



BJ3798
INSTRUCTION MANUAL

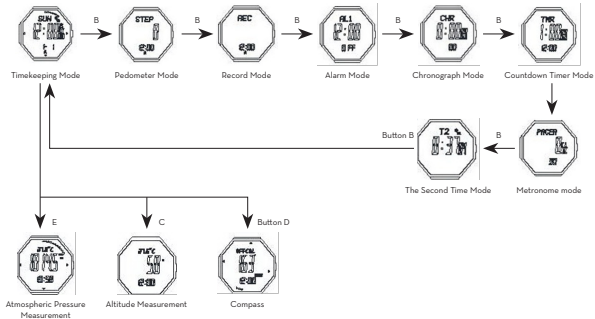
Digital Function



A. Features

- Time:hour, minute, second, week, month, day.
- 12 / 24 Hourly format
- Year from 2000 to 2099 fully automatic calendar.
- Pedometer
- Air pressure measurement (300~1100mbar/8.859~32.484inHg)
- Height measurement (-698~+9164m/-2246~+30067F)
- Compass
- Alarms (2 alarms and hourly chime)
- Chronograph function:99 hours 59min59.99seconds (100 group for Lap)
- Countdown timer (99hours 59 minutes 59.99 seconds)
- Pacer
- The second time
- Display low battery
- EL backlight

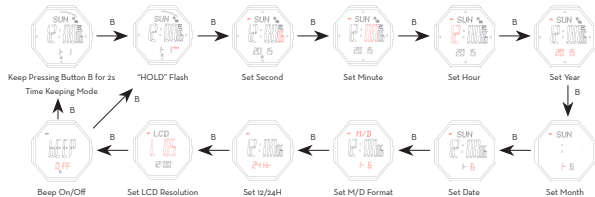
B. Mode and Function



- Press button A in any mode, EL illuminates for 3 seconds.
- Press button B to choose modes.
- In timekeeping mode, keep pressing button E for 2s to shift: week—temperature—altitude curve—sea level atmospheric curve.
- In timekeeping mode, press C to enter Altitude measurement mode directly.
- In timekeeping mode, press D to enter compass measurement mode directly.
- In timekeeping mode, press E to enter Atmospheric pressure measurement mode directly.
- After enter the above mode, press B to exit and return to timekeeping mode.

1. Time and date setting

- In timekeeping mode, keep pressing button B for 2s, the Second flashes, entering setting mode.
- Press button B to set the flashing items.

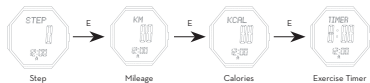


- Press E to increase the value, press and hold E to advance quickly.
- Press C to decrease the value, press and hold C to decrease quickly.
- When the Second flashes, press E OR C to reset
- Press E/C to shift between 12/24 hours format

- Resolution level:1-10,press E /C to increase or decrease
- Keep pressing B for 2s to exit.
- It will exit setting mode when no any key pressing for 1 minute.

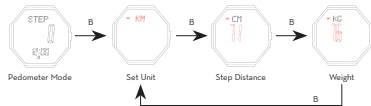
2. Pedometer Mode

- Range : 0 ~ 999999 Step
- Calories : 0.0 ~ 99999.9 Kcal
- Mileage : 0.00 ~ 9999.99 KM or 0.00 ~ 9999.99 Mile
- Exercise time : 0 ~ 24H
- In the pedometer mode, keep pressing C for 2s to turn on/off the pedometer
- The pedometer symbol will display when the meter is on
- Press E to shift among these items : step → mileage → calories → exercise time → step



Set the pedometer

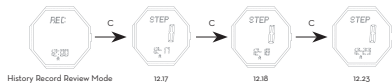
- In pedometer mode, keep pressing button B for 2s,the unit flashes, entering setting mode
- Press button B to set the flashing items: unit → step distance → weight



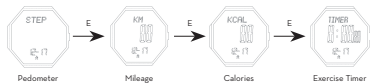
- Press E /C to shift the unit of metric and English
- Press E to increase the value, press and hold E to advance quickly.
- Press C to decrease the value, press and hold C to decrease quickly
- Input your weight : 20 ~ 200 kg or 44 ~ 441 lbs (default value 75 kg or 165 lbs)
- Step distance : 30 ~ 180 cm or 2 ~ 71 inch (default value 70 cm or 28 inch)
- Keep pressing B for 2s to exit.
- It will exit setting mode when no any key pressing for 1 minute.

3. Review Records

- In the record mode, press C to review the latest 7 days record



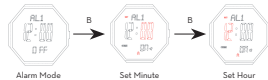
- In the day record, you can shift the data for the following items by pressing E



- If no data recorded on that day, pressing C/E is useless

4. Alarm Mode

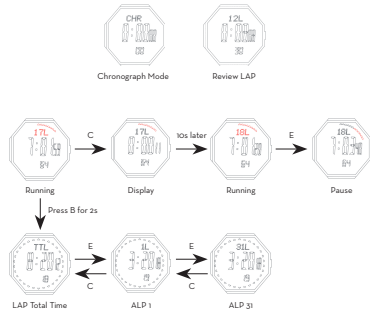
- In alarm mode, press button E to shift among these items: AL1 → AL2 → Chime → AL1
- Press C to turn on/off the alarm or hourly chime
- In alarm mode, keep pressing button B for 2s, the Minute flashes, entering setting mode
- Press B to move the setting items:



- Press E to increase the value, press and hold E to advance quickly.
- Press C to decrease the value, press and hold C to decrease quickly
- Keep pressing B for 2s to exit.
- It will exit setting mode when no any key pressing for 1 minute.
- When the alarm is on, it will sound BB-BB for 20s once it's the alarm time, the sign 📣 will be flashing. Press any button to stop it

5. Chronograph Mode

- The maximum timing range is 99 hours 59 minutes and 59.99 seconds.
- In this mode, press E to start or stop .Press C key to reset when it stop.
- Split time record: When the chronograph is running, press C to choose the LAP,15s later it will display the time of chronograph, then second pressing C to choose the next LAP, you can stop it by pressing E. keep pressing B for 2 seconds to enter LAP record mode, C/E to review LAP
- When LAP have been reach to 100,and you want to go on counting, press E/C to overlay it to the last LAP
- In the LAP mode, press B for 2s to exit and return to chronograph mode
- When the chronograph is running, press B to enter other mode, but the chronograph still running background
- When the chronograph stop, it will return to timekeeping mode 5 min later

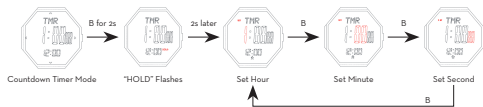


6. Countdown Timer Mode

- The maximum countdown range is: 99 hours, 59 minutes and 59.99 seconds.
- In the countdown timer mode, press button E to run/stop, press button C to return your setting value when it stop.
- When countdown to 0, the alarm will sound BB.BB.BB..for 30 seconds.

Set the counting down timer: In the counting down mode, press and hold button B for 2 seconds, Hour flashes, entering counting down setting mode.

- Press button B to select the following items for setting sequentially:



- Press E to increase the value, press and hold E to advance quickly.
- Press C to decrease the value, press and hold C to decrease quickly

- Keep pressing B for 2s to exit.
- It will exit setting mode when no any key pressing for 1 minute.

7. Metronome Mode



- In the metronome mode, press E to turn it on/off
- When it stops, press C for 2s to reset
- If the metronome is not stopped, it will start from 0 again when reaches 99999
- In the metronome mode, keep pressing B for 2s to enter its frequency setting (30-180)
- Press E to increase the value, press and hold E to advance quickly.
- Press C to decrease the value, press and hold C to decrease quickly
- Keep pressing B for 2s to exit.
- It will exit setting mode when no any key pressing for 1 minute.

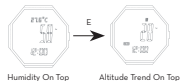
8. The Second Time Setting

- In the second time setting mode, keep pressing B for 2s, the Minute flashes, entering setting mode
- Press button B to select the following items for setting sequentially:



- Press E to increase the value, press and hold E to advance quickly.
- Press C to decrease the value, press and hold C to decrease quickly
- Keep pressing B for 2s to exit.
- It will exit setting mode when no any key pressing for 1 minute.

9. Altitude Measurement Mode



- In the timekeeping mode, press button C to enter altitude measurement mode
- Press E to shift the top row display content: temperature → altitude trend
- When it displays the trend, you can review the former hourly curve by quick pressing
- Keep pressing E for 2s to shift the unit of temperature and altitude

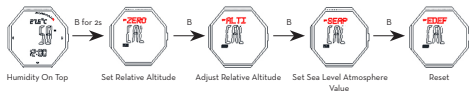
°C/ft → °C/m → °F/m → °F/ft

The diagram shows the unit transition sequence for temperature and altitude. It consists of the text '°C/ft → °C/m → °F/m → °F/ft'. An upward-pointing arrow is positioned under the first '°C/ft' unit. A horizontal line with a vertical bar at its right end spans the width of the sequence.

- It will return to timekeeping mode after 24h without any pressing, when the top row display curve, the first line flashes (current altitude)

Altitude Setting

- Press button B for 2s to enter altitude setting mode, press B to move and set the following items:



Input sea level atmosphere value (SEAP)

- Press E to increase the value, press and hold E to advance quickly.
- Press C to decrease the value, press and hold C to decrease quickly
- Press button B for 2s to confirm, return to altitude measurement mode

Factory default sea level atmospheric pressure value (FDEF)

- Press E/C to shift "YES"/"NO", when it is YES, that means use the default value 1013.25mb

Relative altitude setting (ZERO)

- Press E/C to shift "YES"/"NO", when it is YES, that means the relative altitude is 0, the r will occur on screen, when NO, that means use the default value (work out according to default sea level atmosphere 1013.25mb).

Input your current altitude

- Input your current altitude (ALTI)
- Press E to increase the value, press and hold E to advance quickly.
- Press C to decrease the value, press and hold C to decrease quickly
- Press button B for 2s to confirm, return to altitude measurement mode

10. Atmospheric Pressure Measurement Mode



- In timekeeping mode, press button E to enter atmospheric pressure measurement mode
- Press E to shift the display: temperature → sea level atmospheric pressure → trend

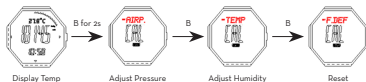
- When it displays the trend by pressing C, you can review the former hourly curve
- Keep pressing E for 2s to shift the unit of temperature and altitude

°C/hpa/mb → °C/inhg → °F/inhg → °F/hpa/mb

- It will return to timekeeping mode after 24h without any pressing

Atmospheric pressure setting

- Press button B for 2s to enter atmospheric pressure setting mode, press B to move and set the following items



Input your current atmospheric pressure

- Input your current atmospheric pressure (AIRP)
- Press E to increase the value, press and hold E to advance quickly.

