



Digital Sports Watch

SE | Digital sportklocka

NO | Digital sportsklokke

FI | Digitaalinen urheilukello



Art.no.

Model

39-5172

L008D

Digital sports watch

Art. no. 39-5172 Model L008D

Please read the entire instruction manual before using the product and then keep it for future reference. We accept no liability for any errors in the text or images and we reserve the right to make any necessary changes to technical data. If you have technical problems or other questions, please contact our customer service team (see address details on the back).

Product description



A. LIGHT (Backlight)

B. MODE (Function)

C. RESET

D. ST/STP (Start/Stop)

Display



am Morning (for the 12-hour watch display).

pm Afternoon (for the 12-hour watch display).

 Button tone off

 Countdown timer

 Stopwatch

 Hourly chime

 Alarm

 Low battery level

Functions

Press **MODE** repeatedly to select a function (display mode). Choose between **time**, **timing**, **saved timings**, **countdown** and **alarm**.

Time (TIME)

Display of time and date.

Timing (CHRONO)

Timing with the option of saving up to 10 lap and split times.

Timings saved (DATA)

See and analyse saved lap and split times.

Countdown (TIMER)

Set interval times. The watch will count down and signal the start of the next interval.

ALARM

- When the alarm is activated, it will sound daily at a set time.
- When the hourly chime is activated, the watch will emit an audible signal every hour on the hour.

Using the product



The watch comes with a protective plastic film over the display. Remove the film before using the watch.

Switching off the button tone

Press and hold [RESET] in TIME mode until  appears on the display. Press and hold the button again to reactivate the button tone.

Setting the time and date

1. Press and hold [LIGHT] in TIME mode until HOUR appears on the display.
2. Press or hold [ST/STP] to increase a value and [RESET] to decrease a value. Press [MODE] to confirm each step.
3. Change the settings in this order **hours, minutes, seconds, time format, year, month, date** and **date format**.
4. Press [LIGHT] to save your settings and exit settings mode.

Timing (CHRONO)

1. Press [ST/STP] to start and stop timing.
2. To reset the measurement, make sure that timing is stopped and then press and hold [RESET] for 2 seconds.



Lap or split times

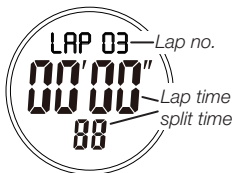
The watch can store up to 10 lap times/split times.

1. During timing, press [RESET] to save the first lap time or split time.
The lap time LAP 01 and the split time SPL 01 will each appear for 5 seconds.
2. Repeat this after each lap to save the remaining times (LAP/SPL 01-10).
If you save more than 10 times, the last time will be saved in LAP/SPL 10 and FULL will appear on the display.
3. At the end of the race, press [RESET] and then immediately press [ST/STP].

To see the lap times and split times you have saved, press [MODE]. DATA will appear on the display.

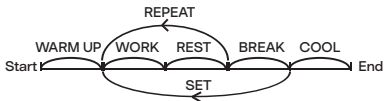
Timings saved (DATA)

Press [ST/STP] or [RESET] to scroll through the saved times. Lap time (LAP) and split time (SPL) will appear alternately on the display.



If you have not saved any times, NONE will be displayed.

Countdown (TIMER)



Setting interval times

1. Press and hold [LIGHT] in TIMER mode until WARMUP appears on the display.
2. Press or hold [ST/STP] to increase a value and [RESET] to decrease a value. Press [MODE] to confirm each step.

3. Change the settings in this order:
WARMUP- **warmup time**
WORK- **exercise time**
REST- **rest time**
REPEAT- **number of repetitions**
SET- **number of sets**
BREAK- **break time**
COOL- **cool down**
4. Press [LIGHT] to save your settings and exit settings mode.

Note If exercise time (WORK) is set to 0 min, the countdown timer will not start.

