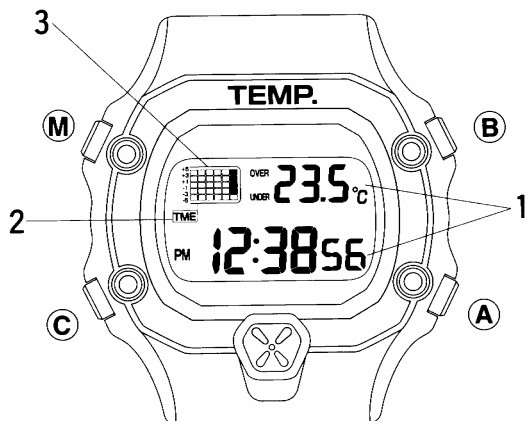


CITIZEN QUARTZ

TRAINING TIMER

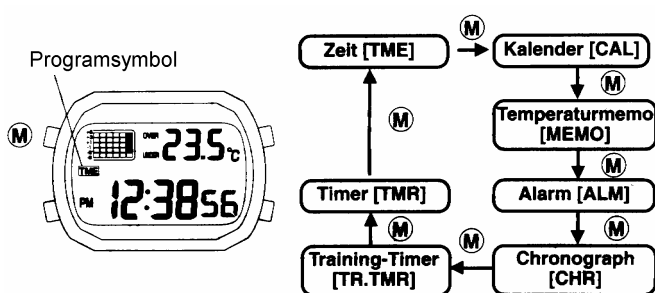
Model No. ME4XXX/Val. No. D320

Urets udstyr



- (A): Trykknop (A)
- (B): Trykknop (B)
- (C): Trykknop (C)
- (M): Trykknop (M)
- 1: Tids-/funktionsdisplay
- 2: Programmarkering
- 3: Grafisk display

Programskift



Med tryk på (M) skiftes mellem programmerne i rækkefølgen som ses i skemaet.

I **CAL**, **MEMO** og **ALM** vender uret automatisk tilbage til tidsprogrammet, hvis der ikke trykkes på nogen knop i 2 minutter.

TME: Tidsprogram

CAL: Kalender

MEMO: Temperaturhukommelse

ALM: Alarm

CHR: Stopur

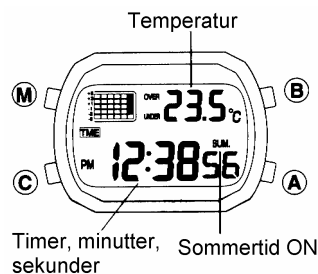
TR.TMR: Træningsnedtæller

TMR: Nedtæller

Displaybelysning

Med tryk på (C) belyses displayet. Desuden tændes lyset, når der tages mellemtider eller stopuret standses.

Indstilling af tid (TME)



Skift af sommertid:

I tidsprogrammet holdes (B) inde i mindst 2 sek. (indtil **SUM** og **ON/OFF** blinker).

Med tryk på (A) stilles sommertid **ON** eller **OFF**.

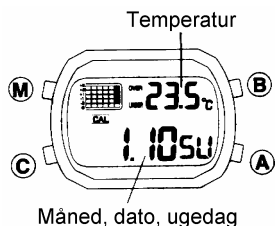
Afslut indstillingen med tryk på (M).

Når sommertid er sat ON, vil **SUM** være synligt i displayet, og tiden vil være 1 time foran "normaltid".

Indstilling af tid:

- 1) I tidsprogrammet holdes (B) inde i mindst 2 sekunder (indtil **SUM** og **ON/OFF** blinker).
- 2) Hver gang, der nu trykkes på (B), vil de forskellige komponenter i displayet blinke i rækkefølgen: Sommertid, sekunder, minutter, timer og 12/24-timer. Med (B) vælges det, man ønsker at indstille.
- 3) Med tryk på (A) indstilles de blinkende tal. Hvis (A) holdes inde, vil tallene skifte hurtigt.
- 4) Afslut indstillingen med tryk på (M).

