

# Bedienführung 3100

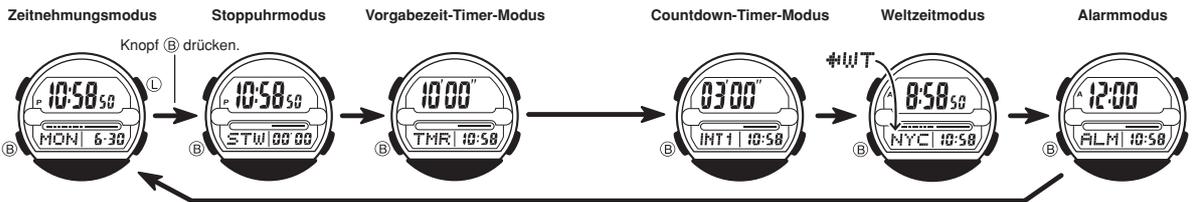
## Über diese Bedienungsanleitung



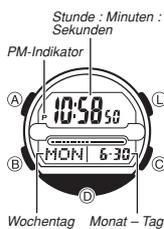
- Je nach Modell der Uhr erscheinen die Displayzeichen entweder als dunkle Zeichen auf hellem Grund oder helle Zeichen auf dunklem Grund. Die in dieser Anleitung gezeigten Displaybeispiele zeigen dunkle Zeichen auf hellem Grund.
- Die zu betätigenden Tasten sind mit den in der Illustration gezeigten Buchstaben bezeichnet.
- Die einzelnen Abschnitte dieser Bedienungsanleitung enthalten jeweils die Informationen, die Sie zur Bedienung im jeweiligen Modus benötigen. Weitere Details und technische Informationen finden Sie im Abschnitt „Referenz“.

## Allgemeine Anleitung

- Drücken Sie zum Umschalten von Modus zu Modus den Knopf (B).
- Drücken Sie zum Beleuchten des Zifferblatts in einem beliebigen Modus (außer bei angezeigter Einstellanzeige) den Knopf (L).



## Zeitnehmung



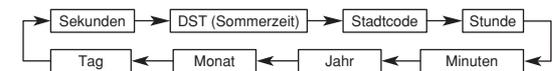
Der Zeitnehmungsmodus dient zum Einstellen und Anzeigen der laufenden Uhrzeit und des Datums.

**Lesen Sie dies vor dem Einstellen von Uhrzeit und Datum!**  
Die im Zeitnehmungsmodus und Weltzeitmodus angezeigten Uhrzeiten sind miteinander gekoppelt. Aus diesem Grund ist unbedingt ein Heimat-Stadtcode zu wählen, bevor Sie Uhrzeit und Datum einstellen.

### Uhrzeit und Datum einstellen



1. Halten Sie im Zeitnehmungsmodus den Knopf (A) gedrückt, bis die Einstellanzeige zu blinken beginnt, was die Einstellanzeige bezeichnet.
2. Drücken Sie (B), um das Blinken zum Wählen der einzelnen Einstellungen wie unten gezeigt weiterzuschalten.



3. Wenn die zu ändernde Einstellung blinkt, kann diese wie unten beschrieben mit (D) und (C) geändert werden.

Anzeige	Um dies zu tun:	Tun Sie dies:
SS	Sekunden auf SS zurückstellen	Drücken Sie (D).
OFF	Zwischen Sommerzeit (ON) und Standardzeit (OFF) umschalten	Drücken Sie (D).
TYO	Stadtcode ändern	Verwenden Sie (D) (nach Osten) und (C) (nach Westen).
10:58	Stunde oder Minuten ändern	Verwenden Sie (D) (+) und (C) (-).
2008	Jahr ändern	
6-30	Monat oder Datum ändern	

- Näheres zu den Stadtcodes finden Sie in der „City Code Table“ (Stadtcode-Tabelle).
  - Näheres zur Sommerzeit-Einstellung finden Sie unter „Sommerzeit (DST)“.
4. Drücken Sie (A) zum Schließen der Einstellanzeige.

## Sommerzeit (DST)

Die Sommerzeit („Daylight Saving Time“ bzw. „DST“) stellt die eingestellte Uhrzeit um eine Stunde gegenüber der Standardzeit vor. Bitte beachten Sie, dass nicht alle Länder oder auch örtlichen Regionen eine Sommerzeit verwenden.

