

CASIO-Bedienungsanleitung

Modul Nr. 1997

Seite 1

Über diese Bedienungsanleitung



- Die Knopfbedätigungen werden unter Verwendung der in der Abbildung gezeigten Buchstaben bezeichnet.
- Jeder Abschnitt dieser Bedienungsanleitung versteht Sie mit den erforderlichen Informationen für die Ausführung der Operationen in den einzelnen Modi. Weitere Einzelheiten und technische Informationen sind in dem Abschnitt "Referenz" auf Seite G-30 enthalten.
- Um jahrelangen und störungsfreien Betrieb dieser Armbanduhr sicherzustellen, unbedingt die unter "Wartung durch den Benutzer" auf Seite G-41 beschriebenen Instruktionen durchlesen und befolgen.

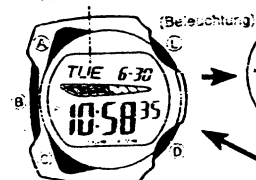
G-1

Allgemeine Anleitung

- Knopf **A** drücken, um von Modus auf Modus umzuschalten.
- Der Animationsbereich zeigt unterschiedliche Bewegungsbildzeichen und Figuren, abhängig von dem Modus und der ausgeführten Operation.

Zeitnehmungs-Modus Leibesübungs-Stoppuhr-Modus Aufruf-Modus

Animationsbereich



Eingabe-Modus für grundlegende Daten



Countdown-Alarm-Modus



Alarm-Modus



G-2

G-3

Hintergrundleuchte



Die Hintergrundleuchte verwendet ein elektrolumineszentes (EL) Panel, welches das gesamte Display beleuchtet, so daß dieses auch im Dunkeln abgelesen werden kann.

- Für weitere wichtige Informationen über die Verwendung der Hintergrundleuchte siehe "Vorsichtsmaßnahmen hinsichtlich der Hintergrundleuchte" auf Seite G-33.

Einschalten der Hintergrundleuchte

- In einem beliebigen Modus den Knopf **A** drücken, um das Display für etwa eine Sekunde zu beleuchten.
- In dem Zeitnehmungs-Modus den Knopf **A** drücken, um die Hintergrundleuchte einzuschalten und die Bewegungsbilder ablaufen zu lassen.

G-4

Zeitnehmungs-Modus

Zusätzlich zu der normalen Zeitnehmung ist der Zeitnehmungs-Modus für das Einstellen der aktuellen Zeit und des Datums zu verwenden.

Kalibrieren der Sekundenanzählung

Verwenden Sie den folgenden Vorgang, um die Sekundenanzählung in Übereinstimmung mit einem Zeitsignal vom Radio, Fernseher usw. zu kalibrieren.



1. In dem Zeitnehmungs-Modus den Knopf **A** gedrückt halten, bis die Sekundenstellen auf dem Display zu blinken beginnen.
2. Knopf **B** in Übereinstimmung mit einem Zeitsignal drücken, um die Sekundenanzählung auf **00** zu kalibrieren.
- Falls Knopf **A** bei einer Sekundenanzählung im Bereich von 30 bis 59 gedrückt wird, werden die Sekunden auf **00** zurückgestellt, wobei 1 zu den Minuten addiert wird. Bei einer Sekundenanzählung im Bereich von 00 bis 29 verbleiben die Minuten unverändert.

G-5

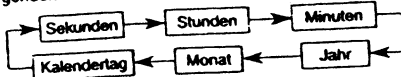
3. Knopf **A** drücken, um auf die Anzeige der aktuellen Zeit zurückzukehren.

Einstellen der aktuellen Zeit und des Datums

Monat -
Wochentag Kalendertag



1. In dem Zeitnehmungs-Modus den Knopf **A** gedrückt halten, bis die Sekundenstellen auf dem Display zu blinken beginnen.
- Die Sekundenstellen blinken, da sie ausgewählt sind.
2. Knopf **B** drücken, um die blinkenden Stellen in der folgenden Reihenfolge zu ändern.



3. Während die Stunden, die Minuten, das Jahr, der Monat oder der Kalendertag gewählt sind, Knopf **C** oder **A** drücken, um die Einstellung zu erhöhen bzw. zu vermindern.

Stunden : Minuten
PM-Indikator (zweite Tageshälfte)
Sekunden

G-6

4. Nachdem die Zeit und das Datum wunschgemäß eingestellt wurden, Knopf **A** drücken, um an die Anzeige der aktuellen Zeit zurückzukehren.
- Der Wochentag wird automatisch in Abhängigkeit von dem eingestellten Datum angezeigt.

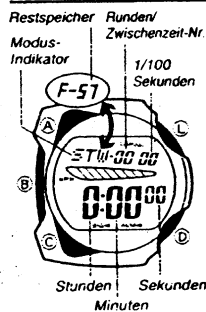
G-7

CASIO-Bedienungsanleitung

Modul Nr. 1997

Seite 2

Leibesübungs-Stoppuhr-Modus



G-8

Der Leibesübungs-Stoppuhr-Modus bietet Ihnen eine 1/100-Sekunden-Stoppuhr für die Messung der abgelaufenen Zeit und der Runden/Zwischenzeiten. Die in dem Leibesübungs-Stoppuhr-Modus gemessene abgelaufene Zeit wird in Kombination mit den von Ihnen im Eingabe-Modus für grundlegende Daten eingegebenen Daten verwendet, um die Anzahl der während des Joggens oder Laufens verbrannten Kalorien zu berechnen.

- Wenn Sie eine Stoppuhr-Zeitmessung ausführen, werden das Datum, die abgelaufene Zeit und die verbrannten Kalorien automatisch im Speicher gespeichert. Die im Speicher abgelegten Daten können unter Verwendung des Aufruf-Modus betrachtet werden.

- Wenn die Stoppuhr gelöscht wurde, ändert der obere Teil des Displays periodisch zwischen dem Modus-Indikator und dem Restspeicherwert.

