 © 2023 CASIO COMPUTER CO., LTD. Veröffentlicht: 06.2025

Uhr Bedienerführung 3515

CASIO

Zutreffende Produkte

- GBD-H2000

Inhalt

Einfache Handhabung

- Durchführen der Aktivitätsmessung
- Verwenden der Telefon-App zum Anzeigen von Aktivitätsergebnissen
- Support und Gesundheitsmanagement wiederherstellen

Vor der Verwendung der Uhr

- Uhrfunktionen
- Aufladen
  - Aufladen der Uhr
  - Solarunterstütztes Laden
  - Lesen des Akkustands
  - Richtlinien zu Ladezeiten
  - Stromsparfunktion
- Verbinden mit einem Telefon
  - Koppeln der Uhr mit Ihrem Telefon
  - Verbinden mit einem Telefon, das mit der Uhr gekoppelt ist
  - Entkoppeln
  - Nach dem Kauf eines anderen Telefons
- Erstellung Ihres Profils
- Übersicht über die Modi
  - Uhrmodus
  - Aktivitätsmodus
  - Steuermodus

Durchführen der Aktivitätsmessung

- Überblick über die Aktivitäten
  - Aktivitätsmessung, die GPS-Empfang unterstützt
  - Aktivitäten, die Messungen ohne GPS-Signalempfang unterstützen
- Durchführen der Aktivitätsmessung
- Vor dem Poolschwimmen (POOL SWIMMING)
- Verwenden von Timern für Intervalltraining
  - Übersicht
  - Stoppen mit Intervall-Timern
  - Anhalten und Zurücksetzen des Timers
- Starten des Herzfrequenztrainings
- Vorsichtsmaßnahmen bei der Aktivitätsmessung

Anzeigen von Aktivitätsprotokolldaten

- Verfügbare Aktivitätsprotokollelemente
- Anzeigen von Aktivitätsdatensätzen
- Löschen von Aktivitätsdatensätzen
  - Löschen bestimmter Daten
  - Löschen aller Aktivitätsdaten

Anzeigen Ihres Trainingsleistungs-zustands

- Anzeigen des Cardio-Belastungsstatus

Nightly Recharge™

- Überprüfen des Nightly Recharge™-Status

Atemübungen

- Einstellen der Dauer einer Atemübung
- Messen einer Atemübung

Smart-Alarm

- Konfigurieren der Smart-Alarmeinstellungen
- Ausschalten des Smart-Alarms

Messen Ihrer Herzfrequenz

- Überprüfen Ihrer aktuellen Herzfrequenz
- Verwenden der Herzfrequenzmessung
- Vorsichtsmaßnahmen bei der Herzfrequenzmessung

Messung des Blutsauerstoff-spiegels

- Messen Ihres Blutsauerstoffspiegels

Schrittzähler

- Zählen von Schritten
- Ursachen für fehlerhafte Schrittzählung

Anzeigen von Lifelog-Daten

- Anzeigen von Lifelog-Daten

Ablesen des Kompasses

- Lesen von Kompassanzeigen
- Kalibrieren des Kompasses
  - Kalibrieren von Kompassanzeigen
  - Einrichten der Anzeigen für den geographischen Norden (magnetische Neigungskalibrierung)
- Magnetische Nordrichtung und geographischer Norden
- Vorsichtsmaßnahmen beim Ablesen der Digital-kompassanzeige

Uhr Bedienerführung 3515

CASIO

Höhenmessung

- Ermitteln der aktuellen Höhe
- Einstellen einer Referenzhöhe und Messen des Höhenunterschieds
- Kalibrieren von Höhenanzeigen
- Einstellen des Intervalls für die automatische Messung
- Vorsichtsmaßnahmen beim Ablesen der Höhe

Messung des barometrischen Drucks und der Temperatur

- Ermitteln des aktuellen barometrischen Luftdrucks und der Temperatur
- Anzeige für Änderungen des barometrischen Luftdrucks
- Kalibrieren der Ablesevorgänge des barometrischen Luftdrucks
- Kalibrieren von Temperaturanzeigen
- Vorsichtsmaßnahmen beim Ablesen des barometrischen Luftdrucks und der Temperatur

Almanach

- Prüfen von Sonnenaufgangs- und Sonnenuntergangszeiten und Mondalter

Zeiteinstellung

- Automatisches Verbinden mit einem Telefon zum Synchronisieren der aktuellen Zeiteinstellung der Uhr
  - Automatische Zeiteinstellung
  - Manuelles Verbinden mit einem Telefon zum Synchronisieren der Zeiteinstellung der Uhr
- Anpassen der aktuellen Zeiteinstellung der Uhr mit GPS
  - Angemessener Standort für Signalempfang
  - Anpassen der Zeiteinstellungen durch Ausführen eines manuellen GPS-Signalempfangs
  - Schaltsekunden-Empfang
  - Vorsichtsmaßnahmen beim Signalempfang
  - Verwenden von GPS im Ausland
- Einstellen der Uhrzeit über die Uhrbedienung

Weltzeit

- Konfigurieren der Weltzeiteinstellungen

Alarm

- Konfigurieren der Alarmeinstellungen
- Aktivieren des Stundensignals
- Ausschalten eines Alarms

Stoppuhr

- Messen abgelaufener Zeit
- Messen der Zwischenzeit

Timer

- Einstellen einer Startzeit
- Verwenden des Timers

Empfang von Telefon-benachrichtigungen

- Aktivieren und Deaktivieren der Benachrichtigungen zu eingehenden Anrufen
- Anzeigen des Inhalts der Benachrichtigungen
- Wechsel zwischen Benachrichtigungsinfos
- Löschen einer Benachrichtigung
  - Löschen einer bestimmten Benachrichtigung
  - Löschen aller Benachrichtigungen

Einstellungen für Aktivitätsmessung

- Aktivieren der automatischen Rundenzeit
- Einstellen der Poollänge
- Aktivieren der automatischen Pause
- Ändern des GPS-Empfangsintervalls
- Konfigurieren der Trainingsalarm-Einstellungen
- Anzeigen der Trainingsalarmanzeige
- Wechseln der Warnanzeige
- Konfigurieren der Einstellungen für die Distanzmessung
- Konfigurieren der Intervall-Timereinstellungen

Konfigurieren der Einstellungen mit der Anwendung

- Festlegen eines Zifferblatts
- Anpassen der Uhrmodus- und Aktivitätsmodus-funktionen
- Konfigurieren der Display-Einstellungen für Aktivitätsmessungen
- Festlegen von Kontrollpunkten an einer Trainingsstrecke (Höhennavigation)
- Aktivieren des Handgelenksensors
- Angeben der gewünschten Schlafenszeit und Aufwachzeit
- Festlegen eines täglichen Zielwerts für die Schrittzählung
- Konfigurieren der Uhr-Einstellungen

Uhr Bedienerführung 3515

CASIO

Weitere Einstellungen

- Ändern des Zifferblatts
- Aktivieren des lautlosen Modus
- Aktivieren des Step-Reminders
- Angeben der Nachtzeit
- Konfigurieren von Ton- und Vibrationseinstellungen
  - Konfigurieren der Ton- und Vibrationseinstellungen für den Betrieb
  - Konfigurieren der Ton- und Vibrationseinstellungen für Benachrichtigungen
- Konfigurieren der Einstellung für die Auto-Beleuchtung
- Festlegen der Beleuchtungsdauer
- Aktivieren der Stromsparfunktion
  - Deaktivieren der Stromsparfunktion
- Ändern der Einheiten für Größe und Gewicht
- Angeben der Einheit für die Kalorienanzeige
- Angeben der Einheit für den Luftdruck
- Angeben der Temperatureinheit

Grundlegende Informationen

- Allgemeine Anleitung
- Anzeigen
- Anzeigen des Zifferblatts im Dunkeln
- Befestigen der Uhr am Handgelenk
- Aktualisieren der Softwareversion der Uhr
- Zurücksetzen der Uhr-Einstellungen
- Telefon-Finder
- Wechseln in den Flugzeugmodus der Uhr

Technische Daten

Sonstige Informationen

- Tabelle der Städte
- Zeittabelle Sommerzeit
- Fitnesskategorien
- Unterstützte Telefone
- Nachrichtenanzeigeliste
- Überprüfen der Compliance-Informationen für die Wireless-Verbindung
- Urheberrechte und eingetragene Urheberrechte
- Software

Problemlösung

Hinweise

- Wichtige Hinweise zur Benutzung
- Wartung durch den Benutzer
- Batterie
- Hinweise zu Mobile Link

Einfache Handhabung

Durchführen der Aktivitätsmessung

Sie können die Uhr dazu benutzen, die Aktivitätsdaten anzeigen zu lassen, die Sie beim Tragen der Uhr gemessen haben.
Der Ablauf dieses Vorgangs ist unten dargestellt.

● Messablauf (Laufmessung)

1. Befestigen Sie die Uhr richtig am Handgelenk.
   Befestigen der Uhr am Handgelenk
2. Bedienen Sie die Uhr, bis Sie [RUNNING] aus den Optionen für die Aktivitätsmessung auswählen können.
   Durchführen der Aktivitätsmessung
3. Beginnen Sie zu laufen.
   Bedienen Sie die Uhr so, dass Sie die Messung starten können.
   Durchführen der Aktivitätsmessung
4. Beenden Sie Ihren Lauf.
   Beenden der Aktivitätsmessung
5. Speichern Sie die gemessenen Daten.
   Beenden der Aktivitätsmessung
6. Verwenden Sie die Uhr, um die gemessenen Daten anzuzeigen.
   Anzeigen von Aktivitätsprotokolldaten

Hinweis

- Wenn Sie eine andere Aktivität als Laufen messen, wählen Sie in Schritt 2 oben eine andere Option als [RUNNING] aus.

● Nützliche Funktionen

Sie können die folgenden Einstellungen für Aktivitätsmessungen anpassen, um eine effektivere Messung zu ermöglichen.

- Automatische Rundenmessung, Automatische Rundenlänge
- Automatische Pause
- Herzfrequenzbereich

Darüber hinaus können andere Einstellungen angepasst werden. Nähere Informationen finden Sie weiter unten.
Durchführen der Aktivitätsmessung
Einstellungen für Aktivitätsmessung
Starten des Herzfrequenztrainings

Verwenden der Telefon-App zum Anzeigen von Aktivitätsergebnissen

Sie können die „CASIO WATCHES“-Telefon-App verwenden, um Aktivitätsdaten anzuzeigen, die Sie mit der Uhr gemessen haben.
Der Ablauf dieses Vorgangs ist unten dargestellt.

● Vorbereitung

Bevor Sie zum ersten Mal Aktivitätsdaten messen, müssen Sie die folgenden vorbereitenden Schritte ausführen. Für weitere Aktivitätsmessungen müssen Sie diese Schritte nicht erneut durchführen.

- Verbinden mit einem Telefon
  - Installieren Sie die „CASIO WATCHES“-Telefon-App auf Ihrem Telefon
  - Koppeln der Uhr mit Ihrem Telefon

  Koppeln der Uhr mit Ihrem Telefon

● Messablauf (Laufmessung)

1. Befestigen Sie die Uhr richtig am Handgelenk.
   Befestigen der Uhr am Handgelenk
2. Bedienen Sie die Uhr, bis Sie [RUNNING] aus den Optionen für die Aktivitätsmessung auswählen können.
   Durchführen der Aktivitätsmessung
3. Beginnen Sie zu laufen.
   Bedienen Sie die Uhr so, dass Sie die Messung starten können.
   Durchführen der Aktivitätsmessung
4. Beenden Sie Ihren Lauf.
   Beenden der Aktivitätsmessung
5. Speichern Sie die gemessenen Daten.
   Beenden der Aktivitätsmessung
6. Prüfen Sie die gemessenen Daten mit der Uhr oder der CASIO WATCHES-Telefon-App.
   Anzeigen von Aktivitätsprotokolldaten

Hinweis

- Wenn Sie eine andere Aktivität als Laufen messen, wählen Sie in Schritt 2 oben eine andere Option als [RUNNING] aus.
- Die gemessenen Daten werden zum unten angegebenen Zeitpunkt von der Uhr an die CASIO WATCHES-Telefon-App übertragen.
  - Unmittelbar nach Abschluss einer Messung, wenn eine Verbindung zum Telefon besteht
  - Wenn Sie während der Messung nicht mit Ihrem Telefon verbunden sind, unmittelbar nach dem erneuten Wiederherstellen der Verbindung
  - Wenn Ihr Telefon ausgeschaltet ist, unmittelbar nachdem es eingeschaltet wurde, und die CASIO WATCHES-Telefon-App gestartet wurde
- Wenn Sie keine Verbindung zu Ihrem Telefon herstellen oder keine Daten übertragen können, starten Sie die CASIO WATCHES-Telefon-App erneut.

● Nützliche Funktionen

Sie können die folgenden Einstellungen für Aktivitätsmessungen anpassen, um eine effektivere Messung zu ermöglichen.

- Aktivitätsmessungsanzeige
- Automatische Rundenmessung, Automatische Rundenlänge
- Automatische Pause
- Trainingsalarm
- Herzfrequenzbereich

Darüber hinaus können andere Einstellungen angepasst werden. Nähere Informationen finden Sie weiter unten.
Durchführen der Aktivitätsmessung
Einstellungen für Aktivitätsmessung
Starten des Herzfrequenztrainings

Support und Gesundheitsmanagement wiederherstellen

In diesem Abschnitt wird der Betriebsablauf für Vorgänge rund um gesundheitsbezogene Funktionen erläutert.

- Messung des Blutsauerstoffspiegels

  Mit dieser Funktion wird Ihr Blutsauerstoffspiegel gemessen. Sie können die Messergebnisse auf Ihrer Uhr anzeigen.
- Schlafmessung (Nightly Recharge™)

  Wenn Sie Ihre Uhr im Bett tragen, können Sie Ihren körperlichen Zustand beim Schlafen und auch die Schlafqualität verfolgen. Sie können die Messergebnisse auf Ihrer Uhr und mit der Smartphone-App anzeigen.
- Atemübung (Breathing Exercise)

  Dieser Modus unterstützt die Stressreduzierung, indem er Sie anleitet, langsam und in einem gleichmäßigen Rhythmus zu atmen. Sie können die Messergebnisse auf Ihrer Uhr anzeigen.
- Step-Reminder

  Wenn die Uhr erkennt, dass die Anzahl der Schritte über einen bestimmten Zeitraum niedrig ist, werden Sie benachrichtigt und ermutigt, mehr zu gehen. Wenn die Uhr diese Benachrichtigung für die Schritterinnerung durchführt, gehen Sie etwa fünf Minuten.

● Messung des Blutsauerstoffspiegels

1. Befestigen Sie die Uhr richtig am Handgelenk.
   Befestigen der Uhr am Handgelenk
2. Starten Sie die Messung des Blutsauerstoffspiegels.

   Nach Abschluss der Messung zeigt die Uhr das Messergebnis an.
   Messen Ihres Blutsauerstoffspiegels
3. Sehen Sie sich die Messergebnisse auf Ihrer Uhr an.

Hinweis

- Einzelheiten zum Messen des Blutsauerstoffspiegels finden Sie weiter unten.
  Messung des Blutsauerstoff-spiegels

● Schlafmessung (Nightly Recharge™)

* Powered by Polar

1. Geben Sie Ihre Nachtzeit an.
   Angeben der Nachtzeit
2. Geben Sie Ihre Schlafenszeit und Aufwachzeit an.
   Angeben der gewünschten Schlafenszeit und Aufwachzeit
3. Wählen Sie [ON] oder [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] als Einstellung für die Pulsmessung.
   Aktivieren oder Deaktivieren der Herzfrequenzmessung
4. Befestigen Sie die Uhr richtig am Handgelenk.
   Befestigen der Uhr am Handgelenk
5. Schlafen Sie ganz normal.

   Die Messung wird automatisch beendet, wenn die Uhr erkennt, dass Sie aufgewacht sind.
6. Sehen Sie sich die Messergebnisse auf Ihrer Uhr an.
   Überprüfen des Nightly Recharge™-Status

Hinweis

- Sie können die Uhrenfunktionen nicht verwenden, um die Einstellungen für Schlafenszeit und Aufwachzeit zu konfigurieren. Um die Einstellungen für Schlafenszeit und Aufwachzeit zu konfigurieren, koppeln Sie die Uhr mit Ihrem Telefon und verwenden Sie dann die CASIO WATCHES-Telefon-App, um die Einstellungen zu konfigurieren.
  Koppeln der Uhr mit Ihrem Telefon
- Weitere Informationen zur Schlafmessung finden Sie weiter unten.
  Nightly Recharge™
- Sie können die Ergebnisse der Schlafmessung auf Ihrer Uhr anzeigen lassen. Beachten Sie, dass Sie die Ergebnisse der Schlafanalyse nicht auf Ihrer Uhr anzeigen lassen können. Verwenden Sie die CASIO WATCHES-Telefon-App, um die Ergebnisse der Schlafanalyse anzeigen zu lassen.
- Nach dem Aufwachen kann es etwa ein bis zwei Stunden dauern, bis die Messergebnisse auf der Uhr angezeigt werden. Das verbessert die Genauigkeit der Schlafanalyse.
- Weitere Informationen zu den Schlafunterstützungsfunktionen finden Sie weiter unten.
  Smart-Alarm

● Atemübung (Breathing Exercise)

* Powered by Polar

1. Befestigen Sie die Uhr richtig am Handgelenk.
   Befestigen der Uhr am Handgelenk
2. Beginnen Sie mit der Atemübung.

   Atmen Sie tief ein und aus, und folgen Sie dabei der Animation auf dem Bildschirm der Uhr.

   Die Uhr zeigt den Status Ihres Geistes und Körpers in Echtzeit an.

   Wenn Sie die Atemübung beendet haben, zeigt die Uhr die Messergebnisse an.
   Messen einer Atemübung
3. Sehen Sie sich die Messergebnisse auf Ihrer Uhr an.

Hinweis

- Weitere Informationen zu Atemübungen finden Sie weiter unten.
  Atemübungen
  Einstellen der Dauer einer Atemübung

● Step-Reminder

1. Aktivieren Sie den Step-Reminder.
   Aktivieren des Step-Reminders
2. Die Uhr benachrichtigt Sie, wenn sie erkennt, dass Ihre Schrittzahl über einen bestimmten Zeitraum niedrig ist.

   Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um die Benachrichtigung zu löschen.

Hinweis

- Wenn die Verhaltensanalyse kein Gehen und Laufen erkennt, werden Sie möglicherweise von der Uhr informiert, dass die Schritterinnerungsfunktion festgestellt hat, dass Ihre Schrittzahl gering ist.

Vor der Verwendung der Uhr

Uhrfunktionen

- Verbindung mit dem Telefon

  Sie können Aktivitätsdaten auf ein Bluetooth®-fähiges Telefon übertragen und sie mithilfe von Telefonanwendungen bearbeiten.
- Activity-Funktion

  Verwenden Sie diese Funktion, um Distanzen, verstrichene Zeit, Tempo und andere Aktivitätsdaten zu messen und aufzuzeichnen.
- Aktivitätsprotokoll

  Das Aktivitätsprotokoll kann bis zu 100 Datensätze speichern, die während der Aktivitätsmessung erfasst wurden.
- Lifelog

  Mit dem Lifelog können Sie die Schrittanzahl, verbrannte Kalorien, die Aktivitätszeitergebnisse und andere Informationen prüfen.
- Herzfrequenzmessung

  Diese Funktion misst Ihre geschätzte Herzfrequenz.
- Messen des Blutsauerstoffspiegels

  Mit dieser Funktion wird Ihr Blutsauerstoffspiegel gemessen.
- Atemübung

  Diese Funktion führt Sie durch die Atemübungen.
- Nightly Recharge™

  Diese Funktion analysiert Ihren Schlaf und liefert Informationen zu Ihrer körperlichen Erholung.
- Ablesen des Kompasses

  Sie können die Kompassfunktion verwenden, um Norden zu finden und um zu erkennen, ob Sie auf dem richtigen Weg zu Ihrem Zielort sind.
- Höhenmessung

  Sie können diese Funktion verwenden, um die Höhe Ihres aktuellen Standorts zu messen.
  Sie können die Höhe sowie das Datum und die Uhrzeit der Messung aufzeichnen.
  Sie können auch die Höhendifferenz zwischen zwei Punkten messen.
- Messung des barometrischen Drucks und der Temperatur

  Sie können die aktuelle Tendenz des Luftdrucks anzeigen, damit Sie über bemerkenswerte Änderungen des Luftdrucks informiert sind.

  Mit der Uhr kann die aktuelle Lufttemperatur gemessen werden.

Wichtig!

- Bei dieser Uhr handelt es sich nicht um ein Messinstrument, das einem bestimmten Zweck dient. Die Messanzeigen sollen lediglich als allgemeiner Bezugspunkt dienen.
- Wenn Sie diese Uhr für anspruchsvolle Wanderungen, Bergbesteigungen oder anderen Aktivitäten verwenden, sollten Sie unbedingt einen weiteren Kompass mitführen, um die Anzeigen zu bestätigen. Wenn die Anzeigen dieser Uhr von denen des anderen Kompasses abweichen, führen Sie eine Liegende-8-Kalibrierung des Uhrenkompasses durch, um eine erhöhte Genauigkeit zu gewährleisten.
  - Das Ablesen des Kompasses und die Kalibrierung sind nicht möglich, wenn die Uhr sich in der Nähe eines Dauermagneten (magnetisches Zubehör usw.), von Metallobjekten, Starkstromleitungen, Antennenkabeln oder elektrischen Haushaltsgeräten (TV, Computer, Mobiltelefon usw.) befindet.
    Ablesen des Kompasses
- Die Höhenmessfunktion der Uhr berechnet und zeigt die relative Höhe basierend auf den Luftdruckmessungen des Drucksensors an. Daher können sich die Höhenangaben auf der Uhr von Ihrer tatsächlichen Höhe und/oder der Höhe über dem Meeresspiegel unterscheiden, die für die Gegend, in der Sie sich befinden, angegeben ist. Es wird eine reguläre Kalibrierung in Übereinstimmung mit den Angaben für die Höhe in der jeweiligen Region empfohlen.
  Höhenmessung

Hinweis

- Die Abbildungen in dieser Bedienerführung wurden entworfen, um die Erklärungen zu ergänzen. Eine Abbildung kann vom tatsächlichen Objekt abweichen.
- Sie können genauere Anzeigewerte erhalten, indem Sie ein Profil erstellen, bevor Sie Ihre Herzfrequenz- oder Aktivitätsdaten messen.
  Erstellung Ihres Profils
- Je nach Version der Software Ihrer Uhr können sich die Funktionen und der Inhalt auf dem Display von dem, was in dieser Bedienerführung beschrieben wird, unterscheiden.
- Möglicherweise müssen Sie die Software Ihrer Uhr aktualisieren, um die Funktionen zu verwenden und die in dieser Bedienerführung beschriebenen Anzeigen aufzurufen. Es wird empfohlen, die neueste Softwareversion zu verwenden.
  Aktualisieren der Softwareversion der Uhr

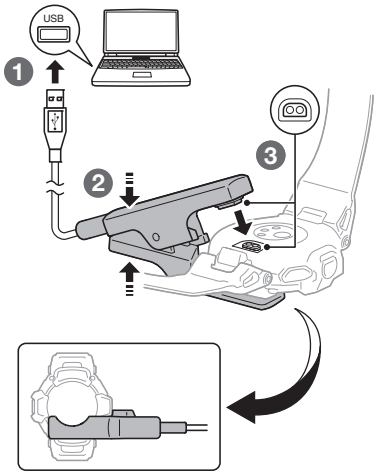
Aufladen

Verwenden Sie das mitgelieferte Ladekabel, um die Uhr aufzuladen.
Die aktuelle Uhrzeit wird dank Solarenergie auch bei niedrigem Akkustand angezeigt.

Aufladen der Uhr

Wichtig!

- Verwenden Sie nur das mitgelieferte Ladekabel zum Aufladen.
- Auch ein Gerät mit einem USB-Anschluss (Typ A) kann zum Aufladen verwendet werden.
- Hinweis: Es wird nicht garantiert, dass sich alle USB-Anschlusstypen zum Aufladen eignen. Wenn das Aufladen aus irgendeinem Grund nicht möglich ist, trennen Sie die USB-Verbindung.
- Stellen Sie das Ladegerät auf einen Schreibtisch oder eine andere stabile Oberfläche, und achten Sie darauf, dass genügend freier Platz darum verfügbar ist. Das Aufladen, während sich das Ladegerät und die Uhr in einer Tasche oder einem anderen geschlossenen Raum befinden, kann zu einer Überhitzung der Uhr führen.
- Falls Wasser oder andere Flüssigkeiten während des Ladevorgangs auf die Uhr oder das Ladekabel gelangen, trennen Sie sofort das Ladekabel von der Stromquelle.
- Führen Sie den Ladevorgang in einer Umgebung mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5 °C und 35 °C (41 °F und 95 °F) durch.
- Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Hände oder Finger nicht im Spalt der Klammer des Ladekabels einklemmen.



1. Schalten Sie Ihren Computer oder ein anderes Gerät mit einem USB-Anschluss (Stromquelle) ein, und schließen Sie das Ladekabel daran an.
2. Öffnen Sie den Ladekabelclip.
3. Richten Sie die Elektroden des Clips an den Ladeanschlüssen der Uhr aus und befestigen Sie den Clip an der Uhr.
   - ϟ blinkt, wenn der Ladevorgang beginnt.



   - Wenn das Gerät vollständig geladen ist, wird HIGH auf dem Display angezeigt und ϟ erlischt. Der Ladevorgang wird zu diesem Zeitpunkt angehalten.



● Aufladen über den USB-Anschluss eines Geräts, das kein Computer ist

Laden Sie das Gerät über einen USB-Anschluss (Typ A), der den USB-Standards entspricht.

- Spannung: 5 V
- Stromstärke: 0,5 A min.

● Vorsichtsmaßnahmen beim Laden

- Der Ladevorgang kann nicht gestartet werden, wenn die Akkustandsanzeige HIGH anzeigt. Um die Lebensdauer des Akkus der Uhr zu verlängern, laden Sie ihn nur auf, wenn der Akkustand oder niedriger anzeigt.
- Laden Sie sie nicht bei hohen Umgebungstemperaturen von 35 °C (95 °F) oder höher. Die Uhr wird während des Ladevorgangs warm, wodurch der Ladevorgang automatisch angehalten werden kann. Eine hohe Umgebungstemperatur kann dazu führen, dass die Uhr nicht vollständig aufgeladen wird.
- Für Laden mit einem sondergefertigten oder modifizierten Computer besteht keine Garantie.
- Die Uhr kann beim Aufladen warm werden. Das ist normal und weist nicht auf eine Fehlfunktion hin.

Hinweis

- Ausgehend von einem leeren Display dauert es etwa 3,2 Stunden, bis eine vollständige Aufladung erreicht ist.
- Die Ladezeit ist abhängig von der Umgebungstemperatur und anderen Faktoren.

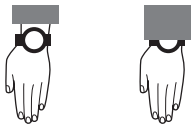
Solarunterstütztes Laden

Selbst wenn der Akkustand der Uhr LOW erreicht, sind die aktuelle Uhrzeit, die Stoppuhr, der Timer, die Weltzeit und der Alarm dank des Solarpanels verfügbar, welches den Akku durch Solarenergie mit Strom versorgt.
Das Solarmodul ist in das LCD der Uhr integriert, und Strom wird erzeugt, wenn das Zifferblatt Licht ausgesetzt ist.



Achten Sie beim Tragen der Uhr darauf, dass ihr LCD (das Solarmodul) nicht durch den Ärmel Ihrer Kleidung verdeckt wird. Die Effizienz der Energiegewinnung verringert sich auch, wenn das LCD nur teilweise blockiert ist.

JA NEIN



Wichtig!

- Solarunterstütztes Laden ist eine Zusatzfunktion, die die Anzeige der aktuellen Uhrzeit auch bei geringer Akkuladung aufrecht erhält. Schließen Sie das Ladekabel an, und laden Sie die Uhr so bald wie möglich auf, wenn der Ladestand LOW anzeigt.
- Die Uhr kann in bestimmten Umgebungen sehr heiß werden, was zu Verbrennungen und Schäden an internen Komponenten der Uhr führen kann.
  Vermeiden Sie es, die Uhr über längere Zeit an den unten beschriebenen Orten zu platzieren, wo die Temperaturen 60 °C (140 °F) übersteigen können.
  - Auf dem Armaturenbrett eines in der Sonne geparkten Fahrzeugs
  - Nahe an Glühlampen, Kameraleuchten, Halogenlampen oder anderen Wärmequellen
  - An Orten, die längere Zeit direkter Sonne ausgesetzt sind, oder anderweitig heißen Orten

Lesen des Akkustands

Anhand der Akkuanzeige können Sie den aktuellen Ladestand der Uhr prüfen.

Ladestand	Anzeige	Nutzbare Funktionen
HIGH		Alle
5		
4		
3		
2		
1		
LOW		Aktuelle Uhrzeit, Stoppuhr, Timer, Weltzeit, Alarm
CHG	• Normalzustand (wird nicht geladen): Leere Anzeige • Während des USB-Ladevorgangs (Ladevorgang läuft): Nur [CHARGING BATTERY] wird angezeigt	

- Wenn der Akku leer ist, schaltet sich das Display aus.

Wichtig!

- Die verfügbaren Uhrenfunktionen sind begrenzt, wenn der Ladestand LOW angezeigt wird. Schließen Sie das Ladekabel an, und laden Sie die Uhr so bald wie möglich auf, wenn der Ladestand LOW angezeigt wird.
- Laden Sie die Uhr so bald wie möglich auf, wenn die Akkuanzeige LOW oder einigen niedrigeren Ladestand angibt. Wenn Sie die Uhr mehrere Monate nicht aufladen, führt dies zu einer Überentladung, was zukünftige Ladevorgänge unmöglich macht. Wenden Sie sich in diesem Fall an Ihren Händler.
- Wenn die Ladeanzeige LOW anzeigt, sind nur die folgenden Funktionen verfügbar: Aktuelle Zeitanzeige, Stoppuhr, Timer, Weltzeit, Alarme.
- Auch wenn der Ladestand LOW ist, kann die aktuelle Zeit unter Verwendung von Solarstrom weiter angezeigt werden.
- Wenn der Akku erschöpft und das Display der Uhr leer ist, laden Sie die Uhr mit dem Ladekabel auf.
- Es wird empfohlen, die Uhr regelmäßig mindestens einmal im Monat aufzuladen, um die Akkulaufzeit zu verlängern, auch wenn Sie die Uhr in dieser Zeit nicht verwenden.

Hinweis

- Durch Solarladung kann der Akku nicht bis zum Füllstand HIGH aufgeladen werden.

Richtlinien zu Ladezeiten

Um einen Ladestand von mindestens LOW beizubehalten, sollte es ausreichen, die Uhr täglich während der unten angegebenen Zeit aufzuladen.

Wenn der Ladestand LOW ist, können Sie weiterhin die aktuelle Zeitanzeige sowie die Stoppuhr-, Timer-, Weltzeit- und Alarmfunktionen verwenden.

Lesen des Akkustands

Hinweis

- Die tatsächliche Ladezeit hängt von der Ladeumgebung, den Einstellungen der Uhr und weiteren Faktoren ab.

● Laden mit dem Ladekabel

Aufladezeiten

Leeres Display → HIGH (Vollständig aufgeladen)	Ca. 3,2 Stunden *
CHG → LOW	Ca. 10 Minuten
LOW → Stufe 1	Ca. 15 Minuten
Stufe 1 → HIGH (Vollständig aufgeladen)	Ca. 3,1 Stunden

* Ca. 6 Stunden bei einer Umgebungstemperatur von 5 °C bis 10 °C (41 °F bis 50 °F)

● Aufladen per Solarenergie

Zeit, die erforderlich ist, um die Anzeige der aktuellen Uhrzeit durch Solarladung aufrechtzuerhalten, auch wenn der Akkustand „LOW“ ist

Beleuchtungsstärke (Lux)	Ungefähre Ladezeit
50.000 Lux (Sonniger Tag im Freien usw.)	9 Minuten
10.000 Lux (Sonniger Tag neben einem Fenster usw.)	42 Minuten
5.000 Lux (Bewölkter Tag neben einem Fenster usw.)	83 Minuten
500 Lux (Leuchtstofflampen in Innenräumen usw.)	14 Stunden

Hinweis

- Selbst bei Beleuchtung mit Leuchtstoffröhren in Innenräumen (500 Lux) wird ein Ladevorgang durchgeführt. Die Uhr behält eine Akkuladung von LOW oder höher bei, wenn sie täglich acht Stunden einer Innenraumbeleuchtung mit Leuchtstoffröhren sowie zusätzlich zwei Stunden pro Woche Licht neben einem Fenster an einem sonnigen Tag (10.000 Lux) ausgesetzt ist.

Stromsparfunktion

Wenn es für eine bestimmte Zeit keine Bewegungen gibt, wird die Uhr von Ihrem Telefon getrennt und wechselt in den Energiesparmodus.

- Sie können die Uhr manuell in den Energiesparmodus versetzen.

Aktivieren der Stromsparfunktion

Ruhemodus des Displays

Wenn Sie die Uhr zwischen 10 Uhr und 5:50 Uhr ungefähr eine Stunde lang im Dunklen lassen, schaltet sich die Anzeige aus.

Ruhemodus der Funktionen

Wenn das Display der Uhr sieben Tage lang im Energiesparmodus bleibt, werden die Sensor-Messung und andere Funktionen deaktiviert.

● Verlassen des Energiesparmodus (Ruhemodus)

Drücken Sie eine beliebige Taste, oder bedienen Sie die Uhr beliebig, um den Energiesparmodus (Ruhemodus) zu beenden.

Verbinden mit einem Telefon

Damit Sie die Uhr zusammen mit einem Telefon verwenden können, müssen Sie beide Geräte zunächst koppeln.
Sie können die Funktionen dieser Uhr optimal nutzen, wenn Sie sie zusammen mit Ihrem Telefon verwenden.

Koppeln der Uhr mit Ihrem Telefon

Damit Sie die Uhr zusammen mit einem Telefon verwenden können, müssen Sie beide Geräte zunächst koppeln. Führen Sie folgende Schritte aus, um die Uhr mit einem Telefon zu koppeln.

● ① Installieren Sie die erforderliche App auf Ihrem Telefon.

Suchen Sie in Google Play oder im App Store nach der Telefon-App „CASIO WATCHES“, und installieren Sie sie auf Ihrem Smartphone.

Wichtig!

- Installieren Sie zunächst die App „CASIO WATCHES“ und melden Sie sich mit Ihrer CASIO ID an, um die Uhr mit Ihrem Smartphone zu koppeln. Wenn Sie bereits über eine CASIO ID verfügen, melden Sie sich mit dieser ID an. Wenn Sie keine CASIO ID haben, folgen Sie bitte den Anweisungen auf dem Bildschirm, um eine neue ID zu registrieren und melden sich dann mit dieser an.

● ② Standortdienste aktivieren

Aktivieren Sie die Standortdienste Ihres Telefons.

Hinweis

- Details zu den Einstellverfahren finden Sie in der Bedienungsanleitung Ihres Telefons.

● ③ Bluetooth-Einstellungen konfigurieren

Aktivieren von Bluetooth am Telefon.

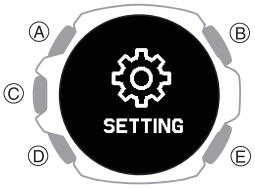
Hinweis

- Details zu den Einstellverfahren finden Sie in der Bedienungsanleitung Ihres Telefons.

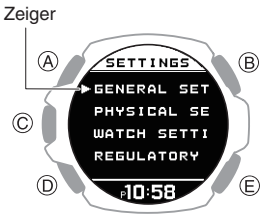
● ④ Die Uhr mit Ihrem Telefon koppeln

Führen Sie die folgenden Schritte aus, um die Uhr zum ersten Mal mit Ihrem Telefon zu koppeln.

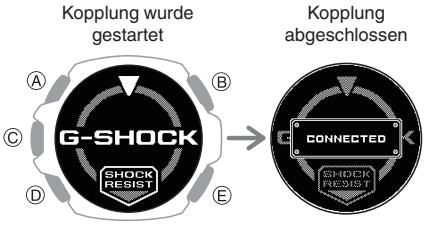
1. Bringen Sie das zu koppelnde Telefon in die Nähe der Uhr (in einen Umkreis von einem Meter).
2. Tippen Sie auf das Symbol „CASIO WATCHES“.
   - Tippen Sie auf ⊕ in der Registerkarte „Meine Uhr“. Wählen Sie nun die entsprechende Produktbezeichnung.
3. Zeigen Sie die aktuelle Uhrzeit an.
   Uhrmodus
4. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Hierdurch wird der Bildschirm [SETTING] angezeigt.



5. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.



6. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [GENERAL SETTINGS] zu verschieben.
7. Drücken Sie (C).
8. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [PAIRING] zu bewegen.
9. Drücken Sie (C).
10. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [PAIRING] zu verschieben.
11. Drücken Sie (C).
12. Wenn die Uhr, mit der Sie die Kopplung herstellen möchten, angezeigt wird, befolgen Sie die Anweisungen auf dem Display, um die Kopplung herzustellen.
    - Wenn Sie aufgefordert werden, das Telefon zu koppeln, befolgen Sie die Anweisung auf dem Telefonbildschirm.
    - Schlägt die Kopplung fehl, kehrt die Uhr in den Zustand von Schritt 8 dieses Vorgangs zurück. Wiederholen Sie den Kopplungsvorgang von Anfang an.



    - Verwenden Sie nach Abschluss der Kopplung die Smartphone-App CASIO WATCHES, um die Werks- und Profileinstellungen der Uhr zu registrieren.
      Profileinstellungen können auch über die Uhr konfiguriert werden.
      Erstellung Ihres Profils

Hinweis

- Wenn Sie die CASIO WATCHES-Telefon-App das erste Mal starten, wird eine Meldung auf Ihrem Smartphone angezeigt, und Sie werden gefragt, ob Sie die Standorterfassung aktivieren möchten. Nehmen Sie die Einstellungen so vor, dass Standortdaten auch im Hintergrund verwendet werden können.
- Weitere Informationen zur Vorgehensweise bei fehlgeschlagener Kopplung finden Sie weiter unten.
  Ich kann die Uhr nicht mit einem Telefon koppeln.
- Wenn Ihre Uhr bereits mit einem anderen Telefon gekoppelt ist, können Sie [PAIRING] nicht auf dem Bildschirm in Schritt 11 auswählen. Entkoppeln Sie die Uhr vom anderen Telefon, bevor Sie sie mit Ihrem Telefon koppeln.
  Entkoppeln
- Wenn diese Uhr bereits in der CASIO WATCHES-Telefon-App registriert ist, wählen Sie sie aus den registrierten Uhren aus, die auf der Registerkarte „Meine Uhr“ in Schritt 2 dieses Verfahrens angezeigt werden, und koppeln Sie sie.

Verbinden mit einem Telefon, das mit der Uhr gekoppelt ist

Ihre Uhr stellt automatisch eine Verbindung mit dem gekoppelten Telefon her.

Das Symbol ᛒ wird oben auf der Uhranzeige angezeigt, während die Uhr mit einem Smartphone verbunden ist. ᛒ blinkt, wenn keine Verbindung zwischen der Uhr und einem Smartphone besteht.

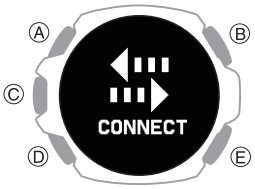
- Wenn die Uhr nicht mit dem Telefon gekoppelt ist, mit dem Sie eine Verbindung herstellen möchten, beachten Sie die Informationen unten, und koppeln Sie die Geräte.
  ④ Die Uhr mit Ihrem Telefon koppeln

Wichtig!

- Wenn beim Herstellen einer Verbindung Probleme auftreten, könnte dies bedeuten, dass die CASIO WATCHES-Telefon-App nicht auf Ihrem Smartphone ausgeführt wird. Tippen Sie auf dem Startbildschirm des Telefons auf das Symbol für „CASIO WATCHES“. Führen Sie den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang aus, um die Uhr zu koppeln.

Wenn Sie keine Verbindung zum gekoppelten Telefon herstellen können und Daten wie Aktivitäten nicht an das Telefon übertragen werden, verfahren Sie wie unten beschrieben, um die Verbindung wiederherzustellen.

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [CONNECT] auszuwählen.



4. Drücken Sie (C).
   Dadurch wird eine Bluetooth-Verbindung hergestellt.
   - Wenn die Verbindung hergestellt ist, wird [CONNECTED] angezeigt und nach einigen Sekunden durch [CONNECT] ersetzt.
     Die Daten werden an Ihr Telefon übertragen.
   - Wenn die Verbindung fehlschlägt, wird [FAILED] auf dem Display angezeigt.

Hinweis

- Die Uhr speichert LifeLog-Daten für bis zu drei Tage.
  Verbinden Sie die Uhr und das Smartphone einmal alle drei Tage, um die Daten an die CASIO WATCHES-Smartphone-App zu übertragen.
- Je häufiger Sie die Uhr mit Ihrem Smartphone verbinden, desto schneller werden GPS-Signale zu Beginn der Aktivitätsmessungen empfangen.

Entkoppeln

Um die Uhr von einem Telefon zu entkoppeln, ist sowohl die CASIO WATCHES-Telefon-App als auch die Bedienung der Uhr erforderlich.

Hinweis

- Wenn noch Kopplungsinformationen auf Ihrem Telefon vorhanden sind, löschen Sie diese ebenfalls.
- Die Uhr kann nicht von Ihrem Smartphone entkoppelt werden, solange der Flugzeugmodus Ihrer Uhr aktiviert ist. Deaktivieren Sie den Flugzeugmodus der Uhr, um Ihr Smartphone zu entkoppeln.
  Wechseln in den Flugzeugmodus der Uhr

● Löschen der Kopplungsinformationen aus der CASIO WATCHES-Telefon-App

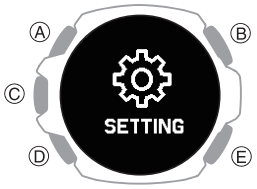
1. Tippen Sie auf das Symbol „CASIO WATCHES“.
2. Tippen Sie auf die Registerkarte „Meine Uhr“.
3. Tippen Sie auf die Uhr, die Sie entkoppeln möchten.
4. Tippen Sie auf „ ●●● “.
5. Führen Sie die auf dem Telefon angezeigte Aktion durch, um die Kopplung aufzuheben.

Hinweis

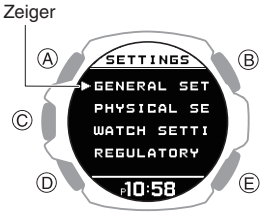
- Durch das Löschen von Kopplungsinformationen aus der CASIO WATCHES-Smartphone-App werden zuvor von Ihrer Uhr an die App übertragene Daten nicht gelöscht.

● Löschen von Kopplungsinformationen von der Uhr

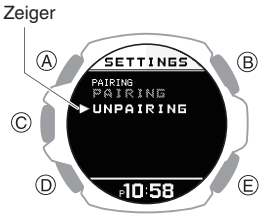
1. Zeigen Sie die aktuelle Uhrzeit an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [SETTING] auszuwählen.



4. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.



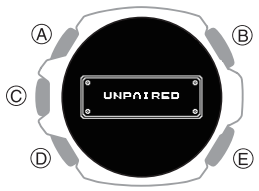
5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [GENERAL SETTINGS] zu verschieben.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [PAIRING] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [UNPAIRING] zu bewegen.



10. Drücken Sie (C).
11. Verwenden Sie (A) und (D), um auszuwählen, ob Sie die Kopplungsinformationen löschen möchten.

[YES]	Die Kopplungsinformationen werden gelöscht.
[NO]	Die Kopplungsinformationen werden nicht gelöscht.

12. Drücken Sie (C).
    Nachdem das Löschen der Kopplungsinformationen abgeschlossen ist, wird einige Sekunden lang [UNPAIRED] angezeigt. Anschließend kehrt die Anzeige zum Bildschirm aus Schritt 9 dieses Verfahrens zurück.



13. Zeigen Sie die aktuelle Uhrzeit an.
    Uhrmodus

● Löschen der Kopplungsinformationen auf dem Smartphone

Details zu den Einstellverfahren finden Sie in der Bedienungsanleitung Ihres Telefons.

„Einstellungen“ → „Bluetooth“ → Brechen Sie die Geräteregistrierung der Uhr ab.

Nach dem Kauf eines anderen Telefons

Sie müssen eine Kopplung durchführen, wenn Sie zum ersten Mal eine Bluetooth-Verbindung mit einem Telefon herstellen möchten.

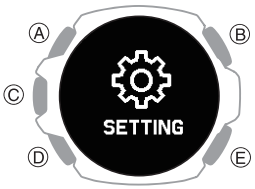
Löschen von Kopplungsinformationen von der Uhr

④ Die Uhr mit Ihrem Telefon koppeln

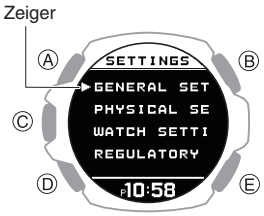
Erstellung Ihres Profils

Profileinstellungen (Gewicht, Größe, Geburtsdatum, Geschlecht usw.) müssen konfiguriert werden, bevor die Uhr Aktivitätsprotokolle anzeigen und genaue Herzfrequenzbereiche berechnen kann.

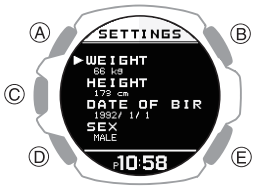
1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [SETTING] auszuwählen.



4. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [PHYSICAL SETTINGS] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
   Daraufhin wird der Auswahlbildschirm für Profilelemente angezeigt.



[WEIGHT]	Gewicht
[HEIGHT]	Höhe
[DATE OF BIRTH]	Geburtsdatum
[SEX]	Geschlecht
[WRIST]	Arm zum Tragen der Uhr
[STRIDE RESET]	Zurücksetzen der Schrittlänge
[TRAINING BACKGROUND]	Trainingsfrequenz
[MAXIMUM HEART RATE]	Maximale Herzfrequenz
[RESTING HEART RATE]	Ruhepuls
[VO2MAX]	VO2MAX

7. Verwenden Sie (A) und (D) zur Auswahl der gewünschten Daten für die Eingabe.
8. Drücken Sie (C).
9. Erfassen Sie Ihr Gewicht.
   - Wählen Sie im Auswahlbildschirm für Profilelemente [WEIGHT] aus.

   ① Verwenden Sie (A) und (D) zur Eingabe Ihres Gewichts.

   ② Drücken Sie (C), um Ihr Gewicht zu registrieren.
   Nachdem Sie die Registrierung beendet haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt, danach wird wieder der Auswahlbildschirm für Profilelemente angezeigt.
10. Erfassen Sie Ihre Körpergröße.
    - Wählen Sie im Auswahlbildschirm für Profilelemente [HEIGHT] aus.

    ① Geben Sie mit (A) und (D) Ihre Größe ein.

    ② Drücken Sie (C), um Ihre Größe zu registrieren.
    Nachdem Sie die Registrierung beendet haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt, danach wird wieder der Auswahlbildschirm für Profilelemente angezeigt.
11. Geben Sie Ihr Geburtsdatum an.
    - Wählen Sie [DATE OF BIRTH] im Auswahlbildschirm für Profilelemente aus.

    ① Geben Sie das Jahr mit (A) und (D) an.

    ② Drücken Sie (C).

    ③ Geben Sie den Monat mit (A) und (D) an.

    ④ Drücken Sie (C).

    ⑤ Geben Sie den Tag mit (A) und (D) an.

    ⑥ Drücken Sie (C), um Ihr Geburtsdatum zu registrieren.
    Nachdem Sie die Registrierung beendet haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt, danach wird wieder der Auswahlbildschirm für Profilelemente angezeigt.
12. Geben Sie Ihr Geschlecht an.
    - Wählen Sie [SEX] im Auswahlbildschirm für Profilelemente aus.

    ① Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [MALE] oder [FEMALE] zu bewegen.

    ② Drücken Sie (C), um Ihr Geschlecht zu registrieren.
    Nachdem Sie die Registrierung beendet haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt, danach wird wieder der Auswahlbildschirm für Profilelemente angezeigt.
13. Geben Sie den Arm zum Tragen der Uhr an.
    - Wählen Sie [WRIST] im Auswahlbildschirm für Profilelemente aus.

    ① Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [LEFT] oder [RIGHT] zu bewegen.

