

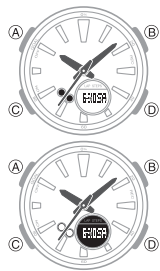
# Bedienführung 5520

Herzlichen Glückwunsch zur Wahl dieser Uhr von CASIO.

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.

G-1

## Über diese Bedienungsanleitung



G-2

- Je nach Modell erfolgt die Zeichenanzeige mit dunklen Zeichen auf hellem Grund oder hellen Zeichen auf dunklem Grund. Die Anzeige-Illustrationen in dieser Bedienungsanleitung zeigen dunkle Zeichen auf hellem Grund.
- Die zu betätigenden Knöpfe sind mit den in der Illustration gezeigten Buchstaben bezeichnet.
- Bitte beachten Sie, dass die Produktillustrationen in dieser Bedienungsanleitung nur der Veranschaulichung dienen und vom tatsächlichen Produkt etwas abweichen können.

## Merkmale

Die Uhr bietet die nachstehend beschriebenen Merkmale und Funktionen.

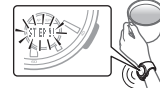
### ◆ Schrittzähler .....Seite G-23

Lassen Sie Ihre Schritte zählen.



### ◆ Bewegungsmangel-Prävention .....Seite G-49

Die Uhr zeigt als Bewegungserinnerung einen Indikator an und gibt einen Warnton aus, wenn sie befindet, dass Sie eine bestimmte Zeitlang zu wenig Schritte zurückgelegt haben. Dies hilft Ihnen dafür zu sorgen, dass Sie regelmäßig ausreichend Bewegung haben.



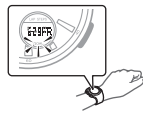
G-3

### ◆ Speichern von Schrittzahldaten .....Seite G-35

- Tagesdaten des aktuellen Tags und der letzten sieben Tage
- Wochendaten der aktuellen Woche und der letzten drei Wochen
- Zahl der Tage, an denen Sie Ihr tägliches Schrittzahlziel (GOAL) erreicht haben

### ◆ Schrittzahl-erreicht-Meldung .....Seite G-35

Wenn Sie Ihr tägliches Schrittzahlziel erreicht haben, blinkt ein GOAL-Indikator. Auch Ihr Schrittzahl-Fortschritt wird angezeigt (Schrittzahl-Fortschritt).



G-4

### ◆ Stoppuhr .....Seite G-52

Verwenden Sie die Stoppuhr zum Messen der abgelaufenen Zeit und von Rundenzeiten. Speicher für bis zu 30 Rundenzeiten.

### ◆ Timer .....Seite G-58

Der Timer zählt von einer voreingestellten Startzeit her rückwärts (Countdown). Wenn das Ende des Countdowns erreicht ist, ertönt ein Alarmton.

### ◆ Alarm .....Seite G-61

Wenn die Alarmzeit erreicht ist, gibt die Uhr einen Alarm aus.

### ◆ Dualzeit .....Seite G-65

Sie können die aktuellen Uhrzeiten Ihres aktuellen Standorts und einer weiteren Zeitzone anzeigen.

G-5

## Inhalt

Über diese Bedienungsanleitung .....	G-2
Merkmale .....	G-3
Modus-Leitfaden .....	G-10
Uhrzeit .....	G-17
Einstellen der Digitalzeit und des Datums .....	G-18
Digitalzeit und Datum einstellen .....	G-18
Sommerzeit-Einstellung ändern .....	G-22
Schrittzähler .....	G-23
Schrittzahl kontrollieren .....	G-28
Schrittzahl des aktuellen Tags zurücksetzen .....	G-31
Countdowntimer benutzen .....	G-60
Alarmton stoppen .....	G-60
Benutzen des Alarms .....	G-61
Alarmmodus aufrufen .....	G-61
Eine Alarmzeit einstellen .....	G-61
Alarm testen .....	G-62
Einen Alarm und das Stundensignal ein- und ausschalten .....	G-63
Alarmton stoppen .....	G-64
Dualzeitmodus .....	G-65
Dualzeitmodus aufrufen .....	G-65
Dualzeit einstellen .....	G-65
Uhrzeiten des Uhrzeit- und Dualzeitmodus vertauschen .....	G-67

G-8

Ein tägliches Schrittzahlziel einstellen .....	G-33
Schrittzahlverlauf kontrollieren .....	G-36
Zählwert der Tage mit erreichtem täglichem Schrittzahlziel zurücksetzen .....	G-48
Bewegungserinnerung ein- oder ausschalten .....	G-50
Blinkende „STEP!“-Mitteilung löschen .....	G-51
Benutzen der Stoppuhr .....	G-52
Stoppuhrmodus aufrufen .....	G-53
Abgelaufene Zeit messen .....	G-53
Rundenzeitmessung durchführen .....	G-54
Rundendaten abrufen .....	G-56
Countdowntimer .....	G-58
Countdowntimer-Modus aufrufen .....	G-58
Countdowntimer einstellen .....	G-59
Beleuchtung .....	G-69
Zifferblatt beleuchten .....	G-69
Beleuchtungsdauer umschalten .....	G-70
Nachstellen der Zeigerpositionen .....	G-71
Zeigerstellungen nachstellen .....	G-72
Bedienungskontrollton .....	G-74
Bedienungskontrollton ein- und ausschalten .....	G-74
Störungsbehebung .....	G-76
Hauptindikatoren .....	G-79
Technische Daten .....	G-80

G-9

## Modus-Leitfaden

Um dies zu tun:	Aufzurufender Modus:	Siehe:
Welcher Modus zu wählen ist, richtet sich danach, was Sie tun möchten. • Aktuelle Uhrzeit und Datum anzeigen • Sommerzeit-Einstellungen (DST) vornehmen • Uhrzeit und Datum einstellen • Mit dem Schrittzähler die Schrittzahl speichern oder einsehen • Einstellungen für tägliches Schrittziel und Bewegungserinnerung	Uhrzeitmodus	G-17 G-23
• Abgelaufene Zeit messen • Rundenzeiten speichern (bis zu 30)	Stoppuhrmodus	G-52
Countdowntimer benutzen • Eine Alarmzeit einstellen • Einen Alarm oder das Stundensignal ein- oder ausschalten	Countdowntimer-Modus Alarmmodus	G-58 G-61

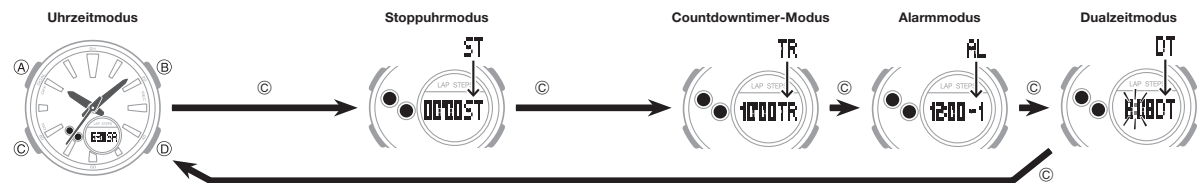
G-10

Um dies zu tun:	Aufzurufender Modus:	Siehe:
• Eine zweite Uhrzeit anzeigen • Einstellungen für eine zweite Uhrzeit vornehmen	Dualzeitmodus	G-65

G-11

## Wählen eines Modus

- Drücken Sie (C), um wie unten gezeigt durch die Modi zu schalten.
- Um aus einem anderen Modus in den Uhrzeitmodus zu schalten, halten Sie bitte circa zwei Sekunden (C) gedrückt.
- Drücken von (B) in einem beliebigen Modus (außer einem Einstellmodus) beleuchtet das Display.



