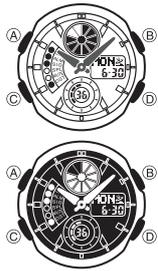


Bedienführung 5033

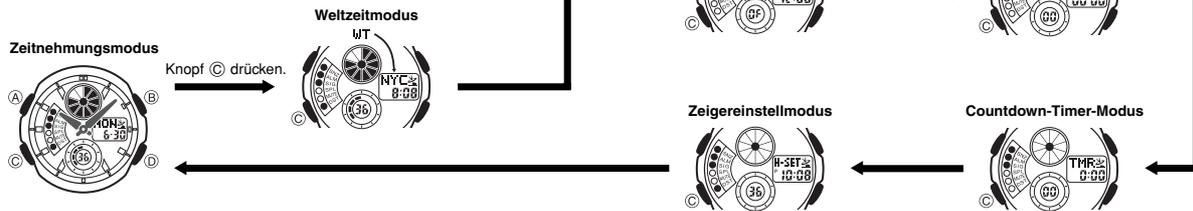
Über diese Anleitung



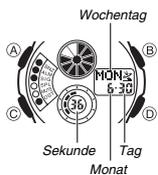
- Die Zeichenanzeige erfolgt je nach Armbandmodell als dunkle Zeichen auf hellem Hintergrund oder helle Zeichen auf dunklem Hintergrund. In dieser Anleitung zeigen sämtliche Illustrationen dunkle Zeichen auf hellem Hintergrund.
- Die jeweils zu betätigenden Knöpfe sind in dieser Anleitung durch die in der Abbildung gezeigten Buchstaben bezeichnet.
- Die meisten Illustrationen dieser Bedienungsanleitung zeigen das Digitaldisplay ohne die analogen Zeiger.
- Jeder Abschnitt dieser Anleitung enthält die Informationen, die Sie für die Bedienung im jeweiligen Modus benötigen. Weitere Einzelheiten und technische Informationen finden Sie im Abschnitt „Referenz“.

Allgemeine Anleitung

- Drücken Sie zum Umschalten von Modus auf Modus den Knopf (C).
- Drücken Sie zum Beleuchten des Zifferblatts in einem beliebigen Modus (außer bei Anzeige einer Einstellanzeige) den Knopf (B).



Funkgestützte Atomzeit



Die Uhr empfängt ein Zeitkalibrierungssignal und aktualisiert anhand dieses Signals die geführte Uhrzeit.

- Unterstützte Zeitkalibrierungssignale: Deutschland (Mainflingen), England (Anthorn), Vereinigte Staaten (Fort Collins) und Japan.

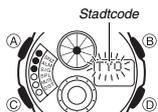
Einstellen der laufenden Uhrzeit

Diese Uhr stellt die Uhrzeit automatisch anhand des Zeitkalibrierungssignals ein. Falls erforderlich, können Uhrzeit und Datum auch manuell eingestellt werden.

- Nach dem Kauf dieser Uhr ist als Erstes ein Heimat-Stadtcode einzustellen (Stadtcode aus der Zeitzone, in der die Uhr normalerweise benutzt wird). Näheres hierzu siehe unter „Anweisen des Heimat-Stadtcodes“.

- Bei Benutzung der Uhr außerhalb der Sendegebiere der Zeitsignalsender muss die Uhrzeit manuell wie erforderlich eingestellt werden. Näheres zur manuellen Einstellung finden Sie unter „Zeitnehmung“.
- Das Zeitkalibrierungssignal der Vereinigten Staaten kann in Nordamerika empfangen werden. In dieser Bedienungsanleitung wird unter „Nordamerika“ das Gebiet von Kanada, den Vereinigten Staaten (nur Kontinent) und Mexiko verstanden.
- Die Analogzeit dieser Armbanduhr ist mit der Digitalzeit synchronisiert. Daher wird die Analogzeiteinstellung automatisch angepasst, wenn Sie die Digitaleinstellung ändern. Für weitere Informationen siehe „Analoge Zeitnehmung“.

Anweisen des Heimat-Stadtcodes



1. Halten Sie im Zeitnehmungsmodus den Knopf (A) gedrückt, bis der Stadtcode blinkt. Dies ist die Einstellanzeige.
 2. Blättern Sie mit Knopf (D) (nach Osten) durch die Stadtcodes, bis der Stadtcode erreicht ist, den Sie als Heimat-Stadtcode verwenden möchten.
- Der Empfang des Zeitkalibrierungssignals wird unterstützt, wenn als Heimat-Stadtcode einer der nachstehend aufgelisteten Stadtcodes gewählt ist.

Zeitsignal von Deutschland/U.K.		Zeitsignal von Japan		Zeitsignal der USA			
Stadtcode	Name der Stadt	Stadtcode	Name der Stadt	Stadtcode	Name der Stadt	Stadtcode	Name der Stadt
LIS	Lissabon	ATH	Athen	HKG	Hongkong	HNL	Honolulu
YWG	Winnipeg	MOW	Moskau	BJS	Beijing	ANC	Anchorage
CHI	Chicago	TPE	Taipei	YVR	Vancouver	MIA	Miami
PAR	Paris	SEL	Seoul	LAX	Los Angeles	YTO	Toronto
ROM	Rom	TYO	Tokyo	YEA	Edmonton	NYC	New York
BER	Berlin			DEN	Denver	YHZ	Halifax
STO	Stockholm			MEX	Mexiko-Stadt	YYT	St. Johns

3. Drücken Sie Knopf (A) zum Schließen der Einstellanzeige.

Wichtig!

- Normalerweise zeigt die Uhr die korrekte Uhrzeit an, sobald Sie den Heimat-Stadtcode einstellen. Falls nicht, dürfte die Uhrzeit beim nächsten automatischen Empfang (über Nacht) korrigiert werden. Sie können das Signal auch manuell empfangen oder die Uhrzeit manuell einstellen.
- Die Uhr empfängt automatisch das Zeitkalibrierungssignal des geeigneten Senders (über Nacht) und passt die Einstellungen daran an. Näheres zu den Stadtcodes und Zeitsignalsendern finden Sie unter „Heimat-Stadtcodes und Sender“.
- Bei der anfänglichen Vorgabe-Einstellung ist der automatische Empfang für die folgenden Stadtcodes ausgeschaltet: **MOW** (Moskau), **HKG** (Hongkong), **BJS** (Beijing) und **HNL** (Honolulu). Näheres zum Einschalten des automatischen Empfangs für diese Stadtcodes finden Sie unter „Ein- und Ausschalten des automatischen Empfangs“.
- Wenn Sie möchten, können Sie den Zeitsignalempfang deaktivieren. Näheres hierzu finden Sie unter „Ein- und Ausschalten des automatischen Empfangs“.
- Näheres zu den Empfangsbereichen der Uhr siehe Zeichnungen unter „Ungefähre Empfangsbereiche“.
- Wenn Sie sich in einem Gebiet befinden, in dem keine Sommerzeit (DST) verwendet wird, schalten Sie die Sommerzeit bitte aus.

