

## 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

Anzeigen des Zifferblatts im Dunkeln

Nützliche Funktionen

### Zeiteinstellung

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 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

### Verwenden der Trainingsfunktion

Laufzeitmessung

Ändern der Anzeigeeinformationen während der Laufzeitmessung

Einrichten von Benachrichtigungen

Angeben der Distanzeinheit

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

### Anzeigen von Trainingsprotokolldatensätzen

Anzeigbare Trainingsprotokollelemente

Anzeigen aufgezeichneter Protokolldatensätze

Löschen eines bestimmten Protokolldatensatzes

Löschen aller Protokolldatensätze

### Empfangen von Telefonbenachrichtigungen

Aktivieren und Deaktivieren von Benachrichtigungen über eingehende Anrufe

Anzeigen von Benachrichtigungsinhalten

Löschen einer bestimmten Benachrichtigung

Löschen aller Benachrichtigungen

### 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 Alarmerinstellungen

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

Screen off-Funktion

Zurücksetzen der Uhr-Einstellungen

### Sonstige Informationen

Tabelle der Städte

Zeittabelle Sommerzeit

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.

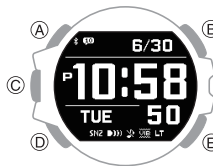
### ● Was Sie mit dieser Uhr machen können

- Stellen Sie eine Verbindung mit einem Smartphone her, um die genaue Zeiterfassung zu erhalten
- Messung und Aufzeichnung von Lauf- und anderen Daten
  - Automatische Rundenmessung
  - Automatische Pause
  - Aufzeichnung von Trainingsprotokoll Daten
- Messung der verbrannten Kalorien
- Schrittzählung
- Datenübertragung zum Telefon zur Anzeige mit der App

### Hinweis

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

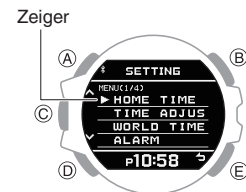
Während des Konfigurierens von Einstellungen kehren Sie mit dieser Taste zum vorherigen Bildschirm zurück.

## 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).

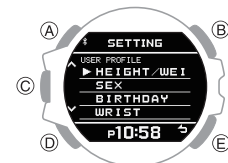
1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.
  - 🔗 [Navigieren zwischen den Modi](#)
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.
 

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.

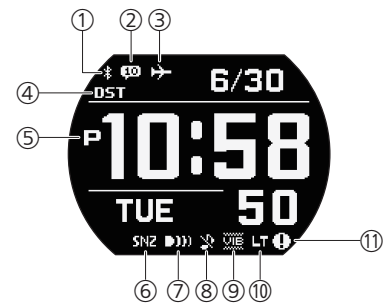
## 10. Geben Sie den Arm zum Tragen der Uhr an.

- 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 Wird angezeigt, wenn eine Verbindung zwischen der Uhr und einem Telefon besteht.
  - Während nach dem Verbindungsverlust versucht wird, eine erneute Verbindung mit dem Telefon herzustellen, blinkt diese Anzeige im Sekundentakt.
  - Wenn nach dem Verbindungsverlust nicht versucht wird, eine erneute Verbindung mit dem Telefon herzustellen, blinkt diese Anzeige in Zwei-Sekunden-Intervallen.
- ② Gibt die Anzahl der neuen Telefonbenachrichtigungen an.
- ③ Wird angezeigt, wenn der Flugzeugmodus aktiviert ist.
- ④ Wird angezeigt, wenn die angegebene Zeit Sommerzeit ist.
- ⑤ Wird während PM-Zeiten angezeigt, wenn das 12-Std.-Uhrzeitformat verwendet wird.
- ⑥ Wird angezeigt, wenn die Schlummerfunktion aktiviert ist.
- ⑦ Wird angezeigt, wenn ein Alarm aktiviert ist.
- ⑧ Wird angezeigt, während der Bedienungskontrollton oder der Benachrichtigungston deaktiviert ist.
- ⑨ Wird angezeigt, während die Vibration aktiviert ist.
- ⑩ Wird angezeigt, wenn die Auto-Beleuchtung aktiviert ist.
- ⑪ Wird bei niedriger Batteriespannung angezeigt. Blinkt bei kurzzeitig niedriger Batteriespannung.

## ● Batteriewechsel

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

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

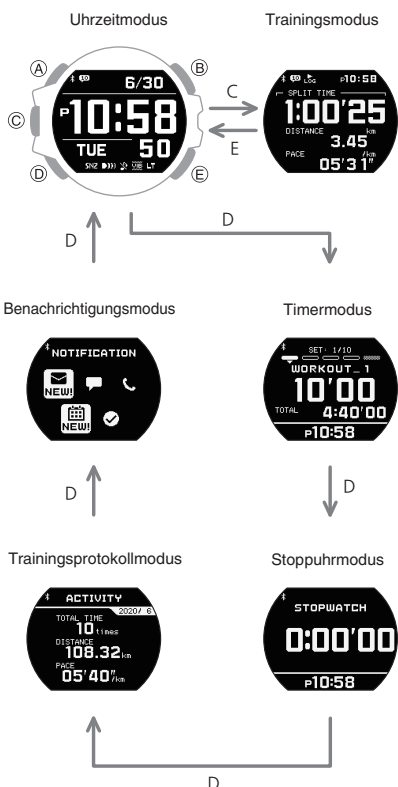


- Bei hohem Batterieverbrauch innerhalb eines kurzen Zeitraums sinkt die Batteriespannung und ☹ blinkt auf dem Display. Die Uhrentasten sind deaktiviert, solange ☹ blinkt.

## Navigieren zwischen den Modi

Ihre Uhr verfügt über folgende Modi.

- Abgesehen vom Trainingsmodus können Sie auch von jedem beliebigen Modus zum Uhrzeitmodus zurückkehren, indem Sie (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 prüfen und Ihre tägliche Schrittzahl und Laufdistanz für einen bestimmten Monat sowie andere Informationen anzuzeigen. Sie können diesen Modus auch zum Konfigurieren der Heimatstadt sowie von Alarmen und anderen grundlegenden Uhrzeiteinstellungen verwenden.



### ● Trainingsmodus

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

☞ [Verwenden der Trainingsfunktion](#)



### ● Timermodus

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

☞ [Timer](#)



### ● Stoppuhrmodus

Verwenden Sie diesen Modus zur Berechnung der abgelaufenen Zeit.