G-12

G-13

## Allgemeine Funktionen (alle Modi)

Die in diesem Abschnitt beschriebenen Funktionen und Vorgänge sind in allen Modi verwendbar.

### • Automatische Rückkehrfunktionen

Wenn Sie eine Anzeige mit blinkenden Stellen länger als zwei bis drei Minuten ohne weitere Bedienung im Display belassen, schließt die Uhr den Einstellmodus automatisch.

Die Uhr wechselt automatisch in den Uhrzeitmodus zurück, wenn Sie wie nachstehend beschrieben über eine bestimmte Zeit keine Bedienung vornehmen.

Modus	Ungefähre abgelaufene Zeit
Alarm	3 Minuten
Schrittzahlverlauf-Anzeige	2 Minuten

### • Scrollen

Im Einstellmodus können Sie mit den Knöpfen (B) und (D) durch die Daten im Display scrollen. In den meisten Fällen laufen die Daten mit erhöhter Geschwindigkeit durch, wenn Sie den betreffenden Knopf beim Scrollen gedrückt halten.

G-14

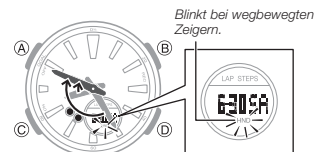
## Wegbewegen der Zeiger für bessere Einsehbarkeit

Mit dem nachstehenden Vorgehen können Sie den Stunden- und Minutenzeiger vorübergehend wegbewegen, um das Display besser einsehen zu können.

- Halten Sie (B) gedrückt und drücken Sie dabei (C).

- Die Uhr piept zweimal und der Stunden- und Minutenzeiger bewegen sich in eine Position, in der sie die Sicht auf das Digitaldisplay nicht behindern.

Beispiel: Wenn die aktuelle Zeit 8:25 Uhr ist



G-15

- Wenn Sie wieder Knopf (B) gedrückt halten und dabei (C) drücken, kehren die Zeiger in ihre Normalpositionen (normale Uhrzeit) zurück.

### Hinweis

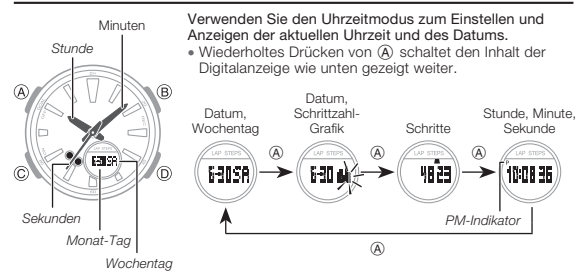
- Diese Bedienung ist in allen Modi möglich. Im Falle eines Einstellmodus (blinkende Einstellung im Display) werden der Stunden- und der Minutenzeiger wegbewegt und der Sekundenzeiger bewegt sich automatisch auf 12 Uhr, ohne dazu die obige Bedienung vornehmen zu müssen.
- Die Knöpfe der Uhr haben die gleichen Funktionen unabhängig davon, ob die Zeiger wegbewegt oder in ihren Normalpositionen sind.
- Durch Wechseln in einen anderen Modus kehren die Zeiger in ihre Normalpositionen zurück.
- Auch wenn circa eine Stunde keine Bedienung mehr erfolgt, kehren die Zeiger automatisch in ihre Normalpositionen zurück.

G-16

## Uhrzeit

Verwenden Sie den Uhrzeitmodus zum Einstellen und Anzeigen der aktuellen Uhrzeit und des Datums.

- Wiederholtes Drücken von (A) schaltet den Inhalt der Digitalanzeige wie unten gezeigt weiter.



G-17

## Einstellen der Digitalzeit und des Datums

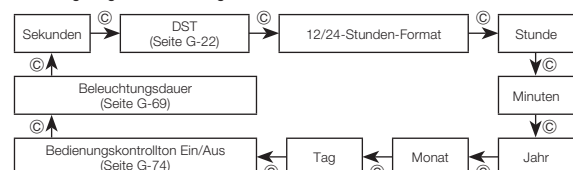
Stellen Sie wie nachstehend beschrieben die Digitalzeit und das Datum ein.

### Digitalzeit und Datum einstellen

- Halten Sie im Uhrzeitmodus (A) gedrückt, bis die Sekundenstellen zu blinken beginnen (circa zwei Sekunden).
  - Dies schaltet auf Einstellen der Sekunden.



- Drücken Sie (C), um das Blinken zum Wählen der anderen Einstellungen wie unten gezeigt weiterzubewegen.



G-18

G-19

3. Wenn die zu ändernde Uhrzeit-Einstellung blinkt, kann sie wie unten beschrieben mit **(D)** und/oder **(B)** geändert werden.

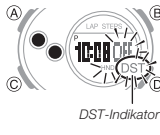
Anzeige	Um dies zu tun:	Tun Sie dies:
35	Sekunden auf <b>00</b> rücksetzen	<b>(D)</b> drücken.
12H	Uhrzeitformat zwischen 12 Stunden ( <b>12H</b> ) und 24 Stunden ( <b>24H</b> ) umschalten	<b>(D)</b> drücken.
10:08	Stunde oder Minute ändern	Verwenden Sie <b>(D)</b> (+) und <b>(B)</b> (-).
20 18	Jahr ändern	Verwenden Sie <b>(D)</b> (+) und <b>(B)</b> (-).
6:30	Monat oder Tag ändern	Verwenden Sie <b>(D)</b> (+) und <b>(B)</b> (-).

4. Drücken Sie **(A)** zum Schließen des Einstellmodus.

G-20

G-21

### Sommerzeit-Einstellung ändern

- 
- Halten Sie im Uhrzeitmodus **(A)** gedrückt, bis die Sekundenstellen zu blinken beginnen (circa zwei Sekunden).
    - Dies schaltet auf Einstellen der Sekunden.
  - Drücken Sie **(C)** zum Anzeigen des DST-Einstellmodus.
  - Drücken Sie **(D)** zum Umschalten zwischen Sommerzeit (**ON**) und Standardzeit (**OFF**).
  - Wenn die Einstellung wunschgemäß erfolgt ist, drücken Sie bitte **(A)**, um in den Uhrzeitmodus zurückzuschalten.
    - Der **DST**-Indikator erscheint, wenn die Sommerzeit eingeschaltet ist.

### Hinweis

- Die Sommerzeit (Daylight Saving Time bzw. DST) stellt die Uhrzeit um eine Stunde gegenüber der Standardzeit vor. Bitte beachten Sie, dass nicht in allen Ländern oder auch Regionen eine Sommerzeit verwendet wird.

