

Über diese Anleitung



- Die Betätigungen der Knöpfe sind durch die in der Abbildung aufgeführten Buchstaben angegeben.
- Alle Displays in dieser Anleitung zeigen Schwarz auf Weiß.
- Aus Gründen der Vereinfachung, sind die Analogzeiger der Armbanduhr in den in dieser Anleitung dargestellten Anzeigebildern nicht abgebildet.

G-1

Inhalt

Allgemeine Anleitung	G-4
Uhrzeit-Modus	G-6
Über die Hintergrundleuchte	G-12
Stoppuhr-Modus	G-17
Aufruf-Modus	G-25
Alarm-Modus	G-27
Technische Daten	G-30

Liste der Bedienungsvorgänge

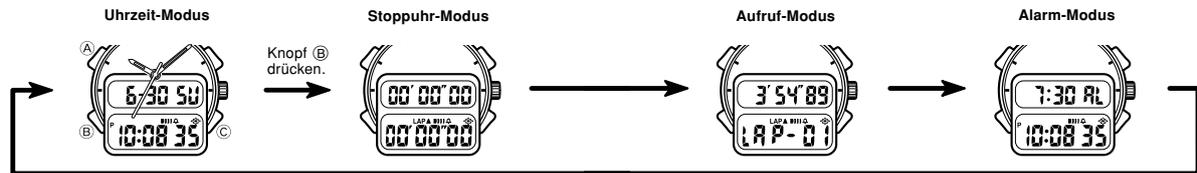
Die nachfolgende Liste enthält alle in dieser Anleitung enthaltenen Bedienungsvorgänge.

Einstellen von Zeit und Datum	G-8
Einstellen der Zeiger	G-11
Ein- und Ausschalten der automatischen Beleuchtungsfunktion	G-14
Messen der abgelaufenen Zeit	G-19
Aufzeichnen einer Rundenzeit	G-19
Aufnehmen einer Zwischenzeit	G-21
Aufzeichnen von mehreren Endzeiten	G-23
Einstellen der Alarmzeit	G-27
Stoppen des Alarms	G-28
Ein- und Ausschalten eines täglichen Alarms und des stündlichen Zeitsignals	G-29
Kontrolle des Alarms	G-29

G-2

Allgemeine Anleitung

- Drücken Sie den Knopf (B), um von Modus auf Modus umzuschalten.
- Falls Sie während einer Einstellungsanzeige (mit blinkenden Stellen) für einige Minuten keine Operation ausführen, verlässt die Armbanduhr automatisch die Einstellungsanzeige.

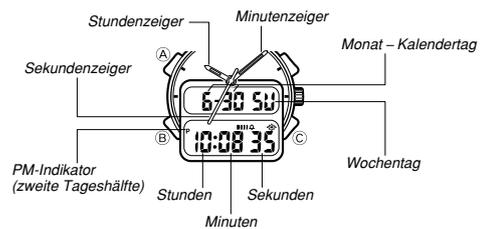


G-4

G-5

Uhrzeit-Modus

- Drücken Sie den Knopf (C) in dem Uhrzeit-Modus, um das Display für etwa zwei Sekunden zu beleuchten. Die Hintergrundleuchte arbeitet nicht, während eine Einstellungsanzeige am Display angezeigt wird.
- Falls Sie das 12-Stunden-Format für die Zeitanzeige verwenden, erscheint der P-Indikator für Zeiten der zweiten Tageshälfte (p.m.) (Mittag bis 11:59 Uhr nachts). Zeiten der ersten Tageshälfte (a.m.) (Mitternacht bis 11:59 Uhr mittags) werden ohne P-Indikator angezeigt. Das 24-Stunden-Format wird für die Zeitanzeige verwendet, wenn der 24-Indikator am Display angezeigt wird.

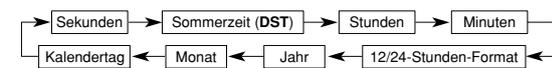


G-6

G-7

Einstellen von Zeit und Datum

- Halten Sie den Knopf (A) in dem Uhrzeit-Modus gedrückt, bis die Sekundenstellen am Display zu blinken beginnen. Dadurch wird die Einstellungsanzeige angezeigt.
- Drücken Sie den Knopf (B), um die blinkenden Stelle in der folgenden Reihenfolge zu verschieben.