Empfang des Zeitkalibrierungssignals

Das Zeitkalibrierungssignal kann auf zwei verschiedene Weisen empfangen werden: automatischer Empfang und manueller Empfang.

• Automatischer Empfang

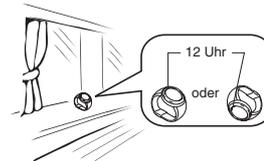
Beim automatischen Empfang empfängt die Uhr das Zeitkalibrierungssignal automatisch bis zu sechs Mal pro Tag. Wenn das Signal erfolgreich empfangen wurde, werden die restlichen Empfangsversuche nicht mehr ausgeführt. Näheres finden Sie unter „Über den automatischen Empfang“.

• Manueller Empfang

Über den manuellen Empfang kann der Empfang des Zeitkalibrierungssignals jederzeit per Knopfdruck gestartet werden. Näheres finden Sie unter „Manuellen Empfang durchführen“.

Wichtig!

- Wenn Sie die Uhr für den Empfang des Zeitkalibrierungssignals vorbereiten, positionieren Sie sie bitte so, dass sie mit der 12-Uhr-Seite auf ein Fenster gerichtet ist. Die Uhr ist dafür ausgelegt, das Zeitkalibrierungssignal spät nachts zu empfangen. Sie sollten sie daher wie in der Illustration gezeigt beim Schlafen gehen nahe an einem Fenster ablegen. Achten Sie dabei darauf, dass sich keine metallischen Objekte in der Nähe befinden sollten.



- Die Uhr richtig ausrichten!
- Unter den nachstehenden Bedingungen kann der Signalempfang schwierig oder ganz unmöglich sein.



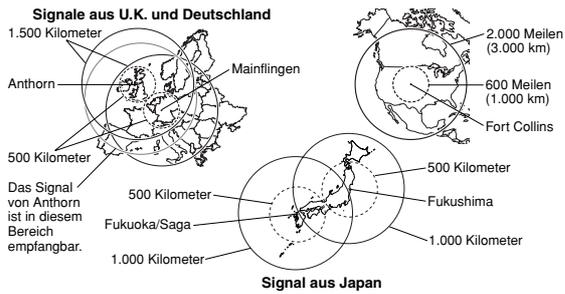
- Der Signalempfang ist nachts normalerweise besser als tagsüber.
- Der Empfang des Zeitkalibrierungssignals nimmt zwei bis sieben Minuten in Anspruch, kann in manchen Fällen aber auch bis zu 14 Minuten dauern. Bitte achten Sie darauf, dass während dieser Zeit keiner der Knöpfe betätigt und die Uhr nicht bewegt wird.
- Welches Zeitkalibrierungssignal die Uhr zu empfangen versucht, richtet sich, wie unten gezeigt, nach dem aktuell eingestellten Heimat-Stadtcode. Bei Benutzung in Japan oder Europa (jeweils zwei Zeitsignalsender vorhanden) versucht die Uhr zunächst, das Signal von einem der beiden Sender zu empfangen. Ist dies nicht möglich, wechselt die Uhr automatisch auf Empfang des Zeitkalibrierungssignals vom anderen Sender.

Heimat-Stadtcodes und Sender

Heimat-Stadtcode	Sender	Frequenz
LIS, LON, MAD, PAR, ROM, BER, STO, ATH, MOW*	Anthorn (England) Mainflingen (Deutschland)	60,0 kHz 77,5 kHz
HKG*, BJS*, TPE, SEL, TYO	Fukushima (Japan) Fukuoka/Saga (Japan)	40,0 kHz 60,0 kHz
HNL*, ANC*, YVR, LAX, YEA, DEN, MEX, YWG, CHI, MIA, YTO, NYC, YHZ, YYT	Fort Collins, Colorado (Vereinigte Staaten)	60,0 kHz

* Die Gebiete der Stadtcodes **MOW, HKG, BJS, HNL** und **ANC** liegen relativ weit von den zu empfangenden Sendern entfernt, wodurch unter bestimmten Bedingungen Empfangsprobleme auftreten können.

Ungefähre Empfangsbereiche



- Ab den nachstehend angegebenen Entfernungen ist der Signalempfang zu bestimmten Jahres- oder Tageszeiten eventuell nicht möglich. Empfangsprobleme können auch durch Funkstörungen entstehen.
Sender Mainflingen (Deutschland) und Anthorn (England): 500 Kilometer (310 Meilen)
Sender Fort Collins (USA): 600 Meilen (1.000 Kilometer)
Sender Fukushima und Fukuoka/Saga (Japan): 500 Kilometer (310 Meilen)
- Auch wenn die Uhr innerhalb des Empfangsbereichs eines Senders benutzt wird, kann der Signalempfang unmöglich sein, wenn das Signal durch Gebirge oder andere geologische Formationen zwischen Uhr und Signalquelle blockiert ist.
- Der Signalempfang wird auch durch das Wetter, atmosphärische Bedingungen und jahreszeitliche Veränderungen beeinflusst.
- Falls das Zeitkalibrierungssignal nicht einwandfrei empfangen werden kann, siehe Informationen unter „Bei Problemen mit dem Signalempfang“.

Über den automatischen Empfang

Die Uhr empfängt das Zeitkalibrierungssignal automatisch bis zu sechs Mal pro Tag. Sobald das Signal erfolgreich empfangen wurde, werden die restlichen automatischen Empfangsversuche nicht mehr ausgeführt. Die Empfangszeiten (Kalibrierzeiten) richten sich nach dem aktuell gewählten Heimat-Stadtcode und danach, ob der Heimat-Stadtcode auf Sommerzeit eingestellt ist.

- Während eines automatischen Empfangsvorgangs ist das Display der Uhr leer.