☞ [Stoppuhr](#)



### ● Trainingsprotokollmodus

Verwenden Sie diesen Modus, um die aufgezeichneten Trainingsprotokolldaten anzuzeigen.

☞ [Anzeigen von Trainingsprotokoll Datensätzen](#)



### ● Benachrichtigungsmodus

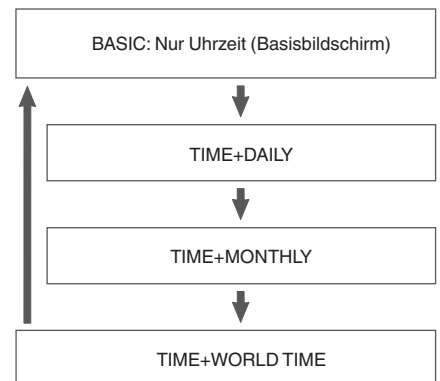
Der Benachrichtigungsmodus dient zum Empfang eingehender Anrufe, E-Mails sowie SNS-Benachrichtigungen und -Informationen.

☞ [Empfangen von Telefonbenachrichtigungen](#)

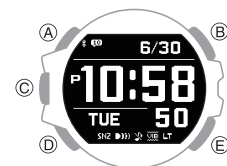


## Auswählen eines Formats für die digitale Anzeige des Uhrzeitmodus

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)



## 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+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 anzeigen lassen. Beachten Sie, dass Sie angeben müssen „G-SHOCK MOVE“ um festzulegen, welches Element (Laufdistanz oder Laufzeit) angezeigt werden soll.

Laufdistanz oder Laufzeit für diesen Monat



Monatsziel-Fortschritt (Laufdistanz oder Laufzeit)

## TIME+WORLD TIME: Aktuelle Uhrzeit und Weltzeit

Weltzeitstadt



Weltzeit

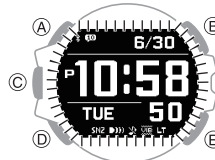
## Anzeigen des Zifferblatts im Dunkeln

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

### • Manuelles Beleuchten des Zifferblatts

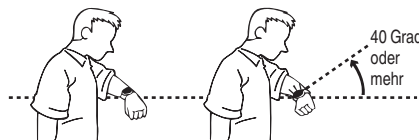
Drücken Sie zum Einschalten der Beleuchtung auf (B).

- 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.



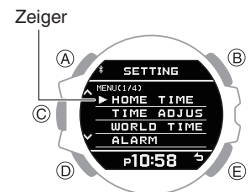
- Eine elektrostatische Aufladung oder Magnetwellen können ein ordnungsgemäßes Funktionieren der Auto-Beleuchtung beeinflussen. Ist dies der Fall, senken Sie Ihren Arm und winkeln Sie ihn dann erneut vor Ihrem Gesicht an.
- Wenn Sie die Uhr bewegen, hören Sie vielleicht ein leises Scheppern. Dies liegt 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 Sie die Funktion nicht manuell deaktivieren, bleibt die Auto-Beleuchtung für ca. sechs Stunden aktiviert. Danach wird sie automatisch deaktiviert.

## Konfigurieren der Einstellung für die Auto-Beleuchtung

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

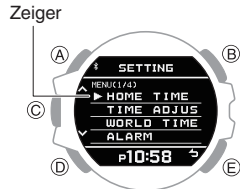


3. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [LIGHT] zu bewegen.
4. Drücken Sie (C).
5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [AUTO LIGHT] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [OFF] (deaktiviert) oder [ON] (aktiviert) zu bewegen.
  - Wenn die Auto-Beleuchtung aktiviert ist, wird die Anzeige [LT] im Uhrzeitmodus angezeigt.
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 Beleuchtungseinstellung angezeigt.
9. 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.

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

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

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 Beleuchtungseinstellung angezeigt.
9. 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](#)



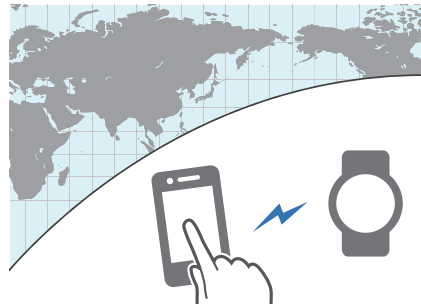
### Datenübertragung zu einem Telefon

- 🔗 [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 eine Verbindung mit einem Telefon herstellen, um Informationen abzurufen, mit denen sie dann die Datums- und Uhrzeiteinstellungen anpasst.

### Wichtig!

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

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

### Verwenden Sie ein Telefon?

Es wird empfohlen, die Zeit über eine Smartphone-Verbindung einzustellen.

🔗 [Automatische Zeiteinstellung](#)



Falls Ihr Telefon keine Verbindung zur Uhr herstellen kann:

Sie können die Zeiteinstellungen anpassen, indem Sie Vorgänge auf der Uhr ausführen.

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





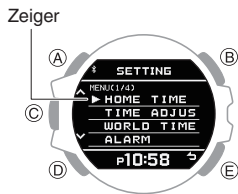
## Einstellen der Uhrzeit über die Uhrbedienung

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

### ● Einstellung der Heimatstadt

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

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



3. Verwenden Sie (A) und (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.

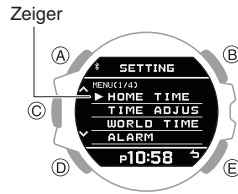
### ● Konfigurieren der Sommerzeiteinstellung

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.

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.



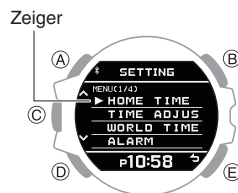
3. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [HOME TIME] zu bewegen.
4. Drücken Sie (C).
5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [DST] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D) zur Auswahl der Sommerzeiteinstellung.

[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

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.

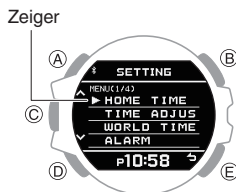
#### Hinweis

- 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.

