

Introductie

Hartelijk dank voor de aanschaf van dit CASIO horloge. Lees deze gebruiksaanwijzing aandachtig door en volg de vermelde instructies om jarenlang van uw horloge te kunnen genieten. Lees met name de veiligheidsvoorschriften voordat u van dit horloge gebruik maakt. Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een veilige plek voor referentie op een later moment.

Veiligheidsvoorschriften



Gevaar

Gebruik dit product nooit als u een hart-pacemaker draagt.

Gebruik dit horloge niet in de nabijheid van iemand die een hart-pacemaker of een ander medisch apparaat draagt.

Als u zich op een willekeurig moment niet goed voelt terwijl u van het horloge gebruik maakt, stop dan onmiddellijk met het gebruik en raadpleeg uw arts.

Gebruik het horloge niet in een vliegtuig.



Waarschuwing

Gebruik het horloge niet tijdens diepzeeduiken of een andere vorm van duiken waarbij speciale apparatuur benodigd is.

- Dit horloge is geen duikhorloge. Onjuist gebruik kan tot ernstige ongelukken leiden. Gebruik de borstband niet terwijl u zich in water bevindt.

Voor veilig gebruik

Gebruik dit horloge niet in de nabijheid van een magnetron, tv, computer of mobiele telefoon of terwijl u zich in een auto of trein bevindt. Het horloge kan incorrecte aflezingen geven als u het in de nabijheid van een tv of radio bevindt.

Laat het horloge niet op het dashboard van een auto of een andere locatie waar erg hoge temperaturen kunnen voorkomen. Bevestig de borstband nooit nadat deze gedurende een lange periode op een erg hete locatie heeft gelegen. Dit kan leiden tot een mogelijke verbranding.

Als u niet het uithoudingsvermogen heeft om lang te trainen, aan een ziekte lijdt of niet zeker bent van uw fysieke conditie, raadpleeg dan een arts voordat u van dit product gebruik maakt. Als u zich niet goed voelt tijdens het gebruik van dit horloge, stop dan onmiddellijk het gebruik en verwijder de borstband.

Let altijd op uw omgeving als u van dit horloge gebruik maakt.

Houd de borstband buiten het bereik van jonge kinderen.

Omgang batterijen

Als u de knoobatterij van het horloge verwijdert, let er dan op dat u deze niet per ongeluk inslikt. Speciale aandacht is benodigd in de aanwezigheid van jonge kinderen.

Houd batterijen buiten gebruik van kleine kinderen. Als een batterij per ongeluk wordt ingeslikt, neem dan onmiddellijk contact op met een arts.



Let op!

Huidirritatie

Als u enige vorm van huidirritatie signaleert tijdens het gebruik van de borstband, doe deze dan onmiddellijk af.

Aangezien het horloge en de borstband in direct contact komen met de huid, kunnen de volgende omstandigheden huidirritatie veroorzaken.

- Als de drager van het horloge allergisch is voor metaal of leer
- Als het horloge of de borstband roestig, vies of bezweet is
- Als de drager een slechte fysieke conditie heeft
- Door de borstband te strak te bevestigen kunt u bezweet raken en er geen lucht meer onder de borstband komen, wat tot huidirritatie kan leiden. Bevestig de borstband niet te strak.
- Als u een ongebruikelijke toestand signaleert, stop dan direct het horloge te gebruiken en raadpleeg een arts.

Onderhoud

Om het product te reinigen, neem het af met een zachte droge doek of met een doek die vochtig is gemaakt met een zacht mengsel van water en een klein beetje neutraal wasmiddel. Wring al het overvloedige vocht uit de doek voordat u het horloge schoonmaakt. Gebruik nooit verdunner, benzeen, alcohol of een ander vluchtig middel om het product schoon te maken.

Gebruik

Als u de borstband bevestigt of afdoet, let er dan op dat u deze niet overdadig verdraait of uitrekt.

Let er op dat u het product niet laat vallen of aan sterke schokken blootstelt.

Om onverwachte ongelukken te voorkomen, controleer altijd uw omgeving voordat u op het display van uw horloge kijkt. Door op het horloge te kijken terwijl u rent, fietst of op een motor rijdt, kan een ongeval veroorzaakt worden. Let erop dat u tegen niemand aan loopt.

Als het horloge ophoudt te functioneren, laat dan de batterij dan zo snel mogelijk vervangen.

Let erop dat u uw nagels niet breekt als u de band van het horloge bevestigt of losmaakt, met name als u lange nagels heeft.

Om huidirritatie als gevolg van een onverwachte verwonding of allergie te voorkomen, draag het horloge niet tijdens uw slaap.

Als u met een kind contact heeft, verwijder het horloge dan van uw pols om verwonding aan het kind of irritatie van de huid van het kind te voorkomen.

Demonteer het horloge nooit!

Probeer het horloge nooit te demonteren. Dit kan tot verwonding of incorrect functioneren van het horloge leiden.

Batterij vervangen

Als de batterij vervangen wordt, kan materiaal van buitenaf op contactoppervlakken ertoe leiden dat de waterdichtheid afneemt. Om te verzekeren dat de waterdichtheid gehandhaafd blijft en het horloge goed blijft functioneren, laat uw batterij altijd vervangen door uw CASIO-dealer.

Maak kopieën van uw gegevens!

Maak altijd afzonderlijk geschreven kopieën van belangrijke gegevens met het oog op mogelijk verlies van gegevens. Gebrekkig functioneren, onderhoud en batterij vervangen, kunnen ertoe leiden dat de inhoud van het geheugen gewist wordt.

Kenmerken

■ Hartslagmonitor

Houd uw hartslag, trainingsintensiteit en trainingstijd bij.
Meetwijze:

Continu volgen van electrocardiogram door middel van band-type elektroden

Verzendwijze:

Hartslag gedetecteerd door borstband en verzonden naar horloge.



