 © 2021 CASIO COMPUTER CO., LTD.

# Uhr Bedienerführung 3506

CASIO

## Inhalt


### Hinweise

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

### Bevor Sie beginnen...

- Allgemeine Anleitung
- Erstellung Ihres Profils
- Anzeigen
- Navigieren zwischen den Modi
- Übersicht über die Modi
- Auswählen eines Formats für die digitale Anzeige des Uhrzeitmodus
- Anzeigen des Zifferblatts im Dunkeln
- Nützliche Funktionen

### Verbinden mit einem Telefon

- Vorbereitung
- Automatische Zeiteinstellung
- Anzeigen von Trainingsdaten
- Anzeigen von Life Log-bezogenen Daten
- Einstellung von Zielwerten
- Angeben des Alarmintervalls (Zielalarm)
- Angeben der Distanz für die automatische Rundenzeit
- Einrichtung programmierbarer Timer
- Konfigurieren der Weltzeiteinstellungen
- Einstellen des Alarms
- Telefon-Finder
- Konfigurieren der Uhr-Einstellungen
- Verbindung
  - Verbinden mit einem Telefon
  - Entkopplung
  - Wenn Sie ein anderes Telefon erwerben

### Empfang von Telefon-benachrichtigungen

- Aktivieren und Deaktivieren der Benachrichtigungen zu eingehenden Anrufen
- Anzeigen des Inhalts der Benachrichtigungen
- Löschen einer Benachrichtigung

### Zeiteinstellung

- Einstellen der Uhrzeit über die Uhrbedienung
- Verwenden der Uhr in einer medizinischen Einrichtung oder einem Flugzeug

### Weltzeit

- Überprüfen der Weltzeit
- Angeben einer Weltzeitstadt
- Konfigurieren der Sommerzeiteinstellung

### Alarm

- Konfigurieren der Alarmeinstellungen
- Ausschalten eines Alarms

### Verwenden der Trainingsfunktion

- Run Timing
- Ändern der Anzeige während Run Timing
- Erstellen von Alarmen
- Angeben der Distanzeinheit
- Aktivieren der automatischen Rundenzeit
- Aktivieren der automatischen Pause
- Angeben des während des Laufens anzuzeigenden Bildschirms (RUN FACE)
- Mit der Anwendung konfigurierte Einstellungen

### Anzeigen von Trainingsprotokolldaten

- Verfügbare Trainingsprotokollelemente
- Anzeigen von aufgezeichneten Anmeldeprotokolldaten
- Löschen von Protokolldaten

### Timer

- Einstellen einer Startzeit
- Verwenden des Timers
- Verwenden von programmierbaren Timern für Intervalltraining
  - Übersicht
  - Einrichtung programmierbarer Timer
  - Stoppen mit programmierbaren Timern

### Stoppuhr

- Messen abgelaufener Zeit
- Messen der Zwischenzeit

### Schrittzähler

- Zählen von Schritten
- Ursachen für fehlerhafte Schrittzählung

### Weitere Einstellungen

- Aktivieren des Bedienungskontrolltons
- Konfigurieren der Benachrichtigungston-einstellungen
- Konfigurieren der Vibrationseinstellungen
- Angeben der Einheiten für Größe und Gewicht
- Angeben der Einheit für die Kalorienanzeige
- Screen off-Funktion
- Zurücksetzen der Uhr-Einstellungen

### Sonstige Informationen

- Tabelle der Städte
- Zeittabelle Sommerzeit
- Unterstützte Telefone
- Technische Daten
- Überprüfen der Konformität der drahtlosen Informationen
- Urheberrechte und eingetragene Urheberrechte
- Software

### Problemlösung

# 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 eine Digitaluhr normalerweise durch Magnetismus nicht beeinflusst wird, sollten sehr starke Magnetfelder (von medizinischen Geräten usw.) vermieden werden, da diese Fehlfunktionen verursachen und 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.

● **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.

## Batteriewechsel

- Überlassen Sie den Batteriewechsel Ihrem Originalhändler oder einer autorisierten CASIO Kundendienststelle.
- Lassen Sie die Batterie ausschließlich durch den in der „Technische Daten“ genannten Typ ersetzen. Bei Verwendung eines anderen Batterietyps kann sich ein Defekt ergeben.
- Lassen Sie die Uhr beim Batteriewechsel auch auf ausreichende Wasserresistenz prüfen.
- Zierteile aus Resin können im normalen täglichen Gebrauch mit der Zeit abnutzen, reißen oder sich verbiegen. Wenn eine Uhr, die zwecks Batteriewechsel eingereicht wurde, Risse oder eine andere auf eine mögliche Beschädigung hinweisende Anomalie aufweist, wird sie mit einer Beschreibung der Anomalie zurückgegeben, ohne die in Auftrag gegebene Arbeit auszuführen.

### ● Anfängliche Batterie

- Die Batterie, die beim Kauf der Uhr bereits eingesetzt ist, wurde auch für die Funktions- und Leistungstests im Werk benutzt.
- Die Testbatterie erreicht das Ende ihrer Lebensdauer möglicherweise schon vor Ablauf der in der „Technische Daten“ angegebenen Lebensdauer. Bitte beachten Sie, dass Ihnen der Austausch dieser Batterie berechnet wird, auch wenn er schon innerhalb der Garantiezeit der Uhr erforderlich ist.

### ● Zu niedriger Batteriestand

- Ein zu niedriger Batteriestand ist an einem großen Fehler bei der Uhrzeit, blasser Anzeige im Display oder einem leeren Display zu erkennen.
- Wenn die Uhr mit zu niedrigem Batteriestand betrieben wird, kann dies zu Funktionsstörungen führen. Lassen Sie die Batterie umgehend austauschen.

## 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

Das ᛒ auf dem Display zeigt an, dass die Uhr Funkwellen aussendet.

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.

Verwenden der Uhr in einer medizinischen Einrichtung oder einem Flugzeug

## Bevor Sie beginnen...

Dieser Abschnitt bietet einen Überblick über die Uhr und stellt praktische Verwendungsmöglichkeiten vor.

**Uhrfunktionen**

- Verbindung mit dem Telefon

Sie können Trainingsdaten auf ein Bluetooth®-fähiges Telefon übertragen und sie mithilfe von Anwendungen bearbeiten.

- Trainingsfunktion

Verwenden Sie diesen Modus, um Distanzen, verstrichene Zeit, Tempo und andere Lauf- und Gehinformationen zu messen und aufzuzeichnen.

- Trainingsprotokoll

Das Trainingsprotokoll kann bis zu 100 Datensätze speichern, die während Run Timing erfasst wurden.

- Weltzeit

Sie können die aktuelle Zeit in einer von 38 Städten* weltweit ebenso wie die UTC-Zeit (Coordinated Universal Time) anzeigen.

* Muss während der Verbindung mit einem Telefon aktualisiert werden.

- Alarm

Die Uhr gibt einen Ton von sich und/oder vibriert, wenn eine Alarmzeit erreicht wird.

- Timer

Verwenden Sie den Timer, um einen Countdown ab einer Startzeit auszuführen. Die Uhr gibt einen Ton von sich und/oder vibriert, wenn der Countdown bei Null angekommen ist.

- Stoppuhr

Die Stoppuhr misst Sie bis zu 99 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden abgelaufene Zeit in Einheiten von einer Sekunde.

### Hinweis

- Die Abbildungen in dieser Bedienerführung wurden entworfen, um die Erklärungen zu ergänzen. Eine Abbildung kann vom tatsächlichen Objekt abweichen.
- Konfigurieren Sie vor Verwendung der Trainings-Funktion Ihre Profileinstellungen. Dadurch erhalten Sie genauere Werte.
  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.

## Allgemeine Anleitung




**A-Knopf**

Mit dieser Taste können Sie in jedem Modus zwischen den Anzeigen wechseln.

Wenn ein Einstellungsbildschirm angezeigt wird, werden die verfügbaren Menüelemente durch Drücken dieser Taste nach oben gescrollt.

**B-Knopf**

Im Uhrzeitmodus können Sie mit dieser Taste in den Trainingsmodus wechseln.

Wenn Sie diese Taste drücken, während der Einstellungsbildschirm eines beliebigen Modus angezeigt wird, werden alle ausstehenden Einstellungen und Änderungen des Bildschirms übernommen.

**C-Knopf**

Halten Sie diese Taste mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder in den Uhrzeitmodus zu wechseln. Wenn Sie diese Taste während einer Laufzeitmessung drücken, kehren Sie zum Laufzeitmessungsbildschirm zurück.

Wenn Sie diese Taste drücken, während ein Einstellungsbildschirm angezeigt wird, werden die verfügbaren Menüoptionen nach unten gescrollt.

**D-Knopf**

In anderen Modi kehren Sie durch Drücken dieser Taste zum Uhrzeitmodus zurück.

Während des Konfigurierens von Einstellungen kehren Sie mit dieser Taste zum vorherigen Bildschirm zurück.

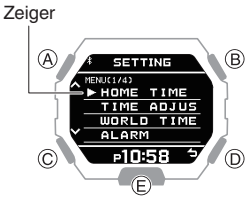
**E-Knopf**

Drücken Sie diesen Knopf zum Einschalten der Beleuchtung.

## Erstellung Ihres Profils

Mithilfe des Verfahrens in diesem Abschnitt können Sie Informationen eingeben und ein Profil erstellen (Größe, Gewicht, Geschlecht, Geburtsdatum, Arm zum Tragen der Uhr).

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.




3. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [PROFILE] zu bewegen.
4. Drücken Sie (B).
   Daraufhin wird der Auswahlbildschirm für Profilelemente angezeigt.




| | |
|---|---|
| [HEIGHT/ WEIGHT] | Größe/Gewicht |
| [SEX] | Geschlecht |
| [BIRTHDAY] | Geburtsdatum |
| [WRIST] | Arm zum Tragen der Uhr |

5. Verwenden Sie (A) und (C) zur Auswahl der gewünschten Daten für die Eingabe.
6. Drücken Sie (B).

7. Notieren Sie Größe und Gewicht.
   - Wählen Sie [HEIGHT/WEIGHT] im Auswahlbildschirm für Profilelemente aus.

   ① Verwenden Sie (A) und (C) zur Eingabe Ihrer Größe.

   ② Drücken Sie (B).

   ③ Verwenden Sie (A) und (C) zur Eingabe Ihres Gewichts.

   ④ Drücken Sie (B).

   ⑤ Verwenden Sie (A) und (C), um auszuwählen, ob Sie die aktuellen Eingabewerte speichern möchten.

| | |
|---|---|
| [YES] | Speichert die aktuellen Einstellungen. |
| [NO] | Verwirft die aktuellen Einstellungen. |
| [RETURN] | Führt Sie zurück zum Bildschirm für die Höhen- und Gewichtseinstellung. |

   ⑥ Drücken Sie (B), um Ihre Größe und Ihr Gewicht zu erfassen.
   Nachdem die Registrierung der Informationen abgeschlossen ist, wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und der Auswahlbildschirm für Profilelemente wird erneut angezeigt.

**Hinweis**

- Um den Vorgang zur Einstellung von Größe und Gewicht an einem beliebigen Punkt zu beenden, drücken Sie (D) und fahren mit Schritt ⑤ fort.

8. Geben Sie Ihr Geschlecht an.
   - Wählen Sie [SEX] im Auswahlbildschirm für Profilelemente aus.

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

   ② Drücken Sie (B), um Ihr Geschlecht zu registrieren.
   Nachdem die Registrierung der Informationen abgeschlossen ist, wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und der Auswahlbildschirm für Profilelemente wird erneut angezeigt.

9. Geben Sie Ihr Geburtsdatum an.
   - Wählen Sie [BIRTHDAY] im Auswahlbildschirm für Profilelemente aus.

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

   ② Drücken Sie (B).

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

   ④ Drücken Sie (B).

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

   ⑥ Drücken Sie (B).

   ⑦ Verwenden Sie (A) und (C), um auszuwählen, ob Sie die aktuellen Eingabewerte speichern möchten.

| | |
|---|---|
| [YES] | Speichert die aktuellen Einstellungen. |
| [NO] | Verwirft die aktuellen Einstellungen. |
| [RETURN] | Führt Sie zum Einstellungsbildschirm für das Geburtsdatum zurück. |

   ⑧ Drücken Sie (B), um Ihr Geburtsdatum zu registrieren.
   Nachdem die Registrierung der Informationen abgeschlossen ist, wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und der Auswahlbildschirm für Profilelemente wird erneut angezeigt.

**Hinweis**

- Um den Vorgang zur Einstellung des Geburtsdatums an einem beliebigen Punkt zu beenden, drücken Sie (D) und fahren mit Schritt ⑦ fort.