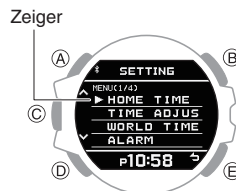


3. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [TIME ADJUSTMENT] zu bewegen.
4. Drücken Sie (C).
5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [12/24H] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D) zur Auswahl von [12H] (12-Std.-Uhrzeitformat) bzw. [24H] (24-Std.-Uhrzeitformat).
8. 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, Flugzeug oder an anderen Orten aufhalten, an denen eine Verbindung mit einem Telefon Probleme verursachen könnte, können Sie wie unten beschrieben vorgehen, um die automatische Zeiteinstellung zu deaktivieren. Wiederholen Sie den Vorgang, um die automatische Zeiteinstellung erneut zu aktivieren.

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



3. Verwenden Sie (A) und (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.

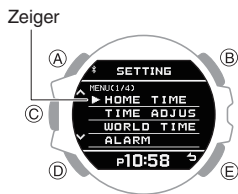
- Wenn das Telefon bereits mit einer anderen Uhr verbunden ist

- 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.

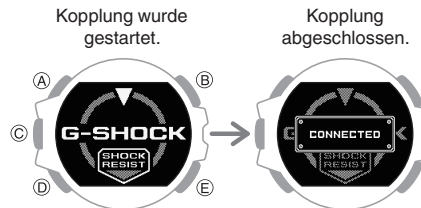
Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.



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.



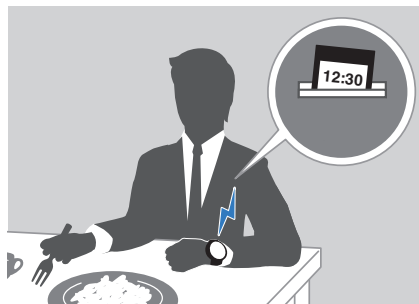
### Hinweis

- 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 Zeiteinstellung 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 Zeiteinstellung 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.




- Trainingsprotokoll Daten 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
- 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 Laufdistanz
- Monatliche Laufzeit
- 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

Verwenden Sie G-SHOCK MOVE, um einen Trainingsplan zu erstellen.

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 des Benachrichtigungsintervalls (Zielbenachrichtigung)

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

### Wichtig!

- Beachten Sie, dass Sie das Benachrichtigungsintervall nicht mithilfe der Uhrbedienung angeben können. Verwenden Sie 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.

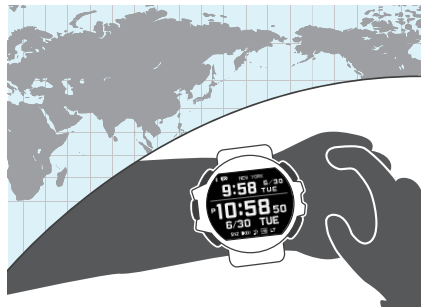
- Weitere Informationen zu programmierbaren Timern finden Sie über den unten aufgeführten Link.  
[🔗 Übersicht](#)
- Stellen Sie sicher, dass das -Symbol auf dem Uhren-Display angezeigt wird, wenn Sie die folgenden Schritte ausführen.
- Wenn  nicht angezeigt wird, lesen Sie die Informationen unter dem 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“](#).  
[🔗 Zeittabelle Sommerzeit](#)

## Einstellen des Alarms

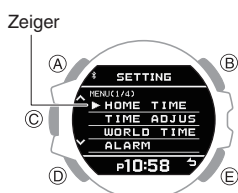
- Stellen Sie sicher, dass das -Symbol auf dem Uhren-Display angezeigt wird, wenn Sie die folgenden Schritte ausführen.
  - Wenn nicht angezeigt wird, lesen Sie die Informationen unter dem Link weiter unten. [Verbinden mit einem Telefon](#)
1. Tippen Sie auf das Symbol „G-SHOCK MOVE“.
  2. Tippen Sie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

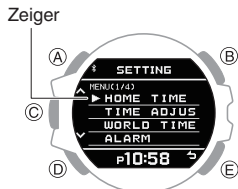
- Wenn Sie ein iPhone verwenden, löschen Sie auch die auf dem Smartphone gespeicherten Kopplungsinformationen.

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

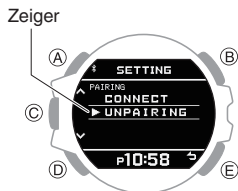
1. Tippen Sie auf das Symbol „G-SHOCK MOVE“.
2. Tippen Sie in der Menüleiste auf „Mehr“.
3. Tippen Sie auf „Uhr“.
4. Tippen Sie auf „Verwalten“.
5. Tippen Sie auf die Uhr, die Sie entkoppeln möchten.
6. Führen Sie den Vorgang durch, der auf dem Bildschirm angezeigt wird.

## ● 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.



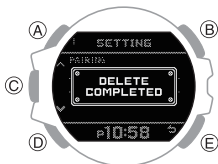
3. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [PAIRING] zu bewegen.
4. Drücken Sie (C).
5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [UNPAIRING] zu bewegen.



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](#)

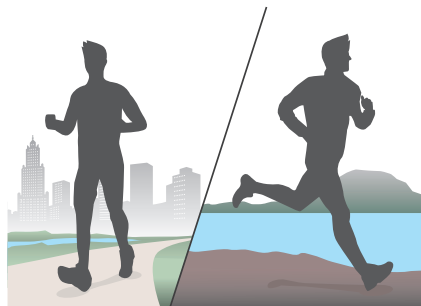
Sie müssen eine Kopplung durchführen, wenn Sie zum ersten Mal eine Bluetooth-Verbindung mit einem Telefon herstellen möchten.

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

## Verwenden der Trainingsfunktion

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

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

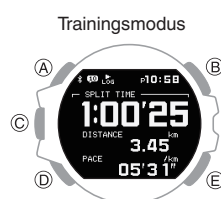


## Laufzeitmessung

Beginnen Sie mit aktivierter Trainingsfunktion zu laufen.

### ● Starten der Laufzeitmessung

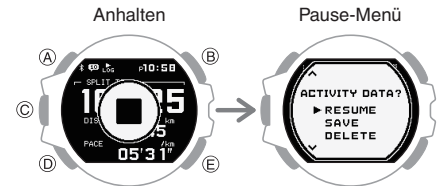
1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.  
[Navigieren zwischen den Modi](#)
2. Drücken Sie (C).  
 Dadurch wird der Bildschirm für den Trainingsmodus angezeigt.