■ Stopwatch

100 uur maximaal, 1/00 seconde, ronde/tussentijden

■ Ronde/tussentijdgeheugen

• **Aantal ronde/tussentijdgeheugenplaatsen: maximaal 200**
Rondetijd tussentijden, gemiddelde ronde-hartslag, gemiddelde ronde-intensiteit

• Trainingsgegevensgeheugen:

Totale trainingstijd, trainingstijd binnen hartslag-doelbereik, trainingstijd boven doel-hartslagbereik, trainingstijd onder doel-hartslagbereik, cumulatieve trainingstijd, cumulatieve verbruikte energie

■ Timer

Aantal timers: 2

Meeteenheid: 1/10 seconde

Meetbereik: 100 uur

Insteleenheid: 30 seconden

Aantal herhalingen: 1 tot en met 99, eindeloos

- Instelbaar aantal herhalingen; enkel/dubbel wisselen

■ Wereldtijd

31 steden (29 tijdzones), zomertijd ON/OFF

■ Alarmen

Drie (uur- en minuteninstelling, ON/OFF)

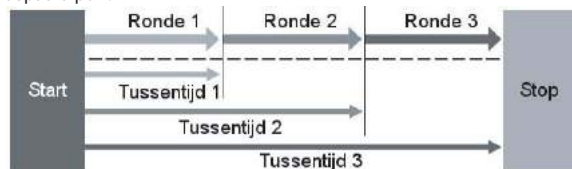
Uursignaal (ON/OFF)

■ Displayverlichting

Voor gemakkelijke aflezing in het donker

Ronde- en tussentijd

Een rondetijd is de tijd die verstrijkt gedurende een bepaald deel van de wedstrijd, zoals een ronde van een parcours, terwijl een tussentijd de tijd is die verstreken is vanaf het begin van de wedstrijd tot een bepaald punt.



Voorbeeld rondetijd

De rondetijd voor een ronde van een autorace meten

Voorbeeld tussentijd

De tussentijd van het 5 km en 10 km punt meten tijdens een marathon

Lees dit eerst!

Dit product is uitsluitend bedoeld voor gebruik als een trainingshulp. Het is geen medisch apparaat.

- Gebruik dit product nooit als u een hart-pacemaker of een ander medisch apparaat draagt.
- Draag dit horloge niet in de nabijheid van iemand die een hart-pacemaker of een andere medisch apparaat draagt.
- Draag dit product niet in een vliegtuig. Hierdoor kan interferentie ontstaan met de apparatuur van het vliegtuig.
- Draag dit product niet tijdens het zwemmen. De waterbestendigheid van de sensorband omvat niet onderdompeling in water. Communicatie tussen de sensor en het horloge is niet mogelijk in het water.
- Gebruik dit product niet als de band tot huidirritatie of een andere ongebruikelijke toestand leidt.
- Om het product te reinigen, neem het af met een zachte droge doek of met een doek die vochtig is gemaakt met een zacht mengsel van water en een klein beetje neutraal wasmiddel. Wring al het overvloedige vocht uit de doek voordat u het horloge schoonmaakt. Gebruik nooit verdunner, benzeen, alcohol of een ander vluchtig middel om het product schoon te maken.

Displayverlichting

In een willekeurige functie, druk op knop F om het display te verlichten voor een gemakkelijke aflezing in het donker.



U kunt 1,5 of 3 seconden als verlichtingsduur instellen.

Belangrijk!

- De verlichting kan moeilijk zichtbaar zijn als deze tijdens helder zonlicht inschakelt.
- De verlichting zal uitschakelen als een willekeurige alambediening (alarm of knopbedieningssignaal) wordt uitgevoerd terwijl het display verlicht is.
- Het is mogelijk dat u een zacht geluid hoort als het display verlicht wordt. Dit komt door de trilling van het elektronische verlichtingspaneel en duidt niet op een gebrek aan functioneren van het horloge.

Algemene gebruiksaanwijzing

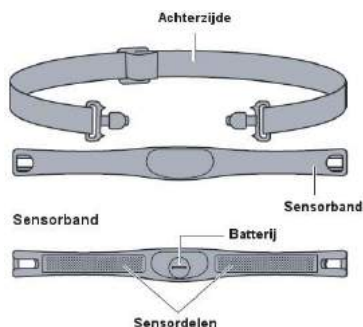
Horloge



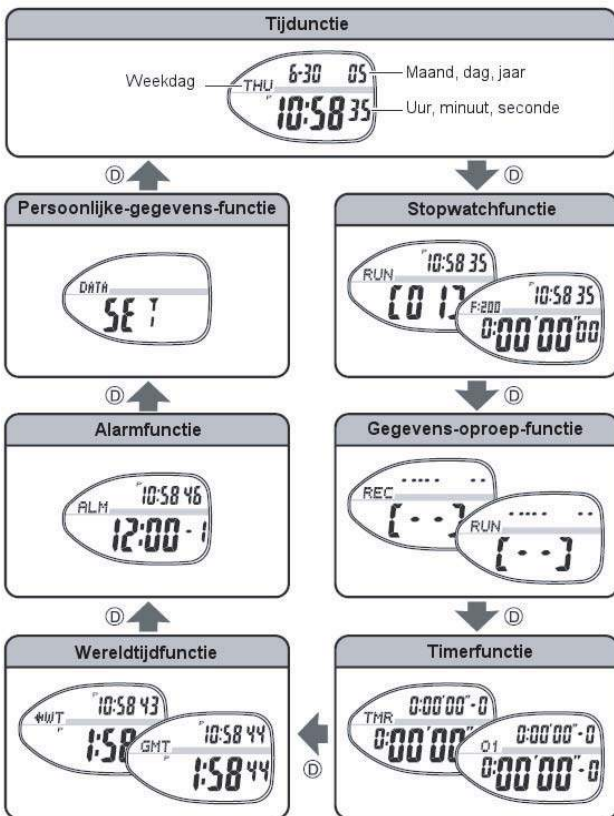
• 12- of 24-uur weergave selecteren

Elke keer als u op knop B of E drukt, wisselt de tijdweergave tussen 12-uur en 24-uur.

Borstband



Funcies en displayschermen



Het gebruik van de stopwatch

Deze sectie verschaft informatie over de stopwatch en enige basisinformatie over de hartslagmeter.

Het gebruik van de stopwatch

- Meeteenheid: 1/100 seconde
- Meetcapaciteit: 99:59'59.99
- Ronde/tussentijd-meetbereik: 999
- Cumulatieve trainingstijd: 9,999 uren, 59 minuten
- Cumulatief verbruikte energie: 239,005 kcal (999,999 kJ)

De stopwatch gebruiken

Voordat u uw hartslag en trainingsintensiteit meet, let erop dat u eerst uw persoonlijke informatie instelt en de borstband omdoet.

Om de stopwatchfunctie te selecteren, druk één keer op knop D terwijl het horloge in de tijdfunctie is.



