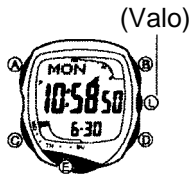


KÄYTTÖOHJE

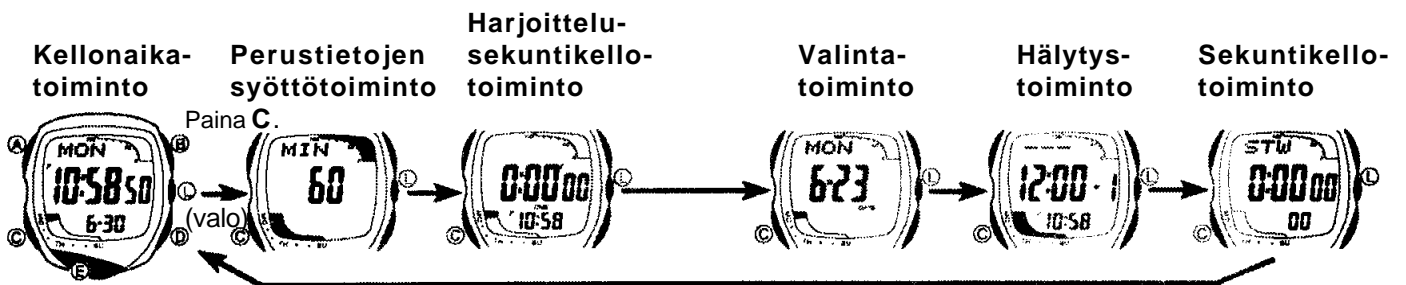
KÄYTTÖOHJETTA KOSKEVA HUOMAUTUS



- Eri painiketoiminnot ilmaistaan viereisen piirroksen esittämällä kirjaimilla.
- Tämän käyttöohjeen eri luvut antavat sinulle jokaisen toiminnon käyttöön tarvitsemasi tiedot. Lisätietoja ja tekninen erittely löytyy käyttöohjeen kohdasta "Tärkeää".

KELLON TOIMINNOT

- Paina C-painiketta toiminnon vaihtamista varten.
- Paina L-painiketta millä toiminnolla tahansa sytyttääksesi näytön taustavalon.



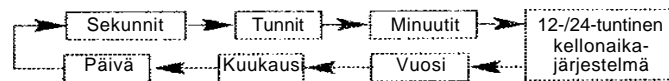
KELLONAIKATOIMINTO

Käytä kellonaikatoimintoa kellonajan ja päiväyksen asettamista ja tarkistamista varten. Voit käyttää kellonaikatoimintoa myös valitaksesi joko piippaus- tai värinäähälyttimen hälytystoimintoa varten.



Kellonajan ja päiväyksen asettaminen

1. Pidä A-painiketta painettuna kellonaikatoiminnolla, kunnes sekunnit alkavat vilkkua, mikä ilmaisee asetusruutua.
2. Paina C-painiketta siirtääksesi vilkkuvaa kursoria alla esitetystä järjestyksessä muiden asetusten valintaa varten.



3. Haluamasi asetuksen alkaessa vilkkua, käytä E ja B-painiketta muuttaaksesi sitä alla esitetyllä tavalla.

Ruutu	Toiminto:	Toimenpide:
50	Sekuntien nollaus (00).	Paina E.
10:58	Tunti- tai minuuttiasetuksen muuttaminen.	Paina E (+) ja B (-).
12H	Vaihtaminen 12- (12H) ja 24-tuntisen (24H) kellonaikajärjestelmän välillä.	Paina E.
'02	Vuosiluvun vaihtaminen.	Paina E (+) ja B (-).
6:30	Kuukauden tai päivämäärän vaihtaminen	

- Jos E-painiketta painetaan laskun ollessa 30 - 59 sekunnin välisellä alueella minuuttiluku kasvaa yhdellä. Jos sekuntien lasku on 00 - 29 välisellä alueella minuuttiluku ei kasva.
4. Paina A-painiketta sulkeaksesi asetusruudun.
 - Kellonaikatoiminnolla valitsemasi näyttöjärjestelmä (12- tai 24-tuntinen) on käytössä kaikilla toiminnoilla.
 - Näyttö ilmaisee viikonpäivän automaattisesti vuosilukuasetuksen (vuosi, kuukausi ja päivä) mukaisesti.

(11)

Värinähälytys

Kun värinähälytys aktivoidaan kello hälyttää värisemällä piippaavan summeriäänen sijasta. Tämä mahdollistaa hälytystoiminnon käytön häiritsemättä muita piippausäänellä.

- Voit korvata summerihälytyksen värinähälytyksellä.
- Tutustu värinä- tai piippaushälytyksen valintaa kellonaikatoiminnolla koskevia lisätietoja varten kohtaan "Värinä- ja summerihälytyksen välinen vaihtaminen".
- Tutustu kohtaan "Harjoittelusekuntikellotoiminto" saadaksesi tavoitehälytystä harjoittelusekuntikellotoiminnolla koskevia lisätietoja.
- Tutustu päivittäishälytystä ja tasatuntisignaalia koskevia lisätietoja varten kohtaan "Hälytykset".
- Metallirannekkeella varustetut kellot synnyttävät häiriöitä värinähälytyksen aikana. Tämä johtuu metallirannekkeen värähtelemisestä eikä se ole mikään vika.

Värinä- ja summerihälytyksen välinen vaihtaminen

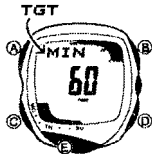


Värinähälytysilmaisim

Pidä **D**-painiketta painettuna n. kaksi sekuntia kellonaikatoiminnolla vaihtaaksesi värinähälytyksen (**VIB**-ilmaisim palaa) ja piippaussummerin (**VIB**-ilmaisim on samuksissa) välillä.

