

Bedienführung 3733 3734

Einleitung

Wir möchten uns bei dieser Gelegenheit dafür bedanken, dass Sie sich für eine Armbanduhr von CASIO entschieden haben. Um optimales Leistungsvermögen sicherzustellen, lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, und bewahren Sie diese danach für zukünftige Nachschlagzwecke sorgfältig auf.

Setzen Sie die Armbanduhr einem hellen Licht aus

Helles Licht

Solarzelle

Die von der Solarzelle dieser Armbanduhr generierte Elektrizität wird in einer eingebauten Batterie gespeichert. Falls Sie die Armbanduhr an einem Ort belassen, an dem sie nicht dem Licht ausgesetzt ist, dann wird die Batterie entladen. Setzen Sie daher die Armbanduhr möglichst immer dem Licht aus.

- Falls Sie die Armbanduhr nicht an Ihrem Handgelenk tragen, positionieren Sie das Zifferblatt so, dass es auf eine helle Lichtquelle gerichtet ist.
- Sie sollten die Armbanduhr möglichst außerhalb Ihres Arms tragen. Auch wenn der Lichteinfall auf das Zifferblatt nur teilweise blockiert ist, wird die Ladung beachtlich reduziert.

Die Armbanduhr arbeitet kontinuierlich, auch wenn sie nicht dem Licht ausgesetzt ist. Falls Sie die Armbanduhr im Dunkeln belassen, kann die Batterie entladen werden, sodass es zur Deaktivierung mancher Funktionen kommt. Falls die Batterie vollständig entladen wird, müssen Sie nach dem Wiederaufladen die Einstellungen der Armbanduhr neu konfigurieren. Um normalen Betrieb der Armbanduhr sicherzustellen, setzen Sie diese möglichst immer dem Licht aus.

Batterie wird im Licht aufgeladen. Batterie wird im Dunkeln entladen.

Helles Licht

Solarzelle (wandelt Licht in elektrischen Strom um)

Elektrische Energie

Alle Funktionen aktiviert

Wiederaufladbare Batterie

Entladen

Manche Funktionen deaktiviert

Der tatsächliche Pegel, bei dem manche Funktionen deaktiviert werden, hängt von dem Modell der Armbanduhr ab.

Häufiges Beleuchten des Displays kann zu rascher Entladung der Batterie und damit zur Notwendigkeit eines Aufladens führen. Die folgenden Richtlinien geben Ihnen eine Idee über die erforderliche Ladedauer, um sich von einer einzelnen Beleuchtungsoperation zu erholen.

Ca. 5 Minuten Belichtung durch helles Sonnenlicht durch ein Fenster
Ca. 50 Minuten Belichtung durch Kunstlicht in Räumen

Für wichtige Informationen, die Sie wissen müssen, wenn Sie die Armbanduhr dem Licht aussetzen, lesen Sie bitte den Abschnitt „Stromversorgung“ durch.

Falls das Display der Armbanduhr leer ist ...

Falls das Display der Armbanduhr leer ist, dann bedeutet dies, dass die Stromsparfunktion das Display ausgeschaltet hat, um Strom zu sparen.

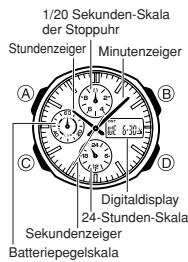
Für weitere Informationen siehe „Stromsparfunktion“.

Über diese Anleitung

Die Knopfbetätigungen sind in dieser Anleitung durch die in der Abbildung aufgeführten Buchstaben bezeichnet.

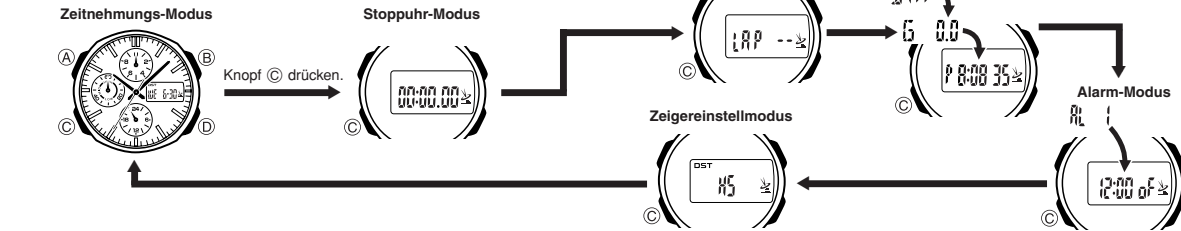
Die meisten Anzeigebispiele in dieser Anleitung zeigen das Digitaldisplay ohne Analogzeiger.

Jeder Abschnitt dieser Anleitung enthält die Informationen, die Sie für die Ausführung der Operationen in jedem Modus benötigen. Weitere Einzelheiten und technische Informationen können Sie in dem Abschnitt „Referenz“ finden.



Allgemeine Anleitung

- Drücken Sie den Knopf (C), um von Modus auf Modus umzuschalten.
- Drücken Sie den Knopf (D) in einem beliebigen Modus, um das Zifferblatt der Armbanduhr zu beleuchten.



Falls Sie den Stoppuhr-Modus aufrufen, bewegen sich der Sekundenzeiger und die Batteriepegelskala an die 12-Uhr-Position.

Funkgesteuerte Zeitnehmung

Diese Armbanduhr empfängt ein Zeitkalibrierungssignal und aktualisiert ihre Zeiteinstellung entsprechend. Das Zeitkalibrierungssignal schließt sowohl die Standardzeit- als auch die Sommerzeitdaten ein.

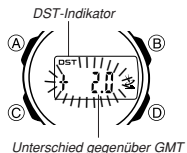
Diese Armbanduhr empfängt das Zeitkalibrierungssignal, das in Deutschland (Mainflingen) und in England (Rugby) ausgestrahlt wird.

Aktuelle Zeiteinstellung

- Diese Armbanduhr stellt ihre Digitalzeiteinstellung automatisch in Abhängigkeit von einem Zeitkalibrierungssignal ein. Sie können auch einen manuellen Vorgang ausführen, um die Zeit und das Datum einzustellen, wenn dies erforderlich ist.
- Nach dem Kauf dieser Armbanduhr, müssen Sie zuerst Ihre Heimatstadt-Zeitzone spezifizieren, d.h. die Zeitzone, in der Sie die Armbanduhr normalerweise verwenden. Für weitere Informationen siehe den nachfolgenden Abschnitt „Spezifizieren der Heimatstadt-Zeitzone“.
 - Falls Sie diese Armbanduhr außerhalb des Empfangsbereichs der Zeitsignalsender in Deutschland und England verwenden, müssen Sie die Zeit manuell wie erforderlich einstellen. Für Informationen über die manuellen Einstellungen siehe „Zeitnehmung“.
 - Die Analogzeit dieser Armbanduhr ist mit der Digitalzeit synchronisiert. Daher wird die Analogzeiteinstellung automatisch ausgeführt, wenn Sie die Digitaleinstellung ändern. Für weitere Informationen siehe „Analogzeitnehmung“.

Spezifizieren der Heimatstadt-Zeitzone

- Halten Sie den Knopf (A) in dem Zeitnehmungs-Modus gedrückt, bis der Unterschied gegenüber GMT (Greenwich Mean Time = Mittlere Zeit Greenwich) zu blinken beginnt, was der Einstellanzeige entspricht.
 - Der Sekundenzeiger bewegt sich mit hoher Geschwindigkeit an die 12-Uhr-Position, an der er stoppt.
 - Der Unterschied gegenüber GMT zeigt die Zeitdifferenz in Stunden zwischen der Greenwich Mean Time und der aktuell gewählten Zeitzone an.
 - Der DST-Indikator (Daylight Saving Time = Sommerzeit) zeigt an, dass die Sommerzeit für die aktuell gewählte Zeitzone eingeschaltet ist.



- Verwenden Sie den Knopf (D) (+) und den Knopf (B) (-), um die Zeitzone zu wählen, die Sie als Ihre Heimatstadt-Zeitzone einstellen möchten.
 - Die Unterschiede gegenüber GMT für die wichtigsten Städte in den westeuropäischen Zeitzonen sind nachfolgend aufgeführt. Achten Sie darauf, dass Sie die in Klammern aufgeführten Werte für den Unterschied gegenüber GMT wählen müssen, wenn für die von Ihnen gewählte Zeitzone die Sommerzeit gilt und der Signalempfangsindikator (⌘) auf dem Display angezeigt wird (um damit anzuzeigen, dass Armbanduhr ein Signal empfangen und den Unterschied gegenüber GMT für die Sommerzeit eingestellt hat).
 - + 1.0 (DST + 2.0): Paris, Berlin, Mailand, Rom, Amsterdam, Hamburg, Frankfurt, Wien, Barcelona, Madrid
 - + 0.0 (DST + 1.0): London

- Drücken Sie den Knopf (A), um die Einstellanzeige zu verlassen.
- Der Sekundenzeiger bewegt sich mit hoher Geschwindigkeit vorwärts bis zur richtigen Position, und zwar in Abhängigkeit von der Sekundenanzahl, und setzt ab dieser Position die normale Bewegung fort.
- Normalerweise sollte Ihre Armbanduhr die richtige Zeit anzeigen, sobald Sie Ihre Heimatstadt-Zeitzone spezifiziert haben. Falls nicht, dann sollte sie nach der nächsten automatischen Empfangsoperation (in der Mitte der Nacht) automatisch auf die richtige Zeit eingestellt werden. Sie können auch den manuellen Empfang ausführen oder die Zeit manuell einstellen.
- Falls Sie +1.0 oder +0.0 für Ihre Heimatstadt-Zeitzone wählen, wird der automatische Empfang automatisch eingeschaltet. Falls der automatische Empfang eingeschaltet ist und Sie sich innerhalb des Empfangsbereichs befinden, empfängt die Armbanduhr automatisch das Zeitkalibrierungssignal von dem zutreffenden Sender (in der Mitte der Nacht) und aktualisiert die Einstellungen entsprechend. Für Informationen über den Zusammenhang zwischen den Zeitzonen (Unterschieden gegenüber GMT) und den Sendern, siehe „Sender“.
- Für Informationen über die Empfangsbereiche Ihrer Armbanduhr siehe die Karten unter „Empfangsbereiche“.
- Falls Sie sich in einem Gebiet befinden, in dem die Sommerzeit nicht verwendet wird, schalten Sie die DST-Einstellung aus.
- Falls A, D77.5, M60 oder OFF anstelle des Wertes für den Unterschied gegenüber GMT zu blinken beginnt, wenn Sie den Knopf (A) in Schritt 1 des obigen Vorganges gedrückt halten, drücken Sie erneut den Knopf (A), um die Einstellanzeige zu verlassen. Danach drücken Sie den Knopf (B) und führen den Schritt 1 erneut aus.

Anzeigen der Digitalzeit- und letzten Signalanzeige

- Drücken Sie den Knopf (A) in dem Zeitnehmungs-Modus, um wie folgt zyklisch durch die Digitalzeitanzeigen zu schalten.
 - Drücken Sie den Knopf (B) in dem Zeitnehmungs-Modus, um die letzte Signalanzeige anzuzeigen. Die letzte Signalanzeige zeigt das Datum und die Zeit an, zu dem das Zeitkalibrierungssignal zuletzt empfangen wurde.
-
- Monat - Kalendertag
- Jahr Monat - Kalendertag
- Stunden : Minuten
- Wochentag
- Knopf (A) drücken
- DST
- PM-Indikator (zweite Tageshälfte)
- Sekunden
- Knopf (B) drücken
- DST
- Empfangszeit
- Empfangsdatum
- Letzte Signalanzeige**

Die letzte Signalanzeige verbleibt für etwa eine oder zwei Minuten am Display. Danach erscheint wiederum die Anzeige des Zeitnehmungs-Modus.