Starting the countdown timer

1. Press [ST/STP] in READY GO mode to start/pause the countdown timer. The watch will beep between each interval.
2. When the countdown timer reaches the end of the program, DONE will appear on the display. Press [ST/STP] to reset the countdown timer.
 - Press [RESET] while the countdown timer is running to skip the current interval.
 - To cancel the program in the middle, press [ST/STP] to pause the countdown timer and then press and hold [RESET] for about 2 sec.

Alarm

Setting the alarm

1. Press [RESET] in alarm mode. ALARM will appear on the display.
2. Press and hold [LIGHT] until HOUR appears on the display.
3. Press or hold [ST/STP] to increase a value and [RESET] to decrease a value. Press [MODE] to confirm each step.
4. Set the **hours** and **minutes**.
5. Press [LIGHT] to save your settings and exit settings mode.

The alarm sounds automatically once it has been set.

Turn the alarm/hourly chime on/off

1. Press [RESET] in alarm mode to select ALARM or CHIME (hourly chime).
2. Press [ST/STP] to switch the alarms on and off.
 - When the hourly chime is activated, the clock will beep every hour on the hour. 🛎 will appear on the display.
 - When the alarm is activated, it will sound every day at the set time. ⏰ will appear on the display.

- Press any button to turn off the alarm when it sounds.

Safety

- The product contains a button cell battery. Never put batteries in your mouth and always handle them with care. There is a risk of serious injury.
- Keep new and used batteries out of the reach of children.

Cleaning and maintenance

- Never attempt to dismantle or repair the product.
- Do not expose the product to impacts, high temperatures or direct sunlight.
- Clean the product by wiping it with a damp cloth and, if necessary, a gentle detergent. Avoid using abrasive cleaning agents and solvents.
- The watch can withstand occasional brief immersion in water. Do not press any of the buttons while under water.
- Store the product in a dry location when it is not in use.

Responsible disposal

This symbol indicates that the product should not be disposed of with general household waste. This applies throughout the entire EU. To prevent any harm to the environment or health hazards caused by incorrect waste disposal, the product must be handed in for recycling so that the materials can be disposed of in a responsible way. To recycle the product, take it to your local recycling facility or contact the retailer. They will ensure that the product is disposed of in a way that does not harm the environment.



Specifications

Accuracy	±30 seconds/month
Battery	1 x CR2025
Waterproof rating	5 ATM

Digital sportklocka

Art.nr 39-5172

Modell L008D

Läs igenom hela bruksanvisningen före användning och spara den sedan för framtida bruk. Vi reserverar oss för ev. text- och bildfel samt ändringar av tekniska data. Vid tekniska problem eller andra frågor, kontakta vår kundtjänst (se adressuppgifter på baksidan).

Produktbeskrivning



- A. LIGHT (Bakgrundsbelysning)
- B. MODE (Funktion)
- C. RESET (Återställning)
- D. ST/STP (Start/Stopp)

Display



am Förmiddag (visas vid 12 tim tidvisning)

pm Eftermiddag (visas vid 12 tim tidvisning)

 Knapp ljud avstängt

 Nedräkning

 Stoppur

 Timsignal

||●|| Alarm

 Låg batterinivå

Funktioner

Tryck **MODE** upprepade gånger för att välja funktion (visningsläge). Välj mellan **tid**, **tidtagning**, **lagrade tidtagningar**, **nedräkning** och **alarm**.

Tid (TIME)

Visning av tid och datum.

Tidtagning (CHRONO)

Tidtagning med möjlighet att lagra upp till 10 st varv-/mellantider.

Lagrade tidtagningar (DATA)

Se och analysera sparade varv-/mellantider.

Nedräkning (TIMER)

Ställ in intervalltider och låt klockan räkna ner och signalera nästa intervallstart.

Alarm (ALARM)

- Med alarmet aktiverat ljuder klockan dagligen vid inställd tid.
- Med timsignal aktiverad piper klockan en gång vid varje hel timme.

Användning



Klockan levereras med en skyddande plastfilm över displayen. Dra bort filmen innan användning.