- Värinähälytysilmaisim (**VIB**) näkyy näytössä kaikissa toimintatiloissa).

PERUSTIETOJEN SYÖTTÄMINEN



Voidaksesi mitata askeltietoja kellolla, sinun on ensin asetettava kello perustietojen syöttötilaan ja syötettävä askelpituuttasi ja painoasi vastaavat tiedot

- Voit käyttää perustietojen syöttötoimintoa myös määrittääksesi aikaan, kaloreihin, matkaan tai askelmäärään perustuvan päivittäistavoitteen. Katso lisätietoja varten kohta "Tavoitearvojen asettaminen".
- Perustietoja käytetään harjoittelutietojen laskemiseksi harjoittelusekuntikellotoiminnolla.
- Tämän osan kaikki toimenpiteet tapahtuvat perustietojen syöttötoiminnolla, jonka voit valita painamalla **C**-painiketta.

Perustiedot

Perustiedoilla tarkoitetaan askelpituuttasi ja painoasi koskevia tietoja.

Tärkeää!

- Perustiedot on muutettava aina, jos askelpituutesi tai painosi muuttuu tai, jos jokin toinen henkilö käyttää kelloa.
- Tutustu askelpituuden ja painon syöttöä varten kohtaan "Perustietojen syöttäminen".
- Perustietoja ei voi muuttaa harjoittelusekuntikellon ollessa toiminnassa. Pysäytä ensin harjoittelusekuntikello voidaksesi tehdä muutoksia perustietoasetuksiin.

Paino!

Voit asettaa painoyksiköksi joko paunan (**Lb**) tai kilogramman (**KG**). Katso yksiköiden porrastusalueet alla.

Painoyksikkö	Asetusalue	Asetuksen porrastus
Paunaa (Lb)	66 - 330	2
Kilogrammaa (KG)	30 - 150	1

Askelpituus

Voit valita askelpituuden yksiköksi joko tuumaa (**IN**) tai senttimetriä (**CM**). Askelpituuttasi varten valitsemasi yksikkö määrittää myös harjoittelusekuntikellotoiminnon ja valintatoiminnon käyttämän matka-arvon mittausyksikön.

Askelpituusyksikkö	Asetusalue	Asetuksen porrastus	Matkayksikkö
Tuumaa (IN)	14 - 76	1	Mailia (MI)
Senttimetriä (CM)	40 - 160	2	Kilometriä (KM)

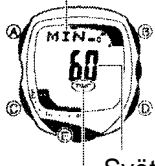
- Seuraava esimerkki näyttää, kuinka arvot lasketaan tätä asetusta varten.
372 askelta tarvitaan kattamaan 330 yardin matka
 $330 \text{ (yardia)} : 372 \text{ (askelta)} \times 36 = 31.94 \text{ (n. 32 tuumaa)}$
372 askelta tarvitaan kattamaan 300 metrin matka
 $300 \text{ (metriä)} : 372 \text{ askelta} = 0.806 \text{ (n. 80 cm)}$

Perkko Oy, 09-4780500. C. A.

(11)

Perustietojen syöttäminen

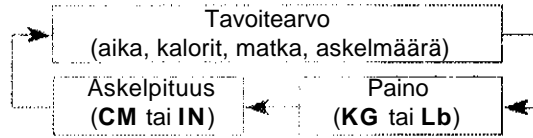
Mittausyksikkö



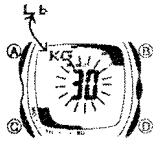
Syötetty arvo

Tietotyyppi-ilmaisain
(Ilmaisee tavoitetyypin)

- Valitse perustietojen syöttötoiminto.
 - Huomaa, että perustietojen syöttöruutuja on neljää eri tyyppiä, mitkä ilmaisevat tavoitteet aikaa (**TIME**), kaloreita (**CAL**), matkaa (**DIST**) tai askelmäärää (**STEP**) varten. Voit syöttää perustiedot näyttöön valitusta ruudusta riippumatta.
 - Tutustu kohtaan "Tavoitearvojen asettaminen" tavoitearvojen asettamista koskevia lisätietoja varten.
- Pidä **A**-painiketta painettuna, kunnes syötetty arvo alkaa vilkkua, mikä ilmaisee asetusruutua.
- Käytä **C**-painiketta askelpituuden tai painoasetuksen valintaan.



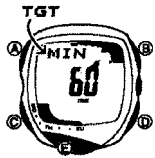
- Painoasetus on valittu, kun **WEIGHT**-ilmaisain syttyy näyttöön ja askelpituus **STRIDE**-ilmaisimen syttyessä.
- Valittuasi askelpituus- tai painoasetuksen näyttöön, käytä **E (+)** ja **B (-)** painiketta muuttaaksesi näytön ilmaiseman arvon.
 - Paino- tai askelpituusasetuksen ollessa valittu, voit **D**-painikkeella vaihtaa mittausyksiköitä (pauna (**Lb**) ja kilo (**KG**) painoa sekä senttimetri (**CM**) ja tuma (**IN**) askelpituutta varten.



Huomautus:

- Ellet pysty vaihtamaan paino- tai askelpituusyksikköä, paina **A**-painiketta sulkeaksesi asetusruudun. Nollaa harjoittelusekuntikello seuraavaksi ja pyyhi kaikki harjoittelusekuntikellotallenteet. Tämän jälkeen paino- ja askelpituusyksikön vaihtaminen on mahdollista.
- Paina **A**-painiketta sulkeaksesi asetusruudun.