Empfang des Zeitkalibrierungssignals

Es gibt zwei verschiedene Methoden, die Sie für den Empfang des Zeitkalibrierungssignals verwenden können: den *automatischen Empfang* und den *manuellen Empfang*. Der Sekundenzeiger stoppt an der 12-Uhr-Position, während der Empfang des Zeitkalibrierungssignals ausgeführt wird. Nach Beendigung des Empfangs bewegt sich der Sekundenzeiger automatisch, bis er mit der Digitalzeit übereinstimmt.

• Automatischer Empfang

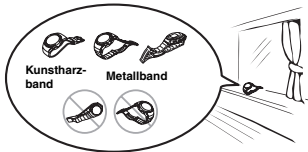
Mit dem automatischen Empfang sorgt die Armbanduhr dafür, dass das Zeitkalibrierungssignal automatisch fünf Mal am Tag um 0:00 Uhr früh, 1:00 Uhr früh, 2:00 Uhr früh, 3:00 Uhr früh und 4:00 Uhr früh empfangen wird. Für weitere Informationen siehe „Über den automatischen Empfang“.

• Manueller Empfang

Der manuelle Empfang lässt Sie die Empfangsoperation des Zeitkalibrierungssignals auf Knopfdruck beginnen. Für weitere Informationen siehe „Ausführen des manuellen Empfangs“.

Wichtig!

Wenn Sie die Armbanduhr bereit für den Empfang des Zeitkalibrierungssignals machen, positionieren Sie die Armbanduhr gemäß nachfolgender Abbildung mit ihrer 12-Uhr-Seite gegen ein Fenster gerichtet. Achten Sie darauf, dass sich keine metallischen Gegenstände in der Nähe befinden.



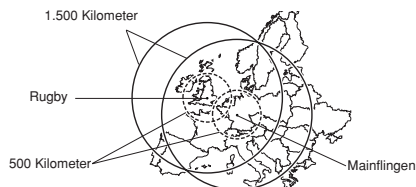
- Die Armbanduhr sollte nicht auf ihrer Seite abgelegt sein oder in die falsche Richtung weisen.
- Unter den nachfolgend aufgeführten Bedingungen ist richtiger Signalempfang schwierig oder gar ganz unmöglich.



- Im Inneren von oder zwischen Gebäuden
- Im Inneren eines Fahrzeuges
- In der Nähe von Haushalts- oder Bürogeräten bzw. eines Handys
- In der Nähe von Baustellen, Flughäfen oder anderen Quellen elektrischer Rauschstörungen
- In der Nähe von Hochspannungsleitungen
- Zwischen Bergen

- Der Signalempfang ist normalerweise während der Nacht besser als unter Tags.
- Für den Empfang des Zeitkalibrierungssignals werden etwa zwei bis sieben Minuten benötigt, wobei jedoch in manchen Fällen bis zu 14 Minuten benötigt werden. Achten Sie darauf, dass Sie während dieser Zeitspanne keine Knöpfe betätigen und auch die Armbanduhr nicht bewegen.
- Wenn Sie sich innerhalb des Empfangsbereichs des zutreffenden Senders befinden, kann die Armbanduhr entweder das Zeitkalibrierungssignal aus Deutschland (Mainflingen) oder England (Rugby empfangen). Für weitere Informationen siehe „Sender“.

Empfangsbereiche



- Unter guten Empfangsbedingungen ist der Empfang in einem Umkreis mit einem Radius von etwa 1.500 Kilometern von einem Sender möglich.
- Bei Entfernungen von mehr als 500 km von dem Sender kann der Empfang während bestimmter Jahres- oder Tageszeiten vielleicht nicht möglich sein. Auch Radiointerferenzen können zu Problemen mit dem Empfang führen.
- Falls Sie Probleme mit dem Empfang des Zeitkalibrierungssignals feststellen, siehe die unter „Störungsbeseitigung beim Signalempfang“ aufgeführten Informationen.

Über den automatischen Empfang

Wenn der automatische Empfang eingeschaltet ist, beginnt die Armbanduhr täglich mit dem Empfang des Zeitkalibrierungssignals, sobald die Digitalzeit im Zeitnehmungs-Modus 0:00 Uhr früh, 1:00 Uhr früh, 2:00 Uhr früh, 3:00 Uhr früh und 4:00 Uhr früh erreicht (Kalibrierungszeiten). Die Armbanduhr führt auch automatisch einen zusätzlichen Signalempfang um 5:00 Uhr früh aus, wenn keine der regelmäßigen automatischen Empfangsoperationen erfolgreich ist.

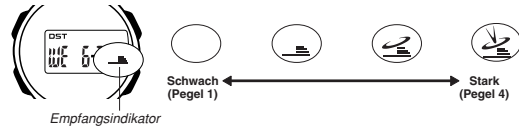
Hinweise

- Der automatische Empfang wird automatisch eingeschaltet, wenn Sie **+1.0** oder **+0.0** für Ihre Heimatstadt-Zeitzone wählen. Für Informationen über das Ausschalten des automatischen Empfangs siehe „Wählen des Sendermodus“.
- Der automatische Empfang wird nur ausgeführt, wenn sich die Armbanduhr in dem Zeitnehmungs-Modus oder Doppelzeit-Modus befindet und eine der Kalibrierungszeiten erreicht wird. Er wird nicht ausgeführt, wenn eine Kalibrierungszeit erreicht wird während ein Alarm ertönt oder während Sie Einstellungen ausführen (während Einstellungen am Display blinken).
- Der automatische Empfang des Kalibrierungssignals wird früh am Morgen ausgeführt, während Sie noch schlafen (vorausgesetzt, dass die Zeit im Zeitnehmungs-Modus richtig eingestellt ist). Bevor Sie sich am Abend zur Nachtruhe begeben, sollten Sie die Armbanduhr von Ihrem Handgelenk abnehmen und an einer Stelle mit gutem Signalempfang ablegen.
- Wenn der automatische Empfang eingeschaltet ist, empfängt die Armbanduhr täglich das Zeitkalibrierungssignal für zwei bis sieben Minuten, sobald eine der Kalibrierungszeiten im Zeitnehmungs-Modus erreicht wird. Führen Sie sieben Minuten vor und nach jeder Kalibrierungszeit keine Knopfbedätigung aus. Anderenfalls wird die richtige Kalibrierung beeinträchtigt.

- Denken Sie immer daran, dass der Empfang des Zeitkalibrierungssignals von der Digitaldisplay gemessenen aktuellen Zeit abhängt. Die Empfangsoperation wird immer dann ausgeführt, wenn das Display eine der Kalibrierungszeiten anzeigt, unabhängig davon, ob die angezeigte Zeit richtig ist oder nicht.
- Wenn zwei, drei, vier oder fünf Empfangsoperationen erfolgreich sind, verwendet die Armbanduhr die Daten des letzten Empfangs für die Kalibrierung. War nur ein Empfang erfolgreich, dann verwendet die Armbanduhr die Daten des erfolgreichen Empfangs.

Über den Empfangsindikator

Der Empfangsindikator zeigt die Stärke des empfangenen Kalibrierungssignals an. Für besten Empfang sollten Sie die Armbanduhr an einer Stelle ablegen, an der die Signalstärke am stärksten ist.



- Auch in einem Gebiet mit starkem Signal kann es etwa 10 Sekunden dauern, bis der Signalempfang stabilisiert wird, um den Empfangsindikator für die Anzeige der Signalstärke empfangen zu können.
- Verwenden Sie den Empfangsindikator als Richtlinie für die Kontrolle der Signalstärke und für das Auffinden der besten Stelle für das Ablegen der Armbanduhr während der Signalempfangsoperationen.
- Der Empfangsindikator für Pegel 4 verbleibt in allen Modi am Display, nachdem der Empfang des Zeitkalibrierungssignals und die Kalibrierung der Zeiteinstellung der Armbanduhr ausgeführt wurden. Der Empfangsindikator für Pegel 4 erscheint nicht, wenn der Signalempfang nicht erfolgreich war oder nachdem die aktuelle Zeit manuell eingestellt wurde.
- Der Empfangsindikator für Pegel 4 zeigt an, dass mindestens eine der Empfangsoperationen des Zeitkalibrierungssignals erfolgreich war. Achten Sie jedoch darauf, dass der Empfangsindikator für Pegel 4 täglich um 3:00 Uhr früh vom Display gelöscht wird.

Ausführen des manuellen Empfangs

- Legen Sie die Armbanduhr auf einer stabilen Unterlage ab, sodass ihre Oberseite (12-Uhr-Seite) in Richtung eines Fensters weist.
- Während eine beliebige andere Anzeige als die Anzeige des letzten Signals im Zeitnehmungs-Modus am Display angezeigt wird, halten Sie den Knopf **(B)** für etwa zwei Sekunden gedrückt, bis die Armbanduhr ein akustisches Signal ausgibt.
- Geben Sie den Knopf **(B)** frei, wodurch das aktuelle Datum oder die Zeit blinkt, um damit anzuzeigen, dass der Signalempfang begonnen hat.
- Wenn eine Empfangsoperation startet, bewegt sich der Sekundenzeiger mit hoher Geschwindigkeit auf die 12-Uhr-Position, an der er stoppt, bis die Empfangsoperation beendet ist.

- Für den Empfang des Zeitkalibrierungssignals werden etwa zwei bis sieben Minuten benötigt, wobei jedoch in manchen Fällen bis zu 14 Minuten erforderlich sein können. Achten Sie darauf, dass Sie während dieser Zeitspanne keinen der Knöpfe betätigen und die Armbanduhr nicht bewegen.
- Nach Beendigung des Signalempfangs gibt die Armbanduhr ein akustisches Signal aus und das Display der Armbanduhr wechselt auf die Anzeige des letzten Signals.

Hinweise

- Um eine Empfangsoperation zu unterbrechen und in den Zeitnehmungs-Modus zurückzukehren, drücken Sie den Knopf **(B)**.
- Falls die Empfangsoperation nicht erfolgreich war, erscheint ----- für etwa eine oder zwei Minuten am Display. Danach kehrt die Armbanduhr in den Zeitnehmungs-Modus zurück.
- Sie können auch von der Anzeige des letzten Signals oder der Anzeige ----- auf die normale Zeitnehmungsanzeige wechseln, indem Sie den Knopf **(B)** drücken.

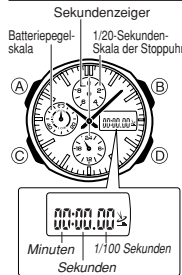
Störungsbeseitigung beim Signalempfang

Überprüfen Sie die folgenden Punkte, wenn es beim Empfang des Zeitkalibrierungssignals zu Problemen kommen sollte.