- Press C to decrease the value, press and hold C to decrease quickly
- Press button B for 2s to confirm, return to atmospheric pressure measurement mode

Input your current temperature (TEMP)

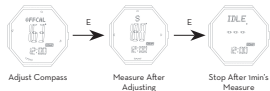
- Press E to increase the value, press and hold E to advance quickly.
- Press C to decrease the value, press and hold C to decrease quickly
- Press button B for 2s to confirm, return to atmospheric pressure measurement mode

Factory default atmospheric pressure value (FDEF)

- Press E/C to shift "YES"/"NO", when it is YES, that means use the default value for pressure and temperature
- Press button B for 2s to confirm, return to atmospheric pressure measurement mode

Note: when adjust the temp., it use the unit °C, it will increase/decrease 0.1 each pressing, when unit is °F, then 0.2 each pressing

11. Compass Mode



- In timekeeping mode, press D key to enter compass measurement mode
- When the watch is horizontal, move the watch to make the needle point to O, the 12 o'clock direction is the north.
- In compass measurement mode, press D key to on / off reverse direction display. When open the reverse direction, there is a "-" on the bottom left of the screen. And when needle point to O, the "S" direction indicated by the 12 o'clock position is the south.
- It will exit the measuring mode after 1 min without button pressing, you can measure again by pressing D.
- The follow table indicated the meaning of each acronym for each direction.

Direction	Meaning	Direction	Meaning	Direction	Meaning	Direction	Meaning
N	North	NNE	North-North-East	NE	North-East	ENE	East-North-East
E	East	ESE	East-South-East	SE	South-East	SSE	South-South-East
S	South	SSW	South-South-West	SW	South-West	WSW	West-South-West
W	West	WNW	West-North-West	NW	North-West	NNW	North-North-West

Note: if your compass never used before, please adjust as following method

Compass adjust mode



Automatically adjust mode (CAL)

- In compass mode, keep pressing B for 2s to enter CAL, press E or C, then turn the watch slowly, both clockwise and anti-clockwise are ok. This watch will exit the correction mode automatically and return to compass measurement mode after simply turning two circles in the same direction. During compass correction, after 60 direction points illuminate and go out one by one sequentially, it will confirm this correction automatically. (Note: After change battery and use the compass for the first time, it will enter automatically adjust mode first)

Digital adjust mode (DEC)

- If you have a correct north, and after DILE, it still deviate much, then use the DEC to correction.

- In compass mode, keep pressing B for 2s to enter CAL, press B again to enter DEC (press E to increase 1, C decrease 1)
- The maximum correction angle range is $\pm 90^\circ$ ("W" "E" $\pm 90^\circ$)
- Press B for 2s to confirm the corrected value, and return to normal measurement mode.

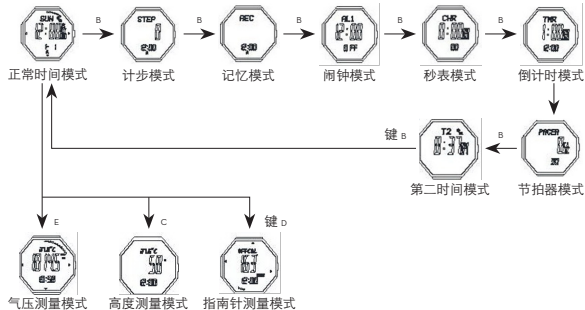
数显电子功能



A. 功能简介

- 时间功能:时、分、秒、星期、月、日。
- 12/24小时制。
- 2000~2099年全自动日历。
- 计步功能。
- 气压测量。
- 高度测量。
- 指南针。
- 闹钟功能 (2组闹铃及整点报时)。
- 跑表功能: 99小时59分59.99秒。(100组Lap功能)
- 倒计时功能: 99小时59分59.99秒。
- 节拍器功能。
- 第二时间功能。
- 电池电量低显示功能。
- EL 背光功能。

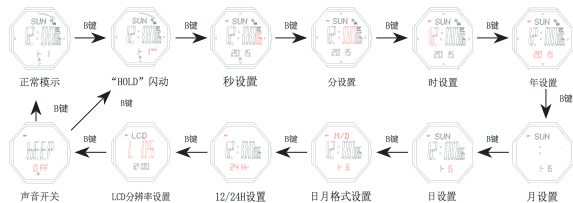
B. 产品功能模式



- 在任意模式，按A键一次亮EL 3秒。
- 按B键选择操作模式。
- 在时间模式，按住E键2秒上方转换显示：星期-温度-高度曲线--海平面气压曲线。
- 在时间模式，按C键快捷进入高度测量模式。
- 在时间模式，按D键快捷进入指南针测量模式。
- 在时间模式，按E键快捷进入气压测量模式。
- 进入气压、高度、指南针模式，按B键退出，返回正常时间模式。

1. 正常时间及日期设置

- 在正常时间模式，按住B键2秒“秒钟”闪烁，表示进入设置状态。
- 按B键移动设置项目（闪动）如下：

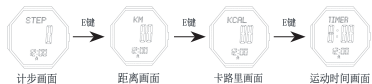


- 按E键调整数值递增，按住E键快速递增。
- 按C键调整数值递减，按住C键快速递减。
- 秒钟闪动时，按E或C键秒清0。
- 12/24小时制，按E或C键切换12/24时制。

- 分辨率设置范围1~10档，按E或C键调整显示对比度增加或减少。
- 按住B键2秒退出设置。
- 无按键操作1分钟自动退出设置。

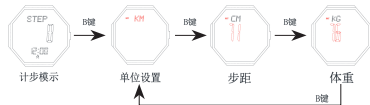
2. 计步模式

- 步数范围：0~999999 Step
- 卡路里范围：0.0~99999.9 Kcal
- 距离显示范围：0.00~9999.99 KM 或0.00~9999.99 Mile
- 运动时间范围：0~24H
- 在计步显示画面长按C键2秒 开启/关闭计步功能。
- 计步功能开启会显示计步符号。
- 按E键循环切换显示：步数->距离->卡路里->运动时间画面->步数如下：



计步器设置

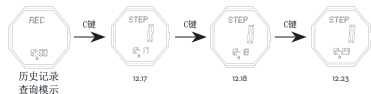
- 在计步器模式，按住B键2秒“单位”闪烁，表示进入设置状态。
- 按B键切换设置项目：单位->步距-体重->如下图：



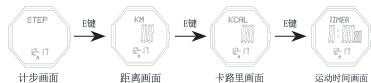
- 按E或C键切换公制或英制单位。
- 按E键调整数值递增，按住E键快速递增。
- 按C键调整数值递减，按住C键快速递减。
- 输入体重：20~200 kg 或 44~441 lbs（默认值为75 kg 或165 lbs）
- 输入步行步距：30~180 cm 或2~71 inch（默认值为70 cm 或 28 inch）
- 按住B键2秒退出设置。
- 无按键操作1分钟自动退出设置。

3. 历史记录查询模式

- 在历史记录画面，按C键切换查询7天历史数据如下图：



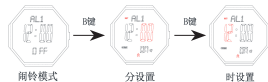
- 在每一天的历史记录画面按E键切换显示数据如下图：



- 当天无数据时，按C或E键无效。

4. 闹铃模式

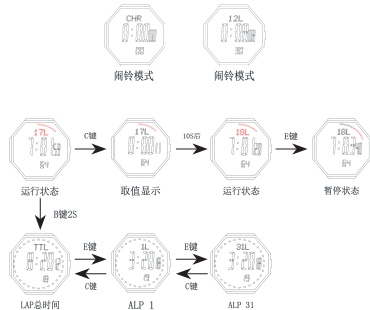
- 在闹钟模式，按E键循环切换AL1 → AL2 → Chime → AL1
- 按C键开启或关闭闹铃或整点报时。
- 在闹钟模式，按住B键2秒“分钟”闪动，表示进入设置状态。
- 按B键移动设置项目（闪动）如下：



- 按E键调整数值递增，按住E键快速递增。
- 按C键调整数值递减，按住C键快速递减。
- 按住B键2秒退出设置。
- 无按键操作1分钟自动退出设置。
- 开启闹钟的情况下，闹钟时间到会有BB—BB—响闹声20秒，响闹时屏幕有符号“🔔”在闪动，按任一键停止。

5. 秒表模式

- 秒表计时范围99小时59分59.99秒。
- 在秒表模式，按E键运行或停止，停止时按住C键2秒清“0”。
- 秒表的分段计时：秒表正在运行状态，按C键取一组“LAP”时间，15秒钟后显示显示秒表时间，再按C键取下一组“LAP”计时，按E键停止，按住B键2秒进入“LAP”记忆模式，按C键或E键查看“LAP”计时。
- 当100组LAP时间记录满时，如果继续计时，按E键或C键秒表计时会叠加到最后一组记忆“LAP 100”。
- 在“LAP”记忆模式，按住B键2秒退出，返回秒表模式。
- 秒表在运行时按B键返回其它模式，秒表在背后进运行。
- 秒表停止状态，5分钟自动返回正常时间模式。

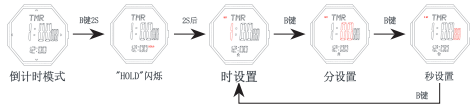


6. 倒计时功能

- 倒计时范围：99小时59分59.99秒。
- 在倒计时模式，按E键开始或停止倒计时，停止时按C键返回原设定值。
- 当倒计时到“0”有BB.BB.BB..响闹30秒。

倒计时设置：在倒计时停止状态，按住B键2秒“小时”闪动，表示进入设置状态。

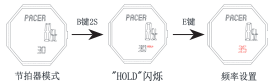
- 按B键移动设置项目（闪动）如下：



- 按E键调整数值递增，按住E键快速递增。
- 按C键调整数值递减，按住C键快速递减。

- 按住B键2秒退出设置。
- 无按键操作1分钟自动退出设置。

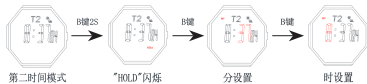
7. 节拍器模式



- 在节拍器模式，按E键开启/停止节拍器。
- 停止时按住C键2秒复位节拍器。
- 如果不停止节拍器。计数器到达99999会自动从“0”重新计时。
- 在节拍器模式，按住B键2秒进入节拍频率设置（30~180）。
- 按E键调整数值递增，按住E键快速递增。
- 按C键调整数值递减，按住C键快速递减。
- 按住B键2秒退出设置。
- 无按键操作1分钟自动退出设置。

