

Bedienenerführung 3166

Einführung

Vielen Dank für den Kauf dieses CASIO Produkts! Um sicherzustellen, dass es den langjährig zuverlässigen Betrieb bieten kann, für den es konstruiert ist, lesen Sie diese Bedienungsanleitung bitte gründlich durch und befolgen Sie die enthaltenen Anleitungen.

Bitte beachten Sie, dass CASIO COMPUTER CO., LTD. keine Haftung für etwaige Schäden oder Verluste übernimmt, die Ihnen oder Dritten aus der Benutzung oder einem Defekt dieses Produkts entstehen.

Ladezustand-Warnung



Erholungsindikator

Wenn Sie innerhalb kurzer Zeit mehrere Male die Beleuchtung oder Alarme benutzen, beginnt ein R-Indikator (für „recover“ bzw. Erholung) im Display zu blinken und die folgenden Funktionen werden deaktiviert, bis sich die Batterieladung erholt hat.

- Schrittzählerfunktionen
- Alarm und Stundensignal
- Beleuchtung

Normaler Betrieb ist wieder möglich, wenn sich der Ladezustand der Batterie wieder erholt hat. Bei häufigem Aufleuchten des R-Indikators sollten Sie die Batterie allerdings auswechseln lassen.

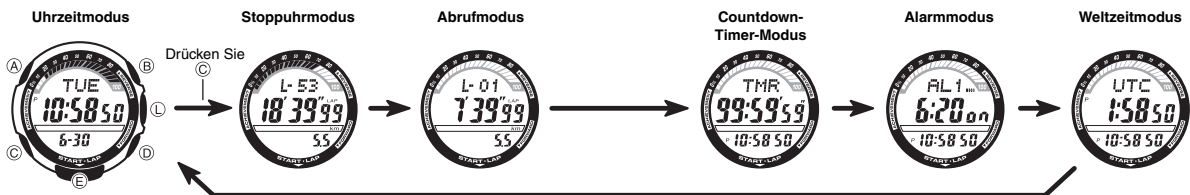
Über diese Bedienungsanleitung



- Die zu betätigenden Knöpfe sind mit den in der Illustration gezeigten Buchstaben bezeichnet.
- Die einzelnen Abschnitte dieser Bedienungsanleitung enthalten die für die Bedienung im jeweiligen Modus erforderlichen Informationen.

Allgemeine Anleitung

- Drücken Sie (C) zum Umschalten zwischen den Modi.
- Die Uhr wechselt aus jedem Modus direkt in den Uhrzeitmodus zurück, wenn Sie etwa drei Sekunden lang (C) gedrückt halten.
- In jedem Modus kann durch Drücken von (L) das Display beleuchtet werden.



Einstellen von Uhrzeit und Datum

PM-Indikator
(Für AM ist kein Indikator vorhanden)



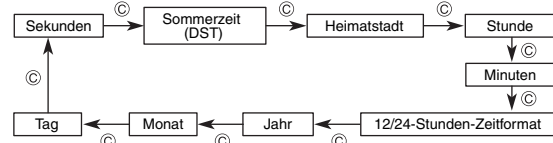
Monat - Tag
Stunde : Minuten Sekunden
(mittlere Zone)

Wenn z.B. nach einem Batteriewechsel die aktuelle Uhrzeit und das Datum neu einzustellen sind, gehen Sie dazu bitte wie nachstehend beschrieben vor. Die Uhrzeiten des Weltzeitmodus werden falsch angezeigt, wenn die Heimatzeit-Einstellungen (Uhrzeit einer Stadt aus der Zeitzone, in der Sie die Uhr normalerweise benutzen) nicht korrekt vorgenommen wurden.

- Bei Benutzung der Uhr in Japan wählen Sie bitte **TYO** (Tokyo) für die Heimatzeit.

Uhrzeit und Datum einstellen

1. Halten Sie im Uhrzeitmodus (A) gedrückt, bis nach etwa zwei Sekunden die Sekundenstellen zu blinken beginnen. Dies ist die Einstellanzeige.



2. Schalten Sie das Blinken bitte mit (C) auf die zu ändernde Zeit-, Datums- oder Heimatstadt-Einstellung und stellen Sie die blinkende Stelle mit (D) (+) und (B) (-) passend ein.
- Durch Gedrückthalten von (D) bzw. (B) ändert sich die gewählte Einstellung mit erhöhter Geschwindigkeit.

| Einstellung | Um dies zu tun: | Tun Sie dies: |
|--------------------------|--|---|
| Sekunden | Auf 00 zurückstellen | Drücken Sie (D). |
| Sommerzeit (DST) | Zwischen Standardzeit (OFF) und Sommerzeit (ON) umschalten | Drücken Sie (D). |
| Heimatstadt | Einstellung der Heimatstadt ändern (siehe „City Code Table“ (Stadtcode-Tabelle)) | Verwenden Sie (D) (nach Osten) und (B) (nach Westen). |
| Stunde, Minute | Einstellung von Stunde oder Minute ändern | Verwenden Sie (D) (+) und (B) (-). |
| 12/24-Stunden-Zeitformat | Zwischen 12-Stunden- und 24-Stunden-Zeitformat umschalten | Drücken Sie (D). |
| Jahr, Monat, Tag | Einstellung von Jahr, Monat oder Tag ändern | Verwenden Sie (D) (+) und (B) (-). |

