

- S1 – MODE (režim)
- S2 – SPLIT/RESET (rozdělení/reset)
- S3 – START/STOP (začátek/konec)
- S4 – RECALL (zrušení)

- datum, čas
- stopky, odpočet
- zvukové upozornění
- nahrávání časů
- přesnost 1/1000 vteřiny
- vyvolání záznamů
- režim cvičení

## ČASOVÝ REŽIM

- Nastavení času: Stiskněte tlačítko S1 pro vstup do nastavování času.
- Pro úpravu času stiskněte a podržte tlačítko S2 po dobu 2 vteřin, číslice se rozblíkají.
- Každým dalším stiskem tlačítka S2 se dostanete na další nastavovanou položku v následujícím pořadí:
  - > rok – měsíc – datum – 12/24 formát času – hodina – minuta – vteřina.
- Stiskem tlačítek S1 nebo S3 nastavíte požadované hodnoty. Přidržením těchto tlačítek nastavování urychlíte.
- Pro potvrzení a navrácení do menu stiskněte S1.

## UPOZORNĚNÍ/ALARM



- HORNÍ ŘÁDEK – alarm 1 / 2
- PROSTŘEDNÍ ŘÁDEK – čas alarmu
- SPODNÍ ŘÁDEK – stav alarmu (zapnutý-ON, vypnutý-OFF)

- Stiskem tlačítka S3 se přesunete mezi Alarmem 1, Alarmem 2 a Hodinovým znamením
- Stiskem tlačítka S4 vybraný alarm aktivujete/deaktivujete
- Nastavení alarmu: Pro úpravu stiskněte a podržte tlačítko S2 po dobu 2 vteřin, číslice se rozblíkají.
- Každým dalším stiskem tlačítka S2 se dostanete na další nastavovanou položku v následujícím pořadí:
  - > hodina – minuta
- Stiskem tlačítek S1 nebo S3 nastavíte požadované hodnoty. Přidržením těchto tlačítek nastavování urychlíte.
- Pro potvrzení a navrácení do menu stiskněte S1.

## STOPKY



- HORNÍ ŘÁDEK – mezičas
- PROSTŘEDNÍ ŘÁDEK – čas kola
- SPODNÍ ŘÁDEK – celkový čas

- Současné měření, nahrávání čas kola, mezičasy a celkový čas.
- Přesnost 1/1000 vteřiny pro prvních 9hodin, 59minut, 59sekund a 999minisekund.
- Jak začít/ukončit sekci: stiskněte tlačítka S3 započnete a opětovným stisknutím tlačítka S3 ukončíte stopování.
- Jak vynulovat/resetovat nahrání: Stiskněte tlačítko S2 ve chvíli, kdy je vypnutá sekce stopování.
- Nahrávání mezičasu a času kola: Stiskněte tlačítko S3 pro začátek, stiskněte S2 pro nahrávání (až do plné paměti). Když je paměť plná, na horním řádku displeje se zobrazí slovo „FULL“ a nelze dále nahrávat, na spodním řádku dále běží celkový čas.
- Režim vyvolání dat: v režimu stopek stiskněte tlačítko S4 k vyvolání časů. Můžete zde vidět datum a čas nahrávky, po 2 vteřinách se zobrazí data.
- Stiskem tlačítka S2 vyvoláte nejrychlejší a nejpomalejší čas kola.
- Stisknutím tlačítka S3 vyvoláte průměrný čas.
- Pro navrácení do menu stiskněte S1.

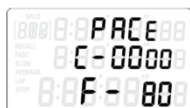
## REŽIM ODPOČÍTÁVÁNÍ



HORNÍ ŘÁDEK – počet smyček  
PROSTŘEDNÍ ŘÁDEK – celkový odpočítávaný čas  
SPODNÍ ŘÁDEK – aktuální čas odpočtu

- Jak nastavit odpočet: Pro úpravu stiskněte a podržte tlačítko S2 po dobu 2 vteřin.
- Číslice hodiny se rozblíkají, stiskem tlačítka S3 navýšíte tuto hodnotu.
- Stiskněte tlačítko S2, přesunete se na nastavení číslice na místě minuty. Opakujte výše uvedený krok ke kompletnímu nastavení požadované hodnoty odpočtu.
- Pro potvrzení a navrácení do menu stiskněte S1.
- Jak začít odpočet: stisknutím tlačítka S3 započnete/ukončíte odpočet, dalším stisknutím S3 odpočet obnovíte.
- Chcete-li obnovit předvolby odpočtu ve chvíli, stiskněte tlačítko S2.