TAVOITEARVOJEN ASETTAMINEN



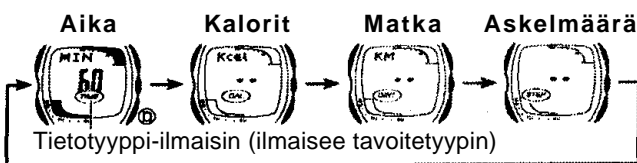
Perustietojen asettamisen lisäksi voit käyttää perustietojen syöttötoimintoa myös tavoitteiden, kuten ajan, kalorien, matkan, tai askelmäärän asettamiseen. Voit valita minkä tahansa asettamistasi tavoitteista suorittaessasi mittaustoimenpiteen harjoittelusekuntikellotoiminnolla. Kello ilmaisee hälyttämällä (piippaus tai värinä) saavuttaessasi valitsemasi tavoitteen.

- Seuraavassa asetusalue ja yksiköt kaikkia käytettävissä olevia tavoitearvoja varten.

Tavoitteet	Aetusalue	Porrastus
Aika (MIN)	0 - 500 minuuttia	10
Kalorit (Kcal)	0 - 2000 kilokaloria	50
Matka (KM) (MI)	0 - 50.00 km	0 - 50 km
	0 - 50.0 ml	10 ml
Askelmäärä	0 - 50.00	500

Tavoitearvon asettaminen

- Paina **D**-painiketta perustietojen syöttötilassa selataksesi tavoiteruutuja alla esitetystä järjestyksessä ja valitse ruutu, jonka asetuksen haluat muuttaa.



(11)

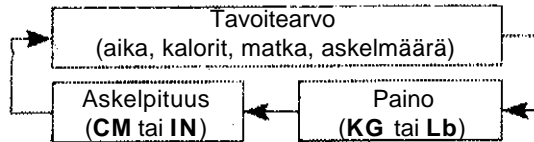
- Edellisellä sivulla esitetty matkaruutu, joka ilmaisee etäisyyden kilometreissä (**KM**), ilmestyy näyttöön, kun valitset askelpituudeksi senttimetrit. Jos olet valinnut askelpituuden yksiköksi tuumat, matkaruutu ilmaisee etäisyyden mailleissa (**MI**).
- Yksi tavoitearvoruuduista sisältää aina jonkin tavoitearvon, muiden ruutujen osoittaessa ”- -” merkkiä tavoitearvon sijasta. Asettaessasi tavoitearvon ruutuun, jossa näkyy ”- -”, tavoitearvon aikaisemmin sisältäneeseen ruutuun vaihtuu tavoitearvon tilalle ”- -” merkki.
- Tavoitearvon perusasetus on ”**60**” (minuuttia) aikaruudussa (**TIME**).

Mittausyksikkö



2. Pidä **A**-painiketta painettuna, kunnes syöttöarvo alkaa vilkkua, mikä ilmaisee asetusruutua.

- Käytä **C**-painiketta tässä pisteessä valitaksesi muiden asetusruutujen asetuksia alla esitettyssä järjestyksessä.



- Askelpituusasetus on valittu, kun mittausyksikkönä näkyy **KG** tai **Lb**.
- Tutustu kohtaan ”Perustiedot” saadaksesi tarkempia tietoja koskien askelpituus- ja painoasetusten vaihtamista.

3. Valittuasi jonkin tavoitearvon, käytä **E** (+) ja **B** (-) painiketta muuttaaksesi sitä mieleiselläsi tavalla.
- Voit asettaa ainoastaan yhden tavoitearvon (aika, kalorit, matka tai askelmäärä) kerralla. Asettamalla tavoitearvon ruutuun, jossa näkyy ”- -” merkki, ruutuun joka ennen tätä sisälsi tavoitearvon vaihtuu tavoitearvon tilalle ”- -” merkki.
4. Paina **A**-painiketta sulkeaksesi asetusruudun.

HARJOITTELUSEKUNTIKELLO

Kulunut aika
(tunnit, minuutit, sekunnit)



Viikkokäyrä | Tietotyyppi-ilmais
Kellonaika

Jos syötät tietoja käyttämällä 15-sekuntista askelsignaalia, harjoittelusekuntikello toiminto laskee myös kuluttamiesi kalorien määrän, kulkemasi matkan sekä käyttämäsi askelmäärän. Jos olet asettanut jonkin tavoitearvon, harjoittelusekuntikello ilmaisee tavoitteen saavuttamisen hälyttämällä.

- Tämän osan kaikki toimenpiteet tapahtuvat harjoittelusekuntikellotoiminnolla, jonka voit valita painamalla **C**-painiketta.

Kuinka harjoittelusekuntikello toimii

Huomioi, että sinun on ensin suoritettava seuraavat vaiheet ennen kuin harjoittelusekuntikello mittaa, laskee tietoja ja tallioi nämä muistiin.

1. Aseta perustiedot. Katso kohta ”Perustietojen syöttäminen”.
2. Säädä askelsignaali. Katso kohta ”Askelsignaali”.

Huomautuksia:

- Tarkan kalori-, matka- ja askelmäärälaskun saavuttamiseksi, sinun on asetettava tarkat arvot painoasi ja askelpituutasi varten ja pidettävä askeltamisesi kellon toistaman 15-sekuntisen askelsignaalin mukaisena.
- Harjoittelusekuntikellon mitaamat arvot tallioituvat kellon muistiin automaattisesti ja pyyhkiytyvät päivittäin keskiyöllä (24:00).
- Jos keskiyö koittaa mittauksen ollessa käynnissä harjoittelusekuntikellolla, mitattu kokonaisaika tallentuu kellon muistiin. Kokonaisajan mittaus jatkuu seuraavana päivänä käynnistytyn nollasta.

(11)

- Seuraavassa jokaisen arvon mittaus- ja laskenta-alueet.