Problem	Mögliche Ursache	Was Sie tun sollten
Manueller Empfang kann nicht ausgeführt werden.	<ul style="list-style-type: none"> Die Armbanduhr befindet sich nicht in dem Zeitnehmungs-Modus. Ihre aktuelle Heimatstadt-Zeitzone ist nicht auf eine der folgenden Zeitzonen eingestellt: +1.0 oder +0.0. Die Sendereinstellung ist falsch. 	<ul style="list-style-type: none"> Rufen Sie den Zeitnehmungs-Modus auf, und versuchen Sie es nochmals. Wählen Sie +1.0 oder +0.0 als Ihre Heimatstadt-Zeitzone. Wählen Sie die richtige Sendereinstellung für Ihren aktuellen Ort.
Der automatische Empfang ist eingeschaltet, wobei jedoch der Empfangsindikator für Pegel 4 nicht am Display erscheint.	<ul style="list-style-type: none"> Die Sendereinstellung ist falsch. Sie hatten die Zeiteinstellung manuell gestellt. Die Armbanduhr befand sich nicht in dem Zeitnehmungs- oder Doppelzeit-Modus, oder Sie hatten eine Knopfbedätigung während der automatischen Empfangsoperation ausgeführt. Auch wenn der Empfang erfolgreich war, verschwindet der Empfangsindikator für Pegel 4 täglich um 3:00 Uhr früh. 	<ul style="list-style-type: none"> Wählen Sie die richtige Sendereinstellung für Ihren aktuellen Ort. Führen Sie den manuellen Signalempfang aus, oder warten Sie, bis die nächste automatische Empfangsoperation ausgeführt wird. Achten Sie darauf, dass die Armbanduhr an einer Stelle abgelegt ist, an der sie das Signal empfangen kann.
Die Zeiteinstellung ist nach dem Signalempfang falsch.	<ul style="list-style-type: none"> Falls die Zeit um eine Stunde abweicht, kann die Sommerzeit (DST) eingestellt sein. Die Einstellung der Heimatstadt-Zeitzone ist nicht richtig für das Gebiet, in dem Sie die Armbanduhr verwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> Ändern Sie die DST-Einstellung auf Auto DST. Wählen Sie die richtige Heimatstadt-Zeitzone.

- Für weitere Informationen siehe „Wichtig!“ unter „Empfang des Zeitkalibrierungssignals“ und „Vorsichtsmaßnahmen hinsichtlich des Empfangs der funkgesteuerten Zeitnehmung“.

Stoppuhr



Die Stoppuhr lässt Sie die abgelaufene Zeit, Rundenzeiten, Zwischenzeiten und zwei Endzeiten messen. Die Stoppuhrzeiten werden auch in dem Speicher abgespeichert.

- Der Anzeigebereich der Stoppuhr beträgt bis zu 59 Minuten und 59,99 Sekunden.
- Alle Bedienungsvorgänge in diesem Abschnitt werden in dem Stoppuhr-Modus ausgeführt, den Sie durch Drücken des Knopfes (C) aufrufen können.
- Durch das Aufrufen des Stoppuhr-Modus bewegen sich der Sekundenzeiger und der Zeiger der Batteriepegelskala an die 12-Uhr-Position.
- In dem Stoppuhr-Modus zeigt der Sekundenzeiger die Sekunden der abgelaufenen Zeit, die Batteriepegelskala die abgelaufenen Minuten und die 1/20-Sekunden-Skala der Stoppuhr die abgelaufenen 1/20 Sekunden an.

Hinweise

- Mit „Rundenzeit“ wird die für einen bestimmten Abschnitt eines Rennen benötigte Zeitspanne bezeichnet, wie zum Beispiel für eine Runde auf einer Rennstrecke. Die „Zwischenzeit“ ist dagegen die Zeitspanne vom Start eines Rennens bis zu einem bestimmten Punkt.
- Die Stoppuhr setzt ihren Betrieb fort, und beginnt wiederum ab Null, wenn sie ihre Grenze erreicht hat, bis Sie die Stoppuhr stoppen.
- Der Messvorgang der Stoppuhr wird auch fortgesetzt, wenn Sie den Stoppuhr-Modus verlassen.
- Der Zeiger der 1/20-Sekunden-Skala der Stoppuhr dreht sich während der ersten Minute jedes Messvorganges der abgelaufenen Zeit. Danach stoppt er automatisch an der 12-Uhr-Position. Falls Sie den Stoppuhr-Modus verlassen, während ein Messvorgang der abgelaufenen Zeit ausgeführt wird, dreht sich der 1/20-Sekunden-Zeiger für die erste Minute, nachdem Sie den Stoppuhr-Modus wieder aufgerufen haben. Wenn Sie den Messvorgang für die abgelaufene Zeit stoppen, bewegt sich der 1/20-Sekunden-Zeiger automatisch von der 12-Uhr-Position an die aktuelle 1/20-Sekunden-Zählung.
- Für Informationen darüber, wie die Stoppuhrzeiten in dem Speicher abgespeichert werden, siehe „Speicherverwaltung“.
- Sie können die Positionen des Zeigers der 1/20-Sekunden-Skala der Stoppuhr und des Zeigers der Batteriepegelskala einstellen, wenn diese nicht genau mit der 12-Uhr-Position übereinstimmen. Für weitere Informationen siehe „Einstellen der Skalenzeigerpositionen“.

Messen der abgelaufenen Zeit

1. Drücken Sie den Knopf (B), um die Stoppuhr zu starten.
2. Drücken Sie erneut den Knopf (B), um die Stoppuhr zu stoppen.
- Sie können mit dem Messvorgang fortsetzen, indem Sie den Knopf (B) drücken.
3. Drücken Sie den Knopf (A), um die Stoppuhr nur auf Nullen zu löschen.

Messen von Rundenzeiten

1. Wenn die Stoppuhr nur Nullen anzeigt, drücken Sie den Knopf (A), um die Rundenzeitanzeige (angezeigt durch LAP) zu erhalten.
2. Drücken Sie den Knopf (B), um die Zeitmessung zu starten.
3. Drücken Sie den Knopf (A), um die Zeit für die erste Runde aufzuzeichnen.
 - Dadurch wird die aktuelle Rundenzeit für etwa fünf Sekunden auf dem Digitaldisplay eingefroren, während die Messung der nächsten Rundenzeit intern fortgesetzt und die abgelaufene Zeit weiterhin von den Analogzeigern angezeigt wird.
 - Nach fünf Sekunden erscheint die Rundennummer für die angezeigte Zeit für eine Sekunde, worauf die abgelaufene Zeit für die nächste Runde erscheint.
4. Wiederholen Sie den Schritt 3, um weitere Rundenzeiten aufzuzeichnen.
5. Drücken Sie den Knopf (B), um die Stoppuhr zu stoppen.
6. Drücken Sie den Knopf (A), um die Stoppuhr nur auf Nullen zu löschen.
- Die Rundennummern werden automatisch erhöht (beginnend mit 1), wenn Sie den Knopf (A) in Schritt 3 des obigen Vorganges drücken. Die maximale Rundennummer beträgt 99. Falls Sie danach eine weitere Rundenzeit aufzeichnen, wird die Rundennummerzählung wiederum mit 00 begonnen.

Messen von Zwischenzeiten

1. Wenn die Stoppuhr nur Nullen anzeigt, drücken Sie den Knopf (A), um die Zwischenzeitanzeige (angezeigt durch SPL) zu erhalten.
2. Drücken Sie den Knopf (B), um eine Zeitmessung zu wählen.
3. Drücken Sie den Knopf (A), um die erste Zwischenzeit aufzuzeichnen.
 - Dadurch wird die aktuelle Zwischenzeit auf dem Digitaldisplay für etwa fünf Sekunden eingefroren, während die Messung der nächsten Zwischenzeit intern fortgesetzt und die Anzeige der abgelaufenen Zeit weiterhin von den Analogzeigern ausgeführt wird.
 - Nach fünf Sekunden erscheint die abgelaufene Zeitanzeige für die nächste Zwischenzeit.
4. Wiederholen Sie den Schritt 3, um weitere Zwischenzeiten aufzuzeichnen.
5. Drücken Sie den Knopf (B), um die Stoppuhr zu stoppen.
6. Drücken Sie den Knopf (A), um die Stoppuhr nur auf Nullen zu löschen.

Messen von zwei Endzeiten

1. Während die Stoppuhr nur Nullen anzeigt, drücken Sie den Knopf (A), um die Zwischenzeitanzeige (angezeigt durch SPL) zu erhalten.
2. Drücken Sie den Knopf (B), um die Zeitmessung zu starten.
3. Drücken Sie den Knopf (A), wenn der erste Läufer das Ziel erreicht.
 - Dadurch wird die Endzeit des ersten Läufers für etwa fünf Sekunden auf dem Digitaldisplay eingefroren. Danach kehrt das Display auf die Messung der abgelaufenen Zeit zurück.
4. Drücken Sie den Knopf (B), sobald der zweite Läufer das Ziel erreicht, um dessen Endzeit anzuzeigen.
5. Drücken Sie den Knopf (A), um die Stoppuhr nur auf Nullen zu löschen.

Speicherverwaltung

Mit jedem Starten einer Messung der abgelaufenen Zeit (nur von Nullen) in dem Stoppuhr-Modus, löscht die Armbanduhr automatisch alle gegenwärtig im Speicher abgespeicherten Stoppuhrzeiten-Datensätze.

- Die folgende Tabelle zeigt die Bedienungsvorgänge in dem Stoppuhr-Modus und wie diese die Speicherung in dem Speicher beeinflussen.

Um dies auszuführen:	Drücken Sie diesen Knopf:
Löschen aller Stoppuhrzeiten aus dem Speicher und Starten der Messung der abgelaufenen Zeit	(B) (wenn nur Nullen angezeigt werden)
Schalten der Messung der abgelaufenen Zeit auf Pause, ohne die Daten im Speicher abzuspeichern	(B)
Erneutes Starten der auf Pause geschalteten Messung der abgelaufenen Zeit, ohne die Daten im Speicher abzuspeichern	(B)
Aufzeichnen einer Runden- oder Zwischenzeit während der ausgeführten Messung der abgelaufenen Zeit	(A)
Aufzeichnen der auf Pause geschalteten Messung der abgelaufenen Zeit, Rundenzeit oder Zwischenzeit in dem Speicher	(A) (löscht das Display nur auf Nullen)

- Die Speicherkapazität der Armbanduhr reicht aus für bis zu 50 Datensätzen von Runden-/Zwischenzeiten. Falls Sie eine Runden- oder Zwischenzeit aufzeichnen, wenn bereits 50 Datensätze im Speicher abgespeichert sind, dann wird der älteste Datensatz gelöscht, um Platz für den neuen Datensatz zu machen.
- Für Einzelheiten darüber, wie Sie Zeitdatensätze aus dem Speicher abrufen können, siehe „Aufrufmodus“.

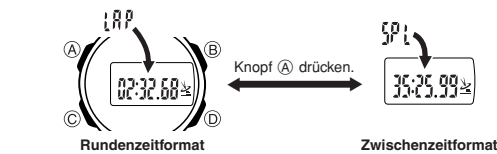
Aufrufmodus

Verwenden Sie den Aufrufmodus, um die im Stoppuhr-Modus aufgezeichneten Zeitdatensätze aufzurufen und zu löschen. Sie können den Aufrufmodus für die Anzeige der Runden- und Zwischenzeit-Datensätze verwenden.

- Alle Bedienungsvorgänge in diesem Abschnitt werden in dem Aufrufmodus ausgeführt, den Sie durch Drücken des Knopfes (C) aufrufen können.
- Wenn Sie den Aufrufmodus aufrufen, wird die Nummer der letzten im Stoppuhr-Modus aufgezeichneten Runde angezeigt. Danach erscheint die zutreffende Rundenzeit. Falls keine Stoppuhr-Datensätze im Speicher gespeichert sind, erscheint LAP -- auf dem Display.

Aufrufen der Stoppuhr-Zeitdatensätze

1. Drücken Sie den Knopf (A) in dem Aufrufmodus, um entweder das Rundenzeit- oder das Zwischenzeitformat zu wählen.



2. Drücken Sie den Knopf (B), um von dem neuesten bis zu dem ältesten durch die Stoppuhr-Zeitdatensätze zu blättern.
 - Mit jedem Drücken des Knopfes (B) wird die nächste Runden- oder Zwischenzeitnummer für etwa eine Sekunde angezeigt, worauf die zutreffende Rundenzeit oder Zwischenzeit erscheint.
 - Unabhängig davon, ob Sie die Zeitdatensätze im Rundenzeitformat oder Zwischenzeitformat betrachten, wird die Runden-/Zwischenzeitnummer auf dem Display als LAP 1, LAP 2 usw. angegeben.