3. Wenn alle Einstellungen wunschgemäß erfolgt sind, drücken Sie bitte zweimal (A) zum Schließen der Einstellanzeige.

- Die Uhr schließt die Einstellanzeige automatisch, wenn zwei oder drei Minuten lang keine weitere Bedienung erfolgt.
- Achten Sie beim Einstellen der Uhrzeit darauf, auch AM (kein Indikator) bzw. PM (P-Indikator) für die 1. bzw. 2. Tageshälfte oder im 24-Stundenformat die Stunden richtig einzustellen.
- Wenn Sie die Sekunden auf 00 rücksetzen, während die aktuelle Zählung im Bereich von 30 bis 59 liegt, erhöhen sich die Minuten um 1. Wenn Sie die Sekunden im Bereich von 00 bis 29 auf 00 rücksetzen, bleiben die Minuten unverändert.
- Im Interesse einer genaueren Zeitanzeige empfiehlt es sich, die Sekunden anhand eines genauen Zeitsignals etwa einmal pro Monat auf null zurückzustellen.
- Das Datum ist im Bereich vom 1. Januar 2000 bis 31. Dezember 2099 einstellbar.
- Der Wochentag wird automatisch entsprechend dem eingestellten Datum angezeigt.
- Die Uhr nimmt die durch Schaltjahre und die unterschiedliche Länge der Monate erforderlichen Anpassungen automatisch vor.
- Die im Englischen häufig als „Daylight Saving Time“ (DST) bezeichnete Sommerzeit stellt die Uhrzeit gegenüber der Normalzeit um eine Stunde vor. Bitte beachten Sie, dass nicht alle Länder oder auch Regionen eine Sommerzeit verwenden.

Stoppuhr

Der Stoppuhrmodus dient zum Messen der ablaufenden Zeit und von Runden- und Zwischenzeiten. Während einer laufenden Zeitmessung mit der Stoppuhr zählt der eingebaute Schrittsensor der Uhr Ihre Schritte. Die Uhr verwendet die ermittelte Schrittzahl, um anhand der zuvor registrierten persönlichen Vorgaben den Energieverbrauch, die zurückgelegte Strecke und das Durchschnittstempo zu berechnen. Zu jeder Zeitmessung legt die Uhr in ihrem Speicher einen Datensatz mit Datum, Runden-/Zwischenzeiten, zurückgelegter Strecke, Energieverbrauch, Schrittzahl und Informationen an.

Stoppuhr

- Kleinste Messeinheit: 1/100 Sek.
- Max. Messzeit: 99:59:59,99"
- Runden-/Zwischenzeit-Zählung: 999

Zeitmessung

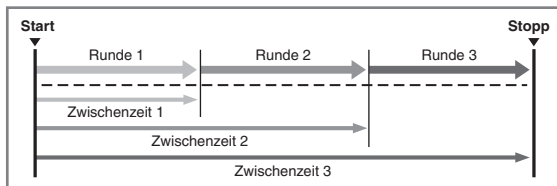
- Trainingszeit
- Zurückgelegte Distanz
- Energieverbrauch
- Durchschnittstempo (*)
- Schrittzahl

Trainingsdaten (max. Gesamtwerte)

- Runden-/Zwischenzeiten: 150
- Gesamtdistanz: 999,9 km / 621,1 Meilen
- Gesamtenergieverbrauch: 23.900,5 kcal / 99.999,9 kJ
- Durchschnittstempo: 220 (*)
- Gesamtschrittzahl: 999.999
- Gesamttrainingszeit: 9.999 Std., 59 Min.
- Beste Rundenzeit
- Durchschnittstempo
- Das Durchschnittstempo gibt die durchschnittliche Schrittzahl pro Minute beim Laufen mit Stoppuhr-Zeitmessung an.
- Beim Anzeigen von Rundenzeiten gibt dieser Wert das Durchschnittstempo der betreffenden Runde an.
- Beim Anzeigen von Zwischenzeitdaten gibt dieser Wert das Durchschnittstempo vom Start der Messung bis zum aktuellen Zwischenzeit-Messpunkt an.

Rundenzeit und Zwischenzeit

Eine Rundenzeit ist die in einem bestimmten Abschnitt des Rennens, z.B. eine Runde auf dem Platz, verstrichene Zeit, während eine Zwischenzeit die vom Start des Rennens bis zu einem bestimmten Messpunkt verstrichene Zeit angibt.



Beispiel für Rundenzeit-Messung

Stoppen der Rundenzeit eines aus mehreren Runden bestehenden Rennens.

Beispiel für Zwischenzeit-Messung

Stoppen der Zwischenzeit an den 5-km- und 10-km-Marken eines Marathonlaufs.

Zielwerte und persönliche Vorgaben

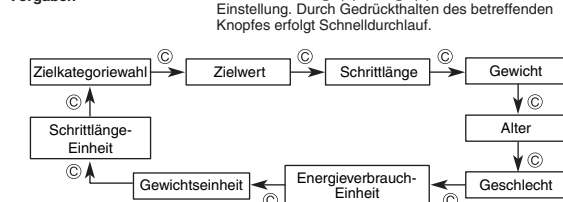
Vor der Durchführung von Zeitmessungen sollten Sie Distanz, Energieverbrauch und andere Zielwerte einstellen, die es der Uhr ermöglichen, ihre Berechnungen auszuführen.

- Sie können die Energieverbrauch-Einheit nur ändern, wenn **TYO** (Tokyo) für die Heimatzeit eingestellt ist. Bei **TYO** wird die Gewichtseinheit automatisch auf **kg** und die Schrittlänge-Einheit automatisch auf **cm** eingestellt.