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

## ● 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.



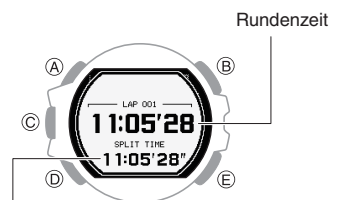
2. Wählen Sie mit (A) und (D) aus, wie Sie die gerade gemessenen Laufzeitdaten verfahren möchten.

[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.



Zwischenzeit, Laufdistanz

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

- Mit G-SHOCK MOVE können Sie angeben, ob [SPLIT TIME] oder [DISTANCE] angezeigt werden soll.



## Ändern der Anzeigeelemente während der Laufzeitmessung

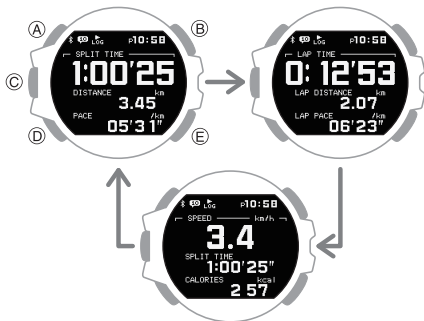
Während der Laufzeitmessung (Trainingsmodus) kann einer von drei Bildschirmen angezeigt werden. Außerdem können Sie festlegen, welche Elemente auf dem jeweiligen Bildschirm angezeigt werden.

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:

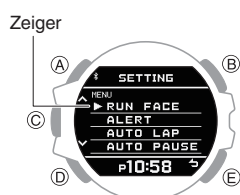


## Einrichten von Benachrichtigungen

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

### Festlegen des Benachrichtigungsintervalls (Zielbenachrichtigung)

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



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

6. 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

7. Drücken Sie (C).
8. 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.

9. 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 6 bis 9.

10. 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.

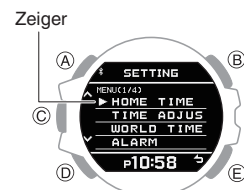
## Angeben der Distanzeinheit

### Wichtig!

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

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.  
 Navigieren zwischen den Modi
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.

Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.



3. Verwenden Sie (A) und (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

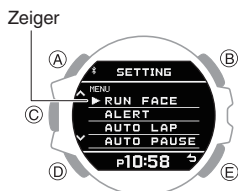
- Mit G-SHOCK MOVE können Sie auch die Distanzeinheit ändern.

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



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

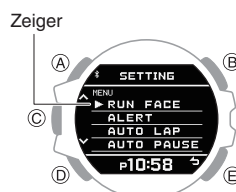
### Hinweis

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



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

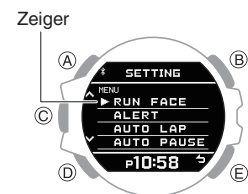
### Hinweis

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

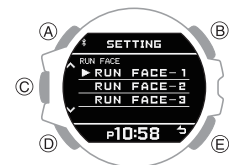
## Festlegen des Bildschirms, der während des Laufens angezeigt werden soll (RUN FACE)

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

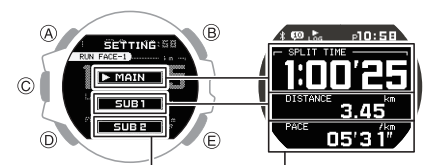
1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.  
🔗 [Navigieren zwischen den Modi](#)
2. Drücken Sie (C).  
Dadurch wird der Bildschirm für den Trainingsmodus angezeigt.
3. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.  
Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Trainingsmodus angezeigt.



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



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



9. Drücken Sie (C).

10. 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
[TIME]	Zeit
[DATE]	Tag

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

11. 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.

12. 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
- Benachrichtigung aktivieren/deaktivieren
- Längeneinheit
- Automatische Rundenzeitmessung aktivieren/deaktivieren
- Automatische Pause aktivieren/deaktivieren

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




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

## 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


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

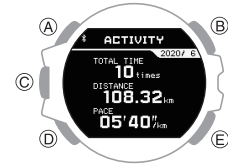
## Anzeigbare Trainingsprotokollelemente

Die unten aufgeführten Elemente werden auf dem Trainingsprotokollbildschirm angezeigt.

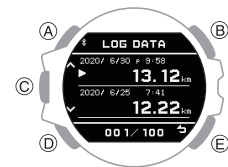
[DISTANCE]	Laufdistanz
[TIME]	Fortbewegungszeit
[PACE]	Tempo
[CALORIES]	Verbrannte Kalorien
[CADENCE]	Kadenz

## Anzeigen aufgezeichneter Protokolldatensätze

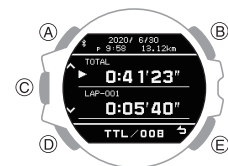
1. Wechseln Sie in den Trainingsprotokollmodus.  
 Navigieren zwischen den Modi



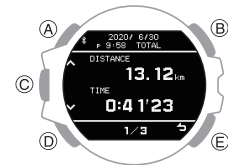
2. Drücken Sie (C).  
 Daraufhin wird die Liste der Trainingsprotokolle angezeigt.



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.



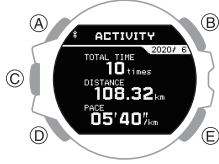
- Sie können (A) und (D) verwenden, um den Bildschirminhalt zu durchsuchen.
7. Halten Sie (D) mindestens eine Sekunde lang gedrückt, um wieder in den Uhrzeitmodus zu wechseln.

## Hinweis

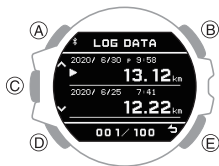
- Wenn Sie während des oben genannten Vorgangs auf (E) drücken, kehren Sie zum vorherigen Bildschirm zurück.

## Löschen eines bestimmten Protokolldatensatzes

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



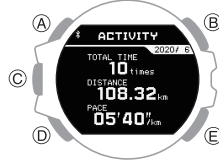
2. Drücken Sie (C).  
 Daraufhin wird die Liste der Trainingsprotokolle angezeigt.



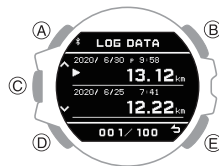
3. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf die Daten zu bewegen, die Sie löschen möchten.
4. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.  
 Daraufhin wird ein Löschraster angezeigt.
5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [ONE] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (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 Protokolldatensätze

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 Löschraster 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 Protokolldaten 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.

