CADENCE



S1. Start/stop button
S2. Lap/reset button
S3. Mode button
S4. Light button

FEATURES
- Time Of Day
- 1/100s Stopwatch up to 1 hour
- Dual Time
- Daily Alarm
- Dual Time Alarm
- Preset Timer (1, 3, 5, 10, 15, 25, 30, 45 and 60 minutes)
- Hourly Chime
- Calendar (Month/Date/Day of Week)
- 3 seconds delay EL backlight
- 50M water resistant
- 10 lap and lap recall function
- Easy setting function

DISPLAY MODES:
The watch has five display modes: HOME TIME (TIME) / FOREIGN TIME (TM-2), ALARM (ALM1/ ALM2), STOPWATCH (STW), COUNTDOWN RECALL DATA (RCL) and TIMER (TMR).

To change from one display mode to another, press S3 button once. The mode description will appear for approximately 2 seconds before activating the selected mode.

PROMPTING ARROWS
The S1, S2 and S3 buttons each has a prompting arrow.

Their corresponding arrow will appear whenever the button is required while setting the times, calendar and alarms.

In any setting mode, holding S1 button for approximately 2 seconds will advance the digits at a fast pace.

HOME AND FOREIGN DISPLAY
To display FOREIGN TIME, press S2 button when HOME TIME is displayed. The mode description(TM-2) will appear shortly before FOREIGN TIME is displayed. To change back to HOME TIME, press S2 button again.

TO SET THE TIME AND CALENDAR
1. Press S3 button to select time mode.
2. Press S2 button to toggle between HOME TIME and FOREIGN TIME mode.
3. Press and hold S2 button for 2 seconds until the message "SET" appears and the hour digits blink.
4. Press S1 button once to increase the digits by one unit, holding down the button will speed up the process.
5. Press S3 button, the minute digits will blink.
6. Press S1 button once to increase the digits by one unit, holding down the button will speed up the process.
7. Press S3 button, the second digits will blink.
8. Press S1 button to reset the second digits to zero.
9. Follow the same pattern to set month, date, day (of the week), hour format and calendar format.
10. To set the hour format, press S1 button to toggle between 12-hour and 24-hour format. The PM indicator may display to indicate the time in 12-hour format.
11. To set the calendar format, press S1 button to toggle between M-D (month-date) and D-M (date of month) format.
12. When finished making all the settings, press S2 button to confirm.

NOTE: The chosen hour and calendar formats will apply to both home and foreign settings.

NOTE: In the FOREIGN TIME mode, only hour, minute, month, date, day (of the week) are opened to set.

TO SET THE ALARM TIME
1. Press S3 button to select alarm mode.
2. Press S2 button to toggle between ALM1 and ALM2 mode.
3. Press and hold S2 button for 2 seconds until the "SET" message appears and the hour digits blink.
4. Press S1 button once to increase the digits by one unit. Holding down the button will speed up the process.
5. Press S3 button, the minute digits will blink.
6. Press S1 button to set the minute digits. Holding down the button will speed up the process.
7. When finished making all the settings, press S2 button to confirm.

TO TURN ON/OFF THE ALARM AND HOURLY CHIME
In alarm mode,
1. Press S2 button to toggle between ALM1 and ALM2 mode.
2. Press S1 button once to activate the daily alarm. Alarm indicator **AL1 AL2** will appear.
3. Press again to activate the hourly chime. Chime indicator **CHIME** will appear.
4. Press the third time to activate both functions. Alarm indicator **AL1 AL2** and chime indicator **CHIME** will appear.
5. Press the fourth time to deactivate both functions. Alarm indicator **AL1 AL2** and chime indicator **CHIME** will disappear.

WHEN AN ALARM OR HOURLY CHIME GOES OFF
A tune will go off by the hour if the hourly chime function is activated.

A 20-second alarm tune will be emitted at the designated time when the alarm is activated. To stop the tune, press any button.

To disable the functions, press S3 button to select ALM1 or ALM2 mode, then press S1 button to turn off the indicator of the function as desired.

TO USE THE STOPWATCH
1. Press S3 button to select STOPWATCH mode.
2. The stopwatch will be displayed in its current state – stopped, running or reset.
3. To resume a stopped counting, press S1 button to resume from where it left off.
4. To start a new counting, reset the stopwatch to zero first. Press S1 button to stop counting and then press and hold S2 button for approximately 3 seconds to reset the counter to zero.

For the measurement of elapsed time:
In STOPWATCH mode,
1. Press S1 button to start counting.

2. To stop counting, press S1 button once. Press S1 button again to resume from where if left off.
3. To reset to zero, press S1 button to stop counting and then press and hold S2 button for approximately 3 seconds.

For the measurement of lap time:
In STOPWATCH mode,
1. Press S1 button to start counting.
2. While the stopwatch is running, press S2 button once to register a lap. The lap number and lap time of the registered lap will be displayed. The stopwatch is still running in the background. After approximately 5 seconds, the lap number and the elapsed time of the current lap will be displayed.
3. Repeat the last step until all the laps have been registered.
4. To reset to zero, press S1 button to stop counting and then press and hold S2 button for approximately 3 seconds.

NOTE: You can leave the stopwatch running while switching over to other operating modes. The stopwatch indicator ⏱ will appear as a reminder.

NOTE: In the first hour of counting, the counted time will display in MM.SS.hh (minutes. seconds. hundredths). After 1 hour, the counted time will display in HH:MM.SS (hours: minutes. seconds).

NOTE: When the stopwatch has counted for more than 1 hour, once the counting is stopped, the counted time will be displayed in HH: MM.SS (hours: minutes. seconds) and MM.SS.hh (minutes. seconds. hundredths) at an alternate interval of 2 seconds.

NOTE: The stopwatch can record up to a maximum of 10 laps (first 10 laps).

NOTE: The stopwatch can count up to a maximum of 99 hours, 59 minutes and 59.99 seconds.

TO USE THE RECALL MODE
1. Press S3 button to select RECALL mode.
2. The total elapsed time [TTL] or the message "no DATA" (if there is no stored lap record) will be displayed.
3. Press S1 button to cycle the stored lap records in the order of total elapsed time [TTL], fastest lap time [FAST], slowest lap time [SLOW], average lap time [AVG] and individual lap record [LAP-XX].
4. When the individual lap record [LAP-XX] is displayed, press S2 button to cycle the stored individual lap records.

NOTE: In RECALL mode, the watch will automatically return to NORMAL TIME mode if there is no button pressed for 3 minutes.

NOTE: When the individual lap record [LAP-XX] is more than 1 hour, once the counting is stopped, the lap record will be displayed in HH: MM.SS (hours: minutes. seconds) and MM.SS.hh (minutes. seconds. hundredths) at an alternate interval of 2 seconds.

TO SET THE TIMER
1. Press S3 button to select TIMER mode.
2. Press S2 button to alter the timer setting among 1, 3, 5, 10, 15, 25, 30, 45 and 60 minutes.

TO USE THE TIMER
In TIMER mode,
1. Press S1 button to start counting.
2. To stop counting, press S1 button once. Press S1 button again to resume from where if left off.
3. To reset the timer, press S1 button to stop counting and then press and hold S2 button for approximately 2 seconds.
4. After reaching zero in a countdown, a 20-second beep will be emitted. To stop the beeping, press any button, the timer will reload automatically.

NOTE: You can leave the timer running while switching over to other operating modes.

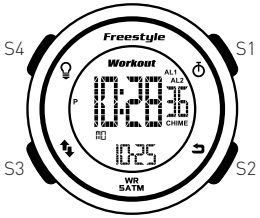
TO USE THE BACKLIGHT
Press S4 button to turn on the backlight for approximately 3 seconds.



To reduce carbon foot print, these Freestyle instructions are printed with soy inks on recycled paper.

Freestyle_Cadence_AG9153-R00

CADENCE



S1. Botón para iniciar/parar
S2. Botón de vuelta/puesta a cero
S3. Botón de modo
S4. Botón de luz

CARACTERÍSTICAS

- Hora del día
- Cronómetro con centésimas hasta 1 hora
- Dos horas
- Alarma diaria
- Alarma para las dos horas
- Temporizador preconfigurado (1, 3, 5, 10, 15, 25, 30, 45 y 60 minutos)
- Repique cada hora
- Calendario (Mes/Fecha/Día de la semana)
- Luz de iluminación del fondo de 3 segundos de retraso
- Resistente al agua hasta 50 mts
- Función de 10 vueltas y de recordatorio de vuelta
- Funciones de configuración fáciles

MODOS DE VISUALIZACIÓN

El reloj tiene cinco vistas: HOME TIME(TIME) / FOREIGN TIME (TM 2), ALARM(ALM1/ALM2), STOP WATCH (STW),COUNTDOWN RECALL DATA (RCL) y TIMER (TMR).

Para cambiar de una vista a otra, pulse el botón S3 una vez. La descripción del modo aparecerá durante dos segundos antes de activar el modo seleccionado.

FLECHAS DE AYUDA

Los botones S1, S2 y S3 tienen cada uno una flecha de ayuda.

La flecha correspondiente aparecerá cuando haya que apre tar el botón al configurar la hora, el calendario y la alarma.