Zielwerte und persönliche Vorgaben einstellen

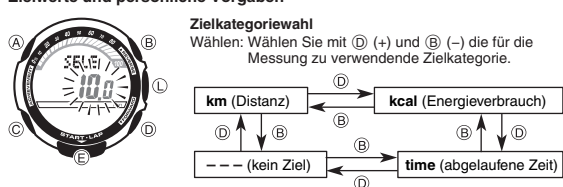
- Halten Sie im Uhrzeitmodus (A) gedrückt, bis nach etwa zwei Sekunden die Sekundenstellen der aktuellen Uhrzeit zu blinken beginnen. Dies ist die Einstellanzeige.
- Drücken Sie erneut (A), um auf die Einstellanzeige für die Zielwerte und persönlichen Vorgaben weiterzuschalten.
 - Nach etwa einer Sekunde wechselt die Einstellanzeige der Zielwerte und persönlichen Vorgaben auf die Zielkategoriewahl-Anzeige.
- Wählen Sie mit (C) den zu ändernden Zielwert bzw. die persönliche Vorgabe.
 - Ändern Sie mit (D) (+) und (B) (-) die aktuell blinkende Einstellung. Durch Gedrückthalten des betreffenden Knopfes erfolgt Schnelldurchlauf.

Anzeige der Zielwerte und persönlichen Vorgaben



- Näheres zu den einzelnen Einstellungen finden Sie unter „Zielwerte und persönliche Vorgaben“.
- 4. Wenn alle Einstellungen wunschgemäß erfolgt sind, drücken Sie bitte (A) zum Schließen der Einstellanzeige.
- Die Uhr schließt die Einstellanzeige automatisch, wenn länger als zwei bis drei Minuten keine Bedienung mehr erfolgt.

Zielwerte und persönliche Vorgaben



- Wählen Sie ---, wenn Sie kein Ziel vorgeben möchten.

Zielwert

Stellen Sie den Wert der aktuell gewählten Kategorie mit (D) (+) und (B) (-) wunschgemäß ein.
 Distanz: 1,0 km bis 100,0 km (Eingabe-Einheit: 0,1 km),
 0,6 Meilen bis 62,1 Meilen (Eingabe-Einheit: 0,1 Meile)*

Energieverbrauch:
 10 kcal bis 23.880 kcal (Eingabe-Einheit: 10 kcal),
 50 kJ bis 99.950 kJ (Eingabe-Einheit: 50 kJ)

Abgelaufene Zeit: 10 Minuten bis 24 Stunden
 (Eingabe-Einheit: 1 Minute)

- Wenn Sie für die Zielkategorie --- wählen, erscheint durch Drücken von Knopf (C) die Einstellanzeige für die Schrittlänge (Zielwert-Anzeige wird übersprungen).



Schrittlänge

(B) (-)/(D) (+)

30 cm bis 300 cm, 12 in bis 118 in*

- Zum Bestimmen Ihrer Schrittlänge laufen Sie bitte eine bestimmte Distanz und zählen Sie dabei Ihre Schritte. Teilen Sie dann die Distanz durch die Zahl der Schritte.



Gewicht

(B) (-)/(D) (+)

20 kg bis 120 kg, 44 lb bis 264 lb*



Alter

(B) (-)/(D) (+)

16 bis 99



Geschlecht

Drücken Sie (D).
mALE (männlich)
FEmALE (weiblich)



Energieverbrauch-Einheit

Wählen Sie mit (D) eine Einheit.

kcal (Kilokalorien)
kJ (Kilojoule)



Gewichtseinheit*

Wählen Sie mit (D) eine Einheit.

kg (Kilogramm)
lb (Pound)



Schrittlänge-Einheit*

Wählen Sie mit (D) eine Einheit

cm (Zentimeter)
in (Inch)



* Sie können die Energieverbrauch-Einheit nur ändern, wenn **TYO** (Tokyo) für die Heimatzeit eingestellt ist. Bei **TYO** wird die Gewichtseinheit automatisch auf **kg** und die Schrittlänge-Einheit automatisch auf **cm** eingestellt.

Durchführen einer Zeitmessung

- Stellen Sie unbedingt die persönlichen Vorgaben ein, bevor Sie eine Zeitmessung durchführen.
- Bei aktiver Zeitmessung startet die Messung automatisch, wenn Sie zu laufen beginnen. Dabei erscheinen im Display die Zahl der gelaufenen Schritte und ein zweiter, auf Ihrer Schrittzählung basierender Wert.
- Zum Aufrufen des Stoppuhrmodus drücken Sie bitte im Uhrzeitmodus den Knopf (C).

Zeitmessung vornehmen



- Drücken von (B) bei gestoppter Zeitmessung stellt die Stoppuhr auf Null zurück und speichert die Daten der letzten Messung im Speicher ab.

Abgelaufene Gesamtzeit messen

Drücken von (E) setzt die Zeitmessung ohne Rücksetzung auf Null von der Messzeit an fort, bei der die letzte Messung gestoppt wurde.

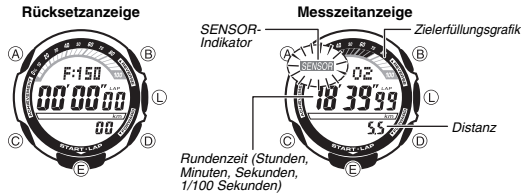
Runden-/Zwischenzeit anzeigen



• Die Uhr schließt die Runden-/Zwischenzeit-Anzeige automatisch nach etwa acht Sekunden.