### Uhrzeit des Zeitnehmungsmodus zwischen Sommer- und Standardzeit umschalten



1. Halten Sie im Zeitnehmungsmodus (A) gedrückt, bis die Sekunden zu blinken beginnen, was die Einstellanzeige bezeichnet.
  2. Rufen Sie mit (B) die DST-Einstellanzeige auf.
  3. Wählen Sie mit (D) zwischen Sommerzeit (ON angezeigt) und Standardzeit (OFF angezeigt).
  4. Drücken Sie (A) zum Schließen der Einstellanzeige.
- Im Display wird der DST-Indikator angezeigt, wenn auf Sommerzeit geschaltet ist.

### Zwischen 12-Stunden- und 24-Stunden-Uhrzeitformat umschalten

- Drücken Sie im Zeitnehmungsmodus (D), um die Zeitnehmung zwischen dem 12-Stunden- und 24-Uhrzeitformat umzuschalten.
- Beim 12-Stunden-Uhrzeitformat wird bei Uhrzeiten von Mittag bis 11:59 Uhr abends der P-Indikator (für „PM“ bzw. 2. Tageshälfte) und bei Uhrzeiten von Mitternacht bis 11:59 Uhr vormittags der A-Indikator (für „AM“ bzw. 1. Tageshälfte) im Display angezeigt.
  - Beim 24-Stunden-Uhrzeitformat werden alle Uhrzeiten von 0:00 bis 23:59 Uhr ohne Indikator angezeigt.
  - Das im Zeitnehmungsmodus gewählte Uhrzeitformat (12 Stunden/24 Stunden) gilt gleichzeitig auch für alle anderen Modi.
  - Die A- und P-Indikatoren erscheinen nicht, wenn die laufende Uhrzeit in einem anderen Modus angezeigt wird.

## Stoppuhr

### Anfangsanzeige des Stoppuhrmodus



Der Stoppuhrmodus ermöglicht die Zeitgabe für Spiele und Ereignisse. Das obere Display zeigt die ununterbrochene Gesamt-Ablaufzeit, während das untere Display die Ereignis-Ablaufzeit anzeigt, die nach Bedarf für Unterbrechungen, eine Halbzeitpause usw. angehalten werden kann.

- Die Messgrenze des oberen Displays (Gesamtzeit) beträgt 99 Minuten 59 Sekunden.
- Die Messgrenze des unteren Displays (Ereigniszeit) beträgt 59 Minuten 59 Sekunden.
- Der Stoppuhr-Messvorgang läuft weiter, bis er von Ihnen abgebrochen wird. Wenn die laufende Messung die Messgrenze erreicht, startet die Messung wieder ab Null.
- Der Stoppuhr-Messvorgang läuft auch dann weiter, wenn Sie den Stoppuhrmodus verlassen.

- Durch Starten der Ereigniszeit-Messung wechselt das Display von der vorstehend gezeigten Anfangsanzeige auf Ablaufzeit-Anzeige (siehe unten).
- Alle Vorgänge in diesem Abschnitt werden im Stoppuhrmodus ausgeführt, der durch Drücken von (B) aufgerufen wird.

### Ablaufzeit-Anzeige

Gesamtzeit in Minuten, Sekunden und 1/100 Sekunden  
\* Die hier laufende Zeitmessung kann nicht angehalten werden. Sie zeigt die seit Start der Stoppuhr-Messung verstrichene Gesamtzeit.



Ereigniszeit in Minuten und Sekunden  
\* Die hier laufende Zeitmessung kann durch Drücken von (D) angehalten und wieder fortgesetzt werden.

## Grundbedienung für Ereigniszeitgabe



## Benutzen der Stoppuhr für die Zeitgabe auf Sportereignissen

Für die Zeitgabe auf Sportereignissen kann der Stoppuhrmodus mit und ohne Voreinstellen der Ereignisdauer verwendet werden. Wenn Sie vorab eine Ereignisdauer voreinstellen, beginnt die Uhr zu piepen, wenn die Gesamtzeit im oberen Display die voreingestellte Ereignisdauer erreicht. Falls das Ereignis durch Auszeiten oder anderweitig unterbrochen wird, kann die Ereigniszeit-Messung im unteren Display mit Knopf (D) angehalten und wieder fortgesetzt werden. Da die Gesamtzeit-Messung im oberen Display ununterbrochen weiterläuft, kann die Gesamtzeit der Unterbrechungen (Verlustzeit) ermittelt werden, indem man die Zeit im unteren Display von der Zeit im oberen Display abzieht.