Stäng av knappljud

I tidvisningsläge (TIME), håll in [RESET] tills ✂ visas i displayen. Håll in knappen igen för att återaktivera knappljudet.

Inställning av tid/datum

1. I tidvisningsläge (TIME), håll in [LIGHT] tills "HOUR" visas i displayen.
2. Tryck eller håll in [ST/STP] för att öka värde och [RESET] för att minska värde. Bekräfta varje steg genom att trycka [MODE].
3. Ställ i tur och ordning in **timmar**, **minuter**, **sekunder**, **tidformat**, **år**, **månad**, **datum**, och **datumformat**.
4. Tryck [LIGHT] för att spara och lämna inställningsläget.

Tidtagning (CHRONO)

1. Tryck [ST/STP] för att starta/stoppa tidtagningen.
2. För att nollställa mätningen, se till att tidtagningen är stoppad och håll därefter in [RESET] i 2 sekunder.



Varvtid/mellantid

Klockan kan lagra upp till 10 st varv-/mellantider.

1. Under pågående tidtagning, tryck [RESET] för att spara den första varv-/mellantiden. Varvtiden "LAP 01" och mellantiden "SPL 01" visas i 5 sek vardera.
2. Gör på samma sätt efter varje varv för att lagra resterande tider (LAP/SPL 01-10). Om fler än 10 tider lagras kommer den senaste tiden sparas i LAP/SPL 10 och displayen visa "FULL".
3. Efter avslutat lopp, tryck [RESET] direkt följt av [ST/STP].

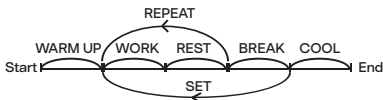
För att se sparade varv- och mellantider, tryck [MODE]. "DATA" visas i displayen.

Lagrade tidtagningar (DATA)

Tryck [ST/STP] eller [RESET] för att stega igenom de lagrade tiderna. Varvtid (LAP) och mellantid (SPL) visas växelvis i displayen. Om inga tider finns lagrade visas "NONE" i displayen.



Nedräkning (TIMER)



Ställ in intervalltider

1. I nedräkningsläge, håll in [LIGHT] tills "WARMUP" visas i displayen.
2. Tryck eller håll in [ST/STP] för att öka värde och [RESET] för att minska värde. Bekräfta varje steg genom att trycka [MODE].

3. Ställ i tur och ordning in:
"WARMUP"- **uppvärmningstid**
"WORK"- **övningstid**
"REST"- **vilotid**
"REPEAT"- **antal repetitioner**
"SET"- **antal set**
"BREAK"- **avbrott**
"COOL"- **nedvarvning**
4. Tryck [LIGHT] för att spara och lämna inställningsläget.

Obs! Om övningstiden (WORK) sätts till 0 min så kommer inte nedräkningstimern att starta.

Starta nedräkningstimern

1. I nedräkningsläge "READY GO", tryck [ST/STP] för att starta/pausa nedräkningstimern. Klockan piper mellan varje intervall.
 2. När nedräkningstimern kommit till programmets slut visar displayen "DONE". Tryck [ST/STP] för att återställa nedräkningstimern.
- Under pågående nedräkning, tryck [RESET] för att hoppa över pågående intervall.
 - För att avbryta mitt i programmet, tryck [ST/STP] för att pausa nedräkningen, håll därefter in [RESET] i ca 2 sek.

Alarm

Ställ in alarmtid

1. I alarmläge, tryck [RESET] så att "ALARM" visas i displayen.
2. Håll in [LIGHT] tills "HOUR" visas i displayen.
3. Tryck eller håll in [ST/STP] för att öka värde och [RESET] för att minska värde. Bekräfta varje steg genom att trycka [MODE].
4. Ställ in **timmar** och **minuter**.
5. Tryck [LIGHT] för att spara och lämna inställningsläget.

Efter alarmet ställts in aktiveras det automatiskt.