Toiminto	Asetusalue	Yksikkö	Ruudun virkistysintervalli
Aika	0 - 20 tuntia	1 sek.	1 sekuntia
Kalorit	0 - 999.9 kcal	0.01 kcal	10 sekuntia
Matka (KM)	0 - 99.99 km	0.01 km	1 askelsignaalin piippaus
(MI)	0 - 99.9 ml	0.1 ml	
Askelmäärä	0 - 999.999	1	1 askelsignaalin piippaus

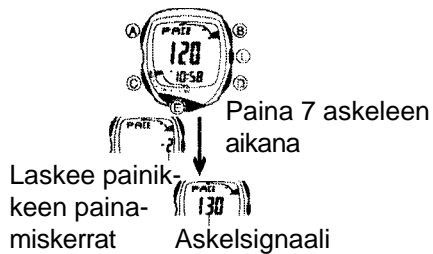
- Harjoittelusekuntikello pysäyttää kokonaisajan mittauksen automaattisesti, kun aika-arvo saavuttaa 20 tunnin rajan.

Askelsignaali

Kellon askelsignaali piippaa asettamasi askelarvon mukaisesti. Käytä askelsignaalia tasaisen nopeuden ylläpitämiseksi kävelyn aikana.

- Asettamasi askelarvo määrittää askelmäärän/minuutti.
- Kun askelsignaali aktivoidaan, kello piippaa asettamasi askelarvon mukaisesti.
- Kello ei toista askelsignaalia, jos värinähälytys on aktivoitu. Peruuta ensin värinähälytys, jos haluat käyttää askelsignaalia.

Askelarvon asettaminen



1. Paina **E**-painiketta harjoittelusekuntikellotoiminnolla.
 - Käytössä oleva askelarvo ilmestyy näyttöön.
2. Aloita käveleminen. Paina **E**-painiketta kävelyn aikana (7 askeleen verran) joka kerta, kun jalkasi koskettaa maahan.
 - Painettuasi **E**-painiketta seitsemännen kerran, kello suorittaa laskutoimenpiteen ja ilmaisee askellusrytmin keskiarvon.
 - Seuraavaksi askelsignaali soi n. 15 sek. näytön ilmaiseman arvon mukaisesti. Voit katkaista askelsignaalin painamalla mitä tahansa muuta painiketta kuin **E**.
 - Jos näyttöön ilmestyy viesti **ERR**, se tarkoittaa, että kellon laskema keskiarvon on 80 - 180 askelta/min. alueen ulkopuolella.
 - **ERR**-viesti säilyy näytössä n. kaksi sekuntia. Tämän jälkeen askelsignaalin ilmestyy näyttöön, kuten vaiheessa 1. Toista vaihe 2 asettaaksesi uuden askelsignaaliarvon.
3. Sulkeaksesi askelsignaaliarvoruudun, paina mitä tahansa painiketta lukuunottamatta **E** ja **L**.

Askelsignaalin käynnistäminen

Paina **A**-painiketta harjoittelusekuntikellotoiminnolla käynnistääksesi askelsignaalin. Askelsignaali toistuu n. 15 sekuntia tai, kunnes katkaiset sen painamalla mitä tahansa painiketta.

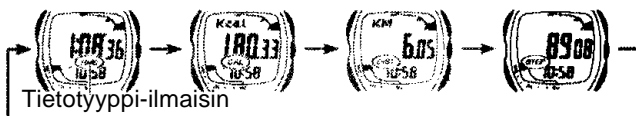
- Askelsignaali ei käynnisty, jos värinähälytys on aktivoitu. Jos haluat käyttää askelsignaalia, katkaise värinähälytys suorittamalla toimenpiteet kohdasta "Värinä- ja piippaushälytyksen välinen vaihtaminen".

Harjoittelusekuntikellotoimenpiteen suorittaminen



1. Paina **B**-painiketta harjoittelusekuntikellotoiminnolla käynnistääksesi harjoittelusekuntikellon.
2. Paina **B**-painiketta uudelleen pysäyttääksesi harjoittelusekuntikellon.

- Voit halutessasi käynnistää harjoittelusekuntikellon uudelleen painamalla **B**-painiketta.
- Voit käyttää **D**-painiketta harjoittelusekuntikellon käytön aikana selataksesi tietoruutuja alla esitetyllä tavalla.



- Huomaa, että harjoittelusekuntikello jatkaa käyntiä vaikka harjoittelusekuntikellotoiminto suljetaan.
- Jos suoritat jonkin toimenpiteen harjoittelusekuntikellolla, kun jokin tavoitearvo on valittu, kello käynnistää hälytyksen (värinä tai piippaus) n. viideksi sekunniksi saavuttaessasi asettamasi tavoitteen.

(11)

Harjoittelusekuntikellon nollaaminen

1. Valitse harjoittelusekuntikellotoiminto.
2. Varmista, että harjoittelusekuntikello on pysähdyksissä.
3. Pidä **D**-painiketta painettuna, kunnes kello piippaa.
 - **CLR**-ilmaisain vilkkuu näytössä n. kaksi sekuntia. Tämän jälkeen harjoittelusekuntikellon kokonaisaika näyttö nollautuu päättäen toimenpiteen.

Huomautus:

- Huomaa, että yllä esitetyillä toimenpiteillä pyyhityt harjoittelusekuntikellotiedot eivät taltioidu muistiin.

VALINTATOIMINTO



Käytä valintatoimintoa harjoittelusekuntikellotallenteiden valitsemista ja pyyhkimistä varten.

- Tämän osan kaikki toimenpiteet tapahtuvat valintatoiminnolla, jonka voit valita painamalla **C**-painiketta.

