



Da bin ich mir sicher.

# Bedienungsanleitung



## PULSUHR MIT MESSUNG AM HANDGELENK

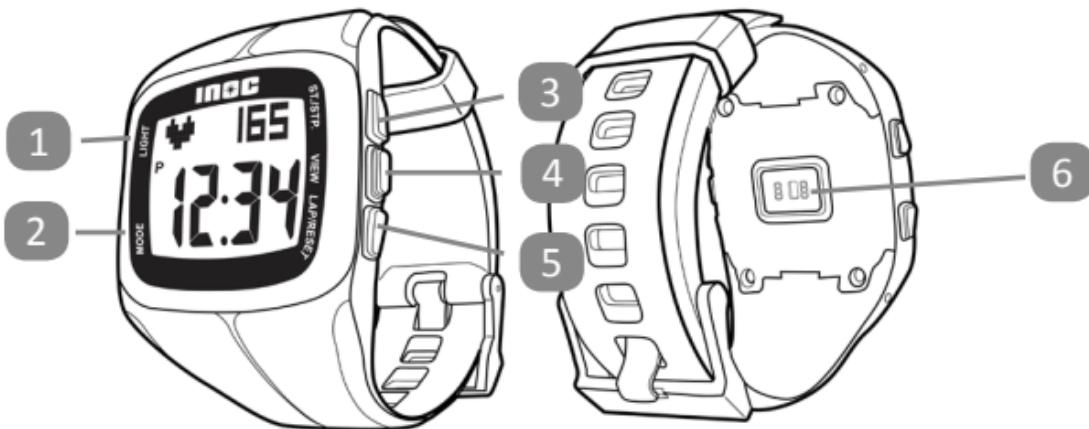


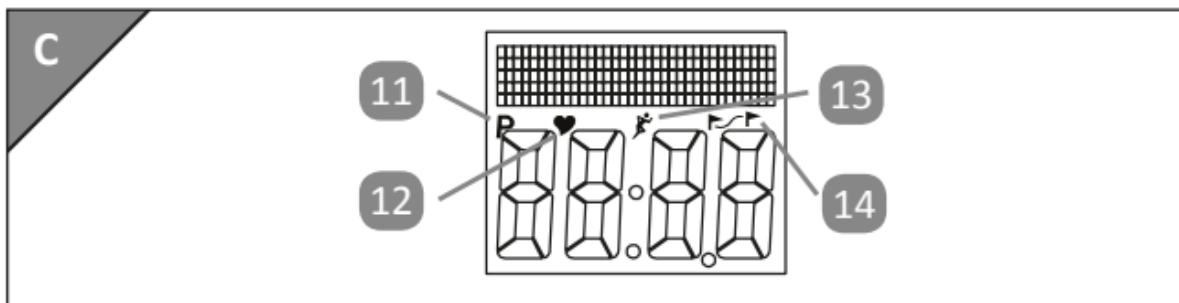
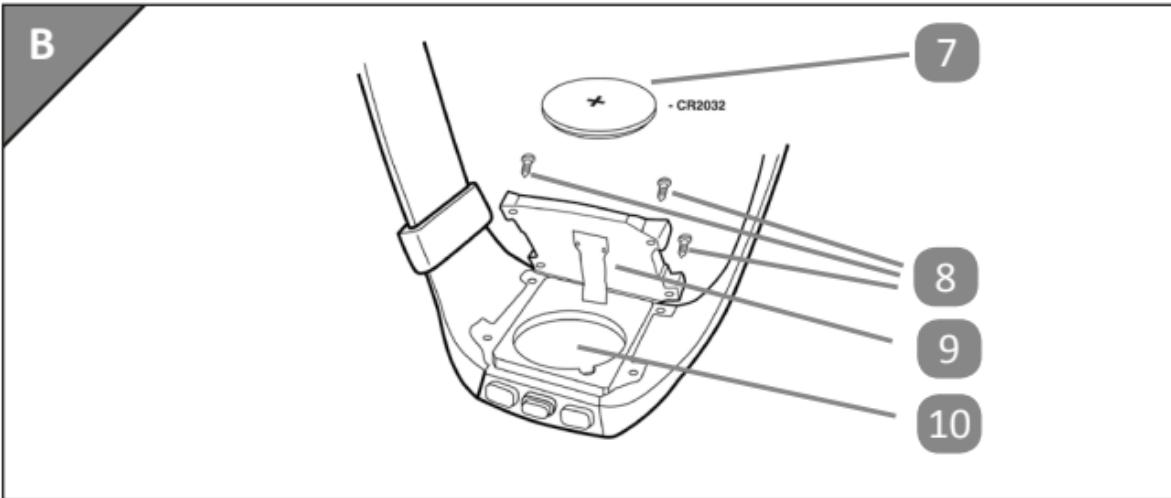
# Inhaltsverzeichnis

<b>Lieferumfang/Geräteteile .....</b>	<b>6</b>
<b>QR-Code .....</b>	<b>7</b>
<b>Allgemeines .....</b>	<b>10</b>
Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren .....	10
Zeichenerklärung .....	11
<b>Sicherheit .....</b>	<b>13</b>
Bestimmungsgemäßer Gebrauch .....	13
Sicherheitshinweise .....	15
Gefahren durch Batterien .....	20
<b>Wasserdichtheit .....</b>	<b>26</b>
<b>Pulsuhr und Lieferumfang prüfen .....</b>	<b>31</b>
<b>Inbetriebnahme .....</b>	<b>32</b>
<b>Grundeinstellungen vornehmen .....</b>	<b>33</b>
Menü-Sprache einstellen .....	34
Uhrzeit und Datum einstellen .....	34
Maßeinheit einstellen .....	36
Persönliche Informationen eingeben .....	37
Töne einstellen .....	39
<b>Hauptfunktionsmodi .....</b>	<b>41</b>
Batteriestatusanzeige .....	43
<b>Uhrzeit-Modus .....</b>	<b>43</b>
<b>Trainings-Modus .....</b>	<b>44</b>
Maximale Herzfrequenz ermitteln .....	49

Trainingszonen, Alarme für Puls, Schrittlänge einstellen.....	50
<b>Training .....</b>	<b>58</b>
Training starten.....	58
Training stoppen .....	60
Trainingsaufzeichnungen abrufen .....	63
Aufzeichnungen zurücksetzen .....	64
Rundenzeiten .....	65
<b>Alarm-Modus .....</b>	<b>67</b>
<b>Timer-Modus.....</b>	<b>69</b>
Countdown einstellen .....	70
Countdown verwenden .....	72
<b>Stromsparbetrieb .....</b>	<b>74</b>
<b>Displaylicht .....</b>	<b>75</b>
<b>Batteriewechsel.....</b>	<b>75</b>
<b>Reinigung und Wartung .....</b>	<b>77</b>
<b>Aufbewahrung.....</b>	<b>79</b>
<b>Fehlersuche .....</b>	<b>80</b>
<b>Technische Daten.....</b>	<b>88</b>
<b>Konformitätserklärung .....</b>	<b>90</b>
<b>Entsorgungshinweise.....</b>	<b>91</b>
Verpackung entsorgen.....	91
Pulsuhr entsorgen .....	91
<b>Kundenservice.....</b>	<b>95</b>

A





# Lieferumfang / Geräteteile

- 1 „LIGHT“-Taste
- 2 „MODE“-Taste
- 3 „ST./STP.“-Taste
- 4 „VIEW“-Taste
- 5 „LAP/RESET“-Taste
- 6 Optischer Sensor für Pulsmessung
- 7 Batterie
- 8 Schrauben zur Befestigung des Gehäusedeckels
- 9 Gehäusedeckel
- 10 Batteriefach
- 11 Symbol „P“ für 12-h-Format
- 12 Herzsymbol
- 13 Läufersymbol
- 14 Fahnsymbol

## QR-CODE

Egal, ob Sie **Produktinformationen**, **Ersatzteile** oder **Zubehör** benötigen, Angaben über **Herstellergarantien** oder **Servicestellen** suchen, oder sich bequem eine **Video-Anleitung** anschauen möchten, mit unseren QR-Codes gelangen Sie kinderleicht ans Ziel.

