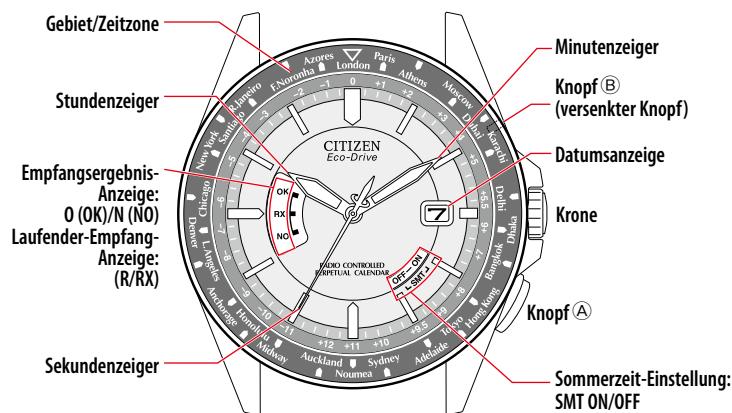
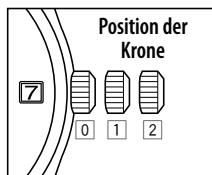


- Diese Armbanduhr wird mit Solarstrom betrieben. Setzen Sie das Zifferblatt direktem Licht aus und verwenden Sie die Uhr, wenn sie aufgeladen ist.
- Einzelheiten zu Ladedauer, technischen Daten und Funktionen finden Sie in der Bedienungsanleitung: H144/H145 Bedienungsanleitung

Identifikation der Komponenten



- Das tatsächliche Aussehen kann sich von der Abbildung unterscheiden.
- Die Krone besitzt zwei Vorziehpositionen.



Prüfen der Gangreserve

- Drücken Sie die Krone in Position 0.
- Drücken Sie den unteren rechten Knopf A und lassen Sie ihn los.

Der Sekundenzeiger bewegt sich, um die Gangreserve anzuzeigen.

Bewegung des Sekundenzeigers	Status der Gangreserve
Zeigt nach Drehen im Uhrzeigersinn auf „O“ (OK) oder „N“ (NO)	Gangreserve ist ausreichend.
Zeigt nach Drehen gegen den Uhrzeigersinn auf „O“ (OK) oder „N“ (NO)	Sofort aufladen

- „OK“ und „NO“ sind jeweils die Antwort auf die Prüfung des Signalempfangs. Sie beziehen sich nicht auf die Gangreserve.

- Drücken Sie die Krone in Position 0 und lassen Sie ihn los, um den Vorgang zu beenden.

Daraufhin wird wieder die aktuelle Zeit angezeigt.

- Ungefähr 10 Sekunden nach Loslassen des Knopfes wird wieder die aktuelle Zeit angezeigt.

Prüfen des Ergebnisses des Signalempfangs

- Drücken Sie die Krone in Position 0.
- Drücken Sie den unteren rechten Knopf A und lassen Sie ihn los.

Der Sekundenzeiger zeigt das letzte Empfangsergebnis.

Anzeige	Empfangsergebnis
OK	Der Empfang war erfolgreich.
NO	Der Empfang ist fehlgeschlagen.

- Wenn der letzte Empfang fehlgeschlagen ist, versuchen Sie, das Signal wie in [Manuelles Empfangen des Signals \(Empfang-on-demand\)](#) beschrieben zu empfangen.

- Drücken Sie den unteren rechten Knopf A und lassen Sie ihn los, um den Vorgang zu beenden.

Daraufhin wird wieder die aktuelle Zeit angezeigt.

- Ungefähr 10 Sekunden nach Loslassen des Knopfes wird wieder die aktuelle Zeit angezeigt.

Einstellen der Weltzeit

- Ziehen Sie die Krone bis auf Position 1 heraus.

Der Sekundenzeiger bewegt sich zum aktuell eingestellten Gebiet.

- Drehen Sie die Krone zum Auswählen eines Gebietes.

- Wählen Sie ein Gebiet aus dieser Tabelle: [Tabelle der Zeitzonen undstellvertretenden Gebiete](#)
- Jedes Mal, wenn Sie das Gebiet ändern, werden die Uhrzeit und das Datum des ausgewählten Gebietes angezeigt.

- Drücken Sie die Krone in Position 0, um den Vorgang zu beenden.

Daraufhin wird wieder die aktuelle Zeit angezeigt.

Tabelle der Zeitzonen und stellvertretenden Gebiete

- Wenn Sie die Uhr in einem nicht in der Tabelle aufgelisteten Gebiet verwenden, wählen Sie einen Gebietsnamen in derselben Zeitzone.
- Es kann in bestimmten Umgebungen, die von Signalen nur schwer erreicht werden, schwierig sein, Signale zu empfangen.