## 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.

Neue Mitteilungen



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

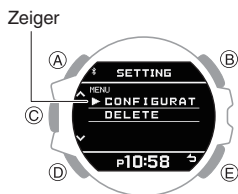
- Wenn der Benachrichtigungsempfang aktiviert ist, wird der Inhalt der empfangenen Benachrichtigung unabhängig vom Modus auf dem Display angezeigt (Benachrichtigungseinblendung).

[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.

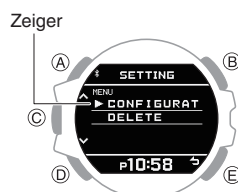
- Bei der Einblendung von Benachrichtigungen wird der Inhalt einer empfangenen Benachrichtigung unabhängig vom Modus der Uhr angezeigt.
  - Nach etwa 30 Sekunden kehrt das Display zur vorherigen Anzeige zurück.
7. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.  
 Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs 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

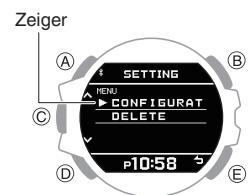
1. Wechseln Sie in den Benachrichtigungsmodus.  
[Navigieren zwischen den Modi](#)
2. Drücken Sie (C).  
 Daraufhin wird die Benachrichtigungsliste angezeigt.
3. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf den Titel der Benachrichtigung zu bewegen, die Sie löschen möchten.
4. Halten Sie (A) mindestens 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).



- Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [EXECUTE] zu bewegen.
  - Um das Löschen von Daten abbrechen, bewegen Sie den Zeiger auf [CANCEL].

- Drücken Sie (C).  
Daraufhin wird ein Bestätigungsbildschirm angezeigt.

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

- Drücken Sie (C).  
Nach Abschluss des Löschvorgangs wird einige Sekunden lang [DELETE COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Bildschirm für den Benachrichtigungsmodus angezeigt.

## Timer

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

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



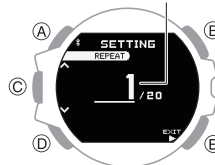
### Einstellen der Startzeit des Timers

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

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

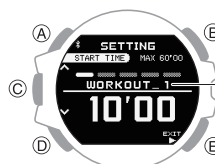
Hier wird der Einstellungsbildschirm für die Anzahl der Timerwiederholungen (1 bis 20) angezeigt.

Anzahl der Wiederholungen

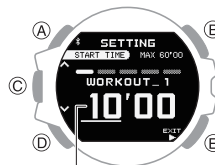


- Verwenden Sie (A) und (D), um die Anzahl der Timer-Wiederholungen (automatische Wiederholung) festzulegen.
- Drücken Sie (C).
- Verwenden Sie (A) und (D), um die Position der Timer in einer Reihenfolge anzugeben.

Timer-Reihenfolge



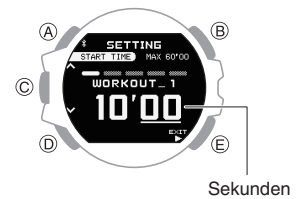
- Drücken Sie (C).  
Dadurch wird unter der Minuteneinstellung ein Cursor angezeigt.
- Verwenden Sie (A) und (D) zum Ändern der Minuteneinstellung.



Minuten

- Drücken Sie (C).  
Dadurch wird der Cursor auf die Sekundeneinstellung bewegt.

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



Sekunden

- 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.

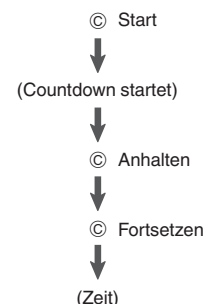
- Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.  
Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und der Bildschirm für den Timermodus wird erneut angezeigt.

### 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

- Wechseln Sie in den Timermodus.  
[Navigieren zwischen den Modi](#)
- 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.
- 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 Sprints 1 km: 4 Minuten 00 Sekunden
- ③ Joggen: 10 Minuten 00 Sekunden
- ④ Sprints 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).

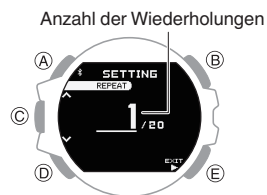
## Konfigurieren der Einstellungen des programmierbaren Timers

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

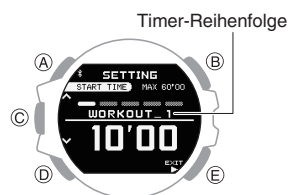
🔗 [Verwenden des Timers](#)

1. Wechseln Sie in den Timermodus.  
🔗 [Navigieren zwischen den Modi](#)
2. Halten Sie (A) mindestens zwei Sekunden lang gedrückt.

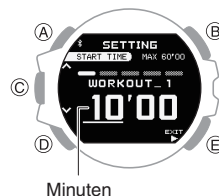
Hier wird der Einstellungsbildschirm für die Anzahl der Timerwiederholungen (1 bis 20) angezeigt.



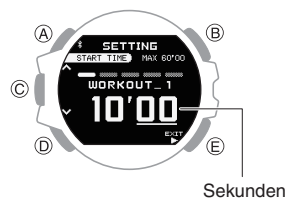
3. Verwenden Sie (A) und (D), um die Anzahl der Timer-Wiederholungen (automatische Wiederholung) festzulegen.
4. Drücken Sie (C).
5. Verwenden Sie (A) und (D), um die Position der Timer in einer Reihenfolge anzugeben.
  - Um den ersten Timer einzurichten, richten Sie [WORKOUT\_1] ein.



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



8. Drücken Sie (C).  
Dadurch wird der Cursor auf die Sekundeneinstellung des ersten Timers 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.
 

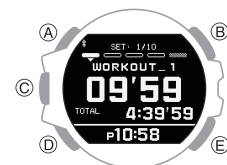
[YES]	Speichert die aktuellen Einstellungen.
[NO]	Verwirft die aktuellen Einstellungen.
[RETURN]	Führt Sie zur Einstellung der Anzahl der Wiederholungen zurück.
12. Drücken Sie (C), um den Einstellungsvorgang abzuschließen.  
Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und der Bildschirm für den Timermodus wird erneut angezeigt.
13. Wiederholen Sie die Schritte 2 bis 12 so oft wie nötig, um die Einstellungen der anderen Timer zu konfigurieren.