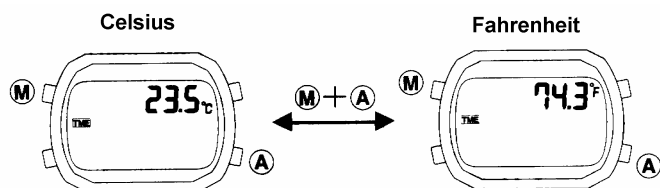
Indstilling af kalender (CAL)



- 1) I kalenderprogrammet holdes (B) inde i mindst 2 sek. (indtil tallet for måned blinker).
- 2) Hver gang, der nu trykkes på (B), vil de forskellige komponenter i displayet blinke i rækkefølgen: Måned, dato og år.
- 3) Med (B) vælges det, man ønsker at indstille.
- 4) Med tryk p (A) indstilles de blinkende tal. Hvis (A) holdes inde, vil tallene skifte hurtigt.
- 5) Afslut indstillingen med tryk på (M).

- Årstallet kan indstilles fra 1999 til 2099 (ses kun under indstilling).
- Ugedagen sættes automatisk i forhold til den indstillede kalender.
- Med tryk på (M) under indstillingen vender uret tilbage til normal kalender.

Termometer



Termometret viser den sidst målte temperatur i alle programmer undtagen i stopur og træningstimer. Uret måler temperaturen på to måder, enten ved automatisk måling hver hele time eller ved vilkårlig måling på et tidspunkt, som brugeren bestemmer. Måleenheden kan skiftes mellem celsius og fahrenheit.

Vilkårlig måling:

I tidsprogrammet trykkes på (A), temperaturen vil nu blive målt hvert andet sekund i 3 minutter. Målingen kan afbrydes med tryk på (A) eller (M).

Måleområde og nøjagtighed (celsius):

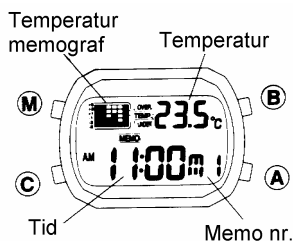
Område: Fra -9.9 til +59.9 grader. Måleenheder: 0.1 grad. Nøjagtighed: Fra 20 til 30 grader +/-1 grad. Fra -5 til +40 grader +/-2 grader.

Temperaturmålingerne påvirkes af kropstemperaturen (når man bærer uret), direkte sollys og fugt. Hvis man ønsker en mere nøjagtig måling, tages uret af og anbringes på det ønskede sted (uden direkte sollys). Tør urkassen af for fugt. Det tager ca. 20 - 30 minutter for urkassen at nå den aktuelle temperatur fra omgivelserne. Forsøg ikke at måle temperaturer der ligger uden for måleområdet.

Skift måleenheder:

Mens (M) holdes inde i mindst 3 minutter, trykkes på (A), og måleenheden skifter mellem celsius og fahrenheit. Displayet skifter ikke, hvis der trykkes på (A) først.

Temperatur memo (MEMO)



I urets hukommelse gemmes altid de sidste 7 målinger. Måledata består af: Temperatur, tidspunkt og memonummer.

Med tryk på (M) skiftes til MEMO-programmet.

Hver gang, der trykkes på (A), vises de målte data, startende med den seneste (memonummer m1).

Den seneste måling vises også i tid, kalender, alarm og nedtæller.

Grafisk display:

I MEMO-programmet bliver de gemte data (fra m2 til m7) vist i grafisk form, baseret på temperaturforskellen fra den senest målte (m1).

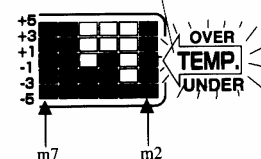
Det grafiske display viser kun større afvigelser mellem hver måling.

TEMP markeringen blinker, når den sidste temperatur (m1) vises. Grafen for den valgte memotemperatur (m2 - m7) blinker, mens andre temperaturen vises.

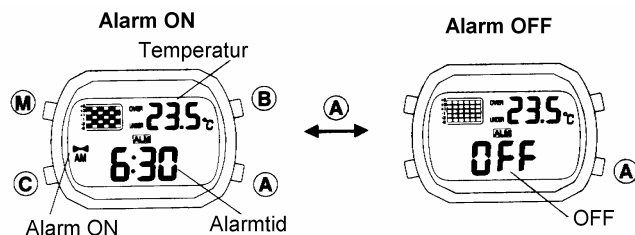
Hvis temperaturforskellen mellem den valgte temperaturmemo og den seneste (m1) er større end +/-5, vil ordet **OVER** blinke, (når temperaturen er højere), og **UNDER** vil blinke, når temperaturen er lavere.

Når målegrænserne overskrides, vil enten **OVER** eller **UNDER** blinke.