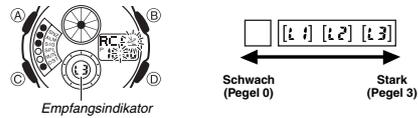
Ihr Heimat-Stadtcode	Standardzeit	Startzeiten für den automatischen Empfang					
		1	2	3	4	5	6
LIS, LON	Standardzeit	1:00 Uhr morgens	2:00 Uhr morgens	3:00 Uhr morgens	4:00 Uhr morgens	5:00 Uhr morgens	Mitternacht des nächsten Tages
	Sommerzeit	2:00 Uhr morgens	3:00 Uhr morgens	4:00 Uhr morgens	5:00 Uhr morgens	Mitternacht des nächsten Tages	1:00 Uhr morgens des nächsten Tages
MAD, PAR, ROM, BER, STO	Standardzeit	2:00 Uhr morgens	3:00 Uhr morgens	4:00 Uhr morgens	5:00 Uhr morgens	Mitternacht des nächsten Tages	1:00 Uhr morgens des nächsten Tages
	Sommerzeit	3:00 Uhr morgens	4:00 Uhr morgens	5:00 Uhr morgens	Mitternacht des nächsten Tages	1:00 Uhr morgens des nächsten Tages	2:00 Uhr morgens des nächsten Tages
ATH	Standardzeit	3:00 Uhr morgens	4:00 Uhr morgens	5:00 Uhr morgens	Mitternacht des nächsten Tages	1:00 Uhr morgens des nächsten Tages	2:00 Uhr morgens des nächsten Tages
	Sommerzeit	4:00 Uhr morgens	5:00 Uhr morgens	Mitternacht des nächsten Tages	1:00 Uhr morgens des nächsten Tages	2:00 Uhr morgens des nächsten Tages	3:00 Uhr morgens des nächsten Tages
MOW	Standardzeit	4:00 Uhr morgens	5:00 Uhr morgens	Mitternacht des nächsten Tages	1:00 Uhr morgens des nächsten Tages	2:00 Uhr morgens des nächsten Tages	3:00 Uhr morgens des nächsten Tages
	Sommerzeit	5:00 Uhr morgens	Mitternacht des nächsten Tages	1:00 Uhr morgens des nächsten Tages	2:00 Uhr morgens des nächsten Tages	3:00 Uhr morgens des nächsten Tages	4:00 Uhr morgens des nächsten Tages
HKG, BJS, TPE, SEL, TYO	Standardzeit	Mitternacht	1:00 Uhr morgens	2:00 Uhr morgens	3:00 Uhr morgens	4:00 Uhr morgens	5:00 Uhr morgens
	Sommerzeit	Mitternacht	1:00 Uhr morgens	2:00 Uhr morgens	3:00 Uhr morgens	4:00 Uhr morgens	5:00 Uhr morgens

Hinweis

- Bei Erreichen einer Kalibrierzeit startet die Uhr den automatischen Empfang nur, wenn sie auf den Zeitnehmungsmodus oder auf den Weltzeitmodus geschaltet ist. Wird eine Kalibrierzeit erreicht, während gerade Einstellungen vorgenommen werden, wird der Empfang nicht ausgeführt.
- Der automatische Empfang des Kalibrierungssignals wird früh morgens abgewickelt, während Sie noch schlafen (vorausgesetzt, die Uhrzeit des Zeitnehmungsmodus ist richtig eingestellt). Nehmen Sie die Uhr vor dem Schlafengehen vom Handgelenk und legen Sie sie an einem Ort mit günstigem Empfang ab.
- Die Uhr empfängt das Kalibrierungssignal täglich zwei bis sieben Minuten lang, wenn die Uhrzeit des Zeitnehmungsmodus eine der Kalibrierzeiten erreicht. Vermeiden Sie das Betätigen von Knöpfen der Uhr innerhalb von sieben Minuten vor und nach einer Kalibrierzeit. Dies könnte die Kalibrierung beeinträchtigen.
- Bitte beachten Sie, dass sich der Empfang des Kalibrierungssignals nach der aktuellen Uhrzeit des Zeitnehmungsmodus richtet. Der Empfang wird immer dann durchgeführt, wenn das Display eine der Kalibrierzeiten erreicht, unabhängig davon, ob die angezeigte Zeit tatsächlich stimmt.
- Bei laufendem Countdown-Timer-Betrieb ist der Empfang des Kalibrierungssignals deaktiviert.

Über den Empfangsindikator

Der Empfangsindikator zeigt die Stärke des empfangenen Kalibrierungssignals an. Für bestmöglichen Empfang legen Sie die Uhr bitte an einem Ort mit möglichst hoher Signalstärke ab.



- Verwenden Sie den Empfangsindikator als eine Orientierungshilfe zum Kontrollieren der Signalstärke und zum Ermitteln des günstigsten Orts zum Ablegen der Uhr für den Signalempfang.
- Auch an einem Ort mit hoher Signalstärke dauert es etwa 10 Sekunden, bis der Signalempfang so stabil ist, dass der Empfangsindikator die Signalstärke anzeigt.

Manuellen Empfang durchführen

- Rufen Sie den Zeitnehmungsmodus auf.
- Legen Sie die Uhr mit 12 Uhr auf ein Fenster gerichtet auf einer stabilen Fläche ab.
- Halten Sie Knopf (D) etwa zwei Sekunden lang gedrückt, bis der Empfangsindikator im Display erscheint.
- Der Empfang des Zeitkalibrierungssignals nimmt zwei bis 14 Minuten in Anspruch. Bitte beachten Sie, dass während dieser Zeit keiner der Knöpfe betätigt und die Uhr nicht bewegt werden darf.
- Wenn der Empfang erfolgreich ist, erscheinen im Display zusammen mit dem GET-Indikator das Datum und die Uhrzeit des Empfangs. Die Uhr wechselt in den Zeitnehmungsmodus, wenn Sie Knopf (D) drücken oder für eine oder zwei Minuten keiner der Knöpfe betätigt wird.
- Wenn der laufende Empfang scheitert, erscheint im Display der ERR-Indikator. Die Uhr wechselt ohne Ändern der Uhrzeit-Einstellung in den Zeitnehmungsmodus, wenn Sie Knopf (D) drücken oder für eine oder zwei Minuten keiner der Knöpfe betätigt wird.



Ein- und Ausschalten des automatischen Empfangs

- Drücken Sie im Zeitnehmungsmodus den Knopf (D), um die Anzeige des letzten Signals aufzurufen.
 - Halten Sie (A) gedrückt, bis die aktuelle Einstellung für den automatischen Empfang (**ON** oder **OF**) zu blinken beginnt. Dies ist die Einstellanzzeige.
• Bitte beachten Sie, dass die Einstellanzzeige nicht erscheint, wenn der aktuell eingestellte Heimat-Stadtcode den Zeitkalibrierungsempfang nicht unterstützt.
 - Wählen Sie mit Knopf (D) zwischen ein (**ON**) und aus (**OF**).
 - Drücken Sie Knopf (A) zum Schließen der Einstellanzzeige.
- Näheres zu den Stadtcodes, die den Signalempfang unterstützen, finden Sie unter „Anweisen des Heimat-Stadtcodes“.

Kontrollieren des letzten Empfangsergebnisses

- Drücken Sie im Zeitnehmungsmodus den Knopf (D), um die Anzeige des letzten Signals aufzurufen.
- Wenn der Empfang erfolgreich war, zeigt das Display Uhrzeit und Datum des erfolgreichen Empfangs an.
- - - bezeichnet, dass keiner der Empfangsversuche erfolgreich war.
- Schalten Sie mit Knopf (D) auf den Zeitnehmungsmodus zurück.

Bei Problemen mit dem Signalempfang

Wenn Sie Probleme mit dem Signalempfang haben, kontrollieren Sie bitte zunächst die folgenden Punkte.

