

Bedienführung 3557

CASIO®

DEUTSCH

Informationen über die Bedienung finden Sie auch auf der CASIO Website.

<https://support.casio.com/global/de/wat/model/3557/>



DE-1

Bitte beachten Sie, dass CASIO COMPUTER CO., LTD. keine Haftung für etwaige Schäden oder Verluste übernimmt, die Ihnen oder Dritten aus der Benutzung oder einem Defekt dieser Uhr entstehen.

Über diese Bedienungsanleitung



- Die zu betätigenden Knöpfe sind mit den in der Illustration gezeigten Buchstaben bezeichnet.
- Die einzelnen Abschnitte dieser Bedienungsanleitung enthalten jeweils die Informationen, die Sie für die Bedienung im jeweiligen Modus benötigen.

DE-2

DE-3

Inhalt

Über diese Bedienungsanleitung	DE-3
Merkmale der Uhr	DE-9
Allgemeine Anleitung	DE-10
Indikatoren	DE-10
Grafik-Anzeigebereich	DE-12
Uhrzeit und Datum einstellen	DE-14
Einstellen von Uhrzeit/Datum	DE-14
Uhrzeitformat zwischen 12 und 24 Stunden umschalten	DE-16
Wählen eines Modus	DE-17

DE-4

DE-5

Timer	DE-49
Einstellen der Timer-Startzeit	DE-49
Benutzen des Timers	DE-51
Stoppen des Timer-Piepers	DE-51
Dualzeit	DE-52
Vornehmen der Dualzeit-Einstellungen	DE-52
Vertauschen der Uhrzeit des aktuellen Standorts mit der Dualzeit	DE-53
Alarmer und Stundensignal	DE-55
Einstellen eines Alarms	DE-55
Aktivieren/Deaktivieren eines Alarms oder des Stundensignals	DE-58
Stoppen eines Alarms	DE-59
Kontrollieren des Ein/Aus-Status eines Alarms	DE-60

DE-6

DE-7

Schrittzähler	DE-21
Messen der Schrittzahl	DE-21
Anzeigen der Schrittzahl	DE-24
Anzeigen des Schrittzahl-Protokolls	DE-29
Einstellen eines Tagesschrittziels	DE-32
Ursachen für ungenaue Schrittzählung	DE-33
Stoppuhr	DE-34
Zwischenzeiten und Rundenzeiten	DE-35
Messen der abgelaufenen Zeit	DE-37
Messen einer Zwischen- oder Rundenzeit	DE-39
Vertauschen der Anzeigepositionen von Zwischenzeit und Rundenzeit	DE-41
Anzeigen der aktuellen Uhrzeit während einer Stoppuhrmessung	DE-42
Betrachten von Messzeitdaten	DE-43
Beleuchtung	DE-61
Manuelles Beleuchten des Zifferblatts	DE-61
Einstellen der Beleuchtungsdauer	DE-62
Auswechseln der Batterie	DE-64
Andere Einstellungen	DE-65
Aktivieren des Bedienungskontrolltons	DE-65
Technische Daten	DE-67
Störungsbehebung	DE-71

Merkmale der Uhr

- ◆ Schrittzähler
- ◆ Stoppuhr
- ◆ Timer
- ◆ Dualzeit
- ◆ Alarm

Informationen über die Bedienung finden Sie auch auf der CASIO Website.



<https://support.casio.com/global/de/wat/model/3557/>

DE-8

DE-9

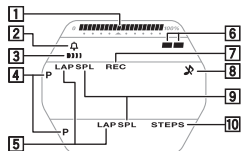
Allgemeine Anleitung

Dieser Abschnitt vermittelt einen kurzen Überblick über die Uhr.

Hinweis

- Die Illustrationen in dieser Bedienungsanleitung dienen lediglich zur Veranschaulichung. Eine Illustration kann von dem Gegenstand, den sie darstellt, etwas abweichen.

Indikatoren



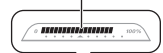
DE-10

DE-11

Nummer	Beschreibung	Siehe
1	Der Grafik-Anzeigebereich ist mit dem Betrieb im jeweiligen Uhrmodus verknüpft.	DE-12
2	Angezeigt, wenn das Stundensignal aktiviert ist.	DE-58
3	Angezeigt, wenn ein Alarm eingeschaltet ist.	DE-55
4	Erscheint, wenn eine Uhrzeit der 2. Tageshälfte angezeigt wird.	DE-16
5	Angezeigt, wenn eine Rundenzeit angezeigt ist.	DE-39
6	Zeigen an, ob die Schrittzahl zunimmt.	DE-23
7	Angezeigt, wenn die Uhr im Abrufmodus ist.	DE-43
8	Angezeigt, wenn der Bedienungskontrollton deaktiviert ist.	DE-65
9	Angezeigt, wenn eine Zwischenzeit angezeigt ist.	DE-39
10	Angezeigt, wenn die Schrittzahl angezeigt ist.	DE-24

Grafik-Anzeigebereich

Grafik-Anzeigebereich



Der Grafik-Anzeigebereich ist mit dem Betrieb im jeweiligen Uhrmodus verknüpft.

- Im Abruf- und Alarmmodus ist der Grafik-Anzeigebereich leer.

