



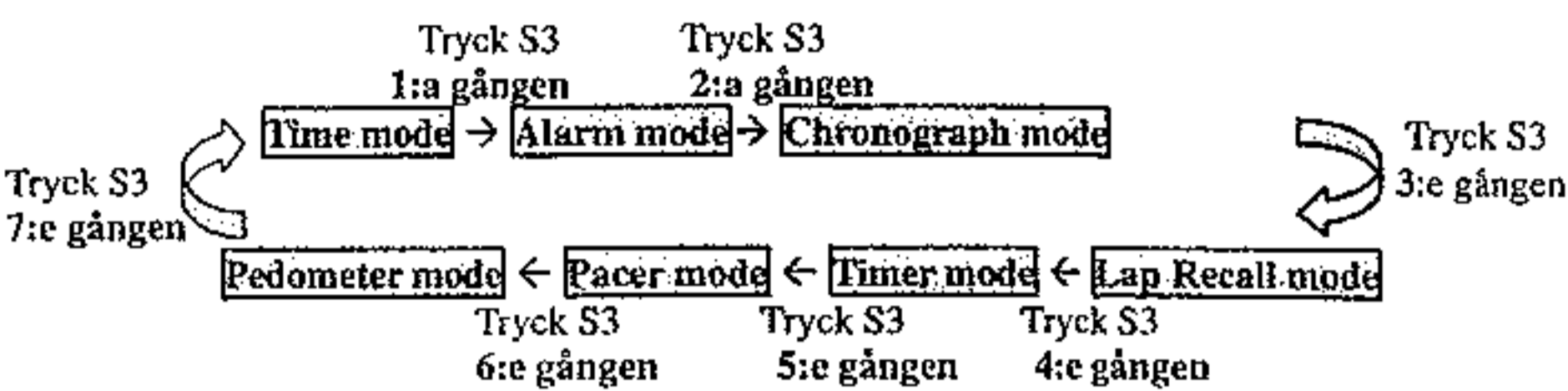
BRUKSANVISNING

Funktioner:

- 7 "modes" inställningsmoduler (Timmar, alarm, tidtagning, sparade mellantider, timer, steg/taktmodul och pedometer)
- Animation
- Tid med timmar, minuter, sekunder. Val av 12 timmars/24 timmars format.
- Automatisk kalender, display för månader, dagar och datum (2006 - 2009).
- Timsignal, ton av/på.
- 4 dagliga alarm.
- 6-siffriga (1/100 sekund) tidtagning med totalt 100 mellantider lagrade.
- Lagrade mellantider kan sparas varje mellantid, totaltid, bäst tid och medeltid.
- 3 timers: nedräkningsstopp, återuppräknings och uppräknings tid.
- Taktpip, återstående distans och en beräkning av antal steg visas i takt/steginställningsmodulen.
- Takt/steginställningsmodulen.
- Takt/steginställningsmodulen.
- EL bakgrundslys. (Tryck S4)

Inställningar:

"Time mode" är första inställningen (mode). Tryck S3 upprepa gånger så visas inställningarna i följande ordning:



Anmärkning:

- I tidtagningsinställningen - displayen visar CHRONO på toppen.
- I mellantidsinställningen - displayen visar RECALL på toppen.
- I pedometerinställningen - displayen visar PEDO på toppen.
- Om det inte visas någon mellantid i tidtagningsinställningen kommer mellantidsinställningen att skippas.

Inställning av varje värde:

1. Tid (Time mode)

- I denna inställning, tryck [S1] för att ställa in ringning alternativt av eller på (ringningsikon on/off).
- Tryck [S2] för att ändra timformat från 12-timmars till 24-timmars eller vice versa.
- Tryck [S3] för att avbryta eller gå till nästa inställning, alarminställningen.

Anmärkning:

- När tidtagningen eller timer är igång kommer den ikonen att blinka.
- Om alarm eller ringning är påsatt kommer motsvarande ikon att visas endast i tidsinställningen resp. alarminställningen.