Benutzen der Stoppuhr

Ablesen des Stoppuhr-Displays



• Bei aktiver Zeitmessung mit der Stoppuhr wird im Display der Indikator **SENSOR** angezeigt. Dieser Indikator blinkt, wenn die Uhr erfasst, dass Sie zu laufen begonnen haben.

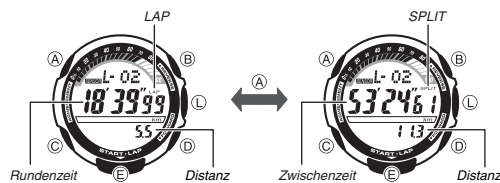
Zielerfüllungsgrafik

Die Zielerfüllungsgrafik zeigt an, zu wie viel Prozent die Zielvorgabe erfüllt ist. Bei Erreichen der aktuellen Zielvorgabe gibt die Uhr auch einen Piepton aus. Falls ein Zielwert eingestellt ist, zeigt diese Grafik lediglich die abgelaufene Zeit an. Näheres zum Einstellen von Zielwerten finden Sie „Zielwerte und persönliche Vorgaben einstellen“.



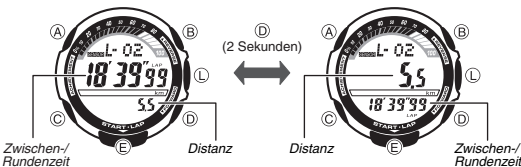
Display zwischen Runden- und Zwischenzeit umschalten

Durch Drücken von (A) können Sie das Display zwischen der Rundenzeit und der Zwischenzeit umschalten.



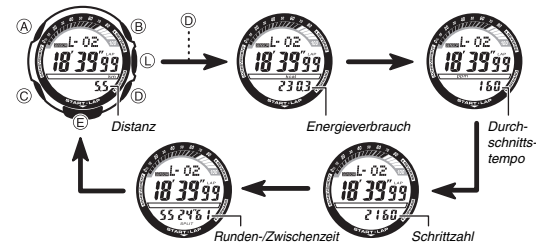
Anzeigen in der mittleren und unteren Displayzone vertauschen

Halten Sie (D) gedrückt, bis nach etwa zwei Sekunden der folgende Vorgang beendet ist. Displayinhalte blinken → Blinken der Displayinhalte stoppt → Uhr piept.
• Dies vertauscht die in der mittleren Displayzone angezeigten Inhalte mit den Inhalten der unteren Displayzone.



Displayinformationen wählen

Schalten Sie mit (D) durch die anzeigbaren Displayinformationen.



• Wenn Sie bei aktiver Zeitmessung für eine bestimmte Zeit zu laufen beginnen, wird dies von der Uhr erfasst und im Display erscheinen die Schrittzahl und das Durchschnittstempo.

- Tempoänderungen schlagen sich nicht sofort in den Werten nieder. Wenn Sie Ihr Tempo plötzlich verlangsamen, während das Durchschnittstempo angezeigt ist, behält die Uhr den angezeigten Wert (vor Verlangsamung) noch eine kurze Weile bei, bevor dann die Anpassung erfolgt.
- Für das Durchschnittstempo wird -- -- angezeigt, wenn die Rundenzeit 20 Sekunden oder weniger beträgt.

Einsehen der gespeicherten Datensätze

Im Abrufmodus können Sie die aktuell im Speicher der Uhr gespeicherten Datensätze einsehen.

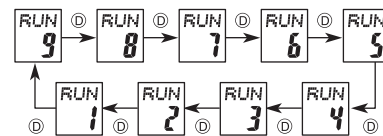
- Jeder Datensatz enthält die Daten einer Trainingseinheit (Stoppuhr-Zeitmessung).
- Als Datum wird das Datum des Datenspeicherung gespeichert.
- Die Monatsdaten zeigen die aufgelaufenen Gesamtsummen (Distanz und Energieverbrauch) für einen Monat an.
- Die Gesamtdaten zeigen die aufgelaufenen Gesamtsummen (Distanz und Energieverbrauch) seit dem letzten Löschen (Rücksetzen) der Daten an.
- -- -- wird angezeigt, wenn keine Daten gespeichert sind.
- Im Abrufmodus wird im Display der **SENSOR**-Indikator angezeigt, wenn aktuell eine Stoppuhr-Zeitmessung läuft. Der **SENSOR**-Indikator blinkt, wenn die Uhr erfasst, dass Sie laufen.

Speicherdaten einsehen

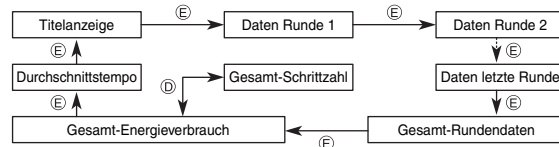


1. Drücken Sie im Uhrzeitmodus zweimal (C), um den Abrufmodus aufzurufen.
2. Wählen Sie mit (D) den einzusehenden Datensatz.
 - Jeder Datensatz besitzt eine durchnummerierte Titelanzeige (1 = ältester Datensatz).

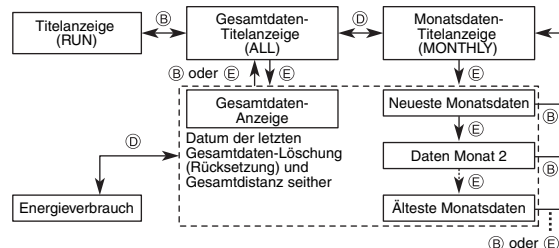
Das folgende Beispiel zeigt das Abrufen von Daten bei neun gespeicherten Datensätzen.