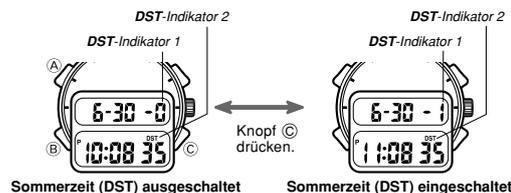


- Während die Sekunden angewählt sind (blinken) drücken Sie den Knopf (C), um diese auf 00 zurückzustellen.
- Falls Sie den Knopf (C) bei einer Sekundenzählung im Bereich von 30 bis 59 drücken, werden die Sekunden auf 00 zurückgestellt, wobei 1 zu den Minuten addiert wird. In dem Bereich von 00 bis 29 verbleibt die Minutenzählung unverändert.

G-8

- Während die DST*-Einstellung (Sommerzeit) angewählt ist, drücken Sie den Knopf (C), um die Sommerzeit ein- oder auszuschalten.

* Mit DST (Daylight Saving Time) wird die Sommerzeit bezeichnet, bei welcher die Zeit in manchen Ländern und Gebieten im Sommer um eine Stunde vorgestellt wird. Denken Sie aber immer daran, dass nicht alle Länder oder Gebiete die Sommerzeit verwenden.



Sommerzeit (DST) ausgeschaltet

Sommerzeit (DST) eingeschaltet

G-9

- Der DST-Indikator 1 blinkt, während die DST-Einstellung in der Einstellungsanzeige ausgewählt ist. Er zeigt 0 oder 1 an, wenn die Sommerzeit (DST) aus- bzw. eingeschaltet ist.
- Der DST-Indikator 2 blinkt auch am Display, wenn die DST-Einstellung in der Einstellungsanzeige ausgewählt ist. Zusätzlich erscheint dieser Indikator im Uhrzeit-Modus und Alarm-Modus, wenn die Sommerzeit (DST) eingeschaltet ist. Der DST-Indikator 1 erscheint nicht in diesen Modi, wenn die Sommerzeit (DST) ausgeschaltet ist.
- Während die 12/24-Stunden-Einstellung ausgewählt ist, drücken Sie den Knopf ©, um zwischen dem 12- und 24-Stunden-Format umzuschalten.
- 4. Während andere Stellen ausgewählt sind (blinken), drücken Sie den Knopf ©, um die ausgewählten Stellen zu erhöhen. Halten Sie den Knopf © gedrückt, um die ausgewählten Stellen schnell zu erhöhen.
- 5. Nachdem Sie die gewünschten Einstellungen ausgeführt haben, drücken Sie den Knopf (A), um die Einstellungsanzeige zu verlassen.
- Der Wochentag wird automatisch in Abhängigkeit von dem Datum eingestellt.
- Das Datum kann im Bereich vom 1. Januar 2000 bis zum 31. Dezember 2099 eingestellt werden.

G-10

G-11

Über die Hintergrundleuchte

Über die automatische Beleuchtungsschalterfunktion

Wenn die automatische Beleuchtungsschalterfunktion eingeschaltet ist, leuchtet die Hintergrundleuchte unter den nachfolgend beschriebenen Bedingungen automatisch für etwa zwei Sekunden auf. Vermeiden Sie ein Tragen der Armbanduhr an der Innenseite Ihres Handgelenkes. Andernfalls kann der automatische Beleuchtungsschalter arbeiten, wenn er nicht benötigt wird, was die Batterielebensdauer verkürzt.

Die Armbanduhr parallel zum Boden halten und danach um etwa 40 Grad gegen Ihr Gesicht neigen, um die Hintergrundleuchte einzuschalten.

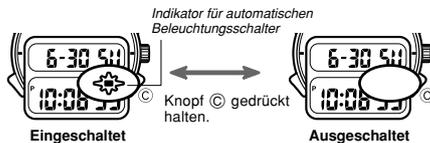


G-12

- Unter bestimmten Bedingungen leuchtet die Hintergrundleuchte nicht bis zu etwa einer Sekunde oder weniger nachdem Sie das Zifferblatt der Armbanduhr gegen Ihr Gesicht gedreht haben. Dies weist aber nicht unbedingt auf einen Fehlbetrieb der Hintergrundleuchte hin.