- Stop
 - Data geheugen opnieuw instellen
- Start → Stop → Opnieuw instellen



• Start

Als u op knop B drukt om de stopwatch opnieuw op allemaal nullen in te stellen, zullen de gegevens van de laatste meting in het geheugen worden opgeslagen.

• Cumulatieve tijdmeting

Als u op knop E drukt om de stopwatch te herstarten zonder deze opnieuw op allemaal nullen in te stellen, wordt de verstreken-tijdmeting hervat vanaf waar deze de laatste keer gestopt was.

Ronde/tussentijden opnemen

- Stop
 - Wissen (gegevens naar geheugen)
- Start → Ronde/tussentijd → Ronde/tussentijd → Stop → Wissen



- Start
- Ronde/tussentijd

Het horloge zal het ronde/tussentijdscherm automatisch na acht seconden verlaten.

Stopwatchfunctieschermen

Opnieuw instellen scherm

Huidige tijd



Aantal herhalingen

Verstreken tijd scherm

Tussentijd
(Uren, Minuten, Seconden, 1/100 seconde)

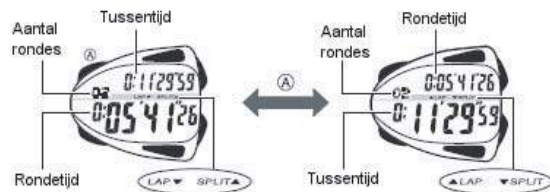
Aantal rondes



Rondetijd
(Uren, Minuten, Seconden, 1/100 seconde)

Tussen ronde- en tussentijd wisselen

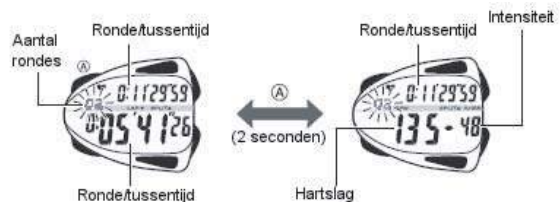
Elke keer als u op knop A drukt, wisselt het display tussen de ronde- en tussentijd.



Het hartslagscherm tonen

Houd knop A gedurende ongeveer twee seconden ingedrukt om van het ronde- of tussentijdscherm naar het hartslagscherm te wisselen.

- Als u op knop A drukt terwijl het hartslagscherm getoond wordt, wisselt u tussen het ronde- en tussentijdscherm.



Het instellen van persoonlijke informatie

Voordat het horloge uw verbruikte energie en trainingsintensiteit kan berekenen, dient u een aantal persoonlijke informatie instellingen in te voeren. Als u persoonlijke informatie instelt, kunt u tevens het doelalarm in- of uitschakelen en de meeteenheden voor energieverbruik en lichaamsgewicht instellen.

Persoonlijke informatie instellingen worden ingevoerd in de persoonlijke-gegevens-functie, die u selecteert door in de tijdfunctie zes keer op knop D te drukken.



Persoonlijke-gegevens-functie scherm



Belangrijk!

- U kunt de volgende bediening niet uitvoeren als de stopwatchfunctie niet op allemaal nullen is ingesteld. Als bij het uitvoeren van de volgende bediening problemen ondervindt, selecteer dan de stopwatchfunctie en druk op knop B om deze op allemaal nullen in te stellen.

Persoonlijke gegevens instellen



- In de persoonlijke-gegevens-functie, houd knop A gedurende ongeveer twee seconden ingedrukt totdat het ALM-scherm verschijnt en OFF of On onderaan het display knippert.
- Stel uw persoonlijke gegevens in.
 - Gebruik knop D om door de instelschermen te bladeren.
 - Gebruik knoppen E en B om de huidig geselecteerde instelling te wijzigen. Als u een van beide knoppen ingedrukt houdt, wijzigt de instelling versneld.
 - Voor informatie over elke instelling, zie "Persoonlijke informatie instellingen".
- Als alle instellingen naar wens zijn, druk op knop A om het instelscherm te verlaten.
 - Het horloge zal tevens automatisch het instelscherm verlaten als u gedurende circa twee tot drie minuten geen knop indrukt.

Persoonlijke informatie instellingen

Doelalarm aan/uit



Druk op knop E om het doelalarm in of uit te schakelen.

- Als deze is ingeschakeld, zal het doelalarm klinken als uw hartslag buiten het ingestelde doelbereik komt. Het doelalarm zal tevens elke minuut klinken zolang uw hartslag buiten het doelbereik blijft.

Bovengrens doelbereik



Gebruik knoppen E (+) en B (-) om de getoonde waarde in het bereik van 1 tot en met 220 te wijzigen.

Ondergrens doelbereik



Gebruik knoppen E (+) en B (-) om de getoonde waarde in het bereik van [ingestelde rust-hartslag + 1] tot en met [bovengrens doelbereik - 1].

Rust-hartslag



Gebruik knoppen E (+) en B (-) om de getoonde waarde te wijzigen in het bereik van 30 tot en met [ondergrens doelbereik - 1].

- Meet uw hartslag voordat u uw bed uitgaat nadat u 's ochtends wakker bent geworden. Dit is uw rust-hartslag.

Leeftijd



Gebruik knoppen E (+) en B (-) om de getoonde waarde in het bereik van 15 tot en met 70 in te stellen.

Geslacht



Gebruik knop E of B om tussen mannelijk (MALE) en vrouwelijk (FEMALE) te wisselen.

Verbruikte energie eenheid



Gebruik knop E of B om tussen KCAL (kilocaloriën) en KJ (kilojoules) te wisselen.

Lichaamsgewicht eenheid



Gebruik knop E of B om tussen kg (kilogram) en lb (pond) te wisselen.

Gewicht



Gebruik knoppen E (+) en B (-) om de getoonde waarde in het bereik van 20 tot en met 200 kg of 45 tot en met 440 pond te wijzigen.

Uw hartslag gedurende een training volgen

Deze sectie beschrijft wat u dient te doen om uw hartslag tijdens een training te volgen. In deze sectie wordt ervan uitgegaan dat u uw persoonlijke informatie instellingen al heeft ingevoerd.

