

## Über diese Bedienungsanleitung

- Bitte beachten Sie, dass die Produktillustrationen in dieser Bedienungsanleitung lediglich zur Veranschaulichung gedacht sind und das tatsächliche Aussehen des Produkts vom Aussehen in den Illustrationen geringfügig abweichen kann.

G-1

## Inhalt

Allgemeine Anleitung.....	G-4
Uhrzeitmodus.....	G-6
Über die Hintergrundbeleuchtung .....	G-9
Countdown-Alarmmodus.....	G-14
Stoppuhrmodus.....	G-18
Alarmmodus.....	G-23
Dualzeitmodus.....	G-26
Technische Daten.....	G-28

## Bedienungsübersicht

Nachstehend finden Sie eine vollständige Liste der in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Bedienungsabläufe.

Uhrzeit und Datum einstellen .....	G-6
Beleuchtungsautomatik ein- und ausschalten .....	G-11
Countdown-Startzeit einstellen.....	G-14
Countdown-Alarm benutzen.....	G-15
Wiederholfunktion und Verlaufpieper ein- und ausschalten.....	G-16
Auto-Start-Funktion ein- und ausschalten.....	G-20
Zielzeit einstellen und ein- und ausschalten .....	G-21
Alarmzeit einstellen.....	G-23
Tagesalarm und Stundensignal ein- und ausschalten .....	G-25
Alarmton testen .....	G-25
Dualzeit einstellen .....	G-26

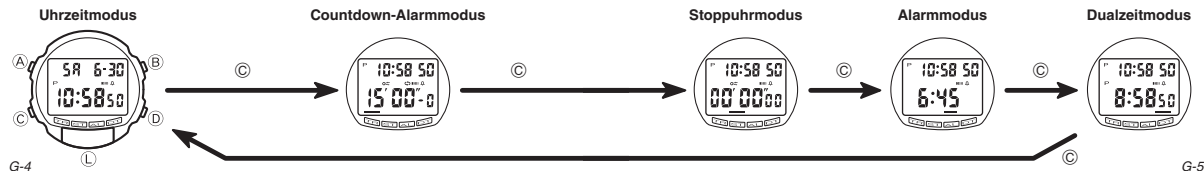
G-2

G-3

## Allgemeine Anleitung

- Drücken Sie **(C)** zum Weiterschalten von Modus zu Modus.
- Nach der Bedienung kann aus jedem Modus durch Drücken von **(C)** auf den Uhrzeitmodus zurückgeschaltet werden.
- Wenn Sie bei der Vornahme von Einstellungen in einem beliebigen Modus (durch blinkende Einstellungen angezeigt) einige Minuten lang keinen Knopf mehr drücken, beendet die Uhr automatisch die Einstellanzeige (Einstellungen blinken nicht mehr) und wechselt auf die normale Anzeige für den aktuellen Modus zurück.

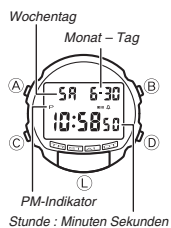
- Die Uhr wechselt in den Uhrzeitmodus zurück, wenn Sie den Knopf **(C)** eine oder zwei Sekunden gedrückt halten. Falls Sie einmal die Orientierung darüber verlieren, in welchem Modus Sie sich befinden oder was als Nächstes zu tun ist, halten Sie bitte **(C)** gedrückt, um auf die normale Uhrzeit zurückzuschalten.
- In allen Modi kann durch Drücken von **(L)** das Display beleuchtet werden.



G-4

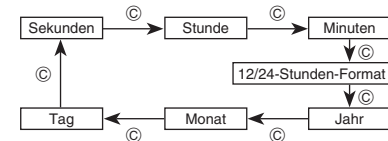
G-5

## Uhrzeitmodus



### Uhrzeit und Datum einstellen

1. Halten Sie **(A)** im Uhrzeitmodus gedrückt, bis im Display die Sekundenstellen zu blinken beginnen, was anzeigt, dass sie *gewählt* sind.
2. Drücken Sie **(C)** zum Weiterschalten der Wahl in der folgenden Reihenfolge.



G-6

G-7

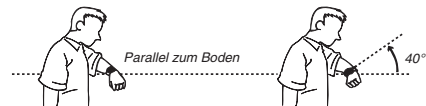
- Der vorprogrammierte vollautomatische Kalender der Uhr berücksichtigt die unterschiedlichen Längen der Monate und die Schaltjahre. Sobald das Datum einmal richtig eingestellt wurde, muss es normalerweise nicht mehr geändert werden, solange nicht die Batterie ausgetauscht wurde.
  - Der Wochentag wird automatisch entsprechend dem eingestellten Datum (Jahr, Monat und Tag) angezeigt.
5. Drücken Sie nach dem Einstellen von Uhrzeit und Datum **(A)** zum Zurückschalten in den Uhrzeitmodus.