Aufnahme von Runden- oder Zwischenzeiten

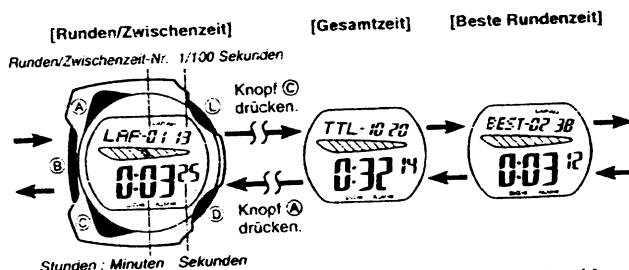


G-10

- Knopf A drücken, um die Stoppuhr zu starten.
- Knopf C drücken, um die bis zu diesem Punkt gemessene Zeit anzuzeigen. Die Stoppuhr setzt intern mit der Zeitmessung fort.
- Wenn Sie Knopf C drücken, verbleibt die Rundenzeit (oder Zwischenzeit) für etwa sieben Sekunden auf dem Display. Danach ändert die Anzeige automatisch zurück auf die Stoppuhranzeige (abgelaufene Zeit).
- Knopf B für etwa eine Sekunde gedrückt halten, wodurch das Display zwischen der Rundenzeit (LAF wird angezeigt) und der Zwischenzeit (SPL wird angezeigt) wechselt.
- Sie können Schritt 2 beliebig oft wiederholen.

- Die Armbanduhr läßt auch ein Schrittgebersignal ertönen, das Sie als Referenz bei der Kontrolle der Intensität Ihrer Übung verwenden sollten. Das Schrittgebersignal ist in allen Einzelheiten auf Seite G-19 beschrieben.
- Der auf dem Display angezeigte Kalorienwert wird alle 30 Sekunden aktualisiert, während eine Stoppuhr-Operation ausgeführt wird.

G-12



- Achten Sie darauf, daß mehrfache Runden/Zwischenzeitanzeigen erscheinen können.
- Falls Sie keine Runden/Zwischenzeiten gemessen haben, erscheinen nur die Laufnummeranzeige und die Gesamtzeitanzeige, wenn Sie Knopf A oder C drücken. Die Runden/Zwischenzeitanzeigen und Anzeige der besten Rundenzeit erscheinen nicht.

G-14

Messung der abgelaufenen Zeit

Verbrannte Kalorien



- Knopf C bei gestoppter Stoppuhr und auf dem Display angezeigter Zeit drücken, um die Stoppuhr auf lauter Nullen zu löschen. Achten Sie darauf, daß Sie den Knopf C drücken müssen, um die Stoppuhr auf lauter Nullen zu löschen, bevor Sie bestimmte Stoppuhr-Operationen ausführen können.

G-9

- In dem Leibesübungs-Stoppuhr-Modus den Knopf A drücken, um die Stoppuhr zu starten.
- Knopf A drücken, um die Stoppuhr zu stoppen.
- Sie können mit dem Meßvorgang fortsetzen, indem Sie erneut den Knopf A drücken.
- Knopf C drücken, um die Stoppuhr auf lauter Nullen zu löschen.

Stoppen und Löschen der Stoppuhr

- Durch Drücken von Knopf A bei laufender Stoppuhr wird diese gestoppt, wobei die gemessene Zeit auf dem Display verbleibt. In diesem Zustand ist Knopf A erneut zu drücken, um mit der Messung ab der angezeigten Zeit fortzusetzen.

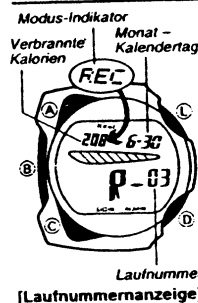
- Knopf A drücken, um die Zeitmessung zu stoppen.
- Etwa sieben Sekunden nach dem Drücken des Knopfes A zum Stoppen der Zeitmessung erscheint ein Wert auf dem Display, der die Anzahl der verbrannten Kalorien angibt.
- Nachdem die Anzahl der verbrannten Kalorien angezeigt wurde, Knopf C drücken, um die Stoppuhr auf lauter Nullen zu löschen.
- Die Daten werden als Runden- oder Zwischenzeit gespeichert, abhängig von der zuletzt ausgeführten Operation. Falls Sie eine Rundenzeit und danach eine Zwischenzeit messen, werden im Aufruf-Modus alle im Speicher abgelegten Runden-/Zwischenzeiten als Zwischenzeiten angezeigt.

Wie die Armbanduhr die Kalorien zählt

- Die Armbanduhr berechnet die Anzahl der von Ihnen konsumierten Kalorien unter Verwendung der in dem Leibesübungs-Stoppuhr-Modus gemessenen abgelaufenen Zeit und der im Eingabe-Modus für grundlegende Daten (Seite G-17) eingegebenen Alter-, Gewichts- und anderen Daten. Die von der Armbanduhr ausgeführte Kalorienberechnung ist nur dann richtig, wenn Sie auch wirklich Ihre persönlichen grundlegenden Daten eingeben.

G-11

Aufruf-Modus



Laufnummer [Laufnummernanzeige]

Der Aufruf-Modus wird verwendet, um die im Leibesübungs-Stoppuhr-Modus gespeicherten Daten aufzurufen und zu löschen.

- Den Daten wird eine Laufnummer zugeordnet, wenn diese im Speicher abgelegt werden. Die ältesten Daten weisen die Laufnummer 1 auf.
- Wenn Sie den Aufruf-Modus wählen, werden immer die neuesten Daten (höchste Laufnummer) zuerst angezeigt.

Aufrufen von Stoppuhrdaten

- In dem Aufruf-Modus den Knopf B drücken, um durch die Laufnummern zu scrollen, bis die Laufnummer der gewünschten Daten auf dem Display angezeigt wird.

- Knopf A oder C verwenden, um durch die verschiedenen Zeitdaten für die gewählte Laufnummer zu scrollen.