Underinställningar - Tid/datum-inställning

- Under tidsinställning, tryck och håll [S4] i 2 sekunder för att komma till tid/datum-inställning. EL bakgrundslys kommer att vara tänd en stund.
- Timsiffror börjar blinka. Tryck [S1] eller [S2] för att justera den blinkande siffran, tryck och håll och skrolla snabbt genom numren.
- Tryck [S3] en gång för att godkänna timinställningen och välj minutinställningen. Repetera ovanstående procedur för att justera den blinkande siffran. Val av inställning enligt följande: Timma → Minut → Sekund → År → Månad → Datum → ringsignal → exit

Anmärkning:

- Tryck [S1] för att öka den blinkande siffran. Tryck [S2] för att minska den blinkande siffran.
- Under sekundinställningen, tryck [S1] eller [S2] för att återställa sekunder till noll.
- Om ingen knapp är intryckt inom 30 sekunder kommer klockan automatiskt att gå tillbaka till normaltid. Alla inställningar kommer att sparas.
- Efter att ringtonen har satts på ON, kommer det att bli ett pip när en knapp trycks på en knapp.

2. Alarm

- Tryck [S1] för att välja 1 till 4. (varje alarm är oberoende av varandra)
- Tryck [S2] för att ställa motsvarande alarm på "av" eller "på" (Alarmikon on/off)
- Tryck [S3] för att när som helst avbryta och gå till nästa inställning, tidtagningsinställningen.

Anmärkning:

- Om det inte trycks på någon knapp inom 4-5 minuter kommer klockan automatiskt att gå tillbaka till normaltid.
- När alarm eller ringning är på "on" kommer alarm och tidsignal att gå på.
- Varje gång du kommer till alarminställningen kommer alarm 1 att visas först.
- När alarmet ljuder piper det i 20 sekunder. Tryck in vilken knapp som helst för att stoppa alarmet.

Underinställningar - Alarminställningen

- Under alarminställningen, tryck och håll [S4] i 2 sekunder för att komma till alarminställningen.
- EL bakgrundslys kommer att lysa en liten stund.
- Timsiffror kommer att börja blinka. Tryck [S1] eller [S2] för att justera den blinkande siffran och håll inne knappen för att skrolla snabbt igenom numren.
- Tryck [S3] en gång för att bekräfta timinställningen och för att välja minutinställningen. Repetera ovanstående steg för att justera den blinkande siffran. Val av inställning enligt följande: Timme → Minut → Exit

Anmärkning:

- Tryck [S1] för att öka den blinkande siffran. Tryck [S2] för att minska den blinkande siffran
- Om det inte trycks på någon knapp inom 30 sekunder kommer klockan automatiskt att gå tillbaka till normaltid. Alla inställningar kommer att sparas.

3. Kronograf

- Under den här inställningen visar övre raden mellantid medan den under raden visar totaltid.

Ställ om tidtagningen (om nödvändigt)

- När tidtagningen är igång, tryck [S1] för att stoppa. Tryck och håll [S2] i 2 sekunder för att ställa kronografen.
- Om kronografen redan har stoppats, tryck och håll [S2] i 2 sekunder för att ställa om.

Start och stopp:

- Tryck [S1] för att starta kronografen. Tryck [S1] igen för att stoppa.

Mät mellantid och totaltid

- Samt mätning, tryck [S2] för att visa vaktiden motsatt det rät och mellantiden (övre raden) under totaltiden (undre raden). Kronografen fortsätter räkna.
- Därefter visar klockan automatiskt tidsmätning efter 2 sekunder.
- Repetera ovanstående steg för att visa och mäta andra mellantider.
- Tryck [S3] för att gå ur denna inställning och gå till nästa inställning, timerinställningen eller till sparade mellantider (om någon mellantid är sparad) För att spara: Efter att kronografen har stannat (utan någon återställning): tryck och håll [S4] i 2 sekunder för att spara den inspelade mellantiden. "SAVE IN" visas på displayen och klockan kommer att visa segmentet som mellantiden sparats i. Därefter kommer kronografmätningen att ställas om till noll automatiskt.
- Maximalt 10 segment kan användas för att fördela de sparade mellantiderna. I dessa kan maximalt 100 sparade mellantider lagras.