## Über die Hintergrundbeleuchtung

### Über die Beleuchtungsautomatik

Bei eingeschalteter Beleuchtungsautomatik schaltet sich die Hintergrundbeleuchtung unter den nachstehend beschriebenen Bedingungen automatisch für zwei Sekunden ein. Vermeiden Sie, die Uhr auf der Innenseite des Handgelenks zu tragen. Andernfalls kann die Beleuchtungsautomatik unnötig ansprechen, was die Batteriebetriebszeit verkürzt.

Die Hintergrundbeleuchtung schaltet sich ein, wenn Sie die Uhr so ausrichten, dass sie sich parallel zum Boden befindet, und dann um circa 40 Grad auf sich richten.



G-8

G-9

- Die Hintergrundbeleuchtung beleuchtet das Zifferblatt nicht, wenn die Uhr um mehr als 15 Grad nach links oder rechts von der Parallelen abweicht. Vergewissern Sie sich, dass der Handrücken parallel zum Boden ist.

Parallel zum Boden      Über 15 Grad zu hoch      Über 15 Grad zu niedrig



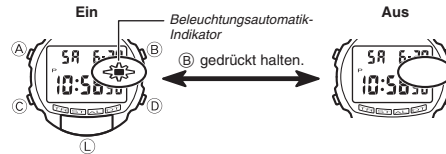
- Statische Elektrizität und Magnetfelder können die Funktion der Beleuchtungsautomatik beeinträchtigen. Falls die Beleuchtungsautomatik nicht anspricht, bewegen Sie die Uhr bitte wieder in die Ausgangsposition (parallel zum Boden) zurück und neigen Sie sie erneut zu sich hin. Wenn dies nicht weiterhilft, lassen Sie bitte versuchsweise den Arm nach unten baumeln und heben Sie ihn dann wieder an.

G-10

- Nachdem Sie die Uhr auf sich gerichtet haben, vergeht unter bestimmten Bedingungen eine Sekunde oder weniger, bevor die Hintergrundbeleuchtung anspricht. Dies stellt also nicht notwendigerweise einen Funktionsfehler der Hintergrundbeleuchtung dar.

### Beleuchtungsautomatik ein- und ausschalten

Halten Sie zum Ein- und Ausschalten der Beleuchtungsautomatik eine oder zwei Sekunden lang im Uhrzeitmodus (B) gedrückt.



G-11

- Bei eingeschalteter Beleuchtungsautomatik wird in allen Modi der Beleuchtungsautomatik-Indikator im Display angezeigt.
- Um einer Entladung der Batterie vorzubeugen, schaltet sich die Beleuchtungsautomatik circa drei Stunden nach dem Einschalten automatisch wieder aus. Durch Wiederholen des obigen Vorgangs kann die Beleuchtungsautomatik jederzeit wieder eingeschaltet werden.
- Drücken von (C) im Uhrzeitmodus beleuchtet das Display unabhängig davon, ob die Beleuchtungsautomatik ein- oder ausgeschaltet ist.

### Achtung

- Die Hintergrundbeleuchtung der Uhr erfolgt durch eine Elektrolumineszenzleuchte (EL), die nach sehr langem Gebrauch an Leuchtkraft einbüßt.
- Häufiges Benutzen der Hintergrundbeleuchtung verkürzt die Batteriebetriebsdauer.
- Bei beleuchtetem Display erzeugt die Uhr ein hörbares Geräusch. Dies geht darauf zurück, dass die EL-Leuchte beim Leuchten leicht vibriert. Dies ist normal und stellt keine Störung der Uhr dar.

