

Vielen Dank für den Kauf dieses Produkts.

Lesen Sie diese Bedienungsanleitung gründlich durch, bevor Sie die Uhr verwenden, um die richtige Bedienung zu gewährleisten.

### Bedienungsanleitung im Internet (Cal. No. YF20)

Über den folgenden QR-Code können Sie auf die Bedienungsanleitung dieser Uhr im Internet zugreifen.

<https://www.citizenwatch-global.com/support/html/ge/yf20/yf20.html>

- In der Web-Bedienungsanleitung finden Sie die neuesten Nachrichten und Informationen.
- Auf der Website können Sie auch nachlesen, wie Sie erweiterte Funktionen, wie beispielsweise Rechenschieber und Tachymeter, verwenden. Verschiedene Modelle verfügen über unterschiedliche erweiterte Funktionen.



## Sicherheitsmaßnahmen

Die mit dem Produkt in den „Sicherheitsmaßnahmen“ bereitgestellten Informationen enthalten Anweisungen, die nicht nur für die optimale Verwendung, sondern auch zum Schutz vor Verletzungen des Trägers der Uhr und anderer Personen sowie vor Sachschäden stets streng befolgt werden sollten.

Lesen Sie sie unbedingt, bevor Sie das Produkt verwenden.

## Merkmale



### ■ Verbindung mit einem Smartphone über die zugehörige App

Uhrzeit und Kalender werden mit dem Smartphone synchronisiert. Sie erhalten die zugehörige App auf einer Download-Site mit Apps für Ihr Smartphone.

### ■ Integrierter Aktivitätsmonitor und Herzfrequenzsensor

Die Uhr zeichnet Ihre Aktivitäten und Herzfrequenz auf, und Sie können die betreffenden Daten in der zugehörigen App einsehen.

### ■ Vom Benutzer konfigurierbare Knöpfe

Sie können den Knöpfen der Uhr drei Funktionen frei zuordnen, indem Sie auf der zugehörigen App die entsprechenden Einstellungen vornehmen.

- [Riiiver]
- [TRAININGSMODUS]
- [WELLNESS-DASHBOARD]
- [STOPPUHR]
- [FRÜHERE BENACHRICHTIGUNGEN]
- [MUSIK STEUERUNG]
- [TIMER]
- [WETTER]
- [ZEIT FÜR DEN ARBEITSWEG]
- [CONNECT-HERAUSFORDERUNG]

### ■ Kontinuierliche Anzeige auf dem Display

Die Uhr ist mit einer E-Papier-Anzeige ausgestattet. Auf ihr können immer bis zu 4 der folgenden Informations-Items angezeigt werden.

- [Riiiver]
- [ZWEITE ZEITZONE]
- [TAG-DATUM]
- [AKTUELLE TEMPERATUR]
- [HERZFREQUENZ]
- [REGENWAHRSCHEINLICHKEIT]
- [SCHRITTE]
- [KALORIEN]
- [AKTIVE MINUTEN]
- [BATTERIE]

Das Erscheinungsbild des Displays (Zifferblatt) kann frei angepasst werden.

### Was ist Riiiver?

*Riiiver*

Imagine. Inspire. Innovate.

Riiiver ist eine einzigartige Dienste-Plattform, die über eine spezielle App auf Ihrem Smartphone eine Verbindung zwischen Ihrer Uhr und dem Internet herstellt.

Auf dieser Uhr können Sie für die Riiiver-Plattform vorbereitete Funktionen hinzufügen, indem Sie „Riiiver“ wählen, wenn Sie Knöpfen der Uhr Funktionen zuweisen oder Anzeige-Items auswählen.

- Riiiver ist auf die Regionen begrenzt, in denen der Riiiver-Dienst verfügbar ist. Riiiver ist nicht an Orten verfügbar, an denen der Riiiver-Dienst nicht angeboten wird.