En cualquier modo de configu ración, mantenga pulsado el botón S1 durante unos 2 segundos y to dos los dígitos avanzarán rápido.

PANTALLA PARA CASA Y EL EXTRANJERO

Para ver la HORA EN EL EXTRAN JERO, pulse el botón S2 cuando vea en la pantalla HOME TIME (hora en casa). La descripción del modo (TM-2) aparecerá brevemente en la pantalla antes de ver la HORA EN EL EXTRAN JERO. Para volver a HORA EN CASA, pulse el botón S2 otra vez.

CÓMO AJUSTAR LA HORA Y EL CALENDARIO

1. Pulse el botón S3 para seleccionar el modo de hora.
2. Pulse el botón S2 para cambiar entre los modos de HORA EN CASA y HORA EN EL EXTRANJERO.
3. Mantenga pulsado el botón S2 durante 2 segundos hasta que aparezca la palabra "SET", configurar, y los dígitos de las horas parpadeen.
4. Pulse el botón S1 una vez. Los dígitos de los minutos aumentarán en una unidad, mantenga pulsado el botón para acelerar el proceso.
5. Pulse el botón S3. Los dígitos de los minutos parpadearán.
6. Pulse el botón S1 una vez. Los dígitos de los minutos aumentarán en una unidad, mantenga pulsado el botón para acelerar el proceso.
7. Pulse el botón S3. Los dígitos de los segundos parpadearán.
8. Pulse el botón S1 para volver a poner los dígitos de los segundos a cero.
9. Haga lo mismo para configurar el mes, la fecha, el día de la semana, el formato de la hora y del calendario.
10. Para ajustar el formato de la hora, pulse el botón S1 para cambiar entre los formatos de 12 horas y de 24 horas. Se mostrará el indicador de pm para señalar la hora en formato de 12 horas.
11. Para ajustar el formato del calendario, pulse el botón S1 para cambiar entre los formatos M-D (mes-día) y D-M (día-mes).
12. Después de hacer todos los ajustes necesarios, pulse el botón S2 para confirmarlo.

NOTA: El formato elegido para la hora y el calendario se usará tanto para el modo de hora en casa y en el extranjero.

NOTA: En el modo de HORA EN EL EXTRANJERO, sólo se permite configurar la hora, los minutos, el mes, la fecha y el día de la semana.

CÓMO CONFIGURAR LA HORA DE LA ALARMA

1. Pulse el botón S3 para seleccionar el modo de ALARMA.
2. Pulse el botón S2 para cambiar entre los modos de ALM1 y ALM2.
3. Mantenga pulsado el botón S2 durante 2 segundos hasta que aparezca la palabra "SET", configurar, y los dígitos de las horas parpadeen.
4. Pulse el botón S1 una vez. Los dígitos de los minutos aumentarán en una unidad. Mantenga pulsado el botón para acelerar el proceso.
5. Pulse el botón S3. Los dígitos de los minutos parpadearán.
6. Pulse el botón S1 para ajustar los dígitos de los minutos. Mantenga pulsado el botón para acelerar el proceso.
7. Después de hacer todos los ajustes necesarios, pulse el botón S2 para confirmarlo.

CÓMO APAGAR Y ENCENDER LA ALARMA Y EL REPIQUE DE LA HORA

En el modo de ALARMA,

1. Pulse el botón S2 para cambiar entre los modos de ALM1 y ALM2.
2. Pulse el botón S1 para activar la alarma diaria. Aparecerá el indicador de alarma **AL1** **AL2**.
3. Pulse el botón otra vez para activar el repique de la hora. Aparecerá el indicador del repique de la hora **CHIME**.
4. Pulse una tercera vez para activar ambas funciones. Aparecerán tanto el indicador de la alarma **AL1** **AL2** como el indicador del repique de la hora **CHIME**.
5. Pulse una cuarta vez para desactivar ambas funciones. Desaparecerán tanto el indicador de la alarma **AL1** **AL2** como el indicador del repique de la hora **CHIME**.

AL SALTAR UNA ALARMA Y EL REPIQUE DE LA HORA

Cuando se active la función de repique en cada hora, saltará una melodía.

Con la alarma activada, el sonido de alarma saltará a la hora fijada durante veinte segundos. Para parar el tono, pulse cualquier botón.

Para desactivar las funciones, pulse el botón S3 para seleccionar los modos ALM1 o ALM2, después pulse el botón S1 para apagar el indicar de la función, según se desee.

CÓMO USAR LA CUENTA ATRÁS

1. Pulse el botón S3 para seleccionar el modo de CUENTA ATRÁS.
2. Aparecerá el cronómetro en el estado en que esté: en marcha, a cero o parado.
3. Para retomar una cuenta interrumpida, pulse el botón S1 otra vez para retomar la cuenta ahí donde se quedó.
4. Para iniciar una cuenta nueva, primero hay que poner el cronómetro a cero.
   Pulse el botón S1 para interrumpir la cuenta y después mantenga pulsado el botón S2 durante 3 segundos para volver a cero.

Para medir el tiempo transcurrido,
En modo CRONÓMETRO,

1. Pulse el botón S1 para empezar a contar.
2. Pulse el botón S1 una vez para interrumpir la cuenta. Pulse el botón S1 otra vez para retomar la cuenta ahí donde se quedó.
3. Para volver a cero, pulse el botón S1 para interrumpir la cuenta y después mantenga pulsado el botón S2 durante 3 segundos.

Para medir el tiempo transcurrido,
En modo CRONÓMETRO,

1. Pulse el botón S1 para empezar a contar.
2. Mientras el cronómetro está en marcha, pulse el botón S2 un vez para registrar una vuelta. Se visualizará el número de vuelta y el tiempo de la vuelta registrada. El cronómetro seguirá contando por detrás. Al cabo de unos 5 segundos, se visualizarán el número de vuelta y el tiempo transcurrido en la vuelta actual.
3. Repita el último paso hasta que se hayan guardado todas las vueltas.
4. Para volver a cero, pulse el botón S1 para interrumpir la cuenta y después mantenga pulsado el botón S2 durante 3 segundos.

NOTA: Puede dejar la CUENTA ATRÁS en marcha y cambiar a otros modos operativos. Aparecerá el indicador del cronómetro ⏱ a modo de recordatorio.

NOTA: Durante la primera hora, la hora del cronómetro se visualiza en MM.SS.hh (minutos, segundos, centésimas). Al cabo de la primera hora, la hora del cronómetro se visualiza en HH:MM.SS (horas, minutos, segundos).

NOTA: Cuando el cronómetro lleve en marcha más de una hora, al interrumpirlo, el tiempo que haya contado se verá en HH: MM.SS (horas: minutos, segundos) y en MM.SS.hh (minutos, segundos, centésimas) alternativamente, cada 2 segundos.

NOTA: EL rango de cómputo del cronómetro son 10 vueltas máximo (las primeras 10 vueltas).

NOTA: El cronómetro puede contar un máximo de 99 horas, 59 minutos y 59.99 segundos.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE RECORDATORIO

1. Pulse el botón S3 para seleccionar el modo de RECORDATORIO.
2. Se mostrarán en la pantalla el tiempo total transcurrido [TTL] o el mensaje "NO DATA" (si no hay ninguna vuelta almacenada).
3. Pulse el botón S1 para cambiar entre las vueltas registradas en el siguiente orden: tiempo total transcurrido [TTL], vuelta más rápida [FAST], vuelta más lenta [SLOW], tiempo medio de las vueltas [AVG] y record individual [LAP-XX].
4. Pulse el botón S2 para ver las distintas mejores marcas cuando tenga el record individual [LAPXX] en pantalla.

NOTA: En el modo RECORDATORIO, el reloj volverá automáticamente al modo HORA EN CASA si no se toca ningún botón durante 3 minutos.

NOTA: Cuando la marca individual [LAPXX] sea más de una hora, y una vez se haya dejado de contar, el récord se verá en HH:MM.SS (horas, minutos, segundos) y en MM.SS.hh (minutos, segundos, centésimas) alternativamente, cada 2 segundos.

CÓMO CONFIGURAR EL TEMPORIZADOR

1. Pulse el botón S3 para seleccionar el modo TEMPORIZADOR.
2. Pulse el botón S2 para configurar el temporizador entre 1, 3, 5, 10, 15, 25, 30, 45 y 60 minutos.

CÓMO USAR EL TEMPORIZADOR

En el modo de TEMPORIZADOR,

1. Pulse el botón S1 para empezar a contar.
2. Pulse el botón S1 una vez para interrumpir la cuenta. Pulse el botón S1 otra vez para retomar la cuenta ahí donde se quedó.
3. Para volver a cero, pulse el botón S1 para interrumpir la cuenta y después mantenga pulsado el botón S2 durante 2 segundos.
4. Después de llegar a cero en una cuenta atrás, sonará un pitido durante veinte segundos. Para interrumpir el pitido, pulse cualquier botón. El TEMPORIZADOR se cargará de nuevo automáticamente.

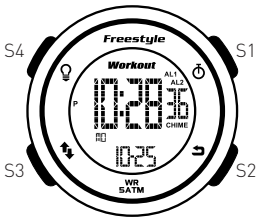
NOTA: Puede dejar el TEMPORIZADOR en marcha y cambiar a otros modos operativos.