G-12

### Warnung!

- Versuchen Sie auf keinen Fall, die Uhr beim Bergsteigen oder Wandern an dunklen Orten oder in Gelände mit schlechtem Halt für die Füße abzulesen. Dies wäre gefährlich und könnte zu schweren Verletzungen führen.
- Versuchen Sie auf keinen Fall, die Uhr beim Laufen oder bei Unfallgefahr abzulesen, insbesondere an Orten mit Fahrzeug- oder Fußgängerverkehr. Dies wäre gefährlich und könnte zu schweren Verletzungen führen.
- Versuchen Sie auf keinen Fall die Uhr abzulesen, während Sie ein Fahrrad oder Motorrad fahren oder irgendein anderes Fahrzeug bedienen. Dies wäre gefährlich und könnte zu einem Verkehrsunfall und schweren Verletzungen führen.
- Beim Tragen der Uhr sorgen Sie bitte dafür, dass die Beleuchtungsautomatik ausgeschaltet ist, bevor Sie ein Fahrrad oder Motorrad fahren oder irgendein anderes Fahrzeug bedienen. Ein plötzliches, unbeabsichtigtes Ansprechen der Beleuchtungsautomatik könnte eine Ablenkung bewirken, die zu einem Verkehrsunfall und ernstesten Verletzungen führen kann.

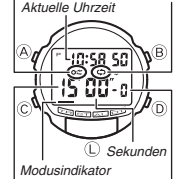
G-13

## Countdown-Alarmmodus

Verlaufsweiser-Ein-Indikator

Wiederholungsfunktion-Ein-Indikator

Aktuelle Uhrzeit



Minuten 1/10 Sekunden

G-14

Der Countdown-Alarm kann auf eine Zeit im Bereich von 1 Sekunde bis 24 Stunden eingestellt werden. Wenn der Countdown null erreicht, ertönt 10 Sekunden lang bzw. bis Sie einen beliebigen Knopf drücken ein Alarmton.

### Countdown-Startzeit einstellen

- Halten Sie (A) im Countdown-Alarmmodus gedrückt. Die Stunden stellen blinken im Display, was anzeigt, dass diese gewählt sind.
- Drücken Sie (C) zum Weiterschalten der Wahl in der folgenden Reihenfolge.



- Drücken Sie (D) zum Erhöhen oder (B) zum Vermindern der gewählten Zahl. Halten Sie den betreffenden Knopf gedrückt, um auf Schnelldurchgang zu wechseln.
- Gleichzeitiges Drücken von (D) und (B) setzt die Startzeit auf 0:00' 00" zurück.
- Zum Einstellen des Startwerts der Countdownzeit auf 24 Stunden setzen Sie ihn bitte auf 0:00' 00" zurück.
- Drücken Sie nach dem Einstellen der Countdown-Startzeit zweimal (A), um in den Countdown-Alarmmodus zurückzuschalten.

### Countdown-Alarm benutzen

- Starten Sie den Countdown-Alarm durch Drücken von (D) im Countdown-Alarmmodus.
- Drücken Sie (D) erneut, um den Countdown-Alarm anzuhalten.
- Stoppieren Sie den Countdown-Alarm und drücken Sie dann (B), um die Countdownzeit auf ihren Startwert zurückzusetzen.

G-15

- Wenn das Ende des Countdowns erreicht wird, während die Wiederholungsfunktion eingeschaltet ist, ertönt der Alarm für 10 Sekunden bzw. bis Sie ihn durch Drücken eines beliebigen Knopfes stoppen. Nach dem Stoppen des Alarms stoppt die Countdown-Zeitgabe und die Countdownzeit stellt sich automatisch auf ihren Startwert zurück.

### Wiederholungsfunktion und Verlaufsweiser ein- und ausschalten

- Halten Sie (A) im Countdown-Alarmmodus gedrückt. Die Stunden stellen blinken im Display, was anzeigt, dass sie gewählt sind. Drücken Sie erneut (A), um das Blinken zur Wiederholungsfunktion-Ein/Aus-Einstellung zu bewegen.
- Drücken Sie (D) oder (B), um die Wiederholungsfunktion ein- (☑) und auszuschalten.
- Drücken Sie (C), um das Blinken zur Verlaufsweiser-Ein/Aus-Einstellung zu bewegen.
- Drücken Sie (D) oder (B), um den Verlaufsweiser ein- (☑) und auszuschalten.
- Drücken Sie (A) zum Zurückschalten in den Countdown-Timermodus.

G-16

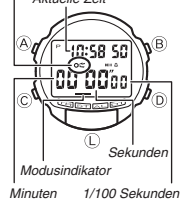
- Wenn das Ende des Countdowns bei eingeschalteter Wiederholungsfunktion erreicht wird, ertönt der Alarm und der Countdown beginnt ohne Unterbrechung wieder von vorn. Sie können den Countdown stoppen, indem Sie (D) drücken und dann die Startzeit durch Drücken von (B) manuell zurücksetzen.
- Wenn die Startzeit 10 Sekunden oder weniger beträgt und die Wiederholungsfunktion eingeschaltet ist, ertönt der Countdown-Alarmton (normalerweise 10 Sekunden lang) nur für eine Sekunde.
- Wenn der Verlaufsweiser eingeschaltet ist, piept die Uhr, wenn die Countdownzeit die Etappen 10, 5, 4, 3, 2 und 1 Min. sowie 50, 40, 30, 20, 10, 5, 4, 3, 2 und 1 Sek. durchläuft.

