

# Stopwatch Art.no: 31-4141 • Model: 100MT

Please read the entire instruction manual before using and save it for future use.

## Product Description

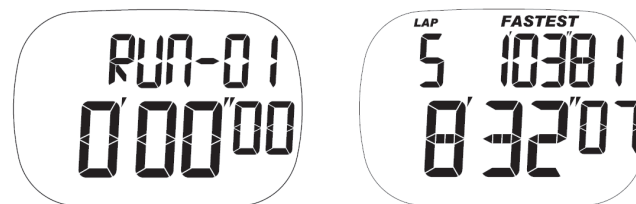
- Stopwatch to max. 23 hours, 59 minutes and 59 seconds with 1/100 seconds precision, split time and sound signal with lap-time records.
- Memory for lap-times, split times, finishing times, quickest lap and average time.
- Pulse clock from 50 to 240 beats/minute. The user can set age, gender and high/low limit. The pulse indicator reads data from the finger.
- Display of time, date and day.
- Automatic year digit from 2005 to 2035.
- Two time zones.
- 12 or 24 hour display.
- Alarm with possibility for two alarm settings.
- Hour signal.
- Pace keeper, adjustable from 10 to 240 signals/minute.



## Battery

The stopwatch operates on 1x 3 V CR2032 battery. For change of battery, open the battery compartment on the back of the stopwatch by twisting open the flap with e.g. a coin. Remove the old battery and insert a new one. Make sure that the plus pole is placed upward.

## Stopwatch

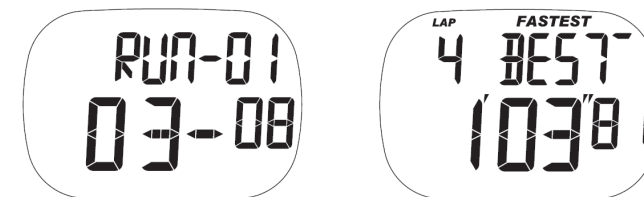


- 1) Press Mode (b) once or several times until the display shows CHRO for approx. one second and then changes to the following:
- 2) Start the timekeeping by pressing Start/stop (c). The display shows minutes, seconds and 1/100. If the timekeeping exceeds 1 hour, the number of hours are given in the upper part of the display.
- 3) In the display's upper left corner the number of laps are shown. The upper part of the display shows lap-times and the lower part shows split times.  
Split time refers to the time it takes to travel from start to a given point along the track.  
Lap-Time refers to the time it takes to travel a given distance within the total distance.
- 4) Every time you finish a lap press Store (a) to save the time. This time blinks in the upper part of the display for 2 seconds at the same time as the current time shows continuously in the lower part of the display. Every time you set a lap record FASTEST blinks at the same time as a signal sounds.
- 5) The upper part of the display resumes to showing the time for the next lap. The amount of laps are updated as well. The lower part of the display continues to run time.
- 6) Press Start/stop (c) to stop the timekeeping. PAUSE is shown on the display. The total time and remaining laps are shown in alternate blinking.



- 7) Now you can press Store (a) to start the timekeeping again, or press Start/Stop (c) to stop the timekeeping.
- 8) If you would like to store the data from the stopwatch, hold in Start/stop for 2 seconds. STORE DATA is displayed.
- 9) If you would like to erase the data, hold in Adjust (d) for two seconds. CLEAR DATA blinks while you hold in the button. Note that all stored data in the stopwatch is erased.

## Storing and using data



- To retrieve stored data from the stopwatch press Store (a) to browse the lap you would like to look at. Then press Start/stop (c) to see the lap you have chosen.
- Press Start/stop (c) to browse to the laps. The sequence is: Individual lap-time – total time – best lap time – average lap-time.

## Time, date and day

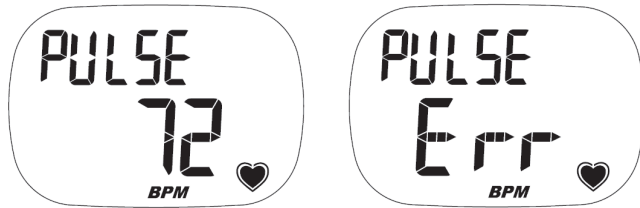
### Setting

1. Press Mode (b) once or several times to move to normal time mode. Time is shown for 0.5 seconds before the display shows normal time mode.
2. Hold in Adjust (d) for 2 seconds to move to the setting mode. The digit for time zone starts to blink. Press Start/stop (c) to switch between the time zones and confirm with Mode (b).
3. The time indicator starts to blink. Press Start/stop (c) to increase the value and press Store (a) to decrease. Increase or decrease the value quickly by holding in the respective button. Confirm the setting by pressing Mode.
4. The minute indicator starts to blink. Press Start/stop (c) to increase the value and press Store (a) to decrease. Increase or decrease the value quickly by holding in the respective button. Confirm the setting by pressing Mode.
5. The seconds indicator starts to blink. Press Start/stop (c) or Store (a) to reset the value to zero.
6. The month indicator starts to blink. Press Start/stop (c) to increase the value and press Store (a) to decrease. Increase or decrease the value quickly by holding in the respective button. Confirm the setting by pressing Mode.

7. The date indicator starts to blink. Press Start/stop (c) to increase the value and press Store (a) to decrease. Increase or decrease the value quickly by holding in the respective button. Confirm the setting by pressing Mode.
8. The year indicator starts to blink. It can be set from 2004 to 2035. Press Start/stop (c) to increase the value and press Store (a) to decrease. Increase or decrease the value quickly by holding in the respective button. Confirm the setting by pressing Mode.
9. The setting for the time signal blinks: Activate/deactivate by pressing Start/stop (c). ON/OFF blinks. Confirm the setting by pressing Mode.
10. The setting for 12/24 hours blinks. Select format by pressing Start/stop (c). Confirm the setting by pressing Mode.
11. Exit the time setting mode by pressing Adjust.