## INHALT

Sicherheitsmaßnahmen.....	1
Merkmale.....	1
Vor dem Verwenden der Uhr .....	2
Schutzfolien .....	2
Laden Ihrer Uhr.....	2
Identifikation der Komponenten .....	2
Über das Display der Uhr .....	2
Erneuern der Anzeige auf dem Display.....	2
Einschalten des Lichts .....	2
Vor Verbindung mit einem Smartphone .....	2
Anforderungen für die Verbindung .....	2
Pairing mit dem Smartphone .....	3
Durchführen des Pairing.....	3
Synchronisieren Ihrer Uhr mit dem Smartphone .....	4
Einstellen der Uhrzeit und des Kalenders .....	4
Beschleunigungssensor und Herzfrequenzsensor.....	4
Einstellungen auf dem Uhrgehäuse .....	4
Bildschirm der zugehörigen App.....	5
[Startseite]-Bildschirm.....	5
[Herausforderung]-Bildschirm.....	5
[Anpassung]-Bildschirm .....	6
[Meldungen]-Bildschirm .....	6
[Profil]-Bildschirm .....	6
Änderung der Einstellungen der zugehörigen App .....	7
Überprüfen des Status der verbundenen Uhr .....	7
Wechseln der Knopfgruppe .....	9
Individuelles Einstellen des Zifferblatts .....	10
Einstellen des Alarms.....	13
Einstellung von Benachrichtigungen .....	13
Prüfen und Korrigieren der Bezugsposition.....	15
Über das Menü der Uhr .....	15
Verwenden des Timers .....	16
Bluetooth® Funktechnik.....	17
Technische Daten .....	17

## Vor dem Verwenden der Uhr

### Schutzfolien

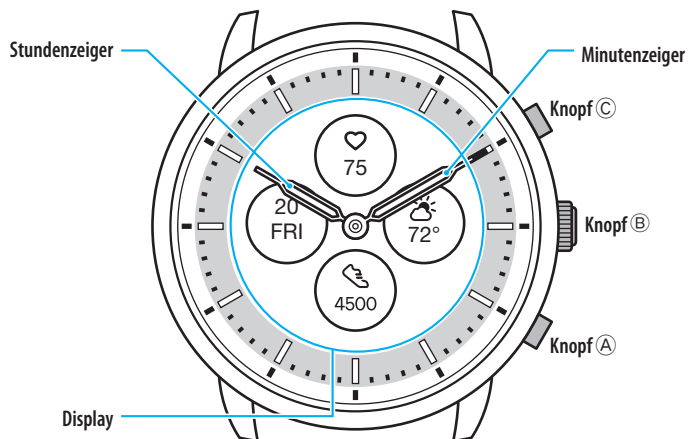
Entfernen Sie alle Schutzfolien von Ihrer Uhr (Gehäuserückseite, Armband, Verschluss usw.). Andernfalls können Schweiß oder Feuchtigkeit in die Spalte zwischen den Schutzaufklebern und den Teilen eindringen, was zu Hautreizungen und/oder Korrosion der Metallteile führen kann.

### Laden Ihrer Uhr

Laden Sie die integrierte Zweitbatterie mit dem speziellen Ladegerät, um die Uhr zu verwenden.

Weitere Informationen finden Sie in der mit dem Produkt gelieferten „Kurzanleitung“ unter „Ladekabel“.

## Identifikation der Komponenten

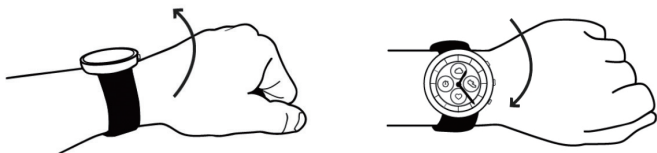


- Die Abbildungen in dieser Bedienungsanleitung können sich von dem tatsächlichen Aussehen Ihrer Armbanduhr unterscheiden.