Problem	Mögliche Ursache	Was Sie tun sollten
Manueller Empfang nicht durchführbar.	• Die Uhr ist nicht im Zeitnehmungsmodus. • Keiner der folgenden Stadtcodes als Heimat-Stadtcode eingestellt: LIS, LON, MAD, PAR, ROM, BER, STO, ATH, MOW, HKG, BJS, TPE, SEL, TYO, HNL, ANC, YVR, LAX, YEA, DEN, MEX, YWG, CHI, MIA, YTO, NYC, YHZ oder YYT .	• Rufen Sie den Zeitnehmungsmodus auf und versuchen Sie es erneut. • Wählen Sie LIS, LON, MAD, PAR, ROM, BER, STO, ATH, MOW, HKG, BJS, TPE, SEL, TYO, HNL, ANC, YVR, LAX, YEA, DEN, MEX, YWG, CHI, MIA, YTO, NYC, YHZ oder YYT als Heimat-Stadtcode.
Nach dem Signalempfang stimmt die Uhrzeit nicht.	• Falls die Uhrzeit um eine Stunde abweicht, ist eventuell die Sommerzeit nicht richtig eingestellt. • Falscher Heimat-Stadtcode für das Gebiet eingestellt, in dem Sie die Uhr benutzen. • Die Grundstellung der Zeiger stimmt nicht mehr.	• Ändern Sie die DST-Einstellung auf Auto DST. • Stellen Sie den Heimat-Stadtcode richtig ein. • Rufen Sie den Zeigereinstellmodus auf und passen Sie die Analogzeit an.

- Für weitere Informationen siehe „Wichtig!“ unter „Empfang des Zeitkalibrierungssignals“ und „Vorsichtsmaßnahmen zur funkgestützten Atomzeitnehmung“.

Weltzeit



Ortszeit der gewählten Stadt

Im Weltzeitmodus können Sie die aktuelle Uhrzeit von 48 Städten (29 Zeitzonen) der Erde digital anzeigen.

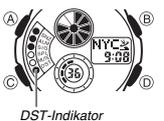
- Falls für eine Stadt eine falsche Uhrzeit angezeigt wird, bitte die Zeiteinstellungen des Heimat-Stadtcodes kontrollieren und korrigieren.
- Auch im Weltzeitmodus wickelt die Uhr bei Erreichen einer Kalibrierzeit den Signalempfang ab. Dadurch wird auch die Uhrzeiteinstellung des Weltzeitmodus entsprechend der Uhrzeit des Heimat-Stadtcodes im Zeitnehmungsmodus korrigiert.
- Alle in diesem Abschnitt aufgeführten Bedienungen werden im Weltzeitmodus ausgeführt, der durch Drücken von Knopf © aufgerufen wird.

Ortszeit einer anderen Stadt abrufen

Drücken Sie im Weltzeitmodus den Knopf Ⓧ, um nach Osten durch die Stadtcodes (Zeitzone) zu scrollen.

- Näheres zu den Stadtcodes siehe „City Code Table“ (Stadtcode-Tabelle).

Ein Stadtcode zwischen Standardzeit und Sommerzeit umschalten

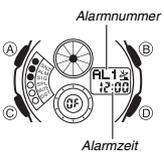


DST-Indikator

- Rufen Sie im Weltzeitmodus mit Knopf Ⓧ den Stadtcode (Zeitzone) auf, für den die Standard-/ Sommerzeit-Einstellung geändert werden soll.
- Halten Sie Knopf ⓐ gedrückt, um zwischen Sommerzeit (DST-Indikator angezeigt) und Standardzeit (DST-Indikator nicht angezeigt) umzuschalten.

- Bitte beachten Sie, dass im Weltzeitmodus nicht die DST-Einstellung des Stadtcodes geändert werden kann, der im Zeitnehmungsmodus als Heimat-Stadtcode eingestellt ist. Näheres zum Ändern der Sommerzeit-Einstellung für den Heimat-Stadtcode finden Sie auf.
- Der DST-Indikator erscheint, wenn ein auf Sommerzeit eingestellter Stadtcode angezeigt ist.
- Bitte beachten Sie, dass die Standard-/Sommerzeit-Einstellung nur für den jeweils angezeigten Stadtcode gilt. Andere Stadtcodes werden nicht beeinflusst.

Alarmer



Alarmnummer

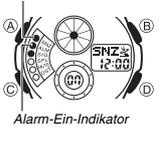
Alarmzeit

Der Alarmmodus gibt Ihnen die Wahl von vier einmaligen Alarmen und einem Schlummeralarm. Sie können den Alarmmodus auch verwenden, um das stündliche Zeitsignal (SIG) ein- oder auszuschalten.

- Es gibt die fünf Alarmnummern AL1 bis AL4 und SIG. Sie können nur SIG als Schlummeralarm konfigurieren. Die Alarme AL1 bis AL4 können nur als einmalige Alarme verwendet werden.
- Die Alarmeinstellungen (und die Einstellungen des stündlichen Zeitsignals) werden im Alarmmodus vorgenommen, den Sie durch Drücken des Knopfes © aufrufen können.

Einstellen einer Alarmzeit

Schlummeralarm-Indikator



Alarm-Ein-Indikator



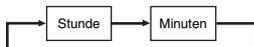
Alarm-Ein-Indikator

- Verwenden Sie den Knopf Ⓧ im Alarmmodus, um durch die Alarmanzeigen zu scrollen, bis die einzustellende Alarmanzeige angezeigt wird.



- Nachdem Sie einen Alarm gewählt haben, halten Sie den Knopf ⓐ gedrückt, bis die Stundeneinstellung der Alarmzeit zu blinken beginnt, was die Einstellanzahl bezeichnet.
 - Durch diese Operation wird der Alarm automatisch eingeschaltet.

- Verwenden Sie den Knopf ©, um das Blinken in der folgenden Reihenfolge zur Wahl einer anderen Einstellung zu verschieben.



- Während eine Einstellung blinkt, verwenden Sie die Knöpfe Ⓧ und Ⓨ, um diese zu ändern.
 - Während die Stunden- oder Minuteneinstellung blinkt, verwenden Sie die Knöpfe Ⓧ (+) und Ⓨ (-), um diese zu ändern.
- Drücken Sie den Knopf ⓐ, um die Einstellanzahl zu verlassen.
- Wenn Sie die Alarmzeit unter Verwendung des 12-Stunden-Formats einstellen, achten Sie auf die richtige Einstellung für die erste (kein Indikator) oder zweite (P-Indikator) Tageshälfte.

Alarmbetrieb

- Der Alarm ertönt zur voreingestellten Zeit für 10 Sekunden, unabhängig von dem Modus, in welchem sich die Armbanduhr befindet. Im Falle des Schlummeralarms wird der Alarm bis zu sieben Mal alle fünf Minuten wiederholt, oder bis Sie den Alarm ausschalten.
- Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um den ertönenden Alarm zu stoppen.
 - Falls eine Alarmoperation (einmaliger Alarm, Schlummeralarm) eintritt, während eine Signalempfangsoperation ausgeführt wird, wird die Empfangsoperation abgebrochen.
 - Falls Sie die Einstellanzahl des Zeitnehmungsmodus während eines 5-Minuten-Intervalls zwischen den Schlummeralarmen anzeigen, wird die gegenwärtige Schlummeralarmoperation gestoppt (aber der Schlummeralarm verbleibt als die Alarmtypeneinstellung).
 - Der Schlummeralarm-Indikator blinkt während der 5-Minuten-Intervalle zwischen den Alarmen.
 - Der Alarm-Ein-Indikator und der Schlummeralarm-Indikator werden in allen Modi angezeigt.
 - In allen Modi wird der Alarm-Ein-Indikator für jeden beliebigen Alarm angezeigt, der gegenwärtig eingeschaltet ist.