Slå på/av alarm eller timsignal

1. I alarmläge, tryck [RESET] för att välja "ALARM" eller "CHIME" (timsignal).
2. Tryck [ST/STP] för att slå på/av respektive larm.
 - När timsignalen (chime) är aktiverad så piper klockan vid varje hel timme. 🛎 visas i displayen.
 - Med alarmet aktiverat ljuder klockan dagligen vid inställd tid. **||●||** visas i displayen.
 - När alarmet ljuder, tryck valfri knapp för att tysta larmet.

Säkerhet

- Produkten innehåller ett knappcellsbatteri. Stoppa aldrig batterier i munnen och hantera dem med försiktighet. Risk för allvarlig skada.
- Förvara nya och förbrukade batterier oåtkomliga för barn.

Skötsel och underhåll

- Försök aldrig att demontera eller reparera produkten.
- Utsätt inte produkten för stötar, stark värme eller direkt solljus.
- Rengör vid behov stoppuret med en lätt fuktad trasa och eventuellt ett mildt rengöringsmedel. Undvik slipande rengöringsmedel och lösningsmedel.
- Klockan tål enstaka, korta tillfällen i vatten.
Obs! Tryck inte på någon av knapparna när klockan är under vatten.
- Förvara produkten på en torr plats när den inte används.

Avfallshantering

Denna symbol innebär att produkten inte får kastas tillsammans med annat hushållsavfall. Detta gäller inom hela EU. För att förebygga eventuell skada på miljö och hälsa, orsakad av felaktig avfallshantering, ska produkten lämnas till återvinning så att materialet kan tas omhand på ett ansvarsfullt sätt. När du lämnar produkten till återvinning, använd dig av de returhanteringssystem som finns där du befinner dig eller kontakta inköpsstället. De kan se till att produkten tas om hand på ett för miljön tillfredställande sätt.



Specifikationer

Noggrannhet	±30 sek/månad
Batteri	1 × CR2025
Vattentät	5 ATM

Digital sportsklokke

Art. nr. 39-5172

Modell L008D

Les gjennom hele bruksanvisningen før produktet tas i bruk, og ta vare på den for fremtidig bruk. Vi tar forbehold om eventuelle feil i tekst og bilder, samt endringer av tekniske data. Ved tekniske problemer eller spørsmål, ta kontakt med kundesenteret vårt (se kontaktopplysninger på baksiden).

Produktbeskrivelse



- A. LIGHT (Bakgrunnsbelysning)
- B. MODE (Funksjon)
- C. RESET (Tilbakestilling)
- D. ST/STP (Start/Stopp)

Skjerm



am Formiddag (vises ved 12-timersformat)

pm Ettermiddag (vises ved 12-timersformat)

 Knappelyd av

 Nedtelling

 Stoppeklokke

 Timesignal

 Alarm

 Lavt batterinivå

Funksjoner

Trykk på **MODE** gjentatte ganger for å velge funksjon (visningsmodus). Velg blant **tid**, **tidtaking**, **lagrede tidtakinger**, **nedtelling** og **alarm**.

Tid (TIME)

Visning av tid og dato.

Tidtaking (CHRONO)

Tidtaking med mulighet til å lagre opptil 10 runder-/mellomtider.

Lagrede tidtakinger (DATA)

Se og analyser lagrede runde-/mellomtider.

Nedtelling (TIMER)

Still inn intervalltider, og la klokken telle ned og signalisere neste intervallstart.

Alarm (ALARM)

- Med alarmen aktivert vil klokken varsle daglig ved det innstilte klokkeslettet.
- Med timesignalet aktivert vil klokken pipe hver hele time.

Bruk



Klokken leveres med en beskyttende plastfilm over skjermen. Ta av filmen før bruk.

Slå av knappelyd

I tidvisningsmodus (TIME), hold [RESET] inne til  vises på skjermen. Hold knappen inne igjen for å reaktivere knappelyden.