## Über das Display der Uhr

Diese Uhr ist mit einem E-Papier ausgestattet. Dank des Displays kann die Uhr immer verschiedene Informationen bei geringem Verbrauch der Gangreserve anzeigen. Im Gegensatz zu üblichen LCD-Displays wird die Anzeige jedoch nicht immer erneuert. Um die aktuellen Schritte insgesamt oder andere Echtzeitdate anzuzeigen, müssen Sie die Anzeige gewollt erneuern.

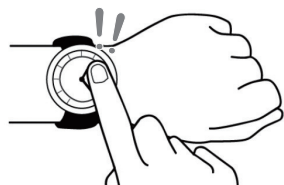
### Erneuern der Anzeige auf dem Display



Drehen Sie Ihr Handgelenk schnell hin und her. Die Zeiger der Uhr bewegen sich und die Anzeige auf dem Display wird aktualisiert.

- Drehen Sie Ihr Handgelenk noch einmal schnell hin und her, wenn sich die Zeiger nicht bewegen.

### Einschalten des Lichts



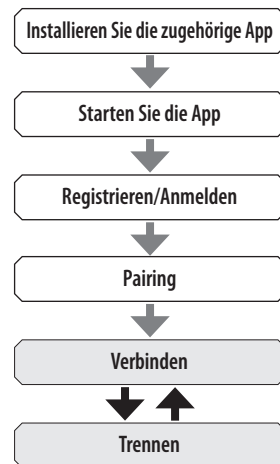
Tippen Sie zwei Mal auf die Mitte des Displays, um das Licht einzuschalten.

- Ohne Bedienung wird das Licht automatisch ausgeschaltet.

## Vor Verbindung mit einem Smartphone

Diese Uhr kommuniziert mit Smartphones über die stromsparende Bluetooth® Low Energy. Sie müssen die zugehörige App „CITIZEN CONNECTED“ auf Ihrem Smartphone installieren und starten, um das Pairing zwischen dem Smartphone und der Uhr durchführen und eine Verbindung herstellen zu können. Der Aufbau einer Verbindung verläuft folgendermaßen.

- Die Bluetooth® Wortmarke und Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc.
- Android ist eine eingetragene Marke der Google LLC.
- iOS ist der Name eines Betriebssystems von Apple Inc. IOS ist eine Marke oder eingetragene Marke von Cisco Systems, Inc. oder seinen Tochtergesellschaften in den USA und anderen Ländern, und wird unter Lizenz verwendet.



### Anforderungen für die Verbindung

Android	Android OS 5.0 -
iPhone	iOS 10.0 -
Bluetooth®	Bluetooth Smart/4.2 Low Energy

- Sie können die zugehörige App nur installieren, wenn Ihr Smartphone damit kompatibel ist.
- Auch wenn Ihr Smartphone die Anforderungen erfüllt, kann nicht garantiert werden, dass die App richtig ausgeführt wird.
- Die Aktualisierung der zugehörigen App kann möglicherweise eingestellt werden, wenn die Uhr nicht mehr hergestellt wird.

Die tatsächlichen Bildschirme und/oder Anzeigen der zugehörigen App können sich von den Abbildungen in diesem Handbuch unterscheiden, abhängig von den jeweiligen Anwendungsbedingungen und/oder Änderungen der technischen Daten bei einem Update der App. Folgen Sie in diesem Fall den Anweisungen auf dem tatsächlichen Bildschirm der App.

## Pairing mit dem Smartphone

Das Pairing ist erforderlich, wenn Sie die Uhr zum ersten Mal mit Ihrem Smartphone verbinden möchten.

- Beim Pairing werden eindeutige Informationen auf der Uhr und auf dem Smartphone gespeichert.
- Legen Sie beim Start der zugehörigen App ein Konto an. Zum Anlegen eines Kontos ist eine E-Mail-Adresse erforderlich, über die Sie E-Mails empfangen können.
- Notieren Sie sich die E-Mail-Adresse und das Kennwort für das Konto, sodass Sie die Informationen ggf. zur Hand haben.

### Durchführen des Pairing

- Für das Pairing müssen sowohl die Uhr als auch das Smartphone bedient werden.
- Aktivieren Sie die Bluetooth® und die Funktion(en) im Zusammenhang mit den Positionsdaten auf Ihrem Smartphone.