### Was sind QR-Codes?

QR-Codes (QR= Quick Response) sind grafische Codes, die mithilfe einer Smartphone-Kamera gelesen werden und beispielsweise einen Link zu einer Internetseite oder Kontakt-  
daten enthalten.

---

## QR-Code

---

**Ihr Vorteil:** Kein lästiges Eintippen von Internet-Adressen oder Kontaktdaten!

### **Und so geht's**

Zum Scannen des QR-Codes benötigen Sie lediglich ein Smartphone, einen installierten QR-Code Reader sowie eine Internet-Verbindung\*. Einen QR-Code Reader finden Sie in der Regel kostenlos im App Store Ihres Smartphones.

### **Jetzt ausprobieren**

Scannen Sie einfach mit Ihrem Smartphone den folgenden QR-Code und erfahren Sie mehr über Ihr neu erworbenes Hofer-Produkt.\*

## Ihr Hofer Serviceportal

Alle oben genannten Informationen erhalten Sie auch im Internet über das Hofer Serviceportal unter [www.hofer-service.at](http://www.hofer-service.at).

\* Beim Ausführen des QR-Code Readers können abhängig von Ihrem Tarif Kosten für die Internet-Verbindung entstehen.



## Allgemeines

### Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Bedienungsanleitung gehört zu dieser „Pulsuhr mit Messung am Handgelenk“. Sie enthält wichtige Informationen zur Inbetriebnahme und Handhabung.

Um die Verständlichkeit zu erhöhen, wird die „Pulsuhr mit Messung am Handgelenk“ nur Pulsuhr genannt.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie die Pulsuhr einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder Schäden an der Pulsuhr führen. Die Bedienungsanleitung basiert auf den in der Europäischen

Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze.

Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie die Pulsuhr an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung mit.

## Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalworte werden in dieser Bedienungsanleitung, auf der Pulsuhr oder auf der Verpackung verwendet.



**WARNUNG!**

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit ei-

## Allgemeines

---

nem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



### **VORSICHT!**

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn Sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

### **HINWEIS**

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Dieses Symbol gibt Ihnen nützliche Zusatzinformationen zum Zusammenbau oder zum Betrieb.



Konformitätserklärung (siehe Kapitel „Konformitäts-erklärung“): Mit diesem Symbol gekennzeichnete Produkte erfüllen alle anzuwendenden Gemeinschaftsvorschriften des Europäischen Wirtschaftsraums.

## Sicherheit

### Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Die Pulsuhr ist ausschließlich als Armbanduhr und als Trainingshilfsmittel zur Messung und Anzeige Ihres Pulses kon-

## Sicherheit

---

zipiert. Die Pulsuhr ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen, therapeutischen oder medizinischen Bereich geeignet. Sie ist kein Kinderspielzeug und kein medizinisches Gerät.

Verwenden Sie die Pulsuhr nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder Personenschäden führen.

Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

## Sicherheitshinweise



**WARNUNG!**

### Unfall-/Verletzungsgefahr

Bedienen Sie die Pulsuhr nicht, wenn Sie ein Fahrzeug lenken. Es ist gefährlich, den Blick von der Straße abzuwenden. Dies kann zu einem Unfall führen, bei dem Sie und andere verletzt werden könnten.

- Halten Sie an, um die Pulsuhr zu bedienen, oder lassen Sie einen Beifahrer die Einstellungen vornehmen.



## **WARNUNG!**

### **Verschluckungs- und Erstickungsgefahr!**

Wenn Kinder mit der Verpackung oder Kleinteilen spielen, können sie diese verschlucken und daran ersticken oder sich daran verletzen.

- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie und Kleinteilen spielen.



## **VORSICHT!**

### **Gesundheitsgefährdung!**

Die Pulsuhr ist kein medizinisches Gerät, sie ist ein Trainingshilfsmittel zur Messung und Anzeige Ihres Pulses.

- Konsultieren Sie stets Ihren Arzt, bevor Sie mit einem regelmäßigen Trainingsprogramm beginnen.
- Wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie die Pulsuhr benutzen.



**WARNUNG!**

**Gefahren für Kinder und Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten)**

## **oder Mangel an Erfahrung und Wissen.**

- Diese Pulsuhr kann von Kindern ab acht Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder bezüglich des sicheren Gebrauchs der Pulsuhr unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstanden haben.

- Kinder dürfen nicht mit der Pulsuhr spielen.
- Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern durchgeführt werden, es sei denn, sie sind acht Jahre oder älter und werden beaufsichtigt.
- Halten Sie Kinder jünger als acht Jahre von der Pulsuhr fern.

Nähere Informationen und diese Bedienungsanleitung im PDF-Format finden Sie unter [www.krippl-watches.com](http://www.krippl-watches.com) (Menüpunkt „Produktservice“).

---

### HINWEIS

#### Beschädigungsgefahr!

- Legen Sie keine Gegenstände auf die Pulsuhr und üben Sie keinen starken Druck auf das Display aus. Andernfalls kann das Display brechen.
- Berühren Sie das Display nicht mit kantigen Gegenständen, um Beschädigungen zu vermeiden.
- Es besteht Verletzungsgefahr, wenn das Display bricht.

#### Gefahren durch Batterien



**WARNUNG!**

#### Explosions- und Verätzungsgefahr!

Nachstehend finden Sie einige Hinweise zum Umgang mit Batterien:

- Setzen Sie Batterien niemals übermäßiger Wärme wie durch Sonnenschein, Feuer, Heizungen oder dergleichen aus - erhöhte Auslaufgefahr!
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden - Explosionsgefahr!

- Bewahren Sie die Batterien immer außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie die Batterien und die Pulsuhr deshalb für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- Erschöpfte Batterien umgehend aus der Pulsuhr entfernen! Es besteht erhöhte Aus-

laufgefahr! Reinigen Sie, falls nötig, Batteriekontakte und auch Gegenkontakte in der Pulsuhr.

- Die Missachtung dieser Hinweise kann zur Beschädigung und unter Umständen gar zur Explosion der Batterien führen. Vermeiden Sie den Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Spülen Sie die mit Batteriflüssigkeit betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser und suchen Sie

umgehend einen Arzt auf.

- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung zum Nachschlagen von Batterieangaben auf.
- Weitere Hinweise und Informationen zum Wechseln der Batterien finden Sie im Kapitel „Batteriewechsel“.

### HINWEIS

#### **Beschädigungsgefahr!**

Unsachgemäßer Umgang mit der Pulsuhr kann zu Beschädigungen führen.

- Verwenden Sie die Pulsuhr nicht, wenn sie sichtbare Schäden aufweist.

- Stellen Sie keine schweren Gegenstände auf die Pulsuhr.
  - Üben Sie keinen Druck auf die Pulsuhr aus.
  - Schützen Sie die Pulsuhr vor Stößen und Schlägen.
  - Halten Sie scharfe Gegenstände von der Pulsuhr fern.
  - Tauchen Sie die Pulsuhr nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
  - Benutzen Sie die Pulsuhr bei einer Umgebungstemperatur zwischen - 10 °C und + 50 °C.
  - Halten Sie die Pulsuhr von heißen Oberflächen fern.
  - Erhitzen Sie die Pulsuhr nicht.
  - Setzen Sie die Pulsuhr nicht direktem Sonnenlicht oder sonstigen Wärmequellen aus, z. B. in einem Fahrzeug.
  - Werfen Sie die Pulsuhr nicht ins offene Feuer.
-

## Wasserdichtheit

---

- Meiden Sie sehr starke Magnetfelder (z. B. Mobiltelefone, TV-Geräte, Föhn, elektrische Rasierer, elektrische Schweißgeräte, Transformatoren), da diese Abweichungen in der Zeitmessung verursachen können.

## Wasserdichtheit

### HINWEIS

#### Beschädigungsgefahr!

Finden Sie bitte in der unten angeführten Tabelle die Stufe der Wasserdichtheit Ihrer Pulsuhr und entnehmen Sie daraus den richtigen Gebrauch. Die bar-Angabe bezieht sich auf den Luftüberdruck, welcher im Rahmen der Wasserdichtheitsprü-

fung angewandt wurde (DIN 8310).

Die Pulsuhr hält eine begrenzte Zeit einen Druck von 3 bar aus.

- Wasserdichtheit nach DIN ist ein Konstruktionsmerkmal, das durch Stoß, Temperaturschwankungen sowie durch den Einfluss von Fetten und Säure beeinträchtigt werden kann.
- Nach jedem Eingriff in die Pulsuhr z.B. Batteriewechsel, Werküberholung, Reinigung, Teilreparatur usw. ist die Pulsuhr auf Wasserdichtheit zu überprüfen.

## Wasserdichtheit

Wasser-dicht bis	Regen, Spritzer 	Hände-waschen 	Dusche 	Baden, Schwimmen 	Wasser-sport 
3 bar	Ja	Ja	Nein	Nein	Nein

### HINWEIS

- Betätigen Sie die Tasten nicht, wenn die Pulsuhr nass ist. Über die Tasten kann Wasser in das Gehäuse eindringen und das Werk beschädigen.

- Beachten Sie, dass Salz- und Thermalwasser zur Korrosion von Metallteilen führen kann.
- Es wird empfohlen, mit der Pulsuhr nicht in die Sauna zu gehen, da sich aufgrund der Temperaturunterschiede Kondenswasser bilden könnte und dadurch die Pulsuhr beschädigt wird.
- Bei Schwimmbewegungen oder unter einem Wasserstrahl (z. B. beim Duschen oder Händewaschen) können Druckspitzen entstehen. Die Pulsuhr wird an den betroffenen Stellen hierbei deutlich stärker belastet, als es die Eintauchtiefe vermuten lässt. Erst ab der Klassifizierung 5 bar kann von einer wasserdichten Uhr gesprochen werden (Duschen möglich). Ab der Klassifizierung 10 bar

## Wasserdichtheit

---

- kann die Uhr auch beim Schwimmen verwendet werden.
- Wasserdichtigkeit ist keine bleibende Eigenschaft, da die eingebauten Dichtelemente in ihrer Funktion und im täglichen Gebrauch nachlassen oder auch durch Stoß und Fall beschädigt werden können.
- Wenn die Pulsuhr großen Temperaturunterschieden ausgesetzt wird, etwa bei einem Sonnenbad mit anschließendem Sprung ins kühlere Wasser, kann sich im Gehäuse Kondensflüssigkeit bilden. Dies muss keine Wasserundichtigkeit bedeuten, die Feuchtigkeit muss aber unbedingt sofort entfernt werden.

# Pulsuhr und Lieferumfang prüfen

## HINWEIS

### Beschädigungsgefahr!

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann die Pulsuhr schnell beschädigt werden.

- Gehen Sie beim Öffnen vorsichtig vor.
  
- 1. Nehmen Sie die Pulsuhr aus der Verpackung.
- 2. Entfernen Sie die Schutzfolie von der Pulsuhr. Halten Sie die Verpackungsmaterialien von Kindern fern und entsorgen Sie die Materialien umweltgerecht.

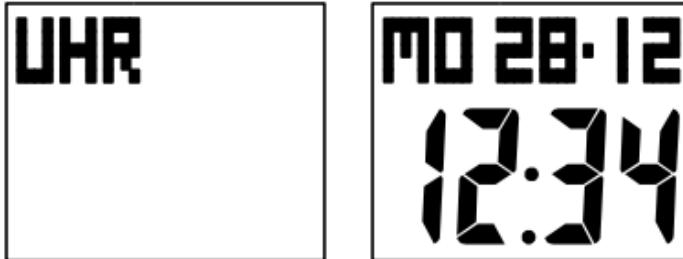
## Inbetriebnahme

---

3. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe **Abb. A** + **Abb. B**).
4. Prüfen Sie, ob die einzelnen Teile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie die Pulsuhr nicht. Wenden Sie sich an die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse.

## Inbetriebnahme

Drücken Sie eine beliebige Taste 2 Sekunden lang. Alle Displayzeichen werden kurz angezeigt und es ertönt ein Beep-Ton. Sie gelangen automatisch in den Uhrzeit-Modus.



## Grundeinstellungen vornehmen



Wenn Sie während des Einstellvorganges länger als eine Minute keine Taste drücken, wechselt das Display wieder in die normale Zeitanzeige zurück. Alle bis dahin vorgenommenen Einstellungen werden gespeichert.

1. Halten Sie im Uhrzeit-Modus die „MODE“-Taste ② für ca. 2 Sekunden gedrückt, um in den Einstellmodus zu gelangen.

## Menü-Sprache einstellen

Die Anzeige für die Menü-Sprache erscheint im Display.

2. Wählen Sie mit der „ST./STP.“-Taste ③ oder der „LAP/RESET“-Taste ⑤ Deutsch, Englisch, Französisch oder Italienisch als Menü-Sprache aus.
3. Um Ihre Auswahl zu bestätigen, drücken Sie die „VIEW“-Taste ④.

## Uhrzeit und Datum einstellen

Die Sekunden blinken.

4. Stellen Sie die Sekunden mit der „ST./STP.“-Taste oder

- „LAP/RESET“-Taste auf null.
5. Drücken Sie anschließend die „VIEW“-Taste.  
Die Minuten blinken.
  6. Stellen Sie die Minuten ein, indem Sie auf die „ST./  
STP.“-Taste (vor) oder „LAP/RESET“-Taste (zurück) drü-  
cken.