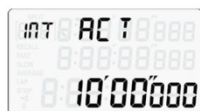
## REŽIM TEMPO



HORNÍ ŘÁDEK – režim tempo  
PROSTŘEDNÍ ŘÁDEK – číslo počítání/tempa  
SPODNÍ ŘÁDEK – frekvence (kolikrát za minutu)

- Jak nastavit frekvenci: Po vstupu do editace se spodní řádek rozblíkává, stisknutím tlačítka S2 nastavte požadovanou hodnotu: > 10,20,30,40,50,60,70,80,90,100,120,150,180,210,240,270,300,330 (tempo za minutu)
- Jak začít počítání: Stiskněte S3 pro začátek/konec, další stlačení S3 znovu obnoví režim. Stiskněte S2 pro resetování počítání. Znovu stiskněte S2 pro znovuootevření nastavení.
- Upozornění: Jestliže opustíte režim tempo, počítání bude automaticky ukončeno.

## REŽIM ČASOVAČE – CVIČENÍ



HORNÍ ŘÁDEK – *INT ACT* (interval časů akce); *INT REST* (interval časů pauzy);  
*INT LOOPS* (interval smyčky); *INT TOTAL* (interval celkového času)  
PROSTŘEDNÍ ŘÁDEK – nic  
SPODNÍ ŘÁDEK – počítání času

- Jak nastavit tento režim: Stiskněte a podržte tlačítko S2 po dobu 2 vteřin. Rozblíkají se číslice na pozici hodin, stiskem tlačítka S3 navýšíte její hodnotu. Stiskněte S2 pro potvrzení a přesun k další nastavované hodnotě.
- Pořadí nastavení:  
> čas akce (hodina) – čas akce (minuta) – čas pauzy (hodiny) – čas pauzy (minuta) – počet smyček
- Pro navrácení stiskněte S1.
- Jak používat režim cvičení: pomocí stisknutí tlačítka S4 můžete procházet mezi detaily cvičení ještě před jeho zahájením. Stisknutím tlačítka S3 započnete cvičení, opětovným stlačení S3 ho zastavíte/obnovíte. Stisknutím tlačítka S4 restartujete časovač. Ve chvíli, kdy skončí čas akce a začne odpočet času pauzy, ozve se dlouhé pípnutí. Další pípnutí se ozve 5 vteřin před konce času pauzy. Když skončí odpočet jedné části nastavené smyčky, ozvou se tři pípnutí.

## POČÍTADLO ZÁZNAMŮ



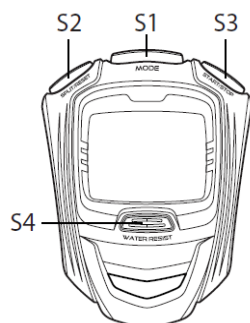
- Stiskněte tlačítko S2 nebo S3 pro přírůstek počtu od 1.
- Resetování počítadla docílíte stisknutím a podržením tlačítka S4 po dobu 2 vteřin.

## PÉČE O STOPKY

- Nikdy se nepokoušejte sami rozebrat nebo opravovat stopky.
- Nevystavujte stopky extrémnímu horku, otřesům nebo dlouhému působení přímému slunečnímu světlu.
- Stopky mohou být otírány lehce navlhčeným hadříkem. Na případné skvrny je možné použít jemné mýdlo. Nevystavujte stopky silným chemickým látkám jako je benzín, rozpouštědla, aceton, alkohol nebo repelenty proti hmyzu – takové přípravky mohou poškodit těsnění, pouzdro a povrchovou úpravu.
- Pokud stopky nepoužíváte, uložte je na suché místo.
- Nedopusťte, aby se stopky dostaly do kontaktu s jakýmkoli kosmetickými přípravky jako je například kolínská voda nebo krémy na opalování. V případě, že se tyto přípravky dostanou do kontaktu se stopkami, okamžitě je otřete suchým a měkkým hadříkem.