CÓMO USAR LA LUZ DE FONDO

Pulse el botón S4 para encender la luz de fondo durante unos tres segundos.

Para reducir la huella del carbono, las instrucciones de Freestyle se han imprimido con tinta de soja en papel reciclado.

CADENCE



S1. Taste „Start/Stopp"
S2. Taste „Runde/Zurücksetzen"
S3. Taste „Modus"
S4. Taste „Licht"

FEATURES
- Uhrzeit
- 1/100s Stoppuhr bis zu 1 Stunde
- Doppelzeit
- Tägliche Weckfunktion
- Doppelzeit-Weckfunktion
- Voreingestellter Timer (1, 3, 5, 10, 15, 25, 30, 45 und 60 Minuten)
- Stundensignal
- Kalender (Monat/Dag/ Wochentag)
- 3 Sekunden Zeitverzögerung Hintergrundbeleuchtung
- 50 M Wasserfest
- 10 Runden und Rundenspeicher-Funktion
- Einfache Einstellungsfunktion

ANZEIGEMODI
Die Uhr hat fünf Anzeigemodi: HOME TIME (TIME) / FOREIGN TIME (TM-2), ALARM (ALM1/ ALM2), STOPWATCH (STW), COUNTDOWN RECALL DATA (RCL) und TIMER (TMR).

Drücken Sie die Taste S3 einmal um von einer Anzeige zur nächsten zu wechseln. Die Beschreibung des Modus wird zwei Sekunden lang angezeigt bevor der entsprechende Modus aktiviert wird.

ANZEIGEPFEILE
Jeder der Tasten S1, S2 und S3 besitzt einen Anzeigepfeil.

Der entsprechende Pfeil erscheint, sobald die Taste bei der Zeit-, Kalender- und Weckeinstellung gedrückt wird.

Halten Sie Taste S1 in jeglichem Einstellungsmodus etwa 2 Sekunden lang gedrückt, um die Zahlen schneller einzustellen.

ANZEIGE ORTSZEIT UND FREMDZEIT
Um die FREMDZEIT anzuzeigen drücken Sie Taste S2 wenn die ORTSZEIT angezeigt wird. Die Beschreibung des Modus (TM-2) wird kurz erscheinen; anschließend wird die FREMDZEIT angezeigt. Drücken Sie die Taste S2 um wieder zur ORTSZEIT zu wechseln.

DOPPELZEIT
1. Drücken Sie Taste S3 um den Zeitmodus zu wählen
2. Drücken Sie Taste S2 um zwischen ORTSZEIT und FREMDZEIT zu wechseln.
3. Taste S2 2 Sekunden lang gedrückt halten, bis die Nachricht „SET" (Einstellen) erscheint und die Stundenzahl blinkt.
4. Drücken Sie Taste S1 um die Ziffern um jeweils eine Einheit zu erhöhen, halten Sie die Taste gedrückt um die Anzeige schneller vorzubewegen.
5. Drücken Sie Taste S3 einmal. Die Minutenanzeige wird blinken.
6. Drücken Sie Taste S1 um die Ziffern um jeweils eine Einheit zu erhöhen, halten Sie die Taste gedrückt um die Anzeige schneller vorzubewegen.
7. Taste S3 drücken, die Sekundenanzeige wird blinken.
8. Taste S1 drücken, um Sekundenanzeige auf null zurückzusetzen.
9. Den gleichen Schritten folgen, um Monat, Tag, (Wochen-)Tag, Stundenformat, und Kalenderformat einzustellen.
10. Um das Stundenformat zu wählen, drücken Sie Taste S1 um zwischen 12-Stunden und 24-Stundenformat zu wählen. Die „PM"-Anzeige erscheint um die Zeit im 12-Stunden-Format anzuzeigen.
11. Um das Datumsformat einzustellen, drücken Sie Taste S1 um zwischen M-D (Monat-Datum) und D-M (Datum-Monat) zu wechseln.
12. Wenn Sie alle Einstellungen abgeschlossen haben, drücken Sie Taste S2 zur Bestätigung.

HINWEIS: Das gewählte Format für die Stunden- und Datumsanzeige wird in beiden Modi für Ortszeit und Fremdzeit angezeigt.

HINWEIS: Im Modus FREMDZEIT können nur Stunde, Minute, Monat, Tag, (Wochen-)Tag eingestellt werden.

WECKZEIT EINSTELLEN
1. Drücken Sie Taste S3 um den Weckmodus zu wählen.
2. Taste S2 drücken um zwischen ALM1 und ALM2 Modus zu wechseln.
3. Taste S2 2 Sekunden lang gedrückt halten, bis die Nachricht „SET" (Einstellen) erscheint und die Stundenanzeige blinkt.
4. Drücken Sie Taste S1 um die Ziffern um jeweils eine Einheit zu erhöhen. Halten Sie die Taste gedrückt um die Anzeige schneller vorzubewegen.
5. Taste S3 drücken, die Minutenanzeige wird blinken.
6. Taste S1 drücken um die Minuten einzustellen. Halten Sie die Taste gedrückt um die Anzeige schneller vorzubewegen.
7. Wenn Sie alle Einstellungen abgeschlossen haben, drücken Sie Taste S2 zur Bestätigung.

WECKFUNKTION UND STUNDENSIGNAL AN-/AUSSTELLEN
Im Weckmodus:
1. Taste S2 drücken um zwischen ALM1 und ALM2 Modus zu wechseln.
2. Drücken Sie Taste S1 einmal um die tägliche Weckfunktion zu aktivieren. Symbol Weckfunktion **AL1** **AL2** wird erscheinen.
3. Die Taste S1 nochmal drücken um das Stundensignal zu aktivieren. Symbol Stundensignal **CHIME** wird erscheinen.
4. Die Taste S1 zum dritten Mal drücken um beide Funktionen zu aktivieren. Symbol Weckfunktion **AL1** **AL2** und Symbol Stundensignal **CHIME** wird erscheinen.
5. Taste S1 zum vierten Mal drücken um beide Funktionen zu deaktivieren. Symbol Weckfunktion **AL1** **AL2** und Symbol Stundensignal **CHIME** wird gelöscht.

WENN DAS ALARMSIGNAL ODER STUNDESIGNAL ERTÖNT
Ein Signal wird stündlich ertönen wenn die Stundensignal-Funktion aktiviert ist.

Wenn die Weckfunktion aktiviert ist, wird ein Signalton zur vorbestimmten Zeit zwanzig Sekunden lang ertönen. Drücken Sie irgendeine Taste um den Signalton abzustellen.

Um die Funktionen zu deaktivieren, drücken Sie Taste S3 um ALM1 oder ALM2 Modus auszuwählen, dann Taste S1 um die Anzeige für die gewünschte Funktion zu deaktivieren.

ZEITMESSUNG MIT DER STOPPUHR

1. Drücken Sie Taste S3 um den Modus STOPPUHR zu wählen.
2. Die Stoppuhr wird im aktuellen Status angezeigt - gestoppt, zählend, oder zurückgestellt.
3. Um eine unterbrochene Messung wieder zu starten, Drücken Sie S1 noch einmal um ab der letzten Messung weiter zu messen.
4. Um eine neue Messung zu starten, stellen Sie die Stoppuhr zuerst auf null zurück. Drücken Sie Taste S1 um die Messung zu stoppen und halten Sie dann Taste S2 etwa 3 Sekunden lang gedrückt, um die Zählung auf null zurückzusetzen.

Um die abgelaufene Zeit zu messen:
Im STOPPUHR-Modus

1. Drücken Sie Taste S1 um die Zeitmessung zu starten.
2. Drücken Sie S1 nochmals um die Zeitmessung zu stoppen. Drücken Sie S1 noch einmal um ab der letzten Messung weiter zu messen.
3. Drücken Sie Taste S1 um die Messung zu stoppen und halten Sie dann Taste S2 etwa 3 Sekunden lang gedrückt, um die Zählung auf null zurückzusetzen.

Zur Messung der Rundenzeit:
Im STOPPUHR-Modus

1. Drücken Sie Taste S1 um die Zeitmessung zu starten.
2. Drücken Sie Taste S2 während die Stoppuhr läuft, um eine Runde festzuhalten. Die Zahl der Runde und die Rundenzeit wird angezeigt. Die Stoppuhr läuft im Hintergrund weiter. Nach etwa 5 Sekunden werden Rundenzahl und die abgelaufene Zeit der aktuellen Runde angezeigt.
3. Wiederholen Sie den letzten Schritt bis alle Runden angezeigt wurden.
4. Drücken Sie Taste S1 um die Messung zu stoppen und halten Sie dann Taste S2 etwa 3 Sekunden lang gedrückt, um die Zählung auf null zurückzusetzen.

HINWEIS : Sie können die STOPPUHR weiter laufen lassen wenn Sie in andere Modi wechseln. Das Symbol Stoppuhr ⏱ wird zur Erinnerung erscheinen.