Innstilling av klokkeslett/dato

1. I tidvisningsmodus (TIME), hold [LIGHT] inne til "HOUR" vises på skjermen.
2. Trykk på eller hold [ST/STP] inne for å øke verdien og [RESET] for å redusere verdien. Bekreft hvert steg ved å trykke på [MODE].
3. Still i tur og orden inn **timer, minutter, sekunder, tidsformat, år, måned, dato** og **datoformat**.
4. Trykk på [LIGHT] for å lagre og gå ut av innstillingsmodus.

Tidtaking (CHRONO)

1. Trykk på [ST/STP] for å starte/stoppe tidtakingen.
2. For å nullstille målingen, sørg for at tidtakingen er stoppet og hold deretter [RESET] inne i 2 sekunder.



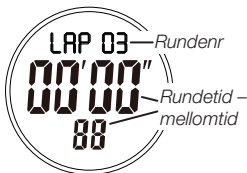
Rundetid/mellomtid

Klokken kan lagre opptil 10 rundetider/mellomtider.

1. Under pågående tidtaking, trykk på [RESET] for å lagre den første rundetiden/mellomtiden. Rundetiden «LAP 01» og mellomtiden «SPL 01» vises i 5 sekunder hver.
 2. Gjenta på samme måte etter hver runde for å lagre de resterende tidene (LAP/SPL 01–10). Hvis flere enn 10 tider lagres, blir den siste tiden lagret i LAP/SPL 10, og skjermen viser «FULL».
 3. Etter avsluttet løp, trykk på [RESET] umiddelbart etterfulgt av [ST/STP].
- For å se lagrede runde- og mellomtider, trykk på [MODE]. «DATA» vises på skjermen.

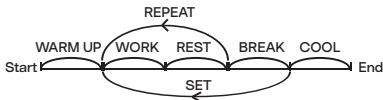
Lagrede tidtakinger (DATA)

Trykk på [ST/STP] eller [RESET] for å bla gjennom de lagrede tidene. Rundetid (LAP) og mellomtid (SPL) vises vekselvis på skjermen.



Hvis ingen tider er lagret, vises «NONE» på skjermen.

Nedtelling (TIMER)



Still inn intervalltider

1. I nedtellingsmodus, hold inne [LIGHT] til «WARMUP» vises på skjermen.
2. Trykk på eller hold [ST/STP] inne for å øke verdien og [RESET] or å redusere verdien. Bekreft hvert steg ved å trykke på [MODE].

3. Still i tur og orden inn
"WARMUP"- **oppvarmingstid**
"WORK"- **øvingstid**
"REST"- **hviletid**
"REPEAT"- **antall repetisjoner**
"SET"- **antall sett**
"BREAK"- **pause**
"COOL"- **nedtrapping**
4. Trykk på [LIGHT] for å lagre og gå ut av innstillingsmodus.

Obs! Hvis øvingstiden (WORK) settes til 0 minutter, starter ikke nedtellingstimern.

Starte nedtellingstimeren

1. I nedtellingsmodus "READY GO", trykk på [ST/STP] for å starte eller stoppe nedtelling. Klokken piper mellom hvert intervall.
2. Når nedtellingstimeren har nådd programmets slutt, viser skjermen «DONE». Trykk på [] for å tilbakestille nedtellingstimeren.
 - Trykk på [RESET] under pågående tidtaking for å måle rundetid.
 - For å avbryte midt i programmet, trykk på [ST/STP] for å pause nedtelling, hold deretter [RESET] inne i ca. 2 sek.

Alarm

Still inn alarmtiden

1. I alarmmodus, trykk på [RESET] slik at «ALARM» vises på skjermen.
2. Hold [LIGHT] inne til «HOUR» vises på skjermen.
3. Trykk på eller hold [ST/STP] inne for å øke verdien og [RESET] for å redusere verdien. Bekreft hvert steg ved å trykke på [MODE].
4. Still inn **timer** og **minutter**.
5. Trykk på [LIGHT] for å lagre og gå ut av innstillingsmodus.

Etter at alarmen er stilt inn, aktiveres den automatisk.