## Pulse Indicator

The pulse indicator is used for finding a good pulse level while training. You get to this function by pressing Mode (b) once or several times. The function suggests the highest and lowest pulse level based on your age. You can also adjust these settings from your own physical condition.



### Setting

Make sure that the stopwatch is in position for pulse indicator and then hold in Adjust. Now you can set your age. Press Start/stop (c) to increase the value and press Store (a) to decrease. Confirm the setting by pressing Mode.

“UPPER” appears on the display and suggests that you set the highest. Press Start/stop (c) to increase the value and press Store (a) to decrease. Increase or decrease the value quickly by holding in the respective button. Confirm the setting by pressing Mode.

“LOWER” appears on the display and recommends that you set the lower pulse level. Press Start/stop (c) to increase the value and press Store (a) to decrease. Increase or decrease the value quickly by holding in the respective button. Confirm the setting by pressing Mode.

Shut off or turn on the alarm for the pulse indicator’s highest/lowest level by pressing alternately on the Start/stop button (C). Push the Adjust button to confirm the setup.

Place a finger on the pulse indicator (do not push too hard). After a couple of seconds the pulse indicator shows your pulse rate in beats per minute (BPM). If the pulse rises above or sinks below the set values the pulse indicator gives a signal which recommends that you either lower or increase the intensity of your training.

### NOTE!

- The pulse indicator’s measuring range is 50 to 240 BPM.
- If the pulse indicator does not receive a signal within 30 seconds the display shows Err and automatically returns to normal time mode.

## Alarm



Press Mode once or several times to come to alarm setting. You activate/deactivate the alarm by pressing the Start/stop button. When the alarm function is activated an alarm symbol is shown in the display. You can even alternate between two different alarm times with the Store button.

### Setting

Hold in the “Adjust” button for 2 seconds to come to the set mode. HOLD appears for 2 seconds before the hour indicator begins to blink and you can set it. Press Start/stop (c) to increase the value and press Store (a) to decrease. Increase or decrease the value quickly by holding in the respective button. Confirm the setting and go on to the minute indicator by pressing Mode. Do the same procedure with the minute indicator. You then leave the time setting by pressing Adjust (d).

The alarm sounds for 30 seconds when the alarm is activated. Press any button to shut the alarm off.

## Pace Keeper



Press once or several times on Mode (b) so that PACER appears on the display. To set the desired pace, hold in Adjust (d) until HOLD disappears from the display and the pace keeper starts to blink. You increase the value by pressing the Start/stop button repeatedly. You decrease the pace with the Store button. The sequence is: 10, 20, 30, 40, 60, 70, 80, 100, 120, 180, 240. Push the Adjust button to confirm the setup. Push Store (a) or Start/stop to activate/deactivate the pace keeper. If you have chosen BPM the pace keeper will give 100 signals per minute. As long as the pace keeper is activated it will continue to give signals even when you change positions e.g. normal mode or stopwatch. You activate or deactivate the pace keeper only in the setting for pace keeper.

## Care and Maintenance

- Never try to take apart or repair the stopwatch yourself.
- Do not expose the stopwatch to impact, extreme heat or direct sunlight.
- Do not expose the stopwatch to e.g. hairspray, deodorants, sun screen or other hygiene products since they can dry out the plastic parts on the stopwatch. If for any reason the stopwatch would get in contact with any of these products, immediately wipe it off.
- Clean the stopwatch as needed with a lightly moistened cloth and mild detergent. Avoid using strong detergents and solvents.
- Store the stopwatch in a dry place when you are not using it.

# Stoppur Artikelnummer: 31-4141 • Modell: 100MT

Läs igenom hela bruksanvisningen före användning och spara den sedan för framtida bruk.

## Produktbeskrivning

- Stoppur till max. 23 timmar, 59 minuter och 59 sekunder med 1/100-sekunds precision, mellantid och ljudsignal vid varvrekord.
- Minne för varvtider, mellantider, sluttider, snabbaste varv och genomsnittstid.
- Pulslocka från 50 till 240 slag/minut. Användaren kan ställa in ålder, kön samt hög och låg gräns. Pulslockan läser av från fingret.
- Visning av tid, datum och veckodag.
- Automatiskt årtal från 2005 till 2035.
- Två tidszoner.
- 12- eller 24-timmarsformat.
- Alarm med möjlighet till två alarminställningar.
- Timsignal.
- Tempohållare, inställningsbar från 10 till 240 signaler/minut.

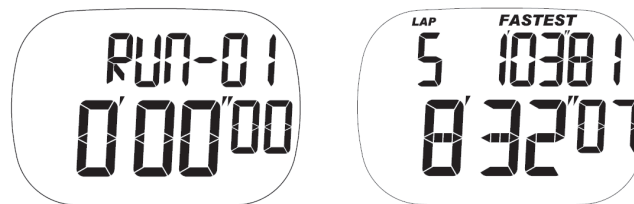


- a) "Store"-knapp
- b) "Mode"-knapp
- c) "Start/stop"-knapp
- d) "Adjust"-knapp
- e) Sensor för pulsmätare

## Batteri

Stoppuret drivs av 1 st 3 V-batteri av typ CR2032. Vid byte av batteri, öppna batteriluckan på baksidan av stoppuret genom att vrida på luckan med t.ex. ett mynt. Tag ur det gamla batteriet och sätt i ett nytt. Kontrollera att pluspolen placeras uppåt.