    ② Drücken Sie (C), um die Einstellung für den Arm zu registrieren.
    Nachdem Sie die Registrierung beendet haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt, danach wird wieder der Auswahlbildschirm für Profilelemente angezeigt.
14. Setzen Sie die Schrittlänge zurück.
    - Dadurch wird die Schrittlänge auf einen Wert zurückgesetzt, der auf Ihrer Größe basiert.
    - Wählen Sie im Auswahlbildschirm für Profilelemente [STRIDE RESET] aus.

    ① Drücken Sie (C), um die Schrittlänge zurückzusetzen.
    Nachdem Sie die Schrittlänge zurückgesetzt haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt, danach wird wieder der Auswahlbildschirm für Profilelemente angezeigt.

15. Registrieren Ihrer Trainingsfrequenz.
    - Wählen Sie im Auswahlbildschirm für Profilelemente [TRAINING BACKGROUND] aus.

① Verwenden Sie (A) und (D), um einen Wert für die Trainingsfrequenz einzugeben
Die Trainingsfrequenz ist eine Bewertung Ihres langfristigen körperlichen Aktivitätsgrades. Wählen Sie die Option aus, die das Maß und die Intensität Ihrer körperlichen Aktivität in den letzten drei Monaten am besten beschreibt.

[OCCASIONAL]	• Gelegentlich (0 bis 1 Stunde/ Woche) Seltene körperliche Aktivität, die eine schnelle Atmung oder Schwitzen erfordert.
[REGULAR]	• Regelmäßig (1 bis 3 Stunden/ Woche) Regelmäßige körperliche Aktivität, z. B. 5 bis 10 km (3 bis 6 Meilen) pro Woche laufen oder entsprechende körperliche Aktivität mit 1 bis 3 Stunden pro Woche. Schließt auch Arbeit ein, die regelmäßige körperliche Aktivität erfordert.
[FREQUENT]	• Häufig (3 bis 5 Stunden/ Woche) 20 bis 50 km (12 bis 31 Meilen) pro Woche laufen oder mindestens 3 Mal pro Woche anspruchsvolles Training. Schließt auch körperliche Aktivität von 3 bis 5 Stunden pro Woche ein.
[HEAVY]	• Schwer (5 bis 8 Stunden/ Woche) Anspruchsvolles Training 5 Mal oder häufiger pro Woche oder Training für Wettkämpfe.
[SEMI-PRO]	• Semiprofessionell (8 bis 12 Stunden/ Woche) Fast tägliches hochintensives Training und Training zur Verbesserung der sportlichen Leistung.
[PRO]	• Professionell (12 Stunden oder mehr/Woche) Ausdauersportler, der sich sehr stark körperlich betätigt, um für Wettkämpfe die Leistung zu verbessern.

② Drücken Sie (C), um die Registrierung der Trainingsfrequenz zu beenden.
Nachdem Sie die Registrierung beendet haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt, danach wird wieder der Auswahlbildschirm für Profilelemente angezeigt.

16. Registrieren Sie eine maximale Herzfrequenz.
    - Wählen Sie im Auswahlbildschirm für Profilelemente [MAXIMUM HEART RATE] aus.

① Verwenden Sie (A) und (D), um eine Registrierungsmethode für die maximale Herzfrequenz auszuwählen.

[AUTO]	Stellt anhand Ihres Geburtsdatums automatisch eine maximale Herzfrequenz ein
[MANUAL]	Manuell

- Die aktuell ausgewählte Einstellung wird durch ein Häkchen (✓) auf der linken Seite angezeigt.

② Wenn Sie [MANUAL] ausgewählt haben, verwenden Sie (A) und (D), um einen maximalen Herzfrequenzwert anzugeben.
- Wenn Sie [AUTO] ausgewählt haben, wechseln Sie zu Schritt ③.

③ Drücken Sie (C), um die Registrierung der maximalen Herzfrequenz zu beenden.
Nachdem Sie die Registrierung beendet haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt, danach wird wieder der Auswahlbildschirm für Profilelemente angezeigt.

17. Damit wird Ihr Ruhepuls registriert.
    - Wählen Sie im Auswahlbildschirm für Profilelemente [RESTING HEART RATE] aus.

① Verwenden Sie (A) und (D), um eine Registrierungsmethode für den Ruhepuls auszuwählen.

[AUTO]	Automatische Aktualisierung
[MANUAL]	Manuell

- Die aktuell ausgewählte Einstellung wird durch ein Häkchen (✓) auf der linken Seite angezeigt.

② Wenn Sie [MANUAL] ausgewählt haben, verwenden Sie (A) und (D), um einen Ruhepulswert anzugeben.
- Wenn Sie [AUTO] ausgewählt haben, wechseln Sie zu Schritt ③.

③ Drücken Sie (C), um die Registrierung des Ruhepulses zu beenden.
Nachdem Sie die Registrierung beendet haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt, danach wird wieder der Auswahlbildschirm für Profilelemente angezeigt.

18. Registrieren Sie Ihre VO2MAX.
    - Wählen Sie im Auswahlbildschirm für Profilelemente [VO2MAX] aus.

    ① Verwenden Sie (A) und (D), um eine Registrierungsmethode für VO2MAX auszuwählen.

[AUTO]	Automatische Aktualisierung
[MANUAL]	Manuell

    - Die aktuell ausgewählte Einstellung wird durch ein Häkchen (✓) auf der linken Seite angezeigt.

Hinweis

- Mit [AUTO] wird VO2MAX auf der Grundlage Ihres Profils berechnet.
- Wenn Sie Ihren VO2MAX-Wert kennen, der von einem Atemgasanalysator oder einem anderen Gerät berechnet wurde, wählen Sie [MANUAL] aus, und geben Sie den Wert ein.

    ② Wenn Sie [MANUAL] ausgewählt haben, verwenden Sie (A) und (D), um einen VO2MAX-Wert anzugeben.
    - Wenn Sie [AUTO] ausgewählt haben, wechseln Sie zu Schritt ③.

    ③ Drücken Sie (C), um Ihre VO2MAX zu registrieren.
    Nachdem Sie die Registrierung beendet haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt, danach wird wieder der Auswahlbildschirm für Profilelemente angezeigt.

19. Drücken Sie zweimal auf (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

Übersicht über die Modi

Ihre Uhr verfügt über einen Uhrmodus und einen Aktivitätsmodus sowie einen Steuermodus.

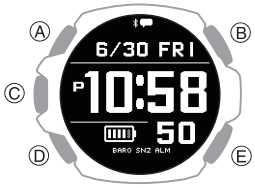
Sie können in jedem Modus auf die Funktionen zugreifen, um Messungen durchzuführen, Messergebnisse anzuzeigen und Einstellungen zu konfigurieren.

Uhrmodus

Sie können den Uhrmodus verwenden, um auf grundlegende Uhrenfunktionen, Hilfsfunktionen für die Regeneration und andere Funktionen zuzugreifen und diese im Alltag zu verwenden.

Sie können auch von einem beliebigen Modus in den Uhrmodus wechseln, indem Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt halten.

- Wenn eine Aktivitätsmessung durchgeführt wird, können Sie in den Überwachungsmodus wechseln, indem Sie die Messung zurücksetzen und (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt halten.



- Verwenden Sie (A) und (D), um eine Funktion innerhalb eines Modus auszuwählen.

● Aktuelle Zeitanzeige

Zeigt das aktuelle Datum und die Uhrzeit an.



● Herzfrequenzmessung

In diesem Modus wird Ihre aktuelle Herzfrequenz angezeigt.

Messen Ihrer Herzfrequenz



● Blutsauerstoffspiegel

Mit dieser Funktion wird Ihr Blutsauerstoffspiegel gemessen.

Messung des Blutsauerstoff-spiegels



● Atemübung (Breathing Exercise)

* Powered by Polar

Dieser Modus unterstützt die Stressreduzierung, indem er Sie anleitet, langsam und in einem gleichmäßigen Rhythmus zu atmen.

Atemübungen



● Cardio-Belastungsstatus (Cardio Load Status)

* Powered by Polar

Verwenden Sie diese Funktion, um Ihren Trainingsstatus zu verfolgen.

Anzeigen des Cardio-Belastungsstatus



● **Lifelog**

Verwenden Sie diese Funktion, um die Lifelog-Daten zu prüfen, z. B. Schrittzählung und verbrannte Kalorien.

Anzeigen von Lifelog-Daten



● **Nightly Recharge™**

* Powered by Polar

Mit dieser Funktion können Sie Ihren Erholungsstatus während des Schlafs überprüfen.

Nightly Recharge™



● **Aktivitätsprotokoll**

Verwenden Sie diese Funktion, um aufgezeichnete Aktivitätsmessungen anzuzeigen.

Anzeigen von Aktivitätsprotokolldaten



● **Almanach (Sonnenaufgangs- und Sonnenuntergangszeiten, Mondalter)**

Verwenden Sie diese Funktion, um die Zeiten von Sonnenaufgang und Sonnenuntergang sowie das Mondalter zu überprüfen.

Almanach



● **Ablesen des Kompasses**

Verwenden Sie diese Funktion, um die Nordrichtung zu bestimmen und Richtungswerte und Richtungswinkelwerte zu ermitteln.

Ablesen des Kompasses



● **Höhenmessung**

Misst die Höhe Ihres aktuellen Standorts.

Höhenmessung



● **Messung des barometrischen Drucks und der Temperatur**

Verwenden Sie diese Funktion, um den Luftdruck und die Temperatur an Ihrem aktuellen Standort zu messen.

Messung des barometrischen Drucks und der Temperatur



● **Weltzeit**

Diese Funktion zeigt die aktuelle Uhrzeit in 38 Städten weltweit sowie die UTC-Zeit (Coordinated Universal Time) an.

Weltzeit



● **Timer**

Der Timer zählt von einer von Ihnen festgelegten Startzeit herunter. Die Uhr gibt einen Ton aus und/oder vibriert, wenn das Ende des Countdowns erreicht wird.

Timer



● **Stoppuhr**

Verwenden Sie diese Funktion, um die abgelaufene Zeit zu messen.

Stoppuhr



● **Benachrichtigungsfunktion**

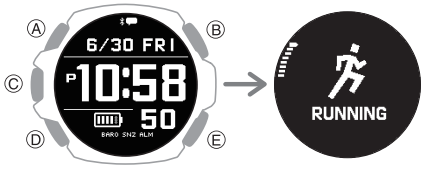
Mit dieser Funktion können Sie Anrufe, E-Mails, SNS-Benachrichtigungen und andere Informationen auf Ihrem Smartphone überprüfen.

Empfang von Telefon-benachrichtigungen



Aktivitätsmodus

Im Aktivitätsmodus können Sie Daten für einen ausgewählten Trainingstyp oder eine ausgewählte Aktivität messen und die Messergebnisse anzeigen.
Um in den Aktivitätsmodus zu wechseln, drücken Sie (C), während die aktuelle Zeit angezeigt wird.

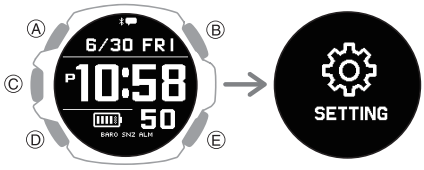


- Verwenden Sie (A) und (D), um eine Funktion innerhalb eines Modus auszuwählen.

Weitere Informationen zu Aktivitäten finden Sie weiter unten.
Überblick über die Aktivitäten

Steuermodus

Im Steuermodus können Sie verschiedene Uhreinstellungen und die Kommunikation mit Ihrem Telefon steuern.
Um in den Steuermodus zu wechseln, halten Sie die Taste (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt, während die aktuelle Zeit angezeigt wird.



- Verwenden Sie (A) und (D), um eine Funktion innerhalb eines Modus auszuwählen.

● SETTING

Verwenden Sie diese Funktion, um die Uhreinstellungen zu konfigurieren.



- Wenn der Bildschirm [SETTING] angezeigt wird, drücken Sie (C), um das Einstellungsmenü anzuzeigen. Einzelheiten zu den Einstellungen finden Sie in der Bedienungsanleitung der jeweiligen Funktion.

● Verbinden

Mit dieser Funktion können Sie manuell eine Verbindung mit dem Telefon herstellen, das mit der Uhr gekoppelt ist.
Verbinden mit einem Telefon, das mit der Uhr gekoppelt ist



● Telefon-Finder

Sie können den Telefon-Finder verwenden, um einen Ton auf dem mit der Uhr gekoppelten Smartphone auszulösen, damit Sie es finden können.
Telefon-Finder



● Zeiteinstellung

Mit dieser Funktion können Sie Zeitdaten von dem mit der Uhr gekoppelten Telefon oder per GPS erfassen und die Zeiteinstellung der Uhr anpassen, indem Sie einen Knopf der Uhr drücken.
Manuelles Verbinden mit einem Telefon zum Synchronisieren der Zeiteinstellung der Uhr
Anpassen der aktuellen Zeiteinstellung der Uhr mit GPS



● Flugzeugmodus

Mit dieser Funktion können Sie den Flugzeugmodus ein- oder ausschalten.
Wechseln in den Flugzeugmodus der Uhr



Durchführen der Aktivitätsmessung

Die Uhr verwendet GPS und einen Beschleunigungsmesser, um die Strecke, die Schrittzahl, die abgelaufene Zeit, das Tempo und andere Daten beim Laufen, Gehen oder bei anderen Aktivitäten zu messen und aufzuzeichnen.

Sie können aufgezeichnete Daten auf der Uhr oder mit der CASIO WATCHES-Telefon-App anzeigen.
Anzeigen von Aktivitätsprotokolldaten

Es wird empfohlen, vor der Verwendung von Aktivitätsmessungen die für die Messung erforderlichen Einstellungen zu konfigurieren.
Einstellungen für Aktivitätsmessung



Überblick über die Aktivitäten

Ihre Uhr verfügt im Aktivitätsmodus (Aktivitäten) über 10 Funktionen.

- Sie können die CASIO WATCHES-Telefon-App verwenden, um Funktionen des Aktivitätsmodus hinzuzufügen, zu entfernen oder neu anzuordnen.
Anpassen der Uhrmodus- und Aktivitätsmodus-funktionen

Aktivitätsmessung, die GPS-Empfang unterstützt

GPS-Signale werden verwendet, um Strecke, Zeit und Geschwindigkeit zu messen.

	RUNNING (Laufen) Führt Laufmessungen durch.
	BIKING (Radfahren) Führt Radfahrmessungen durch.
	OPEN WATER SWIMMING (Freiwasserschwimmen) Führt Schwimmmessungen im Meer, in Flüssen usw. durch.
	TRAIL RUNNING (Geländelauf) Führt Messungen beim Geländelauf durch.
	WALKING (Gehen) Führt Gehmessungen durch.
	TREKKING (Trekking)* Nimmt Messungen beim Bergsteigen vor.
	OTHER ACTIVITY (Andere Aktivitäten)* Messungen beim Skifahren, Snowboarden, SUP und weiteren Outdoor-Aktivitäten.

* Fügen Sie diese Aktivitätskategorie über die Smartphone-App CASIO WATCHES hinzu.

Anpassen der Uhrmodus- und Aktivitätsmodus-funktionen

Hinweis

- Möglicherweise müssen Sie Ihre Uhrensoftware aktualisieren, um TREKKING bzw. OTHER ACTIVITY zu verwenden.

Aktualisieren der Softwareversion der Uhr

Aktivitäten, die Messungen ohne GPS-Signalempfang unterstützen

Diese Messungen können von der Uhr ohne GPS durchgeführt werden.

	GYM WORKOUT (Krafttraining usw.) Für Trainingsmessungen.
	INTERVAL TIMER (Intervall-Timer) Sie können den Intervall-Timer für Ihr Training verwenden.
	POOL SWIMMING (Poolschwimmen) Für Messungen beim Poolschwimmen.

Durchführen der Aktivitätsmessung

Verwenden Sie die Verfahren dieses Abschnitts, um eine Aktivität auszuwählen und zu messen.

● Zum Auswählen einer Aktivität

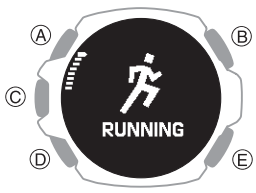
1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.

Uhrmodus

2. Drücken Sie (C).

   Dadurch gelangen Sie in den Aktivitätsmodus.

   Beispiel:



3. Verwenden Sie (A) und (D), um eine Aktivität auszuwählen.
   - Weitere Informationen zu Aktivitäten finden Sie weiter unten.

Überblick über die Aktivitäten

● Zum Empfang von GPS-Signalen

Bevor Sie Messungen für die unten aufgeführten Aktivitäten durchführen, sollten Sie den GPS-Signalempfang starten.

- RUNNING
- BIKING
- OPEN WATER SWIMMING
- TRAIL RUNNING
- WALKING
- TREKKING*
- OTHER ACTIVITY*

* Fügen Sie diese Aktivitätskategorie über die Smartphone-App CASIO WATCHES hinzu.

Anpassen der Uhrmodus- und Aktivitätsmodus-funktionen

Wenn Sie Probleme beim Empfang von GPS-Signalen haben, gehen Sie zu einem geeigneten Standort, und versuchen Sie es erneut.

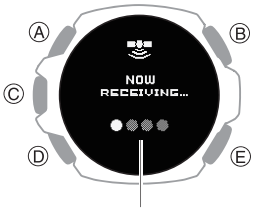
Angemessener Standort für Signalempfang

Hinweis

- Möglicherweise müssen Sie Ihre Uhrensoftware aktualisieren, um TREKKING bzw. OTHER ACTIVITY zu verwenden.

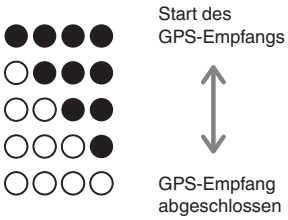
Aktualisieren der Softwareversion der Uhr

1. Drücken Sie (C).
   Die Uhr sucht nun nach GPS-Signalen.



Fortschrittsanzeige

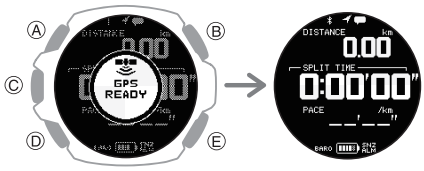
- Die Fortschrittsanzeige zeigt den Fortschritt des GPS-Signalempfangs an.



Hinweis

- Möglicherweise müssen Sie Ihre Uhrensoftware aktualisieren, um die Fortschrittsanzeige des GPS-Signalempfangs anzuzeigen.
  Aktualisieren der Softwareversion der Uhr

Wenn der GPS-Empfang abgeschlossen ist, wechselt die Anzeige zu [GPS READY], und die Uhr ist bereit, Aktivitätsmessungen mit GPS durchzuführen.



Hinweis

- Stellen Sie regelmäßig eine Verbindung mit CASIO WATCHES her, um automatisch GPS-Hilfsdaten zu erhalten. Dies verkürzt die Zeit, die zum Empfang von GPS-Signalen zu Beginn der Aktivitätsmessungen erforderlich ist.
- Wenn Sie (C) drücken, ohne auf [GPS READY] zu warten, wird eine Warnanzeige angezeigt, und die Aktivitätsmessung beginnt mit dem Beschleunigungsmesser der Uhr.
  Bei der Durchführung von Messungen mit dem Beschleunigungsmesser werden Ihre Bewegungen nicht erfasst. Um Ihre Bewegungen während einer Aktivität zu verfolgen, stellen Sie sicher, dass [GPS READY] auf dem Display angezeigt wird, bevor Sie mit der Aktivitätsmessung beginnen.

Warnanzeige



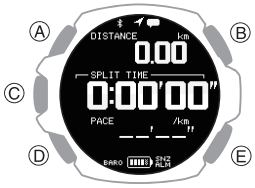
Drücken Sie (E), um den Start der Messung abzubrechen und zum GPS-Empfangsbildschirm zurückzukehren.

- Es können zwischen 15 Sekunden und zwei Minuten vergehen, nachdem Sie in Schritt 1 (C) gedrückt haben, bis die Aktivitätsmessung mit GPS aktiviert wird. Bei gewissen Signalempfangsbedingungen kann es länger als fünf Minuten dauern.
- OPEN WATER SWIMMING verwendet GPS, um die Distanz zu messen, die Sie schwimmen. Da die GPS-Signale jedoch von den unten beschriebenen externen Faktoren beeinflusst werden, ist es möglicherweise nicht möglich, die Distanz, die Sie schwimmen, genau aufzuzeichnen.
  - Die Wasseroberfläche reflektiert GPS-Signale, was sich auf die Messgenauigkeit auswirkt.
  - GPS-Signale lassen sich unter Wasser schwer empfangen und brechen ab, wenn die Uhr unter Wasser ist.

  Beachten Sie die folgenden Punkte, um die Genauigkeit der Distanz- und Routenmessung mit GPS zu verbessern.
  - Warten Sie einige Minuten nach dem erfolgreichen Empfang der GPS-Signale, bevor Sie mit der Aktivitätsmessung beginnen. Dadurch kann sich der GPS-Sensor aufwärmen und der Uhr Zeit geben, um die erforderlichen GPS-Informationen herunterzuladen.
  - Achten Sie beim Schwimmen darauf, dass sich das Handgelenk, an dem Sie die Uhr tragen, über der Wasseroberfläche befindet. Je nach Schwimmstil werden Distanz und Verlauf möglicherweise nicht genau aufgezeichnet.
  - Geben Sie [HIGH] für das GPS-Signalempfangsintervall an.
    Ändern des GPS-Empfangsintervalls

● **Starten der Messung**

1. Drücken Sie (C).
   Damit wird die Aktivitätsmessung gestartet.



- Dadurch wird ein Bildschirm mit der Messung angezeigt, die für die Aktivität durchgeführt wird, die Sie mit der Smartphone-App CASIO WATCHES angegeben haben.
  Verwenden Sie während der Aktivitätsmessung (A) und (D), um zwischen den Messbildschirmen zu navigieren.
  Konfigurieren der Display-Einstellungen für Aktivitätsmessungen

Unterbrechen einer laufenden Aktivitätsmessung

Drücken Sie (C). Drücken Sie zum Fortsetzen einer unterbrochenen Aktivitätsmessung erneut (C).

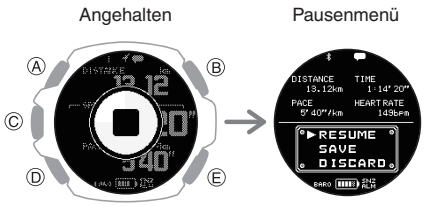
Hinweis

- Bei Aktivitäten, für die ein GPS-Signalempfang erforderlich ist, zeigt das Symbol an, ob GPS-Messungen möglich sind.
  Blinkt nicht: GPS-Messungen möglich
  Blinkt: Keine GPS-Messungen möglich (Uhr sucht nach GPS-Signalen)
- Wenn auf dem Display nach [GPS READY] angezeigt wird, bedeutet dies, dass kein GPS-Signal vorhanden ist und die Uhr danach sucht.
- Wenn während der Aktivitätsmessung blinkt oder angezeigt wird, wird die Aktivität nicht aufgezeichnet.
- Wenn Sie vor Beginn einer Aktivitätsmessung zu den Funktionseinstellungen wechseln, wird die GPS-Messung vorübergehend angehalten. Wenn Sie die Einstellungen verlassen, sucht die Uhr wieder nach einem GPS-Signal. Wenn Sie GPS für die Laufzeitmessung nutzen, warten Sie, bis [GPS READY] auf dem Display angezeigt wird, bevor Sie starten.

● Beenden der Aktivitätsmessung

1. Drücken Sie während einer laufenden Aktivitätsmessung (C).

   Dadurch wird die Aktivitätsmessung angehalten und der Bildschirm mit dem Pausenmenü wird geöffnet.



   - Drücken Sie auf dem Bildschirm mit dem Pausenmenü auf (E), um einen Messbildschirm anzuzeigen. Während der Anzeige eines Messbildschirms können Sie mit (A) und (D) zwischen den Bildschirmen navigieren.
     Drücken Sie (E), um zum Bildschirm mit dem Pausenmenü zurückzukehren.

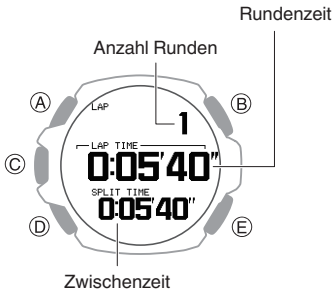
[RESUME]	Setzt die Zeitmessung fort.
[SAVE]	Speichert die Daten und beendet die Messung.
[DISCARD]	Beendet die Messung, ohne die Daten zu speichern.

2. Verwenden Sie (D), um [SAVE] auszuwählen.
3. Drücken Sie (C).
   - Dadurch wird das Ergebnis der Aktivitätsmessung angezeigt.
   - Mit (A) und (D) können Sie zwischen den Übersichtsbildschirmen navigieren.
     Nach einer bestimmten Zeit, oder wenn (E) gedrückt wird, kehrt die Anzeige zur aktuellen Uhrzeit zurück.
   - Wenn ein Messvorgang ohne Speichern der Daten beendet wird, kehrt die Anzeige zum ausgewählten Aktivitätsbildschirm zurück.

● Messen von Rundenzeiten

1. Damit wird die Aktivitätsmessung gestartet.
   Starten der Messung
2. Drücken Sie (E).

   Mit jedem Drücken von (E) wird die abgelaufene Zeit des aktuellen Abschnitts (Rundenzeit) angezeigt.



3. Drücken Sie (C), um die Aktivitätsmessung zu unterbrechen.
   Beenden der Aktivitätsmessung

Hinweis

- Im Fall von POOL SWIMMING kann die Rundenmessung nicht mit dem oben beschriebenen Vorgang durchgeführt werden.

Vor dem Poolschwimmen (POOL SWIMMING)

Sie müssen die Einstellungen konfigurieren, bevor Sie die Aktivität POOL SWIMMING verwenden.

- Länge des Pools angeben
  Einstellen der Poollänge
  - Die von Ihnen angegebene Poollänge wird verwendet, um bei jeder Wende die geschwommene Strecke zu berechnen, die als Runde interpretiert wird.
  - Nach dem Schwimmen wird nach etwa sechs Sekunden eine Runde erreicht.
- Arm angeben, an dem Sie die Uhr tragen

  Dies ist notwendig, um die Anzahl der Schwimmzüge und andere Daten zu erkennen.
  Erstellung Ihres Profils

Verwenden von Timern für Intervalltraining

Übersicht

Mehrere Timer können für das Timing aufeinanderfolgender Segmente einer Aktivität (Intervall-Timer) verwendet werden. Sie können einen Intervall-Timer verwenden, um zu kontrollieren, wie viel Zeit Sie damit verbringen, Liegestützen, Kniebeugen oder andere Übungen zu machen, die ein Fitnesstraining ausmachen.

Sie könnten beispielsweise einen Intervall-Timer wie unten dargestellt konfigurieren und die Intervalle ① bis ④ automatisch zehn Mal wiederholen lassen.

Timereinstellungen

- [TIMER1]: 30 Sekunden
- [TIMER2]: 20 Sekunden
- [TIMER3]: 30 Sekunden
- [TIMER4]: 25 Sekunden
- Datensätze: 10

Intervalltraining

① Liegestützen: 30 Sekunden

② Erholung: 20 Sekunden

③ Kniebeugen: 30 Sekunden

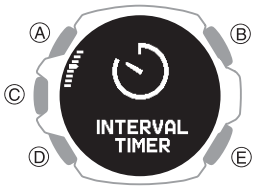
④ Erholung: 25 Sekunden

Hinweis

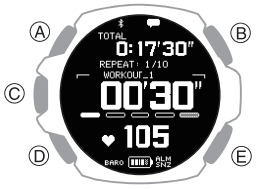
- Der Intervall-Timer kann bis zu zehn Mal bis zu fünf Timer wiederholen (automatischer Wiederholungstimer).
- Weitere Informationen zum Konfigurieren von Intervall-Timereinstellungen finden Sie weiter unten.
  Konfigurieren der Intervall-Timereinstellungen

Stoppen mit Intervall-Timern

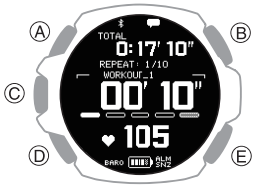
1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Drücken Sie (C).
   Dadurch gelangen Sie in den Aktivitätsmodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [INTERVAL TIMER] auszuwählen.



4. Drücken Sie (C).
   Dadurch wird der Bildschirm „Messung bereit“ angezeigt.



5. Drücken Sie (C), um den Timer-Countdown zu starten.



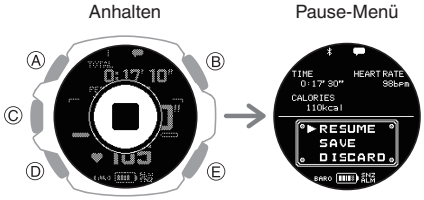
   - Ein 10 Sekunden lang ausgegebener Ton oder Vibrationsalarm informiert Sie, wenn der Intervall-Timerbetrieb abgeschlossen ist.
6. Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um die Ausgabe des Ton- oder Vibrationssignals zu beenden.
   Dadurch wird der Übersichtsbildschirm (Messergebnisse) angezeigt.
   - Die Uhr speichert automatisch die Messdaten und zeigt den Übersichtsbildschirm (Messergebnisse) an, wenn Sie während der 10 Sekunden einer Benachrichtigung zum Ende des Intervall-Timers keine Aktion durchführen.

Hinweis

- Intervall-Timer zählen die letzten fünf Sekunden mit Ton /Vibration herunter.
- Wenn Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt halten, während ein Timer-Vorgang ausgeführt wird, wird der aktuelle Timer angehalten und die Messung mit dem nächsten Timer gestartet.

Anhalten und Zurücksetzen des Timers

1. Während ein Timer in Betrieb ist, drücken Sie (C).
   Damit wird der Timerbetrieb angehalten. Nach einigen Sekunden wird der Bildschirm mit dem Pausenmenü angezeigt.



2. Verwenden Sie (A) und (D), um auszuwählen, wie mit den vom Timer gemessenen Intervalltrainingsdaten zu verfahren ist.

[RESUME]	Setzt den Timerbetrieb fort.
[SAVE]	Speichert die Daten und beendet den Timerbetrieb.
[DISCARD]	Setzt den Timer zurück.

3. Drücken Sie (C).
   - Wenn Sie [SAVE] ausgewählt haben, werden Ihre Intervalltrainingsergebnisse auf dem Display angezeigt.
     Mit (A) und (D) können Sie zwischen den Übersichtsbildschirmen wechseln.
     Drücken Sie (E), um zur Anzeige der aktuellen Uhrzeit zurückzukehren.

Starten des Herzfrequenztrainings

Beim Herzfrequenztraining messen Sie Ihre Herzfrequenz und verwenden dann den daraus resultierenden Wert als Maßstab für das Training. Sie können Ihre Herzfrequenz überwachen und Ihre Bewegungsintensität an den Trainingszielen ausrichten, was zu effizienterem Training, verbesserter Herz-Lungen-Funktion und besserer Gesundheit beiträgt.

* Herzfrequenzbereich (HR zones) Powered by Polar

● Festlegen eines Zielherzfrequenzbereichs

Geben Sie einen Herzfrequenz-Zielbereich an, der Ihren Trainingszielen entspricht.

Der Bereich von 50 % bis 100 % Ihrer maximalen Herzfrequenz ist in fünf Herzfrequenzbereiche unterteilt. Sie können die Intensität Ihres Trainings ganz einfach steuern, indem Sie Ihre Herzfrequenz innerhalb eines bestimmten Bereichs halten. Jeder Herzfrequenzbereich hat eine wesentliche Auswirkung, und wenn Sie diese Auswirkungen verstehen, kann dies die Effektivität Ihres Trainings verbessern.

- Bereich 1 (50 bis 60 % der maximalen Herzfrequenz): Sehr leichtes Training
  Training im Bereich 1 verbessert die allgemeine Gesundheit und hilft Ihnen, sich von anstrengenderen Trainings zu erholen. Sie können das Training in diesem Bereich über einen längeren Zeitraum fortsetzen.

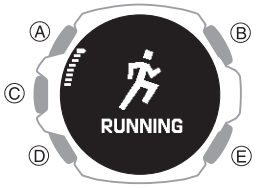
- Bereich 2 (60 bis 70 % der maximalen Herzfrequenz): Leichtes Training
  Training im Bereich 2 erhöht die allgemeine Ausdauer. Es nutzt Fett als Energiequelle und verbessert so die Fähigkeit des Körpers, Fett zu verbrennen.
  Sie können das Training in diesem Bereich über einen längeren Zeitraum bequem fortsetzen.

- Bereich 3 (70 bis 80 % der maximalen Herzfrequenz): Moderates Training
  Training im Bereich 3 verbessert die aerobe Fitness. Es führt dazu, dass sich Milchsäure im Blutkreislauf ansammelt. Der Körper kann die Milchsäure jedoch für die Energiegewinnung wiederverwenden, sodass sie die Leistung nicht beeinträchtigt. Da das Training im Bereich 3 eine tiefere Atmung erfordert, spüren Sie, dass Sie sich moderat anstrengen müssen.

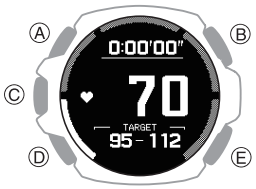
- Bereich 4 (80 bis 90 % der maximalen Herzfrequenz): Hartes Training
  Training im Bereich 4 verbessert die Geschwindigkeitsausdauer und die Fähigkeit des Körpers, Protein (Zucker) als Energiespender zu verwenden. Darüber hinaus können Sie beim Training im Bereich 4 hohe Milchsäurekonzentrationen im Blut tolerieren.
  Training im Bereich 4 führt zu Muskelermüdung und heftiger Atmung.

- Bereich 5 (90 bis 100 % der maximalen Herzfrequenz): Sehr hartes Training
  Training im Bereich 5 verbessert die maximale Leistung. Es werden große Mengen Milchsäure angesammelt, sodass ein langfristiges Training nicht möglich ist.
  Training im Bereich 5 führt zu Luftnot und Muskelermüdung.

1. Konfigurieren Sie die Einstellungen der CASIO WATCHES-Telefon-App so, dass der Bildschirm für die Herzfrequenzmessung als Aktivitätsmessbildschirm angezeigt wird.
   Konfigurieren der Display-Einstellungen für Aktivitätsmessungen
2. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
3. Drücken Sie (C).
   Dadurch gelangen Sie in den Aktivitätsmodus.
   Beispiel:

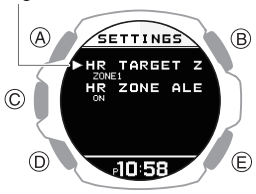


4. Verwenden Sie (A) und (D), um eine Aktivität auszuwählen.
   - Herzfrequenztraining ist für POOL SWIMMING und OPEN WATER SWIMMING nicht verfügbar.
5. Drücken Sie (C).
   Dadurch wird der GPS-Signalempfangsbildschirm angezeigt, oder es wird wieder der Bildschirm „Aktivitätsmessung bereit“ angezeigt.
6. Verwenden Sie (A) und (D), um den Herzfrequenz-Messwertbildschirm auszuwählen.



7. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm HEART RATE (Messen der Herzfrequenz) angezeigt.

Zeiger



8. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [HR TARGET ZONE] zu bewegen.
9. Drücken Sie (C).
10. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger zu demjenigen Herzfrequenzbereich zu bewegen, den Sie als Ziel festlegen möchten.
11. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
    Nachdem Sie den Einstellvorgang beendet haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für die Funktion HEART RATE (Messen der Herzfrequenz) angezeigt.
12. Drücken Sie (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

● **Einrichten des Alarms für Herzfrequenzbereiche**

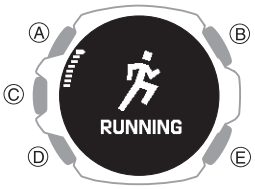
Wenn beim Cardiotraining der Alarm für Herzfrequenzbereiche aktiviert ist, weist Sie die Uhr durch einen Ton und/oder eine Vibration darauf hin, wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz außerhalb des Zielbereichs liegt. Wenn Sie nach dem Alarm nicht wieder in den Zielbereich zurückkehren, wird die Benachrichtigung in einminütigem Abstand wiederholt.

Der Alarm für Herzfrequenzbereiche wird nur dann ausgegeben, wenn der Bildschirm zum Messen der Herzfrequenz angezeigt wird.

1. Konfigurieren Sie die Einstellungen der CASIO WATCHES-Telefon-App so, dass der Bildschirm für die Herzfrequenzmessung als Aktivitätsmessbildschirm angezeigt wird.
   Konfigurieren der Display-Einstellungen für Aktivitätsmessungen
2. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
3. Drücken Sie (C).

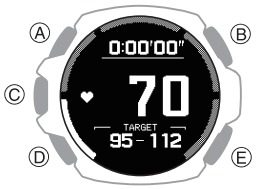
   Dadurch gelangen Sie in den Aktivitätsmodus.

   Beispiel:



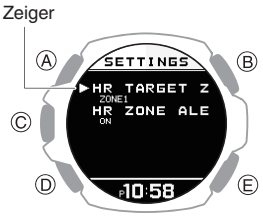
4. Verwenden Sie (A) und (D), um eine Aktivität auszuwählen.
   - Herzfrequenztraining ist für POOL SWIMMING und OPEN WATER SWIMMING nicht verfügbar.
5. Drücken Sie (C).

   Dadurch wird der GPS-Signalempfangsbildschirm angezeigt, oder es wird wieder der Bildschirm „Aktivitätsmessung bereit“ angezeigt.
6. Verwenden Sie (A) und (D), um den Herzfrequenz-Messwertbildschirm auszuwählen.



7. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.

   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm HEART RATE (Messen der Herzfrequenz) angezeigt.



8. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [HR ZONE ALERT] zu bewegen.
9. Drücken Sie (C).
10. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [ON] (aktiviert) oder [OFF] (deaktiviert) zu bewegen.
11. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.

    Nachdem Sie den Einstellvorgang beendet haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für die Funktion HEART RATE (Messen der Herzfrequenz) angezeigt.
12. Drücken Sie (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

Vorsichtsmaßnahmen bei der Aktivitätsmessung

- Verwenden Sie nach Nutzung einer Activity-Funktion das Ladekabel, um die Uhr aufzuladen.
  Aufladen der Uhr
- Die Aktivitätsmessung ist nicht möglich, wenn der Akkustand LOW oder niedriger beträgt. Es wird empfohlen, das System vor einer Aktivitätsmessung aufzuladen.
  Aufladen
- Wenn während einer laufenden Messung [MEMORY FULL] auf dem Display angezeigt wird, stoppt die Messung. Die Messung stoppt auch automatisch, wenn eine einzelne Aktivitätsmessung länger als 80 Stunden dauert.



- Wenn das Aktivitätsprotokoll nur noch eine geringe Kapazität hat, können Sie die Messergebnisse möglicherweise nicht speichern. Löschen Sie in diesem Fall Protokolldaten, um Platz für weitere Daten zu schaffen.
  Löschen von Aktivitätsdatensätzen



- Informationen zum Übersichtsbildschirm (Messergebnisse), der nach Abschluss einer Aktivitätsmessung angezeigt wird, finden Sie weiter unten.
  Verfügbare Aktivitätsprotokollelemente
- Aktivitäten, die GPS verwenden, können nicht ausgewählt werden, wenn der Flugzeugmodus aktiviert ist.
  Zum Auswählen einer Aktivität
  Wechseln in den Flugzeugmodus der Uhr

Anzeigen von Aktivitätsprotokolldaten

Nach Abschluss einer Aktivitätsmessung wird eine Übersicht (Messergebnisse) angezeigt und als Protokolldaten im Uhrspeicher gespeichert.

Der Speicherplatz ist ausreichend, um etwa 100 Protokolldatensätze zu speichern.

Genauigkeit der Messdaten

- Die Sensoren Ihrer Uhr berechnen Schrittzahl, verbrannte Kalorien, Herzfrequenz, Running Index und andere Daten. Es werden keine Garantien auf die Statistiken und Werte gegeben, die von dieser Uhr berechnet werden, daher sollten sie nur als allgemeine Bezugswerte verwendet werden.

Verfügbare Aktivitätsprotokollelemente

Die Übersichten (Messergebnisse) in der folgenden Tabelle können nach Abschluss einer Aktivitätsmessung oder durch Zugriff auf das Aktivitätsprotokoll angezeigt werden.

Welche Übersichtsbildschirme angezeigt werden, hängt von der Aktivität ab.

Aktivität	Übersichtsbildschirm (Messergebnis)
RUNNING	Messergebnisdetails Herzfrequenz Verbrannte Kalorien Schrittfrequenz Tempo Höhe Runde
TRAIL RUNNING	
WALKING	Messergebnisdetails Herzfrequenz Verbrannte Kalorien Schrittfrequenz Geschwindigkeit Höhe Runde
TREKKING	Messergebnisdetails Herzfrequenz Verbrannte Kalorien Tempo Höhe Runde
BIKING	Messergebnisdetails Herzfrequenz Verbrannte Kalorien Geschwindigkeit Höhe Runde
OTHER ACTIVITY	
OPEN WATER SWIMMING	Messergebnisdetails Verbrannte Kalorien Schwimmzüge Tempo Runde
POOL SWIMMING	
GYM WORKOUT	Messergebnisdetails Herzfrequenz Verbrannte Kalorien Segmente
INTERVAL TIMER	

Hinweis

- Möglicherweise müssen Sie Ihre Uhrensoftware aktualisieren, um TREKKING bzw. OTHER ACTIVITY zu verwenden.
  Aktualisieren der Softwareversion der Uhr

● Details des Übersichtsbildschirms Zusammenfassung der Messergebnisdetails



① Name der Aktivität

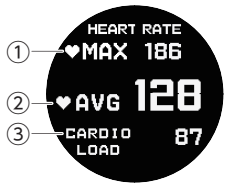
② Zwischenzeit

③ Laufstrecke

④ Startdatum und -uhrzeit der Aktivität

⑤ Tempo

Übersicht Herzfrequenz



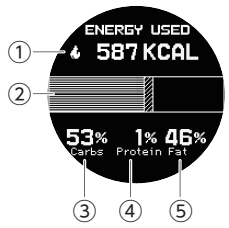
① Maximale Herzfrequenz

② Durchschnittliche Herzfrequenz

③ Cardio-Belastung *1

*1 Cardio-Belastung (CARDIO LOAD) Powered by Polar
Cardio-Belastung misst die Belastung, die Ihre Trainingseinheit auf Ihr Herz-Kreislauf-System ausübt. Cardio-Belastungsmesswerte werden bis zum Wert 999 angezeigt. Die CASIO WATCHES-Telefon-App für Ihr Smartphone zeigt Werte über 999 an.

Übersicht verbrannte Kalorien



① Verbrannte Kalorien während des Messzeitraums

② Diagramm

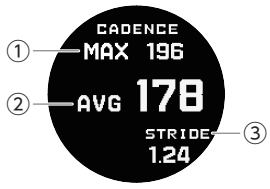
③ Kohlenhydrate in Prozent

④ Proteine in Prozent

⑤ Fettanteil

* Analyse des Energieverbrauchs mit drei wichtigen Nährstoffen
Verwendete Energiequelle (Energy Used) Powered by Polar
Die Aufschlüsselung der verwendeten Energiequellen zeigt, wie hoch die Anteile der einzelnen Energiequellen (Fette, Kohlenhydrate, Protein) sind, die Sie während Ihrer Sitzung verwendet haben. Diese werden als Prozentsätze der insgesamt verbrannten Kalorien angegeben.
Wenn der Herzfrequenzsensor nicht verwendet wird, werden die verbrannten Kalorien ausgegeben, die verwendete Energiequelle jedoch nicht.
Im Falle von POOL SWIMMING und OPEN WATER SWIMMING werden die Prozentsätze der verbrannten Gesamtkalorien nicht angezeigt.

Übersicht Schrittfrequenz



① Maximale Schrittfrequenz

② Durchschnittliche Schrittfrequenz

③ Durchschnittliche Schrittlänge

Übersicht Schwimmzüge



① Schwimmzüge gesamt *2

② Durchschnittliche Schwimmzüge *2

③ Bester SWOLF *3

④ Durchschnittlicher SWOLF *3

*2 Beim Kraulen werden beim Brust- und Rückenkraulen nur die Züge eines Arms gezählt.

*3 SWOLF ist ein Index für die Schwimmeffizienz.
SWOLF = Anzahl der Schwimmzüge pro Poollänge + Zeit zum Schwimmen der Poollänge

Hinweis

- So werden POOL SWIMMING Rundenzeiten erfasst
  Eine Runde wird automatisch etwa sechs Sekunden nach einem der folgenden Ereignisse erfasst: Der Schwimmer dreht um oder legt eine Distanz zurück, die der Einstellung der Beckenlänge entspricht.
- Schwimmzug/SWOLF Durchschnitt
  Jedes Mal, wenn der Schwimmer eine Distanz zurückgelegt hat, die der Einstellung der Beckenlänge entspricht, wird ein Durchschnittswert berechnet. Wenn Sie die Messung stoppen, ohne eine Distanz zu schwimmen, die der Einstellung der Beckenlänge entspricht, werden die Schwimmzüge/SWOLF von Ihrer letzten Runde bis zu dem Punkt, an dem Sie die Messung gestoppt haben, nicht in den Durchschnittswert einbezogen.

Übersicht Tempo



① Bestes Tempo

② Ø-Tempo

③ Running Index *4 *5

④ Auswertung *6

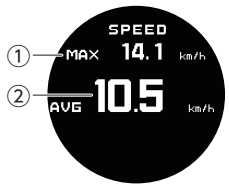
*4 Running-Index (RUNNING INDEX) Powered by Polar
Der Running-Index bietet maximale aerobe Fitness beim Laufen. Diese Berechnung wird für jeden Lauf basierend auf den während des Laufs gemessenen Herzfrequenz- und Geschwindigkeitsdaten berechnet. Dieses Element wird nur angezeigt, wenn RUNNING ausgewählt ist.

*5 Der Running-Index wird berechnet, wenn das GPS-Empfangsintervall auf [HIGH] oder [NORMAL] eingestellt ist.

*6 Die Auswertung wird wie folgt angezeigt: VERY LOW (Sehr niedrig), LOW (Niedrig), FAIR (Mäßig), MODERATE (Mittel), GOOD (Gut), VERY GOOD (Sehr gut), ELITE (Exzellent).

Sie können auch altersspezifische Referenzwerte überprüfen.
Fitnesskategorien

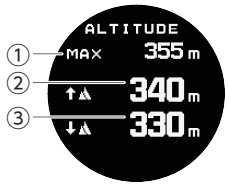
Übersicht Geschwindigkeit



① Höchstgeschwindigkeit

② Durchschnittsgeschwindigkeit

Übersicht Höhe

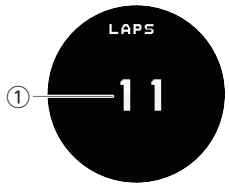


① Maximale Höhe

② Gesamtanstieg

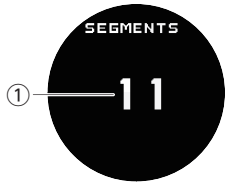
③ Gesamtabstieg

Übersicht Runden



① Anzahl Runden

Übersicht Segmente



① Segmentwiederholungen

Anzeigen von Aktivitätsdatensätzen

Sie können aufgezeichnete Aktivitätsprotokolldaten auf der Uhr oder mit der CASIO WATCHES-Telefon-App anzeigen.

● Anzeigen von Aktivitätsdatensätzen mit der CASIO WATCHES-Telefon-App

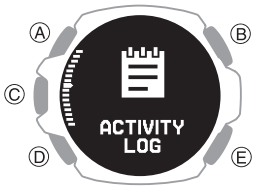
Überprüfen der Verbindung

- Vergewissern Sie sich, dass das ᛒ-Symbol auf dem Display der Uhr angezeigt wird, wenn Sie die folgenden Schritte ausführen. Wenn ᛒ nicht angezeigt wird, lesen Sie die Informationen unter dem Link weiter unten.
  Verbinden mit einem Telefon, das mit der Uhr gekoppelt ist

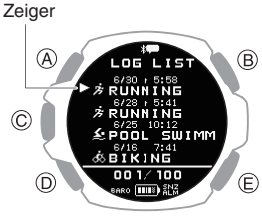
1. Tippen Sie auf das Symbol „CASIO WATCHES“.
2. Tippen Sie auf die Registerkarte „Meine Seite“.
3. Durchblättern Sie den Bildschirm, und tippen Sie dann auf den Verlauf der Aktivität, deren Daten Sie anzeigen möchten.

● Anzeigen von Aktivitätsdatensätzen mit der Uhr

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [ACTIVITY LOG] auszuwählen.