Vorbereiding

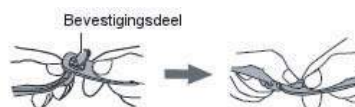
Voordat u uw training start, dient u de borstband om uw borst te bevestigen en het signaal tussen de sensorband en het horloge te synchroniseren. Bepaalde type hartslagmeters kunnen interfereren met het door de sensor naar het horloge verzonden signaal. Als u interferentie vermoedt, ga dan uit de directe omgeving van de andere hartslagmeter.

De borstband om uw borst bevestigen

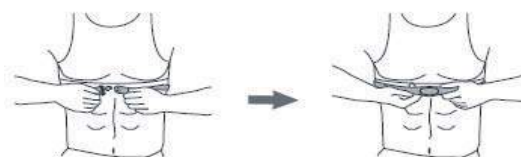


1. Bevochtig de twee sensorvlakken (gedeelten met diamantpatroon) aan de binnenzijde van de sensorband. Dit resulteert in een beter contact met de sensorvlakken.

2. Plaats een van de gevormde uiteinden in een van de uitsparingen van de sensorband, vanaf de binnenzijde van de sensorband. Bevestig het uiteinde zodanig dat deze vlak ligt, zoals getoond in de illustratie.



3. Positioneer de borstband om uw pols zodanig dat deze in direct contact met uw borst is, en bevestig het uiteinde aan de andere zijde van de band aan de andere uitsparing van de sensorband. Bevestig de band goed zodat deze niet tijdens een training naar beneden glijdt.
4. Controleer of de sensorvlakken zich boven uw borstkas bevinden.
 - Let erop dat u de borstband niet te strak bevestigt.



Hartslagmeter probleemoplossing

| Als dit gebeurt | Controleer dit: |
|---|--|
| Er verschijnt geen hartslag op het display of de getoonde waarde zijn excessief of variëren zeer. | <p><input type="checkbox"/> Is de band juist om uw borst bevestigd?</p> <ul style="list-style-type: none"> Uw hartslag kan niet juist worden gedetecteerd als de band niet correct om uw borst is bevestigd. Zie "Uw hartslag gedurende een training volgen". <p><input type="checkbox"/> Zijn de sensorvlakken (gedeelten met diamantpatroon) vochtig?</p> <ul style="list-style-type: none"> Uw hartslag kan niet worden gedetecteerd als uw huid droog is. Warm op totdat u begint te zweten of bevochtigt de sensorvlakken met water. <p><input type="checkbox"/> Zijn de sensorvlakken vies?</p> <ul style="list-style-type: none"> Vieze sensorvlakken kunnen de ontvangst van de hartslag verstoren. Reinig de sensorvlakken. Om de sensorvlakken te reinigen, neem deze af met een zachte droge doek of met een doek die vochtig is gemaakt met een zacht mengsel van water en een klein beetje neutraal wasmiddel. Wring al het overvloedige vocht uit de doek voordat u de vlakken schoonmaakt. Gebruik nooit verdunner, benzeen, alcohol of een ander vluchtig middel om de sensorvlakken schoon te maken. <p><input type="checkbox"/> Is de batterij van de sensorband leeg?</p> <ul style="list-style-type: none"> Indien dit het geval is, laat de batterij dan vervangen bij uw CASIO-dealer. <p><input type="checkbox"/> Is er een elektromagnetische stralingsbron (hoogspanningskabels, tv, mobiele telefoon, etc.) in uw directe omgeving?</p> <ul style="list-style-type: none"> Elektromagnetische straling kan de normale hartslagontvangst en communicatie onmogelijk maken. Mogelijk bronnen van elektromagnetische straling zijn: signaalapparatuur, hoogspanningskabels, auto's, motoren, computers, gemotoriseerde fitness-apparatuur, medische apparatuur, elektronische beveiligingshekken, radio's, spoorwegovergangen, tv-zenders, etc. <p><input type="checkbox"/> Heeft u een hartstoornis?</p> <ul style="list-style-type: none"> Een normale aflezing is niet mogelijk indien u last heeft van een hartstoornis die veranderingen in het golfpatroon van een elektrodiagram veroorzaakt. <p><input type="checkbox"/> Is het horloge te ver verwijderd van de borstband?</p> <ul style="list-style-type: none"> De maximaal mogelijke afstand tussen de band en het horloge is circa 90 cm. Communicatie is niet mogelijk als de band en het horloge te ver van elkaar verwijderd zijn. <p><input type="checkbox"/> Heeft u een behaarde borst?</p> <ul style="list-style-type: none"> Borsthaar kan hartslagdetectie verstoren. |
| De hartslagmeting stopt op eens automatisch. | <p><input type="checkbox"/> Is er meer dan een minuut verstreken zonder dat het horloge een signaal van de borstband heeft gedetecteerd?</p> <ul style="list-style-type: none"> Hierdoor stopt de meting automatisch. Herstart de meetbediening. <p><input type="checkbox"/> Is de levensduur van de batterij van de borstband of het horloge beëindigd gedurende uw meting?</p> <ul style="list-style-type: none"> De RECOV-indicator verschijnt op het display van het horloge als de batterij leeg is. Als de RECOV-indicator veelvuldig verschijnt, dient u de batterij te laten vervangen. Als communicatie niet mogelijk is en de RECOV-indicator niet getoond wordt, kan dit betekenen dat de batterij van de sensorband leeg is of dat het systeem gebrekkig functioneert. Ga met het horloge naar uw CASIO-dealer. <p>Belangrijk!</p> <ul style="list-style-type: none"> De gegevens in het horlogegeheugen worden verwijderd als u uw batterij laat vervangen. |
| Interferentie in borstbandsignaal | <p><input type="checkbox"/> Is er iemand in de directe omgeving die hetzelfde type horloge gebruikt?</p> <ul style="list-style-type: none"> Ga uit de buurt van het andere horloge. |
| Het horloge berekent niet de verbruikte energie. | <p><input type="checkbox"/> Is u hartslag boven 90 slagen per minuut?</p> <ul style="list-style-type: none"> Het horloge berekent niet de verbruikte energie tenzij uw hartslag minimaal 90 slagen per minuut is. |
| Voor de verbruikte energie wordt een vreemde waarde getoond. | <p><input type="checkbox"/> Zijn uw persoonlijke informatie instelling correct?</p> <ul style="list-style-type: none"> Het horloge berekent de verbruikte energie op basis van uw hartslag en uw persoonlijke informatie. Controleer of uw persoonlijke informatie instellingen correct en actueel zijn. |



Geheugen

Het horloge houdt trainingsgegevenssets bij die een grote hoeveelheid informatie over elke training verschaffen. Voor uw laatste in de stopwatchfunctie gemeten training wordt automatisch een trainingsgegevensset aangemaakt en in het geheugen opgeslagen als u de stopwatch op allemaal nullen instelt. Let erop dat het geheugen ronde/tussentijd-gegevenssets evenals trainingsgegevenssets bevat, evenals een cumulatieve gegevensset die de lange termijn cumulatieve totalen bijhoudt. Het volgende overzicht geeft u enig idee over de beschikbare geheugencapaciteit.