G-22

### Hinweis

- Bei einem aktuellen Zählwert im Bereich von 30 bis 59 erhöht das Rücksetzen der Sekunden auf 00 die Minuten um 1.
- Der vorprogrammierte automatische Kalender der Uhr berücksichtigt die unterschiedlichen Längen der Monate und die Schaltjahre. Wenn das Datum einmal richtig eingestellt wurde, muss es normalerweise nicht mehr geändert werden, solange nicht die Batterie ausgewechselt wurde.
- Der Wochentag wechselt automatisch mit dem Datum.
- Wenn das 12-Stunden-Format für die Uhrzeit gewählt ist, erscheint bei Uhrzeiten von Mittag bis 11:59 Uhr abends ein **P**-Indikator (2. Tageshälfte), während Uhrzeiten von Mitternacht bis 11:59 morgens ohne Indikator angezeigt werden. Beim 24-Stunden-Format werden alle Uhrzeiten von 0:00 bis 23:59 ohne **P**-Indikator (2. Tageshälfte) angezeigt.

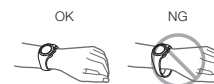
### Schrittzähler

Diese Uhr besitzt einen eingebauten 3-Achsen-Beschleunigungsmesser, der Ihre Schritte zählt. Sie können ein tägliches Schrittziel einstellen und Ihren Schrittziel-Fortschritt überwachen. Eine Funktion für Bewegungserinnerung hilft Ihnen, zu langes Sitzen zu vermeiden.

### Wichtige Hinweise zum Schrittzähler

Beim Tragen der Uhr am Handgelenk kann es vorkommen, dass der Schrittzähler auch Bewegungen als Schritte zählt, die keine Schritte sind. Auch untypische Armbewegungen beim Gehen können fälschlich als Schritte gezählt werden.

### Tragen der Uhr



Damit die Schrittzahl korrekt gemessen werden kann, tragen Sie die Uhr bitte wie in der Illustration gezeigt. Tragen Sie die Uhr mit eng sitzendem Armband am Handgelenk.

G-23

### Wichtig!

- Der Schrittzähler zählt die Schritte auch bei locker sitzendem Armband, in diesem Falle kann die Zählung aber ungenau sein.

**Wenn Sie Probleme haben, eine relativ genaue Schrittzahl zu erhalten**  
Jede der nachstehenden Situationen kann eine korrekte Zählung unmöglich machen.

- Tragen von Pantoffeln, Sandalen oder anderem Schuhzeug, das einen schleppenden Gang verursacht
- Gehen auf Fliesen, Teppichboden, Schnee oder anderen Flächen, 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 und Fahren in einem Auto oder anderen Fahrzeug
- Häufige Hand- oder Armbewegungen (Klatschen, Fächern usw.)

G-24

- Gehen mit Händehalten, Gehen mit einem Stock und andere Bewegungen mit miteinander koordinierten Hand- und Beinbewegungen.
- Normale Tagesaktivitäten ohne Gehen (Putzen usw.)
- Tragen der Uhr an der bevorzugten Hand
- Gehen für weniger als 10 Sekunden
- Zeigerbewegung der Uhr (durch die Zeigerverstellfunktion usw.)

### Stromsparfunktion

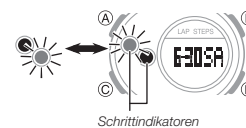
Um Strom zu sparen, stoppt der Sensorbetrieb automatisch, wenn die Uhr keine Bewegung erfasst und Sie zwei bis drei Minuten lang keine Bedienung vornehmen.

### Schrittzähler-Details

#### Schrittzahl

- Der Schrittzähler kann von 0 bis 999.999 Schritte zählen. Wenn die Schrittzahl 999.999 überschreitet, bleibt der höchste Wert (999.999) angezeigt.
- Zu Gehbeginn wird die Schrittzahl nicht angezeigt, damit Bewegungen, die kein Gehen sind, nicht mitgezählt werden. Sie erscheint erst, wenn Sie 10 Sekunden ohne Unterbrechung gegangen sind, wobei die Zahl der Schritte aus diesem Zeitraum zur Gesamtzahl addiert wird.
- Um Mitternacht jedes Tages wird die Schrittzahl automatisch auf null zurückgesetzt.
- Sie können die im Uhrzeitmodus angezeigte Tagesschrittzahl auch manuell zurücksetzen. Beachten Sie bitte, dass dies nicht auch die Tagesschrittzahl in der Verlaufsanzeige zurücksetzt. Dies stellt die angezeigte Schrittzahl auf null und zählt die Schritte von dort. Dies ist praktisch, wenn Sie die Schrittzahl zwischen zwei Punkten messen wollen. (Siehe „Schrittzahl des aktuellen Tags zurücksetzen“ (Seite G-31).

- Beim Gehen blinken die Schrittdikatoren in Ein-Sekunden-Intervallen abwechselnd im Display. Beide Schrittdikatoren werden ohne Blinken angezeigt, wenn Sie sich nicht bewegen, und bei gestopptem Sensor verschwinden beide Indikatoren aus dem Display, um Batteriestrom zu sparen.



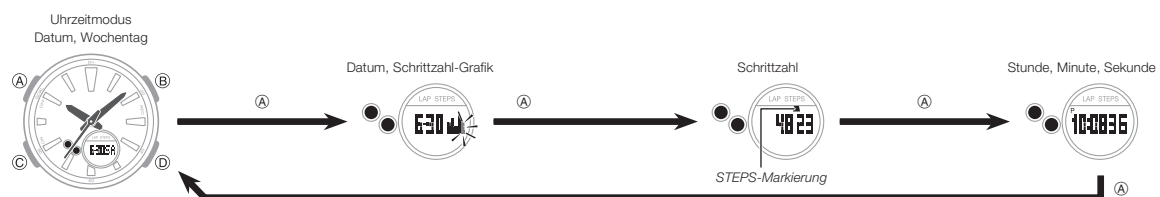
G-26

G-27

### Kontrollieren der Schrittzahl

#### Schrittzahl kontrollieren

- Drücken Sie im Uhrzeitmodus **(A)**, um wie unten gezeigt durch die Schrittzahl-Informationen zu schalten.

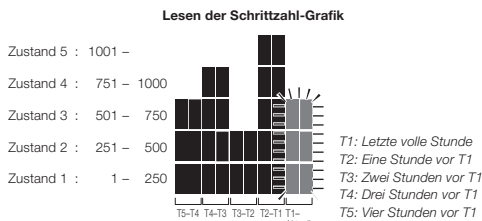


G-28

G-29

## Schrittzahl-Grafik

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



G-30

G-31

- Keines der Segmente ist gedimmt, wenn die Schrittzahl der betreffenden Stunde null beträgt.