Na trh dodává:  
Jasněna Vláhová  
Nové Město nad Metují  
[www.vlahova.cz](http://www.vlahova.cz)





- S1 – MODE (režim)
- S2 – SPLIT/RESET (rozdelenie/reset)
- S3 – START/STOP (začiatok/koniec)
- S4 – RECALL (zrušenie)

- dátum, čas
- stopky, odpočet
- zvukové upozornenie
- nahrávanie času
- presnosť 1/1000 sekúnd
- vyvolanie záznamu
- režim cvičenia

## ČASOVÝ REŽIM

- Nastavenie času: Stlačte tlačítko S1 pre vstup do nastavovania času.
- Pre úpravu času stlačte a podržte tlačítko S2 po dobu 2 sekúnd, číslice sa rozblíkajú.
- Každým ďalším stlačením tlačítka S2 sa dostanete na ďalšiu nastavovanú položku v nasledujúcom poradí:  
> rok – mesiac – dátum – 12/24 formát času – hodina – minúta – sekunda.
- Stlačením tlačítiek S1 alebo S3 nastavíte požadované hodnoty. Pridržaním týchto tlačítiek nastavovanie urýchlite.
- Pre potvrdenie a vrátenie do menu stlačte S1.

## UPOZORNENIE/ALARM



- HORNÝ RIADOK – alarm 1 / 2
- PROSTREDNÝ RIADOK – čas alarmu
- SPODNÝ RIADOK – stav alarmu (zapnutý-ON, vypnutý-OFF)

- Stlačením tlačítka S3 sa presuniete medzi Alarmem 1, Alarmem 2 a Hodinovým znamením
- Stlačením tlačítka S4 vybraný alarm aktivujete/deaktivujete
- Nastavenie alarmu: Pre úpravu stlačte a podržte tlačítko S2 po dobu 2 sekúnd, číslice sa rozblíkajú.
- Každým ďalším stlačením tlačítka S2 sa dostanete na ďalšiu nastavovanú položku v nasledujúcom poradí:  
> hodina – minúta
- Stlačením tlačítiek S1 alebo S3 nastavíte požadované hodnoty. Pridržaním týchto tlačítiek nastavovanie urýchlite.
- Pre potvrdenie a navrátenie do menu stlačte S1.

## STOPKY



- HORNÝ RIADOK – medzičas
- PROSTREDNÝ RIADOK – čas kola
- SPODNÝ RIADOK – celkový čas

- Súčasné meranie, nahrávanie času kola, medzičasy a celkový čas.
- Presnosť 1/1000 sekundy pre prvých 9hodín, 59minút, 59sekúnd a 999minisekúnd.
- Ako začať/ukončiť sekciu: stlačením tlačítka S3 začnete a opätovným stlačením tlačítka S3 ukončíte stopovanie.
- Ako vynulovať/resetovať nahrávanie: Stlačte tlačítko S2 vo chvíli, kedy je vypnutá sekcia stopovania.
- Nahrávanie medzičasu a času kola: Stlačte tlačítko S3 pre začiatok, stlačte S2 pre nahrávanie (až do plnej pamäti). Keď je pamäť plná, na hornom riadku displeja sa zobrazí slovo „FULL“ a nedá sa ďalej nahrávať, na spodnom riadku ďalej beží celkový čas.
- Režim vyvolania dát: v režime stopiek stlačte tlačítko S4 k vyvolaniu času. Môžete tu vidieť dátum a čas nahrávky, po 2 sekundách sa zobrazí dátum.
- Stlačením tlačítka S2 vyvoláte najrýchlejší a najpomalší čas kola.
- Stlačením tlačítka S3 vyvoláte priemerný čas.
- Pre vrátenie do menu stlačte.

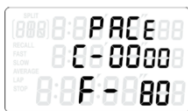
## REŽIM ODPOČÍTAVANIA



HORNÝ RIADOK – počet kôl  
PROSTREDNÝ RIADOK – celkový odpočítavaný čas  
SPODNÝ RIADOK – aktuálny čas odpočtu

- Ako nastaviť odpočet: Pre úpravu stlačte a podržte tlačítko S2 po dobu 2.
- Číslice hodiny sa rozblíkajú, stlačením tlačítka S3 navýšite túto hodnotu.
- Stlačte tlačítko S2, presuniete sa na nastavenie číslice na mieste minúty. Opakujte vyššie uvedený krok ku kompletnému nastaveniu požadovanej hodnoty odpočtu.
- Pre potvrdenie a navrátenie do menu stlačte S1.
- Ako začať odpočet: stlačením tlačítka S3 začnete/ukončíte odpočet, ďalším stlačením S3 odpočet obnovíte.
- Chcete obnoviť predvoľby odpočtu vo chvíli, stlačte tlačítko S2.