HINWEIS: Während der ersten Stunde der Zählung wird die gezählte Zeit im Format MM.SS.hh (Minuten, Sekunden, Hundertstel) angezeigt. Nach einer Stunde wird die gezählte Zeit im Format HH:MM.SS angezeigt (Stunden: Minuten. Sekunden).

HINWEIS: Wenn die Stoppuhr länger als eine Stunde misst, wird, nachdem die Zählung unterbrochen wird,Die gemessene Zeit im Format HH: MM.SS (Stunden: Minuten. Sekunden) und MM.SS. hh (Minuten, Sekunden, Hundertstel) abwechselnd alle 2 Sekunden angezeigt.

HINWEIS: Die Stoppuhr kann bis zu maximal 10 Runden (die ersten 10 Runden) speichern.

HINWEIS: Die Stoppuhr kann bis zu maximal 99 Stunden, 59 Minuten, und 59,99 Sekunden messen.

ABRUFF-MODUS BENUTZEN

1. Taste S3 drücken um RECALL-Modus zu wählen.
2. Die gesamte abgelaufene Zeit [TTL] bzw. die Nachricht „no DATA" (keine Daten) (falls keine Runden gespeichert sind) wird angezeigt.
3. Drücken Sie Taste S1, um durch die gespeicherten Runden in Reihenfolge der gesamten abgelaufenen Zeit [TTL], schnellste Rundenzeit [FAST], langsamste Rundenzeit [SLOW], durchschnittliche Rundenzeit [AVG] und individueller Rundenrekord [LAP-XX] zu blättern.
4. Wenn der individuelle Rundenrekord [LAP-XX] angezeigt wird, drücken Sie Taste S2 um durch die gespeicherten, individuellen Rundenrekorde zu blättern.

HINWEIS: Im ABRUF-Modus wird sich die Uhr automatisch in den Modus NORMALE UHRZEIT zurückstellen, wenn 3 Minuten lang keine Taste gedrückt wird.

HINWEIS: Wenn der individuelle Rundenrekord [LAP-XX] über einer Stunde liegt, wird nach der Zählung der Rundenrekord im Format HH: MM.SS (Stunden: Minuten, Sekunden) und MM.SS. hh (Minuten. Sekunden, Hundertstel) abwechselnd alle 2 Sekunden angezeigt.

TIMER EINSTELLEN

1. Drücken Sie Taste S3 um den TIMER-Modus zu wählen
2. Drücken Sie Taste S2 um den Timer auf 1, 3, 5, 10, 15, 25, 30, 45 oder 60 Minuten zu stellen.

TIMER BENUTZEN

Im TIMER Modus:

1. Drücken Sie Taste S1 um die Zeitmessung zu starten.
2. Drücken Sie S1 nochmals um die Zeitmessung zu stoppen. Drücken Sie S1 noch einmal um ab der letzten Messung weiter zu messen.
3. Um den Timer zurückzusetzen, drücken Sie Taste S1 um die Messung zu stoppen und halten Sie dann Taste S2 etwa 2 Sekunden lang gedrückt.
4. Wenn nach der Zählung Null erreicht wird, ertönt für zwanzig Sekunden ein Signalton. Drücken Sie jede beliebige Taste um den Signalton abzustellen. Der TIMER wird sich automatisch zurücksetzen.

HINWEIS : Sie können den TIMER weiter laufen lassen wenn Sie in andere Modi wechseln.

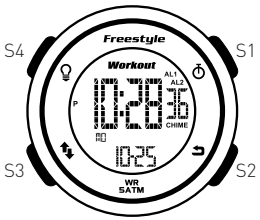
HINTERGRUNDBELEUCHTUNG BENUTZEN

Drücken Sie Taste S4 um die Hintergrundbeleuchtung für etwa drei Sekunden anzuschalten.

Diese Freestyle-Gebrauchsanweisung wurde mit Tinte auf Sojabasis auf Recycling-Papier gedruckt um den Kohleausstoß zu reduzieren.

Freestyle_Cadence_AG9153-R00

CADENCE



S1. Bouton Démarrer / Arrêter
S2. Bouton Temps intermédiaire / Réinitialiser
S3. Bouton Mode
S4. Bouton d'éclairage

CARACTÉRISTIQUES
- Heure du jour
- Chronomètre 1/100 è me jusqu'à 1 heure
- Double affichage de l'heure
- Alarme quotidienne
- Double Alarme horaire
- Minuteur préréglé (1, 3, 5, 10, 15, 25, 30, 45 et 60 minutes)
- Carillon horaire
- Calendrier (Mois/Date/Jour de la semaine)
- Rétro-éclairage avec délai de 3 secondes
- Étanche à 50M
- Fonction d'enregistrement de 10 temps de passage et rappel de temps de passage
- Fonction de réglage facile

MODES D'AFFICHAGE
La montre offre cinq modes d'affichage différents : HOME TIME (TIME) / FOREIGN TIME (TM-2), ALARM (ALM1/ALM2), STOPWATCH (STW), COUNTDOWN RECALL DATA (RCL) et TIMER (TMR).

Pour changer le mode d'affichage, appuyez une fois sur le bouton S3. Le code descriptif du mode apparaîtra durant deux secondes avant que le mode sélectionné soit activé.

FLECHES D'INDICATION
Les boutons S1, S2 et S3 offrent chacun une flèche d'indication.

La flèche d'indication correspondante apparaîtra à chaque fois qu'il sera nécessaire d'appuyer sur un bouton pour régler les heures, le calendrier et les alarmes.

Dans n'importe quel mode, maintenez le bouton S1 durant environ 2 secondes pour faire avancer rapidement les chiffres.

AFFICHAGE DE L'HEURE LOCALE ET DE L'HEURE INTERNATIONALE
Pour afficher l'HEURE INTERNATIONALE, appuyez sur le bouton 2 lorsque l'HEURE LOCALE est affichée. Le code descriptif du mode (TM-2) apparaîtra brièvement avant que l'HEURE INTERNATIONALE s'affiche. Pour afficher de nouveau l'HEURE LOCALE, appuyez et maintenez pressé de nouveau le bouton S2.

REGLAGE DES HEURES ET DU CALENDRIER
1. Appuyez sur le bouton S3 pour sélectionner le mode de l'heure.
2. Appuyez sur le bouton S2 pour choisir entre HOME TIME (HEURE LOCALE) ou FOREIGN TIME (HEURE INTERNATIONALE).
3. Appuyez et maintenez le bouton S2 durant environ 2 secondes, le message "SET" (REGLER) s'affichera et les chiffres des heures clignoteront.
4. Appuyez une fois sur le bouton S1 pour augmenter les chiffres d'une unité, maintenez le bouton enfoncé pour accélérer la procédure.
5. Appuyez sur le bouton S3, les chiffres des minutes clignoteront.
6. Appuyez une fois sur le bouton S1 pour augmenter les chiffres d'une unité, maintenez le bouton enfoncé pour accélérer la procédure.
7. Appuyez sur le bouton S3, les chiffres des secondes clignoteront.
8. Appuyez sur le bouton S1 pour réinitialiser les chiffres des secondes à zéro.
9. Suivez la même procédure pour régler le mois, la date, le jour (de la semaine), le format horaire et le format du calendrier.
10. Pour régler le format des heures, appuyez sur le bouton S1 pour permuter entre le format 12 heures et 24 heures. L'indicateur P.M s'affiche pour indiquer la deuxième partie d'une journée en format 12 heures.
11. Pour régler le format du calendrier, appuyez sur le bouton S1 pour permuter entre M - D (mois-date) et D - M (date-mois).
12. Après avoir effectué tous les réglages, appuyez sur le bouton S2 pour confirmer.

REMARQUE: Le format choisi pour les heures et pour le calendrier s'appliquera pour les deux réglages local et international.

REMARQUE : Suivez la même procédure pour régler l'HEURE INTERNATIONALE; seuls les réglages des heures, des minutes, du mois, de la date, du jour (de la semaine) peuvent être effectués.

REGLAGE DE L'HEURE DE L'ALARME
1. Appuyez sur le bouton S3 pour sélectionner alarme.
2. Appuyez sur le bouton S2 pour permuter entre le mode ALM1 et ALM2.
3. Appuyez et maintenez le bouton S2 durant environ 2 secondes, le message "SET" (REGLER) s'affichera et les chiffres des heures clignoteront.
4. Appuyez une fois sur le bouton S1 pour augmenter les chiffres d'une unité. Maintenez le bouton enfoncé pour accélérer la procédure.
5. Appuyez sur le bouton S3, les chiffres des minutes clignoteront.
6. Appuyez sur le bouton S1 pour régler les chiffres des minutes. Maintenez le bouton enfoncé pour accélérer la procédure.
7. Après avoir effectué tous les réglages, appuyez sur le bouton S2 pour confirmer.

POUR ACTIVER / DESACTIVER L'ALARME ET LE CARILLON
En mode Alarme,
1. Appuyez sur le bouton S2 pour permuter entre le mode ALM1 et ALM2.
2. Appuyez une fois sur le bouton S1 pour activer l'alarme. L'indicateur d'alarme **AL1** **AL2** apparaîtra.
3. Appuyez de nouveau sur le bouton pour activer le carillon horaire. L'indicateur de carillon **CHIME** apparaîtra.
4. Appuyez une troisième fois sur le bouton pour activer les deux fonctions. L'indicateur d'alarme **AL1** **AL2** et l'indicateur du carillon **CHIME** apparaîtront.
5. Appuyez une quatrième fois sur le bouton pour désactiver les deux fonctions. L'indicateur d'alarme **AL1** **AL2** et l'indicateur du carillon **CHIME** disparaîtront.