## Stoppur

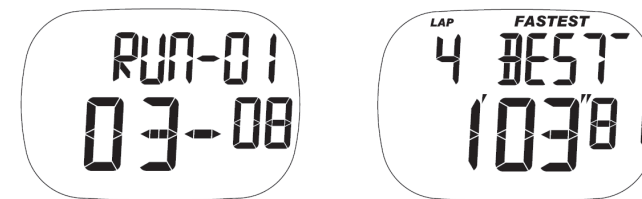


- 1) Tryck på "Mode"-knappen (b) en eller flera gånger tills displayen visar "CHRO" under ca en sekund och sedan ändrar till följande:
- 2) Starta tidtagningen genom att trycka på "Start/stop"-knappen (c). Displayen visar minuter, sekunder och hundradelar. Om tidtagningen överstiger 1 timme anges antal timmar på den övre delen av displayen.
- 3) Uppre i displayens vänstra hörn visas antal varv. Den övre delen av displayen visar varvtid, och den nedre delen visar mellantid. "Mellantid" hänvisar till den tid det tar att avverka distansen från start till en given punkt längs banan. "Varvtid" hänvisar till den tid det tar att avverka en given distans inom den totala distansen.
- 4) Varje gång du avslutar ett varv, tryck på "Store"-knappen (a) för att lagra tiden. Denna tid blinkar i den övre delen av displayen i 2 sekunder samtidigt som innevarande tid visas fortlöpande i den nedre delen av displayen. Varje gång du sätter varvrekord blinkar även ordet "FASTEST" samtidigt som en ljudsignal hörs.
- 5) Den övre delen av displayen återgår sedan till att visa tiden för nästa varv. Varvnumret uppdateras också. Den nedre delen av displayen fortsätter löpande att visa tiden.
- 6) Tryck på "Start/stop"-knappen (c) för att pausa eller stoppa tidtagningen. Ordet "PAUSE" visas på displayen. Totaltid och innevarande varvantal blinkar växlande.



- 7) Nu kan du antingen trycka på "Store"-knappen (a) för att starta tidtagningen igen, eller trycka på "Start/stop"-knappen (c) för att stoppa tidtagningen.
- 8) Om du vill lagra datan från stoppuret, håll in "Start/stop"-knappen i 2 sekunder. "STORE DATA" visas.
- 9) Om du vill radera datan, håll in "Adjust"-knappen (d) i två sekunder. "CLEAR DATA" blinkar medan du håller in knappen. Observera att all lagrad data i stoppuret raderas.

## Lagring och användning av data



- För att hämta lagrad data från stoppuret, tryck på "Store"-knappen (a) för att bläddra fram det lopp du vill titta på. Tryck sedan på "Start/stop"-knappen (c) för att titta på det lopp du har valt.
- Tryck på "Start/stop"-knappen (c) för att bläddra igenom loppet varv för varv. Sekvensen är: Individuell varvtid → totaltid → bästa varvtid → genomsnittlig varvtid.

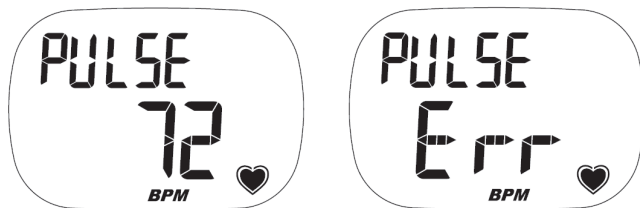
## Tid, datum och veckodag

### Inställning

1. Tryck på "Mode"-knappen (b) en eller flera gånger för att komma till normaltidsläge. "Time" visas i 0,5 sekund innan displayen visar normaltidsläge.
2. Håll in "Adjust"-knappen (d) i 2 sekunder för att komma till inställningsläge. Siffran för tidszon börjar blinka. Tryck på "Start/stop"-knappen (c) för att växla mellan tidszonerna och bekräfta sedan inställningen med "Mode"-knappen (b).
3. Timangivelsen börjar blinka. Tryck på "Start/stop"-knappen (c) för att öka värdet och tryck på "Store"-knappen (a) för att minska. Öka eller minska värdet snabbt genom att hålla in respektive knapp. Bekräfta inställningen genom att trycka på "Mode"-knappen.
4. Minutangivelsen börjar blinka. Tryck på "Start/stop"-knappen (c) för att öka värdet och tryck på "Store"-knappen (a) för att minska. Öka eller minska värdet snabbt genom att hålla in respektive knapp. Bekräfta inställningen genom att trycka på "Mode"-knappen.
5. Sekundangivelsen börjar blinka. Tryck på "Start/stop"-knappen (c) eller "Store"-knappen (a) för att nollställa värdet.
6. Månadsangivelsen börjar blinka. Tryck på "Start/stop"-knappen (c) för att öka värdet och tryck på "Store"-knappen (a) för att minska. Öka eller minska värdet snabbt genom att hålla in respektive knapp. Bekräfta inställningen genom att trycka på "Mode"-knappen.

7. Datumangivelsen börjar blinka. Tryck på "Start/stop"-knappen (c) för att öka värdet och tryck på "Store"-knappen (a) för att minska. Öka eller minska värdet snabbt genom att hålla in respektive knapp. Bekräfta inställningen genom att trycka på "Mode"-knappen.
8. Årsangivelsen börjar blinka. Den kan ställas in från 2004 till 2035. Tryck på "Start/stop"-knappen (c) för att öka värdet och tryck på "Store"-knappen (a) för att minska. Öka eller minska värdet snabbt genom att hålla in respektive knapp. Bekräfta inställningen genom att trycka på "Mode"-knappen.
9. Inställningen för timsignal blinkar. Aktivera respektive avaktivera genom att trycka på "Start/stop"-knappen (c). "ON" (på) respektive "OFF" (av) blinkar. Bekräfta inställningen genom att trycka på "Mode"-knappen.
10. Inställningen för 12/24-timmarsformat blinkar. Välj format genom att trycka på "Start/stop"-knappen (c). Bekräfta inställningen genom att trycka på "Mode"-knappen.
11. Lämna inställningsläget genom att trycka på "Adjust"-knappen.

## Pulsmätare



Pulsmätaren är till för att hitta en bra pulsnivå vid träning. Du når denna funktion genom att trycka en eller flera gånger på "Mode"-knappen (b). Funktionen föreslår högsta och lägsta pulsnivå baserat på din ålder. Du kan också göra dessa inställningar utifrån din fysiska kondition.