Muistinhallinta

Kello säilyttää kolme erityyppistä harjoittelusekuntikellotallennetta: päivittäis-, viikottais- ja kumulatiiviset tallenteet. Jokainen tallenne sisältää otsikkoruudun ja neljä tietoruutua, jotka ilmaisevat aika-, kalori-, matka- ja askelmäärätiedot.

• Päivittäistallenteet

Sisältö: Yksi tallenne/päivä, seitsemän päivän ajalta maanantaista (**MON**) sunnuntaihin (**SUN**).
Tallennushetki: Päivittäin keskiyöllä (24:00).

• Viikottaistallenteet

Sisältö: Yksi tallenne viikottain, yhteensä 10 viikon ajalta (**#01** - ”**10**).
Tallennushetki: Joka maanantai keskiyöllä (24:00).

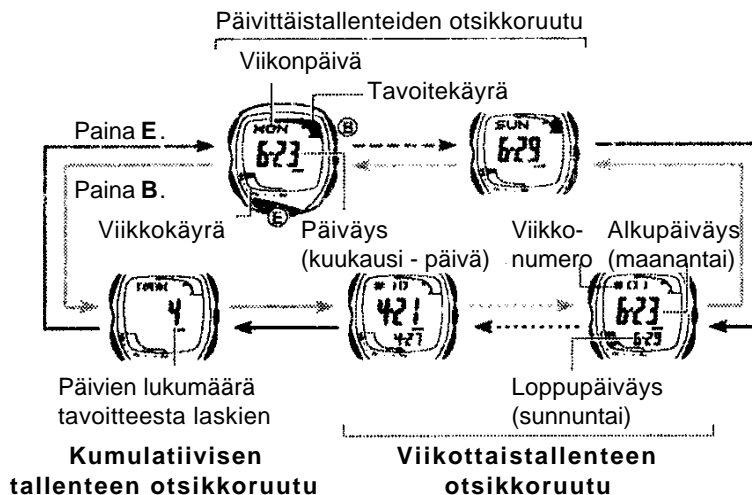
• Kumulatiivinen tallenne

Sisältö: Kaikki mittaukset viimeisestä nollauksesta lähtien (**TOTAL**)
Tallennushetki: Päivittäin keskiyöllä (24:00).

- Valintatoimintoa ei voi käyttää kuluvan päivän tallenteiden tarkistamiseen (joita ei ole vielä tallennettu).
- Päivittäistietojen tallentuessa, ne korvaavat edellisen viikon tallenteen samalta päivältä.
- Vaikka et suorittaisi yhtään harjoittelusekuntikellotoimenpidettä päivän aikana, kello tallentoi nollia kaikkia tallenteita varten keskiyöllä.
- Jos kello tekee viikottaistallenteen, kun muistissa on jo tallenteita 10 viikon ajalta, vanhin tallenne pyyhkiytyy automaattisesti tehden tilaa uusille tiedoille.
- Huomioi, että valintatoiminto käyttää kellonaikatoiminnon päiväysasetuksia (vuosi, kuukausi, päivä). Jos muutat kellonaikatoiminnon päiväysasetusta, kellon muistiin jo tallentunut päivittäistallenne pyyhkiytyy. Muistiin jo tallentunut viikottaistallenne ja kumulatiivinen tallenne ei pyyhkiydy.

Harjoittelusekuntikellotallenteiden valinta

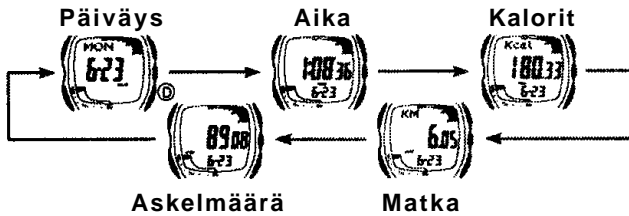
1. Käytä **B** ja **E**-painikkeita selataksesi otsikkoruutuja, kunnes haluamasi tietotyyppiä vastaava ruutu ilmestyy näyttöön.



(11)

- Näytössä näkyvässä ollut tallenneruutu, kun valintatoiminto viimeksi suljettiin, ilmestyy näyttöön ensimmäiseksi, kun valintatoiminto seuraavan kerran aktivoidaan.
- Päivittäistallenneruutuja on seitsemän. Tämä tarkoittaa, että sinun on painettava **E**-painiketta seitsemän kertaa siirtyäksesi **MON**-päivittäistallenneruudusta **#01** viikottaistallenneruutuun.
- Viikottaistallenneruutuja voi olla jopa 10. Tämä tarkoittaa, että sinun on painettava **E**-painiketta 10 kertaa siirtyäksesi **#01** viikottaistallenneruudusta kumulatiiviseen tallenneruutuun.

2. Valittuasi otsikkoruudun, paina **D**-painiketta selataksesi tietoja alla esitetystä järjestyksessä.



- Samantyyppiset tietoruudut ilmestyvät päivittäisiä, viikottaisia ja kumulatiivisia tallenteita varten.

Kaikkien harjoittelusekuntikellotallenteiden pyyhintä

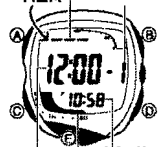
Pidä **A**-painiketta painettuna valintatilassa, kunnes kello piippaa ja **CLR**-ilmaisain lakkaa vilkkumasta näytössä.

- Toimenpide pyyhkii kaikki tallenteet kellon muistista.

HÄLYTYKSET

Viikonpäivä

Hälytysnumero



Kellonaika

Viikkokäyrä

Hälytysaika

(tunnit, minuutit)

Voit asettaa yhteensä viisi erillistä hälytystä (tunnit, minuutit ja viikonpäivä).