Slå på og av alarm eller timesignal

1. I alarmmodus, trykk på [RESET] or å velge «ALARM» eller «CHIME» (timesignal).
2. Trykk på [ST/STP] for å slå på/av den valgte funksjonen.
 - Når timesignalet (chime) er aktivert, piper klokken ved hver hele time.  vises på skjermen.
 - Med alarm aktivert piper klokken daglig på innstilt tid.  vises på skjermen.
 - Når alarmen piper, trykk en vilkårlig knapp for å dempe alarmen.

Sikkerhet

- Produktet inneholder et knappcellebatteri. Batteriene må behandles med forsiktighet, putt dem for eksempel aldri i munnen. Fare for alvorlige skader.
- Nye og utbrukte batterier skal oppbevares utilgjengelig for barn.

Vedlikehold

- Forsøk aldri å demontere eller reparere produktet.
- Utsett ikke produktet for støt, sterk varme eller direkte sollys.
- Rengjør stoppeklokken ved behov med en lett fuktet klut og eventuelt et mildt rengjøringsmiddel. Unngå slipende rengjøringsmidler og løsemidler.
- Klokken tåler korte, raske opphold i vann.
Obs! Ikke trykk på noen knapper mens klokken er under vann.
- Oppbevar produktet på en tørr plass når det ikke er i bruk.

Avfallshåndtering

Dette symbolet betyr at produktet ikke må kastes sammen med øvrig husholdningsavfall. Dette gjelder i hele EØS. For å forebygge eventuelle skader på helse og miljø som følge av feil håndtering av avfall, skal produktet leveres til gjenvinning, slik at materialet blir tatt hånd om på en tilfredsstillende måte. Benytt eksisterende systemer for returhåndtering, eller kontakt forhandler når produktet skal kasseres. De vil ta hånd om produktet på en miljømessig forsvarlig måte.



Spesifikasjoner

Nøyaktighet	±30 sek/måned
Batteri	1 × CR2025
Vanntett	5 ATM

Digitaalinen urheilukello

Tuotenro 39-5172

Malli L008D

Lue koko käyttöohje ja säästä se tulevaa käyttöä varten. Pidätämme oikeuden teknisten tietojen muutoksiin. Emme vastaa mahdollisista teksti- tai kuvavirheistä. Jos tuotteeseen tulee teknisiä ongelmia, ota yhteys myymälään tai asiakaspalveluun (yhteystiedot käyttöohjeen lopussa).

Tuotekuvaus



- A. LIGHT (Taustavalo)
- B. MODE (Toiminto)
- C. RESET (Palautus)
- D. ST/STP (Start/Stopp)

Näyttö



am Aamupäivä (12 tunnin näyttötapa)

pm Iltapäivä (12 tunnin näyttötapa)

 Näppäinäänet sammutettu

 Lähtölaskenta

 Sekuntikello

 Aikamerkki

[[●]] Hälytys

 Akun alhainen varaustaso

Toiminnot

Valitse toiminto (näyttötila) painamalla useita kertoja **MODE**. Valitse seuraavista: **aika**, **ajanotto**, **tallennetut ajanotot**, **lähtölaskenta** ja **hälytys**.

Aika (TIME)

Päivämäärän ja kellonajan näyttö.

Ajanotto (CHRONO)

Ajanotto, jossa mahdollisuus tallentaa jopa 10 kierros-/väliaikaa.

Tallennetut ajanotot (DATA)

Tarkastele ja analysoi tallennettuja kierros-/väliaikoja.

Lähtölaskenta (TIMER)

Aseta intervalliajat ja anna kellon laskea aikaa taaksepäin sekä ilmoittaa seuraavan intervallin aloituksesta.

Hälytys (ALARM)

- Hälytystoiminnon ollessa päällä kello hälyttää päivittäin tiettyyn aikaan.
- Aikamerkki aktivoituna kello antaa äänimerkin aina tasatunnein.