## Hinweis

- Die Inhalte der Grafik werden normalerweise zu jeder vollen Stunde aktualisiert.
- Die Grafikinhalte werden auch dann weiter aktualisiert, wenn einer der nachstehenden Zustände vorliegt:
  - Wenn der Sensorbetrieb gestoppt ist, um Strom zu sparen
  - Wenn wegen eines Sensorfehlers oder zu schwacher Batterie keine Messung möglich ist

## Schrittzahl des aktuellen Tags zurücksetzen

1. Drücken Sie im Uhrzeitmodus (A), um die Schrittzahl des aktuellen Tages anzuzeigen.

2. Halten Sie (D) gedrückt, bis nach circa zwei Sekunden null zu blinken beginnt und dann konstant leuchtet.

- Diese Bedienung setzt nur die angezeigte Schrittzahl zurück und hat keinen Einfluss auf die im Speicher geführte Gesamtschrittzahl des aktuellen Tages. Sie können die Gesamtschrittzahl des aktuellen Tages über den Schrittzahlverlauf einsehen.



G-32

## Einstellen eines täglichen Schrittziels

Nach dem Einstellen eines täglichen Schrittziels zeigen der Sekundenzeiger und das Display an, zu wie viel Prozent Sie das Ziel erreicht haben (Schrittziel-Fortschritt).

Sie können das tägliche Schrittziel in Einheiten von 1.000 Schritten im Bereich von 1.000 bis 50.000 Schritte einstellen.

- Die anfängliche Vorgabe ist 10.000 Schritte.

### Ein tägliches Schrittziel einstellen

1. Drücken Sie (D) im Uhrzeitmodus.
  - Dies zeigt **DATA** und dann die Tagesdaten-Verlaufsanzeige an.



2. Halten Sie (A) gedrückt, bis die aktuelle Einstellung des täglichen Schrittziels zu blinken beginnt (circa zwei Sekunden).
3. Stellen Sie den blinkenden Wert des täglichen Schrittziels mit (D) (+) und (B) (-) neu ein.
4. Drücken Sie (A) zum Schließen des Einstellvorgangs.



- Hinweis**
- Der **GOAL**-Indikator blinkt im Display, wenn Sie Ihr tägliches Schrittziel erreicht haben.
  - Der **GOAL**-Indikator wird auch in der entsprechenden Verlaufsanzeige angezeigt, wenn Sie ein tägliches oder wöchentliches Schrittzahlziel erreicht haben.

## Ziel-erreicht-Mitteilung für tägliches Schrittziel

Der **GOAL**-Indikator blinkt im Display, um Ihnen mitzuteilen, dass Sie Ihr tägliches Schrittziel erreicht haben.

- Der **GOAL**-Indikator erlischt um Mitternacht des aktuellen Tages aus dem Display. Der **GOAL**-Indikator erlischt auch aus dem Display, wenn Sie Ihr tägliches Schrittziel auf einen Wert ändern, der größer ist als die Schrittzahl des aktuellen Tages.

## Kontrollieren Ihrer gespeicherten Schrittzahldaten (Verlauf)

Mit dem nachstehenden Vorgehen können Sie die Tagesdaten des aktuellen Tags und der vorhergehenden sieben Tage einsehen sowie die Zahl der Tage anzeigen, an denen Sie ein selbst festgelegtes tägliches Schrittzahlziel (**GOAL**) erreicht haben.

### Wichtig!

- Bei einem Batteriewechsel werden alle Daten des Schrittzahlverlaufs gelöscht.

G-34

G-35

## Schrittzahlverlauf kontrollieren

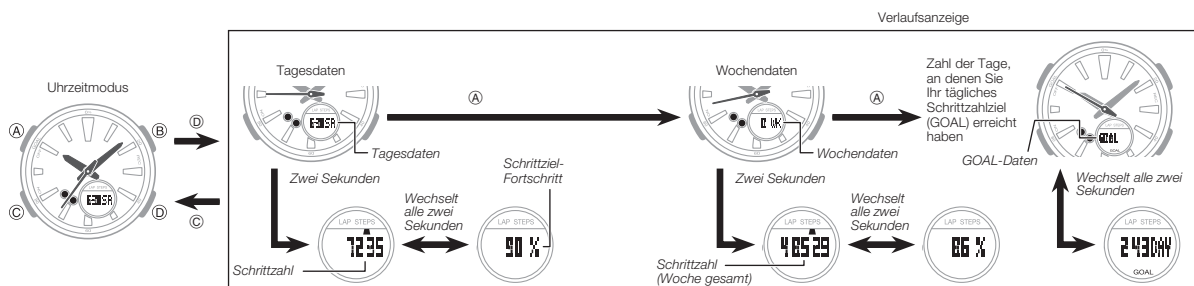
1. Drücken Sie (D) im Uhrzeitmodus.
  - Dies zeigt **DATA** und dann die Tagesdaten-Verlaufsanzeige an.
2. Wählen Sie mit (A) die gewünschten Daten.
  - Wiederholtes Drücken von (A) schaltet die Daten in folgender Reihenfolge weiter: Tagesdaten (**DAY**) → Wochendaten (**WK**) → Tage mit erreichtem Schrittzahlziel → Tagesdaten (**DAY**) ... usw.
  - Zum Zurückschalten in den Uhrzeitmodus drücken Sie bitte (C).

### Hinweis

- Neunmaliges Drücken von (D) im Uhrzeitmodus schaltet durch die gespeicherten Tagesdaten (aktueller Tag und vorhergehende sieben Tage) und zur Uhrzeitmodus-Anzeige zurück.

G-36

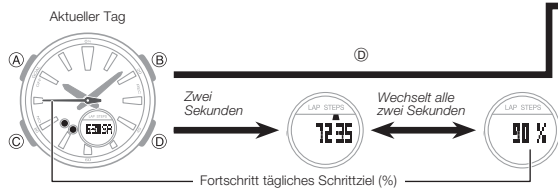
G-37



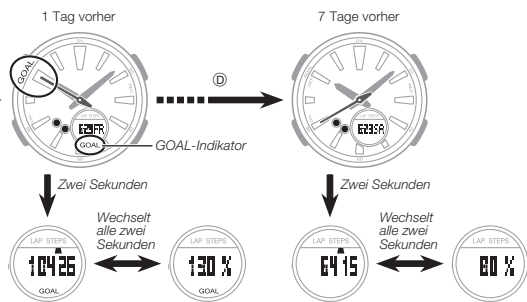
G-38

G-39

3. Sie können mit **(D)** wie unten gezeigt die vorherigen Tages- und Wochendaten einsehen.  
Tagesdaten  
Beispiel: Aktueller Tag  
Schrittzahl: 7.235; tägliches Schrittziel: 8.000; Schrittziel-Fortschritt: 90%



G-40



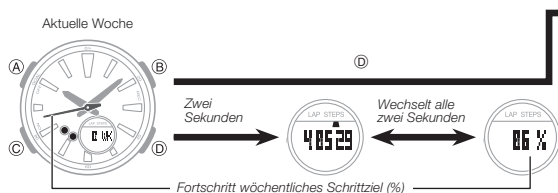
G-41

- Nach dem Einstellen eines täglichen Schrittziels zeigen der Sekundenzeiger und ein angezeigter Wert an, zu wie viel Prozent Sie das tägliche und wöchentliche Ziel erreicht haben.
  - Der maximal angezeigte Schrittziel-Fortschritt ist 999%. 999% bleibt angezeigt, auch wenn die Schrittzahl 1.000% oder mehr erreicht.
  - Der Sekundenzeiger zeigt den Schrittziel-Fortschritt in Einheiten von 2% an. Er zeigt auf **GOAL**, wenn der Schrittziel-Fortschritt 100% oder mehr beträgt.
- Der **GOAL**-Indikator erscheint im Display, wenn Sie Ihr tägliches Schrittzahlziel erreicht haben.
- Zum Zurückschalten in den Uhrzeitmodus ist normalerweise **(C)** zu drücken. Wenn die Daten von vor sieben Tagen angezeigt sind, drücken Sie zum Zurückkehren in den Uhrzeitmodus bitte **(D)**.