3. Drücken Sie (C).
   Nun wird die Aktivitätsprotokollliste angezeigt.



4. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf den Protokolldatensatz zu bewegen, den Sie aufrufen möchten.
5. Drücken Sie (C).
   Hier werden die detaillierten Übersichtsbildschirme der ausgewählten Protokolldaten angezeigt.



6. Verwenden Sie (A) und (D), um den gewünschten Übersichtsbildschirm anzuzeigen.
   - Weitere Informationen zu den Übersichtsbildschirmen finden Sie weiter unten.
     Verfügbare Aktivitätsprotokollelemente
   - Um die Details der einzelnen Rundendaten anzuzeigen, drücken Sie (C), während ein Bildschirm mit einer Runden- oder Segmentübersicht angezeigt wird.
7. Drücken Sie (E), um zur Aktivitätsprotokollliste zurückzukehren.

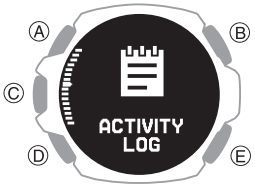
Hinweis

- Wenn Sie während des oben genannten Vorgangs auf (E) drücken, kehren Sie zum vorherigen Bildschirm zurück.

Löschen von Aktivitätsdatensätzen

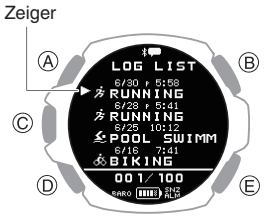
Löschen bestimmter Daten

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [ACTIVITY LOG] auszuwählen.



3. Drücken Sie (C).

   Nun wird die Aktivitätsprotokollliste angezeigt.



4. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf die Daten zu bewegen, die Sie löschen möchten.
5. Drücken Sie (C).

   Nun wird der detaillierte Übersichtsbildschirm der ausgewählten Protokolldaten angezeigt.
6. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.

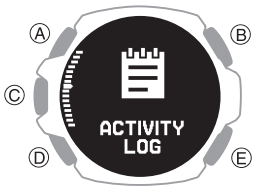
   Daraufhin wird ein Löschmenü angezeigt.
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [YES] zu bewegen.

   Um das Löschen von Protokolldaten abzubrechen, bewegen Sie den Zeiger auf [NO].
8. Drücken Sie (C).

   Nachdem Sie den Löschvorgang abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder die Aktivitätsprotokollliste angezeigt.
9. Drücken Sie zwei Mal (E), um zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

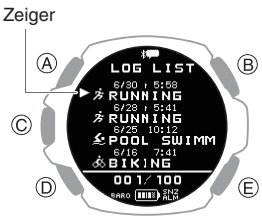
Löschen aller Aktivitätsdaten

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [ACTIVITY LOG] auszuwählen.



3. Drücken Sie (C).

   Nun wird die Aktivitätsprotokollliste angezeigt.



4. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.

   Daraufhin wird ein Löschmenü angezeigt.
5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [YES] zu bewegen.

   Um das Löschen von Protokolldaten abzubrechen, bewegen Sie den Zeiger auf [NO].
6. Drücken Sie (C).

   Nach Abschluss des Datenlöschvorgangs wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt, danach wird [NO DATA] angezeigt.
7. Drücken Sie zwei Mal (E), um zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

Anzeigen Ihres Trainingsleistungs-zustands

Sie können Ihre Uhr verwenden, um Ihre Herzfrequenz, die Laufgeschwindigkeit und die Höhe zu messen und Ihren Cardio-Belastungsstatus anzuzeigen.

Wichtig!

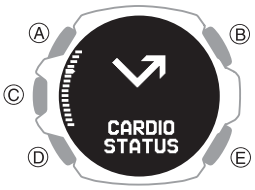
- Um Ihren Cardio-Belastungsstatus zu messen, müssen Sie Ihre Herzfrequenz messen und Ihr Profil einrichten.
  Verwenden der Herzfrequenzmessung
  Erstellung Ihres Profils
- Die Aktivitäten POOL SWIMMING und OPEN WATER SWIMMING werden nicht in Ihrem Cardio-Belastungs-status angezeigt.
- Wenn die Einstellung für die Herzfrequenzmessung für andere Aktivitäten als POOL SWIMMING und OPEN WATER SWIMMING deaktiviert ist, werden Ihre Aktivitäten nicht in Ihrem Cardio-Belastungs-status angezeigt.

Anzeigen des Cardio-Belastungsstatus

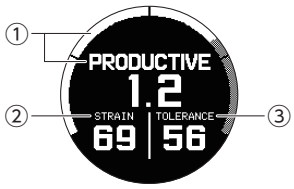
Der Cardio-Belastungsstatus vergleicht Ihre Belastung (STRAIN) mit Ihrer Ausdauer (TOLERANCE), um zu sehen, wie sich Ihr Training auf Ihren Körper auswirkt. Sie können kurz- und langfristig Ihr gesamtes Trainingsvolumen steuern, indem Sie Ihren Cardio-Belastungsstatus überprüfen.

* Cardio-Belastungsstatus (Cardio Load Status)
  Powered by Polar

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [CARDIO STATUS] auszuwählen.



3. Drücken Sie (C).
   Die Anzeige „Cardio-Belastungsstatus“ wird angezeigt.
   - Die Mitteilung [NO DATA] wird angezeigt, wenn keine Daten vorhanden sind.



① Cardio-Belastungsstatus

[DETRAINING]	• < 0,8 Das Training mit einer Belastung, die geringer ist als empfohlen, dauert bereits mindestens eine Woche an, was sich auf Ihr Fitnessniveau auswirkt. Korrigieren Sie dies, indem Sie Ihre Trainingsbelastung erhöhen.
[MAINTAINING]	• 0,8 bis 1,0 Trainingsbelastung, die für die Aufrechterhaltung Ihres Fitnessniveaus geeignet ist. Um die Wirkung zu verbessern, versuchen Sie es mit anderen Trainingsarten oder erhöhen Sie das Trainingsvolumen.
[PRODUCTIVE]	• 1,0 bis 1,3 Behalten Sie diesen Zustand bei. Die Trainingsbelastung bildet entweder eine Grundlage für Fitness oder führt Sie in die richtige Richtung zu Fitness. Um diesen Zustand beizubehalten, planen Sie eine Erholungszeit zwischen den Trainingseinheiten ein.
[OVERREACHING]	• > 1,3 Dieser Zustand weist eine hohe Trainingsbelastung auf, was kontraproduktiv ist. Erholung ist erforderlich. Sorgen Sie für eine Erholungsphase, in der Sie Trainingseinheiten mit geringer Belastung durchführen.

- Der angezeigte Wert wird berechnet, indem die Belastung durch die Ausdauer dividiert wird.

② Belastung

Zeigt die Last Ihres letzten Trainings an.

Dieser Wert zeigt die durchschnittliche tägliche Belastung der letzten sieben Tage an.

③ Ausdauer

Zeigt an, wie gut Sie für Cardio-Krafttraining gerüstet sind.

Dieser Wert zeigt die durchschnittliche tägliche Belastung der letzten 28 Tage an.

4. Drücken Sie zwei Mal (E), um zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

Hinweis

- Es müssen innerhalb der letzten 28 Tage mindestens drei Tage lang Aktivitätsmessungen durchgeführt worden sein, um Ihren Cardio-Belastungsstatus anzuzeigen.
- Ihr Cardio-Belastungsstatus wird aktualisiert, nachdem Sie die Herzfrequenzmessung aktiviert und eine Messung für Ihre Aktivität durchgeführt haben, oder jeden Tag um Mitternacht (0:00 Uhr).

Nightly Recharge™

Mit Nightly Recharge™ können Sie überprüfen, in welchem Maße Sie sich von der tagsüber auf Ihren Körper ausgeübten Belastung erholt haben.
Der Nightly Recharge™-Status basiert auf zwei Faktoren: Sleep Charge (die Qualität Ihres Schlafes) und ANS Charge (wie ruhig Ihr autonomes Nervensystem in den ersten Schlafstunden ist).

* Nightly Recharge™
  Powered by Polar



Wichtig!

- Das Tragen der Uhr über einen längeren Zeitraum, Schweiß oder bestimmte Nutzungsumgebungen können Hautausschlag verursachen. Um Hautprobleme zu vermeiden, nehmen Sie die Uhr regelmäßig vom Handgelenk ab, damit sich Ihre Haut etwas erholen kann.

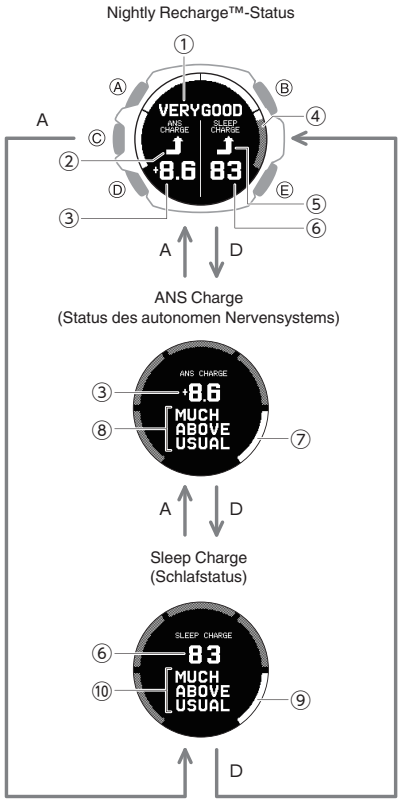
Überprüfen des Nightly Recharge™-Status

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [NIGHTLY RECHARGE] auszuwählen.



3. Drücken Sie (C).
   Dadurch wird der Nightly Recharge™-Übersichtsbildschirm angezeigt.
   - Die Mitteilung [NO DATA] wird angezeigt, wenn keine Daten vorhanden sind.

   Bei jedem Drücken von (A) oder (D) wechseln Sie nacheinander wie unten beschrieben durch die Bildschirme.



① Nightly Recharge™-Status

② Statussymbole (ANS Charge)

③ ANS Charge-Bewertung

④ Anzeigeebene

⑤ Statussymbole (Sleep Charge)

⑥ Sleep Charge-Bewertung

⑦ Status des autonomen Nervensystems

⑧ ANS Charge-Status

⑨ Schlafstatus

⑩ Sleep Charge-Status

Hinweis

- In den folgenden Situationen können keine Schlafdaten erfasst werden, wodurch [NO DATA] auf dem Display angezeigt wird, oder die Genauigkeit der Schlafanalyse ist beeinträchtigt.
  - Weniger als 4 Stunden Schlaf (von der Schlafenszeit bis zum Aufwachen)
  - Ständige Bewegung oder kaum Bewegung im Schlaf
  - Wenn die Uhr nur beim Schlafen getragen und sofort nach dem Aufwachen wieder abgenommen wird
- Nightly Recharge™ kann verwendet werden, wenn die folgenden Bedingungen erfüllt sind.
  - Die Herzfrequenzmessung ist auf [ON] oder [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] eingestellt, um eine kontinuierliche Herzfrequenzmessung zu ermöglichen.
    Verwenden der Herzfrequenzmessung

    Mit [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] startet die Schlafmessung ab der für NIGHT TIME eingestellten Zeit. Geben Sie für die NIGHT TIME-Zeiteinstellung Ihre normale Schlafzeit an (Schlafenszeit und Aufwachzeit).
  - Die Uhr ist fest an Ihrem Handgelenk befestigt, wenn Sie zu Bett gehen.
  - Mindestens drei Schlafmessungen innerhalb der letzten 28 Tage (eine davon die Nacht zuvor)
- Nach dem Aufwachen kann es etwa ein bis zwei Stunden dauern, bis die Messergebnisse auf der Uhr angezeigt werden. Das verbessert die Genauigkeit der Schlafanalyse.

● Interpretieren eines Status

Nightly Recharge™-Status

[VERY GOOD]	Sehr gut
[GOOD]	Gut
[OK]	OK
[COMPROMISED]	Beeinträchtigt
[POOR]	Schlecht
[VERY POOR]	Sehr schlecht

ANS Charge (Status des autonomen Nervensystems)

Diese Funktion beziffert, wie stark Ihr autonomes Nervensystem nachts zur Ruhe kommt.

Bewertungsbereich: -10 bis 10

Wert	Status	
Bis -6		[MUCH BELOW USUAL] (Viel niedriger als normal)
-6 bis -2		[BELOW USUAL] (Niedriger als normal)
-2 bis 2		[USUAL] (Normal)
2 bis 6		[ABOVE USUAL] (Höher als normal)
Ab 6		[MUCH ABOVE USUAL] (Viel höher als normal)

Sleep Charge (Schlafstatus)

Diese Funktion bewertet und quantifiziert Ihre Schlafdauer und Ihren Schlafstatus.

Ihre Punktzahl und Ihr Index werden durch einen Vergleich des Schlafes der vorherigen Nacht mit Ihrer durchschnittlichen Punktzahl der letzten 28 Tage ermittelt.

Bewertungsbereich: 1 bis 100

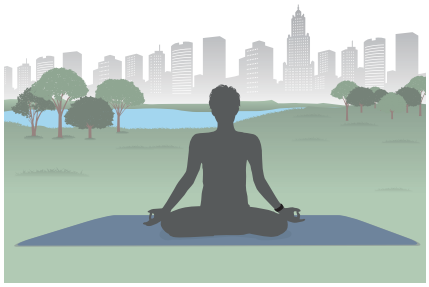
Wert	Status	
Durchschnittlich -10 oder weniger		[MUCH BELOW USUAL] (Viel niedriger als normal)
Durchschnittlich -3,33 bis -10		[BELOW USUAL] (Niedriger als normal)
Durchschnittlich ± 3,33		[USUAL] (Normal)
Durchschnittlich +3,33 bis +10		[ABOVE USUAL] (Höher als normal)
Durchschnittlich +10 oder mehr		[MUCH ABOVE USUAL] (Viel höher als normal)

Atemübungen

Die Atemübungsfunktion dient als Hilfestellung für Übungen für tiefes Atmen. In dieser Anleitung lernen Sie, wie Sie langsam und in einem stabilen Rhythmus atmen.

Atemübungen helfen Ihnen, Ihren Körper und Geist zu entspannen und Stress zu bewältigen.

* Atemübung (Breathing Exercise) Powered by Polar

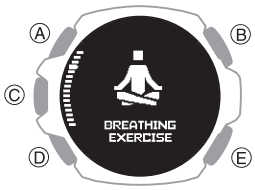


Einstellen der Dauer einer Atemübung

Verwenden Sie dieses Verfahren, um die Dauer der Atemübungen (in Minuten) einzustellen.

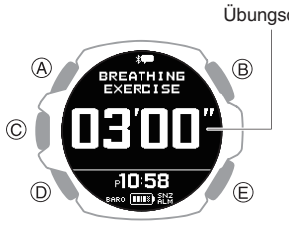
Einstellbereich: 02’00” bis 20’00”

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [BREATHING EXERCISE] auszuwählen.



3. Drücken Sie (C).

   Dadurch wird der Bildschirm „Atemübung zurücksetzen“ angezeigt.



4. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.

   Nun wird der Bildschirm zum Einstellen der Dauer der Atemübungen angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um die Dauer (Minuten) zu ändern.
   - Sie können eine Zeit zwischen 2 und 20 Minuten in Schritten von 1 Minute einstellen.
6. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.

   Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt, danach wird wieder der Bildschirm „Atemübung zurücksetzen“ angezeigt.

Hinweis

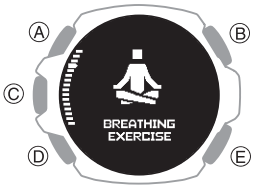
- Während die Einstellung konfiguriert wird, verlässt die Uhr den Einstellungsbildschirm automatisch nach etwa zwei oder drei Minuten ohne Eingabe.

Messen einer Atemübung

Während Ihrer Atemübung misst die Uhr die Zeit, die Sie im ruhigen Bereich verbringen (die Zeit, in der Sie langsam atmen, sodass der Rhythmus Ihrer Atmung und Ihr Herz synchron sind).

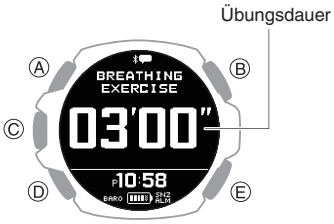
Halten Sie Ihre Arme während der Messung der Atemübung ruhig.

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [BREATHING EXERCISE] auszuwählen.



3. Drücken Sie (C).

   Dadurch wird der Bildschirm „Atemübung zurücksetzen“ angezeigt.



4. Setzen oder legen Sie sich hin.

   Entspannen Sie Ihren Arm, und passen Sie Ihre Haltung an, damit Sie Ihre Hand ruhig halten können.

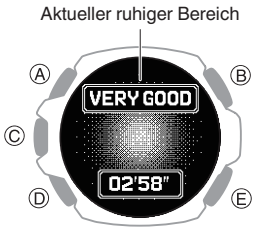
5. Drücken Sie (C).

   Dadurch wird der Bildschirm zur Vorbereitung der Atemübung angezeigt.



   Nach Abschluss der Vorbereitung beginnt die Uhr mit der Messung der Atemübung.

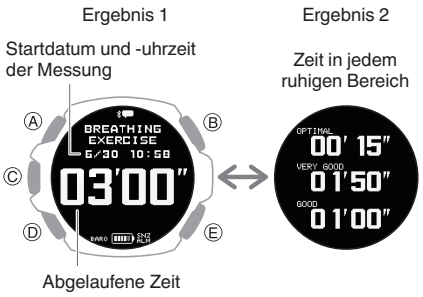
6. Atmen Sie entsprechend der Animation langsam (Einatmen und Ausatmen).



Ruhiger Bereich	Bedeutung
(Keine Anzeige)	Guter Bereich nicht erreicht.
[GOOD]	Gut
[VERY GOOD]	Sehr gut
[OPTIMAL]	Optimal

Nach Abschluss der Messung zeigt die Uhr das Ergebnis an.

- Mit jedem Drücken von (A) oder (D) wechseln Sie zwischen den Ergebnisbildschirmen.



Hinweis

- Um den [OPTIMAL]-Bereich zu erreichen, halten Sie einen Rhythmus von sechs Atemzügen (Einatmen, Ausatmen) pro Minute ein.
- [ERROR] wird auf dem Display angezeigt, wenn Sie die Uhr vom Handgelenk nehmen, während der Vorbereitungsbildschirm angezeigt wird, oder wenn kein stabiles Signal empfangen werden kann.

Smart-Alarm

Der Smart-Alarm nutzt den Beschleunigungsmesser und den Herzfrequenzsensor der Uhr, um Ihren Schlafzustand einzuschätzen und Sie per 10-Sekunden-Ton oder -Vibration zu benachrichtigen, wenn Ihr Schlaf während eines bestimmten Zeitraums leicht ist.

Wenn Sie beispielsweise eine Weckzeit von 7:30 Uhr und einen intelligenten Zeitraum von 60 Minuten einstellen, werden Sie vom Alarm auf eine gute Aufwachzeit hingewiesen, die zwischen 6:30 und 7:30 Uhr liegen kann.

Wichtig!

- Sie müssen die Uhr am Handgelenk lassen, wenn Sie den Smart-Alarm verwenden.



Hinweis

- Um den Smart-Alarm zu verwenden, wählen Sie [ON] oder [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] für die Pulsmessung, um die kontinuierliche Pulsmessung zu aktivieren. Wenn [OFF] für die Pulsmessung ausgewählt ist, verhält sich der Smart-Alarm wie ein normaler Alarm.
  Verwenden der Herzfrequenzmessung
- Beachten Sie, dass es keine Garantie dafür gibt, wie Sie sich fühlen werden, wenn Sie durch den Smart-Alarm aufwachen. Die Uhr kann Ihren Schlafzustand möglicherweise aufgrund Ihrer körperlichen Verfassung oder Merkmale nicht genau bestimmen.
- Smart-Alarm ist eine Funktion, die Ihnen beim Aufwachen hilft. Sie ist nicht dazu gedacht, Ihre Schlafqualität zu verbessern. Um Ihre Schlafqualität zu verbessern, müssen Sie Ihren Lebensrhythmus anpassen und dafür sorgen, dass Sie ausreichend Schlaf erhalten.
- Eine kürzere Schlafdauer kann dazu führen, dass die Messung des Schlafstatus ungenauer ist.
- Ihr Schlafstatus kann nicht ermittelt werden, wenn Ihre Schlafdauer, die Weckzeit ausgenommen, weniger als zwei Stunden beträgt. Die Uhr gibt einen Ton von sich und/oder vibriert, wenn die Weckzeit erreicht wird.
- Sie können den Ton und den Vibrationsalarm nach Bedarf aktivieren oder deaktivieren.
  Konfigurieren von Ton- und Vibrationseinstellungen
- Ton- und Vibrationsalarm werden nicht ausgeführt, wenn die Akkuanzeige „CHG“ oder weniger anzeigt.
- Informationen zur Verwendung eines Alarms für andere Zwecke als zum Wecken finden Sie weiter unten.
  Alarm

Konfigurieren der Smart-Alarmeinstellungen

Verwenden Sie die CASIO WATCHES-Telefon-App oder die Uhr, um Smart-Alarmeinstellungen zu konfigurieren.

● So konfigurieren Sie die Smart-Alarmeinstellungen mit der CASIO WATCHES Telefon-App

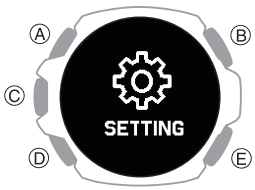
Überprüfen der Verbindung

- Vergewissern Sie sich, dass das ᛒ-Symbol auf dem Display der Uhr angezeigt wird, wenn Sie die folgenden Schritte ausführen. Wenn ᛒ nicht angezeigt wird, lesen Sie die Informationen unter dem Link weiter unten.
  Verbinden mit einem Telefon, das mit der Uhr gekoppelt ist

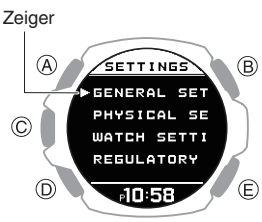
1. Tippen Sie auf das Symbol „CASIO WATCHES“.
2. Tippen Sie auf die Registerkarte „Meine Uhr“.
3. Wählen Sie „GBD-H2000“ aus, und tippen Sie darauf.
4. Wählen Sie die Einstellung aus, die Sie ändern möchten, und führen Sie dann den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang durch.

● So konfigurieren Sie Smart-Alarmeinstellungen mit der Uhr

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [SETTING] auszuwählen.



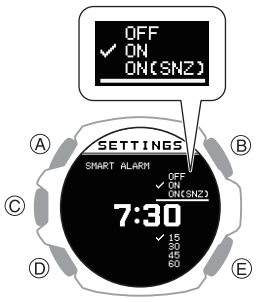
4. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.



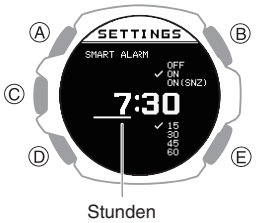
5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [WATCH SETTINGS] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
   Nun wird der Bildschirm mit den Uhreinstellungen angezeigt.
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [SMART ALARM] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden (A) Sie und (D), um die gewünschte Einstellung EIN/AUS für den Smart-Alarm und die Schlummerfunktion auszuwählen.

[OFF]	Deaktiviert den Smart-Alarm, deaktiviert die Schlummer-funktion
[ON]	Aktiviert den Smart-Alarm, deaktiviert die Schlummer-funktion
[ON (SNZ)]	Aktiviert den Smart-Alarm, aktiviert die Schlummerfunktion

- Die Einstellung Ein/Aus für die Schlummerfunktion, die Sie konfigurieren, gilt nur für den Smart-Alarm.
- Die aktuell ausgewählte Einstellung wird durch ein Häkchen (✓) auf der linken Seite angezeigt.

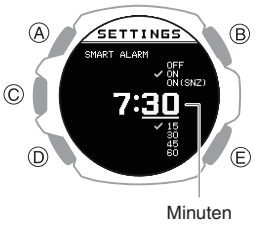


10. Drücken Sie (C).
11. Verwenden Sie (A) und (D), um die Stunde der Weckzeit einzustellen.



12. Drücken Sie (C).
    Dadurch bewegt sich der Cursor zur Minuteneinstellung der Zeit.

13. Verwenden Sie (A) und (D), um die Minuten der Weckzeit einzustellen.



14. Drücken Sie (C).

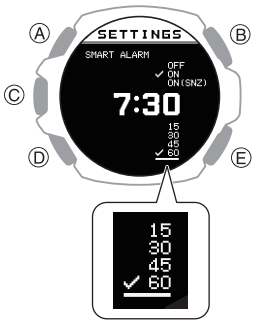
    Dadurch wird der Cursor auf die Einstellung des Smart-Zeitraums gesetzt.

    - Ein Smart-Alarm wird ausgegeben, wenn die Uhr feststellt, dass Sie während des Smart-Zeitraums leicht schlafen.

15. Verwenden Sie (A) und (D), um einen Wert für den intelligenten Zeitraum einzugeben.

[15]	Von 15 Minuten vor der Weckzeit bis zur Weckzeit
[30]	Von 30 Minuten vor der Weckzeit bis zur Weckzeit
[45]	Von 45 Minuten vor der Weckzeit bis zur Weckzeit
[60]	Von 60 Minuten vor der Weckzeit bis zur Weckzeit

- Die aktuell ausgewählte Einstellung wird durch ein Häkchen (✓) auf der linken Seite angezeigt.



Hinweis

- Je kürzer der Smart-Zeitraum, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass der Alarm zur Weckzeit ertönt.

16. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.

    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Bildschirm mit den Uhreinstellungen angezeigt.

    - Sie können die Einstellung der Uhrzeit des Smart-Alarms anzeigen, und ob die Einstellungen für Smart-Alarm und Schlummerfunktion ein- oder ausgeschaltet sind.

17. Halten Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

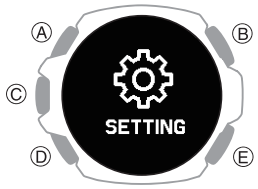
Hinweis

- Wenn Sie zwei oder drei Minuten lang keine Aktion durchführen, während der Einstellungsbildschirm für den Smart-Alarm angezeigt wird, kehrt die Uhr automatisch zur Anzeige der aktuellen Uhrzeit zurück.

Ausschalten des Smart-Alarms

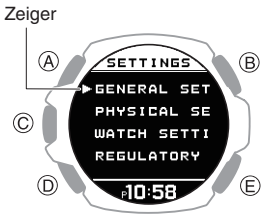
1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.

   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [SETTING] auszuwählen.



4. Drücken Sie (C).

   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [WATCH SETTINGS] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).

   Nun wird der Bildschirm mit den Uhreinstellungen angezeigt.
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [SMART ALARM] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), um [OFF] auszuwählen.
10. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.

    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Bildschirm mit den Uhreinstellungen angezeigt.
11. Halten Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

Hinweis

- Wenn Sie zwei oder drei Minuten lang keine Aktion durchführen, während der Einstellungsbildschirm für den Smart-Alarm angezeigt wird, kehrt die Uhr automatisch zur Anzeige der aktuellen Uhrzeit zurück.

Messen Ihrer Herzfrequenz

Während Sie die Uhr am Handgelenk tragen, können Sie sie zur ungefähren Messung Ihrer Herzfrequenz verwenden.

Mithilfe der Herzfrequenzmessungen können Sie täglich Ihre Gesundheit überwachen und Ihr Training effektiver gestalten.



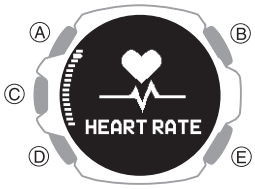
Wichtig!

- Um genauere Messergebnisse zu erhalten, konfigurieren Sie Ihre Profileinstellungen, bevor Sie die Funktion zum Messen der Herzfrequenz verwenden.
  Erstellung Ihres Profils
- Bringen Sie die Uhr unbedingt am Handgelenk an, bevor Sie mit der Pulsmessung beginnen. Wenn Sie einen Messvorgang beginnen und die Uhr erst danach am Handgelenk anlegen, kann es vorkommen, dass eine korrekte Messung nicht möglich ist.

Überprüfen Ihrer aktuellen Herzfrequenz

Mit der Funktion HEART RATE (Messen der Herzfrequenz) können Sie Ihre aktuelle Herzfrequenz prüfen.

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [HEART RATE] auszuwählen.

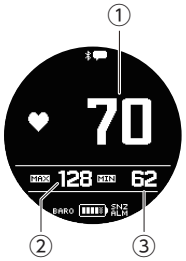


3. Drücken Sie (C).

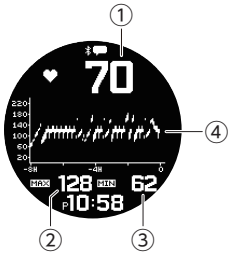
   Dadurch wird der Bildschirm mit der aktuellen Herzfrequenz angezeigt.

   - Mit jedem Drücken von (A) oder (D) wird zwischen dem Bildschirm mit den Werten und dem mit den Diagrammen gewechselt.

Wertebildschirm



Mit Herzfrequenzdiagramm



① Aktuelle Herzfrequenz

② Maximale Herzfrequenz
Hohe Herzfrequenz des aktuellen Tages

③ Minimale Herzfrequenz
Niedrige Herzfrequenz des aktuellen Tages

④ Herzfrequenzdiagramm

- Das Herzfrequenzdiagramm zeigt Daten für bis zu acht Stunden an.
- Ein Teil des Herzfrequenzdiagramms zeigt den Bereich der Maximal- und Minimalwerte, die über vier Minuten gemessen wurden.

Hinweis

- Wenn Sie während der Verwendung der Funktion HEART RATE (Messen der Herzfrequenz) etwa eine Stunde lang nichts machen, kehrt die Uhr zur aktuellen Zeitanzeige zurück.

Verwenden der Herzfrequenzmessung

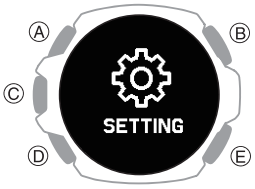
Während der Herzfrequenzmessung wird Ihre aktuelle Herzfrequenz auf anderen Bildschirmen neben dem Funktionsbildschirm HEART RATE (Messen der Herzfrequenz) angezeigt.

- Um genauere Anzeigewerte zu erhalten, erstellen Sie Ihr Profil, bevor Sie die Herzfrequenzmessung verwenden.
  Erstellung Ihres Profils

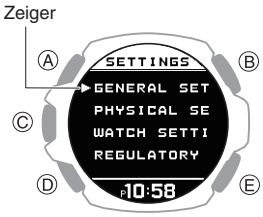
● Aktivieren oder Deaktivieren der Herzfrequenzmessung

Wenn die Herzfrequenzmessung aktiviert ist, zeigt die Uhr Ihre aktuelle Herzfrequenz an.

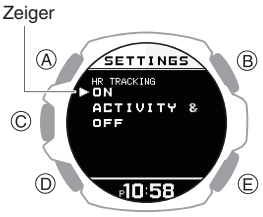
1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [SETTING] auszuwählen.



4. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [GENERAL SETTINGS] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [HR TRACKING] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
   Daraufhin wird der Bildschirm zur Aktivierung/Deaktivierung der Herzfrequenzmessung angezeigt.



9. Verwenden Sie (A) und (D), um die Einstellung EIN/AUS auszuwählen.

[ON]	Aktiviert die Herzfrequenzmessung
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON]	Aktiviert die Herzfrequenzmessung während der Aktivitätsmessung nur innerhalb der angegebenen Nachtzeit
[OFF]	Deaktiviert die Herzfrequenzmessung

10. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Bildschirm GENERAL SETTINGS angezeigt.
11. Halten Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

Hinweis

- Auch wenn die Herzfrequenzmessung auf [OFF] gesetzt ist, wird Ihre Herzfrequenz von der Funktion HEART RATE (Messen der Herzfrequenz) angezeigt.
- Die verfügbaren Funktionen und der Batterieverbrauch hängen von den Einstellungen für das Messen der Herzfrequenz ab. Konfigurieren Sie die Einstellungen nach Ihren speziellen Anforderungen.
  - [ON]: Ermöglicht die volle Nutzung der Funktionen Ihrer Uhr: Messen der Herzfrequenz am Tag, genaues Messen der verbrannten Kalorien und Schlafmessung am Abend. Bei dieser Einstellung ist der Batterieverbrauch hoch.
  - [ACTIVITY & NIGHT TIME ON]: Führt Messungen nur während Aktivitäten und nachts durch (Schlafmessung). Die Messung der Herzfrequenz tagsüber und andere Funktionen sind eingeschränkt. Bei dieser Einstellung ist der Akkuverbrauch moderat.
    Weitere Informationen zum Konfigurieren der Einstellungen für die Nacht finden Sie weiter unten.
    Angeben der Nachtzeit
  - [OFF]: Bei dieser Einstellung wird die Herzfrequenz nicht gemessen. Das genaue Messen der verbrannten Kalorien sowie Schlaf, Running Index, Cardio-Belastung und andere Funktionen sind eingeschränkt. Bei dieser Einstellung ist der Akkuverbrauch niedrig.

Vorsichtsmaßnahmen bei der Herzfrequenzmessung

Herzfrequenzmessfunktionen

- Die hintere Abdeckung der Uhr verfügt über einen integrierten Sensor, der Ihren Puls erkennt. Dieser dient zur Berechnung und Anzeige eines ungefähren Herzfrequenzwerts. Die unten aufgeführten Faktoren können einen Fehler beim angezeigten Herzfrequenzwert verursachen.
  - So wird die Uhr am Handgelenk befestigt
  - Individuelle Eigenschaften und Zustand des Handgelenks
  - Art und/oder Intensität des Trainings
  - Schweiß, Schmutz und/oder andere Fremdkörper um den Sensor herum

  Bei den von der Uhr angezeigten Herzfrequenzwerten handelt es sich um ungefähre Werte; es werden keine Garantien hinsichtlich ihrer Genauigkeit gegeben.
- Die unten aufgeführten Bedingungen können eine präzise Pulserkennung unmöglich machen.
  - Sport in einer Umgebung mit niedrigen Temperaturen oder unter anderen Bedingungen, die den Blutfluss reduzieren
  - Tätowierungen am Arm
  - Verwendung von Sonnencreme oder -lotion, Insektenschutzmittel usw.
- Die Herzfrequenzmessfunktion dieser Uhr ist für die Verwendung bei Freizeitaktivitäten vorgesehen und sollte nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.
- Die Herzfrequenzmessung wird ab einem Batteriestand von LOW automatisch deaktiviert.

Bewegungen, die die Herzfrequenzmessung beeinflussen

- Aktivitäten, bei denen nur starke Armbewegungen oder andere bestimmte Bewegungen auftreten*, können die Herzfrequenzmessung beeinträchtigen und Fehler bei den auf der Uhr angezeigten Herzfrequenzdaten verursachen.

  * Aktivitäten mit starken Handgelenkbewegungen oder Handgelenkrollen, z. B. beim Spielen eines Schlaginstruments, beim Tennis usw.

Aufwärmen vor dem Training

- Eine schwache Durchblutung aufgrund niedriger Temperaturen oder kalte Hände können die Messung der Herzfrequenz beeinträchtigen.
- Achten Sie bei Training, bei dem die Herzfrequenz gemessen wird, darauf, dass Sie sich gut aufwärmen.

Die Messung während [ON] wird als Einstellung Pulsmessung ausgewählt

Wenn [ON] für die Einstellung Pulsmessung ausgewählt ist, wird Ihr Puls intermittierend gemessen (alle zwei Minuten).
Wenn die Uhr feststellt, dass Sie bestimmte Aktivitäten ausführen (basierend auf der Verhaltensanalyse durch den Beschleunigungssensor), wird der Puls kontinuierlich gemessen (jede Sekunde).

Messung des Blutsauerstoff-spiegels

Ihre Uhr kann Ihren Blutsauerstoffspiegel messen.

Ein normaler Blutsauerstoffspiegel liegt zwischen 95 % und 100 %, variiert jedoch je nach Ihrem Aktivitätsgrad und Ihrem körperlichen Zustand.

Hinweis

- Beachten Sie, dass die auf dieser Uhr angezeigten Werte nur zu Referenzzwecken dienen. Wenn Sie Auffälligkeiten bemerken, konsultieren Sie umgehend Ihren Arzt.

Wichtig!

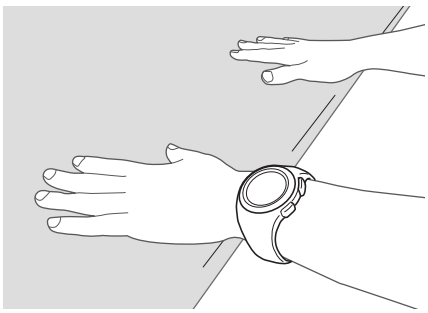
- Bevor Sie mit dem Messen des Blutsauerstoffspiegels beginnen, müssen Sie die Uhr an Ihrem Handgelenk befestigen. Wenn Sie eine Messung starten und dann die Uhr an Ihrem Handgelenk befestigen, ist eine korrekte Messung unter Umständen nicht möglich.
- Die Funktion zum Messen des Blutsauerstoffspiegels ist nicht als medizinisches Hilfsmittel zur Diagnose bestimmter Erkrankungen vorgesehen. Sie ist nur für die allgemeine Erhaltung der Gesundheit bestimmt.

Messen Ihres Blutsauerstoffspiegels

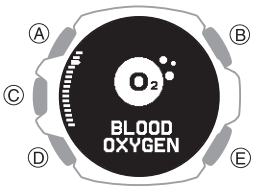
Wichtig!

- Wenn Sie sich an einem kalten Ort aufhalten und Ihr Handgelenk kalt ist, ist es möglicherweise nicht möglich, den Sauerstoffgehalt im Blut zu messen. Wärmen Sie Ihr Handgelenk, bevor Sie mit der Messung beginnen.
- Wenn die Messung an der gleichen Stelle am Handgelenk wiederholt fehlschlägt oder wenn die gemessenen Werte stark schwanken, versuchen Sie es an einer anderen Stelle am Handgelenk. Sie können auch versuchen, die Uhr für die Messung am anderen Handgelenk zu tragen.
- Führen Sie mehrere Messungen unter gleichen Bedingungen durch, und bewegen Sie die Uhr um Ihr Handgelenk. Finden Sie die Stelle am Handgelenk, an der die Messung am besten durchgeführt wird.
- Führen Sie keine Messungen unmittelbar nach dem Sport durch. Warten Sie, bis sich Ihre Atmung normalisiert hat.
- Halten Sie den Arm während der Messung ruhig und bewegen Sie ihn nicht.
- Während der Messung dürfen Sie nicht sprechen oder den Atem anhalten.

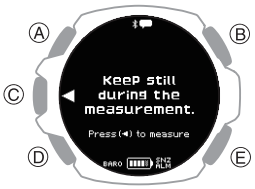
1. Legen Sie im Sitzen den Arm auf einen Tisch oder eine andere flache Oberfläche.
2. Halten Sie Ihren Ellbogen und Ihr Handgelenk so ausgestreckt und gerade wie möglich.



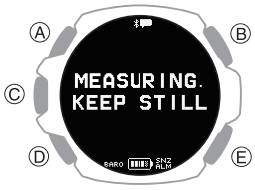
3. Stellen Sie sicher, dass das Armband nicht mit der Oberfläche unter Ihrem Arm in Berührung kommt und nicht gegen Ihr Handgelenk gedrückt wird.
4. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
Uhrmodus
5. Verwenden Sie (A) und (D), um [BLOOD OXYGEN] auszuwählen.



6. Drücken Sie (C).
Nun wird der Bildschirm zum Messen des Blutsauerstoffspiegels angezeigt.



7. Drücken Sie (C).
Starten Sie die Messung des Blutsauerstoffspiegels.



Das Messergebnis wird angezeigt, nachdem die Messung des Blutsauerstoffspiegels abgeschlossen ist.



8. Halten Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

Hinweis

- Die Meldung [ERROR] wird auf dem Display angezeigt, wenn ein Fehler bei der Messung des Blutsauerstoffspiegels auftritt.
- Die Meldung [- - -%] wird auf dem Display angezeigt, wenn der Messwert außerhalb des zulässigen Messbereichs liegt.
- Die Uhr kehrt automatisch zur aktuellen Zeitanzeige zurück, wenn Sie während der Verwendung der Funktion zum Messen des Blutsauerstoffspiegels die Uhr ungefähr eine Stunde lang nicht bedienen.

Schrittzähler

Sie können den Schrittzähler dazu verwenden, Ihre Schrittzahl während des Gehens, Laufens oder Ihrer normalen täglichen Aktivitäten zu verfolgen.



Zählen von Schritten

Wenn Sie die Uhr richtig tragen, zählt der Schrittzähler Ihre Schritte beim Gehen, Laufen oder bei Ihren normalen täglichen Aktivitäten.

Wichtig!

- Da es sich bei dieser Uhr um ein am Handgelenk getragenes Gerät handelt, kann sie auch Nichtschrittbewegungen erkennen und als Schritte zählen. Abnormale Armbewegungen beim Gehen können dazu führen, dass die Schritte nicht richtig gezählt werden.

● Vorbereitung

Um eine möglichst genaue Schrittzählung zu ermöglichen, tragen Sie die Uhr mit dem Zifferblatt auf der Außenseite Ihres Handgelenks und ziehen Sie das Band fest an. Ein loses Band kann es unmöglich machen, eine korrekte Messung zu erhalten.

JA NEIN



● Zählen von Schritten

Der Schrittzähler beginnt die Zählung der Schritte, wenn Sie mit dem Gehen beginnen.

● **Überprüfen der Schrittzahl**

Sie können Ihre Schrittzahl in der aktuellen Zeitanzeige der Uhr, mit der Lifelog-Funktion oder mit der CASIO WATCHES-Telefon-App überprüfen.

Festlegen eines Zifferblatts
Anzeigen von Lifelog-Daten

Hinweis

- Der Schrittzähler kann Werte bis 99.999 Schritte anzeigen. [- - - - -] wird angezeigt, wenn die Schrittzahl 99.999 überschreitet.
- Die Schrittzahl wird nicht unmittelbar zu Beginn des Gehens angezeigt, um Fehlzählungen durch andere Bewegungen zu vermeiden.
- Der Schrittzähler wird jeden Tag um Mitternacht auf null zurückgesetzt.
- Die Uhr kann bis zu drei Tage Schrittzählung speichern.
- Die Ergebnisse der Schrittzählung werden an die CASIO WATCHES-Telefon-App übertragen, wenn die Uhr mit der App verbunden ist oder wenn die App gestartet wird.
- Mit der CASIO WATCHES-Telefon-App können Sie auch ein tägliches Schrittziel festlegen.
  Festlegen eines täglichen Zielwerts für die Schrittzählung

Ursachen für fehlerhafte Schrittzählung

Unter bestimmten Bedingungen ist eine korrekte Schrittzählung möglicherweise nicht möglich.

Wichtig!

Eine der folgenden Bedingungen kann die ordnungsgemäße Zählung unmöglich machen.

- Gehen mit Hausschuhen, Sandalen oder anderen Schuhen, die einen schlurfenden Gang begünstigen
- Gehen auf Fliesen, Teppich, verschneiten Straßen oder anderen Oberflächen, die einen schlurfenden Gang begünstigen
- Unregelmäßiges Gehen (an stark belebten Orten, in einer Warteschlange, in der das Gehen in kurzen Zeitabständen stoppt und beginnt usw.)
- Extrem langsames Gehen oder extrem schnelles Laufen
- Schieben eines Einkaufs- oder Kinderwagens
- An Orten mit vielen Vibrationen oder beim Fahren auf oder in einem Fahrzeug
- Häufige Bewegungen der Hand oder des Arms (Klatschen, Fächelbewegung usw.)
- Gehen beim Händchenhalten, Gehen mit Spazierstock oder Stock oder jede andere Bewegung, bei der Ihre Hand- und Beinbewegungen nicht aufeinander abgestimmt sind
- Normale tägliche Aktivitäten, bei denen das Gehen unterbrochen wird (Putzen usw.)
- Sie tragen die Uhr am Handgelenk, das nicht in der HANDGELENK-Einstellung Ihres Profils angegeben ist
  Erstellung Ihres Profils
- 20 Sekunden oder weniger Gehen

Anzeigen von Lifelog-Daten

Mit Lifelog können Sie die folgenden Informationen anzeigen lassen.

- Zielwert für die Schrittzählung und tägliche Zielerreichungsrate
- Schrittzählung

Anzeigen von Lifelog-Daten

● **Anzeigen von Lifelog-Daten mit der CASIO WATCHES-Telefon-App**

Sie können die CASIO WATCHES-Telefon-App auf Ihrem Smartphone verwenden, um Aktivitätsdaten anzeigen zu lassen, die Sie mit der Uhr gemessen haben.

Überprüfen der Verbindung

- Vergewissern Sie sich, dass das ᛒ-Symbol auf dem Display der Uhr angezeigt wird, wenn Sie die folgenden Schritte ausführen. Wenn ᛒ nicht angezeigt wird, lesen Sie die Informationen unter dem Link weiter unten.
  Verbinden mit einem Telefon, das mit der Uhr gekoppelt ist

1. Tippen Sie auf das Symbol „CASIO WATCHES“.
2. Tippen Sie auf die Registerkarte „Meine Seite“.
3. Tippen Sie auf das Widget „LIFE LOG“.

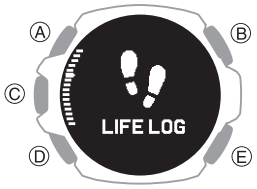
   Öffnen Sie die Seite LIFE LOG, und überprüfen Sie die Details.

Hinweis

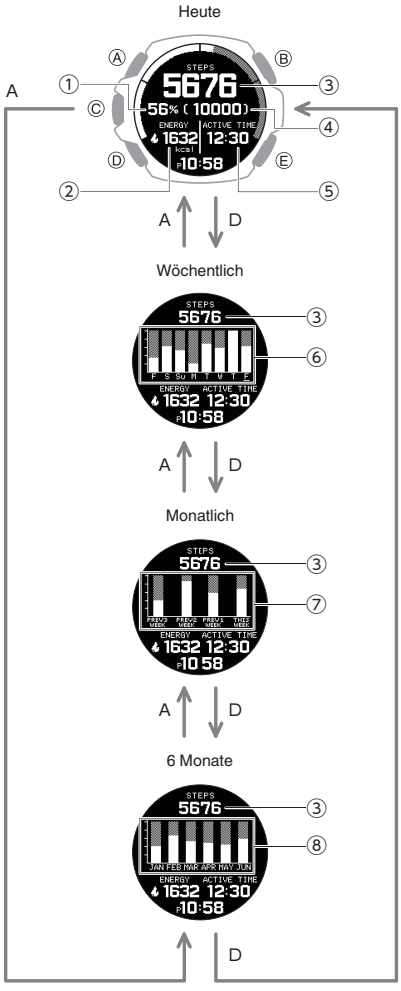
- Mit der CASIO WATCHES-Telefon-App können Sie auch ein tägliches Schrittziel festlegen.
  Festlegen eines täglichen Zielwerts für die Schrittzählung

● **Anzeigen von Lifelog-Daten mit der Uhr**

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [LIFE LOG] auszuwählen.



3. Drücken Sie (C).
Nun wird der Übersichtsbildschirm mit den Lifelog-Daten angezeigt.
4. Verwenden Sie (A) und (D), um den gewünschten Bildschirm anzuzeigen.



① Zielwert für die Schrittzählung

② Verbrannte Kalorien des aktuellen Tages

③ Heutige Schrittzahl

④ Zielwert

⑤ Aktive Zeit des aktuellen Tages

⑥ Tägliche Zielerreichungsrate der Schrittzählung

⑦ Wöchentliche Zielerreichungsrate der Schrittzählung

⑧ Monatliche Zielerreichungsrate der Schrittzählung

5. Drücken Sie zwei Mal (E), um zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

Hinweis

- Wenn Sie die Uhr zwei oder drei Minuten lang nicht bedienen, während der Bildschirm mit dem Lifelog angezeigt wird, kehrt die Uhr automatisch zur aktuellen Zeitanzeige zurück.

Aktivitätszeit

Ihre Uhr analysiert die Messwerte des Beschleunigungssensors, um festzustellen, ob Sie gehen, laufen, Rad fahren, eine andere Aktivität ausführen oder stehen.
Ihre Aktivitätszeit ist die Gesamtzeit, die Sie mit Gehen, Laufen, Radfahren oder anderen Aktivitäten am Tag verbringen.
Wenn Sie Ihre Herzfrequenz nicht messen, wird der Kalorienverbrauch ebenfalls auf der Grundlage der Verhaltensanalyse berechnet.

Ablesen des Kompasses

Sie können die Kompassfunktion verwenden, um Norden zu finden und um zu erkennen, ob Sie auf dem richtigen Weg zu Ihrem Zielort sind.