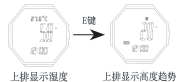
8. 第二时间设置

- 在第二时间模式，按住B键2秒“分钟”闪烁，表示进入设置状态。
- 按B键移动设置项目（闪动）如下：



- 按E键调整数值递增，按住E键快速递增。
- 按C键调整数值递减，按住C键快速递减。
- 按住B键2秒退出设置。
- 无按键操作1分钟自动退出设置。

9. 高度测量模式



- 在正常时间模式，按C键进入高度测量模式。
- 按E键切换上排显示：温度->高度趋势。
- 上排显示趋势时，短按查询以前每小时对应高度曲线。
- 按住E键2秒切换温度及高度单位：

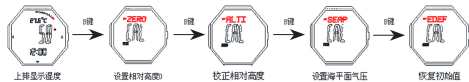
$^{\circ}\text{C}/\text{ft} \rightarrow ^{\circ}\text{C}/\text{m} \rightarrow ^{\circ}\text{F}/\text{m} \rightarrow ^{\circ}\text{F}/\text{ft}$

↑

- 24小时无操作自动返回时间模式，上排显示曲线时，第一列闪烁（现在高度）。

高度设置

- 按住B键2秒进入高度设置模式，按B键移动设置项目如下：



输入海平面气压值 (SEAP)

- 按E键调整数值递增，按住E键快速递增。
- 按C键调整数值递减，按住C键快速递减。
- 按住B键2秒确认，返回正常测量高度模式。

工厂默认海平面气压值 (FDEF)

- 按E或C键切换“YES”“NO”选择“YES”表示使用默认海平面气压值为 (1013.25mb)

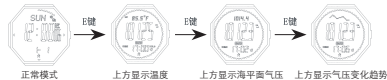
相对高度值设置 (ZERO)

- 按E或C键切换“YES”“NO”选择“YES”表示相对高度值为“0”，选择“NO”表示使用默认值，是依据默认海平面气压值为 (1013.25mb) 换算而得出的高度值。如果选择“YES”测量结果为相对高度 (Relatively) 屏幕有小 (r) 显示。

输入所在高度

- 输入所在高度 (ALTI) 。
- 按E键调整数值递增，按住E键快速递增。
- 按C键调整数值递减，按住C键快速递减。
- 按住B键2秒确认，返回正常测量高度模式。

10. 气压测量模式



- 在正常时间模式，按E键进入气压测量模式。
- 按E键切换上排显示：温度 → 海平面气压 → 气压趋势。
- 按C键上排显示气压趋势时，查看每小时详细海平面气压值。

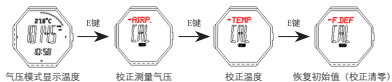
- 按住E键2S秒切换温度及气压单位：

°C/hpa/mb → °C/Inhg → °F/Inhg → °F/hpa/mb

- 24小时无操作自动返回时间模式。

气压设置

- 按住B键2秒进入气压设置模式，按B键切换设置项目：



输入当前气压

- 输入当前气压值 (AIRP)。
- 按E键调整数值递增，按住E键快速递增。

- 按 C键调整数值递减，按住C键快速递减。

- 按住B键2秒确认，返回正常测气压模式
输入当前温度 (TEMP)

- 按E键调整数值递增，按住E键快速递增。

- 按C键调整数值递减，按住C键快速递减。

- 按住B键2秒确认，返回正常测量气压模式。

工厂默认气压值 (FDEF)

- 按E或C键切换 “YES” “NO” 选择 “YES” 表示使用工厂初始设置默认的气压及温度。

- 按住B键2秒确认，返回正常测量气压模式。

备注：温度校正时单位°C是每按一次加减0.1度，单位°F时加减0.2度。

11. 指南针模式

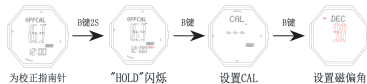


- 在正常时间模式，按D键进入指南针测量模式。
- 手表水平放置，转动手表使电子罗盘显示0度时，12时位为所指的方向为北方。
- 在指南针测量模式，按C键开启/关闭反方向显示，开启反向时屏幕左下有“-”显示，当电子罗盘显示0度时，12时位所指的“S”方向为南方。
- 1分钟无按键操作自动退出测量模式，再按D键重新测量。
- 下表说明各方向的缩写字母的含义；

方向	含义	方向	含义	方向	含义	方向	含义
N	北	NNE	北北东	NE	东北	ENE	东北东
E	东	ESE	东南东	SE	东南	SSE	南南东
S	南	SSW	南南西	SW	西南	WSW	西南西
W	西	WNW	西北西	NW	西北	NNW	北北西

注意：如果电子罗盘从来都未使用过，请按下面方法进行校正指南针才能正常测量。

指南针校正模式



自动校正模式 (CAL)

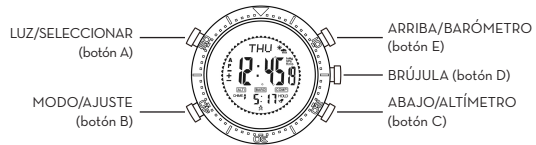
- 在指南针模式，按住B键2秒进入 (CAL) 校正模式，按E键或C键后缓慢转动手表，不分顺转和逆转；只要同一方向转动两圈后，本表会自动退出校正模式，并返回指南针测量模式；指南针校正时60个方向点逐个顺序点亮，在逐个熄灭后自动确认此次校正。注意:(更换电池第一次使用指南针会首先进入自动校正模式,请按以上方法转动手表两圈以上便于校准指南针)

数字校正模式(DEC)

- 如果您很准确的北方，经过上面(DILE)校正后，发现偏离过大，可以按下面方法进行数字校正。

- 在指南针模式，按住B键2秒进入 (CAL) 校正模式，再按B键进入 (DEC) 数字校正模式，按E键设定值加1，按C键设定值减1。
- 最大校正角度范围 $\pm 90^\circ$ (“W” “E” $\pm 90^\circ$)。
- 按住B键2秒确认校正值，并反回正常测量模式。

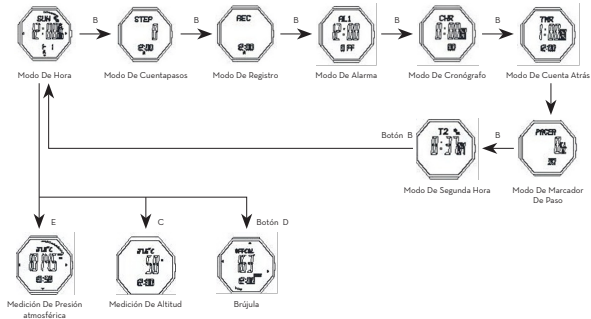
Función digital



A. Funciones

- Hora: horas, minutos, segundos, semana, mes, día.
- Formato 12/24 horas
- Calendario totalmente automático desde el año 2000 al 2099.
- Cuentapasos
- Medición de presión barométrica (300~1100mbar/8.859~32.484inHg)
- Medición de altitud (-698~+9164m/-2246~+30067 pies)
- Brújula
- Alarmas (2 alarmas y tono horario)
- Función de cronógrafo: 99 horas 59 minutos 59,99 segundos (100 grupos por vuelta)
- Cuenta atrás (99 horas 59 minutos 59,99 segundos)
- Marcador de paso
- Segunda hora
- Indicador de pila baja
- Retroiluminación

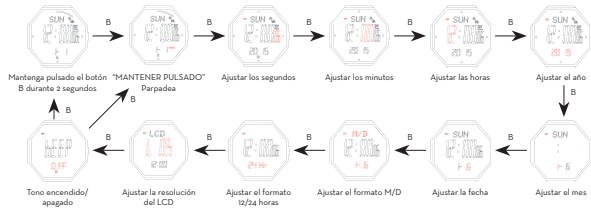
B. Modo y función



- Pulse el botón A en cualquier modo, la retroiluminación se enciende durante 3 segundos.
- Pulse el botón A para seleccionar el modo.
- En el modo de hora, siga mantenga pulsado el botón E durante 2 segundos para cambiar: semana—temperatura—curva de altitud—curva atmosférica al nivel del mar.
- En el modo de hora, pulse C para acceder directamente al modo de medición de altitud.
- En el modo de hora, pulse D para acceder directamente al modo de brújula.
- En el modo de hora, pulse E para acceder directamente al modo de medición de presión atmosférica.
- Después de acceder al modo anterior, pulse B para salir y regresar al modo de hora.

1. Ajuste de la fecha y hora

- En el modo de hora, mantenga pulsado el botón B durante 2 segundos, los segundos parpadean y accede al modo de ajuste.
- Pulse el botón B para ajustar los números que parpadeen.



- Pulse el botón E para aumentar el valor, manténgalo pulsado para avanzar más rápido.
- Pulse el botón C para reducir el valor, manténgalo pulsado para retroceder más rápido.
- Cuando parpadeen los segundos, pulse E o C para restablecer
- Pulse E/C para cambiar entre el formato de 12/24 horas

- Nivel de resolución: 1-10, pulse E /C para aumentar o reducir
- Mantenga pulsado el botón B durante 2 segundos para salir.
- Si no pulsa ninguna tecla durante 1 minutos, se cancelará el modo de ajuste.

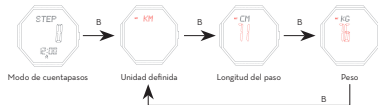
2. Modo De Cuentapasos

- Rango : 0 ~ 999999 pasos
- Calorías : 0.0 ~ 99999.9 Kcal
- Distancia : 0.00 ~ 9999.99 km or 0.00 ~ 9999.99 millas
- Tiempo de ejercicio : 0 ~ 24 horas
- En el modo de cuentapasos, mantenga el botón C pulsado durante 2 segundos para encender/apagar el cuentapasos
- El símbolo del cuentapasos se mostrará cuando el contador esté encendido
- Pulse E para cambiar entre estas opciones : pasos → distancia → calorías → tiempo de ejercicio → pasos



Ajustar el cuentapasos

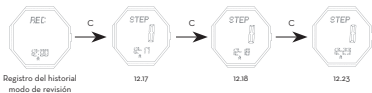
- En el modo de cuentapasos, mantenga pulsado el botón B durante 2 segundos, la unidad parpadea y entra en el modo de ajuste
- Pulse el botón B para ajustar los números que parpadeen: unidad → longitud del paso → peso



- Pulse E/C para cambiar entre el sistema métrico o imperial
- Pulse el botón E para aumentar el valor, manténgalo pulsado para avanzar más rápido.
- Pulse el botón C para reducir el valor, manténgalo pulsado para retroceder más rápido
- Introduzca su peso : 20 ~ 200 kg o 44 ~ 441 lbs (valor predeterminado 75 kg or 165 lbs)
- Longitud del paso : 30 ~ 180 cm o 2 ~ 71 pulg (valor predeterminado 70 cm or 28 pulg)
- Mantenga pulsado el botón B durante 2 segundos para salir.
- Si no pulsa ninguna tecla durante 1 minutos, se cancelará el modo de ajuste.