Kun jokin hälytyksistä kytketään päälle, kello käynnistää hälytyksen (piippaus tai värinä) asetetun hälytysajan koittaessa.

Voit aktivoida myös tasatuntisignaalin, jolloin kello piippaa tai värähtelee kahdesti aina tasatunnein.

- Hälytysruutuja on viisi (numerot 1 - 5). Kello ilmaisee tasatuntisignaalin luvulla :00.

HÄLYTYSTYYPIT

Hälytystyyppi määräytyy tekemäsi asetuksen perusteella. Katso alla.

• Päivittäishälytys

Aseta hälytysajan tunnit ja minuutit. Tämän tyyppinen hälytys (piippaus tai värinä) käynnistyy asettamasi kellonajan mukaan päivittäin.

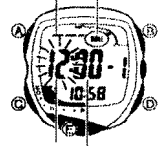
• Viikottaishälytys

Aseta hälytysajan tunnit, minuutit ja viikonpäivä. Tämän tyyppinen hälytys (piippaus tai värinä) käynnistyy asettamasi kellonajan mukaan viikottain, asetettuna viikonpäivänä.

Hälytysajan asettaminen

Hälytysilmaisain

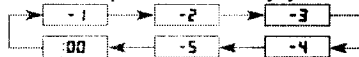
Viikonpäivä



Tunnit

Minuutit

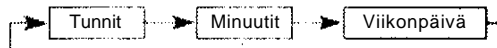
1. Paina **D**-painiketta hälytystoiminnolla valitaksesi hälytysruudun.



2. Pidä **A**-painiketta painettuna, kunnes hälytysajan tuntiasetus alkaa vilkkua, mikä ilmaisee asetusruutua.

- Hälytys kytkeytyy tällöin päälle automaattisesti.

3. Paina **C**-painiketta siirtääksesi vilkkuvaa kursoria alla esitetystä järjestyksessä muiden asetusten valintaa varten.



(11)

4. Jonkin asetuksen alkaessa vilkkua, voit muuttaa sen arvoa painamalla **E (+)** tai **B (-)** painiketta.

- Asettaaksesi hälytyksen joka ei sisällä viikonpäivää (päivittäishälytys), aseta - - - viikonpäivää varten. Paina **E (+)** tai **B (-)** painiketta, kunnes - - - merkki ilmestyy ruutuun (**SAT** ja **SUN**-asetuksen väliin) viikonpäiväasetuksen vilkkuessa.
- Asettaessasi hälytysaikaa käyttäen 12-tuntista näyttöjärjestelmää, huomioi, onko aamupäivä (ei ilmaisinta) tai iltapäivä (**P**-ilmaisinta).

5. Paina **A**-painiketta sulkeaksesi asetusruudun.

Hälytyksen käyttäminen

Hälytys (piippaus tai värinä) käynnistyy esiasetettuun aikaan ja soi n. 10 sekuntia.

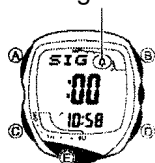
- Voit katkaista hälytyksen painamalla mitä tahansa painiketta.
- Hälytys ja tasatuntisignaali (piippaus tai värinä) toimii kaikissa toimintatiloissa lukuunottamatta kellonajan asetusruutua.

Hälytyksen testaaminen

Pidä **D**-painiketta painettuna hälytystoiminnolla käynnistäaksesi hälytyksen.

Hälytyksen päällekytkentä ja katkaisu

Tasatuntisignaali-ilmaisint



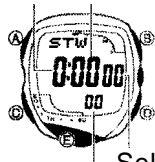
1. Paina **D**-painiketta hälytystoiminnolla valitaksesi hälytysruudun.
2. Paina **B**-painiketta kytkeäksesi hälytyksen päälle (🔔 ilmaisint palaa) tai pois (🔕 ilmaisint on sammuksissa).
 - Hälytysilmaisint näkyy kaikissa toimintatiloissa lukuunottamatta kellonajan asetusruutua.

Tasatuntisignaalin päällekytkentä ja katkaisu

1. Paina **D**-painiketta hälytystoiminnolla valitaksesi tasatuntisignaali-ruudun.
2. Paina **B**-painiketta kytkeäksesi tasatuntisignaalin päälle (🔔 ilmaisint palaa) tai pois (🔕 ilmaisint on sammuksissa).
 - Tasatuntisignaali-ilmaisint näkyy näytössä kaikissa toimintatiloissa.

SEKUNTIKELLO

Tunnit Minuutit



Sekunnit

1/100 sekuntia

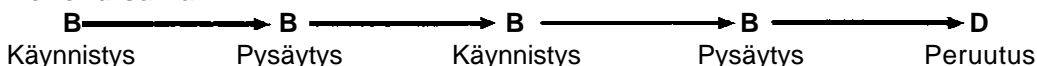
Sekuntikellolla voit mitata kokonaisajan, väliaikoja ja ottaa kaksi loppuaikaa.

Huomautus:

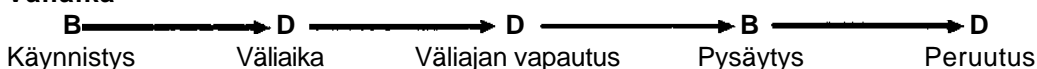
- Sekuntikello ja harjoittelusekuntikello toimivat toisistaan riippumatta. Tästä syystä sekuntikellolla mitatut ajat eivät tallioitu muistiin. Sekuntikellolla mitatut ajat eivät myöskään näy tallenteissa, jotka ilmestyvät ruutuun valintatoiminnolla.
- Sekuntikellon näyttöalue on 23 tuntia, 59 minuuttia ja 59.99 sekuntia.
- Sekuntikello jatkaa mittaamista, käynnistyen nollassa uudelleen saavutettuaan mitta-alueen rajan. Ajanotto jatkuu kunnes se katkaistaan.
- Sekuntikello jatkaa mittaamista sekuntikellotoiminnon sulkemisenkin jälkeen.
- Jos sekuntikellotoiminto suljetaan, jonkin väliajan ollessa pysäytettynä näytössä, väliaika pyyhkiytyy ja kello palaa mittaamaan kokonaisaikaa.
- Tämän osan kaikki toimenpiteet tapahtuvat sekuntikellotoiminnolla, jonka voit valita painamalla **C**-painiketta.

