ENTRENAMIENTO

El reloj vibrará para indicar cualquier actividad.

El comienzo del entrenamiento se indica con una vibración de 1 segundo de duración.

El fin del entrenamiento y del tiempo de descanso vienen marcados por una vibración de 5 segundos de duración.

La pausa del entrenamiento se indica con una vibración de 2 segundos de duración

La reanudación del entrenamiento se indica con un segundo de vibración.

### 7.2.2.2. PANTALLA DE ENTRENAMIENTO POR INTERVALOS



**Hora actual:** muestra la hora. El formato de 12/24h se establece en los ajustes de su móvil.

**Modo entrenamiento:** muestra el modo de entrenamiento actual. Entrenamiento activo, descanso activo o tiempo de descanso.

**Número de periodo (P):** muestra el periodo de entrenamiento actual. Cada periodo consta de una sesión de entrenamiento activo y de descanso activo.

**Tiempo de entrenamiento:** muestra el tiempo restante de entrenamiento en cada sesión.

**Tiempo Total de Entrenamiento (TOT, por sus siglas en inglés):** Muestra el tiempo total de entrenamiento y sigue contando el tiempo durante el entrenamiento.

**Indicador de batería:** El nivel de batería actual se indica en el nivel de relleno del símbolo de la batería.

**Datos vitales en directo:** Muestra la frecuencia cardíaca, la velocidad y el número de pasos actuales.

### 7.2.2.3. MANEJO DEL MODO ENTRENAMIENTO POR INTERVALOS

Al seleccionar el modo de entrenamiento por intervalos las prestaciones del reloj serán las siguientes.

- Pantalla táctil desactivada
- Se muestran los periodos de entrenamiento, el tiempo de la primera sesión de entrenamiento y el tiempo total de entrenamiento.
- Pulse el botón A para comenzar, detener o reiniciar el entrenamiento.
- La función de vibración tras presionar el botón o para cualquier actividad de entrenamiento está habilitada.

**Presione el botón A para comenzar el entrenamiento.**

Durante el entrenamiento, pulse el botón A si quiere pausar o reiniciar el reloj del entrenamiento por intervalos.

Para salir del entrenamiento por intervalos, mantenga pulsado el botón A durante 6 segundos. A los 3 segundos recibirá un mensaje parpadeante que le avisará de que está a punto de abandonar el entrenamiento.

### 7.2.2.4. EJEMPLO DE ENTRENAMIENTO POR INTERVALOS



**Se ha seleccionado el modo de entrenamiento por intervalos.** Aparecen los ajustes del entrenamiento. Los periodos de entrenamiento, el tiempo de entrenamiento activo, y el tiempo total de entrenamiento. Las funciones de salud están activadas pero están a cero.

**El entrenamiento por intervalos ha empezado.** El tiempo de entrenamiento activo se ha empezado a descontar, y el tiempo total de entrenamiento empieza a contarse. Se muestra el tiempo de entrenamiento activo. Se muestra P01. Los datos sobre salud se actualizan constantemente y se almacenan en la memoria.

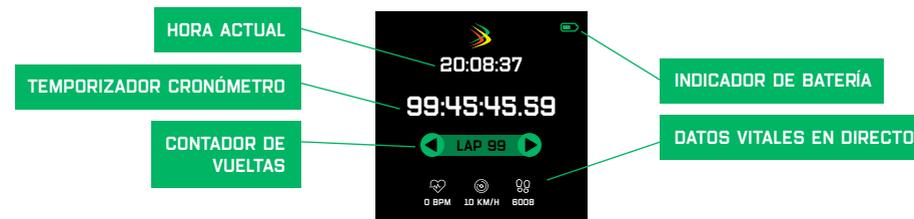
**El tiempo de descanso activo ha empezado.** El tiempo de descanso activo se empieza a descontar automáticamente y el tiempo total de entrenamiento se sigue contando.

**El tiempo de descanso ha empezado.** El tiempo de descanso se empieza a descontar automáticamente hasta llegar a cero después de que hayan acabado todos los periodos de entrenamiento.



**Salir del entrenamiento.** Para salir del entrenamiento mantenga pulsado el botón durante al menos 6 segundos. «SALIR DEL ENTRENAMIENTO» parpadea durante los últimos 3 segundos para informar de que el modo de entrenamiento está a punto de finalizar.