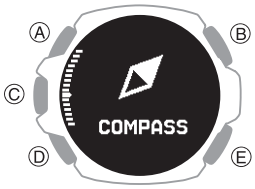


Wichtig!

- Anhand der folgenden Informationen erfahren Sie, wie Sie ein korrektes Ablesen sicherstellen.
Kalibrieren von Kompassanzeigen
Vorsichtsmaßnahmen beim Ablesen der Digitalkompassanzeige

Lesen von Kompassanzeigen

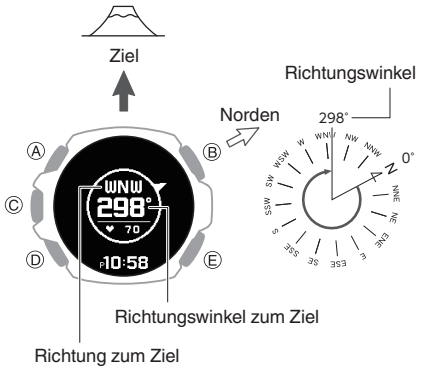
1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [COMPASS] auszuwählen.



3. Drücken Sie (C).
Daraufhin wird [∞] im Bereich der Richtungsanzeige angezeigt.
4. Bewegen Sie Ihren Arm in einer großen Acht.
Dadurch verschwindet die Anzeige [∞], und die Kompassmessung startet.
- Wenn [∞] nicht verschwindet, führen Sie eine Kalibrierung der Richtung aus.
Kalibrieren von Kompassanzeigen

5. Halten Sie die Uhr weiter so, und halten Sie 12 Uhr in die Richtung Ihres gewünschten Zielorts.
   - Norden wird durch ▲ angezeigt. Die Richtung und der Richtungswinkel zu Ihrem Ziel werden ebenfalls auf dem Display angezeigt.
   - Um die Kompassanzeige erneut zu aktivieren, drücken Sie (C).

Deuten der Richtungsanzeige



Himmelsrichtungen: N (Norden), E (Osten), W (Westen), S (Süden)

Hinweis

- Normalerweise zeigt der Kompassmodus den magnetischen Norden an. Sie können die Einstellungen auch für die Anzeige des geographischen Nordens konfigurieren.
  Einrichten der Anzeigen für den geographischen Norden (magnetische Neigungskalibrierung)
  Magnetische Nordrichtung und geographischer Norden
- Nachdem die ursprüngliche Anzeige zu sehen ist, führt die Uhr etwa 60 Minuten lang ungefähr einmal pro Sekunde eine Messung durch.
- Die Uhr kehrt automatisch zur Anzeige der aktuellen Uhrzeit zurück, wenn Sie während der Richtungsmessung die Uhr ungefähr eine Stunde lang nicht bedienen.

- **Ausrichten einer Karte an der tatsächlichen Umgebung (Einrichten einer Karte)**

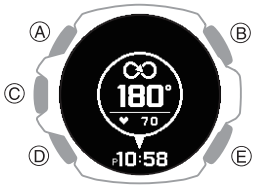
Das Einrichten einer Karte bedeutet, dass Sie eine Karte so ausrichten, dass die darauf angegebenen Richtungen an den tatsächlichen Richtungen von Ihrem Standort aus ausgerichtet werden. Sobald Sie eine Karte eingerichtet haben, können Sie den Zusammenhang zwischen den Kartenmarkierungen und der tatsächlichen geografischen Umgebung leichter erfassen. Um eine Karte mit dieser Uhr einzurichten, richten Sie den Norden auf der Karte an der Anzeige des Nordens auf der Uhr aus. Wenn Sie die Karte eingerichtet haben, können Sie die Richtungen auf der Karte mit Ihrer Umgebung vergleichen, was Ihnen dabei helfen wird, Ihren aktuellen Standort und Ihren Zielort zu bestimmen.

- Hinweis: Die Fähigkeit zum Lesen von Karten und Erfahrung sind erforderlich, um Ihre aktuelle Position und den Zielort auf einer Karte zu bestimmen.

Kalibrieren des Kompasses

Ihre Uhr führt mit der Kompassfunktion des Uhrmodus und im Aktivitätsmodus ständig Richtungskorrekturen durch.

Wenn [∞] im Richtungsanzeigebereich angezeigt wird, bewegen Sie Ihren Arm in einer liegenden Acht.



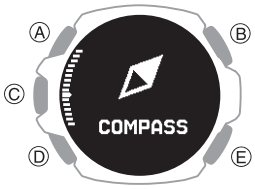
Wenn [∞] weiterhin angezeigt wird, führen Sie die folgenden Schritte aus, um die Richtungskorrektur durchzuführen.

Kalibrieren von Kompassanzeigen

Um sicherzustellen, dass die Uhr die Richtungsmessungen korrekt durchführt, führen Sie die Liegende-8-Kalibrierung immer dann durch, wenn die von der Uhr erzeugten Messergebnisse von den Messwerten eines anderen Kompasses abweichen. Sie sollten auch die Liegende-8-Kalibrierung durchführen, bevor Sie zu einer Klettertour aufbrechen.

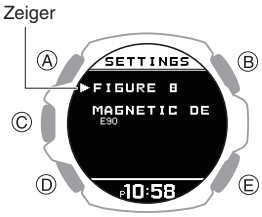
- Hinweis: Eine präzise Kompassanzeige und/oder -kalibrierung ist nicht möglich in Gegenden mit starken magnetischen Wellen.
  Vorsichtsmaßnahmen beim Ablesen der Digital-kompassanzeige

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [COMPASS] auszuwählen.



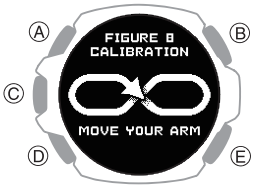
3. Drücken Sie (C).
4. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.

   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für die Richtungsmessung angezeigt.

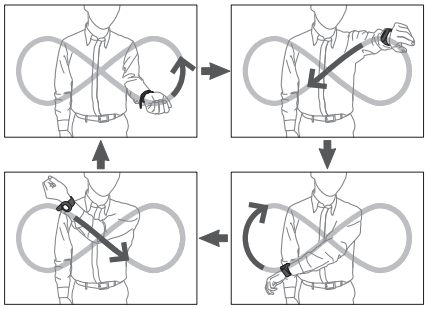


5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [FIGURE 8] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).

   Daraufhin wird der Bildschirm für die Liegende-8-Kalibrierung angezeigt.



   Wenn der oben aufgeführte Bildschirm angezeigt wird, bewegen Sie den Arm in Form einer liegenden 8, wie in den folgenden Abbildungen dargestellt.



   - Lassen Sie die Drehung Ihres Handgelenks zu.
   - Strecken Sie Ihren Arm so weit wie möglich vom Körper weg, während Sie ihn bewegen.
   - Nach erfolgreicher Kalibrierung wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt, danach wird wieder der Einstellungsbildschirm angezeigt.

Hinweis

- Die Meldung [FAILED RETRY?] wird auf dem Display angezeigt, wenn die Kalibrierung fehlschlägt. Drücken Sie (A) oder (D), um [YES] (Neukalibrierung) oder [NO] (Kalibrierung stoppen) auszuwählen, und drücken Sie dann (C).
- Um während des oben beschriebenen Verfahrens zum Einstellungsbildschirm für die Richtungsmessung zurückzukehren, drücken Sie (E).

Einrichten der Anzeigen für den geographischen Norden (magnetische Neigungskalibrierung)

Wenn die Uhr den geographischer Norden anstatt der magnetischen Nordrichtung anzeigen soll, müssen Sie die aktuelle magnetische Deklinationsrichtung (Osten oder Westen) sowie den Deklinationswinkel angeben.

Magnetische Nordrichtung und geographischer Norden

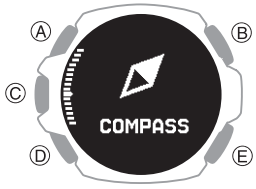
- Der Winkel der magnetischen Deklination kann nur in Schritten von 1° (Grad) eingestellt werden. Wählen Sie den nächsten Wert zu Ihrer gewünschten Einstellung.
  Beispiel: Für einen Winkel von 7,4° stellen Sie 7° ein.
  Beispiel: Für einen Winkel von 7°40’ (7 Grad, 40 Minuten), stellen Sie 8° ein.

Hinweis

- Magnetische Deklinationswinkel (Osten oder Westen) und Werte für den Winkelgrad bestimmter Orte finden Sie in geografischen Karten, Bergsteigerkarten und anderen Karten mit Konturenlinien.

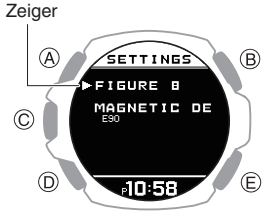
1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.

   Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [COMPASS] auszuwählen.



3. Drücken Sie (C).
4. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.

   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für die Richtungsmessung angezeigt.

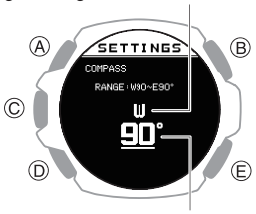


5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [MAGNETIC DECLINATION] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Drücken Sie (A) (Westen) und (D) (Osten), um Richtung und Winkel der magnetischen Neigung zu ändern.

   Einstellungsbereich: 90° West bis 90° Ost

[0° (OFF)]	Magnetische Nordrichtung
[E]	Die magnetische Nordrichtung liegt östlich vom geographischen Norden (östliche Deklination)
[W]	Die magnetische Nordrichtung liegt westlich vom geographischen Norden (westliche Deklination)

Richtung der magnetischen Deklination



Winkel der magnetischen Deklination

   - Um den Einstellungsvorgang zu stoppen, drücken Sie (E) und fahren mit Schritt 9 fort.
8. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.

   Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt, danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für die Richtungsmessung angezeigt.
9. Halten Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

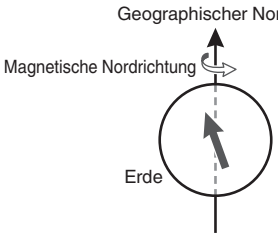
Magnetische Nordrichtung und geographischer Norden

Es gibt tatsächlich zwei Arten von Norden: die magnetische Nordrichtung und den geographischen Norden.

Magnetische Nordrichtung: der durch eine Kompassnadel angegebene Norden

Geographischer Norden: Richtung zum Nordpol

Wie in der Abbildung unten zu sehen, sind die magnetische Nordrichtung und der geographische Norden nicht identisch.



Hinweis

- Der auf den im Handel erhältlichen Karten angegebene Norden ist normalerweise der geographische Norden.

Vorsichtsmaßnahmen beim Ablesen der Digital-kompassanzeige

Position bei der Verwendung

Das Ablesen in der Nähe von Quellen mit starken magnetischen Wellen kann zu Ablesefehlern führen. Halten Sie die Uhr fern von den folgenden Elementarten.

Dauermagnete (magnetisches Zubehör usw.), Metallobjekte, Starkstromkabel, Antennenkabel, elektrische Haushaltsgeräte (TVs, Computer, Mobiltelefone usw.)

- Hinweis: Eine korrekte Ablesung ist in Innenräumen nicht möglich, besonders innerhalb von Gebäuden mit dicken Betonwänden.
- Eine präzise Ablesung der Richtung ist nicht möglich in elektrisch betriebenen Zügen, auf Schiffen, in Flugzeugen usw.

Aufbewahrungsort

Wenn Sie die Uhr magnetischen Wellen aussetzen, kann sich dies auf die Genauigkeit der Anzeige des Digitalkompasses auswirken. Halten Sie die Uhr von Folgendem fern.

Dauermagnete (magnetisches Zubehör usw.), Metallobjekte, elektrische Haushaltsgeräte (TVs, Computer, Mobiltelefone usw.)

Höhenmessung

Die Uhr ermittelt die Höhe und zeigt die Ergebnisse auf dem Display basierend auf den Messungen des Luftdrucks mithilfe eines integrierten Drucksensors an.



Wichtig!

- Die auf der Uhr angezeigten Höhenangaben sind relative Werte, die basierend auf dem barometrischen Druck berechnet werden, den der Drucksensor der Uhr gemessen hat. Dies bedeutet, dass Änderungen am barometrischen Druck aufgrund von Wetterschwankungen dazu führen können, dass die Höhenangaben an einem Ort unterschiedlich ausfallen. Hinweis: Die Höhenangaben auf der Uhr können sich von Ihrer tatsächlichen Höhe und/oder der Höhe über dem Meeresspiegel unterscheiden, die für die Gegend, in der Sie sich befinden, angegeben ist. Wenn Sie den Höhenmesser der Uhr beim Bergsteigen verwenden, empfiehlt es sich, die Anzeige regelmäßig mit den Angaben für die Höhe in der Region zu kalibrieren.
  Kalibrieren von Höhenanzeigen
- Änderungen am Wert für die Höhenkorrektur und den barometrischen Druck können zur Anzeige eines negativen Wertes führen.
- Lesen Sie die folgenden Informationen, um zu erfahren, wie Sie Unterschiede zwischen den Anzeigen auf der Uhr und den Höhenangaben in der Region minimieren können.
  Vorsichtsmaßnahmen beim Ablesen der Höhe

Ermitteln der aktuellen Höhe

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [ALTIMETER] auszuwählen.



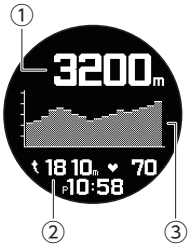
3. Drücken Sie (C).

   Damit wird die Höhe Ihres aktuellen Standorts angezeigt.
   - Mit jedem Drücken von (A) oder (D) wird zwischen dem Display mit den Werten und dem mit den Diagrammen gewechselt.

Wertebildschirm



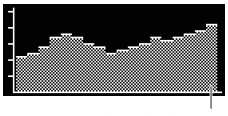
Diagrammanzeige



① Höhe am aktuellen Standort

② Unterschied zwischen Referenzhöhe und aktueller Höhe

③ Höhendiagramm



Aktueller Ablesevorgang

- Die Uhr erhält circa in den ersten drei Minuten jede Sekunde eine Höhenangabe. Anschließend erhält sie Angaben entsprechend der Einstellung des Intervalls für die automatische Messung.
- Anhand der folgenden Informationen erfahren Sie, wie Sie das Intervall für die automatische Messung konfigurieren.
  Einstellen des Intervalls für die automatische Messung
- Um eine Messung erneut auszulösen, drücken Sie (C).
- Halten Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

Hinweis

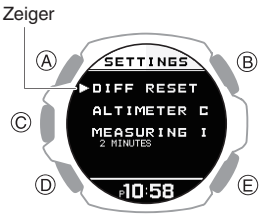
- Messbereich: -10.000 m bis 10.000 m (-32.800 bis 32.800 ft.) (Maßeinheit: 1 Meter (5 ft.))
  Hinweis: Die Kalibrierung der Höhenangaben führt zu einer Änderung des Messbereichs.
- [- - - - -] wird für den gemessenen Wert angezeigt, wenn dieser sich außerhalb des zulässigen Bereichs befindet.

Einstellen einer Referenzhöhe und Messen des Höhenunterschieds

Gehen Sie wie folgt vor, um den Unterschied zwischen einer Referenzhöhe und einer anderen Höhe anzuzeigen. Dadurch können Sie einfach den Höhenunterschied zwischen zwei Punkten messen, während Sie beim Wandern oder Klettern sind.

1. Verwenden Sie die Konturlinien auf Ihrer Karte, um den Höhenunterschied zwischen Ihrer aktuellen Position und Ihrem Zielort zu ermitteln.
2. Messen Sie die Höhe Ihres aktuellen Standorts.
   Ermitteln der aktuellen Höhe
3. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.

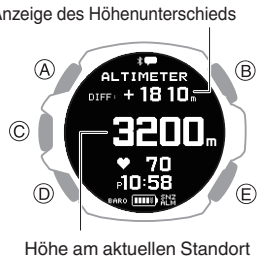
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für die Höhenmessung angezeigt.



4. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [DIFF RESET] zu bewegen.
5. Verwenden Sie (C), um die Höhe an Ihrem aktuellen Standort als Referenzwert für die Höhe festzulegen.

   Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für die Höhenmessung angezeigt.
6. Drücken Sie (E).

   Dadurch kehrt die Uhr zum Bildschirm für die Höhenmessung zurück.
7. Begeben Sie sich in Richtung Ihres Zielorts, während Sie die auf der Karte eingetragene Höhe mit dem Höhenunterschied vergleichen, der auf Uhr angezeigt wird.



- Wenn der Höhenunterschied auf der Karte identisch mit dem auf der Uhr angezeigten Wert ist, bedeutet dies, dass Sie fast am Zielort angelangt sind.

Hinweis

- [- - - - -] wird auf dem Display angezeigt, wenn ein Messwert außerhalb des zulässigen Höhenmessbereichs (±3.000 m (±9.840 ft)) liegt oder wenn ein Fehler bei der Messung auftritt.

Kalibrieren von Höhenanzeigen

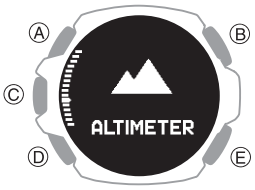
Um die Differenz zwischen lokal angegebenen und gemessenen Werten zu minimieren, sollten Sie den Referenzwert für die Höhe aktualisieren, bevor Sie zu Wanderungen oder anderen Aktivitäten aufbrechen, bei denen Sie die Höhe ablesen möchten.

Außerdem können Sie akkurate Messungen gewährleisten, indem Sie die lokalen Höhenangaben einer Karte oder andere Quellen für Höhenangaben an Ihrem aktuellen Standort zu Rate ziehen und beim Bergsteigen die von der Uhr angezeigten Werte regelmäßig anhand der neuesten Informationen kalibrieren.

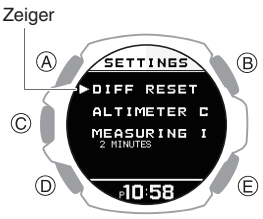
Hinweis

- Sie finden die Höhe Ihres aktuellen Standorts auf Schildern, Karten, im Internet usw.
- Unterschiede zwischen der tatsächlichen Höhe und den Angaben auf der Uhr können durch die folgenden Faktoren hervorgerufen werden.
  - Änderungen am barometrischen Druck
  - Änderungen an der Temperatur durch Schwankungen des barometrischen Luftdrucks und durch Höhe
- Auch wenn Höhenangaben ohne Kalibrierung ermittelt werden können, so kann dies zu Angaben führen, die stark von denen auf Höhenmarkern usw. abweichen.

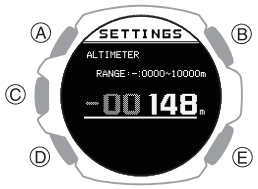
1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [ALTIMETER] auszuwählen.



3. Drücken Sie (C).
4. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für die Höhenmessung angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [ALTIMETER CALIBRATION] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [MANUAL] zu bewegen.
   - Um die Höheneinstellung auf die ursprüngliche Werkseinstellung zurückzusetzen, wählen Sie [OFFSET OFF].
8. Drücken Sie (C).
   Nun wird der Bildschirm für manuelle Korrektur angezeigt.
9. Verwenden (A) Sie und (D), um die Höhe Ihres aktuellen Standorts einzugeben.

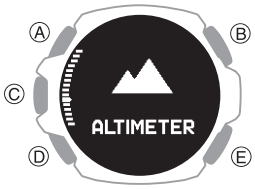


10. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für die Höhenmessung angezeigt.
11. Drücken Sie (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

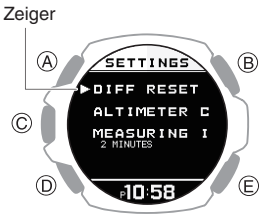
Einstellen des Intervalls für die automatische Messung

Sie können ein Intervall für die automatische Messung von entweder fünf Sekunden oder zwei Minuten auswählen.

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [ALTIMETER] auszuwählen.



3. Drücken Sie (C).
4. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für die Höhenmessung angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [MEASURING INTERVAL] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D), um ein Intervall für die automatische Messung auszuwählen.

[2 MINUTES]	In den ersten drei Minuten erfolgt jede Sekunde eine Ablesung, anschließend ungefähr 12 Stunden lang alle zwei Minuten.
[5 SECONDS]	In den ersten drei Minuten erfolgt die Messung jede Sekunde, anschließend ungefähr eine Stunde lang alle fünf Sekunden.

8. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.

   Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für die Höhenmessung angezeigt.

9. Drücken Sie (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

Hinweis

- Die Uhr kehrt automatisch zur aktuellen Zeitanzeige zurück, wenn Sie während der Höhenmessung die Uhr ungefähr eine Stunde lang nicht bedienen.

Vorsichtsmaßnahmen beim Ablesen der Höhe

Auswirkungen der Temperatur

Wenn Sie die Höhenangaben ablesen, führen Sie die folgenden Schritte aus, damit die Temperatur für die Uhr so stabil wie möglich bleibt. Temperaturänderungen können sich auf die Höhenangaben auswirken.

- Lesen Sie die Anzeige ab, während sich die Uhr an Ihrem Handgelenk befindet.
- Lesen Sie die Anzeige ab, während die Temperatur stabil ist.

Höhenanzeigen

- Verwenden Sie die Uhr nicht beim Fallschirmspringen, Paragliding, Gyrocopterfliegen, Segelflugzeugfliegen oder bei anderen Aktivitäten, bei denen sich die Höhe plötzlich ändert.
- Die auf der Uhr angezeigten Höhenangaben dienen keinem speziellen Zweck und sollten nicht auf industrieller Ebene verwendet werden.
- In einem Flugzeug misst die Uhr den Kabinendruck, weshalb die Anzeige nicht mit den Höhenanzeigen im Flugzeug übereinstimmt.

Höhenangaben (relative Höhe)

Diese Uhr verwendet Höhendaten nach dem Modell der Internationalen Standardatmosphäre (ISA) für die relative Höhe, das von der International Civil Aviation Organization (ICAO, deutsche Internationale Zivilluftfahrtorganisation) definiert wurde. Der barometrische Druck wird im Allgemeinen geringer, je höher Sie kommen.

Eine richtige Messung ist vielleicht unter den unten stehenden Bedingungen nicht möglich.

- Bei instabilen atmosphärischen Bedingungen
- Bei plötzlichen Temperaturänderungen
- Nachdem die Uhr starken Stößen ausgesetzt war

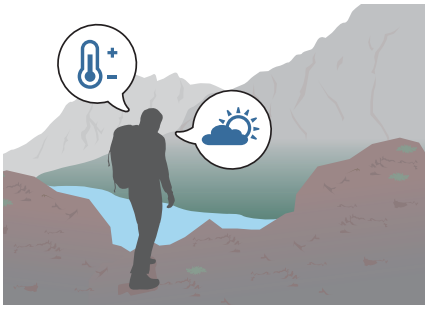
Korrektur der gemessenen Höhenmeter mithilfe von GPS-Signaldaten

Wenn Sie einen GPS-Signalabruf durchgeführt haben, bevor Sie mit dem Messen einer Aktivität beginnen, für die GPS-Signale zur Messung verwendet werden, wird der gemessene Höhenwert automatisch korrigiert, wenn die Uhr Korrektur-informationen empfängt. Beachten Sie jedoch, dass dies auch zu Abweichungen zwischen dem gemessenen Wert und der tatsächlichen Höhe führen kann.

Beachten Sie außerdem, dass die Korrektur der gemessenen Höhenmeter mithilfe der GPS-Signaldaten einige Minuten dauern kann. Je nach den aktuellen Gegebenheiten kann die Korrektur sogar länger dauern. Es wird empfohlen, regelmäßig eine manuelle Korrektur der gemessenen Höhenmeter anhand von lokal verfügbaren Daten durchzuführen. Wenn Sie die gemessenen Höhenmeter manuell korrigiert haben, korrigiert die Uhr innerhalb der nächsten Stunde die gemessenen Höhenmeter nicht über das GPS-Signal.

Messung des barometrischen Drucks und der Temperatur

Sie können mit der Uhr den barometrischen Druck und die Temperatur an Ihrem aktuellen Standort messen.

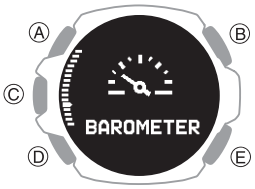


Wichtig!

- Anhand der folgenden Informationen erfahren Sie, wie Sie ein korrektes Ablesen sicherstellen.
  Vorsichtsmaßnahmen beim Ablesen des barometrischen Luftdrucks und der Temperatur

Ermitteln des aktuellen barometrischen Luftdrucks und der Temperatur

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [BAROMETER] auszuwählen.

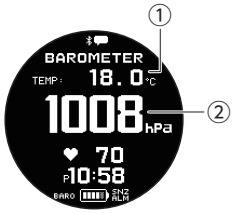


3. Drücken Sie (C).

   Dadurch werden der aktuelle Luftdruck und die aktuelle Temperatur angezeigt.

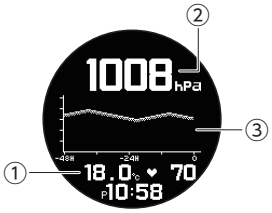
   - Mit jedem Drücken von (A) oder (D) wird zwischen dem Display mit den Werten und dem mit den Diagrammen gewechselt.
   - Nach dem Wechsel in die Barometer-/Temperaturmessung misst die Uhr etwa drei Minuten lang alle fünf Sekunden einen Wert. Danach erfolgt ungefähr alle zwei Minuten eine Messung.

Wertebildschirm



Bildschirm mit dem Graphen zum barometrischen Luftdruck

Der Graph zeigt die alle zwei Stunden gemessenen barometrischen Druckwerte an. Sie können den Graphen verwenden, um Änderungen des barometrischen Drucks im Laufe der letzten 72 Stunden anzuzeigen und so vorauszusagen, wie das Wetter wird.



① Temperatur

② Barometrischer Luftdruck

③ Graph zum barometrischen Luftdruck

Ein Trend wie dieser:	Bedeutung:
	Ein Anstieg des barometrischen Luftdrucks weist darauf hin, dass das Wetter wahrscheinlich gut wird.
	Ein Abfall des barometrischen Luftdrucks weist darauf hin, dass das Wetter wahrscheinlich schlecht wird.

Hinweis

- Um eine Messung erneut auszulösen, drücken Sie (C).
- Die Uhr kehrt automatisch zur aktuellen Zeitanzeige zurück, wenn Sie während der Barometer-/Temperaturmessung die Uhr ungefähr eine Stunde lang nicht bedienen.
- Die Messbereiche sind unten dargestellt. [- - -] wird für den gemessenen Wert angezeigt, wenn er sich außerhalb des zulässigen Bereichs befindet.
  Messen des barometrischen Luftdrucks: 260 hPa bis 1.100 hPa (7,65 inHg bis 32,45 inHg)
  Thermometermessung: -10,0 °C bis 60,0 °C (14,0 °F bis 140,0 °F)
- Starke Änderungen des barometrischen Luftdrucks und/oder der Temperatur können dazu führen, dass vergangene Datenangaben außerhalb des sichtbaren Bereichs des Graphen aufgezeichnet werden. Auch wenn diese Daten dann nicht sichtbar sind, werden sie dennoch auf der Uhr gespeichert.

Anzeige für Änderungen des barometrischen Luftdrucks

Wenn die Uhr eine starke Veränderung des Luftdrucks feststellt (durch eine plötzliche Höhenänderung oder der Durchzug eines Tief- oder Hochdruckgebiets), gibt sie ein Ton- oder Vibrationssignal aus und zeigt einen blinkenden Pfeil an, um Sie darauf hinzuweisen. Der angezeigte Pfeil zeigt die Richtung der Druckveränderung an. Die Alarme heißen „Indikatoren für barometrische Druckveränderungen“.

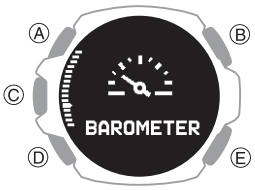
- Die Uhr benachrichtigt Sie per 10-Sekunden-Ton oder -Vibration, wenn ein plötzlicher Abfall des atmosphärischen Drucks eintritt.
- Sie werden per 4-Sekunden-Ton oder -Vibration benachrichtigt, wenn ein plötzlicher Anstieg des atmosphärischen Drucks oder eine Durchquerung eines Bereichs mit hohem oder niedrigem Luftdruck erkannt wird.

Diese Anzeige:	Bedeutet Folgendes:
	Plötzlicher Druckabfall
	Plötzlicher Druckanstieg
	Anhaltender Druckanstieg, der zu einem Abfall übergeht
	Anhaltender Druckabfall, der zu einem Anstieg übergeht

Wichtig!

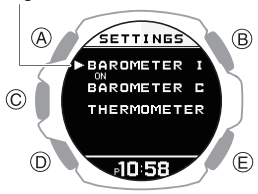
- Um eine korrekte Funktionsweise der Anzeige für Änderungen des barometrischen Luftdrucks zu ermöglichen, aktivieren Sie diese an einem Standort, an dem die Höhe konstant ist (wie z. B. eine Unterkunft, ein Campingplatz oder auf dem Meer).
- Eine Höhenveränderung bringt eine Änderung des Luftdrucks mit sich. Daher ist die korrekte Anzeige nicht möglich. Lesen Sie keine Werte ab, während Sie beispielsweise einen Berg hinaufsteigen oder hinuntergehen.

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [BAROMETER] auszuwählen.



3. Drücken Sie (C).
   Dadurch werden der aktuelle Luftdruck und die aktuelle Temperatur angezeigt.
4. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für die Barometer-/Temperaturmessung angezeigt.

Zeiger



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [BAROMETER INFORMATION] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D), um eine Einstellung für die Änderung des barometrischen Luftdrucks auszuwählen.

[ON]	Aktiviert die Anzeige für Änderungen des barometrischen Luftdrucks.
[OFF]	Deaktiviert die Anzeige für Änderung des barometrischen Luftdrucks.

8. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
   Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für Luftdruck/Temperatur angezeigt.
9. Drücken Sie (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

Hinweis

- Wenn die Anzeige für Änderungen des barometrischen Luftdrucks aktiviert ist, werden die Werte alle zwei Minuten gemessen, auch wenn sich die Uhr in einem anderen Betrieb als in der barometrischen Luftdruck- und Temperaturmessung befindet.
- Die Anzeige für Änderungen des barometrischen Luftdrucks wird automatisch 24 Stunden nach ihrer Aktivierung deaktiviert.
- Die Stromsparfunktion ist deaktiviert, während die Anzeige für die Änderung des barometrischen Luftdrucks aktiviert ist.
  Stromsparfunktion
- Die Anzeige für die Änderung des barometrischen Luftdrucks wird zudem automatisch deaktiviert, wenn der Akkustand [CHG] oder weniger beträgt.

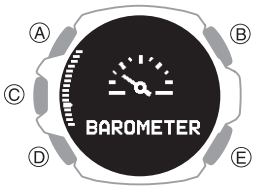
Kalibrieren der Ablesevorgänge des barometrischen Luftdrucks

Der Drucksensor der Uhr wird werksseitig angepasst und muss normalerweise nicht kalibriert werden. Sie können den angezeigten Wert jedoch kalibrieren, wenn Sie große Ablesefehler bemerken.

Wichtig!

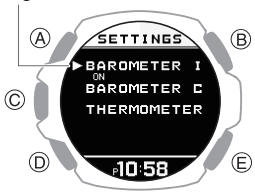
- Die Uhr kann den barometrischen Luftdruck nicht korrekt ablesen, wenn Sie während der Kalibrierung einen Fehler machen. Überprüfen Sie, ob der für die Kalibrierung verwendete Wert die richtigen Werte für den Luftdruck ausgibt.

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [BAROMETER] auszuwählen.



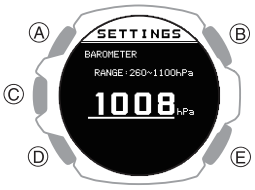
3. Drücken Sie (C).
   Dadurch werden der aktuelle Luftdruck und die aktuelle Temperatur angezeigt.
4. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für die Barometer-/Temperaturmessung angezeigt.

Zeiger



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [BAROMETER CALIBRATION] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [MANUAL] zu bewegen.
   - Durch Auswahl von [OFFSET OFF] wird die Kalibrierung des barometrischen Drucks auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt.
8. Drücken Sie (C).

   Nun wird der Bildschirm für manuelle Korrektur angezeigt.
9. Verwenden Sie (A) und (D), um den aktuellen Luftdruck einzugeben.



10. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.

    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für Luftdruck/Temperatur angezeigt.
11. Drücken Sie (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

Kalibrieren von Temperaturanzeigen

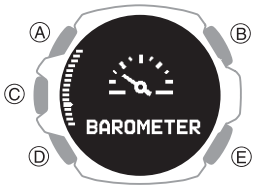
Der Temperatursensor der Uhr wird werksseitig angepasst und muss normalerweise nicht kalibriert werden. Sie können den angezeigten Wert jedoch kalibrieren, wenn Sie große Ablesefehler bemerken.

Wichtig!

- Überprüfen Sie, ob der für die Kalibrierung verwendete Wert die richtigen Werte für die Temperatur ausgibt.
- Vor der Kalibrierung der Temperaturmessung sollten Sie die Uhr von Ihrem Handgelenk entfernen und sie ca. 20 bis 30 Minuten in dem Bereich lassen, in dem Sie die Temperatur messen möchten, damit sich die Gehäusetemperatur an die Lufttemperatur anpassen kann.

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.

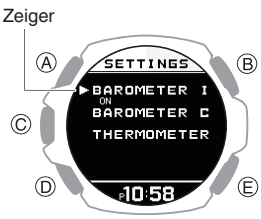
   Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [BAROMETER] auszuwählen.



3. Drücken Sie (C).

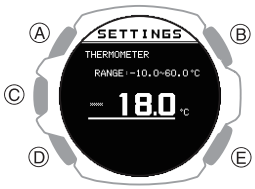
   Dadurch werden der aktuelle Luftdruck und die aktuelle Temperatur angezeigt.
4. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.

   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für die Barometer-/Temperaturmessung angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [THERMOMETER CALIBRATION] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [MANUAL] zu bewegen.
   - Durch Auswahl von [OFFSET OFF] wird die Kalibrierung des barometrischen Drucks auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt.
8. Drücken Sie (C).

   Nun wird der Bildschirm für manuelle Korrektur angezeigt.
9. Verwenden Sie (A) und (D), um die aktuelle Temperatur einzugeben.



10. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.

    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für Luftdruck/Temperatur angezeigt.
11. Drücken Sie (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

Vorsichtsmaßnahmen beim Ablesen des barometrischen Luftdrucks und der Temperatur

● Vorsichtsmaßnahmen beim Ablesen des barometrischen Luftdrucks

- Der Graph für den barometrischen Luftdruck wird von dieser Uhr erstellt und kann verwendet werden, um einen Hinweis auf das kommende Wetter zu erlangen. Diese Uhr sollte jedoch nicht anstelle von Präzisionsinstrumenten für offizielle Wettervorhersagen und -berichte verwendet werden.
- Die Anzeigen des Drucksensors können von plötzlichen Temperaturschwankungen beeinträchtigt werden. Dadurch kann es zu Ablesefehlern durch die Uhr kommen.

● Vorsichtsmaßnahmen beim Ablesen der Temperatur

Körpertemperatur, direkte Sonneneinstrahlung und Feuchtigkeit wirken sich auf die Temperaturmessungen aus. Um präzisere Temperaturmessungen sicherzustellen, entfernen Sie die Uhr von Ihrem Handgelenk, trocknen Sie sie ab und legen Sie sie an einen gut belüfteten Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung. Sie sollten die Temperatur nach etwa 20 bis 30 Minuten ablesen können.

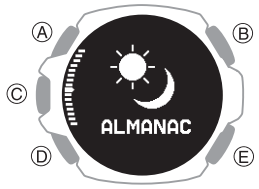
Almanach

Sie können die Uhrzeit für Sonnenaufgang/-untergang und das Mondalter für die manuell angegebene Heimatstadt oder die Standortinformationen überprüfen, die über eine Telefonverbindung oder einen GPS-Signalempfang ermittelt wurden.



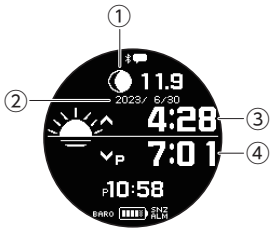
Prüfen von Sonnenaufgangs- und Sonnenuntergangszeiten und Mondalter

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [ALMANAC] auszuwählen.



3. Drücken Sie (C).
4. Verwenden Sie (A) und (D), um den Tag auszuwählen.

   Dies zeigt die Sonnenaufgangs- und Sonnenuntergangszeiten sowie das Mondalter an.



① Mondgrafik + Mondalter
Interpretation der Mondgrafik und des Indikators des Mondalters

② Tag

③ Sonnenaufgang

④ Sonnenuntergang

Hinweis

- Die Zeiten für den Sonnenaufgang und Sonnenuntergang werden intern von der Uhr berechnet. Die Berechnungsergebnisse können Fehler enthalten, wobei größere Fehler bei höheren Breitengraden auftreten können.
- [--:--] wird angezeigt, wenn die Berechnungsergebnisse aus irgendeinem Grund oder in Regionen außerhalb von 65,0 ° südlicher bis 65,0 ° nördlicher Breite nicht ausgegeben werden können.
- Wenn Sie die Uhr zwei oder drei Minuten lang nicht bedienen, während der Bildschirm für Sonnenaufgangs- und Sonnenuntergangszeiten angezeigt wird, kehrt die Uhr automatisch zur aktuellen Zeitanzeige zurück.

Interpretation der Mondgrafik und des Indikators des Mondalters

Mondphase	Mondalter	Dieser Indikator:
Neumond	0,0 bis 0,9 28,7 bis 29,8	
	1,0 bis 2,7	
	2,8 bis 4,6	
	4,7 bis 6,4	
Zunehmender Halbmond	6,5 bis 8,3	
	8,4 bis 10,1	
	10,2 bis 12,0	
	12,1 bis 13,8	
Vollmond	13,9 bis 15,7	
	15,8 bis 17,5	
	17,6 bis 19,4	
	19,5 bis 21,2	
Abnehmender Halbmond	21,3 bis 23,1	
	23,2 bis 24,9	
	25,0 bis 26,8	
	26,9 bis 28,6	

- Die Indikatoren in der obigen Tabelle zeigen ungefähre Phasenformen, wenn man nach Süden blickt, um den Mond in der nördlichen Hemisphäre zu betrachten. Sie sollen nur anzeigen, ob die linke oder rechte Seite des Mondes im Schatten liegt, und das tatsächliche Aussehen des Mondes kann abweichen. Außerdem ist in der südlichen Hemisphäre oder in der Nähe des Äquators der Mond am Nordhimmel zu sehen, sodass die hellen und dunklen Teile des Mondes umgekehrt zur Uhranzeige sind.

Zeiteinstellung

Ihre Uhr kann eine Verbindung mit einem Telefon herstellen oder GPS-Signale empfangen, um die Datums- und Uhrzeiteinstellungen anzupassen.

Wichtig!

- Wechseln Sie in den Flugmodus, und verwenden Sie die Uhrbedienung zur Zeiteinstellung, wenn Sie sich in einem Flugzeug oder in einem anderen Bereich befinden, in dem die Verwendung von Telefonen oder das Empfangen von GPS-Signalen verboten oder eingeschränkt ist.
  Wechseln in den Flugzeugmodus der Uhr
  Einstellen der Uhrzeit über die Uhrbedienung

Automatisches Verbinden mit einem Telefon zum Synchronisieren der aktuellen Zeiteinstellung der Uhr

Automatische Zeiteinstellung

Die Uhr kann eine Verbindung mit Ihrem Smartphone herstellen, um die Zeiteinstellung auf der Uhr anzupassen.

Wenn Sie auf dem Display Ihrer Uhr die aktuellen Zeitanzeige lassen, erfolgt die Zeiteinstellung im Alltag automatisch und ohne Benutzereingriff.



Wichtig!

- Unter den folgenden Bedingungen kann die Uhr die automatische Zeitkorrektur möglicherweise nicht durchführen:
  - Wenn die Uhr zu weit vom gekoppelten Telefon entfernt ist
  - Wenn die Kommunikation aufgrund von Funkstörungen usw. nicht möglich ist.
  - Wenn das Telefon eine Systemaktualisierung durchführt
  - Wenn die CASIO WATCHES-Telefon-App nicht auf dem Telefon ausgeführt wird

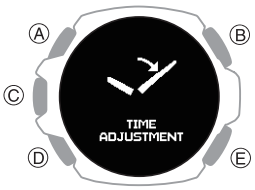
Hinweis

- Wenn eine Weltzeitstadt in der CASIO WATCHES-Telefon-App angegeben ist, erfolgt die Zeitkorrektur ebenfalls automatisch.
- Die automatische Zeitkorrektur wird wie unten beschrieben durchgeführt.
  - Wenn sich die Zeitzone oder die Sommerzeiteinstellung des Smartphones geändert hat.
  - Wenn seit der letzten Zeiteinstellung über die Bluetooth-Verbindung mindestens 24 Stunden vergangen sind.
  - Wenn seit dem letzten Wechsel der Heimatstadt oder der Zeiteinstellung über die Uhrbedienung mindestens 24 Stunden vergangen sind.
- Die Uhr bleibt mit Ihrem Smartphone verbunden, auch wenn die Zeiteinstellung abgeschlossen ist.
- Falls die Zeiteinstellung aus irgendeinem Grund scheitert, wird [FAILED] angezeigt.
- Die Uhr kann auch dann bedient werden, wenn sie mit Ihrem Smartphone verbunden ist.
- Die Verbindung mit Ihrem Smartphone ist nicht möglich, solange der Flugzeugmodus der Uhr aktiviert ist. Um eine Verbindung mit Ihrem Smartphone herzustellen, deaktivieren Sie den Flugzeugmodus.
  Wechseln in den Flugzeugmodus der Uhr

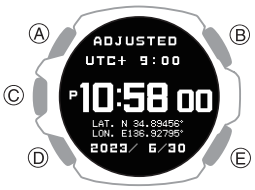
Manuelles Verbinden mit einem Telefon zum Synchronisieren der Zeiteinstellung der Uhr

Verwenden Sie das folgende Verfahren, um eine manuelle Verbindung mit einem Telefon herzustellen, das bereits mit der Uhr gekoppelt ist.

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [TIME ADJUSTMENT] auszuwählen.



4. Drücken Sie (C).
5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [BLUETOOTH] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
   Dadurch wird die Bluetooth-Verbindung gestartet.
   - Wenn die Zeiterfassung erfolgreich war, werden die erfassten Informationen auf dem Display der Uhr angezeigt.



   - [FAILED] wird angezeigt, wenn die Erfassung fehlschlägt.
7. Drücken Sie eine beliebige Taste und kehren Sie zu Schritt 5 dieses Verfahrens zurück.
8. Drücken Sie zweimal (E), um den Einstellungsvorgang zu beenden.

Anpassen der aktuellen Zeiteinstellung der Uhr mit GPS

Die Einstellungen der Uhr für die Zeit und das Datum können gemäß Ihrer aktuellen Zeitzone konfiguriert werden, wenn ein GPS-Signal eingeht.

Angemessener Standort für Signalempfang

Der Empfang des GPS-Signals ist im Freien möglich, wo der Himmel sichtbar ist und nicht durch Gebäude, Bäume oder andere Gegenstände verdeckt ist.



Hinweis

- In Bereichen, in denen der Empfang schlecht ist, halten Sie das LCD nach oben, und bewegen Sie die Uhr nicht.
- Wenn die Uhr GPS-Signale empfängt, vermeiden Sie es, den LCD-Bildschirm mit den Ärmeln Ihrer Kleidung zu bedecken.
- In den im Folgenden genannten Bereichen ist der Empfang des GPS-Signals nicht möglich.
  - Bei bedecktem Himmel
  - Im Innenbereich (Empfang kann neben einem Fenster möglich sein.)
  - In der Nähe drahtloser Kommunikationsgeräte oder anderer Geräte, die magnetische Wellen erzeugen.
- In den im Folgenden genannten Bereichen könnten Sie auf Probleme beim Empfang des GPS-Signals stoßen.
  - Bei leicht bedecktem Himmel
  - In der Nähe von Bäumen oder Gebäuden
  - In der Nähe eines Bahnhofs, Flughafens oder in anderen verkehrsreichen Gebieten

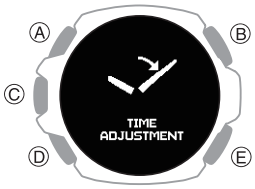
Anpassen der Zeiteinstellungen durch Ausführen eines manuellen GPS-Signalempfangs

Sie können mit der entsprechenden Bedienungskontrolle GPS-Standortdaten abrufen und Ihre Zeitzone festlegen sowie Zeit- und Datumseinstellungen in Übereinstimmung mit Ihrem aktuellen Standort vornehmen.

Hinweis

- Der Empfang des GPS-Signals verbraucht viel Energie. Nutzen Sie diese Funktion nur, wenn es notwendig ist.

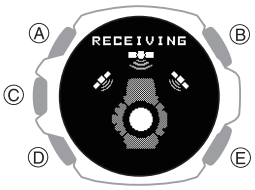
1. Gehen Sie zu einem Standort mit gutem Empfang, und halten Sie das LCD der Uhr in Richtung Himmel.
2. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
3. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
4. Verwenden Sie (A) und (D), um [TIME ADJUSTMENT] auszuwählen.



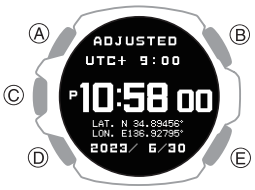
5. Drücken Sie (C).
6. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [GPS] zu bewegen.

7. Drücken Sie (C).

   Dadurch beginnt die Erfassung der Standortinformationen.



   - Wenn die Erfassung erfolgreich war, werden die erfassten Informationen auf dem Display der Uhr angezeigt.



   - Wenn die Erfassung der Standortinformationen aus irgendeinem Grund fehlschlägt, wird [FAILED] auf dem Display angezeigt.

8. Drücken Sie eine beliebige Taste und kehren Sie zu Schritt 6 dieses Verfahrens zurück.

9. Drücken Sie zweimal (E), um den Einstellungsvorgang zu beenden.

Hinweis

- Es kann zwischen 30 Sekunden und zwei Minuten dauern, bis die Daten empfangen wurden.
- Wenn auch Informationen zu Schaltsekunden enthalten sind, kann der Empfang sogar bis zu 15 Minuten dauern.
- Bei der Erfassung der Standortdaten können in der Nähe einer Stadtgrenze Probleme auftreten.
  Die Zeit und das Datum werden nicht korrekt angezeigt, wenn die Einstellung der Zeitzone nicht Ihrem Standort entspricht. Wenn dies geschieht, begeben Sie sich in die Nähe des Zentrums der Stadt, die Sie als Heimatstadt festlegen möchten, und rufen Sie die Standortdaten erneut ab.

Schaltsekunden-Empfang

Beim GPS-Signalempfang wird jedes Jahr am 1. Juni oder später sowie am 1. Dezember oder später auch Schaltsekunden-Information empfangen.

Hinweis

- Es kann bis zu 15 Minuten dauern, bis der Empfang der Schaltsekunden-Information abgeschlossen ist.
- Der Empfang der Schaltsekunden-Information wird wiederholt, bis der Empfang der Information abgeschlossen ist.
- Nach Abschluss des Empfangs der Schaltsekunden-Information versucht die Uhr den nächsten Empfang erst wieder am 1. Juni oder 1. Dezember.
- Wenn Sie eine Verbindung mit einem Telefon herstellen, um die Datums- und Uhrzeiteinstellungen anzupassen, werden zudem Schaltsekunden zusammen mit den Zeitinformationen empfangen. Wenn dies geschieht, werden Schaltsekunden möglicherweise beim Empfang eines GPS-Signals nicht empfangen.
- Der erste GPS-Signalempfangsvorgang nach der manuellen Änderung der aktuellen Uhrzeit- und/oder Datumseinstellung der Uhr beinhaltet den Empfang von Schaltsekunden-Informationen.