Ein- und Ausschalten der automatischen Beleuchtungsschalterfunktion

In dem Uhrzeit-Modus (ausgenommen während der Ausführung von Einstellungen) den Knopf © für zwei Sekunden gedrückt halten, um die automatische Beleuchtungsschalterfunktion ein- oder auszuschalten.



G-14

G-15

Warnung!

- Versuchen Sie niemals Ihre Armbanduhr abzulesen, wenn Sie in Gebieten Bergsteigen oder wandern, die dunkel sind oder schlechten Halt für die Füße bieten. Dies ist gefährlich und kann zu ernsthaften persönlichen Verletzungen führen.
- Versuchen Sie niemals Ihre Armbanduhr abzulesen, wenn Unfallgefahr besteht, besonders an Orten mit Fahrzeug- oder Fußgängerverkehr. Dies ist gefährlich und kann zu ernsthaften persönlichen Verletzungen führen.
- Versuchen Sie niemals Ihre Armbanduhr abzulesen, wenn Sie ein Fahrrad fahren oder ein Motorrad oder ein anderes Motorfahrzeug lenken. Dies ist gefährlich und kann zu einem Verkehrsunfall und ernsthaften persönlichen Verletzungen führen.
- Wenn Sie die Armbanduhr tragen, unbedingt darauf achten, dass die automatische Beleuchtungsschalterfunktion ausgeschaltet ist, bevor Sie ein Fahrrad fahren oder ein Motorrad oder ein anderes Motorfahrzeug lenken. Plötzlicher und ungewollter Betrieb des automatischen Beleuchtungsschalters kann Sie ablenken und zu einem Verkehrsunfall und ernsthaften Verletzungen führen.

G-16

Über Rundenzeiten und Zwischenzeiten

Rundenzeiten

Eine Rundenzeit entspricht der Zeit, die Sie benötigen, um von einem Punkt eines Renners an einen anderen Punkt zu gelangen. Falls Sie z.B. auf einem Rundkurs laufen, können Sie damit jede Rundenzeit messen.

Zwischenzeiten

Eine Zwischenzeit ist die Zeit vom Start eines Renners bis zum Zeitpunkt der Messung der Zwischenzeit. Sie können z.B. die Zwischenzeiten verwenden, um Ihre Zeiten bis zum Erreichen der 5-Kilometer-Markierung, der 10-Kilometer-Markierung usw. zu bestimmen.

G-18

Einstellen der Zeiger

- Falls die analoge Einstellung mit der am Display angezeigten Zeit nicht übereinstimmt, verwenden Sie den folgenden Vorgang, um die analoge Einstellung zu berichtigen.
1. Sobald der Sekundenzeiger die 12:00 Uhr Position (00 Sekunden) erreicht, ziehen Sie die Krone heraus, um den Sekundenzeiger zu stoppen.
 2. Drehen Sie die Krone, um die Stunden und Minuten einzustellen.
 3. Sobald die Sekundenzählung am Display 00 erreicht, drücken Sie die Krone hinein, um den Sekundenzeiger in Gang zu setzen.

- Die Hintergrundleuchte kann vielleicht nicht aufleuchten, wenn das Zifferblatt der Armbanduhr um mehr als 15 Grad gegenüber der Parallelen nach links oder rechts geneigt ist. Achten Sie darauf, dass Ihr Handrücken parallel zum Boden angeordnet ist.



- Statische Elektrizität oder Magnetkraft kann den richtigen Betrieb der automatischen Beleuchtungsschalterfunktion beeinträchtigen. Falls die Hintergrundleuchte nicht aufleuchtet, versuchen Sie die Armbanduhr zurück in die Ausgangsposition (parallel zum Boden) zu bewegen und danach wiederum gegen Ihr Gesicht anzuheben. Falls dies nicht arbeitet, lassen Sie Ihren Arm an der Seite hängen und heben Sie ihn danach wieder an.