## Ereignisdauer voreinstellen

- Halten Sie im Stoppuhrmodus (A) gedrückt, bis die aktuelle Ereignisdauer-Einstellung im oberen Display zu blinken beginnt. Dies ist die Einstellanzeige.
  - Falls die Ereignisdauer-Einstellung nicht erscheint, wenn (A) gedrückt gehalten wird, bedeutet dies, dass eine Ablaufzeit-Messung läuft. Gehen Sie in diesem Falle nach „Ablaufzeit-Messung stoppen und Stoppuhr zurückstellen“ vor, um die Stoppuhr zurückzustellen.
- Stellen Sie mit (D) (+) und (C) (-) die gewünschte Ereignisdauer ein.
  - Sie können in 1-Minute-Schritten eine Dauer von 1 bis 60 Minuten einstellen.
- Nach dem Einstellen der Dauer drücken Sie bitte (A), um die Einstellanzeige zu schließen.

## Ereigniszeitgabe starten

- Drücken Sie (D) zum Starten der Ereigniszeitgabe.
- Anfänglich wird im oberen und unteren Display die gleiche Ablaufzeit angezeigt.

## Ereigniszeitgabe anhalten

- Drücken Sie (D).
  - Die hält die Ereigniszeit-Messung im unteren Display an, wobei die Gesamtzeit-Messung im oberen Display weiterläuft.
- Drücken Sie erneut (D), um die Zeitmessung im unteren Display wieder fortzusetzen.

## Wenn die voreingestellte Ereignisdauer erreicht ist

- Die Uhr beginnt für 10 Sekunden zu piepen, wenn die Gesamt-Ablaufzeit im oberen Display die voreingestellte Ereignisdauer erreicht.
- Die Ereigniszeit-Messung läuft auch nach Ablauf der voreingestellten Ereignisdauer weiter.

## Ablaufzeit-Messung stoppen und Stoppuhr zurückstellen

- Drücken Sie (D) zum Anhalten der Ereigniszeit-Messung im unteren Display.
  - Die Gesamtzeit-Messung im oberen Display läuft weiter.
- Halten Sie (C) gedrückt, bis die Anfangsanzeige des Stoppuhrmodus erscheint.

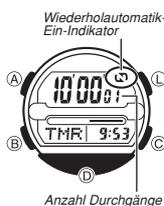
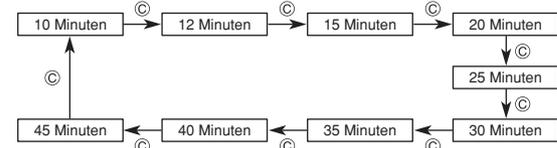
## Vorgabezeit-Timer

### Zeit des Vorgabezeit-Timers

- Die Uhr besitzt eine Reihe von Vorgabezeiten, die Sie als Startzeit für den Countdown-Timer abrufen können. Wenn der Countdown Null erreicht, ertönt ein Alarm.
- Zur Verfügung stehen die folgenden Vorgabezeiten (sämtlich in Minuten): 10, 12, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45.
  - Sie können auch die Wiederholautomatik zuschalten, die den Timer jedes Mal, wenn die aktuell gewählte Vorgabezeit Null erreicht, automatisch neu startet.
  - Alle in diesem Abschnitt beschriebenen Bedienungsvorgänge werden im Vorgabezeit-Timer-Modus ausgeführt, der durch Drücken von (B) aufgerufen wird.

### Vorgabezeit-Timer benutzen

- Blättern Sie im Vorgabezeit-Timer-Modus mit (C) durch die Vorgabezeiten, bis die gewünschte Zeit angezeigt ist.



- Die Wiederholautomatik wird durch Gedrückthalten von Knopf (A) bei angezeigter Startzeitwahl-Anzeige eingeschaltet. Neben der Timerzeit wird die Anzahl der Durchgänge angezeigt.
- Durch häufige Verwendung der Wiederholautomatik und des Alarms kann die Batterie entladen werden.