#### 1 Laden Sie die zugehörige App „CITIZEN CONNECTED“ von einer App-Site herunter und installieren Sie sie.



#### 2 Starten Sie die zugehörige App.

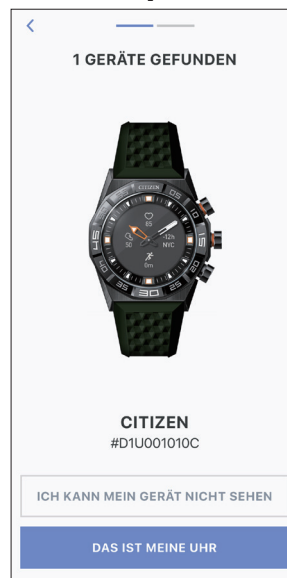
- Der Bildschirm der App muss angezeigt bleiben, bis das Pairing abgeschlossen ist.

#### 3 Legen Sie ein Konto an.

- Führen Sie eine Authentifizierung durch, wenn Sie das Konto angelegt haben. Die Authentifizierungsnummer wird an die hier eingegebene E-Mail-Adresse gesendet.
- Tippen Sie auf [ANMELDEN], falls Sie sich nach dem Anlegen eines Kontos abgemeldet haben, ohne ein Pairing durchzuführen.
- Nach dem Anmelden wird der Status (Login Status) beibehalten, unabhängig davon, ob die App aktiviert oder deaktiviert ist.

#### 4 Drücken Sie den rechten mittleren Knopf <sup>ⓑ</sup> und tippen Sie auf dem Bildschirm der App auf [FORTFAHREN], wenn der Bildschirm [KOPPELN BEGINNEN] angezeigt wird.

#### 5 Tippen Sie auf [DAS IST MEINE UHR].



- Die auf dem Bildschirm angezeigte Uhr sieht möglicherweise anders aus als Ihre tatsächliche Uhr.
- Tippen Sie auf [ICH KANN MEIN GERÄT NICHT SEHEN], wenn nicht nur die Farbe der Uhr sondern das gesamte Erscheinungsbild sich von Ihrer Uhr unterscheidet.
- Wenn das Update der Uhr gestartet wurde, warten Sie, bis es abgeschlossen ist.

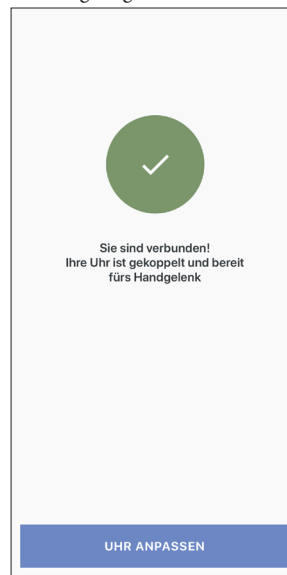
#### 6 Halten Sie innerhalb des Zeitlimits den mittleren rechten Knopf <sup>ⓑ</sup> gedrückt.



Das Pairing beginnt.

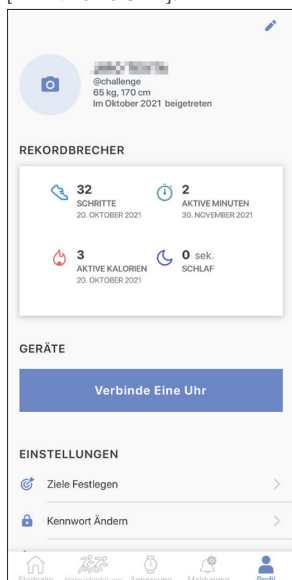
#### ■ Nach Abschluss des Pairing

Der Abschluss-Bildschirm wird angezeigt.



## ■ Pairing auf dem Bildschirm der App starten

Wenn Sie das Pairing zuvor abgebrochen haben, tippen Sie im Bildschirm [Profil] auf [Verbinde Eine Uhr] oder [+HINZUFÜGEN].