Testen des Alarms

Halten Sie den Knopf Ⓧ im Alarmmodus gedrückt, um den Alarm ertönen zu lassen.

Ein- oder Ausschalten eines Alarms



Ein/Aus-Status

- Verwenden Sie den Knopf Ⓧ im Alarmmodus, um durch die Alarmanzeigen zu scrollen, bis die Alarmanzeige angezeigt wird, deren Zeit Sie einstellen möchten.
- Drücken Sie ⓐ zum Umschalten zwischen ein (Ⓧ) und aus (Ⓨ).

Ein- oder Ausschalten des stündlichen Zeitsignals



Ein/Aus-Status

- Verwenden Sie den Knopf Ⓧ im Alarmmodus, um durch die Alarmanzeigen zu scrollen, bis die Anzeige für das stündliche Zeitsignal (SIG) angezeigt wird.
- Drücken Sie ⓐ zum Umschalten zwischen ein (Ⓧ) und aus (Ⓨ).
- Der Ein-Indikator für das stündliche Zeitsignal wird in allen Modi angezeigt, wenn das stündliche Zeitsignal eingeschaltet ist.

Stoppuhr



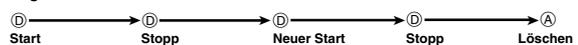
1/100 Sek. Sekunden Minuten

Mit der Stoppuhrfunktion können Sie die abgelaufene Zeit, Zwischenzeiten und zwei Endzeiten messen.

- Der Anzeigebereich der Stoppuhr beträgt bis zu 59 Minuten und 59,99 Sekunden.
- Die Stoppuhr läuft weiter und beginnt wiederum ab Null, wenn sie ihre Grenze erreicht hat, bis sie von Ihnen gestoppt wird.
- Wenn Sie den Stoppuhrmodus verlassen, während im Display noch eine Zwischenzeit gehalten wird, löscht dies die Zwischenzeit und die Stoppuhr kehrt zur Messung der abgelaufenen Zeit zurück.
- Der Messvorgang der Stoppuhr läuft auch dann weiter, wenn Sie den Stoppuhrmodus verlassen.
- Alle in diesem Abschnitt aufgeführten Bedienungen werden im Stoppuhrmodus ausgeführt, der durch Drücken von Knopf © aufgerufen wird.

Zeiten mit der Stoppuhr messen

Abgelaufene Zeit



Zwischenzeit



Zwei Endzeiten



Countdown-Timer



Sekunden Minuten

Sie können den Countdown-Timer in einem Bereich von 1 Minute bis zu 24 Stunden einstellen. Ein Alarm ertönt, wenn der Countdown Null erreicht.

- Bei laufendem Countdown-Timer ist der Empfang des Zeitkalibrierungssignals (automatisch und manuell) deaktiviert.
- Alle in diesem Abschnitt aufgeführten Bedienungen werden im Countdown-Timer-Modus ausgeführt, der mit Knopf © aufgerufen wird.

Countdown-Startzeit einstellen

- Halten Sie bei angezeigter Countdown-Startzeit im Countdown-Timer-Modus den Knopf ⓐ gedrückt, bis die aktuelle Countdown-Startzeit zu blinken beginnt. Damit ist die Einstellanzahl aktiviert.
 - Falls die Countdown-Startzeit nicht angezeigt ist, zeigen Sie diese bitte gemäß Anleitung unter „Countdown-Timer benutzen“ an.
- Drücken Sie den Knopf ©, um das Blinken zwischen den Stunden- und Minuteneinstellungen zu verschieben.
- Während eine Einstellung blinkt, verwenden Sie die Knöpfe Ⓧ (+) und Ⓨ (-), um diese zu ändern.
 - Um den Startwert der Countdown-Zeit auf 24 Stunden einzustellen, stellen Sie Ⓧ:Ⓧ:Ⓧ ein.
- Drücken Sie Knopf ⓐ zum Verlassen der Einstellanzahl.

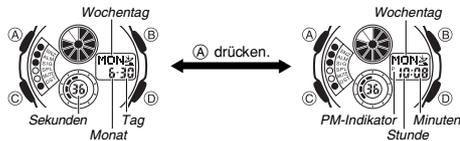
Countdown-Timer benutzen

- Starten Sie den Countdown-Timer durch Drücken von Knopf Ⓧ im Countdown-Timer-Modus.
- Wenn das Ende des Countdowns erreicht ist, ertönt der Alarm für 10 Sekunden bzw. bis er durch Drücken eines beliebigen Knopfes gestoppt wird. Nach dem Stoppen des Alarms stellt sich die Countdown-Zeit automatisch auf den Anfangswert zurück.
 - Durch Drücken von Knopf Ⓧ bei laufendem Countdown kann dieser vorübergehend angehalten werden. Drücken Sie zum Fortsetzen des Countdowns dann erneut Knopf Ⓧ.
 - Um den laufenden Countdown vollständig abzubrechen, halten Sie ihn zunächst an (durch Drücken von Ⓧ) und drücken dann Knopf ⓐ. Damit stellt sich die Countdown-Zeit auf den Anfangswert zurück.

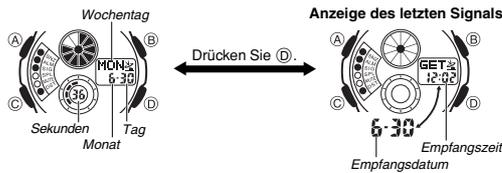
Zeitnehmung

Verwenden Sie den Zeitnehmungsmode zum Einstellen und Ablesen der aktuellen Uhrzeit und des Datums. In diesem Abschnitt ist auch beschrieben, wie das aktuelle Datum und die Uhrzeit manuell eingestellt werden können.

- Beim Einstellen der Uhrzeit können Sie auch die Wochentag-Sprache und das 12- oder 24-Stunden-Format einstellen.
- Alle in diesem Abschnitt beschriebenen Bedienungen sind im Zeitnehmungsmode auszuführen, der durch Drücken von Knopf (C) aufgerufen wird.
- Im Zeitnehmungsmode kann der Displayinhalt mit Knopf (A) wie unten gezeigt umgeschaltet werden.



- Auf Drücken von Knopf (D) im Zeitnehmungsmode erscheint die Anzeige des letzten Signals.