G-17

## Stoppuhrmodus

Zielzeit-Ein-Indikator

Aktuelle Zeit



Minuten 1/100 Sekunden

G-18

Im Stoppuhrmodus können Sie die abgelaufene Zeit, Zwischenzeiten und zwei Endzeiten messen. Der Bereich der Stoppuhr beträgt 23 Stunden, 59 Minuten und 59,99 Sekunden. Sie können auch einen Alarmton bei Erreichen einer Zielzeit ausgeben lassen. Der Stoppuhrmodus besitzt auch eine Auto-Start-Funktion.

### (a) Abgelaufene Zeit messen



### (b) Zwischenzeit messen



### (c) Zwischenzeit und zwei Endzeiten messen



G-19

## Über die Auto-Start-Funktion

Mit der Auto-Start-Funktion führt die Uhr einen 5-Sekunden-Countdown durch. Sobald der Countdown null erreicht, startet der Stoppuhrbetrieb automatisch. Während der letzten drei Sekunden des Countdowns ertönt auf jede Sekunde ein Piepton.

### Auto-Start-Funktion ein- und ausschalten

Drücken Sie (B) im Stoppuhrmodus bei auf null zurückgesetztem Display, um die Funktion ein- bzw. auszuschalten.

- Bei eingeschaltetem Auto-Start erscheint der Indikator **AUTO-ST** und **05** wird im oberen Display angezeigt. Der Indikator **AUTO-ST** wird nicht angezeigt und im oberen Teil des Displays erscheint die aktuelle Uhrzeit, wenn Auto-Start ausgeschaltet ist.

## Über die Zielzeit-Funktion

Die Zielzeit-Funktion gibt einen zehn Sekunden langen Alarmton aus, wenn die von der Stoppuhr gemessene Zeit eine voreingestellte Zielzeit erreicht.

G-20

G-21

4. Drücken Sie (A), um das Blinken zur Zielzeit-Ein/Aus-Einstellung zu bewegen.
5. Drücken Sie (D) oder (B), um die Zielzeit ein- und auszuschalten.
6. Drücken Sie (A) zum Zurückschalten in den Stoppuhrmodus.

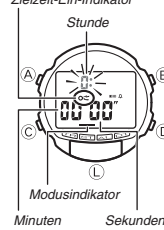
### Wichtig!

Der Alarm ertönt nicht, wenn Sie die Zielzeit nicht einschalten.

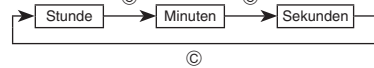
- Drücken Sie (A), (C) oder (L), um den laufenden Alarmton wieder zu stoppen.

## Zielzeit einstellen und ein- und ausschalten

Zielzeit-Ein-Indikator



1. Halten Sie im Stoppuhrmodus bei auf null zurückgesetztem Display (A) gedrückt, woraufhin die Stundenstelle der Zielzeit zu blinken beginnt, womit diese *gewählt* ist.
2. Drücken Sie (C) zum Weitschalten der Wahl in der folgenden Reihenfolge.



3. Drücken Sie (D) zum Erhöhen oder (B) zum Vermindern der gewählten Zahl. Halten Sie den betreffenden Knopf gedrückt, um auf Schnelldurchgang zu wechseln.
  - Gleichzeitiges Drücken von (D) und (B) setzt die Einstellung auf 0:00' 00" zurück.

G-22

G-23

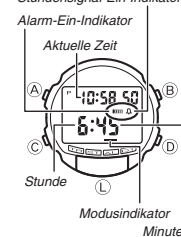
2. Drücken Sie (C) zum Weitschalten der Wahl in der folgenden Reihenfolge.



3. Drücken Sie (D) zum Erhöhen oder (B) zum Vermindern der gewählten Stellen. Halten Sie den betreffenden Knopf gedrückt, um auf Schnelldurchgang zu wechseln.
  - Das Format (12 Stunden oder 24 Stunden) der Alarmzeit ist das gleiche wie das für die reguläre Uhrzeit gewählte Format.
  - Beim Einstellen der Alarmzeit im 12-Stunden-Format ist die Uhrzeit richtig auf die erste (kein Indikator) bzw. zweite (P) Tageshälfte einzustellen.
4. Drücken Sie nach dem Einstellen der Alarmzeit (A) zum Zurückschalten in den Alarmmodus.