G-13

- Die Laufnummernanzeige erscheint zwischen der Anzeige der besten Rundenzeit und der Anzeige für Runden/Zwischenzeit 1.
- Die Gesamtzeitanzeige zeigt die gesamte abgelaufene Zeit an.
- Die Anzeige der besten Rundenzeit zeigt die schnellste Runde der unter der gegenwärtigen Laufnummer abgespeicherten Runden an.
- Falls Knopf B gedrückt wird, während Sie die Daten unter einer Laufnummer betrachten, wird an die nächst niedrigere Laufnummer gesprungen.

Löschen von Stoppuhrdaten

Sie können die unter einer bestimmten Laufnummer gespeicherten Daten oder alle unter allen Laufnummern gespeicherten Daten löschen. Beachten Sie die folgenden wichtigen Regeln für das Löschen von Daten.

Wichtig!

- Durch die Ausführung einer Runden- oder Zwischenzeitoperation in dem Leibesübungs-Stoppuhr-Modus werden alle Daten sofort im Speicher abgelegt, auch wenn die Stoppuhr noch läuft. Achten Sie darauf, daß Sie eine Laufnummer, für welche die Stoppuhr-Operation noch ausgeführt wird, nicht löschen können.

G-15

CASIO-Bedienungsanleitung

Modul Nr. 1997

Seite 3

- Sie können die Stoppuhrdaten nicht löschen, während die Stoppuhr in dem Leibesübungs-Stoppuhr-Modus läuft. Die Anzeige in dem Leibesübungs-Stoppuhr-Modus muß auch lauter Nullen anzeigen.
- Falls die Stoppuhr läuft, den Leibesübungs-Stoppuhr-Modus aufrufen und danach den Knopf (A) drücken, um diese zu stoppen. Knopf (C) drücken, um die Anzeige des Leibesübungs-Stoppuhr-Modus auf lauter Nullen zu löschen.

Löschen von Daten unter einer bestimmten Laufnummer

1. In dem Aufruf-Modus die Laufnummer anzeigen, deren Daten Sie löschen möchten.
2. Knopf (A) und (C) gedrückt halten, bis die Meldung **CLF** erscheint und die Armbanduhr einen Piepton ausgibt.

Löschen aller Daten unter allen Laufnummern

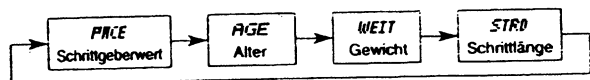
1. In dem Aufruf-Modus eine beliebige Laufnummer anzeigen.
2. Knopf (A) und (C) gedrückt halten, bis die Meldung **CLF ALL** erscheint und die Armbanduhr einen Piepton ausgibt.

G-16

Eingabe der grundlegenden Daten



1. In dem Eingabe-Modus für grundlegende Daten den Knopf (D) gedrückt halten, bis der Schrittgeberwert auf dem Display zu blinken beginnt.
- Der Schrittgeberwert blinkt, da er *angewählt* ist.
- Durch diese Operation wird das Schrittgebersignal automatisch eingeschaltet.
2. Knopf (B) drücken, um andere Einstellungen in der folgenden Reihenfolge zu wählen, bis diese blinken.
- Die oberste Zeile in der folgenden Reihenfolge zeigt den On-Screen-Indikator für jede Einstellung.



G-18

- Das Schrittgebersignal ertönt nur in dem Leibesübungs-Stoppuhr-Modus und dem Eingabe-Modus für grundlegende Daten.
- Durch das Starten der Stoppuhr im Leibesübungs-Stoppuhr-Modus bei eingeschaltetem Schrittgebersignal ertönt dieses für die ersten 15 Sekunden jeder Minute für die ersten 30 Minuten.
- Falls Sie die Stoppuhr stoppen (durch Drücken von Knopf (A)) und danach die Stoppuhr-Operation wieder fortsetzen (durch Drücken von Knopf (B)), ertönt das Schrittgebersignal für die ersten 15 Sekunden der fortgesetzten Stoppuhr-Operation.

Ein- und Ausschalten des Schrittgebersignals

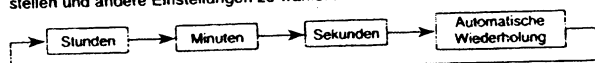
In dem Eingabe-Modus für grundlegende Daten den Knopf (A) drücken, um das Schrittgebersignal ein- ((P)) wird angezeigt) oder auszuschalten ((P)) wird nicht angezeigt).

Prüfen des Schrittgebersignals

In dem Eingabe-Modus für grundlegende Daten den Knopf (C) drücken, um das Schrittgebersignal für 15 Sekunden ertönen zu lassen. Sie können das Schrittgebersignal durch Drücken eines beliebigen Knopfes stoppen.

G-20

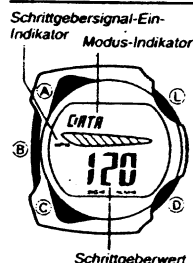
- Die Stundenstellen blinken, da sie *angewählt* sind.
- 3. Knopf (B) drücken, um die blinkenden Stellen in der folgenden Reihenfolge zu versetzen und andere Einstellungen zu wählen.



- Für Einzelheiten über die Einstellung der automatischen Wiederholungsfunktion siehe "Über die automatische Wiederholung".
- 4. Während die Stunden-, Minuten- oder Sekundenstellen angewählt sind (blinken). Knopf (C) oder (A) drücken, um die Einstellung zu erhöhen bzw. zu vermindern.
- Die Sekundenzeile ändert in 10-Sekunden-Schritten.
- Um den Startwert der Countdown-Zeit auf 24 Stunden einzustellen, auf **0:00:00** einstellen.
- 5. Nachdem die Countdown-Zeit wunschgemäß eingestellt wurde, Knopf (D) drücken, um an die anfängliche Anzeige des Countdown-Alarm-Modus zurückzukehren.