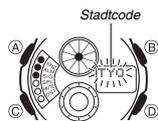


Manuelles Einstellen der Digitalzeit und des Datums

Vergewissern Sie sich, dass der richtige Heimat-Stadtcode eingestellt ist, bevor Sie die Einstellung der aktuellen Uhrzeit und des Datums ändern. Mit den Einstellungen des Zeitnehmungsmode sind auch die Ortszeiten synchronisiert, die im Weltzeitmode angezeigt werden. Entsprechend stimmen auch die Ortszeiten des Weltzeitmode nicht, wenn vor dem Eingeben von Uhrzeit und Datum im Zeitnehmungsmode ein falscher Heimat-Stadtcode eingestellt wurde.

Aktuelle Digitalzeit und Datum manuell einstellen

1. Halten Sie im Zeitnehmungsmode den Knopf (A) gedrückt, bis der Stadtcode zu blinken beginnt. Damit ist die Einstellanzeige aktiviert.
2. Schalten Sie zum Wählen anderer Einstellungen das Blinken mit (C) wie nachstehend gezeigt weiter.



- Der gegenwärtig gewählte Sprachenindikator blinkt im Display, wenn in der obigen Sequenz die Sprache (Einstellung) gewählt ist.
3. Wenn die gewünschte Einstellung blinkt, verwenden Sie die Knöpfe (B) und (D), um diese gemäß folgender Beschreibung zu ändern.

Anzeige:	Um dies zu tun:	Tun Sie dieses:
TYO	Stadtcode ändern	Drücken Sie (D) (nach Osten) bzw. (B) (nach Westen).
AUTO ● DST	Zwischen Sommerzeit (ON), Standardzeit (OFF) und Auto DST (AUTO) umschalten	Knopf (D) drücken.
12H	Zwischen 12-Stunden- (12H) und 24-Stunden-Format (24H) umschalten	Knopf (D) drücken.
36	Sekunden auf 00 zurückstellen	Knopf (D) drücken.
P 10:00	Stunde oder Minuten ändern	Verwenden Sie die Knöpfe (D) (+) und (B) (-), um die Einstellung zu ändern.
20 00	Jahr ändern	
6:30	Monat oder Kalendertag ändern	
ENG	Wochentag-Sprache ändern	Verwenden Sie die Knöpfe (B) und (D), um die Einstellung zu ändern.

- Eine komplette Zusammenstellung der verfügbaren Stadtcodes finden Sie in der „City Code Table“ (Stadtcode-Tabelle).
- Auto DST (AUTO) ist nur wählbar, wenn als Heimat-Stadtcode LIS, LON, MAD, PAR, ROM, BER, STO, ATH, MOW, HKG, BJS, TPE, SEL, TYO, HNL, ANC, YVR, LAX, YEA, DEN, MEX, YWG, CHI, MIA, YTO, NYC, YHZ oder YYT eingestellt ist. Näheres finden Sie nachstehend unter „Sommerzeit (DST)“.
- Während der Sprachenindikator im Display blinkt, verwenden Sie die Knöpfe (B) und (D), um wie folgt durch die Sprachenindikatoren zu schalten, bis der Indikator für die gewünschte Sprache angezeigt wird.

Knopf (D) drücken.	Indikator	Sprache
↓	ENG	Englisch
	ESP	Spanisch
	FRF	Französisch
	DEU	Deutsch
↑	ITA	Italienisch

4. Drücken Sie den Knopf (A), um die Einstellanzeige zu verlassen.
- Der Wochentag wird automatisch in Abhängigkeit von den Datumeinstellungen (Jahr, Monat und Kalendertag) angezeigt.
- Für Informationen über die verwendeten Abkürzungen siehe die „Day of the Week List“ (Liste der Wochentage).
- Halten Sie den Knopf (A) im Zeitnehmungsmode gedrückt, um den Indikator für die gegenwärtig gewählte Sprache anzuzeigen. Falls Sie den Knopf (A) für etwa zwei Sekunden gedrückt halten, wird auf die Einstellanzeige des Zeitnehmungsmode (angezeigt durch blinkende Sekunden) gewechselt. Falls Sie versehentlich die Einstellanzeige anzeigen, drücken Sie erneut den Knopf (A), um diese zu verlassen.

Sommerzeit (DST)

Die Sommerzeit (Daylight Saving Time = DST) stellt die Zeit gegenüber der Standardzeit um eine Stunde vor. Denken Sie aber immer daran, dass nicht alle Länder oder Gebiete die Sommerzeit verwenden. Die von Mainflingen (Deutschland), Anthon (England) und Fort Collins (USA) ausgestrahlten Zeitkalibrierungssignale enthalten sowohl Standardzeit- als auch Sommerzeitdaten. Wenn Auto DST eingeschaltet ist, schaltet die Uhr anhand dieser Signale automatisch zwischen Standardzeit und Sommerzeit um.

- Die von Fukushima und Fukuoka/Saga (Japan) ausgestrahlten Zeitkalibrierungssignale enthalten keine Sommerzeitdaten.
- Die ab Werk vorgegebene Sommerzeit-Einstellung für LIS, LON, MAD, PAR, ROM, BER, STO, ATH, MOW, HKG, BJS, TPE, SEL, TYO, HNL, ANC, YVR, LAX, YEA, DEN, MEX, YWG, CHI, MIA, YTO, NYC, YHZ oder YYT als Heimat-Stadtcode ist Auto DST (AUTO).
- Falls Sie in Ihrem Gebiet Probleme mit dem Empfang des Zeitkalibrierungssignals haben, ist in der Regel zu empfehlen, die Umschaltung zwischen Standardzeit und Sommerzeit manuell vorzunehmen.

Sommerzeit-Einstellung (DST) ändern

1. Halten Sie im Zeitnehmungsmode Knopf (A) gedrückt, bis der Stadtcode zu blinken beginnt. Damit ist die Einstellanzeige aktiviert.
2. Drücken Sie einmal Knopf (C), woraufhin die Sommerzeit-Einstellung erscheint.
3. Drücken Sie Knopf (D), um die Sommerzeit-Einstellung wie unten gezeigt weiterzuschalten.



4. Wenn die gewünschte Einstellung erreicht ist, drücken Sie Knopf (A) zum Verlassen der Einstellanzeige.
- Im Display wird der DST-Indikator angezeigt, wenn auf Sommerzeit geschaltet ist.

Analoge Zeitnehmung

Die Analogzeit der Uhr ist mit der Digitalzeit synchronisiert. Wenn Sie die eingestellte Digitalzeit ändern, wird die Analogzeit-Einstellung automatisch angepasst.

Hinweis

- In den folgenden Fällen passen sich die Zeiger der Analoguhr automatisch an die neue Einstellung an:
 Wenn Sie die eingestellte Digitalzeit manuell ändern
 Wenn die eingestellte Digitalzeit durch das empfangene Kalibrierungssignal verändert wird
 Wenn Sie den Heimat-Stadtcode und/oder die Sommerzeit-Einstellung ändern.
- Sollte die Analogzeit aus irgendwelchen Gründen nicht mit der Digitalzeit übereinstimmen, passen Sie sie bitte wie unter „Analogzeit anpassen“ beschrieben an die digitale Einstellung an.
- Sollte es erforderlich werden, sowohl die digitale als auch die analoge Zeiteinstellung manuell zu ändern, ist unbedingt die Digitalzeit zuerst einzustellen.
- Je nachdem, wie weit sich die Zeiger zur Anpassung an die Digitalzeit bewegen müssen, kann es eine Weile dauern, bis die Zeiger stoppen.