3. Schalten Sie mit (E) durch die Daten (Runden-/Zwischenzeiten, Gesamtdaten, Durchschnittstempo usw.) des aktuell angezeigten Datensatzes.



- Abwechselnde Anzeige des **BEST**-Indikators und der Rundennummer zeigt an, dass die angezeigte Runde im aktuellen Datensatz die beste Runde ist.
- Drücken von (D) während der Anzeige des Gesamt-Energieverbrauchs oder der Gesamt-Schrittzahl schaltet zwischen den beiden Anzeigen um.
- 4. Drücken von (B) während der Anzeige einer Titelanzeige (RUN) schaltet auf die Gesamtdaten-Titelanzeige (ALL). Zum Zurückschalten von der Gesamtdaten-Titelanzeige auf die Titelanzeige drücken Sie bitte (B).
- Drücken von (D) während der Anzeige einer Gesamtdaten-Titelanzeige (ALL) oder der Monatsdaten-Titelanzeige (MONTHLY) schaltet zwischen den beiden Anzeigen um.
- Drücken von (D) während der Anzeige der Gesamtdaten-Titelanzeige (ALL) schaltet auf die Monatsdaten-Titelanzeige (MONTHLY). Zum Zurückschalten von der Gesamtdaten-Titelanzeige auf die Monatsdaten-Titelanzeige drücken Sie bitte (D).
- Drücken von (E) während der Anzeige der Gesamtdaten-Titelanzeige (ALL) oder Monatsdaten-Titelanzeige (MONTHLY) ruft die dazugehörigen Daten auf.
- Drücken von (D) während einer Gesamtdaten- oder Monatsdaten-Anzeige schaltet zwischen den Anzeigen von Distanz und Energieverbrauch um.
- Drücken von (B) bei im Display angezeigter Gesamtdaten-Anzeige oder Monatsdaten-Anzeige schaltet auf die entsprechende Titelanzeige zurück.
- Der Speicher der Uhr kann Daten aus einem Zeitraum von bis zu 16 Monaten aufrechterhalten. Falls weitere Daten gespeichert werden, wenn bereits Daten aus 16 Monaten gespeichert sind, werden die ältesten Daten gelöscht, um Platz für die neuen Daten freizumachen.

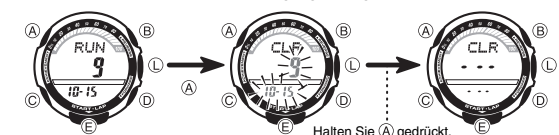


5. Zum Zurückschalten in den Uhrzeitmodus drücken Sie bitte viermal (C).

Einen Trainingsdatensatz löschen

Halten Sie während der Anzeige des zu löschenden Trainingsdatensatzes den Knopf (A) gedrückt, bis wie unten gezeigt eine Bestätigungsanzeige erscheint. Zum Löschen der Daten halten Sie (A) bitte ungefähr zwei Sekunden lang weiter gedrückt.
• Wenn Sie (A) bei noch angezeigter Bestätigungsanzeige wieder freigeben, wird der Löschvorgang annulliert, ohne dass die Daten gelöscht werden.

Löschbestätigung-Anzeige Löschen beendet



Gesamtdaten oder Monatsdaten löschen

Halten Sie (A) gedrückt, während die Anzeige des zu löschenden Datentyps (Gesamtdaten oder Monatsdaten) angezeigt ist, bis eine Bestätigungsanzeige erscheint. Zum Löschen des Datensatzes halten Sie (A) danach bitte ungefähr zwei Sekunden lang weiter gedrückt.

- Wenn Sie (A) bei noch angezeigter Bestätigungsanzeige wieder freigeben, wird der Löschvorgang annulliert, ohne dass die Daten gelöscht werden.
- Wenn Sie Gesamtdaten löschen, wechselt das Datum in der unteren Displayzone auf das Datum der Löschung.
- Auch wenn während des obigen Vorgangs eine Stoppuhr-Zeitmessung läuft, werden die Daten der laufenden Messung nicht gelöscht.

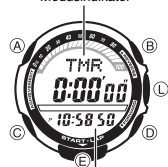
Benutzen des Countdown-Timers

Am Countdown-Timer können Sie in Schritten von einer Minute eine Startzeit von bis zu 100 Stunden einstellen. Die Uhr piept fünf Sekunden lang, wenn das Ende des Countdowns erreicht ist.

- Zum Aufrufen des Countdown-Timer-Modus aus dem Uhrzeitmodus drücken Sie bitte dreimal den Knopf (C).

Countdown-Timer einstellen

Modusindikator

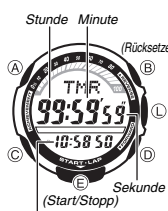


Uhrzeit des Uhrzeitmodus

1. Halten Sie bitte im Countdown-Timer-Modus bei angezeigter aktueller Startzeit den Knopf (A) gedrückt, bis nach etwa zwei Sekunden die Stundenstellen im Display zu blinken beginnen.
 - Dies ist die Einstellanzeige.
 - Die Uhr verlässt den Countdown-Timer-Einstellmodus automatisch wieder, wenn etwa zwei bis drei Minuten lang keine weitere Bedienung erfolgt.
2. Nehmen Sie mit (D) (+) und (B) (-) die Stundeneinstellung vor.
 - Durch Gedrückthalten des betreffenden Knopfes erfolgt Schnelldurchlauf.
3. Schalten Sie das Blinken mit (C) auf die Minutenstellen weiter.
 - Die Minutenstellen beginnen zu blinken.
 - Nehmen Sie wie bei den Stunden mit (D) (+) und (B) (-) die Minuteneinstellung vor.