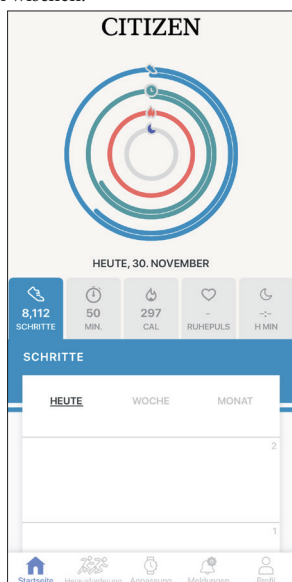


## Synchronisation

Nach dem Pairing sind Uhr und Smartphone miteinander verbunden. Die Datensynchronisation zwischen ihnen beginnt automatisch, wenn die zugehörige App gestartet oder angezeigt wird.

- Alle Zeiger der Uhr machen eine volle Umdrehung, wenn die Synchronisation startet.
- Uhrzeit und Kalender der Uhr werden ebenfalls mit dem Smartphone synchronisiert.
- Die Datensynchronisation kann eine gewisse Zeit dauern.
- Einige Vorgänge der App, wie das Ändern der Einstellungen, gehen mit einer Synchronisation der Daten einher.
- Bei einer Entfernung zwischen Smartphone und Uhr von 10 m oder mehr oder einem Hindernis zwischen beiden wird die Synchronisation nicht gestartet.

Sie können die Datensynchronisation auch starten, indem Sie auf dem Bildschirm [Startseite] nach unten wischen.



## Einstellen der Uhrzeit und des Kalenders

Diese Uhr empfängt bei jeder Verbindung Zeitinformationen von Ihrem Smartphone und stellt die Uhrzeit und den Kalender automatisch ein.

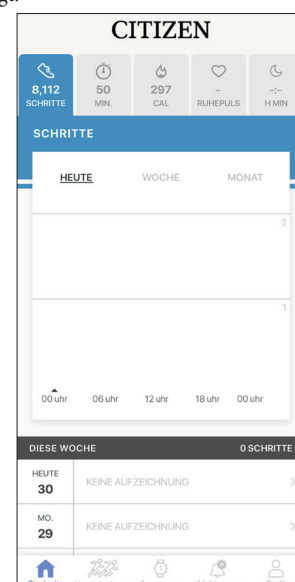
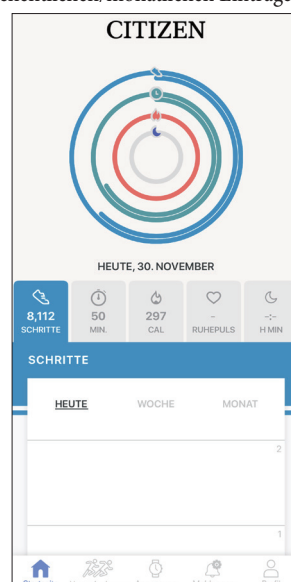
- Sie können die Uhrzeit und den Kalender nicht auf der Uhr selbst einstellen.

## Beschleunigungssensor und Herzfrequenzsensor

Diese Uhr ist mit einem integrierten Beschleunigungssensor und Herzfrequenzsensor ausgestattet. Die Sensoren führen immer Messungen aus, während Sie die Uhr tragen.

- Der Beschleunigungssensor misst Bewegungen wie zum Beispiel Schritte und der Herzfrequenzsensor misst Ihre Herzfrequenz.
- Wenn Sie etwas in der Hand halten, auf deren Seite Sie die Uhr tragen, liefert der Beschleunigungssensor möglicherweise falsche Werte.

Sie können die Messdaten in Echtzeit auf der Uhr anzeigen. Zudem werden die Daten auf dem Bildschirm [Startseite] der zugehörigen App als Grafik mit täglichen/wöchentlichen/monatlichen Einträgen angezeigt.



