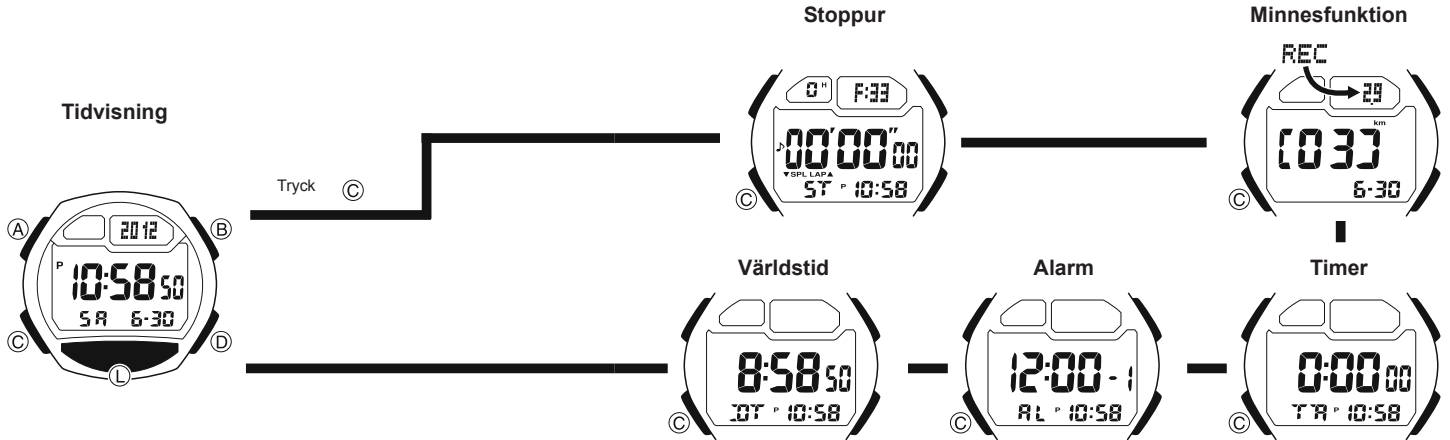
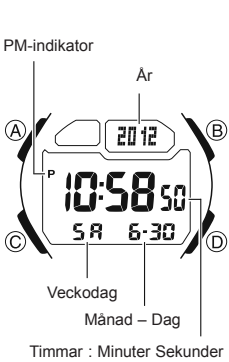


Tryck **C** för att växla mellan klockans funktioner.
Tryck **L** i valfri funktion för att tända bakgrundsbelysningen.



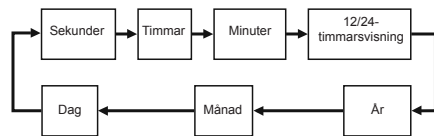
Tidvisning



I Tidvisningsfunktionen visas och justeras aktuell tid, datum.

Inställning av tid och datum

- Tryck och håll inne **A** i Tidvisningsfunktionen tills sekundvisningen börjar blinka.
- Tryck **C** för att ändra funktion i följande ordning:



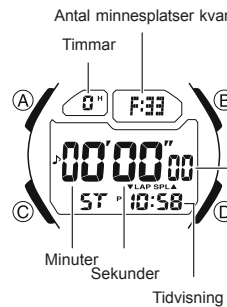
- När den inställning du vill ändra blinkar, tryck **D** och **A** för att justera.

Inställning	Display	För att justera
Sekunder	10:58:50	Tryck D för att nollställa.
Timmar, Minuter		Tryck D (+) och B (-), håll inne för snabbstegning.
12/24-timmarsvisning	12 H	Tryck D för att växla mellan 12- [12H] eller 24-timmarsvisning [24H]
År, Månad, Dag	' 12 6-30	Tryck D (+) och B (-), håll inne för snabbstegning.

- Vi nollställning av sekundvisning – om sekundvisningen inom 30 till 59, nollställs sekunderna och 1 minut läggs till. Om sekund siffrorna är inom 00 till 29 är minutsiffrorna oförändrade.

- För att avsluta, tryck **A**.
 - Veckodagen ställs in automatiskt efter inställt datum.
 - 12/24-timmarsvisningen visas i klockans alla funktioner.