Vorsichtsmaßnahmen beim Signalempfang

- Wenn die Uhr nicht in der Lage ist, die Zeit gemäß einem GPS-Signal anzupassen, beträgt die durchschnittliche Genauigkeit der Zeitmessung ca. ±15 Sekunden pro Monat.
- Bitte beachten Sie, dass ein interner Dekodierungsprozess der Uhr nach dem GPS-Signalempfang dazu führen kann, dass die Zeitangabe sich minimal verschiebt (um weniger als eine Sekunde).
- Der Empfang des GPS-Signals ist unter den folgenden Bedingungen nicht möglich.
  - Wenn der Batteriestand bei LOW oder darunter liegt
  - Während die Uhr mit einem Telefon verbunden ist und die Datenübertragung läuft
  - Wenn der Flugzeugmodus der Uhr aktiviert ist
  - Während der Schlafmessung
- Wenn der Empfang erfolgreich war, werden die Datums- und Uhrzeiteinstellungen automatisch gemäß der Heimatstadt- (Zeitzonen-) und Sommerzeiteinstellungen angepasst. In den unten genannten Fällen wird die Sommerzeit nicht korrekt umgesetzt.
  - Wenn die Start- und Enddaten und -zeiten der Sommerzeit oder andere diesbezügliche Regelungen von Behörden geändert werden
  - Wenn Standortdaten empfangen werden, diese aber nicht Ihrem tatsächlichen Standort entsprechen (weil Sie sich beispielsweise in der Nähe einer Stadtgrenze befinden und die erfassten Daten für eine benachbarte Stadt gelten usw.)

Verwenden von GPS im Ausland

In einigen Ländern oder geografischen Gebieten unterliegen die GPS-Benutzung und das Sammeln und Protokollieren von Standort-Informationen usw. gesetzlichen Beschränkungen. Die Uhr besitzt eingebaute GPS-Funktionalität, weshalb Sie sich vor dem Antritt einer Auslandsreise in anderes Land oder Gebiet als das, in dem die Uhr gekauft wurde, bei der Botschaft des betreffenden Landes, bei Ihrem Reisebüro oder bei einer anderen zuverlässigen Informationsquelle erkundigen sollten, ob dort für das Mitbringen von Geräten mit GPS-Funktionalität oder für das Protokollieren von Standort-Informationen etc. irgendwelche Verbote oder Einschränkungen gelten.

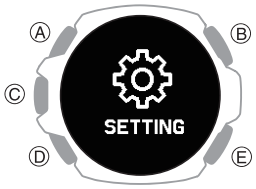
Einstellen der Uhrzeit über die Uhrbedienung

Wenn Ihre Uhr aus irgendeinem Grund nicht mit Ihrem Telefon kommunizieren oder keine GPS-Signale empfangen kann, können Sie die Datums- und Uhrzeiteinstellungen auf der Uhr manuell anpassen.

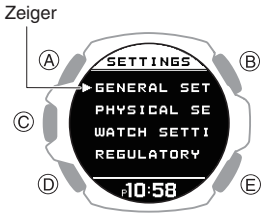
● Einstellung der Heimatstadt

Gehen Sie wie in diesem Abschnitt beschrieben vor, um eine Stadt als Heimatstadt einzustellen.

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [SETTING] auszuwählen.



4. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [WATCH SETTINGS] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [HOME TIME] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [HOME TIME CITY] zu bewegen.
10. Drücken Sie (C).
11. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf die Stadt zu bewegen, die Sie als Heimatstadt festlegen möchten.
12. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für die Heimatstadtzeit angezeigt.
13. Halten Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

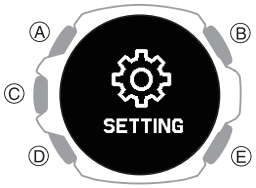
● Konfigurieren der Sommerzeiteinstellung

Wenn Sie sich in einem Gebiet befinden, in dem Sommerzeit üblich ist, können Sie die Sommerzeit aktivieren bzw. deaktivieren.

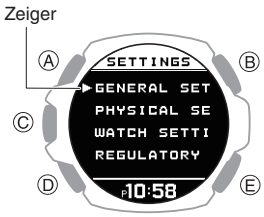
Hinweis

- Die werksseitige Voreinstellung für die Sommerzeit aller Städte ist [AUTO]. In vielen Fällen können Sie die Uhr mit [AUTO] verwenden, ohne manuell zwischen Sommer- und Standardzeit wechseln zu müssen.
- In den unten beschriebenen Fällen führt der Empfang von Standortdaten per GPS automatisch zur Auswahl von [AUTO] für die Sommerzeiteinstellung.
  - Wenn sich die Zeitzone des aktuellen Empfangsvorgangs von der eingestellten Zeitzone vor dem Empfangsvorgang unterscheidet.
  - Wenn die Zeitzone unverändert ist, aber die erfassten Standortdaten für ein geografisches Gebiet mit anderen Sommerzeitregeln (Startdatum, Enddatum) gelten

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [SETTING] auszuwählen.



4. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.



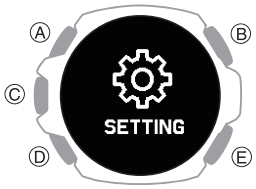
5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [WATCH SETTINGS] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [HOME TIME] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [DST] zu bewegen.
10. Drücken Sie (C).
11. Verwenden Sie (A) und (D) zur Auswahl der Sommerzeiteinstellung.

[AUTO]	Automatischer Wechsel zwischen Standard- und Sommerzeit
[OFF]	Immer Standardzeit
[ON]	Immer Sommerzeit

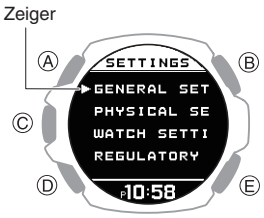
12. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für die Heimatstadtzeit angezeigt.
13. Halten Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

● Manuelles Anpassen des Datums

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [SETTING] auszuwählen.



4. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.



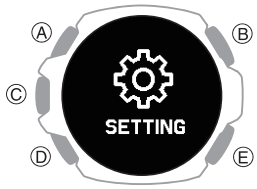
5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [WATCH SETTINGS] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [DATE & TIME] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [DATE SETTING] zu bewegen.
10. Drücken Sie (C).
    Dadurch wird ein Cursor unter der Jahreseinstellung angezeigt.
11. Verwenden Sie (A) und (D), um die Jahreseinstellung zu ändern.
12. Drücken Sie (C).
    Dadurch wird der Cursor zur Monatseinstellung bewegt.
13. Verwenden Sie (A) und (D), um die Monatseinstellung zu ändern.
14. Drücken Sie (C).
    Dadurch wird der Cursor zur Tageseinstellung bewegt.
15. Verwenden Sie (A) und (D), um die Tageseinstellung zu ändern.
16. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für die aktuelle Uhrzeit angezeigt.
17. Halten Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

Hinweis

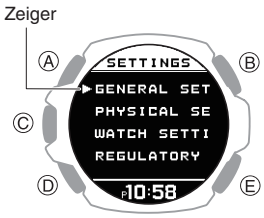
- Wenn Sie während des oben genannten Vorgangs auf (E) drücken, kehren Sie zum vorherigen Bildschirm zurück.

● Manuelle Korrektur der Uhrzeit

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [SETTING] auszuwählen.



4. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.

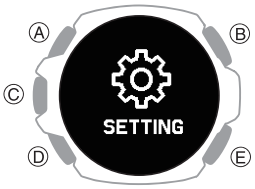


5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [WATCH SETTINGS] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [DATE & TIME] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [TIME SETTING] zu bewegen.
10. Drücken Sie (C).
    Dies führt dazu, dass unter der Stundeneinstellung ein Cursor angezeigt wird.
11. Verwenden Sie (A) und (D), um die Stundeneinstellung der aktuellen Uhrzeit zu ändern.
12. Drücken Sie (C).
    Dadurch wird der Cursor auf die Minuteneinstellung bewegt.
13. Verwenden Sie (A) und (D), um die Minuteneinstellung der aktuellen Uhrzeit zu ändern.
14. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für die aktuelle Uhrzeit angezeigt.
15. Halten Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

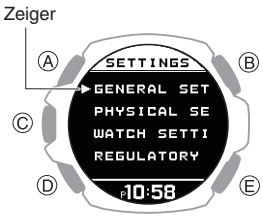
● Umschalten zwischen 12-Std.- und 24-Std.-Uhrzeitformat

Sie können entweder das 12-Stunden-Format oder das 24-Stunden-Format für die Zeitanzeige auswählen.

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [SETTING] auszuwählen.



4. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [WATCH SETTINGS] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [DATE & TIME] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [TIME FORMAT] zu bewegen.
10. Drücken Sie (C).
11. Verwenden Sie (A) und (D) zur Auswahl von [12H] (12-Std.-Uhrzeitformat) bzw. [24H] (24-Std.-Uhrzeitformat).
12. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für die aktuelle Uhrzeit angezeigt.
13. Halten Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.
    - Bei Auswahl des 12-Std.-Uhrzeitformats wird bei PM-Uhrzeiten ein [P] angezeigt.

Weltzeit

Weltzeit ermöglicht Ihnen die Feststellung der aktuellen Uhrzeit in einer von 38 Städten weltweit sowie der UTC-Zeit (Coordinated Universal Time).



Konfigurieren der Weltzeiteinstellungen

Führen Sie die erforderlichen Vorgänge mit der CASIO WATCHES-Telefon-App oder der Uhr durch, um die Weltzeiteinstellungen zu konfigurieren.

● Konfigurieren der Weltzeit-einstellungen mit der CASIO WATCHES-Telefon-App

Wenn Sie eine Weltzeitstadt mit der CASIO WATCHES-Telefon-App festlegen, wird die Weltzeitstadt der Uhr entsprechend geändert. Die Einstellungen können so konfiguriert werden, dass der Wechsel zur Sommerzeit für die Weltzeitstadt automatisch erfolgt.

Überprüfen der Verbindung

- Vergewissern Sie sich, dass das ᛒ-Symbol auf dem Display der Uhr angezeigt wird, wenn Sie die folgenden Schritte ausführen. Wenn ᛒ nicht angezeigt wird, lesen Sie die Informationen unter dem Link weiter unten.
  Verbinden mit einem Telefon, das mit der Uhr gekoppelt ist

Hinweis

- Die Weltzeit der CASIO WATCHES-Telefon-App ermöglicht Ihnen die Auswahl aus ca. 300 Städten als Weltzeitstadt.

● Auswählen einer Weltzeitstadt

1. Tippen Sie auf das Symbol „CASIO WATCHES“.
2. Tippen Sie auf die Registerkarte „Meine Uhr“.
3. Wählen Sie „GBD-H2000“ aus, und tippen Sie darauf.
4. Wählen Sie die Einstellung aus, die Sie ändern möchten, und führen Sie dann den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang durch.

Hinweis

- Sie können die CASIO WATCHES-Telefon-App verwenden, um Einstellungen für benutzerdefinierte Städte festzulegen, die nicht in der Liste der Weltzeitstädte der Uhr enthalten sind. Sie müssen die CASIO WATCHES-Telefon-App verwenden, um eine benutzerdefinierte Stadt als Ihre Weltzeitstadt auszuwählen.

● Konfigurieren der Sommerzeiteinstellung

1. Tippen Sie auf das Symbol „CASIO WATCHES“.
2. Tippen Sie auf die Registerkarte „Meine Uhr“.
3. Wählen Sie „GBD-H2000“ aus, und tippen Sie darauf.
4. Wählen Sie die Einstellung aus, die Sie ändern möchten, und führen Sie dann den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang durch.
   - „AUTO“
     Die Uhr wechselt automatisch von Standard- zu Sommerzeit.
   - „OFF“
     Die Uhr zeigt immer die Standardzeit an.
   - „ON“
     Die Uhr zeigt immer die Sommerzeit an.

Hinweis

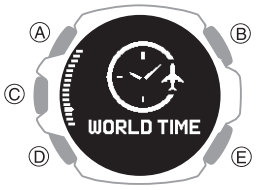
- Wenn die Sommerzeit auf „AUTO“ eingestellt ist, wechselt die Uhr automatisch zwischen Standard- und Sommerzeit. Sie müssen nicht manuell zwischen Standard- und Sommerzeit umschalten. Wenn Sie sich in einer Region befinden, in der keine Sommerzeit gilt, können Sie die Sommerzeiteinstellung der Uhr auf „AUTO“ belassen.
- Weitere Informationen zur Dauer der Sommerzeit finden Sie in der „Zeittabelle Sommerzeit“.
  Zeittabelle Sommerzeit

● Konfigurieren von Weltzeiteinstellungen mit der Uhr

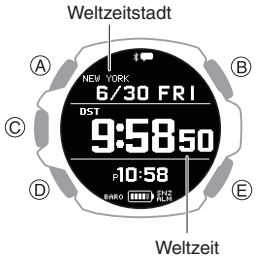
Bedienen Sie die Uhr, um eine Weltzeitstadt auszuwählen und Sommerzeiteinstellungen für Ihre Weltzeitstadt zu konfigurieren.

● Auswählen einer Weltzeitstadt

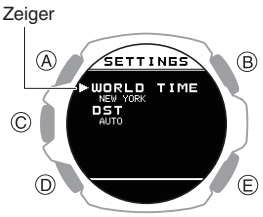
1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [WORLD TIME] auszuwählen.



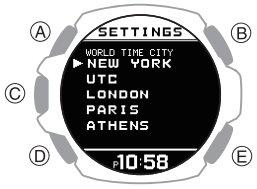
3. Drücken Sie (C).
   Hier werden die aktuell ausgewählte Weltzeitstadt und ihre aktuelle Uhrzeit angezeigt.



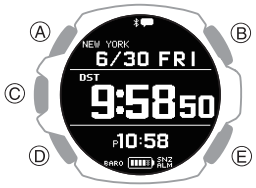
4. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für die Weltzeit angezeigt.
   - Während die Einstellung konfiguriert wird, verlässt die Uhr den Einstellungsbildschirm automatisch nach etwa zwei oder drei Minuten ohne Eingabe.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [WORLD TIME CITY] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
   Dies zeigt ein Menü der Weltzeitstädte an.



7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf die gewünschte Stadt zu bewegen.
8. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
   Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für die Weltzeit angezeigt.
9. Drücken Sie (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.
   Nun werden die aktuelle Uhrzeit und das Datum in der ausgewählten Stadt angezeigt.

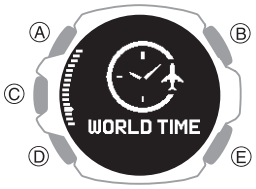


Hinweis

- Wenn Sie eine Weltzeitstadt mit der CASIO WATCHES-Telefon-App auswählen und dann auf der Uhr zu einer anderen Stadt wechseln, werden die CASIO WATCHES-Stadtinformationen von der Uhr gelöscht.
  Konfigurieren der Weltzeiteinstellungen mit der CASIO WATCHES-Telefon-App

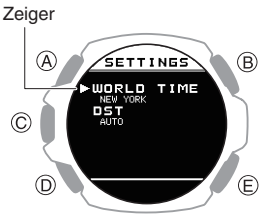
● Konfigurieren der Sommerzeiteinstellungen

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [WORLD TIME] auszuwählen.



3. Drücken Sie (C).
   Hier werden die aktuell ausgewählte Weltzeitstadt und ihre aktuelle Uhrzeit angezeigt.

4. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für die Weltzeit angezeigt.
   - Während die Einstellung konfiguriert wird, verlässt die Uhr den Einstellungsbildschirm automatisch nach etwa zwei oder drei Minuten ohne Eingabe.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [DST] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D) zur Auswahl der Sommerzeiteinstellung.

[AUTO]	Die Uhr wechselt automatisch von Standard- zu Sommerzeit.
[OFF]	Die Uhr zeigt immer die Standardzeit an.
[ON]	Die Uhr zeigt immer die Sommerzeit an.

8. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
   Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für die Weltzeit angezeigt.
9. Drücken Sie (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

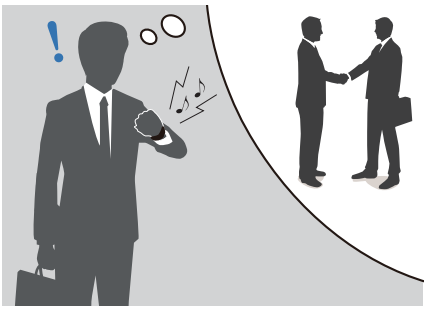
Hinweis

- Die werksseitige Voreinstellung für die Sommerzeit aller Städte ist [AUTO]. In vielen Fällen können Sie die Uhr mit [AUTO] verwenden, ohne manuell zwischen Sommer- und Standardzeit wechseln zu müssen.
- Wenn [UTC] als Stadt ausgewählt ist, können Sie die Sommerzeiteinstellung weder ändern noch prüfen.

Alarm

Die Uhr gibt einen Ton aus oder vibriert, wenn eine Alarmzeit erreicht wird. Sie können bis zu vier verschiedene Alarme festlegen. Das Stundensignal lässt die Uhr stündlich zur vollen Stunde piepen.

- Sie können den Ton und die Vibrationsalarme nach Bedarf aktivieren oder deaktivieren.
  Konfigurieren von Ton- und Vibrationseinstellungen
- Die Uhr gibt keinen Vibrationsalarm aus, während die Akkustandanzeige LOW anzeigt. Die Uhr gibt keinen Signalton aus, wenn die Akkustandanzeige „CHG“ oder niedriger ist.
- Wenn die Schlummerfunktion eingeschaltet ist, wird der Alarm alle fünf Minuten bis zu siebenmal ausgeführt.
- Informationen zu einem Smart-Alarm, der Ihren Schlafstatus erkennt und Sie warnt, wenn Ihr Schlaf leicht ist, finden Sie unten.
  Smart-Alarm



Konfigurieren der Alarmeinstellungen

Verwenden Sie die CASIO WATCHES-Telefon-App oder die Uhr, um die Alarmeinstellungen zu konfigurieren.

● So konfigurieren Sie die Alarmeinstellungen mit der CASIO WATCHES-Telefon-App

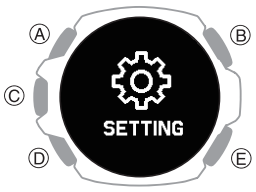
Überprüfen der Verbindung

- Vergewissern Sie sich, dass das ᛒ-Symbol auf dem Display der Uhr angezeigt wird, wenn Sie die folgenden Schritte ausführen. Wenn ᛒ nicht angezeigt wird, lesen Sie die Informationen unter dem Link weiter unten.
  Verbinden mit einem Telefon, das mit der Uhr gekoppelt ist

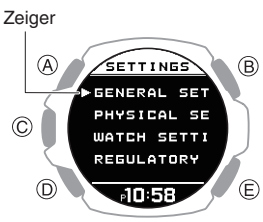
1. Tippen Sie auf das Symbol „CASIO WATCHES“.
2. Tippen Sie auf die Registerkarte „Meine Uhr“.
3. Wählen Sie „GBD-H2000“ aus, und tippen Sie darauf.
4. Wählen Sie die Einstellung aus, die Sie ändern möchten, und führen Sie dann den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang durch.

● So konfigurieren Sie die Alarmeinstellungen mit der Uhr

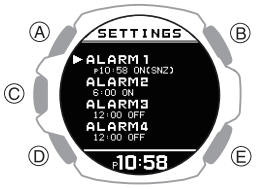
1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [SETTING] auszuwählen.



4. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.



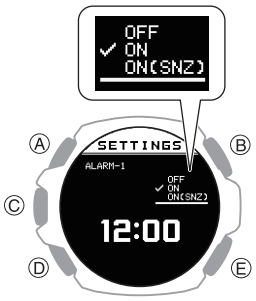
5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [WATCH SETTINGS] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
   Nun wird der Bildschirm mit den Uhreinstellungen angezeigt.
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [ALARM] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf den Alarm zu bewegen, den Sie löschen möchten.



10. Drücken Sie (C).
11. Verwenden Sie (A) und (D), um eine EIN/AUS-Einstellung für die Alarm- und Schlummerfunktion auszuwählen.

[OFF]	Deaktiviert den Alarm, deaktiviert die Schlummerfunktion
[ON]	Aktiviert den Alarm, deaktiviert die Schlummerfunktion
[ON (SNZ)]	Aktiviert den Alarm, aktiviert die Schlummerfunktion

- Die aktuell ausgewählte Einstellung wird durch ein Häkchen (✓) auf der linken Seite angezeigt.



12. Drücken Sie (C).
13. Verwenden Sie (A) und (D), um die Stunde für den Alarm einzustellen.
14. Drücken Sie (C).
15. Verwenden Sie (A) und (D), um die Minute für den Alarm einzustellen.
16. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für die Alarmauswahl angezeigt.
    - Sie können die Einstellung der Uhrzeit des Smart-Alarms anzeigen, und ob die Einstellungen für Alarm und Schlummerfunktion ein- oder ausgeschaltet sind.
17. Halten Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

Hinweis

- Wenn Sie die Alarmeinstellung zu einem beliebigen Zeitpunkt beenden möchten, drücken Sie mehrmals auf (E), um zum Einstellungsbildschirm der Uhr zurückzukehren.

● Stoppen eines aktiven Alarms

Ausgegebene Alarmtöne und/oder Vibrationssignale können Sie abbrechen, indem Sie auf einen beliebigen Knopf drücken.

Hinweis

- Die Uhr gibt einen 10-Sekunden-Ton von sich und/oder vibriert, wenn eine voreingestellte Alarmzeit erreicht wird.
- Wenn die Schlummerfunktion für einen Alarm aktiviert ist, erfolgt die Ausgabe des Ton- und/oder Vibrationssignals alle fünf Minuten – bis zu sieben Mal. Um eine laufende Schlummerfunktion für einen Alarm zu stoppen, deaktivieren Sie den Alarm.
- Wenn Sie die Uhr zwei oder drei Minuten lang nicht bedienen, während der Einstellungsbildschirm angezeigt wird, kehrt die Uhr automatisch zur aktuellen Zeitanzeige zurück.

Aktivieren des Stundensignals

Verwenden Sie die CASIO WATCHES-Smartphone-App, um das Stundensignal ein- oder auszuschalten.

Wichtig!

- Die Einstellung für das Stundensignal kann nicht über die Uhrbedienung geändert werden. Verwenden Sie die CASIO WATCHES-Smartphone-App, um die Einstellung zu ändern.

Hinweis

- Möglicherweise müssen Sie Ihre Uhrensoftware aktualisieren, um Stundenzeitsignale zu verwenden.
  Aktualisieren der Softwareversion der Uhr

Überprüfen der Verbindung

- Vergewissern Sie sich, dass das ᛒ-Symbol auf dem Display der Uhr angezeigt wird, wenn Sie die folgenden Schritte ausführen. Wenn ᛒ nicht angezeigt wird, lesen Sie die Informationen unter dem Link weiter unten.
  Verbinden mit einem Telefon, das mit der Uhr gekoppelt ist

1. Tippen Sie auf das Symbol „CASIO WATCHES“.
2. Tippen Sie auf die Registerkarte „Meine Uhr“.
3. Wählen Sie „GBD-H2000“ aus, und tippen Sie darauf.
4. Wählen Sie die Einstellung aus, die Sie ändern möchten, und führen Sie dann den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang durch.

Hinweis

- Das Stundensignal ist während des Zeitraums, den Sie als NIGHT TIME eingestellt haben, deaktiviert.

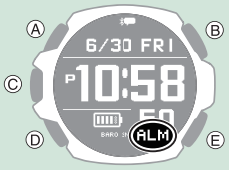
Ausschalten eines Alarms

Um die Ausgabe des Alarmtons und/oder Vibrationssignals zu beenden, führen Sie die folgenden Schritte aus.

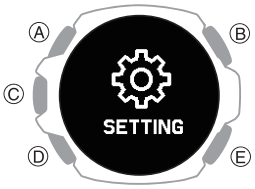
- Um die Ausgabe eines Alarmtons und/oder Vibrationssignals zu reaktivieren, schalten Sie sie wieder ein.

Hinweis

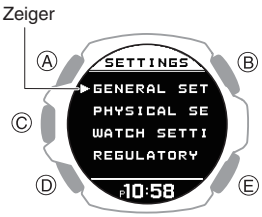
- Wenn ein Alarm eingeschaltet ist, erscheint eine Anzeige.
- Die Alarmanzeige wird nicht angezeigt, wenn alle Alarme ausgeschaltet sind.



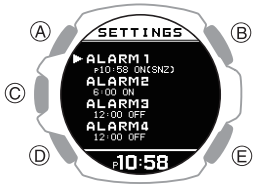
1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [SETTING] auszuwählen.



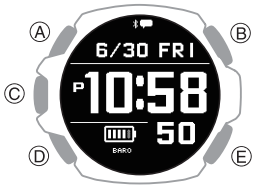
4. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [WATCH SETTINGS] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
   Nun wird der Bildschirm mit den Uhreinstellungen angezeigt.
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [ALARM] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf den Alarm zu bewegen, den Sie ausschalten möchten.



10. Drücken Sie (C).
11. Verwenden Sie (A) und (D), um [OFF] auszuwählen.
12. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für die Alarmauswahl angezeigt.
13. Halten Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.
    - Wenn alle Alarme ausgeschaltet sind, wird [ALM] (Alarm) nicht mehr auf dem Display angezeigt.



Hinweis

- Wenn [ALM] (Alarm) nach dem Ausschalten eines Alarms weiterhin angezeigt wird, bedeutet dies, dass mindestens einer der anderen Alarme noch eingeschaltet ist. Um alle Alarme auszuschalten, wiederholen Sie die Schritte 8 bis 11, bis der Indikator [ALM] (Alarm) nicht mehr angezeigt wird.
- Wenn [ALM] (Alarm) auch nach dem Ausschalten aller Alarme weiterhin angezeigt wird, bedeutet dies, dass der Smart-Alarm eingeschaltet ist. Schalten Sie den Smart-Alarm aus.
  Ausschalten des Smart-Alarms

Stoppuhr

Mit der Stoppuhr können Sie bis zu 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden lang die abgelaufene Zeit in 1-Sekunden-Schritten messen.

Sie kann auch Zwischenzeiten messen.



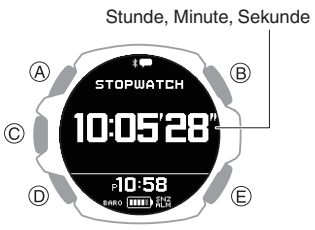
Messen abgelaufener Zeit

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [STOPWATCH] auszuwählen.



3. Drücken Sie (C).
   Nun wird die Stoppuhr angezeigt.
4. Verwenden Sie die folgenden Vorgänge, um die abgelaufene Zeit zu messen.





5. Drücken Sie (E), um die Stoppuhr auf Null zurückzusetzen.

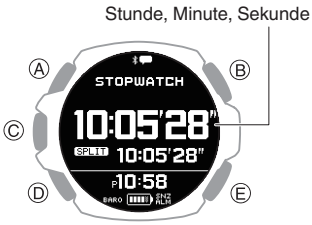
Messen der Zwischenzeit

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [STOPWATCH] auszuwählen.



3. Drücken Sie (C).
   Nun wird die Stoppuhr angezeigt.
4. Verwenden Sie die folgenden Vorgänge, um die abgelaufene Zeit zu messen.

Ⓒ Start
↓
Ⓔ Zwischenzeit
↓
Ⓒ Stopp



5. Drücken Sie (E), um die Stoppuhr auf Null zurückzusetzen.

Timer

Der Timer zählt von einer von Ihnen festgelegten Startzeit herunter. Die Uhr gibt ein akustisches oder Vibrationssignal aus, wenn das Ende des Countdowns erreicht ist.

- Die Uhr gibt keinen Vibrationsalarm aus, während die Akkustandanzeige LOW anzeigt. Die Uhr gibt keinen Signalton aus, wenn die Akkustandanzeige „CHG“ oder niedriger ist.
- Sie können den Ton und die Vibrationsalarme nach Bedarf aktivieren oder deaktivieren.
  Konfigurieren von Ton- und Vibrationseinstellungen



Einstellen einer Startzeit

Die Startzeit kann in Schritten von jeweils 1 Sekunde bis zu 60 Minuten eingestellt werden.

● Konfigurieren der Timer-Einstellungen mit der CASIO WATCHES-Telefon-App

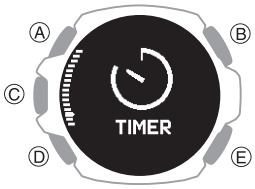
Wenn die Uhr mit einem Telefon gekoppelt ist, können Sie auch die CASIO WATCHES-Telefon-App verwenden, um die Startzeit des Timers einzustellen.
Konfigurieren der Uhr-Einstellungen

● Konfigurieren der Timer-Einstellungen mit der Uhr

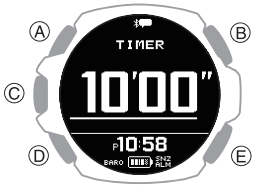
Einfache Einstellungen

Verwenden Sie dieses Verfahren, um die Startzeiteinstellung des Timers in 30-Sekunden-Schritten zu ändern.

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [TIMER] auszuwählen.



3. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm TIMER angezeigt.
4. Drücken Sie (A) oder (D).
   Dadurch wird der Bildschirm „Einfache Einstellungen“ wieder angezeigt.

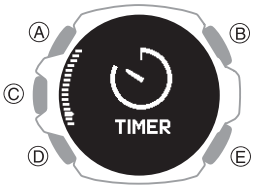


5. Verwenden Sie (A) und (D), um die Startzeiteinstellung des Timers zu ändern.
   - Mit jedem Drücken von (A) wird die Einstellung in Schritten von -30 Sekunden geändert, wohingegen mit (D) die Einstellung in Schritten von +30 Sekunden geändert wird.
6. Drücken Sie (C).
   Dadurch wird der Timerbetrieb gestartet.

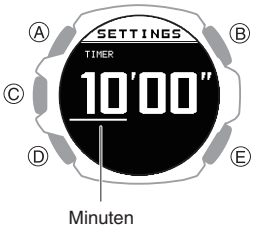
Einstellung von Minuten und Sekunden

Mit den folgenden Schritten können Sie die Startzeiteinstellung des Timers in Schritten von einer Sekunde bis zu 60 Minuten ändern.

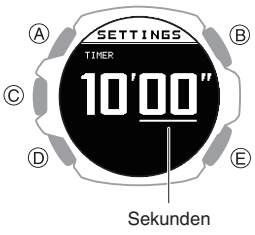
1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [TIMER] auszuwählen.



3. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm TIMER angezeigt.
4. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird unter der Minuteneinstellung ein Cursor angezeigt.
5. Verwenden Sie (A) und (D) zum Ändern der Minuteneinstellung.



6. Drücken Sie (C).
   Dadurch wird der Cursor auf die Sekundeneinstellung bewegt.
7. Verwenden Sie (A) und (D) zum Ändern der Sekundeneinstellung.



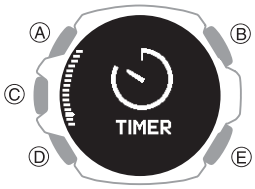
   - Drücken Sie (E), um zur Minuteneinstellung zurückzukehren.
8. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
   Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Bildschirm TIMER angezeigt.

Hinweis

- Sie können die Timereinstellungen zu einem beliebigen Zeitpunkt beenden, indem Sie (E) drücken.
- Während die Einstellung konfiguriert wird, verlässt die Uhr den Einstellungsbildschirm automatisch nach etwa zwei oder drei Minuten ohne Eingabe.

Verwenden des Timers

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [TIMER] auszuwählen.



3. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm TIMER angezeigt.
4. Gehen Sie wie folgt vor, um einen Timer-Vorgang durchzuführen.

Ⓒ Start
↓
(Countdown startet)
↓
Ⓒ Anhalten
↓
Ⓒ Fortsetzen
↓
(Zeit)

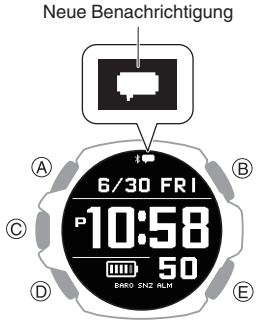
   - Die Uhr gibt 10 Sekunden lang ein Ton- oder Vibrationssignal aus, wenn das Ende des Countdowns erreicht wird.
   - Sie können einen unterbrochenen Countdown auf die Startzeit zurücksetzen, indem Sie (E) drücken.
5. Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um die Ausgabe des Ton- oder Vibrationssignals zu beenden.

Empfang von Telefon-benachrichtigungen

Sie können mit der Uhr Details zu Anrufen, E-Mails und SNS-Benachrichtigungen und Informationen abrufen, die auf einem Telefon eingehen, das per Bluetooth mit der Uhr verbunden ist. Die Uhr kann bis zu 10 Benachrichtigungen im Speicher speichern.

- Um Benachrichtigungen von Ihrem Telefon zu erhalten, müssen Sie die Uhr mit dem Telefon koppeln.
  Koppeln der Uhr mit Ihrem Telefon

Sie können in der aktuellen Zeitanzeige und im Aktivitätsmodus nach neuen Benachrichtigungen suchen.



In der Benachrichtigungsliste können Sie den Benachrichtigungstyp sowie das Datum und die Uhrzeit des Benachrichtigungseingangs überprüfen.

Dieser Indikator:	Bedeutung:
	E-Mail
	SNS
	Eingehende Anrufe, verpasste Anrufe
	Zeitplan
	Sonstiges

- Die Meldung [NO DATA] wird angezeigt, wenn keine neuen Benachrichtigungen vorhanden sind.
- Wenn der Benachrichtigungsempfang aktiviert ist, wird der Inhalt der empfangenen Benachrichtigung unabhängig vom Modus auf dem Display angezeigt (Benachrichtigungseinblendung).
  Aktivieren und Deaktivieren der Benachrichtigungen zu eingehenden Anrufen
- Die Uhr gibt einen Ton von sich und/oder vibriert, wenn eine Benachrichtigung empfangen wird. Sie können den Ton und den Vibrationsalarm nach Bedarf aktivieren oder deaktivieren.
  Konfigurieren von Ton- und Vibrationseinstellungen
- Das Ton- oder Vibrationssignal für eingehende Telefonanrufe dauert bis zu 20 Sekunden, während alle anderen Benachrichtigungen eine Sekunde dauern.

Wichtig!

- Um Telefonbenachrichtigungen zu erhalten, konfigurieren Sie die unten angegebenen Einstellungen auf Ihrem Telefon.

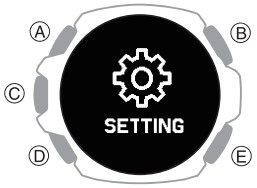
  iPhone: Konfigurieren Sie alle nachfolgenden Einstellungen.
  - Aktivieren Sie die Benachrichtigungen der CASIO WATCHES-Smartphone-App.
  - Aktivieren Sie „Einstellungen“ → „Bluetooth“ → „CASIO GBD-H2000“ → „Systembenachrichtigungen teilen“.
  - Lassen Sie Benachrichtigungen für alle Apps zu, über die Sie benachrichtigt werden möchten, und stellen Sie sicher, dass alle folgenden Kontrollkästchen aktiviert (ausgewählt) sind: Mitteilungen Sperrbildschirm, Mitteilungszentrale, Banner.
    Beispiel: Mail-App: „Einstellungen“ → „Mail“ → „Mitteilungen“

  Android: Aktivieren Sie die folgenden Elemente.
  - Zugriff auf Benachrichtigungen
  - Zugriff auf Kontakte
  - Zugriff auf die Anrufliste
- Nachdem die Benachrichtigungsinfo eine Minute lang angezeigt wurde, kehrt die Anzeige zu dem Bildschirm zurück, der vor der Benachrichtigungsinfo angezeigt wurde. Drücken Sie bei angezeigter Benachrichtigungsinfo (A) oder (D), um den Benachrichtigungsinhalt zu prüfen.

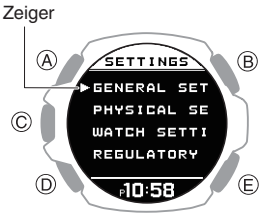
Aktivieren und Deaktivieren der Benachrichtigungen zu eingehenden Anrufen

Sie können den Benachrichtigungsempfang nach Bedarf aktivieren oder deaktivieren.

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [SETTING] auszuwählen.



4. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [GENERAL SETTINGS] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [NOTIFICATIONS] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), um eine EIN/AUS-Einstellung für den Empfang von Benachrichtigungen auszuwählen.

[OFF]	Benachrichtigungen sind deaktiviert, und Benachrichtigungsinfos werden nicht angezeigt.
[ACTIVITY OFF]	Der Benachrichtigungsempfang wird nur während der Aktivitätsmessung deaktiviert.
[NIGHT TIME OFF]	Der Benachrichtigungsempfang wird während der angegebenen Nachtzeit ausgeschaltet.
[ACTIVITY & NIGHT TIME OFF]	Der Benachrichtigungsempfang wird während der Aktivitätsmessung und der angegebenen Nachtzeit ausgeschaltet.
[ON]	Aktiviert den Empfang und die Einblendung von Benachrichtigungen.

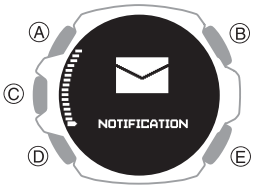
   - Benachrichtigungsinfos zeigen die Details einer empfangenen Benachrichtigung an.
   - Nach etwa einer Minute kehrt die Uhr zu dem Bildschirm zurück, der vor der Anzeige der Benachrichtigungsinfo angezeigt wurde.
10. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Bildschirm GENERAL SETTINGS angezeigt.
11. Halten Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

Hinweis

- Wenn Sie die Uhr zwei oder drei Minuten lang nicht bedienen, während der Einstellungsbildschirm angezeigt wird, kehrt die Uhr automatisch zur aktuellen Zeitanzeige zurück.

Anzeigen des Inhalts der Benachrichtigungen

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [NOTIFICATION] auszuwählen.



3. Drücken Sie (C).

   Daraufhin wird die Benachrichtigungsliste angezeigt.
   - Die Benachrichtigungsliste kann bis zu 10 Benachrichtigungen enthalten.
   - Wenn der Liste eine Benachrichtigung hinzugefügt wird, obwohl sie bereits 10 Benachrichtigungen enthält, wird die älteste Benachrichtigung in der Liste gelöscht, um Platz für die neue Benachrichtigung zu schaffen.
4. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf den Titel der Benachrichtigung zu bewegen, die Sie aufrufen möchten.
5. Drücken Sie (C).

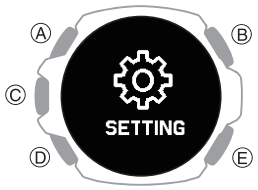
   Hier werden die Details der Benachrichtigung angezeigt.
   - Sie können mit (A) und (D) scrollen.
   - Um zur Benachrichtigungsliste zurückzukehren, drücken Sie (E).
   - Halten Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

Wechsel zwischen Benachrichtigungsinfos

Mit diesem Verfahren können Sie die einfache oder die vollständige Anzeige von Benachrichtigungsinfos festlegen.

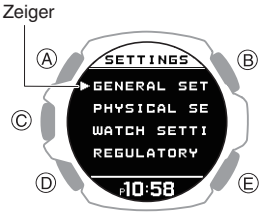
1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.

   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [SETTING] auszuwählen.



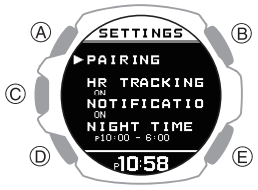
4. Drücken Sie (C).

   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [GENERAL SETTINGS] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).

   Hierdurch wird der Bildschirm GENERAL SETTINGS angezeigt.



7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [NOTIFICATION PATTERN] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), um die Einstellung des Display-Typs zu ändern.

[SIMPLE]	Einfache Anzeige
[FULL]	Vollständige Anzeige

10. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.

    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Bildschirm GENERAL SETTINGS angezeigt.
11. Halten Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

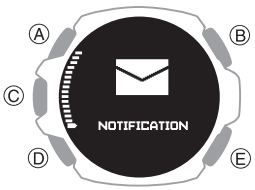
Hinweis

- Wenn Sie die Uhr zwei oder drei Minuten lang nicht bedienen, während der Einstellungsbildschirm angezeigt wird, kehrt die Uhr automatisch zur aktuellen Zeitanzeige zurück.

Löschen einer Benachrichtigung

Löschen einer bestimmten Benachrichtigung

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [NOTIFICATION] auszuwählen.

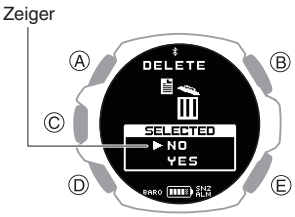


3. Drücken Sie (C).

   Daraufhin wird die Benachrichtigungsliste angezeigt.
4. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf den Titel der Benachrichtigung zu bewegen, die Sie löschen möchten.
5. Drücken Sie (C).

   Hier werden die Details der Benachrichtigung angezeigt.
6. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.

   Nun wird der Bildschirm zum Löschen von Daten angezeigt.

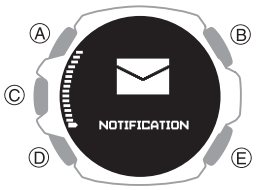


7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [YES] zu bewegen.
   - Um das Löschen von Daten abzubrechen, bewegen Sie den Zeiger auf [NO].
8. Drücken Sie (C).

   Nachdem Sie den Löschvorgang abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Bildschirm mit der Benachrichtigungsliste angezeigt.

Löschen aller Benachrichtigungen

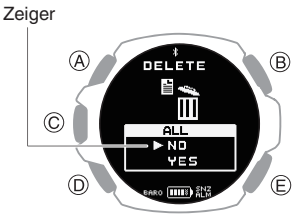
1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Verwenden Sie (A) und (D), um [NOTIFICATION] auszuwählen.



3. Drücken Sie (C).

   Daraufhin wird die Benachrichtigungsliste angezeigt.
4. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.

   Nun wird der Bildschirm zum Löschen von Daten angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [YES] zu bewegen.
   - Um das Löschen von Daten abzubrechen, bewegen Sie den Zeiger auf [NO].
6. Drücken Sie (C).

   Nach Abschluss des Datenlöschvorgangs wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt, danach wird [NO DATA] angezeigt.

Einstellungen für Aktivitätsmessung

In diesem Abschnitt wird erläutert, wie Einstellungen für die Aktivitätsmessung konfiguriert werden.
Das angezeigte Einstellungsmenü hängt von der Aktivität ab.

● **Aktivitätsspezifisches Einstellungsmenü**

Aktivität	Einstellungsmenü
POOL SWIMMING	TRAINING ALERT POOL LENGTH
GYM WORKOUT	TRAINING ALERT
INTERVAL TIMER	TRAINING ALERT INTERVAL TIMER
RUNNING	GPS TRACKING AUTO LAP AUTO PAUSE TRAINING ALERT
WALKING	
BIKING	
TREKKING	GPS TRACKING AUTO LAP TRAINING ALERT
OPEN WATER SWIMMING	
TRAIL RUNNING	
OTHER ACTIVITY	GPS TRACKING TRAINING ALERT

Hinweis

- Möglicherweise müssen Sie Ihre Uhrensoftware aktualisieren, um TREKKING bzw. OTHER ACTIVITY zu verwenden.
  Aktualisieren der Softwareversion der Uhr

Aktivieren der automatischen Rundenzeit

Wenn die automatische Rundenzeit aktiviert ist, wird jedes Mal, wenn Sie die angegebene Rundenlänge erreichen, eine Runde aufgezeichnet.

Führen Sie die erforderlichen Vorgänge mit der CASIO WATCHES-Telefon-App oder auf der Uhr durch, um die Einstellungen für die automatische Rundenmessung zu konfigurieren.

Sie können die Rundenmessung für Strecken von bis zu 10,0 km in Schritten von 0,1 km einstellen.

● Konfigurieren der automatischen Rundeneinstellungen mit der CASIO WATCHES-Telefon-App

Bevor Sie die automatische Rundenzeit verwenden, müssen Sie über die CASIO WATCHES-Telefon-App die Strecke für die automatische Rundenzeit angeben.

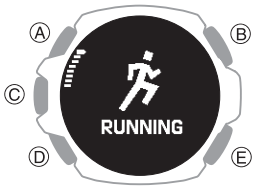
Überprüfen der Verbindung

- Vergewissern Sie sich, dass das ᛒ-Symbol auf dem Display der Uhr angezeigt wird, wenn Sie die folgenden Schritte ausführen. Wenn ᛒ nicht angezeigt wird, lesen Sie die Informationen unter dem Link weiter unten.
  Verbinden mit einem Telefon, das mit der Uhr gekoppelt ist

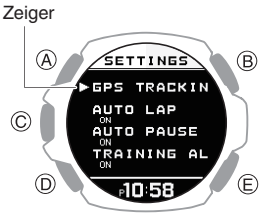
1. Tippen Sie auf das Symbol „CASIO WATCHES“.
2. Tippen Sie auf die Registerkarte „Meine Uhr“.
3. Wählen Sie „GBD-H2000“ aus, und tippen Sie darauf.
4. Wählen Sie die Einstellung aus, die Sie ändern möchten, und führen Sie dann den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang durch.

● Konfigurieren der automatischen Rundeneinstellungen mit der Uhr

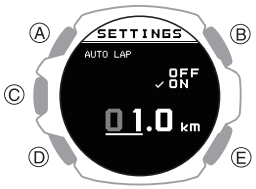
1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Drücken Sie (C).
   Dadurch gelangen Sie in den Aktivitätsmodus.
   Beispiel:



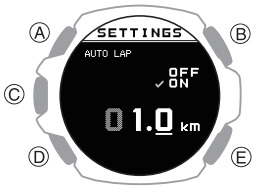
3. Verwenden Sie (A) und (D), um eine Aktivität auszuwählen.
4. Drücken Sie (C).
   - Bei Aktivitäten, die ohne Empfang von GPS-Signalen gemessen werden können, kehrt dieser Vorgang zum Bildschirm „Messung bereit“ zurück. Fahren Sie in diesem Fall mit Schritt 6 fort.
   - Wenn Sie eine Aktivität ausgewählt haben, die zum Messen GPS-Signale empfängt, wird der GPS-Signal-empfang gestartet.
   - Anhand der folgenden Informationen können Sie bestimmen, ob eine Aktivität GPS-Signale zu Messzwecken empfängt.
     Überblick über die Aktivitäten
5. Wenn Sie eine Aktivität ausgewählt haben, die zum Messen GPS-Signale empfängt, drücken Sie (A) oder (D).
   Dadurch wird der Bildschirm „Messung bereit“ angezeigt.
6. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für Aktivitätsmessungen angezeigt.



7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [AUTO LAP] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), um [ON] auszuwählen.
   - Um die automatische Rundenmessung zu deaktivieren, wählen Sie [OFF].
   - Die aktuell ausgewählte Einstellung wird durch ein Häkchen (✓) auf der linken Seite angezeigt.
10. Drücken Sie (C).
    Nun wird ein Cursor angezeigt, mit dem Sie die Strecke für die automatische Rundenmessung angeben können.
11. Verwenden Sie (A) und (D), um den ganzzahligen Teil des Streckenwerts anzugeben.



12. Drücken Sie (C).
    Dadurch wird der Cursor zum Dezimalteil des Streckenwerts bewegt.
13. Verwenden Sie (A) und (D), um den Dezimalteil des Streckenwerts anzugeben.



14. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt, danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für die Aktivitätsmessung angezeigt.
15. Drücken Sie (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

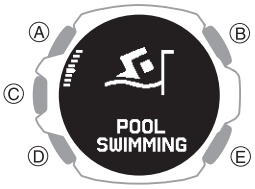
Hinweis

- Wenn GPS für die automatische Rundenmessung verwendet wird, kann die Zeitmessung für die automatische Rundenmessung von der Einstellung für die Distanz abweichen.
- Während die Einstellung konfiguriert wird, verlässt die Uhr den Einstellungsbildschirm automatisch nach etwa zwei oder drei Minuten ohne Eingabe.

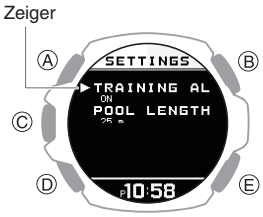
Einstellen der Poollänge

Die Angabe einer Poollänge hilft beim Messen von Rundenzeiten.

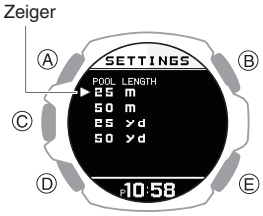
1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Drücken Sie (C).
   Dadurch gelangen Sie in den Aktivitätsmodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [POOL SWIMMING] auszuwählen.



4. Drücken Sie (C).
5. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Pool angezeigt.



6. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [POOL LENGTH] zu bewegen.
7. Drücken Sie (C).
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für die Poollänge angezeigt.



8. Verwenden Sie (A) und (D), um die gewünschten Poollänge auszuwählen.

[25m]	25 Meter
[50m]	50 Meter
[25yd]	25 Yard
[50yd]	50 Yard

9. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
   Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für das Poolschwimmen angezeigt.

Hinweis

- Während die Einstellung konfiguriert wird, verlässt die Uhr den Einstellungsbildschirm automatisch nach etwa zwei oder drei Minuten ohne Eingabe.