## Inställning

Se till att stoppuret är i läge för pulsmätare och håll sedan in "Adjust"-knappen. Nu kan du ställa in din ålder. Tryck på "Start/stop"-knappen (c) för att öka värdet och tryck på "Store"-knappen för att minska. Bekräfta inställningen genom att trycka på "Mode"-knappen. "UPPER" visas på displayen och uppmanar dig att ställa in högsta pulsnivån. Tryck på "Start/stop"-knappen (c) för att öka värdet och tryck på "Store"-knappen (a) för att minska. Öka eller minska värdet snabbt genom att hålla in respektive knapp. Bekräfta inställningen genom att trycka på "Mode"-knappen. "LOWER" visas på displayen och uppmanar dig att ställa in lägsta pulsnivån. Tryck på "Start/stop"-knappen (c) för att öka värdet och tryck på "Store"-knappen (a) för att minska. Öka eller minska värdet snabbt genom att hålla in respektive knapp. Bekräfta inställningen genom att trycka på "Mode"-knappen.

Stäng av eller slå på alarmer för pulsmätarens högsta respektive lägsta nivå genom att trycka omväxlande på "Start/stop"-knappen (c). Tryck på "Adjust"-knappen för att bekräfta inställningen. Placera ett finger på pulsmätaren (tryck inte för hårt). Efter några sekunder visar pulsmätaren din puls i slag per minut (BPM – beats per minute). Om pulsen stiger över eller sjunker under de inställda värdena avger pulsmätaren en signal som uppmanar dig att minska eller öka intensiteten i din träning.

### OBS!

- Pulsmätarens mätområde är 50 till 240 BPM.
- Om pulsmätaren inte får någon signal på 30 sekunder visar displayen "Err" och återgår automatiskt till normaltidsläge.

## Alarm



Tryck på "Mode"-knappen en eller flera gånger tills du kommer till alarmläge. Du aktiverar/avaktiverar alarmer genom att trycka på "Start/stop"-knappen. När alarmfunktionen är aktiverad visas en alarmsymbol på displayen (••). Du kan även växla mellan två olika alarmtider med "Store"-knappen.

## Inställning

Håll in "Adjust"-knappen i 2 sekunder för att komma till inställningsläge. "HOLD" visas i 2 sekunder innan timangivelsen börjar blinka och du kan ställa in den. Tryck på "Start/stop"-knappen (c) för att öka värdet och tryck på "Store"-knappen (a) för att minska. Öka eller minska värdet snabbt genom att hålla in respektive knapp. Bekräfta inställningen och gå vidare till minutangivelsen genom att trycka på "Mode"-knappen (b). Gör sedan samma procedur med minutangivelsen. Du lämnar sedan inställningsläget genom att trycka på "Adjust"-knappen (d). Alarmer ljuder i 30 sekunder när alarmer är aktiverat. Tryck på valfri knapp för att stänga av alarmer.

## Tempohållare



Tryck en eller flera gånger på "Mode"-knappen (b) så att "PACER" visas på displayen.

För att ställa in önskat tempo, håll in "Adjust"-knappen (d) tills "HOLD" försvinner från displayen och tempoangivelsen börjar blinka. Du ökar värdet genom att trycka in "Start/stop"-knappen upprepade gånger. Du minskar värdet med "Store"-knappen. Sekvensen är följande: 10, 20, 30, 40, 60, 70, 80, 100, 120, 180, 240. Tryck på "Adjust"-knappen för att bekräfta inställningen.

Tryck på "Store"-knappen (a) eller "Start/stop"-knappen för att aktivera/avaktivera tempohållaren. Har du valt 100 BPM kommer tempohållaren att avge 100 signaler per minut. Så länge som tempohållaren är aktiverad fortsätter den att avge signaler även om du byter läge till t.ex. normaltid eller stoppur. Du aktiverar eller avaktiverar tempohållaren endast i läge för tempohållare.

## Skötsel och underhåll

- Försök aldrig att själv ta isär eller reparera ditt stoppur.
- Utsätt inte stoppuret för stötar, stark värme eller direkt solljus.
- Utsätt inte heller stoppuret för t.ex. hårspray, deodoranter, solkrämer eller andra toalettkärl eftersom dessa kan torka ut plastdelarna på stoppuret. Skulle stoppuret ändå komma i kontakt med dessa produkter, torka genast av stoppuret.
- Rengör vid behov stoppuret med en lätt fuktad trasa och eventuellt ett mildt rengöringsmedel. Undvik slipande rengöringsmedel och lösningsmedel.
- Förvara stoppuret på en torr plats när du inte använder det.



# Stoppeklokke Artikkelnnummer: 31-4141 • Modell: 100MT

Les igjennom hele bruksanvisningen grundig og ta vare på den til senere bruk.

## Produktbeskrivelse

- Stoppeklokke til maks. 23 timer, 59 minutter og 59 sekunder med 1/100-sekunds presisjon, mellomtid og lydsignal ved runderekord.
- Minne for rundetider, mellomtider, sluttider, raskeste runde og gjennomsnittstid.
- Puls klokke fra 50 til 240 slag/minutt. Brukeren kan stille inn alder, kjønn samt høy og lav grense. Puls klokken leser av fra fingeren.
- Visning av tid, dato og ukedag.
- Automatisk årstall fra 2005 til 2035.
- To tidssoner.
- 12- eller 24-timersformat.
- Alarm med mulighet til to alarminnstillinger.
- Timesignal
- Tempoholder, innstillingsbar fra 10 til 240 signaler/minutt.

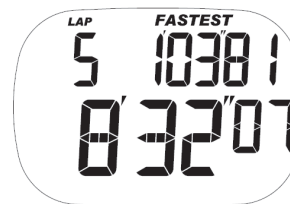


- a) "Store"-knapp
- b) "Mode"-knapp
- c) "Start/stop"-knapp
- d) "Adjust"-knapp
- e) Sensor for pulsmåler

## Batteri

Stoppeklokken drives av 1 stk. 3V-batteri av type CR2032. Ved bytte av batteri, åpne batterilokket på baksiden av stoppeklokken ved å vri på luken med f.eks. en mynt. Ta ut det gamle batteriet og sett i et nytt. Kontroller at plusspolen plasseres oppover.