G-22

Eingabe-Modus für grundlegende Daten



Der Eingabe-Modus für grundlegende Daten dient für die Eingabe Ihres Gewichts, Ihres Alters und Ihrer Schrittlänge, die der Leibesübungs-Stoppuhr-Modus für die Berechnung der Anzahl der während des Joggens oder Laufens verbrannten Kalorien verwendet. Sie können auch den Schrittgeber ein- oder ausschalten, der die Intensität Ihrer Übung steuert.

- Für eine vollständige Erläuterung des Inhalts der grundlegenden Daten siehe "Grundlegende Daten" auf Seite G-37.
- In dem Leibesübungs-Stoppuhr-Modus können Sie die grundlegenden Daten eingeben, während die Stoppuhr läuft.
- Falls die Stoppuhr läuft, den Leibesübungs-Stoppuhr-Modus aufrufen und danach Knopf (A) drücken, um die Stoppuhr zu stoppen.

G-17

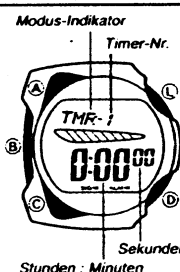
- Während die Gewichtseinstellung gewählt ist, wechselt der obere Teil des Displays periodisch zwischen dem **WGT**-Indikator und der Einsteleinheit (**kg**).
- Während die Schrittgrößeneinstellung gewählt ist, wechselt der obere Teil des Displays periodisch zwischen dem **STRD**-Indikator und der Einsteleinheit (**cm**).
- 3. Während die Schrittgeberwert-, Alter-, Gewicht- oder Schrittgrößeneinstellung gewählt ist (blinkt), Knopf (C) oder (A) drücken, um diese zu erhöhen bzw. zu vermindern.
- Durch Änderung des Schrittgeberwertes (siehe "Über das Schrittgebersignal") ertönt das Schrittgebersignal für 15 Sekunden mit dem durch den Schrittgeberwert eingestellten Tempo.
- 4. Nachdem die grundlegenden Daten wunschgemäß eingegeben wurden, Knopf (D) drücken, um an die anfängliche Anzeige des Eingabe-Modus für grundlegende Daten zurückzukehren.

Über das Schrittgebersignal

Das Schrittgebersignal erzeugt Pieptöne, die Sie während der Übung einen bestimmten Intensitätspegel einhalten lassen. Sie können das Tempo der Schrittgebersignale steuern, indem Sie den Schrittgeberwert einstellen.

G-19

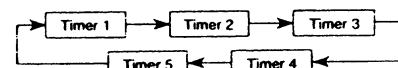
Countdown-Alarm-Modus



Sie können in dem Countdown-Alarm-Modus bis zu fünf Countdown-Zeiten einstellen. Diese Zeiten können individuell oder in Serie verwendet werden. Ein Alarm ertönt, wenn der Countdown Null erreicht.

Einstellen einer Countdown-Zeit

1. In dem Countdown-Alarm-Modus den Knopf (C) verwenden, um den Timer zu wählen, dessen Zeit Sie einstellen möchten.



2. Knopf (B) gedrückt halten, bis die Stundenstellen der Countdown-Startzeit auf dem Display zu blinken beginnen.

G-21

Verwendung eines Countdown-Timers

1. In dem Countdown-Alarm-Modus den Knopf (C) drücken, um den Timer zu wählen, dessen Zeit Sie verwenden möchten.
2. Knopf (A) drücken, um den Countdown-Timer zu starten.
- Wenn das Ende des Countdowns erreicht wird und die automatische Wiederholung ausgeschaltet ist, ertönt ein Alarm für 10 Sekunden oder bis Sie den Alarm durch Drücken eines beliebigen Knopfes stoppen. Die Countdown-Zeit wird automatisch auf ihren Startwert zurückgestellt, nachdem der Alarm stoppt.
- Knopf (A) während der Countdown-Operation drücken, um diese auf Pause zu schalten. Knopf (A) erneut drücken, um mit dem Countdown wieder fortzusetzen.
- Um die Countdown-Operation vollständig zu stoppen, diese zuerst auf Pause schalten (durch Drücken von Knopf (A)), und danach Knopf (C) drücken. Dadurch wird die Countdown-Zeit auf ihren Startwert zurückgestellt.

Über die automatische Wiederholung

Alle Timer, für welche die automatische Wiederholung eingeschaltet ist, arbeiten aufeinanderfolgend, wenn eine Timer-Operation gestartet wird. Dies bedeutet, daß Sie eine Intervallroutine einstellen können, die maßgeschneidert für Ihre persönlichen Übungszwecke ist.

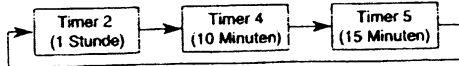
G-23

CASIO-Bedienungsanleitung

Modul Nr. 1997

Seite 4

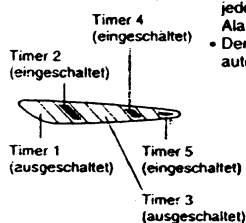
- Das folgende Beispiel zeigt wie die Timer arbeiten, wenn die automatische Wiederholung für die Timer 2, 4 und 5 eingeschaltet ist. Diese Schleife würde endlos wiederholt werden, bis Sie sie stoppen.



- Falls die automatische Wiederholung nur für einen Timer eingeschaltet ist, dann wird die Operation dieses Timers wiederholt, bis Sie sie stoppen.
- Die Armbanduhr gibt für zwei Sekunden Pieptöne aus, wenn das Ende eines Countdowns bei eingeschalteter automatischer Wiederholung erreicht wird.

G-24

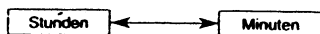
[Grafikbereich]



- Der Ein/Aus-Status der automatischen Wiederholung jedes Timers wird in dem Grafikbereich des Countdown-Alarm-Modus angezeigt.
- Der Indikator (ALM) auf dem Display zeigt an, daß die automatische Wiederholung eingeschaltet ist.