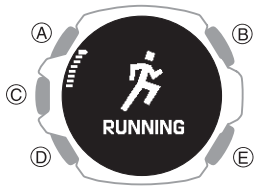
Aktivieren der automatischen Pause

Wenn die automatische Pause aktiviert ist, wird die Zeitmessung angehalten, wenn Sie aufhören zu laufen.

Hinweis

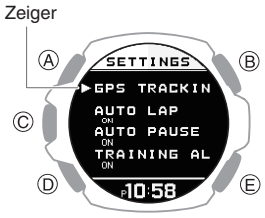
- Wenn ein Messvorgang aus der automatischen Pause heraus erneut gestartet wird, wird das Display der Uhr nach dem tatsächlichen Start verzögert angezeigt, die gemessene Zeit und Strecke bleiben davon jedoch unberührt.
- Bei RUNNING und WALKING kann die automatische Pause nur eingeschränkt ausgeführt werden, wenn das GPS-Empfangsintervall auf [OFF] eingestellt ist, oder wenn das GPS-Signal nicht mehr empfangen werden kann.
- Bei BIKING kann die automatische Pause nicht ausgeführt werden, wenn das GPS-Empfangsintervall auf [LONG] oder [OFF] eingestellt ist, oder wenn das GPS-Signal nicht mehr empfangen werden kann.
  Ändern des GPS-Empfangsintervalls
- Wenn die automatische Pause nicht funktioniert, nachdem sie aktiviert wurde oder wenn die Messung nicht fortgesetzt wird, halten Sie die Messung an und setzen Sie diese manuell fort.

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Drücken Sie (C).
   Dadurch gelangen Sie in den Aktivitätsmodus.
   Beispiel:



3. Verwenden Sie (A) und (D), um eine Aktivität auszuwählen.
4. Drücken Sie (C).
   - Bei Aktivitäten, die ohne Empfang von GPS-Signalen gemessen werden können, kehrt dieser Vorgang zum Bildschirm „Messung bereit“ zurück. Fahren Sie in diesem Fall mit Schritt 6 fort.
   - Wenn Sie eine Aktivität ausgewählt haben, die zum Messen GPS-Signale empfängt, wird der GPS-Signal-empfang gestartet.
   - Anhand der folgenden Informationen können Sie bestimmen, ob eine Aktivität GPS-Signale zu Messzwecken empfängt.
     Überblick über die Aktivitäten

5. Wenn Sie eine Aktivität ausgewählt haben, die zum Messen GPS-Signale empfängt, drücken Sie (A) oder (D).
   Dadurch wird der Bildschirm „Messung bereit“ angezeigt.
6. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für Aktivitätsmessungen angezeigt.



7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [AUTO PAUSE] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [ON] (aktiviert) oder [OFF] (deaktiviert) zu bewegen.
10. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt, danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für die Aktivitätsmessung angezeigt.
11. Drücken Sie (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

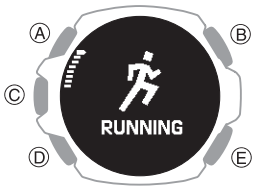
Hinweis

- Während die Einstellung konfiguriert wird, verlässt die Uhr den Einstellungsbildschirm automatisch nach etwa zwei oder drei Minuten ohne Eingabe.
- Sie können auch die CASIO WATCHES-Telefon-App verwenden, um die automatische Pause zu aktivieren oder zu deaktivieren.

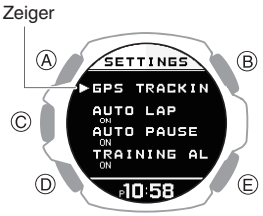
Ändern des GPS-Empfangsintervalls

Verfahren Sie wie folgt, um das Intervall für den Empfang von GPS-Signalen festzulegen und während der Aktivitätsmessung Standortinformationen zu erfassen.

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Drücken Sie (C).
   Dadurch gelangen Sie in den Aktivitätsmodus.
   Beispiel:



3. Verwenden Sie (A) und (D), um eine Aktivität auszuwählen.
4. Drücken Sie (C).
   Daraufhin wird der Startbildschirm für den GPS-Signalempfang angezeigt.
5. Drücken Sie (A) oder (D).
   Dadurch wird der Bildschirm „Messung bereit“ angezeigt.
6. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für Aktivitätsmessungen angezeigt.



7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [GPS TRACKING] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [GPS] zu bewegen.
10. Drücken Sie (C).
11. Verwenden Sie (A) und (D), um ein GPS-Empfangsintervall auszuwählen.

[HIGH]	Empfangsintervall: Jede Sekunde Standortgenauigkeit: Hoch
[NORMAL]	Empfangsintervall: Jede Sekunde Standortgenauigkeit: Geringer als [HIGH]
[LONG]	Empfangsintervall: Jede Minute
[OFF]	GPS wird nicht verwendet.

12. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der GPS-Einstellungsbildschirm angezeigt.
13. Drücken Sie zweimal auf (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

Hinweis

- Während die Einstellung konfiguriert wird, verlässt die Uhr den Einstellungsbildschirm automatisch nach etwa zwei oder drei Minuten ohne Eingabe.
- Sie können das GPS-Empfangsintervall auch über die CASIO WATCHES-Telefon-App ändern.
- Mit BIKING oder OPEN WATER SWIMMING wird die zurückgelegte Distanz nicht in den Messergebnissen angezeigt, wenn das GPS-Empfangsintervall auf [LONG] oder [OFF] eingestellt ist.

Konfigurieren der Trainingsalarm-Einstellungen

Sie können die CASIO WATCHES-Telefon-App für Ihr Smartphone verwenden, um Zielalarmintervalle anzugeben, damit Sie während des Trainings über die verbrannten Kalorien, die abgelaufene Zeit, die zurückgelegte Strecke und die erreichte Höhe auf dem Laufenden bleiben. Jedes Mal, wenn während einer Aktivitätsmessung ein Alarmzielwert erreicht wird, wird ein Signalton oder eine Vibration ausgegeben, und es wird eine Meldung angezeigt, die Sie darüber informiert.
Sie können mit einer Uhrenfunktion alle Alarme, die Sie mit der CASIO WATCHES-Telefon-App für Ihr Smartphone konfiguriert haben, ein- und ausschalten.

● Angeben von Zielwerten für Trainingsalarme mit der CASIO WATCHES-Telefon-App

Wichtig!

- Beachten Sie, dass Sie Alarmzielwerte nicht mit der Uhr angeben können. Verwenden Sie die CASIO WATCHES-Telefon-App, um die Einstellungen zu konfigurieren.

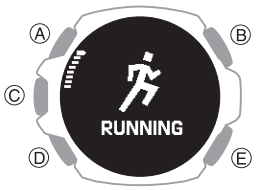
Überprüfen der Verbindung

- Vergewissern Sie sich, dass das ᛒ-Symbol auf dem Display der Uhr angezeigt wird, wenn Sie die folgenden Schritte ausführen. Wenn ᛒ nicht angezeigt wird, lesen Sie die Informationen unter dem Link weiter unten.
  Verbinden mit einem Telefon, das mit der Uhr gekoppelt ist

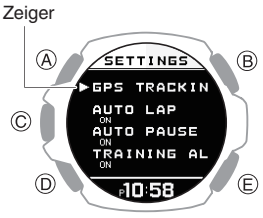
1. Tippen Sie auf das Symbol „CASIO WATCHES“.
2. Tippen Sie auf die Registerkarte „Meine Uhr“.
3. Wählen Sie „GBD-H2000“ aus, und tippen Sie darauf.
4. Wählen Sie die Einstellung aus, die Sie ändern möchten, und führen Sie dann den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang durch.

● Einstellen des Trainingsalarms mit der Uhr

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Drücken Sie (C).
   Dadurch gelangen Sie in den Aktivitätsmodus.
   Beispiel:



3. Verwenden Sie (A) und (D), um eine Aktivität auszuwählen.
4. Drücken Sie (C).
   - Bei Aktivitäten, die ohne Empfang von GPS-Signalen gemessen werden können, kehrt dieser Vorgang zum Bildschirm „Messung bereit“ zurück. Fahren Sie in diesem Fall mit Schritt 6 fort.
   - Wenn Sie eine Aktivität ausgewählt haben, die zum Messen GPS-Signale empfängt, zeigt dieser Vorgang den Startbildschirm für den GPS-Signalempfang an.
   - Anhand der folgenden Informationen können Sie bestimmen, ob eine Aktivität GPS-Signale zu Messzwecken empfängt.
     Überblick über die Aktivitäten
5. Wenn Sie eine Aktivität ausgewählt haben, die zum Messen GPS-Signale empfängt, drücken Sie (A) oder (D).
   Dadurch wird der Bildschirm „Messung bereit“ angezeigt.
6. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für Aktivitätsmessungen angezeigt.



7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [TRAINING ALERT] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [ON] zu bewegen.
   - Wenn Sie Trainingsalarme deaktivieren möchten, bewegen Sie den Zeiger auf [OFF].
10. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt, danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für die Aktivitätsmessung angezeigt.
11. Drücken Sie (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

Wichtig!

- Verwenden Sie die CASIO WATCHES-Telefon-App, um für jedes Element einen Alarmzielwert anzugeben. Mit der Uhr können Sie keine Alarmzielwerte konfigurieren.

Hinweis

- Während die Einstellung konfiguriert wird, verlässt die Uhr den Einstellungsbildschirm automatisch nach etwa zwei oder drei Minuten ohne Eingabe.

Anzeigen der Trainingsalarmanzeige

Wenn während der Aktivitätsmessung ein bestimmter Zielwert erreicht wird, wird auf der Uhr ein Bildschirm mit einem Trainingsalarm angezeigt.

Anzeige:	Bedeutung:
	Zielwert für verbrannte Kalorien erreicht.
	Zielwert für abgelaufene Zeit erreicht.
	Zielwert für die Strecke erreicht.
	Zielwert für die kumulative Höhe erreicht.

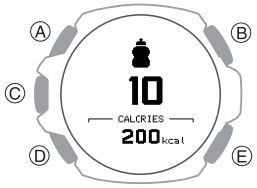
Hinweis

- Alarme, die je nach Aktivität konfiguriert werden können.

Wechseln der Warnanzeige

Wenn während der Aktivitätsmessung ein bestimmter Zielwert erreicht wird, wird ein Bildschirm mit einem Trainingsalarm angezeigt.

Beispiel:



- Die Uhr kehrt zum Bildschirm mit der laufenden Messung zurück, wenn Sie (C) drücken, oder wenn Sie die Uhr ca. neun Sekunden lang nicht bedienen.

Konfigurieren der Einstellungen für die Distanzmessung

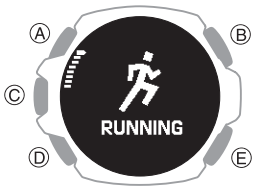
Sie können entweder die Messung der linearen Distanz (Luftlinie) oder der Oberflächendistanz (tatsächliche Distanz) auswählen.

Oberflächendistanzmessungen werden unter Berücksichtigung der horizontalen und vertikalen Fortbewegung berechnet.

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Drücken Sie (C).

   Dadurch gelangen Sie in den Aktivitätsmodus.

   Beispiel:

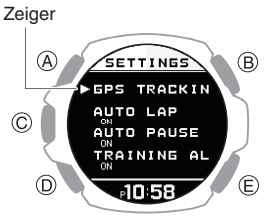


3. Verwenden Sie (A) und (D), um eine Aktivität auszuwählen.
4. Drücken Sie (C).

   Daraufhin wird der Startbildschirm für den Empfang des GPS-Signals angezeigt.
5. Drücken Sie (A) oder (D).

   Dadurch wird der Bildschirm „Messung bereit“ angezeigt.
6. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.

   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für Aktivitätsmessungen angezeigt.



7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [GPS TRACKING] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [3D DISTANCE] zu bewegen.
10. Drücken Sie (C).
11. Verwenden Sie (A) und (D), um eine Einstellung auszuwählen.

[ON]	Oberflächendistanzmessung
[OFF]	Lineare Distanzmessung

12. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.

    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der GPS-Einstellungsbildschirm angezeigt.
13. Drücken Sie (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

Hinweis

- Während die Einstellung konfiguriert wird, verlässt die Uhr den Einstellungsbildschirm automatisch nach etwa zwei oder drei Minuten ohne Eingabe.
- Sie können auch die CASIO WATCHES-Smartphone-App verwenden, um die Art der Distanzmessung zu ändern.

Konfigurieren der Intervall-Timereinstellungen

● Konfigurieren der Intervall-Timereinstellungen mit der CASIO WATCHES-Telefon-App

Sie können die CASIO WATCHES-Telefon-App verwenden, um einen Intervall-Timer zu konfigurieren, der mehrere Arten von Timern kombiniert.

- Weitere Informationen zu Intervall-Timern finden Sie weiter unten.
  Übersicht

Überprüfen der Verbindung

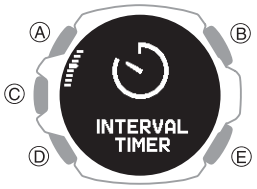
- Vergewissern Sie sich, dass das ᛒ-Symbol auf dem Display der Uhr angezeigt wird, wenn Sie die folgenden Schritte ausführen. Wenn ᛒ nicht angezeigt wird, lesen Sie die Informationen unter dem Link weiter unten.
  Verbinden mit einem Telefon, das mit der Uhr gekoppelt ist

1. Tippen Sie auf das Symbol „CASIO WATCHES“.
2. Tippen Sie auf die Registerkarte „Meine Uhr“.
3. Wählen Sie „GBD-H2000“ aus, und tippen Sie darauf.
4. Wählen Sie die Einstellung aus, die Sie ändern möchten, und führen Sie dann den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang durch.

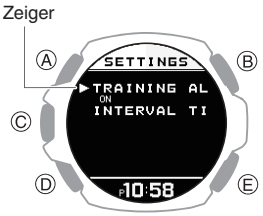
● Konfigurieren der Intervall-Timereinstellungen mit der Uhr

- Wenn ein Timer-Countdown läuft, setzen Sie den Timer auf die aktuelle Startzeit zurück, bevor Sie diesen Vorgang ausführen.
  Verwenden des Timers

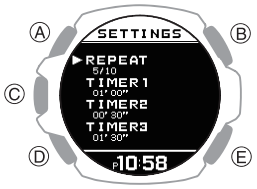
1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Drücken Sie (C).
   Dadurch gelangen Sie in den Aktivitätsmodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [INTERVAL TIMER] auszuwählen.



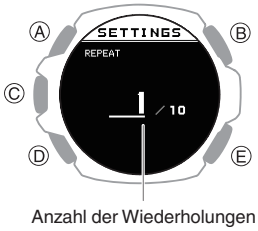
4. Drücken Sie (C).
5. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für das Intervalltraining angezeigt.



6. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [INTERVAL TIMER] zu bewegen.
7. Drücken Sie (C).
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Intervall-Timer angezeigt.

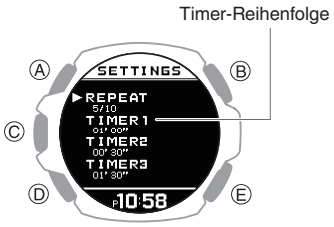


8. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [REPEAT] zu bewegen.
9. Drücken Sie (C).
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für die Anzahl der Timer-Wiederholungen (1 bis 10) angezeigt.



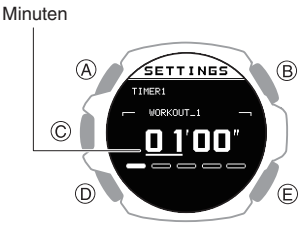
Anzahl der Wiederholungen

10. Verwenden Sie (A) und (D), um die Anzahl der Timer-Wiederholungen (automatische Wiederholung) festzulegen.
11. Drücken Sie (C).
    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für den Intervall-Timer angezeigt.
12. Verwenden Sie (A) und (D), um die Reihenfolge der Timer anzugeben.
    - Um den ersten Timer einzurichten, richten Sie [TIMER1] ein.



13. Drücken Sie (C).
    Dadurch wird der Cursor in der Minuteneinstellung des ersten Timers angezeigt.

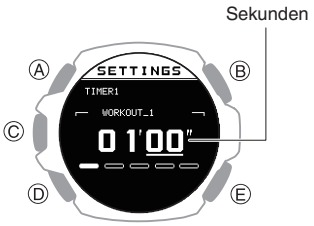
14. Verwenden Sie (A) und (D) zum Ändern der Minuteneinstellung.



15. Drücken Sie (C).

    Dadurch wird der Cursor auf die Sekundeneinstellung des ersten Timers bewegt.

16. Verwenden Sie (A) und (D) zum Ändern der Sekundeneinstellung.



17. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.

    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für den Intervall-Timer angezeigt.

18. Wiederholen Sie die Schritte 11 bis 16 so oft wie nötig, um die Einstellungen der anderen Timer zu konfigurieren.

Hinweis

- Wenn Sie während des oben beschriebenen Vorgangs (E) drücken, wird um jeweils einen Bildschirm zurückgeschaltet.
- Sie können die Bezeichnungen der Timer über die CASIO WATCHES-Telefon-App ändern. Eine Timer-Bezeichnung kann aus einer Kombination von bis zu 14 Buchstaben (A bis Z), Ziffern (0 bis 9) und Symbolen (/+-_?&) bestehen.

Konfigurieren der Einstellungen mit der Anwendung

In diesem Abschnitt werden die Haupteinstellungen der Uhr erläutert, die nur mit der „CASIO WATCHES“-Telefon-App geändert werden können.

Um die Einstellungen in diesem Abschnitt zu verwenden, müssen Sie die „CASIO WATCHES“-Telefon-App auf Ihrem Telefon installieren.

① Installieren Sie die erforderliche App auf Ihrem Telefon.

Festlegen eines Zifferblatts

Es gibt fünf Muster, die Sie für die aktuelle Zeitanzeige verwenden können. Sie können das Muster auswählen, das zu Ihrem aktuellen Lebensstil passt.

Sie können die Anzeigeelemente für Zifferblatt 5 anpassen.

Wichtig!

- Sie können die Uhrenfunktionen nicht verwenden, um die Displayelemente von Zifferblatt 5 anzupassen. Verwenden Sie die CASIO WATCHES-Telefon-App für Ihr Smartphone.
- Sie können die Uhrenfunktionen verwenden, um ein Zifferblatt auszuwählen.

Ändern des Zifferblatts

Zifferblatt 1



Zifferblatt 2



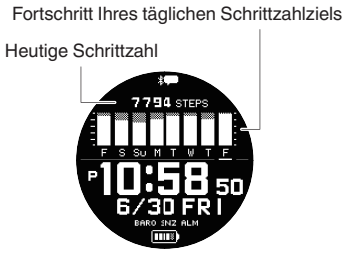
* Der Betrieb des grafischen Anzeigebereichs ist mit der Zeitmessung in Sekunden verknüpft.

Zifferblatt 3

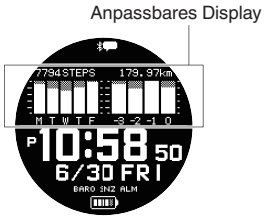


* Der Betrieb des grafischen Anzeigebereichs ist mit der Zeitmessung in Sekunden verknüpft.

Zifferblatt 4



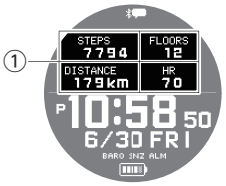
Zifferblatt 5



Für das anpassbare Display können Sie eine Text-plus-Wert-Anzeige oder eine grafische Anzeige festlegen.

Benutzerdefiniertes Muster 1

- Sie können bis zu vier verschiedene Text-plus-Wert-Anzeigeelemente festlegen.



Benutzerdefiniertes Muster 2

- Sie können bis zu zwei Diagrammanzeigeelemente festlegen.



Benutzerdefiniertes Muster 3

- Sie können zwei Text-plus-Wert-Anzeigeelemente und ein Diagrammanzeigeelement festlegen.



Beim Anpassen einer Anzeige können Sie aus den folgenden Anzeigeelementen auswählen.

① Text-plus-Wert-Elemente

[STEPS]	Heutige Schrittzahl
[STATUS]	Cardio-Belastungsstatus (Cardio Load Status)
[DISTANCE]	Monatliche Laufstrecke • RUN • WALK • BIKE
[FLOORS]	Etagenzähler des aktuellen Tages
[HR]	Puls
[MAX MIN]	Maximale/Minimale Herzfrequenz
[SLEEP]	• Schlafpunkte + Stufenanzeige • Schlafzeit • Schlafbewertung
[CALORIES]	Verbrannte Kalorien
[ACTIVE]	Dauer der körperlichen Betätigung des aktuellen Tages
Sonnenauf- und -untergangszeiten	
Mondalter	

② Diagrammelemente

Zielwertdiagramm für die Schrittzählung (5 Tage)
Diagramm der Änderung der monatlichen Laufstrecke (4 Monate) • RUN • WALK • BIKE

Konfigurieren der Einstellungen

Verwenden Sie die CASIO WATCHES-Telefon-App, um festzulegen, welche aktuelle Zeitanzeige angezeigt werden soll. Für das anpassbare Display können Sie die Elemente festlegen, die angezeigt werden sollen.

Wichtig!

- Sie können die Uhrenfunktionen nicht verwenden, um die Displayelemente von Zifferblatt 5 anzupassen. Verwenden Sie die CASIO WATCHES-Telefon-App für Ihr Smartphone.

Überprüfen der Verbindung

- Vergewissern Sie sich, dass das ᛒ-Symbol auf dem Display der Uhr angezeigt wird, wenn Sie die folgenden Schritte ausführen. Wenn ᛒ nicht angezeigt wird, lesen Sie die Informationen unter dem Link weiter unten.

Verbinden mit einem Telefon, das mit der Uhr gekoppelt ist

1. Tippen Sie auf das Symbol „CASIO WATCHES“.
2. Tippen Sie auf die Registerkarte „Meine Uhr“.
3. Wählen Sie „GBD-H2000“ aus, und tippen Sie darauf.
4. Wählen Sie die Einstellung aus, die Sie ändern möchten, und führen Sie dann den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang durch.

Anpassen der Uhrmodus- und Aktivitätsmodus-funktionen

Sie können die CASIO WATCHES-Telefon-App verwenden, um die Reihenfolge festzulegen, in der die Funktionen im Uhrmodus und im Aktivitätsmodus angezeigt werden. Sie können auch nach Bedarf Funktionen hinzufügen oder löschen.

Wichtig!

- Auf der Uhr können Sie keine Funktionen anpassen. Verwenden Sie die CASIO WATCHES-Telefon-App, um die Einstellungen zu konfigurieren.

Informationen zu Funktionen, die neu angeordnet und gelöscht werden können, finden Sie weiter unten.

Uhrmodus
Überblick über die Aktivitäten

Überprüfen der Verbindung

- Vergewissern Sie sich, dass das ᛒ-Symbol auf dem Display der Uhr angezeigt wird, wenn Sie die folgenden Schritte ausführen. Wenn ᛒ nicht angezeigt wird, lesen Sie die Informationen unter dem Link weiter unten.

Verbinden mit einem Telefon, das mit der Uhr gekoppelt ist

1. Tippen Sie auf das „CASIO WATCHES“-Symbol.
2. Tippen Sie auf die Registerkarte „Meine Uhr“.
3. Wählen Sie „GBD-H2000“ aus, und tippen Sie darauf.
4. Wählen Sie die Einstellung aus, die Sie ändern möchten, und führen Sie dann den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang durch.

Hinweis

- Wenn Funktionen hinzugefügt oder gelöscht werden, werden möglicherweise Einstellungen geändert.
- Auch wenn Sie die Almanach-Funktion (Sonnenaufgangs- und Sonnenuntergangszeiten, Mondalter) entfernen, können Sie die Sonnenauf- und -untergangszeiten auf der aktuellen Zeitanzeige anzeigen.

Konfigurieren der Display-Einstellungen für Aktivitätsmessungen

Es gibt verschiedene Arten von Bildschirmen für Aktivitätsmessungen, und für jede Aktivität können bis zu 9 Bildschirme registriert werden.

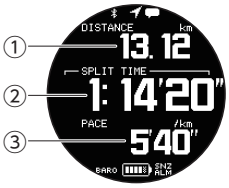
Von den registrierten Bildschirmen können Sie einen angeben, der während der Durchführung der Aktivitätsmessung angezeigt werden soll.

Wichtig!

- Sie können die Bildschirme für die Aktivitätsmessung mit der CASIO WATCHES-Telefon-App festlegen. Sie können die Bildschirmeinstellungen für die Aktivitätsmessung nicht auf der Uhr konfigurieren.

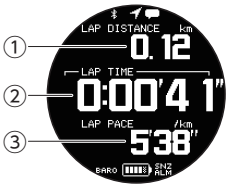
- Bildschirm 1 ist als „Messwertbildschirm 1“ festgelegt. Wählen Sie für die Bildschirme 2 bis 9 andere Bildschirme als „Messwertbildschirm 1“ aus.

Messwertbildschirm 1

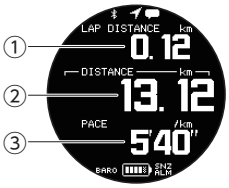


Wählen Sie aus den folgenden Bildschirmen die Bildschirme aus, die für die Bildschirme 2 bis 9 angezeigt werden sollen.

Messwertbildschirm 2

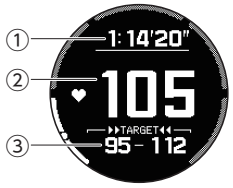


Messwertbildschirm 3



- Sie können die Elemente anpassen, die im ① oberen, ② mittleren und ③ unteren Bereich des Messbildschirms 1 bis 3 angezeigt werden. Sie können die anzupassenden Elemente mit der CASIO WATCHES-Telefon-App festlegen.

Herzfrequenz-Messwertbildschirm

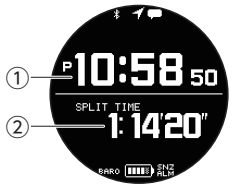


① Bewegungszeit ab Beginn der Messung

② Aktuelle Herzfrequenz

③ Wert des Ziel-HF-Bereichs

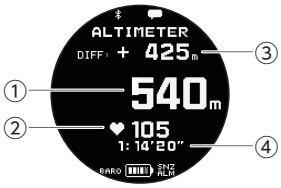
Aktuelle Zeitanzeige



① Aktuelle Uhrzeit

② Bewegungszeit ab Beginn der Messung

Höhenanzeige



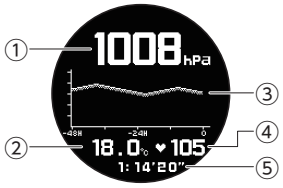
① Höhe des aktuellen Standorts

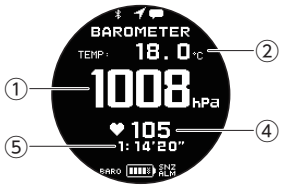
② Aktuelle Herzfrequenz

③ [DIFF RESET] (Zurücksetzen des Höhenunterschieds) und der Höhenunterschied

④ Bewegungszeit ab Beginn der Messung

Luftdruckanzeige





① Aktueller Luftdruck

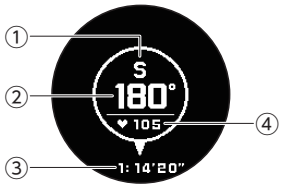
② Aktuelle Temperatur

③ Luftdruckdiagramm

④ Aktuelle Herzfrequenz

⑤ Bewegungszeit ab Beginn der Messung

Richtungsanzeige



① Aktuelle Richtung

② Aktueller Peilungswinkel

③ Aktuelle Herzfrequenz

④ Bewegungszeit ab Beginn der Messung

Almanachanzeige



① Datum der Messung

② Mondalter am Messtag

③ Sonnenaufgangszeit am Messtag

④ Sonnenuntergangszeit am Messtag

⑤ Bewegungszeit ab Beginn der Messung

Höhennavigationsanzeige



① Zeigt die aktuelle Höhe an der Skalenposition an

② Aktuell angezeigte Kontrollpunkte

③ Höheneinstellung für den aktuell angezeigten Kontrollpunkt

④ Höhenunterschied zwischen aktueller Höhe und Kontrollpunkt

⑤ Bewegungszeit ab Beginn der Messung

⑥ Aktuelle Herzfrequenz

- Ein Zeiger ( ) rechts neben der Skala entlang der linken Bildschirmseite zeigt zudem die Höhendifferenz zwischen dem Kontrollpunkt und der aktuellen Höhe an. Das Aussehen des Zeigers ändert sich wie unten beschrieben.

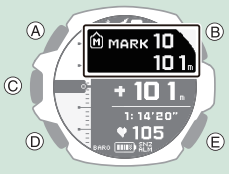
Zeiger:	Bedeutung:
	Höhenunterschied von mindestens +100 m (oder +100 ft)
	Höhenunterschied zwischen -100 und 100 m (oder -100 und 100 ft.)
	Höhenunterschied von mindestens -100 m (oder -100 ft)

- Weitere Informationen zu erweiterten Navigationseinstellungen finden Sie weiter unten.

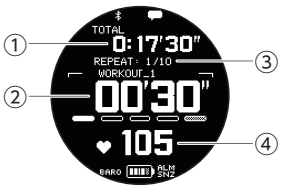
Festlegen von Kontrollpunkten an einer Trainingsstrecke (Höhennavigation)

Hinweis

- Halten Sie (D) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt, um auf die Kontrollpunktanzeige umzuschalten.



Intervall-Timer-Anzeige



① Insgesamt gemessene Zeit

② Intervall-Timer-Wert

③ Anzahl der Wiederholungen

④ Aktuelle Herzfrequenz

Hinweis

- Im Fall von INTERVAL TIMER zeigt Bildschirm 1 die Intervall-Timer-Anzeige an.

Konfigurieren der Einstellungen

Überprüfen der Verbindung

- Vergewissern Sie sich, dass das ᛒ-Symbol auf dem Display der Uhr angezeigt wird, wenn Sie die folgenden Schritte ausführen. Wenn ᛒ nicht angezeigt wird, lesen Sie die Informationen unter dem Link weiter unten.

Verbinden mit einem Telefon, das mit der Uhr gekoppelt ist

1. Tippen Sie auf das Symbol „CASIO WATCHES“.
2. Tippen Sie auf die Registerkarte „Meine Uhr“.
3. Wählen Sie „GBD-H2000“ aus, und tippen Sie darauf.
4. Wählen Sie die Einstellung aus, die Sie ändern möchten, und führen Sie dann den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang durch.

Festlegen von Kontrollpunkten an einer Trainingsstrecke (Höhennavigation)

Sie können die CASIO WATCHES-Telefon-App verwenden, um Kontrollpunkte entlang eines Streckenverlaufs anzugeben. Mit der Uhr können Sie den Höhenunterschied zwischen einem Kontrollpunkt und Ihrem aktuellen Standort zu prüfen.

Konfigurieren der Display-Einstellungen für Aktivitätsmessungen

Wichtig!

- Beachten Sie, dass Sie die Kontrollpunkte nicht auf der Uhr konfigurieren können. Verwenden Sie die CASIO WATCHES-Telefon-App, um die Einstellungen zu konfigurieren.

Überprüfen der Verbindung

- Vergewissern Sie sich, dass das ᛒ-Symbol auf dem Display der Uhr angezeigt wird, wenn Sie die folgenden Schritte ausführen. Wenn ᛒ nicht angezeigt wird, lesen Sie die Informationen unter dem Link weiter unten.

Verbinden mit einem Telefon, das mit der Uhr gekoppelt ist

1. Tippen Sie auf das Symbol „CASIO WATCHES“.
2. Tippen Sie auf die Registerkarte „Meine Uhr“.
3. Wählen Sie „GBD-H2000“ aus, und tippen Sie darauf.
4. Wählen Sie die Einstellung aus, die Sie ändern möchten, und führen Sie dann den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang durch.

Aktivieren des Handgelenksensors

Sie können die CASIO WATCHES-Telefon-App verwenden, um den Handgelenksensor zu aktivieren oder zu deaktivieren, damit die Uhr erkennt, ob Sie sie tragen oder nicht.

- Der Handgelenksensor ist in den ursprünglichen Standardeinstellungen ab Werk aktiviert.

Wichtig!

- Sie können die Einstellung des Handgelenksensors nicht mit den Uhrenfunktionen ändern. Verwenden Sie die CASIO WATCHES-Telefon-App, um die Einstellungen zu konfigurieren.

Überprüfen der Verbindung

- Vergewissern Sie sich, dass das ᛒ-Symbol auf dem Display der Uhr angezeigt wird, wenn Sie die folgenden Schritte ausführen. Wenn ᛒ nicht angezeigt wird, lesen Sie die Informationen unter dem Link weiter unten.

Verbinden mit einem Telefon, das mit der Uhr gekoppelt ist

1. Tippen Sie auf das Symbol „CASIO WATCHES“.
2. Tippen Sie auf die Registerkarte „Meine Uhr“.
3. Wählen Sie „GBD-H2000“ aus, und tippen Sie darauf.
4. Tippen Sie auf „Uhreinstellungen“.
5. Tippen Sie auf „Getragene Uhr finden“.
6. Aktivieren Sie „Ein“.

Angeben der gewünschten Schlafenszeit und Aufwachzeit

Sie können die CASIO WATCHES-Telefon-App für Ihr Smartphone verwenden, um Ihre Schlafenszeit und Aufwachzeit anzugeben.

Wichtig!

- Sie können die Uhrenfunktionen nicht verwenden, um die Einstellungen für Schlafenszeit und Aufwachzeit zu konfigurieren. Verwenden Sie die CASIO WATCHES-Telefon-App, um die Einstellungen zu konfigurieren.

Überprüfen der Verbindung

- Vergewissern Sie sich, dass das ᛒ-Symbol auf dem Display der Uhr angezeigt wird, wenn Sie die folgenden Schritte ausführen. Wenn ᛒ nicht angezeigt wird, lesen Sie die Informationen unter dem Link weiter unten.

Verbinden mit einem Telefon, das mit der Uhr gekoppelt ist

1. Tippen Sie auf das Symbol „CASIO WATCHES“.
2. Tippen Sie auf die Registerkarte „Meine Uhr“.
3. Wählen Sie „GBD-H2000“ aus, und tippen Sie darauf.
4. Tippen Sie auf „LIFE LOG“.
5. Tippen Sie auf „Schlaf“.
6. Konfigurieren Sie die „Schlafzeit“- und „Wachzeit“-Einstellungen.

Festlegen eines täglichen Zielwerts für die Schrittzählung

Mit CASIO WATCHES können Sie Zielwerte für die tägliche Schrittanzahl festlegen.

Wichtig!

- Ein Zielwert kann nicht auf der Uhr festgelegt werden. Verwenden Sie die CASIO WATCHES-Telefon-App für Ihr Smartphone, um die Einstellungen zu konfigurieren.

Überprüfen der Verbindung

- Vergewissern Sie sich, dass das ᛒ-Symbol auf dem Display der Uhr angezeigt wird, wenn Sie die folgenden Schritte ausführen. Wenn ᛒ nicht angezeigt wird, lesen Sie die Informationen unter dem Link weiter unten.

Verbinden mit einem Telefon, das mit der Uhr gekoppelt ist

1. Tippen Sie auf das Symbol „CASIO WATCHES“.
2. Tippen Sie in der linken oberen Ecke des Bildschirms auf ☰.
3. Tippen Sie auf „Benutzerprofil“.
4. Wählen Sie die Einstellung aus, die Sie ändern möchten, und führen Sie dann den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang durch.

Hinweis

- Zusätzlich zu den Zielwerten können Sie die Einstellungen auch so konfigurieren, dass Sie darauf hingewiesen werden, wenn ein Ziel erreicht wird.

Konfigurieren der Uhr-Einstellungen

Nachdem Sie eine Verbindung zwischen der Uhr und CASIO WATCHES hergestellt haben, können Sie die Telefon-App verwenden, um verschiedene Uhreinstellungen zu konfigurieren und von der Uhr erfasste Informationen anzuzeigen.

Überprüfen der Verbindung

- Vergewissern Sie sich, dass das ᛒ-Symbol auf dem Display der Uhr angezeigt wird, wenn Sie die folgenden Schritte ausführen. Wenn ᛒ nicht angezeigt wird, lesen Sie die Informationen unter dem Link weiter unten.
  Verbinden mit einem Telefon, das mit der Uhr gekoppelt ist

1. Tippen Sie auf das Symbol „CASIO WATCHES“.
2. Tippen Sie auf die Registerkarte „Meine Uhr“.
3. Wählen Sie „GBD-H2000“ aus, und tippen Sie darauf.
4. Wählen Sie die Einstellung aus, die Sie ändern möchten, und führen Sie dann den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang durch.

Weitere Einstellungen

In diesem Abschnitt wird erläutert, wie Sie andere Uhr-Einstellungen vornehmen können.

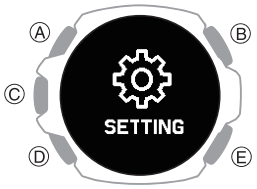
Ändern des Zifferblatts

Es gibt fünf Muster, die Sie für die aktuelle Zeitanzeige verwenden können. Sie können das Muster auswählen, das zu Ihrem aktuellen Lebensstil passt.

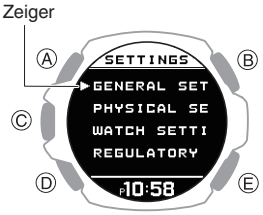
Lesen Sie die unten stehenden Informationen, um mehr über die fünf Zifferblätter zu erfahren.

Festlegen eines Zifferblatts

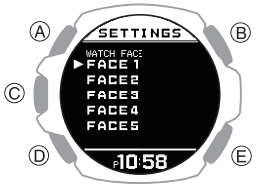
1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [SETTING] auszuwählen.



4. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [WATCH SETTINGS] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger mit [WATCH FACE] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf das Zifferblatt zu bewegen, das Sie auswählen möchten.



- Lesen Sie die unten stehenden Informationen, um mehr über das Anzeigen und Anpassen der einzelnen Zifferblätter zu erfahren.
  Festlegen eines Zifferblatts

10. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder das Ziffernblatt mit den Uhreinstellungen angezeigt.
11. Halten Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

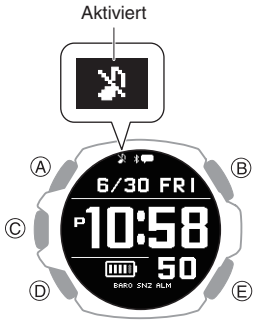
Aktivieren des lautlosen Modus

Wenn der lautlose Modus aktiviert ist, erfolgen Benachrichtigungen nur per Vibration, unabhängig von den Einstellungen für Ton- und Vibrationsbenachrichtigungen. Die Beleuchtung wird nicht eingeschaltet bei einer Benachrichtigung oder Tastenbetätigung.

Hinweis

- Möglicherweise müssen Sie Ihre Uhrensoftware aktualisieren, um den lautlosen Modus zu verwenden.
  Aktualisieren der Softwareversion der Uhr

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (E) mindestens drei Sekunden lang gedrückt, um den lautlosen Modus ein- oder auszuschalten.
   - Wenn Sie den lautlosen Modus aktivieren, wird auf dem Display [🔕] angezeigt.



Hinweis

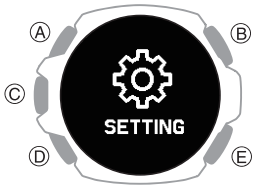
- Wenn der Signalton und die Vibration ausgeschaltet sind und der lautlose Modus aktiviert ist, werden keine Ton-, Vibrations- und Leuchtbenachrichtungen ausgegeben.

Aktivieren des Step-Reminders

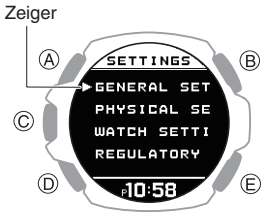
Der Step-Reminder zeigt eine Meldung an und gibt einen Ton aus, wenn die Uhr feststellt, dass Sie sich in einem bestimmten Zeitraum nicht genug bewegt haben. Hierbei handelt es sich um wertvolles Feedback, damit Sie Ihre Trainingsziele erreichen können.

Wenn die Uhr diesen Alarmvorgang für die Schritterinnerung durchführt, gehen Sie etwa fünf Minuten.

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [SETTING] auszuwählen.



4. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [GENERAL SETTINGS] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm GENERAL SETTINGS angezeigt.



7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [STEP REMINDER] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), um die gewünschte Einstellung EIN/AUS für den Step-Reminder auszuwählen.

[OFF]	Step-Reminder-Funktion aus
[ON]	Step-Reminder-Funktion ein

10. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
    Nachdem Sie den Einstellvorgang beendet haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für den Step-Reminder angezeigt.
11. Halten Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

Hinweis

- Wenn Sie die Uhr zwei oder drei Minuten lang nicht bedienen, während der Einstellungsbildschirm angezeigt wird, kehrt die Uhr automatisch zur aktuellen Zeitanzeige zurück.
- Auch wenn die Schritterinnerung eingeschaltet ist, sendet die Uhr keine Benachrichtigung, wenn eine der folgenden Bedingungen zutrifft.
  - Wenn die Uhr erkennt, dass sie nicht getragen wird
  - Die aktuelle Uhrzeit liegt jedoch innerhalb der von Ihnen angegebenen Schlafens- und Aufwachzeiten
  - Wenn eine Aktivität ausgeführt wird
  - Wenn der Batteriestand bei LOW oder weniger liegt
  - Wenn ein Sensorfehler vorliegt
- Wenn die Verhaltensanalyse kein Gehen und Laufen erkennt, werden Sie möglicherweise von der Uhr informiert, dass die Schritterinnerungsfunktion festgestellt hat, dass Ihre Schrittzahl gering ist.

● Löschen einer aktuellen Benachrichtigung

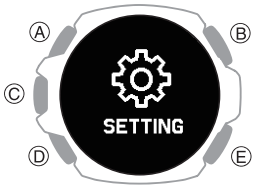
Drücken Sie eine beliebige Taste, um eine aktuelle Benachrichtigung des Step-Reminders zu löschen.

Angeben der Nachtzeit

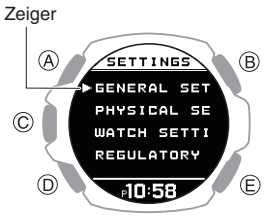
Geben Sie Ihre Nachtzeit an.

Nachdem Sie Ihre Nachtzeit angegeben haben, können Sie die NIGHT TIME mit dem Benachrichtigungsempfang von Ihrem Telefon und mit Ihren Einstellungen zum Messen der Herzfrequenz verknüpfen.

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [SETTING] auszuwählen.



4. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.

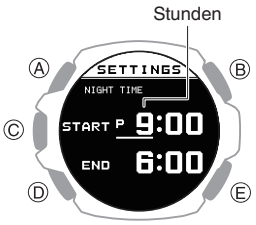


5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [GENERAL SETTINGS] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm GENERAL SETTINGS angezeigt.



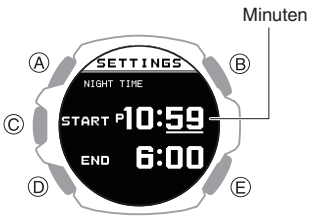
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [NIGHT TIME] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).

   Dadurch wird ein Cursor an der Stundeneinstellung der Startzeit für die Nacht angezeigt.
9. Verwenden Sie (A) und (D), um die Stundeneinstellung der Startzeit zu ändern.



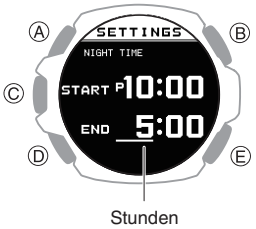
10. Drücken Sie (C).

    Dadurch bewegt sich der Cursor zur Minuteneinstellung der Startzeit.
11. Verwenden Sie (A) und (D), um die Minuteneinstellung der Startzeit zu ändern.



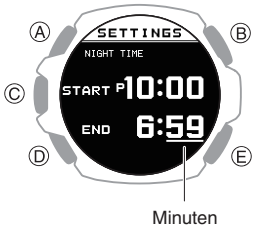
12. Drücken Sie (C).

    Dadurch bewegt sich der Cursor zur Stundeneinstellung der Endzeit.
13. Verwenden Sie (A) und (D), um die Stundeneinstellung der Endzeit zu ändern.



14. Drücken Sie (C).

    Dadurch bewegt sich der Cursor zur Minuteneinstellung der Endzeit.
15. Verwenden Sie (A) und (D), um die Minuteneinstellung der Endzeit zu ändern.



16. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.

    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für die Nachtzeit angezeigt.
17. Halten Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

Hinweis

- Der zulässige Einstellbereich für die Nacht ist nicht kürzer als sechs Stunden und nicht länger als 12 Stunden. Wenn Sie eine Einstellung außerhalb dieses Bereichs konfigurieren, wird die Endzeit automatisch korrigiert, sodass die Einstellung innerhalb des zulässigen Bereichs liegt.
- Wenn Sie die Uhr zwei oder drei Minuten lang nicht bedienen, während der Einstellungsbildschirm angezeigt wird, kehrt die Uhr automatisch zur aktuellen Zeitanzeige zurück.
- Wenn die Schlafmessung durchgeführt wird, während [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] für die Herzfrequenzmessung ausgewählt ist, startet die Schlafmessung mit der für NIGHT TIME eingestellten Zeit. Geben Sie für die NIGHT TIME-Zeiteinstellung Ihre normale Schlafzeit an (Schlafenszeit und Aufwachzeit).

Konfigurieren von Ton- und Vibrationseinstellungen

Ihre Uhr verwendet Töne und Vibrationen nicht nur für die Bedienungskontrolle und Benachrichtigungen, sondern auch für Alarme. Gehen Sie wie nachstehend beschrieben vor, um Töne und Vibrationen zu aktivieren bzw. zu deaktivieren.

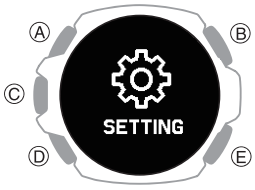
Hinweis

- Das Muster und die Dauer des Tons oder der Vibration können nicht geändert werden.
- Unabhängig von den Einstellungen für Ton- und Vibrationssignale wird die Beleuchtung eingeschaltet, wenn Sie einen Knopf betätigen oder wenn ein Warnvorgang einsetzt. Die Beleuchtung, die durch Betätigung eines Knopfes oder eine Benachrichtigung aktiviert wird, kann nicht ausgeschaltet werden. Möglicherweise müssen Sie Ihre Uhrensoftware aktualisieren, um diese Angabe zu aktivieren.
  Aktualisieren der Softwareversion der Uhr

Konfigurieren der Ton- und Vibrationseinstellungen für den Betrieb

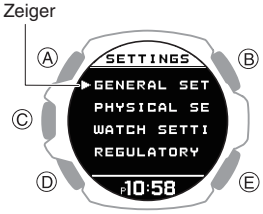
1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.

   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [SETTING] auszuwählen.



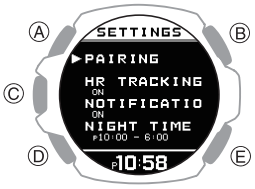
4. Drücken Sie (C).

   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [GENERAL SETTINGS] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).

   Hierdurch wird der Bildschirm GENERAL SETTINGS angezeigt.



7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [BEEP/VIBE] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [BUTTON OPERATION] zu bewegen.
10. Drücken Sie (C).
11. Verwenden Sie (A) und (D), um die Einstellungen für Bedienungstöne und -vibrationen auszuwählen.

	Bedienungs-kontrollton	Bedienungs-vibration
[BEEP+VIBE]	Ein	Ein
[BEEP]	Ein	Aus
[VIBE]	Aus	Ein
[OFF]	Aus	Aus

12. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.

    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für Töne und Vibrationen angezeigt.
13. Halten Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

Hinweis

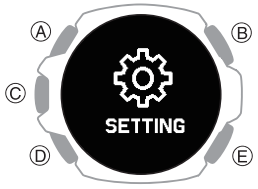
- Wenn Sie die Uhr zwei oder drei Minuten lang nicht bedienen, während der Einstellungsbildschirm angezeigt wird, kehrt die Uhr automatisch zur aktuellen Zeitanzeige zurück.

Konfigurieren der Ton- und Vibrationseinstellungen für Benachrichtigungen

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.

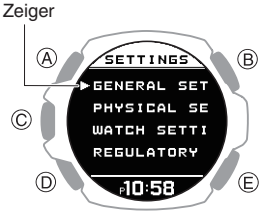
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.

   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [SETTING] auszuwählen.



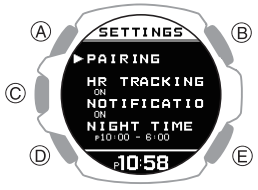
4. Drücken Sie (C).

   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [GENERAL SETTINGS] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).

   Hierdurch wird der Bildschirm GENERAL SETTINGS angezeigt.