### 7.3. CRONÓMETRO



**Hora actual:** muestra la hora. El formato de 12/24h se establece en los ajustes de su móvil.

**Temporizador cronómetro:** Muestra el tiempo total o el tiempo de la vuelta.

**Contador de vueltas:** muestra TOT 00 o VUELTA 01-99. TOT muestra el tiempo total y LAP muestra el tiempo de cada una de las vueltas por separado.

**Indicador de batería:** El nivel de batería actual se indica en el nivel de relleno del símbolo de la batería.

**Datos de salud en directo:** Muestra la frecuencia cardíaca actual, la velocidad y el número de pasos.

### 7.3.2. MANEJO DEL CRONÓMETRO

Al seleccionar el modo de entrenamiento por intervalos las prestaciones del reloj serán las siguientes.

- Pantalla táctil desactivada durante el recuento.
- Use el botón A para iniciar, registrar una nueva vuelta o detener el entrenamiento.
- La función de vibración tras presionar el botón o para cualquier actividad de entrenamiento está habilitada.

**Para iniciar el cronómetro pulse el botón A.**

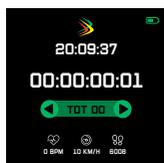
Cuando el cronómetro está en marcha, pulse el botón A para registrar una nueva vuelta.

Para detener el tiempo mantenga presionado el botón A durante 2 segundos hasta que la vibración le confirme la acción.

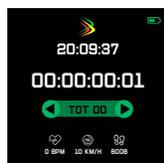
El tiempo de cada vuelta se puede comprobar solamente cuando se ha parado el tiempo. Para ello, deslice hacia la izquierda/derecha de la pantalla.

Para salir del cronómetro, presione el botón A durante 6 segundos. A los 3 segundos recibirá un mensaje parpadeante que le avisará de que está a punto de abandonar el entrenamiento.

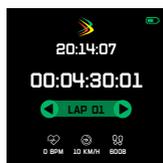
### 7.3.3. EJEMPLO DE CRONÓMETRO



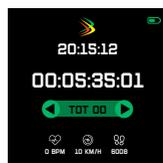
**Cronómetro seleccionado.** El temporizador del cronómetro muestra 00:00:00:00, y el contador de vueltas muestra TOT 00. Se muestran los datos vitales.



**Inicio cronómetro.** El tiempo del cronómetro se empieza a contar.



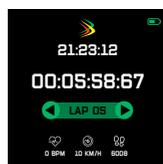
**Registrar nueva vuelta.** El temporizador del cronómetro muestra el tiempo que se ha hecho en la vuelta durante 5 segundos, y en el contador de vueltas aparece VUELTA 01.



**Parada del cronómetro.** Al presionar el botón, el reloj hace el registro de la nueva vuelta y, a continuación, muestra el tiempo total.



**Salir del cronómetro.** Para salir del cronómetro mantenga presionado el botón durante al menos 6 segundos. «SALIR DEL CRONÓMETRO» parpadeará durante los últimos 3 segundos para informar de que el modo cronómetro está a punto de finalizar.



**Navegación por los tiempos de las vueltas.** Deslice hacia la izquierda o derecha para visualizar en la pantalla los tiempos de las vueltas y el tiempo total.

### 7.4. REGISTRO DE ACTIVIDAD

Todos los datos vitales y los registros de actividad de los partidos y entrenamientos de Spintso se almacenan en el registro de actividad.

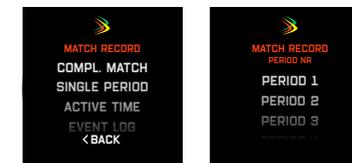
- Los modos de partido son de color rojo y los de entrenamiento de color amarillo.
- El reloj puede almacenar hasta 12 registros como máximo. Si la lista está completa se eliminará el registro más antiguo.
- Deslice hacia arriba o hacia abajo para navegar por los registros.
- Pulse en la pantalla para seleccionar el registro que quiera visualizar.
- Para cancelar una acción o volver atrás deslice hacia la derecha o pulse el botón A.



### 7.4.1. MODO PARTIDO

Los registros de partido incluyen las estadísticas de salud durante todo el partido, que incluye los descansos, cada uno de los periodos por separado y, por último, todos los periodos juntos. También incluye un registro de actividad que localiza todas las acciones que se han realizado en el modo partido y que se han controlado con el reloj.

Pulse en la pantalla para seleccionar una opción.



#### 7.4.1.1. SALUD

Se han recogido estos datos vitales.