Käyttö



Kellossa on suojakalvo näytön päällä. Irrota kalvo ennen käyttöönottoa.

Näppäinäänien poiskytkentä

Ajannäyttötilassa (TIME) pidä [RESET] painettuna, kunnes ✂ näkyy näytössä. Paina painiketta uudelleen pitkään aktivoiaksesi näppäinäänit uudelleen.

Kellonajan/päivämäärän asettaminen

1. Ajannäyttötilassa (TIME) pidä [LIGHT] painettuna, kunnes "HOUR" näkyy näytössä.
2. Paina lyhyesti tai pitkään [ST/STP] lisätäksesi arvoa ja [RESET] vähentääksesi arvoa. Vahvasta jokainen kohta painamalla [MODE].
3. Aseta järjestyksessä **tunnit, minuutit, sekunnit, ajan näyttötapa, vuosi, kuukausi, päivämäärä ja päivämäärän näyttötapa.**
4. Paina [LIGHT], niin tiedot tallentuvat ja poistut asetustilasta.

Ajanotto (CHRONO)

1. Aloita/pysäytä ajanotto painamalla [ST/STP].
2. Kun haluat nollata lukeman, varmista, että ajanotto on pysäytetty ja paina sitten 2 sekunnin ajan [RESET].



Kierrosaika/väliaika

Kelloon voi tallentaa yhteensä 10 kierros-/väliaikaa.

1. Käynnissä olevan ajanoton aikana paina [RESET] tallentaaksesi ensimmäisen kierros-/väliajan. Kierrosaika "LAP 01" ja väliaika "SPL 01" näytetään kumpikin 5 sekunnin ajan.
2. Toista sama jokaisen kierroksen jälkeen tallentaaksesi loput ajat (LAP/SPL 01–10). Jos yli 10 aikaa tallennetaan, viimeisin aika tallennetaan kohtaan LAP/SPL 10 ja näytössä näkyy "FULL".
3. Kilpailun päätyttyä paina [RESET] ja heti perään [ST/STP].

Tallennettujen kierros- ja väliaikojen tarkastelemiseksi paina [MODE]. Näytöllä näkyy "DATA".

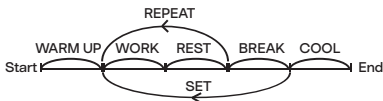
Tallennetut ajanotot (DATA)

Paina [ST/STP] tai [RESET] selataksesi tallennettuja aikoja. Kierrosaika (LAP) ja väliaika (SPL) näkyvät näytössä vuorotellen.

Jos yhtään aikaa ei ole tallennettuna, näytössä näkyy "NONE".



Lähtölaskenta (TIMER)



Aseta intervalliajat

1. Lähtölaskentatilassa pidä painiketta [LIGHT] painettuna, kunnes näytössä näkyy "WARMUP".
2. Paina lyhyesti tai pitkään [ST/STP] lisätäksesi arvoa ja [RESET] vähentääksesi arvoa. Vahvista jokainen kohta painamalla [MODE].

3. Aseta järjestyksessä:
"WARMUP"- **lämmittelyaika**
"WORK"- **harjoitusaika**
"REST"- **lepoaika**
"REPEAT"- **toistojen määrä**
"SET"- **sarjojen määrä**
"BREAK"- **tauko**
"COOL"- **palautuminen**
4. Paina [LIGHT], niin tiedot tallentuvat ja poistut asetustilasta.
- Huom.!** Jos harjoitusaika (WORK) asetetaan 0 minuuttiin, lähtölaskenta-ajastin ei käynnisty.

Lähtölaskenta-ajastimen käynnistäminen

1. Lähtölaskentatilassa "READY GO" paina [ST/STP] käynnistääksesi tai keskeyttääksesi lähtölaskenta-ajastimen. Kello piippaa jokaisen intervallin välissä.
2. Kun lähtölaskenta-ajastin on saavuttanut ohjelman lopun, näytössä näkyy "DONE". Paina [ST/STP] palauttaaksesi lähtölaskenta-ajastimen.
 - Käynnissä olevan lähtölaskennan aikana paina [RESET] ohittaaksesi käynnissä olevan intervallin.
 - Keskeyttääksesi ohjelman paina [ST/STP] tauottaaksesi lähtölaskennan ja pidä sen jälkeen painiketta [RESET] painettuna noin 2 sekuntia.

