



Quick Start Guide

Digital Heart Rate And Pedometer Watch

REF MDSP3044

To watch a video walkthrough of this item, scan the QR code (right) or type in the URL (below) on your computer:
<https://www.medline.com/sku/item/MDPMDSP3044>



Turning on the Watch

- Press & hold all 4 buttons. Watch screen will show "HoLd"
- Continue holding all 4 buttons
- Release buttons when watch displays numbers



Using the Pedometer Mode

NOTE: When you turn the watch ON, the pedometer will default to ON

- Start from time screen (the Home screen)
- Press and hold **UP** until an icon of a runner appears in the bottom right corner of the watch screen



Using the Heart Rate Mode

NOTE: You can measure heart rate at any time/from any screen while using the watch

- Wear the watch for at least five minutes before measuring
- Use two fingers to cover both silver metal pulse sensors
- Cover the sensors fully and exert light & even pressure. Keep your fingers on the sensors
- The heart rate icon will flash when a heartbeat is detected
- The heart rate value (bottom) will update in real-time. The percentage (top) is a reflection of how hard your heart is working
- Press **MODE** to return to time screen



Setting the Date & Time

NOTE: When setting the Date & Time, **UP** moves the value forward and **SET** moves the value backward.

- Starting from time screen, press **SET**
- Press and hold **MODE** until you see "12H" or "24H" flash at the top of the watch screen. Then, release **MODE**
- Press **SET** to switch "12H" (AM/PM time) and "24H" (Military time)
- Press **MODE** to switch to hour selection
- Set the hour by pressing **UP** or **SET**



- Press **MODE** to switch to minute selection
- Set the minute by pressing **UP** or **SET**
- Press **MODE** twice to switch to date format selection
- Press **SET** to switch "M-D" (Month-Day) and "D-M" (Day-Month)
- Press **MODE** to switch to year selection
- Set the year by pressing **UP** or **SET**



- Press **MODE** to switch to month selection
- Set the month by pressing **UP** or **SET**
- Press **MODE** to switch to day selection
- Set the day by pressing **UP** or **SET**
- Press **MODE** to switch to hourly chime selection
- Press **SET** to switch "SIG OFF" (no chime) and "SIG ON" (hourly chime)
- Press and hold **MODE** until you return to the time screen



Please see User Manual for more details. If you have any questions or are experiencing difficulties, please call the Medline Service Center at **1-800-MEDLINE (1-800-633-5463)**. V3 RH22POA



Guía de inicio rápido

Reloj digital podómetro y de frecuencia cardíaca

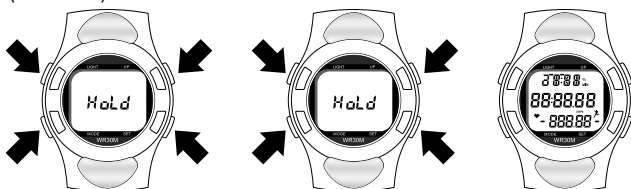
REF MDSP3044

Para ver un tutorial en video de este artículo, escanee el código QR (a la derecha) o escriba la URL (abajo) en su computadora:
<https://www.medline.com/sku/item/MDPMDSP3044>



Encendido del reloj

- A. Mantenga pulsados los 4 botones. La pantalla del reloj mostrará "HoLd" (Mantener).
 B. Continúe manteniendo pulsados los 4 botones.
 C. Suelte los botones cuando el reloj muestre los números.



Uso del modo de podómetro

NOTA: Cuando encienda el reloj, el podómetro se activará por defecto.

- A. Comience desde la pantalla de hora (la pantalla de inicio).
 B. Mantenga pulsado **UP** (ARRIBA) hasta que aparezca el icono de un corredor en la esquina inferior derecha de la pantalla del reloj.



Uso del modo de frecuencia cardíaca

NOTA: Puede medir la frecuencia cardíaca en cualquier momento y desde cualquier pantalla mientras usa el reloj.