## Stoppeklokke



1. Trykk på "Mode"-knappen (b) en eller flere ganger til displayet viser "CHRO" i ca. ett sekund, og deretter endrer til følgende:
2. Start tidtakingen ved å trykke på "Start/stop"-knappen (c). Displayet viser minutter, sekunder, og hundredeler. Dersom tidtakingen overstiger 1 time, angis antall timer på den øvre delen av displayet.
3. Oppe i displayets venstre hjørne vises antall runder. Den øvre delen av displayet viser rundetid, og den nedre delen viser mellomtid. "Mellomtid" henviser til den tid det tar å fra start til et gitt punkt langs banen. "Rundetid" henviser til den tid det tar å fullføre en viss distanse innen et løp.
4. Hver gang du avslutter en runde, trykk på "Store"-knappen (a) for å lagre tiden. Denne tiden blinker i den øvre delen av displayet i 2 sekunder. Nåværende tid vises fortløpende i den nedre delen av displayet. Hver gang du setter runderekord blinker ordet "FASTEST" samtidig som du hører et lydsignal.
5. Den øvre delen av displayet viser nå tiden for neste runde. Rundenummeret oppdateres også. Den nedre delen av displayet fortsetter å vise den løpende totaltiden.
6. Trykk på "Start/stop"-knappen (c) for å sette på pause eller stoppe tidtakingen. Ordet "PAUSE" vises i displayet. Totaltid og innværende rundeantall vises annenhver gang.



7. Nå kan du antakeligvis trykke på "Store"-knappen (a) for å starte tidtakingen igjen, eller trykk på "Start/stop"-knappen (c) for å stoppe tidtakingen.
8. Dersom du ønsker å lagre dataene fra stoppeklokken, hold inne "Start/stop"-knappen i 2 sekunder. "STORE DATA" vises.
9. Dersom du vil slette dataene, hold inne "Adjust"-knappen (d) i to sekunder. "CLEAR DATA" blinker mens du holder inne knappen. Vær oppmerksom på at alle data i stoppeklokken slettes.

## Lagring og bruk av data



- For å hente lagret data fra stoppeklokken, trykk på "Store"-knappen (a) for å bla fram det løpet du vil se på. Trykk deretter på "Start/stop"-knappen (c) for å se på det løpet du har valgt.
- Trykk på "Start/Stop"-knappen (c) for å bla gjennom løpet runde for runde. Sekvensen er: Individuell rundetid → totaltid → beste rundetid → gjennomsnittlig rundetid.

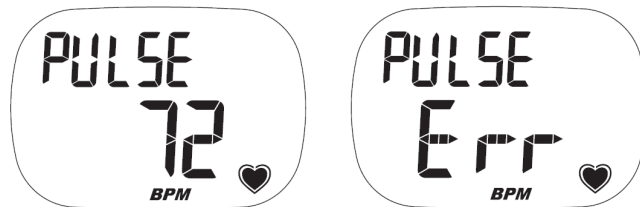
## Tid, Dato og ukedag

### Innstilling

1. Trykk på "Mode"-knappen (b) en eller flere ganger for å komme til normaltidsmodus. "Time" vises i 0,5 sekund før displayet viser normaltid.
2. Hold inne "Adjust"-knappen (d) i 2 sekunder for å komme til innstillingsmodus. Sifferet for tidssonen begynner å blinke. Trykk på "Start/stop"-knappen (c) for å skifte mellom tidssonene, og bekreft deretter innstillingene med "Mode"-knappen (b).
3. Timeangivelsen begynner å blinke. Trykk på "Start/stop"-knappen (c) for å øke verdien og trykk på "Store"-knappen (a) for å minske. Øk eller minsk verdien hurtig ved å holde inne respektive knapp. Bekreft innstillingen ved å trykke på "Mode"-knappen.
4. Minuttangivelsen begynner å blinke. Trykk på "Start/stop"-knappen (c) for å øke verdien og trykk på "Store"-knappen (a) for å minske. Øk eller minsk verdien hurtig ved å holde inne respektive knapp. Bekreft innstillingen ved å trykke på "Mode"-knappen.
5. Sekundangivelsen begynner å blinke. Trykk på "Start/stop"-knappen (c) eller "Store"-knappen for å nullstille verdien.
6. Månedangivelsen begynner å blinke. Trykk på "Start/stop"-knappen (c) for å øke verdien og trykk på "Store"-knappen (a) for å minske. Øk eller minsk verdien hurtig ved å holde inne respektive knapp. Bekreft innstillingen ved å trykke på "Mode"-knappen.

7. Datoangivelsen begynner å blinke. Trykk på "Start/stop"-knappen (c) for å øke verdien og trykk på "Store"-knappen (a) for å minske. Øk eller minsk verdien hurtig ved å holde inne respektive knapp. Bekreft innstillingen ved å trykke på "Mode"-knappen.
8. Årsangivelsen begynner å blinke. Trykk på "Start/stop"-knappen (c) for å øke verdien og trykk på "Store"-knappen (a) for å minske. Øk eller minsk verdien hurtig ved å holde inne respektive knapp. Bekreft innstillingen ved å trykke på "Mode"-knappen.
9. Innstillingen for timesignal blinker. Aktiver respektive deaktiver ved å trykke på "Start/stop"-knappen (c). "ON" på respektive "OFF" av blinker. Bekreft innstillingen ved å trykke på "Mode"-knappen.
10. Innstillingen for 12/24 timersformat blinker. Velg format ved å trykke på "Start/stop"-knappen (c). bekreft innstillingen ved å trykke på "Mode"-knappen.
11. Forlat innstillingsmodus ved å trykke på "Adjust"-knappen.

