

# Gebruiksaanwijzing Horloge model 3166.

## Over deze handleiding



Het bedienen van de knoppen wordt weergegeven met behulp van de letters zoals getoond wordt in de illustratie. Iedere sectie van deze handleiding geeft informatie over wat u binnen iedere modus moet doen.

## 'Batterij bijna leeg'-waarschuwing

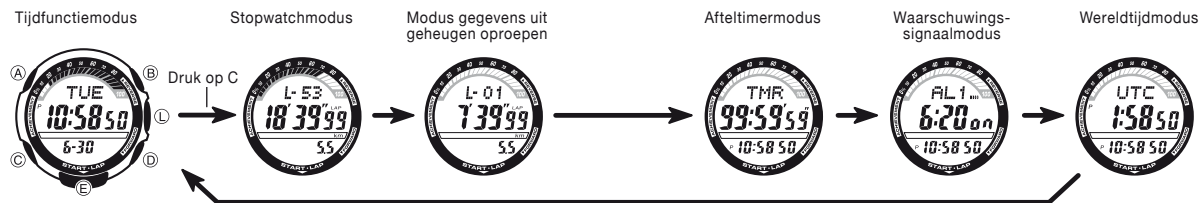


Herstel indicator

Als u de verlichting of waarschuwingssignalen binnen korte tijd vaak gebruikt, gaat er een R-indicator (van herstellen) knipperen op de display en worden de volgende opties uitgeschakeld totdat de batterij is bijgeladen.  
De stappentellerfuncties  
De waarschuwings- en ursignalen  
De verlichting  
Als de batterij is bijgeladen, werkt het horloge weer normaal. Maar als u deze R-indicator vaak ziet, wordt het tijd om de batterij te laten vervangen.

## Algemene richtlijn

Druk op [C] om naar een volgende modus te gaan.  
U kunt vanuit elke modus direct naar de Tijdfunctiemodus terugkeren door circa drie seconden lang op [C] te drukken.  
U kunt in elke modus op [L] drukken om de display te verlichten.



## De tijd en datum instellen

Hanteer de volgende procedure om opnieuw de actuele tijd en datum in te stellen na het vervangen van de batterij enz. De tijden in de Wereldtijdmodus worden uitsluitend correct weergegeven als u de Eigen tijdzone (de tijdzone waarin u dit horloge wilt gebruiken) correct heeft ingesteld.

- Wilt u dit horloge bijvoorbeeld in Nederland gebruiken, selecteer dan PAR (Parijs) als uw Eigen tijdzone.

## De tijd en de datum instellen

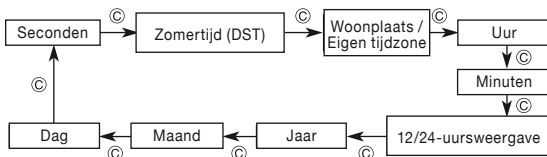
PM-indicator (er is geen aparte indicator voor AM)



Maand - Dag

Uren: Minuten Seconden  
(in het midden)

1. Druk in de Tijdfunctiemodus ongeveer twee seconden lang op [A] totdat de seconden gaan knipperen. Dit is het instelscherm.



2. Druk één of meer keren op [C] om de knipperende positie te verplaatsen naar de instelling voor tijd, datum of tijdzone/woonplaats, en druk vervolgens op [D] (+) of [B] (-) om de knipperende waarde te wijzigen.

- Houd [D] of [B] ingedrukt om de geselecteerde instelling snel te wijzigen.

Instelling	Om dit te doen:	Doe dit:
Seconden	Terugzetten naar 00	Druk op [D]
Zomertijd (DST)	Schakelen tussen standaardtijd (OFF) en zomertijd (ON)	Druk op [D]
Woonplaats / Eigen tijdzone	De Eigen tijdzone wijzigen (zie de tabel achteraan.)	Druk op [D] (oost) of [B] (west)
Uren, minuten	De uren- en minuteninstelling wijzigen	Druk op [D] (+) of [B] (-)
12/24-uursweergave	Schakelen tussen 12- en 24-uursweergave van de tijd	Druk op [D]
Jaar, maand, dag	Jaar-, maand- en daginstelling wijzigen	Druk op [D] (+) of [B] (-)