2. Drücken Sie (D) zum Starten des Countdowns.

- Bei laufendem Countdown können Sie diesen mit Knopf (D) anhalten. Zum Fortsetzen des Countdowns dann erneut (D) drücken.
- Wenn der Countdown abgelaufen ist (unabhängig davon, ob die Wiederholautomatik eingeschaltet ist oder nicht), gibt die Uhr für 10 Sekunden einen Alarm aus, den Sie durch Drücken eines beliebigen Knopfes auch schon früher stoppen können.
- Bei ausgeschalteter Wiederholautomatik: Wenn das Ende des Countdown erreicht wird, wechselt das obere Display auf Messung der Ablaufzeit und zeigt an, wie viel Zeit seit dem Ende des Countdowns verstrichen ist. Die Messung der Ablaufzeit stoppt automatisch mit Erreichen von 60 Minuten. Hieraufhin erscheint die Startzeitwahl-Anzeige.

- Bei eingeschalteter Wiederholautomatik: Wenn das Ende des Countdowns erreicht wird, startet ein neuer Countdown mit der gewählten Vorgabezeit. Die Anzeige der Durchgänge wechselt auf „- -“, wenn der Zählerstand 100 erreicht.
- Um einen Countdown-Vorgang vollständig zu beenden, halten Sie diesen zunächst an (durch Drücken von (D)) und drücken dann (C). Hieraufhin erscheint wieder die Anfangsanzeige des Vorgabezeit-Timer-Modus.

## Countdown-Timer

Am Countdown-Timer können Sie bis zu neun Startzeiten einstellen, die dann der Reihe nach herunter gezählt werden.

**Beispiel 1: Intervall-Training**  
3 Minuten Laufen (INT 1), 1 Minute Ruhe (INT 2), 5 Minuten Laufen (INT 3)

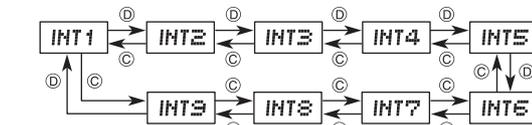
**Beispiel 2: Spielzeitgabe**  
45 Minuten Spielzeit (INT 1), 15 Minuten Halbzeit (INT 2), 45 Minuten Spielzeit (INT 3)

- Die Uhr piept jedes Mal, wenn einer der Timer Null erreicht.
- Auf Ablaufen des letzten Countdown-Timers wird der Alarm ca. fünf Sekunden lang ausgegeben.
- Wenn Sie die Wiederholautomatik zuschalten, startet die Timersequenz nach dem Ablaufen des letzten Countdown-Timers automatisch von vorn.

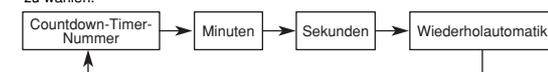
- Alle in diesem Abschnitt beschriebenen Bedienungsvorgänge werden im Countdown-Timer-Modus ausgeführt, der durch Drücken von Knopf (B) aufgerufen wird.

## Countdown-Timer-Einstellungen konfigurieren

- Halten Sie im Countdown-Timer-Modus den Knopf (A) gedrückt, bis die Countdown-Timer-Nummer zu blinken beginnt. Dies bezeichnet die Einstellanzeige.
- Blättern Sie mit (D) und (C) durch die Countdown-Timer-Nummern, bis der gewünschte Nummer angezeigt ist.



- Schalten Sie das Blinken mit (B) wie unten gezeigt weiter, um andere Einstellungen zu wählen.



- Ändern Sie die blinkende Einstellung wie unten beschrieben mit den Knöpfen (D) und (C).

Anzeige	Um dies zu tun:	Tun Sie dies:
INT 1	Countdown-Timer-Nummer ändern	Verwenden Sie (D) (+) und (C) (-).
03 00	Minuten ändern	Verwenden Sie (D) (+) und (C) (-).
03 00	Sekunden ändern (5-Sekunden-Schritte)	Verwenden Sie (D) (+) und (C) (-).
W	Wiederholautomatik zwischen aus und ein (ON/OFF) umschalten	Drücken Sie (D).

- Timer, deren Startzeit auf 00:00 eingestellt ist, werden beim Countdown-Timer-Betrieb übersprungen.
- Die Wiederholautomatik kann nicht für einzelne Countdown-Timer zugeschaltet werden. Im Countdown-Timer-Modus ist Wiederholbetrieb nur mit der gesamten Timerfolge möglich.

- Stellen Sie alle zu verwendenden Countdown-Timer auf die jeweils gewünschte Zeit ein.
- Drücken Sie Knopf (A), um die Einstellanzeige wieder zu schließen.
- Wenn die Wiederholautomatik eingeschaltet ist, wird neben der Timerzeit die Anzahl der Durchgänge angezeigt.
- Durch häufige Verwendung der Wiederholautomatik und des Alarms kann die Batterie entladen werden.