G-13

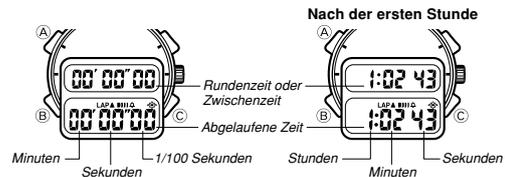
- Der Indikator für automatischen Beleuchtungsschalter wird in allen Modi am Display angezeigt, wenn die automatische Beleuchtungsschalterfunktion eingeschaltet ist.
- Zum Schutz der Batterie vor einem Entladen, wird die automatische Beleuchtungsschalterfunktion etwa fünf Stunden nach dem Einschalten automatisch ausgeschaltet. Wiederholen Sie den obigen Vorgang, um die automatische Beleuchtungsschalterfunktion wieder einzuschalten, wenn dies gewünscht wird.
- Knopf © in dem Uhrzeit-Modus drücken (ausgenommen während der Ausführung von Einstellungen), um das Display unabhängig von der Ein/Aus-Einstellung des automatischen Beleuchtungsschalters zu beleuchten.

Vorsicht

- Die Hintergrundleuchte dieser Armbanduhr verwendet eine elektrolumineszente (EL) Leuchte, die ihre Leuchtkraft nach sehr langer Verwendung verliert.
- Häufige Verwendung der Hintergrundleuchte verkürzt die Batterielebensdauer.
- Die Armbanduhr gibt einen hörbaren Ton aus, wenn das Display beleuchtet wird. Dies ist darauf zurückzuführen, dass die EL-Leuchte leicht vibriert, wenn sie leuchtet. Dies stellt also keinen Fehlbetrieb der Armbanduhr dar.

Stoppuhr-Modus

Die Kapazität des Stoppuhr-Modus beträgt bis zu 9 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden. Sie können auch Rundenzeiten und Zwischenzeiten in dem Speicher aufnehmen und danach später im Aufruf-Modus aufrufen.



Die abgelaufene Zeit wird in Einheiten von 1/100 Sekunde bis zu 59' 59" 99 gemessen. Danach wird sie in Einheiten von 1 Sekunde gemessen.

G-17

Messen der abgelaufenen Zeit

Die folgende Operation ist gleich, unabhängig davon, ob Sie Rundenzeiten oder Zwischenzeiten aufnehmen möchten.

1. Drücken Sie den Knopf (A), um die Stoppuhr zu starten.
2. Drücken Sie den Knopf (A), um die Stoppuhr zu stoppen.
- Sie können die Messoperation beliebig oft stoppen und starten, indem Sie erneut den Knopf (A) drücken.
3. Drücken Sie den Knopf ©, um die Stoppuhr auf lauter Nullen (00' 00" 00) zu löschen.

Aufzeichnen einer Rundenzeit

1. Verwenden Sie den Knopf (A) in dem Aufruf-Modus, um die Rundenzeit als die Zeitmessungsoperation zu wählen.
- Für weitere Informationen über die Wahl der Stoppuhroperation siehe "Aufruf-Modus".
2. Schalten Sie auf den Stoppuhr-Modus und drücken Sie danach den Knopf (A), um die Stoppuhr zu starten.

G-19

3. Drücken Sie den Knopf **(C)**, um die Rundenzeit einzufrieren und für etwa sieben Sekunden die Rundennummer anzuzeigen. Intern setzt die Stoppuhr mit der Zeitmessung fort.



LAP-Indikator (Rundenzeit)
G-20

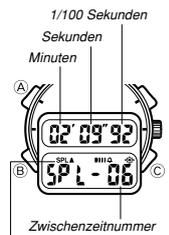
- Die ersten neun Rundenzeiten werden im Speicher aufgezeichnet. Die letzte durch das Drücken des Knopfes **(A)** aufgezeichnete Zeit wird ebenfalls im Speicher abgelegt, sodass insgesamt 10 Zeiten aufgezeichnet werden können.
 - Falls Sie mit der Rundenzeitoperation fortfahren, nachdem bereits neun Zeiten im Speicher aufgezeichnet wurden, dann werden die neuen Rundenzeiten zwar am Display angezeigt, nicht aber im Speicher abgespeichert.
 - Während jeder Operation für die abgelaufene Zeit können Sie bis zu 99 Rundenzeitoperationen (9 abgespeicherte + 90 nicht abgespeicherte) ausführen.
 - Sie können die Rundenzeiten im Aufruf-Modus aufrufen.
4. Drücken Sie den Knopf **(A)**, um die Zeitmessung zu stoppen.