Wenn Sie die „ST./STP.“-Taste oder die „LAP/RE-  
SET“-Taste länger als eine Sekunde gedrückt halten,  
starten Sie den schnellen Vor- bzw. Rücklauf.

7. Um Ihre Auswahl zu bestätigen, drücken Sie die  
„VIEW“-Taste. Die Stunden blinken.
8. Stellen Sie die Stunden, das Jahr, den Monat und Tag so-

## Grundeinstellungen vornehmen

---

wie das Datums- und Uhrzeitformat auf die gleiche Weise ein. Wenn Sie das 12-h-Uhrzeitformat gewählt haben, erscheint am Display das Symbol „P“ ⑪ in der Zeit von 12:00 bis 24:00 Uhr.

## Maßeinheit einstellen

Die Anzeige „EINHEIT“ erscheint.

9. Geben Sie an, ob Sie Kilogramm und Zentimeter („METRISCH“) oder Pfund und Feet/Inches („IMPERIAL“) als Maßeinheit verwenden möchten. Sie können mit der „ST./STP.“-Taste oder „LAP/RESET“-Taste die Maßeinheit umstellen.
  10. Um Ihre Auswahl zu bestätigen, drücken Sie die
-

„VIEW“-Taste.

## Persönliche Informationen eingeben

Die Anzeige „GEB.JA“ erscheint.

11. Geben Sie Ihr Geburtsjahr ein, indem Sie auf die „ST./STP.“-Taste (vor) oder „LAP/RESET“-Taste (zurück) drücken.
12. Um Ihre Auswahl zu bestätigen, drücken Sie die „VIEW“-Taste.

Die Anzeige „GESCHL.“ erscheint.

13. Geben Sie an, ob Sie männlich („MAENNL.“) oder weiblich („WEIBLICH“) sind, indem Sie auf die „ST./STP.“-Taste oder

## Grundeinstellungen vornehmen

„LAP/RESET“-Taste drücken.

14. Um Ihre Auswahl zu bestätigen, drücken Sie die „VIEW“-Taste.

Die Anzeige „GROESSE“ erscheint.

15. Geben Sie Ihre Körpergröße ein, indem Sie auf die „ST./  
STP.“-Taste (vor) oder „LAP/RESET“-Taste (zurück) drücken.
16. Um Ihre Auswahl zu bestätigen, drücken Sie die „VIEW“-Taste.

Die Anzeige „GEWICHT“ erscheint.

17. Geben Sie Ihr Gewicht ein, indem Sie auf die „ST./

STP.“-Taste (vor) oder „LAP/RESET“-Taste (zurück) drücken.

18. Um Ihre Auswahl zu bestätigen, drücken Sie die „VIEW“-Taste.

## Töne einstellen

Die Anzeige „BEEP TON“ (Tastenton) erscheint.

19. Um festzulegen, ob bei jedem Druck auf eine Taste weiterhin ein Beep-Signal ertönen soll oder nicht, wählen Sie „EIN“ oder „AUS“, indem Sie auf die „ST./STP.“-Taste oder „LAP/RESET“-Taste drücken.
20. Um Ihre Auswahl zu bestätigen, drücken Sie die „VIEW“-Taste.

## Grundeinstellungen vornehmen

---

Die Anzeige „STD AL“ erscheint.

21. Um festzulegen, ob die Pulsuhr stündlich einen Alarmton von sich geben soll, wählen Sie „EIN“ oder „AUS“, indem Sie auf die „ST./STP.“-Taste oder „LAP/RESET“-Taste drücken.
22. Um Ihre Auswahl zu bestätigen, drücken Sie die „VIEW“-Taste. Wenn Sie „EIN“ gewählt haben, gibt die Pulssuhr zu jeder vollen Stunde ein einmaliges Beep-Signal von sich.

Die Anzeige „KONTRAST“ erscheint.

23. Drücken Sie die „ST./STP.“-Taste oder „LAP/RESET“-Taste, um den LCD-Kontrast von 1 (hell) bis 10 (dunkel) einzustellen.

stellen. Damit können Sie die Lesbarkeit des Anzeigefeldes optimieren.

24. Drücken Sie die „MODE“-Taste.

Alle Einstellungen sind gespeichert.

## Hauptfunktionsmodi

Die Pulsuhr verfügt über vier Hauptfunktionsmodi:

- 1. Uhrzeit-Modus    2. Trainings-Modus
- 3. Alarm-Modus    4. Timer-Modus

– Um zwischen Uhrzeit-, Trainings-, Alarm- und Timer-Modus zu wechseln, drücken Sie die „MODE“-Taste ②.

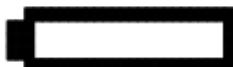
## Hauptfunktionsmodi

---

- Um den Puls anzuzeigen, drücken Sie im Uhrzeit-Modus die „VIEW“-Taste ④. In der oberen Displayzeile wird der aktuelle Puls, in der unteren Displayzeile die Uhrzeit angezeigt. Nach 30 Sekunden kehrt die Anzeige automatisch, oder durch Drücken der „VIEW“-Taste, in den Uhrzeit-Modus zurück. Es wird der Ausgangspuls von 75 Schlägen pro Minute (bpm) angezeigt. Nach ein paar Sekunden erscheint Ihr aktueller Puls im Display.

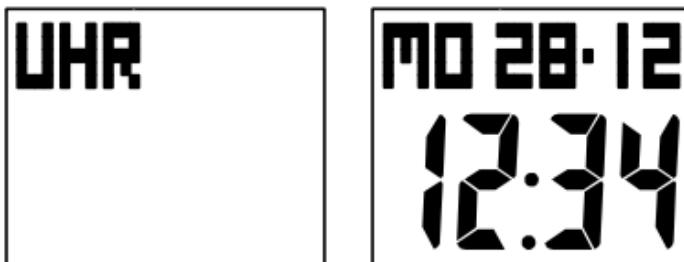
## Batteriestatusanzeige

Wenn die Batterie der Pulsuhr schwach ist, erscheint am Display das Batteriesymbol für eine schwache Batterie. In diesem Fall lassen Sie die Batterie von einem Fachmann wechseln.



## Uhrzeit-Modus

- Um sich die Uhrzeit anzeigen zu lassen, drücken Sie die „MODE“-Taste ②, bis das Display „UHR“ anzeigt. Kurz darauf erscheinen im Display Wochentag, Datum und Uhrzeit.



## Trainings-Modus

Um in den Trainings-Modus zu gelangen, drücken Sie die „MODE“-Taste ②, bis das Display „TRAINING“ anzeigt. Kurz darauf erscheinen die aktuellen Trainingsdaten im Display.



Die Pulsuhr misst Ihren Puls, sobald dieser Modus aufgerufen wird. Der Ausgangspuls ist immer 75 Schläge pro Minute (bpm). Nach ein paar Sekunden wird Ihr aktueller Puls auf dem Display angezeigt.

- Um sich im oberen Displaysegment die unterschiedlichen Trainingsdaten anzeigen zu lassen, drücken Sie die

## Trainings-Modus

---

„VIEW“-Taste ④.