### Hinweis

- Um die Programmeinstellung an einem beliebigen Punkt zu beenden, drücken Sie (E), und fahren Sie mit Schritt 11 fort.
- Mit G-SHOCK MOVE können Sie [WORKOUT\_1] und andere Timernamen abändern. Ein Timername kann eine Kombination aus bis zu 14 Buchstaben (A bis Z), Zahlen (0 bis 9) und Symbolen enthalten.

## Verwenden eines programmierbaren Timers

1. Wechseln Sie in den Timermodus.  
🔗 [Navigieren zwischen den Modi](#)
2. 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

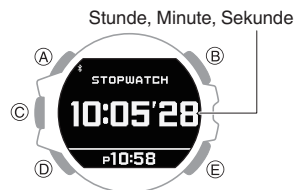
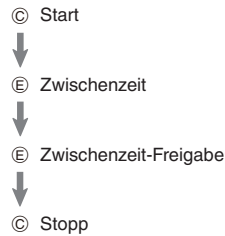
1. Wechseln Sie in den Stoppuhrmodus.  
[Navigieren zwischen den Modi](#)
2. Verwenden Sie die folgenden Vorgänge, um die abgelaufene Zeit zu messen.



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

## Messen der Zwischenzeit

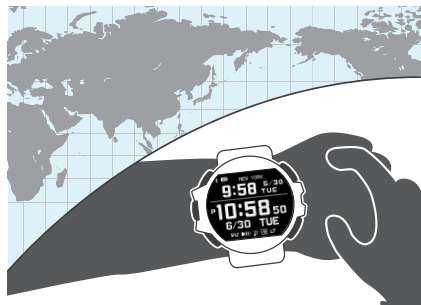
1. Wechseln Sie in den Stoppuhrmodus.  
[Navigieren zwischen den Modi](#)
2. Verwenden Sie die folgenden Vorgänge, um die abgelaufene Zeit zu messen.



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

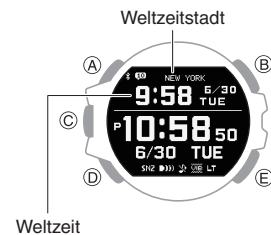
- Weltzeitstädte, die nur über G-SHOCK MOVE ausgewählt werden können, können nicht über die Uhrfunktionen ausgewählt werden.

[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](#)

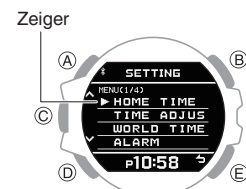
Hier werden die aktuell ausgewählte Weltzeitstadt und ihre aktuelle Uhrzeit angezeigt.



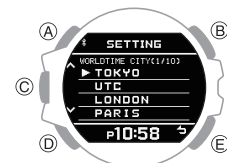
## Einstellung der Weltzeitstadt

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.



- Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf die gewünschte Stadt zu bewegen.
- 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.  
Nun werden die aktuelle Uhrzeit und das Datum in der ausgewählten Stadt angezeigt.

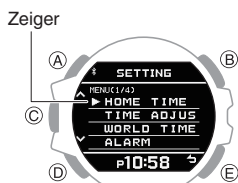


### Hinweis

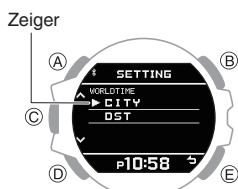
- Wenn bei Ihnen derzeit eine Weltzeitstadt vorliegt, die nur mit G-SHOCK MOVE ausgewählt werden kann, und Sie dann über die Uhrbedienung zu einer anderen Stadt wechseln, werden die G-SHOCK MOVE-Stadtdaten von der Uhr gelöscht.  
[Konfigurieren der Weltzeiteinstellungen](#)

## Konfigurieren der Sommerzeiteinstellung

- 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 [WORLD TIME] zu bewegen.
- 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

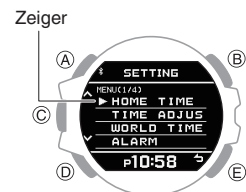
Die Uhr gibt einen Ton von sich oder vibriert, wenn die Alarmzeit erreicht wird. Sie können bis zu vier verschiedene Alarmer festlegen.

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

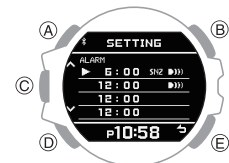


## Konfigurieren der Alarmerinstellungen

- 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.



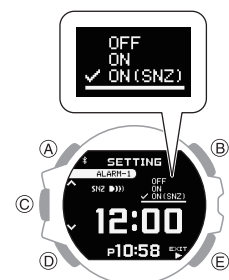
- Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [ALARM] zu bewegen.
- Drücken Sie (C).
- Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf den Alarm zu bewegen, den Sie löschen möchten.



- 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.



8. Drücken Sie (C).
9. Verwenden Sie (A) und (D), um die Stunde für den Alarm einzustellen.
10. Drücken Sie (C).
11. Verwenden Sie (A) und (D), um die Minute für den Alarm einzustellen.
12. Drücken Sie (C).
13. 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 Alarmeinstellung zurück.

14. 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 Alarmeinstellung angezeigt.
  - Beim Einschalten des Alarms wird  rechts neben der Uhrzeiteinstellung auf dem Display angezeigt. Wenn die Schlummerfunktion aktiviert ist, wird zudem [SNZ] angezeigt.
15. Drücken Sie zweimal auf (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.

### Hinweis

- Um die Alarmeinstellung 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.

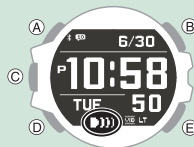
## Ausschalten eines Alarms


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

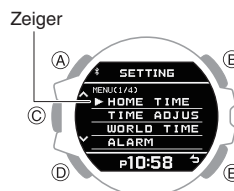
- Um die Ausgabe eines Alarmtons und/oder Vibrationssignals zu reaktivieren, schalten Sie sie wieder ein.

### Hinweis

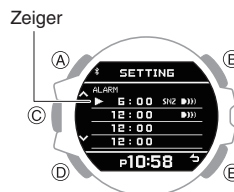
- Wenn ein Alarm eingeschaltet ist, erscheint eine Anzeige.
- Die Alarmanzeige wird nicht angezeigt, wenn alle Alarme ausgeschaltet sind.