- Tiempo de medición
- Distancia
- Frecuencia cardíaca media
- Frecuencia cardíaca máxima
- Número de pasos
- Quema de calorías
- Velocidad media.



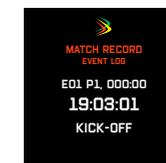
Deslice hacia arriba o hacia abajo para navegar por los datos vitales.

#### 7.4.1.2. REGISTRO DE ACTIVIDAD

A través del registro de actividad puede visualizar la hora y el periodo exactos en el que se produjo alguna acción durante el partido.

En los partidos en modo PRO también podrá visualizar el contador del tiempo de recuento. En cambio, en el modo Youth obtendrá el tiempo del periodo.

- Puede almacenar hasta 99 actividades de un partido.
- Estas son algunas de las acciones que se quedan guardadas en el modo PRO.



- ARRANQUE DEL PARTIDO
- TIEMPO DETENIDO
- INICIO DEL TIEMPO
- FIN DEL PERIODO
- REINICIO DEL PERIODO

Estas son algunas de las acciones adicionales que se quedan guardadas en el modo YOUTH.

- GOL VISITANTE 01, GOL VISITANTE 02...
- PENALTI 01, PENALTI 02...
- DESHACER GOL VISITANTE 02

Deslice hacia arriba o hacia abajo para navegar por dichas acciones.

## 7.4.2. ENTRENAMIENTO

El registro de entrenamiento incluye las estadísticas de salud de los programas de entrenamiento Spintso.

Se han recogido estos datos vitales.

- Tiempo de medición
- Distancia
- Frecuencia cardíaca media
- Frecuencia cardíaca máxima
- Número de pasos
- Quema de calorías
- Velocidad media.



Deslice hacia arriba o hacia abajo para navegar por los datos vitales.

## 8. FUNCIONES ESTÁNDAR

### 8.1. DEPORTES

Están incluidos los siguientes programas de entrenamiento: Atletismo, Caminatas, Ciclismo, Senderismo, Cinta de correr, Yoga, Spinning, Baloncesto, Fútbol y Bádminton.

En deportes también puede seleccionar la opción «REGISTRO» para visualizar sus registros de datos vitales sobre actividades de entrenamiento anteriores.

- Durante el entrenamiento aparecerán los datos vitales en directo. Deslice en el área de datos vitales hacia la izquierda o hacia la derecha para echar un vistazo.
- Para pausar el entrenamiento pulse el botón A. Durante la pausa puede seguir con el entrenamiento o salir del mismo.



### 8.2. CORAZÓN

Measures your current heart rate and presents the result on the watch screen.



### 8.3. PRESIÓN ARTERIAL

Mide la presión arterial actual y se muestra en la pantalla del reloj. Los resultados se sincronizan con la aplicación y se almacenan. La presión arterial solo se puede activar de forma manual.



### 8.4. ACIONES

Aquí puede consultar, visualizar o eliminar las notificaciones que ha recibido en su reloj.

- En la aplicación puede activar y desactivar las notificaciones. También puede establecer qué notificaciones desea recibir.
- Asimismo, desde el reloj también puede aceptar o rechazar llamadas entrantes.



## 8.5. ALARMA

Visualice, active o desactive alarmas.



- Las alarmas solo se pueden modificar desde la aplicación.
- Se pueden programar cinco alarmas como máximo. El reloj permite programar alarmas únicas o repetitivas.
- Una alarma que no haya sido cancelada al programarse, se volverá a activar pasados 10 minutos. Una alarma programada durante un modo Spintso de partido se volverá a activar cuando finalice el partido.

## 8.6. TIEMPO

Muestra el estado actual del tiempo. Deslice hacia la izquierda para ver el pronóstico para los próximos días.



## 8.7. TEMPORIZADOR

Establezca el tiempo pulsando los símbolos más y menos. A continuación, pulse el botón play para iniciar el temporizador. La alarma empezará a sonar cuando el temporizador llegue a cero.



Para salir del temporizador deslice hacia la derecha o pulse el botón A. Si el temporizador está en marcha, pulse en primer lugar el símbolo stop.

## 8.8. METRO

Toma la temperatura del cuerpo.

## 8.9. AJUSTES



### 8.9.1. BRILLO

Cinco intensidades de brillo disponibles.