## Pulsmåler



Pulsmåleren er til for å finne et bra puls nivå ved trening. Du finner denne funksjonen ved å trykke en eller flere ganger på "Mode"-knappen (b). Funksjonen foreslår høyeste og laveste puls nivå basert på din alder. Du kan også stille dette ut fra din fysiske form.

## Innstilling

Påse at stoppeklokken er i modus for pulsmåling og hold deretter inne "Adjust"-knappen. Nå kan du stille inn din alder. Trykk på "Start/stop"-knappen (c) for å øke verdien og trykk på "Store"-knappen for å minske. Bekreft innstillingene ved å trykke på "Mode"-knappen.

"UPPER" vises i displayet og ber deg om å stille inn høyeste puls nivå. Trykk på "Start/stop"-knappen (c) for å øke verdien og trykk på "Store"-knappen (a) for å minske. Øk eller minsk verdien hurtig ved å holde inne respektive knapp. Bekreft innstillingene ved å trykke på "Mode"-knappen.

"LOWER" vises i displayet og oppfordrer deg til å stille inn laveste puls nivå. Trykk på "Start/stop"-knappen (c) for å øke verdien og trykk på "Store"-knappen (a) for å minske. Øk eller minsk verdien hurtig ved å holde inne respektive knapp. Bekreft innstillingen ved å trykke på "Mode"-knappen.

Slå av eller på alarmen for pulsmålerens høyeste respektive laveste nivå ved å trykke omvekslende på "Start/stop"-knappen (c). Trykk på "Adjust"-knappen for å bekrefte innstillingen. Plasser en finger på pulsmåleren (trykk ikke for hardt). Etter noen sekunder viser pulsmåleren din puls i slag per minutt (BMP – beats per minute). Dersom pulsen overstiger eller synker under de innstilte verdiene avgir pulsmåleren et signal, som oppfordrer deg til å minske eller øke intensiteten i treningen.

### OBS!

- Pulsmålerens måleområde er 50 til 240 BPM.
- Dersom pulsmåleren ikke får signal på 30 sekunder, viser displayet "Err" og går automatisk tilbake til normaltidsmodus.

## Alarm



Trykk på "Mode"-knappen en eller flere ganger til du kommer i alarmmodus. Du aktiverer/deaktiverer alarmen ved å trykke på "Start/stop"-knappen. Når alarmfunksjonen er aktivert vises et alarmsymbol på displayet (•||). Du kan også skifte mellom to ulike alarmtider med "Store"-knappen.

## Innstilling

Hold inne "Adjust"-knappen i 2 sekunder for å komme til innstillingsmodus. "HOLD" vises i 2 sekunder før timeangivelsen begynner å blinke og du kan stille den inn. Trykk på "Start/stop"-knappen (c) for å øke verdien og trykk på "Store"-knappen (a) for å minske. Øk eller minsk verdien hurtig ved å holde inne respektive knapp. Bekreft innstillingen og gå videre til minuttangivelsen ved å trykke på "Mode"-knappen (b). Gjenta deretter samme prosedyre med minuttangivelsen. Du forlater deretter innstillingsmodus ved å trykke på "Adjust"-knappen (d).

Alarmen låter i 30 sekunder når alarmen er aktivert. Trykk på valgfri knapp for å skru av alarmen.

## Tempoholder



Trykk en eller flere ganger på "Mode"-knappen (b) så "PACER" vises i displayet.

For å stille inn ønsket tempo, hold inne "Adjust"-knappen (d) til "HOLD" forsvinner fra displayet og tempoangivelsen begynner å blinke. Du øker verdien ved å trykke inn "Start/stop"-knappen gjentatte ganger. Du minsker verdien med "Store"-knappen. Sekvensen er følgende: 10, 20, 30, 40, 60, 70, 80, 100, 120, 180, 240. Trykk på "Adjust"-knappen for å bekrefte innstillingen.

Trykk på "Store"-knappen (a) eller "Start/stop"-knappen for å aktivere/deaktivere tempoholderen. Har du valgt 100 BPM vil tempoholderen avgir 100 signaler pr. minutt. Så lenge tempoholderen er aktivert fortsetter den å avgir signaler selv om du bytter til normaltidsmodus eller stoppeklokkemodus. Du aktiverer eller deaktiverer tempoholderen kun i tempoholdermodus.

## Vedlikehold

- Forsøk aldri å ta fra hverandre eller reparere din stoppeklokke.
- Utsett ikke stoppeklokken for støt, sterk varme eller direkte sollys.
- Utsett ikke stoppeklokken for f.eks. hårspray, deodoranter, solkremer eller andre toalettartikler da disse kan tørke ut plastdelene på stoppeklokken. Skulle stoppeklokken allikevel komme i kontakt med disse produktene, tørk snarest av stoppeklokken.
- Rengjør stoppeklokken etter behov med en lett fuktet klut, og eventuelt et mildt rengjøringsmiddel. Unngå slipende rengjøringsmiddel og løsemiddel.
- Oppbevar stoppeklokken på en tørr plass når det ikke er i bruk.

Lue koko käyttöohje ja säästä se myöhempiä käyttöä varten.

## Tuotteen kuvaus

- Ajanotto maks. 23 tuntia, 59 minuuttia ja 59 sekuntia 1/100-sekunnin tarkkuudella, väliaika ja kierrosennätyksen äänimerkki.
- Kierrosaikojen muisti, väliajat, loppuajat, nopein kierros ja keskiarvoaika.
- Sykemittari: 50 - 240 lyöntiä minuutissa. Käyttäjä voi asettaa iän, sukupuolen sekä ylä- ja alarajan. Sykemittari mittaa sormesta.
- Kellonajan, päivämäärän ja viikonpäivän näyttö.
- Automaattinen vuosiluku 2005 - 2035.
- 2 aikavyöhykettä.
- 12 ja 24 tunnin näyttö.
- Herätys ja 2 herätysasetusta.
- Aikamerkki.
- Säädettyä tahtitoiminto, 10 - 240 signaalia minuutissa.