- Als u het geheugen uitsluitend gebruikt om ronde/tussentijd-gegevenssets op te slaan (geen trainingsgegevenssets) kunt u tot en met 200 gegevenssets gedurende een training opslaan.
- Als u het geheugen uitsluitend gebruikt om uitsluitend trainingsgegevenssets op te slaan (Start→Stop→Wissen), kunt u tot en met 42 gegevenssets opslaan.

Geheugengegevens

De volgende informatie geeft de inhoud aan van elk type gegevensset dat in het geheugen kan worden opgeslagen.

■ Rondegegevensset

- Ronde/tussentijden
- Gemiddelde hartslag en trainingsintensiteit per ronde

■ Trainingsgegevensset

- Datum
- Trainingstijd
- Trainingstijd binnen hartslag-doelbereik
- Trainingstijd boven hartslag-doelbereik
- Trainingstijd onder hartslag-doelbereik
- Beste rondetijd
- Gemiddelde hartslag en gemiddelde trainingsintensiteit
- Tijdens training verbruikte energie

■ Cumulatieve gegevens

- Cumulatieve trainingstijd: 9.999 uur, 59 minuten
- Cumulatieve verbruikte energie: 239.005 kcal (999.999kJ)
- Gemiddelde hartslag en gemiddelde trainingsintensiteit per training

Gegevensopslag

Het volgende overzicht beschrijft welke gegevens in het geheugen worden opgeslagen als u een bepaalde stopwatchfunctiebediening uitvoert.

■ Als u een verstreken-tijd-meting start (vanaf allemaal nullen)

- Datum
- Als u ronde/tussentijden meet
- Rondetijd
- Tussentijd
- Gemiddelde hartslag en trainingsintensiteit per ronde

■ Als u de stopwatch op allemaal nullen instelt

- Trainingstijd
- Trainingstijd binnen hartslag-doelbereik
- Trainingstijd boven hartslag-doelbereik
- Trainingstijd onder hartslag-doelbereik
- Beste rondetijd
- Gemiddelde hartslag en gemiddelde trainingsintensiteit
- Tijdens training verbruikte energie

De volgende gegevens worden tevens vernieuwd als u de stopwatch op allemaal nullen instelt.

- Cumulatieve trainingstijd
- Cumulatieve verbruikte energie
- Gemiddelde hartslag en gemiddelde trainingsintensiteit per training

Vol geheugen

Als u gegevens in het geheugen opslaat als deze vol is, wordt automatisch de oudste gegevensset in het geheugen verwijderd om plaats te maken voor de nieuwe gegevens.

Voorbeeld 1: Als de trainingsgegevensset die wordt aangemaakt op dat moment de enige in het geheugen is

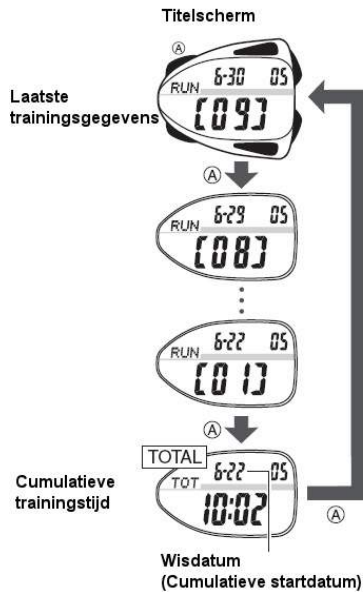
Als u een nieuwe ronde/tussentijd opneemt terwijl het geheugen vol is, wordt de oudste ronde/tussentijd in het geheugen verwijderd om ruimte te maken voor de nieuwe.

Voorbeeld 2: Als er al trainingsgegevenssets in het geheugen zijn opgeslagen

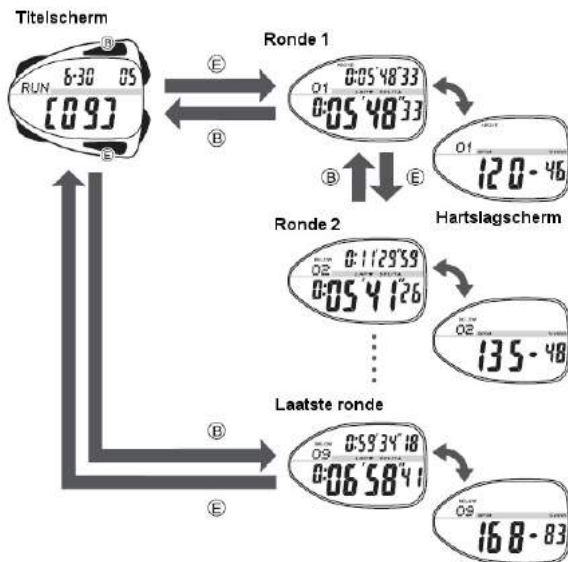
Alle gegevens van de oudste trainingsgegevensset worden verwijderd om plaats te maken voor de nieuwe gegevens.

Gegevens in het geheugen oproepen

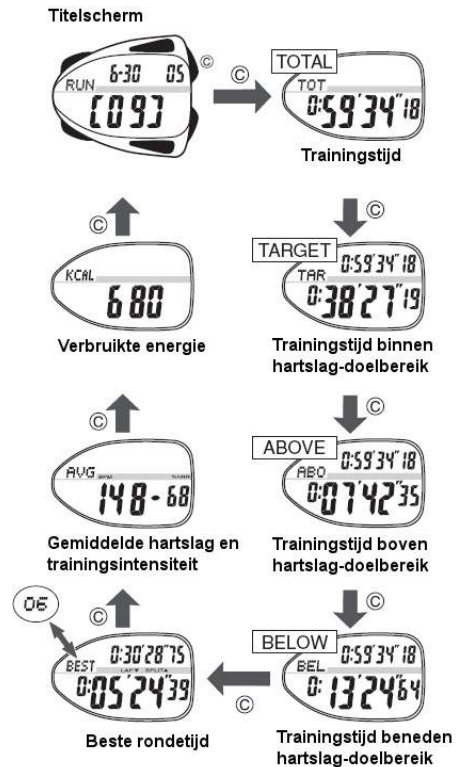
1. In de tijdfunctie, druk twee keer op knop D om de gegevensoproepfunctie te selecteren.
2. Gebruik knop A om door de trainingsgegevenssets die op dat moment in het geheugen zijn opgeslagen te bladeren.