4. Wenn alle Stellen wunschgemäß eingestellt sind, drücken Sie bitte (A) zum Schließen der Einstellanzeige.

Countdown-Timer benutzen



Uhrzeit des Uhrzeitmodus

- Drücken Sie im Countdown-Timer-Modus den Knopf (E) zum Starten des Countdowns.
- Drücken Sie (B) zum Anhalten der Rückwärtszählung. Drücken Sie erneut (E), um den Countdown fortzusetzen.
 - Die Rückwärtszählung erfolgt in 1-Sekunde-Schritten.
 - Durch Drücken von (B) bei angehaltenem Countdown kann der Timer auf die Startzeit zurückgesetzt werden.

Countdown-Piepton stoppen

Der Countdown-Piepton kann durch Drücken eines beliebigen Knopfes gestoppt werden.

Alarmer und Stundensignal

Die Uhr verfügt über fünf Alarme und ein Stundensignal.

Tägliche Alarme (AL 1 bis AL 5)

Wenn die Alarmzeit erreicht wird, gibt die Uhr etwa 10 Sekunden lang einen Piepton aus.

Stundensignal

Bei eingeschaltetem Stundensignal meldet die Uhr jede volle Stunde mit einem Piepton.

- Die Alarm- und Stundensignal-Einstellungen werden im Alarmmodus vorgenommen, der durch viermaliges Drücken von (C) im Uhrzeitmodus aufgerufen wird.

Eine Alarmanzeige anzeigen

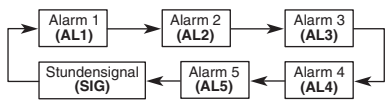
Alarmnummer



Aktuelle Uhrzeit

Alarmzeit (Stunde : Minuten)

- Schalten Sie im Alarmmodus mit (D) durch die verfügbaren Alarmanzeigen.
- Durch Gedrückthalten von (D) erfolgt Schnelldurchlauf.



Eine Alarmzeit einstellen

Alarm-Ein-Indikator



Alarmzeit (Stunde : Minuten)

1. Zeigen Sie im Alarmmodus die Anzeige des Alarms an, dessen Einstellung Sie ändern möchten.
 2. Halten Sie (A) gedrückt, bis nach etwa zwei Sekunden die Stundenstellen der aktuellen Alarmzeit zu blinken beginnen. Dies ist die Einstellanzeige.
 - Das Anzeigen der Einstellanzeige schaltet den Alarm automatisch ein und der Alarm-Ein-Indikator erscheint im Display.
 3. Nehmen Sie mit (D) (+) und (B) (-) die Stundeneinstellung vor.
 - Durch Gedrückthalten des betreffenden Knopfes erfolgt Schnelldurchlauf.
- Achten Sie bei der Stundeneinstellung darauf, dass bei Verwendung des 12-Stunden-Zeitformats auch die 1. bzw. 2. (P-Indikator) Tageshälfte bzw. beim 24-Stunden-Zeitformat die 24-Stunden-Zeit richtig einzustellen ist. Die für den Uhrzeitmodus gewählte Einstellung des 12-Stunden/24-Stunden-Zeitformats gilt gleichzeitig auch für den Alarmmodus.

4. Schalten Sie das Blinken mit (C) auf die Minutenstellen.
5. Stellen Sie mit (D) (+) und (B) (-) die Minuten im Bereich von 0 bis 59 ein.
 - Durch Gedrückthalten des betreffenden Knopfes erfolgt Schnelldurchlauf.
6. Wenn die Einstellung wunschgemäß erfolgt ist, drücken Sie bitte (A) zum Schließen der Einstellanzeige.

- Die Uhr schließt die Einstellanzeige automatisch, wenn etwa zwei bis drei Minuten lang keine weitere Bedienung mehr erfolgt.

Alarm oder Stundensignal ein- und ausschalten

Drücken Sie bei im Display angezeigter Alarm- bzw. Stundensignalanzeige den Knopf (B), um den Alarm bzw. das Signal ein- (Ein-Indikator angezeigt) oder auszuschalten (Ein-Indikator nicht angezeigt).

- Wenn ein Alarm oder das Stundensignal eingeschaltet ist, wird der entsprechende Ein-Indikator auch in allen anderen Modi angezeigt.

Alarm eingeschaltet



Stundensignal eingeschaltet



Alarm-Piepton stoppen

Drücken Sie einen beliebigen Knopf.

Alarm testen

Halten Sie im Alarmmodus (B) gedrückt, um den Alarmton auszulösen.

Benutzen der Weltzeit

Die Weltzeit ermöglicht das Anzeigen der aktuellen Ortszeit in einer von 48 Städten (31 Zeitzonen) aus aller Welt.

- Wenn Sie den Weltzeitmodus aufrufen, erscheint als erstes die Anzeige für die Stadt, die beim letzten Schließen des Modus angezeigt war.
- Die Sekundenzählung der Weltzeit ist an die Sekunden des Uhrzeitmodus gekoppelt.
- Die für den Uhrzeitmodus gewählte 12-Stunden/24-Stunden-Zeitformat-Einstellung gilt gleichzeitig auch für den Weltzeitmodus.
- Zum Aufrufen des Weltzeitmodus drücken Sie bitte im Uhrzeitmodus fünfmal den Knopf (C).

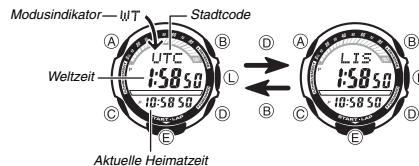
Wichtig!