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




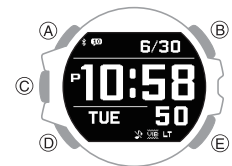
3. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [ALARM] zu bewegen.
4. Drücken Sie (C).
5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf den Alarm zu bewegen, den Sie ausschalten möchten.





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 Alarmeinstellung 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 Alarmeinstellung angezeigt.
11. Drücken Sie zweimal auf (E), um den Einstellungsbildschirm zu verlassen.
  - Wenn Sie alle Alarme ausschalten, wird  (Alarm) nicht mehr auf dem Display angezeigt.



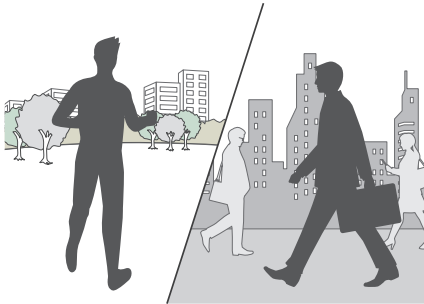
### Hinweis

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



## 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 dem Schrittzähler dieser Uhr um ein am Handgelenk getragenes Gerät handelt, kann er 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.
- Um Fehlzählungen zu vermeiden, erhöht sich die angezeigte Zählung in den ersten 10 Sekunden nicht, wenn Sie sich in Bewegung gesetzt haben. Nachdem Sie ungefähr 10 Sekunden lang gegangen sind, wird die korrekte Zählung angezeigt, einschließlich der Schritte, die Sie während der letzten 10 Sekunden gemacht haben.
- Der Schrittzähler wird jeden Tag um Mitternacht auf null zurückgesetzt.
- Um Strom zu sparen, wird die Messung automatisch gestoppt, wenn Sie die Uhr ablegen (keine Bewegung der Uhr) bzw. zwei bis drei Minuten lang keine Aktion ausführen.

### Ursachen für fehlerhafte Schrittzählung

Eine der folgenden Bedingungen kann die ordnungsgemäße Zählung unmöglich machen.

- Gehen mit Hausschuhen, Sandalen oder anderen Schuhen, die einen schlurfenden Gang begünstigen
- Gehen auf Fliesen, Teppich, verschneiten Straßen oder anderen Oberflächen, die einen schlurfenden Gang begünstigen
- Unregelmäßiges Gehen (an stark belebten Orten, in einer Warteschlange, in der das Gehen in kurzen Zeitabständen stoppt und beginnt usw.)
- Extrem langsames Gehen oder extrem schnelles Laufen
- Schieben eines Einkaufs- oder Kinderwagens
- An einem Ort, wo es viele Vibrationen gibt, Fahren auf einem Fahrrad oder in einem Fahrzeug
- Häufige Bewegungen der Hand oder des Arms (Klatschen, Fächerbewegung usw.)
- Gehen beim Händchenhalten, Gehen mit Spazierstock oder Stock oder jede andere Bewegung, bei der Ihre Hand- und Beinbewegungen nicht aufeinander abgestimmt sind
- Normale tägliche Aktivitäten, bei denen das Gehen unterbrochen wird (Putzen usw.)
- Tragen der Uhr an Ihrer dominanten Hand
- 10 Sekunden oder weniger gehen

## Weitere Einstellungen

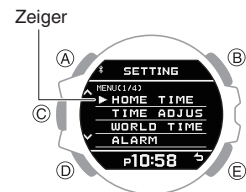
In diesem Abschnitt wird erläutert, wie Sie andere Uhr-Einstellungen vornehmen können.

### 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.

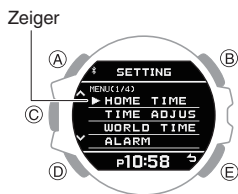
Nach Abschluss des Einstellungsvorgangs wird einige Sekunden lang [SETTING COMPLETED] angezeigt, und dann wird wieder der Bildschirm für die BEEP-Einstellung (Ton) angezeigt.

- 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.

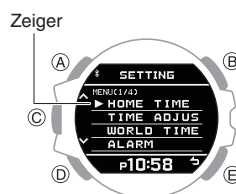
## Konfigurieren der Vibrationseinstellungen

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.



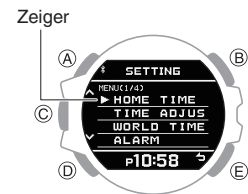
3. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [VIBRATION] zu bewegen.
4. Drücken Sie (C).
5. Verwenden Sie (A) und (D), um den Zeiger auf [OPERATION] zu bewegen.
6. Drücken Sie (C).
7. Verwenden Sie (A) und (D), um die Bedienungskontrollvibration zu aktivieren bzw. zu deaktivieren.

[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

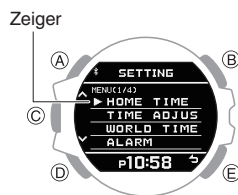
Sie können die Maßeinheiten für Größe und Gewicht angeben.

- 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.

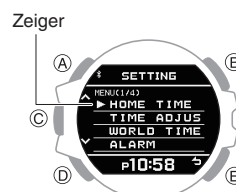
## Festlegen der Kalorienanzeigeeinheit

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 Kalorieneinheit 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.

## Screen off-Funktion

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

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

### Hinweis

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

## Zurücksetzen der Uhr-Einstellungen

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

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

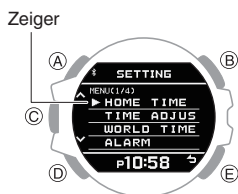
### Wichtig!

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

1. Wechseln Sie in den Uhrzeitmodus.  
🗨 Navigieren zwischen den Modi

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

Dadurch wird der Einstellungsbildschirm für den Uhrzeitmodus angezeigt.