AJANOTTO SEKUNTIKELLOLLA

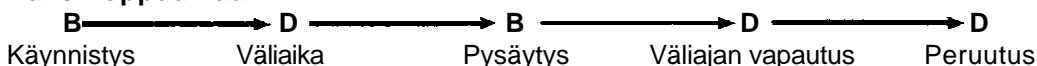
Kokonaisaika



Väliaika



Kaksi loppuaikaa



Perkko Oy, 09-4780500. C. A.

(11)

- * Ensimmäinen juoksija maalissa. Ensimmäisen juoksijan loppuaika.
- ** Toinen juoksija maalissa.
- *** Toisen juoksijan loppuaika.

TAUSTAVALO



Automaattisen
valokytkimen
ilmaisin

Taustavalo käyttää EL-paneelia (elektroluminenssi), joka saa koko näytön hohtamaan, helpottaen lukemista pimeässä. Kellon automaattinen valokytkin sytyttää taustavalon automaattisesti aina, kun käännät kellon tiettyyn kulmaan kasvojesi kohti.

- Automaattinen valokytkin on aktivoitava (ilmaisin syttyy) jotta se toimii.
- Tutustu kohtaan ”Taustavaloa koskevia varoimenpiteitä” saadaksesi taustavalon käyttöä koskevia muita tärkeitä tietoja.

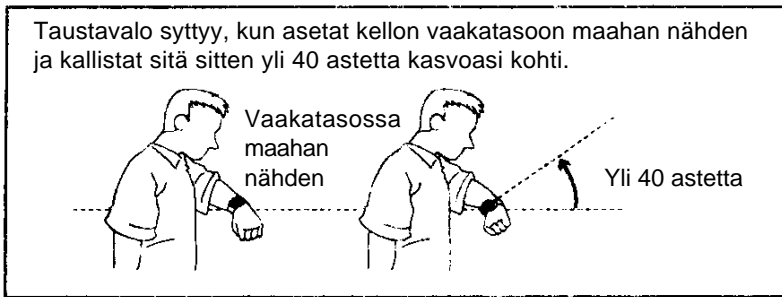
Taustavalon manuaalinen sytyttäminen

Paina L-painiketta noin kaksi sekuntia millä toiminnolla tahansa sytyttääksesi taustavalon n. kahdeksi sekunniksi.

- Yllä esitetty toimenpide sytyttää taustavalon automaattisen valokytkimen asetuksesta riippumatta.

Automaattinen valokytkin

Automaattisen valokytkimen aktivoiminen sytyttää taustavalon noin kahdeksi sekunniksi aina, kun käännät ranteesi alla esitetyllä tavalla millä toiminnolla tahansa.



Varoitus!

- Varmista aina, että olet turvallisessa paikassa lukiessasi kellon näyttöä automaattisen valokytkimen avulla. Noudata erityistä varovaisuutta holkätessäsi tai harrastaessasi muita aktiviteetteja, jotka voivat aiheuttaa onnettomuuden tai loukkaantumisen. Varo myös, että automaattisen taustavalon äkillinen syttyminen ei yllätä tai häiritse muita ihmisiä lähelläsi.
- Pitäessäsi kelloa ranteessasi, varmista, että automaattinen valokytkin on katkaistu ennen kuin lähdet ajamaan polkupyörällä, moottoripyörällä tai jollakin muulla moottorikäyttöisellä ajoneuvolla. Automaattisen valokytkimen äkillinen ja odottamaton toiminta voi häiritä huomiokykyäsi, jonka seurauksena voi olla liikenneonnettomuus ja vakava henkilövahinko.

Automaattisen valokytkimen päällekytkentä ja katkaisu

Pidä L-painiketta painettuna kellonaikatoiminnolla n. kaksi sekuntia kytkeäksesi automaattisen valokytkimen päälle (☀ ilmaisin syttyy) tai pois (☹ ilmaisin sammuu).

- Automaattisen valokytkimen ilmaisin (☀) näkyy näytössä kaikissa toimintatiloissa, kun automaattinen valokytkin on aktivoitu.

TÄRKEÄÄ

Tämä osa sisältää kellon käyttöä koskevia yksityiskohtaisia ja teknisiä tietoja. Se sisältää myös tärkeitä varoimenpiteitä ja huomautuksia kellon eri ominaisuuksista ja toiminnoista.

Viikkokäyrä

Viikkokäyrässä on seitsemän lohkoa, yksi jokaiselle viikonpäivälle.

Kellonaika- ja harjoittelusekuntikellotoiminto: Kuluva päiväys vilkkuu ja lohkot tummenevat kaikkien niiden viikonpäivien osalta, joiden aikana tavoite saavutetaan.

(11)

Valintatoiminto:

Päivittäistalenne: Valittua päiväystä vastaavaa viikonpäivää ilmaiseva lohko tummenee, jos tavoite saavutetaan kyseisen päiväyksen aikana.

Viikottaistalenne: Lohkot tummenevat kaikkien niiden päivien osalta valitulla viikolla, jonka aikana tavoite saavutetaan.