Löschen aller Stoppuhr-Zeitdatensätze

- Halten Sie die Knöpfe (A) und (B) in dem Aufrufmodus für etwa zwei Sekunden gedrückt. Während dieser Zeitspanne blinkt -- -- -- auf dem Display. Halten Sie die Knöpfe (A) und (B) gedrückt, bis -- -- -- das Blinken einstellt.
- Falls Sie die Knöpfe (A) und (B) freigeben, bevor -- -- -- das Blinken einstellt, kehrt die Armbanduhr an die Stoppuhr-Zeitdatensatz-Anzeige zurück, ohne dass die Zeitdatensätze gelöscht werden.
 - Die Rundennummer zeigt LAP -- an, nachdem alle Stoppuhr-Zeitdatensätze gelöscht wurden.
 - Achten Sie darauf, dass die Runden- und Zwischenzeiten nicht individuell gelöscht werden können.
 - Die Stoppuhr-Zeitdatensätze können nur gelöscht werden, wenn die Anzeige der abgelaufenen Zeit des Stoppuhr-Modus nur auf Nullen gelöscht wurde.

Doppelzeit

Unterschied gegenüber GMT

Der Doppelzeit-Modus lässt Sie die aktuelle Zeit in 29 Zeitzonen rund um die Welt anzeigen.

- Die Zeitzonen werden auf dem Digitaldisplay durch ihre Unterschiede gegenüber GMT angezeigt.
- Für vollständige Informationen über die Zeitzonen siehe die „Time Zone Table“ (Zeitzonentabelle).
- Die Armbanduhr führt auch in dem Doppelzeit-Modus eine Signalempfangsoperation aus, wenn eine Kalibrierungszeit erreicht wird. Falls dies eintritt, werden die Zeiteinstellungen des Doppelzeit-Modus in Abhängigkeit von der aktuellen Zeit in der Heimatstadt-Zeitzone des Zeitnehmungs-Modus eingestellt.
- Alle Bedienungsvorgänge in diesem Abschnitt werden in dem Doppelzeit-Modus ausgeführt, den Sie durch Drücken des Knopfes (C) aufrufen können.

Anzeigen der Zeit in einer anderen Zeitzone

Drücken Sie den Knopf (B) in dem Doppelzeit-Modus, um in westlicher Richtung durch die Zeitzone zu blättern.

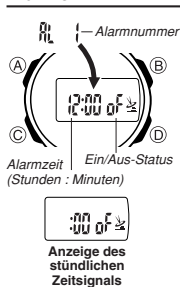
- Wenn Sie den Knopf (B) freigeben, wird der angezeigte Unterschied gegenüber GMT nach etwa einer Sekunde durch die aktuelle Zeit in dieser Zeitzone ersetzt.
- Falls Sie den Knopf (A) drücken, erscheint der zutreffende Unterschied gegenüber GMT der aktuell gewählten Zeitzone für etwa eine Sekunde auf dem Digitaldisplay.
- Falls die für eine Zeitzone angezeigte aktuelle Zeit falsch ist, überprüfen Sie die Zeiteinstellung des Zeitnehmungs-Modus und die Einstellung der Heimatstadt-Zeitzone, und nehmen Sie die erforderlichen Änderungen vor.

Umschalten einer Zeitzone zwischen der Standardzeit und der Sommerzeit

1. Verwenden Sie den Knopf (B) in dem Doppelzeit-Modus, um die Zeitzone anzuzeigen, deren Standardzeit/Sommerzeit-Einstellung Sie umschalten möchten.
2. Halten Sie den Knopf (A) gedrückt, um zwischen der Sommerzeit (DST-Indikator wird angezeigt) und der Standardzeit (DST-Indikator wird nicht angezeigt) umzuschalten.
- Der DST-Indikator erscheint immer auf dem Display, wenn Sie eine Zeitzone anzeigen, für welche die Sommerzeit eingestellt wurde.
- Die von Ihnen konfigurierte Sommerzeit/Standardzeit-Einstellung betrifft nur die aktuell angezeigte Zeitzone. Andere Zeitzone werden davon nicht betroffen.

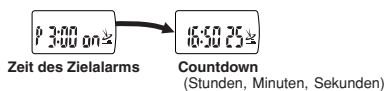
- Achten Sie darauf, dass Sie den Doppelzeit-Modus nicht verwenden können, um die Sommerzeit-Einstellung der aktuell im Zeitnehmungs-Modus gewählten Heimatstadt-Zeitzone zu ändern. Für Informationen über das Ein- oder Ausschalten der Sommerzeit-Einstellung für die Heimatstadt-Zeitzone siehe „Ändern der Sommerzeiteinstellung“.
- Die G0.0 Zeitzone (Greenwich Mean Time) kann nicht zwischen Standardzeit und Sommerzeit umgeschaltet werden.

Alarmer



Einstellen einer Alarmzeit

1. Verwenden Sie den Knopf (B) in dem Alarm-Modus, um durch die Alarmanzeigen zu blättern, bis die einzustellende Alarmanzeige angezeigt wird.
-
2. Nachdem Sie einen Alarm gewählt haben, halten Sie den Knopf (A) gedrückt, bis die Stundeinstellung der Alarmzeit zu blinken beginnt, wodurch die Einstellanzeige angezeigt wird.
 - Durch diese Operation wird der Alarm automatisch eingeschaltet.
 3. Drücken Sie den Knopf (C), um das Blinken zwischen der Stunden- und Minuteinstellung zu verschieben.
 4. Während eine Einstellung blinkt, verwenden Sie die Knöpfe (D) (+) und (B) (-), um diese zu ändern.
 - Falls Sie die Alarmzeit unter Verwendung des 12-Stunden-Formats einstellen, achten Sie auf richtige Einstellung für die erste (kein Indikator) oder zweite (P-Indikator) Tageshälfte.
 5. Drücken Sie den Knopf (A), um die Einstellanzeige zu verlassen.
 - Bei dem Zielalarm (AL4) beginnt der Countdown, sobald Sie die Alarmzeit eingestellt haben.



Alarmbetrieb

Der Alarmton ertönt zur voreingestellten Zeit für 10 Sekunden, unabhängig von dem Modus, auf den die Armbanduhr geschaltet ist. Im Falle des Schlämmeralarms wird der Alarmbetrieb alle fünf Minuten bis zu insgesamt sieben Mal wiederholt, oder bis Sie den Alarm ausschalten.

Der Zielalarm zählt die Restzeit von der aktuellen Zeit in Ihrer Heimatstadt-Zeitzone bis zu der Zielalarmzeit. Achten Sie darauf, dass der Zielalarm täglich wiederholt wird, so lange er eingeschaltet ist. Sie müssen den Zielalarm ausschalten, um diesen zu deaktivieren.

- Die Bedienungsvorgänge für die Alarme und das stündliche Zeitsignale werden in Abhängigkeit von der Digitalzeit des Zeitnehmungs-Modus ausgeführt.
- Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um den Alarmton zu stoppen.
- Führen Sie eine der folgenden Operationen während eines 5-Minuten-Intervalls zwischen den Schlämmeralarmen aus, um die gegenwärtige Schlämmeralarmoperation freizugeben.

Anzeigen der Einstellanzeige des Zeitnehmungs-Modus
Anzeigen der Schlämmeralarm-Einstellanzeige (AL5)

Testen des Alarms

Halten Sie den Knopf (B) in dem Alarm-Modus gedrückt, um den Alarm ertönen zu lassen.

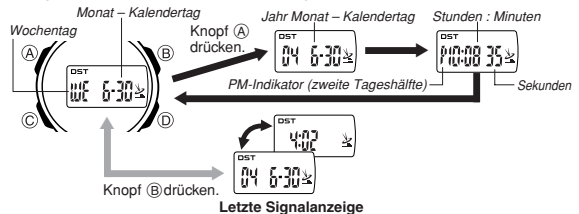
Ein- oder Ausschalten eines Alarms und des stündlichen Zeitsignals

1. Verwenden Sie den Knopf (B) in dem Alarm-Modus, um einen Alarm oder das stündliche Zeitsignal zu wählen.
2. Drücken Sie den Knopf (A), um den gewählten Alarm oder das stündliche Zeitsignal ein- (on) oder auszuschalten (off) zu wählen.
- Sie müssen die Anzeige eines täglichen Alarms (AL1 bis AL5) oder des stündlichen Zeitsignals anzeigen, um dessen aktuellen Ein/Aus-Status kontrollieren zu können.
- Falls Sie den Schlämmeralarm einschalten, erscheint der Schlämmeralarm-Indikator auf seiner Anzeige des Alarm-Modus und in allen anderen Modi.
- Der Schlämmeralarm-Indikator blinkt während der 5-Minuten-Intervalle zwischen den Alarmen.

Zeitnehmung

Verwenden Sie den Zeitnehmungs-Modus, um die aktuelle Zeit und das Datum einzustellen oder anzuzeigen. Dieser Abschnitt erläutert auch, wie Sie das aktuelle Datum und die Zeit manuell einstellen können.

- Alle Operationen in diesem Abschnitt werden in dem Zeitnehmungs-Modus ausgeführt, den Sie durch Drücken des Knopfes (C) aufrufen können.



Manuelle Einstellung der Digitalzeit und des Datums

Wählen Sie unbedingt Ihre Heimatstadt-Zeitzone, bevor Sie die Einstellungen der aktuellen Zeit und des Datums ändern. Die Zeiten des Doppelzeit-Modus werden alle in Abhängigkeit von den Einstellungen des Zeitnehmungs-Modus angezeigt. Daher stimmen die Zeiten des Doppelzeit-Modus nicht, wenn Sie nicht die richtige Heimatstadt-Zeitzone wählen, bevor Sie die Zeit und das Datum in dem Zeitnehmungs-Modus einstellen.

- Wenn Sie die Zeit und das Datum einstellen, können Sie auch die Einstellungen für Ihre Heimatstadt-Zeitzone (die Zeitzone, in der Sie normalerweise diese Armbanduhr verwenden), die Sommerzeit (DST), das 12/24-Stunden-Format und den Ein/Aus-Status der Stromsparfunktion konfigurieren.

Manuelles Einstellen der digitalen Zeit und des Datums

1. Während in dem Zeitnehmungs-Modus eine beliebige andere Anzeige als die Anzeige des letzten Signals auf dem Display angezeigt wird, halten Sie den Knopf (A) gedrückt, bis der Unterschied gegenüber GMT zu blinken beginnt, was der Einstellanzeige entspricht.
 - Der Sekundenzeiger bewegt sich mit hoher Geschwindigkeit an die 12-Uhr-Position, an der er stoppt.
 - Der Unterschied gegenüber GMT gibt die Zeitdifferenz in Stunden zwischen Greenwich Mean Time und der aktuell gewählten Zeitzone an.
 - Der DST-Indikator zeigt an, dass die Sommerzeit für die aktuell gewählte Zeitzone eingeschaltet ist.
2. Verwenden Sie den Knopf (D) (+) und den Knopf (B) (-), um die Zeitzone zu wählen, die Sie als Ihre Heimatstadt-Zeitzone verwenden möchten.
 - Für vollständige Informationen über die Unterschiede gegenüber GMT siehe die „Time Zone Table“ (Zeitzonentabelle).
3. Drücken Sie den Knopf (C), um das Blinken in der folgenden Reihenfolge zu verschieben, um andere Einstellungen zu wählen.
4. Wenn die Einstellung blinkt, die Sie ändern möchten, verwenden Sie den Knopf (B) (-) und den Knopf (D) (+), um diese gemäß nachfolgender Beschreibung zu ändern.