3. Consultar El Registro

- En el modo de registro, pulse C para revisar el registro de los últimos 7 días



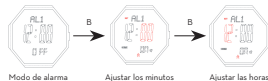
- En el registro del día, puede modificar los datos para los elementos siguientes pulsando el botón E



- Si no hay datos registrados ese día, pulsar C/E no tiene ningún efecto

4. Modo De Alarma

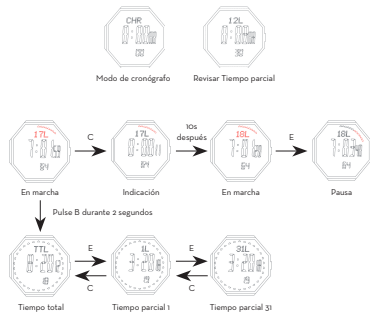
- En el modo de alarma, pulse el botón E para cambiar entre estas opciones: ALM1 → ALM2 → Tono hora → ALM1
- Pulse C para encender/apagar la alarma o el tono de hora
- En el modo de alarma, mantenga pulsado el botón B durante 2 segundos, los minutos parpadean y entra en el modo de ajuste
- Pulse B para ajustar los valores:



- Pulse el botón E para aumentar el valor, manténgalo pulsado para avanzar más rápido.
- Pulse el botón C para reducir el valor, manténgalo pulsado para retroceder más rápido
- Mantenga pulsado el botón B durante 2 segundos para salir.
- Si no pulsa ninguna tecla durante 1 minutos, se cancelará el modo de ajuste.
- Cuando suene la alarma, sonará durante 20 segundos a la hora ajustada y parpadeará el símbolo . Pulse cualquier botón para detenerla

5. Modo De Cronógrafo

- El rango máximo es 99 horas, 59 minutos y 59,99 segundos.
- En este modo, pulse E para iniciar/detener. Pulse la tecla C para ponerlo a cero mientras esté detenido.
- Registro de tiempos parciales: Cuando el cronógrafo esté en marcha, pulse C para elegir la vuelta, 15 segundos después se mostrará el tiempo del cronógrafo, vuelva a pulsar C para elegir la siguiente vuelta, puede detenerlo pulsando E. Mantenga pulsado B durante 2 segundos para acceder al modo de registro de vueltas, C/E para revisar la vuelta
- Cuando haya registrado 100 tiempos parciales, si desea continuar, pulse E/C para sobrescribir el último tiempo de vuelta
- En el modo de tiempos parciales, pulse B durante 2 segundos para salir y regresar al modo de cronógrafo
- Cuando el cronógrafo esté en marcha, si pulsa B para acceder a otro modo, el cronógrafo seguirá funcionando en segundo plano
- Si se detiene el cronógrafo, regresará al modo de hora cinco minutos después



6. Modo De Cuenta Atrás

- El rango máximo de cuenta atrás es 99 horas, 59 minutos y 59,99 segundos.
- En el modo de cuenta atrás, pulse el botón E para iniciar/detener, pulse el botón C para regresar al valor ajustado una vez detenido.
- Cuando la cuenta atrás llegue a 0, la alarma sonará durante 30 segundos.

Ajustar el temporizador de cuenta atrás: En el modo de cuenta atrás, mantenga pulsado el botón B durante 2 segundos, las horas parpadean y accede al modo de ajuste de la cuenta atrás.

- Pulse el botón B para seleccionar las opciones siguientes que puede ajustar en secuencia:



- Pulse el botón E para aumentar el valor, manténgalo pulsado para avanzar más rápido.
- Pulse el botón C para reducir el valor, manténgalo pulsado para retroceder más rápido

- Mantenga pulsado el botón B durante 2 segundos para salir.
- Si no pulsa ninguna tecla durante 1 minutos, se cancelará el modo de ajuste.

7. Modo De Marcador De Paso



- En el modo de marcador de paso, pulse E para iniciar/detener
- Cuando esté detenido, pulse la tecla C durante 2 segundos para ponerlo a cero
- Si no detiene el marcador de paso, volverá a empezar desde 0 al llegar a 99999
- En el modo de marcador de paso, mantenga B pulsado durante 2 segundos para ajustar la frecuencia (30-180)
- Pulse el botón E para aumentar el valor, manténgalo pulsado para avanzar más rápido.
- Pulse el botón C para reducir el valor, manténgalo pulsado para retroceder más rápido
- Mantenga pulsado el botón B durante 2 segundos para salir.
- Si no pulsa ninguna tecla durante 1 minutos, se cancelará el modo de ajuste.

8. Ajuste De La Segunda Hora

- En el modo de ajuste de la segunda hora, mantenga pulsado B durante 2 segundos, los minutos parpadean y entra en el modo de ajuste
- Pulse el botón B para seleccionar las opciones siguientes que puede ajustar en secuencia:



- Pulse el botón E para aumentar el valor, manténgalo pulsado para avanzar más rápido.
- Pulse el botón C para reducir el valor, manténgalo pulsado para retroceder más rápido
- Mantenga pulsado el botón B durante 2 segundos para salir.
- Si no pulsa ninguna tecla durante 1 minutos, se cancelará el modo de ajuste.

9. Modo De Medición De Altitud



- En el modo de hora, pulse el botón C para acceder directamente al modo de medición de altitud
- Pulse E para cambiar el contenido de la fila superior: temperatura → curva de altitud
- Cuando muestre la tendencia, puede revisar la curva horaria anterior pulsando rápidamente
- Mantenga E pulsado durante 2 segundos para cambiar las unidades de temperatura y altitud

°C/ft → °C/m → °F/m → °F/ft

- Regresará al modo de hora después de 24 horas sin pulsar ningún botón, cuando la fila superior muestre la curva, la primera línea parpadea (altitud actual)

Ajuste de altitud

- Pulse el botón B durante 2 segundos para acceder al modo de ajuste de altitud, pulse B para moverse y ajustar los elementos siguientes



Ajuste de altitud relativa (CERO)

- Pulse E/C para elegir "SÍ" / "NO". SÍ significa que la altitud relativa es 0, se mostrará "r" en pantalla. NO significa que se usa el valor predeterminado (calculado según la presión atmosférica predeterminada al nivel del mar de 1013,25 mb).

Introduzca su altitud actual

- Introduzca su altitud actual (ALTI)
- Pulse el botón E para aumentar el valor, manténgalo pulsado para avanzar más rápido.

- Pulse el botón C para reducir el valor, manténgalo pulsado para retroceder más rápido
- Pulse el botón B durante 2 segundos para confirmar y regresar al modo de medición de altitud

Introducir el valor de presión atmosférica al nivel del mar (SEAP)

- Pulse el botón E para aumentar el valor, manténgalo pulsado para avanzar más rápido
- Pulse el botón C para reducir el valor, manténgalo pulsado para retroceder más rápido
- Pulse el botón B durante 2 segundos para confirmar y regresar al modo de medición de altitud

Valor de presión atmosférica al nivel del mar predeterminada (FDEF)

- Pulse E/C para elegir «SÍ»/«NO». SÍ significa que se usa el valor predeterminado de 1013,25 mb

10. Modo De Medición De Presión Atmosférica



- En el modo de hora, pulse el botón E para acceder al modo de medición de presión atmosférica.
- Pulse E para cambiar la indicación: temperatura → presión atmosférica al nivel del mar → tendencia
- Cuando se muestre la tendencia, puede revisar la curva horaria anterior pulsando C
- Mantenga E pulsado durante 2 segundos para cambiar las unidades de temperatura y altitud

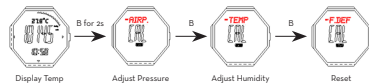
°C/hpa/mb → °C/Inhg → °F/Inhg → °F/hpa/mb

↑

- Regresará al modo de hora después de 24 horas sin pulsar ningún botón.

Ajuste de presión atmosférica

- Pulse el botón B durante 2 segundos para acceder al modo de ajuste de presión atmosférica, pulse B para moverse y ajustar los elementos siguientes:



Introduzca su presión atmosférica actual

- Introduzca su presión atmosférica actual (AIRP)
- Pulse el botón E para aumentar el valor, manténgalo pulsado para avanzar más rápido.
- Pulse el botón C para reducir el valor, manténgalo pulsado para retroceder más rápido
- Pulse el botón B durante 2 segundos para confirmar y regresar al modo de medición de presión atmosférica

- Press C to decrease the value, press and hold C to decrease quickly
- Press button B for 2s to confirm, return to atmospheric pressure measurement mode

Introduzca su temperatura actual (TEMP)

- Pulse el botón E para aumentar el valor, manténgalo pulsado para avanzar más rápido.
- Pulse el botón C para reducir el valor, manténgalo pulsado para retroceder más rápido
- Pulse el botón B durante 2 segundos para confirmar y regresar al modo de medición de presión atmosférica

Valor de presión atmosférica predeterminada (FDEF)

- Pulse E/C para elegir "SÍ" / "NO". Sí significa que se usa el valor predeterminado para presión y temperatura
- Pulse el botón B durante 2 segundos para confirmar y regresar al modo de medición de presión atmosférica

Nota: al ajustar la temperatura, si usa la unidad °C, el valor aumentará/disminuirá 0,1 con cada pulsación. Cuando la unidad sea °F, el valor cambiará 0,2 con cada pulsación.

11. Modo De Brújula



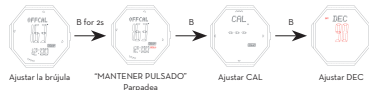
- En el modo de hora, pulse D para acceder al modo de medición de brújula
- Con el reloj en posición horizontal, mueva el reloj hasta que la aguja indique 0. Entonces, la dirección de las 12 en punto será el norte.
- En el modo de medición de brújula, pulse la tecla D para activar/desactivar la dirección inversa. Cuando se active la dirección inversa, se mostrará «-» en la parte inferior izquierda de la pantalla. Cuando la aguja indique 0, la dirección «S» indicada por la posición de las 12 en punto es el sur.

- El modo de medición se cancelará después de un minuto sin pulsar ningún botón, puede volver a medir pulsando D.
- La tabla siguiente indica el significado de cada acrónimo para cada dirección.