Uhrzeitmodus

Wenn eine Schrittzahl angezeigt wird, zeigt der Grafik-Anzeigebereich den Fortschritt in Richtung auf das Tagesschrittziel. Bei anderen Anzeigearten ändert er sich mit der Sekundenzählung der aktuellen Uhrzeit.



DE-12

Stoppuhrmodus

Der Grafik-Anzeigebereich ändert sich mit der Sekundenzählung der laufenden Stoppuhr.

Timermodus

Der Grafik-Anzeigebereich ist mit den Sekunden des Timer-Countdowns synchronisiert.

Dualzeit

Der Grafik-Anzeigebereich ist mit den Sekunden der Dualzeit synchronisiert.

DE-13

Uhrzeit und Datum einstellen

Uhrzeit und Datum können wie nachstehend beschrieben eingestellt werden.

Vorbereitung

Rufen Sie den Uhrzeitmodus auf.

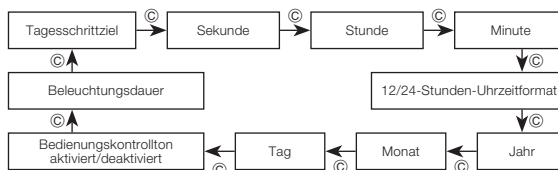
Wählen eines Modus...DE-17

Einstellen von Uhrzeit/Datum

- Halten Sie wenigstens zwei Sekunden (A) gedrückt. Geben Sie den Knopf frei, wenn [SET] zu blinken aufhört.
- Halten Sie (C) gedrückt, bis die zu ändernde Einstellung blinkt.
 - Mit jedem Drücken von (C) wechselt das Blinken in der nachstehenden Reihenfolge zur jeweils nächsten Einstellung.



DE-14



3. Nehmen Sie die Datums- und Uhrzeit-Einstellungen vor.

- Sekunden auf 00 zurücksetzen: Drücken Sie (D). Wenn der aktuelle Zählstand zwischen 30 und 59 Sekunden beträgt, erhöht sich die Zahl der Minuten um 1.
- Andere Einstellungen ändern: Verwenden Sie (D) und (E).

4. Wiederholen Sie die Schritte 2 bis 3 zum Einstellen von Datum und Uhrzeit.

5. Drücken Sie (A) zum Schließen der Einstellungsanzeige.

DE-15

Uhrzeitformat zwischen 12 und 24 Stunden umschalten

- Halten Sie wenigstens zwei Sekunden (A) gedrückt. Geben Sie den Knopf frei, wenn [SET] zu blinken aufhört.
- Drücken Sie vier Mal (C), damit die aktuelle Einstellung (12H) oder (24H) in Display blinkt.
- Drücken Sie (D), um die Einstellung zwischen [12H] (12-Stunden-Format) und [24H] (24-Stunden-Format) umzuschalten.
- Drücken Sie (A) zum Schließen der Einstellungsanzeige.



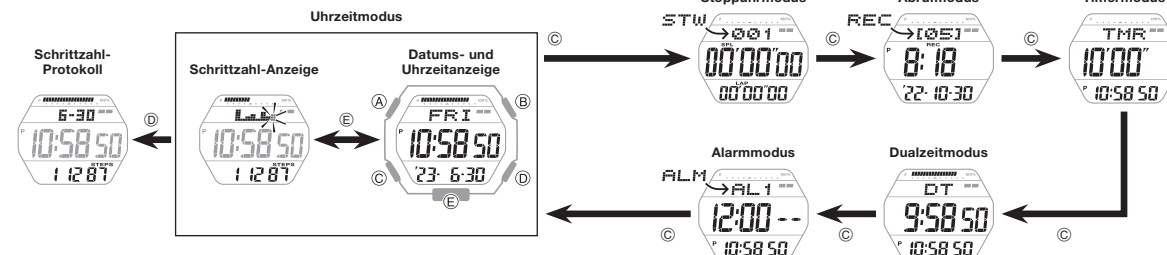
DE-16

Wählen eines Modus

Drücken Sie (C) zum Weiterschalten zwischen den Modi.

- Mit jedem Drücken von (E) im Uhrzeitmodus wechselt die Anzeige zwischen Datum und Uhrzeit und der Schrittzahl.
- Im Uhrzeitmodus zeigt (D) das Schrittzahl-Protokoll an.
- In allen Modi ruft Gedrückthalten von (C) für mindestens zwei Sekunden den Uhrzeitmodus auf.

DE-17



DE-18

DE-19

Informationen über die Bedienung finden Sie auch auf der CASIO Website.

<https://support.casio.com/global/de/wat/model/3557/>



Schrittzähler



Mit dem Schrittzähler können Sie beim Walking und normalen Tagesaktivitäten Ihre Schrittzahl überwachen.

Messen der Schrittzahl

Wenn Sie die Uhr richtig tragen, zählt der Schrittzähler beim Walking oder normalen Tagesaktivitäten Ihre Schritte.

Wichtig!

- Da der Schrittzähler der Uhr die Schrittzahl am Handgelenk misst, werden unter Umständen auch Bewegungen, die keine Schritte sind, als Schritte erfasst. Auch untypische Armbewegungen beim Gehen können fälschlich als Schritte gezählt werden.

DE-20

DE-21

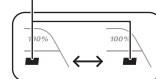
● Vorbereitung

Um eine möglichst genaue Schrittzahl zu erhalten, sollte die Uhr auf der Außenseite des Handgelenks getragen und das Armband stramm sein. Bei loseem Armband ist eventuell keine genaue Schrittzählung möglich.