Zeitzone	Sekundenzeiger	Gebiet	Stellvertretendes Gebiet	Signalstelle
0	0	LON	* London	
+1	2	PAR	* Paris	
+2	4	ATH	* Athen	
+3	7	MOW/RUH	* Moskau/Riyadh	DEUTSCHLAND
+4	9	DXB	Dubai	DEUTSCHLAND
+5	11	KHI	Karachi	
+5,5	14	DEL	Delhi	
+6	16	DAC	Dhaka	CHINA
+7	18	BKK	Bangkok	
+8	21	BJS	Peking	CHINA
+9	23	TYO	Tokio	JAPAN
+9,5	25	ADL	Adelaide	
+10	28	SYD	Sydney	JAPAN
+11	30	NOU	Noumea	
+12	32	AKL	Auckland	
-11	35	MDY	Midway	
-10	37	HNL	Honolulu	USA
-9	39	ANC	** Anchorage	
-8	42	LAX	** Los Angeles	USA
-7	44	DEN	** Denver	
-6	46	CHI	** Chicago	
-5	49	NYC	** New York	USA
-4	51	SCL	Santiago	USA
-3	53	RIO	Rio de Janeiro	
-2	56	FEN	Fernando de Noronha	DEUTSCHLAND
-1	58	PDL	* Azoren	

- Die Zeitzone in der Tabelle basiert auf UTC (Koordinierte Weltzeit).
- Länder oder Regionen können Zeitzonen aus verschiedenen Gründen ändern.
- Für Gebiete mit * oder ** sind die Sommer- bzw. Standardzeit-Anzeigen miteinander gekoppelt.
- Gebiete mit der Markierung ♦ liegen außerhalb des Empfangsbereichs. Es können keine Signale empfangen werden. (Die Uhr versucht dennoch, von der Ziel-Signalstelle Signale zu empfangen.)

Manuelles Empfangen des Signals (Empfang-on-demand)

- Das Empfangen des Signals kann 2 bis 15 Minuten dauern.

1. Drücken Sie die Krone in Position **0**.

2. Halten Sie den unteren rechten Knopf **Ⓐ** mindestens 2 Sekunden lang gedrückt.

Der Sekundenzeiger zeigt auf RX, und der Signalempfang startet. Der Sekundenzeiger kehrt nach Beendigung des Empfangs zur normalen Bewegung zurück.

Empfang erfolgreich	Die Zeit wird aktualisiert.
Empfang fehlgeschlagen	Die Zeit wird nicht korrigiert. Stattdessen wird wieder die zuvor eingestellte Zeit verwendet.
• Halten Sie den Knopf Ⓐ 2 Sekunden lang oder länger gedrückt, um das Empfangen des Signals abzubrechen.	

Umschalten von Sommerzeit und Standardzeit

1. Ziehen Sie die Krone bis auf Position **2** heraus.

2. Drehen Sie die Krone zum Ändern der Sommerzeit-Einstellung.

H144:

Sommerzeit-Einstellung	Beschreibung
SMT ON	Sommerzeit wird angezeigt.
SMT OFF	Standardzeit wird angezeigt. Die Zeitsignal-Aktualisierung hat Vorrang vor jeglichen manuell vorgenommenen Einstellungen.

H145:

Sommerzeit-Einstellung	Beschreibung
SMT ON	Sommerzeit wird angezeigt. Die Uhr wechselt automatisch zwischen Standard- und Sommerzeit, abhängig davon, ob das Sommerzeit-Prüfsignal mit dem empfangenen Signal mitgesendet wird oder nicht.
SMT OFF	Standardzeit wird angezeigt. Die Standardzeit wird angezeigt, auch wenn das Sommerzeit-Prüfsignal empfangen wird.

3. Drücken Sie die Krone in Position **0**, um den Vorgang zu beenden.

Manuelles Einstellen der Uhrzeit und des Kalenders

- Prüfen Sie zuvor die Weltzeit-Einstellung in [Einstellen der Weltzeit](#).

1. Ziehen Sie die Krone bis auf Position **[2]** heraus.

2. Drücken Sie den unteren rechten Knopf **(A)** und lassen Sie ihn los.

Der Sekundenzeiger zeigt auf 0 Sekunden.

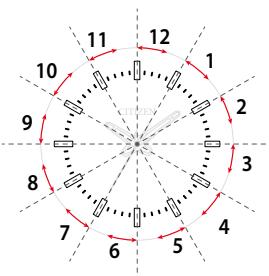
3. Drücken Sie mehrmals den unteren rechten Knopf **(A)** und lassen Sie ihn los, um den/die zu ändernden Zeiger/Anzeige zu korrigieren.

- Jedes Mal, wenn Sie den Knopf **(A)** drücken, ändert sich das Ziel wie folgt:
Minute → Stunde → Datum → Jahr/Monat → (nach oben)
- Die Zeiger und Anzeigen bewegen sich ein wenig, um anzudeuten, dass sie eingestellt werden können.

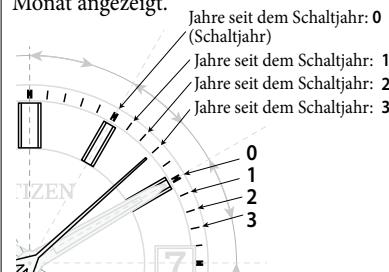
4. Drehen Sie die Krone zum Einstellen des Zeigers/der Anzeige.

