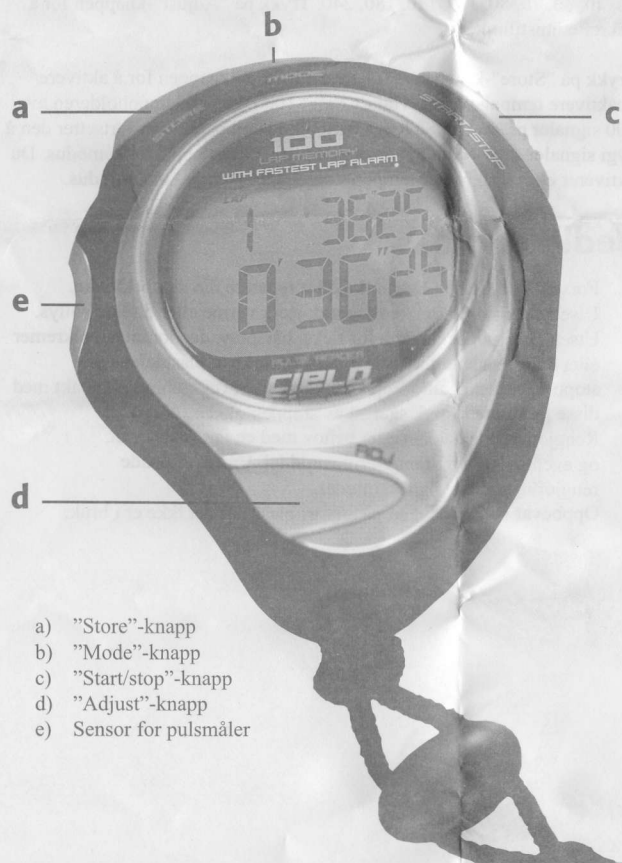


Stoppeklokke Artikkelnummer: 31-4141 • Modell: 100MT

Les igjennom hele bruksanvisningen grundig og ta vare på den til senere bruk.

Produktbeskrivelse

- Stoppeklokke til maks. 23 timer, 59 minutter og 59 sekunder med 1/100-sekunds presisjon, mellomtid og lydsignal ved runderekord.
- Minne for rundetider, mellomtider, sluttider, raskeste runde og gjennomsnittstid.
- Puls klokke fra 50 til 240 slag/minutt. Brukeren kan stille inn alder, kjønn samt høy og lav grense. Puls klokken leser av fra fingeren.
- Visning av tid, dato og ukedag.
- Automatisk årstall fra 2005 til 2035.
- To tidssoner.
- 12- eller 24-timersformat.
- Alarm med mulighet til to alarminnstillinger.
- Timesignal
- Tempoholder, innstillingsbar fra 10 til 240 signaler/minutt.



- a) "Store"-knapp
- b) "Mode"-knapp
- c) "Start/stop"-knapp
- d) "Adjust"-knapp
- e) Sensor for pulsmåler

Batteri

Stoppeklokken drives av 1 stk. 3V-batteri av type CR2032. Ved bytte av batteri, åpne batterilokket på baksiden av stoppeklokken ved å vri på luken med f.eks. en mynt. Ta ut det gamle batteriet og sett i et nytt. Kontroller at plusspolen plasseres oppover.

Stoppeklokke

1. Trykk på "Mode"-knappen (b) en eller flere ganger til displayet viser "CHRO" i ca. ett sekund, og deretter endrer til følgende:
2. Start tidtakingen ved å trykke på "Start/stop"-knappen (c). Displayet viser minutter, sekunder, og hundreleder. Dersom tidtakingen overstiger 1 time, angis antall timer på den øvre delen av displayet.
3. Oppe i displayets venstre hjørne vises antall runder. Den øvre delen av displayet viser rundetid, og den nedre delen viser mellomtid. "Mellomtid" henviser til den tid det tar å fra start til et gitt punkt langs banen. "Rundetid" henviser til den tid det tar å fullføre en viss distanse innen et løp.
4. Hver gang du avslutter en runde, trykk på "Store"-knappen (a) for å lagre tiden. Denne tiden blinker i den øvre delen av displayet i 2 sekunder. Nåværende tid vises fortløpende i den nedre delen av displayet. Hver gang du setter runderekord blinker ordet "FASTEST" samtidig som du hører et lydsignal.
5. Den øvre delen av displayet viser nå tiden for neste runde. Rundenummeret oppdateres også. Den nedre delen av displayet fortsetter å vise den løpende totaltiden.
6. Trykk på "Start/stop"-knappen (c) for å sette på pause eller stoppe tidtakingen. Ordet "PAUSE" vises i displayet. Totaltid og inneværende rundeantall vises annen hver gang.