## REŽIM TEMPO



HORNÝ RIADOK – režim tempo  
PROSTREDNÝ RIADOK – číslo počítania/tempa  
SPODNÝ RIADOK – frekvencie (koľkokrát za minútu)

- Ako nastaviť frekvenciu: Po vstupe do editácie sa spodný riadok rozblíkajú, stlačením tlačítka S2 nastavte

požadovanú hodnotu:

- > 10,20,30,40,50,60,70,80,90,100,120,150,180,210,240,270,300,330 (tempo za minútu)
- Ako začať počítanie: Stlačte S3 pre začiatok/koniec, ďalšie stlačenie S3 znovu obnoví režim. Stlačte S2 pre resetovanie počítania. Znovu stlačte S2 pre znovuo tvorenie nastavenia.
- Upozornenie: Ak opustíte režim tempo, počítanie bude automaticky ukončené.

## REŽIM ČASOVAČA – CVIČENIE



HORNÝ RIADOK – *INT ACT* (interval času akcie); *INT REST* (interval času páuz);  
*INT LOOPS* (kôl); *INT TOTAL* (interval celkového času)  
PROSTREDNÝ RIADOK – nič  
SPODNÝ RIADOK – počítanie času

- Ako nastaviť tento režim: Stlačte a podržte tlačítko S2 po dobu 2 sekúnd. Rozblíkajú sa číslice na pozícii hodín, stlačením tlačítka S3 navýšite jej hodnotu. Stlačte S2 pre potvrdenie a presun k ďalšej nastavovanej hodnote.
- Poradie nastavenia:  
> čas akcie (hodina) – čas akcie (minúta) – čas pauzy (hodiny) – čas pauzy (minúta) – počet kôl
- Pre navrátenie stlačte S1.
- Ako používať režim cvičenia: pomocou stlačením tlačítka S4 môžete prechádzať medzi detailami cvičenia ešte pred jeho zahájením. Stlačením tlačítka S3 začnete cvičenie, opätovným stlačením S3 ho zastavíte/obnovíte. Stlačením tlačítka S4 reštartujete časovač. Vo chvíli, kedy skončí čas akcie a začne odpočet času pauzy, ozve sa dlhé pípnutie. Ďalšie pípnutie sa ozve 5 sekúnd pred koncom času pauzy. Keď skončí odpočet jednej časti nastaveného kola, ozvú sa tri pípnutia.

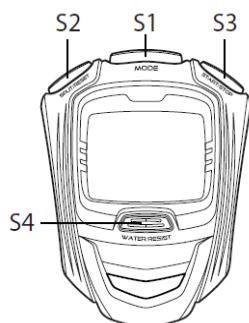
## POČÍTADLO ZÁZNAMOV



- Stlačte tlačítko S2 alebo S pre prírastok počtu od 1.
- Resetovanie počítadla dosiahnete stlačením a podržaním tlačítka S4 po dobu 2 sekúnd.

## STAROSTLIVOSŤ O STOPKY

- Nikdy sa nepokúšajte sami rozobrať alebo opravovať stopky.
- Nevystavujte stopky extrémnemu teplu, otrasom alebo dlhému pôsobeniu priameho slnečného svetla.
- Stopky môžu byť utierané ľahko navlhčenou handričkou. Na prípadné škvrny je možné použiť jemné mydlo. Nevystavujte stopky silným chemickým látkam ako je benzín, rozpúšťadlá, acetón, alkohol alebo repelenty proti hmyzu – takéto prípravky môžu poškodiť tesnenie, púzdro a povrchovú úpravu.
- Pokiaľ stopky nepoužívate, uložte ich na suché miesto.
- Nedopustite, aby sa stopky dostali do kontaktu s akýmkoľvek kozmetickým prípravkom ako je napríklad kolínska voda alebo krémy na opaľovanie. V prípade, že sa tieto prípravky dostanú do kontaktu so stopkami, okamžite ich utrite suchou a mäkkou handričkou.



- S1 – MODE (tryb)
- S2 – SPLIT/RESET (międzyczas/reset)
- S3 – START/STOP (początek/koniec)
- S4 – RECALL (przypomnienie danych)

- data, czas
- stoper, odliczanie
- ostrzeżenie dźwiękowe
- zapis czasów
- dokładność 1/1000 sekundy
- odczyt zapisów
- tryb ćwiczenia

## TRYB AKTUALNEGO CZASU

- Dla wejścia w tryb nastawiania aktualnego czasu należy wcisnąć przycisk S1.
- Nastawianie rozpoczyna się naciśnięciem i przytrzymaniem przez okres 2 sekund przycisku S2, cyfry zaczną pulsować.
- Każde kolejne naciśnięcie przycisku S2 przełącza na nastawianie dalszych wartości w następującej kolejności:
  - > rok – miesiąc – dzień miesiąca – format czasu 12/24 – godzina – minuta – sekunda.
- Naciskaniem przycisków S1 lub S3 nastawić można żądane wartości. Przytrzymanie przycisków może przyspieszyć nastawianie.
- Nastawione wartości potwierdza się i powraca do głównego menu naciśnięciem przycisku S1.

## TRYB OSTRZEGANIA/ALARMU



- WIERSZ GÓRNY – alarm 1 / 2
- WIERSZ ŚRODKOWY – czas alarmu
- WIERSZ DOLNY – stan alarmu (włączony-ON, wyłączony-OFF)

- Naciśnięcie przycisku S3 przesuwa tryb między Alarmem 1, Alarmem 2 a aktualnym czasem
- Naciśnięciem przycisku S4 aktywuje się lub wyłącza wybrany alarm lub sygnał godziny
- Nastawianie alarmu: żeby rozpocząć nastawianie należy nacisnąć i przytrzymać przycisk S2 przez okres 2 sekund, cyfry zaczną pulsować.
- Każde kolejne naciśnięcie przycisku S2 przełącza na nastawianie dalszych wartości w następującej kolejności: > godzina – minuta
- Naciskaniem przycisków S1 lub S3 nastawić można żądane wartości. Przytrzymanie przycisków może przyspieszyć nastawianie.
- Nastawione wartości potwierdza się i powraca do głównego menu naciśnięciem przycisku S1.

## STOPER



- WIERSZ GÓRNY – międzyczas
- WIERSZ ŚRODKOWY – czas okrążenia
- WIERSZ DOLNY – łączny czas

- Pomiar jednoczesny, śledzenie czasu okrążenia, międzyczas oraz czas ogólny.
- Dokładność 1/1000 sekundy przez pierwszych 9 godzin, 59 minut, 59 sekund i 999 milisekund.
- Rozpoczęcie/zakończenie pomiaru czasu: Pomiar czasu rozpoczyna się od momentu naciśnięcia przycisku S3. Ponowne naciśnięcie przycisku S3 kończy pomiar.
- Zerowanie/resetowanie zapisu: Zapis zeruje się naciśnięciem przycisku S2 w momencie gdy nie prowadzi się pomiaru czasu.
- Zapis międzyczasu i czasu okrążenia: Rozpoczyna się naciśnięciem przycisku S3, a naciśnięcie przycisku S2 powoduje zapis (aż do zapelnienia pamięci). Gdy nastąpi zapelnienie pamięci w górnym wierszu wyświetlacza pojawi się napis FULL i dalsze zapisy nie będą możliwe, natomiast w dolnym wierszu stale będzie ogólny czas.
- Tryb wyświetlania zapisanych danych: W trybie stopera naciśnięcie przycisku S4 powoduje wyświetlenie danych. Pojawia się data i godzina zapisu, a po dwóch sekundach przejrzeć można zapisane dane.
- Naciśnięciem przycisku S2 wyświetla się najkrótszy i najdłuższy czas okrążenia.
- Naciśnięcie przycisku S3 wyświetla średni czas.
- Aby wrócić do menu należy nacisnąć S1.

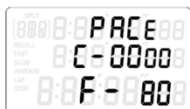
### **TRYB ODLICZANIA**



WIERSZ GÓRNY – liczba okrążeń  
WIERSZ ŚRODKOWY – nastawiony czas odliczania  
WIERSZ DOLNY – odliczany czas

- Jak nastawić odliczanie: Nastawianie inicjuje się przez naciśnięcie i przytrzymanie przez okres 2 sekund przycisku S2.
- Cyfry oznaczające godziny zaczną pulsować. Naciskaniem przycisku S3 zwiększa się ich wartość.
- Naciśnięcie przycisku S2, przełącza do trybu nastawiania minut. Procedurę tę powtarza się aż do nastawieniażądanego czasu odliczania.
- Dla potwierdzenia nastawionego czasu i powrotu do menu należy nacisnąć przycisk S1.
- Jak rozpocząć odliczanie: Odliczanie rozpoczyna się i kończy naciśnięciem przycisku S3. Kolejne naciśnięcie S3 odliczanie wznawia.
- Aby powrócić do nastawionego czasu odliczania gdy stoper nie działa należy nacisnąć przycisk S2.

### **TRYB RYTMU / TEMP**



WIERSZ GÓRNY – oznaczenie trybu  
WIERSZ ŚRODKOWY – ilość zliczonych kroków  
WIERSZ DOLNY – częstotliwość (kroków na minutę)

- Jak nastawić częstotliwość: Po wejściu w tryb rytmu dolny wiersz zacznie pulsować. Naciskaniem przycisku S2 nastawić wówczas można żądany rytm: > 10,20,30,40,50,60,70,80,90,100,120,150,180,210,240,270,300,330 (impulsów na minutę)
- Jak rozpocząć liczenie: Liczenie rozpoczyna się i kończy naciśnięciem przycisku S3. Kolejnym naciśnięciem S3 liczenie wznawia się.
- Naciśnięcie przycisku S2 pro resetuje liczenie. Ponowne naciśnięcie S2 umożliwia ponowne nastawianie.
- Ostrzeżenie: W przypadku opuszczenia trybu rytmu liczenie zostanie automatycznie ukończone.

### **TRYB RYTMU ĆWICZEŃ**



WIERSZ GÓRNY – *INT ACT* (okres ćwiczenia); *INT REST* (czas odpoczynku);  
*INT LOOPS* (czas cyklu); *INT TOTAL* (całkowity czas)  
WIERSZ ŚRODKOWY – nic  
WIERSZ DOLNY – liczenie czasu

- Jak nastawić ten tryb: Nastawianie inicjuje się przez naciśnięcie i przytrzymanie przez okres 2 sekund przycisku S2.
- Cyfry oznaczające godziny zaczną pulsować. Naciskaniem przycisku S3 zwiększa się ich wartość.
- Naciśnięcie przycisku S2 potwierdza wybór i przełącza do nastawiania dalszych wartości.
- Kolejność nastawiania:  
> czas ćwiczenia (godzina) – czas ćwiczenia (minuta) – czas pauzy (godziny) – czas pauzy (minuty) – ilość cykli
- Powraca się po naciśnięciu przycisku S1.
- Stosowanie trybu rytmu ćwiczeń: naciskaniem przycisku S4 można przemieszczać się pomiędzy okresami cyklu przed rozpoczęciem ćwiczeń. Naciśnięciem przycisku S3 rozpoczyna się ćwiczenia, ponownym naciśnięciem S3 przerywa się lub wznawia. Naciśnięciem przycisku S4 restartuje się cały proces.
- W momencie gdy kończy się okres ćwiczenia i następuje odliczanie czasu odpoczynku rozlega się długi sygnał dźwiękowy. Kolejny sygnał odezwie się na 5 sekund przed końcem czasu przerwy. Gdy skończy się okres nastawionego cyklu ćwiczeń rozlegną się trzy sygnały.

### **LICZNIK ZAPISÓW**



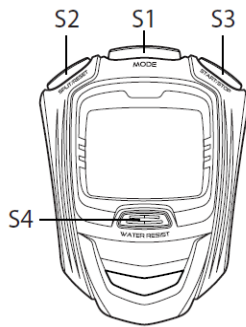
- Naciśnięcie przycisków S2 lub S3 zwiększa liczbę o jednostkę od 1.
- Resetować licznik można naciskając i przytrzymując przycisk S4 przez okres 2 sekund.

### **POSTĘPOWANIE ZE STOPEREM**

- Nigdy nie należy próbować rozbierać lub naprawiać stopera.
- Nie należy narażać stopera na działanie wysokich temperatur, udarów ani wystawiać na bezpośrednie działanie światła słonecznego.
- Stoper można przecierać lekko wilgotną ściereczką. Na ewentualne plamy stosować można delikatne mydło. Nie należy narażać stopera na działanie aktywnych chemicznie substancji, takich jak benzyna, rozpuszczalniki, alkohol lub repelenty owadów – takie substancje mogą uszkodzić uszczelki, kopertę czy wykończenie powierzchni.
- W okresach nie używania stopera należy go umieścić w suchym miejscu.
- Nie można też dopuścić do kontaktu stopera z jakimikolwiek kosmetykami, takimi jak woda kolońska czy kremy do opalania. W przypadku gdyby do takiego kontaktu doszło, należy stoper natychmiast wytrzeć suchą i miękką ściereczką.

Dostawca:  
Jasněna Vláhová  
Nové Město nad Metují  
[www.vlahova.cz](http://www.vlahova.cz)





- S1 – MODE (modus)
- S2 – SPLIT/RESET (teilen/Reset)
- S3 – START/STOP
- S4 – RECALL (Aufhebung)

- Datum, Zeit
- Stoppuhr, Countdown-Modus
- Akustischer Hinweis
- Zeitaufnahme
- Genauigkeit 1/1000 Sekunde
- Wiederruf der Aufnahmen
- Übungsmodus

## ZEITMODUS

- Zeiteinstellung: Drücken Sie die Taste S1 für das Anfangen der Zeiteinstellung
- Für das Zeiteinstellen drücken und halten Sie die Taste S2 für 2 Sekunden, die Ziffern fangen an zu blinken.
- Bei jedem weiteren drücken der Taste S2 kommen Sie in die nächste einzustellende Zeitangabe in der angegebenen Reihenfolge:
  - > Jahr – Monat – Datum – 12/24 Zeitformat – Stunde – Minute – Sekunde.
- Durch das drücken der Tasten S1 oder S3 stellen Sie die gewünschte Zeit ein. Durch das halten der Tasten ändern Sie die Zeit schneller.
- Für das Bestätigen und die Rückkehr ins Menu drücken Sie die Taste S1.

## HINWEIS/ALARM



- OBERE ZEILE – Alarm 1/2
- MITTLERE ZEILE – Zeit des Alarms
- UNTERE ZEILE – Situation des Alarms (angeschaltet – ON, ausgeschaltet – OFF)

- Durch das drücken der Taste S3 verstellen Sie zwischen dem Alarm 1, 2 und dem Uhrzeichen
- Durch das drücken der Taste S4 schalten Sie den gewählten Alarm an/aus
- Einstellen des Alarms: Für das Ändern drücken und halten Sie die Taste S2 für 2 Sekunden, die Ziffern fangen an zu blinken.
- Bei jedem weiteren drücken der Taste S2 kommen Sie in die nächste einzustellende Zeitangabe in der angegebenen Reihenfolge:
  - > Stunde – Minute
- Durch das drücken der Tasten S1 oder S3 stellen Sie die gewünschte Zeit ein. Durch das halten der Tasten ändern Sie die Zeit schneller.
- Für das Bestätigen und die Rückkehr ins Menu drücken Sie die Taste S1.

## STOPPUHR



- OBERE ZEILE – Zwischenzeit
- MITTLERE ZEILE – Zeit der Runde
- UNTERE ZEILE – Gesamtzeit

- Gegenwärtige Zeitnahme, Aufnahme der Rundenzeit, Zwischenzeit und Gesamtzeit
- Genauigkeit 1/1000 eine Sekunde nach den ersten 9 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden, 999 Minisekunden.
- Wie fängt man einen Abschnitt an, wie hört man einen Abschnitt auf: drücken Sie die Taste S3 und Sie fangen an, durch das erneute drücken beenden Sie das Messen.
- Löschen/Reset von Messungen: Drücken Sie die Taste S2 in Moment, wenn Sie nicht die Zeit messen.
- Aufnehmen von Zwischenzeiten und Rundenzeiten: Drücken Sie die Taste S3 für das Anfangen, drücken Sie die Taste S2 für das Messen (bis zum vollen Speicher). Wenn die Kapazität des Speichers voll ist, erscheint auf dem Display das Wort „FULL“ und Sie können nicht weiter messen, in der unteren Zeile läuft weiter die Gesamtzeit.
- Modus des Zeitwiederrufes: Im Stoppuhrmodus drücken Sie die Taste S4 für das Wiederrufen der Zeit. Sie werden dort das Datum und die Zeit der Aufnahme sehen, nach 2 Sekunden zeigen sich die Daten.
- Durch das drücken der Taste S2 rufen Sie die schnellste und langsamste Rundenzeit ab.
- Durch das drücken der Taste S3 rufen Sie die durchschnittliche Zeit ab.
- Für die Rückkehr ins Menu, drücken Sie die Taste S1.



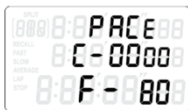
### COUNTDOWN-MODUS



OBERE ZEILE – Anzahl der Schleifen  
MITTLERE ZEILE – Gesamt abgezählte Zeit  
UNTERE ZEILE – Aktuellen Zeit des Countdowns

- Wie stellen Sie den Countdown ein: Für das Ändern drücken und halten Sie die Taste S2 für 2 Sekunden.
- Die Ziffern fangen an zu blinken, durch das drücken der Taste S3 erhöhen Sie diesen Wert.
- Drücken Sie die Taste S2, kommen Sie zum Einstellen der zweiten Ziffer an der Minutenstelle. Wiederholen Sie diesen Schritt zum Kompletten einstellen der gewünschten Countdown Zeit.
- Für das Bestätigen und die Rückkehr ins Menu, drücken Sie die Taste S1.
- Wie fang ich den Countdown an: Durch das drücken der Taste S3 fangen/beenden Sie den Countdown, durch das erneute drücken der Taste S3 erneuern Sie den Countdown.
- Wollen Sie im Moment die Einstellung des Countdowns erneuern, drücken Sie die Taste S2.