Dirección	Significado	Dirección	Significado	Dirección	Significado	Dirección	Significado
N	Norte	NNE	Nor-noreste	NE	Noreste	ENE	Este-noreste
E	Este	ESE	Este-sureste	SE	Sureste	SSE	Sur-sureste
S	Sur	SSW	Sur-suroeste	SW	Suroeste	WSW	Oeste-suroeste
W	Oeste	WNW	Oeste-noroeste	NW	Noroeste	NNW	Norte-noroeste

Nota: si no ha utilizado nunca la brújula, ajústela según el método siguiente

Modo de ajuste de la brújula



Modo de ajuste automático (CAL)

- En el modo de brújula, mantenga B pulsado durante 2 segundos para acceder a CAL, pulse E o C, después gire el reloj despacio en dirección horaria o antihoraria. El reloj saldrá automáticamente del modo de corrección y regresará al modo de medición de brújula después de completar dos círculos completos en la misma dirección. Durante la corrección de la brújula, se iluminarán 60 puntos de dirección que irán apagándose uno a uno para confirmar la corrección automática. (Nota: Después de cambiar la pila y utilizar la brújula por primera vez, se abrirá el modo de ajuste automáticamente)

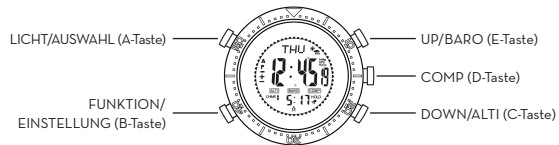
Modo de ajuste digital (DEC)

- Si tiene el norte correcto y, después de girar el reloj en sentido horario o

antihorario, sigue desviándose demasiado, utilice el DEC para corregir.

- En el modo de brújula, mantenga pulsado B durante 2 segundos para abrir CAL, vuelva a pulsar B para abrir DEC (pulse E para aumentar 1 y C para disminuir 1)
- El rango máximo del ángulo de corrección es $\pm 90^\circ$ ("W" "E" $\pm 90^\circ$)
- Pulse B durante 2 segundos para confirmar el valor corregido y regresar al modo de medición normal.

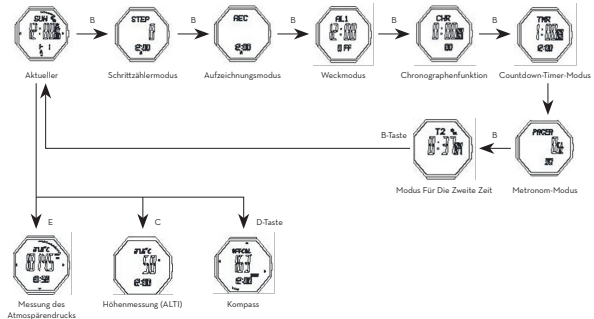
Digitale Funktion



A. Funktionen

- Zeit: Stunde, Minute, Sekunde, Woche, Monat, Tag
- 12 / 24 Stundenformat
- Jahr von 2000 bis 2099, vollautomatischer Kalender
- Schrittzähler
- Luftdruckmessung (300~1100mbar/8,859~32,484inHg)
- Höhenmessung (-698~+9164m/-2246~+30067F)
- Kompass
- Wecksignale (2 Wecksignale and stündlicher Signalton)
- Chronographenfunktion: 99 Stunden 59 Minuten 59,99 Sekunden (bis zu 100 Runden für die Zeitmessung jeder Runde)
- Countdown-Timer (99 Stunden 59 Minuten 59,99 Sekunden)
- Schrittzähler
- Die zweite Zeit
- Anzeige für schwache Batterie
- El. Hintergrundbeleuchtung

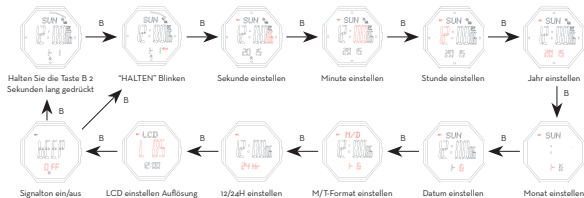
B. Modus und Funktion



- Drücken Sie die A-Taste in einem beliebigen Modus, EL leuchtet 3 Sekunden lang auf.
- Drücken Sie die B-Taste, um die Modi auszuwählen.
- Halten Sie im aktuellen Zeitmodus die E-Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um wie folgt zu wechseln: Woche-Temperatur-Höhenkurve-Luftdrucktrend auf Meereshöhe.
- Im aktuellen Zeitmodus drücken Sie C, um direkt in den Modus zur Höhenmessung zu gelangen.
- Drücken Sie im aktuellen Zeitmodus D, um direkt in den Kompassmodus (COMP) zu gelangen.
- Drücken Sie im aktuellen Zeitmodus E, um direkt in den Modus zur Messung des Atmosphärendrucks zu gelangen.
- Nachdem Sie den oben genannten Modus aufgerufen haben, drücken Sie B, um den Modus zu verlassen und zum aktuellen Zeitmodus zurückzukehren.

1. Einstellung von Uhrzeit und Datum

- Halten Sie im aktuellen Zeitmodus die Taste B 2 Sekunden lang gedrückt, die Sekunde blinkt, der Einstellmodus wird aufgerufen.
- Drücken Sie die Taste B, um die blinkenden Elemente einzustellen.



- Drücken Sie E, um den Wert zu erhöhen, halten Sie E gedrückt, um ihn schnell zu erhöhen.
- Drücken Sie C, um den Wert zu verringern, halten Sie C gedrückt, um ihn schnell zu verringern.
- Wenn die Sekunde blinkt, drücken Sie E ODER C, zum Zurücksetzen
- Drücken Sie E/C, um zwischen dem 12/24-Stunden-Format zu wechseln.

- Auflösungsstufe: 1-10, zum Erhöhen oder Verringern E /C drücken
- Halten Sie B 2 Sekunden lang gedrückt, um den Vorgang zu beenden.
- Der Einstellmodus wird verlassen, wenn 1 Minute lang keine Taste gedrückt wird.

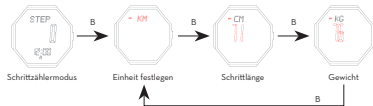
2. Schrittzählermodus

- Bereich : 0 ~ 999999 Schritte
- Kalorien : 0.0 ~ 99999.9 Kcal
- Entfernung : 0.00 ~ 9999.99 KM or 0.00 ~ 9999.99 Mile
- Trainingszeit : 0 ~ 24H
- Drücken Sie im Schrittzählermodus 2 Sekunden lang C, um den Schrittzähler ein- bzw. auszuschalten.
- Das Schrittzählersymbol wird angezeigt, wenn die Messfunktion eingeschaltet ist
- Drücken Sie E, um zwischen diesen Elementen zu wechseln: Schritte → Entfernung → Kalorien → Trainingszeit → Schritt



Schrittzähler einstellen

- Im Schrittzählermodus halten Sie die B-Taste 2 Sekunden lang gedrückt, das Gerät blinkt und wechselt in den Einstellmodus.
- Drücken Sie die B-Taste, um die blinkenden Elemente einzustellen: Einheit → Schrittlänge → Gewicht

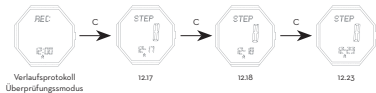


- Drücken Sie E /C, um die Einheit zwischen metrisch und englisch umzuschalten.
- Drücken Sie E, um den Wert zu erhöhen, halten Sie E gedrückt, um ihn schnell zu erhöhen.
- Drücken Sie C, um den Wert zu verringern, halten Sie C gedrückt, um ihn schnell zu verringern.
- Geben Sie Ihr Gewicht ein: 20 ~ 200kg oder 44 ~ 441 lbs (Standardwert 75kg oder 165lbs)

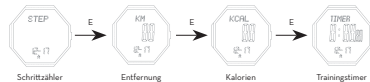
- Schrittlänge : 30 ~ 180 cm oder 2 ~ 71 Zoll (Standardwert 70 cm oder 28 Zoll)
- Halten Sie B 2 Sekunden lang gedrückt, um den Vorgang zu beenden.
- Der Einstellmodus wird verlassen, wenn 1 Minute lang keine Taste gedrückt wird.

3. Aufzeichnungen Überprüfen

- Drücken Sie im Aufzeichnungsmodus die C-Taste, um die Aufzeichnung der letzten 7 Tage zu anzuzeigen



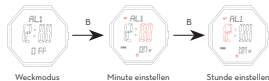
- Im Tagesdatensatz können Sie die Daten für die folgenden Positionen verschieben, indem Sie E drücken



- Wenn an diesem Tag keine Daten aufgezeichnet wurden, hat das Drücken von C/E keine Auswirkung

4. Weckmodus

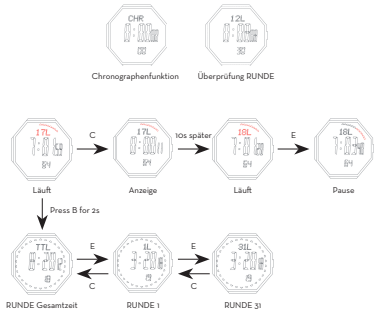
- Drücken Sie im Weckmodus die E-Taste, um zwischen diesen Optionen zu wechseln:
AL1 → AL2 → Signalton → AL1
- Drücken Sie C, um das Wecksignal oder den stündlichen Signalton ein-/auszuschalten.
- Halten Sie die B-Taste im Weckmodus 2 Sekunden lang gedrückt, die Minute blinkt und der Einstellmodus wird aktiviert.
- Drücken Sie B, um die Einstelloptionen zu ändern:



- Drücken Sie E, um den Wert zu erhöhen, halten Sie E gedrückt, um ihn schnell zu erhöhen.
- Drücken Sie C, um den Wert zu verringern, halten Sie C gedrückt, um ihn schnell zu verringern.
- Halten Sie B 2 Sekunden lang gedrückt, um den Vorgang zu beenden.
- Der Einstellmodus wird verlassen, wenn 1 Minute lang keine Taste gedrückt wird.
- Wenn die Weckfunktion eingeschaltet ist, ertönt 20 Sekunden lang ein Piepton, sobald die Weckzeit erreicht ist, blinkt das Zeichen. Drücken Sie eine beliebige Taste, um es zu stoppen

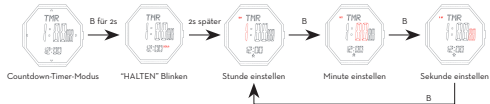
5. Chronographenfunktion

- Der maximale Zeitbereich beträgt 99 Stunden 59 Minuten und 59,99 Sekunden.
- Drücken Sie in diesem Modus E zum Starten oder Stoppen. Drücken Sie die C-Taste zum Zurücksetzen, wenn sie stoppt.
- Zwischenzeitaufzeichnung: Wenn der Chronograph läuft, drücken Sie C, um die RUNDE zu wählen, 15s später wird die Zeit des Chronographen angezeigt, dann drücken Sie C, um die nächste RUNDE auszuwählen, Sie können sie durch Drücken von E stoppen. Halten Sie B 2 Sekunden lang gedrückt, um in den RUNDEN-Aufnahme modus zu wechseln, C/E, um die RUNDE zu überprüfen
- Wenn die RUNDE 100 erreicht ist und Sie weiterzählen möchten, drücken Sie E/C, um die letzte RUNDENZEIT zu überlagern
- Drücken Sie im RUNDEN-Modus 2 Sekunden lang B, um den Modus zu verlassen und zum Chronographenmodus zurückzukehren
- Wenn der Chronograph läuft, drücken Sie B, um in einen anderen Modus zu wechseln, und der Chronograph läuft im Hintergrund weiter
- Wenn der Chronograph stoppt, kehrt er 5 Minuten später in den aktuellen Zeitmodus zurück