### Countdown-Timer-Betrieb durchführen

Drücken Sie im Countdown-Timer-Modus den Knopf (D), um den Countdown-Timer zu starten.

- Durch Drücken von (D) können Sie den laufenden Countdown-Timer-Betrieb anhalten. Zum Fortsetzen drücken Sie dann erneut (D).
- Wenn die Wiederholautomatik ausgeschaltet ist, gibt die Uhr jedes Mal einen Piepton aus, wenn einer der Countdown-Timer Null erreicht. Wenn der letzte Countdown-Timer Null erreicht, ertönt ein circa fünf Sekunden langer Alarm.
- Wenn die Wiederholautomatik eingeschaltet ist, piept die Uhr jedes Mal, wenn einer der Intervalltimer Null erreicht. Wenn der letzte Intervalltimer Null erreicht, ertönt ein circa fünf Sekunden langer Alarm. Wenn der letzte Countdown-Timer Null erreicht hat, startet die Zeitgabe erneut mit dem ersten Timer. Die Anzahl der Durchgänge wird neben der Timerzeit angezeigt. Die Anzeige der Durchgänge wechselt auf "--", wenn der Zählerstand 100 erreicht.
- Der laufende Countdown-Timer-Betrieb wird auch dann fortgesetzt, wenn Sie den Countdown-Timer-Modus verlassen.
- Um den Countdown-Timer zu stoppen, halten Sie ihn zuerst mit Knopf (D) an und drücken dann (C). Dies stellt die Countdown-Zeit auf den Anfangswert zurück.

### Weltzeit

Aktuelle Uhrzeit der Zeitzone des gewählten Stadtcodes



Uhrzeit des Zeitnehmungsmodus

Im Weltzeitmodus können Sie die laufende Ortszeit von 48 Städten (29 Zeitzonen) in aller Welt anzeigen lassen.

- Beim Aufrufen des Weltzeitmodus erscheinen als Erstes die Daten, die beim letzten Verlassen des Weltzeitmodus eingesehen wurden.
- Alle Bedienungsvorgänge dieses Abschnitts werden im Weltzeitmodus durchgeführt, der durch Drücken von (B) aufgerufen wird.

#### Ortszeit eines anderen Stadtcodes abrufen

Drücken Sie im Weltzeitmodus den Knopf (D), um nach Osten und den Knopf (C), um nach Westen durch die Stadtcodes zu scrollen.

- Näheres zu den Stadtcodes finden Sie in der „City Code Table“ (Stadtcode-Tabelle).

- Falls für eine Stadt eine falsche Ortszeit angezeigt wird, kontrollieren Sie bitte die Uhrzeit- und Stadtcode-Einstellung des Zeitnehmungsmodus und nehmen Sie die erforderlichen Korrekturen vor.

#### Stadtcode-Uhrzeit zwischen Standardzeit und Sommerzeit umschalten

1. Rufen Sie im Weltzeitmodus mit den Knöpfen (D) und (C) den Stadtcode auf, dessen Standard-/Sommerzeit-Einstellung geändert werden soll.
2. Halten Sie (A) etwa eine Sekunde lang gedrückt, um zwischen Sommerzeit (DST angezeigt) und Standardzeit (DST nicht angezeigt) umzuschalten.
- Der DST-Indikator erscheint im Display, wenn Sie einen Stadtcode aufrufen, der auf Sommerzeit eingestellt ist.
- Bitte beachten Sie, dass die Sommer-/Standardzeit-Einstellung nur den aktuell angezeigten Stadtcode betrifft. Andere Stadtcodes sind davon nicht betroffen.



### Alarm

Stundensignal-Ein-Indikator  
Alarm-Ein-Indikator



Alarmzeit (Stunden : Minuten)  
Aktuelle Zeit

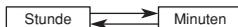
Wenn der tägliche Alarm eingeschaltet ist, gibt die Uhr jeden Tag zur voreingestellten Zeit einen 10 Sekunden langen Alarm aus. Wenn das Stundensignal eingeschaltet ist, meldet die Uhr jede volle Stunde mit einem Piepton.

- Alle Bedienungsvorgänge in diesem Abschnitt werden im Alarmmodus durchgeführt, der durch Drücken von (B) aufgerufen wird.