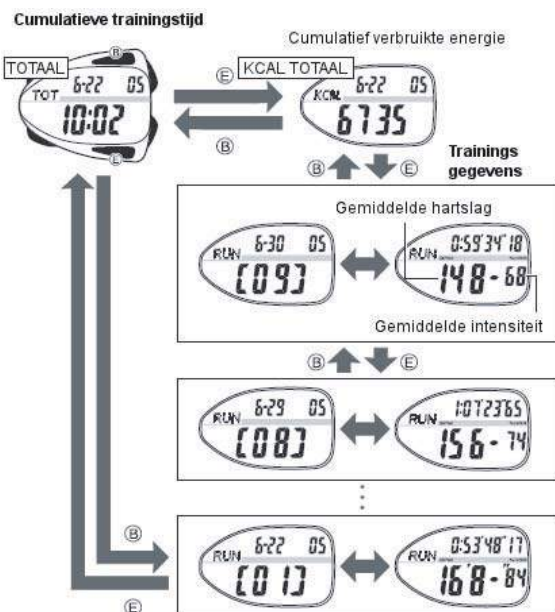
- De fabrieksinstelling voor de datum is 1 januari 2000. Voer derhalve de bij "Cumulatieve trainingsgegevens wissen" beschreven bediening uit om de in de fabriek ingestelde datum te wissen, voordat u het horloge voor de eerste keer gaat gebruiken.
3. Terwijl de trainingsgegevensset waarvan u de gegevens wilt bekijken, getoond wordt, gebruiken knoppen E en B om door de rondegegevens te bladeren.



4. Gebruik knop C om door de op dat moment getoonde trainingsgegevensset te bladeren.



5. Nadat u het trainingstijdscherm (TOT) bij stap 4 getoond heeft, gebruik knoppen E en B om de cumulatief verbruikte energie of de cumulatieve trainingsintensiteit te tonen.



6. Nadat u alle gewenste gegevens bekeken heeft, druk vijf keer op knop D om terug te keren naar de tijdfunctie.

Geheugengegevens wissen

Een specifieke trainingsgegevensset wissen



1. In de gegevensoproepfunctie, toon de trainingsgegevensset waarvan u de gegevens wilt wissen.
2. Terwijl u knop B ingedrukt houdt, houd knop E ingedrukt.
3. Als de bevestigingsboodschap verschijnt, houd knoppen B en E ingedrukt om de gegevens te wissen.
 - Als u de gegevens niet wilt wissen, laat dan knoppen B en E los als de bevestigingsboodschap verschijnt.

Cumulatieve trainingsgegevens wissen



1. In de gegevensoproepfunctie, toon het cumulatieve trainingstijdscherm of het cumulatief-verbruikte-energie-scherm.
2. Terwijl u knop B ingedrukt houdt, houd knop E ingedrukt.
3. Als de bevestigingsboodschap verschijnt, houd knoppen B en E ingedrukt om de gegevens te wissen.

- Als u de gegevens niet wilt wissen, laat dan knoppen B en E los als de bevestigingsboodschap verschijnt.
- Nadat de gegevens gewist zijn, zal de gewiste geheugendatum onderaan op het display verschijnen.
- Als u de cumulatieve trainingsgegevens wist, zullen de individuele trainingsgegevenssets niet gewist worden.

De timer gebruiken

De dubbele timer ondersteunt intervaltraining waarbij u een timer gebruikt voor de intensieve trainingsfase en de andere timer voor de herstelfase van uw training.

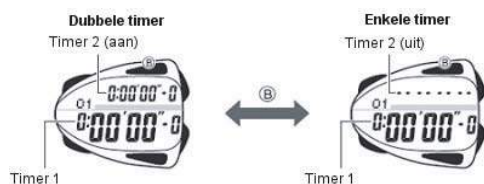
- U kunt een enkele of dubbele timer selecteren.

Om de timerfunctie te selecteren, druk in de tijdfunctie drie keer op knop D.



Het timertype selecteren

1. In de timerfunctie, controleer op het display of de timer gestopt is en op allemaal nullen is ingesteld.
 - Als de timer loopt, druk op knop B om deze te stoppen. Om de timer op allemaal nullen in te stellen, druk nogmaals op knop B.
2. Druk op knop B om tussen de enkele en dubbele timer te wisselen.



Timerinstellingen invoeren



1. In de timerfunctie, controleer op het display of de timer gestopt is en op allemaal nullen is ingesteld.
 - Als de timer loopt, druk op knop B om deze te stoppen. Om de timer op allemaal nullen in te stellen, druk nogmaals op knop B.
2. Houd knop A gedurende ongeveer twee seconden ingedrukt totdat het aantal herhalingen bovenaan op het display begint te knippen.
 - Dit is het instelscherm.
3. Maak de timerinstellingen zoals hieronder getoond.
 - Gebruik knop D om naar de volgende instelling te gaan. Gebruik knoppen E (+) en B (-) om de momenteel geselecteerde instelling te wijzigen.
 - Als u knoppen E en B ingedrukt houdt, wijzigt de huidige instelling versneld.
 - Om een starttijd van 100 uur in te stellen, stel 0 uur en 00 minuten en 00 seconden in.
4. Nadat alle instellingen naar wens zijn, druk op knop A om het instelscherm te verlaten.
 - Het horloge zal tevens automatisch het instelscherm verlaten als u gedurende circa twee tot drie minuten geen knopbediening uitvoert.