3. Als alle instellingen correct zijn, drukt u twee keer op [A] om het instelscherm te verlaten.
- Als u gedurende twee tot drie minuten geen bewerking uitvoert, verlaat het horloge de instellingenmodus automatisch.
- Let er bij het instellen van de waarschuwingssignaalmodus op of deze correct is ingesteld als AM (geen indicator) of PM (P-indicator), of dat u de juiste 24-uurstijd heeft ingevoerd.
- Het terugzetten van de seconden naar 00 als de huidige telling zich tussen 30 en 59 seconden bevindt, zorgt ervoor dat het aantal minuten met 1 wordt verhoogd. Als de telling van de seconden zich tussen 00 en 29 bevindt, worden de seconden teruggezet naar 00 zonder dat de minuten worden aangepast.
- Zet de secondeninstelling circa één keer per maand gelijk met een betrouwbare klok zodat het horloge nauwkeurig de tijd blijft aangeven.
- U kunt elke willekeurige datum invoeren die tussen 1 januari 2000 en 31 december 2099 ligt.
- De dag van de week wordt automatisch aangepast aan de ingestelde datum.
- Dit horloge corrigeert automatisch voor schrikkeljaren en de verschillende lengtes van de maand.

Tijdens de zomertijd (ook wel Daylight Saving Time - DST - genoemd), worden alle klokken één uur vooruit gezet. Houd er rekening mee dat elk land en elke regio zelf mogen bepalen wanneer de zomertijd ingaat.

## Stopwatch

In de Stopwatchmodus kunt u de verstreken tijd en rondetijden/tussentijden meten. In het horloge zit ook een sensor die uw stappen telt terwijl de stopwatch de verstreken tijd meet. Het horloge gebruikt deze informatie en de persoonlijke gegevens die u hebt ingevoerd om uw energieverbruik, de afgelegde afstand en uw gemiddelde tempo te berekenen. Elke keer wanneer u de stopwatch start, slaat het horloge een meting in het geheugen op van de datum, de ronde-/tussentijden, de afgelegde afstand, het energieverbruik, het aantal stappen en andere gegevens.

### Stopwatch

- Kleinste meeteenheid: 1/100 seconde
- Maximale meetbereik: 99:59'59.99"
- Teller ronde-/tussentijden: 999

### De verstreken tijd meten

- Inspanningsduur
- Afgelegde afstand
- Energieverbruik
- Gemiddeld tempo (\*)
- Aantal stappen

### Inspanningsgegevens (maximale cumulatieve waarden)

- Ronde-/tussentijden: 150
- Cumulatieve afstand: 999,9 km/621,1 mijl
- Cumulatief energieverbruik 23900,5 kcal / 99999,9 kJ
- Gemiddeld tempo: 220 (\*)
- Cumulatief aantal stappen: 999999
- Cumulatieve oefeningsduur: 9999 uur, 59 minuten
- Beste tussentijd
- \* Gemiddeld tempo

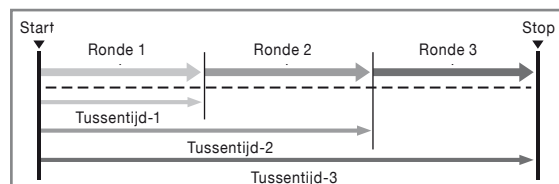
Het gemiddeld tempo geeft het gemiddelde aantal stappen per minuut weer na het starten van de stopwatch.

Bij het meten van een rondetijd, geeft deze waarde uw gemiddelde tempo gedurende die ronde aan.

Bij het meten van een tussentijd, geeft deze waarde uw gemiddelde tempo aan vanaf de start tot aan die tussentijd.

### Rondetijden en tussentijden

Een rondetijd is de tijd die verstrijkt in een bepaald deel van de wedstrijd, één ronde op de baan bijvoorbeeld, terwijl een tussentijd de tijd aangeeft die verstrijkt tussen het begin van de wedstrijd en een bepaald meetpunt.



### Voorbeeld van een rondetijdmeting

De tijd meten van één ronde op een atletiekbaan enz.

### Voorbeeld van een tussentijdmeting

De tijden meten op 5 km en 10 km van een marathon.

### Doelstellingen en persoonlijke gegevens

Voordat u de stopwatch gebruikt, kunt u een gewenste afstand, een gewenst energieverbruik of een andere doelstelling invoeren, zodat het horloge uit uw persoonlijke gegevens kan berekenen in hoeverre u deze behaalt.

U kunt de eenheid voor energieverbruik alleen wijzigen als u TYO (Tokio) heeft ingesteld als uw Eigen tijdzone. Voor TYO is de eenheid voor gewicht automatisch ingesteld op kg en de eenheid voor de staplengte op cm.

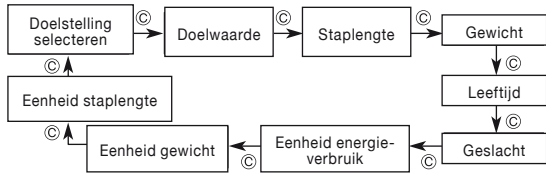
## Uw doelstellingen en persoonlijke gegevens invoeren



1. Druk in de Tijdfunctiemodus ongeveer twee seconden lang op [A] totdat de seconden gaan knipperen. Dit is het instelscherm.
2. Druk nogmaals op [A] om het instelscherm te openen voor uw doelstellingen en persoonlijke gegevens.
3. Na ongeveer één seconde verschijnt automatisch het keuzescherm.