6. Countdown-Timer-Modus

- Der maximale Countdown-Bereich beträgt: 99 Stunden, 59 Minuten und 59,99 Sekunden.
 - Im Countdown-Timer-Modus drücken Sie die E-Taste, um den Countdown zu starten/stoppen, und die C-Taste, um den eingestellten Wert wiederherzustellen, wenn er gestoppt wurde.
 - Wenn der Countdown bei 0 angekommen ist, ertönt der Weckton, ein Piepton, 30 Sekunden lang.
- Stellen Sie den Countdown-Timer ein: Halten Sie im Countdown-Modus die B-Taste 2 Sekunden lang gedrückt, die Stunde blinkt, um in den Countdown-Einstellmodus zu gelangen.
- Drücken Sie die B-Taste, um die folgenden Einstellungen nacheinander auszuwählen:



- Drücken Sie E, um den Wert zu erhöhen, halten Sie E gedrückt, um ihn schnell zu erhöhen.
- Drücken Sie C, um den Wert zu verringern, halten Sie C gedrückt, um ihn schnell zu verringern.
- Halten Sie B 2 Sekunden lang gedrückt, um den Vorgang zu beenden
- Der Einstellmodus wird verlassen, wenn 1 Minute lang keine Taste gedrückt wird.

7. Metronom-Modus



- Drücken Sie im Metronom-Modus E, um ihn ein-/auszuschalten
- Wenn er stoppt, drücken Sie 2S lang C, um ihn zurückzusetzen.
- Wenn das Metronom nicht gestoppt wird, beginnt es wieder bei 0, wenn es 99999 erreicht.
- Halten Sie im Metronom-Modus 2 Sekunden lang B gedrückt, um die Frequenzeinstellung einzugeben (30-180)

- Drücken Sie E, um den Wert zu erhöhen, halten Sie E gedrückt, um ihn schnell zu erhöhen.
- Drücken Sie C, um den Wert zu verringern, halten Sie C gedrückt, um ihn schnell zu verringern.
- Halten Sie B 2 Sekunden lang gedrückt, um den Vorgang zu beenden.
- Der Einstellmodus wird verlassen, wenn 1 Minute lang keine Taste gedrückt wird.

8. Einstellung der zweiten Zeit

- Im zweiten Zeiteinstellungsmodus halten Sie B 2 Sekunden lang gedrückt, die Minute blinkt und der Einstellmodus wird aktiviert.
- Drücken Sie die B-Taste, um die folgenden Einstellungen nacheinander auszuwählen:



- Drücken Sie E, um den Wert zu erhöhen, halten Sie E gedrückt, um ihn schnell zu erhöhen.
- Drücken Sie C, um den Wert zu verringern, halten Sie C gedrückt, um ihn schnell zu verringern.
- Halten Sie B 2 Sekunden lang gedrückt, um den Vorgang zu beenden.
- Der Einstellmodus wird verlassen, wenn 1 Minute lang keine Taste gedrückt wird.

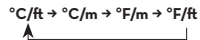
9. Höhenmessungsmodus



- Im aktuellen Zeitmodus drücken Sie C, um in den Modus zur Höhenmessung zu gelangen.
- Drücken Sie E, um den Inhalt der oberen Zeile der Anzeige zu ändern: Temperatur → Höhentrend
- Wenn der Trend angezeigt wird, können Sie die frühere stündliche Kurve überprüfen,

indem Sie schnell drücken

- Halten Sie E 2 Sekunden lang gedrückt, um die Temperatur- und Höheneinheit zu ändern



- Der Modus kehrt nach 24 Stunden ohne Drücken in den aktuellen Zeitmodus zurück, wenn die Anzeigekurve der obersten Reihe blinkt, blinkt die erste Zeile (aktuelle Höhe)

Höheneinstellung

- Drücken Sie die B-Taste 2 Sekunden lang, um in den Höheneinstellungsmodus zu gelangen, und drücken Sie die B-Taste, um die folgenden Punkte zu bewegen und einzustellen:



Einstellung der relativen Höhe (ZERO)

- Drücken Sie E/C zum Umschalten "YES"/"NO", wenn es YES ist, bedeutet das, dass die relative Höhe 0 ist, das r erscheint auf dem Bildschirm, wenn es NO ist, bedeutet das, dass der Standardwert verwendet wird (berechnet nach der Standardatmosphäre auf Meereshöhe 1013,25mb).

Geben Sie Ihre aktuelle Höhe ein

- Geben Sie Ihre aktuelle Höhe ein (ALTI)
- Drücken Sie E, um den Wert zu erhöhen, halten Sie E gedrückt, um ihn schnell zu erhöhen.
- Drücken Sie C, um den Wert zu verringern, halten Sie C gedrückt, um ihn schnell zu verringern.
- Drücken Sie die B-Taste 2S zur Bestätigung und kehren Sie zum Höhenmessungsmodus zurück

Eingabe des Atmosphärenwerts auf Meereshöhe (SEAP)

- Drücken Sie E, um den Wert zu erhöhen, halten Sie E gedrückt, um ihn schnell zu erhöhen.
- Drücken Sie C, um den Wert zu verringern, halten Sie C gedrückt, um ihn

schnell zu verringern.

- Drücken Sie die B-Taste 2S zur Bestätigung und kehren Sie zum Höhenmessungsmodus zurück

Werkseitig voreingestellter Wert für den atmosphärischen Druck auf Meereshöhe (FDEF)

- Drücken Sie E/C zum Umschalten von "YES"/"NO", wenn es YES ist, bedeutet das, dass der Standardwert 1013.25mb verwendet wird.

10. Modus zur Messung des atmosphärischen Drucks



- Drücken Sie im Zeitmessungsmodus die E-Taste, um in den Modus zur Messung des Atmosphärendrucks zu gelangen,
- Drücken Sie E, um die Anzeige zu ändern: Temperatur → Luftdruck auf Meereshöhe → Trend

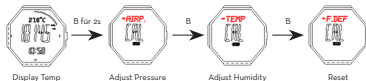
- Wenn der Trend durch Drücken von C angezeigt wird, können Sie die frühere stündliche Kurve überprüfen
- Halten Sie E 2 Sekunden lang gedrückt, um die Temperatur- und Höheneinheit zu ändern

°C/hpa/mb → °C/Inhg → °F/Inhg → °F/hpa/mb

- Der Modus kehrt nach 24 Stunden ohne Betätigung in den Zeitmessungsmodus zurück

Einstellung des Atmosphärendrucks

- Drücken Sie die B-Taste 2S lang, um in den Modus zur Einstellung des atmosphärischen Drucks zu gelangen, drücken Sie die B-Taste, um die folgenden Punkte zu ändern und einzustellen



Geben Sie Ihren aktuellen atmosphärischen Druck ein

- Geben Sie Ihren aktuellen atmosphärischen Druck ein (AIRP)
- Drücken Sie E, um den Wert zu erhöhen, halten Sie E gedrückt, um ihn schnell zu erhöhen.
- Drücken Sie C, um den Wert zu verringern, halten Sie C gedrückt, um ihn schnell zu verringern.
- Drücken Sie die B-Taste 2S zur Bestätigung und kehren Sie zum Modus zur Messung des Atmosphärendrucks zurück

Geben Sie Ihre aktuelle Temperatur ein (TEMP)

- Drücken Sie E, um den Wert zu erhöhen, halten Sie E gedrückt, um ihn schnell zu erhöhen.
- Drücken Sie C, um den Wert zu verringern, halten Sie C gedrückt, um ihn schnell zu verringern.
- Drücken Sie die B-Taste 2S zur Bestätigung und kehren Sie zum Modus zur Messung des Atmosphärendrucks zurück

Werkseinstellung für den atmosphärischen Druckwert (FDEF)

- Drücken Sie E/C zum Umschalten von "YES"/"NO", wenn es YES ist, bedeutet

dies, dass der Standardwert für Druck und Temperatur verwendet wird.

- Drücken Sie die B-Taste 2S zur Bestätigung und kehren Sie zum Modus zur Messung des Atmosphärendrucks zurück

Hinweis: Beim Einstellen der Temperatur mit der Einheit °C, wird sie mit jedem Drücken um 0,1 erhöht/verringert, wenn die Einheit °F, verwendet wird, dann wird sie um 0,2 bei jedem Drücken erhöht/verringert

11. Kompassmodus



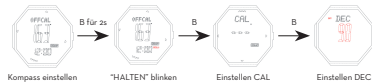
- Drücken Sie im aktuellen Zeitmodus die D-Taste, um direkt in den Kompassmodus zu gelangen.

- Wenn die Uhr waagrecht ausgerichtet ist, bewegen Sie die Uhr so, dass die Nadel auf 0 zeigt; die 12-Uhr-Richtung ist Norden.
- Drücken Sie im Kompassmodus die D-Taste, um die Anzeige Gegenrichtung ein- und auszuschalten. Beim Aufruf der Gegenrichtung erscheint unten links auf dem Bildschirm ein "-". Wenn die Nadel auf 0 zeigt, ist die durch die 12-Uhr-Position angezeigte "S"-Richtung der Süden.
- Das Gerät verlässt den Messmodus nach 1 Minute ohne Tastendruck, Sie können erneut messen, indem Sie D drücken.
- In der folgenden Tabelle ist die Bedeutung der einzelnen Akronyme für die einzelnen Richtungen angegeben.