7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [BEEP/VIBE] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [NOTIFICATIONS] zu bewegen.
10. Drücken Sie (C).
11. Verwenden Sie (A) und (D), um die Einstellungen für Benachrichtigungstöne und -vibrationen auszuwählen.

	Benachrich-tigungston	Benachrich-tigungsvib-ration
[BEEP+VIBE]	Ein	Ein
[BEEP]	Ein	Aus
[VIBE]	Aus	Ein
[USER]	„Ein“ nur für benutzerdefi-nierte Einstellungsele-mente	
[OFF]	Aus	Aus

- [USER]-Einstellungselemente können über die CASIO WATCHES-Telefon-App geändert werden.

12. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.

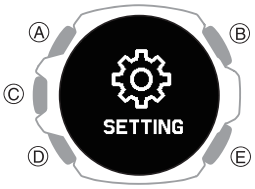
    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für Töne und Vibrationen angezeigt.
13. Halten Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

Hinweis

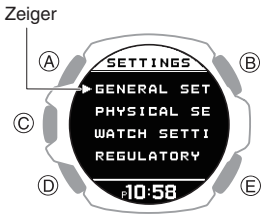
- Wenn Sie die Uhr zwei oder drei Minuten lang nicht bedienen, während der Einstellungsbildschirm angezeigt wird, kehrt die Uhr automatisch zur aktuellen Zeitanzeige zurück.

Konfigurieren der Einstellung für die Auto-Beleuchtung

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [SETTING] auszuwählen.



4. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [GENERAL SETTINGS] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm GENERAL SETTINGS angezeigt.
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [LIGHT] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [AUTO LIGHT] zu bewegen.
10. Drücken Sie (C).
11. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [OFF] (deaktiviert) oder [ON] (aktiviert) zu bewegen.
12. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für die Auto-Beleuchtung angezeigt.
13. Halten Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

Festlegen der Beleuchtungsdauer

Sie können eine Beleuchtungsdauer von 1,5 Sekunden oder fünf Sekunden auswählen.

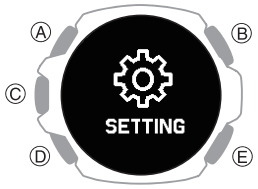
Die Einstellung der Beleuchtungsdauer wird unten beschrieben.

- Durch Betätigung eines Knopfes ausgelöste Beleuchtung
- Auto-Beleuchtung
- Beleuchtung, die durch „Auto Lap“, eine Benachrichtigung, einen Alarm oder eine andere Benachrichtigungsfunktion ausgelöst wird

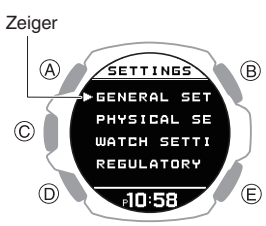
Hinweis

- Möglicherweise müssen Sie Ihre Uhrensoftware aktualisieren, um die Beleuchtung zu aktivieren, die durch Auto Lap, eine Benachrichtigung, einen Alarm oder eine andere Benachrichtigungsfunktion ausgelöst wird.
  Aktualisieren der Softwareversion der Uhr

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [SETTING] auszuwählen.



4. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [GENERAL SETTINGS] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm GENERAL SETTINGS angezeigt.
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [LIGHT] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [DURATION] zu bewegen.
10. Drücken Sie (C).
11. Verwenden Sie (A) und (D), um eine Beleuchtungsdauer auszuwählen.

[1.5s]	1,5 Sekunden lange Beleuchtung
[5.0s]	5 Sekunden lange Beleuchtung

12. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für die Beleuchtungsdauer angezeigt.
13. Halten Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

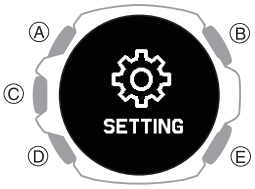
Hinweis

- Wenn Sie die Uhr zwei oder drei Minuten lang nicht bedienen, während der Einstellungsbildschirm angezeigt wird, kehrt die Uhr automatisch zur aktuellen Zeitanzeige zurück.

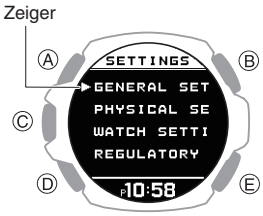
Aktivieren der Stromsparfunktion

Wenn Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benutzen möchten, können Sie Strom sparen, indem Sie die Stromsparfunktion verwenden.

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [SETTING] auszuwählen.



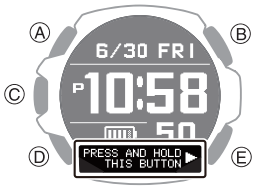
4. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [GENERAL SETTINGS] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm GENERAL SETTINGS angezeigt.



7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [POWER SAVING] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
   Damit wird die Stromsparfunktion aktiviert, und unten im Bildschirm wird [PRESS AND HOLD THIS BUTTON] angezeigt.



Hinweis

- Wenn Sie die Uhr zwei oder drei Minuten lang nicht bedienen, während der Einstellungsbildschirm angezeigt wird, kehrt die Uhr automatisch zur aktuellen Zeitanzeige zurück.
- Alarme und Stundensignale sind im Stromsparmodus deaktiviert.

Deaktivieren der Stromsparfunktion

Halten Sie (E) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt, um die Stromsparfunktion zu aktivieren.

- Wenn Sie die Stromsparfunktion deaktivieren, wird [PRESS AND HOLD THIS BUTTON] unten im Bildschirm ausgeblendet.

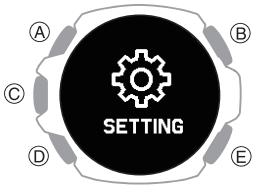
Ändern der Einheiten für Größe und Gewicht

Sie können metrische Einheiten (km, m, cm, kg) oder britische Einheiten (mile, yd, ft, lb) für die Werte für Länge (Größe, Entfernung, Höhe) und Gewicht (Körpergewicht) auswählen.

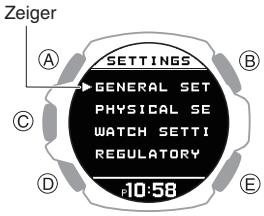
Wichtig!

- Wenn Tokio (TOKYO) als Heimatstadt angegeben ist, werden die Einheiten als metrisch (km, m, cm, kg) festgelegt und können nicht geändert werden.

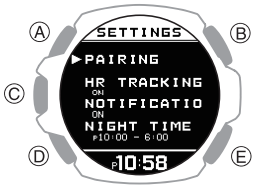
1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [SETTING] auszuwählen.



4. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [GENERAL SETTINGS] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm GENERAL SETTINGS angezeigt.



7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [UNITS] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [LENGTH & WEIGHT] zu bewegen.
10. Drücken Sie (C).
11. Verwenden Sie (A) und (D), um die gewünschte Längeneinheit auszuwählen.

[km/m/cm & kg]	Metrisches System
[mile/yd/ft & lb]	Britisches System

12. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.

    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für die Einheiten angezeigt.
13. Halten Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

Hinweis

- Wenn Sie die Uhr zwei oder drei Minuten lang nicht bedienen, während der Einstellungsbildschirm angezeigt wird, kehrt die Uhr automatisch zur aktuellen Zeitanzeige zurück.
- Sie können die Längeneinheit auch über die CASIO WATCHES-Telefon-App ändern.

Angeben der Einheit für die Kalorienanzeige

Mit dem unten beschriebenen Verfahren können Sie Kalorien (kcal) oder Joule (kJ) als Einheit für die verbrannten Kalorien auswählen.

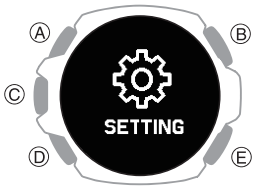
Wichtig!

- Wenn Tokio (TOKYO) als Heimatstadt angegeben ist, ist die Einheit der verbrannten Kalorien auf Kilokalorien (kcal) festgelegt und kann nicht geändert werden.

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.

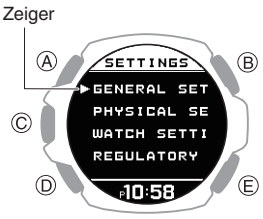
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.

   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [SETTING] auszuwählen.



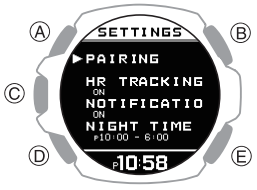
4. Drücken Sie (C).

   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [GENERAL SETTINGS] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).

   Hierdurch wird der Bildschirm GENERAL SETTINGS angezeigt.



7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [UNITS] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [ENERGY] zu bewegen.
10. Drücken Sie (C).
11. Verwenden Sie (A) und (D), um die gewünschte Kalorieneinheit auszuwählen.

[kcal]	Kilokalorien
[kJ]	Kilojoule

12. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.

    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für die Einheiten angezeigt.
13. Halten Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

Hinweis

- Wenn Sie die Uhr zwei oder drei Minuten lang nicht bedienen, während der Einstellungsbildschirm angezeigt wird, kehrt die Uhr automatisch zur aktuellen Zeitanzeige zurück.
- Sie können die Einheit für die verbrannten Kalorien auch über die CASIO WATCHES-Telefon-App ändern.

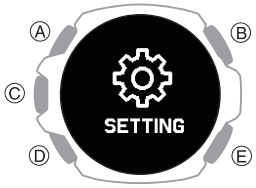
Angeben der Einheit für den Luftdruck

Sie können entweder Hektopascal (hPa) oder Zoll Quecksilbersäule (inHg) als Anzeigeeinheit für den barometrischen Luftdruck angeben.

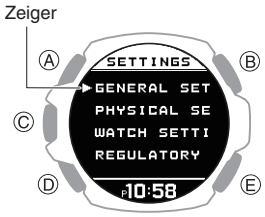
Wichtig!

- Mit Heimatstadt Tokio (TOKYO) ist die Luftdruckheit auf Hektopascal (hPa) festgelegt und kann nicht geändert werden.

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [SETTING] auszuwählen.



4. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [GENERAL SETTINGS] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm GENERAL SETTINGS angezeigt.



7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [UNITS] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [BAROMETER] zu bewegen.
10. Drücken Sie (C).
11. Verwenden Sie (A) und (D), um eine Luftdruckeinheit auszuwählen.

[hPa]	Hektopascal
[inHg]	Zoll Quecksilbersäule

12. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für die Einheiten angezeigt.
13. Halten Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

Hinweis

- Wenn Sie die Uhr zwei oder drei Minuten lang nicht bedienen, während der Einstellungsbildschirm angezeigt wird, kehrt die Uhr automatisch zur aktuellen Zeitanzeige zurück.
- Sie können die Einheit für den Luftdruck auch über die CASIO WATCHES-Telefon-App ändern.

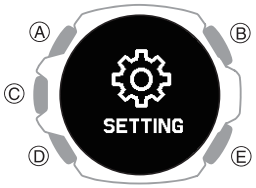
Angeben der Temperatureinheit

Sie können entweder Celsius (°C) oder Fahrenheit (°F) als Anzeigeeinheit für die Temperatur auswählen.

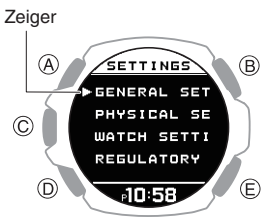
Wichtig!

- Mit Heimatstadt Tokio (TOKYO) ist die Temperatureinheit auf Celsius (°C) festgelegt und kann nicht geändert werden.

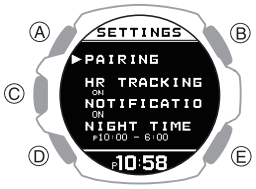
1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [SETTING] auszuwählen.



4. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [GENERAL SETTINGS] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm GENERAL SETTINGS angezeigt.



7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [UNITS] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [TEMPERATURE] zu bewegen.
10. Drücken Sie (C).
11. Verwenden Sie (A) und (D), um eine Temperatureinheit auszuwählen.

[°C]	Celsius
[°F]	Fahrenheit

12. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.

    Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Einstellungsbildschirm für die Einheiten angezeigt.
13. Halten Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

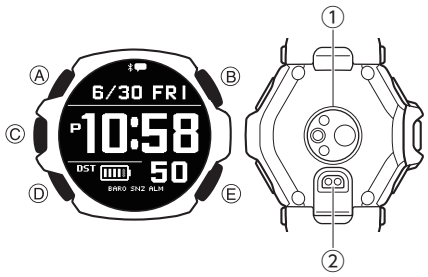
Hinweis

- Wenn Sie die Uhr zwei oder drei Minuten lang nicht bedienen, während der Einstellungsbildschirm angezeigt wird, kehrt die Uhr automatisch zur aktuellen Zeitanzeige zurück.
- Sie können die Temperatureinheit auch über die CASIO WATCHES-Telefon-App ändern.

Grundlegende Informationen

Dieser Abschnitt enthält die Bezeichnungen der einzelnen Teile der Uhr sowie grundlegende Informationen und Bedienschritte, die Sie kennen müssen.

Allgemeine Anleitung



A-Knopf

Wenn die aktuelle Zeitanzeige angezeigt wird, halten Sie diese Taste mindestens zwei Sekunden lang gedrückt, um in den Steuermodus zu wechseln.

Wenn ein Einstellungsbildschirm angezeigt wird, werden die verfügbaren Menüelemente durch Drücken dieser Taste nach oben gescrollt.

B-Knopf

Drücken Sie diesen Knopf zum Einschalten der Beleuchtung.

C-Knopf

Drücken Sie diese Taste, wenn die aktuelle Zeitanzeige angezeigt wird, um in den Aktivitätsmodus zu wechseln.

Wenn Sie diese Taste drücken, während ein beliebiger Modus-Einstellungsbildschirm angezeigt wird, werden alle ausstehenden Einstellungen und Änderungen des betreffenden Bildschirms angewendet.

D-Knopf

Wenn Sie diese Taste drücken, während ein Einstellungsbildschirm angezeigt wird, werden die verfügbaren Menüoptionen nach unten gescrollt.

E-Knopf

Halten Sie diesen Knopf mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder zur aktuellen Zeitanzeige zu wechseln.

Während des Konfigurierens von Einstellungen kehren Sie mit dieser Taste zum vorherigen Bildschirm zurück.

① Optischer Sensor (Pulserkennung)

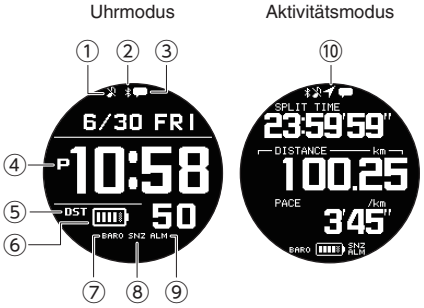
Erkennt Ihren Puls für die Herzfrequenzmessung.

② Ladeanschluss

Stecken Sie hier das Ladekabel ein, um ein Gerät mit einem USB-Anschluss zum Aufladen anzuschließen.

Aufladen der Uhr

Anzeigen



① Zeigt an, dass die Uhr sich im lautlosen Modus befindet.

② Symbol für Flugzeugmodus/Bluetooth

: Wird angezeigt, wenn der Flugzeugmodus aktiviert ist.

: Wird angezeigt, wenn eine Verbindung zwischen der Uhr und einem Telefon besteht.

- Während nach dem Verbindungsverlust versucht wird, eine erneute Verbindung mit dem Telefon herzustellen, blinkt diese Anzeige im Sekundentakt.
- Wenn nach dem Verbindungsverlust nicht versucht wird, eine erneute Verbindung mit dem Telefon herzustellen, blinkt diese Anzeige in Zwei-Sekunden-Intervallen.

③ Wird angezeigt, wenn neue Benachrichtigungen auf Ihrem Telefon vorhanden sind.

④ Wird während PM-Zeiten angezeigt, wenn das 12-Std.-Uhrzeitformat verwendet wird.

⑤ Wird angezeigt, wenn die angegebene Zeit Sommerzeit ist.

⑥ Zeigt den aktuellen Akkustand an.

⑦ Wird angezeigt, während die Änderungsanzeige des Luftdrucks aktiviert ist.

⑧ Wird angezeigt, wenn ein Alarm oder der Smart-Alarm mit Schlummerfunktion eingeschaltet ist.

⑨ Wird angezeigt, wenn ein Alarm oder der Smart-Alarm eingeschaltet ist.

⑩ Symbol für Flugzeugmodus/GPS

: Wird angezeigt, wenn der Flugzeugmodus aktiviert ist.

: Zeigt an, dass der GPS-Empfang läuft.

Anzeigen des Zifferblatts im Dunkeln

Die Uhr verfügt über eine Beleuchtung, mit der Sie das Zifferblatt auch bei Dunkelheit ablesen können.

- Die Leuchte leuchtet jedes Mal auf, wenn Sie eine Knopffunktion verwenden.
- Die Beleuchtung wird eingeschaltet, wenn Töne oder Vibrationen von Auto Lap, einer Benachrichtigung oder einem Alarm usw. ausgelöst werden. Die Beleuchtung, die durch eine Benachrichtigung eingeschaltet wird, kann nicht ausgeschaltet werden.

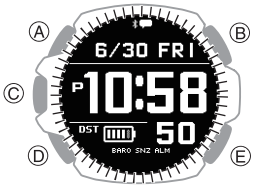
Hinweis

- Möglicherweise müssen Sie Ihre Uhrensoftware aktualisieren, um die Beleuchtung zu aktivieren, die durch Auto Lap, eine Benachrichtigung, einen Alarm oder eine andere Benachrichtigungsfunktion ausgelöst wird.
  Aktualisieren der Softwareversion der Uhr

● Manuelles Beleuchten des Zifferblatts

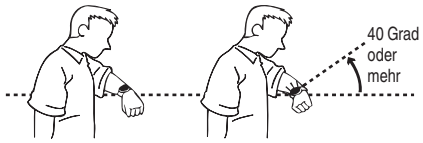
Drücken Sie zum Einschalten der Beleuchtung auf (B).

- Die Beleuchtung wird automatisch ausgeschaltet, wenn der Alarm ertönt.



● Verwenden der Auto-Beleuchtung

Wenn die Auto-Beleuchtung aktiviert ist, wird die Ziffernblattbeleuchtung eingeschaltet, wenn die Uhr in einem Winkel von 40 Grad oder mehr gehalten wird.



Weitere Informationen zur Aktivierung der Auto-Beleuchtung finden Sie weiter unten.

Konfigurieren der Einstellung für die Auto-Beleuchtung

Wichtig!

- Auto-Beleuchtung funktioniert möglicherweise nicht ordnungsgemäß, wenn die Uhr sich in einem horizontalen Winkel von mindestens 15 Grad von der Horizontalen befindet, wie in der Abbildung unten zu sehen.



- Eine elektrostatische Aufladung oder Magnetwellen können ein ordnungsgemäßes Funktionieren der Auto-Beleuchtung beeinflussen. Ist dies der Fall, senken Sie Ihren Arm und winkeln Sie ihn dann erneut vor Ihrem Gesicht an.
- Wenn Sie die Uhr bewegen, hören Sie vielleicht ein leises Scheppern. Dies liegt daran, dass der Schalter für die Auto-Beleuchtung die aktuelle Ausrichtung der Uhr ermittelt. Es bedeutet keine Fehlfunktion.

Hinweis

- Wenn die Auto-Beleuchtung aktiviert ist, kann die Beleuchtung des Ziffernblatts verzögert sein, wenn Sie die Uhr vor Ihrem Gesicht anwinkeln und eine Ablesung des Kompasses, der Höhe, des barometrischen Luftdrucks oder der Temperatur durchgeführt wird.

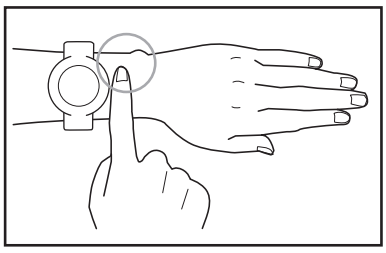
Befestigen der Uhr am Handgelenk

Für genaue Messwerte der Herzfrequenz, der Atemübung und der Schlafmessung ist es unerlässlich, dass Sie die Uhr richtig am Handgelenk tragen. Vor allem dann, wenn Sie die Uhr beim Laufen oder bei anderen anstrengenden Übungen tragen, verfahren Sie wie unten beschrieben, um sicherzustellen, dass die Uhr nicht wackelt oder verrutscht.

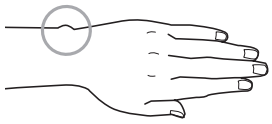
1. Wenn die Uhr locker am Handgelenk befestigt ist, legen Sie mindestens einen Finger rechts neben die Uhr* (Abbildung).

   * Wenn Sie die Uhr am rechten Handgelenk tragen, legen Sie Ihre(n) Finger links neben den (C)-Knopf (linke Seite der Uhr).

   Abbildung



2. Positionieren Sie die Uhr so, dass sich mindestens ein Finger zwischen ihr und dem Knochen befindet, der seitlich an Ihrem Handgelenk herausragt (Abbildung).
   - Position und Form dieses Knochens (in der Abbildung eingekreist) unterscheiden sich von Person zu Person.



3. Ziehen Sie das Armband nach Ermittlung der besten Handgelenkposition für die Uhr gerade so fest, dass die Uhr nicht am Handgelenk verrutscht.

Wichtig!

- Ein Band, das zum Messen der Herzfrequenz oder für andere Messungen eng anliegt, kann die Luftzirkulation unter dem Band verhindern, sodass Sie schwitzen, was zu Hautreizungen führen kann. Lockern Sie nach dem Messen Ihrer Herzfrequenz das Band so weit, dass Sie einen Finger zwischen Band und Handgelenk schieben können.
- Das Tragen der Uhr über einen längeren Zeitraum, Schweiß oder bestimmte Nutzungsumgebungen können Hautausschlag verursachen. Um Hautprobleme zu vermeiden, nehmen Sie die Uhr regelmäßig vom Handgelenk ab, damit sich Ihre Haut etwas erholen kann.
- Die Uhr ist nicht richtig an Ihrem Handgelenk befestigt, wenn Sie sehen, dass hinter der Uhr grünes Licht aufleuchtet.
- Halten Sie Ihre Arme während der Messung der Atemübung ruhig.
- Einzelheiten dazu, wie sie die Uhr bei der Messung des Blutsauerstoffspiegels tragen müssen, finden Sie weiter unten.

Messen Ihres Blutsauerstoffspiegels

Aktualisieren der Softwareversion der Uhr

Die Aktualisierung (das Upgrade) der Uhrensoftware verbessert die Funktion und die Bedienung der Uhr.
Stellen Sie sicher, dass die Uhrensoftware stets auf die neueste Version aktualisiert ist.

● Aktualisieren der Uhrensoftware

Verwenden Sie die CASIO WATCHES-Telefon-App, um die Software Ihrer Uhr zu aktualisieren (upgraden).

Eine Benachrichtigung auf dem Bildschirm der CASIO WATCHES-Telefon-App informiert Sie darüber, wenn ein Software-Update verfügbar ist. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Software zu aktualisieren.

Überprüfen der Verbindung

- Vergewissern Sie sich, dass das ᛒ-Symbol auf dem Display der Uhr angezeigt wird, wenn Sie die folgenden Schritte ausführen. Wenn ᛒ nicht angezeigt wird, lesen Sie die Informationen unter dem Link weiter unten.

Verbinden mit einem Telefon, das mit der Uhr gekoppelt ist

1. Tippen Sie auf das Symbol „CASIO WATCHES“.
2. Tippen Sie auf die Registerkarte „Meine Uhr“.
3. Wählen Sie „GBD-H2000“ aus, und tippen Sie darauf.
4. Befolgen Sie die auf dem Bildschirm angezeigten Anweisungen, um die Softwareversion der Uhr zu aktualisieren.

Wichtig!

- Stellen Sie sicher, dass der Bildschirm „Uhrmodus“ angezeigt wird, wenn Sie die Software der Uhr aktualisieren.
- Die Softwareaktualisierung kann bis zu 30 Minuten dauern.
- Es wird empfohlen, die Uhr mit dem Ladekabel zu verbinden und aufzuladen, bevor Sie die Softwareaktualisierung starten.
- Wenn Sie die Software aus irgendeinem Grund nicht aktualisieren können, besuchen Sie die untenstehende Website.

https://support.casio.com/wat/app/3515/de/

Zurücksetzen der Uhr-Einstellungen

In diesem Abschnitt wird erläutert, wie Sie Uhrzeit, Datum und andere Einstellungen sowie das Protokoll auf die ursprünglichen Werkseinstellungen zurücksetzen.

Wichtig!

- Nachdem Sie einen Reset-Vorgang durchgeführt haben, können Sie die Einstellungen vor dem Zurücksetzen nicht wiederherstellen.
- Unter den unten beschriebenen Bedingungen können die Uhreinstellungen nicht zurückgesetzt werden.
  - Wenn der Batteriestand bei LOW oder weniger liegt

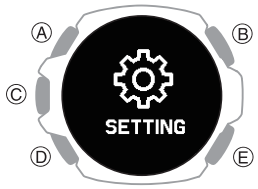
1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.

Uhrmodus

2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.

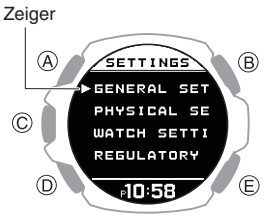
   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.

3. Verwenden Sie (A) und (D), um [SETTING] auszuwählen.



4. Drücken Sie (C).

   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [GENERAL SETTINGS] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).

   Hierdurch wird der Bildschirm GENERAL SETTINGS angezeigt.

7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [RESET] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).

9. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [YES] zu verschieben.
   - Um den Rücksetzvorgang zu stoppen, bewegen Sie den Zeiger auf [NO].
10. Drücken Sie (C).

    Nach dem Zurücksetzen kehrt die Uhr zur aktuellen Zeitanzeige zurück. Der Rücksetzungsvorgang ist abgeschlossen, wenn [AC] in der unteren rechten Ecke des Displays angezeigt wird.
11. Drücken Sie (A), um [AC] aus dem Display zu löschen.

Hinweis

- Durch das Zurücksetzen der Uhr werden auch Informationen zur Kopplung der Uhr mit einem Smartphone gelöscht und sie werden entkoppelt.

Telefon-Finder

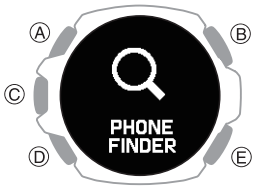
Sie können den Telefon-Finder verwenden, um einen Ton auf dem gekoppelten Smartphone auszulösen, damit Sie es finden können. Die Tonausgabe erfolgt auch dann, wenn sich das Telefon im Lautlos-Modus befindet.

Wichtig!

- Der Telefon-Finder gibt nur dann einen Ton aus, wenn die CASIO WATCHES-Telefon-App auf dem Smartphone ausgeführt wird.
- Verwenden Sie diese Funktion nicht in Bereichen, in denen Klingeltöne unzulässig sind.
- Der Ton wird in hoher Lautstärke ausgegeben. Verwenden Sie diese Funktion nicht, wenn Sie über Kopfhörer mit dem Telefon verbunden sind.

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.

   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [PHONE FINDER] zu bewegen.



4. Drücken Sie (C).

   Dadurch wird eine Verbindung zwischen der Uhr und dem Telefon aufgebaut, und das Telefon klingelt.
   - Es dauert ein paar Sekunden, bevor das Signal auf dem Smartphone ertönt.
   - [FAILED] wird angezeigt, wenn der Telefon-Finder nicht erfolgreich war.
5. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Ton auszuschalten.
   - Sie können nur während der ersten 30 Sekunden nach Beginn der Tonausgabe eine beliebige Taste drücken, um den Telefonton auszuschalten.

Hinweis

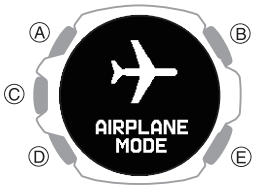
- Die Verbindung mit Ihrem Smartphone ist nicht möglich, solange der Flugzeugmodus der Uhr aktiviert ist. Um eine Verbindung mit Ihrem Smartphone herzustellen, deaktivieren Sie den Flugzeugmodus.
  Wechseln in den Flugzeugmodus der Uhr

Wechseln in den Flugzeugmodus der Uhr

Wenn Sie sich in einem Krankenhaus, Flugzeug oder an anderen Orten aufhalten, an denen die Verbindung mit einem Telefon oder das Empfangen von GPS-Signalen Probleme verursachen könnte, aktivieren Sie den Flugmodus der Uhr. Um den Flugmodus zu deaktivieren, wiederholen Sie den gleichen Vorgang.

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.

   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [AIRPLANE MODE] auszuwählen.



4. Drücken Sie (C).
5. Verwenden Sie (A) und (D) zur Auswahl einer Flugmoduseinstellung.

[OFF]	Beendet den Flugmodus.
[ON]	Aktiviert den Flugmodus.

6. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.

   Nachdem Sie die Einstellung abgeschlossen haben, wird einige Sekunden lang ein Häkchen angezeigt. Danach wird wieder der Bildschirm mit dem Flugzeugmodus angezeigt.
7. Drücken Sie (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.
   - wird angezeigt, wenn sich die Uhr im Flugmodus befindet.

Technische Daten

Genauigkeit :

±15 Sekunden pro Monat, wenn die Zeitkorrektur über die Kommunikation mit einem Smartphone nicht möglich ist.

Grundlegende Funktionen :

Stunde, Minute, Sekunde, Monat, Tag, Wochentag
AM/PM (P), 24-Std.-Uhrzeitformat
Vollständiger automatischer Kalender (2000 bis 2099)

GPS :

GNSS
GPS, QZSS, Galileo, Beidou, GLONASS
Bandbreite
L1 / L5

Mobile Link :

Funktionsverknüpfung durch drahtlose Verbindung mit Bluetooth®-kompatiblen Geräten*
* Optimierte Bedienung durch Mobile Link
Automatische Zeitkorrektur
Einfache Zeiteinstellung
Funktionssortierung und Anzahl der Funktionsspezifikationen
Weltzeit: Aktuelle Uhrzeit in 300 Städten (38 Zeitzonen, automatische Sommerzeitumstellung) und UTC-Zeit (Coordinated Universal Time)
Uhr-Einstellungen
Datenaktualisierung
Aktualisierung der Informationen zu den Zeitzonen und Sommerzeitregeln
Einrichtung der Activity-Funktion
Sortierung der Aktivitäten und Anzahl der Aktivitäten
Anpassung der Aktivitätsanzeige
Zielalarmeinstellung (Zeit, Strecke, Höhe, verbrannte Kalorien)
Höhennavigationseinstellungen
Verwaltung von Aktivitätsprotokolldaten
Aktivitätsprotokolldaten, Rundendatenverwaltung
Ergebnisse der Trainingsanalyse
Mitteilungen
Telefon-Finder
Spezifikationen der Kommunikation
Bluetooth®
Frequenzband: 2.400 MHz bis 2.480 MHz
Sendeleistung: 1,6 mW (2 dBm)
Kommunikationsreichweite: bis zu 2 Meter (je nach Umgebung)

Activity-Funktion :

Multisport (Laufen, Gehen, Radfahren, Schwimmen usw.)
Distanz, Geschwindigkeit, Tempo und weitere Informationen werden mithilfe von GPS- und Beschleunigungsmesserdaten berechnet
Automatische/Manuelle Runde
Automatische Pause

Trainingsanalyse :

Cardio-Belastungsstatus

Aktivitätsprotokolldaten :

Bis zu 100 Läufe, bis zu 200 Runden-aufzeichnungen pro Lauf
Messzeit, Distanz, Tempo, Running-Index, verbrannte Kalorien, verwendete Energiequelle, Herzfrequenz, maximale Herzfrequenz, Cardio-Belastung, Schrittfrequenz, maximale Schrittfrequenz, Schrittlänge, erreichte Höhe, Anzahl der Schwimmzüge, SWOLF

Digitalkompass :

Messbereich: 0° bis 359°
Anzeige mit 16 Richtungen
Automatische Pegelkorrektur

Messen des Luftdrucks :

Messbereich: 260 bis 1.100 hPa (bzw. 7,65 inHg bis 32,45 inHg)
Anzeigebereich: 260 bis 1.100 hPa (bzw. 7,65 inHg bis 32,45 inHg)
Maßeinheit: 1 hPa (bzw. 0,05 inHg)
Auto-Messintervall: 2 Stunden
Luftdruckdiagramm
Anzeige für Änderungen des barometrischen Luftdrucks

Temperaturmessung :

Messbereich: -10,0 bis 60,0 °C (oder 14,0 bis 140,0 °F)
Anzeigebereich: -10,0 bis 60,0 °C (oder 14,0 bis 140,0 °F)
Kalibrierungseinheit: 0,1 °C (bzw. 0,2 °F)

Höhenmesser :

Messbereich: -700 m bis 10.000 m (bzw. -2.300 ft. bis 32.800 ft.)
Anzeigebereich: -10.000 bis 10.000 m (oder -32.800 bis 32.800 ft.)
Maßeinheit: 1 m (bzw. 5 ft.)
Messintervall: 2 Minuten/5 Sekunden
Höhendifferenzmessung: -3.000 bis +3.000 m (oder -9.840 bis 9.840 ft.)
Höhendiagramm

Pulsmessung am Handgelenk :

Messbereich: 30 bis 220 bpm
Zielpulseinstellung
Grafische Herzfrequenzbereiche
Pulsgrafik
Maximale/minimale Herzfrequenz

Sensorgenauigkeit :

Temperatur
Messgenauigkeit: ±2,0 °C (±3,6 °F)
Temperaturbereich mit garantierter Genauigkeit: -10 bis 60 °C (oder 14 bis 140 °F)
Druck
Messgenauigkeit: Innerhalb ±3 hPa (0,1 inHg) (Genauigkeit der Höhenmessung: Innerhalb ±75 m (± 246 ft.))
Temperaturbereich mit garantierter Genauigkeit: -10 bis 40 °C (14 bis 104 °F)

Schrittzählung :

Schrittzahlmessung mit einem 3-Achsen-Beschleunigungsmesser
Anzeigebereich für Schrittzählung: 0 bis 99.999 Schritte
Schrittzählungs-Rücksetzung: automatische Rücksetzung jeweils um Mitternacht jedes Tages

Blutsauerstoffspiegel* :

Messbereich: 80 % bis 100 %
Maßeinheit: 1 %
* Die Funktion zum Messen des Blutsauerstoffspiegels ist nicht als medizinisches Hilfsmittel zur Diagnose bestimmter Erkrankungen vorgesehen. Sie ist nur für die allgemeine Erhaltung der Gesundheit bestimmt.

Schlafmessung :

Schlaferholungsstatus: 6 Stufen
Anzeige der Schlaferholungsstufe
Schlafstatus: 5 Stufen
Anzeigebereich für Schlafpunkte: 1 bis 100
Maßeinheit: 1
Status des autonomen Nervensystems: 5 Stufen
ANS-Bewertungsbereich: -10 bis +10
Maßeinheit: 0,1

Atemübung :

Einstellbereich: 2 bis 20 Minuten
Einstellungseinheit: 1 Minute
Biofeedback
Übersicht über die in jedem Bereich verbrachte Zeit

Lifelog :

Schrittzählung
Schrittdiagramm (Woche, Monat, 6 Monate)
Messung der verbrannten Kalorien
Aktivitätszeitmessung

Almanach :

Sonnenaufgangs-/Sonnenuntergangszeiten ([--:--] wird angezeigt, wenn die Berechnungsergebnisse aus irgendeinem Grund oder in Regionen außerhalb von 65,0° südlicher bis 65,0° nördlicher Breite nicht ausgegeben werden können).
Mondalter

Stoppuhr :

Maßeinheit: 1 Sekunde
Messkapazität: 99:59'59" (100 Stunden)
Zwischenzeiten

Timer :

Einstellungseinheit: 1 Sekunde
Maßeinheit: 1 Sekunde
Maximale Einstellung: 60 Minuten

Weltzeit :

Anzeige der aktuellen Uhrzeit in 38 Städten (38 Zeitzonen)* und UTC, automatische Sommerzeiteinstellung

* Muss über eine Verbindung zwischen der Uhr und einem Telefon aktualisiert werden.

Andere :

Stromsparfunktion
LED-Hintergrundbeleuchtung (vollautomatische Beleuchtung, extra helle Beleuchtung, Nachtleuchten, auswählbare Beleuchtungsdauer von 1,5 oder 5 Sekunden)
Anzeige der Ladestufe
Bedienungskontrollton aktivieren/deaktivieren
Vibration
Flugzeugmodus
4 Alarme (mit Schlummerfunktion)
Smart-Alarm (mit Schlummerfunktion)
Step-Reminder
Messung der Etagenhöhe

Zubehör :

Ladekabel

Überprüfen Sie beim Auspacken, ob der Lieferinhalt vollständig ist. Falls etwas fehlt, wenden Sie sich an Ihren Händler.

Stromversorgung :

Lithium-Ionen-Akku

Stromverbrauch :

0,0 W*

* Standby-Verbrauchsmessung gemäß (EU)2023/826

Akkulaufzeit :

Die in der folgenden Tabelle aufgeführten Akkulaufzeiten dienen als allgemeine Richtlinien. Die Laufzeiten unterscheiden sich je nach Anzeigedauer und Nutzung der Uhr.

Uhrmodus

Einstellungen Herzfrequenz *1 + Schlaf	Akkulaufzeit (ca.)
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] + beim Schlafen getragen (8 Stunden)	14 Tage
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] + beim Schlafen nicht getragen	2 Monate
[ON] + beim Schlafen getragen (8 Stunden)	7 Tage
[ON] + beim Schlafen nicht getragen	10 Tage
[OFF]	2 Monate

Aktivitätsmodus

- RUNNING/WALKING, TREKKING, BIKING, OTHER ACTIVITY

Einstellungen		Akkulaufzeit (ca.)
Herzfrequenz *1	GPS *2	
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] oder [ON]	[HIGH]	14 Stunden
	[NORMAL]	16 Stunden
	[LONG]	19 Stunden

- GYM WORKOUT

Einstellungen		Akkulaufzeit (ca.)
Herzfrequenz *1	GPS *2	
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] oder [ON]	-	79 Stunden

- POOL SWIMMING

Einstellungen		Akkulaufzeit (ca.)
Herzfrequenz *1	GPS *2	
-	-	50 Stunden

- OPEN WATER SWIMMING

Einstellungen		Akkulaufzeit (ca.)
Herzfrequenz *1	GPS *2	
-	[NORMAL]	15 Stunden

*1 Einstellungen Herzfrequenzmessung

- [ACTIVITY & NIGHT TIME ON]: Nur bei Aktivitäten und in der Nacht aktivieren
- [ON]: Immer aktiviert
- [OFF]: Immer aus (keine Messung während des Schlafs)

*2 GPS

- [HIGH]: Kontinuierliche Messung mit Band L1 oder L5
- [NORMAL]: Kontinuierliche Messung mit Band L1
- [LONG]: Intermittierende Messung mit Band L1 + Beurteilung des Drehwinkels

Die technischen Daten können ohne vorherige Ankündigung geändert werden.

Sonstige Informationen

Die folgenden Abschnitte enthalten Informationen, die sich nicht auf die Bedienung beziehen, die Sie aber dennoch kennen sollten. Greifen Sie bei Bedarf auf diese Informationen zurück.

Tabelle der Städte

Stadt		Zeitverschiebung
UTC	Koordinierte Weltzeit	0
LONDON	London	0
PARIS	Paris	+1
ATHENS	Athen	+2
JEDDAH	Dschidda	+3
TEHRAN	Teheran	+3,5
DUBAI	Dubai	+4
KABUL	Kabul	+4,5
KARACHI	Karatschi	+5
DELHI	Delhi	+5,5
KATHMANDU	Kathmandu	+5,75
DHAKA	Dhaka	+6
YANGON	Rangun	+6,5
BANGKOK	Bangkok	+7
HONG KONG	Hongkong	+8
EUCLA	Eucla	+8,75
TOKYO	Tokio	+9
ADELAIDE	Adelaide	+9,5
SYDNEY	Sydney	+10
LORD HOWE ISLAND	Lord-Howe-Insel	+10,5
NOUMEA	Noumea	+11
WELLINGTON	Wellington	+12
CHATHAM ISLAND	Chatham-Inseln	+12,75
NUKU'ALOFA	Nuku'alofa	+13
KIRITIMATI	Kiritimati	+14
BAKER ISLAND	Baker-Insel	-12
PAGO PAGO	Pago Pago	-11
HONOLULU	Honolulu	-10
MARQUESAS ISLANDS	Marquesas-Inseln	-9,5
ANCHORAGE	Anchorage	-9
LOS ANGELES	Los Angeles	-8
DENVER	Denver	-7
CHICAGO	Chicago	-6
NEW YORK	New York	-5
HALIFAX	Halifax	-4
ST. JOHN'S	Saint Johns	-3,5
RIO DE JANEIRO	Rio de Janeiro	-3
FERNANDO DE NORONHA	Fernando de Noronha	-2
PRAIA	Praia	-1

- Die Informationen in der obigen Tabelle sind auf dem Stand vom Juli 2022.
- Zeitzonen können sich ändern, und die UTC-Differenzen können von den in der Tabelle oben dargestellten abweichen. Wenn dies geschieht, verbinden Sie die Uhr mit einem Telefon, um die aktuellen Informationen zur Zeitzone abzurufen.

Zeittabelle Sommerzeit

Wenn [AUTO] für eine Stadt ausgewählt ist, in der Sommerzeit gilt, wird automatisch zu den in der Tabelle genannten Daten zwischen Sommer- und Standardzeit gewechselt.

Hinweis

- Die Start- und Enddaten der Sommerzeit an Ihrem aktuellen Standort können von den Angaben unten abweichen. Sollte dies der Fall sein, können Sie neue Sommerzeitinformationen für Ihre Heimatstadt und die Weltzeitstadt an die Uhr senden, indem Sie sie mit einem Telefon verbinden. Wenn die Uhr nicht mit einem Telefon verbunden ist, können Sie die Einstellung für die Sommerzeit manuell ändern.

Name der Stadt	Start der Sommerzeit	Ende der Sommerzeit
London	01:00 Uhr, letzter Sonntag im März	02:00 Uhr, letzter Sonntag im Oktober
Paris	02:00 Uhr, letzter Sonntag im März	03:00 Uhr, letzter Sonntag im Oktober
Athen	03:00 Uhr, letzter Sonntag im März	04:00 Uhr, letzter Sonntag im Oktober
Teheran	00:00 Uhr, 22. oder 21. März	00:00 Uhr, 22. oder 21. September
Sydney, Adelaide	02:00 Uhr, erster Sonntag im Oktober	03:00 Uhr, erster Sonntag im April
Lord-Howe-Insel	02:00 Uhr, erster Sonntag im Oktober	02:00 Uhr, erster Sonntag im April
Wellington	02:00 Uhr, letzter Sonntag im September	03:00 Uhr, erster Sonntag im April
Chatham-Inseln	02:45 Uhr, letzter Sonntag im September	03:45 Uhr, erster Sonntag im April
Anchorage	02:00 Uhr, zweiter Sonntag im März	02:00 Uhr, erster Sonntag im November
Los Angeles	02:00 Uhr, zweiter Sonntag im März	02:00 Uhr, erster Sonntag im November
Denver	02:00 Uhr, zweiter Sonntag im März	02:00 Uhr, erster Sonntag im November
Chicago	02:00 Uhr, zweiter Sonntag im März	02:00 Uhr, erster Sonntag im November
New York	02:00 Uhr, zweiter Sonntag im März	02:00 Uhr, erster Sonntag im November
Halifax	02:00 Uhr, zweiter Sonntag im März	02:00 Uhr, erster Sonntag im November
Saint Johns	02:00 Uhr, zweiter Sonntag im März	02:00 Uhr, erster Sonntag im November

- Die Informationen in der obigen Tabelle sind auf dem Stand vom Juli 2022.

Fitnesskategorien

Männer

Alter	Bewertung	Wert
Bis 24	VERY LOW	<32
	LOW	32-37
	FAIR	38-43
	MODERATE	44-50
	GOOD	51-56
	VERY GOOD	57-62
	ELITE	>62
25-29	VERY LOW	<31
	LOW	31-35
	FAIR	36-42
	MODERATE	43-48
	GOOD	49-53
	VERY GOOD	54-59
	ELITE	>59
30-34	VERY LOW	<29
	LOW	29-34
	FAIR	35-40
	MODERATE	41-45
	GOOD	46-51
	VERY GOOD	52-56
	ELITE	>56
35-39	VERY LOW	<28
	LOW	28-32
	FAIR	33-38
	MODERATE	39-43
	GOOD	44-48
	VERY GOOD	49-54
	ELITE	>54
40-44	VERY LOW	<26
	LOW	26-31
	FAIR	32-35
	MODERATE	36-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	ELITE	>51
45-49	VERY LOW	<25
	LOW	25-29
	FAIR	30-34
	MODERATE	35-39
	GOOD	40-43
	VERY GOOD	44-48
	ELITE	>48
50-54	VERY LOW	<24
	LOW	24-27
	FAIR	28-32
	MODERATE	33-36
	GOOD	37-41
	VERY GOOD	42-46
	ELITE	>46
55-59	VERY LOW	<22
	LOW	22-26
	FAIR	27-30
	MODERATE	31-34
	GOOD	35-39
	VERY GOOD	40-43
	ELITE	>43
Ab 60	VERY LOW	<21
	LOW	21-24
	FAIR	25-28
	MODERATE	29-32
	GOOD	33-36
	VERY GOOD	37-40
	ELITE	>40

Frauen

Alter	Bewertung	Wert
Bis 24	VERY LOW	<27
	LOW	27-31
	FAIR	32-36
	MODERATE	37-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	ELITE	>51
25-29	VERY LOW	<26
	LOW	26-30
	FAIR	31-35
	MODERATE	36-40
	GOOD	41-44
	VERY GOOD	45-49
	ELITE	>49
30-34	VERY LOW	<25
	LOW	25-29
	FAIR	30-33
	MODERATE	34-37
	GOOD	38-42
	VERY GOOD	43-46
	ELITE	>46
35-39	VERY LOW	<24
	LOW	24-27
	FAIR	28-31
	MODERATE	32-35
	GOOD	36-40
	VERY GOOD	41-44
	ELITE	>44
40-44	VERY LOW	<22
	LOW	22-25
	FAIR	26-29
	MODERATE	30-33
	GOOD	34-37
	VERY GOOD	38-41
	ELITE	>41
45-49	VERY LOW	<21
	LOW	21-23
	FAIR	24-27
	MODERATE	28-31
	GOOD	32-35
	VERY GOOD	36-38
	ELITE	>38
50-54	VERY LOW	<19
	LOW	19-22
	FAIR	23-25
	MODERATE	26-29
	GOOD	30-32
	VERY GOOD	33-36
	ELITE	>36
55-59	VERY LOW	<18
	LOW	18-20
	FAIR	21-23
	MODERATE	24-27
	GOOD	28-30
	VERY GOOD	31-33
	ELITE	>33
Ab 60	VERY LOW	<16
	LOW	16-18
	FAIR	19-21
	MODERATE	22-24
	GOOD	25-27
	VERY GOOD	28-30
	ELITE	>30

Quelle:

Shvartz E Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med;61:3-11 1990 Shvartz E, Reibold RC.

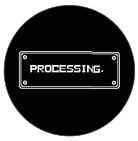
Unterstützte Telefone

Informationen zu Telefonen, die Sie mit der Uhr verbinden können, finden Sie auf der CASIO Website.

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

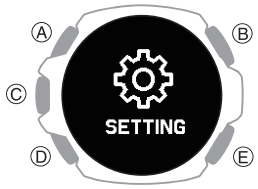
Nachrichtenanzeigeliste

Anzeige:	Bedeutung:
	Der Batteriestand der Uhr ist niedrig. Laden Sie die Uhr auf.
	
	Nicht genügend verbleibende Speicherkapazität.
	Speicher ist voll.
	GPS-Signalempfang gestartet
	GPS-Signalempfang aktiv
	GPS wird empfangen
	GPS-Empfang abgeschlossen
	Warnung! GPS-Vorbereitung fehlgeschlagen
	Bluetooth-Empfang läuft

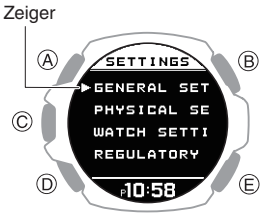
Anzeige:	Bedeutung:
	Telefonverbindung abgeschlossen.
	Telefonverbindung/-kopplung oder GPS-Signalempfang fehlgeschlagen. Noch einmal versuchen.
	Halten Sie die Uhr beim Messen ruhig. Drücken Sie (C), um die Messung zu starten.
	Messung wird ausgeführt. Bitte warten Sie.
	Bitte warten
	Keine Daten
	Uhrenfehler. Möglicherweise gibt es ein Problem mit dem Sensor. Messen Sie erneut oder kalibrieren Sie neu.
	Setup der Uhr wird zurückgesetzt

Überprüfen der Compliance-Informationen für die Wireless-Verbindung

1. Zeigen Sie den Bildschirm „Aktuelle Uhrzeit“ an.
   Uhrmodus
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch gelangen Sie in den Steuermodus.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um [SETTING] auszuwählen.