Instelscherm voor doelstellingen en persoonlijke gegevens

- Druk op [D] (+) of [B] (-) om de knipperende instelling te wijzigen. Houd de knop ingedrukt om de waarde snel te wijzigen.



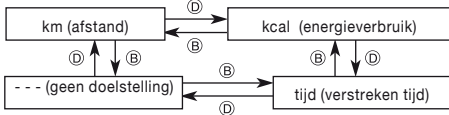
- Zie "Doelstellingen en persoonlijke gegevens" voor meer informatie over de afzonderlijke instellingen.
- 4. Als alle instellingen correct zijn, drukt u op [A] om het instelscherm te verlaten.
- Als u gedurende twee tot drie minuten geen bewerking uitvoert, verlaat het horloge de instellingenmodus automatisch.

## Doelstellingen en persoonlijke gegevens



Doelstelling selecteren

- Selecteren: Druk op [D] (+) of [B] (-) om één van de te meten doelstellingen te selecteren.



- Selecteer - - - als u geen doelstelling wilt hanteren.

## Doelwaarde



Druk op [D] (+) of [B] (-) om de waarde van de geselecteerde instelling te wijzigen.

Afstand: 1,0 km tot 100,0 km (nauwkeurigheid: 0,1 km), 0,6 mijl tot 62,1 mijl (nauwkeurigheid: 0,1 mijl)\*

Energieverbruik: 10 kcal tot 23880 kcal (nauwkeurigheid: 10 kcal), 50 kJ tot 99950 kJ (nauwkeurigheid: 50 kJ)

Verstrekten tijd: 10 minuten tot 24 uur (nauwkeurigheid: 1 minuut)

- Als u kiest voor - - - als doelstelling, dan zal bij drukken op [C] direct het staplengtescherm verschijnen (het waarde-instelscherm wordt overgeslagen).

## Staplengte



[B] (-)/[D] (+)

30 cm tot 300 cm, 12 inch tot 118 inch\*

- Bepaal uw staplengte door een bekende afstand hard te lopen en uw stappen tellen. Deel de afgelegde afstand door het aantal stappen.
- \* Zie de onderstaande opmerking.



Gewicht

[B] (-)/[D] (+)

20 kg tot 120 kg, 44 lb tot 264 lb\*

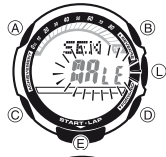
- \* Zie de onderstaande opmerking.



Leef tijd

[B] (-)/[D] (+)

16 tot 99



Geslacht

Druk op [D].  
mALE (man)  
FEmALE (vrouw)



Eenheid energieverbruik

Druk op [D] en kies een eenheid.

kcal (kilocalorieën)

kJ (kilojoule)



Eenheid gewicht\*

Druk op [D] en kies een eenheid.

kg (kilogram)

lb (Engelse ponden)

- \* Zie de onderstaande opmerking.



Eenheid staplengte\*

Druk op [D] en kies een eenheid.

cm (centimeter)

in (inch)

- \* Zie de onderstaande opmerking.

## \* NB

U kunt de eenheid voor energieverbruik alleen wijzigen als u TYO (Tokio) heeft ingesteld als uw Eigen tijdzone. Voor TYO is de eenheid voor gewicht automatisch ingesteld op kg en de eenheid voor de staplengte op cm.

## De verstrekten tijd meten

- Stel eerst uw persoonlijke gegevens in voordat u de stopwatch gebruikt.
- Het horloge detecteert zelf wanneer u begint met hardlopen nadat u de stopwatch heeft gestart. Het geeft vanaf dat moment het aantal stappen weer, evenals de overige rekenresultaten op basis van het aantal getelde stappen.
- Druk in de Tijdfunctiemodus één keer op [C] om naar de Stopwatchmodus te gaan.

De verstrekten tijd meten



Druk na het stoppen van de meting op [B] om de stopwatch weer op nul te zetten en om de gegevens van de laatste meting in het geheugen op te slaan.

Meten van cumulatieve verstrekten tijd

Druk op [E] om de stopwatch opnieuw te starten zonder hem eerst op nul te zetten. De cumulatieve verstrekten tijd wordt bij de eerdere meting opgeteld.