Anzeige	Um dies zu tun:	Führen Sie dies aus:
DST + 2.0	Ändern der Zeitzone	Verwenden Sie den Knopf (D) (+) und den Knopf (B) (-).
DST ON OFF	Umschalten zwischen Sommerzeit (on), Standardzeit (OFF) oder Auto DST (A)	Drücken Sie den Knopf (D).
12 H	Umschalten zwischen 12-Stunden- (12H) und 24-Stunden-Zeitnehmung (24H)	Drücken Sie den Knopf (D).
DST 14:00 35	Rückstellen der Sekunden auf 00 Ändern der Stunden oder Minuten	Drücken Sie den Knopf (D). Verwenden Sie den Knopf (D) (+) und den Knopf (B) (-).
DST 01 01 01	Ändern des Jahres, des Monats oder des Kalendertages	Verwenden Sie den Knopf (D) (+) und den Knopf (B) (-).
ON OFF	Ein- (on) oder Ausschalten (OFF) der Stromsparfunktion	Drücken Sie den Knopf (D).

5. Drücken Sie den Knopf (A), um die Einstellanzeige zu verlassen.
 - Wenn Sie die Einstellanzeige verlassen, werden die Analogzeiger passend zur Digitalzeit automatisch eingestellt. Für weitere Informationen siehe „Analogzeitnehmung“.
 - Auto DST (A) (Automatische Sommerzeit) kann nur gewählt werden, wenn +0.0, +1.0 oder +2.0 als Heimatstadt-Zeitzone gewählt ist. Für weitere Informationen siehe den nachfolgenden Abschnitt „Sommerzeit (DST)“.

Sommerzeit (DST)

Die Sommerzeit (Daylight Saving Time = DST) stellt die Zeit gegenüber der Standardzeit um eine Stunde vor. Denken Sie aber immer daran, dass nicht alle Länder oder Gebiete die Sommerzeit verwenden.

Die Zeitkalibrierungssignale enthalten sowohl die Standardzeit- als auch die Sommerzeitdaten. Wenn die automatische Sommerzeiteinstellung eingeschaltet ist, schaltet die Armbanduhr in Abhängigkeit von dem empfangenen Zeitsignal automatisch zwischen der Standardzeit und der Sommerzeit (DST) um.

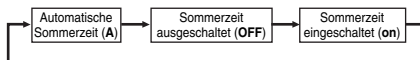
- Die Einstellung Auto DST (Automatische Sommerzeit) kann nur eingeschaltet werden, wenn **+0.0**, **+1.0** oder **+2.0** als Ihre Heimatstadt-Zeitzone gewählt ist.
- Falls Sie in Ihrem Gebiet Probleme mit dem Empfang des Zeitkalibrierungssignals haben, wird empfohlen, auf manuelle Weise zwischen Standardzeit und Sommerzeit (DST) umzuschalten.

Ändern der Sommerzeiteinstellung

1. Während in dem Zeitnehmungs-Modus eine andere Anzeige als die Anzeige des letzten Signals auf dem Display angezeigt wird, halten Sie den Knopf (A) gedrückt, bis der Unterschied gegenüber GMT zu blinken beginnt, was der Einstellanzeige entspricht.

2. Drücken Sie den Knopf (C), um die Anzeige für die Sommerzeiteinstellung zu erhalten.

3. Drücken Sie den Knopf (D), um in der folgenden Reihenfolge zyklisch durch die Sommerzeiteinstellungen zu schalten.



4. Drücken Sie den Knopf (A), um die Einstellanzeige zu verlassen.
- Der DST-Indikator erscheint auf dem Display, um damit anzuzeigen, dass die Sommerzeit eingeschaltet ist.

Analogzeitnehmung

Die Analogzeit dieser Armbanduhr ist mit der Digitalzeit synchronisiert. Die Einstellung der Analogzeit wird automatisch geändert, wenn Sie die Digitalzeit einstellen.

Hinweise

- Die Zeiger des Analogzeitnehmers bewegen sich, um auf die neue Einstellung eingestellt zu werden, wenn einer der folgenden Punkte eintritt.
 - Wenn Sie die Einstellung der Digitalzeit manuell ändern.
 - Wenn die Einstellung der Digitalzeit durch den Empfang des Zeitkalibrierungssignals geändert wird.
 - Wenn Sie die Einstellung der Heimatstadt-Zeitzone und/oder der Sommerzeit ändern.
- Falls Sie sowohl die Digitalzeit als auch die Analogzeit manuell einstellen müssen, stellen Sie unbedingt zuerst die Digitalzeit ein.
- Abhängig davon, wie weit sich die Zeiger bewegen müssen, um in Übereinstimmung mit der Digitalzeit eingestellt zu werden, kann es einige Zeit dauern, bevor die Analogzeiger die Bewegung stoppen.

Einstellen der Analogzeit

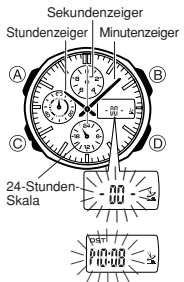
1. Drücken Sie den Knopf (C) in dem Zeitnehmungs-Modus fünf Mal, um den Zeigereinstellmodus aufzurufen.
2. Halten Sie den Knopf (A) gedrückt, bis **-00** zu blinken beginnt, was der Analogzeitanzeige entspricht.
 - Der Sekundenzeiger bewegt sich mit hoher Geschwindigkeit an die 12-Uhr-Position, an der er stoppt.
3. Falls zu diesem Zeitpunkt der Sekundenzeiger nicht genau auf die 12-Uhr-Position zeigt, verwenden Sie den Knopf (D) für die Einstellung seiner Position.
 - Mit jedem Drücken des Knopfes (D) wird der Sekundenzeiger um eine Sekunde vorgestellt.
4. Drücken Sie den Knopf (C). Dadurch beginnt die Digitalzeit des Zeitnehmungs-Modus zu blinken, wodurch angezeigt wird, dass die Einstellung des Stundenzeigers und des Minutenzeigers gewählt wurde.

5. Verwenden Sie den Knopf (D) (+) und den Knopf (B) (-), um die Zeiger in 20-Sekunden-Inkrementen zu verstellen.
 - Halten Sie einen dieser Knöpfe gedrückt, um die Zeiger schnell zu verstellen.
 - Stellen Sie die Analogzeit so ein, dass sie mit der Digitalzeit übereinstimmt.

Achten Sie darauf, dass sich der Zeiger der 24-Stunden-Skala in Koordinaten mit dem Stundenzeiger und Minutenzeiger bewegt. Wenn Sie die Analogzeit einstellen, achten Sie auf den Zeiger der 24-Stunden-Skala, damit dieser richtig die erste/zweite Tageshälfte anzeigt.

 - Um die Zeiger eine lange Strecke vorwärts zu bewegen, halten Sie den Knopf (D) gedrückt, betätigen Sie den Knopf (B), und geben Sie danach beide Knöpfe frei.
 - Um die Zeiger eine lange Strecke rückwärts zu bewegen, halten Sie den Knopf (B) gedrückt, betätigen Sie den Knopf (D), und geben Sie danach beide Knöpfe frei.

Durch den obigen Bedienungsvorgang werden die Zeiger schnell bewegt, bis Sie einen beliebigen Knopf drücken oder die Zeiger einen 24-Stunden-Zyklus (zwei Umdrehungen) beendet haben. Die Zeigerbewegung stoppt auch, wenn ein Alarm ertönt.
6. Drücken Sie den Knopf (A) zwei Mal, um die Einstellanzeige zu verlassen.
 - Durch das erste Drücken des Knopfes (A) erscheint **00:00.00** auf dem Display (was der Einstellanzeige des Zeigers der 1/20-Sekunden-Skala der Stoppuhr entspricht).
 - Durch das zweite Drücken des Knopfes (A) wird die Einstellanzeige verlassen.
 - Um an den Zeitnehmungs-Modus zurückzukehren, drücken Sie den Knopf (C).



Beleuchtung

Ein-Indikator für automatischen Beleuchtungsschalter



Zwei LEDs (lichtemittierende Dioden) beleuchten das Zifferblatt der Armbanduhr, damit Sie dieses auch im Dunkeln ablesen können.

Der automatische Beleuchtungsschalter der Armbanduhr schaltet die Beleuchtung des Zifferblatts automatisch ein, wenn Sie die Armbanduhr unter einem bestimmten Winkel gegen Ihr Gesicht halten.

- Der automatische Beleuchtungsschalter muss aktiviert sein (angezeigt durch den Ein-Indikator für den automatischen Beleuchtungsschalter), damit er arbeiten kann.
- Sie können 1,5 Sekunden oder 2 Sekunden als Beleuchtungsdauer spezifizieren.
- Für weitere wichtige Informationen siehe „Vorsichtsmaßnahmen hinsichtlich der Beleuchtung“.

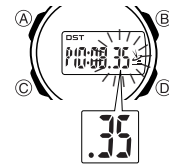
Beleuchten des Zifferblatts der Armbanduhr

Drücken Sie den Knopf (D) in einem beliebigen Modus (ausgenommen bei am Display befindlicher Einstellanzeige), um das Zifferblatt der Armbanduhr zu beleuchten.

• Durch den obigen Bedienungsvorgang wird die Beleuchtung unabhängig von der aktuellen Einstellung des automatischen Beleuchtungsschalters eingeschaltet.

Spezifizieren der Beleuchtungsdauer

1. Während in dem Zeitnehmungs-Modus eine beliebige andere Anzeige als die Anzeige für das letzte Signal auf dem Display angezeigt wird, halten Sie den Knopf (A) gedrückt, bis der Unterschied gegenüber GMT zu blinken beginnt, was der Einstellanzeige entspricht.
2. Drücken Sie den Knopf (C) drei Mal, um das Blinken an die Sekundeneinstellung zu verschieben.
3. Drücken Sie den Knopf (B), um die Beleuchtungsdauereinstellungswert zwischen 2 Sekunden („..“ wird vor dem Sekundenwert angezeigt) und 1,5 Sekunden („.“ wird nicht angezeigt) umzuschalten.
4. Drücken Sie den Knopf (A), um die Einstellanzeige zu verlassen.

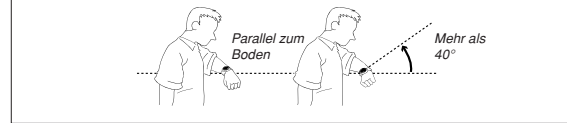


Über den automatischen Beleuchtungsschalter

Falls der automatische Beleuchtungsschalter eingeschaltet ist, wird das Zifferblatt beleuchtet, wenn Sie Ihr Armgelenk in einem beliebigen Modus gemäß nachfolgender Beschreibung positionieren. Achten Sie darauf, dass diese Armbanduhr mit „Full Auto LED Light“ ausgerüstet ist, sodass der automatische Beleuchtungsschalter nur arbeitet, wenn das verfügbare Licht unter einem bestimmten Pegel liegt. Unter heller Beleuchtung wird das Zifferblatt nicht beleuchtet.

Halten Sie die Armbanduhr parallel zum Boden, und heben Sie diese danach um mehr als 40 Grad an, um die Beleuchtung einzuschalten.

- Tragen Sie die Armbanduhr an der Außenseite Ihres linken Handgelenks.



Warnung!

- Achten Sie immer darauf, dass Sie sich an einem sicheren Ort befinden, wenn Sie das Zifferblatt der Armbanduhr unter Verwendung des automatischen Beleuchtungsschalters ablesen. Seien Sie besonders vorsichtig beim Laufen oder anderen Tätigkeiten, die zu einem Unfall oder zu Verletzungen führen können.