Hälytys

Aseta hälytysaika

1. Hälytystilassa paina [RESET], jolloin näytössä näkyy "ALARM".
2. Pidä [LIGHT] painettuna, kunnes näytöllä lukee "HOUR".
3. Paina lyhyesti tai pitkään [ST/STP] lisätäksesi arvoa ja [RESET] vähentääksesi arvoa.
Vahvista jokainen kohta painamalla [MODE].
4. Aseta **tunnit** ja **minuutit**.
5. Paina [LIGHT], niin tiedot tallentuvat ja poistut asetustilasta.

Kun hälytys on asetettu, se aktivoituu automaattisesti.

Kytke hälytys tai aikamerkki päälle/pois

1. Hälytystilassa paina [RESET] valitaksesi "ALARM" tai "CHIME" (aikamerkki).
2. Paina [ST/STP] kytkeäksesi kyseisen hälytyksen päälle tai pois.
 - Kun aikamerkki (chime) on aktivoitu, kello piippaa jokaisella tasatunnilla. Näytössä näkyy .
 - Hälytystoiminnon ollessa päällä kello hälyttää päivittäin tiettyyn aikaan. Näytössä näkyy .

- Kun hälytys soi, paina mitä tahansa painiketta hiljentääksesi sen.

Turvallisuus

- Laitteessa on nappiparisto. Käsittele paristoja varoen äläkä koskaan laita niitä suuhun. Vakavan loukkaantumisen vaara.
- Säilytä uusia ja käytettyjä paristoja lasten ulottumattomissa.

Hoito ja kunnossapito

- Älä pura tai korjaa laitetta.
- Älä altista laitetta iskuille, korkealle lämpötilalle tai suoralle auringonvalolle.
- Puhdista sekuntikello tarvittaessa kevyesti kostutetulla liinalla ja miedolla puhdistusainella. Älä käytä liuotusaineita tai hankaavia puhdistusaineita.
- Kello kestää yksittäisiä, lyhyitä hetkiä vedessä. **Huom.!** Älä paina mitään painikkeita, kun kello on veden alla.
- Säilytä laitetta kuivassa paikassa, kun sitä ei käytetä.

Kierrättäminen

Tämä kuvake tarkoittaa, että tuotetta ei saa hävittää kotitalousjätteen seassa. Tämä koskee koko EU-aluetta.

Hävittämisestä johtuvien ympäristö- ja terveyshaittojen välttämiseksi tuote tulee viedä kierrätettäväksi, jotta materiaalit käsitellään vastuullisesti. Kierrätä tuote käyttämällä paikallisia kierrätysjärjestelmiä tai ota yhteys ostopaikkaan. Ostopaikassa tuote kierrätetään vastuullisella tavalla.



Ominaisuudet

Tarkkuus	±30 sekuntia/kuukausi
Paristo	1 × CR2025
Vesitiivis	5 ATM

Sverige

Kundtjänst tel: 0247/445 00
 e-post: kundservice@clasohlson.se
Internet www.clasohlson.se
Post Clas Ohlson AB, 793 85 INSJÖN

Norge

Kundesenter tlf.: 23 21 40 00
 e-post: kundesenter@clasohlson.no
Internett www.clasohlson.no
Post Clas Ohlson AS, Postboks 485 Sentrum,
 0105 OSLO

Suomi

Asiakaspalvelu puh.: 020 111 2222
 sähköposti: asiakaspalvelu@clasohlson.fi
Internet www.clasohlson.fi
Osoite Clas Ohlson Oy, Kaivokatu 10 B,
 00100 HELSINKI