- **Aantal herhalingen**
Bereik: 1 tot en met 99 herhalingen, of onbeperkt (als "-" getoond wordt)
Knoppen E (+) en B (-)



- **Timer 1 uren**
Bereik 0 tot en met 99
Knoppen: E (+), B (-)



- **Timer 1 minuut**
Bereik: 0 tot en met 59
Knoppen: E (+) en B (-)



- **Timer 1 seconden**
Instelling: 0 of 30
Knoppen: E (+), B (-)



- **Timer 2 uren**
Bereik: 0 tot en met 99
Knoppen: E(+), B (-)



- **Timer 2 minuten**
Bereik: 0 tot en met 59
Knoppen: E (+), B (-)



- **Timer 2 seconden**
Instelling: 0 of 30
Knoppen: E (+), B (-)

De timer gebruiken

- Stop
- Opnieuw instellen



Stel eerst uw persoonlijke informatie in en bevestig de borstband, voordat u uw hartslag en trainingsintensiteit gaat meten.

- De in de timerfunctie gemeten hartslag en trainingsintensiteit worden niet in het geheugen opgeslagen.

In de timerfunctie, druk op knop E om de aftelling te starten, en op knop B om deze te stoppen. Druk op knop C om de door de borstband verzonden hartslag te ontvangen.

- Als u op knop B drukt terwijl de aftelling gestopt is, wordt de displaytijd opnieuw op de starttijd ingesteld.
- Als u op knop E drukt terwijl de aftelling gestopt is, herstart de aftelling.

Timerfunctieschermen

Aftel scherm

Resterende tijd



Aantal herhalingen

Aftel scherm met hartslag monitor

Resterende tijd tot auto start



intensiteit

- Het aantal aftelling knippert als timer 2 aftelt.

Timeralarm

Het alarm klinkt gedurende ongeveer 5 seconden als het einde van elke aftelling bereikt is. Het alarm klinkt gedurende ongeveer 10 seconden als het einde van de laatste aftelling bereikt is.

Het alarmsignaal stoppen

Druk op een willekeurige knop. Als u op een knop drukt, stopt het alarm zonder dat de normaal bij die knop behorende functie uitgevoerd wordt.

Wereldtijd gebruiken

Wereldtijd toont de huidige tijd in een van 31 steden (29 tijdzones) over de gehele wereld.

- Als u de wereldtijdfunctie selecteert, verschijnt eerst het stad-scherm dat getoond werd toen u de laatste keer de functie verliet.
- De secondetelling in de wereldtijdfunctie is gesynchroniseerd met de secondetelling van de tijdfunctie.
- De 12/24-uur weergave die u in de tijdfunctie selecteert, wordt ook in de wereldtijdfunctie toegepast.

Belangrijk!

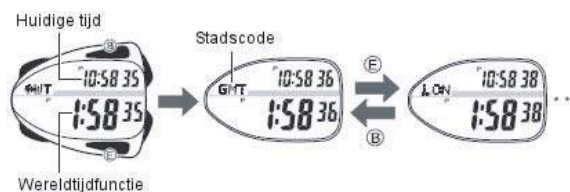
- Als de wereldtijdfunctie niet juist is, wijzig dan de instelling van de huidige tijd in de tijdfunctie.

Om de wereldtijdfunctie te selecteren, druk in de tijdfunctie vier keer op knop D.



Een stadscade zoeken

In de wereldtijdfunctie, gebruik knoppen E (naar het westen) en B (naar het oosten) om door de stadscodes te bladeren.



- Als u een knop ingedrukt houdt, bladert u versneld.
- Zie de "Wereldtijd-stadscodetabel" voor de betekenis van elke stadscade en de volgorde waarin de stadscodes verschijnen.

Zomertijd in- en uitschakelen



1. In de wereldtijdfunctie, gebruik knoppen E en B om de stad te selecteren waarvoor u de zomertijdinstelling wilt wijzigen.
2. Houd knop A gedurende circa twee seconden ingedrukt om de zomertijdinstelling van de op dat moment getoonde stad te wisselen.

- De DST-indicator verschijnt op het display en de tijdfunctie gaat een uur vooruit als zomertijd ingeschakeld wordt.
- U kunt zomertijd in- of uitschakelen voor elke afzonderlijke stad in de wereldtijdfunctie. Let er echter op dat u de zomertijdinstelling niet kunt wijzigen voor de GMT-tijdzone. • Als u zomertijd inschakelt voor de stad die u als uw woonplaats heeft ingesteld, wordt zomertijd ook in de tijdfunctie ingeschakeld.

Tijdens zomertijd (DST) wordt de tijd een uur vooruit gezet in het zomerseizoen. Let erop dat het gebruik van zomertijd afhangt van het land en zelfs het locale gebied.

Wereldtijd-stadscodetabel

| Stads Code | Stadsnaam | GMT Verschil | Stads Code | Stadsnaam | GMT Verschil |
|------------|---------------------|--------------|------------|----------------|--------------|
| GMT | Greenwich Mean Time | ±0 | SEL | Seoul | +9 |
| LON | London | ±0 | TYO | Tokyo | +9 |
| PAR | Paris | +1 | ADL | Adelaide | +9.5 |
| BER | Berlin | +1 | SYD | Sydney | +10 |
| ATH | Athens | +2 | NOU | Noumea | +11 |
| CAI | Cairo | +2 | WLG | Wellington | +12 |
| JRS | Jerusalem | +2 | --- | | -11 |
| JED | Jeddah | +3 | HNL | Honolulu | -10 |
| THR | Teheran | +3.5 | ANC | Anchorage | -9 |
| DXB | Dubai | +4 | LAX | Los Angeles | -8 |
| KBL | Kabul | +4.5 | DEN | Denver | -7 |
| KHI | Karachi | +5 | CHI | Chicago | -6 |
| DEL | Delhi | +5.5 | NYC | New York | -5 |
| DAC | Dhaka | +6 | CCS | Caracas | -4 |
| RGN | Yangon | +6.5 | RIO | Rio De Janeiro | -3 |
| BKK | Bangkok | +7 | --- | | -2 |
| HKG | Hong Kong | +8 | --- | | -1 |
| BJS | Beijing | +8 | | | |

- De inhoud van bovenstaande tabel is gebaseerd op gegevens van december 2004.
- Tijdverschillen in bovenstaande tabel worden berekend in overeenstemming met UTC-gegevens.

De alarmen en het uursignaal gebruiken

Uw horloge beschikt over drie alarmen en een uursignaal.

Dagelijkse alarmen (ALM1, ALM2, ALM3)

Het horloge geeft gedurende 10 seconden een signaal als een alarmtijd bereikt wordt.