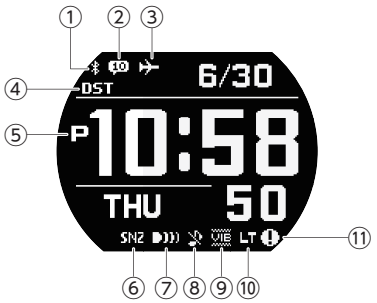
10. Geben Sie den Arm zum Tragen der Uhr an.
    - Wählen Sie [WRIST] im Auswahlbildschirm für Profilelemente aus.

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

    ② Drücken Sie (B), um die Einstellung für den Arm zu registrieren.
    Nachdem die Registrierung der Informationen abgeschlossen ist, wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und der Auswahlbildschirm für Profilelemente wird erneut angezeigt.

11. Drücken Sie zweimal auf (D), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

## Anzeigen




① 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.

② Gibt die Anzahl der neuen Telefonbenachrichtigungen an.

③ Wird angezeigt, wenn der Flugzeugmodus aktiviert ist.

④ Wird angezeigt, wenn die angegebene Zeit Sommerzeit ist.

⑤ Wird während PM-Zeiten angezeigt, wenn das 12-Std.-Uhrzeitformat verwendet wird.

⑥ Wird angezeigt, wenn die Schlummerfunktion aktiviert ist.

⑦ Wird angezeigt, wenn ein Alarm aktiviert ist.

⑧ Wird angezeigt, während der Bedienungskontrollton oder der Benachrichtigungston deaktiviert ist.

⑨ Wird angezeigt, während die Vibration aktiviert ist.

⑩ Wird angezeigt, wenn die Auto-Beleuchtung aktiviert ist.

⑪ Wird bei niedriger Batteriespannung angezeigt. Blinkt bei kurzzeitig niedriger Batteriespannung.

● **Batteriewechsel**

wird bei zu niedriger Batteriespannung auf dem Display angezeigt. Wechseln Sie die Batterie.

Fordern Sie einen Batteriewechsel bei einem CASIO Service Center oder beim Händler an, bei dem Sie die Uhr erworben haben.

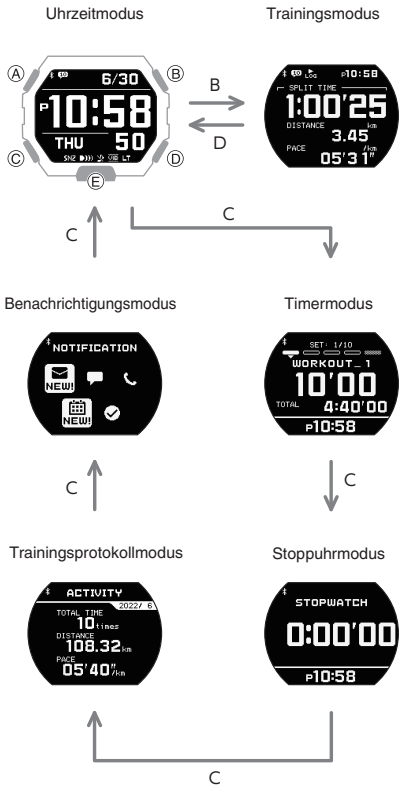


- Bei hohem Batterieverbrauch innerhalb eines kurzen Zeitraums sinkt die Batteriespannung und blinkt auf dem Display. Die Uhrentasten sind deaktiviert, solange blinkt.

## Navigieren zwischen den Modi

Ihre Uhr verfügt über folgende Modi.

- Abgesehen vom Trainingsmodus können Sie auch von jedem beliebigen Modus zum Uhrzeitmodus zurückkehren, indem Sie (C) etwa eine Sekunde lang gedrückt halten oder (D) drücken.
- Wenn Sie im Uhrzeitmodus auf (B) drücken, wechseln Sie in den Trainingsmodus.
- Um vom Trainingsmodus in den Uhrzeitmodus zu wechseln, beenden Sie zunächst die Trainingsmessung und drücken dann auf (D).




Mithilfe der Knöpfe in der Abbildung oben können Sie zwischen den Modi wechseln.

## Übersicht über die Modi

Dieser Abschnitt bietet einen Überblick über die Modi Ihrer Uhr.

● **Uhrzeitmodus**

Sie können den Uhrzeitmodus verwenden, um die aktuelle Uhrzeit und das aktuelle Datum zu prüfen und Ihre tägliche Schrittzahl und Laufdistanz für einen bestimmten Monat sowie andere Informationen anzuzeigen. Sie können diesen Modus auch zum Konfigurieren der Heimatstadt sowie von Alarmen und anderen grundlegenden Uhrzeiteinstellungen verwenden.



● **Trainingsmodus**

Verwenden Sie diesen Modus, um Distanz, abgelaufene Zeit, Tempo und andere Laufdaten zu messen und aufzuzeichnen.

Verwenden der Trainingsfunktion



● **Timermodus**

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.

Timer



● **Stoppuhrmodus**

Verwenden Sie diesen Modus zur Berechnung der abgelaufenen Zeit.

Stoppuhr



● **Trainingsprotokollmodus**

Verwenden Sie diesen Modus, um die aufgezeichneten Trainingsprotokolldaten anzuzeigen.

Anzeigen von Trainingsprotokolldaten



● **Benachrichtigungsmodus**

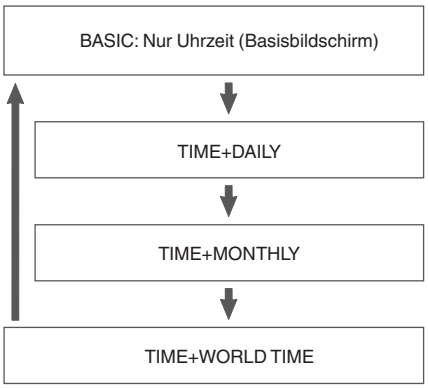
Der Benachrichtigungsmodus dient zum Empfang eingehender Anrufe, E-Mails sowie SNS-Benachrichtigungen und -Informationen.

Empfang von Telefon-benachrichtigungen



## Auswählen eines Formats für die digitale Anzeige des Uhrzeitmodus

Bei jedem Drücken von (A) im Uhrzeitmodus wechselt die Anzeige wie unten gezeigt zwischen den Informationen. Beachten Sie, dass Sie die aktuelle Uhrzeit zusammen mit einem anderen Informationstyp anzeigen können.

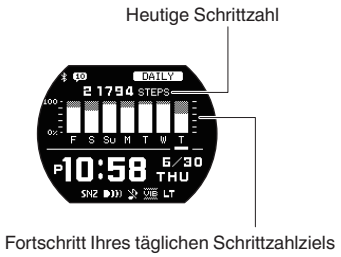



**BASIC: Nur Uhr (Standardbildschirm)**



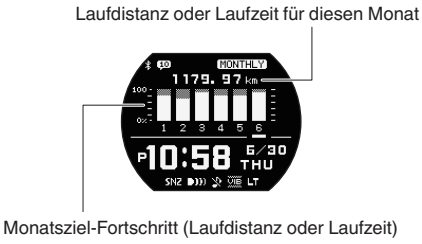
**TIME+DAILY: Aktuelle Uhrzeit + Wöchentliche Informationen**

Dieser Bildschirm zeigt die aktuelle Uhrzeit, die heutige Schrittzahl und den Fortschritt in Bezug auf das Ziel der täglichen Schrittzahl.

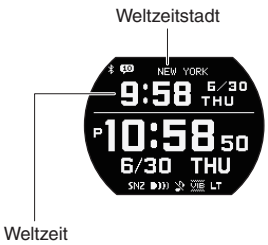



**TIME+MONTHLY: Aktuelle Uhrzeit + Monatliche Informationen**

Dieser Bildschirm zeigt die aktuelle Uhrzeit, die im aktuellen Monat zurückgelegte Distanz und den Fortschritt in Bezug auf das Ziel der monatlichen Laufdistanz. Sie können statt der Laufdistanz auch die Laufzeit anzeigen lassen. Beachten Sie, dass Sie die App „CASIO WATCHES“ nutzen müssen, um festzulegen, welches Element (Laufdistanz oder Laufzeit) angezeigt werden soll.




**TIME+WORLD TIME: Aktuelle Uhrzeit und Weltzeit**




## Anzeigen des Zifferblatts im Dunkeln

Die Uhr verfügt über eine Beleuchtung, mit der Sie das Zifferblatt auch bei Dunkelheit ablesen können.

**● Manuelles Beleuchten des Zifferblatts**

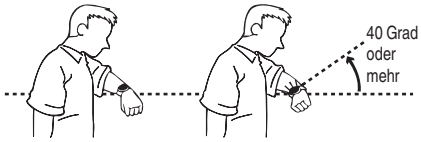
Drücken Sie zum Einschalten der Beleuchtung auf (E).

- 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.




**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.



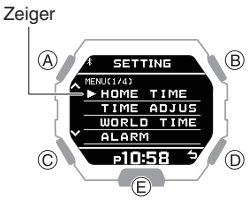
- Eine elektrostatische Aufladung oder Magnetwellen können ein ordnungsgemäßes Funktionieren der Auto-Beleuchtung beeinflussen. Ist dies der Fall, senken Sie Ihren Arm und winkeln Sie ihn dann erneut vor Ihrem Gesicht an.
- Wenn Sie die Uhr bewegen, hören Sie vielleicht ein leises Scheppern. Dies liegt daran, dass der Schalter für die Auto-Beleuchtung die aktuelle Ausrichtung der Uhr ermittelt. Es bedeutet keine Fehlfunktion.

**Hinweis**

- Die Auto-Beleuchtung wird deaktiviert, wenn eine der folgenden Situationen auftritt.
  - Während ein Alarmton, ein Timerton und/oder ein Vibrationssignal ausgegeben wird
- Wenn Sie die Funktion nicht manuell deaktivieren, bleibt die Auto-Beleuchtung für ca. sechs Stunden aktiviert. Danach wird sie automatisch deaktiviert.

**Konfigurieren der Einstellung für die Auto-Beleuchtung**

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.

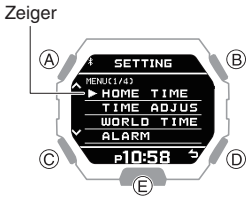



3. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [LIGHT] zu bewegen.
4. Drücken Sie (B).
5. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [AUTO LIGHT] zu bewegen.
6. Drücken Sie (B).
7. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [OFF] (deaktiviert) oder [ON] (aktiviert) zu bewegen.
   - Wenn die Auto-Beleuchtung aktiviert ist, wird die Anzeige [LT] im Uhrzeitmodus angezeigt.
8. Drücken Sie (B), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
   Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Bildschirm für die Beleuchtungseinstellung angezeigt.
9. Drücken Sie zweimal auf (D), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

**Festlegen der Beleuchtungsdauer**

Sie können eine Beleuchtungsdauer von 1,5 Sekunden oder 3 Sekunden festlegen.

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.




3. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [LIGHT] zu bewegen.
4. Drücken Sie (B).
5. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [DURATION] zu bewegen.
6. Drücken Sie (B).
7. Verwenden Sie (A) und (C), um eine Beleuchtungsdauer auszuwählen.

| | |
|---|---|
| [1.5 SEC.] | 1,5 Sekunden lange Beleuchtung |
| [3.0 SEC.] | 3 Sekunden lange Beleuchtung |

8. Drücken Sie (B), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
   Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Bildschirm für die Beleuchtungseinstellung angezeigt.
9. Drücken Sie zweimal auf (D), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

## Nützliche Funktionen

Die Kopplung der Uhr mit Ihrem Telefon erleichtert die Bedienung der Uhrenfunktionen.

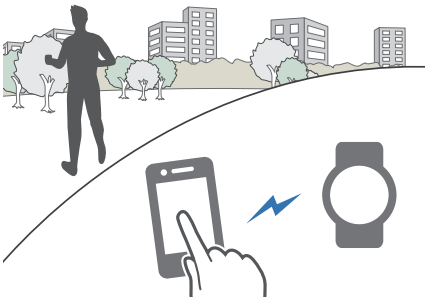
**Automatische Zeitkorrektur**

Automatische Zeiteinstellung



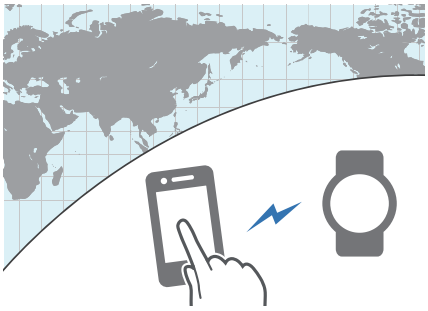

**Datenübertragung zu einem Telefon**

Anzeigen von Trainingsdaten
Anzeigen von Life Log-bezogenen Daten



**Auswahl von mehr als 300 Weltzeitstädten**

Konfigurieren der Weltzeiteinstellungen



Darüber hinaus können Sie eine Reihe weiterer Uhr-Einstellungen mit Ihrem Telefon konfigurieren.

**Zur Übertragung von Daten an eine Uhr und zum Konfigurieren der Einstellungen müssen Sie zunächst die Uhr mit Ihrem Telefon koppeln.**

Vorbereitung

- Auf Ihrem Smartphone muss die „CASIO WATCHES“-Smartphone-App installiert sein, um die Uhr zu koppeln.