Verfügbar sind folgende Daten:

Trainingsdaten	Anzeige (Beispieldaten)
Trainingszeit	0:00:00
Aktueller Puls	♥ 165
Durchschnittlicher Puls	AV ♥ 165
Durchschnittliche Pace (=Tempo)	18:30/km
Durchschnittliche Geschwindigkeit	9.8 km/h

Trainingsdaten	Anzeige (Beispieldaten)
Distanz	<b>23.45 Km</b>
Schritte	<b>23459 St</b>
Kalorien	<b>2345 Kc</b>
Fettverbrennung	<b>108 G</b>

- Um sich im unteren Displaysegment die unterschiedlichen Trainingsdaten anzeigen zu lassen, drücken Sie die „VIEW“-Taste ④ jeweils ca. 2 Sekunden lang.

## Trainings-Modus

---

Verfügbar sind folgende Daten:

Trainingsdaten	Anzeige (Beispieldaten)
Aktueller Puls	 <b>165</b>
Aktuelle Pace (= Tempo)	<b>10:30</b>
Aktuelle Geschwindigkeit	<b>9.8</b>
Distanz	<b>23.45</b>



Die Anzeigen des aktuellen Pulses und Distanz im oberen Displaysegment sind nicht verfügbar, wenn diese Parameter im unteren Displaysegment ausgewählt wurden.

## Maximale Herzfrequenz ermitteln

Um Ihre maximale Herzfrequenz korrekt zu ermitteln, ist es notwendig, dass Sie in den Grundeinstellungen Ihr Geburtsjahr angeben (siehe Kapitel „Grundeinstellungen vornehmen“).

**Die maximale Herzfrequenz wird wie folgt berechnet:**

Alter (Beispiel): 50

$$\text{Maximale Herzfrequenz} = 220 - \text{Alter} \quad (220 - 50) = 170$$



Wenn Sie Ihr Geburtsjahr bei den Grundeinstellungen nicht eingegeben haben, greift die Pulsuhr auf einen Standardwert zurück.

## Trainingszonen, Alarme für Puls, Schrittlänge einstellen

1. Um die Trainingszonen, Alarme und Schrittlänge einzustellen, halten Sie im Trainings-Modus die „MODE“-Taste **2** ca. 2 Sekunden lang gedrückt.
2. Das obere Displaysegment zeigt kurz „HF ZONE“ an, und die Anzeige „GESUNDH.“ erscheint.

Sie können nun eine Trainingszone auswählen. Mit der Trainingszone legen Sie die geeignete Puls-Untergrenze und Puls-Obergrenze für Ihr Training fest.

Die Pulsuhr verfügt über eine individuell einstellbare („MEINE ZO“) und drei voreingestellte Trainingszonen:

- Die Trainingszone Gesundheit („GESUNDH.“):  
Puls-Untergrenze 50 % (der maximalen Herzfrequenz)  
Puls-Obergrenze 65 %  
Geeignet für lange Trainingseinheiten mit wenig Anstrengung.
- Die Trainingszone Aerobic („AEROBIC“):  
Puls-Untergrenze 65 %  
Puls-Obergrenze 80 %  
Geeignet für Sportler, die ihre Leistungsfähigkeit und Ausdauer bei gesteigerter Kalorienverbrennung verbessern möchten.

## Trainings-Modus

---

- Die Trainingszone Fettverbrennung („FETTVERB“):  
Puls-Untergrenze 55 %  
Puls-Obergrenze 75 %  
Geeignet für Sportler, die Fett verbrennen möchten.
3. Um zwischen „GESUNDH.“, „MEINE ZO.“, „AEROBIC“ und „FETTVERB“ auszuwählen, drücken Sie die „ST./STP.“-Taste ③ oder die „LAP/RESET“-Taste ⑤.
  4. Um Ihre Auswahl zu bestätigen, drücken Sie die „VIEW“-Taste ④. Wenn Sie die Trainingszone „GESUNDH.“, „AEROBIC“ oder „FETTVERB“ ausgewählt haben, sehen Sie Ihre persönliche Puls-Untergrenze („UNTEN“) und Puls-Obergrenze („OBEN“). Drücken Sie

die „VIEW“-Taste, um diese zu bestätigen und setzen Sie anschließend bei Punkt 9 fort.

Wenn Sie „MEINE ZO.“ ausgewählt haben, blinkt der Pulswert für die Puls-Untergrenze („UNTEN“).

5. Um Ihre Puls-Untergrenze festzulegen, drücken Sie die „ST./STP.“-Taste (vor) oder „LAP/RESET“-Taste (zurück).
6. Um Ihre Auswahl zu bestätigen, drücken Sie die „VIEW“-Taste. Der Pulswert für die Puls-Obergrenze („OBEN“) blinkt.
7. Um Ihre Puls-Obergrenze festzulegen, drücken Sie die „ST./STP.“-Taste (vor) oder „LAP/RESET“-Taste (zurück).
8. Um Ihre Auswahl zu bestätigen, drücken Sie die „VIEW“-Taste. „♥ UNTEN“ erscheint im Display.

## Trainings-Modus

---

9. Um festzulegen, ob ein Alarmton erklingen soll, wenn Sie Ihre Puls-Untergrenze unterschreiten, drücken Sie die „ST./STP.“-Taste oder „LAP/RESET“-Taste. Sie können zwischen „EIN“ und „AUS“ wechseln.
10. Um Ihre Auswahl zu bestätigen, drücken Sie die „VIEW“-Taste. „♥ OBEN“ erscheint im Display.
11. Um festzulegen, ob ein Alarmton erklingen soll, wenn Sie Ihre Puls-Obergrenze überschreiten, drücken Sie die „ST./STP.“-Taste oder „LAP/RESET“-Taste. Sie können zwischen „EIN“ und „AUS“ wechseln.
12. Um Ihre Auswahl zu bestätigen, drücken Sie die „VIEW“-Taste. „♥ MAX“ erscheint im Display.
13. Um festzulegen, ob ein Alarmton erklingen soll, wenn

Sie Ihren max. Puls erreicht haben, drücken Sie die „ST./STP.“-Taste oder „LAP/RESET“-Taste. Sie können zwischen „EIN“ und „AUS“ wechseln.

14. Um Ihre Auswahl zu bestätigen, drücken Sie die „VIEW“-Taste. Die Anzeige „SCHRITT GEHEN“ erscheint im Display.
15. Geben Sie Ihre Schrittänge beim Gehen ein, indem Sie auf die „ST./STP.“-Taste (vor) oder „LAP/RESET“-Taste (zurück) drücken.



Eine gute Methode, um die durchschnittliche Schrittänge zu ermitteln, ist, eine fixe Distanz (z. B. 100 Meter) zu gehen bzw. zu laufen und dabei die Schritte zu zählen. Dividieren Sie dann die Distanz durch die

## Trainings-Modus

---

Anzahl der Schritte und wandeln Sie die Meter in Zentimeter um.

16. Um Ihre Auswahl zu bestätigen, drücken Sie die „VIEW“-Taste. Die Anzeige „SCHRITT LAUF“ erscheint.
17. Geben Sie Ihre Schrittänge beim Laufen ein, indem Sie auf die „ST./STP.“-Taste (vor) oder „LAP/RESET“-Taste (zurück) drücken.