LORSQUE L'ALARME OU LE CARILLON RETENTIT
Un bip sonore retentira toutes les heures lorsque la fonction de carillon est activée.

Une sonnerie d'alarme retentira à l'heure réglée durant environ 20 secondes lorsque l'alarme est activée. Pour arrêter la sonnerie d'alarme, appuyez sur n'importe quel bouton.

Pour désactiver les fonctions, appuyez sur le bouton S3 pour sélectionner le mode ALM1 or ALM2, puis appuyez sur le bouton S1 pour désactiver l'indicateur de la fonction si désiré.

UTILISATION DU CHRONOMETRE

1. Appuyez sur le bouton S3 pour sélectionner le mode STOP-WATCH (CHRONOMETRE).
2. Le chronomètre affichera le statut en cours – compteur arrêté, compteur en cours ou réinitialisé.
3. Pour réactiver le compteur, appuyez sur le bouton S1 et le compteur se remettra en marche à partir du point où il a été arrêté.
4. Pour lancer un nouveau comptage, réinitialisez tout d'abord le chronomètre à zéro. Appuyez sur le bouton S1 pour arrêter le compteur puis appuyez et maintenez le bouton S2 durant environ 3 secondes pour réinitialiser le compteur à zéro.

Pour mesurer le temps écoulé,
En mode CHRONOMÈTRE,

1. Appuyez sur le bouton S1 pour démarrer le chronomètre.
2. Appuyez également sur le bouton S1 pour arrêter le compteur. Appuyez de nouveau sur le bouton S1, et le compteur se remettra en marche à partir du point où il a été arrêté.
3. Pour réinitialiser le chronomètre à zéro, appuyez sur le bouton S1 pour arrêter le compteur puis appuyez sur le bouton S2 durant environ 3 secondes.

Pour mesurer les temps de passage cumulés:
En mode CHRONOMÈTRE,

1. Appuyez sur le bouton S1 pour démarrer le chronomètre.
2. Alors que le chronomètre est en cours, appuyez sur le bouton S2 pour enregistrer un tour. Le numéro du temps de passage et le temps écoulé du temps de passage enregistré s'afficheront. Le compteur du chronomètre continue à tourner dans le fond. Après environ 5 secondes, le numéro du temps de passage et le temps écoulé du temps de passage en cours s'afficheront.
3. Répétez la dernière étape jusqu'à ce que tous les temps de passage soient enregistrés.
4. Pour réinitialiser le compteur à zéro, appuyez sur le bouton S1 pour arrêter le compteur puis appuyez et maintenez le bouton S2 durant environ 3 secondes.

REMARQUE : Vous pouvez laisser le chronomètre en marche tout en permutant sur d'autres modes. L'indicateur d'alarme ⏱ apparaîtra comme rappel.

REMARQUE : Durant la première heure du compte, le temps compté s'affichera sous la forme MM.SS. hh (minutes. secondes. centièmes de secondes). Après une heure, le compteur du chronomètre s'affichera sous le format HH: MM.SS (Heures, Minutes, Secondes).

REMARQUE : Lorsque le chronomètre a compté plus d'une heure, une fois que le compte est arrêté, la durée restante s'affichera sous la forme HH: MM.SS (heures: minutes. secondes) et MM.SS.hh (minutes. secondes. centièmes de secondes) alternativement toutes les 2 secondes.

REMARQUE : Le chronomètre peut enregistrer un maximum de 10 temps de passage (les 10 premiers temps de passage).

REMARQUE : Le chronomètre peut compter jusqu'à 99 heures, 59 minutes et 59,99 secondes.

UTILISATION DU MODE DE RAPPEL

1. Appuyez sur le bouton S3 pour sélectionner le mode RAPPEL.
2. Le temps total écoulé [TTL] ou le message "no DATA" (pas de DONNÉES) (s'il n'y a pas de temps de passage enregistré) s'affichera.
3. Appuyez sur le bouton S1 pour faire défiler les temps de passage enregistrés dans cet ordre : temps total écoulé [TTL], temps de passage le plus rapide [FAST], temps de passage le plus lent [SLOW], moyenne des temps de passage [AVG] et l'enregistrement des temps de passage individuels [LAP-XX].
4. Lorsque l'enregistrement des temps de passage individuels [LAP-XX] s'affiche, appuyez sur le bouton S2 pour faire défiler les enregistrements des temps de passage individuels.

REMARQUE : En mode RAPPEL, la montre retournera automatiquement en mode d'HEURE LOCALE si aucun bouton n'est pressé avant 3 minutes.

REMARQUE : Lorsque l'enregistrement des temps de passage individuels [LAP-XX] est supérieur à 1 heure, une fois que le compte est arrêté, l'enregistrement des temps de passage s'affichera sous la forme HH: MM.SS (heures: minutes. secondes) et MM.SS.hh (minutes. secondes. centièmes de secondes) alternativement toutes les 2 secondes.

REGLAGE DU MINUTEUR

1. Appuyez sur le bouton S3 pour sélectionner le mode TIMER (MINUTEUR).
2. Appuyez sur le bouton S2 pour modifier le réglage du minuteur entre 1, 3, 5, 10, 15, 25, 30, 45 et 60 minutes.

UTILISATION DU MINUTEUR

En mode TIMER (MINUTEUR),

1. Appuyez sur le bouton S1 pour démarrer le compteur.
2. Pour arrêter le compteur, appuyez sur le bouton S1. Appuyez de nouveau sur le bouton S1 pour remettre le compteur en marche à partir du point où il a été arrêté.
3. Pour réinitialiser le MINUTEUR, appuyez sur le bouton S1 pour arrêter le compteur puis appuyez sur le bouton S2 durant environ 2 secondes.
4. Une fois que le MINUTEUR a atteint zéro, une sonnerie retentira durant 20 secondes.
   Pour arrêter la sonnerie, appuyez sur n'importe quel bouton. Le minuteur se réinitialisera automatiquement.

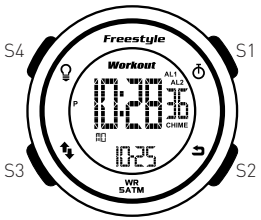
REMARQUE: Vous pouvez laisser le MINUTEUR en marche tout en permutant sur un autre mode.

UTILISATION DU RETRO ECLAIRAGE

Appuyez sur le bouton S4 pour activer le rétro éclairage durant trois secondes.

Pour réduire l'émission de carbone dans l'atmosphère, ces instructions Freestyle sont imprimées avec des encres de soja sur du papier recyclé.

CADENCE



S1. Tasto Start/stop
S2. Tasto Giro/reset
S3. Tasto Modalità
S4. Tasto Luce

CARATTERISTICHE
- Ora del giorno
- Cronometro da 1/100s fino ad 1 ora
- Doppio orario
- Sveglia giornaliera
- Sveglia Doppio orario
- Timere pre-impostato (1, 3, 5, 10, 15, 25, 30, 45 e 60 minuti)
- Segnale orario
- Calendario (Mese/Data/Giorno della settimana)
- 3 secondi di ritardo della retroilluminazione EL
- Resistente all'acqua fino a 50M
- 10 giri e funzione di richiamo giri
- Funzione di impostazione facile

MODALITA' DISPLAY
L'orologio ha cinque modalità display: HOME TIME (TIME) / FOREIGN TIME (TM-2), ALARM (ALM1/ALM2), STOPWATCH (STW), COUNTDOWN RECALL DATA (RCL) e TIMER (TMR).

Per passare da una modalità di display ad un'altra, premere una volta il tasto S3. La descrizione della modalità apparirà per due secondi prima che la modalità selezionata si attivi.

FRECCE DIREZIONALI
I tasti S1,S2 e S3 hanno ciascuno una freccia direzionale.

La loro freccia corrispondente apparirà ogni volta che il tasto deve essere premuto per impostare orari, calendario e allarmi.

In qualunque modalità di impostazione, tenere premuto il tasto S1 per circa due secondi farà avanzare i numeri rapidamente.

DISPLAY ORA NAZIONALE ED ESTERA
Per mostrare l'ORA ESTERA, premere il tasto S2 quando appare l'ORA NAZIONALE. La descrizione della modalità (TM-2) apparirà poco prima che appaia l'ORA ESTERA. Per tornare all'ORA NAZIONALE, premere di nuovo il tasto S2 .