7. Nå kan du antakeligvis trykke på "Store"-knappen (a) for å starte tidtakingen igjen, eller trykk på "Start/stop"-knappen (c) for å stoppe tidtakingen.
8. Dersom du ønsker å lagre dataene fra stoppeklokken, hold inne "Start/stop"-knappen i 2 sekunder. "STORE DATA" vises.
9. Dersom du vil slette dataene, hold inne "Adjust"-knappen (d) i to sekunder. "CLEAR DATA" blinker mens du holder inne knappen. Vær oppmerksom på at alle data i stoppeklokken slettes.

Lagring og bruk av data



- For å hente lagret data fra stoppeklokken, trykk på "Store"-knappen (a) for å bla fram det løpet du vil se på. Trykk deretter på "Start/stop"-knappen (c) for å se på det løpet du har valgt.
- Trykk på "Start/Stop"-knappen (c) for å bla gjennom løpet runde for runde. Sekvensen er: Individuell rundetid → totaltid → beste rundetid → gjennomsnittlig rundetid.

Tid, Dato og ukedag

Innstilling

1. Trykk på "Mode"-knappen (b) en eller flere ganger for å komme til normaltidsmodus. "Time" vises i 0,5 sekund for displayet viser normaltid.
2. Hold inne "Adjust"-knappen (d) i 2 sekunder for å komme til innstillingsmodus. Sifferet for tidssonen begynner å blinke. Trykk på "Start/stop"-knappen (c) for å skifte mellom tidssonene, og bekreft deretter innstillingene med "Mode"-knappen (b).
3. Timeangivelsen begynner å blinke. Trykk på "Start/stop"-knappen (c) for å øke verdien og trykk på "Store"-knappen (a) for å minske. Øk eller minsk verdien hurtig ved å holde inne respektive knapp. Bekreft innstillingen ved å trykke på "Mode"-knappen.
4. Minuttangivelsen begynner å blinke. Trykk på "Start/stop"-knappen (c) for å øke verdien og trykk på "Store"-knappen (a) for å minske. Øk eller minsk verdien hurtig ved å holde inne respektive knapp. Bekreft innstillingen ved å trykke på "Mode"-knappen.
5. Sekundangivelsen begynner å blinke. Trykk på "Start/stop"-knappen (c) eller "Store"-knappen for å nullstille verdien.
6. Månedangivelsen begynner å blinke. Trykk på "Start/stop"-knappen (c) for å øke verdien og trykk på "Store"-knappen (a) for å minske. Øk eller minsk verdien hurtig ved å holde inne respektive knapp. Bekreft innstillingen ved å trykke på "Mode"-knappen.

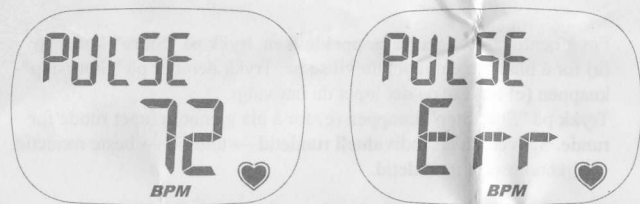
Vi reserverer oss for ev. tekst- og fotofeil samt endringer av tekniske data. Ved problem eller øvrige spørsmål kan du kontakt oss.

NORGE • KUNDETJENESTE TEL: 23 21 40 00, FAX: 23 21 40 80, E-POST: kundetjenesten@clasohlson.no, INTERNETT: www.clasohlson.no

CLAS OHLSON

7. Datoangivelsen begynner å blinke. Trykk på "Start/stop"-knappen (c) for å øke verdien og trykk på "Store"-knappen (a) for å minske. Øk eller minsk verdien hurtig ved å holde inne respektive knapp. Bekreft innstillingen ved å trykke på "Mode"-knappen.
8. Årsangivelsen begynner å blinke. Trykk på "Start/stop"-knappen (c) for å øke verdien og trykk på "Store"-knappen (a) for å minske. Øk eller minsk verdien hurtig ved å holde inne respektive knapp. Bekreft innstillingen ved å trykke på "Mode"-knappen.
9. Innstillingen for timesignal blinker. Aktiver respektive deaktivert ved å trykke på "Start/stop"-knappen (c). "ON" på respektive "OFF" av blinker. Bekreft innstillingen ved å trykke på "Mode"-knappen.
10. Innstillingen for 12/24 timersformat blinker. Velg format ved å trykke på "Start/stop"-knappen (c). bekreft innstillingen ved å trykke på "Mode"-knappen.
11. Forlat innstillingsmodus ved å trykke på "Adjust"-knappen.

Pulsmåler



Pulsmåleren er til for å finne et bra puls nivå ved trening. Du finner denne funksjonen ved å trykke en eller flere ganger på "Mode"-knappen (b). Funksjonen foreslår høyeste og laveste puls nivå basert på din alder. Du kan også stille dette ut fra din fysiske form.

Innstilling

Påse at stoppeklokken er i modus for pulsmåling og hold deretter inne "Adjust"-knappen. Nå kan du stille inn din alder. Trykk på "Start/stop"-knappen (c) for å øke verdien og trykk på "Store"-knappen (a) for å minske. Øk eller minsk verdien hurtig ved å holde inne respektive knapp. Bekreft innstillingene ved å trykke på "Mode"-knappen.