Darüber hinaus können Sie auf dem Bildschirm der zugehörigen App den Status Ihres Workouts überprüfen, der in Kategorien wie Trainingseinheit, verbrachte Zeit, Kalorienverbrauch abhängig von Größe und Gewicht usw. unterteilt wird.

- Beim Synchronisieren von Uhr und Smartphone werden die auf der Uhr aufgezeichneten Aktivitätsdaten an die zugehörige App übertragen und in der App gespeichert.
- Auf der Uhr werden die Aktivitätsdaten von etwa 40 Tagen gespeichert.
- Von dieser Uhr gemessene Daten können für Suchen an andere Apps gesendet werden.
- Diese Uhr liest die Bewegungen der Uhr mithilfe der Daten des Beschleunigungssensors und schätzt basierend darauf die Art und den Umfang Ihrer Aktivitäten, wie etwa Gehen und Schlafen. Die Schätzung kann von den tatsächlichen Daten abweichen.
- Sie können die Daten nicht ändern. Aktivitätsdaten, die von anderen Geräten aufgezeichnet wurden, können auf der zugehörigen App dieser Uhr nicht angezeigt werden.

## Einstellungen auf dem Uhrgehäuse



Sie können die Einstellungen der Uhr und ihre verschiedenen Funktionen nur auf der Uhr vornehmen bzw. verwenden.

- Einige Einstellungen und Funktionen sind nur möglich, wenn eine Verbindung zwischen Uhr und Smartphone über die zugehörige App besteht. Hier stellen wir die Einstellungen auf dem Uhrgehäuse vor.
- Informationen zu den Funktionen finden Sie unter „Über das Menü der Uhr“ (Seite 15).

### 1 Halten Sie den mittleren rechten Knopf auf der Uhr gedrückt.

Die Zeiger der Uhr schlagen horizontal aus und das Menü wird auf dem Display angezeigt.



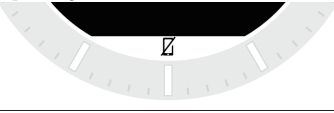
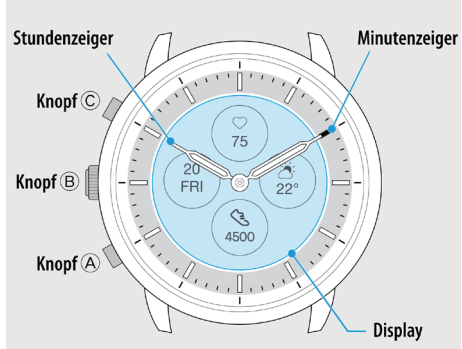
- [Einstellungen] ist ausgewählt, wenn das Menü erscheint. Wenn Sie auf den unteren rechten Knopf  drücken, wechselt das Menü zur nächsten Option. Wenn Sie auf den oberen rechten Knopf  drücken, wechselt das Menü zur vorhergehenden Option.
- Die Anzeige kehrt automatisch ohne Zutun nach 3 Minuten automatisch zur normalen Anzeige zurück.

### 2 Drücken Sie den mittleren rechten Knopf der Uhr, während [Einstellungen] ausgewählt ist.

Das Untermenü von [Einstellungen] wird angezeigt.



**3 Drücken Sie mehrmals den unteren rechten Knopf (A) oder den oberen rechten Knopf (C), um eine Menüoption auszuwählen.**