#### Alarmzeit eingeben

1. Halten Sie im Alarmmodus den Knopf (A) gedrückt, bis die Stundenstellen der Alarmzeit zu blinken beginnen. Damit ist die Stundenstellen gewählt.
- Durch diese Bedienung wird der Alarm automatisch eingeschaltet.

2. Drücken Sie (B), um die Wahl in der folgenden Reihenfolge weiterzuschalten.



3. Während eine Einstellung blinkt, kann diese wie unten beschrieben mit (D) und (C) geändert werden.

Anzeige	Um dies zu tun:	Tun Sie dies:
12:00	Stunde und Minuten ändern	Verwenden Sie (D) (+) und (C) (-). • Bei Verwendung des 12-Stunden-Formats ist auf richtige Einstellung der ersten (A-Indikator) bzw. zweiten (P-Indikator) Tageshälfte zu achten.

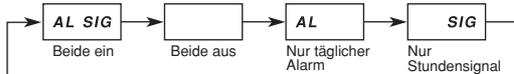
4. Schalten Sie nach dem Einstellen der Alarmzeit mit (A) auf den Alarmmodus zurück.

#### Alarmton stoppen

Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Ausgabe des Alarmtons zu stoppen.

#### Täglichen Alarm und Stundensignal ein- und ausschalten

Wählen Sie im Alarmmodus durch Weiterschalten mit Knopf (D) wie unten gezeigt den gewünschten Einstellungsstatus.



#### Alarmton testen

Halten Sie im Alarm-Modus den Knopf (D) gedrückt, um den Alarm ertönen zu lassen.

### Referenz

In diesem Abschnitt finden Sie nähere Details und technische Informationen zum Betrieb der Uhr. Er enthält auch wichtige Vorsichtsmaßnahmen und Hinweise zu den Merkmalen und Funktionen dieser Uhr.

#### Bedienungskontrollton



Bei jedem Betätigen von einem der Knöpfe der Uhr ertönt ein Bedienungskontrollton. Sie können diesen Kontrollton beliebig ein- und ausschalten.

- Auch bei abgeschaltetem Kontrollton werden die Alarme, das Stundensignal, der Countdown-Timer-Alarm und der Ereignis-Timer-Alarm normal ausgegeben.

#### Bedienungskontrollton ein- und ausschalten

Halten Sie in einem beliebigen Modus (außer bei angezeigter Einstellanzeige) den Knopf (B) gedrückt, um den Bedienungskontrollton ein- (♫ nicht angezeigt) und auszuschalten (♫ angezeigt).

- Durch das Gedrückthalten von Knopf (B) zum Ein- und ausschalten des Bedienungskontrolltons ändert sich auch der aktuell eingestellte Modus der Uhr.
- Bei ausgeschaltetem Bedienungskontrollton wird ♫ in allen Modi angezeigt.

#### Blättern (Scrollen)

Sie können die Knöpfe (C) und (D) in den verschiedenen Modi und Einstellanzeigen verwenden, um am Display durch die Daten zu blättern. In den meisten Fällen laufen die Daten beschleunigt durch, wenn Sie den entsprechenden Knopf dabei gedrückt halten. Dies gilt nicht bei blinkender Countdown-Timer-Nummer in der Anzeige des Countdown-Timer-Modus.

#### Automatische Rückkehrfunktionen

- Falls die Uhr zwei oder drei Minuten im Alarmmodus belassen, ohne einen der Knöpfe zu betätigen, kehrt sie automatisch in den Zeitnehmungsmodus zurück.
- Falls Sie bei einer Anzeige mit blinkenden Stellen auf dem Display innerhalb von zwei oder drei Minuten keine Bedienung vornehmen, schließt die Uhr automatisch die Einstellanzeige.

#### Zeitnehmung

- Falls Sie die Sekunden auf 00 zurückstellen, während die aktuelle Sekundenzählung im Bereich von 30 bis 59 liegt, werden die Minuten um 1 erhöht. Im Bereich von 00 bis 29 werden die Sekunden auf 00 zurückgestellt, ohne dass sich die Minuten ändern.
- Das Jahr ist im Bereich von 2000 bis 2099 einstellbar.
- Der vollautomatische Kalender der Uhr berücksichtigt die unterschiedliche Länge der Monate und die Schaltjahre. Sobald Sie das Datum einmal richtig eingestellt haben, besteht normalerweise keine Veranlassung, es wieder zu ändern, es sei denn, die Batterie der Uhr wurde ausgetauscht.