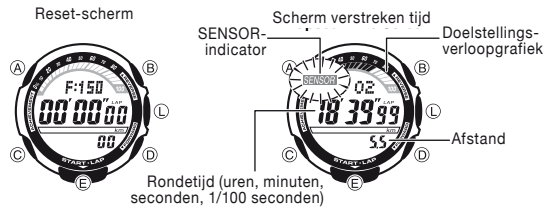
## Een rondetijd/tussentijd weergeven



- Het horloge sluit automatisch het ronde-/tussentijdscherm na ongeveer acht seconden.

## De stopwatch gebruiken

### De display van de stopwatch aflezen



- De SENSOR-indicator verschijnt op de display terwijl het meten van de verstrekten tijd aan de gang is. Deze indicator knippert wanneer het horloge detecteert dat u hardloopt.

### Doelstellingsverloopgrafiek

De grafiek voor de doelstelling geeft aan welk percentage van de doelstelling u al heeft behaald. Ook geeft het horloge een piepje wanneer u de ingestelde doelstelling behaalt. Als u geen doelstelling heeft ingesteld, geeft deze grafiek slechts de verstrekten tijd aan. Zie voor meer informatie het hoofdstuk over het instellen van doelstellingen.

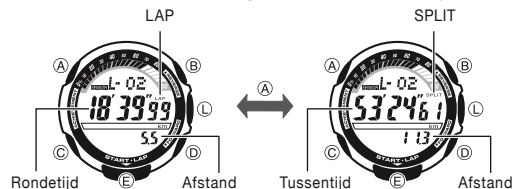
30% van de doelstelling behaald

100% van de doelstelling behaald



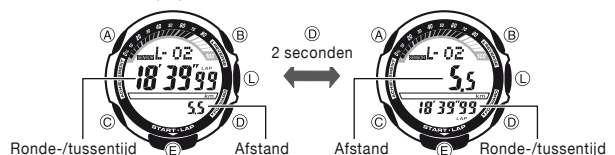
### Schakelen tussen de weergave van ronde- en tussentijden

Druk op [A] om te schakelen tussen de weergave van ronde- en tussentijden.



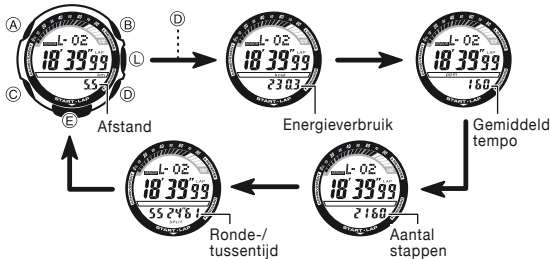
### De inhoud van het middelste en onderste deel van de display omwisselen

Druk ongeveer twee seconden lang op [D] tot de volgende procedure is afgerond: Inhoud van display knippert. □ Inhoud display stopt met knipperen. □ Horloge piept. Nu is de inhoud van het middelste deel van de display verwisseld met de inhoud van het onderste deel van de display.



**Selecteren welke informatie wordt weergegeven**

Druk enkele keren op [D] om door de beschikbare informatie te bladeren.



- Wanneer u begint met hardlopen terwijl de stopwatch is gestart, detecteert het horloge dit, wordt uw aantal stappen geteld en wordt het gemiddelde tempo berekend en weergegeven.
- Veranderingen in tempo worden niet direct weergegeven. Als u ineens vertraagt terwijl het gemiddelde tempo wordt weergegeven, blijft die gemiddelde waarde (van vóór het vertraagen) nog enige tijd staan voordat hij wordt aangepast.
- Als gemiddeld tempo wordt -- weergegeven als uw rondetijd minder dan 20 seconden is.

**Het geheugen raadplegen**

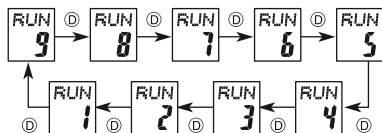
- U kunt de gegevens die in het geheugen van het horloge zijn opgeslagen bekijken met de Modus gegevens uit geheugen oproepen.
- Alle gegevens van elke gemeten inspanning (stopwatchmeting van de verstreken tijd) zijn opgeslagen.
  - De datum is de datum waarop de gegevens zijn opgeslagen.
  - De maandgegevens tonen de cumulatieve totalen (afstand en energieverbruik) van de hele maand.
  - De cumulatieve gegevens tonen de cumulatieve totalen (afstand en energieverbruik) sinds de laatste keer dat u deze gegevens heeft gewist (reset).
  - U ziet -- als er geen gegevens zijn opgeslagen.
  - In de 'Modus gegevens uit het geheugen oproepen' icht de SENSOR-indicator op als de stopwatch de verstreken tijd aan het meten is. De SENSOR-indicator knippert als het horloge detecteert dat u hardloopt.