Uursignaal

Als het uursignaal is ingeschakeld, geeft het horloge elk heel uur een signaal.

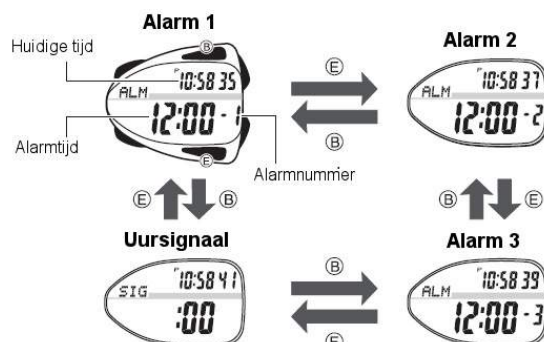
De alarm- en uursignaalinstellingen worden in de alarmfunctie gemaakt, die u selecteert door in de tijdfunctie vijf keer op knop D te drukken.



Een alarmscherm tonen

In de alarmfunctie, gebruik knoppen E (+) en B (-) om door de alarmschermen te bladeren.

- Als u een van beide knoppen ingedrukt houdt, bladert u versneld.



Een alarmtijd instellen

(2 seconden)



1. In de alarmfunctie, toon het alarmscherm waarvoor u de instelling wilt wijzigen.
2. Houd knop A gedurende circa twee seconden ingedrukt totdat de uurscijfers van de huidige alarmtijd beginnen te knippen. Dit geeft aan dat het alarmscherm geselecteerd is.
 - Als u het instelscherm toont, wordt het alarm tevens automatisch ingeschakeld en verschijnt de alarm-aan-indicator op het scherm.
3. Gebruik knoppen E (+) en B (-) om de uurinstelling te wijzigen.
 - Als u een van beide knoppen ingedrukt houdt, wijzigt de instelling versneld.
 - Als u de uurscijfers instelt, let er dan op dat u AM (ochtendtijd) of PM (P, middag/avondtijd) juist instelt als u gebruik maakt van 12-uur weergave, of dat u 24-uur weergave instelt. De 12/24-uur weergave die u in de tijdfunctie selecteert, wordt ook in de alarmfunctie toegepast.
 - De in de alarmfunctie gebruikte tijdweergave (12-uur of 24-uur) is gelijk aan de in de tijdfunctie geselecteerde tijdmeting.
4. Druk op knop D om het knippen naar de minuten te verplaatsen.

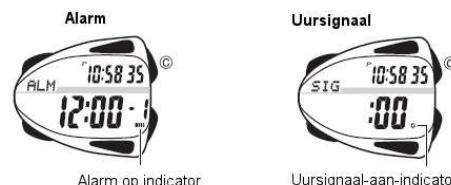


5. Gebruik knoppen E (+) en B (-) om de minuteninstelling in het bereik van 0 tot en met 59 minuten in te stellen.
 - Als u een van beide knoppen ingedrukt houdt, wijzigt de instelling versneld.
6. Nadat alle instellingen naar wens zijn, druk op knop A om het instelscherm te verlaten.
 - Het horloge verlaat tevens automatisch het instelscherm als u gedurende circa twee tot drie minuten geen bediening uitvoert.

Een alarm of het uursignaal in- of uitschakelen

Als het scherm voor een alarm of het uursignaal op het display getoond wordt, druk op knop C om deze in (alarm-aan-indicator getoond) of uit (alarm-aan-indicator niet getoond) te schakelen.

- Als een alarm is ingeschakeld, wordt de alarm-aan-indicator in alle andere functies getoond.



Het alarmsignaal stoppen

Druk op een willekeurige knop.

Het alarm testen

In de alarmfunctie, houd knop C ingedrukt om het alarm te laten klinken.

Woonplaatsinstellingen maken

(2 seconden)



- In de tijdfunctie, houd knop A gedurende ongeveer twee seconden ingedrukt totdat de secondecijfers van de huidige tijd beginnen te knipperen. Dit is het instelscherm.
- Stel de woonplaats op de hieronder beschreven wijze in.
 - Gebruik knop D om naar de volgende instelling te gaan. Gebruik knoppen E (+) en B (-) om de huidig geselecteerde instelling te wijzigen.
 - Als u knop E of B ingedrukt houdt, wijzigt de instelling versneld.
- Nadat alle instellingen naar wens zijn, druk op knop A om het instelscherm te verlaten.
- Het horloge verlaat tevens automatisch het instelscherm als u gedurende circa twee tot drie minuten geen knopbediening uitvoert.

■ 00 wissen/verlichtingsduur

00 wissen: druk op knop E.

- 00 tot en met 29, minutentelling wijzigt niet
- 30 tot en met 59, minutentelling verhoogd met 1

Verlichtingsduur: druk op knop B.

- Wisselt tussen 1,5 en 3 seconden.
- Huidige instelling aangegeven op bovengedeelte display



■ Zomertijd (DST)

Druk op knop E om te wisselen.

Instellingen: On, OFF

■ Woonplaats

Gebruik knoppen E (naar het westen) en B (naar het oosten) om te selecteren.

Zie "Wereldtijd-stadscodetabel" voor stadscodes.

■ Uur

Gebruik knoppen E (+) en B (-) om te wijzigen.

■ Minuten

Gebruik knoppen E (+) en B (-) om te wijzigen.

Bereik: 00 tot en met 59

■ Jaar

Gebruik knoppen E (+) en B (-) om te wijzigen.

Bereik 00 tot en met 99 (2000 tot en met 2099)

■ Maand

Gebruik knoppen E (+) en B (-) om te wijzigen.

Bereik: 1 tot en met 12

■ Dag

Gebruik knoppen E (+) en B (-) om te wijzigen.

Bereik: 1 tot en met 31 (automatische maanduurstelling)

- Als u de ureninstelt, let er dan op dat u AM (geen indicator) of PM (P) juist instelt, of dat u 24-uur weergave selecteert.
- U kunt een datum instellen in het bereik van 1 januari 200 tot en met 31 december 2099.
- De weekdag wordt automatisch overeenkomstig de ingestelde datum weergegeven.
- Het horloge maakt automatisch aanpassingen voor schrikkeljaren en maandlengtes.
- Tijdens zomertijd (DST) wordt de tijd een uur vooruit gezet in het zomerseizoen. Let erop dat het gebruik van zomertijd afhangt van het land en zelfs het lokale gebied.