4. Drücken Sie (C).
   Hierdurch wird der Bildschirm mit dem Einstellungsmenü angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [REGULATORY] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D) zur Auswahl der gewünschten Daten für die Anzeige.
8. Halten Sie (E) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder zur aktuellen Zeitanzeige zurückzukehren.

Urheberrechte und eingetragene Urheberrechte

- Die Bluetooth®-Wortmarke und -Logos sind eingetragene Marken von Bluetooth SIG, Inc. und werden von CASIO Computer Co., Ltd. ausschließlich unter Lizenz verwendet.
- iPhone und App Store sind eingetragene Marken von Apple Inc. in den USA und weiteren Ländern.
- IOS ist eine Marke oder eingetragene Marke von Cisco Systems, Inc.
- Android und Google Play™ sind Marken oder eingetragene Marken von Google LLC.
- Nightly Recharge™ und Sleep Plus Stages™ sind eingetragene Marken von Polar Electro Oy.
- Andere hierin verwendete Firmen- und Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken ihrer jeweiligen Unternehmen.

Software

Nutzen Sie die unten stehende URL, um Informationen zur Software zu erhalten.

https://s.casio.jp/w/10382en/

Problemlösung

Aufladen mit dem Ladekabel

Q1 Die Uhr lässt sich nicht mit dem Ladekabel aufladen.

Ist das Ende des Ladekabels mit dem speziellen Uhrenanschluss sicher mit dem Ladeanschluss der Uhr verbunden?

Der Ladevorgang kann fehlschlagen, wenn ein Abstand zwischen den Anschlüssen besteht.

Vorsichtsmaßnahmen beim Laden

Haben Sie die Uhr am Ladekabel angeschlossen gelassen, nachdem der Ladevorgang abgeschlossen war?

Der Ladevorgang stoppt automatisch, wenn die Uhr voll aufgeladen ist. Wenn Sie einen weiteren Ladevorgang durchführen möchten, trennen Sie das Ladekabel von der Uhr, und schließen Sie es dann erneut an.

Funktioniert das Aufladen nach Prüfung der oben genannten Punkte immer noch nicht?

Vergewissern Sie sich, dass das USB-Gerät oder die Stromquelle ordnungsgemäß funktionieren.

Q2 Der Ladevorgang wird vorzeitig beendet.

Der Ladevorgang wurde möglicherweise aufgrund einer temporären Störung gestoppt. Trennen Sie das Ladekabel von der Uhr, und prüfen Sie, ob Anomalien vorliegen. Wenn kein Fehler vorzuliegen scheint, versuchen Sie den Ladevorgang erneut.
Wenn das Problem mit den oben genannten Informationen nicht behoben werden kann, wenden Sie sich an Ihren Händler oder an das CASIO Service Center.

GPS-Signale

Q1 Die Uhr kann kein GPS-Signal empfangen.

Ist der Akku der Uhr geladen?

Der GPS-Signalempfang ist nicht möglich, solange der Akkustand LOW oder niedriger beträgt. Laden Sie die Uhr auf.

Aufladen

Ist der Flugzeugmodus der Uhr deaktiviert?

Der GPS-Signalempfang ist nicht möglich, wenn sich die Uhr im Flugzeugmodus befindet. Deaktivieren Sie den Flugzeugmodus.

Wechseln in den Flugzeugmodus der Uhr

Nachdem Sie die obigen Punkte geprüft haben, kann die Uhr immer noch kein GPS-Signal empfangen.

Der Empfang des GPS-Signals ist unter den folgenden Bedingungen nicht möglich.

- Während des Stromsparmodus

Q2 Der GPS-Signalempfang schlägt immer fehl.

Befindet sich die Uhr an einem Ort mit gutem Empfang?

Überprüfen Sie Ihre Umgebung, und bringen Sie die Uhr an einen Ort, an dem ein besserer GPS-Signalempfang möglich ist.

Angemessener Standort für Signalempfang

Ist das LCD der Uhr nach oben in Richtung Himmel gerichtet?

Halten Sie die Uhr während des Empfangsvorgangs möglichst ruhig. Bedecken Sie die LCD-Anzeige der Uhr außerdem nicht mit den Ärmeln Ihrer Kleidung.

Anpassen der aktuellen Uhrzeit mittels GPS

Q1 Die Uhr empfängt keine Zeitinformationen.

Dieses Modell unterstützt nicht den automatischen GPS-Signalempfang für die Zeiteinstellung. Wenn Sie GPS-Signale für die Zeiteinstellung empfangen möchten, führen Sie diesen Vorgang manuell durch.

Anpassen der Zeiteinstellungen durch Ausführen eines manuellen GPS-Signalempfangs

Q2 Auf dem Display wird über längere Zeit angezeigt, dass ein Signalempfang durchgeführt wird.

Die Uhr kann Informationen zu Schaltsekunden empfangen.

Schaltsekunden-Empfang

Q3 Der Signalempfang sollte erfolgreich verlaufen sein, aber das Datum und/oder die Uhrzeit ist falsch.

Ist die Einstellung Ihrer Heimatstadt (Zeitzone) richtig für Ihren Ort?

Ändern Sie Ihre Heimatstadt (Zeitzone), um Ihren Standort korrekt wiederzugeben.

Anpassen der Zeiteinstellungen durch Ausführen eines manuellen GPS-Signalempfangs

Einstellung der Heimatstadt

Nach Prüfung der oben genannten Punkte ist die Uhrzeit und/oder das Datum immer noch falsch.

Passen Sie die Uhrzeit- und Datumseinstellungen manuell an.

Uhr Bedienerführung 3515

CASIO

Ich kann die Uhr nicht mit einem Telefon koppeln.

Q1 Ich konnte noch nie eine (Kopplung) Verbindung zwischen Uhr und Telefon herstellen.

Verwenden Sie ein unterstütztes Telefonmodell?

Prüfen Sie, ob das Telefonmodell und dessen Betriebssystem von der Uhr unterstützt werden.
Informationen zu unterstützten Telefonmodellen finden Sie auf der Webseite von CASIO.

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

Haben Sie die CASIO WATCHES-Telefon-App auf Ihrem Telefon installiert?

CASIO WATCHES muss auf dem Telefon installiert sein, damit eine Verbindung mit der Uhr hergestellt werden kann.

① Installieren Sie die erforderliche App auf Ihrem Telefon.

Haben Sie die Ortungsdienste aktiviert?

Konfigurieren Sie auf Ihrem Telefon die folgenden Einstellungen. Details zu den Einstellverfahren finden Sie in der Bedienungsanleitung Ihres Telefons.

- Aktivieren Sie die Ortungsdienste Ihres Telefons.
- Erlauben Sie Ihrem Telefon, die Standortinformationen der Smartphone-App zu verwenden.

Sind die Bluetooth-Einstellungen Ihres Telefons richtig konfiguriert?

Konfigurieren Sie die Bluetooth-Einstellungen Ihres Telefons. Details zu den Einstellverfahren finden Sie in der Bedienungsanleitung Ihres Telefons.

iPhone-Benutzer

- „Einstellungen“ → „Bluetooth“ → Ein
- „Einstellungen“ → „Datenschutz“ → „Bluetooth“ → „CASIO WATCHES“ → Ein

Android-Benutzer

- Aktivieren Sie Bluetooth.

Außer den oben genannten.

Bei einigen Telefonen muss BT Smart deaktiviert sein, damit Sie die CASIO WATCHES-Telefon-App nutzen können. Details zu den Einstellverfahren finden Sie in der Bedienungsanleitung Ihres Telefons.

Tippen Sie auf dem Startbildschirm auf: „Menü“ → „Einstellungen“ → „Bluetooth“ → „Menü“ → „BT Smart-Einstellungen“ → „Deaktivieren“.

Ich kann die Uhr nicht erneut mit dem Telefon verbinden.

Q1 Die Uhr stellt keine erneute Verbindung mit dem Telefon her, nachdem die Verbindung unterbrochen wurde.

Wird die CASIO WATCHES-Telefon-App ausgeführt?

Die Uhr kann sich nur dann erneut mit dem Smartphone verbinden, wenn die CASIO WATCHES-Telefon-App auf dem Smartphone ausgeführt wird. Tippen Sie auf dem Startbildschirm des Smartphones auf das Symbol CASIO WATCHES. Führen Sie den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang zur Kopplung mit der Uhr aus.

④ Die Uhr mit Ihrem Telefon koppeln

Haben Sie versucht, das Telefon aus- und dann wieder einzuschalten?

Schalten Sie das Telefon aus und dann wieder ein, und tippen Sie auf das CASIO WATCHES-Symbol. Führen Sie den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang aus, um die Kopplung mit der Uhr herzustellen.

④ Die Uhr mit Ihrem Telefon koppeln

Q2 Ich kann keine Verbindung herstellen, während sich mein Telefon im Flugmodus befindet.

Die Verbindung mit der Uhr ist nicht möglich, solange der Flugzeugmodus des Smartphones aktiviert ist. Deaktivieren Sie den Flugmodus des Telefons. Tippen Sie auf dem Startbildschirm des Telefons auf das Symbol „CASIO WATCHES“. Führen Sie anschließend den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang aus, um die Kopplung mit der Uhr vorzunehmen.

④ Die Uhr mit Ihrem Telefon koppeln

Q3 Ich kann keine Verbindung herstellen, während sich meine Uhr im Flugzeugmodus befindet.

Verlassen Sie den Flugzeugmodus der Uhr.

Wechseln in den Flugzeugmodus der Uhr

Q4 Ich habe die Bluetooth-Einstellung des Telefons von aktiviert auf deaktiviert umgestellt und kann jetzt keine Verbindung mehr herstellen.

Schalten Sie Bluetooth auf Ihrem Telefon ein. Tippen Sie auf dem Startbildschirm auf das Symbol „CASIO WATCHES“. Führen Sie anschließend den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang aus, um die Kopplung mit der Uhr vorzunehmen.

④ Die Uhr mit Ihrem Telefon koppeln

Q5 Ich kann keine Verbindung mehr herstellen, nachdem ich das Telefon ausgeschaltet habe.

Schalten Sie das Telefon ein. Tippen Sie auf dem Startbildschirm auf das Symbol CASIO WATCHES. Führen Sie anschließend den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang aus, um die Kopplung mit der Uhr vorzunehmen.

④ Die Uhr mit Ihrem Telefon koppeln

Ich kann mich nicht verbinden oder die Verbindung ist instabil.

Q1 Ich kann keine Verbindung zwischen Telefon und Uhr herstellen.

Haben Sie versucht, das Telefon aus- und dann wieder einzuschalten?

Schalten Sie das Telefon aus und dann wieder ein, und tippen Sie auf das CASIO WATCHES-Symbol. Führen Sie den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang aus, um die Kopplung mit der Uhr herzustellen.

④ Die Uhr mit Ihrem Telefon koppeln

Befindet sich die Uhr im Flugzeugmodus?

Die Verbindung mit Ihrem Smartphone ist nicht möglich, solange der Flugzeugmodus der Uhr aktiviert ist. Um eine Verbindung mit Ihrem Smartphone herzustellen, deaktivieren Sie den Flugzeugmodus.

Wechseln in den Flugzeugmodus der Uhr

Wurde die Uhr erneut mit dem Telefon gekoppelt?

Koppeln Sie nach dem Löschen der Kopplungsinformationen aus der CASIO WATCHES-Smartphone-App und Ihrem Smartphone die Uhr und das Smartphone erneut.

Entkoppeln
④ Die Uhr mit Ihrem Telefon koppeln

Wenn Sie keine Verbindung herstellen können...

Koppeln Sie nach dem Löschen der Kopplungsinformationen von der Uhr die Uhr und das Smartphone erneut.

Löschen von Kopplungsinformationen von der Uhr
④ Die Uhr mit Ihrem Telefon koppeln

Wechseln zu einem anderen Telefonmodell

Q1 Wie verbinde ich meine Uhr mit einem anderen Smartphone?

Koppeln der Uhr mit dem Telefon.

Nach dem Kauf eines anderen Telefons

Automatische Zeitkorrektur über eine Bluetooth-Verbindung

Q1 Wann korrigiert die Uhr ihre Zeit?

Die Uhr kann zum Anpassen der Zeiteinstellung mit einem Smartphone verbunden werden. Die automatische Zeitkorrektur wird wie unten beschrieben durchgeführt.

- Wenn sich die Zeitzone oder die Sommerzeiteinstellung des Smartphones geändert hat.
- Wenn seit der letzten Zeiteinstellung über die Bluetooth-Verbindung mindestens 24 Stunden vergangen sind.
- Wenn seit dem letzten Wechsel der Heimatstadt oder der Zeiteinstellung über die Uhrbedienung mindestens 24 Stunden vergangen sind.

Q2 Die automatische Zeiteinstellung ist nicht korrekt.

Wird ✱ angezeigt?

↓

Um die Batterie zu schonen, wird die Bluetooth-Verbindung zwischen der Uhr und dem Smartphone automatisch beendet, wenn die Uhr feststellt, dass die Verbindung ungefähr eine Stunde lang nicht verwendet wurde. Die automatische Zeitkorrektur ist deaktiviert, wenn keine Verbindung besteht. Um die Verbindung wiederherzustellen, drücken Sie eine beliebige Taste oder wenden Sie die Uhr Ihrem Gesicht zu.

Sind seit der letzten Zeiteinstellung über die Bluetooth-Verbindung mindestens 24 Stunden vergangen?

↓

Beachten Sie, dass nach einer manuellen Zeitkorrektur auf der Uhr 24 Stunden lang keine automatische Zeiteinstellung vorgenommen wird. Die automatische Zeitkorrektur wird nach 24 Stunden wieder aufgenommen.

Sind seit der letzten manuellen Zeiteinstellung bzw. dem letzten Wechsel der Stadt mindestens 24 Stunden vergangen?

↓

Die automatische Zeitkorrektur wird erst 24 Stunden nach einer manuellen Zeiteinstellung oder einer Städteänderung durchgeführt. Die automatische Zeitkorrektur wird erst mindestens 24 Stunden nach den oben beschriebenen Vorgängen fortgesetzt.

Ist der Flugzeugmodus der Uhr deaktiviert?

Die Verbindung mit Ihrem Smartphone ist nicht möglich, solange der Flugzeugmodus der Uhr aktiviert ist. Um eine Verbindung mit Ihrem Smartphone herzustellen, deaktivieren Sie den Flugzeugmodus.

Wechseln in den Flugzeugmodus der Uhr

Q3 Die Zeit wird nicht richtig angezeigt.

Die Uhrzeiteinstellungen des Telefons sind möglicherweise falsch. Es kann keine Verbindung mit dem Netzwerk herstellen, da es sich außer Reichweite befindet etc. Verbinden Sie in solchen Fällen das Telefon mit dem Netzwerk, und passen Sie dann die Zeiteinstellungen an.

Aktivitätsprotokoll und Life Log

Q1 Wie viel Aktivitätsprotokoll- und Life Log-Daten speichert die Uhr?

Die Datenspeicherkapazität der Uhr ist unten angegeben.

- Aktivitätsprotokoll: 100 Datensätze
- Life Log: 3 Tage

Wenn viele Daten erfasst werden, dauert es einige Zeit, bis die Daten an die CASIO WATCHES-Telefon-App übertragen werden. Für die Datenübertragung wird eine häufige Verbindung mit CASIO WATCHES empfohlen.

Nightly Recharge™

Q1 Die Ergebnisse der Schlafmessung (Nightly Recharge™) werden nicht angezeigt.

Schlafdaten können nicht erfasst werden, wenn eine der folgenden Bedingungen eintritt.

- Ihre tatsächliche Schlafzeit stimmt nicht mit der aktuellen Einstellung für die Schlafenszeit und Aufwachzeit überein
- Weniger als 4 Stunden Schlaf (von der Schlafenszeit bis zum Aufwachen)
- Wenn die Uhr nur beim Schlafen getragen und sofort nach dem Aufwachen wieder abgenommen wird
- Für die Einstellung Pulsmessung wurde ein anderer Wert als [ON] oder [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] ausgewählt
- Die Uhr ist während des Schlafs nicht richtig am Handgelenk befestigt
- Innerhalb der letzten 28 Tage wurden nicht mindestens drei Schlafmessungen (eine davon die Nacht zuvor) durchgeführt

Herzfrequenzmessung

Q1 [ERROR] wird während der Messung angezeigt.

Möglicherweise gibt es ein Problem mit dem Sensor. Versuchen Sie, eine andere Messung durchzuführen. Wenn nach mehreren Messversuchen weiterhin [ERROR] angezeigt wird, wenden Sie sich an ein CASIO Service Center oder den Händler, bei dem Sie die Uhr erworben haben.

Höhenmessung

Q1 Messungen führen am selben Ort zu unterschiedlichen Ergebnissen. Die Uhrenmessungen unterscheiden sich basierend auf den Höheninformationen anderer Quellen. Richtige Höhenmessungen sind nicht möglich.

Die relative Höhe wird basierend auf den Änderungen am barometrischen Luftdruck errechnet, die durch den Drucksensor der Uhr ermittelt werden. Dies bedeutet, dass Änderungen am barometrischen Druck dazu führen können, dass die Messungen an einem Ort unterschiedlich ausfallen. Hinweis: Die Höhenangaben auf der Uhr können sich von Ihrer tatsächlichen Höhe und/oder der Höhe über dem Meeresspiegel unterscheiden, die für die Gegend, in der Sie sich befinden, angegeben ist. Wenn Sie den Höhenmesser der Uhr beim Bergsteigen verwenden, empfiehlt es sich, die Anzeige regelmäßig mit den Angaben für die Höhe in der Region zu kalibrieren.

Kalibrieren von Höhenanzeigen

Q2 Nach der Höhendifferenzmessung wird [- - - -] auf dem Display angezeigt.

[- - - -] wird auf dem Display angezeigt, wenn der Höhenunterschied außerhalb des zulässigen Messbereichs (±3.000 m (±9.840 ft)) liegt. Wenn [ERROR] angezeigt wird, gibt es möglicherweise ein Problem mit dem Sensor.

Einstellen einer Referenzhöhe und Messen des Höhenunterschieds

Q3 [ERROR] wird während der Messung angezeigt.

Möglicherweise gibt es ein Problem mit dem Sensor. Versuchen Sie, eine andere Messung durchzuführen. Wenn nach mehreren Messversuchen weiterhin [ERROR] angezeigt wird, wenden Sie sich an ein CASIO Service Center oder den Händler, bei dem Sie die Uhr erworben haben.

Digitalkompass

Q1 Das Symbol [∞] wird auf dem Display angezeigt.

Der Zugriff auf die Kompassfunktion führt dazu, dass [∞] auf dem Display angezeigt wird. Dieses Symbol wird ausgeblendet, wenn Sie eine Richtungsmessung durchführen.

Lesen von Kompassanzeigen

Wenn während der Richtungs- oder Aktivitätsmessungen [∞] auf dem Display angezeigt wird, bedeutet dies, dass ein anormaler Magnetismus erkannt wurde. Entfernen Sie sich von möglichen Quellen starker Magnetwellen, und versuchen Sie, die Messung erneut durchzuführen.

Wenn [∞] erneut angezeigt wird, könnte dies bedeuten, dass das Uhrengehäuse magnetisiert wurde. Bewegen Sie sich weg von möglichen Quellen starker Magnetwellen, und führen Sie eine Richtungskalibrierung durch. Versuchen Sie dann, die Messung erneut durchzuführen.

Kalibrieren des Kompasses
Vorsichtsmaßnahmen beim Ablesen der Digital-kompassanzeige

Q2 [ERROR] wird während der Messung angezeigt.

Es gibt ein Problem mit dem Sensor, oder möglicherweise befindet sich eine Quelle starker Magnetwellen in der Nähe. Bewegen Sie sich weg von möglichen Quellen starker Magnetwellen, und versuchen Sie, die Messung erneut durchzuführen. Wenn nach mehreren Messversuchen weiterhin [ERROR] angezeigt wird, wenden Sie sich an ein CASIO Service Center oder den Händler, bei dem Sie die Uhr erworben haben.

Vorsichtsmaßnahmen beim Ablesen der Digital-kompassanzeige

Q3 Nach der Richtungskalibrierung wird [ERROR] auf dem Display angezeigt.

Wenn [- - -] und dann [ERROR] auf dem Display angezeigt wird, könnte ein Problem mit dem Sensor vorliegen.

- Wenn [ERROR] nach ungefähr einer Sekunde nicht mehr angezeigt wird, versuchen Sie, die Kalibrierung erneut durchzuführen.
- Wenn nach mehreren Versuchen weiterhin [ERROR] angezeigt wird, wenden Sie sich an ein CASIO Service Center oder den Händler, bei dem Sie die Uhr ursprünglich erworben haben.

Q4 Die Richtungsinformationen auf der Uhr weichen von denen eines zweiten Kompasses ab.

Bewegen Sie sich weg von möglichen Quellen starker Magnetwellen, und führen Sie eine Richtungskalibrierung durch. Versuchen Sie dann, die Messung erneut durchzuführen.

Kalibrieren des Kompasses
Vorsichtsmaßnahmen beim Ablesen der Digital-kompassanzeige

Q5 Messungen an demselben Ort führen zu unterschiedlichen Ergebnissen.
Es können keine Messungen in Innenräumen durchgeführt werden.

Bewegen Sie sich weg von möglichen Quellen starker Magnetwellen, und versuchen Sie, die Messung erneut durchzuführen.

Vorsichtsmaßnahmen beim Ablesen der Digital-kompassanzeige

Messen des barometrischen Luftdrucks

Q1 [ERROR] wird während der Messung angezeigt.

Möglicherweise gibt es ein Problem mit dem Sensor. Versuchen Sie, eine andere Messung durchzuführen. Wenn nach mehreren Messversuchen weiterhin [ERROR] angezeigt wird, wenden Sie sich an ein CASIO Service Center oder den Händler, bei dem Sie die Uhr erworben haben.

Temperaturmessung

Q1 [ERROR] wird während der Messung angezeigt.

Möglicherweise gibt es ein Problem mit dem Sensor. Versuchen Sie, eine andere Messung durchzuführen. Wenn nach mehreren Messversuchen weiterhin [ERROR] angezeigt wird, wenden Sie sich an ein CASIO Service Center oder den Händler, bei dem Sie die Uhr erworben haben.

Schrittzähler

Q1 Die angezeigte Schrittzahl ist nicht korrekt.

Während sich die Uhr am Handgelenk befindet, kann sie auch Nichtschrittbewegungen erkennen und als Schritte zählen.

Zählen von Schritten

Außerdem können Schrittzählprobleme auch durch ein ungewöhnliches Tragen der Uhr und abnormale Armbewegungen beim Gehen verursacht werden.

Ursachen für fehlerhafte Schrittzählung

Q2 Der Schrittzähler wird nicht erhöht.

Um eine fehlerhafte Zählung zu vermeiden, erhöht sich die Zählanzeige nicht unmittelbar, nachdem Sie sich in Bewegung gesetzt haben.

Q3 [ERROR] wird angezeigt, wenn Sie den Schrittzähler verwenden.

[ERROR] (Fehler) wird angezeigt, wenn der Sensorbetrieb aufgrund einer Fehlfunktion des Sensors oder interner Schaltungen deaktiviert ist.
Wenn die Anzeige länger als drei Minuten auf dem Display bleibt oder häufig eingeblendet wird, kann dies auf einen defekten Sensor hinweisen.

Wenden Sie sich an ein CASIO Service Center oder den Händler, bei dem Sie die Uhr erworben haben.

Alarm

Q1 Es wird kein Ton- und/oder Vibrationssignal für Alarme ausgegeben.

Ist der Akku der Uhr geladen?

↓

Laden Sie die Uhr auf, bis der Akku ausreichend geladen ist.

Aufladen

Sind Alarmton und/oder -vibration aktiviert?

Aktivieren Sie den Alarm.

Ausschalten eines Alarms

Andere

Q1 Ich kann die benötigten Informationen hier nicht finden.

Besuchen Sie die folgende Website.

https://world.casio.com/support/

Hinweise

Wichtige Hinweise zur Benutzung

● Wasserresistenz

- Für Uhren, die auf dem Rücken mit WATER RESIST oder WATER RESISTANT gekennzeichnet sind, gelten die nachstehenden Informationen.

Wasserresistenz im täglichen Gebrauch

Kennzeichnung auf Vorderseite oder Rücken der Uhr	Keine BAR-Angabe

Beispiele für täglichen Gebrauch

Händewaschen, Regen	Ja
Wasser betreffende Tätigkeiten, Schwimmen	Nein
Windsurfen	Nein
Tauchen ohne Geräte	Nein

Erhöhte Wasserresistenz im täglichen Gebrauch
5 Atmosphären

Kennzeichnung auf Vorderseite oder Rücken der Uhr	5BAR

Beispiele für täglichen Gebrauch

Händewaschen, Regen	Ja
Wasser betreffende Tätigkeiten, Schwimmen	Ja
Windsurfen	Nein
Tauchen ohne Geräte	Nein

10 Atmosphären

Kennzeichnung auf Vorderseite oder Rücken der Uhr	10BAR

Beispiele für täglichen Gebrauch

Händewaschen, Regen	Ja
Wasser betreffende Tätigkeiten, Schwimmen	Ja
Windsurfen	Ja
Tauchen ohne Geräte	Ja

20 Atmosphären

Kennzeichnung auf Vorderseite oder Rücken der Uhr	20BAR

Beispiele für täglichen Gebrauch

Händewaschen, Regen	Ja
Wasser betreffende Tätigkeiten, Schwimmen	Ja
Windsurfen	Ja
Tauchen ohne Geräte	Ja

- Benutzen Sie diese Uhr nicht beim Gerätetauchen oder anderen Arten des Tauchens, die Sauerstoffflaschen erfordern.
- Uhren, die auf dem Rücken nicht mit WATER RESIST oder WATER RESISTANT gekennzeichnet sind, sind gegen die Einwirkung von Schweiß nicht geschützt. Vermeiden Sie, solche Uhren unter Bedingungen zu tragen, in denen sie größeren Mengen an Schweiß oder Feuchtigkeit oder direkten Wasserspritzern ausgesetzt sind.
- Auch wenn die Uhr wasserresistent ist, sind im Gebrauch die nachstehenden Vorsichtsmaßregeln zu beachten. Ein derartiger Gebrauch beeinträchtigt die Wasserresistenz und kann ein Beschlagen des Glases verursachen.
  - Betätigen Sie nicht die Krone oder Knöpfe, wenn die Uhr im Wasser oder noch nass ist.
  - Vermeiden Sie, die Uhr in der Badewanne zu tragen.
  - Tragen Sie die Uhr nicht in einem beheizten Schwimmbad, in einer Sauna oder einer anderen Umgebung mit hohen Temperaturen/hoher Feuchtigkeit.
  - Tragen Sie die Uhr nicht, wenn Sie sich die Hände oder das Gesicht waschen, bei Hausarbeiten oder bei anderen Tätigkeiten mit Verwendung von Seife oder Reinigungsmitteln.
- Spülen Sie nach einem Eintauchen in Seewasser alles Salz und etwaigen Schmutz mit normalem Wasser von der Uhr ab.
- Um die Wasserresistenz zu erhalten, müssen Sie die Dichtungen der Uhr regelmäßig ersetzen lassen (ungefähr einmal alle zwei oder drei Jahre).
- Qualifiziertes Fachpersonal kontrolliert nach einem Batteriewechsel die Wasserresistenz der Uhr. Zum sachgemäßen Austauschen der Batterie ist Spezialwerkzeug erforderlich. Lassen Sie die Batterie daher stets beim Originalhändler oder einer autorisierten CASIO Kundendienststelle austauschen.
- Manche wasserresistenten Uhren sind mit modischen Lederarmbändern ausgestattet. Wenn Sie eine solche Uhr tragen, vermeiden Sie bitte Schwimmen, Waschen und alle Aktivitäten, bei denen das Lederarmband dem Wasser ausgesetzt ist.
- Das Uhrglas kann innen beschlagen, wenn die Uhr einem plötzlichen Temperaturabfall ausgesetzt ist. Dies stellt kein Problem dar, solange der Beschlag relativ schnell wieder verschwindet. Bei plötzlichen, heftigen Temperaturänderungen (z.B. wenn man im Sommer in einen klimatisierten Raum kommt und sich in den Kaltluftstrom stellt oder wenn man im Winter aus einem beheizten Raum kommt und die Uhr in Berührung mit Schnee bringt) kann es länger dauern, bis der Beschlag des Glases verschwindet. Wenn der Beschlag nicht mehr verschwindet oder Feuchtigkeit im Glas zu sehen ist, stellen Sie die Benutzung der Uhr bitte umgehend ein und bringen Sie sie zu Ihrem Originalhändler oder einer autorisierten CASIO Kundendienststelle.
- Die Uhr wurde nach den Regelungen der Internationalen Organisation für Normung auf ihre Wasserresistenz getestet.

● Armband

- Wenn das Armband zu straff angelegt wird, kann dies Schwitzen verursachen und die Luftzirkulation unter dem Armband behindern, was zu Hautreizungen führen kann. Ziehen Sie das Armband nicht zu stark an. Zwischen Armband und Handgelenk sollte so viel Platz bleiben, dass Sie noch den Finger unter das Armband schieben können.
- Alterung, Rost und andere Faktoren können dazu führen, dass das Armband reißt oder sich von der Uhr löst oder die Federstege verrutschen oder herausfallen können. Entsprechend kann die Uhr sich vom Handgelenk lösen und verloren gehen oder auch Verletzungen verursachen. Achten Sie stets auf gute Pflege des Armbands und halten Sie es sauber.
- Stellen Sie die Benutzung des Armbands sofort ein, wenn Sie einen der folgenden Zustände feststellen: verringerte Biegsamkeit des Bands, Risse, Verfärbungen oder Lockerheit des Bands, verrutschte oder herausgefallene Federstifte und andere anormale Zustände. Bringen Sie die Uhr zur Inspektion und Reparatur (die Ihnen berechnet werden) zum Originalhändler oder einer CASIO Kundendienststelle oder lassen Sie das Armband austauschen (was Ihnen ebenfalls berechnet wird).

● **Temperatur**

- Lassen Sie die Uhr nicht auf dem Armaturenbrett eines Fahrzeugs, nahe an einem Heizgerät oder an anderen Orten liegen, an denen sie hohen Temperaturen ausgesetzt ist. Lassen Sie die Uhr nicht an Orten mit sehr niedrigen Temperaturen liegen. Übermäßig hohe oder niedrige Temperaturen können dazu führen, dass die Uhr vor- oder nachgeht, stehen bleibt oder andere Funktionsprobleme auftreten.
- Wenn die Uhr längere Zeit an einem Ort mit Temperaturen über +60 °C (140 °F) belassen wird, kann dies Probleme bei der LCD-Anzeige verursachen. Bei Temperaturen unter 0 °C (32 °F) und über +40 °C (104 °F) kann die LCD-Anzeige schwer ablesbar sein.

● **Stöße**

- Diese Uhr ist so konstruiert, dass sie den im normalen Alltagsgebrauch und bei leichten Aktivitäten wie Ballspiele, Tennis usw. auftretenden Stößen standhält. Wenn sie fallen gelassen oder anderweitig heftigen Stößen ausgesetzt wird, kann dies allerdings einen Defekt zur Folge haben. Uhren mit stoßresistenter Konstruktion (G-SHOCK, BABY-G, G-MS) können auch bei Benutzung einer Kettensäge und anderen Aktivitäten mit starken Vibrationen sowie bei sportlichen Aktivitäten mit intensiver Beanspruchung (Motocross usw.) getragen werden.

● **Magnetismus**

- Obwohl die Funktion durch Magnetismus normalerweise nicht beeinflusst wird, kann die Ganggenauigkeit beeinträchtigt sein, wenn die Uhr selbst magnetisiert wird. Auch sollten sehr starke Magnetfelder (z.B. von medizinischen Geräten) vermieden werden, da diese Fehlfunktionen verursachen und eventuell auch elektronische Bauteile beschädigen können.

● **Statische Elektrizität**

- Bei sehr starker elektrostatischer Aufladung zeigt die Uhr möglicherweise eine falsche Uhrzeit an. Durch sehr starke elektrostatische Aufladung können sogar elektronische Bauteile beschädigt werden.
- Durch elektrostatische Aufladung können vorübergehend Flecken in leeren Bereichen des LCDs auftreten.

● **Chemikalien**

- Setzen Sie die Uhr nicht Verdünner, Benzin, Lösungsmitteln, Ölen und Fetten aus oder Reinigern, Klebern, Arzneimitteln oder Kosmetika, die solche Stoffe enthalten. Diese können Verfärbungen verursachen und Resingehäuse, Resinarmband, Leder und andere Teile beschädigen.

● **Lagerung**

- Wenn die Uhr längere Zeit nicht benutzt wird, wischen Sie bitte Schmutz, Schweiß und Feuchtigkeit gründlich ab und verwahren Sie sie an einem kühlen, trockenen Ort.

● **Resinteile (Kunstharzteile)**

- Wenn die Uhr Berührung mit anderen Objekten hat oder längere Zeit zusammen mit anderen Objekten verwahrt wird, wenn sie nass ist, kann es vorkommen, dass die Resinteile auf die anderen Objekte oder andere Objekte auf die Resinteile abfärben. Sorgen Sie daher unbedingt dafür, dass die Uhr trocken ist, bevor Sie sie zusammen mit anderen Objekten verwahren, und vermeiden Sie, dass sie andere Objekte berührt.
- Wenn Sie die Uhr lange Zeit an einem Ort liegen lassen, an dem sie direkter Sonne (Ultraviolettstrahlung) ausgesetzt ist, oder lange Zeit nicht reinigen, kann dies zu Verfärbungen führen.
- Unter bestimmten Bedingungen (starke Einwirkung von äußeren Kräften, ständiges Reiben, Stöße usw.) können sich Verfärbungen an den lackierten Teilen ergeben.
- Wenn das Armband bedruckt ist, kann starkes Reiben auf der bedruckten Zone zu einer Verfärbung führen.
- Wenn Sie die Uhr längere Zeit im nassen Zustand lassen, kann Leuchtfarbe ausbleichen. Wischen Sie die Uhr umgehend wieder trocken, wenn sie nass geworden ist.
- Halbtransparente Resinteile können sich durch Schweiß und Schmutz verfärben sowie auch wenn sie lange Zeit hohen Temperaturen und hoher Feuchtigkeit ausgesetzt werden.
- Durch den täglichen Gebrauch und lange Lagerung der Uhr können Resinteile altern, brechen oder sich verbiegen. Der Umfang solcher Schäden ist von den Gebrauchs- und Lagerbedingungen abhängig.

● **Lederarmband**

- Wenn die Uhr Berührung mit anderen Objekten hat oder lange Zeit zusammen mit diesen verwahrt wird, wenn sie nass ist, kann es vorkommen, dass das Lederarmband auf andere Objekte oder andere Objekte auf das Lederarmband abfärben. Wischen Sie die Uhr unbedingt mit einem weichen Lappen trocken, bevor Sie sie zusammen mit anderen Objekten verwahren, und vermeiden Sie, dass sie andere Objekte berührt.
- Wenn Sie ein Lederarmband lange Zeit an einem Ort liegen lassen, an dem es direkter Sonne (Ultraviolettstrahlung) ausgesetzt ist, oder das Lederarmband lange Zeit nicht reinigen, kann dies zu Verfärbungen führen.

  ACHTUNG:
  Wenn ein Lederarmband Reibung oder Schmutz ausgesetzt ist, kann dies dazu führen, dass es abfärbt oder sich verfärbt.

● **Metallteile**

- Wenn Metallteile nicht von Verschmutzungen gesäubert werden, kann sich Rost bilden, auch wenn die Teile aus Edelstahl bestehen oder galvanisch behandelt sind. Wenn Metallteile Schweiß oder Wasser ausgesetzt waren, wischen Sie sie bitte gründlich mit einem weichen, saugfähigen Tuch ab und legen Sie die Uhr zum Trocknen an einen gut belüfteten Ort.
- Bürsten Sie das Metall mit einer weichen Zahnbürste mit einer schwachen Lösung aus Wasser und mildem, neutralem Reinigungsmittel oder mit Seifenwasser ab. Spülen Sie die Reinigungsmittelreste dann mit Wasser ab und wischen Sie die Teile mit einem weichen, saugfähigen Tuch trocken. Wenn Sie Metallteile waschen, wickeln Sie das Uhrgehäuse bitte in Küchen-Plastikfolie ein, damit es nicht in Berührung mit Reinigungsmittel oder Seife kommt.

● **Bakterien- und geruchshemmendes Armband**

- Das bakterien- und geruchshemmende Armband verbessert Komfort und Hygiene, indem es die für die Geruchsbildung verantwortliche Zersetzung von Schweiß durch Bakterien unterdrückt. Um die maximale antibakterielle und Anti-Geruchswirkung zu erzielen, muss das Armband sauber gehalten werden. Wischen Sie Schmutz, Schweiß und Feuchtigkeit auf dem Armband mit einem saugfähigen weichen Lappen gründlich ab. Ein bakterien- und geruchshemmendes Armband unterdrückt die Bildung von Organismen und Bakterien. Es schützt aber nicht vor Ausschlägen durch allergische Reaktionen usw.

● **Flüssigkristalldisplay**

- Bei Ablesen aus seitlichem Winkel kann die Anzeige im Display schwer zu erkennen sein.

● **Uhr mit Datenspeicher**

- Wenn die Batterie entladen oder ausgewechselt wird und bei Reparaturen können alle im Speicher der Uhr enthaltenen Daten gelöscht werden. Bitte beachten Sie, dass CASIO Computer Co., Ltd. keine Haftung für etwaige Schäden oder Verluste übernimmt, die aus dem Verlust von Daten durch Defekte, Reparaturen oder das Auswechseln der Batterie usw. resultieren. Bitte notieren Sie sich alle wichtigen Daten für den Fall eines Verlustes auch in schriftlicher Form.

● **Uhrsensoren**

- Ein Sensor einer Uhr ist ein Präzisionsinstrument. Versuchen Sie auf keinen Fall, ihn zu zerlegen. Schieben Sie auf keinen Fall irgendwelche Objekte in eine Sensoröffnung und sorgen Sie dafür, dass kein Schmutz oder Staub oder andere Fremdkörper in den Sensor gelangen. Spülen Sie die Uhr nach der Benutzung in Salzwasser gründlich mit Frischwasser ab.

● **Herzfrequenz-Messfunktionen**

- Im Rückdeckel der Uhr befindet sich ein eingebauter Sensor, der Ihren Puls erfasst. Dies dient zur Berechnung und Anzeige einer ungefähren Herzfrequenz. Die nachstehenden Faktoren können Fehler bei der angezeigten Herzfrequenz verursachen.
  - Wie die Uhr am Handgelenk angebracht ist
  - Das Handgelenk betreffende individuelle Eigenschaften und Bedingungen
  - Typ und Intensität des Trainings
  - Schweiß, Schmutz und/oder andere Fremdstoffe nahe am Sensor

  All dies bedeutet, dass die von der Uhr angezeigten Werte für die Herzfrequenz nur Annäherungswerte sind und ihre Genauigkeit nicht garantiert ist.
- Die Herzfrequenz-Messfunktion dieser Uhr ist für Erholungszwecke bestimmt und sollte auf keinen Fall für medizinische Zwecke herangezogen werden.

● **Handhabung aufladbarer Batterien (Bitte recyceln!)**

Die eingebaute Lithium-Ionen-Batterie enthält wertvolle Stoffe. Wenn Sie die Uhr entsorgen möchten, beachten Sie bitte das richtige Vorgehen zum Recyceln dieser Stoffe. Für Informationen über das richtige Vorgehen zum Entsorgen der Uhr erkundigen Sie sich bitte bei einer autorisierten CASIO Kundendienststelle oder Ihrem Original-Händler.

Wichtig!

- Versuchen Sie nicht, Batterien selbst auszutauschen. Lassen Sie einen Batteriewechsel stets von einer autorisierten CASIO Kundendienststelle oder Ihrem Original-Händler vornehmen.

● **Vorsichtsmaßregeln zum Schutz persönlicher Daten**

Zum Schutz Ihrer persönlichen Daten führen Sie bitte unbedingt den Vorgang von „Zurücksetzen der Uhr-Einstellungen“ aus, bevor Sie die Uhr Dritten überlassen oder entsorgen.

Bitte beachten Sie, dass CASIO Computer Co., Ltd. keine Haftung für etwaige Schäden oder Verluste übernimmt, die Ihnen oder Dritten aus der Benutzung oder einem Defekt dieser Uhr entstehen.

Wartung durch den Benutzer

● **Pflege der Uhr**

Bitte denken Sie daran, dass Sie die Uhr wie ein Kleidungsstück auf der Haut tragen. Damit die Uhr den Leistungsstand bieten kann, für den sie konstruiert wurde, halten Sie Uhr und Armband bitte durch häufiges Abwischen mit einem weichen Tuch sauber und frei von Schmutz, Schweiß, Wasser und Fremdkörpern.

- Wenn die Uhr Seewasser oder Schmutz ausgesetzt war, spülen Sie sie bitte mit sauberem Frischwasser ab.
- Verwenden Sie für ein Metall- oder Resinarmband bitte eine weiche Zahnbürste oder ein ähnliches Hilfsmittel und bürsten Sie das Armband mit einer schwachen Lösung aus Wasser und einem milden, neutralen Reinigungsmittel oder mit Seifenwasser ab. Spülen Sie die Reinigungsmittelreste dann mit Wasser ab und wischen Sie die Teile mit einem weichen, saugfähigen Tuch trocken. Wenn Sie das Armband waschen, wickeln Sie das Uhrgehäuse bitte in Küchen-Plastikfolie ein, damit es nicht in Berührung mit dem Reinigungsmittel oder Seife kommt.
- Bei einem Resinarmband waschen Sie dieses bitte mit Wasser ab und wischen Sie es mit einem weichen Tuch trocken. Bitte beachten Sie, dass es bei einem Resinarmband vorkommen kann, dass schmutzfleckähnliche Muster auf der Oberfläche erscheinen. Dies hat keinen Einfluss auf die Haut oder Kleidung. Wischen Sie das Schmutzfleckmuster mit einem Tuch ab.
- Reinigen Sie ein Lederarmband mit einem weichen Tuch von Wasser und Schweiß.
- Wenn die Krone, Knöpfe oder der Einstellring einer Uhr lange nicht betätigt werden, kann dies zu Problemen bei der Bedienbarkeit führen. Sie sollten daher periodisch die Krone und den Einstellring drehen und die Knöpfe drücken, damit diese einwandfrei bedienbar bleiben.

● **Mögliche Folgen bei schlechter Pflege**

Rost

- Obwohl der für die Uhr verwendete Stahl hochgradig rostbeständig ist, kann sich Rost bilden, wenn die Uhr verschmutzt ist und nicht gesäubert wird.
  - Schmutz auf der Uhr kann den Kontakt des Metalls mit Sauerstoff unterbinden, was dazu führen kann, dass die schützende Oxidationsschicht auf der Metalloberfläche durchbrochen wird und sich Rost bildet.
- Rost kann scharfe Bereiche an Metallteilen verursachen und zum Verrutschen oder Herausfallen der Federstege führen. Stellen Sie die Benutzung der Uhr umgehend ein und bringen Sie sie zu Ihrem Originalhändler oder einer autorisierten CASIO Kundendienststelle, wenn Sie bemerken, dass mit der Uhr etwas nicht in Ordnung ist.
- Auch wenn die Metalloberfläche sauber zu sein scheint, können in Spalten versteckter Schweiß und Rost die Ärmel der Kleidung verschmutzen, Hautreizungen hervorrufen und unter Umständen auch die Funktion der Uhr beeinträchtigen.

Vorzeitiger Verschleiß

- Wenn Sie Schweiß oder Wasser an einem Resinarmband oder Einstellring nicht abwischen oder die Uhr an einem Ort mit hoher Feuchtigkeit verwahren, kann dies vorzeitigen Verschleiß, Risse und Brüche zur Folge haben.

Hautreizungen

- Bei Personen mit empfindlicher Haut oder schlechter gesundheitlicher Verfassung kann das Tragen einer Uhr unter Umständen Hautreizungen verursachen. In solchen Fällen sollten Sie das Leder- oder Resinarmband besonders sauber halten. Falls Sie beim Tragen einen Ausschlag oder andere Hautreizungen feststellen, nehmen Sie die Uhr bitte sofort wieder ab und wenden Sie sich an einen Hautpflege-Spezialisten.

Batterie

- Die spezielle aufladbare Batterie (Akkuzelle) der Uhr ist nicht dazu bestimmt, vom Benutzer entnommen oder ausgetauscht zu werden. Wenn eine aufladbare Batterie eines anderen Typs als die für diese Uhr vorgeschriebene Zelle eingesetzt wird, kann die Uhr beschädigt werden.
- Die aufladbare Batterie (Akku bzw. Sekundärzelle) kann mit Hilfe des Ladekabels durch Anschließen der Uhr an ein Gerät mit einem USB-Anschluss geladen werden, so dass kein regelmäßiges Austauschen wie bei einer Primärbatterie erforderlich ist. Bitte beachten Sie aber, dass sich die Kapazität oder Ladeeffizienz der aufladbaren Batterie im Langzeitgebrauch oder durch die Betriebsbedingungen verschlechtern kann. Wenn Sie den Eindruck haben, dass die durch Laden erzielbare Betriebsdauer zu kurz ist, wenden Sie sich bitte an Ihren Originalhändler oder eine CASIO Kundendienststelle.
- Im Interesse einer möglichst langen Lebensdauer der Batterie wird empfohlen, die Uhr regelmäßig einmal pro Monat aufzuladen.

Hinweise zu Mobile Link

● **Rechtliche Hinweise**

- Diese Uhr erfüllt die Gesetze zu Funkverbindungen verschiedener Länder und Regionen bzw. hat in diesen eine Genehmigung erhalten. Die Verwendung dieser Uhr in einer Region, in der diese Uhr nicht die geltenden Gesetze zu Funkverbindungen erfüllt bzw. keine Genehmigung erhalten hat, kann eine kriminelle Handlung darstellen. Weitere Informationen finden Sie auf der CASIO Website.
  https://world.casio.com/ce/BLE/
- Die Nutzung dieser Uhr in einem Flugzeug ist durch die Luftfahrtgesetze der einzelnen Länder eingeschränkt. Leisten Sie unbedingt den Anweisungen des Flugpersonals Folge.

● **Hinweise zur Verwendung von Mobile Link**

- Wenn Sie diese Uhr in Kombination mit einen Telefon verwenden, sorgen Sie dafür, dass die Uhr und das Telefon nahe beieinander bleiben. Als Richtlinie wird eine Reichweite von zwei Metern empfohlen, wobei jedoch die örtliche Umgebung (Wände, Möbel usw.), die Gebäudekonstruktion und weitere Faktoren eine erheblich kleinere Reichweite erfordern können.
- Diese Uhr kann von anderen Geräten beeinträchtigt werden (elektrische Geräte, audiovisuelle Geräte, Büroeinrichtung usw.) Insbesondere kann sie durch den Betrieb eines Mikrowellengeräts beeinträchtigt werden. Die Uhr kann gegebenenfalls nicht ungestört mit einem Telefon kommunizieren, wenn ein Mikrowellengerät in der Nähe in Betrieb ist. Umgekehrt kann diese Uhr Störgeräusche beim Radioempfang und Störungen des TV-Bildes verursachen.
- Bluetooth dieser Uhr verwendet denselben Frequenzbereich (2,4 GHz) wie Wireless-LAN-Geräte, wobei die Verwendung solcher Geräte in unmittelbarer Umgebung dieser Uhr zu Funkstörungen, niedrigeren Kommunikationsgeschwindigkeiten und Geräuschen in der Uhr und im Wireless-LAN-Gerät oder sogar zum Fehlschlagen der Kommunikation führen kann.

● **Abbrechen der Ausstrahlung von Funkwellen durch diese Uhr**

Während sich ᛒ auf dem Display befindet oder GPS genutzt wird, sendet die Uhr Funksignale aus.

Wenn Sie sich in einem Krankenhaus, in einem Flugzeug oder an einem anderen Ort befinden, an dem die Verwendung von Funksignalen unzulässig ist, aktivieren Sie den Flugzeugmodus.

Wechseln in den Flugzeugmodus der Uhr