Achten Sie auch darauf, dass die plötzliche Beleuchtung durch den automatischen Beleuchtungsschalter andere Personen in Ihrer Nähe nicht überrascht oder ablenkt.

- Wenn Sie die Armbanduhr tragen, achten Sie darauf, dass der automatische Beleuchtungsschalter ausgeschaltet ist, bevor Sie ein Fahrrad fahren oder ein Motorrad bzw. ein anderes Kraftfahrzeug lenken. Plötzlicher und unerwarteter Betrieb des automatischen Beleuchtungsschalters kann zu einer Ablenkung führen, sodass es zu einem Verkehrsunfall mit ernsthaften persönlichen Verletzungen kommen kann.

Ein- oder Ausschalten des automatischen Beleuchtungsschalters

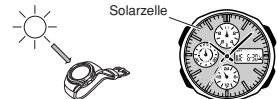
Halten Sie den Knopf (D) in einem beliebigen Modus (ausgenommen bei am Display angezeigter Einstellanzeige) für etwa zwei Sekunden gedrückt, um den automatischen Beleuchtungsschalter ein- (☀️) oder auszuschalten (☀️) wird nicht angezeigt).

- Der Ein-Indikator für automatischen Beleuchtungsschalter (☀️) wird in allen Modi am Display angezeigt, wenn der automatische Beleuchtungsschalter eingeschaltet ist.

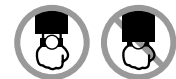
Stromversorgung

Diese Armbanduhr ist mit einer Solarzelle und einer speziellen aufladbaren Batterie (Sekundärbatterie) ausgerüstet, die von dem von der Solarzelle erzeugten elektrischen Strom aufgeladen wird. Die folgende Abbildung zeigt, wie Sie die Armbanduhr für das Aufladen positionieren sollten.

Beispiel: Richten Sie die Armbanduhr so aus, dass ihr Zifferblatt auf eine Lichtquelle weist.



- Die Abbildung zeigt die Ausrichtung einer Armbanduhr mit Kunstharzband.
- Achten Sie darauf, dass die Ladeeffizienz absinkt, wenn ein Teil der Solarzelle von Ihrer Bekleidung usw. abgedeckt wird.
- Sie sollten die Armbanduhr möglichst außerhalb Ihres Armes tragen. Auch wenn der Lichteinfall auf das Zifferblatt nur teilweise blockiert ist, wird die Ladung beachtlich reduziert.



Wichtig!

- Falls Sie die Armbanduhr für längere Zeit in einem Bereich ohne Licht aufbewahren oder so tragen, dass der Lichteinfall blockiert wird, kann die aufladbare Batterie entladen werden. Stellen Sie sicher, dass die Armbanduhr dem Licht ausgesetzt wird, wenn immer dies möglich ist.
- Diese Armbanduhr verwendet eine spezielle aufladbare Batterie zur Speicherung des von der Solarzelle erzeugten elektrischen Stroms, so dass regelmäßiges Austauschen der Batterie nicht erforderlich ist. Nach sehr langer Verwendung verliert jedoch die Batterie vielleicht ihre Fähigkeit, eine volle Aufladung zu erhalten. Falls das Problem auftreten sollte, dass die Batterie nicht vollständig aufgeladen werden kann, wenden Sie sich für das Austauschen der Batterie an Ihren Fachhändler oder einen CASIO-Kundendienst.
- Versuchen Sie niemals selbst, die spezielle Batterie der Armbanduhr zu entfernen oder auszutauschen. Die Verwendung des falschen Batterietyps kann die Armbanduhr beschädigen.
- Alle im Speicher abgespeicherten Daten werden gelöscht, und die aktuelle Zeit sowie alle anderen Einstellungen kehren auf ihre anfänglichen Werksvorgaben zurück, wenn der Batteriestrom auf Pegel 4 absinkt oder die Batterie ausgetauscht wird.
- Schalten Sie die Stromsparfunktion der Armbanduhr ein und bewahren Sie die Armbanduhr an einem normalerweise beleuchteten Ort auf, wenn Sie die Armbanduhr für längere Zeit nicht verwenden. Dadurch wird ein Entladen der aufladbaren Batterie vermieden.

Batteriestrompegel

Die Batteriepegelskala und das Digitaldisplay zeigen den aktuellen Strompegel der aufladbaren Batterie an. Das Digitaldisplay zeigt auch einen Erholungsindikator an, der Sie wissen lässt, wenn die Batterie einer großen Belastung ausgesetzt wird.

Batteriepegelskala



Pegel	Die Skala und das Digitaldisplay	Funktionsstatus
1		Alle Funktionen aktiviert.
2		Alle Funktionen aktiviert.
3		Ausgenommen die interne Zeitnehmung und der C-Indikator, sind alle Funktionen und Anzeigeelemente deaktiviert. (Ladewarnung)
4		Alle Funktionen sind deaktiviert.

- Die Batteriepegelskala zeigt in allen Modi, mit Ausnahme des Stoppuhr-Modus, den Batteriestrompegel an. In dem Stoppuhr-Modus zeigt die Batteriepegelskala die abgelaufenen Minuten an.
- Der blinkende C-Indikator bei Pegel 3 weist auf eine niedrige Batteriespannung hin, so dass Sie die Armbanduhr möglichst bald einem hellen Licht aussetzen müssen, um diese aufzuladen.
- Wenn der Batteriestrom auf Pegel 3 absinkt, werden die Bewegung der Analogzeiger und der Empfang des Zeitkalibrierungssignals deaktiviert.
- Bei Pegel 4 werden alle Funktionen deaktiviert und die Einstellungen kehren auf ihre anfänglichen Werksvorgaben zurück. Die Funktionen werden wiederum aktiviert, nachdem die aufladbare Batterie aufgeladen wurde, wobei Sie jedoch die Digitalzeit und das Datum erneut einstellen müssen, nachdem die Batterie von Pegel 4 auf Pegel 3 aufgeladen wurde. Sie können keine der anderen Einstellungen ausführen, bis die Batterie den Pegel 2 erreicht, nachdem die Batterie auf den Pegel 4 abgesehen ist.
- Die Anzeigeelemente erscheinen, sobald die Batterie von Pegel 4 auf Pegel 3 aufgeladen wurde.
- Falls Sie die Armbanduhr dem direkten Sonnenlicht oder einer anderen starken Lichtquelle aussetzen, kann die Batteriepegelskala momentan einen höheren als den aktuellen Batteriepegel anzeigen. Nach einigen Minuten sollte jedoch wiederum der richtige Batteriepegel angezeigt werden.
- Falls Sie die Beleuchtung oder die Alarme mehrmals während einer kurzen Zeitspanne verwenden, dann erscheint der Erholungsindikator (R) auf dem Display, und die folgenden Operationen werden deaktiviert, bis sich der Batteriestrom wieder erholt hat.
Beleuchtung; akustisches Signal; Koordination zwischen Digital- und Analogzeitnehmung; Empfang des Zeitkalibrierungssignals
Nach einiger Zeit erholt sich der Batteriestrom, sodass der Erholungsindikator verschwindet und die obigen Funktionen wieder aktiviert werden.
- Falls der Erholungsindikator häufig erscheint, dann ist wahrscheinlich die Restspannung der Batterie niedrig. Setzen Sie die Armbanduhr einem hellen Licht aus, um die Batterie aufzuladen.

Vorsichtsmaßnahmen beim Aufladen

Bestimmte Ladebedingungen können dazu führen, dass die Armbanduhr sehr heiß wird. Belassen Sie die Armbanduhr nicht an den nachfolgend beschriebenen Orten, wenn Sie die aufladbare Batterie aufladen.
Achten Sie auch darauf, dass die Flüssigkristallanzeige austreten kann, wenn die Armbanduhr sehr heiß wird. Das Aussehen des LC-Displays sollte wieder normal werden, wenn die Armbanduhr auf eine niedrigere Temperatur zurückkehrt.

Warnung!

- Falls Sie die Armbanduhr für das Aufladen ihrer aufladbaren Batterie in direktem Sonnenlicht belassen, kann die Armbanduhr sehr heiß werden. Vorsicht ist danach bei der Handhabung geboten, um Verbrennungen zu vermeiden. Die Armbanduhr kann sich besonders stark erwärmen, wenn sie den folgenden Bedingungen für längere Zeit ausgesetzt wird.**
- Auf dem Armaturenbrett eines im prallen Sonnenlicht geparkten Fahrzeuges
 - Zu nahe an einer Glühbirne
 - Unter direktem Sonnenlicht

Ladeanleitung

Nach einer vollen Ladung wird die Zeitnehmung fünf etwa fünf Monate sichergestellt.
Die folgende Tabelle zeigt die Zeitdauer an, für welche die Armbanduhr jeden Tag dem Licht ausgesetzt werden muss, um ausreichend Strom für den normalen täglichen Betrieb zu generieren.

Belichtungspegel (Helligkeit)	Ungefähre Belichtungsdauer
Sonnenlicht im Freien (50.000 Lux)	5 Minuten
Sonnenlicht durch ein Fenster (10.000 Lux)	24 Minuten
Tageslicht durch ein Fenster an einem wolkigen Tag (5.000 Lux)	48 Minuten
Leuchtstoffbeleuchtung in Räumen (500 Lux)	8 Stunden

- Da es sich hier um die technische Daten handelt, können wir alle technischen Einzelheiten einschließen.
 - Armbanduhr nicht dem Licht ausgesetzt
 - Interne Zeitnehmung
 - Display für 18 Stunden pro Tag eingeschaltet, Schlafstatus 6 Stunden pro Tag
 - 1 Beleuchtungsbetrieb (1,5 Sekunden) pro Tag
 - 10 Sekunden Alarmbetrieb pro Tag
 - 5-maliger Kalibrierungsempfang pro Tag
- Stabiler Betrieb wird durch häufiges Aufladen sichergestellt.

Erholungszeiten

Die folgende Tabelle zeigt die erforderliche Belichtung, damit die Batterie von einem Pegel auf den nächsten Pegel aufgeladen wird.

Belichtungspegel (Helligkeit)	Ungefähre Belichtungsdauer			
	Pegel 4	Pegel 3	Pegel 2	Pegel 1
Sonnenlicht im Freien (50.000 Lux)	1 Stunde	14 Stunden	4 Stunden	
Sonnenlicht durch ein Fenster (10.000 Lux)	3 Stunden	71 Stunden	20 Stunden	
Tageslicht durch ein Fenster an einem wolkigen Tag (5.000 Lux)	5 Stunden		---	
Leuchtstoffbeleuchtung in Räumen (500 Lux)	49 Stunden		---	

- Die obigen Belichtungsdauerwerte dienen nur als Referenz. Die tatsächliche erforderlichen Belichtungsdauern hängen von den Beleuchtungsbedingungen ab.

Referenz

Dieser Abschnitt enthält detaillierte und technische Informationen über den Betrieb dieser Armbanduhr. Er enthält auch wichtige Vorsichtsmaßnahmen und Hinweise über die verschiedenen Merkmale und Funktionen dieser Armbanduhr.

Automatische Rückkehrfunktionen

- Falls Sie die Armbanduhr für zwei oder drei Minuten in dem Aufruf-, Alarm- (ausgenommen Zielalarm-Countdown-Anzeige) oder Zeigereinstellmodus belassen, ohne eine Knopfbedätigung auszuführen, kehrt die Armbanduhr automatisch in den Zeitnehmungs-Modus zurück.
- Falls Sie die Armbanduhr für zwei oder drei Minuten mit einer blinkenden Anzeige am Display belassen, ohne eine Operation auszuführen, dann verlässt die Armbanduhr automatisch die Einstellanzeige.