COME IMPOSTARE ORA E CALENDARIO
1. Premere il tasto S3 per selezionale la modalità dell'ora.
2. Premere il tasto S2 per passare dalla modalità ORA NAZIONALE alla modalità ORA ESTERA e viceversa.
3. Tenere premuto il tasto S2 per 2 secondi finché comprare il messaggio "SET" e la cifra delle ore lampeggia.
4. Premere una volta il tasto S1 per aumentare i numeri di un'unità, premere a lungo il tasto farà avanzare la lancetta più velocemente.
5. Premere il tasto S3, i numeri dei Minuti lampeggeranno.
6. Premere una volta il tasto S1 per aumentare i numeri di un'unità, premere a lungo il tasto farà avanzare la lancetta più velocemente.
7. Premere il tasto S3, la cifra dei secondi lampeggerà.
8. Premere il tasto S1 per resettare la cifra dei secondi a zero.
9. Seguire lo stesso schema per impostare mese, data, giorno (della settimana), formato orario e formato del calendario.
10. Per impostare il formato dell'ora, premere il tasto S1 per passare dal formato 12-ore al formato 24-ore e viceversa. Il segnale PM potrebbe apparire per indicare l'ora nel formato 12-ore.
11. Per impostare il formato calendario, premere il tasto S1 per passare dal formato M-D (mese-data) al formato D-M (data-mese) e viceversa.
12. Dopo aver terminato tutte le impostazioni, premere il tasto S2 per confermarle.

NOTA: I formati dell'ora e del calendario prescelti si applicheranno sia alle impostazioni nazionale che estera.

NOTA: In modalità ORARIO ESTERO, sono aperti per l'impostazione solo ora, minuto, mese, data, giorno (della settimana).

COME IMPOSTARE L'ORARIO DI ALLARME
1. Premere il tasto S3 per selezionare la modalità allarme.
2. Premere il tasto S2 per passare tra le modalità ALM1 e ALM2.
3. Tenere premuto il tasto S2 per 2 secondi fino a che il messaggio "SET" appare e la cifra delle ore lampeggia.
4. Premere una volta il tasto S1 per aumentare i numeri di un'unità. Premere a lungo il tasto farà avanzare la lancetta più velocemente.
5. Premere il tasto S3, la cifra dei minuti lampeggerà.
6. Premete il tasto S1 per impostare le cifre dei minuti. Premere a lungo il tasto farà avanzare la lancetta più velocemente.
7. Dopo aver terminato tutte le impostazioni, premere il tasto S2 per confermarle.

COME ACCENDERE/SPEGNERE L'ALLARME E LA SUONERIA ORARIA
Nella modalità allarme,
1. Premere il tasto S2 per passare tra le modalità ALM1 e ALM2.
2. Premere una volta il tasto S1 per attivare l'allarme giornaliero. Apparirà il segnale di allarme **AL1 AL2**.
3. Premere di nuovo per attivare la suoneria oraria. Apparirà il segnale di suoneria **CHIME**.
4. Premere una terza volta per attivare entrambe le funzioni. Appariranno l'indicatore sveglia **AL1 AL2** e l'indicatore segnale orario **CHIME**.
5. Premere una quarta volta per disattivare entrambe le funzioni. L'indicatore sveglia **AL1 AL2** e l'indicatore segnale orario **CHIME** spariranno.

QUANDO SCATTA L'ALLARME O LA SUONERIA GIORNALIERA
All'ora prevista suonerà una melodia se è attivata la funzione della suoneria oraria.

All'ora designata sarà emesso una melodia di allarme di venti secondi quando viene attivato l'allarme. Per interrompere la melodia, premere un tasto qualsiasi.

Per disabilitare le funzioni, premere il tasto S3 per selezionare la modalità ALM1 o ALM2, quindi premere il tasto S1 per disattivare l'indicatore della funzione come desiderato.

COME USARE IL CRONOMETRO
1. Premere il tasto S3per selezionare la modalità CRONOMETRO.
2. Il cronometro sarà visualizzato nel suo stato corrente - bloccato, in funzione o resettato.
3. Per riprendere un conteggio

interrotto, premere il tasto S1 per riavviare da dove era stato interrotto.
4. Per iniziare un nuovo conteggio, resettate prima il cronometro. Premere il tasto S1 per interrompere il conteggio e quindi premere il tasto S2 per circa 3 secondi per resettare il conteggio a zero.

Per misurare il tempo trascorso,
In modalità CRONOMETRO,
1. Premere il tasto S1 per iniziare il conteggio.
2. Per interrompere il conteggio, premere una volta il tasto S1. Premere di nuovo il tasto S1 per riprendere da dove era stato interrotto.
3. Per riazzerare, premere il tasto S1 per interrompere il conteggio e quindi tenere premuto il tasto S2 per circa 3 secondi.

Per la misurazione del tempo sul giro:
In modalità CRONOMETRO,
1. Premere il tasto S1 per iniziare il conteggio.
2. Mentre il cronometro è in corso, premere una volta il tasto S2 per registrare un giro. Il numero del giro e il tempo del giro registrato saranno visualizzati. Il cronometro sta ancora scorrendo in sottofondo. Dopo circa 5 secondi, il numero del giro e il tempo trascorso saranno visualizzati.
3. Ripetere quest'ultimo passaggio fino a che sono stati registrati tutti i giri.
4. Per azzerare, premere il tasto S1 per interrompere il conteggio, quindi tenere premuto il tasto S2 per circa 3 secondi.

NOTA: Potete lasciare che il CRONOMETRO continui a contare mentre passate ad altre modalità di funzionamento. L'indicatore cronometro ⏱ apparirà come promemoria.

NOTA: Nella prima ora di conteggio, il tempo trascorso sarà visualizzato come MM.SS.hh (minuti. secondi. centesimi). Dopo un'ora, il tempo trascorso sarà visualizzato come HH:MM.SS (ore: minuti. secondi).

NOTA: Quando il cronometro ha effettuato il conteggio per più di un'ora, una volta che il conteggio viene interrotto,il tempo trascorso sarà visualizzato come HH: MM.SS (ore: minuti. secondi) e MM.SS.hh (minuti. secondi. centesimi) alternati con un intervallo di 2 secondi.

NOTA: Il cronometro può registrare fino ad un massimo di 10 giri (i primi 10 giri).

NOTA: Il cronometro può conteggiare fino ad un massimo di 99 ore, 59 minuti e 59.99 secondi.

PER USARE LA MODALITÀ RICHIAMA
1. Premere il tasto S3 per selezionare la modalità RECALL.
2. Verrò visualizzato il tempo totale trascorso [TTL] o il messaggio "no DATA" (se non c'è registrazione sul giro memorizzata).
3. Premere il tasto S1 per girare tra le registrazioni memorizzate dei giri nell'ordine: Tempo totale trascorso, [TTL], Tempo sul giro più veloce [FAST], Tempo sul giro più lento [SLOW], Tempo medio sul giro [AVG] e registrazione individuale del giro [LAP-XX].
4. Quando viene visualizzata la registrazione individuale del giro [LAP-XX], premere il tasto S2 per controllare tutti i giri individuali registrati.

NOTA: In modalità RECALL l'orologio tornerà automaticamente in modalità NORMAL TIME se nessun tasto viene premuto per tre minuti.

NOTA: Quando la registrazione del giro individuale LAP-XX] è maggiore di un'ora, una volta che il conteggio è interrotto, la registrazione del giro sarà visualizzata in HH: MM.SS (ore: minuti. secondi) e MM.SS.hh (minuti. secondi. centesimi) alternati con un intervallo di 2 secondi.

COME IMPOSTARE IL TIMER
1. Premere il tasto S3 per selezionare la modalità TIMER.
2. Premere il tasto S2 per scegliere l'impostazione timer tra 1, 3, 5, 10, 15, 25, 30, 45 e 60 minuti.

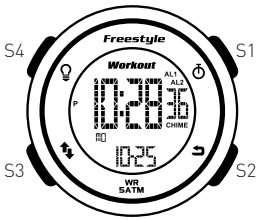
COME USARE IL TIMER
Nella modalità TIMER,
1. Premere il tasto S1 per iniziare il conteggio.
2. Per interrompere il conteggio, premere una volta il tasto S1. Premere di nuovo il tasto S1 per riprendere da dove era stato interrotto.
3. Per resettare il TIMER, premere il tasto S1 per interrompere il conteggio e poi premere il tasto S2 per circa due secondi.
4. Dopo aver raggiunto zero nel conto alla rovescia, verrà emesso un segnale acustico di venti secondi. Per interrompere il segnale acustico, premere un tasto qualsiasi, e il TIMER ripartirà automaticamente.

NOTA: Potete lasciare che il TIMER continui a contare mentre passate ad altre modalità di funzionamento.

COME USARE LA RETROILLUMINAZIONE
Premere il tastoS4 per accendere la retroilluminazione per circa tre secondi.

Per ridurre l'impatto ambientale, queste istruzioni Freestyle sono stampate con inchiostri di soia su carta riciclata .

CADENCE



S1. Botão Start/stop
S2. Botão Lap/reset
S3. Botão Mode
S4. Botão Light

CARACTERÍSTICAS
- Hora do dia
- Cronómetro 1/100s até 1 hora
- Duplo Fuso
- Alarme Diário
- Alarme para Duplo Fuso
- Temporizador predefinido (1, 3, 5, 10, 15, 25, 30, 45 e 60 minutos)
- Sinal Sonoro Horário
- Calendário (Mês/Data/Dia da semana)
- luz posterior com 3 segundos de atraso
- À prova de água até 50 metros
- 10 voltas e função de recuperar volta
- Função de fácil configuração

MODOS DE EXIBIÇÃO
O relógio tem cinco modos de visualização: FUSO DO PAÍS (HORA)/FUSO ESTRANGEIRO (H-2), ALARME 1 (AL1/AL2), CRONÓGRAFO (CRON), DADOS DE RECUPERAÇÃO DO CRONÓMETRO e TEMPORIZADOR (TMR)

Para passar de um modo a outro carregue no botão S3 uma vez. A descrição de modo aparecerá por dois segundos antes de activar o modo seleccionado.