G-26

- Knopf (A) drücken, um die blinkenden Stellen in der folgenden Reihenfolge zu ändern.



- Während die Stunden- oder Minutenstellen angewählt sind (blinken), Knopf (C) oder (A) drücken, um die Einstellung zu erhöhen bzw. zu vermindern.
- Wenn die Alarmzeit im 12-Stunden-Format eingestellt wird, auf richtige Einstellung für die erste (A-Indikator) oder zweite (P-Indikator) Tageshälfte achten.
- Nachdem die Alarmzeit wunschgemäß eingestellt wurde, Knopf (D) drücken, um an die anfängliche Anzeige des Alarm-Modus zurückzukehren.

Täglicher Alarmbetrieb

Der Alarm ertönt täglich zum voreingestellten Zeitpunkt für etwa 20 Sekunden oder bis Sie ihn durch Drücken eines beliebigen Knopfes stoppen.

Prüfen des Alarms

Knopf (C) gedrückt halten, um den Alarm ertönen zu lassen.

G-28

Referenz

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

Bewegtbildfiguren

Animationsbereich



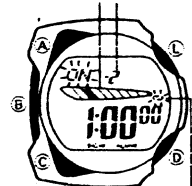
Der Animationsbereich des Displays zeigt Bewegtbildfiguren an, wenn Sie bestimmte Knopfbedätigungen ausführen.

- In dem Zeitnehmungs-Modus zeigt der Animationsbereich normalerweise den Wochentag an. Unterschiedliche Bewegtbildfiguren erscheinen bei 00, 20 und 40 Sekunden.

G-30

Ein- und Ausschalten der automatischen Wiederholung

Grafikbereich Timer-Nr.



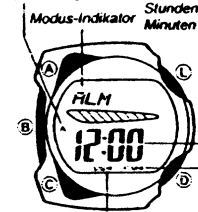
Ein-Indikator für automatische Wiederholung

- In dem Countdown-Alarm-Modus den Knopf (C) drücken, um den Timer zu wählen, welchen Sie verwenden möchten.
- Knopf (D) gedrückt halten bis die Stundenstellen der Countdown-Startzeit auf dem Display zu blinken beginnen.
- Knopf (B) dreimal drücken, um die Ein/Aus-Einstellung für automatische Wiederholung zu wählen.
- Die Ein/Aus-Einstellung für automatische Wiederholung ist gewählt, wenn die ON- oder OFF-Einstellung blinkt.
- Knopf (A) oder (C) drücken, um die automatische Wiederholung ein- (ON) oder auszuschalten (OFF).
- Nachdem die automatische Wiederholungsfunktion wunschgemäß eingestellt wurde, Knopf (D) drücken, um an die anfängliche Anzeige des Countdown-Alarm-Modus zurückzukehren.

G-25

Alarm-Modus

AM-Indikator (erste Tageshälfte)



Alarm-Ein-Indikator

Sie können einen täglichen Alarm einstellen, der täglich zum gleichen Zeitpunkt ertönt, wenn er eingeschaltet ist. Sie können auch ein stündliches Zeitsignal einstellen, so daß die Armbanduhr zu jeder vollen Stunde zwei Pieptöne ausgibt.

Einstellen des täglichen Alarms

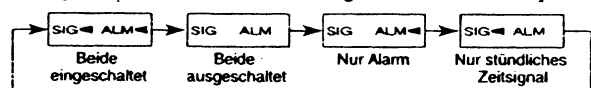
- In dem Alarm-Modus den Knopf (D) gedrückt halten, bis die Stundenstellen der Alarmzeit auf dem Display zu blinken beginnen.
- Die Stundenstellen blinken, da sie angewählt sind.
- Durch diese Operation wird der tägliche Alarm automatisch eingeschaltet.

G-27

Ein- und Ausschalten des täglichen Alarms und des stündlichen Zeitsignals

In dem Alarm-Modus den Knopf (A) drücken, um den täglichen Alarm und das stündliche Zeitsignal in der folgenden Reihenfolge ein- und auszuschalten.

[Ein-Indikator für stündliches Zeitsignal/Alarm-Ein-Indikator]



Automatische Rückkehroperation

- Falls Sie die Anzeige mit blinkenden Stellen für zwei oder drei Minuten auf dem Display belassen, ohne eine Operation auszuführen, speichert die Armbanduhr alle bis zu diesem Punkt eingegebenen Einstellungen ab und verläßt die Einstellungsanzeige.
- Nachdem Sie eine Operation in einem beliebigen Modus ausgeführt haben (ausgenommen für den Leibesübungs-Stoppuhr-Modus), wird durch Drücken von Knopf (B) in den Zeitnehmungs-Modus zurückgekehrt.

Scrollen durch Daten und Einstellungen

Die Knöpfe (A) und (C) werden in verschiedenen Modi und bei verschiedenen Anzeigen verwendet, um durch die Daten auf dem Display zu scrollen. In dem meisten Fällen wird schnell durch die Daten gescrollt, wenn Sie einen dieser beiden Knöpfe während der Scrolloperation gedrückt halten.

12-Stunden/24-Stunden-Zeitnehmungsformat

Das im Zeitnehmungs-Modus gewählte 12-Stunden- oder 24-Stunden-Format wird auch in dem Alarm-Modus verwendet.

G-31

CASIO-Bedienungsanleitung

Modul Nr. 1997

Seite 5

Hinweise zum Zeitnehmungs-Modus

- In dem Zeitnehmungs-Modus (ausgenommen bei der Ausführung von Einstellungen) den Knopf (C) drücken, um zwischen dem 12-Stunden- und 24-Stunden-Format umzuschalten.
- Bei dem 12-Stunden-Format erscheint der P-Indikator (PM) während der zweiten Tageshälfte links von den Stundenstellen, wogegen der A-Indikator (AM) während der ersten Tageshälfte links von den Stundenstellen erscheint.
- Bei dem 24-Stunden-Format werden Zeiten der ersten und zweiten Tageshälfte ohne Indikator angezeigt.
- Das Jahr kann in dem Bereich von 1995 bis 2039 eingestellt werden.
- Der vollautomatische Kalender dieser Armbanduhr berücksichtigt automatisch die unterschiedliche Länge von Monaten auch in Schaltjahren. Sobald das Datum einmal eingestellt ist, sollte kein Grund für dessen Änderung bestehen, ausgenommen nach dem Austauschen der Batterie der Armbanduhr.