5. Drücken Sie den Knopf **(C)**, um die Stoppuhr auf lauter Nullen zu löschen.

Aufnehmen einer Zwischenzeit

1. Verwenden Sie den Knopf **(A)** dem Aufruf-Modus, um die Zwischenzeit als die Zeitmessungsoperation zu wählen.
- Für weitere Informationen über die Wahl der Stoppuhroperation siehe "Aufruf-Modus".
2. Schalten Sie in den Stoppuhr-Modus und drücken Sie danach den Knopf **(A)**, um die Stoppuhr zu starten.
3. Drücken Sie den Knopf **(C)**, um die Zwischenzeit einzufrieren und für etwa sieben Sekunden die Zwischenzeit anzuzeigen. Intern setzt die Stoppuhr mit der Zeitmessung fort.

G-21



SPL-Indikator (Zwischenzeit)
G-22

- Die ersten neun Zwischenzeiten werden im Speicher aufgezeichnet. Die letzte durch das Drücken des Knopfes **(A)** aufgezeichnete Zwischenzeit wird ebenfalls im Speicher abgelegt, sodass insgesamt 10 Zeiten aufgezeichnet werden können.
 - Falls Sie mit der Zwischenzeitoperation fortfahren, nachdem bereits neun Zeiten im Speicher aufgezeichnet wurden, dann werden die neuen Zwischenzeiten zwar am Display angezeigt, nicht aber im Speicher abgespeichert.
 - Während jede Operation für die abgelaufene Zeit können Sie bis zu 99 Zwischenzeitoperationen (9 abgespeicherte + 90 nicht abgespeicherte) ausführen.
 - Sie können die Zwischenzeiten im Aufruf-Modus aufrufen.
4. Drücken Sie den Knopf **(A)**, um die Zeitmessung zu stoppen.
5. Drücken Sie den Knopf **(C)**, um die Stoppuhr auf lauter Nullen zu löschen.

Aufzeichnen von mehreren Endzeiten

1. Verwenden Sie den Knopf **(A)** in dem Aufruf-Modus, um die Zwischenzeit als die Zeitmessungsoperation zu wählen.
- Für weitere Informationen über die Wahl der Stoppuhroperation siehe "Aufruf-Modus".
2. Schalten Sie auf den Stoppuhr-Modus und drücken Sie danach den Knopf **(A)**, um die Stoppuhr zu starten.
3. Drücken Sie den Knopf **(C)**, sobald jeder Läufer das Ziel erreicht. Die Endzeit und die Sequenznummer bleiben für etwa sieben Sekunden im Display angezeigt. Intern setzt die Stoppuhr mit der Zeitmessung fort.

G-23



G-24

- Die ersten neun Zwischenzeiten (Endzeiten) werden im Speicher aufgezeichnet. Die letzte durch das Drücken des Knopfes **(A)** aufgezeichnete Zwischenzeit wird ebenfalls im Speicher abgelegt, sodass insgesamt 10 Zeiten aufgezeichnet werden können.
 - Falls Sie mit der Zwischenzeitoperation fortfahren, nachdem bereits neun Zeiten im Speicher aufgezeichnet wurden, dann werden die neuen Zwischenzeiten zwar am Display angezeigt, nicht aber im Speicher abgespeichert.
 - Während jeder Operation für die abgelaufene Zeit können Sie bis zu 99 Zwischenzeitoperationen (9 abgespeicherte + 90 nicht abgespeicherte) ausführen.
 - Sie können die Zwischenzeiten im Aufruf-Modus aufrufen.
4. Drücken Sie den Knopf **(A)**, um die Zeitmessung zu stoppen.
5. Drücken Sie den Knopf **(C)**, um die Stoppuhr auf lauter Nullen zu löschen.

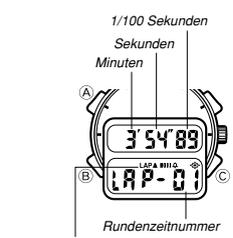
Aufruf-Modus

Verwenden Sie den Aufruf-Modus, um die im Speicher abgelegten Rundenzeiten und Zwischenzeiten aufzurufen.

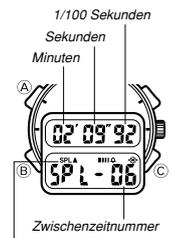
- Drücken Sie den Knopf **(A)**, um das Display zwischen den Rundenzeiten oder Zwischenzeiten umzuschalten.
- Drücken Sie den Knopf **(C)**, um durch die Datensätze in dem Aufruf-Modus zu scrollen.