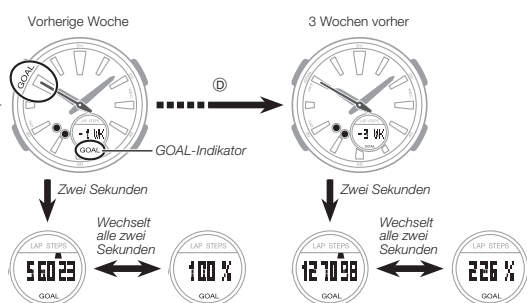
G-42

G-43

Wochendaten



G-44



G-45

- Wochendaten enthalten die Gesamtschrittzahl von Montag bis Sonntag.
- Der Sekundenzeiger und ein angezeigter Wert zeigen, wie viel Prozent Ihres wöchentlichen Ziels Sie erreicht haben.
  - Der maximal angezeigte Schrittziel-Fortschritt ist 999%. 999% bleibt angezeigt, auch wenn die Schrittzahl 1.000% oder mehr erreicht.
  - Der Sekundenzeiger zeigt den Schrittziel-Fortschritt in Einheiten von 2% an. Er zeigt auf **GOAL**, wenn der Schrittziel-Fortschritt 100% oder mehr beträgt.
- Der **GOAL**-Indikator erscheint im Display, wenn Sie Ihr tägliches Schrittzahlziel erreicht haben.
- Zum Zurückschalten in den Uhrzeitmodus ist normalerweise **(C)** zu drücken. Wenn die Daten von vor drei Wochen angezeigt sind, drücken Sie zum Zurückkehren in den Uhrzeitmodus bitte **(D)**.

### Zahl der Tage, an denen Sie Ihr tägliches Schrittziel (GOAL) erreicht haben

- Der Wert der Tageszahl erhöht sich mit jedem Tag, an dem Sie Ihr tägliches Schrittziel (GOAL) erreicht haben.
- Wenn Sie Ihr tägliches Schrittziel auf einen größeren Wert ändern, nachdem Sie das vorherige tägliche Schrittziel schon erreicht haben, zählt die Uhr den Tag weiterhin als Tag mit erreichtem Schrittziel (basierend auf dem vorherigen Wert).
- Wenn Sie den Wert des täglichen Schrittziels auf einen kleineren Wert als den des aktuellen Zielwerts ändern, bevor Sie dieses erreicht haben, zählt der Tag als Tag mit erreichtem Schrittziel.
- Zum Zurückschalten in den Uhrzeitmodus drücken Sie bitte **(C)**.

G-46

G-47

### Zählwert der Tage mit erreichtem täglichem Schrittziel zurücksetzen

1. Halten Sie bei angezeigter Gesamtzahl der Tage **(D)** gedrückt, bis nach circa drei Sekunden null zu blinken beginnt und dann konstant leuchtet.



G-48

### Bewegungserinnerung

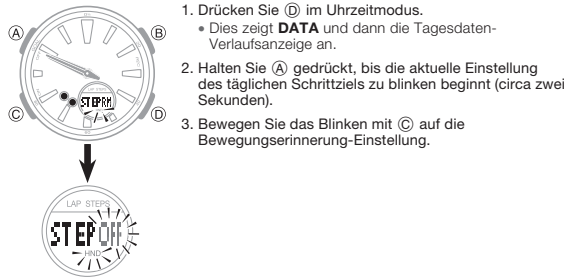
- Aus Studien geht hervor, dass zu viel Sitzen negative Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Die Funktion für Bewegungserinnerung zeigt einen Indikator an und gibt einen Warnton aus, wenn die Uhr befindet, dass Sie eine bestimmte Zeitlang zu wenig Schritte zurückgelegt haben. Dies hilft Ihnen dafür zu sorgen, dass Sie regelmäßig ausreichend Bewegung haben. Sorgen Sie dafür, dass Sie nach Aktivierung einer Bewegungserinnerung mindestens fünf Minuten lang gehen.
  - Die anfängliche Vorgabe für die Bewegungserinnerung ist Aus (OFF).



Schrittkindikatoren

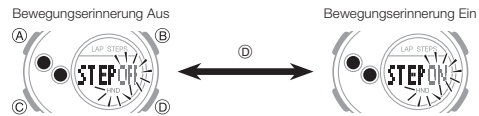
G-49

## Bewegungserinnerung ein- oder ausschalten



G-50

- Drücken Sie **D** zum Umschalten der Bewegungserinnerung zwischen ein und aus.



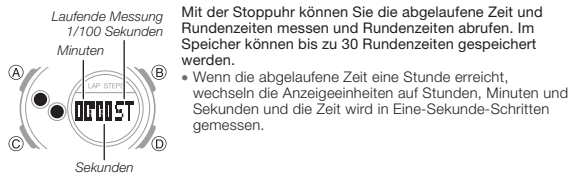
- Drücken Sie **A** zum Schließen des Einstellvorgangs.

## Blinkende „STEP!“-Mitteilung löschen

- Sie können die blinkende **STEP!**-Mitteilung durch Drücken von **A**, **C** oder **D** löschen. Die **STEP!**-Mitteilung blinkt, bis die voreingestellte Schrittzahl erreicht ist oder die Stromsparfunktion anspricht. Wenn die Stromsparfunktion innerhalb einer Stunde nach dem Ansprechen deaktiviert wird, beginnt die Mitteilung wieder zu blinken.

G-51

## Benutzen der Stoppuhr



G-52

## Was ist eine Rundenzeit?

Eine Rundenzeit ist die beim Zurücklegen eines bestimmten Rennabschnitts verstrichene Zeit.

Beispiel: Autorennen auf einem ovalen Kurs



## Stoppuhrmodus aufrufen

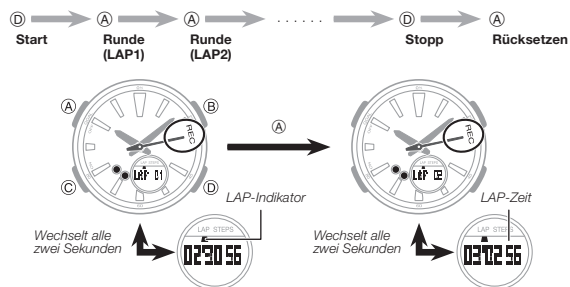
Wählen Sie mit **C** wie auf Seite G-12 gezeigt den Stoppuhrmodus.