G-32

Vorsichtsmaßnahmen für den Leibesübungs-Stoppuhr-Modus

- Die von dieser Armbanduhr erzeugten Werte für die Anzahl der verbrannten Kalorien schließen sowohl die durch den normalen Stoffwechsel in Ruhe als auch die zusätzlichen durch das Joggen oder Laufen verbrannten Kalorien ein.
- Diese Armbanduhr ist so eingestellt, daß sie die von Frauen beim Joggen verbrannten Kalorien berechnet. Männer sollten die von dieser Armbanduhr ermittelten Werte um 5% erhöhen.
- Sie können die Rundenzeitmessung verwenden, um zu bestimmen, wie lange für einen bestimmten Abschnitt (wie z.B. einer einzelnen Runde) eines Rennens gebraucht wird.
- Sie können die Zwischenzeitmessung verwenden, um zu bestimmen, wie lange man vom Start bis zu einem bestimmten Punkt eines Rennens benötigt.
- Wenn eine Rundenzeit oder Zwischenzeit im Leibesübungs-Stoppuhr-Modus auf dem Display angezeigt wird, zeigt der Grafikbereich den Unterschied zwischen der gegenwärtigen und der letzten Runde an.

G-34

Speicherverwaltung im Leibesübungs-Stoppuhr-Modus

- Durch das Messen der Zeit mit der Stoppuhr werden das Datum, die abgelaufene Zeit und die verbrannten Kalorien unter einer Laufnummer gespeichert. Falls Sie Runden- und Zwischenzeiten gemessen hatten, werden diese ebenfalls gemeinsam mit einer besten Rundenzeit gespeichert.
- Diese Armbanduhr weist eine Speicherkapazität für 60 Datensätze auf. Ein Datensatz besteht aus Datum, Laufnummer und verbrannten Kalorien. Jede Zeit (abgelaufene Zeit, Rundenzeit, Zwischenzeit, beste Rundenzeit) belegt einen Datensatz. Nachfolgend sind einige Beispiele aufgeführt, wie der Speicher verwendet werden kann, wobei aber natürlich auch andere Kombinationen möglich sind.

Datenkonfiguration	Maximale Anzahl der Messungen
Nur abgelaufene Zeit (plus Datum, Laufnummer, Kalorien)	30
58 Runden- oder Zwischenzeiten (plus Datum, Laufnummer, Kalorien, beste Zeit)	1

G-36

Alter

Sie können das Alter in 1-Jahres-Schritten in dem Bereich von 13 bis 19 Jahren bzw. in 10-Jahres-Schritten in dem Bereich von 20 bis 70 Jahren eingeben.

Gewicht

Sie können Ihr derzeitiges Gewicht in Schritten von 1 kg in dem Bereich von 30 bis 150 kg eingeben. Personen mit einem Gewicht von weniger als 30 kg sollten die Mindesteinstellung, solche mit einem Gewicht von mehr als 150 kg die Höchsteinstellung verwenden.

Schrittlänge

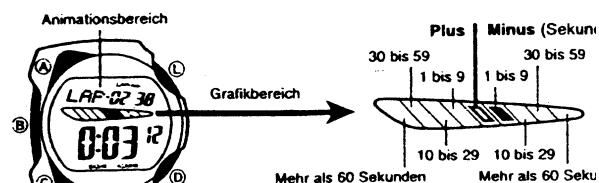
Sie können die Schrittlänge in Schritten von 5 cm in einem Bereich von 40 bis 190 cm eingeben. Die folgenden Beispiele zeigen, wie Sie die Werte für diese Einstellung berechnen können.

- 239 Schritte erforderlich, um einen 300-Meter-Kurs zu joggen.
300 (Meter) : 239 (Schritte) = 1,255 (ca. 126 cm)
- 25 Schritte erforderlich, um die Länge eines Tennisplatzes (23,77 Meter) zu laufen.
23,77 (Meter) : 25 (Schritte) = 0,9508 (ca. 95 cm)

G-38

Vorsichtsmaßnahmen hinsichtlich der Hintergrundleuchte

- Das elektrolumineszente (EL) Panel verliert seine Leuchtkraft nach sehr la Verwendung.
- Die Beleuchtung durch die Hintergrundleuchte kann in direktem Sonnenlicht schwer gesehen werden.
- Die Armbanduhr gibt einen hörbaren Ton aus, wenn das Display beleuchtet. Dies stellt keinen Fehlbetrieb der Armbanduhr dar.
- Die Hintergrundleuchte wird automatisch ausgeschaltet, wenn ein Alarm ertönt.
- Normalerweise leuchtet die Hintergrundleuchte auf, wenn Sie den Knopf (D) drücken. In dem Leibesübungs-Stoppuhr-Modus leuchtet die Hintergrundleuchte für eine Sekunde auf, wenn Sie Knopf (A) oder (C) drücken.



- Während die Stoppuhr läuft zeigt der Animationsbereich entweder ein Sch (Schritt), einen Leopard (Leopard) oder eine Person (Person) an, abhängig von Anzahl der verbrannten Kalorien.

- Wenn der Speicher voll wird, wird durch die nächste Stoppuhrmessung automatisch die älteste Datensatznummer gelöscht, um Platz für die neuen Daten zu schaffen. Achten Sie darauf, daß die Daten in Einheiten von Datensatznummern gelöscht werden, so daß alle Zwischen/Rundenzeiten unter einer Laufnummer gelöscht werden.
- Die Runden/Zwischenzeitnummer blinkt auf dem Display, wenn durch eine aufgeführte Stoppuhr-Operation der Speicher voll wird.