Anmärkning:

- Om inte någon knapp blivit intryckt efter 4-5 minuter kommer klockan att automatiskt återgå till normaltid om inte kronografen är igång.
- När kronografen är igång kommer en kronograf-ikon att blinka på varje inställning (mode).
- Maximalt 100 mellantider kan sparas. När minnet är fullt kommer det att stå "FULL" och "Lap ---". Några nya mellantider kommer ej att sparas.
- När kronografen når 23 timmar 59 min 59.99sek, kommer tidtagningen att stanna.

4. Lagrade mellantider

- Den här inställningen visar varje mellantid, totaltid, bästa mellantid och medelmellantid i varje segment.
- Första mellantiden av sista segmentet visas först. Antalet segment visas överst på displayen.
- Tryck [S1] oavbrutet för att se andra mellantider (om sparade) i valt segment. Efter att alla mellantider visats i valt segment, tryck [S1] igen för att visa TOTAL tid. Tryck [S1] en gång till för att visa BEST LAP nummer och dess bästa mellantid. tryck [S1] igen för att visa AVERAGE LAP time (genomsnittlig mellantid).
- För att se mellantidsinformation för de andra segmenten, tryck och håll [S1] i 2 sekunder för att byta till annat segment i nedåtgående ordning. Tryck därefter [S1] oavbrutet för att visa information som ovan.
- Tryck [S3] för att avbryta och gå till nästa inställning, Timer-inställning.

Anmärkning:

- Om inte någon knapp blivit intryckt efter 4-5 minuter kommer klockan att automatiskt återgå till normaltid.

Underinställning - Radera ett speciellt segment och dess sparade mellantider:

- Tryck och håll inne [S2] i 1 sekund. Klockan kommer då att visa valt segment och ordet ERASE.
- Utan att släppa knappen, tryck och håll inne [S2] i ytterligare 1 sekund för att godkänna raderingen. Släpp knappen omedelbart efter att klockan visar ERASE ALL.

Underinställning - radera alla segment och dess sparade mellantider:

Tryck och håll [S2] i cirka 3-4 sekunder tills klockan visar ERASE ALL. Utan att släppa knappen, tryck och håll [S2] i ytterligare 3 sekunder för att godkänna raderingen. Klockan kommer att återgå till kronografinställningen automatiskt.

Anmärkning:

- När tidtagningen är igång kan inte raderingsfunktionen aktiveras.

5. Timer

- Det finns 3 timer-inställningar: nedräkning (DOWN), nedräkning upp (DOWN-UP) och upprepning (REP). Endast en timer kan aktiveras åt gången.
- Tryck [S2] oavbrutet för att välja en av dessa 3 timers.
- Utebliven inställning av dessa timers är 15 minuter
- Tryck [S1] för att starta vald timer. Tryck igen för att pausa. Tryck och håll [S2] i några sekunder för att återställa timer till vald timer.
- Tryck [S3] för att avbryta och gå till nästa inställning, Pacer (steginställning).

Anmärkning:

- Om tidtagningen inte är igång och ingen knapp trycks in under 4-5 minuter kommer klockan automatiskt att återgå till att visa normaltid.
- Om tidtagningen är igång kommer en blinkande ikon att blinka på varje annan inställning. Under de sista 10 sekunderna kommer klockan att pipa varje sekund ner till 0. När timern kommer till noll eller tidtagningen upphör kommer klockan att ljuda i 10 sekunder som påminnelse.

Underinställningar - Timer-inställning:

- Tryck och håll [S4] i 2 sekunder för att komma till timer-inställning. EL bakgrundslys kommer att lysa en stund. Timsiffror börjar blinka.
- Tryck [S1] eller [S2] för att justera den blinkande siffran, tryck och håll för att skrolla snabbt genom siffrorna.
- Tryck [S3] en gång för att godkänna timinställningen och för att välja minutinställning. Repetera ovanstående steg för att justera den blinkande siffran. Inställningen följer följande schema: Timme → Minut → Sekund → repetitionsproceduren (endast tillgänglig vid repetition av nedräkning) → EXIT.