**Gegevens die zijn opgeslagen in het geheugen bekijken**

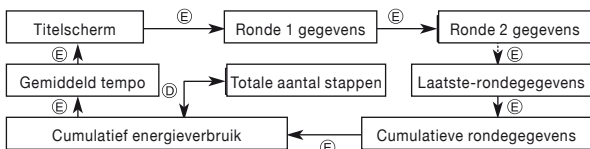


1. Druk in de Tijdfunctiemodus twee keer op [C] om naar de Modus gegevens uit het geheugen oproepen te gaan.
2. Selecteer met [D] de geheugenplaats die u wilt bekijken.
- Op het titelscherm van elke geheugenplaats staat een volgnummer (1 = oudste meting).

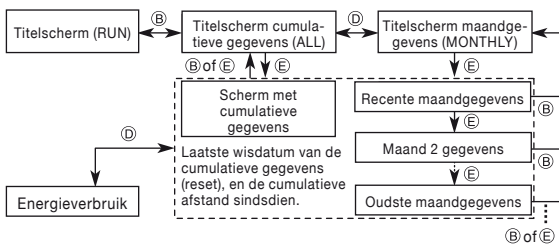
Het onderstaande voorbeeld geeft aan hoe u gegevens oproept als er negen metingen in het geheugen zijn opgeslagen.



3. Druk op [E] om door de gegevens te bladeren (ronde-/tussentijden, cumulatieve gegevens, gemiddeld tempo, enz.) die in de weergegeven geheugenplaats zijn opgeslagen.



- Als afwisselend de BEST-indicator en het rondenummer worden weergegeven, wil dit zeggen dat dit de beste ronde is uit deze meting.
  - Druk op [D] terwijl het scherm voor het cumulatieve energieverbruik of het totale aantal stappen wordt weergegeven om tussen deze twee schermen te wisselen.
4. Druk op [B] terwijl het titelscherm (RUN) wordt weergegeven om over te schakelen naar het titelscherm voor de cumulatieve gegevens (ALL). Druk nogmaals op [B] om weer terug te schakelen van het titelscherm voor de cumulatieve gegevens naar het algemene titelscherm.
  - Druk op [D] terwijl het titelscherm voor cumulatieve gegevens (ALL) of de maandgegevens (MONTHLY) wordt weergegeven om tussen deze twee schermen te wisselen.
  - Druk op [D] terwijl het titelscherm voor cumulatieve gegevens (ALL) wordt weergegeven om te schakelen naar het titelscherm voor de maandgegevens (MONTHLY). Druk nogmaals op [D] om weer terug te schakelen van het titelscherm voor de maandgegevens naar het titelscherm voor de cumulatieve gegevens.
  - Druk op [E] terwijl het titelscherm voor cumulatieve gegevens (ALL) of de maandgegevens (MONTHLY) wordt weergegeven om de details van de opgeslagen gegevens te bekijken.
  - Druk op [D] terwijl een scherm voor cumulatieve gegevens of maandgegevens wordt weergegeven om te schakelen tussen de schermen voor afstand en energieverbruik.
  - Druk op [B] terwijl een scherm voor cumulatieve gegevens of maandgegevens wordt weergegeven om terug te schakelen naar het betreffende titelscherm.
  - U kunt van maximaal 16 maanden gegevens opslaan in het geheugen van het horloge. Als u meer gegevens wilt opslaan dan 16 maanden, zullen de oudste gegevens worden gewist om plaats te maken voor de nieuwe gegevens.

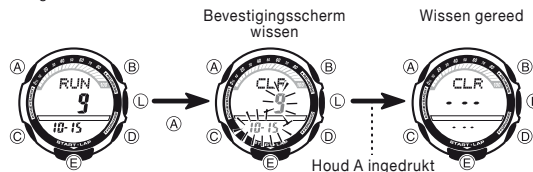


5. Druk vier keer op [C] om naar de Tijdfunctiemodus terug te keren.

**Inspanningsgegevens wissen**

In het scherm van de geheugenplaats die u wilt wissen, drukt u net zolang op [A] tot er een bevestigingsscherm verschijnt zoals hieronder is afgebeeld. Houd [A] nog ongeveer twee seconden ingedrukt om deze meting te wissen.

- Als u [A] loslaat terwijl het bevestigingsscherm nog wordt weergegeven, worden de gegevens niet gewist.



**Cumulatieve gegevens of maandgegevens wissen**

In het scherm van de gegevens die u wilt wissen (cumulatief of maand), drukt u net zolang op [A] tot er een bevestigingsscherm verschijnt. Houd [A] nog ongeveer twee seconden ingedrukt om deze meting te wissen.