[Nicht stören]	Sie können einstellen, ob Benachrichtigungen auf der Uhr vorübergehend gestoppt werden sollen. Sie können zwischen [IMMER AN], [IMMER AUS] und [TELEFON SPIEGELN] auswählen. Diese Einstellung wirkt sich nicht auf den Alarm aus.
[Puls]	Sie können einstellen, ob Sie den Herzfrequenzsensor verwenden möchten.
[Vorderlicht]	Sie können einstellen, ob Sie Frontlicht verwenden möchten.
[Ungelesene Benachrichtigungen]	Sie können einstellen, ob sie über ungelesene Benachrichtigungen erneut informiert werden möchten. Durch Drücken und Halten des unteren rechten Knopfs (A) in der Normalanzeige werden ungelesene Benachrichtigungen angezeigt. Halten Sie den mittleren rechten Knopf (B) gedrückt, um zur Normalanzeige zurückzukehren.
[Nicht verknüpft Symbol]	Sie können einstellen, ob am unteren Display-Rand der Uhr ein Symbol angezeigt werden soll, wenn die Verbindung zwischen Uhr und Smartphone getrennt ist. 
[Vibration]	Sie können die Vibrationsstärke der Uhr einstellen. Wählen Sie [MITTEL] oder [STARK]. Bei jeder Einstellungsänderung vibriert die Uhr in der neu eingestellten Stärke.
[Uhr-Info]	Sie können einstellen, ob auf dem Display Informationen angezeigt werden sollen. Durch Drücken und Halten des oberen rechten Knopfs (C) können Sie die Anzeige ein- bzw. ausschalten. Halten Sie den mittleren rechten Knopf (B) gedrückt, um zur Normalanzeige zurückzukehren.
[Uhrmodus]	Sie können das Handgelenk auswählen, an dem Sie die Uhr tragen. Wählen Sie [RECHTSHÄNDER] oder [LINKSHÄNDER]. Bei jeder Einstellungsänderung dreht sich die Anzeige auf dem Display in die umgekehrte Richtung. 
[Benachrichtigungstext]	Sie können die Textgröße auf dem Display einstellen. Sie können zwischen [KLEIN], [NORMAL], [GROSS] und [ENORM] auswählen. Bei jeder Einstellungsänderung wird die Textgröße des Symbols auf dem Display angegeben.

**4 Drücken Sie den mittleren rechten Knopf (B) der Uhr.**

Die Einstellung der gewählten Untermenüoption wird geändert.  
• Jedes Mal, wenn Sie den Knopf drücken, wechselt die Einstellung.

**5 Wiederholen Sie die Schritte 3 und 4, um die Einstellungen anderer Optionen zu ändern.**

**6 Drücken Sie nach den Einstellungen den oberen rechten Knopf (C) der Uhr.**

[Zur Startseite] wird angezeigt.



**7 Drücken Sie den mittleren rechten Knopf (B) der Uhr, um den Vorgang zu beenden.**

Die Uhr kehrt wieder zur normalen Anzeige zurück.

- Wenn Sie in Schritt 6 den mittleren rechten Knopf (B) der Uhr statt den oberen rechten Knopf (C) drücken, kehrt die Anzeige zu [Einstellungen] zurück. Wenn danach der Knopf (B) gedrückt gehalten wird, erscheint wieder die normale Anzeige.

**Bildschirm der zugehörigen App**

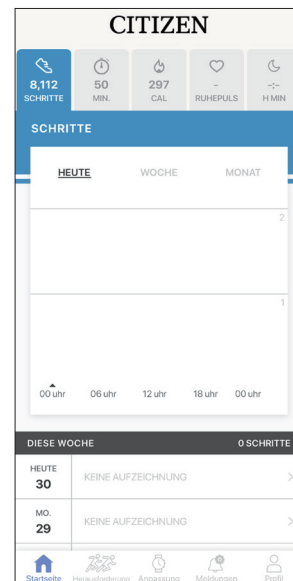
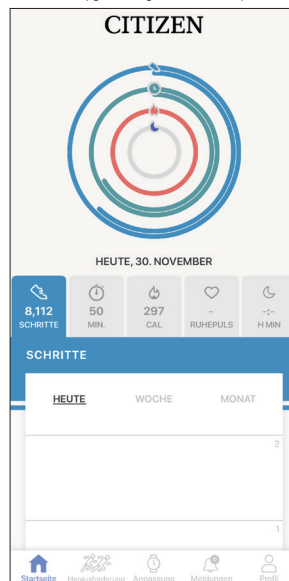
Die zugehörige App hat die folgenden 5 verschiedenen Bildschirme.  
Zum Wechseln zwischen den Bildschirmen tippen Sie auf das betreffende der fünf Symbole unten auf der Anzeige.