Stellen Sie sowohl die Schrittänge für Gehen als auch für Laufen ein, egal, ob Sie nur gehen oder laufen möchten. So bekommen Sie das aussagekräftigste Ergebnis. Ansonsten greift die Pulsuhr auf Standardwerte zurück, die nicht Ihrem persönlichen Bewegungsprofil

entsprechen.

18. Um Ihre Auswahl zu bestätigen, drücken Sie die „VIEW“-Taste. Alle Einstellungen werden gespeichert.
19. Sie können den Einstellmodus durch Drücken der „MODE“-Taste verlassen. Sollten Sie keine Taste drücken, kehrt der Einstellmodus nach einer Minute automatisch in den Trainings-Modus zurück.

# Training



Legen Sie die Pulsuhr um Ihr Handgelenk (idealerweise hinter dem Handgelenksknöchel) und schließen Sie das Band. Das Band sollte nicht zu fest, aber auch nicht zu locker um Ihr Handgelenk liegen. Sie dürfen keine Schmerzen davon bekommen, die Pulsuhr aber auch nicht verlieren können.

## Training starten

Um das Training zu starten, drücken Sie im Trainings-Modus die „ST./STP.“-Taste ③.



- Wenn Sie in der unteren Displayzeile die Pulsanzeige gewählt haben, blinkt das Herzsymbol ⑫ (siehe **Abb. C**)
- Wenn Sie in der unteren Displayzeile Pace oder Geschwindigkeit gewählt haben, blinkt das Läufersymbol ⑬ (siehe **Abb. C**)
- Wenn Sie in der unteren Displayzeile Distanz gewählt haben, blinkt das FahnenSymbol ⑭ (siehe **Abb. C**).



Wenn die Pulsuhr in den Trainings-Modus wechselt, wird automatisch die Pulsmessung aktiviert bzw. gestoppt, sobald der Trainings-Modus verlassen wird. Die Pulsmessung erfolgt über den optischen Sensor **6** auf der Gehäuseunterseite der Pulsuhr (siehe **Abb. A**).

## Training stoppen

Um das Training zu stoppen, drücken Sie im Trainings-Modus die „ST./STP.“-Taste **3**. Das Herz-, Läufer- oder FahnenSymbol wird nun konstant am Display angezeigt.



Wenn das Training gestoppt wurde und die Pulsuhr keine weitere Aktivität, zum Beispiel durch Drücken einer beliebigen Taste, registriert, kehrt die Pulsuhr automatisch nach zwei Minuten in den Uhrzeit-Modus zurück. Sollte bei Verlassen des Trainings-Modus die Pulsmessung aktiv sein, wurde das Training nicht gestoppt.

### **Automatischer Stopp des Trainings**

Wenn das Training nach 3,5 Stunden noch nicht gestoppt wurde, erscheint folgende Anzeige im Display:



- Halten Sie die „ST./STP.“-Taste ③ 2 Sekunden lang gedrückt, um das Training fortzusetzen bzw. die „LIGHT“-Taste ①, um das Training zu stoppen.



Wird innerhalb der nächsten halben Stunde (insgesamt also nach 4 Stunden) keine Taste gedrückt, wird das Training automatisch gestoppt.

## Trainingsaufzeichnungen abrufen

Um Ihre Trainingsaufzeichnungen abzurufen, drücken Sie bei gestopptem Training die „VIEW“-Taste 4.



Um aussagefähige Aufzeichnungen über Ihren Kalorienverbrauch und Ihre Fettverbrennung zu bekommen, ist es wichtig, dass Sie in den Grundeinstellungen Ihr Gewicht korrekt eingeben (siehe Kapitel „Grundeinstellungen vornehmen“).



Die Distanz wird durch die Multiplikation von eingesetzter Schrittänge, zurückgelegter Schrittzahl und Schritthäufigkeit berechnet. Die Distanz wird umso präziser angezeigt, je genauer die tatsächliche Schrittänge

## Training

---

der in den Grundeinstellungen angegebenen Schrittlänge entspricht (siehe Kapitel „Grundeinstellungen vornehmen“).



Die Geschwindigkeit wird umso präziser angezeigt, je genauer die tatsächliche Schrittlänge der in den Grundeinstellungen angegebenen Schrittlänge entspricht (siehe Kapitel „Grundeinstellungen vornehmen“) und je gleichmäßiger die Zeitdauer der einzelnen Schritte ist.

## Aufzeichnungen zurücksetzen

- Um die aufgezeichneten Trainingsdaten auf null zurückzusetzen, drücken Sie im Trainings-Modus bei gestopptem Training die „LAP/RESET“-Taste ⑤ 2 Sekunden lang.

## Rundenzeiten

### Rundenzeiten generieren

- Um im Trainings-Modus Runden zu generieren, drücken Sie bei laufendem Training die „LAP/RESET“-Taste ⑤. Die Rundenzeit wird ca. 10 Sekunden lang im Display angezeigt. Die Pulsuhr zeichnet maximal 10 Runden auf.

### Rundenzeiten abrufen

- Um die genommenen Rundenzeiten abzurufen, drücken Sie im Trainings-Modus bei gestopptem Training die „LAP/RESET“-Taste ⑤. Die Runde 01 erscheint im Display. Durch Drücken der „LAP/RESET“-Taste können Sie alle genommenen Rundenzeiten abrufen. Nach der letzten

## Training

---

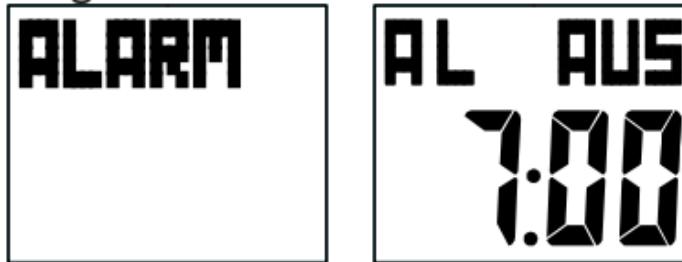
Runde kehren Sie durch Drücken der „LAP/RESET“-Taste automatisch wieder in den Trainings-Modus zurück. Möchten Sie vorzeitig die Rundenaufzeichnungen verlassen, drücken Sie die „ST./STP.“-Taste ③. Sie gelangen ebenfalls in den Trainings-Modus zurück.

### Rundenzeiten zurücksetzen

- Drücken Sie in der Ansicht der Rundenzeiten die „LAP/RESET“-Taste ⑤ ca. 2 Sekunden lang, um alle Rundenzeiten zu löschen. Die Pulsuhr kehrt automatisch in den Trainings-Modus zurück.

## Alarm-Modus

1. Drücken Sie die „MODE“-Taste ②, bis im oberen Displaysegment „ALARM“ und anschließend „AL AUS“ oder „AL EIN“ angezeigt wird.