Hälytystoiminto: Lohko tummenee viikonpäivän osalta, jota varten viikottaishälytys on asetettu. Jos kyseessä on päivittäishälytys, tummenevat kaikki lohkot.

- Viikkokäyrän lohkot eivät tummene, eivätkä ne vilku valintatoiminnon kumulatiivisessa tallenneruudussa tai sekuntikellotoiminnolla.
- Seuraavassa viikkokäyrän käyttämät viikonpäivälyhenteet.



Maanantai: **MO**
Tiistai: Ei mitään
Keskiviikko: Ei mitään
Torstai: **TH**
Perjantai: Ei mitään
Lauantai: Ei mitään
Sunnuntai: **SU**

Tavoitekäyrä

Tavoitekäyrä sisältää 10 elementtiä, joista jokainen vastaa 10% tavoitteen kokonaisarvosta. Seuraavassa selitykset tavoitekäyrän näytöstä eri toimintatiloissa.

Kellonaika- ja harjoittelusekuntikellotoiminto: Lohkojen tummeneminen ilmaisee kuluvan päiväyksen aikana saavutetun prosenttiluvun tavoitearvosta.

Valintatoiminto

Päivittäistalenne: Lohkojen tummeneminen ilmaisee valitun viikonpäivän aikana saavutetun tavoitearvon.

- Tavoitekäyrän lohkot eivät tummene eivätkä ne vilku valintatoiminnon viikko- tai kumulatiivisessa tallenneruudussa, eikä hälytys- tai sekuntikellotoiminnolla.

Automaattiset paluuminaisuudet

Jos jätät kellon näyttöön jonkin vilkkuvanumeroisen ruudun n. kolmeksi minuutiksi suorittamatta mitään toimenpidettä, kello taltioi siihen pisteeseen asti tekemäsi asetukset automaattisesti ja sulkee asetusruudun.

Tietojen rullaaminen

Käytä **B** ja **E**-painikkeita eri toiminnoilla ja asetusruuduissa tietojen selaamiseksi näytössä. Useimmissa tapauksissa voit nopeuttaa tietojen selailua pitämällä jompaa kumpaa painiketta painettuna yhtäjaksoisesti.

Perusruudut

Valitessasi perustietojen syöttö-, valinta- tai hälytystoiminnon, viimeksi katseltavana ennen toiminnon sulkemista olleet tiedot ilmestyvät ruutuun ensimmäiseksi.

Kellonaika

- 12-tuntisella kellonaikajärjestelmällä näyttöön sytty **P**-ilmaisoin osoittamaan puolen päivän ja 23:59 välisiä aikoja. Keskiyön ja 11:59 välisiä aikoja varten ei ole mitään erillistä ilmaisinta.
- 24-tuntisella kellonaikajärjestelmällä kellonajat ilmestyvät näyttöön ilman mitään ilmaisinta.
- Vuosiluku voidaan asettaa vuosien 2000 - 2049 väliselle ajalle.
- Kellon sisäänrakennettu automaattikalenteri huomioi eri pituiset kuukaudet ja karkausvuodet automaattisesti. Asetettuasi päiväyksen, sitä ei tarvitse muuttaa paitsi kellon pariston vaihtamisen jälkeen.

Harjoittelusekuntikello

- Kellon tuottamat kaloriarvot koskevat ainoastaan kävelyn aikana kulutettuja kaloreita.
- Tietyn harjoittelujakson aikana kulutettu kalorimäärä vaihtelee eri henkilöiden mukaan (johtuen kuntotasoeroista jne.). Kellon laskemat arvot perustuvat yleiseen käytäntöön ja niitä tulisi tarkastella ainoastaan suuntaa antavina.

(11)

Taustavaloa koskevia varotoimenpiteitä

- Näyttöä valaiseva elektroluminenssipaneeli menettää valaisutehoaan pitkäaikaisen käytön myötä.
- Taustavaloa voi olla vaikea nähdä suorassa auringonpaisteessa.
- Kellosta kuuluu hiljainen ääni aina, kun taustavalo syttyy. Tämä johtuu valaisuun käytetyn EL-paneelin värähtelemisestä eikä se ole mikään vika.
- Taustavalo sammuu automaattisesti aina, kun jokin hälytys (piippaus tai värinä) alkaa soimaan.
- Taustavalon usein toistuva käyttö lyhentää pariston ikää.

Automaattista valokytkintä koskevia varotoimenpiteitä

Yli 15 astetta liian korkealla



- Vältä pitämästä kelloa ranteesi sisäpuolella. Automaattinen valokytkin saattaa tällaisessa tapauksessa toimia silloin, kun sitä ei tarvita. Tämä lyhentää pariston käyttöikää. Jos haluat pitää kelloa ranteesi sisäpuolella, kytke ensin automaattinen valokytkin pois päältä.
 - Taustavalo ei syty, jos kellon näytön kallistus on 15 astetta yli tai alle vaakatason. Varmista, että käsivartesi on vaakatasossa maahan nähden.
 - Taustavalo sammuu noin kahdessa sekunnissa vaikka pidät kellon käännettynä kasvojesi kohti.
- Staattinen sähkö tai magneettinen voima saattaa häiritä automaattisen valokytkimen toimintaa. Ellei taustavalo syty, siirrä kello takaisin lähtöasentoon (vaakatasoon maahan nähden) ja kallista sitä sitten uudelleen kasvojesi kohti. Ellei tämä auta, anna käsivartesi riippua vapaasti sivullasi ja nosta se sitten ylös uudelleen.
 - Tietyissä olosuhteissa taustavalo ei syty ennen kuin noin yksi sekunti on kulunut kellon kääntämisestä itseäsi kohti. Tämä ei välttämättä tarkoita, että taustavalossa on jokin vika.