Stoppur



- Stoppuret använder datauppgifter som du anger i [Basdata].
- Stoppuret mäter tid även fast du använder andra av klockans funktioner.

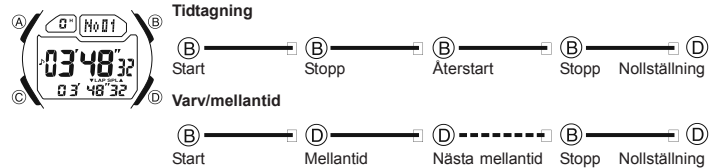
Hur stoppuret fungerar

Stoppursfunktionen kan användas som ett "normalt" stoppur eller för att mäta distans. För att stoppuret skall kunna kalkylera den distans du sprungit måste du:

- Lägga in [Basdata]
- Ställa in värde för [Temposignal]

- För att få så exakta distansdata som möjligt, skall värdena i [Basdata] vara korrekt inställda och din löpning skall ske enligt [Temposignalen]
- Distansdata visas i [Minnesfunktionen].

Tidtagning

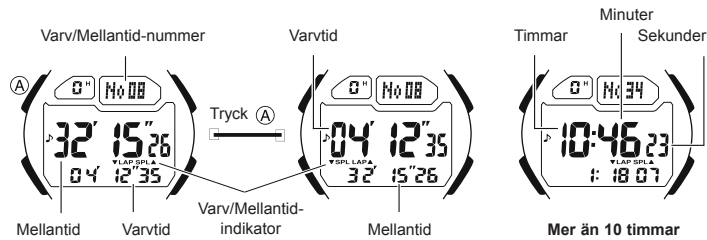


- När du tar en varvtid/mellantid visas varvtiden och ackumulerade varvtider på displayen i ca 8 sekunder, därefter visas pågående tidtagning.
- Under tidtagning visar displayens övre del timmar och nuvarande varvnummer, displayens mittfält visar mellantid och displayens nedre del visar varvtiden.
- När temposignalen är aktiverad, ger den signal under de första 30 sekunderna, därefter aktiveras temposignalen med **A** (som åter aktiverar temposignalen i 30 sekunder).
- Om klockan ej ger temposignal, tryck **A** för att växla plats på displayvisningen av mellantid och varvtid.

– Lycka till med din nya klocka!.....

Att välja displayvisning av mätt tid i Stoppursfunktionen

Du väljer själv vilken av nedanstående displayvisning du önskar.



- Vilken tid som visas på respektive del av displayen indikeras med pilar.
- När du startat tidtagning visas både displayens mitt och nedre del minuter, sekunder och 1/100 sekund. När tidvisningen i den nedre delen överstiger 60 minuter, förändras visningen till att visa timmar, minuter och sekunder. När tidvisningen i displayens mitt överstiger 10 timmar, förändras visningen till att visa timmar, minuter och sekunder.

Basdata

Termen "Basdata" refererar till inställning av Temposignal och information om din steglängd.

Viktigt!

- Du kan inte ändra Basadata när stoppuret mäter tid. Stoppuret måste vara nollställt för att du skall kunna ändra basdata.
- När du önskat ändra steglängden måste först Total distans vara nollställt.
- Uppdatera alltid Basadata för varje person som använder klockan.

Temposignal

Temposignalen ger signal utifrån ditt inställda värde. Du kan använda temposignalen för att hålla konstant hastighet när du springer/joggar.

- Temposignalvärdet du anger = antal signaler per minut
- Du kan ställa in Temposignalen mellan 100 till 200 signaler per minut.
- Om tempovärdet ställs till --- kalkylerar inte klockan distans.

Steglängd

Steglängden ställs in i antingen centimeter eller tum.

cm Centimeter

in Tum

Steglängd	Inställningsområde	Tilläggsvärde	Distans, enhet
Centimeter	40 till 190 cm	5 cm	Kilometer (km)
Tum	16 till 76 in	2 in	Miles (ml)

- Exempel på uträkning av steglängd.
Du behöver 239 steg för att springa en sträcka på 300 meter.
Dividera sträckan med antal steg.
 $300/239=1.255$ vilket ger oss en steglängd på 125 cm.