- a) "Store"-painike
- b) "Mode"-painike
- c) "Start/stop"-painike
- d) "Adjust"-painike
- e) Sykemittarin anturi

## Paristo

Ajanottokello toimii yhdellä 3 voltin CR2032-paristolla. Vaihda paristo avaamalla kellon takana oleva paristolokero, käytä apuna esim. kolikkoa. Poista vanha paristo ja aseta tilalle uusi. Varmista, että plus-puoli tulee ylöspäin.

## Ajanotto



- 1) Paina "Mode"-painiketta (b) kunnes näytölle ilmestyy "CHRO" noin sekunnin ajaksi, jonka jälkeen näytölle ilmestyy:
- 2) Aloita ajanotto painamalla "Start/stop"-painiketta (c). Näytöllä näkyvät minuutit, sekunnit ja sadasosat. Mikäli ajanotto kestää yli tunnin, näkyvät tunnint näytön yläosassa.
- 3) Kierrokset näkyvät näytön vasemmassa kulmassa. Kierrosaika näkyy näytön yläosassa ja väliaika näkyy alalaidassa. "Väliaika" on aloituksesta kulunut aika. "Kierrosaika" on se aika, joka kuluu kokonaismatkan tiettyyn osaan.
- 4) Aina kun lopetat kierroksen, tallenna aika painamalla "Store"-painiketta (a). Tämä aika vilkkuu näytön yläosassa 2 sekunnin ajan ja aika juoksee näytön alaosassa. Uuden kierrosennätyksen kohdalla näytöllä vilkkuu myös sana "FASTEST", ja kellosta kuuluu merkkiäänäni.
- 5) Näytön yläosaa siirtyy näyttämään seuraavan kierroksen aikaa. Myös kierrosnumero päivittyy. Ajan näyttö jatkuu näytön alaosassa.
- 6) Lopeta tai keskeytä ajanotto tilapäisesti painamalla "Start/stop"-painiketta (c). Näytöllä näkyy "PAUSE". Näytöllä vilkkuu vaihdellen kokonaisaika ja senhetkinen kierrosnumero.
- 7) Aloita ajanotto uudelleen painamalla "Store" (a), tai lopeta ajanotto painamalla "Start/stop" (c).
- 8) Paina "Start/stop"-painiketta 2 sekunnin ajan, jos haluat tallentaa ajanottokellon tietoja. Näytöllä näkyy "STORE DATA".
- 9) Paina "Adjust"-painiketta (d) kahden sekunnin ajan, jos haluat poistaa tietoja. "CLEAR DATA" vilkkuu tietojen poistamisen ajan. Ota huomioon, että kaikki tallennetut tiedot poistuvat.

## Tietojen tallentaminen ja käyttäminen



- Kun haluat hakea tallennettuja tietoja ajanottokellosta, siirry haluamaasi kohtaan "Store"-painikkeella (a). Katso valitsemaasi kohtaa painamalla "Start/stop"-painiketta (c).
- Selaa reitti kierroselta painamalla "Start/stop"-painiketta (c). Jaksot ovat: oma kierrosaika → kokonaisaika → paras kierrosaika → kierrosten keskiarvoaika.

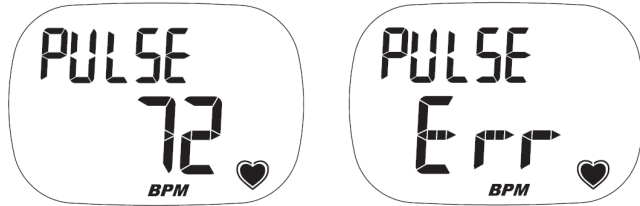
## Kellonaika, päivämäärä ja viikonpäivä

### Asetus

1. Siirry normaalitilaan painamalla "Mode"-painiketta (b). Näytöllä lukee "Time" 0,5 sekunnin ajan ennen kuin näyttö siirtyy normaali aikaan.
2. Siirry asetustilaan painamalla "Adjust"-painiketta (d) 2 sekunnin ajan. Aikavyöhykkeen numero vilkkuu. Vaihda aikavyöhykkeiden välillä painamalla "Start/stop"-painiketta (c) ja vahvista asetus "Mode"-painikkeella (b).
3. Tunnit vilkkuvat. Lisää arvoa painamalla "Start/stop"-painiketta (c) ja vähennä arvoa painamalla "Store"-painiketta (a). Arvo muuttuu nopeasti, kun painiketta pidetään pohjassa. Vahvista asetus painamalla "Mode"-painiketta.
4. Minuutit vilkkuvat. Lisää arvoa painamalla "Start/stop"-painiketta (c) ja vähennä arvoa painamalla "Store"-painiketta (a). Arvo muuttuu nopeasti, kun painiketta pidetään pohjassa. Vahvista asetus painamalla "Mode"-painiketta.
5. Sekunnit vilkkuvat. Nollaa arvo painamalla "Start/stop"-painiketta (c) tai "Store"-painiketta (a).
6. Kuukaudet vilkkuvat. Lisää arvoa painamalla "Start/stop"-painiketta (c) ja vähennä arvoa painamalla "Store"-painiketta (a). Arvo muuttuu nopeasti, kun painiketta pidetään pohjassa. Vahvista asetus painamalla "Mode"-painiketta.
7. Päivämäärä vilkkuu. Lisää arvoa painamalla "Start/stop"-painiketta (c) ja vähennä arvoa "Store"-painiketta (a). Arvo muuttuu nopeasti, kun painiketta pidetään pohjassa. Vahvista painamalla "Mode"-painiketta.
8. Vuodet vilkkuvat. Kellossa on vuodet 2004 - 2035. Lisää arvoa painamalla "Start/stop"-painiketta (c) ja vähennä arvoa painamalla "Store"-painiketta (a). Arvo muuttuu nopeasti, kun painiketta pidetään pohjassa. Vahvista painamalla "Mode"-painiketta.