### 8.9.2. IDIOMA

El reloj está disponible en inglés y se puede añadir un idioma adicional. Para seleccionar un idioma opcional, debe hacerlo desde la aplicación. Los idiomas opcionales disponibles al redactar este manual son: chino, francés, alemán, italiano, español, sueco y turco.

### 8.9.3. APAGAR

Con esta opción puede apagar el reloj.

### 8.9.4. MODO DE FÁBRICA

Con esta opción puede borrar todos los datos de su reloj y restablecer los valores por defecto.

### 8.9.5. SOBRE EL RELOJ

Le muestra el nombre del dispositivo, la dirección MAC y la versión del firmware.

## 9. ACCESOS DIRECTOS DESDE LA PANTALLA DE INICIO

### 9.1. DESLIZAR HACIA ABAJO

Deslice hacia abajo para acceder a los ajustes rápidos. Cambie un ajuste presionando en el icono.



**Modo avión**  
Desactiva el Bluetooth.



**Vibración**  
Activa o desactiva la vibración. Este ajuste no afecta a la vibración de las funciones de Spintso.



**No molestar**  
Desactiva la vibración y las notificaciones. Este ajuste no afecta al despertador ni a la vibración de las funciones de Spintso.



**Brillo**  
Cinco intensidades de brillo disponibles.



**Ajustes**  
Acceso directo a los ajustes del reloj.

### 9.2. DESLICE HACIA LA DERECHA O HACIA LA IZQUIERDA

Deslice hacia la izquierda o hacia la derecha para acceder de forma rápida a las prestaciones de Spintso y a un resumen de sus datos vitales diarios, la frecuencia cardíaca, el sueño y el estado del tiempo.

## 10. PRESTACIONES APP

En la aplicación puede acceder a tres pestañas: Reloj, Inicio y Mi Perfil.



### 10.1. RELOJ

Desde la pestaña Reloj puede acceder a las siguientes prestaciones.

**AÑADIR RELOJ SPINTSO.** Pulse para empezar a buscar su reloj Spintso.

**DIAL.** Configure su propio dial.

**MENSAJES AUTOMÁTICOS.** Active, desactive o seleccione las notificaciones que desea recibir en su reloj.

**LLAMADAS ENTRANTES.** Puede elegir si quiere que aparezcan las llamadas entrantes en su reloj.

**ANTIPÉRDIDA.** Active o desactive la función antipérdida. El reloj vibrará si pierde la conexión Bluetooth con el móvil.

**NO MOLESTAR.** Active o desactive la función No molestar.

**DESPERTADOR.** Puede programar hasta 5 alarmas en el reloj.

**SEDENTARISMO.** Establezca el periodo de tiempo y la frecuencia con la que se activará la opción de sedentarismo en su reloj.

**UNIDADES DE MEDIDA.** Seleccione el sistema métrico o imperial.

**FORMATO FECHA.** Seleccione el formato de fecha en el orden que prefiera.

**CHOCK.** Seleccione las repeticiones de vibración. No aplicable a las funciones de Spintso.

**LUZ ULTRAVIOLETA.** Tiene la opción de establecer el tiempo que quiere que se mantenga activa la pantalla desde que la enciende. No aplicable a las funciones de Spintso.

**GIRAR LA MUÑECA.** Active, desactive o establezca el momento en el que quiere que se active el reloj al girar la muñeca.

**IDIOMA.** Seleccione en el reloj el idioma que prefiera.

**ACTUALIZACIÓN DEL FIRMWARE.** En caso de que haya una nueva versión de software disponible para su reloj, puede actualizarlo si lo desea. Antes de actualizar el nuevo software asegúrese de que la batería del teléfono y del reloj están a más del 50 %.

**DESCONECTAR.** Desconecta el reloj de su móvil.



## 10.2. INICIO

En la pestaña Inicio tendrá una vista general de todos sus datos vitales.