Grundlegende Daten

Der Ausdruck *grundlegende Daten* bezieht sich auf Informationen über den Schrittgeberwert, Ihr derzeitiges Gewicht, Ihr Alter und Ihre Schrittlänge.

- Unbedingt die grundlegenden Daten aktualisieren, wenn eine andere Person Armbanduhr verwendet.

Schrittgeberwert

Das Tempo des Schrittgebersignals wird von dem Schrittgeberwert bestimmt, der der Anzahl der Beats pro Minute entspricht. Sie können den Schrittgeberwert von 5 in einem Bereich von 100 bis 200 einstellen.

Technische Daten

Ganggenauigkeit bei Normaltemperatur: ±15 Sekunden pro Monat

Zeitnehmungs-Modus: Stunden, Minuten, Sekunden, erste/zweite Tageshälfte

nat, Kalendertag, Wochentag

Zeitsystem: Umschaltbar zwischen 12-Stunden- und 24-Stunden-Format

Kalendersystem: Vollautomatischer Kalender vorprogrammiert für die Jahre bis 2039

Leibesübungs-Stoppuhr-Modus: Messung der Zeit und der verbrannten Kalorien

Meßgenauigkeit: 1/100 Sekunde, 1 kCal

Meßkapazität: 99 Stunden, 59 Minuten und 59,99 Sekunden; 9999 kCal

Maßmodi: Abgelaufene Zeit, Runden/Zwischenzeit

Speicherkapazität: Bis zu 60 Datensätze

Aufruf-Modus: Aufrufen und Löschen der gespeicherten Daten

Eingabe-Modus für grundlegende Daten

Werteinstellung: Schrittgeberwert, Alter, Gewicht, Schrittlänge

Sonstiges: Schrittgebersignal ein/aus

Countdown-Alarm-Modus: 5 Countdown-Zeiten

Meßgenauigkeit: 1 Sekunde

CASIO – Bedienungsanleitung

Modul Nr. 1997

Seite 6

Eingabebereich: 10 Sekunden bis 24 Stunden
Sonstiges: Automatische Wiederholung (mit mehreren aufeinanderfolgenden Timern)

Alarm-Modus: Täglicher Alarm; stündliches Zeitsignal
Sonstiges: Hintergrundleuchte (elektrolumineszentes Panel); Bewegtbildfiguren

Batterie: Eine Lithiumbatterie (Typ: CR1620)

Batterielebensdauer: 18 Monate unter den folgenden Bedingungen:

- 4 Operationen der Hintergrundleuchte (6 Sekunden) pro Tag
- 20 Sekunden Alarmbetrieb pro Tag
- Eine Stoppuhr-Operation pro Tag (Schrittgebersignal eingeschaltet, Schrittgeberwert 120, 450 Sekunden pro Tag)

Die tatsächliche Batterielebensdauer hängt davon ab, wie die Armbanduhr verwendet wird. Die Batterielebensdauer wird unter den folgenden Bedingungen auf ca. 12 Monate verkürzt.

- 9 Operationen der Hintergrundleuchte (13,5 Sekunden) pro Tag
- 20 Sekunden Alarmbetrieb pro Tag
- Zwei Stoppuhr-Operationen pro Tag (Schrittgebersignal eingeschaltet, Schrittgeberwert 120, 900 Sekunden pro Tag)

G-40

*Zur Beachtung

- I Nicht wasserdicht. Jegliche Feuchtigkeit vermeiden.
- III Die Knöpfe nicht unter Wasser betätigen.
- IV Nach Verwendung in Salzwasser die Uhr mit Frischwasser abspülen und abtrocknen.
- V Verwendbar für Gerätetauchen (ausgenommen Tieftauchen mit Helium/Sauerstoff-Gemisch).
- Einige wasserdichte Uhren haben ein Lederarmband; ein solches Lederarmband muß unbedingt gründlich getrocknet werden. Längeres Tragen der Uhr mit einem nassen Armband kann die Lebensdauer des Armbands verkürzen und zur Verfärbung des Armbands führen. Es können auch Hautreizungen auftreten.

Pflege Ihrer Uhr

- Diese Uhr wurde für den Einsatz unter harten Bedingungen konstruiert. Zum Schutz der elektronischen Teile ist sie innen und außen mit Dämpfern ausgestattet und zeichnet sich daher durch hervorragende Stoß- und Vibrationsfestigkeit aus.
Stoßfestigkeit: Die Uhr kann auch während der Ausübung harter Sportarten getragen werden. (Achten Sie darauf, daß das Deckglas nicht auf harte Gegenstände aufschlägt.)
Vibrationsfestigkeit: Die Uhr kann auch bei Motocross-Rennen oder während der Handhabung von Kettensägen und Gesteinsbohrmaschinen u.ä. getragen werden.

G-42

- Manche Modelle weisen Seidendruckmuster auf ihren Armbändern auf. Beim Reinigen dieser Armbänder ist Vorsicht geboten, damit das Seidendruckmuster nicht abgerieben wird.
- Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung und alle andere mit der Uhr mitgelieferte Dokumentation zum späteren Nachschlagen auf.

Für Armbänder mit Kunstharzbändern...

- Sie werden vielleicht eine weiße, pulverförmige Substanz auf dem Band bemerken. Diese Substanz greift Ihre Haut oder Ihre Kleidung nicht an und kann einfach mit einem Tuch abgewischt werden.
- Wenn Sie ein Kunstharzband feucht von Schweiß oder Wasser lassen oder es an einem Ort aufbewahren, wo es hoher Luftfeuchtigkeit ausgesetzt ist, kann es angegriffen werden und Risse bekommen. Um eine lange Lebensdauer des Kunstharzbandes zu gewährleisten, sollten Schmutz oder Wasser so schnell wie möglich mit einem weichen Lappen abgewischt werden.