9. Tuntisignaalin asetus vilkkuu. Aktivoi tai sammuta aikamerkki painamalla "Start/stop"-painiketta (c). "ON" (päällä) tai "OFF" (pois päältä) vilkkuu. Vahvista asetus painamalla "Mode"-painiketta.
10. 12/24-tunnin asetus vilkkuu. Valitse näyttötapa "Start/stop"-painikkeella (c). Vahvista asetus painamalla "Mode"-painiketta.
11. Poistu asetustilasta painamalla "Adjust"-painiketta.

## Sykemittari



Sykemittarin avulla löydetään sopiva syketaso harjoittelussa. Sykemittari löytyy "Mode"-painikkeen avulla (b). Toiminto ehdottaa korkeinta ja alhaisinta syketasoa käyttäjän iän mukaan. Voit myös tehdä säädöt oman kuntosi mukaan.

## Asetukset

Varmista, että kello on sykemittarillassa ja paina sen jälkeen "Adjust"-painiketta. Nyt voit asettaa ikäsi. Lisää arvoa painamalla "Start/stop"-painiketta (c) ja vähennä arvoa painamalla "Store"-painiketta. Vahvista asetus painamalla "Mode"-painiketta.

Näytöllä lukee "UPPER": Aseta korkein syketaso. Lisää arvoa painamalla "Start/stop"-painiketta (c) ja vähennä arvoa painamalla "Store"-painiketta (a). Arvo muuttuu nopeasti, kun painiketta pidetään pohjassa. Vahvista asetus painamalla "Mode"-painiketta.

Näytöllä lukee "LOWER": Aseta alhaisin syketaso. Lisää arvoa painamalla "Start/stop"-painiketta (c) ja vähennä arvoa painamalla "Store"-painiketta (a). Arvo muuttuu nopeasti, kun painiketta pidetään pohjassa. Vahvista asetus painamalla "Mode"-painiketta.

Sammuta tai käynnistä sykemittarin alhaisimman ja korkeimman tason hälytys "Start/stop"-painikkeella (c). Vahvista asetus painamalla "Adjust"-painiketta.

Laita sormi sykemittariin (älä paina liian kovaa). Muutaman sekunnin kuluttua näytöllä näkyy sydämen lyöntitiheys minuutissa (BPM – beats per minute).

Mikäli syke ylittää tai alittaa asetetut arvot, sykemittarista kuuluu merkkiäänä ilmoituksena siitä, että sykettä pitää korottaa tai alentaa.

### HUOM!

- Sykemittarin mitta-alue on 50 - 240 BPM.
- Mikäli sykemittari ei saa signaalia 30 sekunnin kuluessa, näytöllä lukee "Err" ja kello palaa normaalitilaan.

## Hälytys



Siirry hälytystilaan painamalla "Mode"-painiketta yhden tai useita kertoja. Aktivoi tai sammuta hälytys painamalla "Start/stop"-painiketta. Kun hälytystoiminto on aktivoitu, näytöllä näkyy hälytysymboli (••). Voit vaihtaa kahden eri hälytysajan välillä "Store"-painiketta painamalla.

## Asetus

Siirry asetustilaan painamalla "Adjust"-painiketta 2 sekunnin ajan. Näytöllä lukee "HOLD" kahden sekunnin ajan, jonka jälkeen tunnit vilkkuvat ja voit asettaa tunnit. Lisää arvoa painamalla "Start/stop"-painiketta (c) ja vähennä arvoa painamalla "Store"-painiketta (a). Arvo muuttuu nopeasti, jos painiketta pidetään pohjassa. Vahvista asetus ja siirry minuuttien asetukseen painamalla "Mode"-painiketta (b). Aseta minuutit samalla tavalla. Poistu asetustilasta "Adjust"-painiketta (d) painamalla. Hälytys soi 30 sekunnin ajan. Hälytys sammuu millä tahansa painikkeella.

## Tahtitoiminto



Paina kerran tai useita kertoja "Mode"-painiketta (b), näytölle ilmestyy "PACER".

Säädi sopiva tahti painamalla "Adjust"-painiketta (d), kunnes "HOLD" katoaa näytöltä ja tahti alkaa vilkkua. Lisää arvoa painamalla "Start/stop"-painiketta useita kertoja. Vähennä arvoa "Store"-painikkeella. Tahti muuttuu seuraavalla tavalla: 10, 20, 30, 40, 60, 70, 80, 100, 120, 180, 240. Vahvista asetus painamalla "Adjust"-painiketta.

Aktivoi tai sammuta tahtitoiminto painamalla "Store"-painiketta (a) tai "Start/stop"-painiketta. Mikäli olet valinnut 100 BPM, laitteesta kuuluu 100 signaalia minuutissa. Kellosta kuuluu tahtiääni niin pitkään, kun toiminto on aktivoitu, vaikka vaihtaisit esim. normaaliaikaan tai ajanottoon. Tahtitoiminto voidaan aktivoida tai sammuttaa ainoastaan tahtitoimintotilassa.

## Huolto ja ylläpito

- Älä yritä itse avata tai korjata kelloa.
- Älä altista ajanottokelloa iskuille, voimakkaalle kuumuudelle tai suoralle auringonvalolle.
- Älä altista ajanottokelloa esim. hiusspraylle, deodoranteille, aurinkovoiteille tai muille vastaaville, sillä ne saattavat kuivattaa kellon muoviosia. Mikäli ajanottokello silti altistuu näille tuotteille, pyyhi kello välittömästi.
- Puhdista ajanottokello tarvittaessa kevyesti kostutetulla liinalla ja mahdollisesti miedolla pesuaineliuoksella. Älä käytä hiovia puhdistusaineita äläkä liuotusaineita.
- Säilytä ajanottokelloa kuivassa paikassa, kun et käytä sitä.