## Alarmmodus

Stundensignal-Ein-Indikator



Wenn der Tagesalarm eingeschaltet ist, ertönt der Alarm täglich zur voreingestellten Zeit für 20 Sekunden. Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um den Alarmton wieder zu stoppen. Wenn das Stundensignal eingeschaltet ist, piept die Uhr zu jeder vollen Stunde.

### Alarmzeit einstellen

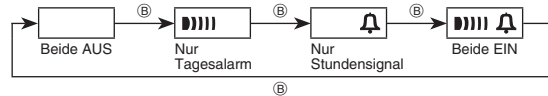
1. Halten Sie (A) gedrückt, bis im Display die Stundenstellen zu blinken beginnen. Das Blinken der Stundenstellen zeigt an, dass diese *gewählt* sind.
  - Diese Bedienung schaltet den Tagesalarm automatisch ein.

G-24

G-25

## Tagesalarm und Stundensignal ein- und ausschalten

Drücken Sie (B) im Alarmmodus, um den Status von Tagesalarm und Stundensignal in der folgenden Reihenfolge weiterzuschalten.



- Der Alarm-Ein-Indikator (IIII) und der Stundensignal-Ein-Indikator (A) werden in allen Modi im Display angezeigt, solange diese Funktionen eingeschaltet sind.

### Alarmton testen

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

- Bitte beachten Sie, dass das Drücken von (B) auch die EIN/AUS-Einstellungen von Alarm und Stundensignal ändert.

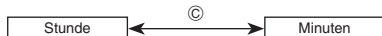
## Dualzeitmodus



Im Dualzeitmodus können Sie die Uhrzeit einer anderen Zeitzone kontrollieren. Sie können auch das Uhrzeitformat (12 Stunden oder 24 Stunden) separat vom Uhrzeitmodus wählen.

### Dualzeit einstellen

1. Halten Sie (A) im Dualzeitmodus gedrückt. Die Stundenstellen blinken im Display, was anzeigt, dass sie *gewählt* sind.
2. Drücken Sie (C) zum Weitschalten der Wahl in der folgenden Reihenfolge.



G-26

G-27

3. Drücken Sie (D) zum Erhöhen oder (B) zum Vermindern der gewählten Stellen. Halten Sie den betreffenden Knopf gedrückt, um auf Schnelldurchgang zu wechseln.
4. Drücken Sie nach dem Einstellen der Zeit (A) zum Zurückschalten in den Dualzeitmodus.

- Im Dualzeitmodus ist die Sekundenzählung mit der Sekundenzählung des Uhrzeitmodus synchronisiert.
- Drücken Sie im Dualzeitmodus (B) zum Umschalten zwischen dem 12-Stunden- und 24-Stunden-Format.

## Technische Daten

**Ganggenauigkeit bei Normaltemperatur:** ±30 Sek./Monat

**Uhrzeit:** Stunde, Minuten, Sekunden, 2. Tageshälfte (P), Wochentag, Monat, Tag  
**Uhrzeitformat:** 12-Stunden- und 24-Stunden-Format  
**Kalendersystem:** Vollautomatischer Kalender, vorprogrammiert für 2000 bis 2099

### Countdown-Alarm

Messeinheit: 1/10 Sekunde  
 Eingabebereich: 1 Sekunde bis 24 Stunden  
 Sonstige: Wiederholautomatik-Funktion, Verlaufs Pieper-Funktion

### Stoppuhr

Messeinheit: 1/100 Sekunde  
 Messkapazität: 23 Stunden 59 Minuten, 59,99 Sekunden  
 Messmodi: Abgelaufene Zeit, Zwischenzeit und zwei Endzeiten  
 Sonstige: Zielzeit-Alarm, Auto-Start

**Alarm:** Tagesalarm, Stundensignal

### Dualzeit

G-28

**Beleuchtung:** EL-Hintergrundbeleuchtung (elektrolumineszentes Panel)

**Batterie:** Eine Lithiumbatterie (Typ: CR1616)

**Batteriebetriebsdauer:** 3 Jahre bei folgenden Bedingungen

- Ein 2-Sekunden-Betriebsbetrieb pro Tag
- Ein 20-Sekunden-Alarmbetrieb pro Tag

G-29