#### Weltzeit

- Die Sekundenzählung der Weltzeit ist mit der Sekundenzählung des Zeitnehmungsmodus synchronisiert.
- Die Ortszeiten des Weltzeitmodus werden über die UTC-Zeitdifferenzen aus der Uhrzeit des für den Zeitnehmungsmodus eingestellten Heimat-Stadtcodes berechnet.
- Die UTC-Zeitdifferenz bezeichnet die Abweichung der Zeitzone, in der eine Stadt liegt, gegenüber dem Referenzpunkt Greenwich, England.
- „UTC“ steht für „Universal Time Coordinated“, den weltweiten wissenschaftlichen Standard der Zeitnehmung. Dieser beruht auf sorgfältig gewarteten Atomuhren (Caesium), welche die Zeit mit Mikrosekunden-Genauigkeit einhalten. Erforderlichenfalls werden Schaltsekunden addiert oder subtrahiert, um UTC synchron mit der Erdrotation zu halten.

#### Vorsichtsmaßnahmen zur Beleuchtung

Für gute Ablesbarkeit im Dunkeln wird das Display der Uhr durch eine LED (Licht emittierende Diode) beleuchtet. Drücken Sie in einem beliebigen Modus (außer wenn im Display eine Einstellanzeige angezeigt ist) den Knopf (L), um die Beleuchtung für etwa zwei Sekunden einzuschalten.

- Unter direktem Sonnenlicht kann die Beleuchtung schwer erkennbar sein.
- Die Beleuchtung erlischt automatisch, wenn ein Alarm ertönt.
- Durch häufiges Einschalten der Beleuchtung wird die Batterie entladen.

## City Code Table

City Code	City	UTC Differential	Other major cities in same time zone
PPG	Pago Pago	-11.0	
HNL	Honolulu	-10.0	Papeete
ANC	Anchorage	-09.0	Nome
YVR	Vancouver	-08.0	Las Vegas, Seattle/Tacoma, Dawson City
SFO	San Francisco		
LAX	Los Angeles		
DEN	Denver	-07.0	El Paso, Edmonton
MEX	Mexico City	-06.0	Winnipeg, Houston, Dallas/Fort Worth, New Orleans
CHI	Chicago		
MIA	Miami	-05.0	Montreal, Detroit, Boston, Panama City, Havana, Lima, Bogota
NYC	New York		
CCS	Caracas	-04.0	La Paz, Santiago, Port Of Spain
YYT	St. Johns	-03.5	
RIO	Rio De Janeiro	-03.0	Sao Paulo, Buenos Aires, Brasilia, Montevideo
RAI	Praia	-01.0	
LIS	Lisbon	+00.0	Dublin, Casablanca, Dakar, Abidjan
LON	London		
BCN	Barcelona	+01.0	Amsterdam, Algiers, Hamburg, Frankfurt, Vienna, Stockholm, Madrid
PAR	Paris		
MIL	Milan		
ROM	Rome		
BER	Berlin		
ATH	Athens	+02.0	Helsinki, Beirut, Damascus, Cape Town
JNB	Johannesburg		
IST	Istanbul		
CAI	Cairo		
JRS	Jerusalem		
MOW	Moscow	+03.0	Kuwait, Riyadh, Aden, Addis Ababa, Nairobi
JED	Jeddah		
THR	Tehran	+03.5	Shiraz
DXB	Dubai	+04.0	Abu Dhabi, Muscat
KBL	Kabul	+04.5	
KHI	Karachi	+05.0	
MLE	Male		
DEL	Delhi	+05.5	Mumbai, Kolkata, Colombo
DAC	Dhaka	+06.0	
RGN	Yangon	+06.5	
BKK	Bangkok	+07.0	Jakarta, Phnom Penh, Hanoi, Vientiane
SIN	Singapore	+08.0	Kuala Lumpur, Taipei, Manila, Perth, Ulaanbaatar
HKG	Hong Kong		
BJS	Beijing		
SEL	Seoul	+09.0	Pyongyang
TYO	Tokyo		
ADL	Adelaide	+09.5	Darwin
GUM	Guam	+10.0	Melbourne, Rabaul
SYD	Sydney		
NOU	Nooumea	+11.0	Port Vila
WLG	Wellington	+12.0	Christchurch, Nadi, Nauru Island

\*Based on data as of December 2006.