Falls Sie in dem Stoppuhr-Modus eine neue Operation für eine zu messende Zeit starten, werden die gegenwärtig im Aufruf-Modus am Display angezeigten Daten (Rundenzeit oder Zwischenzeit) automatisch gelöscht.

G-25

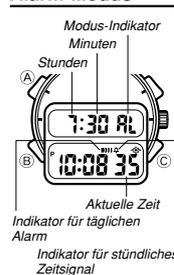


[Rundenzeitanzeige]
G-26



[Zwischenzeitanzeige]
G-26

Alarm-Modus



Wenn ein täglicher Alarm eingeschaltet ist, ertönt der Alarm täglich zum eingestellten Zeitpunkt für etwa 20 Sekunden. Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um den Alarm zu stoppen, sobald dieser zu ertönen beginnt. Wenn das stündliche Zeitsignal eingeschaltet ist, gibt die Armbanduhr zu jeder vollen Stunde ein akustisches Piepsignal aus.

Einstellen der Alarmzeit

1. Halten Sie den Knopf **(A)** im Alarm-Modus gedrückt, bis die Stundenstellen im Display zu blinken beginnen, was die Einstellungsanzeige bezeichnet. Zu diesem Zeitpunkt wird der Alarm automatisch eingeschaltet.

G-27

2. Drücken Sie den Knopf **(B)**, um die blinkenden Stellen in der folgenden Reihenfolge zu verschieben.



3. Drücken Sie den Knopf **(C)**, um die angewählten Stellen zu erhöhen. Halten Sie den Knopf **(C)** gedrückt, um die angewählten Stellen schnell zu erhöhen.
4. Nachdem Sie die gewünschten Einstellungen ausgeführt haben, drücken Sie den Knopf **(A)**, um die Einstellungsanzeige zu verlassen.
- Das Format (12- oder 24-Stunden) der Alarmzeit stimmt mit dem für die normale Uhrzeit gewählten Format überein.
- Wenn Sie die Alarmzeit unter Verwendung des 12-Stunden-Formats einstellen, achten Sie auf richtige Einstellung der ersten oder zweiten Tageshälfte.

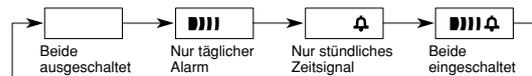
Stoppen des Alarms

- Sobald der Alarm ertönt, drücken Sie einen beliebigen Knopf, um den Alarm zu stoppen.

G-28

Ein- und Ausschalten eines täglichen Alarms und des stündlichen Zeitsignals

Drücken Sie den Knopf **(C)** in dem Alarm-Modus, um den Status des täglichen Alarms und des stündlichen Zeitsignals in der folgenden Reihenfolge umzuschalten.



Kontrolle des Alarms

Halten Sie den Knopf **(B)** in einem beliebigen Modus (mit Ausnahme bei am Display angezeigter Einstellungsanzeige) gedrückt, um den Alarm ertönen zu lassen. Achten Sie darauf, dass durch diese Operation auch der Modus umgeschaltet wird.

G-29

Technische Daten

Ganggenauigkeit bei Normaltemperatur: ±30 Sekunden pro Monat

3 Zeiger: Stunden, Minuten, Sekunden

Uhrzeit-Modus: Stunden, Minuten, Sekunden, erste/zweite (P) Tageshälfte, Monat, Kalendertag, Wochentag
Zeitsystem: 12- oder 24-Stunden-Format
Kalendersystem: Vollautomatischer Kalender programmiert für die Jahre 2000 bis 2099
Standardzeit/Sommerzeit

Stoppuhr-Modus

Messeinheit: 1/100 Sekunde (bis zu 59' 59" 99)
1 Sekunde (ab 1:00' 00")

Messkapazität: 9 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden

Messfunktionen: Abgelaufene Zeit, Rundenzeit und Zwischenzeit

Speicher: 10 Datensätze (Rundenzeiten, Zwischenzeiten)

Alarm-Modus: Täglicher Alarm, stündliches Zeitsignal

EL-Hintergrundleuchte: Automatisch, manuell

Batterie: Eine Lithiumbatterie (Typ: CR2016)

Batterielebensdauer: 3 Jahre unter den folgenden Bedingungen

- 2 Sekunden Betrieb der Hintergrundleuchte pro Tag
- 20 Sekunden Alarmbetrieb pro Tag