Blättern

Sie können die Knöpfe (B) und (D) in den verschiedenen Modi und Einstellanzeigen verwenden, um am Display durch die Daten zu blättern. In den meisten Fällen wird schnell durch die Daten geblättert, wenn Sie einen dieser Knöpfe während einer solchen Operation gedrückt halten.

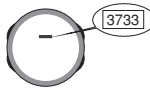
Anfängliche Anzeigen

Wenn Sie den Doppelzeit- oder Alarm-Modus aufrufen, werden wiederum zuerst die Daten angezeigt, die Sie beim letzten Verlassen des entsprechenden Modus betrachtet hatten.

Vorsichtsmaßnahmen hinsichtlich des Empfangs der funkgesteuerten Zeitnehmung

- Eine starke elektrostatische Ladung kann dazu führen, dass die falsche Zeit eingestellt wird.
- Auch wenn sich die Armbanduhr innerhalb des Empfangsbereichs des Senders befindet, ist der Signalempfang unmöglich, wenn das Signal von Bergen oder geologischen Formationen zwischen der Armbanduhr und der Signalquelle blockiert wird.
- Der Signalempfang wird von dem Wetter, den atmosphärischen Bedingungen und den saisonbedingten Änderungen beeinflusst.
- Das Zeitkalibrierungssignal wird von der Ionosphäre reflektiert. Daher können Faktoren wie Änderung des Reflexionsvermögens der Ionosphäre, Verschiebung der Ionosphäre auf Grund von saisonbedingten atmosphärischen Änderungen in eine größere Höhe oder der Tageszeit den Empfangsbereich des Signals verändern und den Empfang sogar vorübergehend unmöglich machen.
- Auch wenn das Zeitkalibrierungssignal richtig empfangen wird, können bestimmte Bedingungen dazu führen, dass die Zeiteinstellung um bis zu einer Sekunde abweicht.
- Die aktuelle Zeiteinstellung gemäß Zeitkalibrierungssignal hat Vorrang über jede von Ihnen manuell ausgeführte Zeiteinstellung.
- Die Armbanduhr ist so ausgelegt, dass das Datum und der Wochentag während der Periode vom 1. Januar 2000 bis zum 31. Dezember 2099 automatisch aktualisiert werden. Eine Einstellung des Datums anhand des Zeitkalibrierungssignals ist ab dem 1. Januar 2100 nicht mehr möglich.
- Diese Armbanduhr kann Signale empfangen, die zwischen den unterschiedlichen Längen der Monate auch in Schaltjahren unterscheiden.
- Obwohl diese Armbanduhr für den Empfang sowohl der Zeitdaten (Stunden, Minuten, Sekunden) als auch der Datumsdaten (Jahr, Monat, Kalendertag) ausgelegt ist, kann unter bestimmten Bedingungen der Empfang nur auf die Zeitdaten begrenzt werden.
- Normalerweise handelt es sich bei dem Signalempfangsdatum, das von der Anzeige des letzten Signals angezeigt wird, um die in dem Zeitkalibrierungssignal enthaltenen Datumsdaten. Falls jedoch nur die Zeitdaten empfangen wurden, dann zeigt die Anzeige des letzten Signals das vom Zeitnehmungs-Modus zum Zeitpunkt des Signalempfangs eingehaltene Datum an.
- Falls Sie sich in einem Gebiet befinden, in welchem das Zeitkalibrierungssignal nicht richtig empfangen werden kann, dann zeigt die Armbanduhr die Zeit mit einer Genauigkeit von ± 15 Sekunden pro Monat bei Normaltemperatur an.
- Falls Sie ein Problem mit dem richtigen Empfang des Zeitkalibrierungssignals haben, oder wenn die Zeiteinstellung nach dem Signalempfang falsch ist, überprüfen Sie die Einstellungen der Heimatstadt, Zeitzone, der Sommerzeit (DST) und des Sendermodus. Nachfolgend sind die anfänglichen Werksvorgaben für diese Einstellungen aufgeführt.

Einstellung	Anfängliche Werksvorgabe
Unterschied gegenüber GMT	+1.0 (oder DST +2.0): Modul 3733 +0.0 (oder DST +1.0): Modul 3734
Sommerzeit (DST)	DS A (Automatische Umschaltung)
Sendermodus	A (Automatische Wahl)



- Um die Modulnummer Ihrer Armbanduhr festzustellen, betrachten Sie die Rückwand. Die Modulnummer (3733 oder 3734) ist in dem Feld an der Rückseite eingraviert.

Sender

Diese Armbanduhr ist so konstruiert, dass sie die aus Deutschland (Mainflingen) und England (Rugby) ausgestrahlten Zeitkalibrierungssignale empfängt. Sie können einen der Sender wählen oder die Armbanduhr so konfigurieren, dass sie automatisch den Sender mit dem stärkeren Signal wählt.

- Nachfolgend ist erläutert, wie die Armbanduhr bestimmt, welcher Sender zuerst zu kontrollieren ist, wenn die Armbanduhr für die automatische Senderwahl konfiguriert ist.

Modul 3733

In diesem Falle:	Führt die Armbanduhr Folgendes aus:
Die erste Signalsuchoperation nach der werksseitigen Vorgabeeinstellung ist wirksam oder die Heimatstadt-Zeitzone wurde geändert.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Überprüft zuerst das von Mainflingen ausgestrahlte Signal. 2. Falls das von Mainflingen ausgestrahlte Signal nicht empfangen werden kann, wird das von Rugby ausgestrahlte Signal überprüft.
Andere als die obigen Fälle.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Überprüft zuerst das zuletzt erfolgreich empfangene Signal. 2. Falls das zuletzt erfolgreich empfangene Signal nicht empfangen werden kann, dann wird das andere Signal überprüft.

Modul 3734

In diesem Falle:	Führt die Armbanduhr Folgendes aus:
Die erste Signalsuchoperation nach der werksseitigen Vorgabeeinstellung ist wirksam oder die Heimatstadt-Zeitzone wurde geändert.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Überprüft zuerst das von Rugby ausgestrahlte Signal. 2. Falls das von Rugby ausgestrahlte Signal nicht empfangen werden kann, wird das von Mainflingen ausgestrahlte Signal überprüft.
Andere als die obigen Fälle.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Überprüft zuerst das zuletzt erfolgreich empfangene Signal. 2. Falls das zuletzt erfolgreich empfangene Signal nicht empfangen werden kann, dann wird das andere Signal überprüft.

- Der automatische Empfang ist eingeschaltet, wenn der Sendermodus auf **A**, **D77.5** oder **M60** gestellt ist. Der automatische Empfang ist ausgeschaltet, wenn der Sendermodus auf **OFF** gestellt ist.
- Achten Sie darauf, dass Sie die Einstellung des Sendermodus ändern können, wenn **+0.0** oder **+1.0** für die Heimatstadt-Zeitzone gewählt ist.
- Siehe auch im untenstehenden Abschnitt „Wählen des Sendermodus“.

Wählen des Sendermodus

1. Drücken Sie den Knopf **(B)** in dem Zeitnehmungs-Modus, um die Anzeige des letzten Signals zu erhalten.
2. Halten Sie den Knopf **(A)** gedrückt, bis die Sendermodeinstellung zu blinken beginnt, was der Einstellanzeige entspricht.
 - Falls die Einstellanzeige nicht erscheint, wenn Sie den Knopf **(A)** gedrückt halten, überprüfen Sie die Einstellung der Heimatstadt-Zeitzone. Drücken Sie den Knopf **(B)**, um zurück an die Anzeige des Zeitnehmungs-Modus zu gelangen. Für weitere Informationen siehe „Spezifizieren der Heimatstadt-Zeitzone“.
3. Verwenden Sie den Knopf **(B)** oder den Knopf **(D)**, um die gewünschte Sendermodeinstellung zu wählen.

- Nachfolgend sind die verfügbaren Sendermodeinstellungen aufgeführt.
 - A**: Automatische Wahl des Signals von Mainflingen oder Rugby
 - D 77.5**: Empfang des Signals von Mainflingen
 - M 60**: Empfang des Signals von Rugby
 - OFF**: Automatischer Empfang ausgeschaltet

4. Drücken Sie den Knopf **(A)**, um die Einstellanzeige zu verlassen und an die Anzeige des letzten Signals zurückzukehren.
- Falls Sie an die Anzeige des Zeitnehmungs-Modus zurückkehren möchten, drücken Sie den Knopf **(B)**.
- Der Signalempfang kann bis zu 14 Minuten dauern, wenn Sie die Option **A** gewählt haben.

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. In dem Bereich von 00 bis 29 werden die Sekunden auf **00** zurückgestellt, ohne dass die Minuten geändert werden.
- Sie können das Jahr in dem Bereich von 2000 bis 2099 einstellen. Der Wochentag wird in Abhängigkeit von dem eingestellten Datum automatisch berechnet.
- Der vollautomatische Kalender dieser Armbanduhr berücksichtigt die unterschiedliche Länge der Monate auch in Schaltjahren. Sobald Sie das Datum einmal richtig eingestellt haben, sollte kein Grund mehr für dessen Änderung vorliegen, ausgenommen wenn Sie die Batterie der Armbanduhr austauschen lassen oder der Batteriestrom auf Pegel 4 absinkt.
- Die aktuelle Zeit für alle Zeitzonen in dem Zeitnehmungs-Modus und Doppelzeit-Modus wird in Abhängigkeit von dem Unterschied gegenüber GMT (Greenwich Mean Time = Mittlere Zeit Greenwich) jeder Zeitzone berechnet, und zwar anhand der Zeiteinstellung Ihrer Heimatstadt-Zeitzone.
- Der Unterschied gegenüber GMT wird von dieser Armbanduhr anhand der UTC*-Daten berechnet.
 - * „UTC“ steht für „Universal Time Coordinated“, einem weltweiten wissenschaftlichen Standard der Zeitnehmung. Dieser beruht auf sorgfältig gewarteten Atomuhren (Caesium), welche die Zeit mit einer Genauigkeit von Mikrosekunden einhalten. Schaltsekunden werden wie erforderlich addiert oder subtrahiert, um UTC synchron mit der Erddrehung zu halten. Der Bezugspunkt für UTC ist Greenwich, England.

12-Stunden/24-Stunden-Zeitnehmungsformate

Das von Ihnen in dem Zeitnehmungs-Modus gewählte 12-Stunden/24-Stunden-Zeitnehmungsformat wird auch in allen anderen Modi verwendet.

- Bei Verwendung des 12-Stunden-Formats erscheint der **P**-Indikator (PM = zweite Tageshälfte) für Zeiten im Bereich von Mittag bis 11:59 Uhr mitternachts, wogegen kein Indikator für Zeiten im Bereich von Mitternacht bis 11:59 Uhr mittags angezeigt wird.
- Bei Verwendung des 24-Stunden-Formats werden die Zeiten im Bereich von 0:00 bis 23:59 Uhr ohne Indikator angezeigt.

Stromsparfunktion

Wenn eingeschaltet, schaltet die Stromsparfunktion automatisch auf einen Schlafstatus, sobald Sie die Armbanduhr für eine bestimmte Zeitdauer an einem dunklen Ort belassen. Die nachfolgende Tabelle zeigt, welche Funktionen der Armbanduhr von der Stromsparfunktion betroffen werden.

- Es gibt zwei Schlafstatuspegel: „Displayschlafstatus“ und „Funktionsschlafstatus“.