Anmärkning:

- Maximal nedräkningstid kan sättas till 23 timmar och 59 minuter, 59 sekunder.
- Maximalt 99 repetitioner kan ställas i modulen repetition av nedräkning.
- Om ingen knapp är tryckt på under 30 sekunder kommer klockan att återgå till normaltid och alla inställningar kommer att sparas automatiskt

6. Steg/Takt

- Tryck [S1] för att starta steg/taktinställning. Då kommer klockan att pipa med regelbunden frekvens för att guida hur fort du skall springa eller gå för att genomföra din träning. Ett antal steg (0 - 99 99 99) visas på den nedre delen av displayen och är synkroniserad med pip-ljudet. Återstående distans (km eller miles) visas överst på displayen.
- Tryck [S1] för att pausa takt/hållaren om nödvändigt. Tryck [S1] för att starta igen. När den återstående distansen når 0 kommer klockan att sluta pipa. Stegräknaren kommer att visa totala antalet steg tagna under träningen. Träningsstiden och antalet steg kommer omväxlande att visas på nedre delen av displayen.
- Tryck [S1] för att återstarta stegräknaren. Stegräknaren fortsätter.
- Eller tryck och håll [S2] i 2 sekunder för att ställa tillbaka räknaren till 0.

Anmärkning:

- Första gången takt/stegräknaren skall användas kan den inte starta om inte alla data är inställd på steg/stegmodulen.
- Om stegräknaren inte är igång och det inte trycks på någon knapp under 4-5 minuter kommer klockan automatiskt att återgå till normaltid.
- När pedomern är igång kan inte stegräknaren startas.
- När timer eller alarm ringer kommer takt/hållaren att sluta pipa men den fortsätter att räkna.
- Träningsstiden och den tänkta träningsstiden kommer kanske inte att vara densamma när det återstående avståndet räknas ner till 0.

Underinställningar - Steg/taktinställning:

- Tryck och håll [S4] i 2 sekunder för att komma till steg/taktinställningsmodulen. EL bakgrundslys kommer att lysa en stund. Enhets-siffran (UNIT) (M eller Ft, meter eller feet) börjar blinka.
- Tryck [S1] eller [S2] för att justera den blinkande siffran.
- Tryck [S3] för att godkänna enhetsinställningen (UNIT) och välj STEG (STRIDE). Repetera ovanstående steg för att justera den blinkande siffran. Tryck och håll [S1] eller [S2] för att skrolla snabbt genom siffrorna.
- Inställning enligt följande: UNIT (enhet) → STRIDE (steg) → DIST. → DIST. → TIME.H (tid timmar) → TIME.M (tid minuter) → TIME.S (tid sekunder) → EXIT.

Anmärkning:

- UNIT (enhet) - Antingen meter (M), eller feet (Ft).
- STRIDE (steg) - längden av ett steg. Inställningsbart stegavstånd (1ft till 5ft 11 inch) eller (0.3-1.8 meter)
- DIST. - Total distans med decimal är inställd i 2 steg. Inställningsmöjlighet (0.01 till 99.99 miles) eller (0.01-99.99 km)
- TIME. H - beräknad träningsstid i timmar. Inställningsmöjlighet (0-9 timmar)
- TIME. M - beräknad träningsstid i minuter. Inställningsmöjlighet (0-59 minuter)
- TIME. S - beräknad träningsstid i sekunder. Inställningsmöjlighet (0-59 sekunder)
- Om något värde som sätts in är för högt/lågt kommer ett meddelande TOO HIGH/LOW att visas på displayen. Därefter kommer klockan att återgå till steg/taktmodulen för att ändra något insatt data.
- Antal pip per minut är 30 till 240.
- Om det inte trycks på någon knapp under 30 sekunder kommer klockan att återgå till steg/taktinställningsmodulen och inställningar kommer att sparas automatiskt.