## Abgelaufene Zeit messen



G-53

## Rundenzeitmessung durchführen



G-54

- Nach dem Drücken von **A** bleibt die aktuelle Rundenzeit für circa acht Sekunden angezeigt. Danach wechselt das Display auf die abgelaufene Zeit zurück.
- Jedes Drücken von **A** speichert die aktuelle Rundenzeit ab. Der Speicher fasst bis zu 30 Rundenzeit-Datensätze.
- Wenn beim Speichern einer Rundenzeit bereits 30 Datensätze gespeichert sind, wird der älteste Datensatz automatisch gelöscht, um Platz für den neuen freizumachen.
- Beim Zurücksetzen der Stoppuhr auf null wird die letzte Rundenzeit (beim Stoppen der Zeitmessung angezeigte Zeit) im Speicher gespeichert.
- Durch Zurücksetzen der Stoppuhr auf null und Starten einer neuen Zeitmessung werden alle aktuellen Rundenzeit-Datensätze gelöscht.

G-55

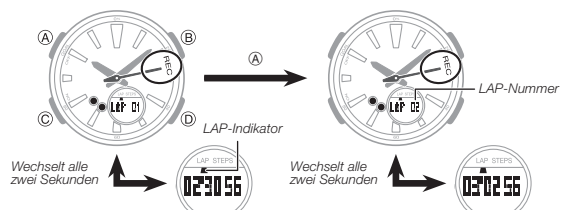
## Hinweis

- Der Stoppuhrmodus kann Messzeiten von bis zu 23 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden anzeigen.
- Auch wenn Sie während einer laufenden Zeitmessung auf einen anderen Modus umschalten, läuft diese intern weiter. Wenn Sie den Stoppuhrmodus verlassen, während eine Rundenzeit angezeigt ist, ist die Rundenzeit nach der Rückkehr in den Stoppuhrmodus allerdings nicht mehr angezeigt.

## Rundendaten abrufen

- Drücken Sie **A** bei auf null zurückgesetzter Stoppuhrmodus-Anzeige. Dies zeigt den Rundenzeit-Datensatz für Runde 1 an.
- Scrollen Sie mit **A** durch die Rundenzeit-Datensätze, bis die gewünschten Daten gefunden sind.
  - Das Display wechselt zwischen der Nummer des Rundenzeit-Datensatzes (**LAP01** und **LAP30**) und deren Rundenzeit.
  - Während des Abrufens von Rundenzeit-Datensätzen zeigt der Sekundenzeiger auf **REC**.

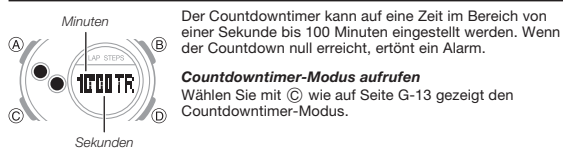
G-56



- Wenn beim Speichern einer Rundenzeit bereits 30 Datensätze gespeichert sind, wird automatisch der älteste Datensatz (**LAP01**) gelöscht, um Platz für den neuen freizumachen. Wenn Sie zum Beispiel 40 Rundenzeiten speichern, werden die Rundennummern als **LAP11** bis **LAP40** angezeigt (30 Datensätze).

G-57

## Countdowntimer



G-58

Der Countdowntimer kann auf eine Zeit im Bereich von einer Sekunde bis 100 Minuten eingestellt werden. Wenn der Countdown null erreicht, ertönt ein Alarm.

## Countdowntimer-Modus aufrufen

Wählen Sie mit **C** wie auf Seite G-13 gezeigt den Countdowntimer-Modus.

## Countdowntimer einstellen

- Halten Sie **A** gedrückt, bis nach etwa zwei Sekunden die Minutenstellen der Startzeit zu blinken beginnen.
  - Drücken Sie **C** zum Umschalten des Blinkens zwischen den Minuten und Sekunden.
  - Falls keine Countdown-Startvorgabe angezeigt wird, zeigen Sie diese bitte nach dem Vorgehen unter „Countdowntimer benutzen“ (Seite G-60) an.
- Stellen Sie mit **D** und **B** die blinkenden Stellen (Minuten oder Sekunden) ein.
  - Sie können in Eine-Sekunde-Schritten eine Startzeit im Bereich von einer Sekunde bis 100 Minuten einstellen.
  - Für 100 Minuten als Startwert der Countdownzeit stellen Sie bitte 00:00 ein.
- Drücken Sie **A** zum Schließen des Einstellmodus.

G-59



## Countdowntimer benutzen



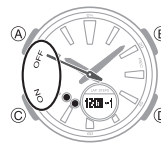
- Vor dem Starten eines Countdowntimer-Vorgangs kontrollieren Sie bitte, dass nicht bereits ein Countdown läuft (angezeigt durch rückwärts laufende Sekunden). Falls der Timer bereits läuft, stoppen Sie ihn bitte mit (D) und stellen Sie ihn dann mit (A) auf die Countdown-Startzeit zurück.

## Alarmton stoppen

Drücken Sie einen beliebigen Knopf.

G-60

## Benutzen des Alarms



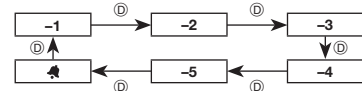
Sie können fünf verschiedene Alarme einstellen. Die Uhr piept für circa 10 Sekunden, wenn die Alarmzeit erreicht ist. Beim Stundensignal piept die Uhr zu jeder vollen Stunde.

### Alarmmodus aufrufen

Wählen Sie mit (C) wie auf Seite G-13 gezeigt den Alarmmodus.

### Eine Alarmzeit einstellen

1. Zeigen Sie mit (D) die zu ändernde Einstellung (-1 bis -5, oder  $\uparrow$ ) an.



G-61

2. Halten Sie (A) gedrückt, bis die Stundenstellen der aktuellen Alarmzeit zu blinken beginnen (circa zwei Sekunden). Dies ist der Einstellmodus.

- Dies lässt auch den Alarmindikator erscheinen und schaltet die Alarmeinstellung ein.



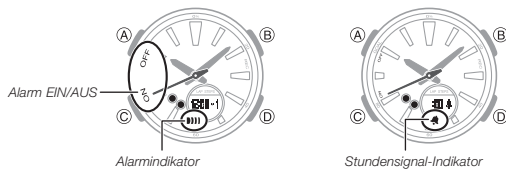
3. Drücken Sie (C) zum Umschalten des Blinkens zwischen der Stunden- und Minuteneinstellung.
4. Ändern Sie die blinkende Einstellung mit (D) (+) und (B) (-).
  - Wenn das 12-Stunden-Format für die Uhrzeit gewählt ist, erscheint bei Uhrzeiten von Mittag bis 11:59 Uhr abends ein P-Indikator (2. Tageshälfte).
5. Drücken Sie (A) zum Schließen des Einstellmodus.

## Alarm testen

Halten Sie im Alarmmodus (D) gedrückt, um den Alarmton auszugeben.