Richtung	Bedeutung	Richtung	Bedeutung	Richtung	Bedeutung	Richtung	Bedeutung
N	Norden	NNE	Nord-Nord-Ost	NE	Nordost	ENE	Ost-Nord-Ost
E	Osten	ESE	Ost-Süd-Ost	SE	Süd-Ost	SSE	Süd-Süd-Ost
S	Süden	SSW	Süd-Süd-West	SW	Süd-West	WSW	West-Süd-West
W	Westen	WNW	West-Nord-West	NW	Nord-West	NNW	Nord-Nord-West

Hinweis: Wenn Sie Ihren Kompass noch nie benutzt haben, stellen Sie ihn bitte wie folgt ein

Kompass-Einstellmodus



Automatischer Einstellmodus (CAL)

- Halten Sie im Kompassmodus B 2 Sekunden lang gedrückt, um in den CAL-Modus zu gelangen, drücken Sie E oder C, und drehen Sie dann die Uhr langsam im oder gegen den Uhrzeigersinn. Diese Uhr verlässt den Korrekturmodus automatisch und kehrt in den Kompassmodus zurück, nachdem sie einfach zwei Kreise in dieselbe Richtung gedreht hat. Während der Kompasskorrektur, nachdem 60 Richtungspunkte nacheinander aufleuchten und erlöschen, wird die Korrektur automatisch bestätigt. (Hinweis: Nachdem die Batterie gewechselt und der Kompass zum ersten Mal benutzt wurde, geht er zuerst in den automatischen Einstellmodus über)

Digitaler Einstellmodus (DEC)

- Wenn Sie eine korrekte Nordrichtung haben und diese nach DILE (Bewegung der Uhr im Uhrzeigersinn oder dagegen) immer noch stark abweicht, dann verwenden Sie DEC zur Korrektur.
- Im Kompassmodus halten Sie B für 2S gedrückt, um auf CAL zu gehen, drücken Sie erneut B, um auf DEC zu gehen (drücken Sie E, um 1 zu erhöhen, C, um 1 zu verringern)
- Der maximale Korrekturwinkelbereich beträgt $\pm 90^\circ$ ("W" "E" $\pm 90^\circ$)
- Drücken Sie 2 Sekunden lang B, um den korrigierten Wert zu bestätigen, und kehren Sie in den normalen Messmodus zurück.

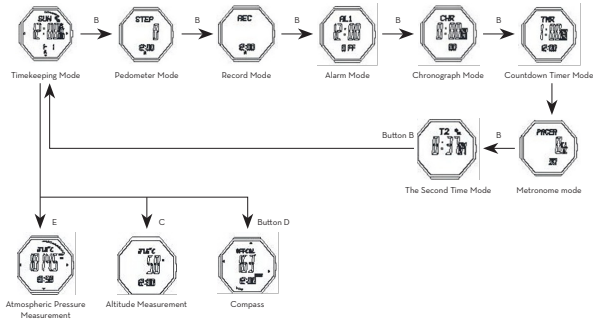
Fonction Digitale



A. Caractéristiques

- Temps : heure, minute, seconde, semaine, mois, jour.
- Format horaire 12 h / 24 h.
- Calendrier entièrement automatique, de 2000 à 2099.
- Podomètre
- Mesure de la pression atmosphérique (300-1100mbar/8.859-32.484inHg)
- Mesure de l'altitude (-698~+9164m/-2246~+30067 pi)
- Boussole
- Alarmes (2 alarmes et sonnerie automatique horaire).
- Chronographe : 99 heures 59 min 59,99 secondes (jusqu'à 100 tours pour le chronométrage de chaque tour).
- Compte à rebours (99 heures 59 minutes 59,99 secondes).
- Métronome
- Deuxième heure/Fuseau horaire différent
- Indicateur de batterie faible
- Rétro-éclairage EL

B. Modes et fonctions

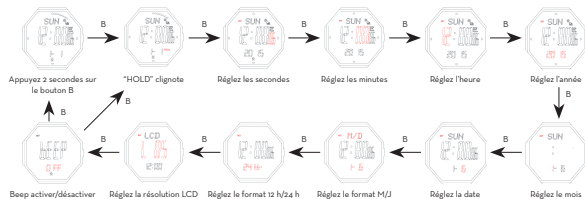


- Appuyez sur le bouton A, dans n'importe quel mode, pour allumer le rétro-éclairage EL 3 secondes.
- Appuyez sur le bouton B pour sélectionner les modes.
- En mode temps réel, appuyez 2 secondes sur le bouton E pour passer à : semaine—température—courbe d'altitude—courbe atmosphérique au niveau de la mer.
- En mode temps réel, appuyez sur le bouton C pour passer directement au mode mesure de l'altitude.
- En mode temps réel, appuyez sur le bouton D pour passer directement au mode mesure boussole.
- En mode temps réel, appuyez sur le bouton E pour passer directement au mode mesure de la pression atmosphérique.
- Dans le mode précédent, appuyez sur le bouton B pour sortir et revenir au mode temps réel.

1. Réglage de la date et de l'heure

- En mode temps réel, appuyez 2 secondes sur le bouton B pour passer en mode réglage et faire clignoter les secondes.

- Appuyez sur le bouton B pour régler les valeurs qui clignent.



- Appuyez sur le bouton E pour faire augmenter la valeur. Maintenez enfoncé le bouton E pour faire avancer la valeur plus rapidement.
- Appuyez sur le bouton C pour faire diminuer la valeur. Maintenez enfoncé le bouton C pour faire diminuer la valeur plus rapidement.

- Lorsque les secondes clignent, appuyez sur le bouton E ou C pour procéder au réglage.
- Appuyez sur les boutons E/C pour naviguer entre les formats 12 h/24 h
- Appuyez sur les boutons E/C pour faire augmenter ou diminuer le niveau de résolution, entre les valeurs 1 et 10.
- Appuyez 2 s sur le bouton B pour quitter ce mode.
- Si aucun bouton n'est actionné pendant 1 minute, la montre reviendra automatiquement au mode garde-temps.

2. Pedometer Mode

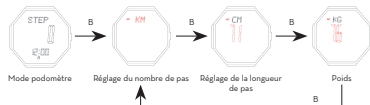
- Fourchette : 0 ~ 999999 pas
- Calories : 0,0 ~ 99999,9 Kcal
- Kilométrage : 0,00 ~ 9999,99 KM ou 0,00 ~ 9999,99 Mile
- Durée de l'exercice : 0 ~ 24H
- En mode podomètre, appuyez 2 s sur le bouton C pour activer/désactiver le podomètre.
- Le symbole du podomètre s'affichera lorsque celui-ci sera activé.
- Appuyez sur le bouton E pour passer d'une valeur à une autre : pas → kilométrage →

calories → durée de l'exercice → pas



Réglage du podomètre

- En mode podomètre, appuyez 2 secondes sur le bouton B pour passer en mode réglage et faire clignoter le nombre de pas.
- Appuyez sur le bouton B pour régler les valeurs qui clignent : nombre de pas → longueur de pas → poids



- Appuyez sur les boutons E/C pour naviguer entre les mètres et les miles anglaises.
- Appuyez sur le bouton E pour faire augmenter la valeur. Maintenez enfoncé le bouton E pour faire avancer la valeur plus rapidement.
- Appuyez sur le bouton C pour faire diminuer la valeur. Maintenez enfoncé le bouton C pour faire diminuer la valeur plus rapidement.
- Renseignez votre poids : 20 ~ 200 kg ou 44 ~ 441 lb (valeur par défaut 75 kg ou 165 lb)
- Longueur de pas : 30 ~ 180 cm ou 2 ~ 71 po (valeur par défaut 70 cm ou 28 po)
- Appuyez 2 s sur le bouton B pour quitter ce mode.
- Si aucun bouton n'est actionné pendant 1 minute, la montre reviendra automatiquement au mode garde-temps.

3. Revue des données

- En mode enregistrement, appuyez sur le bouton C pour consulter les données des 7 derniers jours.



- Pour les données de la journée, appuyez sur le bouton E pour passer en revue les données suivantes :

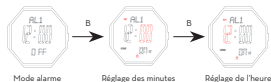



- Il ne sert à rien d'appuyer sur les boutons C/E si aucune donnée n'a été enregistrée pour la journée.

4. Mode alarme

- En mode alarme, appuyez sur le bouton E pour passer d'une valeur à une autre : AL1 → AL2 → Sonnerie automatique → AL1
- Appuyez sur le bouton C pour activer/désactiver l'alarme ou la sonnerie automatique horaire.
- En mode Alarme, appuyez 2 secondes sur le bouton B pour passer en mode réglage et faire clignoter les minutes.

- Appuyez sur le bouton B pour régler les valeurs suivantes :

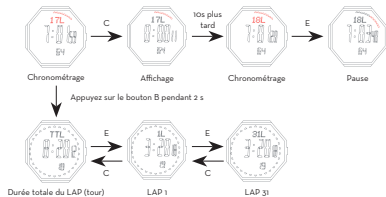
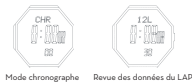


- Appuyez sur le bouton E pour faire augmenter la valeur. Maintenez enfoncé le bouton E pour faire avancer la valeur plus rapidement.
- Appuyez sur le bouton C pour faire diminuer la valeur. Maintenez enfoncé le bouton C pour faire diminuer la valeur plus rapidement.
- Appuyez 2 s sur le bouton B pour quitter ce mode.
- Si aucun bouton n'est actionné pendant 1 minute, la montre reviendra automatiquement au mode garde-temps.
- Lorsque l'alarme est activée, elle sonne pendant 20 secondes à l'heure prévue et l'icône  clignote. Appuyez sur n'importe quel bouton pour l'arrêter.

5. Mode chronographe

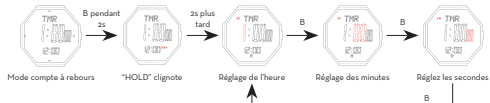
- Le temps maximum pouvant être chronométré est de 99 heures 59 minutes et 59,99 secondes.
- Dans ce mode, appuyez sur le bouton E pour faire démarrer ou pour arrêter le chronomètre et sur le bouton C pour le réinitialiser, une fois qu'il est arrêté.
- Chronométrage des temps intermédiaires : Lors du chronométrage, appuyez sur le bouton C pour sélectionner le tour (LAP). Le temps s'affichera 15 secondes plus tard sur le chronomètre. Appuyez une nouvelle fois sur C pour déterminer le prochain tour (LAP). Vous pouvez l'arrêter en appuyant sur le bouton E. Maintenez enfoncé le bouton B 2 secondes afin de passer au mode enregistrement du LAP et appuyez sur les boutons C/E pour consulter les données LAP.
- Si vous souhaitez compter au-delà de 100 tours (LAP), appuyez sur les boutons E/C pour que ces données remplacent les données du dernier tour (LAP)
- En mode LAP, appuyez 2 secondes sur le bouton B pour sortir et revenir au mode chronographe.
- Lors du chronométrage, appuyez sur le bouton B pour passer à un autre mode sans pour autant que le chronométrage ne s'arrête.

- Lorsque le chronographe s'arrête, la montre revient automatiquement au mode temps réel au bout de 5 minutes.