7. Pedometer

- Tryck [S1] för att starta pedomern. Då kommer klockan att pipa med regelbunden frekvens i överensstämmelse med förinställd takt för att vägleda dig i din träning. Antal steg (0 - 99 99 99) visas på nedre delen av displayen och är synkroniserad med pip-ljudet. Träningsdistansen (km eller miles) visas på övre delen av displayen.
- Tryck [S1] för att pausa pedomern om nödvändigt. Tryck [S1] för att starta igen.
- När pedomern är på paus kommer omväxlande avverkad träningsstid och antal steg att visas på nedre delen av displayen.
- Tryck [S1] för att starta pedomern igen. Räkneverket för antalet steg fortsätter.
- Eller tryck och håll [S2] i 2 sekunder för att återställa stegräknaren till 0.

Anmärkning:

- Första gången man använder pedomern kan den inte startas om inte alla inställningar är gjorda i pedomerinställningsmodulen.
- Om pedomern inte är igång och det inte trycks på någon knapp under 4-5 minuter kommer klockan automatiskt att återgå till normaltid.
- Avverkad distans kan visas upp till 99.99 km eller miles.
- Stegräknaren kan visa upp till 99 99 99.
- Avverkad träningsstid kan visa upp till 23 timmar 59 minuter 59 sekunder.
- När avverkad träningsdistans, antal steg eller avverkad träningsstid når maximum kommer de att återgå till 0 och fortsätta räkna.
- Pedomern kommer att pausa räkneverket för att spara batteri när den varit igång i 10 timmar. Tryck [S1] för att starta igen.
- När steg/takt/räknaren är igång kan inte pedomern startas.
- När timern eller alarmet ljuder kommer pedomern att stoppa pipa men fortsätter räkna.

Underinställningar - Pedomerinställning:

- Tryck och håll [S4] i 2 sekunder för att komma till pedomerinställningen. EL bakgrundslys kommer att lysa en stund. UNIT (enhets-siffror (M eller Ft) börjar blinka.
- Tryck [S1] eller [S2] för att justera den blinkande siffran.
- Tryck [S3] för att godkänna enhetsinställningen (UNIT) och välj steginställningen (STRIDE). Repetera ovanstående steg för att justera den blinkande siffran. Tryck och håll [S1] eller [S2] för att skrolla snabbt genom siffrorna.
- Inställning enligt följande: UNIT (enhet) → STRIDE (steg) → SPEED (hastighet) i km/tim (kph) eller miles/timme (mph) → exit.

Anmärkning:

- Enhet (UNIT) - antingen meter (M) eller feet (Ft).
- Steg (STRIDE) - Inställningsmöjlighet är (1ft till 5ft 11 inch) eller (0.3-1.8 meter)
- Hastighet (SPEED) - Din träningshastighet med decimal är insatt i 2 steg
- Inställningsmöjlighet: upp till 25.99 km/tim (kph) eller 16.99 miles/timme (mph).
- (kph): kilometer per timme.
- (mph): miles per timme.
- Om något värde sätts in som är för högt eller för lågt kommer ett meddelande att visas på displayen TOO HIGH/LOW. Därefter kommer klockan att återgå till pedomerinställningsmodulen för att du skall kunna ändra inställningen.
- Antal pip per minut är 30-240.
- Om det inte trycks på någon knapp under 30 sekunder kommer klockan att återgå till pedomerinställningsmodulen och alla inställningar kommer att sparas.

Batteribyte:

- CR2032

Observera:

- Efter batteribyte kommer klockan att pipa 2 gånger och visa full display i 3 sekunder. Ett meddelande kommer att visas följt av normaltid.
- Den förinställda tiden är 12:00 am (12-timmarsformat) medan alarm, ringfunktion och knappton är förinställda på av (OFF).
- Det förinställda datumet är 1:a januari 2006, alarmen (1 till 4) är satta till 12:00 am, Tidtagningen är satt till 0, mellantidsminnet är rent och 3 timers är satta till 15 minuter.