G-62

G-63



## Alarmton stoppen

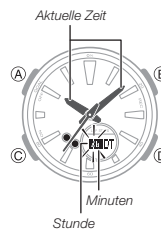
Drücken Sie einen beliebigen Knopf.

G-64

## Einen Alarm und das Stundensignal ein- und ausschalten

1. Wählen Sie im Alarmmodus mit (D) einen Alarm oder das Stundensignal.
  - Jedes Drücken von (D) schaltet zwischen der Alarmzeitanzeige und der Einstellanzeige für das Stundensignal um.
2. Drücken Sie (A) zum Umschalten der angezeigten Einstellung (Alarm oder Stundensignal) zwischen ein und aus.
  - Dies bewegt den Sekundenzeiger auf ON oder OFF.
  - Wenn einer der fünf Alarme eingeschaltet ist, wird im Display ein Alarm-Ein-Indikator angezeigt. Wenn das Stundensignal eingeschaltet wird, erscheint dessen Indikator im Display.

## Dualzeitmodus



Sie können den Dualzeitmodus zum Einstellen einer zweiten, mit der Uhrzeit des Uhrzeitmodus nicht übereinstimmenden Uhrzeit nutzen (in 15-Minuten-Schritten).

### Dualzeitmodus aufrufen

Wählen Sie mit (C) wie auf Seite G-13 gezeigt den Dualzeitmodus.

### Dualzeit einstellen

1. Halten Sie im Dualzeitmodus (A) gedrückt. Die Stunden- und Minutenstellen blinken im Display, weil sie gewählt sind.

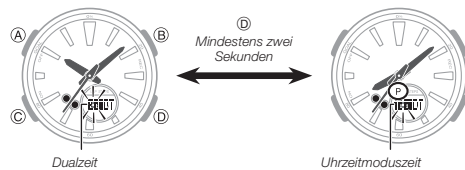
2. Drücken von (C) ändert die Wahl in der folgenden Reihenfolge.



3. Drücken Sie (D) zum Erhöhen der gewählten Stellen und (B), um sie zu vermindern.
  - Drücken von (D) schaltet die Sommerzeit zwischen ein (ON) und aus (OFF) um. Wenn die Sommerzeit eingeschaltet ist, wird in der Anzeige des Dualzeitmodus ein DST-Indikator angezeigt.
  - Wenn das 12-Stunden-Format für die Uhrzeit gewählt ist, erscheint bei Uhrzeiten von Mittag bis 11:59 Uhr abends ein P-Indikator (2. Tageshälfte).
4. Nach dem Einstellen der Zeit schalten Sie bitte mit (A) in den Dualzeitmodus zurück.
  - Die Sekundenzählung des Dualzeitmodus ist mit der Sekundenzählung des Uhrzeitmodus synchronisiert.

G-66

G-67



## Hinweis

- Der obige Vorgang vertauscht nur die Uhrzeiten. Das Datum wird nicht getauscht.

G-68

## Hinweis

- Die Sommerzeit (Daylight Saving Time bzw. DST) stellt die Uhrzeit um eine Stunde gegenüber der Standardzeit vor. Bitte beachten Sie, dass nicht in allen Ländern oder auch Regionen eine Sommerzeit verwendet wird.

## Uhrzeiten des Uhrzeit- und Dualzeitmodus vertauschen

1. Halten Sie im Dualzeitmodus etwa zwei Sekunden lang (D) gedrückt. Wenn  $\uparrow$  zu blinken beginnt, werden die Uhrzeiten des Uhrzeit- und Dualzeitmodus gegeneinander ausgetauscht.

## Beleuchtung

Das Zifferblatt der Uhr besitzt eine Beleuchtung, damit es auch im Dunkeln abgelesen werden kann.

### Zifferblatt beleuchten

Drücken von (B) in einem beliebigen Modus (außer einem Einstellmodus) beleuchtet das Zifferblatt.

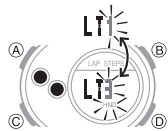
### Wichtige Hinweise zur Beleuchtung

- Bei Betrachtung in direktem Sonnenlicht kann die Beleuchtung schwer erkennbar sein.
- Wenn ein Alarmton ausgegeben wird, schaltet sich die Beleuchtung automatisch aus.
- Häufiges Einschalten der Beleuchtung entlädt die Batterie.

G-69

## Beleuchtungsdauer umschalten

- Halten Sie im Uhrzeitmodus (A) gedrückt, bis die Sekundenstellen zu blinken beginnen (circa zwei Sekunden).
  - Dies schaltet auf Einstellen der Sekunden.



- Drücken Sie neun Mal (C), um die Beleuchtungsdauer-Einstellanzeige aufzurufen (Seite G-19). Die Anzeige zeigt entweder **LT1** oder **LT3** an.
- Drücken Sie (D) zum Umschalten der Beleuchtungsdauer zwischen **LT1** (1,5 Sekunden) und **LT3** (3 Sekunden).
- Wenn die Einstellungen wunschgemäß erfolgt sind, drücken Sie bitte (A), um die Einstellanzeige zu schließen.

G-70

## Nachstellen der Zeigerpositionen

Die Zeiger der Uhr können gegenüber der Uhrzeit in der Digitalanzeige unstimmig werden, wenn die Uhr starkem Magnetismus oder Stößen ausgesetzt wird. In solchen Fällen sollten Sie die Zeigerpositionen nachstellen.

### Hinweis

- Der nachstehende Vorgang braucht nicht ausgeführt zu werden, wenn die von den Analogzeigern angezeigte Zeit mit der Zeit in der Digitalanzeige übereinstimmt.

## Zeigerstellungen nachstellen



- Halten Sie im Uhrzeitmodus (A) gedrückt, bis nach etwa fünf Sekunden **SEC 00** erscheint.
  - Dies zeigt den Sekundenzeiger-Nachstellmodus an.
  - Auch wenn **SET** und dann **H-S** erscheint, während Sie (A) gedrückt halten, geben Sie den Knopf bitte noch nicht frei.
  - Im Display blinkt **SEC 00**, während sich der Sekundenzeiger in seine Grundstellung (12 Uhr) bewegt.
- Falls der Sekundenzeiger nicht auf 12 Uhr steht, stellen Sie ihn bitte mit (D) und (C) entsprechend ein.



- Drücken Sie (C).
  - Dies ruft den Nachstellmodus für den Stunden- und Minutenzeiger auf.
  - Drücken Sie erneut (C)\*, um in den Sekundenzeiger-Nachstellmodus zurückzuschalten.
    - \* Wenn Sie (C) bei sich bewegenden Zeigern drücken, hat das Drücken keinen Effekt.
  - Im Display blinkt 0:00, während sich der Stunden- und Minutenzeiger in ihre Grundstellung (12 Uhr) bewegen.
- Falls der Stunden- und Minutenzeiger nicht auf 12 Uhr stehen, stellen Sie sie mit (D) und (C) entsprechend ein.

- Drücken Sie (A) zum Zurückkehren in den Uhrzeitmodus. Vergewissern Sie sich, dass die von den Zeigern angezeigte Zeit mit der Zeit in der Digitalanzeige übereinstimmt. Ist dies nicht der Fall, führen Sie bitte noch einmal den obigen Korrekturvorgang aus.