- Als u [A] loslaat terwijl het bevestigingsscherm nog wordt weergegeven, worden de gegevens niet gewist.
- Als u de cumulatieve gegevens wist, komt de wisdatum in het onderste deel van de display te staan.
- Als de stopwatch de verstreken tijd aan het meten is terwijl u dit doet, zal de lopende meting niet worden gewist.

**De afteltimer gebruiken**

U kunt de starttijd van de afteltimer in stappen van een minuut instellen tussen één minuut en 100 uur. Het horloge piept 5 seconden lang wanneer de afteltimer de nul bereikt. Druk in de Tijdfunctiemodus drie keer op [C] om naar de Afteltimermodus te gaan.

**De afteltimer instellen**

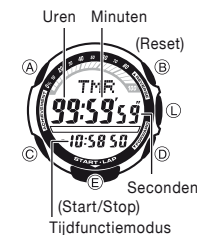
Modusindicator



Tijd Tijdfunctiemodus

1. Druk terwijl de starttijd in de Afteltimermodus wordt weergegeven ongeveer twee seconden lang op [A] totdat de uren gaan knipperen.
  - Dit is het instelscherm.
  - Als u gedurende twee tot drie minuten geen knoppen indrukt, verlaat het horloge de instellingenmodus automatisch.
  2. Druk op [D] (+) of [B] (-) om de ureninstelling te wijzigen.
  - Houd de knop ingedrukt om de waarde snel te wijzigen.
  3. Druk op [C] om de knipperende positie te verplaatsen naar de minuten.
  - Nu knipperen de minuten.
  - Druk, net zoals bij het instellen van de uren, op [D] (+) of [B] (-) om de minuteninstelling te wijzigen.
4. Als alle instellingen correct zijn, drukt u op [A] om het instelscherm te verlaten.

**De afteltimer gebruiken**



Tijdfunctiemodus

- Druk op [E] terwijl u in de Afteltimermodus bent om de afteltimer te starten.
- Druk op [B] om de timer te stoppen. Druk nogmaals op [E] om de timer weer te starten.
- De ingestelde tijd telt af in stappen van 1 seconde.
- Druk na het stoppen van de afteltimer op [B] om de afteltimer weer terug te zetten op de starttijd.

**Het piepen van de timer onderbreken**

- Druk op een willekeurige knop om het piepen te onderbreken dat klinkt als de afteltimer de nul bereikt.

**De waarschuwings- en ursorinalen**

Uw horloge kan vijf waarschuwingssignalen en een ursorinaal geven.

**Dagelijkse waarschuwingssignalen (AL 1 tot AL 5)**

Het horloge piept ongeveer 10 seconden lang wanneer een waarschuwingssignaal wordt bereikt.

**Uursorinaal**

- Het ursorinaal laat het horloge op ieder heel uur piepen.
- De instellingen voor de waarschuwingssignalen en het ursorinaal zijn bereikbaar via de Waarschuwingssignaalmodus die u inschakelt door in de Tijdfunctiemodus vier keer op [C] te drukken.

**Een scherm van een waarschuwingssignaal weergeven**

Nummer waarschuwingssignaal

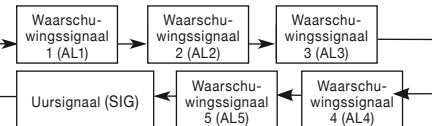


Actuele tijd

Waarschuwingstijd (Uren : minuten)

Druk in de Waarschuwingssignaalmodus enkele keren op [D] om door de schermen te bladeren.

- Houd knop [D] ingedrukt om snel te bladeren.



**Een waarschuwingstijd instellen**

Waarschuwingssignaal aan- indicator



Waarschuwingstijd (Uren : minuten)

1. Blader in de Waarschuwingssignaalmodus naar het scherm van de waarschuwing waarvan u de instelling wilt veranderen.
2. Druk ongeveer twee seconden lang op [A] totdat de uren van de ingestelde waarschuwingssignaal gaan knipperen. Dit is het instelscherm.
- Het weergegeven van het instelscherm schakelt het waarschuwingssignaal automatisch in en de aan-indicator verschijnt op de display.
3. Druk op [D] (+) of [B] (-) om de ureninstelling te wijzigen.
- Houd de knop ingedrukt om de waarde snel te wijzigen.
- Let er bij het instellen van de uren op of u AM en PM (P) correct heeft ingesteld in de 12-uurstijd, of dat u de juiste 24-uurstijd heeft ingevoerd. De 12-/24-uursweergave die u selecteert in de Tijdfunctiemodus wordt ook toegepast op de Waarschuwingssignaalmodus.
4. Druk op [C] om de knipperende positie te verplaatsen naar de minuten.
5. Druk op [D] (+) of [B] (-) om de minuteninstelling te wijzigen tussen 0 en 59.
- Houd de knop ingedrukt om de waarde snel te wijzigen.
6. Als alle instellingen correct zijn, drukt u op [A] om het instelscherm te verlaten.
- Als u gedurende twee tot drie minuten geen bewerking uitvoert, verlaat het horloge de instellingenmodus automatisch.