# Verbinden mit einem Telefon

Solange eine Bluetooth-Verbindung zwischen der Uhr und dem Smartphone (Mobile Link) besteht, wird die aktuelle Zeit auf der Uhr automatisch korrigiert. Sie können auch die anderen Einstellungen der Uhr ändern.

Sie können die CASIO „CASIO WATCHES“ App zum Anzeigen von Trainingsdaten verwenden.

### Hinweis

- Um diese Uhr optimal zu nutzen, wird die Verwendung der neuesten Versionen der Smartphone-App und der Uhrensoftware empfohlen.
- Diese Funktion ist nur dann verfügbar, wenn die CASIO WATCHES-App auf dem Smartphone ausgeführt wird.
- Dieses Kapitel beschreibt die Bedienung von Uhr und Telefon.
  : Bedienung der Uhr
  : Bedienung des Telefons

## Vorbereitung

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.

- **② Konfigurieren Sie die Bluetooth-Einstellungen.**

Aktivieren von Bluetooth am Telefon.

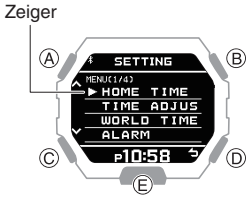
### Hinweis

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

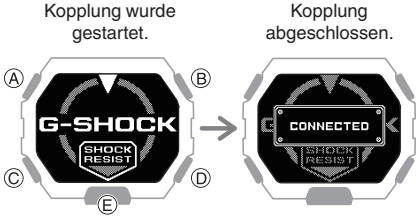
● **③ Koppeln Sie die Uhr mit einem Telefon.**

Bevor Sie die Uhr zusammen mit einem Telefon verwenden können, müssen Sie sie zunächst 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“.
3. Tippen Sie auf ⊕ der „Meine Uhr“ Registerkarte.
4. Führen Sie den Vorgang aus, der auf dem Bildschirm angezeigt wird, um die Uhr in der CASIO WATCHES App auf Ihrem Smartphone zu registrieren.
5. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
6. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.




7. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [PAIRING] zu bewegen.
8. Drücken Sie (B).
9. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [CONNECT] zu bewegen.
10. Drücken Sie (B).
11. 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 7 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

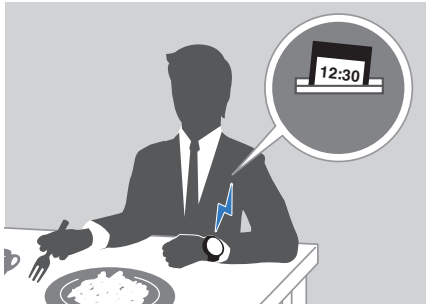
**Hinweis**

- 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.

## Automatische Zeiteinstellung

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

Wenn Sie Ihre Uhr im Uhrzeitmodus lassen, erfolgt die Zeiteinstellung 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.
- Wenn die Zeiteinstellung aus irgendeinem Grund fehlschlägt, wird [CONNECT 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.
  Verwenden der Uhr in einer medizinischen Einrichtung oder einem Flugzeug

## Anzeigen von Trainingsdaten

Mit CASIO WATCHES können die unten genannten Trainingsdaten angezeigt werden, die von der Uhr gemessen werden.

- Trainingsprotokolldaten und Rundendaten
- Ergebnisse der Trainingsanalyse

**Überprüfen der Verbindung**

- Stellen Sie sicher, dass das ᛒ-Symbol auf dem Uhren-Display 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

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 Life Log-bezogenen Daten

Mit der CASIO WATCHES App für Ihr Smartphone können Sie die unten genannten Daten anzeigen, die von der Uhr gemessen werden.

- Tägliche, wöchentliche oder monatliche Anzahl von Schritten und verbrannten Kalorien

**Überprüfen der Verbindung**

- Stellen Sie sicher, dass das ᛒ-Symbol auf dem Uhren-Display 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

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.
  Einstellung von Zielwerten

## Einstellung von Zielwerten

Mit CASIO WATCHES können Sie tägliche oder monatliche Zielwerte festlegen.

**Wichtig!**

- Zielwerte können nicht auf der Uhr festgelegt werden. Verwenden Sie die CASIO WATCHES-Telefon-App, um die Einstellungen zu konfigurieren.

Sie können Zielwerte für die unten aufgeführten Elemente angeben.

- Tägliche Schrittzahl

**Überprüfen der Verbindung**

- Stellen Sie sicher, dass das ᛒ-Symbol auf dem Uhren-Display 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

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.

## Angeben des Alarmintervalls (Zielalarm)

Sie können CASIO WATCHES verwenden, um Alarmintervalle festzulegen, damit Sie über die verbrannten Kalorien und die verstrichene Zeit während des Trainings auf dem Laufenden bleiben. Dann gibt die Uhr jedes Mal einen Ton von sich und/oder vibriert, wenn ein Zielwert während Ihres Trainings erreicht wird.

**Wichtig!**

- Beachten Sie, dass Sie das Benachrichtigungsintervall nicht mithilfe der Uhrbedienung angeben können. Verwenden Sie CASIO WATCHES, um Einstellungen zu konfigurieren.

**Überprüfen der Verbindung**

- Stellen Sie sicher, dass das ᛒ-Symbol auf dem Uhren-Display 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

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

## Angeben der Distanz für die automatische Rundenzeit

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

**Wichtig!**

- Beachten Sie, dass Sie die Distanz für die automatische Rundenzeitmessung nicht mithilfe der Uhrbedienung angeben können. Verwenden Sie CASIO WATCHES, um Einstellungen zu konfigurieren.

**Überprüfen der Verbindung**

- Stellen Sie sicher, dass das ᛒ-Symbol auf dem Uhren-Display 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

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

## Einrichtung programmierbarer Timer

Mit CASIO WATCHES können Sie programmierbare Timereinstellungen konfigurieren und eine Gruppe mehrerer Zeitgeber erstellen.

- Weitere Informationen zu programmierbaren Timern finden Sie über den unten aufgeführten Link.
  Übersicht

**Überprüfen der Verbindung**

- Stellen Sie sicher, dass das ᛒ-Symbol auf dem Uhren-Display 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

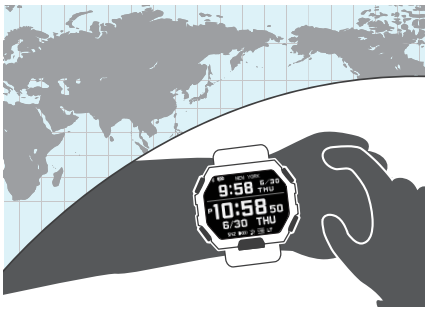
1. Tippen Sie auf das Symbol „CASIO WATCHES“.
2. Tippen Sie auf die Registerkarte „Meine Uhr“.
3. Tippen Sie auf den Namen dieses Produkts.
4. Wählen Sie „Timer“ und führen Sie dann den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang aus.

## Konfigurieren der Weltzeiteinstellungen

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**

- Stellen Sie sicher, dass das ᛒ-Symbol auf dem Uhren-Display 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




**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. Tippen Sie auf den Namen dieses Produkts.
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. Tippen Sie auf den Namen dieses Produkts.
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“ lassen.
- Weitere Informationen zur Dauer der Sommerzeit finden Sie in der „Zeittabelle Sommerzeit“.
  Zeittabelle Sommerzeit

## Einstellen des Alarms

**Überprüfen der Verbindung**

- Stellen Sie sicher, dass das ᛒ-Symbol auf dem Uhren-Display 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

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

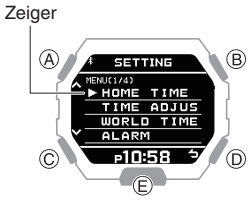
## Telefon-Finder

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. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.




3. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [PHONE FINDER] zu bewegen.
4. Drücken Sie (B).
5. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [EXECUTE] zu bewegen.
6. Drücken Sie (B).
   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.
7. 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.
  Verwenden der Uhr in einer medizinischen Einrichtung oder einem Flugzeug

## Konfigurieren der Uhr-Einstellungen

Nachdem Sie eine Verbindung zwischen der Uhr und einem Smartphone hergestellt haben, können Sie die CASIO WATCHES-Smartphone-App verwenden, um die Uhr-Einstellungen zu konfigurieren und von der Uhr erfasste Informationen anzuzeigen.

**Überprüfen der Verbindung**

- Stellen Sie sicher, dass das Bluetooth-Symbol auf dem Uhren-Display angezeigt wird, wenn Sie die folgenden Schritte ausführen.
- Wenn Bluetooth nicht angezeigt wird, lesen Sie die Informationen unter dem Link weiter unten.
  Verbinden mit einem Telefon

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

## Verbindung

### Verbinden mit einem Telefon

Ihre Uhr kann eine Verbindung zu einem Smartphone herstellen, das mit ihr gekoppelt ist.

- 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.
  ③ Koppeln Sie die Uhr mit einem Telefon.

**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.

### Entkopplung

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

**Hinweis**

- Wenn Sie ein iPhone verwenden, löschen Sie auch die auf dem Smartphone gespeicherten Kopplungsinformationen.

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

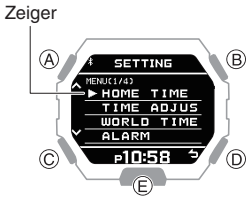
1. Tippen Sie auf das Symbol „CASIO WATCHES“.
2. Tippen Sie auf die Registerkarte „Meine Uhr“.
3. Tippen Sie auf die Uhr, die Sie entkoppeln möchten.
4. Tippen Sie auf „●●●“.
5. Führen Sie die auf dem Telefon angezeigte Aktion durch, um die Kopplung aufzuheben.

**Hinweis**

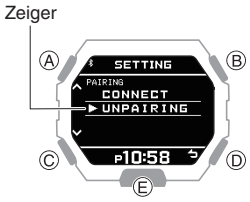
- Durch das Löschen von Kopplungsinformationen aus der CASIO WATCHES-Smartphone-App werden zuvor von Ihrer Uhr an die App übertragene Daten nicht gelöscht.

● **Löschen von Kopplungsinformationen von der Uhr**

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.




3. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [PAIRING] zu bewegen.
4. Drücken Sie (B).
5. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [UNPAIRING] zu bewegen.




6. Drücken Sie (B).
7. Verwenden Sie (A) und (C), um auszuwählen, ob Sie die Kopplungsinformationen löschen möchten.

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

8. Drücken Sie (B).
   Nachdem die Kopplungsinformationen gelöscht wurden, wird einige Sekunden lang [DELETE COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.




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

● **Nur für iPhone**
**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.

### Wenn Sie ein anderes Telefon erwerben

**Hinweis**

- Löschen Sie vor dem Koppeln mit dem neuen Telefon die Kopplungsinformationen des alten Telefons von der Uhr.
  Löschen von Kopplungsinformationen von der Uhr

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

③ Koppeln Sie die Uhr mit einem Telefon.

## 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.
  Vorbereitung

Die Anzahl der neuen Mitteilungen wird auf der Anzeige für den Uhrzeitmodus angezeigt.




Über den Benachrichtigungsmodus können Sie Benachrichtigungsarten überprüfen und nachsehen, ob neue Mitteilungen vorhanden sind.

Neue Mitteilungen empfangen




Keine neuen Mitteilungen



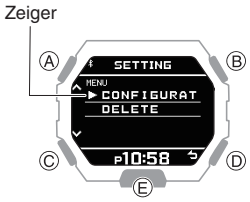

| Dieser Indikator: | Bedeutung: |
|---|---|
|  | E-Mail |
|  | SNS |
|  | Eingehende Anrufe, verpasste Anrufe |
|  | Zeitplan |
|  | Sonstiges |

- 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

## Aktivieren und Deaktivieren der Benachrichtigungen zu eingehenden Anrufen

Sie können den Benachrichtigungsempfang nach Bedarf aktivieren oder deaktivieren.

1. Wechseln Sie in den Benachrichtigungsmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Drücken Sie (B).
   Daraufhin wird die Benachrichtigungsliste angezeigt.
3. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Benachrichtigungsmodus angezeigt.




4. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [CONFIGURATION] zu bewegen.
5. Drücken Sie (B).
6. Verwenden Sie (A) und (C), um eine EIN/AUS-Einstellung für den Empfang von Benachrichtigungen auszuwählen.

| | |
|---|---|
| [ON] | Aktiviert den Empfang und die Einblendung von Benachrichtigungen. |
| [ON (RUN OFF)] | Deaktiviert den Empfang nur während der Laufzeit. |
| [OFF] | Deaktiviert den Empfang und die Einblendung von Benachrichtigungen. |

   - Bei der Einblendung von Benachrichtigungen wird der Inhalt einer empfangenen Benachrichtigung unabhängig vom Modus der Uhr angezeigt.
   - Nach etwa 30 Sekunden kehrt das Display zur vorherigen Anzeige zurück.
7. Drücken Sie (B), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
   Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Einstellungsbildschirm für den Benachrichtigungsmodus angezeigt.
8. Drücken Sie (D), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

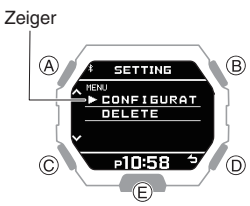
## Anzeigen des Inhalts der Benachrichtigungen

1. Wechseln Sie in den Benachrichtigungsmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Drücken Sie (B).
   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.
3. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf den Titel der Benachrichtigung zu bewegen, die Sie aufrufen möchten.
4. Drücken Sie (B).
   Dadurch werden die Details der Benachrichtigung angezeigt. Vom Textkörper werden 83 bis 100 Zeichen mit doppelter Breite angezeigt.
   - Sie können mit (A) und (C) scrollen.
   - Um zur Benachrichtigungsliste zurückzukehren, drücken Sie (D).
   - Halten Sie (C) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um in den Uhrzeitmodus zurückzukehren.

## Löschen einer Benachrichtigung

**● Löschen einer bestimmten Benachrichtigung**

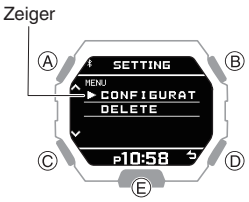
1. Wechseln Sie in den Benachrichtigungsmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Drücken Sie (B).
   Daraufhin wird die Benachrichtigungsliste angezeigt.
3. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf den Titel der Benachrichtigung zu bewegen, die Sie löschen möchten.
4. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Benachrichtigungsmodus angezeigt.




5. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [DELETE] zu bewegen.
6. Drücken Sie (B).
7. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [ONE] zu bewegen.
8. Drücken Sie (B).
9. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [EXECUTE] zu bewegen.
   - Um das Löschen von Daten abzubrechen, bewegen Sie den Zeiger auf [CANCEL].
10. Drücken Sie (B).
    Nach Abschluss des Löschvorgangs wird einige Sekunden lang [DELETE COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Bildschirm für den Benachrichtigungsmodus angezeigt.

**● Löschen aller Benachrichtigungen**

1. Wechseln Sie in den Benachrichtigungsmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Drücken Sie (B).
   Daraufhin wird die Benachrichtigungsliste angezeigt.
3. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Benachrichtigungsmodus angezeigt.




4. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [DELETE] zu bewegen.
5. Drücken Sie (B).
6. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [ALL] zu bewegen.
7. Drücken Sie (B).
8. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [EXECUTE] zu bewegen.
   - Um das Löschen von Daten abzubrechen, bewegen Sie den Zeiger auf [CANCEL].
9. Drücken Sie (B).
   Daraufhin wird ein Bestätigungsbildschirm angezeigt.
10. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [YES] zu verschieben.
11. Drücken Sie (B).
    Nach Abschluss des Löschvorgangs wird einige Sekunden lang [DELETE COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Bildschirm für den Benachrichtigungsmodus angezeigt.

# Zeiteinstellung

Ihre Uhr kann eine Verbindung mit einem Smartphone herstellen, um Informationen abzurufen, mit denen sie dann die Datums- und Uhrzeiteinstellungen korrigiert.

**Wichtig!**

- Wenn Sie sich in einem Flugzeug oder an einem anderen Ort befinden, an dem Funksignale Probleme verursachen können, aktivieren Sie den Flugzeugmodus der Uhr, um die Verbindung mit Ihrem Smartphone zu deaktivieren.
  Verwenden der Uhr in einer medizinischen Einrichtung oder einem Flugzeug

Mithilfe der nachfolgenden Informationen können Sie die Zeiteinstellung ganz nach Ihren Wünschen vornehmen.

Verwenden Sie ein Telefon?

Es wird empfohlen, die Zeit über eine Smartphone-Verbindung zu korrigieren.
Automatische Zeiteinstellung




Falls Ihr Telefon keine Verbindung zur Uhr herstellen kann:

Sie können die Zeiteinstellungen korrigieren, indem Sie Vorgänge auf der Uhr ausführen.
Einstellen der Uhrzeit über die Uhrbedienung



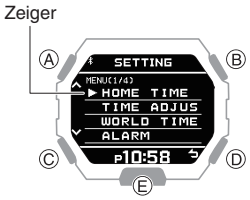
## Einstellen der Uhrzeit über die Uhrbedienung

Wenn Ihre Uhr aus irgendeinem Grund keine Verbindung zu einem Telefon herstellen kann, können Sie Funktionen der Uhr verwenden, um die Einstellungen für Datum und Uhrzeit anzupassen.

### ● Einstellung der Heimatstadt

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

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.




3. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [HOME TIME] zu bewegen.
4. Drücken Sie (B).
5. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [CITY] zu bewegen.
6. Drücken Sie (B).
7. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf die Stadt zu bewegen, die Sie als Heimatstadt festlegen möchten.
8. Drücken Sie (B), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
   Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Bildschirm für die Einstellung der Heimatzeit angezeigt.
9. Drücken Sie zweimal auf (D), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

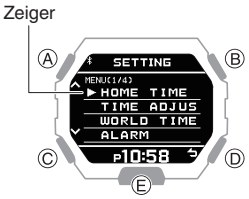
### ● Konfigurieren der Sommerzeiteinstellung

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 [AT (AUTO)]. In vielen Fällen können Sie die Uhr mit [AT (AUTO)] verwenden, ohne manuell zwischen Sommer- und Standardzeit wechseln zu müssen.

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.



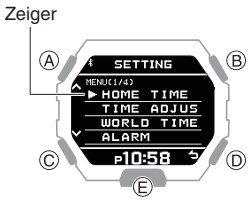

3. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [HOME TIME] zu bewegen.
4. Drücken Sie (B).
5. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [DST] zu bewegen.
6. Drücken Sie (B).
7. Verwenden Sie (A) und (C) zur Auswahl der Sommerzeiteinstellung.

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

8. Drücken Sie (B), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
   Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Bildschirm für die Einstellung der Heimatzeit angezeigt.
9. Drücken Sie zweimal auf (D), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

● **Manuelle Korrektur der Uhrzeit**

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.




3. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [TIME ADJUSTMENT] zu bewegen.
4. Drücken Sie (B).
5. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [MANUAL] zu bewegen.
6. Drücken Sie (B).
   Dies führt dazu, dass unter der Stundeneinstellung ein Cursor angezeigt wird.
7. Verwenden Sie (A) und (C), um die Stundeneinstellung der aktuellen Uhrzeit zu ändern.
8. Drücken Sie (B).
   Dadurch wird der Cursor auf die Minuteneinstellung bewegt.
9. Verwenden Sie (A) und (C), um die Minuteneinstellung der aktuellen Uhrzeit zu ändern.
10. Drücken Sie (B).
    Dadurch wird der Cursor auf die Jahreseinstellung bewegt.
11. Verwenden Sie (A) und (C), um die Jahreseinstellung zu ändern.
12. Drücken Sie (B).
    Dadurch wird der Cursor auf die Monatseinstellung bewegt.
13. Verwenden Sie (A) und (C), um die Monatseinstellung zu ändern.
14. Drücken Sie (B).
    Dadurch wird der Cursor auf die Tageseinstellung bewegt.
15. Verwenden Sie (A) und (C), um die Tageseinstellung zu ändern.
16. Drücken Sie (B).
17. Wählen Sie mit (A) und (C) aus, ob Sie die aktuellen Einstellungen speichern möchten.

| | |
|---|---|
| [YES] | Speichert die aktuellen Einstellungen. |
| [NO] | Verwirft die aktuellen Einstellungen. |
| [RETURN] | Führt Sie zum Bildschirm für die Stundeneinstellung zurück. |

18. Drücken Sie (B), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
    Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und der Bildschirm für die Zeiteinstellung wird erneut angezeigt.
19. Drücken Sie zweimal auf (D), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

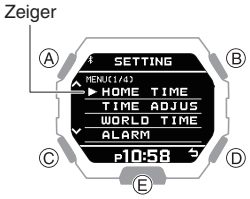
**Hinweis**

- Um die Einstellung der aktuellen Uhrzeit an einem beliebigen Punkt zu beenden, drücken Sie (D) und fahren mit Schritt 17 fort.

● **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. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.

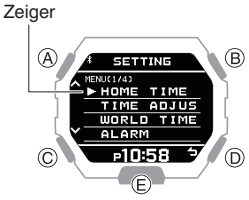



3. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [TIME ADJUSTMENT] zu bewegen.
4. Drücken Sie (B).
5. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [12/24H] zu bewegen.
6. Drücken Sie (B).
7. Verwenden Sie (A) und (C) zur Auswahl von [12H] (12-Std.-Uhrzeitformat) bzw. [24H] (24-Std.-Uhrzeitformat).
8. Drücken Sie (B), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
   Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und der Bildschirm für die Zeiteinstellung wird erneut angezeigt.
9. Drücken Sie zweimal auf (D), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.
   - Bei Auswahl des 12-Std.-Uhrzeitformats wird bei PM-Uhrzeiten ein [P] angezeigt.

## Verwenden der Uhr in einer medizinischen Einrichtung oder einem Flugzeug

Wenn Sie sich in einem Krankenhaus, Flugzeug oder an anderen Orten aufhalten, an denen eine Verbindung mit einem Telefon Probleme verursachen könnte, können Sie wie unten beschrieben vorgehen, um die automatische Zeiteinstellung zu deaktivieren. Wiederholen Sie den Vorgang, um die automatische Zeiteinstellung erneut zu aktivieren.

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.



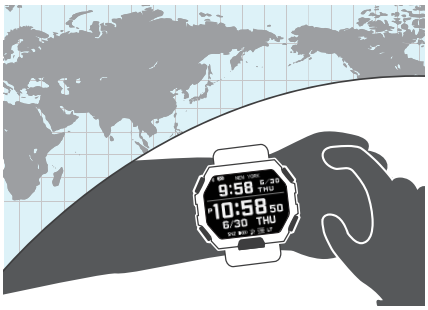

3. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [AIRPLANE MODE] zu bewegen.
4. Drücken Sie (B).
5. Verwenden Sie (A) und (C) zur Auswahl einer Flugmoduseinstellung.

| | |
|---|---|
| [OFF] | Beendet den Flugmodus. |
| [ON] | Aktiviert den Flugmodus. |

6. Drücken Sie (B), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
   Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.
7. Drücken Sie (D), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.
   - ✈ wird angezeigt, wenn sich die Uhr im Flugmodus befindet.

# Weltzeit

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

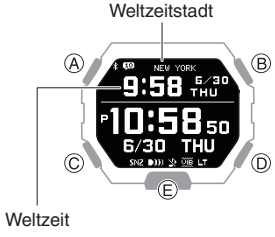


**Hinweis**

- Weltzeitstädte, die nur über die CASIO WATCHES-Smartphone-App ausgewählt werden können, können nicht über die Uhrfunktionen ausgewählt werden.
  Konfigurieren der Weltzeiteinstellungen

## Überprüfen der Weltzeit

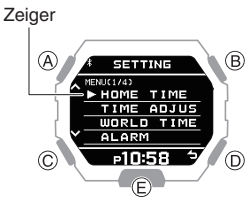
1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Verwenden Sie (A), um die Weltzeit anzuzeigen.
   Auswählen eines Formats für die digitale Anzeige des Uhrzeitmodus
   Hier werden die aktuell ausgewählte Weltzeitstadt und ihre aktuelle Uhrzeit angezeigt.




## Angeben einer Weltzeitstadt

Verwenden Sie das Verfahren in diesem Abschnitt zum Auswählen einer Weltzeitstadt.

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.




3. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [WORLD TIME] zu bewegen.
4. Drücken Sie (B).
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für die Weltzeit angezeigt.
5. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [CITY] zu bewegen.
6. Drücken Sie (B).
   Dies zeigt ein Menü der Weltzeitstädte an.




7. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf die gewünschte Stadt zu bewegen.
8. Drücken Sie (B), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
   Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Bildschirm für die Einstellung der Weltzeit angezeigt.
9. Drücken Sie zweimal auf (D), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.
   Dies führt dazu, dass auf dem Weltzeitbildschirm die aktuelle Uhrzeit und das aktuelle Datum in Ihrer Weltzeitstadt angezeigt werden.
   Auswählen eines Formats für die digitale Anzeige des Uhrzeitmodus

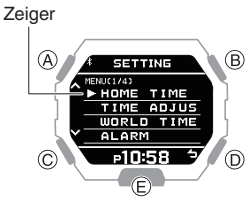



**Hinweis**

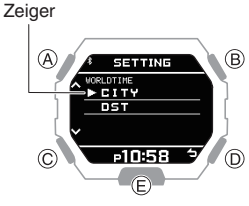
- Wenn bei Ihnen derzeit eine Weltzeitstadt vorliegt, die nur mit CASIO WATCHES ausgewählt werden kann, und Sie dann über die Uhrbedienung zu einer anderen Stadt wechseln, werden die CASIO WATCHES-Stadtinformationen von der Uhr gelöscht.
  Konfigurieren der Weltzeiteinstellungen

## Konfigurieren der Sommerzeiteinstellung

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.




3. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [WORLD TIME] zu bewegen.
4. Drücken Sie (B).
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für die Weltzeit angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [DST] zu bewegen.
6. Drücken Sie (B).
7. Verwenden Sie (A) und (C) 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 (B), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
   Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Bildschirm für die Einstellung der Weltzeit angezeigt.
9. Drücken Sie zweimal auf (D), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

**Hinweis**

- Die werksseitige Voreinstellung für die Sommerzeit aller Städte ist [AT (AUTO)]. In vielen Fällen können Sie die Uhr mit [AT (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

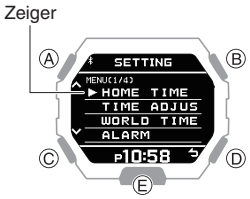
Die Uhr gibt einen Ton von sich oder vibriert, wenn die Alarmzeit erreicht wird. Sie können bis zu vier verschiedene Alarme festlegen.

- Bei niedrigem Batteriestand wird kein Ton- und/oder Vibrationsalarm ausgegeben.
- Wenn die Schlummerfunktion für einen Alarm aktiviert ist, ertönt dieser alle fünf Minuten – bis zu sieben Mal.

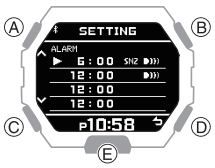



## Konfigurieren der Alarmeinstellungen

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.



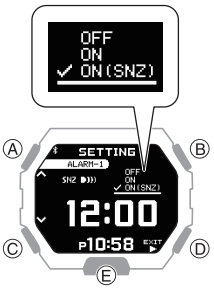

3. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [ALARM] zu bewegen.
4. Drücken Sie (B).
5. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf den Alarm zu bewegen, den Sie löschen möchten.




6. Drücken Sie (B).
7. Verwenden Sie (A) und (C), 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 links durch ein Häkchen (✓) angezeigt.




8. Drücken Sie (B).
9. Verwenden Sie (A) und (C), um die Stunde für den Alarm einzustellen.
10. Drücken Sie (B).
11. Verwenden Sie (A) und (C), um die Minute für den Alarm einzustellen.
12. Drücken Sie (B).
13. Wählen Sie mit (A) und (C) aus, ob Sie die aktuellen Einstellungen speichern möchten.

| | |
|---|---|
| [YES] | Speichert die aktuellen Einstellungen. |
| [NO] | Verwirft die aktuellen Einstellungen. |
| [RETURN] | Führt Sie zum Bildschirm für die Alarmeinstellung zurück. |

14. Drücken Sie (B), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
    Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Auswahlbildschirm für die Alarmeinstellung angezeigt.
    - Beim Einschalten des Alarms wird ))) rechts neben der Uhrzeiteinstellung auf dem Display angezeigt. Wenn die Schlummerfunktion aktiviert ist, wird zudem [SNZ] angezeigt.
15. Drücken Sie zweimal auf (D), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

**Hinweis**

- Um die Alarmeinstellung an einem beliebigen Punkt zu beenden, drücken Sie (D) und fahren mit Schritt 13 fort.

● **Stoppen eines aktiven Alarms**

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

**Hinweis**

- 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.

## 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.

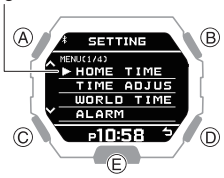
**Hinweis**

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



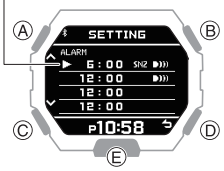

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.

Zeiger




3. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [ALARM] zu bewegen.
4. Drücken Sie (B).
5. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf den Alarm zu bewegen, den Sie ausschalten möchten.

Zeiger




6. Drücken Sie (B).
7. Verwenden Sie (A) und (C), um [OFF] auszuwählen.
8. Drücken Sie (D).
9. Wählen Sie mit (A) und (C) aus, ob Sie die aktuellen Einstellungen speichern möchten.

| | |
|---|---|
| [YES] | Speichert die aktuellen Einstellungen. |
| [NO] | Verwirft die aktuellen Einstellungen. |
| [RETURN] | Führt Sie zum Bildschirm für die Alarmeinstellung zurück. |

10. Drücken Sie (B), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
    Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Auswahlbildschirm für die Alarmeinstellung angezeigt.
11. Drücken Sie zweimal auf (D), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.
    - Wenn Sie alle Alarme ausschalten, wird (Alarm) nicht mehr auf dem Display angezeigt.




**Hinweis**

- Sollte (Alarm) nach wie vor angezeigt werden, bedeutet dies, dass immer noch mindestens ein anderer Alarm eingeschaltet ist. Um alle Alarme auszuschalten, wiederholen Sie die Schritte 5 und 10, bis der Indikator (Alarm) nicht mehr angezeigt wird.

# Verwenden der Trainingsfunktion

Während des Trainingsmodus wird ein Beschleunigungsmesser verwendet, um Distanz, abgelaufene Zeit, Tempo und andere Daten während des Laufens oder Gehens zu messen und aufzuzeichnen.

Sie können aufgezeichnete Daten auf der Uhr oder mit CASIO WATCHES aufrufen.



## Run Timing

Beginnen Sie mit aktivierter Trainingsfunktion zu laufen.

● **Starten der Laufzeitmessung**

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Drücken Sie (B).
   Dadurch wird der Bildschirm für den Trainingsmodus angezeigt.

Trainingsmodus

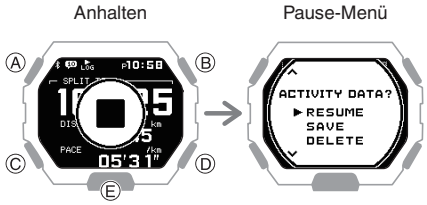



3. Drücken Sie (B).
   Starten Sie die Laufzeitmessung.

● **Anhalten der Laufzeitmessung**

1. Drücken Sie während der Anzeige des Bildschirms für die Laufzeitmessung auf (B).

   Dadurch wird die Laufzeitmessung angehalten, und der Bildschirm des Pause-Menüs wird angezeigt.




2. Wählen Sie mit (A) und (C) aus, wie Sie mit den gerade gemessenen Laufzeitdaten verfahren möchten.

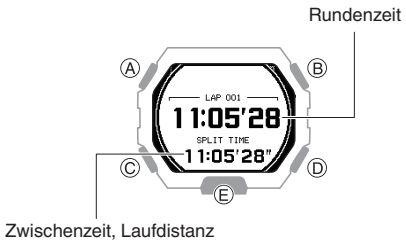
| | |
|---|---|
| [RESUME] | Setzt die Zeitmessung fort. |
| [SAVE] | Speichert Daten. |
| [DELETE] | Löscht Daten. |

3. Drücken Sie (B).
   - Wenn Sie die Option zum Speichern der Daten ausgewählt haben, wird der Ergebnisbildschirm von Run Timing angezeigt. Drücken Sie einen beliebigen Knopf mit Ausnahme von (E), um zum Uhrzeitmodus zurückzukehren.
   - Wenn Sie die Option zum Löschen der Daten auswählen, kehrt die Uhr in den Uhrzeitmodus zurück.

● **Messen von Rundenzeiten**

1. Starten Sie die Laufzeitmessung.
   Starten der Laufzeitmessung
2. Drücken Sie (D).

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




3. Drücken Sie (A) oder (C), um zum Bildschirm für die Laufzeitmessung zurückzukehren.
   - Wenn Sie keinen Knopf drücken, kehrt die Uhr nach etwa 10 Sekunden automatisch zum Bildschirm für die Laufzeitmessung zurück.

**Hinweis**

- Mit CASIO WATCHES können Sie angeben, ob [SPLIT TIME] oder [DISTANCE] angezeigt werden soll.

## Ändern der Anzeige während Run Timing

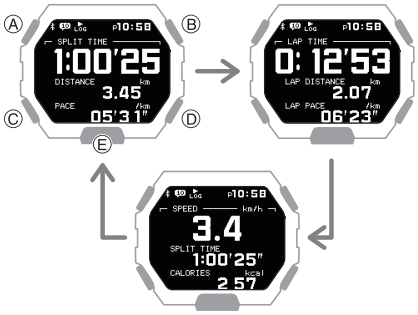
Während der Laufzeitmessung (Trainingsmodus) kann einer von drei Bildschirmen angezeigt werden. Außerdem können Sie festlegen, welche Elemente auf dem jeweiligen Bildschirm angezeigt werden.

Sie können also einen Bildschirm mit den Elementen konfigurieren, die Sie überwachen möchten, und diesen Bildschirm während des Trainings anzeigen.

Angeben des während des Laufens anzuzeigenden Bildschirms (RUN FACE)

Sie können zwischen den Displays wechseln, indem Sie (A) drücken.

**Beispiel:**




## Erstellen von Alarmen

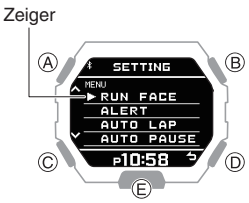
Sie können CASIO WATCHES verwenden, um Alarmintervalle festzulegen, damit Sie über die verbrannten Kalorien und die verstrichene Zeit während des Trainings auf dem Laufenden bleiben. Dann gibt die Uhr jedes Mal einen Ton von sich und/oder vibriert, wenn ein Zielwert während Ihres Trainings erreicht wird. Verwenden Sie die Uhrbedienung zur Aktivierung oder Deaktivierung von Alarmen.

Angeben des Alarmintervalls (Zielalarm)

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Drücken Sie (B).

   Dadurch wird der Bildschirm für den Trainingsmodus angezeigt.
3. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.

   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Trainingsmodus angezeigt.




4. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [ALERT] zu bewegen.
5. Drücken Sie (B).
6. Verwenden Sie (A) und (C) zur Auswahl des Bildschirms, dessen Einstellung Sie ändern möchten.

| | |
|---|---|
| [CALORIES] | Verbrannte Kalorien |
| [TIME 1] | Zeit 1 |
| [TIME 2] | Zeit 2 |

7. Drücken Sie (B).
8. Verwenden Sie (A) und (C), um eine Signaleinstellung auszuwählen.

| | |
|---|---|
| [OFF] | Deaktiviert |
| [ON (REPEAT)] | Aktiviert (wiederholen) |
| [ON (1 TIME)] | Aktiviert (einmalig) |

   - Wenn [ON (REPEAT)] ausgewählt ist, erfolgt eine Warnung, wenn ein Alarmintervallwert erreicht wird.
9. Drücken Sie (B), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.

   Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Bildschirm für die Signaleinstellung angezeigt.
   - Wenn Sie Einstellungen für ein anderes Element konfigurieren möchten, wiederholen Sie die Schritte 6 bis 9.
10. Drücken Sie zweimal auf (D), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

**Wichtig!**

- Verwenden Sie CASIO WATCHES zum Festlegen des Benachrichtigungsintervalls für die einzelnen Elemente. Beachten Sie, dass Sie die Einstellungen nicht mithilfe der Uhrbedienung konfigurieren können.

**Hinweis**

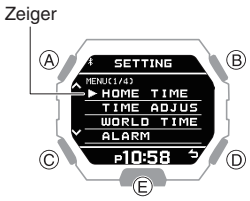
- Sie können auch die CASIO WATCHES-Telefon-App verwenden, um Alarme zu aktivieren oder zu deaktivieren.

## Angeben der Distanzeinheit

**Wichtig!**

- Wenn Tokio (TOKYO) als Heimatstadt eingestellt ist, dann ist Kilometer (km) als Höheneinheit festgelegt und kann nicht geändert werden.

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.




3. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [UNIT] zu bewegen.
4. Drücken Sie (B).
5. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [DISTANCE] zu bewegen.
6. Drücken Sie (B).
7. Verwenden Sie (A) und (C), um eine Distanzeinheit auszuwählen.

| | |
|---|---|
| [KILOMETER] | Kilometer |
| [MILE] | Meilen |

8. Drücken Sie (B), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
   Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang, [SETTING COMPLETED] angezeigt. Anschließend wird wieder der Einstellungsbildschirm für die Einheit angezeigt.
9. Drücken Sie zweimal auf (D), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

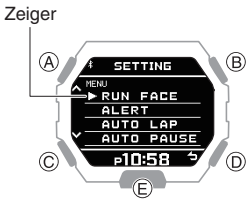
**Hinweis**

- Mit CASIO WATCHES können Sie auch die Distanzeinheit ändern.

## Aktivieren der automatischen Rundenzeit

Wenn die automatische Rundenzeitmessung aktiviert ist, wird jedes Mal, wenn Sie die mit CASIO WATCHES angegebene Distanz laufen, automatisch die Rundenzeit aufgezeichnet.
Angeben der Distanz für die automatische Rundenzeit

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Drücken Sie (B).
   Dadurch wird der Bildschirm für den Trainingsmodus angezeigt.
3. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Trainingsmodus angezeigt.




4. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [AUTO LAP] zu bewegen.
5. Drücken Sie (B).
6. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [ON] (aktiviert) oder [OFF] (deaktiviert) zu bewegen.
7. Drücken Sie (B), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
   Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Einstellungsbildschirm für den Trainingsmodus angezeigt.
8. Drücken Sie (D), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

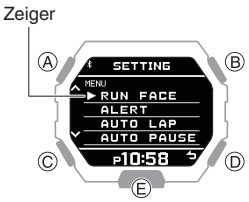
**Hinweis**

- Mit CASIO WATCHES können Sie auch die automatische Rundenzeitmessung aktivieren oder deaktivieren.

## Aktivieren der automatischen Pause

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

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Drücken Sie (B).
   Dadurch wird der Bildschirm für den Trainingsmodus angezeigt.
3. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Trainingsmodus angezeigt.




4. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [AUTO PAUSE] zu bewegen.
5. Drücken Sie (B).
6. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [ON] (aktiviert) oder [OFF] (deaktiviert) zu bewegen.
7. Drücken Sie (B), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
   Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Einstellungsbildschirm für den Trainingsmodus angezeigt.
8. Drücken Sie (D), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

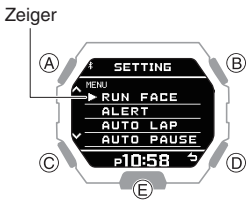
**Hinweis**

- Sie können auch die CASIO WATCHES-Telefon-App verwenden, um die automatische Pause zu aktivieren oder zu deaktivieren.

## Angeben des während des Laufens anzuzeigenden Bildschirms (RUN FACE)

Sie können einstellen, welche Elemente auf den drei Bildschirmen während der Laufzeitmessung (Trainingsmodus) angezeigt werden.

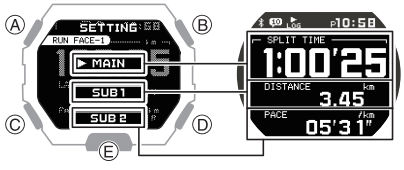
1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Drücken Sie (B).
   Dadurch wird der Bildschirm für den Trainingsmodus angezeigt.
3. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Trainingsmodus angezeigt.




4. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [RUN FACE] zu bewegen.
5. Drücken Sie (B).
6. Verwenden Sie (A) und (C) zur Auswahl des anzupassenden Bildschirms (RUN FACE).




7. Drücken Sie (B).
8. Verwenden Sie (A) und (C) zur Auswahl des Anzeigebereichs, dessen Inhalte Sie ändern möchten.




9. Drücken Sie (B).
10. Verwenden Sie (A) und (C) zur Auswahl des Elements, das Sie im aktuell ausgewählten Anzeigebereich ändern möchten.

| | |
|---|---|
| [SPLIT TIME] | Zwischenzeit |
| [DISTANCE] | Laufdistanz |
| [PACE] | Tempo |
| [LAP TIME] | Rundenzeit |
| [LAP DISTANCE] | Rundenlänge |
| [LAP PACE] | Tempo/Runde |
| [AVG.PACE] | Durchschnittliches Tempo |
| [SPEED] | Geschwindigkeit |
| [AVG.SPEED] | Durchschnittsgeschwindigkeit |
| [CALORIES] | Verbrannte Kalorien |
| [TIME] | Zeit |
| [DATE] | Tag |

- Wenn Sie den Inhalt eines anderen Anzeigebereichs ändern möchten, drücken Sie (D) und wählen dann den gewünschten Anzeigebereich aus. Wiederholen Sie nach Bedarf die Schritte 8, 9 und 10.

11. Drücken Sie (B), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
    Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Bildschirm für die RUN FACE-Einstellung angezeigt.
12. Drücken Sie zweimal auf (D), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

**Hinweis**

- Mit CASIO WATCHES können Sie auch Bildschirmanzeigeelemente anpassen.

## Mit der Anwendung konfigurierte Einstellungen

Einige Einstellungen für Trainingsfunktionen können entweder über die Uhrbedienung oder mit CASIO WATCHES konfiguriert werden, während andere Einstellungen mit CASIO WATCHES konfiguriert werden müssen.

**Einstellungen, die auf der Uhr oder mit CASIO WATCHES konfiguriert werden können**

- Anpassung der während der Laufzeitmessung angezeigten Bildschirme
- Benachrichtigung aktivieren/deaktivieren
- Längeneinheit
- Automatische Rundenzeitmessung aktivieren/deaktivieren
- Automatische Pause aktivieren/deaktivieren

**Einstellungen, die nur mit CASIO WATCHES konfiguriert werden können**

- Auto Lap-Bildschirm Anzeigeelement: [SPLIT TIME] oder [DISTANCE]
- Benachrichtigungsintervall für verbrannte Kalorien
- Benachrichtigungszeitintervall
- Distanz für automatische Rundenzeitmessung

# Anzeigen von Trainingsprotokolldaten

Ihre Uhr speichert Daten (Protokolldatensätze), die während der Laufzeitmessung erfasst wurden. Der Speicherplatz reicht aus, um etwa 100 Protokolldatensätze zu speichern.

Sie können den verfügbaren Speicherplatz durch Überprüfen der Anzeige LOG ermitteln.

**● Während der Laufzeitmessung**

| Anzeige: | Bedeutung: |
|---|---|
| LOG angezeigt | Verfügbarer Speicherplatz |
| LOG Blinkt | Wenig Speicherplatz |
| LOG FULL Blinkt | Speicher voll |

**● Außerhalb der Laufzeitmessung**

| Anzeige: | Bedeutung: |
|---|---|
| Keine | Verfügbarer Speicherplatz |
| LOG angezeigt | Wenig Speicherplatz |
| LOG FULL angezeigt | Speicher voll |

**Genauigkeit der Trainingsprotokolldaten**

- Ihre Uhr berechnet die Schrittzahl, die verbrannten Kalorien und andere Informationen auf der Grundlage der von den integrierten Sensoren erfassten Daten. Es werden keine Garantien hinsichtlich der Statistiken und Werte gegeben, die von dieser Uhr berechnet werden, daher sollten sie nur als allgemeine Referenzinformationen verwendet werden.

## Verfügbare Trainingsprotokollelemente

Die unten aufgeführten Elemente werden auf dem Trainingsprotokollbildschirm angezeigt.

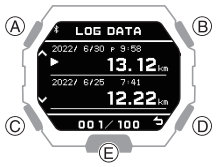
| | |
|---|---|
| [DISTANCE] | Laufdistanz |
| [TIME] | Fortbewegungszeit |
| [PACE] | Tempo |
| [CALORIES] | Verbrannte Kalorien |
| [CADENCE] | Kadenz |

## Anzeigen von aufgezeichneten Anmeldeprotokolldaten

1. Wechseln Sie in den Trainingsprotokollmodus.
Navigieren zwischen den Modi




2. Drücken Sie (B).
Daraufhin wird die Liste der Trainingsprotokolle angezeigt.




3. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf den Protokolldatensatz zu bewegen, den Sie aufrufen möchten.
4. Drücken Sie (B).
Hier werden die ausgewählten Protokolldatenelemente angezeigt.




5. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf das Element zu bewegen, dessen Details Sie aufrufen möchten.
6. Drücken Sie (B).
Dadurch werden Details zum ausgewählten Element angezeigt.




- Sie können (A) und (C) verwenden, um den Bildschirminhalt zu durchsuchen.

7. Halten Sie (C) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder in den Uhrzeitmodus zu wechseln.

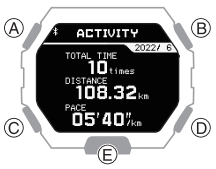
### Hinweis

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

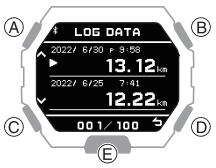
## Löschen von Protokolldaten

**● Löschen von bestimmten Anmeldeprotokolldaten**

1. Wechseln Sie in den Trainingsprotokollmodus.
Navigieren zwischen den Modi



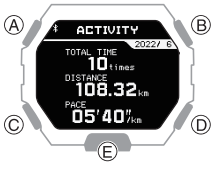

2. Drücken Sie (B).
Daraufhin wird die Liste der Trainingsprotokolle angezeigt.




3. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf die Daten zu bewegen, die Sie löschen möchten.
4. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
Daraufhin wird ein Löschmenü angezeigt.
5. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [ONE] zu bewegen.
6. Drücken Sie (B).
7. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [EXECUTE] zu bewegen.
Um das Löschen von Protokolldaten abzubrechen, bewegen Sie den Zeiger auf [CANCEL].
8. Drücken Sie (B).
Nach Abschluss des Löschvorgangs wird einige Sekunden lang [DELETE COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Bildschirm für den Trainingsprotokollmodus angezeigt.

**● Löschen aller Anmeldeprotokolldaten**

1. Wechseln Sie in den Trainingsprotokollmodus.
Navigieren zwischen den Modi




2. Drücken Sie (B).
Daraufhin wird die Liste der Trainingsprotokolle angezeigt.




3. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
Daraufhin wird ein Löschmenü angezeigt.
4. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [ALL] zu bewegen.
5. Drücken Sie (B).
6. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [EXECUTE] zu bewegen.
Um das Löschen von Protokolldaten abzubrechen, bewegen Sie den Zeiger auf [CANCEL].
7. Drücken Sie (B).
Daraufhin wird ein Bestätigungsbildschirm angezeigt.
8. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [YES] zu verschieben.
9. Drücken Sie (B).
Nach Abschluss des Löschvorgangs wird einige Sekunden lang [DELETE COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Bildschirm für den Trainingsprotokollmodus angezeigt.

# 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.

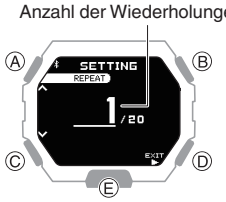
- Bei niedrigem Batteriestand wird kein Ton- und/oder Vibrationsalarm ausgegeben.



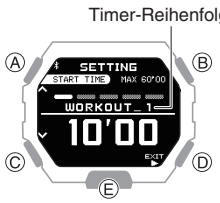

## Einstellen einer Startzeit

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

1. Wechseln Sie in den Timermodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Hier wird der Einstellungsbildschirm für die Anzahl der Timerwiederholungen (1 bis 20) angezeigt.



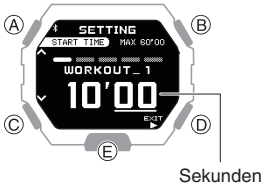

3. Verwenden Sie (A) und (C), um die Anzahl der Timer-Wiederholungen (automatische Wiederholung) festzulegen.
4. Drücken Sie (B).
5. Verwenden Sie (A) und (C), um die Position der Timer in einer Reihenfolge anzugeben.




6. Drücken Sie (B).
   Dadurch wird unter der Minuteneinstellung ein Cursor angezeigt.
7. Verwenden Sie (A) und (C) zum Ändern der Minuteneinstellung.




8. Drücken Sie (B).
   Dadurch wird der Cursor auf die Sekundeneinstellung bewegt.
9. Verwenden Sie (A) und (C) zum Ändern der Sekundeneinstellung.




10. Drücken Sie (B).
11. Wählen Sie mit (A) und (C) aus, ob Sie die aktuellen Einstellungen speichern möchten.

| | |
|---|---|
| [YES] | Speichert die aktuellen Einstellungen. |
| [NO] | Verwirft die aktuellen Einstellungen. |
| [RETURN] | Führt Sie zur Einstellung der Anzahl der Wiederholungen zurück. |

12. Drücken Sie (B), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
    Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und der Bildschirm für den Timermodus wird erneut angezeigt.

### Hinweis

- Um die Einstellung des Timers an einem beliebigen Punkt zu beenden, drücken Sie (D), und fahren Sie mit Schritt 11 fort.

## Verwenden des Timers

1. Wechseln Sie in den Timermodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. 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 zurückzusetzen, indem Sie (D) drücken.
3. Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um die Ausgabe des Ton- oder Vibrationssignals zu beenden.

## Verwenden von programmierbaren Timern für Intervalltraining

### Übersicht

Sie können die Einstellungen für mehrere Timer so konfigurieren, dass sie nacheinander verschiedene Countdowns durchführen, um einen Intervall-Timer zu erstellen. Sie können den programmierbaren Timer verwenden, um eine Abfolge für ein Intervalltraining mit abwechselndem Joggen und Sprinten zu erstellen.

Sie könnten beispielsweise einen Intervall-Timer wie unten dargestellt konfigurieren und die Intervalle ① bis ④ 10 Mal wiederholen lassen.