Att ange basdata

1. I Stoppursfunktionen, när displayen visar 00'00"00 tryck håll inne **A** tills siffrorna för temposignalen börjar att blinka.
2. Tryck **C** för att växla enligt följande:



3. När den funktion du önskar ändra blinkar, tryck **D** (+) och **A** (-) för justera.

Inställning av	Display	För att justera
Temposignal värde	120 PRCE	Tryck D (+) och B (-), håll inne för snabbstegning.
Temposignal on/off	ON Sound	Tryck D för att växla mellan ON och OFF .
Steglängd	cm	Tryck D (+) och A (-), håll inne för snabbstegning.
Steglängd, enhet	40 cm	Tryck D för att växla mellan cm och in .

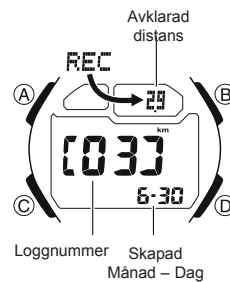
- När temposignalen är aktiverad, visas inställt tempovärde på displayen.
 - Om steglängden ej går att justera, nollställ total distans.
4. För att avsluta, tryck **A**.

Att aktivera/avaktivera temposignalen



1. I Stoppursfunktionen, när displayen visar 00'00"00 tryck håll inne **A** tills siffrorna för temposignalen börjar att blinka.
2. Tryck **C** en gång för att visa displayen för inställning av temposignal.
3. Tryck **D** för att växla mellan **ON** och **OFF**.
• Indikator för temposignal visas på displayen
♪ när temposignalen är aktiverad.
4. Tryck **A** för att avsluta.

Minnesfunktion



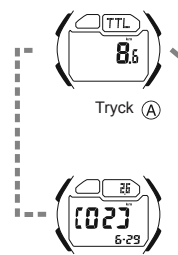
I Minnesfunktionen visar/raderar du data som är lagrade i Stoppursfunktionen.

- Stoppursdata lagras automatiskt av klockan under tidtagning.
- Senast lagrade data visas först.
- Lognummer skapas automatiskt med start från 01

Att visa lagrad data

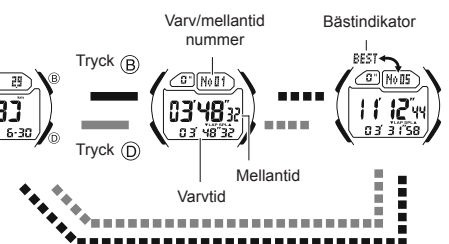
I Minnesfunktionen, tryck **A** för att välja lognummer. Senast lagrade visas först. När du valt lognummer, tryck **D** (+) och **B** (-) för att visa lagrade tider.

Total distans



Stoppur

Bästa varvtid



- Total distans visar den totala distansen sedan nollställning gjordes senast.
- BEST indikerar bästa varv/mellantid.
- Om minnesplatserna tar slut och klockan automatiskt raderar en "bästatid" överförs inte bästatiden till näst bästa tid.
- Enheten för distans justeras mellan inches/tum, cm/centimeter, mi/miles och km/kilometer i [Basdata]

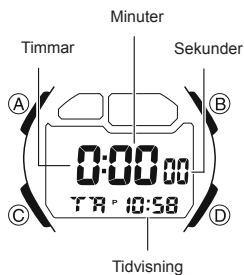
Att radera logpost

1. I Minnesfunktionen, scrolla fram till den logpost du vill radera.
2. Tryck och håll inne **B** och **D** tills klockan ger en kort signal och visar **CLR** blinkande på displayen.
- Att radera en logpost påverkar inte värdet för total distans.

Att nollställa total distans

1. I Minnesfunktionen, scrolla fram till **TTL**.
 2. Tryck och håll inne **B** och **D** tills klockan ger en kort signal och visar **CLR** blinkande på displayen.
- Att nollställa total distans påverkar ej logposterna.

Timer



Timerfunktionen kan utföra nedräkning med början på 100 timmar till 1 minut. Klockan ger signal när timern nått noll.

- Du kan även aktivera autorepeatfunktion vilket gör att timern automatiskt startar om från startvärdet efter att nedräkning skett till noll.