Für mit Fluoreszenz-Bändern und Gehäusen ausgestattete Armbänder...

- Es kann zu einem Ausbleichen der Fluoreszenzfarbe kommen, wenn diese für längere Zeit direkter Sonnenbestrahlung ausgesetzt wird.
- Es kann zu einem Ausbleichen der Fluoreszenzfarbe kommen, wenn diese für längere Zeit Feuchtigkeit ausgesetzt wird. Die Feuchtigkeit so schnell wie möglich von der Oberfläche der Armbanduhr abwischen.

G-44

Garantieschein

DIESER GARANTIESCHEIN IST NUR FÜR WARTUNGSZWECKE IN DEM LAND GÜLTIG, IN DEM DIESE UHR GEKAUFT WURDE.

Sollten innerhalb eines Jahres nach dem Kaufdatum dieser Uhr irgendwelche Störungen bei normaler Verwendung auftreten, so werden die erforderlichen Reparaturen kostenlos durchgeführt. Falls diese Uhr innerhalb der Garantiezeit Wartungs- oder Einstellarbeiten erfordert, bringen Sie diese zusammen mit dem Garantieschein zu Ihrem Fachhändler (bei welchem Sie die Uhr gekauft haben) oder zum CASIO Uhren-Vertreter. Der Kunde kann keine Garantieansprüche für Reparatur- oder Einstellkosten erheben:

- (1) Wenn das Problem auf unsachgemäße, grobe oder unsorgfältige Behandlung zurückzuführen ist.
- (2) Wenn das Problem durch Feuer oder andere Natureinwirkungen verursacht wurde.
- (3) Wenn das Problem auf unsachgemäße Reparatur oder Einstellung, die nicht von einem autorisierten CASIO Uhren-Vertreter oder Fachhändler durchgeführt wurde, zurückzuführen ist.
- (4) Wenn das Problem Beschädigung oder Abnutzung von Gehäuse, Armband, Deckglas oder Batterie umfaßt.
- (5) Wenn dieser Garantieschein nicht zusammen mit der Uhr eingereicht wird.
- (6) Wenn Name und Anschrift des autorisierten Vertreters oder Fachhändlers nicht auf dem "GUARANTEE CERTIFICATE" aufgedruckt sind.
- (7) Wenn Kaufdatum und Modellbezeichnung nicht auf dem "GUARANTEE CERTIFICATE" eingetragen sind.

W-3

Wartung durch den Benutzer

Batterie: Die Batterie wurde bei der Herstellung der Uhr eingesetzt. Lassen Sie die ersten Anzeichen für schwache Leistung (keine Beleuchtung oder schwache Anzeige) von Ihrem Fachhändler oder bei einer CASIO Vertretung auswechseln.

Wasserdichtigkeit: Uhren sind nach ihrer Wasserdichtigkeit in die Klassen I bis V eingeteilt. Überprüfen Sie in der folgenden Tabelle, zu welcher Klasse Ihre Uhr gehört, um ihren richtigen Gebrauch zu bestimmen.

Klasse	Gehäusebezeichnung	Wasserspritzer, Regen usw.	Schwimmen, Autowäsche usw.	Schnorcheln, Tauchen usw.
I	–	Nein	Nein	Nein
II	WATER RESISTANT	Ja	Nein	Nein
III	50M WATER RESISTANT	Ja	Ja	Nein
IV	100M WATER RESISTANT	Ja	Ja	Ja
V	200M WATER RESISTANT 300M WATER RESISTANT	Ja	Ja	Ja

- Niemals versuchen, das Gehäuse zu öffnen oder den rückwärtigen Deckel zu entfernen.
- Die Gummidichtung, die das Eindringen von Wasser und Staub verhindert, sollte 3 Jahre erneuert werden.
- Sollte Feuchtigkeit in der Uhr festgestellt werden, die Uhr unverzüglich von Ihrem oder einem CASIO Kundendienst überholen lassen.
- Extrem hohe und niedrige Temperaturen vermeiden.
- Das Armband nicht zu straff spannen. Sie sollten einen Finger zwischen das Band und das Handgelenk schieben können.
- Zum Reinigen der Uhr und des Armbands ein weiches, trockenes Tuch oder ein Lösung von Wasser und einem milden, neutralen Waschmittel angefeuchtet verwenden. Niemals flüchtige Mittel (wie Benzin, Farbverdünnung, Reinigungsspray) verwenden.
- Achten Sie darauf, daß die Uhr nicht in direkten Kontakt mit Haartönen, Eau de Cologne, Sonnencreme und anderen Kosmetika kommt, die ihre Kunststoffteile angreifen. Sollte die Uhr in Kontakt mit diesen oder anderen Kosmetika kommen, wischen Sie sie mit einem trockenen, weichen Tuch ab.
- Wird die Uhr nicht verwendet, ist sie an einem trockenen Ort aufzubewahren.
- Die Uhr von Benzin, Fleckenreiniger, Reinigungsspray, Klebern, Farben usw. fernhalten, da chemische Reaktionen mit solchen Mitteln die Dichtungen, das Gehäuse und Oberflächenfinish beschädigt werden können.

- Es kann zu einer Verfärbung der Fluoreszenzfarbe kommen, wenn diese im nassen Zustand für längere Zeit in Kontakt mit einer anderen Oberfläche ist. Daher Feuchtigkeit von Fluoreszenzflächen entfernen und Kontakt mit anderen Oberflächen vermeiden.
- Starkes Reiben der aufgedruckten Fluoreszenzfläche mit einer anderen Fläche kann dazu führen, daß die Farbe des Aufdrucks auf die andere Fläche übertragen wird.

CASIO COMPUTER CO., LTD. übernimmt keine Haftung für Verluste jeglicher Art Schadensersatzansprüche Dritter, die durch die Benutzung dieser Uhr entstehen