● Messen der Schrittzahl

Schrittdetektoren



Der Schrittzähler beginnt die Schritte zu zählen, wenn Sie zu gehen beginnen. Die Schrittdetektoren zeigen an, ob die Schrittzahl zunimmt.

In Ein-Sekunden-Intervallen wechselnd: Gehen (Schrittzahl nimmt zu)

Beide angezeigt: Kein Gehen (keine Zunahme der Schrittzahl)

● Schrittzahl kontrollieren

☞ Anzeigen der Schrittzahl...DE-24



DE-22

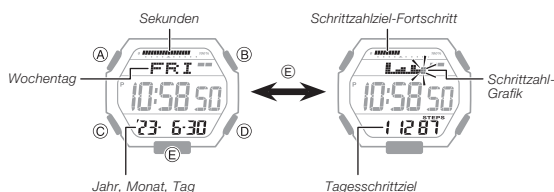
DE-23

Anzeigen der Schrittzahl

1. Rufen Sie den Uhrzeitmodus auf.

☞ Wählen eines Modus...DE-17

2. Zeigen Sie die Schrittzahl mit (E) an.



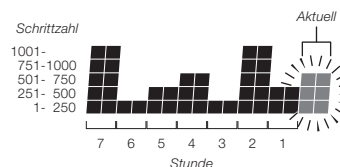
DE-24

DE-25

● Lesen der Schrittzahl-Grafik

Die Schrittzahl-Grafik zeigt die jede Stunde gemessenen Schrittzahlen (bis 1.000). Sie können so mühelos Ihr Schrittempo über die letzten 7 oder 8 Stunden kontrollieren.

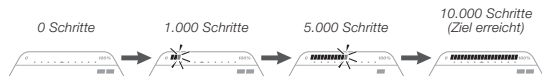
- Die Schrittzahl-Grafik wird nicht angezeigt, wenn die Schrittzahl null beträgt.
- Die Inhalte der Grafik werden normalerweise zu jeder vollen Stunde aktualisiert.



● Kontrollieren des Fortschritts in Richtung auf das Tagesschrittziel

Der Grafik-Anzeigebereich zeigt den aktuellen Fortschritt in Richtung auf das von Ihnen eingestellte Tagesschrittziel.

Beispiel: Tagesziel 10.000 Schritte



DE-26

DE-27

Hinweis

- Der Schrittzähler kann einen Wert bis 999.999 Schritte anzeigen. Wenn die Schrittzahl 999.999 überschreitet, bleibt der höchste Wert (999.999) angezeigt.
- Während der ersten 10 Sekunden des Gehens wird die Schrittzahl nicht angezeigt, um zu vermeiden, dass Bewegungen mitgezählt werden, die kein Gehen sind. Nach circa 10 Sekunden Gehen erscheint der Zählwert einschließlich der Schritte in den vorausgegangenen 10 Sekunden.
- Um Mitternacht jedes Tages wird die Schrittzahl auf null zurückgesetzt.
- Um Strom zu sparen, stoppt die Schrittzählung automatisch, wenn Sie die Uhr abnehmen (keine erfassbare Bewegung der Uhr mehr) und zwei bis drei Minuten lang keine Bedienung vornehmen.
- Der Grafikinhalt wird normalerweise zu jeder vollen Stunde sowie bei Eintritt eines der nachstehenden Ereignisse aktualisiert.
 - Wenn der Beschleunigungsmesser gestoppt ist, um Strom zu sparen
 - Wenn wegen eines Beschleunigungsmesserverfehlers oder zu niedrigen Ladestands keine Messung möglich ist

Rücksetzen der Schrittzahl des aktuellen Tags

1. Rufen Sie den Uhrzeitmodus auf.

☞ Wählen eines Modus...DE-17

2. Halten Sie für mindestens zwei Sekunden gleichzeitig die Knöpfe (D) und (E) gedrückt. Geben Sie die Knöpfe frei, wenn [CLR] und die Schrittzahl zu blinken aufhören. Dies setzt die Schrittzahl zurück.

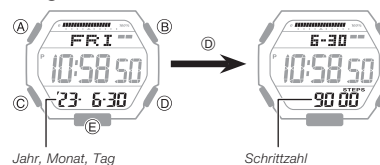


Anzeigen des Schrittzahl-Protokolls

1. Rufen Sie den Uhrzeitmodus auf.

☞ Wählen eines Modus...DE-17

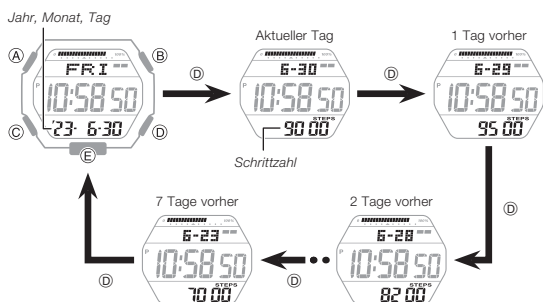
2. Zeigen Sie mit (D) das Schrittzahl-Protokoll an.