Analogzeit anpassen



1. Drücken Sie im Zeitnehmungsmode fünf Mal den Knopf (C), um den Zeigereinstellmode aufzurufen.
2. Halten Sie (A) gedrückt, bis die laufende Digitalzeit zu blinken beginnt. Damit ist die Einstellanzeige aktiviert.
3. Passen Sie die analoge Einstellung wie unten beschrieben mit (D) und (B) an.

Um dies zu tun:	Führen Sie dies aus:
Zeiger um 20 Sekunden vorwärts bewegen	• Knopf (D) drücken.
Zeiger beschleunigt ein kurzes Stück vorwärts bewegen	• Knopf (D) gedrückt halten. • Knopf (D) freigeben, wenn die Zeiger die gewünschte Position erreicht haben.
Zeiger beschleunigt weit vorlaufen lassen	• Drücken Sie bei gedrückt gehaltenem Knopf (D) für beschleunigten Vorlauf den Knopf (B), was auf kontinuierlichen beschleunigten Vorlauf schaltet. • Drücken Sie zum Stoppen der Zeiger einen beliebigen Knopf. • Die Zeiger stoppen automatisch, wenn der Stundenzeiger eine volle Umdrehung (12 Stunden) ausgeführt hat.

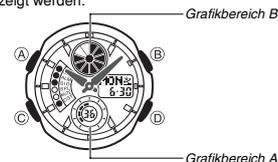
4. Drücken Sie Knopf (A) zum Verlassen der Einstellanzeige.
- Beim Verlassen der Einstellanzeige wird der Minutenzeiger etwas bewegt, um ihn an die Sekunden anzupassen.
- Zum Zurückschalten auf den Zeitnehmungsmode drücken Sie bitte Knopf (C).

Referenz

In diesem Abschnitt finden Sie nähere Details und technische Informationen zum Betrieb der Armbanduhr. Er enthält auch wichtige Vorsichtsmaßnahmen und Hinweise zu den Merkmalen und Funktionen dieser Uhr.

Grafikbereiche

Nachstehend ist beschrieben, welche Informationen in den einzelnen Modi in den beiden Grafikbereichen angezeigt werden.



Modus	Grafikbereich A	Grafikbereich B
Zeitnehmung	Zeitnehmungsmode-Sekunden	Zeitnehmungsmode-Minuten
Weltzeit	Zeitnehmungsmode-Sekunden	Weltzeitmode-Minuten
Countdown-Timer	Countdownzeit-Sekunden	Countdownzeit-Minuten
Stoppuhr	Stoppuhrzeit-Sekunden	Stoppuhrzeit: 1/10-Sekunden
Alarm	Keine Anzeige	Keine Anzeige
Zeigereinstellung	Keine Anzeige	Keine Anzeige

Bedienungskontrollton



Wenn einer der Knöpfe der Uhr betätigt wird, ertönt ein Bedienungskontrollton. Dieser Kontrollton kann beliebig ein- und ausgeschaltet werden.

- Auch bei ausgeschaltetem Kontrollton werden die Alarmtöne von Alarm, stündlichem Zeitsignal und Timer-Countdown-Alarm normal ausgegeben.

Bedienungskontrollton ein- und ausschalten

In einem beliebigen Modus (außer bei angezeigter Einstellanzeige) Knopf (C) drücken, um den Bedienungskontrollton zwischen ein (Stummindikator nicht angezeigt) und aus (Stummindikator angezeigt) umzuschalten.

- Da der Knopf (C) gleichzeitig auch zum Umschalten des Modus dient, ändert sich mit dem Gedrückthalten zum Ein- und Ausschalten des Bedienungskontrolltons auch der aktuell eingestellte Modus.
- Bei ausgeschaltetem Bedienungskontrollton wird in allen Modi der Stummindikator angezeigt.

Automatische Rückkehrfunktionen

- Falls Sie die Uhr länger als zwei oder drei Minuten im Alarm- oder Zeigereinstellmodus belassen, ohne irgendeine Bedienung vorzunehmen, wechselt sie automatisch in den Zeitnehmungsmodus zurück.
- Falls Sie bei blinkender Einstellung im Display innerhalb von zwei oder drei Minuten keine Bedienung vornehmen, schließt die Uhr automatisch die Einstellanzeige.

Scrollen

Die Knöpfe (B) und (D) werden in verschiedenen Modi und Einstellanzeigen dazu verwendet, im Display durch die Daten zu blättern. In den meisten Fällen laufen die Daten beschleunigt durch, wenn Sie den entsprechenden Knopf dabei gedrückt halten.

Anfängliche Anzeigen

Wenn Sie den Weltzeitmodus aufrufen, erscheinen zuerst die Daten, die beim letzten Verlassen des Modus angezeigt waren.

Vorsichtsmaßnahmen zur funkgestützten Atomzeitnehmung

- Starke elektrostatische Aufladung kann dazu führen, dass die Zeit falsch eingestellt wird.
- Das Zeitkalibrierungssignal wird an der Ionosphäre reflektiert. Dadurch kann der Empfangsbereich durch Faktoren wie ein verändertes Reflexionsvermögen der Ionosphäre oder eine Verschiebung der Ionosphäre in eine größere Höhe, z.B. durch jahreszeitliche atmosphärische Änderungen oder die Tageszeit, beeinflusst werden und der Empfang ist u. U. vorübergehend unmöglich.
- Auch wenn das Zeitkalibrierungssignal richtig empfangen wird, können bestimmte Bedingungen dazu führen, dass die Zeiteinstellung um bis zu eine Sekunde abweicht.
- Die aktuelle Zeiteinstellung gemäß Zeitkalibrierungssignal hat Vorrang über alle manuell vorgenommenen Zeiteinstellungen.
- Die Uhr ist so ausgelegt, dass Datum und Wochentag während der Periode vom 1. Januar 2000 bis zum 31. Dezember 2099 automatisch aktualisiert werden. Die Datumseinstellung anhand des Zeitkalibrierungssignals ist ab dem 1. Januar 2100 nicht mehr möglich.
- Diese Uhr kann Signale empfangen, die zwischen Schaltjahren und normalen Jahren unterscheiden.
- Obwohl die Uhr für den Empfang sowohl der Uhrzeitdaten (Stunde, Minuten, Sekunden) als auch der Datumsdaten (Jahr, Monat, Tag) ausgelegt ist, kann der Empfang unter bestimmten Bedingungen auf nur die Uhrzeitdaten begrenzt sein.
- Normalerweise handelt es sich bei dem Empfangsdatum, das bei Anzeige des letzten Signals angezeigt wird, um die im Zeitkalibrierungssignal enthaltenen Datumsdaten. Falls nur die Uhrzeitdaten empfangen wurden, erscheint in der Anzeige des letzten Signals das zum Zeitpunkt des Signalempfangs vom Zeitnehmungsmodus geführte Datum.
- Falls Sie sich in einem Gebiet befinden, in welchem der richtige Empfang des Zeitkalibrierungssignals unmöglich ist, dann zeigt die Armbanduhr mit einer Ganggenauigkeit von ± 30 Sekunden pro Monat bei Normaltemperatur an.
- Falls Sie Schwierigkeiten haben, das Zeitkalibrierungssignal richtig zu empfangen, oder wenn die Zeiteinstellung nach dem Signalempfang falsch ist, kontrollieren Sie bitte die aktuellen Einstellungen von Stadtcode, Sommerzeit und automatischem Empfang.