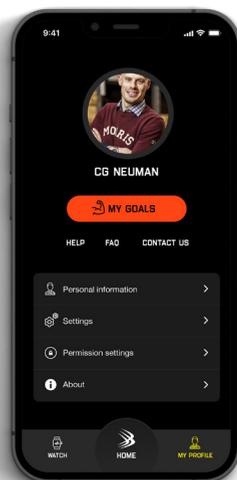
- Pasos diarios, calorías quemadas y distancia.
- Registros de entrenamiento y de partido. Estos registros incluyen el número de pasos, la distancia, las calorías quemadas, la frecuencia cardíaca media y la velocidad media, entre otros.
- Los registros de los partidos dividen las estadísticas de salud en tres categorías. Para el partido entero con descansos incluidos, solo durante los periodos de juego o para cada uno de los periodos por separado. Los registros de partido también incluyen registros de actividad en los que se muestran todas las actividades controladas con el reloj.
- Frecuencia cardíaca. Puede seleccionar las estadísticas por día, mes y año.
- Presión arterial. Tenga en cuenta que la medición de la presión arterial debe iniciarse de forma manual en el reloj. Los datos de dicha medición se cargan de forma automática en la aplicación y puede visualizar las estadísticas por día, semana o mes.
- Monitorización del sueño. Estadísticas sobre sueño profundo, sueño ligero y desvelos durante la noche. Estadísticas diarias, semanales y mensuales.
- Temperatura del cuerpo. Puede seleccionar las estadísticas por día, mes y año.
- Peso. Edita y almacena el peso.



## 10.3. MI PERFIL

En la pestaña Mi Perfil puede editar sus objetivos de salud y cambiar la configuración personal.

- Pulse el círculo situado en la parte superior para editar el perfil y añadir una fotografía.
- Si necesita ayuda, seleccione la opción Soporte o Preguntas Frecuentes.
- Reparación de fuentes. Actívelo solo en caso de que sus fuentes estén defectuosas.
- Reparación sistema IU. Actívelo solo en caso de que los gráficos de su reloj sean defectuosos.
- Ajustes. Desde aquí, entre otras cosas, puede sincronizar las lecturas de la frecuencia cardíaca con las aplicaciones de Google Fit o Apple Health.
- Configuración de permisos. Desde aquí puede establecer los permisos de su móvil y activar así todas las prestaciones del reloj y la aplicación.
- Sobre Spintso. Muestra la versión actual de la aplicación y proporciona un enlace a nuestra política de privacidad.



## 11. PROPIEDADES DEL RELOJ S1

- Tiempo de funcionamiento con un uso normal: de 10 a 15 días.
- Tiempo de funcionamiento durante un partido (activo en todo momento): 9h.
- Tiempo de carga 0-100%: 2h aproximadamente
  
- Peso incluido el brazalete: 33 gramos
- Tamaño exterior de la caja del reloj: 40 x 45 mm.
- Ajuste estándar de la pulsera: 20 mm.
  
- Pantalla: 240x2440 píxeles, pantalla táctil de 1,54 pulgadas.
- Bluetooth: 5.0, rango de 8 a 10 m
- Sensor integrado que monitoriza la temperatura corporal y el ritmo cardíaco.
- Grado de protección: IP67
  
- Cumple con los siguientes estándares/directrices: CE, RoHS, UKCA, FCC y Giteki.

## 12. GARANTÍA Y CONTACTO

Garantía del producto: 2 años de garantía limitada a contar desde la fecha de compra del cliente final.

SPINTSO AB, Artillerigatan 42 114 45 Estocolmo, Suecia

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

### Medición de datos vitales

Por favor, tenga en cuenta que los datos referentes a su salud recogidos por los sensores del reloj no deben usarse con fines médicos. Antes de realizar cualquier medición retire la fina película de plástico que está sobre el sensor del ritmo cardíaco.

### Legislación

Todas las certificaciones de calidad se pueden encontrar en la parte trasera del reloj.

### Normativa UE

La Declaración de Conformidad de la UE está disponible previa petición. Por favor, envíe un correo a [info@spintso.com](mailto:info@spintso.com)

### Unión Europea, Información sobre la eliminación de residuos

Cuando este producto haya llegado al fin de su vida útil deberá deshacerse de él de la forma correcta. Por favor, deseche el producto en el punto de reciclaje indicado por las autoridades locales.

### UKCA (UK)

La Declaración de Conformidad del Reino Unido está disponible previa petición. Por favor, envíe un correo a [info@spintso.com](mailto:info@spintso.com)

### FCC (USA)

Este dispositivo cumple con la parte 15 del Reglamento de la FCC (Comisión Federal de Comunicaciones)

Número de identificación FCC: 2AKUO-S1PRO

### Giteki (Japón)

El certificado de conformidad está disponible previa petición. Por favor, envíe un correo a [info@spintso.com](mailto:info@spintso.com)

Número de identificación del certificado: R 210-169490

### General

Los términos y condiciones de Spintso se pueden encontrar en <https://www.spintso.com/general-terms-and-conditions>