TEMP markering
(temperaturen for m1)



Alarm (ALM)



Når alarmeren er sat ON, vil den lyde i 20 sekunder hver dag på det indstillede tidspunkt.

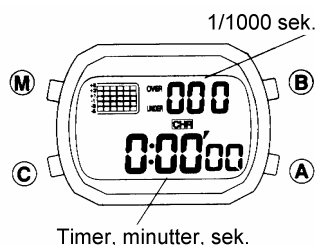
I alarmprogrammet sættes ON eller OFF med tryk på (A).

Hvis (A) holdes inde, vil alarmsignalet lyde.

Indstilling af alarm:

- 1) I alarmprogrammet holdes (B) inde, indtil timerne begynder at blinke.
 - 2) Indstil timerne med tryk på (A).
 - 3) Med tryk på (A) skiftes til minutter.
 - 4) Indstil minutterne med tryk på (A).
 - 5) Afslut indstillingen med tryk på (M).
- Husk at tage hensyn til hvilket timeformat (12/24) der er valgt i tidsprogrammet.
 - Når alarmeren lyder, stoppes den med tryk på en vilkårlig knop.

Stopur (CHR)

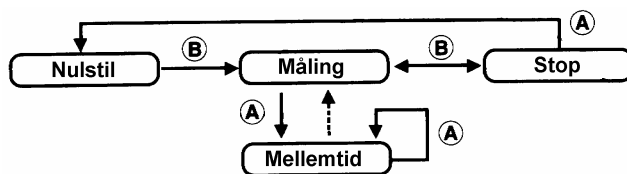


Stopuret kan måle op til 23 timer, 59 minutter og 59.999 sekunder i dele af 1/1000 sek. Under måling kan der udtages mellemtider.

Måling af tidsforbrug:

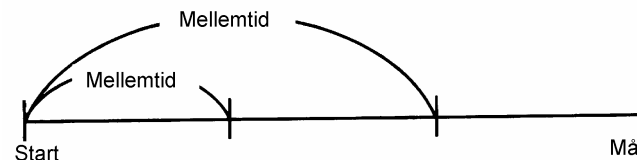
Tryk (B) for start og stop.

Når stopuret er stoppet, nulstilles det med (A).

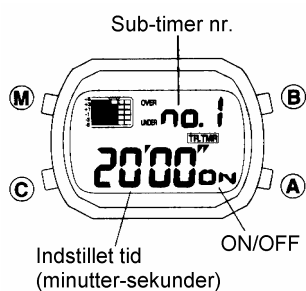


Måling af mellemtider:

- 1) Tryk (B) for start.
 - 2) Mens stopuret kører trykkes på (A), og mellemtiden vises i ca. 10 sekunder. **SPL** blinker, mens mellemtiden vises.
 - 3) Når stopuret er stoppet, kan det nulstilles med (A).
- Mens tidsmåling foregår, kan der skiftes til andre programmer med tryk på (M).



Træningstimer (TR.TMR)



Denne funktion er udstyret med 5 sub-timere (1 til 5). Tiden bliver målt i den rækkefølge, sub-timerne er indstillet. Hver sub-timer kan indstilles i 1 sekunds intervaller fra 0 minutter og 10 sekunder til 59 minutter og 59 sekunder. Desuden kan hver sub-timer sættes OFF eller springes over.

Eksempel:

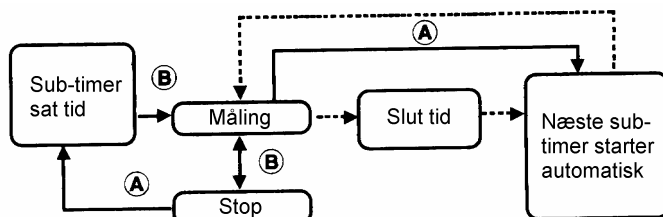
Løb på løbebånd 20 minutter - hvil i 5 minutter - vægtarbejde i 5 minutter - hvil i 3 minutter - styrketræning i 5 minutter.

Træningstimeren kan også anvendes f. eks. ved fodbold. 1. halvleg 45 minutter - pause 10 minutter - 2. halvleg 45 minutter.

Indstilling af sub-timere:

Indstillingsproceduren er den samme for alle 5 sub-timere.