6. Mode compte à rebours

- Le temps maximum pour le compte à rebours est de : 99 heures, 59 minutes et 59,99 secondes.
- En mode compte à rebours, appuyez sur le bouton E pour activer/désactiver le compte à rebours et sur le bouton C pour revenir à la valeur de départ une fois à l'arrêt.
- Lorsque le compte à rebours arrive à 0, l'alarme sonne pendant 30 secondes.
Réglage du compte à rebours : En mode Compte à rebours, appuyez 2 secondes sur le bouton B pour passer en mode réglage et faire clignoter les heures.
- Appuyez sur le bouton B pour régler les valeurs suivantes et dans cet ordre :



- Appuyez sur le bouton E pour faire augmenter la valeur. Maintenez enfoncé le bouton E pour faire avancer la valeur plus rapidement.

- Appuyez sur le bouton C pour faire diminuer la valeur. Maintenez enfoncé le bouton C pour faire diminuer la valeur plus rapidement.
- Appuyez 2 s sur le bouton B pour quitter ce mode.
- Si aucun bouton n'est actionné pendant 1 minute, la montre reviendra automatiquement au mode garde-temps.

7. Mode métronome



- En mode métronome, appuyez sur le bouton E pour l'activer ou le désactiver.
- Lorsqu'il s'arrête, appuyez sur le bouton C pendant 2 secondes pour le réinitialiser.
- Si le métronome n'est pas arrêté, il revient à 0 lorsqu'il atteint 99 999.
- En mode métronome, appuyez 2 secondes sur le bouton B pour régler la fréquence (30-180).

- Appuyez sur le bouton E pour faire augmenter la valeur. Maintenez enfoncé le bouton E pour faire avancer la valeur plus rapidement.
- Appuyez sur le bouton C pour faire diminuer la valeur. Maintenez enfoncé le bouton C pour faire diminuer la valeur plus rapidement.
- Appuyez 2 s sur le bouton B pour quitter ce mode.
- Si aucun bouton n'est actionné pendant 1 minute, la montre reviendra automatiquement au mode garde-temps.

8. Réglage de la deuxième heure/Fuseau horaire différent

- En mode Réglage de la deuxième heure, appuyez 2 secondes sur le bouton B pour passer en mode réglage et faire clignoter les minutes.
- Appuyez sur le bouton B pour régler les valeurs suivantes et dans cet ordre :



- Appuyez sur le bouton E pour faire augmenter la valeur. Maintenez enfoncé le bouton E pour faire avancer la valeur plus rapidement.
- Appuyez sur le bouton C pour faire diminuer la valeur. Maintenez enfoncé le bouton C pour faire diminuer la valeur plus rapidement.
- Appuyez 2 s sur le bouton B pour quitter ce mode.
- Si aucun bouton n'est actionné pendant 1 minute, la montre reviendra automatiquement au mode garde-temps.

9. Mode mesure de l'altitude



- En mode temps réel, appuyez sur le bouton C pour passer directement au mode mesure de l'altitude.
- Appuyez sur le bouton E pour faire s'afficher en premier plan les données suivantes :

température → évolution de l'altitude.

- Lorsque l'évolution s'affiche, vous pouvez consulter la courbe de l'heure précédente en appuyant rapidement sur les boutons.
- Appuyez 2 secondes sur le bouton E pour passer d'une unité de mesure de la température et de l'altitude à une autre.

°C/pi → °C/m → °F/m → °F/pi

- Si aucune touche n'est actionnée, la montre reviendra automatiquement au mode temps réel au bout de 24 h. Lorsque l'évolution s'affiche en premier plan, la première ligne, indiquant l'altitude actuelle, clignote.

Réglage de l'altitude

- Appuyez 2 secondes sur le bouton B pour passer en mode réglage de l'altitude et sur le bouton B pour faire défiler et régler les valeurs suivantes.



Réglage de l'altitude relative (ZERO)

- Appuyez sur les boutons E/C pour passer de YES (Oui) à NO (Non). Si YES est sélectionné, cela signifie que l'altitude relative est de 0 et un « r » s'affichera sur l'écran. Si NO est sélectionné, la valeur par défaut sera utilisée (qui est la pression atmosphérique au niveau de la mer de 1013,25 mb).

Saisie de l'altitude actuelle

- Saisissez l'altitude à laquelle vous trouvez (ALTI)
- Appuyez sur le bouton E pour faire augmenter la valeur. Maintenez enfoncé le bouton E pour faire avancer la valeur plus rapidement.
- Appuyez sur le bouton C pour faire diminuer la valeur. Maintenez enfoncé le bouton C pour faire diminuer la valeur plus rapidement.
- Appuyez 2 s sur le bouton B pour confirmer la valeur et revenir au mode mesure de l'altitude.

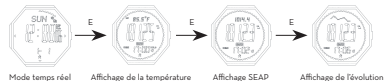
Saisie de la pression atmosphérique au niveau de la mer (SEAP)

- Appuyez sur le bouton E pour faire augmenter la valeur. Maintenez enfoncé le bouton E pour faire avancer la valeur plus rapidement.
- Appuyez sur le bouton C pour faire diminuer la valeur. Maintenez enfoncé le bouton C pour faire diminuer la valeur plus rapidement.
- Appuyez 2 s sur le bouton B pour confirmer la valeur et revenir au mode mesure de l'altitude.

Pression atmosphérique au niveau de la mer par défaut (FDEF)

- Appuyez sur les boutons E/C pour passer de YES (Oui) à NO (Non). Si YES est sélectionné, cela signifie que la valeur par défaut de 1013,25 mb doit être utilisée.

10. Mode mesure de la pression atmosphérique



- En mode temps réel, appuyez sur le bouton E pour passer directement au mode mesure de la pression atmosphérique.
- Appuyez sur le bouton E pour afficher et passer de l'une à l'autre des données suivantes : température → pression atmosphérique au niveau de la mer → évolution
- Appuyez sur le bouton C pour afficher l'évolution. Il est alors possible de consulter la courbe de l'heure précédente.
- Appuyez 2 secondes sur le bouton E pour passer d'une unité de mesure de la température et de l'altitude à une autre.

°C/hpa/mb → °C/inhg → °F/inhg → °F/hpa/mb



- Si aucune touche n'est actionnée, la montre reviendra automatiquement au mode temps réel au bout de 24 h.

Réglage de la pression atmosphérique

- Appuyez 2 secondes sur le bouton B pour passer en mode réglage de la pression atmosphérique et sur le bouton B pour faire défiler et régler les valeurs suivantes.

Saisie de la pression atmosphérique actuelle

- Saisissez la pression atmosphérique à l'endroit où vous vous trouvez (AIRP)
- Appuyez sur le bouton E pour faire augmenter la valeur. Maintenez enfoncé le bouton E pour faire avancer la valeur plus rapidement.
- Appuyez sur le bouton C pour faire diminuer la valeur. Maintenez enfoncé le bouton C pour faire diminuer la valeur plus rapidement.
- Appuyez 2 s sur le bouton B pour confirmer la valeur et revenir au mode mesure de la pression atmosphérique.

Saisissez la température à l'endroit où vous vous trouvez (TEMP)

- Appuyez sur le bouton E pour faire augmenter la valeur. Maintenez enfoncé le bouton E pour faire avancer la valeur plus rapidement.
- Appuyez sur le bouton C pour faire diminuer la valeur. Maintenez enfoncé le

bouton C pour faire diminuer la valeur plus rapidement.

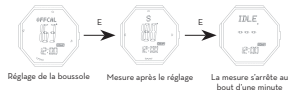
- Appuyez 2 s sur le bouton B pour confirmer la valeur et revenir au mode mesure de la pression atmosphérique.

Pression atmosphérique par défaut (FDEF)

- Appuyez sur les boutons E/C pour passer de YES (Oui) à NO (Non). Si YES est sélectionné, cela signifie que la valeur par défaut pour la pression atmosphérique et celle pour la température doivent être utilisées.
- Appuyez 2 s sur le bouton B pour confirmer les valeurs et revenir au mode mesure de la pression atmosphérique.

Remarque : lors du réglage de la température, la température diminue de 0,1 °C, à chaque pression de bouton et de °F, à chaque pression de bouton.

11. Mode boussole



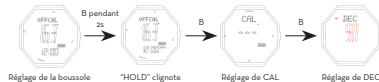
- En mode temps réel, appuyez sur le bouton D pour passer directement au mode mesure de la boussole.
- Lorsque la montre est en position horizontale, bougez la montre pour que l'aiguille indique 0, la position de 12 h indiquera alors le nord.
- En mode mesure de la boussole, appuyez sur le bouton D pour activer/désactiver l'affichage de la direction inverse. Un "-" en bas et à gauche de l'écran lorsque la direction inverse est activée. Lorsque l'aiguille indique 0, la position de 12 h indique alors le sud, "S".
- La montre arrêtera de mesurer au bout d'une minute. Il vous faudra alors appuyer à nouveau sur le bouton D pour effectuer une nouvelle mesure.

- Le tableau suivant indique la signification de chaque sigle en matière de direction.

Direction	Signification	Direction	Signification	Direction	Signification	Direction	Signification
N	Nord	NNE	Nord-nord-est	NE	Nord-est	ENE	Est-nord-est
E	Est	ESE	Est-sud-est	SE	Sud-est	SSE	Sud-sud-est
S	Sud	SSW	Sud-sud-ouest	SW	Sud-ouest	WSW	Ouest-sud-ouest
W	Ouest	WNW	Ouest-Nord-ouest	NW	Nord-ouest	NNW	Nord-Nord-ouest

Remarque : si vous n'avez jamais utilisé votre boussole, veuillez la régler en utilisant la méthode suivante

Mode réglage de la boussole



Mode de réglage automatique (CAL)

- En mode Boussole, appuyez 2 s sur le bouton B pour passer au mode CAL. Appuyez sur le bouton E ou C puis faites tourner doucement la montre, dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Cela n'a aucune importance. La montre sortira du mode Correction et reviendra automatiquement au mode Mesure de la boussole après deux tours dans le même sens. Lors de la correction, les 60 points de direction se succéderont pour s'illuminer sur l'écran, ce qui confirmera la correction automatique (Remarque : Si vous utilisez la boussole pour la première fois ou si vous venez de changer la pile, la montre passera automatiquement au mode de réglage automatique).

Mode de réglage numérique (DEC)

- Si la boussole indique correctement le nord, mais continue à trop varier après le réglage automatique, utilisez DEC pour corriger ce problème.
- En mode Boussole, appuyez 2 s sur le bouton B pour passer au mode CAL puis à nouveau sur le bouton B pour passer au mode DEC (appuyez sur le bouton E pour augmenter de 1 et sur le bouton C pour diminuer de 1)
- L'angle maximum de correction est de $\pm 90^\circ$ ("W" "E" $\pm 90^\circ$)
- Appuyez sur le bouton B pendant 2 s pour confirmer la valeur correcte et revenir au mode de mesure normal.



Timberland and  are trademarks of TBL Licensing LLC.
2021 © TBL Licensing LLC. All rights reserved.