3. Jedes Drücken von (D) schaltet um einen Tag zurück.

DE-28

DE-29



DE-30

DE-31

Hinweis

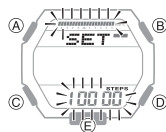
- Das Schrittzahl-Protokoll zeigt die Schrittzahlen der letzten sieben Tage an.
- Wenn nach dem Anzeigen des Schrittzahl-Protokolls etwa fünf Sekunden keine weitere Bedienung erfolgt, wechselt die Uhr automatisch zur Uhrzeitmodus-Anzeige zurück.

Rücksetzen des Schrittzahl-Protokolls

1. Rufen Sie den Uhrzeitmodus auf.
☞ Wählen eines Modus...DE-17
2. Halten Sie für mindestens fünf Sekunden gleichzeitig (D) und (E) gedrückt. Geben Sie die Knöpfe frei, wenn [CLR] und [ALL] zu blinken aufhören. Dies setzt das Schrittzahl-Protokoll zurück.

Einstellen eines Tagesschrittziels

Sie können in Einheiten von 1.000 Schritten ein Tagesschrittziel im Bereich von 1.000 bis 50.000 einstellen.



1. Rufen Sie den Uhrzeitmodus auf.
☞ Wählen eines Modus...DE-17
2. Halten Sie wenigstens zwei Sekunden (A) gedrückt. Geben Sie den Knopf frei, wenn [SET] zu blinken aufhört. Dies lässt das aktuelle Tagesschrittziel blinken.
3. Ändern Sie das eingestellte Tagesschrittziel mit (D) und (E).
4. Drücken Sie (A) zum Schließen der Einstellanzeige.

DE-32

DE-33

Ursachen für ungenaue Schrittzählung

Jede der nachstehenden Situationen kann eine genaue Zählung unmöglich machen.

- Gehen mit Pantoffeln, Sandalen oder anderem Schuhzeug, das einen schleppenden Gang verursacht
- Gehen auf Fliesen, Teppichboden, Schnee oder anderen Oberflächen, die einen schleppenden Gang verursachen
- Untypisches Gehen (in einem Gedränge, in einer Schlange mit schnell wechselndem Stoppen und Gehen usw.)
- Sehr langsames Gehen oder sehr schnelles Laufen
- Schieben eines Einkaufswagens oder Kinderwagens
- Orte mit starken Vibrationen oder Fahren mit einem Fahrrad oder in einem Fahrzeug
- Häufige Hand- oder Armbewegungen (Klatschen, Fächeln usw.)
- Gehen mit Händehalten, Gehen mit einem Stock und andere Bewegungen mit nicht miteinander koordinierten Hand- und Beinbewegungen.
- Normale Tagesaktivitäten ohne Gehen (Putzen usw.)
- Tragen der Uhr an der bevorzugten Hand
- Gehen für nur 10 Sekunden oder weniger

Stoppuhr

Die Stoppuhr misst die abgelaufene Zeit während der ersten Stunde in 1/100-Sekunden-Einheiten und danach in 1-Sekunden-Einheiten für bis zu 24 Stunden. Zusätzlich zur normalen abgelaufenen Zeit können Sie mit der Stoppuhr auch Zwischenzeiten und Rundenzeiten messen.

Hinweis

- Im Speicher der Uhr können bis zu 200 Zwischenzeit- und Rundenzeit-Datensätze gespeichert werden. Wenn beim Speichern einer Runden- oder Zwischenzeit bereits 200 Datensätze gespeichert sind, wird automatisch der älteste Datensatz gelöscht, um Platz für den neuen zu schaffen.
- Die neuesten Messdaten können im Abrufmodus eingesehen werden.
☞ Anzeigen von Runden-/Zwischenzeit-Datensätzen...DE-43

• Vorbereitung

Rufen Sie den Stoppuhrmodus auf.

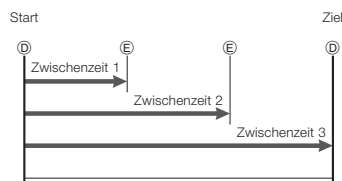
☞ Wählen eines Modus...DE-17

DE-34

Zwischenzeiten und Rundenzeiten

• Zwischenzeit

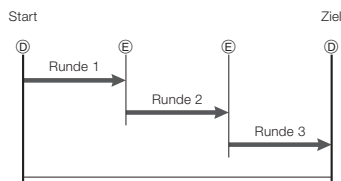
Eine Zwischenzeit ist die Zeit, die vom Start eines Ereignisses bis Erreichen eines beliebigen Punkts im Verlauf des Ereignisses verstreicht.



DE-35

• Rundenzeit

Eine Rundenzeit zeigt die beim Zurücklegen einer bestimmten Runde auf einem Sportplatz etc. verstrichene Zeit.



DE-36

DE-37

Messen der abgelaufenen Zeit

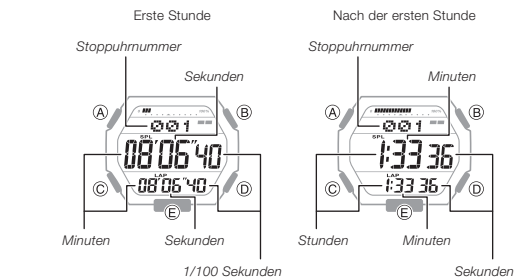


1. Führen Sie zum Messen der abgelaufenen Zeit die nachstehende Bedienung aus.
Start → Stopp → Fortsetzen → Stopp

2. Drücken Sie (E) zum Zurücksetzen der abgelaufenen Zeit auf null.

• Lesen der angezeigten Stoppuhrwerte

Die abgelaufene Zeit wird für die erste Stunde einer Messsitzung in 1/100-Sekunden-Einheiten angezeigt. Nach der ersten Stunde wird die abgelaufene Zeit in Ein-Sekunden-Einheiten angezeigt.