**Een waarschuwingssignaal of het uursignaal in- en uitschakelen**

Druk terwijl het scherm van een waarschuwingssignaal of het uursignaal wordt weergegeven op [B] om hem aan te zetten (aan-indicator verschijnt) of uit te zetten (aan-indicator niet zichtbaar).

- De aan-indicatoren voor de waarschuwingssignalen en het uursignaal worden in alle modi weergegeven.

Waarschuwingssignaal aan



Uursignaal aan

**Het piepen van het waarschuwingssignaal onderbreken**

- Druk op een willekeurige knop.

**Het waarschuwingssignaal testen**

- Houd in de Waarschuwingssignaalmodus [B] ingedrukt om het waarschuwingssignaal te horen.

**De Wereldtijd gebruiken**

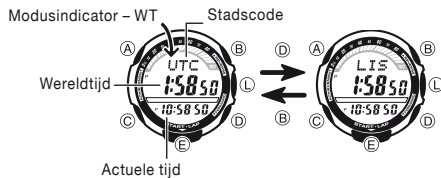
- De Wereldtijd geeft de huidige tijd in 48 steden (31 tijdzones) over de hele wereld weer.
- Wanneer u de Wereldtijdmodus inschakelt, wordt het scherm van de stad die u het laatst bekeek bij het verlaten van de modus als eerste getoond.
- De secondentelling van de Wereldtijd loopt synchroon met de secondentelling van de Tijdfunctiemodus.
- De 12-/24-uursweergave die u selecteert in de Tijdfunctiemodus wordt ook toegepast op de Wereldtijdmodus.
- Druk in de Tijdfunctiemodus vijf keer op [C] om naar de Wereldtijdmodus te gaan.

**Belangrijk!**

Als de tijden in de steden van de Wereldtijdmodus niet kloppen, controleer dan eerst of de juiste tijd is ingesteld in de Tijdfunctiemodus.

**De Wereldtijd gebruiken**

- Druk in de Wereldtijdmodus op [D] (verder naar het oosten) of [B] (verder naar het westen) om door de stadscodes te bladeren tot de code wordt weergegeven van de stad waarvan u de tijd wilt weten.
- Houd de knop ingedrukt om snel te bladeren.
- Raadpleeg voor meer informatie over de stadscodes de "Stadscodetabel" achterin deze handleiding.

**Zomertijd gebruiken**

Tijdens de zomertijd (ook wel Daylight Saving Time - DST - genoemd), worden alle klokken één uur vooruit gezet ten opzichte van de standaardtijd. Houd er rekening mee dat elk land en elke regio zelf mogen bepalen wanneer de zomertijd ingaat en eindigt.

**AAN (ON)**

Schakelt over op de zomertijd die één uur voorloopt op de standaardtijd.

**UIT (OFF)**

Schakelt de zomertijd uit zodat de standaardtijd weer wordt gehanteerd.

**De zomertijd (DST) inschakelen voor een Wereldtijdstad****DST-indicator**

- Druk in de Wereldtijdmodus op [D] (verder naar het oosten) of [B] (verder naar het westen) om door de stadscodes te bladeren tot de code wordt weergegeven van de stad waarvan u de zomertijdinstelling (DST) wilt veranderen.
- Houd [A] ingedrukt om de zomertijd aan te zetten (DST verschijnt, de klok gaat één uur vooruit) of uit te zetten (DST verdwijnt, klok terug naar standaardtijd).
- Als de stad die u heeft geselecteerd in uw Eigen tijdzone ligt, geldt diens zomertijdinstelling (DST) ook voor de Tijdfunctiemodus.

**Verlichting**

Dit horloge is voorzien van EL-achtergrondverlichting (elektroluminescent) dat de hele display verlicht, zodat deze in het donker makkelijk kan worden afgelezen. Druk in ongeacht welke modus op [L] om de display gedurende één seconde te verlichten.

**Voorzorgsmaatregelen verlichting**

- Het elektroluminescente verlichtingspaneel kan na langdurig gebruik verzwakken.
- Het kan zijn dat de verlichting moeilijk zichtbaar is als deze onder direct zonlicht wordt bekeken.
- Het horloge kan geluid maken wanneer u de displayverlichting inschakelt. Dit wordt veroorzaakt door trillingen in het EL-verlichtingspaneel en duidt niet op een defect.
- De verlichting gaat automatisch uit bij een waarschuwingssignaal.
- Veelvuldig gebruik van de verlichting verkort de levensduur van de batterij.