Fall die aktuelle Zeiteinstellung des Weltzeitmodus nicht stimmt, korrigieren Sie bitte die Einstellung der aktuellen Uhrzeit im Uhrzeitmodus.

Benutzen der Weltzeit

Schalten Sie im Weltzeitmodus mit (D) (nach Osten) und (B) (nach Westen) durch die Stadtcodes, bis der Code erreicht ist, dessen Ortszeit Sie einsehen möchten.

- Durch Gedrückthalten der betreffenden Taste erfolgt Schnelldurchlauf.
- Näheres zur Reihenfolge der Stadtcodes finden Sie in der „City Code Table“ (Stadtcode-Tabelle).



Aktuelle Heimatzeit

Benutzen der Sommerzeit

Die Sommerzeit, im Englischen häufig als „Daylight Saving Time“ (DST) bezeichnet, stellt die Uhr gegenüber der Standardzeit um eine Stunde vor. Bitte beachten Sie, dass der Beginn und das Ende der Sommerzeit sowie die Verwendung einer Sommerzeit an sich je nach Land und geographischem Gebiet unterschiedlich sein kann.

- **ON**
Schaltet die Sommerzeit ein und stellt die Uhrzeit gegenüber der Standardzeit um eine Stunde vor.
- **OFF**
Schaltet die Sommerzeit aus und stellt die Uhrzeit auf die Standardzeit zurück.

Sommerzeit (DST) für eine Weltzeitstadt einschalten

DST-Indikator



1. Schalten Sie im Weltzeitmodus mit (D) (nach Osten) und (B) (nach Westen) durch die Stadtcodes, bis der Code erreicht ist, dessen Sommerzeit-Einstellung (DST) Sie ändern möchten.

2. Halten Sie (A) gedrückt, um die Sommerzeit für die betreffende Stadt ein- (DST angezeigt, Zeit um eine Stunde vorgestellt) bzw. auszuschalten (DST nicht angezeigt, Standardzeit).
- Falls die aktuell gewählte Stadt gleichzeitig als Heimatstadt eingestellt ist, gilt die hier vorgenommene Sommerzeit-Einstellung (DST) gleichzeitig auch für den Uhrzeitmodus.

Beleuchtung

Diese Uhr besitzt ein Elektrolumineszenz-Panel (EL), mit dem das Display für bessere Ablesbarkeit im Dunkeln ganzflächig beleuchtet wird. Drücken Sie \odot in einem beliebigen Modus, um das Display für ungefähr eine Sekunde aufleuchten zu lassen.

Vorsichtsmaßnahmen zur Beleuchtung

- Das zur Beleuchtung verwendete Elektrolumineszenz-Panel (EL) verliert nach sehr langem Gebrauch an Leuchtkraft.
- Bei direkter Sonnenbestrahlung kann die Beleuchtung schwer erkennbar sein.
- Bei beleuchtetem Display erzeugt die Uhr eventuell ein hörbares Geräusch. Dieses Geräusch geht auf die Vibration des EL-Panels zurück und ist kein Hinweis auf ein Funktionsproblem.
- Wenn ein Alarm ertönt, schaltet sich die Beleuchtung automatisch aus.
- Häufiges Einschalten der Beleuchtung entlädt die Batterie.

Störungsbehebung

Die Uhr zählt meine Schritte nicht.

- Die Uhr zählt die Schritte nur, wenn eine Stoppuhr-Messung aktiv ist. Bei gestoppter Stoppuhr (Display zeigt durchgehend Null an oder Messung anhalten) erfolgt keine Schrittzählung.



SENSOR : Wenn auf der Stoppuhr eine Zeitmessung aktiv ist, wird im Display ein SENSOR-Indikator angezeigt. Bei laufender Schrittzählung blinkt dieser Indikator.

- Wenn Sie bei aktiver Zeitmessung zu laufen beginnen, wird dies von der Uhr erfasst. Die Uhr beginnt daraufhin mit der Anzeige der Anzahl der zurückgelegten Schritte und anderer Daten.
- Die Uhr ist für Schrittzählung beim Laufen ausgelegt. Die Schritte werden nicht korrekt gezählt, wenn Sie lediglich gehen.



Beim Laufen ändert sich die Schrittzahl nicht.

- Die Uhr ist so ausgelegt, dass sie Ihre Schritte nur beim Laufen zählt. Dazu erfasst ein eingebauter Sensor die Armbewegungen, anhand derer bewertet wird, ob Sie laufen oder nicht. Dadurch kann die Uhr das Laufen eventuell nicht erfassen, wenn Sie dabei wie in der Illustration gezeigt die Uhr ablesen. Lassen Sie die Arme beim Laufen also natürlich mitschwingen.



Der angezeigte Distanzwert ist nicht korrekt.

- Die Uhr berechnet die Distanz anhand der gemessenen Schrittzahl und der von Ihnen unter den persönlichen Vorgaben eingestellten Schrittlänge. Kontrollieren Sie bitte, ob die als persönliche Vorgabe eingestellte Schrittlänge tatsächlich korrekt ist.
- Die angezeigte Distanz ist nicht korrekt, wenn Sie während des Laufens Ihre Schrittlänge ändern.

Das angezeigte Durchschnittstempo ist nicht korrekt.