SETAS SUGESTIVAS
Os botões S1, S2 e S3 têm uma seta sugestiva, cada um.

A seta correspondente surgirá sempre que seja necessário premir o botão durante a configuração das horas, calendário e alarmes.

Em qualquer modo de configuração, se mantiver premido o botão S1 durante aproximadamente 2 segundos os dígitos avançaram mais rapidamente.

MOSTRADOR NACIONAL E INTERNACIONAL
Para mostrar a FOREIGN TIME, carregue no botão S2 quando HOME TIME for exibida. A descrição de modo (TM-2) aparecerá por instantes antes da FOREIGN TIME. Para mudar para HOME TIME, carregue no botão S2 again.

PARA ACERTAR A HORA E CALENDÁRIO
1. Carregue no botão S3 para seleccionar o modo de hora.
2. Prima em S2para alternar entre os modos HOME TIME e FOREIGN TIME
3. Prima e mantenha premido o botão S2 cerca de 2 segundos, até que apareça a mensagem "AJUSTAR" e os dígitos da hora pisquem.
4. Prima em S1 uma vez para aumentar os dígitos numa unidade., mantenha o botão para ser mais depressa.
5. Carregue no botão S3, os minutos piscam.
6. Prima em S1 uma vez para aumentar os dígitos numa unidade., mantenha o botão para ser mais depressa.
7. Prima o botão S3, os dígitos dos segundos piscarão.
8. Prima o botão S1 para repor os dígitos dos segundos a zero.
9. Siga os mesmos passos para acertar o mês, data, dia (da semana), o formato da hora e do calendário.
10. Para acertar o formato da hora, carregue no botão S1 para alternar entre o formato de 12-horas e 24-horas. O Indicador PM pode ser exibido para indicar a hora no formato de 12 horas.
11. Para definir o formato de calendário, carregue no botão S1para alternar entre M-D (mês-dia) e o formato D-M (dia-mês).
12. Após ter feito todas as configurações, carregue em S2para confirmar as definições.

NOTA: A hora escolhida e formatos de calendário aplicam-se tanto às definições nacionais como internacionais.

NOTA: No modo FUSO ESTRANGEIRO, apenas a hora, os minutos, o mês, a data e o dia (da semana) podem ser configurados.

PARA ACERTAR O DESPERTADOR
1. Carregue no botão S3 para seleccionar o modo de alarme.
2. Prima o botão S2 para alternar entre o modo ALM1 e ALM2.
3. Prima e mantenha premido o botão S2 cerca de 2 segundos, até que apareça a mensagem "AJUSTAR" e os dígitos da hora pisquem.
4. Prima o botão S1 uma vez para aumentar os dígitos uma unidade. Mantendo o botão carregado acelera o processo.
5. Prima o botão S3, os dígitos dos minutos piscarão.
6. Prima o botão S1 para acertar os dígitos dos minutos. Mantendo o botão carregado acelera o processo.
7. Após ter feito todas as definições, carregue no botão S2 para confirmar as definições.

LIGAR/DESLIGAR O DESPERTADOR E MELODIA HORÁRIA
No modo de despertador,
1. Prima o botão S2 para alternar entre o modo ALM1 e ALM2.
2. Prima no botão S1 uma vez para activar o alarme horário. O indicador de alarme **AL1 AL2** aparece.
3. Carregue novamente para activar a melodia horária. O indicador de melodia **CHIME** aparecerá.
4. Carregue uma terceira vez para activar ambas as funções. Surgirão o indicador do Alarme **AL1 AL2** e o indicador do sinal sonoro **CHIME**.
5. Carregue pela quarta vez para desactivar ambas as funções. O indicador do alarme **AL1 AL2** e o indicador do sinal sonoro **CHIME** irão desaparecer.

QUANDO UM ALARME OU MELODIA HORÁRIA SE DESLIGAM
Uma melodia ouve-se horariamente se a função de melodia horária estiver activada.

Um alarme de vinte segundos será emitido na altura definida quando o alarme for activado. Para parar a melodia, carregue em qualquer botão.

Para desactivar as funções, prima o botão S3 para seleccionar o modo ALM1 ou ALM2, então prima o botão S1 para desligar o indicador da função conforme desejado.

USAR O CRONÓMETRO
1. Prima no botão S3 para seleccionar o modo STOPWATCH.
2. O cronómetro será visualizado no seu estado actual – parado, a funcionar ou reconfigurar.
3. Para retomar uma contagem interrompida, prima o botão S1 para retomar a partir de onde parou.
4. Para iniciar uma nova contagem, em primeiro lugar reponha o cronómetro a zero.

Prima o botão S1 para parar a contagem, em seguida prima e mantenha premido o botão S2 cerca de 3 segundos para reajustar o contador a zero.

Para a medição do tempo décorrido,
No modo CRONÓMETRO,
1. Carregue no botão S1 para começar a contagem.
2. Para a parar, carregue no botão S1 uma vez. Prima novamente o botão S1para continuar onde parou.
3. Para repor a zero, prima o botão S1 para parar a contagem, em seguida prima e mantenha premido o botão S2 cerca de 3 segundos.

For the measurement of lap time:
No modo CRONÓMETRO,
1. Carregue no botão S1 para começar a contagem.
2. Enquanto o cronómetro estiver em funcionamento, prima o botão S2 uma vez para registar uma volta. O número e o tempo da volta da volta registada serão visualizados. O cronómetro continua em funcionamento em segundo plano. Após cerca de 5 segundos, visualizará o número de volta e o tempo decorrido da volta actual.
3. Repita o último passo até todos os lapsos tiverem sido registados.
4. Para repor a zero, prima o botão S1 para parar a contagem, em seguida prima e mantenha premido o botão S2 cerca de 3 segundos.

NOTA: Pode deixar o CRONÓMETRO a funcionar enquanto passa para outros modos de funcionamento. O indicador do cronómetro ⏱ surgirá como aviso.

NOTA: Na primeira hora de contagem, o tempo contado será apresentado em MM:SS:ms (minutos.segundos.milissegundos). Após uma hora, o tempo contado será visualizado no formato HH:MM.SS (horas: minutos. segundos).

NOTA: Quando o cronómetro tiver contado durante mais de 1 hora, assim que a contagem parar, o tempo contado será apresentado em HH:
Minutos. segundos) e MM.SS.ms (minutos.segundos.milissegundos) com um intervalo alternativo de 2 segundos

NOTA: O cronómetro pode gravar até um máximo de 10 voltas (primeiras 10 voltas).
NOTA: O cronómetro pode contar até um máximo de 99 horas, 59 minutos e 59,99 segundos.

UTILIZAR O MODO RECUPERAR
1. Prima o botão S3 para seleccionar o modo RECUPERAR.
2. O tempo total decorrido [TOTAL] ou a mensagem "SEM DADOS" (se não houver qualquer registo de volta gravada) será visualizado.
3. Prima o botão S1 para se deslocar pelos registos de voltas gravadas pela ordem de tempo total decorrido [TOTAL], tempo de volta mais rápido [RÁPIDO], tempo de volta mais lento [LENTO], tempo médio de volta [MED] e registo de volta individual [VI-XX].
4. Quando o registo de volta individual [VI-XX] for visualizado, prima o botão S2 para se deslocar pelos registos individuais gravados.

NOTA: No modo RECUPERAR, o relógio regressará automaticamente ao modo HORA LOCAL se não for premido qualquer botão durante cerca de 3 minutos.

NOTA: Quando o registo de volta individual [VI-XX] for superior a 1 hora, assim que a contagem for interrompida, o registo de voltas é visualizado em HH: MM.SS (horas: minutos. segundos) e MM.SS.ms (minutos. segundos. milissegundos) com um intervalo alternativo de 2 segundos.

ACERTAR O TEMPORIZADOR
1. Carregue no botão S3para seleccionar o modo TIMER.
2. Carregue no botão S2 para alterar a configuração do temporizador entre 1, 3, 5, 10, 15, 25, 30, 45 e 60 minutos.

USAR O TEMPORIZADOR
No modo de TEMPORIZADOR,
1. Carregue no botão S1 para iniciar a contagem.
2. Para parar a contagem, carregue no botão S1uma vez. Prima S1 novamente para continuar onde ficou.
3. Para reiniciar o TEMPORIZADOR, prima o botão S1 para parar a contagem e depois carregue em S2 for cerda de 2 segundos.
4. Após ter chegado a zero numa contagem, um beep de vinte segundos é emitido. Parar parar o aviso sonoro carregue em qualquer botão, o TEMPORIZADOR reinicia-se automaticamente.