"UPPER" vises i displayet og ber deg om å stille inn høyeste puls nivå. Trykk på "Start/stop"-knappen (c) for å øke verdien og trykk på "Store"-knappen (a) for å minske. Øk eller minsk verdien hurtig ved å holde inne respektive knapp. Bekreft innstillingene ved å trykke på "Mode"-knappen.

"LOWER" vises i displayet og oppfordrer deg til å stille inn laveste puls nivå. Trykk på "Start/stop"-knappen (c) for å øke verdien og trykk på "Store"-knappen (a) for å minske. Øk eller minsk verdien hurtig ved å holde inne respektive knapp. Bekreft innstillingen ved å trykke på "Mode"-knappen.

Slå av eller på alarmen for pulsmålerens høyeste respektive laveste nivå ved å trykke omvekslende på "Start/stop"-knappen (c). Trykk på "Adjust"-knappen for å bekrefte innstillingen. Plasser en finger på pulsmåleren (trykk ikke for hardt). Etter noen sekunder viser pulsmåleren din puls i slag per minutt (BPM – beats per minute). Dersom pulsen overstiger eller synker under de innstilte verdiene avgir pulsmåleren et signal, som oppfordrer deg til å minske eller øke intensiteten i treningen.

OBS!

- Pulsmålerens måleområde er 50 til 240 BPM.
- Dersom pulsmåleren ikke får signal på 30 sekunder, viser displayet "Err" og går automatisk tilbake til normaltidsmodus.

Alarm



Trykk på "Mode"-knappen en eller flere ganger til du kommer i alarmmodus. Du aktiverer/deaktiverer alarmen ved å trykke på "Start/stop"-knappen. Når alarmfunksjonen er aktivert vises et alarmsymbol på displayet (♥). Du kan også skifte mellom to ulike alarmtider med "Store"-knappen.

Innstilling

Hold inne "Adjust"-knappen i 2 sekunder for å komme til innstillingsmodus. "HOLD" vises i 2 sekunder før timeangivelsen begynner å blinke og du kan stille den inn. Trykk på "Start/stop"-knappen (c) for å øke verdien og trykk på "Store"-knappen (a) for å minske. Øk eller minsk verdien hurtig ved å holde inne respektive knapp. Bekreft innstillingen og gå videre til minuttangivelsen ved å trykke på "Mode"-knappen (b). Gjenta deretter samme prosedyre med minuttangivelsen. Du forlater deretter innstillingsmodus ved å trykke på "Adjust"-knappen (d).

Alarmen låter i 30 sekunder når alarmen er aktivert. Trykk på valgfri knapp for å skru av alarmen.

Tempoholder



Trykk en eller flere ganger på "Mode"-knappen (b) så "PACER" vises i displayet.

For å stille inn ønsket tempo, hold inne "Adjust"-knappen (d) til "HOLD" forsvinner fra displayet og tempoangivelsen begynner å blinke. Du øker verdien ved å trykke inn "Start/stop"-knappen gjentatte ganger. Du minsker verdien med "Store"-knappen. Sekvensen er følgende: 10, 20, 30, 40, 60, 70, 80, 100, 120, 180, 240. Trykk på "Adjust"-knappen for å bekrefte innstillingen.

Trykk på "Store"-knappen (a) eller "Start/stop"-knappen for å aktivere/deaktivere tempoholderen. Har du valgt 100 BPM vil tempoholderen avgi 100 signaler pr. minutt. Så lenge tempoholderen er aktivert fortsetter den å avgi signaler selv om du bytter til normaltidsmodus eller stoppeklokkemodus. Du aktiverer eller deaktiverer tempoholderen kun i tempoholdermodus.

Vedlikehold

- Forsøk aldri å ta fra hverandre eller reparere din stoppeklokke.
- Utsett ikke stoppeklokken for støt, sterk varme eller direkte sollys.
- Utsett ikke stoppeklokken for f.eks. hårspray, deodoranter, solkrem eller andre toalettartikler da disse kan tørke ut plastdelene på stoppeklokken. Skulle stoppeklokken allikevel komme i kontakt med disse produktene, tørk snarest av stoppeklokken.
- Rengjør stoppeklokken etter behov med en lett fuktet klut, og eventuelt et mildt rengjøringsmiddel. Unngå slipende rengjøringsmiddel og løsemiddel.
- Oppbevar stoppeklokken på en tørr plass når det ikke er i bruk.

Vi reserverer oss for ev. tekst- og fotofeil samt endringer av tekniske data. Ved problem eller øvrige spørsmål kan du kontakt oss.

NORGE • KUNDETJENESTE TEL: 23 21 40 00, FAX: 23 21 40 80, E-POST: kundetjenesten@clasohlson.no, INTERNETT: www.clasohlson.no

CLAS OHLSON