**Timereinstellungen**

- [WORKOUT_1]: 10 Minuten 00 Sekunden
- [WORKOUT_2]: 4 Minuten 00 Sekunden
- [WORKOUT_3]: 10 Minuten 00 Sekunden
- [WORKOUT_4]: 4 Minuten 00 Sekunden
- Datensätze: 10

**Intervalltraining**

① Joggen: 10 Minuten 00 Sekunden

② 1 km laufen: 4 Minuten 00 Sekunden

③ Joggen: 10 Minuten 00 Sekunden

④ 1 km laufen: 4 Minuten 00 Sekunden

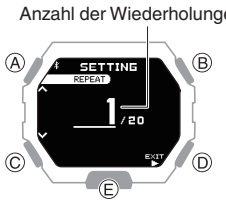
**Hinweis**

- Sie können bis zu fünf verschiedene Timer einstellen, die bis zu 20 Mal wiederholt werden können (automatische Wiederholung).
- Sie können CASIO WATCHES verwenden, um den Namen eines Timers zu ändern. Ein Name kann aus einer Kombination von bis zu 14 Buchstaben (A bis Z), Zahlen (0 bis 9) und Symbolen, bestehen. Die Timer in den Beispielen dieses Abschnitts geben Namen wie [WORKOUT_1] an.

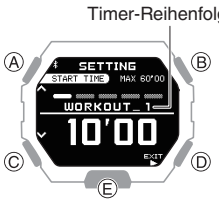
## Einrichtung programmierbarer Timer

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

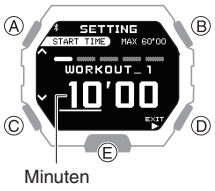
1. Wechseln Sie in den Timermodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Hier wird der Einstellungsbildschirm für die Anzahl der Timerwiederholungen (1 bis 20) angezeigt.



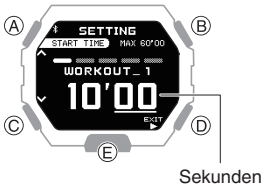

3. Verwenden Sie (A) und (C), um die Anzahl der Timer-Wiederholungen (automatische Wiederholung) festzulegen.
4. Drücken Sie (B).
5. Verwenden Sie (A) und (C), um die Position der Timer in einer Reihenfolge anzugeben.
   - Um den ersten Timer einzurichten, richten Sie [WORKOUT_1] ein.




6. Drücken Sie (B).
   Dadurch wird der Cursor in der Minuteneinstellung des ersten Timers angezeigt.
7. Verwenden Sie (A) und (C) zum Ändern der Minuteneinstellung.




8. Drücken Sie (B).
   Dadurch wird der Cursor auf die Sekundeneinstellung des ersten Timers bewegt.
9. Verwenden Sie (A) und (C) zum Ändern der Sekundeneinstellung.




10. Drücken Sie (B).
11. Wählen Sie mit (A) und (C) aus, ob Sie die aktuellen Einstellungen speichern möchten.

| | |
|---|---|
| [YES] | Speichert die aktuellen Einstellungen. |
| [NO] | Verwirft die aktuellen Einstellungen. |
| [RETURN] | Führt Sie zur Einstellung der Anzahl der Wiederholungen zurück. |

12. Drücken Sie (B), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
    Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und der Bildschirm für den Timermodus wird erneut angezeigt.
13. Wiederholen Sie die Schritte 2 bis 12 so oft wie nötig, um die Einstellungen der anderen Timer zu konfigurieren.

**Hinweis**

- Um die Programmeinstellung an einem beliebigen Punkt zu beenden, drücken Sie (D), und fahren Sie mit Schritt 11 fort.

## Stoppen mit programmierbaren Timern

1. Wechseln Sie in den Timermodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Drücken Sie (B), um den Timer-Countdown zu starten.




- Um einen laufenden Timer-Countdown zu unterbrechen, drücken Sie (B). Sie können einen unterbrochenen Countdown auf die Startzeit zurückzusetzen, indem Sie (D) drücken.
- Wenn ein Countdown-Vorgang für mehrere Timer läuft, können Sie den aktuellen Countdown sofort beenden und den nächsten Countdown starten, indem Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt halten.

# 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.

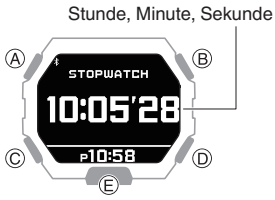



## Messen abgelaufener Zeit

1. Wechseln Sie in den Stoppuhrmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Verwenden Sie die folgenden Vorgänge, um die abgelaufene Zeit zu messen.

Ⓑ Start
↓
Ⓑ Stopp
↓
Ⓑ Fortsetzen
↓
Ⓑ Stopp

Stunde, Minute, Sekunde



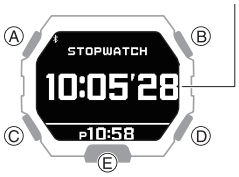

3. Drücken Sie (D), um die Stoppuhr auf Null zurückzusetzen.

## Messen der Zwischenzeit

1. Wechseln Sie in den Stoppuhrmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Verwenden Sie die folgenden Vorgänge, um die abgelaufene Zeit zu messen.

Ⓑ Start
↓
Ⓓ Zwischenzeit
↓
Ⓓ Zwischenzeit-Freigabe
↓
Ⓑ Stopp

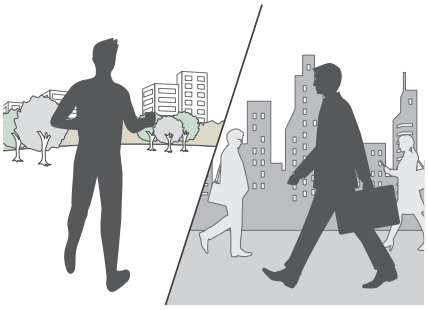
Stunde, Minute, Sekunde




3. Drücken Sie (D), um die Stoppuhr auf Null zurückzusetzen.

# Schrittzähler

Sie können Ihre Uhr verwenden, um Ihre Schrittzahl während des Gehens oder Ihren normalen täglichen Aktivitäten zu verfolgen.



## Zählen von Schritten

Wenn Sie die Uhr richtig tragen, zählt sie Ihre Schritte beim Gehen 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



### ● Durchführen der Messung

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

**● Überprüfen der Schrittzahl**

Zeigen Sie den Bildschirm TIME+DAILY an.

Auswählen eines Formats für die digitale Anzeige des Uhrzeitmodus

**Hinweis**

- Der Schrittzähler kann Werte bis 99.999 Schritte anzeigen. Wenn der Schrittzähler 99.999 überschreitet, wird der maximale Wert (99.999) weiterhin auf dem Display angezeigt.
- Um Fehlzählungen zu vermeiden, erhöht sich die angezeigte Zählung in den ersten 10 Sekunden nicht, wenn Sie sich in Bewegung gesetzt haben. Nachdem Sie ungefähr 10 Sekunden lang gegangen sind, wird die korrekte Zählung angezeigt, einschließlich der Schritte, die Sie während der letzten 10 Sekunden gemacht haben.
- Der Schrittzähler wird jeden Tag um Mitternacht auf null zurückgesetzt.
- Um Strom zu sparen, wird die Messung automatisch gestoppt, wenn Sie die Uhr ablegen (keine Bewegung der Uhr) bzw. zwei bis drei Minuten lang keine Aktion ausführen.

## Ursachen für fehlerhafte Schrittzählung

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 einem Ort, wo es viele Vibrationen gibt, Fahren auf einem Fahrrad 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.)
- Tragen der Uhr an Ihrer dominanten Hand
- 10 Sekunden oder weniger gehen

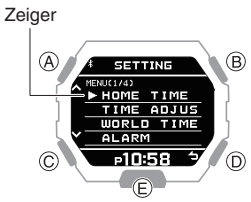
# Weitere Einstellungen

In diesem Abschnitt wird erläutert, wie Sie andere Uhr-Einstellungen vornehmen können.

## Aktivieren des Bedienungskontrolltons

Gehen Sie wie nachstehend beschrieben vor, um den Ton zu aktivieren bzw. zu deaktivieren, der bei einem Knopfdruck ausgegeben wird.

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.

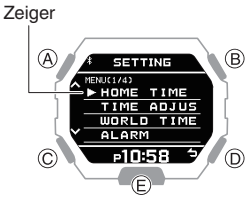



3. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [BEEP] zu bewegen.
4. Drücken Sie (B).
5. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [OPERATION] zu bewegen.
6. Drücken Sie (B).
7. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [ON] (aktiviert) oder [OFF] (deaktiviert) zu bewegen.
8. Drücken Sie (B), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
   Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Bildschirm für die BEEP-Einstellung (Ton) angezeigt.
   - wird im Uhrzeitmodus angezeigt, während der Ton für den Vorgang deaktiviert ist.
9. Drücken Sie zweimal auf (D), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

## Konfigurieren der Benachrichtigungston-einstellungen

Gehen Sie wie nachstehend beschrieben vor, um den Benachrichtigungston zu aktivieren bzw. deaktivieren.

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.




3. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [BEEP] zu bewegen.
4. Drücken Sie (B).
5. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [NOTIFICATION] zu bewegen.
6. Drücken Sie (B).
7. Verwenden Sie (A) und (C), um eine EIN/AUS-Einstellung für den Benachrichtigungston auszuwählen.

| | |
|---|---|
| [ALL ON] | Aktiviert die Tonausgabe für alle Benachrichtigungen. |
| [USER] | Aktiviert die Tonausgabe nur für die von Ihnen angegebenen Elemente. |
| [ALL OFF] | Deaktiviert die Tonausgabe für alle Benachrichtigungen. |

**Hinweis**

- Die Konfiguration von [USER]-Benachrichtigungen kann mittels CASIO WATCHES geändert werden.

8. Drücken Sie (B), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
   Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Bildschirm für die BEEP-Einstellung (Ton) angezeigt.
   - wird im Uhrzeitmodus angezeigt, während der Benachrichtigungston deaktiviert ist.
9. Drücken Sie zweimal auf (D), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

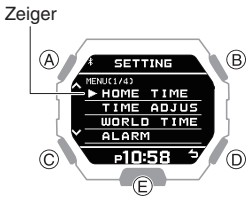
## Konfigurieren der Vibrationseinstellungen

Zusätzlich zu den Vorgangs- und Benachrichtigungstönen gibt Ihre Uhr auch Vibrationssignale für Alarme aus. Mit der unten beschriebenen Vorgehensweise können Sie die Vibration aktivieren bzw. deaktivieren.

- Das Symbol VIB wird auf dem Uhrzeitmodus-Display angezeigt, während die Ausgabe eines Vibrationssignals aktiviert ist.

**● Konfigurieren der Bedienungskontrollvibration**

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.



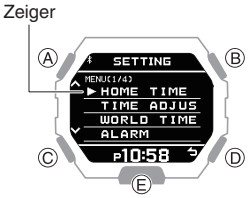

3. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [VIBRATION] zu bewegen.
4. Drücken Sie (B).
5. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [OPERATION] zu bewegen.
6. Drücken Sie (B).
7. Verwenden Sie (A) und (C), um die Bedienungskontrollvibration zu aktivieren bzw. zu deaktivieren.

| | |
|---|---|
| [ON] | Aktiviert die Bedienungskontrollvibration. |
| [OFF] | Deaktiviert die Bedienungskontrollvibration. |

8. Drücken Sie (B).
   Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Auswahlbildschirm für die Vibrationseinstellung angezeigt.
9. Drücken Sie zweimal auf (D), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

**● Konfigurieren der Benachrichtigungsvibration**

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.




3. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [VIBRATION] zu bewegen.
4. Drücken Sie (B).
5. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [NOTIFICATION] zu bewegen.
6. Drücken Sie (B).
7. Verwenden Sie (A) und (C), um eine EIN/AUS-Einstellung für die Benachrichtigungsvibration auszuwählen.

| | |
|---|---|
| [ALL ON] | Aktiviert die Vibration für alle Benachrichtigungen. |
| [USER] | Aktiviert die Vibration nur für die von Ihnen angegebenen Elemente. |
| [ALL OFF] | Deaktiviert die Vibration für alle Benachrichtigungen. |

**Hinweis**

- Die Konfiguration von [USER]-Benachrichtigungen kann mittels CASIO WATCHES geändert werden.

8. Drücken Sie (B).
   Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Auswahlbildschirm für die Vibrationseinstellung angezeigt.
9. Drücken Sie zweimal auf (D), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

## Angeben der Einheiten für Größe und Gewicht

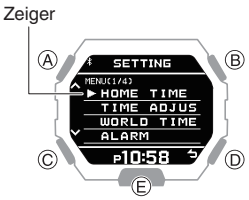
Sie können die Maßeinheiten für Größe und Gewicht angeben.

- Sie können Zentimeter (cm) oder Fuß (ft) als Größeneinheit auswählen.
- Sie können Kilogramm (kg) oder Pfund (lb) als Gewichtseinheit auswählen.

**Wichtig!**

- Wenn Tokio (TOKYO) als Heimatstadt angegeben ist, wird Zentimeter (cm) als Höheneinheit und Kilogramm (kg) als Gewichtseinheit festgelegt, und diese Einstellungen können nicht geändert werden.

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.




3. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [UNIT] zu bewegen.
4. Drücken Sie (B).
5. Verwenden Sie (A) und (C), um das Element für die Einstellung der Einheit auszuwählen.

| | |
|---|---|
| [HEIGHT] | Höheneinheit |
| [WEIGHT] | Gewichtseinheit |

6. Drücken Sie (B).
7. Verwenden Sie (A) und (C), um die gewünschte Einheit auszuwählen.
   - Höhe

| | |
|---|---|
| [CENTIMETER] | Zentimeter |
| [FEET] | Fuß |

   - Gewicht

| | |
|---|---|
| [KILOGRAM] | Kilogramm |
| [POUND] | Pfund |

8. Drücken Sie (B), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
   Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang, [SETTING COMPLETED] angezeigt. Anschließend wird wieder der Einstellungsbildschirm für die Einheit angezeigt.
9. Drücken Sie zweimal auf (D), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

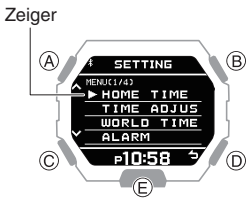
## Angeben der Einheit für die Kalorienanzeige

Sie können Kalorien (cal) oder Joule (J) als Anzeigeeinheit für den Kalorienverbrauch auswählen.

**Wichtig!**

- Wenn Tokio (TOKYO) als Heimatstadt eingestellt ist, dann sind Kalorien (cal) als Einheit festgelegt, und diese Einstellung kann nicht geändert werden.

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.




3. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [UNIT] zu bewegen.
4. Drücken Sie (B).
5. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [CALORIES] zu bewegen.
6. Drücken Sie (B).
7. Verwenden Sie (A) und (C), um die gewünschte Kalorieneinheit auszuwählen.

| | |
|---|---|
| [CALORIE] | Kalorien |
| [JOULE] | Joule |

8. Drücken Sie (B), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
   Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang, [SETTING COMPLETED] angezeigt. Anschließend wird wieder der Einstellungsbildschirm für die Einheit angezeigt.
9. Drücken Sie zweimal auf (D), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

## Screen off-Funktion

Um ein Einbrennen des Bildschirms zu verhindern, schaltet diese Funktion das Display aus, wenn die Uhr vom Handgelenk entfernt wird und nicht zu der mit CASIO WATCHES angegebenen Tageszeit verwendet wird.

- Das Display schaltet sich nach folgenden Aktionen wieder ein.
  - Tragen der Uhr
  - Bedienung einer Taste
  - Nach drei Stunden

**Hinweis**

- CASIO WATCHES kann verwendet werden, um den Auslösezeitpunkt der Bildschirmabschaltung festzulegen. Beachten Sie, dass Sie diese Einstellung nicht mithilfe von Bedienungsschritten auf der Uhr konfigurieren können. Die Werkseinstellung lautet 2:00 Uhr.

## Zurücksetzen der Uhr-Einstellungen

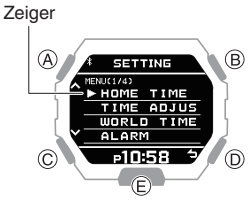
In diesem Abschnitt wird beschrieben, wie Sie die folgenden Uhr-Einstellungen auf ihre werkseitigen Standardeinstellungen zurücksetzen.

- Uhr-Einstellungen
- Stoppuhr
- Timer
- Alarm
- Steckbrief

**Wichtig!**

- Die Uhr kann nicht zurückgesetzt werden, wenn der Flugzeugmodus aktiviert ist.

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.




3. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [RESET ALL SETTINGS] zu bewegen.
4. Drücken Sie (B).
5. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [EXECUTE] zu bewegen.
   - Um den Rücksetzvorgang abzubrechen, bewegen Sie den Zeiger auf [CANCEL].
6. Drücken Sie (B).
7. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [YES] zu bewegen.
   - Um den Rücksetzvorgang zu stoppen, bewegen Sie den Zeiger auf [NO].
8. Drücken Sie (B).
   Die Uhr kehrt in den Uhrzeitmodus zurück, wenn der Rückstellvorgang abgeschlossen ist. Der Rückstellvorgang ist abgeschlossen, wenn [AC] in der unteren rechten Ecke des Displays angezeigt wird.
9. 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.

# 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 |
| F. DE NORONHA | Fernando de Noronha | -2 |
| PRAIA | Praia | -1 |

- Die Informationen in der obigen Tabelle sind auf dem Stand vom Juli 2020.
- 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 2020.

## 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/

## Technische Daten

**Genauigkeit :**
±15 Sekunden pro Monat, wenn die Zeitanpassung über die Kommunikation mit einem Telefon nicht möglich ist.

**Grundlegende Funktionen :**
Stunde, Minute, Sekunde, Monat, Tag, Wochentag
AM/PM (P), 24-Std.-Uhrzeitformat
Vollständiger automatischer Kalender (2000 bis 2099)

**Mobile Link :**
Funktionsverknüpfung durch drahtlose Verbindung mit Bluetooth®-kompatiblen Geräten*
* Optimierte Bedienung durch Mobile Link
Automatische Zeitkorrektur
Einfache Zeiteinstellung
Weltzeit: Aktuelle Uhrzeit in 300 Städten (38 Zeitzonen, automatische Sommerzeitumstellung) und UTC-Zeit (Coordinated Universal Time)
Uhr-Einstellungen
Telefon-Finder
Datenaktualisierung
Aktualisierung der Informationen zu den Zeitzonen und Sommerzeitregeln
Trainingsfunktionseinstellungen
Hochgenaue Messung von Distanzen, Geschwindigkeiten, Tempos und anderen Daten mithilfe des GPS eines Telefons
Einstellung der personalisierten Signale
Verwaltung von Trainingsprotokolldaten
Verwaltung von Trainingsprotokolldaten und Rundendaten
Ergebnisse der Trainingsanalyse
Mitteilungen
Spezifikationen der Kommunikation
Bluetooth®
Frequenzband: 2.400 MHz bis 2.480 MHz
Maximale Sendeleistung: 0 dBm (1 mW)
Kommunikationsreichweite: bis zu 2 Meter (je nach Umgebung)

**Trainingsfunktion :**
Distanz, Geschwindigkeit, Tempo und andere Informationen, die anhand von mit Beschleunigungsmessern gemessenen Daten berechnet werden
Automatische/Manuelle Runde
Automatische Pause
Zielalarm (Zeit, verbrannte Kalorien) aktivieren/deaktivieren
Anpassung der Trainingsanzeige

**Trainingsprotokolldaten :**
Bis zu 100 Läufe, bis zu 140 Rundendatensätze pro Lauf
Gemessene Zeit, Distanz, Tempo, verbrannte Kalorien

**Schrittzählung :**
Schrittzahlmessung mit einem 3-Achsen-Beschleunigungsmesser
Anzeigebereich für Schrittzählung: 0 bis 99.999 Schritte
Schrittzählungs-Rücksetzung: automatische Rücksetzung jeweils um Mitternacht jedes Tages
Schrittzählungsgenauigkeit: ±3 % (gemäß Vibrationsprüfung)

**Stoppuhr :**
Maßeinheit: 1 Sekunde
Messkapazität: 99:59’59” (100 Stunden)
Zwischenzeiten

**Timer :**
Einstellungseinheit: 1 Sekunde
Maßeinheit: 1 Sekunde
Maximale Einstellung: 60 Minuten
Bis zu fünf Startzeiten
Automatische Wiederholung

**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 :**
LED-Hintergrundbeleuchtung (automatische Beleuchtung, extra helle Beleuchtung, Nachtleuchten, 1,5 oder 3 Sekunden wählbare Beleuchtungsdauer)
Screen off-Funktion
Bedienungskontrollton aktivieren/deaktivieren
Vibration
Flugzeugmodus
4 Alarme (mit Schlummerfunktion)

**Stromversorgung :**
CR2032 x 1
Batterie-Nennspannung: 3 V
Lebensdauer der Batterie: ca. 2 Jahre
Bedingungen
Display: 21 Stunden/Tag
Schrittzählung: 12 Stunden/Tag
Bluetooth Verbindungsdauer: 12 Stunden/Tag
Benachrichtigungen (einschließlich Vibration): 20 Mal/Tag
Run Timing: 2 Stunden/Woche
Alarm: Einmal (10 Sekunden)/Tag
Beleuchtung: Einmal (1,5 Sekunden)/Tag

Die Einsatzbedingungen können dazu führen, dass die tatsächliche Batterielaufzeit kürzer ist.

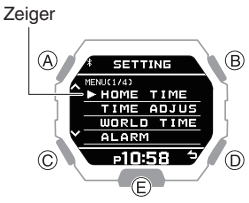
Hinweis

- Die Batterielaufzeit beträgt unter den unten aufgeführten Bedingungen ca. 18 Monate.
  - Bluetooth Verbindungsdauer: 18 Stunden/Tag
  - Benachrichtigungen (einschließlich Vibration): 50 Mal/Tag
  - Run Timing: 4 Stunden/Woche
- Die Batterielaufzeit beträgt unter den unten aufgeführten Bedingungen ca. 12 Monate.
  - Bluetooth Verbindungsdauer: 24 Stunden/Tag
  - Benachrichtigungen (einschließlich Vibration): 150 Mal/Tag
  - Run Timing: 7 Stunden/Woche

Die technischen Daten können ohne vorherige Ankündigung geändert werden.

## Überprüfen der Konformität der drahtlosen Informationen

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
   Navigieren zwischen den Modi
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
   Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.




3. Verwenden Sie (A) und (C), um den Zeiger auf [REGULATORY] zu bewegen.
4. Drücken Sie (B).
5. Verwenden Sie (A) und (C) zur Auswahl der gewünschten Daten für die Anzeige.
6. Halten Sie (C) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder in den Uhrzeitmodus zu wechseln.

## 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.
- GALAXY ist eine eingetragene Marke von Samsung Electronics Co., Ltd.
- Android und Google Play™ sind Marken oder eingetragene Marken von Google LLC.
- 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/10405en/

# Problemlösung

## 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.

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.

🔍 ③ Koppeln Sie die Uhr mit einem Telefon.

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.

🔍 ③ Koppeln Sie die Uhr mit einem Telefon.

**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.

🔍 ③ Koppeln Sie die Uhr mit einem Telefon.

**Q3** Ich kann keine Verbindung herstellen, während sich meine Uhr im Flugzeugmodus befindet.

Verlassen Sie den Flugzeugmodus der Uhr.

🔍 Verwenden der Uhr in einer medizinischen Einrichtung oder einem Flugzeug

**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.

🔍 ③ Koppeln Sie die Uhr mit einem Telefon.

**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.

🔍 ③ Koppeln Sie die Uhr mit einem Telefon.

## Verbindung zwischen Telefon und Uhr

**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.

🔍 ③ Koppeln Sie die Uhr mit einem Telefon.

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.

🔍 Verwenden der Uhr in einer medizinischen Einrichtung oder einem Flugzeug

Wurde die Uhr erneut mit dem Telefon gekoppelt?

Löschen Sie die Kopplungsinformationen aus der CASIO WATCHES-Telefon-App und Ihrem Smartphone (nur iPhone), und koppeln Sie sie erneut.

🔍 Löschen der Kopplungsinformationen aus der CASIO WATCHES-Telefon-App
🔍 Nur für iPhone
Löschen der Kopplungsinformationen auf dem Smartphone
🔍 ③ Koppeln Sie die Uhr mit einem Telefon.

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
🔍 ③ Koppeln Sie die Uhr mit einem Telefon.

## Wechseln zu einem anderen Telefonmodell

**Q1** Wie verbinde ich meine Uhr mit einem anderen Smartphone?

Koppeln der Uhr mit dem Telefon.

Wenn Sie ein anderes Telefon erwerben

## 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 ᛒ 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 oder der letzten Städteänderung 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.

Verwenden der Uhr in einer medizinischen Einrichtung oder einem Flugzeug

**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.

## 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.

Die Schrittzahl wird zu Beginn des Gehens nicht angezeigt, um Fehlzählungen durch andere Bewegungen zu vermeiden.
Sie wird erst dann angezeigt, wenn Sie etwa 10 Sekunden gegangen sind, wobei die Anzahl der Schritte, die Sie während der ersten 10 Sekunden zurückgelegt haben, in der Gesamtsumme enthalten ist.

**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 Alarm eingeschaltet? Wenn dies nicht der Fall ist, schalten Sie ihn ein, damit er ausgegeben wird.

Konfigurieren der Alarmeinstellungen

## Batterie

**Q1** ! wird angezeigt.

! wird bei zu niedriger Batteriespannung auf dem Display angezeigt. Wechseln Sie die Batterie.

Fordern Sie einen Batteriewechsel bei einem CASIO Service Center oder beim Händler an, bei dem Sie die Uhr erworben haben.

Batteriewechsel

## Andere

**Q1** Ich kann die benötigten Informationen hier nicht finden.

Besuchen Sie die folgende Website.

https://world.casio.com/support/