Zeitnehmung

- Falls Sie die Sekunden auf **00** zurückstellen, während die aktuelle Sekundenzählung im Bereich von 30 bis 59 liegt, werden die Minuten um 1 erhöht. Im Bereich von 00 bis 29 werden die Sekunden auf **00** zurückgestellt, ohne dass sich die Minuten ändern.
- Der Wochentag wird automatisch entsprechend dem eingestellten Datum (Jahr, Monat und Tag) angezeigt.
- Das Jahr ist im Bereich von 2000 bis 2099 einstellbar.
- Der vollautomatische Kalender dieser Uhr berücksichtigt die unterschiedliche Länge der Monate und Schaltjahre. Wenn das Datum einmal eingestellt wurde, muss es normalerweise nicht mehr geändert werden, es sei denn, die Batterien wurden ausgetauscht.
- Die Uhrzeiten des Zeitnehmungsmodus und aller Stadtcodes im Weltzeitmodus werden über die jeweilige UTC-Zeitdifferenz (UTC = Coordinated Universal Time) berechnet.
- Die UTC-Zeitdifferenz bezeichnet den Zeitunterschied der Zeitzone eines Stadtcodes gegenüber der Zeit am Referenzpunkt Greenwich, England.
- „UTC“ steht für „Coordinated Universal Time“, den weltweiten wissenschaftlichen Standard der Zeitnehmung. Dieser beruht auf sorgfältig gewarteten Atomuhren (Caesium), welche die Zeit mit Mikrosekunden-Genauigkeit einhalten. Schaltsekunden werden wie erforderlich addiert oder subtrahiert, um UTC synchron mit der Erddrehung zu halten.

12-Stunden/24-Stunden-Zeitnehmungsformate

Das im Zeitnehmungsmodus gewählte 12- oder 24-Stunden-Zeitnehmungsformat wird auch in allen anderen Modi verwendet.

- Bei Verwendung des 12-Stunden-Formats erscheint der **P**-Indikator (für p.m. = zweite Tageshälfte) bei Uhrzeiten im Bereich von Mittag bis 11:59 Uhr nachts, wogegen Zeiten im Bereich von Mitternacht bis 11:59 Uhr mittags ohne Indikator angezeigt werden.
- Bei Verwendung des 24-Stunden-Formats werden sämtliche Uhrzeiten von 0:00 Uhr bis 23:59 Uhr ohne Indikator angezeigt.

Vorsichtsmaßnahmen zur Beleuchtung

- Für gute Ablesbarkeit im Dunkeln wird das Digitaldisplay durch eine LED (Licht emittierende Diode) und ein Lichtführungspanel beleuchtet. Drücken Sie zum Beleuchten des Displays in einem beliebigen Modus (außer wenn eine Einstellanzeige im Display angezeigt ist) den Knopf (E).
- In direktem Sonnenlicht kann die Beleuchtung schwer erkennbar sein.
- Die Beleuchtung erlischt automatisch, wenn ein Alarm ertönt.
- Durch häufiges Einschalten der Beleuchtung Werden die Batterien entladen.

City Code Table

City Code	City	UTC Offset	Other major cities in same time zone
PPG	Pago Pago	+11.0	
HNL	Honolulu	-10.0	Papeete
ANC	Anchorage	-09.0	Nome
YVR	Vancouver		San Francisco, Las Vegas, Seattle/Tacoma, Dawson City, Tijuana
LAX	Los Angeles	-08.0	
YEA	Edmonton		
DEN	Denver	-07.0	El Paso, Edmonton, Culiacan
MEX	Mexico City		
WYG	Winnipeg	-06.0	Houston, Dallas/Fort Worth, New Orleans
CHI	Chicago		
MIA	Miami		
YTO	Toronto	-05.0	Montreal, Detroit, Miami, Boston, Panama City, Havana, Lima, Bogota
NYC	New York		
CCS*	Caracas	-04.0	La Paz, Santiago, Port Of Spain
YHZ	Halifax		
YYT	St. Johns	-03.5	
RIO	Rio De Janeiro	-03.0	Sao Paulo, Buenos Aires, Brasilia, Montevideo
RAI	Praia	-01.0	
LIS	Lisbon		
LON	London	+00.0	Dublin, Casablanca, Dakar, Abidjan
MAD	Madrid		
PAR	Paris		
ROM	Rome	+01.0	Milan, Amsterdam, Algiers, Hamburg, Frankfurt, Vienna
BER	Berlin		
STO	Stockholm		
ATH	Athens		
CAI	Cairo	+02.0	Helsinki, Istanbul, Beirut, Damascus, Cape Town
JRS	Jerusalem		
MOW	Moscow	+03.0	Kuwait, Riyadh, Aden, Addis Ababa, Nairobi
JED	Jeddah		
THR	Tehran	+03.5	Shiraz
DXB	Dubai	+04.0	Abu Dhabi, Muscat
KBL	Kabul	+04.5	
KHI	Karachi	+05.0	Maie
DEL	Delhi	+05.5	Mumbai, Kolkata, Colombo
DAC	Dhaka	+06.0	
RSN	Yangon	+06.5	
BKK	Bangkok	+07.0	Jakarta, Phnom Penh, Hanoi, Vientiane
HKG	Hong Kong		
BJS	Beijing	+08.0	Singapore, Kuala Lumpur, Manila, Perth, Ulaanbaatar
TPE	Taipei		
SEL	Seoul		
TYO	Tokyo	+09.0	Pyongyang
ADL	Adelaide	+09.5	Darwin
GUM	Guam	+10.0	
SYD	Sydney	+10.0	Melbourne, Rabaul
NOU	Noumea	+11.0	Port Vila
WLG	Wellington	+12.0	Christchurch, Nadi, Nauru Island

* Based on data as of February 2008.

• UTC offsets and the use of summer time are subject to change in the country where they are used.

* In December 2007, the UTC offset for Caracas, Venezuela (CCS) was changed from -4.0 to -4.5. However, this watch still uses the old UTC offset of -4.0 when the Caracas (CCS) city code is selected.

Day of the Week List

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
ENG	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
ESP	DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIÉ	SÁB
FRA	DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
DEU	SON	MON	DIE	MIT	DON	FRE	SAM
ITA	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB