

## Inhalt

### Bevor Sie beginnen ...

Allgemeine Anleitung

Erstellen Ihres Profils

Anzeigen

Navigieren zwischen den Modi

Übersicht über die Modi

Auswählen eines Formats für die digitale Anzeige des Uhrzeitmodus

Aufladen der Uhr

- Aufladen per Solarenergie
- Aufladen mit dem Ladekabel
- Lesen des Akkustands
- Richtlinien zu Ladezeiten
- Stromsparfunktion

Anzeigen des Zifferblatts im Dunkeln

Nützliche Funktionen

### Zeiteinstellung

GPS-Zeiteinstellung

- Übersicht
- Angemessener Standort für Signalempfang
- Manuelle Erfassung der GPS-Standortdaten
- Manuelle Erfassung der GPS-Uhrzeit
- Automatisches Empfangen der Uhrzeit
- Schaltsekunden-Empfang
- Vorsichtsmaßnahmen beim Signalempfang
- Verwenden von GPS außerhalb Ihres Landes

Einstellen der Uhrzeit über die Uhrbedienung

Verwenden der Uhr in einer medizinischen Einrichtung oder einem Flugzeug

### Verwenden von Mobile Link mit einem Mobiltelefon

Vorbereitung

Automatische Zeiteinstellung

Anzeigen von Trainingsdatensätzen

Anzeigen von „Life Log“-bezogenen Daten

Festlegen von Zielwerten

Erstellen eines Trainingsplans

Festlegen von Kontrollpunkten entlang einer Laufstrecke (Höhenavigation)

Festlegen des Benachrichtigungsintervalls (Zielbenachrichtigung)

Festlegen der Distanz für die automatische Rundenzeitmessung

Einrichten programmierbarer Timer

Konfigurieren der Weltzeiteinstellungen

Einstellen des Alarms

Telefon-Finder

Konfigurieren der Uhr-Einstellungen

Verbindung

- Verbinden mit einem Telefon
- Entkoppeln
- Wenn Sie ein anderes Telefon erwerben

### Herzfrequenzmessung

Verwenden der Herzfrequenzmessung

Beginnen des Pulstrainings

Vorkehrungen für die Herzfrequenzmessung

Vorkehrungen beim Anlegen der Uhr

### Verwenden der Trainingsfunktion

Laufzeitmessung

Ändern der Anzeigeinformationen während der Laufzeitmessung

Ändern des GPS-Empfangsintervalls

Überprüfen des Höhenunterschieds zwischen der aktuellen Position und einem Kontrollpunkt

Einrichten von Benachrichtigungen

Anzeigen der tatsächlichen Laufdistanz

Angaben der Distanzeinheit

Aktivieren der automatischen Laufzeitmessung (automatische Lauferkennung)

Aktivieren der automatischen Rundenzeitmessung

Aktivieren der automatischen Pause

Festlegen des Bildschirms, der während des Laufens angezeigt werden soll (RUN FACE)

Mit der Anwendung konfigurierte Einstellungen

Vorsichtsmaßnahmen für die Laufzeitmessung

### Anzeigen von Trainingsprotokolldatensätzen

Anzeigbare Trainingsprotokollelemente

Anzeigen aufgezeichneter Protokolldatensätze

Löschen eines bestimmten Protokolldatensatzes

Löschen aller Protokolldatensätze

### Anzeigen Ihres Trainingsleistungszustands

Überprüfen Ihres Trainingsstatus

Überprüfen Ihres VO2MAX

Überprüfen Ihrer Erholungszeit

Vorkehrungen für die Anzeige des Trainingsstatus

## Empfangen von Telefonbenachrichtigungen

Aktivieren und Deaktivieren von Benachrichtigungen über eingehende Anrufe

Anzeigen von Benachrichtigungsinhalten

Löschen einer bestimmten Benachrichtigung

Löschen aller Benachrichtigungen

## Digitalkompass

Lesen von Kompassanzeigen

Kalibrieren des Kompasses

▮ Kalibrieren von Kompassanzeigen

▮ Einrichten der Anzeigen für den geographischen Norden (magnetische Deklinationskalibrierung)

Magnetische Nordrichtung und geographischer Norden

Vorsichtsmaßnahmen beim Ablesen der Digitalkompassanzeige

## Höhenmessung

Ermitteln der aktuellen Höhe

Einstellen einer Referenzhöhe und Messen der relativen Höhe

Kalibrieren von Höhenanzeigen

Einrichten des Intervalls für die automatische Messung

Ändern der angezeigten Informationen

Angeben der Einheit für die Höhenmessung

Vorsichtsmaßnahmen beim Ablesen der Höhe

## Messung des barometrischen Drucks und der Temperatur

Ermitteln des aktuellen barometrischen Luftdrucks und der Temperatur

Anzeige für Änderungen des barometrischen Luftdrucks

Kalibrieren der Ablesevorgänge des barometrischen Luftdrucks

Kalibrieren von Temperaturanzeigen

Ändern der angezeigten Informationen

Angeben der Einheit für den Luftdruck

Angeben der Temperatureinheit

Vorsichtsmaßnahmen beim Ablesen des barometrischen Luftdrucks und der Temperatur

## Timer

Einstellen der Startzeit des Timers

Verwenden des Timers

Verwenden des programmierbaren Timers für das Intervalltraining

▮ Übersicht

▮ Konfigurieren der Einstellungen des programmierbaren Timers

▮ Verwenden eines programmierbaren Timers

## Stoppuhr

Messen abgelaufener Zeit

Messen der Zwischenzeit

## Weltzeit

Ablesen der Weltzeit

Einstellung der Weltzeitstadt

Konfigurieren der Sommerzeiteinstellung

## Alarmer

Konfigurieren der Alarmerstellungen

Ausschalten eines Alarms

## Schrittzähler

Zählen von Schritten

Ursachen für fehlerhafte Schrittzählung

## Weitere Einstellungen

Einstellung des Bedienungskontrolltons

Konfigurieren der Einstellungen für Benachrichtigungstöne

Konfigurieren der Vibrationseinstellungen

Angabe der Einheiten für Höhe und Gewicht

Festlegen der Kalorienanzeigeeinheit

Zurücksetzen der Uhr-Einstellungen

## Sonstige Informationen

Tabelle der Städte

Zeittabelle Sommerzeit

Fitnesskategorien

Unterstützte Telefone

Technische Daten

Überprüfen der Informationen zur Konformität bezüglich Funkverbindungen

Hinweise zu Mobile Link

Urheberrechte und eingetragene Urheberrechte

## Problemlösung

## Bevor Sie beginnen ...

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

### ● Was Sie mit dieser Uhr machen können

- Erfassung genauer Zeit- und Standortinformationen durch den Empfang von GPS-Signalen und Verbindung mit einem Telefon
- Messung und Aufzeichnung von Lauf- und anderen Daten
  - Automatische Lauferkennung
  - Automatische Rundenmessung
  - Automatische Pause
  - Aufzeichnung von Trainingsprotokoll Daten
- Herzfrequenzmessung
- Messung der verbrannten Kalorien
- Schrittzählung
- Messung von Richtung, Höhe, Luftdruck und Temperatur
- Datenübertragung zum Telefon zur Anzeige mit der App

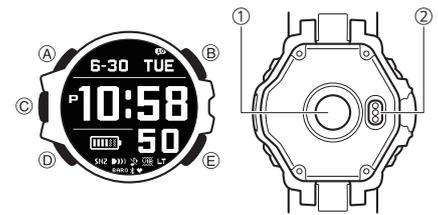
## Wichtig!

- Bei dieser Uhr handelt es sich nicht um ein Messinstrument, das einem bestimmten Zweck dient. Die Messanzeigen sollen lediglich als allgemeiner Bezugspunkt dienen.
- Wenn Sie den Digitalkompass dieser Uhr bei anspruchsvollen Wanderungen, Bergbesteigungen oder anderen Aktivitäten verwenden, sollten Sie unbedingt einen weiteren Kompass mitführen, um die Anzeigen zu bestätigen. Wenn die Anzeigen des Digitalkompasses dieser Uhr von denen des anderen Kompasses abweichen, führen Sie eine 3-Punkt-Kalibrierung oder Liegende-8-Kalibrierung des Uhrenkompasses durch, um die Richtungsmessung zu korrigieren.
  - Das Ablesen des Kompasses und die Kalibrierung sind nicht möglich, wenn die Uhr sich in der Nähe eines Dauermagneten (magnetisches Zubehör usw.), von Metallobjekten, Starkstromleitungen, Antennenkabeln oder elektrischen Haushaltsgeräten (TV, Computer, Mobiltelefon usw.) befindet.
- [Digitalkompass](#)
- Die Höhenmessfunktion der Uhr berechnet und zeigt die relative Höhe basierend auf den Luftdruckmessungen des Drucksensors an. Daher können sich die Höhenangaben auf der Uhr von Ihrer tatsächlichen Höhe und/oder der Höhe über dem Meeresspiegel unterscheiden, die für die Gegend, in der Sie sich befinden, angegeben ist. Es wird eine reguläre Kalibrierung in Übereinstimmung mit den Angaben für die Höhe in der jeweiligen Region empfohlen.
- [Höhenmessung](#)

## Hinweis

- Die Abbildungen in dieser Bedienerführung wurden entworfen, um die Erklärungen zu ergänzen. Eine Abbildung kann vom tatsächlichen Objekt abweichen.
- Um genauere Anzeigewerte zu erhalten, erstellen Sie Ihr Profil, bevor Sie die Herzfrequenzmessung oder die Trainingsfunktion verwenden.
- [Erstellen 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

Drücken Sie diesen Knopf zum Einschalten der Beleuchtung.

### C-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.

### D-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.

### E-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.

### ① Optischer Sensor (Pulserkennung)

Erkennt Ihren Puls für die Herzfrequenzmessung.

### ② Ladeanschluss

Stecken Sie hier das Ladekabel ein, um ein Gerät mit einem USB-Anschluss zum Aufladen anzuschließen.

• [Aufladen mit dem Ladekabel](#)

## Erstellen Ihres Profils

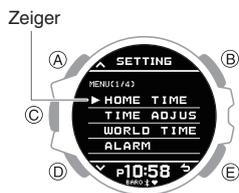
Mithilfe des Verfahrens in diesem Abschnitt können Sie Informationen eingeben und ein Profil erstellen (Größe, Gewicht, Geschlecht, Geburtsdatum, Arm zum Tragen der Uhr). Sie müssen ein Profil erstellen, bevor Sie Informationen im Trainingsstatusmodus anzeigen können. Die Erstellung eines Profils wird ebenfalls empfohlen, um die Berechnung genauerer Herzfrequenzbereiche zu ermöglichen.

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 (D), um den Zeiger auf [PROFILE] zu bewegen.

4. Drücken Sie (C).

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 (D) zur Auswahl der gewünschten Daten für die Eingabe.

6. Drücken Sie (C).

7. Notieren Sie Größe und Gewicht.

- Wählen Sie [HEIGHT/WEIGHT] im Auswahlbildschirm für Profilelemente aus.

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

② Drücken Sie (C).

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

④ Drücken Sie (C).

⑤ Verwenden Sie (A) und (D), 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 (C), 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 (E) 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 (D), um den Zeiger auf [MALE] oder [FEMALE] zu bewegen.

② Drücken Sie (C), 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 (D) an.

② Drücken Sie (C).

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

④ Drücken Sie (C).

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

⑥ Drücken Sie (C).

⑦ Verwenden Sie (A) und (D), 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 (C), 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 (E) und fahren mit Schritt ⑦ fort.

10. Geben Sie den Arm zum Tragen der Uhr an.

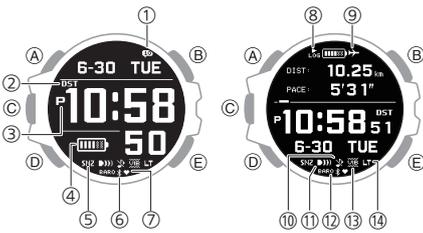
- Wählen Sie [WRIST] im Auswahlbildschirm für Profilelemente aus.

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

② Drücken Sie (C), 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 (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

## Anzeigen

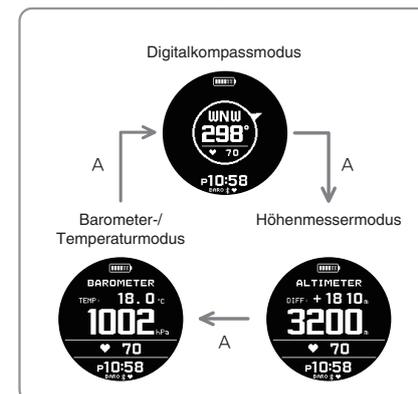
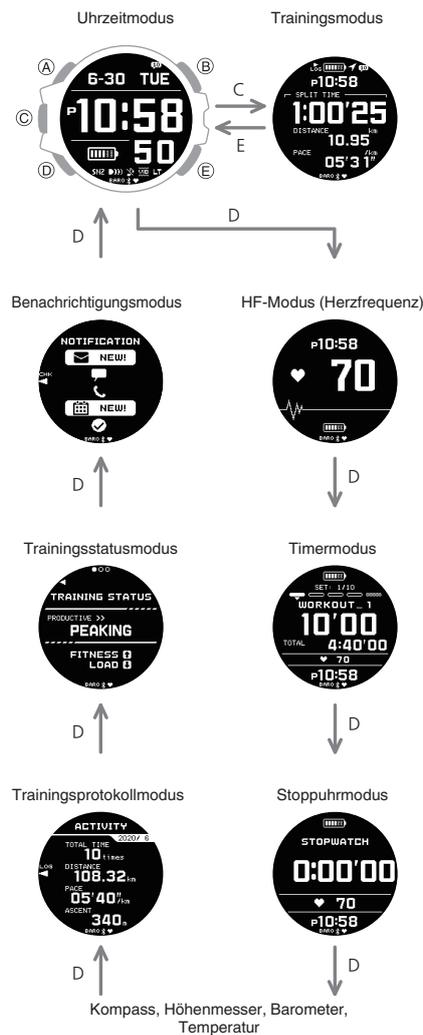


- ① Gibt die Anzahl der neuen Telefonbenachrichtigungen an.
- ② Wird angezeigt, wenn die angegebene Zeit Sommerzeit ist.
- ③ Wird während PM-Zeiten angezeigt, wenn das 12-Std.-Uhrzeitformat verwendet wird.
- ④ Zeigt den aktuellen Akkustand an.
- ⑤ Wird angezeigt, wenn die Schlummerfunktion aktiviert ist.
- ⑥ 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.
- ⑦ Wird angezeigt, während die Herzfrequenzmessung durchgeführt wird.
- ⑧ Zeigt den Status der laufenden Datenmessung und den verbleibenden Protokollspeicherplatz an.
- ⑨ Symbol für Flugzeugmodus/GPS
  - ✈️: Wird angezeigt, wenn der Flugzeugmodus aktiviert ist.
  - 📶: Zeigt an, dass der GPS-Empfang läuft.
- ⑩ Wird angezeigt, während der Bedienungsknopf oder der Benachrichtigungston deaktiviert ist.
- ⑪ Wird angezeigt, wenn ein Alarm aktiviert ist.
- ⑫ Wird angezeigt, während die Trendinformationen zum Luftdruck aktiviert sind.
- ⑬ Wird angezeigt, während die Vibration aktiviert ist.
- ⑭ Wird angezeigt, wenn die Auto-Beleuchtung aktiviert ist.

## 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 (D) etwa eine Sekunde lang gedrückt halten oder (E) drücken.
- Wenn Sie im Uhrzeitmodus auf (C) drücken, wechseln Sie in den Trainingsmodus.
- Um vom Trainingsmodus in den Uhrzeitmodus zu wechseln, beenden Sie zunächst die Trainingsmessung und drücken dann auf (E).



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 überprüfen und Ihre tägliche Schrittzahl, Ihre Laufrunde für einen bestimmten Monat, Ihren Trainingsstatus und 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](#)



### HF-Modus (Herzfrequenz)

In diesem Modus wird Ihre aktuelle Herzfrequenz angezeigt.

[Herzfrequenzmessung](#)



## ● 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](#)



## ● Digitalkompassmodus

Verwenden Sie diesen Modus zur Bestimmung der Nordrichtung sowie zum Ablesen der Himmelsrichtung und des Peilungswinkels.

🔗 [Digitalkompass](#)



## ● Höhenmessermodus

Verwenden Sie diesen Modus, um die Höhe Ihres aktuellen Standorts anzuzeigen.

🔗 [Höhenmessung](#)



## ● Barometer-/Temperaturmodus

Verwenden Sie diesen Modus, um den barometrischen Druck und die Temperatur an Ihrem aktuellen Standort zu messen.

🔗 [Messung des barometrischen Drucks und der Temperatur](#)



## ● Trainingsprotokollmodus

Verwenden Sie diesen Modus, um die aufgezeichneten Trainingsprotokoll Daten anzuzeigen.

🔗 [Anzeigen von Trainingsprotokoll Datensätzen](#)



## ● Trainingsstatusmodus

Verwenden Sie diesen Modus, um Ihren Trainingsstatus zu überprüfen.

🔗 [Anzeigen Ihres Trainingsleistungszustands](#)



## ● Benachrichtigungsmodus

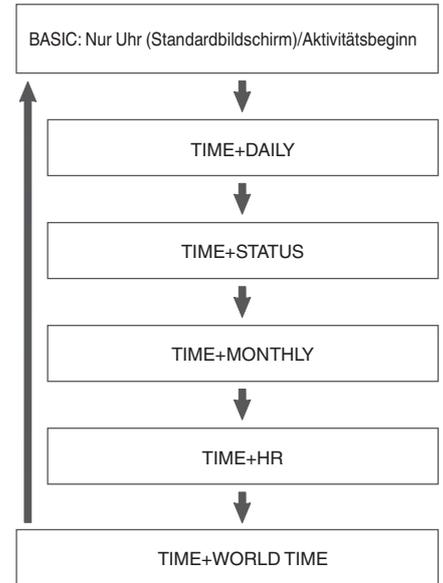
Der Benachrichtigungsmodus dient zum Empfang eingehender Anrufe, E-Mails sowie SNS-Benachrichtigungen und -Informationen.

🔗 [Empfangen von Telefonbenachrichtigungen](#)



## 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)



### Aktivitätsbeginn

Wenn Sie einen Lauf oder eine andere Aktivität beginnen, ändert sich der BASIC-Bildschirm wie unten gezeigt.

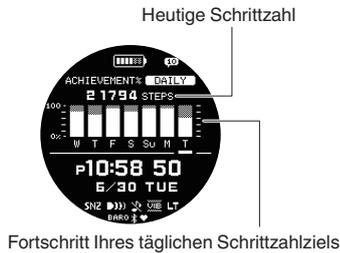


### Hinweis

- Beim Beginn einer Aktivität wird immer der Aktivitäts-Startbildschirm angezeigt, egal welcher Bildschirm zuvor angezeigt wurde (Automatische Lauferkennung). Wenn bei der automatischen Laufzeitmessung kein anderer Bildschirm angezeigt wird, wird nach Ende der automatischen Laufzeitmessung (Automatische Lauferkennung) wieder der Bildschirm BASIC angezeigt.

## TIME+DAILY: Aktuelle Uhrzeit + Wöchentliche Informationen

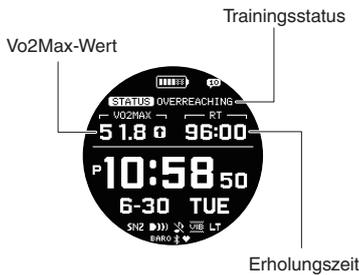
Dieser Bildschirm zeigt die aktuelle Uhrzeit, die heutige Schrittzahl und den Fortschritt in Bezug auf das Ziel der täglichen Schrittzahl.



Heutige Schrittzahl

Fortschritt Ihres täglichen Schrittzahlziels

## TIME+STATUS: Aktuelle Uhrzeit + Trainingsstatus



Trainingsstatus

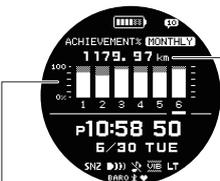
Vo2Max-Wert

Erholungszeit

## TIME+MONTHLY: Aktuelle Uhrzeit + Monatliche Informationen

Dieser Bildschirm zeigt die aktuelle Uhrzeit, die in diesem Monat zurückgelegte Distanz und den Fortschritt in Bezug auf das Ziel der monatlichen Laufdistanz. Sie können statt der Laufdistanz auch die Laufzeit oder die erreichte Höhe anzeigen lassen. Beachten Sie, dass Sie die CASIO „G-SHOCK MOVE“-App benötigen, um die angezeigten Daten (Laufdistanz, Laufzeit, erreichte Höhe) zu ändern.

Laufdistanz, Laufzeit oder erreichte Höhe für diesen Monat



Fortschritt zum Monatsziel (Laufdistanz, Laufzeit oder erreichte Höhe)

## TIME+HR: Aktuelle Uhrzeit + Puls

Aktuelle Herzfrequenz

Die maximale Herzfrequenz von heute



Die minimale Herzfrequenz von heute

## TIME+WORLD TIME: Aktuelle Uhrzeit und Weltzeit



### Aufladen der Uhr

#### Aufladen per Solarenergie

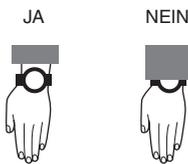
Durch das Solarmodul erzeugte Leistung versorgt die Funktionen der Uhr und dient auch zum Laden eines wiederaufladbaren (sekundären) Akkus. Das Solarmodul ist in das LCD der Uhr integriert, und Strom wird erzeugt, wenn das Zifferblatt Licht ausgesetzt ist.

#### • Aufladen der Uhr

Wenn Sie die Uhr nicht tragen, sollten Sie sie an einem hellen Ort aufbewahren.



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



### Wichtig!

- Je nach Lichtintensität und lokalen Bedingungen kann die Uhr sich unangenehm aufheizen, wenn sie zum Laden im Licht liegt. Achten Sie darauf, sich nach dem Laden keine Verbrennungen zuzufügen. Vermeiden Sie bei der Aufladung der Uhr folgende Bedingungen, bei denen zu hohe Temperaturen vorherrschen können:

- Auf dem Armaturenbrett eines in der Sonne geparkten Fahrzeugs
- In der Nähe einer Glühlampe oder einer anderen Wärmequelle
- Unter direkter Sonneneinstrahlung oder an anderen heißen Orten über längere Zeiträume

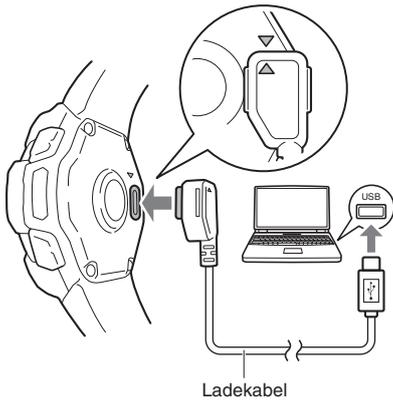
### Aufladen mit dem Ladekabel

Das Aufladen mit dem Ladekabel geht schneller als über Solarenergie.

### Wichtig!

- Verwenden Sie nur das mitgelieferte Ladekabel zum Aufladen.
- Auch ein Gerät mit einem USB-Anschluss (Typ A) kann zum Aufladen verwendet werden.
- Ihre Uhr kann über ein Gerät mit USB 2.0 oder höher aufgeladen werden.
- Hinweis: Es wird nicht garantiert, dass sich alle USB-Anschlusstypen zum Aufladen eignen. Wenn das Aufladen aus irgendeinem Grund nicht möglich ist, trennen Sie die USB-Verbindung.
- Stellen Sie das Ladegerät auf einen Schreibtisch oder eine andere stabile Oberfläche, und achten Sie darauf, dass genügend freier Platz darum verfügbar ist. Das Aufladen, während sich das Ladegerät und die Uhr in einer Tasche oder einem anderen geschlossenen Raum befinden, kann zu einer Überhitzung der Uhr führen.
- Falls Wasser oder andere Flüssigkeiten während des Ladevorgangs auf die Uhr oder das Ladekabel gelangen, trennen Sie sofort das Ladekabel von der Stromquelle.
- Führen Sie den Ladevorgang in einer Umgebung mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5 °C und 35 °C (41 °F und 95 °F) durch.

## ● Aufladen der Uhr



- Richten Sie den Abwärtspfeil ( ▽ ) auf der Uhr an der Aufwärtspfeilmarkierung ( △ ) des Steckverbinders aus.

1. Schalten Sie Ihren Computer oder ein anderes Gerät mit einem USB-Anschluss (Stromquelle) ein, und schließen Sie das Ladekabel daran an.
2. Schließen Sie das Ladekabel an die Uhr an.
  - Dadurch beginnt der Ladevorgang, und wird blinkend auf dem Display der Uhr angezeigt.
  - Wenn die Uhr vollständig geladen ist, wird nicht mehr auf dem Display angezeigt.



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

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

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

## ● Vorsichtsmaßnahmen beim Laden

- Laden Sie das Gerät nicht auf, wenn die Batteriestandsanzeige zeigt. Für eine längere Lebensdauer des Akkus sollte das Gerät nur bei einem Batteriestand von maximal geladen werden.
- Folgende Bedingungen können die Verschlechterung des Akkus beschleunigen.
  - Häufiges Laden bei vollem oder fast vollem Akku.
  - Mehrmaliges Trennen und Neuverbinden des Ladekabels an einem Tag bei vollem Akku.
- Laden Sie sie nicht bei hohen Umgebungstemperaturen von 35 °C (95 °F) oder höher. Die Uhr wird während des Ladevorgangs warm, wodurch der Ladevorgang automatisch angehalten werden kann. Eine hohe Umgebungstemperatur kann dazu führen, dass die Uhr nicht vollständig aufgeladen wird.
- Für Laden mit einem sondergefertigten oder modifizierten Computer besteht keine Garantie.
- Achten Sie darauf, dass der Steckverbinder des Ladekabels richtig ausgerichtet ist, wenn Sie ihn in die Uhr stecken.
- Die Uhr kann beim Aufladen warm werden. Das ist normal und weist nicht auf eine Fehlfunktion hin.

### Hinweis

- Ausgehend von einem leeren Display dauert es etwa 2,5 Stunden, bis der Ladevorgang vollständig abgeschlossen ist.
- Die Ladezeit ist abhängig von der Umgebungstemperatur und anderen Faktoren.

## Lesen des Akkustands

Sie können den aktuellen Akkustand der Uhr in jedem beliebigen Modus abrufen.

- Trainingsprotokollmodus
- Trainingsstatusmodus
- Benachrichtigungsmodus

Ladestand	Anzeige	Nutzbare Funktionen
HIGH		
MID	 	Alle
LOW	 	Alle Funktionen mit Ausnahme derer, die GPS nutzen Alle Funktionen mit Ausnahme derer, die GPS, HF (Herzfrequenz) nutzen
CHG		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Normalzustand (wird nicht geladen): Leere Anzeige</li> <li>• Während des USB-Ladevorgangs (Ladevorgang läuft): Nur [CHARGING BATTERY] wird angezeigt</li> </ul>

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

### Wichtig!

- Laden Sie die Uhr so bald wie möglich auf, wenn die Akkuanzeige oder einigen niedrigeren Ladezustand angibt. Wenn Sie die Uhr mehrere Monate nicht aufladen, führt dies zu einer Überentladung, was zukünftige Ladevorgänge unmöglich macht. Wenden Sie sich in diesem Fall an Ihren Händler.
- Wenn der Akku erschöpft und das Display der Uhr leer ist, laden Sie die Uhr mit dem Ladekabel auf.

## Richtlinien zu Ladezeiten

Um eine Akkuladung von oder mehr beizubehalten, sollte es ausreichen, die Uhr täglich für die in diesem Abschnitt angegebene Zeit zu laden.

Bis auf GPS und HF (Herzfrequenz) stehen alle Funktionen bei einem Batteriestand von zur Verfügung.

[Lesen des Akkustands](#)

### Hinweis

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

## Aufladen per Solarenergie

### Erforderliche Ladezeit für eine eintägige Verwendung

Beleuchtungsstärke (Lux)	Ungefähre Ladezeit
50.000	9 Minuten
10.000	42 Minuten
5.000	83 Minuten
500	14 Stunden

### Hinweis

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

## Aufladezeiten

- Sonniger Tag, im Freien (50.000 Lux)

LOW → MID	3 Stunden
MID → HIGH	26 Stunden

- Sonniger Tag, neben einem Fenster (10.000 Lux)

LOW → MID	15 Stunden
MID → HIGH	131 Stunden

- Bewölkter Tag, neben einem Fenster (5.000 Lux)

LOW → MID	31 Stunden
MID → HIGH	270 Stunden

## Aufladen mit dem Ladekabel

### Aufladezeiten

CHG → LOW	7 Minuten
LOW → MID	5 Minuten
MID → HIGH	42 Minuten

## Stromsparfunktion

Wenn die Uhr zwischen 22 Uhr und 6 Uhr etwa eine Stunde lang an einem dunklen Ort aufbewahrt wird, wechselt sie in den Stromsparmodus der Stufe 1. Wenn die Uhr sechs oder sieben Tage lang in diesem Zustand belassen wird, wechselt die Uhr in den Stromsparmodus der Stufe 2. Das Display der Uhr wird ausgeschaltet, wenn sich die Uhr im Energiesparmodus befindet.

Stromsparfunktion Stufe 1 :

Einfache Zeitfunktionen sind aktiv.

Stromsparfunktion Stufe 2 :

Alle Funktionen deaktiviert.

### Verlassen der Stromsparfunktion

Verwenden Sie eines der folgenden Verfahren, um die Stromsparfunktion zu verlassen.

- Drücken Sie einen beliebigen Knopf.
- Bringen Sie die Uhr an einen hellen Ort.
- Wenden Sie die Uhr Ihrem Gesicht zu.

### Hinweis

- Die Uhr wird nur dann in den Stromsparmodus versetzt, wenn sie sich in einem der folgenden Modi befindet.
  - Uhrzeitmodus
  - Stoppuhrmodus (auf Null zurücksetzen)
  - Timermodus (Timerstartzeit wird angezeigt)
- Manche Bedingungen verhindern möglicherweise die Stromsparfunktion.
- Bitte beachten Sie, dass die Uhr auch dann in die Stromsparfunktion wechseln kann, wenn das Zifferblatt durch Ihre Ärmel verdeckt wird, während Sie sie tragen.

## 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

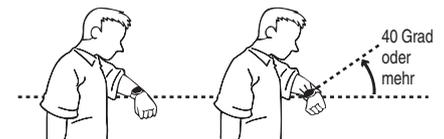
Drücken Sie zum Einschalten der Beleuchtung auf (B).

- Die Beleuchtung wird automatisch ausgeschaltet, wenn der Alarm ertönt.



### Verwenden der Auto-Beleuchtung

Wenn die Auto-Beleuchtung aktiviert ist, wird die Zifferblattbeleuchtung 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.

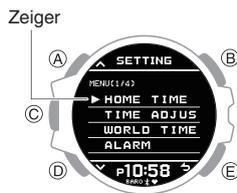
## Hinweis

- Die Auto-Beleuchtung wird deaktiviert, wenn eine der folgenden Situationen auftritt.
  - Während ein Alarmton, ein Timerton und/oder ein Vibrationssignal ausgegeben wird
- Wenn die Auto-Beleuchtung aktiviert ist, kann die Beleuchtung des Ziffernblatts verzögert sein, wenn Sie die Uhr vor Ihrem Gesicht anwinkeln und eine Ablesung des Kompasses, der Höhe, des barometrischen Luftdrucks oder der Temperatur durchgeführt wird.

## Konfigurieren der Einstellung für die Auto-Beleuchtung

- Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
  - [Navigieren zwischen den Modi](#)
- Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
 

Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.



- Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [LIGHT] zu bewegen.
- Drücken Sie (C).
- Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [AUTO LIGHT] zu bewegen.
- Drücken Sie (C).
- Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [OFF] (deaktiviert) oder [ON] (aktiviert) zu bewegen.
  - Wenn die Auto-Beleuchtung aktiviert ist, wird die Anzeige [LT] im Uhrzeitmodus angezeigt.
- Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
 

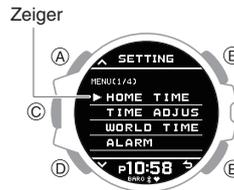
Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Bildschirm für die Beleuchtungseinstellung angezeigt.
- Drücken Sie zweimal auf (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

## Festlegen der Beleuchtungsdauer

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

- Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
  - [Navigieren zwischen den Modi](#)
- Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
 

Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.



- Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [LIGHT] zu bewegen.
- Drücken Sie (C).
- Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [DURATION] zu bewegen.
- Drücken Sie (C).
- Verwenden Sie (A) und (D), um eine Beleuchtungsdauer auszuwählen.

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

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

## Nützliche Funktionen

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

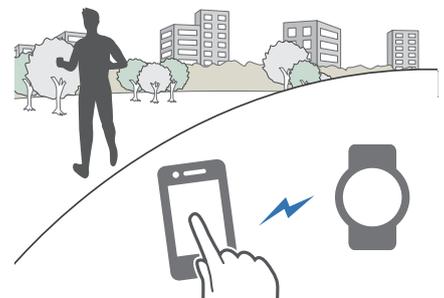
### Automatische Zeiteinstellung

- [Automatische Zeiteinstellung](#)



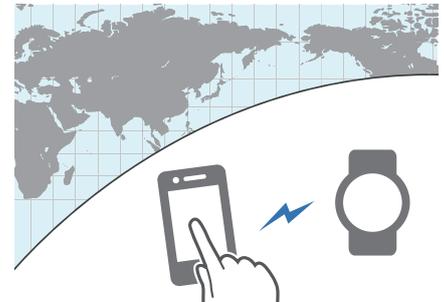
### Datenübertragung zu einem Telefon

- [Anzeigen von Trainingsdatensätzen](#)
- [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 Telefon muss die „G-SHOCK MOVE“-App von CASIO installiert sein, um die Uhr zu koppeln.

## Zeiteinstellung

Ihre Uhr kann GPS-Signale empfangen und eine Verbindung mit einem Telefon herstellen, um Informationen abzurufen, mit denen sie dann die Datums- und Uhrzeiteinstellungen anpasst.

### Wichtig!

- Aktivieren Sie den Flugmodus, wenn Sie sich in einem Flugzeug oder in einem anderen Bereich befinden, in dem Funkwellenempfang und Telefonnutzung verboten oder eingeschränkt sind.
- 📍 [Verwenden der Uhr in einer medizinischen Einrichtung oder einem Flugzeug](#)

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

Befinden Sie sich an einem Ort, an dem der GPS-Signalempfang möglich ist?

Dann wird die Zeiteinstellung mittels GPS-Signalempfang empfohlen.

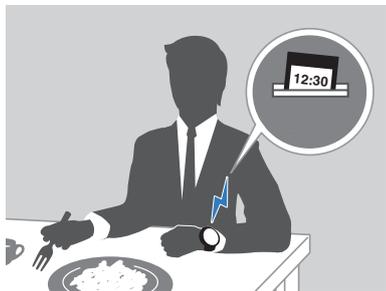
📍 [GPS-Zeiteinstellung](#)



Verwenden Sie ein Telefon?

Ihre Uhr kann eine Verbindung mit einem Telefon herstellen, um Informationen abzurufen, mit denen sie dann die Uhrzeiteinstellungen anpasst.

📍 [Automatische Zeiteinstellung](#)



Außer den oben genannten.

Wenn Ihre Uhr aus irgendeinem Grund keine GPS-Signale empfangen und keine Verbindung mit dem Telefon herstellen kann, können Sie die Zeiteinstellungen der Uhr manuell anpassen.

📍 [Einstellen der Uhrzeit über die Uhrbedienung](#)



## GPS-Zeiteinstellung

### Übersicht

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

- Standortdaten des GPS-Signals: Dienen zum Aktualisieren der Zeitzone-, Uhrzeit- und Datumseinstellungen.
- Zeitinformationen des GPS-Signals: Zur Aktualisierung der Zeit- und Datumseinstellungen.

### Wichtig!

- Achten Sie darauf, vor dem Empfang von GPS-Zeitinformationen Ihre Zeitzone einzustellen.
- Während die Uhr mit einem Telefon gekoppelt ist, empfängt sie keine GPS-Signale.

## Angemessener Standort für Signalempfang

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



### Hinweis

- In Bereichen, in denen der Empfang schlecht ist, halten Sie das LCD nach oben, und bewegen Sie die Uhr nicht.
- Wenn die Uhr auf automatischen Empfang eingestellt ist, sollten Sie darauf achten, das LCD nicht mit dem Ärmel Ihrer Bekleidung abzudecken.
- In den im Folgenden genannten Bereichen ist der Empfang des GPS-Signals nicht möglich.
  - Bei bedecktem Himmel
  - Im Innenbereich (Empfang kann neben einem Fenster möglich sein.)
  - In der Nähe drahtloser Kommunikationsgeräte oder anderer Geräte, die magnetische Wellen erzeugen.
- In den im Folgenden genannten Bereichen könnten Sie auf Probleme beim Empfang des GPS-Signals stoßen.
  - Bei leicht bedecktem Himmel
  - In der Nähe von Bäumen oder Gebäuden
  - In der Nähe eines Bahnhofs, Flughafens oder in anderen verkehrsreichen Gebieten

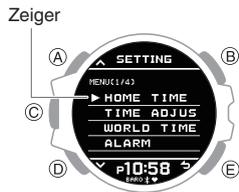
## Manuelle Erfassung der GPS-Standortdaten

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

### Hinweis

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

1. Gehen Sie zu einem Standort mit gutem Empfang, und halten Sie das LCD der Uhr in Richtung Himmel.
2. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.  
[Navigieren zwischen den Modi](#)
3. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.  
Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.



4. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [TIME ADJUSTMENT] zu bewegen.
5. Drücken Sie (C).
6. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [AUTO] zu bewegen.
7. Drücken Sie (C).
8. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [TIME+POSITION (GPS)] zu bewegen.

9. Drücken Sie (C).

Dadurch beginnt die Erfassung der Standortinformationen.

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



- Wenn die Erfassung der Standortinformationen aus irgendeinem Grund fehlschlägt, wird [RECEIVING FAILED] auf dem Display angezeigt.
10. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.
    - Wenn der Empfangsvorgang fehlschlägt, kehren Sie durch Drücken auf (C) zum Bildschirm in Schritt 6 zurück. Drücken Sie zwei Mal auf (E), um zum Uhrzeitmodus zurückzukehren.

### Hinweis

- Der Empfang dauert normalerweise zwischen 40 und 80 Sekunden.
- Wenn auch Informationen zu Schaltsekunden enthalten sind, kann dies sogar bis zu 13 Minuten dauern.
- Bei der Erfassung der Standortdaten können Probleme auftreten, wenn Sie sich in der Nähe einer Stadtgrenze befinden.  
Die Zeit und das Datum werden nicht korrekt angezeigt, wenn die Einstellung der Zeitzone nicht Ihrem Standort entspricht. Wenn dies geschieht, begeben Sie sich in die Nähe des Zentrums der Stadt, die Sie als Heimatstadt festlegen möchten, und rufen Sie die Standortdaten erneut ab. Sie können die Erfassung der Zeitinformationen zur Anpassung der Zeit- und Datumseinstellungen auch nach einer manuellen Konfiguration der Heimatstadt und der Sommerzeit vornehmen.

- [Manuelle Erfassung der GPS-Uhrzeit](#)
- [Einstellung der Heimatstadt](#)
- [Konfigurieren der Sommerzeiteinstellung](#)

## Manuelle Erfassung der GPS-Uhrzeit

Sie können auf der Uhr mit der entsprechenden Bedienungskontrolle die Zeitinformationen über das GPS-Signal abrufen. Wenn der Empfang erfolgreich ist, werden die Heimatstadt (Zeitzone) sowie die Datums- und Uhrzeiteinstellungen entsprechend angepasst.

### Hinweis

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

1. Gehen Sie zu einem Standort mit gutem Empfang, und halten Sie das LCD der Uhr in Richtung Himmel.
2. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.  
[Navigieren zwischen den Modi](#)
3. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.  
Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.



4. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [TIME ADJUSTMENT] zu bewegen.
5. Drücken Sie (C).
6. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [AUTO] zu bewegen.
7. Drücken Sie (C).
8. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [TIME (GPS)] zu bewegen.

## 9. Drücken Sie (C).

Dadurch beginnt die Erfassung der Zeitinformationen.



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



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

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

- Wenn der Empfangsvorgang fehlschlägt, kehren Sie durch Drücken auf (C) zum Bildschirm in Schritt 6 zurück. Drücken Sie zwei Mal auf (E), um zum Uhrzeitmodus zurückzukehren.

### Hinweis

- Der Empfang dauert normalerweise zwischen 10 und 65 Sekunden.
- Wenn auch Informationen zu Schaltsekunden enthalten sind, kann dies sogar bis zu 13 Minuten dauern.

### Automatisches Empfangen der Uhrzeit

Wenn die folgenden Bedingungen erfüllt sind, empfängt die Uhr automatisch die Zeitinformationen über ein GPS-Signal. Wenn der Empfang einer Zeitinformation erfolgreich war, versucht die Uhr an diesem Tag nicht mehr, ein Signal zu empfangen.

- Uhr befindet sich im Uhrzeitmodus.
- Aktuelle Zeit ist zwischen 6:00 Uhr und 22:00 Uhr.
- Licht (in der Nähe eines Fensters an einem klaren Tag) trifft während einer bis zwei Minuten ständig auf das LCD der Uhr.

### Wichtig!

- Der automatische GPS-Signalempfang ist deaktiviert, während die Uhr zur automatischen Zeiteinstellung mit einem Telefon gekoppelt ist.

### Hinweis

- Der Empfang der Zeitinformationen dauert normalerweise zwischen 10 und 65 Sekunden.
- Wenn auch Informationen zu Schaltsekunden enthalten sind, kann der Empfang sogar bis zu 13 Minuten dauern.

### Schaltsekunden-Empfang

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

### Hinweis

- Es kann bis zu 13 Minuten dauern, bis der Empfang der Schaltsekunden-Information abgeschlossen ist.
- Der Empfang der Schaltsekunden-Information wird wiederholt, bis der Empfang der Information abgeschlossen ist.
- Nach Abschluss des Empfangs der Schaltsekunden-Information versucht die Uhr den nächsten Empfang erst wieder am 1. Juni oder 1. Dezember.
- Wenn Sie eine Verbindung mit einem Telefon herstellen, um die Datums- und Uhrzeiteinstellungen anzupassen, werden zudem Schaltsekunden zusammen mit den Zeitinformationen empfangen. Wenn dies geschieht, werden Schaltsekunden möglicherweise beim Empfang eines GPS-Signals nicht empfangen.
- Der erste GPS-Signalempfangsvorgang nach der manuellen Änderung der aktuellen Uhrzeit- und/oder Datumseinstellung der Uhr beinhaltet den Empfang von Schaltsekunden-Informationen.

### Vorsichtsmaßnahmen beim Signalempfang

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

### Verwenden von GPS außerhalb Ihres Landes

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

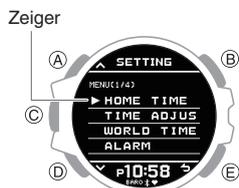
## Einstellen der Uhrzeit über die Uhrbedienung

Mit dem folgenden Verfahren können Sie die Zeit- und Datumseinstellung der Uhr manuell anpassen, wenn der GPS-Signalempfang oder die Kommunikation mit einem Telefon aus irgendeinem Grund nicht möglich ist.

### ● 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 (D), um den Zeiger auf [HOME TIME] zu bewegen.
4. Drücken Sie (C).
5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [CITY] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf die Stadt zu bewegen, die Sie als Heimatstadt festlegen möchten.
8. Drücken Sie (C), 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 (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

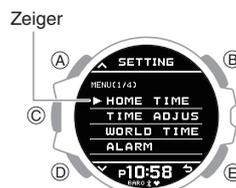
### ● Konfigurieren der Sommerzeiteinstellung

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

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

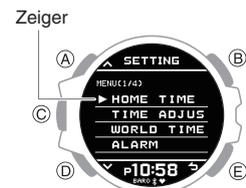
[AUTO]	Automatischer Wechsel zwischen Standard- und Sommerzeit
[OFF]	Immer Standardzeit
[ON]	Immer Sommerzeit

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

### ● Manuelles Einstellen der Uhrzeit

Mit dem folgenden Verfahren können Sie die Zeit- und Tageseinstellung der Uhr manuell anpassen, wenn der GPS-Signalempfang oder die Kommunikation mit einem Telefon aus irgendeinem Grund nicht möglich 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 (D), um den Zeiger auf [TIME ADJUSTMENT] zu bewegen.
4. Drücken Sie (C).
5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [MANUAL] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).  
 Dies führt dazu, dass unter der Stundeneinstellung ein Cursor angezeigt wird.
7. Verwenden Sie (A) und (D), um die Stundeneinstellung der aktuellen Uhrzeit zu ändern.
8. Drücken Sie (C).  
 Dadurch wird der Cursor auf die Minuteneinstellung bewegt.
9. Verwenden Sie (A) und (D), um die Minuteneinstellung der aktuellen Uhrzeit zu ändern.
10. Drücken Sie (C).  
 Dadurch wird der Cursor auf die Jahreseinstellung bewegt.
11. Verwenden Sie (A) und (D), um die Jahreseinstellung zu ändern.
12. Drücken Sie (C).  
 Dadurch wird der Cursor auf die Monateinstellung bewegt.
13. Verwenden Sie (A) und (D), um die Monateinstellung zu ändern.

14. Drücken Sie (C).

Dadurch wird der Cursor auf die Tageseinstellung bewegt.

15. Verwenden Sie (A) und (D), um die Tageseinstellung zu ändern.

16. Drücken Sie (C).

17. Wählen Sie mit (A) und (D) 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 (C), 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 (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

## Hinweis

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

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

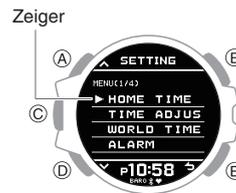
Sie können entweder das 12-Stunden-Format oder das 24-Stunden-Format für die Zeitanzeige auswählen.

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 (D), um den Zeiger auf [TIME ADJUSTMENT] zu bewegen.

4. Drücken Sie (C).

5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [12/24H] zu bewegen.

6. Drücken Sie (C).

7. Verwenden Sie (A) und (D) zur Auswahl von [12H] (12-Std.-Uhrzeitformat) bzw. [24H] (24-Std.-Uhrzeitformat).

8. Drücken Sie (C), 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 (E), 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

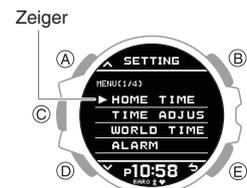
Wenn Sie sich in einem Krankenhaus, in einem Flugzeug oder an einem anderen Ort befinden, an dem Funksignale zu Problemen führen könnten, können Sie folgendermaßen vorgehen, um den Flugmodus der Uhr zu aktivieren, wodurch der automatische GPS-Signalempfang und die Verbindung mit einem Telefon deaktiviert werden. 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 (D), um den Zeiger auf [AIRPLANE MODE] zu bewegen.

4. Drücken Sie (C).

5. Verwenden Sie (A) und (D) zur Auswahl einer Flugmoduseinstellung.

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

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

Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.

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

- wird angezeigt, wenn sich die Uhr im Flugmodus befindet.

## Verwenden von Mobile Link mit einem Mobiltelefon

Solange eine Bluetooth-Verbindung zwischen der Uhr und dem Telefon besteht, wird die Zeit auf der Uhr automatisch angepasst. Sie können auch die anderen Einstellungen der Uhr ändern.

Außerdem können Sie die CASIO „G-SHOCK MOVE“-App verwenden, um Trainingsdatensätze anzuzeigen und Trainingspläne zu erstellen.

### 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 G-SHOCK MOVE auf dem Telefon 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 „G-SHOCK MOVE“, 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.

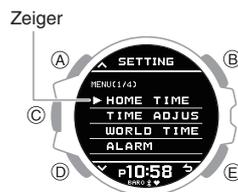
Bevor Sie die Uhr zusammen mit einem Telefon verwenden können, müssen Sie sie zunächst koppeln.

1. 📱 Tippen Sie auf das Symbol „G-SHOCK MOVE“.
2. 📱 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um zum Bildschirm für die Ersteinrichtung zu gelangen.

Daraufhin werden Sie in einer Meldung aufgefordert, eine Verbindung zur Uhr herzustellen.

- Wenn das Telefon bereits mit einer anderen Uhr verbunden ist

- ① 📱 Tippen Sie in der Menüleiste auf „Mehr“.
  - ② 📱 Tippen Sie auf „Uhr“.
  - ③ 📱 Tippen Sie auf „Verwalten“.
  - ④ 📱 Führen Sie den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang aus, um Vorbereitungen auf das Hinzufügen einer neuen Uhr zu treffen.
3. 🕒 Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.  
👉 Navigieren zwischen den Modi
  4. 🕒 Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.  
Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.



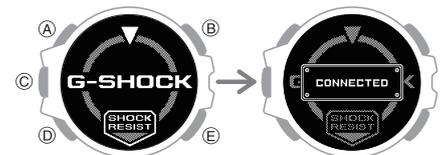
5. 🕒 Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [PAIRING] zu bewegen.
6. 🕒 Drücken Sie (C).
7. 🕒 Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [CONNECT] zu bewegen.
8. 🕒 Drücken Sie (C).
9. Bringen Sie das zu koppelnde Telefon in die Nähe der Uhr (in einen Umkreis von einem Meter).

10. 📱 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 aus irgendeinem Grund fehl, kehrt die Uhr in den Zustand von Schritt 5 dieses Vorgangs zurück. Wiederholen Sie den Kopplungsvorgang von Anfang an.

Kopplung wurde gestartet.

Kopplung abgeschlossen.



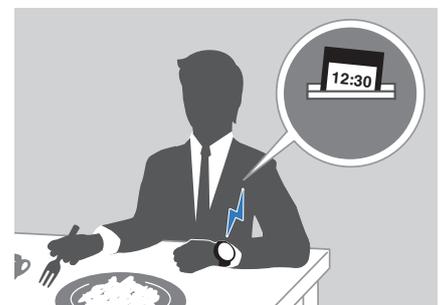
### Hinweis

- Wenn Sie die G-SHOCK MOVE-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 G-SHOCK MOVE-Telefon-App nicht auf dem Telefon ausgeführt wird

**Hinweis**

- Wenn eine Weltzeitstadt in der G-SHOCK MOVE-Telefon-App angegeben ist, erfolgt die Zeitkorrektur ebenfalls automatisch.
- Die automatische Zeiteinstellung wird wie unten beschrieben durchgeführt.
  - Wenn sich die Zeitzone oder die Sommerzeiteinstellung des Smartphones geändert hat.
  - Wenn seit der letzten Zeiteinstellung über die Bluetooth-Verbindung mindestens 24 Stunden vergangen sind.
  - Wenn seit dem letzten Wechsel der Heimatstadt oder der Zeiteinstellung über die Uhrbedienung mindestens 24 Stunden vergangen sind.
- Die Uhr bleibt mit Ihrem Smartphone verbunden, auch wenn die Zeiteinstellung abgeschlossen ist.
- Falls die Zeiteinstellung aus irgendeinem Grund scheitert, wird [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 Trainingsdatensätzen**

Mit G-SHOCK MOVE können die unten genannten Trainingsdaten angezeigt werden, die von der Uhr gemessen werden.

- Trainingsprotokolldaten und Rundendaten
- Ergebnisse der Trainingsanalyse
- Stellen Sie sicher, dass das -Symbol auf dem Uhren-Display angezeigt wird, wenn Sie die folgenden Schritte ausführen.
- Wenn nicht angezeigt wird, lesen Sie die Informationen unter dem Link weiter unten.
  - 🔗 [Verbinden mit einem Telefon](#)

1. Tippen Sie auf das Symbol „G-SHOCK MOVE“.
2. Tippen Sie in der Menüleiste auf „Aktivität“.
3. Tippen Sie auf „Historie“.
4. Führen Sie den Vorgang durch, der auf dem Bildschirm angezeigt wird.

**Anzeigen von „Life Log“-bezogenen Daten**

Mit der G-SHOCK MOVE 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
- Tägliche, wöchentliche oder monatliche Herzfrequenz, während [ON (ALWAYS)] für die Herzfrequenzmessung ausgewählt ist
  - 🔗 [Verwenden der Herzfrequenzmessung](#)
- Stellen Sie sicher, dass das -Symbol auf dem Uhren-Display angezeigt wird, wenn Sie die folgenden Schritte ausführen.
- Wenn nicht angezeigt wird, lesen Sie die Informationen unter dem Link weiter unten.
  - 🔗 [Verbinden mit einem Telefon](#)

1. Tippen Sie auf das Symbol „G-SHOCK MOVE“.
2. Tippen Sie in der Menüleiste auf „Home“.
3. Verwenden Sie das Widget „Life Log“, um die Daten anzuzeigen.

**Hinweis**

- Mit der G-SHOCK MOVE-Telefon-App können Sie auch ein tägliches Schrittziel festlegen.
  - 🔗 [Festlegen von Zielwerten](#)

**Festlegen von Zielwerten**

Mit G-SHOCK MOVE können Sie tägliche oder monatliche Zielwerte festlegen.

**Wichtig!**

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

Sie können Zielwerte für die unten aufgeführten Elemente angeben.

- Tägliche Schrittzahl
- Monatliche Lauflängstanz
- Monatliche Laufzeit
- Monatliche erreichte Höhe
- Stellen Sie sicher, dass das -Symbol auf dem Uhren-Display angezeigt wird, wenn Sie die folgenden Schritte ausführen.
- Wenn nicht angezeigt wird, lesen Sie die Informationen unter dem Link weiter unten.
  - 🔗 [Verbinden mit einem Telefon](#)

1. Tippen Sie auf das Symbol „G-SHOCK MOVE“.
2. Tippen Sie in der Menüleiste auf „Mehr“.
3. Tippen Sie auf „Benutzer“.
4. Wählen Sie das Ziel aus, das Sie angeben möchten, und führen Sie dann den auf dem Telefonbildschirm angezeigten Vorgang durch.

**Erstellen eines Trainingsplans**

Mit G-SHOCK MOVE können Sie einen personalisierten Trainingsplan erstellen, der Ihren Zielen, Ihrem Fitnessniveau, Ihren Trainingsbedingungen und anderen Faktoren entspricht

Sie können einen täglichen Trainingsplan zur Aufrechterhaltung oder Steigerung Ihrer sportlichen Leistung oder mit einem bestimmten Zieldatum oder einer bestimmten Uhrzeit erstellen.

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

1. Tippen Sie auf das Symbol „G-SHOCK MOVE“.
2. Tippen Sie in der Menüleiste auf „Aktivität“.
3. Tippen Sie auf „Plan“.
4. Führen Sie den Vorgang durch, der auf dem Bildschirm angezeigt wird.

## Festlegen von Kontrollpunkten entlang einer Laufstrecke (Höhenavigation)

Sie können die G-SHOCK MOVE-Telefon-App verwenden, um Kontrollpunkte entlang eines Streckenverlaufs anzugeben. Mit der Uhr können Sie den Höhenunterschied zwischen einem Kontrollpunkt und Ihrem aktuellen Standort zu prüfen.

🔗 [Überprüfen des Höhenunterschieds zwischen der aktuellen Position und einem Kontrollpunkt](#)

### Wichtig!

- Beachten Sie, dass Sie die Kontrollpunkte nicht auf der Uhr konfigurieren können. Verwenden Sie die G-SHOCK MOVE-Telefon-App, um die Einstellungen zu konfigurieren.

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

🔗 [Verbinden mit einem Telefon](#)
1. 📱 Tippen Sie auf das Symbol „G-SHOCK MOVE“.
  2. 📱 Tippen Sie in der Menüleiste auf „Mehr“.
  3. 📱 Tippen Sie auf „Uhr“.
  4. 📱 Wählen Sie Ihre bevorzugte Uhr aus.
  5. 📱 Wählen Sie die Einstellung aus, die Sie ändern möchten, und führen Sie dann den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang durch.

## Festlegen des Benachrichtigungsintervalls (Zielbenachrichtigung)

Sie können G-SHOCK MOVE verwenden, um Alarmintervalle festzulegen, damit Sie über die verbrannten Kalorien, verstrichene Zeit und die erreichte Höhe während des Trainings auf dem Laufenden bleiben. In diesem Fall gibt die Uhr einen Ton und/oder Vibrationsalarm aus, wenn Sie beim Training einen Intervallwert erreichen.

### Wichtig!

- Beachten Sie, dass Sie das Benachrichtigungsintervall nicht mithilfe der Uhrbedienung angeben können. Verwenden Sie G-SHOCK MOVE, um Einstellungen zu konfigurieren.

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

🔗 [Verbinden mit einem Telefon](#)
1. 📱 Tippen Sie auf das Symbol „G-SHOCK MOVE“.
  2. 📱 Tippen Sie in der Menüleiste auf „Mehr“.
  3. 📱 Tippen Sie auf „Uhr“.
  4. 📱 Wählen Sie Ihre bevorzugte Uhr aus.
  5. 📱 Wählen Sie die Einstellung aus, die Sie ändern möchten, und führen Sie dann den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang durch.

## Festlegen der Distanz für die automatische Rundenzeitmessung

Bevor Sie die automatische Rundenzeit verwenden, müssen Sie über die G-SHOCK MOVE-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 G-SHOCK MOVE, um Einstellungen zu konfigurieren.

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

🔗 [Verbinden mit einem Telefon](#)

1. 📱 Tippen Sie auf das Symbol „G-SHOCK MOVE“.
2. 📱 Tippen Sie in der Menüleiste auf „Mehr“.
3. 📱 Tippen Sie auf „Uhr“.
4. 📱 Wählen Sie Ihre bevorzugte Uhr aus.
5. 📱 Wählen Sie die Einstellung aus, die Sie ändern möchten, und führen Sie dann den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang durch.

## Einrichten programmierbarer Timer

Mit G-SHOCK MOVE können Sie programmierbare Timereinstellungen konfigurieren und eine Gruppe mehrerer Zeitgeber erstellen.

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

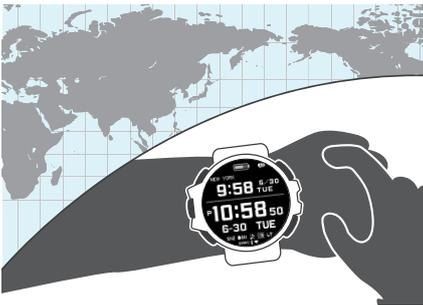
🔗 [Übersicht](#)
  - Stellen Sie sicher, dass das ⚡-Symbol auf dem Uhren-Display angezeigt wird, wenn Sie die folgenden Schritte ausführen.
  - Wenn ⚡ nicht angezeigt wird, lesen Sie die Informationen unter dem Link weiter unten.
 

🔗 [Verbinden mit einem Telefon](#)
1. 📱 Tippen Sie auf das Symbol „G-SHOCK MOVE“.
  2. 📱 Tippen Sie in der Menüleiste auf „Mehr“.
  3. 📱 Tippen Sie auf „Uhr“.
  4. 📱 Wählen Sie Ihre bevorzugte Uhr aus.
  5. 📱 Wählen Sie die Einstellung aus, die Sie ändern möchten, und führen Sie dann den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang durch.

## Konfigurieren der Weltzeiteinstellungen

Wenn Sie eine Weltzeitstadt mit der G-SHOCK MOVE-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.

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



### Hinweis

- Die Weltzeit der G-SHOCK MOVE-Telefon-App ermöglicht Ihnen die Auswahl aus ca. 300 Städten als Weltzeitstadt.

### • Auswählen einer Weltzeitstadt

1. Tippen Sie auf das Symbol „G-SHOCK MOVE“.
2. Tippen Sie in der Menüleiste auf „Mehr“.
3. Tippen Sie auf „Uhr“.
4. Wählen Sie Ihre bevorzugte Uhr aus.
5. Wählen Sie die Einstellung aus, die Sie ändern möchten, und führen Sie dann den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang durch.

### Hinweis

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

### • Konfigurieren der Sommerzeiteinstellung

1. Tippen Sie auf das Symbol „G-SHOCK MOVE“.
2. Tippen Sie in der Menüleiste auf „Mehr“.
3. Tippen Sie auf „Uhr“.
4. Wählen Sie Ihre bevorzugte Uhr aus.
5. Wählen Sie die Einstellung aus, die Sie ändern möchten, und führen Sie dann den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang durch.
  - „Auto“  
Die Uhr wechselt automatisch von Standard- zu Sommerzeit.
  - „OFF“  
Die Uhr zeigt immer die Standardzeit an.
  - „ON“  
Die Uhr zeigt immer die Sommerzeit an.

### Hinweis

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

## Einstellen des Alarms

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

1. Tippen Sie auf das Symbol „G-SHOCK MOVE“.
2. Tippen Sie in der Menüleiste auf „Mehr“.
3. Tippen Sie auf „Uhr“.
4. Wählen Sie Ihre bevorzugte Uhr aus.
5. 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.

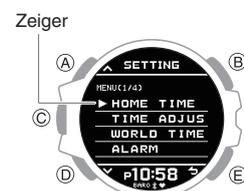
### Wichtig!

- Der Telefon-Finder gibt nur dann einen Ton aus, wenn die G-SHOCK MOVE-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 (D), um den Zeiger auf [PHONE FINDER] zu bewegen.
4. Drücken Sie (C).
5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [EXECUTE] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).  
Dadurch wird eine Verbindung zwischen der Uhr und dem Telefon aufgebaut, und das Telefon klingelt.
  - Es dauert ein paar Sekunden, bevor am Telefon ein Signal ertönt.
7. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Ton auszuschalten.
  - Sie können aber 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 Telefon hergestellt haben, können Sie G-SHOCK MOVE verwenden, um die Uhr-Einstellungen zu konfigurieren und von der Uhr erfasste Informationen anzuzeigen.

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

1. Tippen Sie auf das Symbol „G-SHOCK MOVE“.
2. Tippen Sie in der Menüleiste auf „Mehr“.
3. Tippen Sie auf „Uhr“.
4. Wählen Sie Ihre bevorzugte Uhr aus.
5. 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 G-SHOCK MOVE-Telefon-App nicht auf Ihrem Smartphone ausgeführt wird. Tippen Sie auf dem Startbildschirm des Telefons auf das Symbol für „G-SHOCK MOVE“. Führen Sie den auf dem Bildschirm angezeigten Vorgang aus, um die Uhr zu koppeln.

### Entkoppeln

Um die Uhr von einem Telefon zu entkoppeln, ist sowohl die G-SHOCK MOVE-Telefon-App als auch die Bedienung der Uhr erforderlich.

### Hinweis

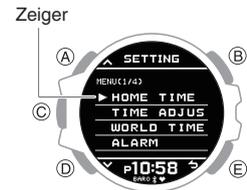
- Wenn Sie ein iPhone verwenden, löschen Sie auch die auf dem Smartphone gespeicherten Kopplungsinformationen.

### • Löschen der Kopplungsinformationen aus der G-SHOCK MOVE-Telefon-App

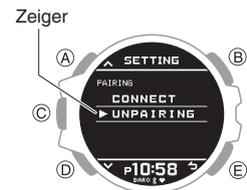
1. Tippen Sie auf das Symbol „G-SHOCK MOVE“.
2. Tippen Sie in der Menüleiste auf „Mehr“.
3. Tippen Sie auf „Uhr“.
4. Tippen Sie auf „Verwalten“.
5. Tippen Sie auf die Uhr, die Sie entkoppeln möchten.
6. Führen Sie den Vorgang durch, der auf dem Bildschirm angezeigt wird.

### • 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.



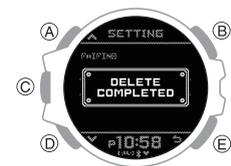
3. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [PAIRING] zu bewegen.
4. Drücken Sie (C).
5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [UNPAIRING] zu bewegen.



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

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

8. Drücken Sie (C).  
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 (E), 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](#)

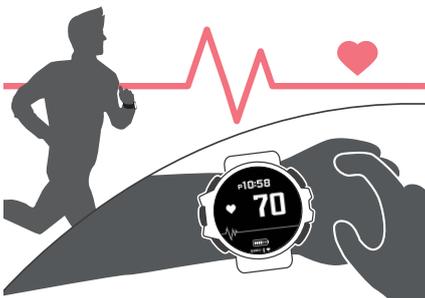
Sie müssen eine Kopplung durchführen, wenn Sie zum ersten Mal eine Bluetooth-Verbindung mit einem Telefon herstellen möchten.

[Koppeln Sie die Uhr mit einem Telefon.](#)

## Herzfrequenzmessung

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

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



### Wichtig!

- Bringen Sie die Uhr unbedingt am Handgelenk an, bevor Sie mit der Pulsmessung beginnen. Wenn Sie einen Messvorgang beginnen und die Uhr erst danach am Handgelenk anlegen, kann es vorkommen, dass eine korrekte Messung nicht möglich ist.

Sie können Ihre aktuelle Herzfrequenz überprüfen, indem Sie in den HF-Modus (Herzfrequenz) wechseln. Auf dem Display der Uhr werden die unten aufgeführten Informationen während der Laufzeitmessung angezeigt.



- ① Aktuelle Herzfrequenz
- ② Herzfrequenz-Zielbereich  
Der Zielbereich wird weiß angezeigt.
- ③ Aktueller Herzfrequenzbereich  
Zeigt den aktuellen Herzfrequenzbereich an.

Informationen zu Herzfrequenzbereichen finden Sie über den folgenden Link.

[Beginnen des Pulstrainings](#)

## Verwenden der Herzfrequenzmessung

Selbst wenn Sie den HF-Modus (Herzfrequenz) verlassen, während eine Herzfrequenzmessung durchgeführt wird, zeigt die Uhr weiterhin Ihre aktuelle Herzfrequenz an.

Im HF-Modus (Herzfrequenz) können Sie Herzfrequenzdaten in einem Diagramm anzeigen.

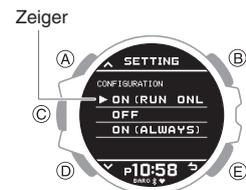
- Um genauere Anzeigewerte zu erhalten, erstellen Sie Ihr Profil, bevor Sie die Herzfrequenzmessung verwenden.  
[Erstellen Ihres Profils](#)

## ● Aktivieren oder Deaktivieren der Herzfrequenzmessung

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

1. Wechseln Sie in den HF-Modus (Herzfrequenz).  
[Navigieren zwischen den Modi](#)
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.

Daraufhin wird der Bildschirm zur Aktivierung/Deaktivierung der Herzfrequenzmessung angezeigt.



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

[ON (RUN ONLY)]	Aktiviert die Herzfrequenzmessung während des Laufens.
[OFF]	Deaktiviert die Herzfrequenzmessung
[ON (ALWAYS)]	Aktiviert die durchgehende Herzfrequenzmessung.

4. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.  
Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Bildschirm für den normalen HF-Modus (Herzfrequenz) oder den HF-Modus (Herzfrequenz) angezeigt.

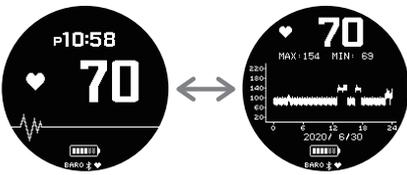
### Hinweis

- Wenn Ihr aktuell gemessener Puls bei [ON (ALWAYS)] liegt, wird Ihr Puls in allen Modi bis auf Trainingsprotokoll, Trainingsstatus und Benachrichtigungen angezeigt.  
[Anzeigen von „Life Log“-bezogenen Daten](#)
- Selbst wenn die aktuelle Einstellung für die Herzfrequenzmessung [OFF] lautet, wird Ihre aktuelle Herzfrequenz im HF-Modus (Herzfrequenz) angezeigt.

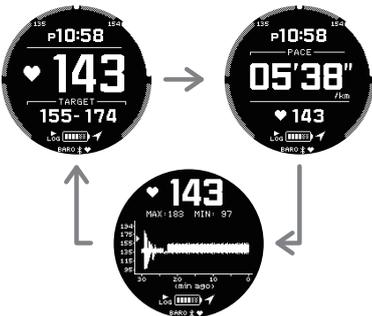
## ● Umschalten zwischen den Bildschirmen für die Anzeige von Herzfrequenzdaten

Bei jedem Drücken auf (A) im HF-Modus (Herzfrequenz) wird zwischen den unten gezeigten Bildschirmen umgeschaltet.

### Normal



### Laufzeitmessung



- Das Herzfrequenzdiagramm zeigt Daten für bis zu 30 Minuten oder für bis zu 24 Stunden an.
- Jeder Messwert entlang der horizontalen Achse zeigt den Bereich zwischen den maximalen und minimalen Messwerten in einem 15-Sekunden- oder 12-Minuten-Intervall an.

## Beginnen des Pulstrainings

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

### ● Festlegen eines Zielherzfrequenzbereichs

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

Ihre Herzfrequenz ändert sich entsprechend Ihrer Bewegungsintensität. Die fünf Herzfrequenzbereiche der Uhr, die von 1 bis 5 nummeriert sind, werden anhand der Prozentsätze Ihrer maximalen Herzfrequenz bestimmt. Je höher die Bereichsnummer ist, desto höher ist die Bewegungsintensität.

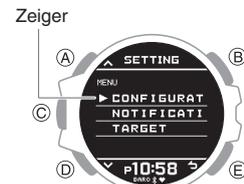
- Bereich 1 (50 bis 60%\*): Aufwärmen Dient zum Aufwärmen zu Beginn einer Trainingseinheit und zum Abkühlen am Ende.
- Bereich 2 (61 bis 70%\*): Fettverbrennung Fördert den Metabolismus und verbrennt Fett. Besser als härteres Training zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Die Atmung ist entspannt, was gut für ein längeres Training ist. Beginn der Schweißabsonderung.
- Bereich 3 (71 bis 80%\*): Aerobes Training Verbessert die Grundaesdauer und die sportliche Leistung. Die Atmung ist leicht, leichte Schweißabsonderung.
- Bereich 4 (81 bis 90%\*): Anaerobes Training Verbessert die Ausdauerleistung und den Grundstoffwechsel. Die Atmung ist schwerer, erhöhte Schweißabsonderung.
- Bereich 5 (91 bis 100%\*): Maximale Anstrengung Verbessert die allgemeine sportliche Leistung und die Momentanleistung. Die physische Belastung ist hoch, daher sollte die Betätigung in diesem Bereich nur kurzzeitig erfolgen. Empfohlen für gelegentliches Training oder für Sportler, die täglich trainieren.

\* Prozent der maximalen Herzfrequenz

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.  
[🔍 Navigieren zwischen den Modi](#)
2. Drücken Sie (C).  
 Daraufhin wird der Startbildschirm für den Empfang des GPS-Signals angezeigt.
3. Drücken Sie (D), um den HF-Modus (Herzfrequenz) aufzurufen.

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

Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den HF-Modus (Herzfrequenz) angezeigt.

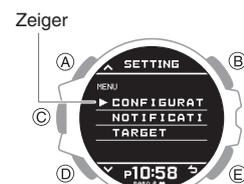


5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [TARGET] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger zu demjenigen Herzfrequenzbereich zu bewegen, den Sie als Ziel festlegen möchten.
8. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen. Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Einstellungsbildschirm für den HF-Modus (Herzfrequenz) angezeigt.
9. Drücken Sie (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

### ● Einrichten des Alarms für Herzfrequenzbereiche

Wenn Sie Cardiotraining betreiben, während der Pulsbereich-Alarm aktiviert ist, weist Sie die Uhr durch einen Ton oder Vibration darauf hin, wenn Ihr aktueller Puls mindestens ±5 bpm außerhalb des eingestellten Zielbereichs liegt. Wenn Sie nach dem Alarm nicht wieder in den Zielbereich zurückkehren, wird der Alarm in einminütigem Abstand wiederholt.

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.  
[🔍 Navigieren zwischen den Modi](#)
2. Drücken Sie (C).  
 Daraufhin wird der Startbildschirm für den Empfang des GPS-Signals angezeigt.
3. Drücken Sie (D), um den HF-Modus (Herzfrequenz) aufzurufen.
4. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.  
 Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den HF-Modus (Herzfrequenz) angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [NOTIFICATION] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [ON] (aktiviert) oder [OFF] (deaktiviert) zu bewegen.
8. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.  
Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Einstellungsbildschirm für den HF-Modus (Herzfrequenz) angezeigt.
9. Drücken Sie (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

## Vorkehrungen für die Herzfrequenzmessung

### Herzfrequenzmessfunktionen

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

Bei den von der Uhr angezeigten Herzfrequenzwerten handelt es sich um ungefähre Werte; es werden keine Garantien hinsichtlich ihrer Genauigkeit gegeben.

- Die Herzfrequenzmessfunktion dieser Uhr ist für die Verwendung bei Freizeitaktivitäten vorgesehen und sollte nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.
- Die Pulsmessung wird ab einem Batteriestand von **LOW** automatisch deaktiviert.

### Unterbrechung der Pulsmessung (Energiesparmodus)

Unabhängig davon, ob Sie die Uhr tragen oder nicht, beendet der Herzfrequenzsensor die Messung automatisch und wechselt in den Ruhezustand, wenn Sie sich eine bestimmte Zeit lang nicht bewegen.

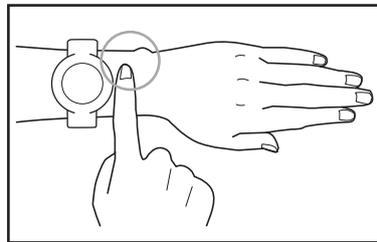
Wenn die Herzfrequenzmessung beim Anlegen der Uhr am Handgelenk nicht beginnt, beginnt sie, sobald Sie das Handgelenk bewegen.

## Vorkehrungen beim Anlegen der Uhr

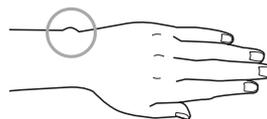
Das korrekte Tragen der Uhr am Handgelenk ist unerlässlich, um genauere Herzfrequenzmessungen zu erhalten. Besonders vor dem Laufen oder anderen sportlichen Aktivitäten sollten Sie die folgenden Schritte befolgen, damit die Uhr nicht verrutscht.

1. Legen Sie bei locker am Handgelenk angelegter Uhr mindestens einen Finger rechts neben den Drucksensor auf der rechten Seite der Uhr\* (Abbildung ①).  
\* Wenn Sie die Uhr am rechten Handgelenk tragen, legen Sie Ihre(n) Finger links neben den (C)-Knopf (linke Seite der Uhr).

Abbildung ①

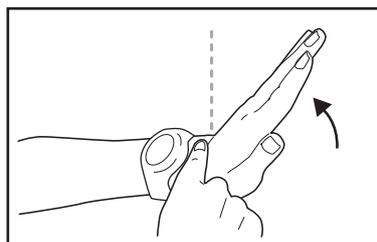


- Wenn die Uhr den hervorstehenden Knochen des Handgelenks bedeckt (die Ulna, die in der Abbildung eingekreist ist), nehmen Sie weitere Finger hinzu, bis die Ulna nicht mehr bedeckt ist.



- Position und Form dieses Knochens unterscheiden sich von Person zu Person.
2. Positionieren Sie die Uhr so, dass mit zurückgeboGENER Hand (Abbildung ②) mindestens ein Fingerbreit Platz zwischen der Uhr und dem Handgelenk bleibt.

Abbildung ②



3. Ziehen Sie das Armband nach Ermittlung der besten Handgelenkposition für die Uhr gerade so fest, dass die Uhr nicht am Handgelenk verrutscht.

## Wichtig!

- Wenn das Armband für die Herzfrequenzmessung eng angezogen ist, gelangt kaum Luft darunter, sodass Schweißbildung und Hautreizungen die mögliche Folge sind. Nachdem Sie die Messung der Herzfrequenz abgeschlossen haben, lösen Sie das Armband so weit, dass ein Finger zwischen Armband und Handgelenk passt.

## Verwenden der Trainingsfunktion

Für die Trainingsfunktion werden GPS und ein Beschleunigungsmesser zur Messung und Aufzeichnung von Distanz, abgelaufener Zeit, Tempo und anderen Daten während des Laufens oder Gehens verwendet.

Sie können aufgezeichnete Daten auf der Uhr oder mit G-SHOCK MOVE aufrufen.



## Laufzeitmessung

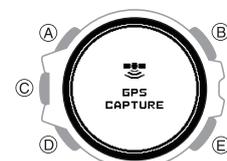
Beginnen Sie mit aktivierter Trainingsfunktion zu laufen.

### Starten der Laufzeitmessung

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.  
[Navigieren zwischen den Modi](#)
2. Drücken Sie (C).  
Die Uhr sucht nun nach GPS-Signalen.



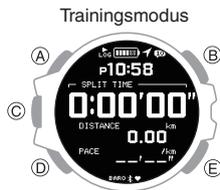
Die Laufzeitmessung per GPS wird aktiviert, wenn der Bildschirm [GPS CAPTURE] anzeigt.



## Hinweis

- Wenn Sie (C) drücken (Schritt 3 dieses Vorgangs), bevor die Nachricht [GPS CAPTURE] auf dem Bildschirm angezeigt wird, wird die Laufzeitmessung mit dem Beschleunigungsmesser der Uhr gestartet. Beachten Sie, dass Ihre Route bei der Laufzeitmessung mit dem Beschleunigungsmesser nicht aufgezeichnet wird. Wenn Sie Ihre Route aufzeichnen wollen, achten Sie drauf, dass die Nachricht [GPS CAPTURE] angezeigt wird, bevor Sie mit der Messung beginnen.
- Es kann zwischen 30 Sekunden und zwei Minuten dauern, nachdem Sie in Schritt 2 (C) gedrückt haben, bis die Laufzeitmessung mit GPS aktiviert ist. Bei gewissen Signalempfangsbedingungen kann es auch bis zu 5 Minuten dauern.

Wenn Sie die Laufzeitmessung mit GPS aktivieren, wird automatisch der Trainingsmodus-Bildschirm angezeigt.



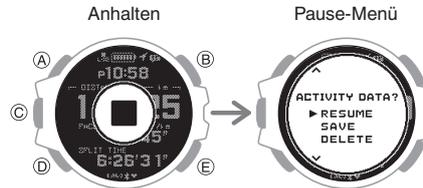
3. Drücken Sie (C).  
Starten Sie die Laufzeitmessung.

## Hinweis

- Der in Schritt 2 des oben genannten Verfahrens angezeigte Bildschirm wird nicht angezeigt, wenn der Flugmodus aktiviert ist oder die GPS-Einstellung deaktiviert ist.
- Der aktuelle GPS-Status ist daran zu erkennen, ob das -Symbol auf dem Display blinkt.  
Blinkt nicht: GPS aktiviert  
Blinkt: GPS deaktiviert (Uhr sucht nach GPS-Signalen.)
- Wenn auf dem Display nach [GPS CAPTURE] angezeigt wird, bedeutet dies, dass kein GPS-Signal vorhanden ist und die Uhr danach sucht.
- Wenn beim Ausführen der Laufzeit blinkt oder auf dem Display erscheint, misst die Uhr mit dem Beschleunigungsmesser und Ihre Route wird nicht aufgezeichnet.
- Wenn Sie während des Trainings die Einstellungen für Kompass, Höhenmesser, Barometer oder Temperaturmodus öffnen, wird die Laufzeitmessung über GPS vorübergehend angehalten. Wenn Sie die Einstellungen verlassen, sucht die Uhr wieder nach einem GPS-Signal. Wenn Sie GPS für die Laufzeitmessung nutzen möchten, warten Sie, bis [GPS CAPTURE] auf dem Display angezeigt wird, bevor Sie starten.

## • Anhalten der Laufzeitmessung

1. Drücken Sie während der Anzeige des Bildschirms für die Laufzeitmessung auf (C).  
Dadurch wird die Laufzeitmessung angehalten, und der Bildschirm des Pause-Menüs wird angezeigt.



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

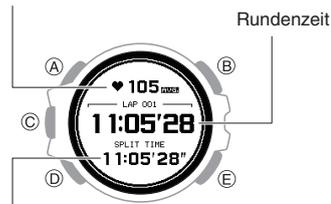
[RESUME]	Setzt die Zeitmessung fort.
[SAVE]	Speichert Daten.
[DELETE]	Löscht Daten.

3. Drücken Sie (C).
  - Wenn Sie die Option zum Speichern der Daten auswählen, wird der Bildschirm mit dem Ergebnis der Laufzeitmessung angezeigt. Durch Drücken eines beliebigen Knopfs gelangen Sie zurück zum Uhrzeitmodus.
  - 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 (E).  
Mit jedem Drücken von (E) wird die abgelaufene Zeit des aktuellen Abschnitts (Rundenzeit) angezeigt.

Herzfrequenz (Durchschnitt, Maximum)



Zwischenzeit, Rundendistanz

3. Drücken Sie (A) oder (D), 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

- Sie können die Rundenzeitanzeige mit G-SHOCK MOVE ändern. Auf jedem der Bildschirme werden die unten aufgeführten Elemente angezeigt.
  - Herzfrequenz [AVG] (Durchschnitt), Rundenzeit, [SPLIT TIME] (Zwischenzeit)
  - Herzfrequenz [MAX] (Maximum), Rundenzeit, [DISTANCE] (Rundendistanz)

## Ändern der Anzeigeelemente während der Laufzeitmessung

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.

### [Festlegen des Bildschirms, der während des Laufens angezeigt werden soll \(RUN FACE\)](#)

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

### Beispiel:



## Ändern des GPS-Empfangsintervalls

Gehen Sie wie folgt vor, um das Intervall für den Empfang von GPS-Signalen zum Erfassen von Standortdaten während des Laufens festzulegen.

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.  
[Navigieren zwischen den Modi](#)
2. Drücken Sie (C).  
Daraufhin wird der Startbildschirm für den GPS-Signalempfang angezeigt.
3. Drücken Sie (A) oder (D).  
Dadurch wird der Bildschirm für den Trainingsmodus angezeigt.
4. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.  
Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Trainingsmodus angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [GPS] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [USING GPS] zu bewegen.
8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [ON] (aktiviert) oder [OFF] (deaktiviert) zu bewegen.
10. Drücken Sie (C).

Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Bildschirm für die GPS-Einstellung angezeigt.

11. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [INTERVAL] zu bewegen.  
Mit dieser Option können Sie das Intervall für die Erfassung von Standortdaten über den GPS-Signalempfang festlegen.
12. Drücken Sie (C).
13. Verwenden Sie (A) und (D), um ein GPS-Empfangsintervall auszuwählen.

[NORMAL]	Standortdaten werden jede Sekunde erfasst.
[LONG]	Standortdaten werden jede Minute erfasst.

14. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.  
Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Bildschirm für die GPS-Einstellung angezeigt.
15. Drücken Sie zweimal auf (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

### Hinweis

- Sie können das GPS-Empfangsintervall auch über die G-SHOCK MOVE-Telefon-App ändern.

## Überprüfen des Höhenunterschieds zwischen der aktuellen Position und einem Kontrollpunkt

Sie können mit G-SHOCK MOVE während der Laufzeitmessung den Höhenunterschied zwischen einem Kontrollpunkt und Ihrer aktuellen Position überprüfen.

- Sie können bis zu 10 Kontrollpunkte angeben.

1. Wechseln Sie in den Trainingsmodus.  
🔗 [Navigieren zwischen den Modi](#)

2. Drücken Sie drei Mal (D).  
Dadurch wird der Navigationsbildschirm für den Höhenmesser angezeigt.



- Ein Zeiger (📏) rechts neben der Skala entlang der linken Bildschirmseite zeigt zudem die Höhendifferenz zwischen dem Kontrollpunkt und der aktuellen Höhe an. Das Aussehen des Zeigers ändert sich wie unten beschrieben.

Zeiger:	Bedeutung:
	Höhenunterschied von mindestens +100 m (oder +100 ft)
	Höhenunterschied zwischen -100 und 100 m (oder -100 und 100 ft.)
	Höhenunterschied von mindestens -100 m (oder -100 ft)

Bei jedem Drücken auf (A) wird die Kontrollpunktanzeige umgeschaltet.

### Wichtig!

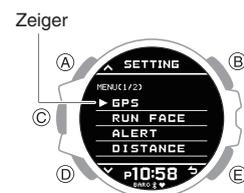
- Mit G-SHOCK MOVE können Sie Kontrollpunkte entlang einer Laufstrecke angeben. Beachten Sie, dass Sie die Einstellungen nicht mithilfe der Uhrbedienung konfigurieren können.

## Einrichten von Benachrichtigungen

Sie können G-SHOCK MOVE verwenden, um Alarmintervalle festzulegen, damit Sie über die verbrannten Kalorien, verstrichene Zeit und die erreichte Höhe während des Trainings auf dem Laufenden bleiben. In diesem Fall gibt die Uhr einen Ton und/oder Vibrationsalarm aus, wenn Sie beim Training einen Intervallwert erreichen. Verwenden Sie die Uhrbedienung zur Aktivierung oder Deaktivierung von Alarmen.

- 🔗 [Festlegen des Benachrichtigungsintervalls \(Zielbenachrichtigung\)](#)

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.  
🔗 [Navigieren zwischen den Modi](#)
2. Drücken Sie (C).  
Daraufhin wird der Startbildschirm für den GPS-Signalempfang angezeigt.
3. Drücken Sie (A) oder (D).  
Dadurch wird der Bildschirm für den Trainingsmodus angezeigt.
4. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.  
Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Trainingsmodus angezeigt.



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

[CALORIES]	Verbrannte Kalorien
[TIME 1]	Zeit 1
[TIME 2]	Zeit 2
[ALTITUDE]	Höhe

8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), 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.

10. Drücken Sie (C), 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 7 bis 10.
11. Drücken Sie zweimal auf (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

## Wichtig!

- Verwenden Sie G-SHOCK MOVE 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 G-SHOCK MOVE-Telefon-App verwenden, um Alarme zu aktivieren oder zu deaktivieren.

## Anzeigen der tatsächlichen Laufdistanz

Sie können zwischen zwei Arten von Distanzanzeigen wählen: Horizontale Distanz („Luftlinie“) oder Oberflächendistanz (tatsächliche Distanz).

Die Oberflächendistanz wird unter Berücksichtigung der horizontalen und vertikalen Bewegung berechnet.

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.

🔗 [Navigieren zwischen den Modi](#)

2. Drücken Sie (C).

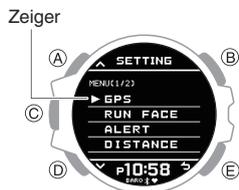
Daraufhin wird der Startbildschirm für den Empfang des GPS-Signals angezeigt.

3. Drücken Sie (A) oder (D).

Dadurch wird der Bildschirm für den Trainingsmodus angezeigt.

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

Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Trainingsmodus angezeigt.



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

[OFF]	Zeigt die horizontale Distanz an.
[ON]	Zeigt die Oberflächendistanz an.

10. Drücken Sie (C), 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 Distanzanzeige angezeigt.

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

## Hinweis

- Sie können auch die G-SHOCK MOVE-Telefon-App verwenden, um den Display-Typ für die Strecke zu ändern.

## Angaben der Distanzeinheit

### Wichtig!

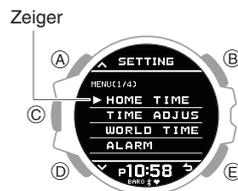
- Wenn Tokio (TOKYO) als Heimatstadt eingestellt ist, dann ist Kilometer (km) als Höheneinheit festgelegt und kann nicht geändert werden.

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

[KILOMETER]	Kilometer
[MILE]	Meilen

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

## Hinweis

- Mit G-SHOCK MOVE können Sie auch die Distanzeinheit ändern.

## Aktivieren der automatischen Laufzeitmessung (automatische Lauferkennung)

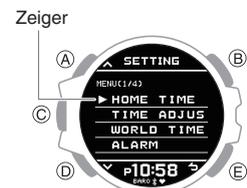
Wenn Sie beginnen zu laufen, während die automatische Laufzeitmessung (Automatische Lauferkennung) aktiviert ist, wird die Laufzeitmessung automatisch gestartet.

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 (D), um den Zeiger auf [AUTO RUN DETECTION] zu bewegen.

4. Drücken Sie (C).

5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [ON] (aktiviert) oder [OFF] (deaktiviert) zu bewegen.

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

## Hinweis

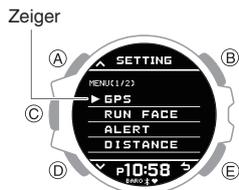
- Mit G-SHOCK MOVE können Sie auch die automatische Laufzeitmessung (Automatische Lauferkennung) aktivieren oder deaktivieren.

## Aktivieren der automatischen Rundenzeitmessung

Wenn die automatische Rundenzeitmessung aktiviert ist, wird jedes Mal, wenn Sie die mit G-SHOCK MOVE angegebene Distanz laufen, automatisch die Rundenzeit aufgezeichnet.

🔗 [Festlegen der Distanz für die automatische Rundenzeitmessung](#)

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.  
🔗 [Navigieren zwischen den Modi](#)
2. Drücken Sie (C).  
Daraufhin wird der Startbildschirm für den GPS-Signalempfang angezeigt.
3. Drücken Sie (A) oder (D).  
Dadurch wird der Bildschirm für den Trainingsmodus angezeigt.
4. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.  
Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Trainingsmodus angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [AUTO LAP] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [ON] (aktiviert) oder [OFF] (deaktiviert) zu bewegen.
8. Drücken Sie (C), 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.
9. Drücken Sie (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

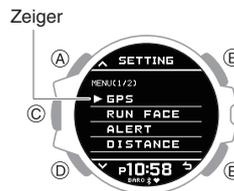
### Hinweis

- Wenn GPS für die automatische Rundenmessung verwendet wird, kann die Zeitmessung für die automatische Rundenmessung von der Einstellung für die Distanz abweichen.
- Mit G-SHOCK MOVE 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 (C).  
Daraufhin wird der Startbildschirm für den GPS-Signalempfang angezeigt.
3. Drücken Sie (A) oder (D).  
Dadurch wird der Bildschirm für den Trainingsmodus angezeigt.
4. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.  
Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Trainingsmodus angezeigt.



5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [AUTO PAUSE] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [ON] (aktiviert) oder [OFF] (deaktiviert) zu bewegen.
8. Drücken Sie (C), 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.
9. Drücken Sie (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

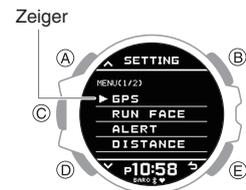
### Hinweis

- Sie können auch die G-SHOCK MOVE-Telefon-App verwenden, um die automatische Pause zu aktivieren oder zu deaktivieren.

## Festlegen des Bildschirms, der während des Laufens angezeigt werden soll (RUN FACE)

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

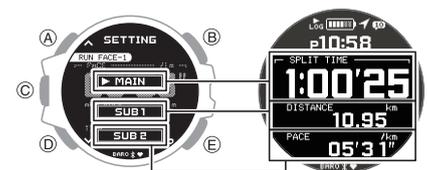
1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.  
🔗 [Navigieren zwischen den Modi](#)
2. Drücken Sie (C).  
Daraufhin wird der Startbildschirm für den GPS-Signalempfang angezeigt.
3. Drücken Sie (A) oder (D).  
Dadurch wird der Bildschirm für den Trainingsmodus angezeigt.
4. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.  
Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Trainingsmodus angezeigt.



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



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



10. Drücken Sie (C).

11. Verwenden Sie (A) und (D) 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
[HR]	Puls
[AVG.HR]	Durchschnittliche Herzfrequenz
[GRADE]	Gefälle
[ALTITUDE]	Höhe
[ASCENT]	Gesamtanstieg
[DESCENT]	Gesamtabstieg
[ASC PACE]	Aufstiegstempo
[DSC PACE]	Abstiegstempo
[TIME]	Zeit
[DATE]	Tag

\* Während die Herzfrequenzmessung aktiviert ist, werden die verbrannten Kalorien anhand Ihrer Herzfrequenz berechnet und auf dem Display angezeigt.

- Wenn Sie den Inhalt eines anderen Anzeigebereichs ändern möchten, drücken Sie (E) und wählen dann den gewünschten Anzeigebereich aus. Wiederholen Sie die obigen Schritte 9, 10 und 11 nach Bedarf.

12. Drücken Sie (C), 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.

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

## Hinweis

- Mit G-SHOCK MOVE können Sie auch Bildschirmanzeigeelemente anpassen.

## Mit der Anwendung konfigurierte Einstellungen

Einige Einstellungen für Trainingsfunktionen können entweder über die Uhrbedienung oder mit G-SHOCK MOVE konfiguriert werden, während andere Einstellungen mit G-SHOCK MOVE konfiguriert werden müssen.

### Einstellungen, die auf der Uhr oder mit G-SHOCK MOVE konfiguriert werden können

- Anpassung der während der Laufzeitmessung angezeigten Bildschirme
- GPS aktivieren/deaktivieren
- GPS-Empfangsintervall
- Benachrichtigung aktivieren/deaktivieren
- Art der Distanzanzeige (Horizontal, Oberfläche)
- Längeneinheit
- Automatische Rundenzeitmessung aktivieren/deaktivieren
- Automatische Pause aktivieren/deaktivieren

### Einstellungen, die nur mit G-SHOCK MOVE konfiguriert werden können

- Bildschirm für die automatische Rundenanzeige:  
[AVG](Durchschnittliche Herzfrequenz) + [SPLIT TIME](Zwischenzeit) oder [MAX] (Maximale Herzfrequenz) + [DISTANCE] (Rundenlänge)
- Höhenkontrollpunkte
- Benachrichtigungsintervall für verbrannte Kalorien
- Benachrichtigungszeitintervall
- Benachrichtigungsintervall für Höhe
- Distanz für automatische Rundenzeitmessung

## Vorsichtsmaßnahmen für die Laufzeitmessung

- Laden Sie die Uhr nach Verwendung der Trainingsfunktion mit dem Ladekabel auf.  
🔌 [Aufladen mit dem Ladekabel](#)

## Anzeigen von Trainingsprotokolldatensätzen

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 ermitteln.

### • Während der Laufzeitmessung

Anzeige:	Bedeutung:
Anzeigt	Verfügbarer Speicherplatz
Blinkt	Wenig Speicherplatz
Blinkt	Speicher voll

### • Außerhalb der Laufzeitmessung

Anzeige:	Bedeutung:
Keine	Verfügbarer Speicherplatz
Anzeigt	Wenig Speicherplatz
Anzeigt	Speicher voll

### Genauigkeit der Trainingsprotokolldaten

- Die Werte des Trainingsprotokolls werden auf Basis von Schrittzahl, verbrannten Kalorien, Puls, VO2MAX und anderen von den Sensoren der Uhr erfassten Daten errechnet. 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.

## Anzeigbare Trainingsprotokollelemente

Die unten aufgeführten Elemente werden auf dem Trainingsprotokollbildschirm angezeigt.

[DISTANCE]	Laufdistanz
[TIME]	Fortbewegungszeit
[PACE]	Tempo
[CALORIES]	Verbrannte Kalorien
[CADENCE]	Kadenz
[ASCENT]	Gesamtanstieg
[DESCENT]	Gesamtanstieg
[AVG.HR]	Durchschnittliche Herzfrequenz
[MAX.HR]	Maximale Herzfrequenz
[AEROBIC TE]	Effektwert aerobes Training*
[ANAEROBIC TE]	Effektwert anaerobes Training*

\* Der Trainingseffekt quantifiziert die Produktivität des Trainings, sodass Sie die Trainingsaktivität ermitteln können, die Ihren Bedürfnissen entspricht.

### ● Interpretation der Trainingseffektwerte

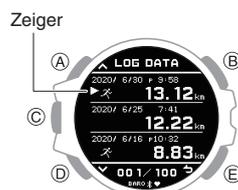
Wert	Bedeutung:
0,0 - 0,9	Keine Auswirkung auf die Fitness
1,0 - 1,9	Verbessert die Ausdauer, mehr als eine Stunde dauerndes Training trägt zur Erhaltung der Gesundheit bei. Geeignet für die Erholung nach hartem Training.
2,0 - 2,9	Effektiv zur Aufrechterhaltung der Herz-Kreislauf-Funktion und zum Erreichen einer körperlichen Grundfitness.
3,0 - 3,9	Effektiv zur Aufrechterhaltung der Herz-Lungen-Funktion und als Grundlage für einen Trainingsplan.
4,0 - 4,9	Training, das die Herz-Lungen-Funktion schlagartig erhöht.
5,0	Überlastet den Körper.

## Anzeigen aufgezeichneter Protokolldatensätze

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



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



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



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



- Sie können (A) und (D) verwenden, um den Bildschirminhalt zu durchsuchen.
7. Halten Sie (D) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder in den Uhrzeitmodus zu wechseln.

### Hinweis

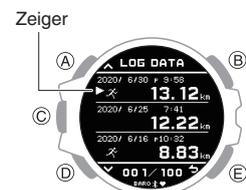
- Wenn Sie während des oben genannten Vorgangs auf (E) drücken, kehren Sie zum vorherigen Bildschirm zurück.

## Löschen eines bestimmten Protokolldatensatzes

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



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



3. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf die Daten zu bewegen, die Sie löschen möchten.
4. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.  
 Daraufhin wird ein Löschmodenü angezeigt.

5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [ONE] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [EXECUTE] zu bewegen.  
 Um das Löschen von Protokolldaten abzubrechen, bewegen Sie den Zeiger auf [CANCEL].
8. Drücken Sie (C).

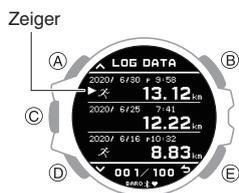
Nach Abschluss des Löschvorgangs wird einige Sekunden lang [DELETE COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Bildschirm für den Trainingsprotokollmodus angezeigt.

## Löschen aller Protokoll Datensätze

1. Wechseln Sie in den Trainingsprotokollmodus.  
[Navigieren zwischen den Modi](#)



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



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

## Anzeigen Ihres Trainingsleistungszustands

Mit der Uhr können Sie Herzfrequenz, Laufgeschwindigkeit und Höhe messen sowie Ihren Trainingsstatus anzeigen.

### Wichtig!

- Um den Trainingsstatus zu messen, müssen Sie Ihre Herzfrequenz messen und Ihr Profil erstellen.  
[Verwenden der Herzfrequenzmessung](#)  
[Erstellen Ihres Profils](#)

### Hinweis

- Sie können den Trainingsstatus auch nach dem Wechsel in den Uhrzeitmodus abrufen.  
[Auswählen eines Formats für die digitale Anzeige des Uhrzeitmodus](#)

## Überprüfen Ihres Trainingsstatus

Der Trainingsstatus bewertet den Trainingseffekt. Er zeigt, wie sich das Training auf Ihr Fitnessniveau und Ihre Leistung auswirkt. Mithilfe von Trainingsstatusinformationen können Sie Ihr Fitnessniveau erhöhen.

1. Wechseln Sie in den Trainingsstatusmodus.  
[Navigieren zwischen den Modi](#)
  - Wenn Sie in den Trainingsstatusmodus wechseln, wird der Trainingsstatusbildschirm angezeigt.



### ① Trainingsstatus

[NO STATUS]	Daten sind für Läufe (von mindestens 10 Minuten) erforderlich, die VO2MAX mindestens zweimal pro Woche aktualisieren.
[DETRAINING]	Die Trainingsbelastung ist seit einer Woche geringer als empfohlen, was sich auf Ihr Fitnessniveau auswirkt. Korrigieren Sie dies, indem Sie Ihre Trainingsbelastung erhöhen.

[RECOVERY]	Verringern Sie Ihre Trainingsbelastung, um sich zu erholen. Dies ist erforderlich, wenn Sie intensiv trainieren. Erhöhen Sie Ihre Trainingsbelastung, nachdem Sie sich erholt haben.
[MAINTAINING]	Trainingsbelastung, die für die Aufrechterhaltung Ihres Fitnessniveaus geeignet ist. Um eine bessere Wirkung zu erzielen, sollten Sie andere Trainingsarten ausprobieren oder das Trainingsvolumen erhöhen.
[PRODUCTIVE]	Behalten Sie diesen Status bei. Die Trainingsbelastung bildet entweder eine Grundlage für Fitness oder führt in die richtige Richtung. Um diesen Status beizubehalten, planen Sie Erholungszeiten zwischen den Trainingseinheiten ein.
[PEAKING]	Dies ist der ideale Zustand. Durch Verringerung der Trainingsbelastung können Sie sich erholen und vorheriges Training ausgleichen. Da dieser Spitzenstatus nur für kurze Zeit beibehalten werden kann, sollte die nächste Trainingseinheit in Ihrem Trainingsplan berücksichtigt werden.
[OVERREACHING]	Dieser Status weist eine hohe Trainingsbelastung auf – das ist kontraproduktiv. Ruhe ist erforderlich. Legen Sie Erholungsphasen durch Einbeziehen von Trainingseinheiten mit geringer Belastung ein.
[UNPRODUCTIVE]	Das Trainingsniveau ist gut, aber das Fitnessniveau nimmt ab. Physische Erholung ist schwierig. Achten Sie darauf, Stress zu vermeiden, eine gute Ernährung einzuhalten und Ihre gesamte Gesundheit im Auge zu behalten.

## ② FITNESSNIVEAU \*1

(Kein Symbol)	Keine Auswirkung
	Verringern
	Beibehalten
	Erhöhen

\*1 Zeigt die Trainingsproduktivität anhand langfristiger Änderungen in VO2MAX an.

## ③ TRAININGSBELASTUNG \*2

(Kein Symbol)	Keine Auswirkung
	Verringern
	Keine Veränderung
	Erhöhen

\*2 Zeigt die Trainingsproduktivität anhand der langfristigen Trainingsbelastung an.

## Überprüfen Ihres VO2MAX

VO2MAX ist Ihr tatsächliches Fitnessniveau. Ein höherer VO2MAX-Wert deutet auf eine bessere Herz-Lungen-Kapazität und eine größere Ausdauer hin. Es ist nützlich für die Erstellung zukünftiger Trainingspläne.

1. Wechseln Sie in den Trainingsstatusmodus.  
[Navigieren zwischen den Modi](#)

2. Drücken Sie (A).  
Hierdurch wird der VO2MAX-Bildschirm angezeigt.



### ① VO2MAX Wert

### ② Fitnesskategorie

[EXCELLENT]	Ausgezeichnet
[VERY GOOD]	Sehr hoch
[GOOD]	Hoch
[AVERAGE]	Normal
[FAIR]	Ziemlich niedrig
[POOR]	Niedrig
[VERY POOR]	Sehr niedrig

- Die entsprechende Kategorie ist weiß hervorgehoben.
- Sie können auch altersspezifische Referenzwerte abrufen.  
[Fitnesskategorien](#)

## Überprüfen Ihrer Erholungszeit

Die Erholungszeit ist die geeignete Ruhezeit, die zur Erholung benötigt wird, sodass der Trainingseffekt steigt.

Die maximale Erholungszeit beträgt vier Tage (96 Stunden).

1. Wechseln Sie in den Trainingsstatusmodus.  
[Navigieren zwischen den Modi](#)

2. Drücken Sie zweimal (A).  
Dadurch wird der Bildschirm für die Erholungszeit angezeigt.



- Die Erholungszeit wird in 30-Minuten-Intervallen verkürzt.

## Vorkehrungen für die Anzeige des Trainingsstatus

- Um den VO2MAX zu messen, müssen Sie die korrekten Profildaten (Größe, Gewicht, Geschlecht usw.) eingeben und dann mindestens 10 Minuten im Freien laufen.
- Beachten Sie, dass die unten aufgeführten Faktoren zu Schwankungen des gemessenen VO2MAX-Werts führen können.
  - Laufstrecke (Hügel usw.)
  - Training ohne Laufen
  - Umgebung (Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Höhe usw.)
- Um einen Trainingsstatus anzuzeigen, müssen Sie die Herzfrequenzmessung aktivieren und mindestens zweimal pro Woche einen VO2MAX-Aktualisierungslauf (von mindestens 10 Minuten) absolvieren und die resultierenden Daten speichern.

## Empfangen von Telefonbenachrichtigungen

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



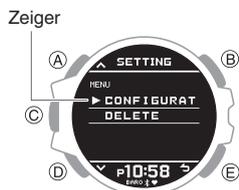
Dieser Indikator:	Bedeutung:
	E-Mail
	SNS
	Eingehende Anrufe, verpasste Anrufe
	Zeitplan
	Sonstiges

- Wenn der Benachrichtigungsempfang aktiviert ist, wird der Inhalt der empfangenen Benachrichtigung unabhängig vom Modus auf dem Display angezeigt (Benachrichtigungseinblendung).  
[Aktivieren und Deaktivieren von Benachrichtigungen über eingehende Anrufe](#)

## Aktivieren und Deaktivieren von Benachrichtigungen über eingehende Anrufe

Sie können den Benachrichtigungsempfang nach Bedarf aktivieren oder deaktivieren.

1. Wechseln Sie in den Benachrichtigungsmodus.  
[🔍 Navigieren zwischen den Modi](#)
2. Drücken Sie (C).  
 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 (D), um den Zeiger auf [CONFIGURATION] zu bewegen.
5. Drücken Sie (C).
6. Verwenden Sie (A) und (D), um eine EIN/AUS-Einstellung für den Empfang von Benachrichtigungen auszuwählen.

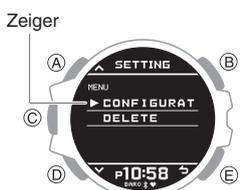
[ON]	Aktiviert den Empfang und die Einblendung von Benachrichtigungen.
[ON (RUN OFF)]	Deaktiviert den Empfang nur während der Laufzeit.
[OFF]	Deaktiviert den Empfang und die Einblendung von Benachrichtigungen.

- 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 (C), 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 (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

## Anzeigen von Benachrichtigungsinhalten

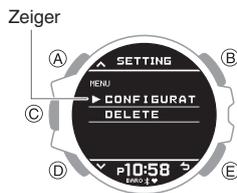
1. Wechseln Sie in den Benachrichtigungsmodus.  
[🔍 Navigieren zwischen den Modi](#)
2. Drücken Sie (C).  
 Daraufhin wird die Benachrichtigungsliste angezeigt.
  - Die Benachrichtigungsliste kann bis zu 10 Benachrichtigungen enthalten.
  - Wenn der Liste eine Benachrichtigung hinzugefügt wird, obwohl sie bereits 10 Benachrichtigungen enthält, wird die älteste Benachrichtigung in der Liste gelöscht, um Platz für die neue Benachrichtigung zu schaffen.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf den Titel der Benachrichtigung zu bewegen, die Sie aufrufen möchten.
4. Drücken Sie (C).  
 Dadurch werden die Details der Benachrichtigung angezeigt. Vom Textkörper werden 83 bis 100 Zeichen mit doppelter Breite angezeigt.
  - Sie können mit (A) und (D) scrollen.
  - Um zur Benachrichtigungsliste zurückzukehren, drücken Sie (E).
  - Halten Sie (D) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um in den Uhrzeitmodus zurückzukehren.

## Löschen einer bestimmten Benachrichtigung

1. Wechseln Sie in den Benachrichtigungsmodus.  
[🔍 Navigieren zwischen den Modi](#)
  2. Drücken Sie (C).  
 Daraufhin wird die Benachrichtigungsliste angezeigt.
  3. Verwenden Sie (A) und (D), 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 (D), um den Zeiger auf [DELETE] zu bewegen.
  6. Drücken Sie (C).
  7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [ONE] zu bewegen.
  8. Drücken Sie (C).
  9. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [EXECUTE] zu bewegen.
    - Um das Löschen von Daten abzubrechen, bewegen Sie den Zeiger auf [CANCEL].
  10. Drücken Sie (C).  
 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 (C).  
 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 (D), um den Zeiger auf [DELETE] zu bewegen.
5. Drücken Sie (C).
6. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [ALL] zu bewegen.
7. Drücken Sie (C).
8. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [EXECUTE] zu bewegen.
  - Um das Löschen von Daten abzubrechen, bewegen Sie den Zeiger auf [CANCEL].
9. Drücken Sie (C).  
 Daraufhin wird ein Bestätigungsbildschirm angezeigt.
10. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [YES] zu verschieben.
11. Drücken Sie (C).

Nach Abschluss des Löschvorgangs wird einige Sekunden lang [DELETE COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Bildschirm für den Benachrichtigungsmodus angezeigt.

## Digitalkompass

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



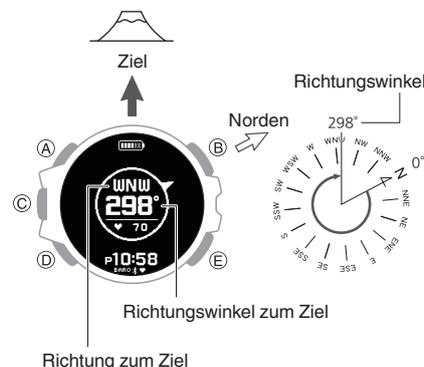
### Wichtig!

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

## Lesen von Kompassanzeigen

1. Wechseln Sie in den Kompassmodus.  
[Navigieren zwischen den Modi](#)
  - Durch den Wechsel in den Kompassmodus werden die Kompassanzeigen gestartet.
2. Halten Sie die Uhr weiter so, und halten Sie 12 Uhr in die Richtung Ihres gewünschten Zielorts.
  - Norden wird durch ▲ angezeigt. Die Richtung und der Richtungswinkel zu Ihrem Ziel werden ebenfalls auf dem Display angezeigt.
  - Um die Kompassanzeige erneut zu aktivieren, drücken Sie (C).

### Deuten der Richtungsanzeige



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

### Hinweis

- Normalerweise zeigt der Kompassmodus den magnetischen Norden an. Sie können die Einstellungen auch für die Anzeige des geographischen Nordens konfigurieren.
  - [Einrichten der Anzeigen für den geographischen Norden \(magnetische Deklinationskalibrierung\)](#)
  - [Magnetische Nordrichtung und geographischer Norden](#)
- Nachdem die ursprüngliche Anzeige zu sehen ist, aktualisiert die Uhr die Anzeige 60 Sekunden lang ungefähr zweimal pro Sekunde. Die Uhr kehrt ca. 60 Sekunden nach der Richtungsmessung automatisch in den Uhrzeitmodus zurück.

### • Ausrichten einer Karte an der tatsächlichen Umgebung (Einrichten einer Karte)

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

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

## Kalibrieren des Kompasses

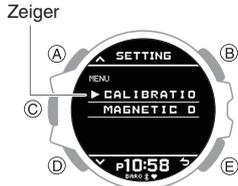
### Kalibrieren von Kompassanzeigen

Führen Sie die 3-Punkt- oder Liegende-8-Kalibrierung durch, wann immer Sie bemerken, dass die Kompassanzeige der Uhr sich von der Anzeige eines anderen Kompasses unterscheidet, oder wenn Sie sich auf eine Wanderung oder Klettertour vorbereiten.

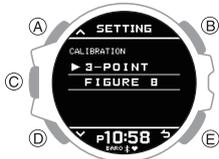
- Hinweis: Eine präzise Kompassanzeige und/oder -kalibrierung ist nicht möglich in Gegenden mit starken magnetischen Wellen.
  - [Vorsichtsmaßnahmen beim Ablesen der Digitalkompassanzeige](#)

## 3-Punkt-Kalibrierung

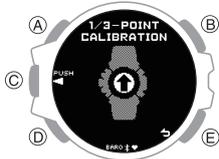
1. Wechseln Sie in den Kompassmodus.  
[🔗 Navigieren zwischen den Modi](#)
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.  
 Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Digitalkompassmodus angezeigt.



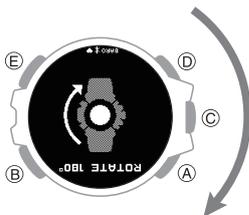
3. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [CALIBRATION] zu bewegen.
4. Drücken Sie (C).
5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [3-POINT] zu bewegen.



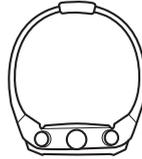
6. Drücken Sie (C).  
 Dadurch wird der Bildschirm für die 3-Punkt-Kalibrierung angezeigt.



7. Halten Sie die Uhr horizontal, und drücken Sie dabei auf (C).  
 Dadurch wird die Kalibrierung des ersten Punktes gestartet, was zur Anzeige von [PLEASE WAIT] auf dem Display führt. [ROTATE 180°] wird angezeigt, wenn die Kalibrierung erfolgreich abgeschlossen wurde.
8. Halten Sie das LCD der Uhr nach oben, und drehen Sie es um 180 Grad. Seien Sie dabei so exakt wie möglich.



9. Halten Sie die Uhr horizontal, und drücken Sie dabei auf (C).  
 Dadurch wird die Kalibrierung des zweiten Punktes gestartet, was zur Anzeige von [PLEASE WAIT] auf dem Display führt. [TURN OVER] wird angezeigt, wenn die Kalibrierung erfolgreich abgeschlossen wurde.
10. Drehen Sie die Uhr um, sodass das LCD zum Boden zeigt.



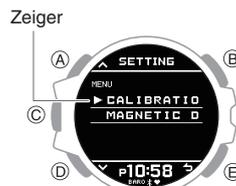
11. Halten Sie die Uhr horizontal, und drücken Sie dabei auf (C).  
 Dadurch wird die Kalibrierung des dritten Punktes gestartet, was zur Anzeige von [PLEASE WAIT] auf dem Display führt. [SUCCESSFUL] wird angezeigt, wenn die Kalibrierung erfolgreich abgeschlossen wurde. Einige Sekunden später kehrt die Uhr zum Digitalkompassbildschirm zurück.

### Hinweis

- Wenn die Kalibrierung fehlschlägt, wird die Meldung [FAILED RETRY?] angezeigt. Um die Kalibrierung erneut zu versuchen, drücken Sie (C). Um einen Kalibrierungsvorgang zu stoppen, drücken Sie (E).
- Wenn Sie während des oben genannten Vorgangs auf (E) drücken, wird wieder der Bildschirm zur Auswahl der Kalibrierungsmethode angezeigt.

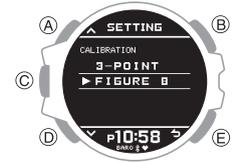
## Liegende-8-Kalibrierung

1. Wechseln Sie in den Kompassmodus.  
[🔗 Navigieren zwischen den Modi](#)
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.  
 Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Digitalkompassmodus angezeigt.

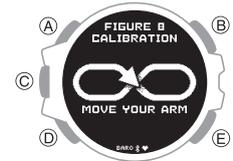


3. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [CALIBRATION] zu bewegen.
4. Drücken Sie (C).

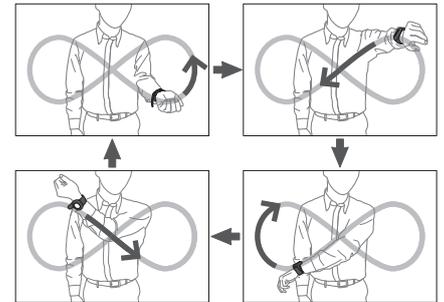
5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [FIGURE 8] zu bewegen.



6. Drücken Sie (C).  
 Daraufhin wird der Bildschirm für die Liegende-8-Kalibrierung angezeigt.



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



- Lassen Sie die Drehung Ihres Handgelenks zu.
- Strecken Sie Ihren Arm so weit wie möglich vom Körper weg, während Sie ihn bewegen.
- Wenn die Kalibrierung erfolgreich abgeschlossen wurde, wird [SUCCESSFUL] angezeigt. Einige Sekunden später kehrt die Uhr zum Digitalkompassbildschirm zurück.

### Hinweis

- Wenn die Kalibrierung fehlschlägt, wird die Meldung [FAILED RETRY?] angezeigt. Um die Kalibrierung erneut zu versuchen, drücken Sie (C). Um einen Kalibrierungsvorgang zu stoppen, drücken Sie (E).
- Wenn Sie während des oben genannten Vorgangs auf (E) drücken, wird wieder der Bildschirm zur Auswahl der Kalibrierungsmethode angezeigt.

## Einrichten der Anzeigen für den geographischen Norden (magnetische Deklinationskalibrierung)

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

### Magnetische Nordrichtung und geographischer Norden

- Der Winkel der magnetischen Deklination kann nur in Schritten von 1° (Grad) eingestellt werden. Wählen Sie den nächsten Wert zu Ihrer gewünschten Einstellung.

Beispiel: Für einen Winkel von 7,4° stellen Sie 7° ein.

Beispiel: Für einen Winkel von 7°40' (7 Grad, 40 Minuten), stellen Sie 8° ein.

### Hinweis

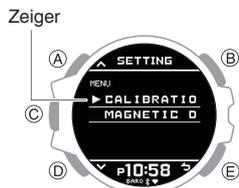
- Magnetische Deklinationswinkel (Osten oder Westen) und Werte für den Winkelgrad bestimmter Orte finden Sie in geografischen Karten, Bergsteigerkarten und anderen Karten mit Konturenlinien.

- Wechseln Sie in den Kompassmodus.

🔗 Navigieren zwischen den Modi

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

Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Digitalkompassmodus angezeigt.



- Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [MAGNETIC DECLINATION] zu bewegen.

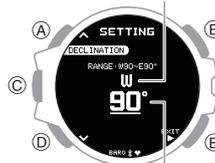
- Drücken Sie (C).

- Verwenden Sie (A) (Osten) und (D) (Westen), um Richtung und Winkel der magnetischen Neigung zu ändern.

Einstellungsbereich: 90° West bis 90° Ost

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

Richtung der magnetischen Deklination



Winkel der magnetischen Deklination

- Um den Einstellvorgang zu stoppen, drücken Sie (E) und fahren mit Schritt 7 fort.

- Drücken Sie (C).

- Wählen Sie mit (A) und (D) aus, ob Sie die aktuellen Einstellungen speichern möchten.

[YES]	Speichert die aktuellen Einstellungen.
[NO]	Verwirft die aktuellen Einstellungen.
[RETURN]	Dadurch kehren Sie zum Kalibrierungsbildschirm für den magnetischen Deklinationswinkel zurück.

- Drücken Sie (C), um den Einstellvorgang abzuschließen.

Nach Abschluss des Einstellvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Einstellungsbildschirm für den Digitalkompass angezeigt.

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

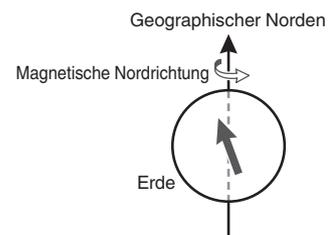
## Magnetische Nordrichtung und geographischer Norden

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

Magnetische Nordrichtung: der durch eine Kompassnadel angegebene Norden

Geographischer Norden: Richtung zum Nordpol

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



### Hinweis

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

## Vorsichtsmaßnahmen beim Ablesen der Digitalkompassanzeige

### Position bei der Verwendung

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

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

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

### Aufbewahrungsort

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

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

## Höhenmessung

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



### Wichtig!

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

## Ermitteln der aktuellen Höhe

- Wechseln Sie in den Höhenmessermodus.
  - [Navigieren zwischen den Modi](#)
  - [Ändern der angezeigten Informationen](#)



Wenn Sie den Höhenmessermodus aufrufen, beginnt die Höhenmessung, und die Höhe Ihres aktuellen Standorts wird angezeigt.

- Die Uhr erhält circa in den ersten drei Minuten jede Sekunde eine Höhenangabe. Anschließend erhält Sie Angaben entsprechend der Einstellung des Intervalls für die automatische Messung.
- Anhand der folgenden Informationen erfahren Sie, wie Sie das Intervall für die automatische Messung konfigurieren. [Einrichten des Intervalls für die automatische Messung](#)
- Um eine Messung erneut auszulösen, drücken Sie (C).
- Drücken Sie (E), um zum Uhrzeitmodus zurückzukehren.

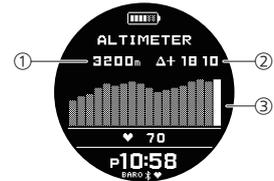
### Hinweis

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

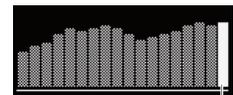
### Wertebildschirm



## Diagrammanzeige



- Höhe am aktuellen Standort
- Unterschied zwischen Referenzhöhe und aktueller Höhe
- Höhendiagramm



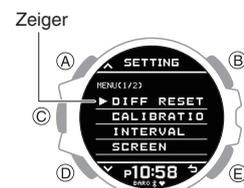
Aktueller Ablesevorgang

## Einstellen einer Referenzhöhe und Messen der relativen Höhe

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

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

Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Höhenmessermodus angezeigt.



- Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [DIFF RESET] zu bewegen.
- Verwenden Sie (C), um die Höhe an Ihrem aktuellen Standort als Referenzwert für die Höhe festzulegen.  
Dadurch wird der Höhenunterschied auf  $\pm 0$  m ( $\pm 0$  Fuß) festgelegt.

- Begeben Sie sich in Richtung Ihres Zielorts, während Sie die auf der Karte eingetragene Höhe mit dem Höhenunterschied vergleichen, der auf der Uhr angezeigt wird.

Anzeige des Höhenunterschieds



Höhe am aktuellen Standort

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

## Hinweis

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

## Kalibrieren von Höhenanzeigen

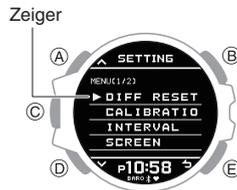
Um die Differenz zwischen lokal angegebenen und gemessenen Werten zu minimieren, sollten Sie den Referenzwert für die Höhe aktualisieren, bevor Sie zu Wanderungen oder anderen Aktivitäten aufbrechen, bei denen Sie die Höhe ablesen möchten.

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

## Hinweis

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

- Wechseln Sie in den Höhenmessermodus.  
 ☞ [Navigieren zwischen den Modi](#)
- Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.  
 Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Höhenmessermodus angezeigt.



- Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [CALIBRATION] zu bewegen.
- Drücken Sie (C).
- Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [MANUAL] zu bewegen.
  - Um die Höheneinstellung auf die ursprüngliche Werkseinstellung zurückzusetzen, wählen Sie [OFFSET OFF].
- Drücken Sie (C).
- Wiederholen Sie die Schritte unten, um die Höhe an Ihrem aktuellen Standort einzugeben.
  - Verwenden Sie (A) und (D) zur Änderung des unterstrichenen Werts oder Symbols. Zum Festlegen eines negativen Werts verwenden Sie das Minuszeichen (-).
  - Verwenden Sie (C), um zwischen den Ziffern zu wechseln.



- Um den Einstellungsvorgang zu stoppen, drücken Sie (E) und fahren mit Schritt 9 fort.
- Wenn alle Werte wunschgemäß gesetzt sind, drücken Sie (C).
  - Wählen Sie mit (A) und (D) aus, ob Sie die aktuellen Einstellungen speichern möchten.

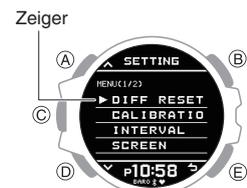
[YES]	Speichert die aktuellen Einstellungen.
[NO]	Verwirft die aktuellen Einstellungen.
[RETURN]	Dadurch kehren Sie zum Bildschirm für die manuelle Kalibrierung der Höhe zurück.

- Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.  
 Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Einstellungsbildschirm für den Höhenmessermodus angezeigt.
- Drücken Sie (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

## Einrichten des Intervalls für die automatische Messung

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

- Wechseln Sie in den Höhenmessermodus.  
 ☞ [Navigieren zwischen den Modi](#)
- Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.  
 Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Höhenmessermodus angezeigt.



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

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

- Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.  
 Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Einstellungsbildschirm für den Höhenmessermodus angezeigt.
- Drücken Sie (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

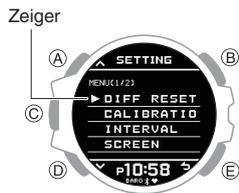
## Hinweis

- Die Uhr kehrt automatisch in den Uhrzeitmodus zurück, wenn Sie etwa eine Stunde lang keinen Vorgang im Höhenmessermodus ausführen, während [5 SECONDS] als Messintervall ausgewählt ist, bzw. etwa 12 Stunden lang, wenn [2 MINUTES] ausgewählt ist.

## Ändern der angezeigten Informationen

Gehen Sie wie folgt vor, um ein Höhendiagramm im Höhenmessermodus anzuzeigen.

- Wechseln Sie in den Höhenmessermodus.  
[Navigieren zwischen den Modi](#)
- Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.  
 Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Höhenmessermodus angezeigt.



- Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [SCREEN] zu bewegen.
- Drücken Sie (C).
- Verwenden Sie (A) und (D), um eine Anzeigeart auszuwählen.

[VALUE]	Es werden nur die aktuellen Messwerte angezeigt.
[GRAPH]	Messwerte und ein Höhendiagramm werden angezeigt.

- Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.  
 Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Einstellungsbildschirm für den Höhenmessermodus angezeigt.
- Drücken Sie (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

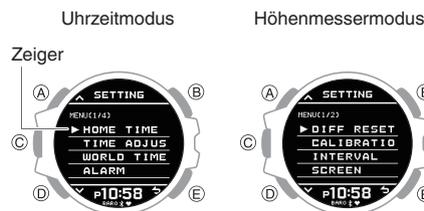
## Angaben der Einheit für die Höhenmessung

Sie können Meter (m) oder Fuß (ft) als Anzeigeeinheit für den Höhenmessermodus auswählen.

### Wichtig!

- Wenn Tokio (TOKYO) als Heimatstadt eingestellt ist, dann ist die Höheneinheit auf Meter (m) festgelegt und kann nicht geändert werden.

- Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus oder den Höhenmessermodus.  
[Navigieren zwischen den Modi](#)
- Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.  
 Dadurch wird der Moduseinstellungsbildschirm angezeigt.



- Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [UNIT] zu bewegen.
- Drücken Sie (C).
- Wenn Sie in Schritt 1 aus dem Uhrzeitmodus heraus begonnen haben, verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [ALTIMETER] zu verschieben.  
 Wenn Sie in Schritt 1 aus dem Höhenmessermodus heraus begonnen haben, fahren Sie mit Schritt 7 fort.
- Drücken Sie (C).
- Verwenden Sie (A) und (D), um eine Höheneinheit auszuwählen.

[METER]	Meter
[FEET]	Fuß

- Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.  
 Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Moduseinstellungsbildschirm angezeigt.
- Wenn Sie aus dem Uhrzeitmodus heraus begonnen haben, drücken Sie zweimal (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.  
 Wenn Sie in Schritt 1 aus dem Höhenmessermodus heraus begonnen haben, drücken Sie (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

## Vorsichtsmaßnahmen beim Ablesen der Höhe

### Auswirkungen der Temperatur

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

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

### Höhenanzeigen

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

### Höhenangaben (relative Höhe)

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

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

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

### Korrektur der gemessenen Höhenmeter mithilfe von GPS-Signaldaten

Wenn Sie vor dem Laufen ein GPS-Signal empfangen lassen, werden die Werte der Höhenmessung mit den empfangenen Informationen automatisch korrigiert. Beachten Sie jedoch, dass dies auch zu Abweichungen zwischen dem gemessenen Wert und der tatsächlichen Höhe führen kann.

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

## Messung des barometrischen Drucks und der Temperatur

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



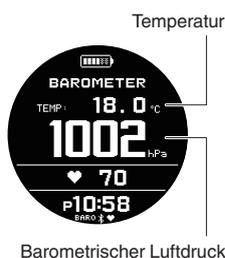
### Wichtig!

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

## Ermitteln des aktuellen barometrischen Luftdrucks und der Temperatur

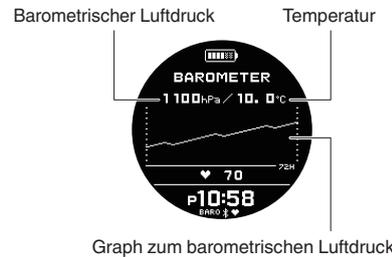
- Wechseln Sie in den Barometer-/Temperaturmodus.
  - [Navigieren zwischen den Modi](#)
 Durch den Wechsel in den Barometer-/Temperaturmodus wird die Messung gestartet, und der aktuelle barometrische Luftdruck und die Temperatur werden angezeigt.
  - Nach dem Wechsel in den Barometer-/Temperaturmodus liest die Uhr etwa drei Minuten lang alle fünf Sekunden einen Wert ab. Danach erfolgt ungefähr alle zwei Minuten eine Messung.

### Wertebildschirm



## Bildschirm mit dem Graphen zum barometrischen Luftdruck

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



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

### Hinweis

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

## Anzeige für Änderungen des barometrischen Luftdrucks

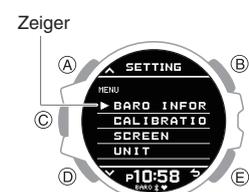
Wenn die Uhr eine starke Veränderung des Luftdrucks feststellt (durch eine plötzliche Höhenänderung oder der Durchzug eines Tief- oder Hochdruckgebiets), gibt sie ein Ton- oder Vibrationssignal aus und zeigt einen blinkenden Pfeil an, um Sie darauf hinzuweisen. Der angezeigte Pfeil zeigt die Richtung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

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

### Wichtig!

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

- Wechseln Sie in den Barometer-/Temperaturmodus.
  - [Navigieren zwischen den Modi](#)
- Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt. Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Barometer-/Temperaturmodus angezeigt.



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

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

- Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.  
Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Einstellungsbildschirm für den Barometer-/Temperaturmodus angezeigt.
- Drücken Sie (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

## Hinweis

- Wenn die Änderungsanzeige des Luftdrucks aktiviert ist, werden die Werte alle zwei Minuten gemessen, auch wenn sich die Uhr nicht im Barometer-/Temperaturmodus befindet.
- Die Anzeige für Änderungen des barometrischen Luftdrucks wird automatisch 24 Stunden nach ihrer Aktivierung deaktiviert.
- Die Stromsparfunktion ist deaktiviert, während die Anzeige für die Änderung des barometrischen Luftdrucks aktiviert ist.  
[Stromsparfunktion](#)
- Die Anzeige für die Änderung des barometrischen Luftdrucks wird zudem automatisch deaktiviert, wenn der Akkustand [CHG] oder weniger beträgt.

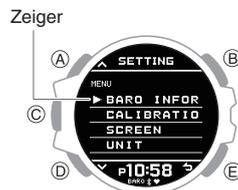
## Kalibrieren der Ablesevorgänge des barometrischen Luftdrucks

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

### Wichtig!

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

- Wechseln Sie in den Barometer-/Temperaturmodus.  
[Navigieren zwischen den Modi](#)
- Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.  
Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Barometer-/Temperaturmodus angezeigt.



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

- Wiederholen Sie die oben genannten Schritte, um den Wert zu ändern.
  - Verwenden Sie (A) und (D), um den unterstrichenen Wert zu ändern.
  - Verwenden Sie (C), um die Unterstreichung zu dem zu ändernden Wert zu verschieben.



- Um den Einstellungsvorgang zu stoppen, drücken Sie (E) und fahren mit Schritt 11 fort.
- Wenn alle Werte wunschgemäß gesetzt sind, drücken Sie (C).
  - Wählen Sie mit (A) und (D) aus, ob Sie die aktuellen Einstellungen speichern möchten.

[YES]	Speichert die aktuellen Einstellungen.
[NO]	Verwirft die aktuellen Einstellungen.
[RETURN]	Kehren Sie zum Bildschirm für die manuelle Kalibrierung des Luftdrucks zurück.

- Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.  
Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Auswahlbildschirm für die Kalibrierungsmethode angezeigt.
- Drücken Sie zweimal auf (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

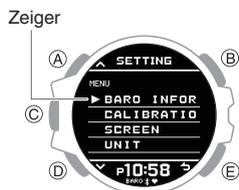
## Kalibrieren von Temperaturanzeigen

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

### Wichtig!

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

1. Wechseln Sie in den Barometer-/Temperaturmodus.  
[Navigieren zwischen den Modi](#)
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.  
Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Barometer-/Temperaturmodus angezeigt.



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

7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [MANUAL] zu bewegen.
  - Durch Auswahl von [OFFSET OFF] wird die Kalibrierung des barometrischen Drucks auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt.
8. Drücken Sie (C).
9. Wiederholen Sie die oben genannten Schritte, um den Wert zu ändern.
  - Verwenden Sie (A) und (D) zur Änderung des unterstrichenen Werts oder Symbols. Zum Festlegen eines Werts unter Null verwenden Sie das Minuszeichen (-).
  - Verwenden Sie (C), um die Unterstreichung zu dem zu ändernden Wert zu verschieben.



- Um den Einstellungsvorgang zu stoppen, drücken Sie (E) und fahren mit Schritt 11 fort.
10. Wenn alle Werte wunschgemäß gesetzt sind, drücken Sie (C).
  11. Wählen Sie mit (A) und (D) aus, ob Sie die aktuellen Einstellungen speichern möchten.

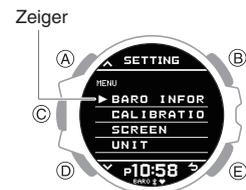
[YES]	Speichert die aktuellen Einstellungen.
[NO]	Verwirft die aktuellen Einstellungen.
[RETURN]	Rückkehr zum Bildschirm für die manuelle Temperaturkalibrierung.

12. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.  
Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Auswahlbildschirm für die Kalibrierungsmethode angezeigt.
13. Drücken Sie zweimal auf (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

## Ändern der angezeigten Informationen

Gehen Sie wie folgt vor, um einen Graphen des barometrischen Drucks im Barometer-/Temperaturmodus anzuzeigen.

1. Wechseln Sie in den Barometer-/Temperaturmodus.  
[Navigieren zwischen den Modi](#)
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.  
Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Barometer-/Temperaturmodus angezeigt.



3. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [SCREEN] zu bewegen.
4. Drücken Sie (C).
5. Verwenden Sie (A) und (D), um eine Anzeigart auszuwählen.

[VALUE]	Zeigt nur den aktuellen Messwert an.
[GRAPH]	Zeigt einen Messwert und ein Diagramm zum barometrischen Druck an.

6. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.  
Dadurch kehrt die Uhr zum Einstellungsbildschirm für den Barometer-/Temperaturmodus zurück.
7. Drücken Sie (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

## Angeben der Einheit für den Luftdruck

Sie können entweder Hektopascal (hPa) oder Zoll Quecksilbersäule (inHg) als Anzeigeeinheit für den barometrischen Luftdruck angeben.

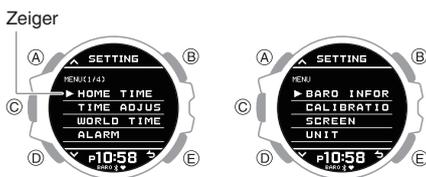
### Wichtig!

- Mit Heimatstadt Tokio (TOKYO) ist die Höheneinheit auf Hektopascal (hPa) festgelegt und kann nicht geändert werden.

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus oder den Barometer-/Temperaturmodus.  
 ☞ [Navigieren zwischen den Modi](#)
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.  
 Dadurch wird der Moduseinstellungsbildschirm angezeigt.

Uhrzeitmodus

Barometer-/  
Temperaturmodus



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

[HECTOPASCAL]	Hektopascal (hPa)
[INCH OF MERCURY]	Zoll Quecksilbersäule (inHg)

8. Drücken Sie (C), 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 Maßeinheit angezeigt.
9. Drücken Sie zweimal auf (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

## Angeben der Temperatureinheit

Sie können entweder Celsius (°C) oder Fahrenheit (°F) als Anzeigeeinheit für die Temperatur auswählen.

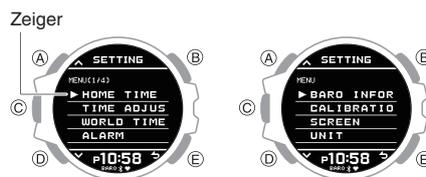
### Wichtig!

- Wenn Tokio (TOKYO) als Heimatstadt eingestellt ist, dann ist Celsius (°C) als Einheit festgelegt und kann nicht geändert werden.

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus oder den Barometer-/Temperaturmodus.  
 ☞ [Navigieren zwischen den Modi](#)
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.  
 Dadurch wird der Moduseinstellungsbildschirm angezeigt.

Uhrzeitmodus

Barometer-/  
Temperaturmodus



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

[CELSIUS]	Celsius (°C)
[FAHRENHEIT]	Fahrenheit (°F)

8. Drücken Sie (C), 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 Maßeinheit angezeigt.
9. Drücken Sie zweimal auf (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

## Vorsichtsmaßnahmen beim Ablesen des barometrischen Luftdrucks und der Temperatur

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

- **Vorsichtsmaßnahmen beim Ablesen der Temperatur**

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

## 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.

- Solange die Akkustandsanzeige auf **LOW** oder niedriger steht, gibt die Uhr kein Ton- und/oder Vibrationssignal aus.



## Einstellen der Startzeit des Timers

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



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



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



10. Drücken Sie (C).
11. Wählen Sie mit (A) und (D) 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 (C), 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 (E), 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.



- 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 (E) drücken.
3. Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um die Ausgabe des Ton- oder Vibrationssignals zu beenden.

## Verwenden des programmierbaren Timers für das 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 Sprints 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 Sprinten 1 km: 4 Minuten 00 Sekunden
- ③ Joggen: 10 Minuten 00 Sekunden
- ④ Sprinten 1 km: 4 Minuten 00 Sekunden

### Hinweis

- Sie können bis zu fünf verschiedene Timer einstellen, die bis zu 20 Mal wiederholt werden können (automatische Wiederholung).

## Konfigurieren der Einstellungen des programmierbaren Timers

- 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.



- Verwenden Sie (A) und (D), um die Anzahl der Timer-Wiederholungen (automatische Wiederholung) festzulegen.
- Drücken Sie (C).
- Verwenden Sie (A) und (D), um die Position der Timer in einer Reihenfolge anzugeben.
  - Um den ersten Timer einzurichten, richten Sie [WORKOUT\_1] ein.



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



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



- Drücken Sie (C).
- Wählen Sie mit (A) und (D) 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.

- Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.  
Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und der Bildschirm für den Timermodus wird erneut angezeigt.
- 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 (E), und fahren Sie mit Schritt 11 fort.
- Mit G-SHOCK MOVE können Sie [WORKOUT\_1] und andere Timernamen abändern. Ein Timernamen kann eine Kombination aus bis zu 14 Buchstaben (A bis Z), Zahlen (0 bis 9) und Symbolen enthalten.

## Verwenden eines programmierbaren Timers

- Wechseln Sie in den Timermodus.  
[Navigieren zwischen den Modi](#)
- Drücken Sie (C), um den Timer-Countdown zu starten.



- Um einen laufenden Timer-Countdown zu unterbrechen, drücken Sie (C). Sie können einen unterbrochenen Countdown auf die Startzeit zurückzusetzen, indem Sie (E) 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

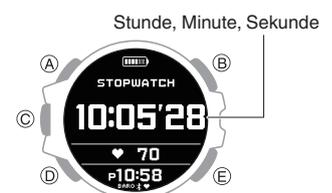
Mit der Stoppuhr können Sie bis zu 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden lang die abgelaufene Zeit in 1-Sekunden-Schritten messen.

Sie kann auch Zwischenzeiten messen.



## Messen abgelaufener Zeit

- Wechseln Sie in den Stoppuhrmodus.  
[Navigieren zwischen den Modi](#)
- Verwenden Sie die folgenden Vorgänge, um die abgelaufene Zeit zu messen.



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

## Messen der Zwischenzeit

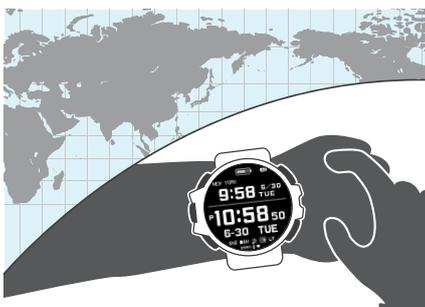
1. Wechseln Sie in den Stoppuhrmodus.  
[Navigieren zwischen den Modi](#)
2. Verwenden Sie die folgenden Vorgänge, um die abgelaufene Zeit zu messen.



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

## 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 G-SHOCK MOVE ausgewählt werden können, können nicht über die Uhrfunktionen ausgewählt werden.  
[Konfigurieren der Weltzeiteinstellungen](#)

## Ablesen der Weltzeit

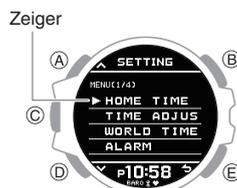
1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.  
[Navigieren zwischen den Modi](#)
  2. Verwenden Sie (A), um die Weltzeit anzuzeigen.  
[Auswählen eines Formats für die digitale Anzeige des Uhrzeitmodus](#)
- Hier werden die aktuell ausgewählte Weltzeitstadt und ihre aktuelle Uhrzeit angezeigt.



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



7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf die gewünschte Stadt zu bewegen.
8. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.  
 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 (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.  
 Nun werden die aktuelle Uhrzeit und das Datum in der ausgewählten Stadt angezeigt.

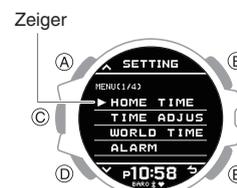


### Hinweis

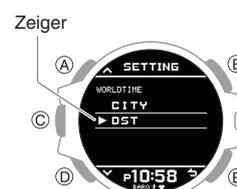
- Wenn bei Ihnen derzeit eine Weltzeitstadt vorliegt, die nur mit G-SHOCK MOVE ausgewählt werden kann, und Sie dann über die Uhrbedienung zu einer anderen Stadt wechseln, werden die G-SHOCK MOVE-Stadtinformationen von der Uhr gelöscht.  
[Konfigurieren der Weltzeiteinstellungen](#)

## 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 (D), um den Zeiger auf [WORLD TIME] zu bewegen.
4. Drücken Sie (C).  
 Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für die Weltzeit angezeigt.



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

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

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

## Hinweis

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

## Alarmer

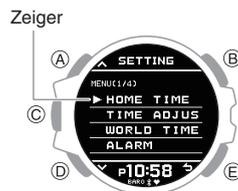
Die Uhr gibt einen Ton von sich oder vibriert, wenn die Alarmzeit erreicht wird. Sie können bis zu vier verschiedene Alarmer festlegen.

- In den folgenden Fällen werden keine Ton- und/oder Vibrationssignale ausgegeben.
  - Während die Akkuanzeige [CHG] oder weniger anzeigt
  - Wenn die Stromsparfunktion der Stufe 2 aktiv ist
- Stromsparfunktion
- Wenn die Schlummerfunktion für einen Alarm aktiviert ist, ertönt dieser alle fünf Minuten – bis zu sieben Mal.



## Konfigurieren der Alarmerinstellungen

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



- Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [ALARM] zu bewegen.
- Drücken Sie (C).
- Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf den Alarm zu bewegen, den Sie löschen möchten.



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

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

- Die aktuell ausgewählte Einstellung wird links durch ein Häkchen (☑) angezeigt.



- Drücken Sie (C).
- Verwenden Sie (A) und (D), um die Stunde für den Alarm einzustellen.
- Drücken Sie (C).
- Verwenden Sie (A) und (D), um die Minute für den Alarm einzustellen.
- Drücken Sie (C).
- Wählen Sie mit (A) und (D) 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 Alarmerinstellung zurück.

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

## Hinweis

- Um die Alarmerinstellung an einem beliebigen Punkt zu beenden, drücken Sie (E) 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.

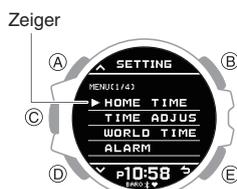
- Um die Ausgabe eines Alarmtons und/oder Vibrationssignals zu reaktivieren, schalten Sie sie wieder ein.

### Hinweis

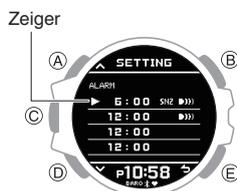
- Wenn ein Alarm eingeschaltet ist, erscheint eine Anzeige.
- Die Alarmanzeige wird nicht angezeigt, wenn alle Alarmer ausgeschaltet sind.



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.



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



6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D), um [OFF] auszuwählen.
8. Drücken Sie (E).
9. Wählen Sie mit (A) und (D) 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 Alarmerstellung zurück.

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

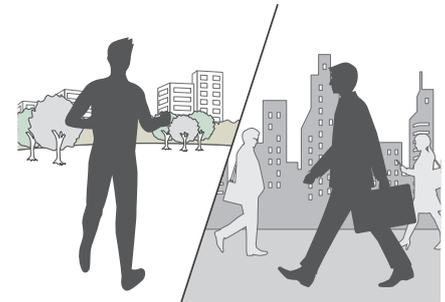


### Hinweis

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

## Schrittzähler

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



### Zählen von Schritten

Wenn Sie die Uhr richtig tragen, zählt der Schrittzähler 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.



### • Zählen von Schritten

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.
- Die Schrittzahl wird zu Beginn des Gehens nicht angezeigt, um Fehlzählungen durch andere Bewegungen zu vermeiden. Sie wird erst dann angezeigt, wenn Sie etwa 20 Sekunden gegangen sind, wobei die Anzahl der Schritte, die Sie während der ersten 20 Sekunden zurückgelegt haben, in der Gesamtsumme enthalten ist.
- 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
- 20 Sekunden oder weniger Gehen

## Weitere Einstellungen

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

### Einstellung des Bedienungskontrolltons

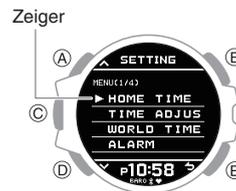
Gehen Sie wie nachstehend beschrieben vor, um den Ton zu aktivieren bzw. zu deaktivieren, der bei einem Knopfdruck ausgegeben wird.

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 (D), um den Zeiger auf [BEEP] zu bewegen.
4. Drücken Sie (C).
5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [OPERATION] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [ON] (aktiviert) oder [OFF] (deaktiviert) zu bewegen.
8. Drücken Sie (C), 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.

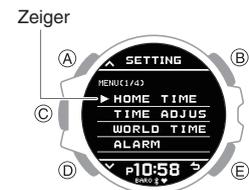
- wird im Uhrzeitmodus angezeigt, während der Ton für den Vorgang deaktiviert ist.
9. Drücken Sie zweimal auf (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

### Konfigurieren der Einstellungen für Benachrichtigungstöne

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 (D), um den Zeiger auf [BEEP] zu bewegen.
4. Drücken Sie (C).
5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [NOTIFICATION] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D), 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 G-SHOCK MOVE geändert werden.

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

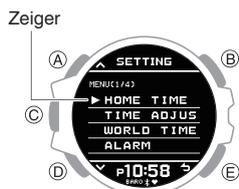
## Konfigurieren der Vibrationseinstellungen

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

- Das Symbol  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.



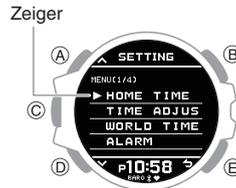
3. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [VIBRATION] zu bewegen.
4. Drücken Sie (C).
5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [OPERATION] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D), um die Bedienungskontrollvibration zu aktivieren bzw. zu deaktivieren.

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

8. Drücken Sie (C).  
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 (E), 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 (D), um den Zeiger auf [VIBRATION] zu bewegen.
4. Drücken Sie (C).
5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [NOTIFICATION] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D), 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 G-SHOCK MOVE geändert werden.

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

## Angabe der Einheiten für Höhe und Gewicht

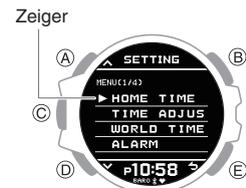
Sie können die Maßeinheiten für Größe und Gewicht angeben.

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

[HEIGHT]	Höheneinheit
[WEIGHT]	Gewichtseinheit

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

[CENTIMETER]	Zentimeter
[FEET]	Fuß

- Gewicht

[KILOGRAM]	Kilogramm
[POUND]	Pfund

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

## Festlegen der Kalorienanzeigeeinheit

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

### Wichtig!

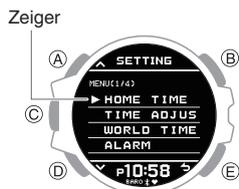
- Wenn Tokio (TOKYO) als Heimatstadt eingestellt ist, dann sind Kalorien (cal) als Einheit festgelegt, und diese Einstellung kann nicht geändert werden.

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 (D), um den Zeiger auf [UNIT] zu bewegen.

4. Drücken Sie (C).

5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [CALORIES] zu bewegen.

6. Drücken Sie (C).

7. Verwenden Sie (A) und (D), um die gewünschte Kaloreinheit auszuwählen.

[CALORIE]	Kalorien
[JOULE]	Joule

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

## Zurücksetzen der Uhr-Einstellungen

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

### Wichtig!

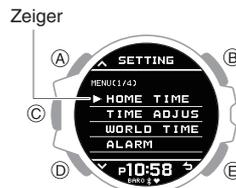
- Nachdem Sie einen Reset-Vorgang durchgeführt haben, können Sie die Einstellungen vor dem Zurücksetzen nicht wiederherstellen.
- Unter den unten beschriebenen Bedingungen können die Uhreinstellungen nicht zurückgesetzt werden.
  - Wenn der Batteriestand bei **LOW** oder darunter liegt
  - Wenn der Flugzeugmodus der Uhr 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 (D), um den Zeiger auf [RESET ALL SETTINGS] zu bewegen.

4. Drücken Sie (C).

5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [EXECUTE] zu bewegen.

- Um den Rücksetzvorgang abzubrechen, bewegen Sie den Zeiger auf [CANCEL].

6. Drücken Sie (C).

7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [YES] zu bewegen.

- Um den Rücksetzvorgang zu stoppen, bewegen Sie den Zeiger auf [NO].

8. Drücken Sie (C).

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

- Das Zurücksetzen der Uhr löscht auch Informationen zur Kopplung der Uhr mit einem Telefon und führt zur Entkopplung.

## 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	Koordinierte Weltzeit	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	Nooumea	+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 Januar 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 Januar 2020.

## Fitnesskategorien

### Männer

Alter	Kategorie	Bewertung
Bis 24	VERY POOR	<32
	POOR	32-37
	FAIR	38-43
	AVERAGE	44-50
	GOOD	51-56
	VERY GOOD	57-62
25-29	EXCELLENT	>62
	VERY POOR	<31
	POOR	31-35
	FAIR	36-42
	AVERAGE	43-48
	GOOD	49-53
30-34	VERY GOOD	54-59
	EXCELLENT	>59
	VERY POOR	<29
	POOR	29-34
	FAIR	35-40
	AVERAGE	41-45
35-39	GOOD	46-51
	VERY GOOD	52-56
	EXCELLENT	>56
	VERY POOR	<28
	POOR	28-32
	FAIR	33-38
40-44	AVERAGE	39-43
	GOOD	44-48
	VERY GOOD	49-54
	EXCELLENT	>54
	VERY POOR	<26
	POOR	26-31
45-49	FAIR	32-35
	AVERAGE	36-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	EXCELLENT	>51
	VERY POOR	<25
50-54	POOR	25-29
	FAIR	30-34
	AVERAGE	35-39
	GOOD	40-43
	VERY GOOD	44-48
	EXCELLENT	>48
55-59	VERY POOR	<24
	POOR	24-27
	FAIR	28-32
	AVERAGE	33-36
	GOOD	37-41
	VERY GOOD	42-46
>60	EXCELLENT	>46
	VERY POOR	<22
	POOR	22-26
	FAIR	27-30
	AVERAGE	31-34
	GOOD	35-39
>65	VERY GOOD	40-43
	EXCELLENT	>43

Ab 60	VERY POOR	<21
	POOR	21-24
	FAIR	25-28
	AVERAGE	29-32
	GOOD	33-36
	VERY GOOD	37-40
	EXCELLENT	>40

## Frauen

Alter	Kategorie	Bewertung
Bis 24	VERY POOR	<27
	POOR	27-31
	FAIR	32-36
	AVERAGE	37-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	EXCELLENT	>51
25-29	VERY POOR	<26
	POOR	26-30
	FAIR	31-35
	AVERAGE	36-40
	GOOD	41-44
	VERY GOOD	45-49
	EXCELLENT	>49
30-34	VERY POOR	<25
	POOR	25-29
	FAIR	30-33
	AVERAGE	34-37
	GOOD	38-42
	VERY GOOD	43-46
	EXCELLENT	>46
35-39	VERY POOR	<24
	POOR	24-27
	FAIR	28-31
	AVERAGE	32-35
	GOOD	36-40
	VERY GOOD	41-44
	EXCELLENT	>44
40-44	VERY POOR	<22
	POOR	22-25
	FAIR	26-29
	AVERAGE	30-33
	GOOD	34-37
	VERY GOOD	38-41
	EXCELLENT	>41
45-49	VERY POOR	<21
	POOR	21-23
	FAIR	24-27
	AVERAGE	28-31
	GOOD	32-35
	VERY GOOD	36-38
	EXCELLENT	>38
50-54	VERY POOR	<19
	POOR	19-22
	FAIR	23-25
	AVERAGE	26-29
	GOOD	30-32
	VERY GOOD	33-36
	EXCELLENT	>36

55-59	VERY POOR	<18
	POOR	18-20
	FAIR	21-23
	AVERAGE	24-27
	GOOD	28-30
	VERY GOOD	31-33
	EXCELLENT	>33
Ab 60	VERY POOR	<16
	POOR	16-18
	FAIR	19-21
	AVERAGE	22-24
	GOOD	25-27
	VERY GOOD	28-30
	EXCELLENT	>30

Quelle:

Shvartz E Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med;61:3-11  
1990 Shvartz E, Reibold RC.

## Unterstützte Telefone

Informationen zu Telefonen, die Sie mit der Uhr verbinden können, finden Sie auf der CASIO Website.