- Wenn Sie die Krone einige Male schnell drehen, bewegt sich der Zeiger/die Anzeige kontinuierlich. Zum Stoppen der Bewegung drehen Sie die Krone in eine beliebige Richtung.
- Der Stundenzeiger und die Datumsanzeige bewegen sich synchron.
- Der Wechsel der Datumsanzeige zeigt an, dass AM (vormittags) gerade begonnen hat. Achten Sie darauf, ob die Zeiteinstellung AM (vormittags) oder PM (nachmittags) ist.
- Jahr und Monat werden über den Sekundenzeiger angezeigt.

„Monat“ entspricht einer der 12 Zonen, die in der Abbildung unten gezeigt werden.
Jede Zahl steht für einen Monat.



„Jahr“ entspricht den Jahren seit dem Schaltjahr und wird über Markierungen in der Zone für jeden Monat angezeigt.



5. Wiederholen Sie die Schritte 3 und 4.

6. Drücken Sie die Krone nach der Einstellung entsprechend einer verlässlichen Zeitquelle in Position **[0]**, um den Vorgang zu beenden.

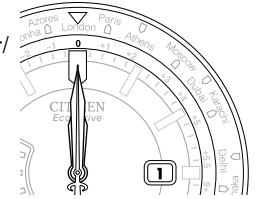
Prüfen der Bezugsposition

1. Ziehen Sie die Krone bis auf Position **[1]** heraus.

2. Halten Sie den oberen rechten Knopf **(B)** mindestens 5 Sekunden lang gedrückt.

Die Zeiger und die Anzeige bewegen sich auf die aktuellen gespeicherten Bezugspositionen.

- Lassen Sie den Knopf los, sobald sich die Zeiger/Anzeigen bewegen.



3. Prüfen Sie die Bezugspositionen.

Korrekte Bezugspositionen:

- Stunden-, Minuten- und Sekundenzeiger: 0 Stunden 00 Minuten 0 Sekunden
- Datumsanzeige: „1“

Wenn sich die aktuelle Bezugsposition von der korrekten Position unterscheidet, passen Sie die Position wie unter „Korrigieren der Bezugsposition“ beschrieben an.

4. Drücken Sie die Krone in Position **[0]**, um den Vorgang zu beenden.

Korrigieren der Bezugsposition

1. Ziehen Sie die Krone bis auf Position **[1]** heraus.

2. Halten Sie den oberen rechten Knopf **(B)** mindestens 5 Sekunden lang gedrückt.

Die Zeiger und die Anzeige bewegen sich auf die aktuellen gespeicherten Bezugspositionen.

- Lassen Sie den Knopf los, sobald sich die Zeiger/Anzeigen bewegen.

3. Wenn alle Zeiger stillstehen, ziehen Sie die Krone auf Position **[2]** heraus.

4. Drücken Sie mehrmals den unteren rechten Knopf **(A)** und lassen Sie ihn los, um den/die zu ändernden Zeiger/Anzeige zu korrigieren.

- Jedes Mal, wenn Sie den Knopf drücken, ändert sich das Ziel wie folgt:
Stundenzeiger → Sekunden-/Minutenzeiger → Datumsanzeige → (nach oben)

5. Drehen Sie die Krone zum Einstellen des Zeigers/der Anzeige.

- Wenn Sie die Krone einige Male schnell drehen, bewegt sich der Zeiger/die Anzeige kontinuierlich. Zum Stoppen der Bewegung drehen Sie die Krone in eine beliebige Richtung.
- Der Sekundenzeiger und der Minutenzeiger bewegen sich synchron.

6. Wiederholen Sie die Schritte 4 und 5.

7. Drücken Sie die Krone in Position **[0]**, um den Vorgang zu beenden.

Zurücksetzen der Uhr – Vollständiges Zurücksetzen

1. Ziehen Sie die Krone bis auf Position **[2]** heraus.

2. Drücken Sie gleichzeitig den unteren rechten Knopf **(A)** und den oberen rechten Knopf **(B)** und lassen Sie sie los.

Der Sekundenzeiger bewegt sich zur 0-Sekunden-Position, die anderen Zeiger und die Datumsanzeige bewegen sich leicht, und das vollständige Zurücksetzen wird durchgeführt.

Einstellwerte nach dem vollständigen Zurücksetzen	
Kalender	Januar des Schaltjahres (5-Sekunden-Position)
Weltzeit	±0 von UTC (LON), London
Sommerzeit	Ausgeschaltet für alle Gebiete

Nach dem vollständigen Zurücksetzen

Stellen Sie nach dem vollständigen Zurücksetzen die Bezugsposition ein. Stellen Sie die Weltzeit ein und empfangen Sie Signale manuell (Empfang-on-demand), um danach die Zeit und den Kalender einzustellen.