- Das Durchschnittstempo wird für eine Runden- oder Zwischenzeit angezeigt. Ein plötzliche Abnahme der Laufgeschwindigkeit (z.B. Wechseln von einem Sprinttempo auf ein gemächliches Lauftempo) veranlasst die Uhr zu einer Neubewertung, ob Sie noch laufen. In diesem Falle wird beim Drosseln des Tempos noch für eine kurze Weile das gleiche Durchschnittstempo angezeigt.

Während der Alarmausgabe werden die Schritte nicht gezählt.

- Diese Uhr ist so ausgelegt, dass die Schrittzählung stoppt, solange ein Alarm ausgegeben wird. Eine solche kurze Unterbrechung dürfte in der Regel aber nur kurze Distanzen und kurze Laufzeiten beeinflussen.

Die Schrittzahl nimmt plötzlich zu.

- Wenn der Sensor über eine bestimmte Zeitdauer keine Laufbewegungen erfasst, folgert die Uhr, dass Sie nicht mehr laufen, und stoppt die Schrittzählung. Falls der Sensor über eine bestimmte Zeitdauer wieder Laufbewegungen erfasst, startet die Zählung wieder. Die Uhr kontrolliert dann die Zahl der in der Zwischenzeit zurückgelegten Schritte und fügt diese zum Zählwert hinzu, wenn abschließend befunden wird, dass Sie noch laufen.

Technische Daten

Ganggenauigkeit: Innerhalb ± 15 Sek./Monatsdurchschnitt

Uhrzeit: Monat, Tag, Wochentag, Stunde, Minute, Sekunde, 1./2. (P) Tageshälfte, 12-Stunden/24-Stunden-Zeitformat, Standardzeit/Sommerzeit, vollautomatischer Kalender (2000 bis 2099)

Stoppuhr: Messeinheit: 1/100 Sekunden

Messkapazität: 99:59'59,99" (100 Stunden)

Max. Anzahl Runden-/Zwischenzeiten: 999

Gesamtdistanz: 999,9 km/621,1 Meilen

Gesamt-Energieverbrauch: 23.900,5 kcal/99.999,9 kJ

Gesamt-Trainingszeit: 9.999 Stunden 59 Minuten

Max. Durchschnittstempo: 220

Gesamt-Schrittzahl: 999.999

Max. Anzahl Runden/Zwischenzeiten: 150

Zielwert-Eingabe: Zielkategoriewahl (Distanz, Energieverbrauch, abgelaufene Zeit) und Zielwert

Persönliche Vorgaben: Schrittlänge, Gewicht, Alter, Geschlecht, Einheit-Umschaltung (für Energieverbrauch, Gewicht und Schrittlänge)

Abbruchmodus: Trainingsdatensätze, Monatsdaten, Gesamtdaten, beste Runde

Countdown-Timer:

Countdown-Einheit: 1 Sekunde

Einstelleinheit: 1 Minute

Einstellbereich: 100 Stunden

Countdown-Piepton: 5 Sekunden

Alarmer:

Tägliche Alarme: 5

Einstellungen: Stunde, Minute

Piepton: 10 Sekunden

Stundensignal: Zweimaliger Piepton zu jeder vollen Stunde

Weltzeit: 48 Städte, 31 Zeitzonen

Stunde, Minute, Sekunde (Sekundenzählung mit Uhrzeitmodus koordiniert)

Standardzeit/Sommerzeit

Beleuchtung: EL (Elektrolumineszenz)-Hintergrundleuchte

Batterie: CR2025

Ungefähre Batteriebensdauer: Ca. 3 Jahre

* 1 Stunde Zeitmessung, 1,5 Sekunden Piepton pro Tag

City Code Table

| City Code | City | UTC Offset/GMT Differential |
|-----------|---------------------------|-----------------------------|
| PPG | Pago Pago | -11 |
| HNL | Honolulu | -10 |
| ANC | Anchorage | -9 |
| YVR | Vancouver | -8 |
| LAX | Los Angeles | -8 |
| YEA | Edmonton | -7 |
| DEN | Denver | -7 |
| MEX | Mexico City | -6 |
| CHI | Chicago | -6 |
| NYC | New York | -5 |
| SCL | Santiago | -4 |
| YHZ | Halifax | -4 |
| YYT | St. Johns | -3.5 |
| RIO | Rio De Janeiro | -3 |
| FEN | Fernando de Noronha | -2 |
| RAI | Praia | -1 |
| UTC | Coordinate Universal Time | |
| LIS | Lisbon | 0 |
| LON | London | |
| MAD | Madrid | |
| PAR | Paris | |
| ROM | Rome | +1 |
| BER | Berlin | |
| STO | Stockholm | |
| ATH | Athens | |
| CAI | Cairo | +2 |
| JRS | Jerusalem | |
| MOW | Moscow | +3 |
| JED | Jeddah | +3 |
| THR | Tehran | +3.5 |
| DXB | Dubai | +4 |
| KBL | Kabul | +4.5 |
| KHI | Karachi | +5 |
| DEL | Delhi | +5.5 |
| KTM | Kathmandu | +5.75 |
| DAC | Dhaka | +6 |
| RGN | Yangon | +6.5 |
| BKK | Bangkok | +7 |
| SIN | Singapore | |
| HKG | Hong Kong | +8 |
| BJS | Beijing | |
| TPE | Taipei | |
| SEL | Seoul | |
| TYO | Tokyo | +9 |
| ADL | Adelaide | +9.5 |
| GUM | Guam | |
| SYD | Sydney | +10 |
| NOU | Nourmea | +11 |
| WLG | Wellington | +12 |

• Based on data as of March 2008.

• The rules governing global times (GMT differential and UTC offset) and summer time are determined by each individual country.