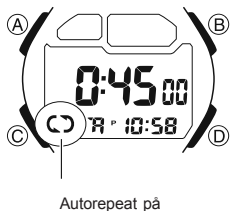
Att ställa in timerstarttid

1. I Timerfunktionen, tryck och håll inne **A** tills timmar börjar blinka.
 2. För att växla mellan timmar och minuter, tryck **C**.
 3. Tryck **D (+)** och **B (-)** för justera blinkande position.
- Att ställa in startvärde till 100 timmar, ställ in **0:00**
 - 4. För att avsluta, tryck **A**.

Att använda timerfunktionen

I Timerfunktionen, tryck **B** för att starta nedräkning.

- När nedräkningen nått noll, ger klockan signal i 10 sekunder eller tills du trycker på någon knapp. Timern ställs automatiskt till inställd starttid.
- Tryck **B** för att stoppa nedräkning och **B** igen för att återstarta.
- För att stoppa nedräkning och manuellt återställa till starttid, tryck **B** för att stoppa och **D** för att återställa.



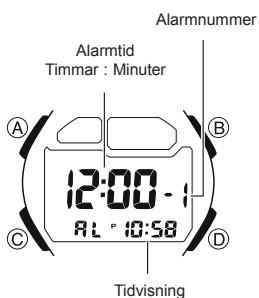
Autorepeat av/på

När inställd starttid visas på displayen, tryck och håll inne **D** i ca 2 sekunder för att växla mellan Autorepeat av/på.

[**C**] Autorepeat på

- När Autorepeat är aktiverat och nedräkningen nått noll, ger klockan signal men timerfunktionen återstartar en ny nedräkning från inställd starttid. Du kan alltid stoppa nedräkning med **B** och manuellt återställa starttiden med **D**.
- Auto-repeatfunktionen repeterar upp till 7 gånger.

Alarm



Du kan ställa in 5 av varandra oberoende Dagliga alarm samt Timsignal.

När ett alarm är aktiverat ger klockan signal på inställd tid. Du kan välja alarmtyp **engångs** eller **snooze**, snoozealarm ger repetition av alarmsignalen var femte minut och upp till 7 gånger. Timsignalen ger två korta signaler varje hel timme.

- Klockan har 5 st Alarm numrerade från 1 till 5. För alarm 1 kan du välja funktionen **engångsalarm** eller **snoozealarm**. Alarm 2 till 5 kan endast användas som **engångsalarm**.

Inställning av alarm

1. I Alarmfunktionen tryck **D** för att scrolla till det alarm du vill aktivera/ställa in:
-
2. När du valt det Alarm du vill ställa in, tryck och håll inne **A** tills timmar börjar blinka.
 - Alarmet aktiveras nu automatiskt.
 3. Tryck **C** för att växla mellan inställning av timmar eller minuter.



4. När position blinkar, tryck **D (+)** eller **B (-)** för att ändra, håll inne för snabbstegning.
- Om 12-timmarsvisning är aktiverat, visas **P** (eftermiddag) eller **A** (förmiddag) på displayen.
5. Tryck **A** för att avsluta.

Alarmfunktion

Alarmet ger signal på inställd tid i ca 10 sekunder. Vid val av snoozealarm upprepas alarmet upp till 7 gånger var 5:e minut eller till du avaktiverar larmet eller ändrar till ett engångsalarm

- Tryck valfri knapp för att stoppa larmsignalen.
- Varje gång du visar inställningssidan för alarm 1 blir Alarm 1 ett engångsalarm.
- Under pågående 5-minutersintervall i snoozealarm och du aktiverar inställningssidan för Tidvisning stoppas snoozealarmet.

Testa alarmet

I Alarmfunktionen, tryck och håll inne **D** för att testa alarmsignal.

Att aktivera/avaktivera alarm 2 till 5 och timsignalen on/off

1. I alarmfunktionen tryck **D** för att välja ett alarm 2 till 5 eller timsignal.
 2. Tryck **B** för att växla mellan av/på (ON/OFF).
- Status för alarmet visas på displayens nedre del (= on).
 - Indikering för timsignal visas i klockans alla funktioner.
 - När alarmsignalen ljuder blinkar aktuell alarmindikering på displayen.