DE-38

Messen einer Zwischen- oder Rundenzeit

1. Wählen Sie, welche die Informationen angezeigt werden sollen.
☞ Vertauschen der Anzeigepositionen von Zwischenzeit und Rundenzeit...DE-41
2. Führen Sie zum Messen der abgelaufenen Zeit die nachstehende Bedienung aus.
 - Jedes Drücken von (E) zeigt die von Beginn eines Ereignisses bis zum betreffenden Punkt verstrichene Zeit (Zwischenzeit) und die in einem bestimmten Abschnitt eines Ereignisses verstrichene Zeit (Rundenzeit) an.



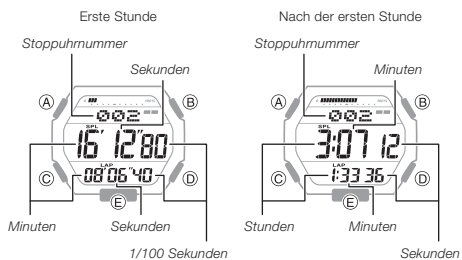
3. Drücken Sie (E) zum Zurücksetzen der Stoppuhr auf null.

• Lesen der angezeigten Stoppuhrwerte

Zwischen- und Rundenzeiten werden beide gleichzeitig angezeigt. Runden- und Zwischenzeiten werden für die erste Stunde einer Messsitzung in 1/100-Sekunden-Einheiten angezeigt. Danach erfolgt die Anzeige in 1-Sekunden-Einheiten.

DE-39

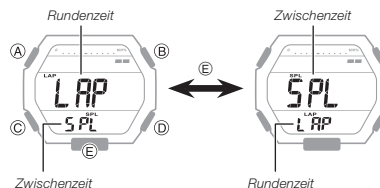
[SPL]: Zwischenzeit
[LAP]: Rundenzeit



DE-40

Vertauschen der Anzeigepositionen von Zwischenzeit und Rundenzeit

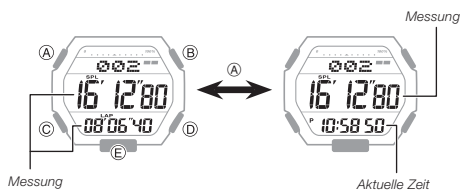
Bei auf null zurückgesetzter Stoppuhr werden durch mindestens zwei Sekunden langes Drücken von (E) die Anzeigepositionen von Runden- und Zwischenzeit vertauscht.



DE-41

Anzeigen der aktuellen Uhrzeit während einer Stoppuhrmessung

Drücken von (A) zeigt im unteren Display die aktuelle Uhrzeit an. Erneutes Drücken von (A) schaltet auf normale Stoppuhranzeige zurück.



DE-42

Betrachten von Messzeitdaten

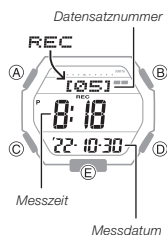
Anzeigen von Runden-/Zwischenzeit-Datensätzen

Mit der nachstehenden Bedienung können Sie Zwischenzeiten und Rundenzeiten anzeigen.

1. Rufen Sie den Abrufmodus auf.

☞ Wählen eines Modus...DE-17

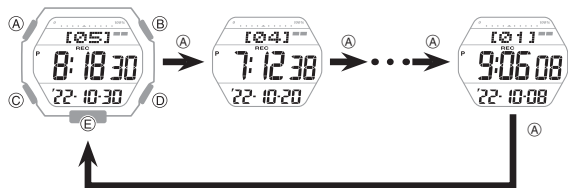
Dies lässt die Nummer des neuesten Datensatzes erscheinen.



DE-43

2. Drücken Sie (A) zum Weiterschalten durch die Datensatznummern.

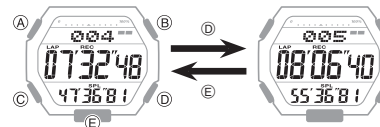
- Mit jedem Drücken von (A) erscheint die jeweils nächstältere Datensatznummer.



DE-44

3. Wählen Sie mit (D) und (E) den gewünschten Messwert.

[LAP]: Rundenzeit
[SPL]: Zwischenzeit



Hinweis

- Zu jedem Messvorgang (von Start bis Ende) wird ein Messdatensatz erstellt und diesem eine Nummer zugewiesen.

DE-45

Löschen eines bestimmten Runden-/Zwischenzeit-Datensatzes

Zum Löschen eines ausgewählten Runden-/Zwischenzeit-Datensatzes dient das nachstehende Vorgehen.

1. Rufen Sie den Abrufmodus auf.
☞ Wählen eines Modus...DE-17
2. Zeigen Sie mit (A) die Nummer des zu löschenden Runden-/Zwischenzeit-Datensatzes an.
• Jedes Drücken von (A) schaltet zur nächsten Runden-/Zwischenzeit-Datensatznummer weiter.
3. Halten Sie für mindestens zwei Sekunden gleichzeitig die Knöpfe (D) und (E) gedrückt. Geben Sie die Knöpfe frei, wenn [CLR] zu blinken aufhört. Dies löscht den angezeigten Runden-/Zwischenzeit-Datensatz.