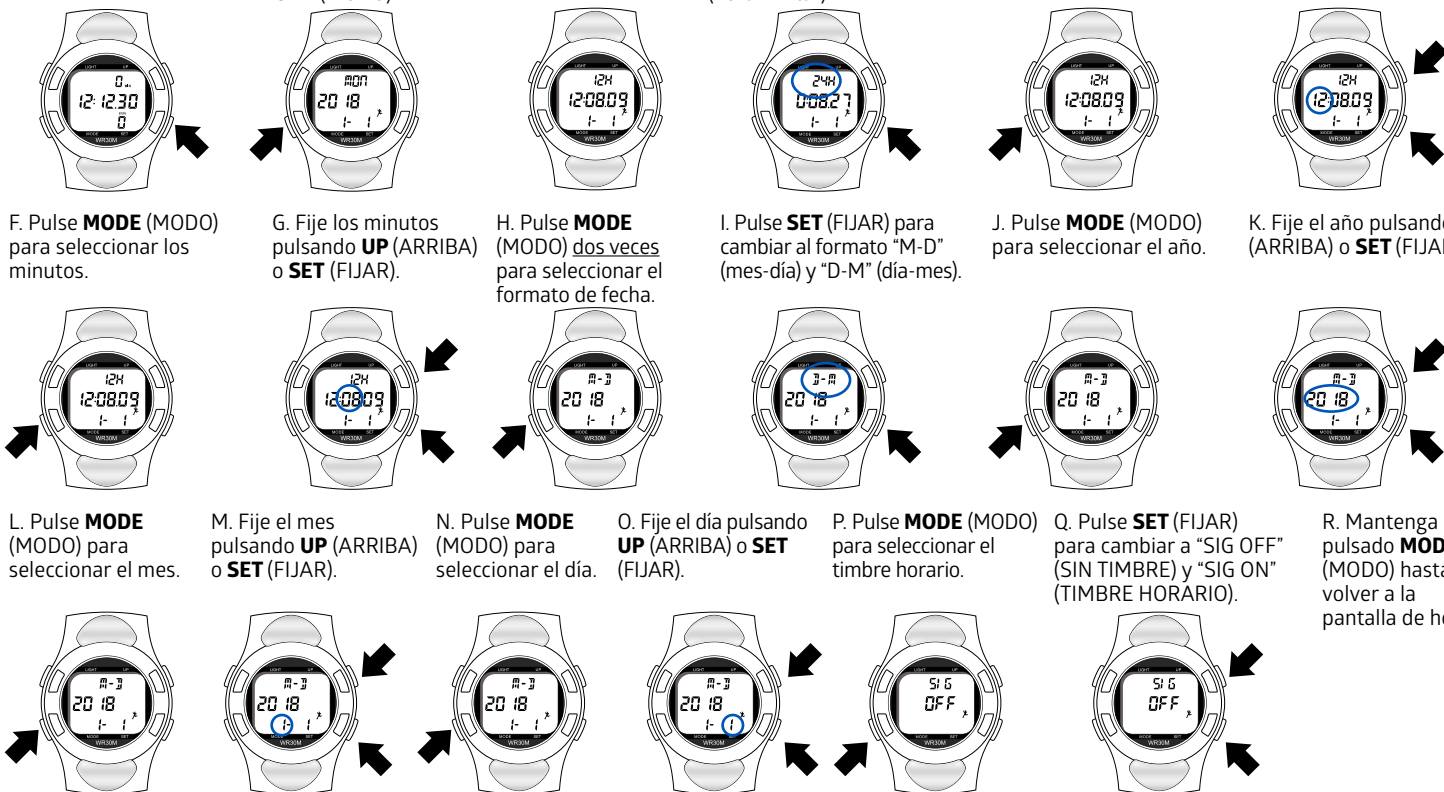
- A. Lleve puesto el reloj durante al menos cinco minutos antes de medir.
 B. Use dos dedos para cubrir ambos sensores de pulso metálicos plateados.
 C. Cubra los sensores completamente y ejerza una presión ligera y uniforme. Mantenga los dedos sobre los sensores.
 D. El icono de frecuencia cardíaca parpadeará cuando se detecte un latido.
 E. El valor de la frecuencia cardíaca (abajo) se actualizará en tiempo real. El porcentaje (arriba) es un reflejo de la intensidad a la que está funcionando su corazón.
 F. Pulse **MODE** (MODO) para volver a la pantalla de hora.



Configuración de la fecha y la hora

NOTA: Al fijar la fecha y hora, **UP** (ARRIBA) ajusta el valor hacia adelante y **SET** (FIJAR) lo ajusta hacia atrás.

- A. Desde la pantalla de hora, pulse **SET** (FIJAR).
 B. Mantenga pulsado **MODE** (MODO) hasta que vea parpadear "12H" o "24H" en la parte superior de la pantalla del reloj. Luego, suelte **MODE** (MODO).
 C. Pulse **SET** (FIJAR) para cambiar al formato de "12H" (hora a. m/p. m.) y "24H" (hora militar).
 D. Pulse **MODE** (MODO) para seleccionar la hora.
 E. Fije la hora pulsando **UP** (ARRIBA) o **SET** (FIJAR).
 F. Pulse **MODE** (MODO) para seleccionar los minutos.
 G. Fije los minutos pulsando **UP** (ARRIBA) o **SET** (FIJAR).
 H. Pulse **MODE** (MODO) dos veces para seleccionar el formato de fecha.
 I. Pulse **SET** (FIJAR) para cambiar al formato "M-D" (mes-día) y "D-M" (día-mes).
 J. Pulse **MODE** (MODO) para seleccionar el año.
 K. Fije el año pulsando **UP** (ARRIBA) o **SET** (FIJAR).
 L. Pulse **MODE** (MODO) para seleccionar el mes.
 M. Fije el mes pulsando **UP** (ARRIBA) o **SET** (FIJAR).
 N. Pulse **MODE** (MODO) para seleccionar el día.
 O. Fije el día pulsando **UP** (ARRIBA) o **SET** (FIJAR).
 P. Pulse **MODE** (MODO) para seleccionar el timbre horario.
 Q. Pulse **SET** (FIJAR) para cambiar a "SIG OFF" (SIN TIMBRE) y "SIG ON" (TIMBRE HORARIO).
 R. Mantenga pulsado **MODE** (MODO) hasta volver a la pantalla de hora.



En el manual del usuario encontrará más detalles. Si tiene alguna pregunta o dificultad, llame al Centro de Servicio Técnico de Medline al **1-800-MEDLINE (1-800-633-5463)**. V3 RH22POA