2. Um eine individuelle tägliche Alarmzeit einzustellen, halten Sie die „MODE“-Taste für 2 Sekunden lang gedrückt. Die Minuten blinken.
3. Um die Minuten einzustellen, drücken Sie die „ST./

## Alarm-Modus

---

- STP.“-Taste ③ (vor) oder „LAP/RESET“-Taste ⑤ (zurück).
4. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der „VIEW“-Taste ④.  
Die Stunden blinken.
  5. Um die Stunden einzustellen, drücken Sie die „ST./  
STP.“-Taste (vor) oder „LAP/RESET“-Taste (zurück).
  6. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der „VIEW“-Taste.  
„EIN“ blinkt am Display.
  7. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der „VIEW“-Taste.
  8. Um den täglichen Alarm zu deaktivieren, drücken Sie  
nach Punkt 6 die „ST./STP.“-Taste oder „LAP/RESET“-Taste  
um die Anzeige auf „AUS“ zu wechseln.
  9. Verlassen Sie den Einstellungsmodus für den Alarm durch  
Drücken der „MODE“-Taste. Sollten Sie keine Taste drü-

cken, kehrt der Einstellmodus nach einer Minute automatisch in den Alarm-Modus zurück.

Ein 30-sekündiger Alarm wird nun täglich zu Ihrer eingestellten Zeit aktiviert. Um den Alarmton abzuschalten, drücken Sie eine beliebige Taste.

## Timer-Modus

1. Drücken Sie die „MODE“-Taste ②, bis im oberen Displaysegment „TIMER“ und anschließend „TMR 00“ angezeigt wird.



Im Timer-Modus werden im oberen Displaysegment die Sekunden, im unteren Displaysegment die Stunden und Minuten angezeigt.

## Countdown einstellen

2. Halten Sie die „MODE“-Taste für ca. 2 Sekunden gedrückt.  
Die Stunden blitzen.
3. Um die Stunden einzustellen, drücken Sie die „ST./

STP.“-Taste ③ (vor) oder „LAP/RESET“-Taste ⑤ (zurück).

4. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der „VIEW“-Taste ④.  
Die Minuten blinken.
5. Um die Minuten einzustellen, drücken Sie die „ST./  
STP.“-Taste (vor) oder „LAP/RESET“-Taste (zurück).
6. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der „VIEW“-Taste.  
Die Sekunden blinken.
7. Um die Sekunden einzustellen, drücken Sie die „ST./  
STP.“-Taste (vor) oder „LAP/RESET“-Taste (zurück).
8. Um Ihre Einstellungen zu speichern, drücken Sie die  
„MODE“-Taste. Sollten Sie keine Taste drücken, kehrt die  
Pulsuhr nach einer Minute automatisch in den Timer-Mo-  
dus zurück.

## Countdown verwenden

1. Um den Countdown zu starten, drücken Sie die „ST./STP.“-Taste. Der Timer zählt nun von der eingestellten Zeit rückwärts.
2. Um den Countdown zu stoppen, drücken Sie die „ST./STP.“-Taste.
3. Um den Countdown fortzusetzen, drücken Sie die „ST./STP.“-Taste.
  - Sobald der Countdown die letzten 10 Minuten erreicht, ertönt pro Minute ein kurzer Alarmton.
  - Sobald der Countdown die letzte Minute erreicht, ertönt alle zehn Sekunden ein kurzer Alarmton.
  - Sobald der Countdown die letzten 5 Sekunden er-

- reicht, ertönt pro Sekunde ein kurzer Alarmton.
- Sobald der Countdown 0:00 erreicht, ertönt ein Alarmton 30 Sekunden lang.

Um den Alarmton frühzeitig abzuschalten, drücken Sie eine beliebige Taste.

4. Der Timer setzt sich nun auf die anfängliche Zeit zurück.
5. Wenn Sie den Timer vor Ablauf der Zeit auf die anfängliche Zeit zurücksetzen möchten, stoppen Sie den Countdown und halten Sie die „LAP/RESET“-Taste ca. 2 Sekunden lang gedrückt.

## Stromsparbetrieb

Die Pulsuhr verfügt über einen Stromsparbetrieb. Um die Batterie zu schonen, können Sie die Pulsuhr bei Nichtbenutzung ausschalten:

1. Wechseln Sie durch Drücken der „MODE“-Taste ② in den Uhrzeit-Modus.
2. Drücken und halten Sie gleichzeitig die „MODE“- und „ST./STP.“-Taste ③ für ca. 5 Sekunden. Sobald das Anzeigefeld erlischt, ist die Pulsuhr ausgeschaltet.
3. Um den Stromsparbetrieb wieder zu verlassen, drücken Sie eine beliebige Taste ca. 2 Sekunden lang. Das Display wird wieder eingeschaltet.

## Displaylicht

Um das Display zu beleuchten, drücken Sie die „LIGHT“-Taste ①. Das Displaylicht leuchtet ca. 3 Sekunden. Beachten Sie jedoch, dass für das Displaylicht mehr Strom verbraucht wird, was eine kürzere Lebensdauer der Batterie zur Folge hat.

## Batteriewechsel

Der Batteriewchsel darf ausschließlich von einem Fachmann vorgenommen werden, um Beschädigungen am Gehäuse und den Dichtungsringen zu vermeiden. Lösen Sie alle 4 Schrauben ⑧ am Gehäusedeckel ⑨ (siehe **Abb. B**) und legen Sie diesen zur Seite. Entfernen Sie die verbrauchte Batterie ⑦

---

## Batteriewechsel

---

und setzen eine neue Batterie ins Batteriefach 10 ein (siehe Abb. B). Nach dem Batteriewechsel setzen Sie den Gehäusedeckel auf das Gehäuse auf und verschließen ihn mit den Schrauben.



### WARNUNG!

Explosionsgefahr bei unsachgemäßem Auswechseln der Batterien. Ersatz nur durch denselben oder einen gleichwertigen Batterietyp. Beachten Sie beim Einlegen der Batterien die richtige Polarität. Batterien nicht kurzschließen.

# Reinigung und Wartung

## HINWEIS

### Beschädigungsgefahr!

In das Gehäuse eingedrungenes Wasser kann die Pulsuhr beschädigen.

- Tauchen Sie die Pulsuhr nicht in Wasser.
- Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Gehäuse gelangt.

## HINWEIS

### Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäße Reinigung der Pulsuhr kann zu Beschädigun-

## Reinigung und Wartung

---

gen führen.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie scharfe oder metallische Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Diese können die Oberflächen beschädigen.
- Achten Sie darauf, dass keine Wassertröpfchen auf dem Display zurückbleiben. Wasser kann dauerhafte Verfärbungen verursachen.
- Reinigen Sie Vorder- und Rückseite der Pulsuhr mit einem feuchten, fusselfreien Tuch.
- Achten Sie besonders darauf, dass der optische Sensor für die Pulsmessung auf der Gehäuseunterseite frei von

Ablagerungen ist. Damit gewährleisten Sie eine akkurate Pulsmessung.

## Aufbewahrung

Bewahren Sie die Pulsuhr an einem kühlen und trockenen Platz auf. Die Pulsuhr kann bei einer Temperatur von -20 °C bis +70 °C gelagert werden.

## Fehlersuche

Fehler	Ursache/Lösung
Die Pulsuhr zeigt die Distanz, die ich zurückgelegt habe, nicht richtig an.	Die Schrittlängen für Gehen und Laufen sind nicht korrekt eingestellt. Geben Sie die Schrittlänge erneut ein, wie im Kapitel „Trainingszonen, Alarme für Puls, Schrittlänge einstellen“ beschrieben.