1. I træningsprogrammet vælges den timer, der skal indstilles med tryk på (A).
2. Hold (A) inde i mindst 2 sekunder for at skifte den valgte timer til indstillingsprogrammet (**ON** eller **OFF** blinker).
3. Mens **ON** eller **OFF** blinker, trykkes der på (A) igen for at sætte timeren ON eller OFF.
4. Hver gang, der nu trykkes på (B), skifter de blinkende segmenter i rækkefølgen: ON/OFF → minutter → sekunder.
5. Med tryk på (A) indstilles de segmenter, der blinker.
6. Afslut indstillingen med tryk på (M).



- Hvis en sub-timer stilles fra 00 minutter 00 sekunder til 00 minutter 09 sekunder, vil den automatisk blive stillet til 10 sekunder.
- Hvis der ikke trykkes på nogen knop inden for 2 minutter, vender uret tilbage til normalt display.

Brug af træningstimer:

Tidtagningen kan startes fra en tilfældig sub-timer, der er sat ON. Når tiden er udløbet for en sub-timer, lyder der et signal i 5 sekunder, og den næste sub-timer starter automatisk. Hvis en sub-timer er sat OFF, springes den over.

Med tryk på (A) vælges den timer, der skal startes.

Tryk (B) for start.

En timer kan midlertidigt stoppes med (B) og genoptages med (B).

Når timeren er stoppet med (B), kan der vendes tilbage til den indstillede tid med tryk på (A).

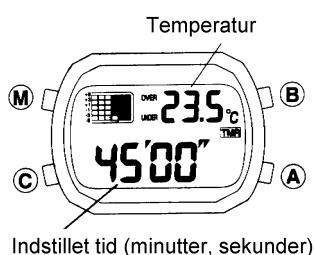
Gå videre til næste timer:

Under en tidtagning springes videre til næste timer med tryk på (A).

Skift program under brug af træningstimer:

Med tryk på (M) kan der skiftes til et andet program, og træningstimeren vil fortsætte.

Nedtæller



Nedtælleren kan indstilles med 1 sekunds interval fra 59 minutter 59 sekunder til 00 minutter 01 sekund. Når den indstillede tid er forløbet, vil der lyde et signal i ca. 5 sekunder. Samtidigt vil det automatiske stopur starte og måle tiden, fra nedtællingen var slut.

Indstilling af nedtæller:

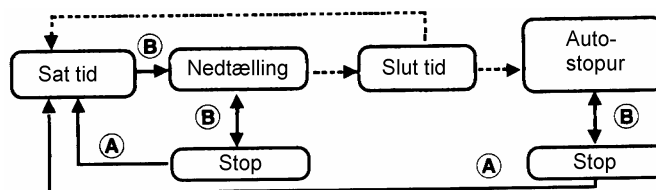
1. I nedtællerprogrammet holdes (A) inde i mindst 2 sekunder (minutterne blinker).
2. Med (B) indstilles minutterne.
3. Tryk på (A) og sekunderne vil blinke.
4. Med (B) indstilles sekunderne.
5. Afslut indstillingen med tryk på (M).

Brug af nedtæller:

Med tryk på (B) startes nedtællingen af den indstillede tid.

Hvis der trykkes på (B) under nedtællingen, vil nedtællingen standse og kan genoptages med (B).

Når nedtællingen er standset med (B), kan der vendes tilbage til den indstillede tid med tryk på (A).



Brug af autostopur:

Når den indstillede tid er forløbet, vil der lyde et signal i ca. 5 sekunder. Samtidigt vil det automatiske stopur starte og måle tiden, fra nedtællingen var slut.

Stopuret kan stoppes og startes igen med (B)

Når stopuret er stoppet med (B), kan der med tryk på (A) vendes tilbage til den indstillede nedtællertid.

Genstart af nedtælling:

Med tryk på (A) kan man genstarte nedtællingen fra den indstillede tid.

Skift program under brug af nedtæller:

Med tryk på (M) kan der skiftes til et andet program, og nedtælleren vil fortsætte.

Nulstil alt



Efter batteriskift, eller hvis uret ikke fungerer korrekt, hvis det har fået et kraftigt slag eller været udsat for kraftig statisk elektricitet, foretages følgende:

1. Tryk alle 4 knopper (A), (B), (C) og (M) ind samtidigt (alle segmenter vises i displayet).
2. Slip knopperne.
3. Tryk på en tilfældig knop, og uret vil kvittere med et signal, nu begynder uret at gå.
4. Foretag indstilling af tid og kalender.