Abgelaufene Zeit im Dunkeln	Operation
3 bis 4 Tage (Displayschlafstatus)	Digitaldisplay ausgeschaltet, aber alle Funktionen aktiviert
8 Tage oder länger (Funktionsschlafstatus)	<ul style="list-style-type: none"> • Digitaldisplay ausgeschaltet • Alle Funktionen, einschließlich Analogzeitnehmung, deaktiviert • Interne Zeitnehmung beibehalten

- Falls Sie die Armbanduhr unter dem Ärmel Ihrer Kleidung tragen, kann diese auf den Schlafstatus geschaltet werden.

Erholen aus dem Schlafstatus

Führen Sie einen der folgenden Bedienungsvorgänge aus.

- Bringen Sie die Armbanduhr an einen Ort mit guter Beleuchtung. Es kann bis zu zwei Sekunden dauern, bevor das Display eingeschaltet wird.
- Drücken Sie einen beliebigen Knopf.
- Halten Sie die Armbanduhr unter einem Winkel gegen Ihr Gesicht, damit Sie das Zifferblatt ablesen können.

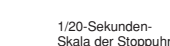
Ein- oder Ausschalten der Stromsparfunktion

1. Während in dem Zeitnehmungs-Modus eine beliebige andere Anzeige als die Anzeige des letzten Signals auf dem Display angezeigt wird, halten Sie den Knopf **(A)** gedrückt, bis der Unterschied gegenüber GMT zu blinken beginnt, was der Einstellanzeige entspricht.
2. Drücken Sie den Knopf **(C)** neun Mal, bis die Stromsparfunktions-Ein/Aus-Anzeige erscheint.
3. Drücken Sie den Knopf **(D)**, um die Stromsparfunktion ein- (**on**) oder auszuschalten (**OFF**).
4. Drücken Sie den Knopf **(A)**, um die Einstellanzeige zu verlassen.

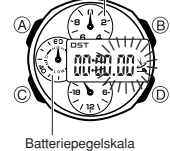


Einstellen der Skalenzeigerpositionen

Sie können den in diesem Abschnitt beschriebenen Vorgang verwenden, um die Position des Zeigers der 1/20-Sekunden-Skala der Stoppuhr und des Zeigers der Batteriepegelskala einzustellen, wenn diese nicht mit der 12-Uhr-Position übereinstimmen, sobald Sie den Stoppuhr-Modus aufrufen.



1/20-Sekunden-Skala der Stoppuhr



Batteriepegelskala

- **Wichtig!** Bewegen Sie den Zeiger der Batteriepegelskala niemals an eine andere als die 12-Uhr-Position. Andernfalls wird der Batteriestrompegel nicht richtig angezeigt.
- **Einstellen der Skalenzeigerpositionen**
 1. Drücken Sie den Knopf **(C)** fünf Mal in dem Zeitnehmungs-Modus, um den Zeigereinstellmodus aufzurufen.
 2. Halten Sie den Knopf **(A)** gedrückt, bis **-0.0-** zu blinken beginnt, was der AnalogEinstellanzeige entspricht.
 3. Drücken Sie den Knopf **(A)**, um die Skalenzeiger-Einstellanzeige zu erhalten.
- Die Skalenzeiger-Einstellanzeige zeigt **00:00.00** an, wobei die beiden rechten Nullen blinken. Dadurch wird angezeigt, dass die 1/20-Sekunden-Skala der Stoppuhr für die Einstellung gewählt ist.
- 4. Drücken Sie den Knopf **(D)**, um den Zeiger der 1/20-Sekunden-Skala der Stoppuhr um einen Schritt vorzustellen, bis dieser mit der 12-Uhr-Position ausgerichtet ist.
- 5. Nachdem der Zeiger der 1/20-Sekunden-Skala richtig ausgerichtet ist, drücken Sie den Knopf **(C)**.
 - Dadurch beginnen die beiden linken Nullen der Anzeige **00:00.00** zu blinken, wodurch angezeigt wird, dass die Batteriepegelskala für die Einstellung gewählt ist.
- 6. Drücken Sie den Knopf **(D)**, um den Zeiger der Batteriepegelskala um einen Schritt vorzustellen, bis dieser mit der 12-Uhr-Position ausgerichtet ist.
- 7. Drücken Sie den Knopf **(A)**, um die Einstellanzeige zu verlassen.
- Um an den Zeitnehmungs-Modus zurückzukehren, drücken Sie den Knopf **(C)**.

Vorsichtsmaßnahmen hinsichtlich der Beleuchtung

- Die Beleuchtung durch die Leuchte kann in direktem Sonnenlicht nur schwer gesehen werden.
- Die Beleuchtung wird automatisch ausgeschaltet, wenn ein Alarm ertönt.
- Häufige Verwendung der Beleuchtung verkürzt die Batteriebetriebesdauer.

Vorsichtsmaßnahmen hinsichtlich des automatischen Beleuchtungsschalters

- Falls Sie die Armbanduhr an der Innenseite Ihres Handgelenks tragen bzw. Ihren Arm bewegen oder schütteln, kann der automatische Beleuchtungsschalter häufig aktiviert werden und das Zifferblatt beleuchten. Um ein Entladen der Batterie zu vermeiden, schalten Sie den automatischen Beleuchtungsschalter aus, wenn Sie Tätigkeiten ausführen, die zu einer häufigen Beleuchtung des Displays führen können.
- Achten Sie darauf, dass es zu häufiger Beleuchtung des Zifferblatts und damit zu einer Entladung der Batterie kommen kann, wenn Sie die Armbanduhr bei aktiviertem automatischem Beleuchtungsschalter unter dem Ärmel Ihrer Bekleidung tragen.
 - Die Beleuchtung kann vielleicht nicht eingeschaltet werden, wenn Sie das Zifferblatt der Armbanduhr um mehr als 15 Grad über oder unter der Parallelen halten. Achten Sie darauf, dass die Rückseite Ihrer Hand parallel zum Boden gehalten wird.
 - Die Beleuchtung wird nach etwa zwei Sekunden ausgeschaltet, auch wenn Sie die Armbanduhr gegen Ihr Gesicht gerichtet halten.

Mehr als 15 Grad zu hoch



- Statische Elektrizität oder Magnetkraft kann den richtigen Betrieb des automatischen Beleuchtungsschalters beeinträchtigen. Falls die Beleuchtung nicht eingeschaltet wird, versuchen Sie die Armbanduhr zurück in die Ausgangsstellung zu bringen (parallel zum Boden), und heben Sie diese danach wieder gegen Ihr Gesicht an. Falls dies nicht arbeitet, lassen Sie Ihren Arm an Ihrer Seite hängen, und heben Sie ihn danach wieder an.
- Unter bestimmten Bedingungen kann die Beleuchtung vielleicht für eine Sekunde nach dem Anheben des Zifferblattes gegen Ihr Gesicht nicht eingeschaltet werden. Dies stellt jedoch nicht unbedingt einen Fehlbetrieb des automatischen Beleuchtungsschalters dar.
- Sie können vielleicht ein sehr schwaches Klickgeräusch feststellen, wenn Sie die Armbanduhr schütteln. Dieses Geräusch wird durch die mechanische Operation des automatischen Beleuchtungsschalters verursacht, und stellt kein Problem mit der Armbanduhr dar.

Geschwindigkeitsmesser

Geschwindigkeitsmesser-Zierring



Falls Ihre Armbanduhr mit einem Geschwindigkeitsmesser-Zierring ausgerüstet ist, können Sie die nachfolgend beschriebenen Schritte ausführen, um die Durchschnittsgeschwindigkeit zu berechnen, nachdem Sie den Stoppuhr-Modus für die Messung der Zeitdauer verwendet haben, die für das Zurücklegen eines Kilometers (oder einer Meile) benötigt wurde.

- **Versuchen Sie niemals die Stoppuhr zu bedienen, während Sie ein Kraftfahrzeug lenken, ein Fahrrad fahren oder einen anderen Typ von Fahrzeug bedienen. Dies ist äußerst gefährlich und kann zu einem Unfall führen.**

- ① Starten Sie die Messung der abgelaufenen Zeit zu einem beliebigen Zeitpunkt in dem Stoppuhr-Modus.
- ② Stoppen Sie die Messung der abgelaufenen Zeit, nachdem Sie einen Kilometer oder eine Meile zurückgelegt haben.

- ③ Ihre Durchschnittsgeschwindigkeit ist der Wert, auf den der Sekundenzeiger auf dem Geschwindigkeitsmesser-Zierring weist.
- Die Abbildung zeigt ein Beispiel, in welchem Sie 50 Sekunden benötigt hatten, um mit dem Fahrzeug einen Kilometer zurückzulegen. Der Sekundenzeiger zeigt auf 70, wodurch angezeigt wird, dass die Durchschnittsgeschwindigkeit 70 Kilometer pro Stunde beträgt.
 - Für Einzelheiten über die Verwendung der Stoppuhr siehe „Stoppuhr“.
 - Der Geschwindigkeitsmesser kann nur verwendet werden, wenn Sie mit einem Kraftfahrzeug oder anderem Fahrzeug fahren, das einen Kilometer oder eine Meile innerhalb von 60 Sekunden zurücklegen kann.

Time Zone Table

GMT Differential Value		Major Cities in Time Zone
Standard Time	DST/Summer Time	
-11.0	DST -10.0	Pago Pago
-10.0	DST -9.0	Honolulu, Papeete
-9.0	DST -8.0	Anchorage, Nome
-8.0	DST -7.0	Los Angeles, San Francisco, Las Vegas, Vancouver, Seattle/Tacoma, Dawson City, Tijuana
-7.0	DST -6.0	Denver, El Paso, Edmonton, Culiacan
-6.0	DST -5.0	Chicago, Houston, Dallas/Fort Worth, New Orleans, Mexico City, Winnipeg
-5.0	DST -4.0	New York, Montreal, Detroit, Miami, Boston, Panama City, Havana, Lima, Bogota
-4.0	DST -3.0	Caracas, La Paz, Santiago, Port Of Spain
-3.0	DST -2.0	Rio De Janeiro, Sao Paulo, Buenos Aires, Brasilia, Montevideo
-2.0	DST -1.0	
-1.0	DST +0.0	Praia
G 0.0	G 0.0	(GMT)
+0.0	DST +1.0	London, Dublin, Lisbon, Casablanca, Dakar, Abidjan
+1.0	DST +2.0	Paris, Milan, Rome, Madrid, Amsterdam, Algiers, Hamburg, Frankfurt, Vienna, Stockholm, Berlin
+2.0	DST +3.0	Cairo, Jerusalem, Athens, Helsinki, Istanbul, Beirut, Damascus, Cape Town
+3.0	DST +4.0	Jeddah, Kuwait, Riyadh, Aden, Addis Ababa, Nairobi, Moscow
+3.5	DST +4.5	Tehran, Shiraz
+4.0	DST +5.0	Dubai, Abu Dhabi, Muscat
+4.5	DST +5.5	Kabul
+5.0	DST +6.0	Karachi, Male
+5.5	DST +6.5	Delhi, Mumbai, Kolkata
+6.0	DST +7.0	Dhaka, Colombo
+6.5	DST +7.5	Yangon
+7.0	DST +8.0	Bangkok, Jakarta, Phnom Penh, Hanoi, Vientiane
+8.0	DST +9.0	Hong Kong, Singapore, Kuala Lumpur, Beijing, Taipei, Manila, Perth, Ulaanbaatar
+9.0	DST +10.0	Tokyo, Seoul, Pyongyang
+9.5	DST +10.5	Adelaide, Darwin
+10.0	DST +11.0	Sydney, Melbourne, Guam, Rabaul
+11.0	DST +12.0	Noumea, Port Vila
+12.0	DST +13.0	Wellington, Christchurch, Nadi, Nauru Island

- Based on data as of June 2004.