Fehler	Ursache/Lösung
	<p>Sie haben ein anderes Tempo gewählt als beim Ermitteln Ihrer Schrittänge.</p>
	<p>Schlurfender Gang, schlechtes Schuhwerk und ungleichmäßiger Untergrund haben zu ungenauen Messungen geführt.</p>

## Fehlersuche

Fehler	Ursache/Lösung
	Beim Treppensteigen und Bergsteigen kommt es zu einer geringeren Distanzmessung, da die Pulsuhr nur für Aktivitäten auf ebenen Flächen konstruiert wurde.
Die Pulsanzeige funktioniert nicht korrekt	Ihr Puls liegt unter 40 Schlägen pro Minute (bpm).

Fehler	Ursache/Lösung
	<p>Achten Sie darauf, dass die Pulsuhr nicht zu fest bzw. nicht zu locker sitzt. Idealerweise legen Sie die Pulsuhr hinter dem Handgelenksknöchel an.</p>

## Fehlersuche

Fehler	Ursache/Lösung
Keine Anzeige	Möglicherweise ist die Pulsuhr ausgeschaltet. Zum Einschalten drücken Sie eine beliebige Taste ca. 2 Sekunden lang
	Möglicherweise ist der Kontrast zu niedrig eingestellt. Erhöhen Sie den Kontrast (siehe Kapitel „Grundeinstellungen vornehmen“).

Fehler	Ursache/Lösung
Anzeige dunkel	Möglicherweise ist die Pulsuhr überhitzt (Sonneninstrahlung, zu hohe Umgebungstemperatur). Lassen Sie die Pulsuhr abkühlen.
Anzeige sehr träge	Wenn die Temperatur über 0 °C steigt, normalisiert sich die Anzeige wieder.

## Fehlersuche

Fehler	Ursache/Lösung
Keine Anzeige des Pulses	Der optische Sensor für die Pulsmessung auf der Gehäuserückseite ist verschmutzt. Bitte reinigen Sie diesen, wie im Kapitel „Reinigung und Wartung“ beschrieben.

Fehler	Ursache/Lösung
Training kann nicht gestartet werden.	Die maximale Trainingszeit von 9 Std., 59 Min., 59 Sek. wurde erreicht. Das Display zeigt „VOLL“. Löschen Sie die Trainingsdaten, wie im Kapitel „Aufzeichnungen zurücksetzen“ beschrieben.



Bevor Sie die Pulsuhr reklamieren, überprüfen Sie bitte die Batterie und lassen Sie diese gegebenenfalls gegen eine neue austauschen.

## Technische Daten

Modell: HO8-PUOS-1A, HO8-PUOS-1B,  
HO8-PUOS-1C, HO8-PUOS-1D

Artikelnummer: 81971

Betriebstemperatur: -10 °C bis +50 °C

Lagertemperatur: -20 °C bis +70 °C

Batterietyp: 1 Knopfzellenbatterie CR2032

Stromversorgung: 1 x 3V DC CR2032

### Messbereiche:

Puls: 40 bis 200 bpm

Schritte: 0 - 99999 Schritte

Kalorien: 0 - 9999 kcal

---

Fettverbrennung:	0 - 1298 g
Distanz:	0 - 99,99 km
Geschwindigkeit:	maximal 45 km/h
Pace:	minimal 1 Min. 20 Sek.
Trainingszeit:	maximal 9 Std. 59 Min 59 Sek.
Countdown:	maximal 23 Std. 59 Min. 59 Sek.

Materialien:

Gehäuse:	ABS
Armband:	PU
Bügel:	Edelstahl

## Konformitätserklärung

### RoHS Direktive 2011/65/EU, EMV-Richtlinie 2014/30/EU

Kurztext der Konformitätserklärung:



Hiermit erklärt Krippl-Watches, dass sich die Pulsuhr in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinien 2011/65/EU und 2014/30/EU befindet.

Den kompletten Text der Konformitätserklärung können Sie über unsere Homepage abrufen:

[www.krippl-watches.com](http://www.krippl-watches.com) (Menüpunkt „Produktservice“)

## Entsorgungshinweise

### Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoff-Sammlung.

### Pulsuhr entsorgen

(Anwendbar in der Europäischen Union und anderen europäischen Staaten mit Systemen zur getrennten Sammlung von Wertstoffen)

### Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll!



Dieses Symbol weist darauf hin, dass dieses Produkt gemäß Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (2012/19/EU) und nationalen Gesetzen nicht über den Hausmüll entsorgt werden darf. Dieses Produkt muss bei einer dafür vorgesehenen Sammelstelle abgegeben werden. Dies kann z.B. durch Rückgabe beim Kauf eines ähnlichen Produkts oder durch Abgabe bei einer autorisierten Sammelstelle für die Wiederaufbereitung von Elektro- und Elektronik-Altgeräte geschehen. Der unsachgemäße Umgang mit Altgeräten kann aufgrund potentiell gefährlicher Stoffe, die häufig in Elektro- und Elektronik-Altgeräten enthalten sind, negative Auswirkungen auf die Umwelt und die menschliche

Gesundheit haben. Durch die sachgemäße Entsorgung dieses Produkts tragen Sie außerdem zu einer effektiven Nutzung natürlicher Ressourcen bei. Informationen zu Sammelstellen für Altgeräte erhalten Sie bei Ihrer Stadtverwaltung, dem öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger, einer autorisierten Stelle für die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten oder Ihrer Müllabfuhr.

### **Batterien und Akkus dürfen nicht in den Hausmüll!**



Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, alle Batterien und Akkus, egal ob sie Schadstoffe\* enthalten oder nicht, bei einer Sammelstelle in Ihrer Gemeinde/ Ihrem Stadtteil oder im Handel abzugeben, damit

## Entsorgungshinweise

sie einer umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können.

\* gekennzeichnet mit: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei

# Kundenservice

**KundenService**

 Bitte beachten Sie, dass wir aus organisatorischen Gründen **keine unangemeldeten** unfrei eingesandten **Pakete** annehmen können. Nutzen Sie **zuerst** unsere **Service-homepage** oder kontaktieren Sie uns unter der unten angeführten **e-Mail-Adresse** oder der kostenlosen **Service-Hotline**.

Bitte halten Sie die **Modell-Nr.** des Produktes bereit, die Sie auf der **Rück- bzw. Unterseite** des Produktes finden.

@ [service@protel-service.com](mailto:service@protel-service.com)

 Kostenlose Service-Hotline  
00800 78 77 23 68  
(Keine Ländervorwahl notwendig)



Da bin ich mir sicher.



### VERTRIEBEN DURCH:

KRIPPL-WATCHES WARENHANDELS GMBH  
MARIA-THERESIA-STR. 41  
4600 WELS  
AUSTRIA

#### KUNDENDIENST

81971



00800 78772368



service@protel-service.com

MODELL: HO8-PUOS-1A, HO8-PUOS-1B,  
HO8-PUOS-1C, HO8-PUOS-1D

04/2018

3

JAHRE  
GARANTIE