**Problemen oplossen****Het horloge telt geen stappen.**

- Het horloge telt uitsluitend uw stappen terwijl de stopwatch de verstreken tijd meet. Er worden geen stappen (meer) geteld als de stopwatch is gestopt (allemaal nullen op de display of de stopwatch is gepauzeerd).

**SENSOR**

De SENSOR-indicator verschijnt op de display terwijl het meten van de verstreken tijd aan de gang is. De indicator knippert als er stappen worden geteld.

- Het horloge detecteert zelf wanneer u begint met hardlopen nadat u de stopwatch heeft gestart. Het geeft vanaf dat moment het aantal stappen weer, evenals overige gegevens.

- Dit horloge telt uitsluitend uw stappen tijdens hardlopen. Tijdens gewoon lopen worden de stappen niet correct geteld.

**De stappen worden niet geteld terwijl ik hardloop.**

- Dit horloge telt uitsluitend uw stappen tijdens hardlopen. Een ingebouwde sensor detecteert de bewegingen van uw arm en bepaalt of u hardloopt. Als u dus op het horloge blijft kijken terwijl u hardloopt, zoals in de tekening, kan het horloge niet detecteren dat u aan het hardlopen bent. Beweeg tijdens het hardlopen op natuurlijke wijze met uw armen.

**De gemeten afstand klopt niet.**

- Het horloge berekent de afgelegde afstand op basis van het aantal stappen en de staplengte die u bij uw persoonlijke gegevens heeft ingevoerd. Controleer of de staplengte correct is die u bij uw persoonlijke gegevens heeft ingevuld.
- De weergegeven afstand zal niet kloppen als u tijdens het hardlopen uw staplengte varieert.

**Het gemiddeld tempo klopt niet.**

- Het gemiddeld tempo wordt berekend per ronde- of tussentijd. Als de snelheid ineens sterk afneemt (van hardlopen naar wandelen) zal het horloge eerst proberen te bepalen of u nog hardloopt of niet. In zo'n geval dat u sterk vertraagt, zal het horloge nog enige tijd het eerdere gemiddelde tempo blijven aangeven.

**De stappen worden niet geteld als er een waarschuwingssignaal afgaat**

- Dit horloge telt geen stappen terwijl er een waarschuwingssignaal afgaat. Een dergelijke korte onderbreking kan alleen korte hardlooptrajecten beïnvloeden.

**Het aantal stappen neemt ineens toe.**

- Als de sensor in het horloge enige tijd geen hardlooptbewegingen meer detecteert, stopt hij met tellen. Maar als de sensor in de tussentijd toch weer hardlooptbewegingen detecteert, worden deze wel geteld. Tijdens deze evaluatie worden uw stappen wel geteld maar niet weergegeven. En als het horloge besluit dat u toch aan het hardlopen was, worden deze stappen bij uw eerdere aantal stappen opgeteld.

**Stadcode tabel**

Stadcode	Stad	UTC-compensatie/ GMT-tijdverschil
PP	Pago Pago	-11
HNL	Honolulu	-10
ANC	Anchorage	-9
YVR	Vancouver	-8
LAX	Los Angeles	-8
DEN	Denver	-7
YEA	Edmonton	-7
MEX	Mexico Stad	-6
CHI	Chicago	-6
NYC	New York	-5
SCL	Santiago	-4
YHZ	Halifax	-4
YYT	St. Johns	-3,5
RIO	Rio de Janeiro	-3
RAI	Praia	-1
UTC	Universaal Time Coordinated	0
LIS	Lissabon	
LON	Londen	
MAD	Madrid	
PAR	Parijs	
ROM	Rome	+1
BER	Berlijn	
STO	Stockholm	
ATH	Athene	
CAI	Cairo	+2
JRS	Jeruzalem	
MOW	Moskou	+3
JED	Jeddah	+3
THR	Teheran	+3,5
DXB	Dubai	+4
KBL	Kaboel	+4,5
KHI	Karachi	+5
DEL	Delhi	+5,5
KTM	Kathmandu	+5,75
DAC	Dhaka	+6
RGN	Yangon	+6,5
BKK	Bangkok	+7
SIN	Singapore	
HKG	Hongkong	+8
BJS	Beijing	
TPE	Taipei	
SEL	Seoel	+9
TYO	Tokio	+9
ADL	Adelaide	+9,5
GUM	Guam	+10
SYD	Sydney	+10
NOU	Noumea	+11
WLG	Wellington	+12

Gebaseerd op gegevens van maart 2008.

Elk land bepaalt zelf de regels voor welke tijd wordt gehanteerd (MT-tijdverschil en UTC-compensatie) en wanneer de zomertijd geldt.