DE-46

Hinweis

- Runden-/Zwischenzeit-Datensätze können nicht während einer laufenden Stoppuhrmessung gelöscht werden.

Löschen aller Datensätze

Zum Löschen aller von der Uhr gespeicherten Runden-/Zwischenzeit-Datensätze dient das nachstehende Vorgehen.



Wichtig!

- Dieser Vorgang kann nicht während einer laufenden Stoppuhrmessung ausgeführt werden.

1. Rufen Sie den Abrufmodus auf.
☞ Wählen eines Modus...DE-17

DE-47

2. Halten Sie für mindestens fünf Sekunden gleichzeitig (D) und (E) gedrückt. Geben Sie den Knopf frei, wenn [CLR ALL] zu blinken aufhört.

[CLR] beginnt zu blinken und wenn das Blinken stoppt, ist der angezeigte Runden-/Zwischenzeit-Datensatz gelöscht. Wenn Sie die Knöpfe weiter gedrückt halten, beginnt [ALL] zu blinken und wenn das Blinken stoppt, sind alle Runden-/Zwischenzeit-Datensätze gelöscht.

DE-48

Timer

Der Timer zählt von einer von Ihnen gewählten Startzeit rückwärts. Wenn das Ende des Countdowns erreicht ist, piept die Uhr für 10 Sekunden.

- In den folgenden Fällen bleibt der Pieper stummgeschaltet.
– Bei niedrigem Batteriestand.

● Vorbereitung

- Rufen Sie den Timermodus auf.
☞ Wählen eines Modus...DE-17

Einstellen der Timer-Startzeit

Die Startzeit kann in Ein-Sekunden-Schritten auf bis zu 60 Minuten eingestellt werden.

- Falls bereits ein Timer-Countdown läuft, setzen Sie den Timer bitte auf seine aktuelle Startzeit zurück, bevor Sie diesen Vorgang ausführen.

☞ Benutzen des Timers...DE-51

DE-49

Minuten

- Halten Sie wenigstens zwei Sekunden (A) gedrückt. Dies lässt die Minutenstellen der aktuellen Timer-Startzeit blinken.
- Stellen Sie mit (D) und (E) die Timerminuten ein.
- Drücken Sie (C). Dies lässt die Sekundenstellen blinken.
- Stellen Sie mit (D) und (E) die Timersekunden ein.
- Drücken Sie (A) zum Schließen der Einstellanzeige.

Sekunden

DE-50

Benutzen des Timers

Nachstehend ist ein typischer Ablauf gezeigt.

Start (D) → (Messvorgang startet!) (D) → Anhalten (D) → Fortsetzen (D) → Ende (Zeit abgelaufen)

- Wenn das Ende des Countdowns erreicht ist, piept die Uhr für 10 Sekunden.
- Um einen Countdown vollständig abzubrechen, halten Sie ihn bitte zunächst an und drücken dann (E). Dies setzt den Timer auf seine Startzeit zurück.

Stoppen des Timer-Piepers

Der Timer-Pieper stoppt, wenn Sie während des Piepens einen beliebigen Knopf drücken.

DE-51

Dualzeit

Mit der Dualzeit können Sie zusätzlich zur Uhrzeit des aktuellen Standorts die aktuelle Uhrzeit einer zweiten Zeitzone einstellen.

● Vorbereitung

Rufen Sie den Dualzeitmodus auf.

☞ Wählen eines Modus...DE-17

Stunde

Vornehmen der Dualzeit-Einstellungen

- Halten Sie wenigstens zwei Sekunden (A) gedrückt. Geben Sie den Knopf frei, wenn die Stundenstellen der Dualzeit im oberen Display zu blinken beginnen.
- Stellen Sie mit (D) und (E) die Stunde ein.

DE-52

Minute

- Drücken Sie (C). Dies lässt die Minutenstellen der Dualzeit blinken.
- Stellen Sie mit (D) und (E) die Minute ein.
 - Sie können die Einstellung in 15-Minuten-Schritten ändern.
- Drücken Sie (A) zum Schließen der Einstellanzeige.

Vertauschen der Uhrzeit des aktuellen Standorts mit der Dualzeit

1. Rufen Sie den Dualzeitmodus auf.

☞ Wählen eines Modus...DE-17

2. Halten Sie wenigstens zwei Sekunden (E) gedrückt. Dies vertauscht die Uhrzeit des aktuellen Standorts mit der Dualzeit.

DE-53

Vor dem Vertauschen

Nach dem Vertauschen

Dualzeit

Uhrzeit des aktuellen Standorts

Dualzeit

Uhrzeit des aktuellen Standorts

Hinweis

• Diese Funktion ist praktisch, wenn Sie in eine andere Zeitzone wechseln.

DE-54

Alarmer und Stundensignal

Die Uhr piept, wenn eine Alarmzeit erreicht wird. Sie können fünf verschiedene Alarme einstellen. Beim Stundensignal piept die Uhr zu jeder vollen Stunde.

● Vorbereitung

Rufen Sie den Alarmmodus auf.

☞ Wählen eines Modus...DE-17

Alarmnummer

Einstellen eines Alarms

- Scrollen Sie mit (D) durch die Alarmnummern ([AL1] bis [AL5]), bis die Nummer des einzustellenden Alarms angezeigt ist.

DE-55

Stunden

- Halten Sie wenigstens zwei Sekunden (A) gedrückt. Geben Sie den Knopf frei, wenn die Stundenstellen zu blinken beginnen.
- Stellen Sie mit (D) und (E) die Stunde ein.
 - Wenn Sie das 12-Stunden-Format verwenden, zeigt (P) die zweite Tageshälfte an.

DE-56

Minuten

- Drücken Sie (C). Dies lässt die Minutenstellen blinken.
- Stellen Sie mit (D) und (E) die Minute ein.
- Drücken Sie (A) zum Schließen der Einstellanzeige.

Hinweis

- Die Uhr piept für 10 Sekunden, wenn sie die Alarmzeit erreicht hat.

DE-57

Aktivieren/Deaktivieren eines Alarms oder des Stundensignals

Alarm oder Stundensignal

1. Scrollen Sie mit (D) durch die Anzeigen der Alarmnummern ([AL1] bis [AL5]) und des Stundensignals ([SIG]), bis die einzustellende Anzeige erreicht ist.

2. Drücken Sie (E) zum Umschalten des angezeigten Alarms bzw. des Stundensignals zwischen ein und aus.

[On]: Ein
[-]: Aus

Stoppen eines Alarms

Der Pieper stoppt, wenn Sie während des Piepens einen beliebigen Knopf drücken.

DE-58

DE-59

Kontrollieren des Ein/Aus-Status eines Alarms

Stundensignal

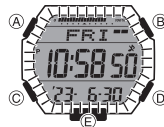


Alarm

Wenn ein Alarm oder das Stundensignal eingeschaltet wird, erscheint der entsprechende Indikator im Display. Der Alarm-Ein-Indikator wird angezeigt, wenn ein oder mehrere Alarme eingeschaltet sind.

DE-60

Beleuchtung



Die Uhr besitzt eine LED-Beleuchtung, die Sie zum Ablesen im Dunkeln einschalten können.

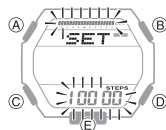
Manuelles Beleuchten des Zifferblatts

Drücken von (B) schaltet die Beleuchtung ein.

- Wenn eine Alarm ausgegeben wird, schaltet sich die LED-Beleuchtung automatisch aus.

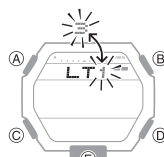
DE-61

Einstellen der Beleuchtungsdauer



Sie können 1,5 Sekunden oder drei Sekunden für die Beleuchtungsdauer wählen.

1. Rufen Sie den Uhrzeitmodus auf.
☉ Wählen eines Modus...DE-17
2. Halten Sie wenigstens zwei Sekunden (A) gedrückt. Geben Sie den Knopf frei, wenn [SET] zu blinken aufhört.
3. Drücken Sie neun Mal (C), um [LT] anzuzeigen.



4. Drücken Sie (D) zum Umschalten zwischen den beiden Beleuchtungsdauern.

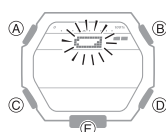
- [1]: 1,5 Sekunden Beleuchtung
- [3]: 3 Sekunden Beleuchtung



5. Drücken Sie (A) zum Schließen der Einstellanzeige.

DE-62

DE-63

Auswechseln der Batterie



Wenn die Batterie schwach geworden ist, beginnt  zu blinken und bestimmte Funktionen werden deaktiviert. Falls  fortlaufend blinkt, ersetzen Sie bitte die Batterie.

DE-64


Andere Einstellungen

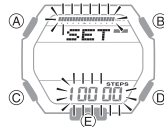
● Vorbereitung

- Rufen Sie den Uhrzeitmodus auf.
- ☉ Wählen eines Modus...DE-17

Aktivieren des Bedienungskontrolltons

Gehen Sie zum Aktivieren oder Deaktivieren des Bedienungskontrolltons beim Betätigen eines Knopfes wie nachstehend beschrieben vor.

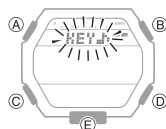
-  wird angezeigt, wenn der Bedienungskontrollton deaktiviert ist.



1. Halten Sie wenigstens zwei Sekunden (A) gedrückt. Geben Sie den Knopf frei, wenn [SET] zu blinken aufhört.

DE-66

DE-65

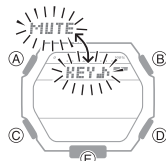


2. Drücken Sie acht Mal (C), damit [KEY] oder [MUTE] im Display blinkt.

3. Drücken Sie (D) zum Umschalten des Bedienungskontrolltons zwischen aktiviert und deaktiviert.

[KEY]: Bedienungskontrollton aktiviert.
[MUTE]: Bedienungskontrollton deaktiviert.