[https://world.casio.com/os\\_mobile/wat/](https://world.casio.com/os_mobile/wat/)

## Technische Daten

### Genauigkeit :

Durchschnittlich ±15 Sekunden pro Monat, wenn die Zeiteinstellung 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)

### Positionierung :

GPS, GLONASS, QZSS

### 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  
Trainingsplanerstellung

Trainingsfunktionseinstellungen  
Zielbenachrichtigungen  
Höhennavigationseinstellungen  
Verwaltung von Trainingsprotokoll- und Rundendaten  
Verwaltung von Trainingsprotokoll- 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 weitere Informationen werden mithilfe von GPS- und Beschleunigungsmesserdaten berechnet  
Automatische/Manuelle Runde  
Automatische Pause  
Start der automatischen Laufzeitmessung  
Aktivierung/Deaktivierung der Zielbenachrichtigungseinstellung (Zeit, Höhe, Kalorien)  
Anpassung der Trainingsanzeige

### Trainingsanalyse :

Trainingsstatus  
Trends bezüglich des Fitnessniveaus  
Trends bezüglich der Trainingsbelastung  
VO2MAX  
Erholungszeit

### Trainingsprotokoll- und Rundendaten :

Bis zu 100 Läufe, bis zu 140 Rundendatensätze pro Lauf  
Abgelaufene Zeit, Distanz, Tempo, verbrannte Kalorien, Herzfrequenz, maximale Herzfrequenz, Effekt des aeroben Trainings, Effekt des anaeroben Trainings

### Digitalkompass :

Messbereich: 0° bis 359°  
Anzeige mit 16 Richtungen  
Kontinuierliche Messung für 60 Sekunden  
Automatische Pegelkorrektur  
Peilungskalibrierung (3-Punkt-Kalibrierung, Liegende-8-Kalibrierung)  
Korrektur der magnetischen Deklination

### Messen des Luftdrucks :

Messbereich: 260 bis 1.100 hPa (bzw. 7,65 inHg bis 32,45 inHg)  
Anzeigebereich: 260 bis 1.100 hPa (bzw. 7,65 inHg bis 32,45 inHg)  
Maßeinheit: 1 hPa (bzw. 0,05 inHg)  
Auto-Messintervall: 2 Stunden  
Kalibrierung  
Luftdruckdiagramm  
Anzeige für Änderungen des barometrischen Luftdrucks

## Temperaturmessung :

Messbereich: -10,0 bis 60,0 °C (oder 14,0 bis 140,0 °F)  
 Anzeigebereich: -10,0 bis 60,0 °C (oder 14,0 bis 140,0 °F)  
 Kalibrierungseinheit: 0,1 °C (bzw. 0,2 °F)  
 Kalibrierung

## Höhenmesser :

Messbereich: -700 m bis 10.000 m (bzw. -2.300 ft. bis 32.800 ft.)  
 Anzeigebereich: -10.000 bis 10.000 m (oder -32.800 bis 32.800 ft.)  
 Maßeinheit: 1 m (bzw. 5 ft.)  
 Messintervall: 2 Minuten/5 Sekunden  
 Referenzhöheinstellung  
 Höhendifferenzmessung: -3.000 bis +3.000 m (oder -9.840 bis 9.840 ft.)  
 Höhendigramm

## Pulsmessung am Handgelenk :

Maximaler Messwert: 220 Schläge/min Puls  
 Zielpulseinstellung  
 Grafische Herzfrequenzbereiche  
 Pulsgrafik  
 Maximale/minimale Herzfrequenz

## Sensorgenauigkeit :

Richtung  
 Messgenauigkeit: ±10°  
 Temperaturbereich mit garantierter Genauigkeit: -10 °C bis 60 °C (oder 14 °F bis 140 °F)  
 Temperatur  
 Messgenauigkeit: ±2,0 °C (±3,6 °F)  
 Temperaturbereich mit garantierter Genauigkeit: -10 bis 60 °C (oder 14 bis 140 °F)  
 Druck  
 Messgenauigkeit: ±3 hPa  
 (Messgenauigkeit des Höhenmessers: Innerhalb von ±75 Metern)  
 Temperaturbereich mit garantierter Genauigkeit: -10 °C bis 60 °C

## 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 :

Stromsparfunktion  
 LED-Hintergrundbeleuchtung (vollautomatische Beleuchtung, extra helle Beleuchtung, Nachleuchten, Beleuchtungsdauer von 1,5 oder 3 Sekunden auswählbar)  
 Anzeige der Ladestufe  
 Bedienungskontrollton aktivieren/deaktivieren  
 Vibration  
 Flugzeugmodus  
 4 Alarmer (mit Schlummerfunktion)

## Stromversorgung :

Lithium-Ionen-Akku

## Stromverbrauch :

0,0 W\*  
 \* Standby-Verbrauchsmessung gemäß (EU)2023/826

## Ungefähre Akkulebensdauer :

Uhrzeitmodus: ca. 12 Monate\*  
 Uhrzeitmodus, Pulsmessung am Handgelenk: ca. 66 Stunden\*  
 \* Mit Stromsparfunktion und Bereitschaftsmodus für Herzfrequenzmessung verwendet.  
 Trainingsmodus (kontinuierliche GPS-Messung), Pulsmessung am Handgelenk: ca. 14 Stunden  
 Trainingsmodus (periodische GPS-Messung), Pulsmessung am Handgelenk: ca. 18 Stunden  
 Sonstige Zustände  
 Schrittzählung: 12 Stunden/Tag  
 Bluetooth Verbindungszeit: 12 Stunden/Tag  
 Benachrichtigungen (einschließlich Vibration): 20 Mal/Tag  
 Alarm: Einmal (10 Sekunden)/Tag  
 Beleuchtung: Einmal (1,5 Sekunden)/Tag

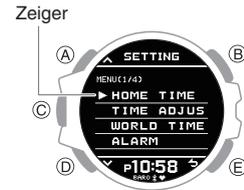
## Zubehör :

Ladekabel  
 Überprüfen Sie beim Auspacken, ob der Lieferinhalt vollständig ist. Falls etwas fehlt, wenden Sie sich an Ihren Händler.

Die technischen Daten können ohne vorherige Ankündigung geändert werden.

## Überprüfen der Informationen zur Konformität bezüglich Funkverbindungen

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

## 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 Fluggpersonals Folge.

## ● Hinweise zur Verwendung von Mobile Link

- Wenn Sie diese Uhr in Kombination mit einem Telefon verwenden, sorgen Sie dafür, dass die Uhr und das Telefon nahe beieinander bleiben. Als Richtlinie wird eine Reichweite von zwei Metern empfohlen, wobei jedoch die örtliche Umgebung (Wände, Möbel usw.), die Gebäudekonstruktion und weitere Faktoren eine erheblich kleinere Reichweite erfordern können.
- Diese Uhr kann von anderen Geräten beeinträchtigt werden (elektrische Geräte, audiovisuelle Geräte, Büroeinrichtung usw.) Insbesondere kann sie durch den Betrieb eines Mikrowellengeräts beeinträchtigt werden. Die Uhr kann gegebenenfalls nicht ungestört mit einem Telefon kommunizieren, wenn ein Mikrowellengerät in der Nähe in Betrieb ist. Umgekehrt kann diese Uhr Störgeräusche beim Radioempfang und Störungen des TV-Bildes verursachen.
- Bluetooth dieser Uhr verwendet denselben Frequenzbereich (2,4 GHz) wie Wireless-LAN-Geräte, wobei die Verwendung solcher Geräte in unmittelbarer Umgebung dieser Uhr zu Funkstörungen, niedrigeren Kommunikationsgeschwindigkeiten und Geräuschen in der Uhr und im Wireless-LAN-Gerät oder sogar zum Fehlschlagen der Kommunikation führen kann.

## ● Abbrechen der Ausstrahlung von Funkwellen durch diese Uhr

Während sich  auf dem Display befindet oder GPS genutzt wird, sendet die Uhr Funksignale aus.

Wenn Sie sich in einem Krankenhaus, in einem Flugzeug oder an einem anderen Ort befinden, an dem die Verwendung von Funksignalen unzulässig ist, aktivieren Sie den Flugzeugmodus.

[🔗 Verwenden der Uhr in einer medizinischen Einrichtung oder einem Flugzeug](#)

## 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.

## Problemlösung

### Aufladen mit dem Ladekabel

**Q1** Die Uhr lässt sich nicht mit dem Ladekabel aufladen.

Ist das Ende des Ladekabels mit dem speziellen Uhrensteckverbinder fest in die Buchse des Uhrenladegeräts eingesteckt?

Der Ladevorgang kann fehlschlagen, wenn ein Abstand zwischen den Anschlüssen besteht.

[🔗 Vorsichtsmaßnahmen beim Laden](#)

Haben Sie die Uhr am Ladekabel angeschlossen gelassen, nachdem der Ladevorgang abgeschlossen war?

Der Ladevorgang stoppt automatisch, wenn die Uhr voll aufgeladen ist. Wenn Sie einen weiteren Ladevorgang durchführen möchten, trennen Sie das Ladekabel von der Uhr, und schließen Sie es dann erneut an.

Funktioniert das Aufladen nach Prüfung der oben genannten Punkte immer noch nicht?

Vergewissern Sie sich, dass das USB-Gerät oder die Stromquelle ordnungsgemäß funktionieren.

**Q2** Der Ladevorgang wird vorzeitig beendet.

Der Ladevorgang wurde möglicherweise aufgrund einer temporären Störung gestoppt. Trennen Sie das Ladekabel von der Uhr, und prüfen Sie, ob Anomalien vorliegen. Wenn kein Fehler vorzuliegen scheint, versuchen Sie den Ladevorgang erneut. Wenn das Problem mit den oben genannten Informationen nicht behoben werden kann, wenden Sie sich an Ihren Händler oder an das CASIO Service Center.

### Signalempfang (GPS)

**Q1** Die Uhr kann kein GPS-Signal empfangen.

Ist der Akku der Uhr geladen?

Der GPS-Signalempfang ist nicht möglich, solange der Akkustand  oder niedriger beträgt. Laden Sie die Uhr auf.

[🔗 Aufladen der Uhr](#)

Ist der Flugzeugmodus der Uhr deaktiviert?

Der GPS-Signalempfang ist nicht möglich, wenn sich die Uhr im Flugzeugmodus befindet. Deaktivieren Sie den Flugzeugmodus.

[🔗 Verwenden der Uhr in einer medizinischen Einrichtung oder einem Flugzeug](#)

Nachdem Sie die obigen Punkte geprüft haben, kann die Uhr immer noch kein GPS-Signal empfangen.

Der Empfang des GPS-Signals ist unter den folgenden Bedingungen nicht möglich.

- Während des Stromsparmmodus

**Q2** Die Uhr empfängt keine Zeitinformationen.

Die Uhr empfängt kein automatisches GPS-Signal, während sie mit einem Telefon gekoppelt ist. Wenn Sie dennoch GPS-Signale empfangen möchten, führen Sie diesen Vorgang manuell durch.

[🔗 Manuelle Erfassung der GPS-Uhrzeit](#)

[🔗 Automatische Zeiteinstellung](#)

**Q3** Auf dem Display wird über längere Zeit angezeigt, dass ein Signalempfang durchgeführt wird.

Die Uhr kann Informationen zu Schaltsekunden empfangen.

[🔗 Schaltsekunden-Empfang](#)

**Q4** Der GPS-Signalempfang schlägt immer fehl.

Befindet sich die Uhr an einem Ort mit gutem Empfang?

Überprüfen Sie Ihre Umgebung, und bringen Sie die Uhr an einen Ort, an dem ein besserer GPS-Signalempfang möglich ist.

🔗 [Angemessener Standort für Signalempfang](#)

Ist das LCD der Uhr nach oben in Richtung Himmel gerichtet?

Halten Sie die Uhr möglichst ruhig, während der Empfangsvorgang stattfindet.

Wenn die Uhr auf automatischen Empfang eingestellt ist, sollten Sie darauf achten, das LCD nicht mit dem Ärmel Ihrer Bekleidung abzudecken.

**Q5** Der Signalempfang sollte erfolgreich verlaufen sein, aber das Datum und/oder die Uhrzeit ist falsch.

Ist die Einstellung Ihrer Heimatstadt (Zeitzone) richtig für Ihren Ort?

Ändern Sie Ihre Heimatstadt (Zeitzone), um Ihren Standort korrekt wiederzugeben.

🔗 [Manuelle Erfassung der GPS-Standortdaten](#)

🔗 [Einstellung der Heimatstadt](#)

Nach Prüfung der oben genannten Punkte ist die Uhrzeit und/oder das Datum immer noch falsch.

Passen Sie die Uhrzeit- und Datumseinstellungen manuell an.

## 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/](https://world.casio.com/os_mobile/wat/)

Haben Sie die G-SHOCK MOVE-Telefon-App auf Ihrem Telefon installiert?

G-SHOCK MOVE 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“ → „G-SHOCK MOVE“ → Ein

### Android-Benutzer

- Aktivieren Sie Bluetooth.

Außer den oben genannten.

Bei einigen Telefonen muss BT Smart deaktiviert sein, damit Sie die G-SHOCK MOVE-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 G-SHOCK MOVE-Telefon-App ausgeführt?

Die Uhr kann sich nur dann erneut mit dem Smartphone verbinden, wenn die G-SHOCK MOVE-Telefon-App auf dem Smartphone ausgeführt wird. Tippen Sie auf dem Startbildschirm des Smartphones auf das Symbol G-SHOCK MOVE. 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 G-SHOCK MOVE-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 Flugmodus des Smartphones aktiviert ist. Deaktivieren Sie den Flugmodus des Telefons. Tippen Sie auf dem Startbildschirm des Telefons auf das Symbol „G-SHOCK MOVE“. 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 „G-SHOCK MOVE“. 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 G-SHOCK MOVE. 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 G-SHOCK MOVE-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 G-SHOCK MOVE-Telefon-App und Ihrem Smartphone (nur iPhone), und koppeln Sie sie erneut.

☞ **Löschen der Kopplungsinformationen aus der G-SHOCK MOVE-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 (Zeitkorrektur)

**Q1** Wann korrigiert die Uhr ihre Zeit?

Die Uhr kann zum Anpassen der Zeiteinstellung mit einem Smartphone verbunden werden. Die automatische Zeiteinstellung 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.

Ein automatischer Empfang des GPS-Signals wird zudem durchgeführt, wenn seit über einem Tag keine automatische Zeiteinstellung basierend auf einer Verbindung zwischen der Uhr und dem Telefon mehr erfolgt ist.

**Q2** Die automatische Zeiteinstellung ist nicht korrekt.

Wird ⌘ angezeigt?

Um die Batterie zu schonen, wird die Bluetooth-Verbindung zwischen der Uhr und dem Smartphone automatisch beendet, wenn die Uhr feststellt, dass die Verbindung ungefähr eine Stunde lang nicht verwendet wurde. Die automatische Zeiteinstellung 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 Zeiteinstellung auf der Uhr 24 Stunden lang keine automatische Zeiteinstellung vorgenommen wird. Die automatische Zeiteinstellung wird nach 24 Stunden wieder aufgenommen.

Sind seit der letzten manuellen Zeiteinstellung bzw. dem letzten Wechsel der Stadt mindestens 24 Stunden vergangen?

Die automatische Zeiteinstellung wird erst 24 Stunden nach einer manuellen Zeiteinstellung oder einem Städtewechsel durchgeführt. Die automatische Zeiteinstellung 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.

## Herzfrequenzmessung

**Q1** [ERROR] wird während der Messung angezeigt.

Möglicherweise gibt es ein Problem mit dem Sensor. Versuchen Sie, eine andere Messung durchzuführen. Wenn nach mehreren Messversuchen weiterhin [ERROR] angezeigt wird, wenden Sie sich an das CASIO Service Center oder den Händler, bei dem Sie die Uhr erworben haben.

## Höhenmessung

**Q1** Messungen führen am selben Ort zu unterschiedlichen Ergebnissen. Die Höhenmessungen unterscheiden sich basierend auf den Höheninformationen anderer Quellen. Richtige Höhenmessungen sind nicht möglich.

Die relative Höhe wird basierend auf den Änderungen am barometrischen Luftdruck errechnet, die durch den Drucksensor der Uhr ermittelt werden. Dies bedeutet, dass Änderungen am barometrischen Druck dazu führen können, dass die Messungen an einem Ort unterschiedlich ausfallen. Hinweis: Die Höhenangaben auf der Uhr können sich von Ihrer tatsächlichen Höhe und/oder der Höhe über dem Meeresspiegel unterscheiden, die für die Gegend, in der Sie sich befinden, angegeben ist. Wenn Sie den Höhenmesser der Uhr beim Bergsteigen verwenden, empfiehlt es sich, die Anzeige regelmäßig mit den Angaben für die Höhe in der Region zu kalibrieren.

[Kalibrieren von Höhenanzeigen](#)

**Q2** Nach der Höhendifferenzmessung wird [----] auf dem Display angezeigt.

[----] wird angezeigt, wenn der Höhenunterschied außerhalb des zulässigen Messbereichs ( $\pm 3.000$  m bzw. ( $\pm 9.840$  Fuß)) liegt. Wenn [ERROR] auf dem Display angezeigt wird, gibt es möglicherweise ein Problem mit dem Sensor.

[Einstellen einer Referenzhöhe und Messen der relativen Höhe](#)

**Q3** [ERROR] wird während der Messung angezeigt.

Möglicherweise gibt es ein Problem mit dem Sensor. Versuchen Sie, eine andere Messung durchzuführen. Wenn nach mehreren Messversuchen weiterhin [ERROR] angezeigt wird, wenden Sie sich an das CASIO Service Center oder den Händler, bei dem Sie die Uhr erworben haben.

## Digitalkompass

**Q1** Das Symbol  wird auf dem Display angezeigt.

Es wurden anormale Magnetwellen erkannt. Bewegen Sie sich weg von möglichen Quellen starker Magnetwellen, und versuchen Sie, die Messung erneut durchzuführen.

Wenn  erneut angezeigt wird, könnte dies bedeuten, dass das Uhregehäuse magnetisiert wurde. Bewegen Sie sich weg von möglichen Quellen starker Magnetwellen, und führen Sie eine Richtungskalibrierung durch. Versuchen Sie dann, die Messung erneut durchzuführen.

[Kalibrieren des Kompasses](#)

[Vorsichtsmaßnahmen beim Ablesen der Digitalkompassanzeige](#)

**Q2** [ERROR] wird während der Messung angezeigt.

Es gibt ein Problem mit dem Sensor, oder es liegt eine Quelle starker Magnetwellen in der Nähe. Bewegen Sie sich weg von möglichen Quellen starker Magnetwellen, und versuchen Sie, die Messung erneut durchzuführen. Wenn nach mehreren Messversuchen weiterhin [ERROR] angezeigt wird, wenden Sie sich an das CASIO Service Center oder den Händler, bei dem Sie die Uhr erworben haben.

[Vorsichtsmaßnahmen beim Ablesen der Digitalkompassanzeige](#)

**Q3** Nach der Richtungskalibrierung wird [ERROR] auf dem Display angezeigt.

Wenn [- -] und dann [ERROR] auf dem Display angezeigt wird, könnte ein Problem mit dem Sensor vorliegen.

- Wenn [ERROR] nach ungefähr einer Sekunde nicht mehr angezeigt wird, versuchen Sie, die Kalibrierung erneut durchzuführen.
- Wenn nach mehreren Versuchen weiterhin [ERROR] angezeigt wird, wenden Sie sich an das CASIO Service Center oder den Händler, bei dem Sie die Uhr ursprünglich erworben haben.

**Q4** Die Richtungsinformationen auf der Uhr weichen von denen eines zweiten Kompasses ab.

Bewegen Sie sich weg von möglichen Quellen starker Magnetwellen, und führen Sie eine Richtungskalibrierung durch. Versuchen Sie dann, die Messung erneut durchzuführen.

[Kalibrieren des Kompasses](#)

[Vorsichtsmaßnahmen beim Ablesen der Digitalkompassanzeige](#)

**Q5** Messungen an demselben Ort führen zu unterschiedlichen Ergebnissen. Es können keine Messungen in Innenräumen durchgeführt werden.

Bewegen Sie sich weg von möglichen Quellen starker Magnetwellen, und versuchen Sie, die Messung erneut durchzuführen.

[Vorsichtsmaßnahmen beim Ablesen der Digitalkompassanzeige](#)

## Messen des barometrischen Luftdrucks

**Q1** [ERROR] wird während der Messung angezeigt.

Möglicherweise gibt es ein Problem mit dem Sensor. Versuchen Sie, eine andere Messung durchzuführen. Wenn nach mehreren Messversuchen weiterhin [ERROR] angezeigt wird, wenden Sie sich an das CASIO Service Center oder den Händler, bei dem Sie die Uhr erworben haben.

## Temperaturmessung

**Q1** [ERROR] wird während der Messung angezeigt.

Möglicherweise gibt es ein Problem mit dem Sensor. Versuchen Sie, eine andere Messung durchzuführen. Wenn nach mehreren Messversuchen weiterhin [ERROR] angezeigt wird, wenden Sie sich an das CASIO Service Center oder den Händler, bei dem Sie die Uhr erworben haben.

## Schrittzähler

**Q1** Die angezeigte Schrittzahl ist nicht korrekt.

Während sich die Uhr am Handgelenk befindet, kann sie auch Nichtschrittbewegungen erkennen und als Schritte zählen.

🔗 [Zählen von Schritten](#)

Außerdem können Schrittzählprobleme auch durch ein ungewöhnliches Tragen der Uhr und abnormale Armbewegungen beim Gehen verursacht werden.

🔗 [Ursachen für fehlerhafte Schrittzählung](#)

**Q2** Der Schrittzähler wird nicht erhöht.

Die Schrittzahl wird zu Beginn des Gehens nicht angezeigt, um Fehlzählungen durch andere Bewegungen zu vermeiden.

Sie wird erst dann angezeigt, wenn Sie etwa 20 Sekunden gegangen sind, wobei die Anzahl der Schritte, die Sie während der ersten 20 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.

## Alarmer

**Q1** Es wird kein Ton- und/oder Vibrationssignal für Alarme ausgegeben.

Ist der Akku der Uhr geladen?

Laden Sie die Uhr auf, bis der Akku ausreichend geladen ist.

↓ 🔗 [Aufladen der Uhr](#)

Sind Alarmton und/oder -vibration aktiviert?

Aktivieren Sie den Alarm.

🔗 [Ausschalten eines Alarms](#)