G-72

G-73

## Bedienungskontrollton



Sie können den Bedienungskontrollton beliebig ein- und ausschalten.

- Auch bei ausgeschaltetem Bedienungskontrollton werden die Alarme, das Stundensignal und alle anderen Pieptöne normal ausgegeben.

### Bedienungskontrollton ein- und ausschalten

- Halten Sie im Uhrzeitmodus (A) gedrückt, bis die Sekundenstellen zu blinken beginnen (circa zwei Sekunden).
  - Dies schaltet auf Einstellen der Sekunden.

- Drücken Sie acht Mal (C), um die Bedienungskontrollton-Ein/Aus-Anzeige (Seite G-19) aufzurufen. Die Anzeige zeigt entweder **BEEP ON** oder **BEEP OFF** an.
- Wählen Sie mit (D) zwischen **BEEP ON** und **BEEP OFF** an.
- Wenn die Einstellungen wunschgemäß erfolgt sind, drücken Sie bitte (A), um die Einstellanzeige zu schließen.

G-74

G-75

## Störungsbehebung

### Zeiteinstellung

Die aktuelle Uhrzeit wird um eine Stunde falsch angezeigt. Möglicherweise muss die Einstellung für Standardzeit/Sommerzeit (DST) geändert werden. Ändern Sie wie unter „Einstellen der Digitalzeit und des Datums“ (Seite G-18) beschrieben die Einstellung der Standardzeit/Sommerzeit (DST).

### Schrittzähler

Die Schrittzahl stimmt nicht. Der Schrittzähler zählt die Schritte auch bei locker sitzendem Armband, in diesem Falle kann die Zählung aber ungenau sein. Näheres siehe „Wichtige Hinweise zum Schrittzähler“ (Seite G-23).

### Die Schrittzahl erhöht sich nicht.

Zu Gehbeginn wird die Schrittzahl nicht angezeigt, damit Bewegungen, die kein Gehen sind, nicht mitgezählt werden. Sie erscheint erst, wenn Sie 10 Sekunden ohne Unterbrechung gegangen sind, wobei die Zahl der Schritte aus diesem Zeitraum zur Gesamtzahl addiert wird.

### Beim Benutzen der Uhr erscheint „ERR“ im Display.

Wenn die Uhr starken Stößen ausgesetzt wird, kann dies Sensorprobleme und schlechten Kontakt bei den internen Schaltungen verursachen. In solchen Fällen erscheint **ERR** (Fehler) im Display und der Sensorbetrieb wird deaktiviert.

- Wenn die Meldung nach circa drei Minuten nicht verschwindet oder ständig neu erscheint, liegt möglicherweise ein Sensordefekt vor. Wenden Sie sich bitte an Ihren Originalhändler oder eine CASIO Kundendienststelle.

### Die Verlaufsdaten wurden gelöscht.

Bei einem Batteriewechsel werden alle Daten des Schrittzahlverlaufs gelöscht.

G-76

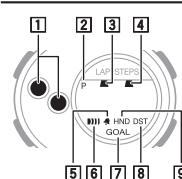
G-77

### Batterie

#### „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 ausgewechselt werden. Wenden Sie sich für den Batteriewechsel an Ihren Originalhändler oder eine autorisierte CASIO Kundendienststelle.

## Hauptindikatoren



Nummer	Name	Siehe
1	Schrittindikatoren	G-27
2	PM-Indikator	G-17
3	LAP-Indikator	G-57
4	STEPS-Markierung	G-29
5	Stundensignal-Indikator	G-64
6	Alarmindikator	G-64
7	GOAL-Indikator	G-41, G-45
8	DST-Indikator	G-22
9	Zeiger-verschoben-Indikator	G-15

G-78

G-79



## Technische Daten

**Ganggenauigkeit bei Normaltemperatur:** ±15 Sek./Monat

**Digitale Uhrzeit:** Stunde, Minuten, Sekunden, 2. Tageshälfte (P), Monat, Tag, Wochentag

Uhrzeitformat: 12 Stunden und 24 Stunden

Kalendersystem: Vollautomatischer Kalender, vorprogrammiert für den Zeitraum 2000 bis 2099

Sonstige: Standardzeit/Sommerzeit

**Analoge Uhrzeit:** Stunde, Minuten (Zeigerbewegung alle 10 Sekunden), Sekunden

### Schrittzähler:

Schrittzahl mittels 3-Achsen-Beschleunigungsmesser

Schrittzahl-Anzeigebereich: 0 bis 999.999

Schrittindikatoren

Schrittzahlverlauf-Anzeige

Tagesdaten, Wochendaten, Zielerfüllungszahl

Schrittziel-Fortschritt

G-80

Schrittzahl-Grafik

Schrittzahl-Rücksetzung

Automatische tägliche Rücksetzung um Mitternacht

Manuelle Rücksetzung

Einstellung des täglichen Schrittziels

Schrittzahl-Einstelleinheit: 1.000 Schritte

Schrittzahl-Einstellbereich: 1.000 bis 50.000

Ziel-erreicht-Mitteilung

Bewegungserinnerung

Schrittzahl-Genauigkeit: ±3% (in Vibrationstest)

Stromsparfunktion

### Stoppuhr:

Messeinheit: 1/100 Sekunde (1 Sekunde nach 1 Stunde)

Messkapazität: 23 Stunden 59 Minuten, 59 Sekunden

Messmodi: Abgelaufene Zeit, Rundenzeit, Rundenzeiten der letzten

Messsitzen (bis zu 30 Datensätze)

Abruf der gespeicherten Rundenzeiten

G-81

### Countdowntimer:

Messeinheit: 1 Sekunde

Rückzählbereich: 100 Minuten

Einstellbereich für Countdown-Startzeit: 1 Sekunde bis 100 Minuten  
(1-Sekunde-Schritte)

Timeralarmzeit: 10 Sekunden

**Alarmer:** 5 tägliche Alarmer; Stundensignal

**Dualzeit:** Stunde, Minuten

Einstelleinheit: 15 Minuten

Sonstige: Sommerzeit/Standardzeit, Vertauschen von Dualzeit/Heimatzeit

**Beleuchtung:** LED (Licht emittierende Diode); umschaltbare Beleuchtungsdauer  
(circa 1,5 Sekunden oder 3 Sekunden)

**Sonstige:** Alarmtontest; Bedienungskontrollton ein/aus; Wegrücken der Zeiger zum Einsehen der Digitalanzeige

G-82

**Spannungsversorgung:** Eine Lithiumbatterie (Typ: CR2016)

Ungefähre Batteriebetriebszeit: 2 Jahre unter folgenden Bedingungen:

- 1 Beleuchtungsvorgang (1,5 Sek.) pro Tag
- Alarm: 10 Sekunden/Tag
- Schrittzähler: 12 Stunden/Tag

*Häufiges Einschalten der Beleuchtung entlädt die Batterie.*

Änderungen der technischen Daten ohne Vorankündigung vorbehalten.

G-83