4. Drücken Sie (A) zum Schließen der Einstellanzeige.



Technische Daten

Ganggenauigkeit bei Normaltemperatur: Durchschnittlich ±30 Sekunden pro Monat

Uhrzeit: Stunde, Minute, Sekunde, Jahr, Monat, Tag, Wochentag, 12-Stunden-(P für 2. Tageshälfte)/24-Stunden-Uhrzeitformat, vollautomatischer Kalender (2000 bis 2099)

Schrittzähler:

- Schrittzahlmessung über 3-Achsen-Beschleunigungsmesser
- Schrittzahl-Anzeigebereich: 0 bis 999.999 Schritte
- Schrittindikator
- Schrittzahl-Grafik
- Schrittzahl-Protokoll
- Schrittzahl-Rücksetzung
- Automatische tägliche Rücksetzung um Mitternacht
- Manuelle Rücksetzung

Einstellung eines Tagesschrittziels

- Schrittzahl-Einstelleinheit: 1.000 Schritte
- Schrittzahl-Einstellbereich: 1.000 bis 50.000 Schritte

Schrittzahl-Genauigkeit
±3% (in Vibrationstest)

Stromsparfunktion

Stoppuhr, Abrufen von Runden-/Zwischenzeit-Datensätzen:

- Messeinheit
1/100 Sekunden (erste Stunde); 1 Sekunde (nach der ersten Stunde)
- Messbereich: 23 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden

Messfunktionen:

- Normale abgelaufene Zeit; Gesamtzeit; Runden-/Zwischenzeiten;
- Speicher für 200 Runden-/Zwischenzeit-Datensätze

Timer:

- Messeinheit: 1 Sekunde
- Messbereich: 60 Minuten
- Zeiteinstelleinheit: 1 Sekunde
- Zeiteinstellbereich: 1 Sekunde bis 60 Minuten
- Countende-Pieper: 10 Sekunden

Dualzeit:

- Stunde, Minute, Sekunde
- Vertauschen der Heimatzeit

Alarm:

- Uhrzeit-Alarme
- Anzahl Alarme: 5
- Einstelleinheiten: Stunden, Minuten
- Alarmtondauer: 10 Sekunden
- Stundensignal: Piep zu jeder vollen Stunde

DE-68

DE-69

Sonstige:

LED-Beleuchtung (Nachleuchten, umschaltbare Beleuchtungsdauer (circa 1,5 Sekunden oder 3 Sekunden)); Bedienungskontrollton ein/aus; Batteriestand-Warnung

Spannungsversorgung:

CR1620 x 1
Batteriebetriebsdauer: Circa 2 Jahre
Bedingungen
Alarm: Einmal (10 Sekunden)/Tag
Beleuchtung: Einmal (1,5 Sekunden)/Tag
Schrittzählung: 12 Stunden/Tag

Änderungen der technischen Daten ohne Vorankündigung vorbehalten.

DE-70

Störungsbehebung**Schrittzähler****■ Die angezeigte Schrittzahl stimmt nicht.**

Beim Tragen der Uhr am Handgelenk kann es vorkommen, dass der Schrittzähler auch Bewegungen als Schritte zählt, die keine Schritte sind.

🔗 Schrittzähler...DE-21

Schrittzahlprobleme können auch darauf zurückgehen, wie die Uhr getragen wird und ob beim Gehen ungewöhnliche Armbewegungen gemacht werden.

🔗 Messen der Schrittzahl...DE-21

■ Die Schrittzahl erhöht sich nicht.

Zu Gehbeginn wird die Schrittzahl nicht angezeigt, damit Bewegungen, die kein Gehen sind, nicht mitgezählt werden.

Sie erscheint erst, nachdem Sie 10 Sekunden ohne Unterbrechung gegangen sind, wobei die Zahl der Schritte aus den ersten 10 Sekunden in der Gesamtzahl enthalten ist.

DE-71

■ Bei Einsatz des Schrittzählers wird [ERR] angezeigt.

Wenn [ERR] (Fehler) im Display erscheint, zeigt dies an, dass wegen einer Fehlfunktion beim Sensor oder bei der internen Verdrahtung keine Messdaten erfasst werden. Falls die Meldung nach circa drei Minuten nicht verschwindet oder ständig neu erscheint, liegt möglicherweise ein Sensordefekt vor.

Alarm**■ Der Alarm ertönt nicht.**

Ist der eingestellte Alarm eingeschaltet? Falls nicht, bitte einschalten, damit er ertönt.

🔗 Aktivieren/Deaktivieren eines Alarms oder des Stundensignals...DE-58

Indikatoren**■ Unklar, auf welchen Modus die Uhr geschaltet ist.**

Sie können den aktuellen Modus im Display der Uhr kontrollieren. Drücken Sie © zum Weiterschalten durch die Modi.

🔗 Wählen eines Modus...DE-17

DE-72

Batterie**■ Im Digitaldisplay blinkt .**

Dies zeigt an, dass der Batteriestand nicht mehr hoch genug ist.

🔗 Auswechseln der Batterie...DE-64

■ „R“ blinkt im Digitaldisplay.

Dies kommt vor, wenn der Batteriestand niedrig ist oder wenn die Beleuchtung oder eine andere Funktion innerhalb kurzer Zeit wiederholt eingeschaltet wurde, wodurch die Batterieleistung vorübergehend nachlassen kann. Solange **R** im Display blinkt, sind außer der Uhrzeit alle Funktionen deaktiviert.

Falls **R** angezeigt bleibt oder ständig neu erscheint, muss möglicherweise die Batterie ausgetauscht werden.

Wenden Sie sich für den Batteriewechsel an Ihren Originalhändler oder eine autorisierte CASIO Kundendienststelle.

DE-73