3. Verwenden Sie (A) und (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		Zeitver- schie- bung
UTC	Koordinierte Weltzeit	0
LONDON	London	0
PARIS	Paris	+1
ATHENS	Athen	+2
JEDDAH	Dschidda	+3
TEHRAN	Teheran	+3,5
DUBAI	Dubai	+4
KABUL	Kabul	+4,5
KARACHI	Karatschi	+5
DELHI	Delhi	+5,5
KATHMANDU	Kathmandu	+5,75
DHAKA	Dhaka	+6
YANGON	Rangun	+6,5
BANGKOK	Bangkok	+7
HONG KONG	Hongkong	+8
EUCLA	Eucla	+8,75
TOKYO	Tokio	+9
ADELAIDE	Adelaide	+9,5
SYDNEY	Sydney	+10
LORD HOWE ISLAND	Lord-Howe-Insel	+10,5
NOUMEA	Noumea	+11
WELLINGTON	Wellington	+12
CHATHAM ISLAND	Chatham-Inseln	+12,75
NUKU'ALOFA	Nuku'alofa	+13
KIRITIMATI	Kiritimati	+14
BAKER ISLAND	Baker-Insel	-12
PAGO PAGO	Pago Pago	-11
HONOLULU	Honolulu	-10
MARQUESAS ISLANDS	Marquesas-Inseln	-9,5
ANCHORAGE	Anchorage	-9
LOS ANGELES	Los Angeles	-8
DENVER	Denver	-7
CHICAGO	Chicago	-6
NEW YORK	New York	-5
HALIFAX	Halifax	-4
ST. JOHN'S	Saint Johns	-3,5
RIO DE JANEIRO	Rio de Janeiro	-3
F. DE NORONHA	Fernando de Noronha	-2
PRAIA	Praia	-1

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

## 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  $\pm 15$  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)

### Mobile Link :

Funktionsverknüpfung durch drahtlose Verbindung mit Bluetooth®-kompatiblen Geräten\*

\* Optimierte Bedienung durch Mobile Link

Automatische Zeiteinstellung  
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

### Trainingsfunktion

Berechnung und Anzeige von Distanz, Geschwindigkeit, Tempo und anderen Informationen

### Trainingsplanerstellung

### Trainingsfunktionseinstellungen

### Zielbenachrichtigungen

### Verwaltung von Trainingsprotokolldaten

Verwaltung von Trainingsprotokolldaten und Rundendaten

Ergebnisse der Trainingsanalyse

### Mitteilungen

### Spezifikationen der Kommunikation

### Bluetooth®

Frequenzband: 2.400 MHz bis 2.480 MHz

Maximale Sendeleistung: 0 dBm (1 mW)

Kommunikationsreichweite: bis zu 2 Meter (je nach Umgebung)

### Trainingsfunktion :

Distanz, Geschwindigkeit, Tempo und andere Informationen, die anhand von Beschleunigungsmesser-Daten berechnet werden

Automatische/Manuelle Runde

Automatische Pause

Zielalarm (Zeit, verbrannte Kalorien)

aktivieren/deaktivieren

Anpassung der Trainingsanzeige

### Trainingsprotokolldaten :

Bis zu 100 Läufe, bis zu

140 Rundendatensätze pro Lauf

Gemessene Zeit, Distanz, Tempo, verbrannte Kalorien

### Schrittzählung :

Schrittzahlungsmessung mit einem 3-Achsen-Beschleunigungsmesser

Anzeigebereich für Schrittzählung: 0 bis 99.999 Schritte

Schrittzählungs-Rücksetzung:

automatische Rücksetzung jeweils um

Mitternacht jedes Tages

Schrittzählungsgenauigkeit:  $\pm 3$  % (gemäß Vibrationsprüfung)

### Stoppuhr :

Maßeinheit: 1 Sekunde

Messkapazität: 99:59:59" (100 Stunden)

Zwischenzeiten

### Timer :

Einstellungseinheit: 1 Sekunde

Maßeinheit: 1 Sekunde

Maximale Einstellung: 60 Minuten

Bis zu fünf Startzeiten

Automatische Wiederholung

### Weltzeit :

Anzeige der aktuellen Uhrzeit in 38 Städten (38 Zeitzonen)\* und UTC, automatische Sommerzeiteinstellung

\* Muss über eine Verbindung zwischen der Uhr und einem Telefon aktualisiert werden.

### Andere :

LED-Hintergrundbeleuchtung

(automatische Beleuchtung, extra helle

Beleuchtung, Nachtleuchten, 1,5 oder

3 Sekunden wählbare Beleuchtungsdauer)

Screen off-Funktion

Bedienungskontrollton aktivieren/

deaktivieren

Vibration

Flugzeugmodus

4 Alarme (mit Schlummerfunktion)



## Stromversorgung :

CR2032 x 1

Lebensdauer der Batterie: ca. 2 Jahre  
Bedingungen

Display: 21 Stunden/Tag

Schrittzählung: 12 Stunden/Tag

Bluetooth Verbindungsdauer: 12

Stunden/Tag

Benachrichtigungen (einschließlich

Vibration): 20 Mal/Tag

Run Timing: 2 Stunden/Woche

Alarm: Einmal (10 Sekunden)/Tag

Beleuchtung: Einmal

(1,5 Sekunden)/Tag

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

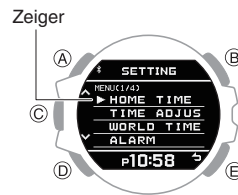
### Hinweis

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

Die technischen Daten können ohne vorherige Ankündigung geändert werden.

## Überprüfen der 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 Flugpersonals 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

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

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

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

## 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

### 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 Flugmodus befindet.

Verlassen Sie den Flugmodus 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 Flugmodus der Uhr aktiviert ist. Um eine Verbindung mit Ihrem Smartphone herzustellen, deaktivieren Sie den Flugmodus.

🔗 **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 Zeiteinstellung über eine Bluetooth-Verbindung (Zeiteinstellung)

**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.

**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.

## Schrittzähler

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

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

🔗 [Zählen von Schritten](#)

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

🔗 [Ursachen für fehlerhafte Schrittzählung](#)

**Q2** Der Schrittzähler wird nicht erhöht.

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

**Q3** [ERROR] wird angezeigt, wenn Sie den Schrittzähler verwenden.

[ERROR] (Fehler) wird angezeigt, wenn der Sensorbetrieb aufgrund einer Fehlfunktion des Sensors oder interner Schaltungen deaktiviert ist. Wenn die Anzeige länger als drei Minuten auf dem Display bleibt oder häufig eingeblendet wird, kann dies auf einen defekten Sensor hinweisen.

Wenden Sie sich an ein CASIO Service Center oder den Händler, bei dem Sie die Uhr erworben haben.


## Alarmer


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

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

🔗 [Konfigurieren der Alarmeinstellungen](#)

## Batterie

**Q1**  wird angezeigt.

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

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

🔗 [Batteriewechsel](#)