### TEMPOMODUS



OBERE ZEILE – Anzahl der Schleifen  
MITTLERE ZEILE – Gesamt abgezählte Zeit  
UNTERE ZEILE – Aktuellen Zeit des Countdowns

- Einstellung der Frequenz: nach dem Betreten der Einstellungen fängt die untere Zeile an zu blinken, durch das drücken der Taste S2 stellen Sie die gewünschte Zahl ein:  
> 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100, 120, 150, 180, 210, 240, 270, 300, 330 (Tempo in der Minute)
- Wie fang ich das Zählen an: Drücken Sie die Taste S3 für das anfangen/beenden, durch ein erneutes drücken der Taste S3 erneuern Sie das Zählen. Durch das drücken der Taste S2 resetieren Sie das Zählen. Durch das erneute drücken der Taste S2 öffnen Sie das Einstellen der Modus.
- Hinweis: Falls Sie den Tempomodus verlassen, wird das Zählen automatisch aufgehört.

### ÜBUNGSSTUNDEN-TIMER



OBERE ZEILE – INT ACT (Intervall der Zeit der Aktion); INT REST (Intervall der Zeit der Pause); INT LOOPS (Intervall der Schleife); INT TOTAL (Intervall der Gesamtzeit)  
MITTLERE ZEILE – nichts  
UNTERE ZEILE – Zeitnahme

- Einstellen des Modus: Drücken und halten Sie die Taste S2. Es fangen die Ziffern an der Position der Stunde an zu blinken, durch das drücken der Taste S3 erhöhen Sie ihren Wert. Drücken Sie die Taste S2 für das Bestätigen und für das Einstellen des nächsten Wertes.
- Reihenfolge der Einstellungen:  
> Zeit der Aktion (Stunde) – Zeit der Aktion (Minute) – Zeit der Pause (Stunde) – Zeit der Pause (Minute) – Anzahl der Schleifen
- Für die Rückkehr drücken Sie die Taste S1.
- Wie benutzt man den Übungsstunden-Timer: Durch das drücken der Taste S4 können Sie sich Details des Übens noch vor dem Anfang ansehen. Durch das drücken der Taste S3 fangen Sie das Üben an, durch das erneute drücken der Taste S3 halten Sie es an oder erneuern es. Durch das drücken der Taste S4 resetieren Sie die Zeit. Im Augenblick, da die Zeit der Aktion zu Ende ist und die Zeit der Pause anfängt, ertönt ein langes Piepen. Ein erneutes Piepen ertönt 5 Sekunden vor dem Ende der Pause. Wenn eine ganze Schleife erreicht ist, ertönen das Piepen dreimal.

### EINTRAGS-ZÄHLER



- Drücken Sie die Taste S2 oder S3 für das erhöhen der Zahl um 1.
- Das rücksetzen des Zählers erreichen Sie durch das drücken und halten der Taste S4 für 2 Sekunden.

### PFLEGE UM DIE STOPPUHR

- Versuchen Sie nie selbst die Stoppuhr auseinander zu nehmen oder zu reparieren.
- Stellen Sie die Stoppuhr nicht extremer Wärme, Erschütterungen oder zu langem direktem einstrahlen von Sonnenlicht aus.
- Die Stoppuhr kann mit einem leicht angefeuchteten Lappen abgewischt werden. Für eventuelle Flecken, kann eine sanfte Seife benutzt werden. Stellen Sie die Stoppuhr nicht starken Chemikalien wie Benzin, Lösungsmittel, Aceton, Alkohol oder Insektenschutzmittel aus – Solche Produkte können die Dichtungen, das Gehäuse und die Oberflächenverarbeitung beschädigen.
- Falls Sie die Stoppuhr nicht benutzen, lagern Sie sie an einem trockenen Ort.
- Lassen Sie nicht zu, dass die Stoppuhr in Kontakt mit kosmetischen Produkten kommt, wie zum Beispiel Kölnischwasser oder Sonnenschutzmittel. Falls die Stoppuhr mit solchen Produkten in Kontakt kommt, wischen Sie die Uhr sofort mit einem trockenen weichen Lappen ab.

**Zulieferbetrieb:**  
**Großhandel Jasněna Vláhová**  
**Nové Město nad Metují**  
**Tschechische Republik**  
[www.vlahova.cz](http://www.vlahova.cz)