Engångsalarm på



Att välja funktion för alarm 1

1. I alarmfunktionen tryck **D** för att välja alarm 1.
2. Tryck **B** för att växla mellan tillgängliga inställningar enligt nedan:



- SNZ indikatorn och Alarm 1 aktiverat visas på displayen i alla klockans funktioner och blinkar under 5-minutersintervallerna med aktiverat snoozealarm.

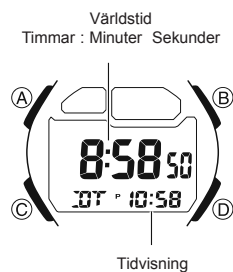
Timsignal på



Timsignal av/på

1. I alarmfunktionen tryck **D** för att välja Timsignal.
 2. Tryck **B** för att växla mellan av/på.
- När Timsignalen är aktiverad visas indikatorn på displayen i klockan alla funktioner.

Världstid



Denna klocka kan visa tiden för två tidszoner.

- Sekundvisningen är synkroniserad med Tidvisningsfunktionen.

Att ställa in tiden i tidszon 2

1. I Världstidsfunktionen, tryck **D (+)** och **B (-)** för justera tiden.
- Tryck **B** för att ställa tiden till samma tid som i Tidvisningsfunktionen.
- Varje tryck på **D** eller **B** ökar/minskar tidskillnaden med 30 minuter, håll inne för snabbstegning.

Bakgrundbelysning/Illuminator



Tryck på **L** för att tända bakgrundbelysningen i ca 1 sekunder.

- Bakgrundbelysningen släcks när ett alarm aktiveras.

Auto-light funktion

När auto light-funktionen är aktiverad tänds bakgrundsbelysningen automatiskt när klockan vrids mer än 40° från parallellt läge mot marken.

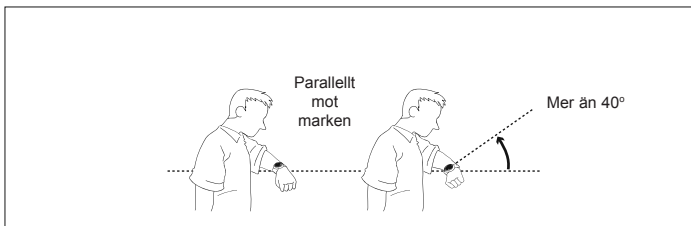
Att manuellt aktivera/avaktivera Auto Light-funktionen

För att aktivera/avaktivera Auto light-funktionen, tryck och håll inne **D** i ca 2 sekunder.

- Symbolen för Auto Light visas i alla funktioner när den är aktiverad .

Att använda Auto Light-bakgrundsbelysning

Vinklas klockan ca 40° så tänds bakgrundsbelysningen automatiskt – praktiskt när det är mörkt och du snabbt vill se tid eller annan funktion etc.



REFERENSER

Tidvisning

- Veckodagen ställs automatiskt in enligt det datum du anger.
- Årtal kan ställas in mellan år 2000 och 2039.
- Klockans autokalender tar även hänsyn till skottår.

Illuminator/Bakgrundsbelysning

- Bakgrundsbelysningen kan vara svår att se i starkt ljus/solljus.
- Bakgrundsbelysningen släcks när klockans alarm ljuder.
- Frekvent användning av belysningsfunktionen förkortar batteriets livslängd.

Auto light-funktion

- Undvik att bära klockan med klockan på insidan av armen. I den positionen kan Auto light-funktionen aktiveras när den ej är avsedd att aktiveras.
- Statiskt elektricitet kan påverka Auto light-funktionen.

Minnesfunktionen

Varje gång du trycker **A** för att starta en tidtagning, använder varv/mellantid, skapas en registrering i klockans log.

Log-registreringen är öppen för flera poster tills du nollställer stoppuret.

- Klockan kan lagra totalt 61 poster i log-minnet.

Minneskapacitet	Antal logposter	Varv/mellantider
	1	61 poster minus 1 = 60
61 poster	2	61 poster minus 2 = 59
	5	61 poster minus 5 = 56

- Klockan kalkylerar även total distans. Total distans påverkar inte minneskapaciteten.
- När minnesplatserna är slut raderas den första log-posten.