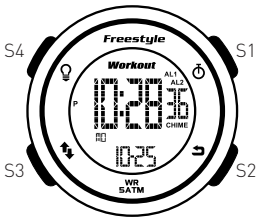
NOTA: Pode deixar o TEMPORIZADOR a correr enquanto muda para outros modos de funcionamento.

USAR A CONTRALUZ
Carregue no botão S4 para ligar a luz de fundo durante cerca de três segundos.



Para reduzir a emissão de carbono, estas instruções Freestyle foram impressas com tinta de soja em papel reciclado.

CADENCE



S1.スタート/ストップボタン
S2.ラップ/リセットボタン
S3.モードボタン
S4.ライトボタン

特徴
- 時刻
- ストップウォッチ1/100秒 1時間までカウント可
- デュアルタイム
- デイリーアラーム
- デュアルタイムアラーム
- プリセットタイマー (1・3・5・10・15・25・30・45・60分)
- 時刻お知らせチャイム
- カレンダー (月/日/曜日)
- 3秒間遅延ELバックライト
- 50M 防水
- 10ラップ、ラップ呼び出し機能
- イージー設定機能

表示モード
この時計には次の5つの表示モードがあります。HOME TIME (TIME) / FOREIGN TIME (TM-2)、ALARM (ALM1/ALM2)、STOPWATCH (STW)、COUNTDOWN RECALL DATA (RCL) 、TIMER (TMR).

表示モードを変換するには、S3ボタンを1回押してください。モード記号が2秒間表示され、選択したモードがオンになります。

お知らせ矢印
S1、S2、S3ボタンにはお知らせ矢印が表示されます。

時刻、カレンダー、アラームの設定でそれぞれのボタンを押す必要がある場合にこの矢印が表示されます。
いずれかの設定モードで、S1ボタンを約2秒間押さえると、数字を早く進めることができます。

ホーム/海外タイム表示
海外タイムを表示するには、ホームタイムが表示の時にS2ボタンを押します。モード記号(TM-2)が表示されてから海外タイムが表示されます。ホームタイムに戻す場合はもう一度S2ボタンを押します。

時刻・カレンダーを合わせる
1. S3ボタンを押してタイムモードを選択します。
2. S2ボタンを押すとホームタイムと海外タイムモードが切り替わります。
3. S2ボタンを約2秒間長押しすると、「SET」のメッセージが表示されて、時桁が点滅します。
4. S1を1回ずつ押すと1分ずつ時間を進めることができます。ボタンを長押しすると早く進みます。
5. S3ボタンを押すと、分桁が点滅します。
6. S1を1回ずつ押すと1分ずつ時間を進めることができます。ボタンを長押しすると早く進みます。
7. S3ボタンを押します。秒桁が点滅します。
8. S1ボタンを押して秒刻を0にリセットします。
9. 同じ作業を、月・日・曜日・時間フォーマット・カレンダーフォーマットについてそれぞれ繰り返して行ってください。
10. 時間フォーマットの設定は、S1ボタンを押して12時間表示と24時間表示を切り替えてください。
    PM表示は12時間表示の場合に表示されます。
11. 日付フォーマットの設定は、S1ボタンを押すとM-D(月-日)表示と D-M (日-月) 表示が切り替わります。
12. 全ての設定が終わったらS2を押して設定を終了します。

注:選択した日付フォーマットと時間フォーマットはホームタイム、海外タイムの設定両方に適用されます。

注:海外タイムは、月・日・曜日・時・分のみの設定が可能です。

アラームを設定する
1. S3ボタンを押してアラームモードを選択します。
2. S2を押すとALM1モードとALM2モードを切り替えることができます。
3. S2ボタンを約2秒間長押しすると、「SET」のメッセージが表示されて、時桁が点滅します。
4. S1を1回ずつ押すと1分ずつ時間を進めることができます。ボタンを長押しすると早く進みます。
5. S3ボタンを押します。分桁が点滅します。
6. S1ボタンを押して分刻を設定します。ボタンを長押しすると早く進みます。
7. 全ての設定が終わったらS2を押して設定を終了します。

アラームと毎時チャイムのオン/オフ設定
アラームモードにします。
1. S2を押すとALM1モードとALM2モードを切り替えることができます。
2. S1を1回押すとアラームがオンになります。アラーム記号 **AL1 AL2** が表示されます。
3. もう一度ボタンを押すと毎時チャイムがオンになります。チャイム記号 **CHIME** が表示されます。
4. もう一度ボタンを押すと両機能がオンになります。アラームのアイコン**AL1 AL2** とチャイムのアイコン **CHIME** が表示されます。
5. もう一度ボタンを押すと両機能がオフになります。アラームのアイコン**AL1 AL2** とチャイムのアイコン [INSERT CHIME ICON] が非表示になります。

アラーム・時刻お知らせチャイムを鳴らす
毎時チャイム機能がオンになっている場合は一時間ごとに音楽がなります。

指定の時間に20秒間アラーム音が鳴ります。音を止めたいときは、いずれかのボタンを押してください。

機能を解除するときは、S3ボタンを押してALM1 またはALM2モードを選択し、S1ボタンを押して解除する機能の記号を非表示にしてオフにします。

ストップウォッチを使う
1. S3ボタンを押してストップウォッチモードを選択します。
2. その時点でのストップウォッチの状態(停止/測定中/リセット)が表示されます。
3. カウントを再開するには、もう一度S1を押すと、ストップした時点から再びカウントが始まります。
4. 新しくカウントしなおす場合は、

ストップウォッチをゼロに戻してください。
S1を押してカウントを停止してから、S2ボタンを約3秒間長押ししてカウンターを0にリセットしてください。

タイムの測定は以下のように行います。
STOPWATCHモードにします。
1. S1ボタンを押すとカウントが始まります。
2. カウントをストップするにはS1ボタンを1回押します。もう一度S1を押すと、ストップした時点から再び測定が始まります。
3. 0にリセットするには、S1ボタンを押してカウントを停止してから、S2ボタンを約3秒間長押しします。

ラップタイムの測定
STOPWATCHモードにします。
1. S1ボタンを押すとカウントが始まります。
2. ストップウォッチがカウントしている間にS2ボタンを1回押してラップを登録します。登録したラップのラップ番号とラップタイムが表示されます。その時、ストップウォッチは同時にカウントを行っています。約5秒後に現在のラップタイムとラップ番号が表示されます。
3. 全てのラップの登録が終わるまで、最後のステップを繰り返してください。
4. 0にリセットするには、S1ボタンを押してカウントを停止してから、S2ボタンを約3秒間長押しします。

注:ストップウォッチの使用中に他のモードに切り替えることができます。ストップウォッチのアイコン ⏱ が表示されます。

注:最初の1時間はMM.SSｈｈ（00分00.00秒）のフォーマットで表示されます。1時間を経過するとクロノグラフはHH:MM.SS（00時間00分00秒）のフォーマットで表示されます。

注:ストップウォッチのカウントが1時間を経過すると、一旦カウントが停止し、カウントしたタイムがHH:MM.SS(00時間00分00秒)とMM.SS.hh (00分00.00秒)のフォーマットで2秒間隔で表示されます。

注:ストップウォッチでは最初のラップ10件までの登録が可能です。

注:ストップウォッチでは最大99時間59分59.99秒までカウントすることができます。

RECALLモードの使用
1. S3ボタンを押してRECALLモードを選択します。
2. 合計経過タイム [TTL] または「NO DATA」(ラップが登録されていない場合)のメッセージが表示されます。
3. S1ボタンを押すと、保存しているラップの記録が、合計経過タイム [TTL]、最高ラップタイム[FAST]、最低ラップタイム[SLOW]、平均ラップタイム[AVG]、各ラップの記録 [LAP-XX] の順で表示されます。
4. 各ラップの記録 [LAP-XX] が表示されているときにS2ボタンを押すと、保存している各ラップの記録を順に切り替えることができます。

注:RECALLモードでは、約3分間ボタンの操作がなかった場合は自動的にNORMAL TIMEモードに戻るように設定されています。

注:ストップウォッチのカウントが1時間を経過すると、一旦カウントが停止し、カウントしたタイムがHH:MM.SS(00時間00分00秒)とMM.SS.hh (00分00.00秒)のフォーマットで2秒間隔で表示されます。

タイマーを設定する
1. S3ボタンを押してタイマーモードを選択します。
2. S2ボタンを押すと、タイマーの設定時間を1, 3, 5, 10, 15, 25, 30, 45 ,60 分から選択することができます。

タイマーを使う
タイマーモードにします。
1. S1ボタンを押すとカウントが始まります。
2. カウントをストップするにはS1ボタンを1回押します。もう一度S1を押すと、ストップした時点から再び測定が始まります。
3. タイマーをリセットするには、S1ボタンを押してカウントを停止してから、S2ボタンを約2秒間長押しします。
4. タイマーがゼロになると20秒間お知らせ音が鳴ります。お知らせ音を止める場合はボタンを押してください。どのボタンでもかまいません。タイマーが自動的にリロードします。

注:タイマーの使用中に他のモードに切り替えることができます。

バックライトを使う
S4ボタンを押すと3秒間バックライトが点灯します。

カーボンフットプリントの減少を目的としてFreestyleの取扱説明書は大豆インキとリサイクル紙を使用しています