**[Startseite]-Bildschirm**

Dies ist der Bildschirm, auf dem die Daten des Aktivitätsmonitors auf der Uhr angezeigt werden.

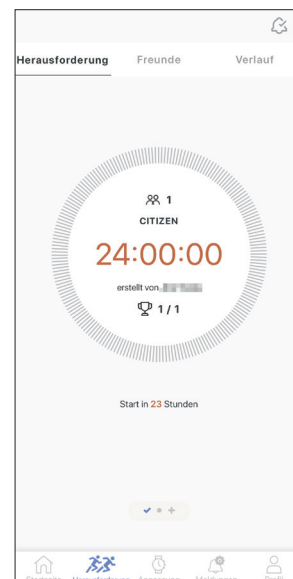
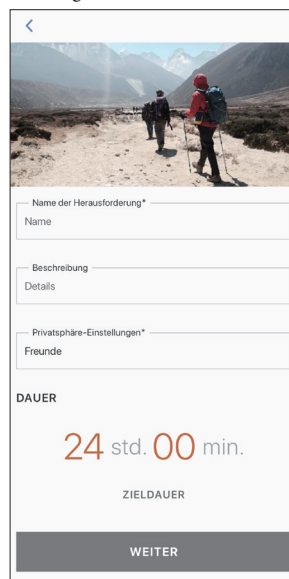
Der Bildschirm zeigt folgende fünf Untermenüs an: [SCHRITTE], [AKTIVE MINUTEN (MIN.)], [AKTIVE KALORIEN (CAL)], [HERZFREQUENZ (RUHEPULS)] und [SCHLAF (H MIN)].



- Der Aktivitätsumfang wird als Prozentwert angezeigt. Der eingestellte Zielwert steht dabei für 100 %. Ein geschlossener Kreis auf einem Kreisdiagramm bedeutet 100 %.
- Bei Balkendiagrammen wird die 100 %-Linie im Diagrammfeld angezeigt.
- Der Zielwert kann unter [Ziele Festlegen] im Bildschirm [Profil] geändert werden.

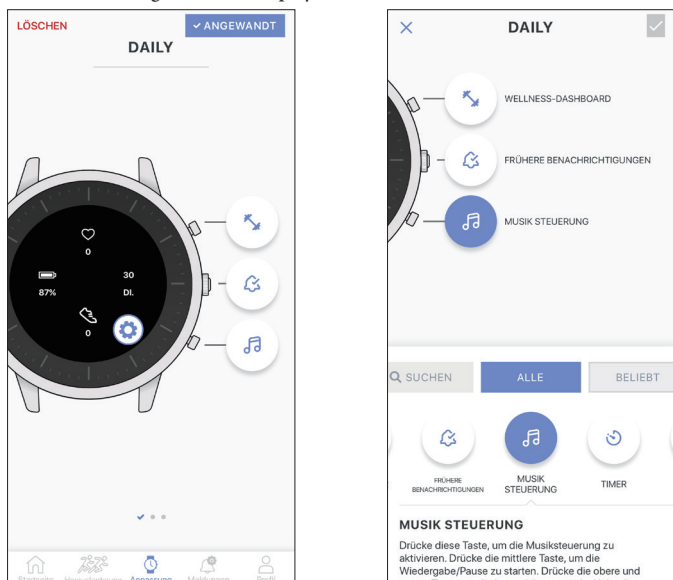
**[Herausforderung]-Bildschirm**

Auf diesem Bildschirm können Sie für Ihr Training Ziele als Challenge einstellen, z. B. Zeitfahren. Sie können den Fortschritt der Challenge Ihren Freunden in Echtzeit mitteilen, aber auch nur alleine trainieren. Sie können einen Wettbewerb mit Ihren Freunden in „Who takes most steps within an assigned period of time?“ oder „Who reaches the goal within 72 hours?“ starten.



## [Anpassung]-Bildschirm

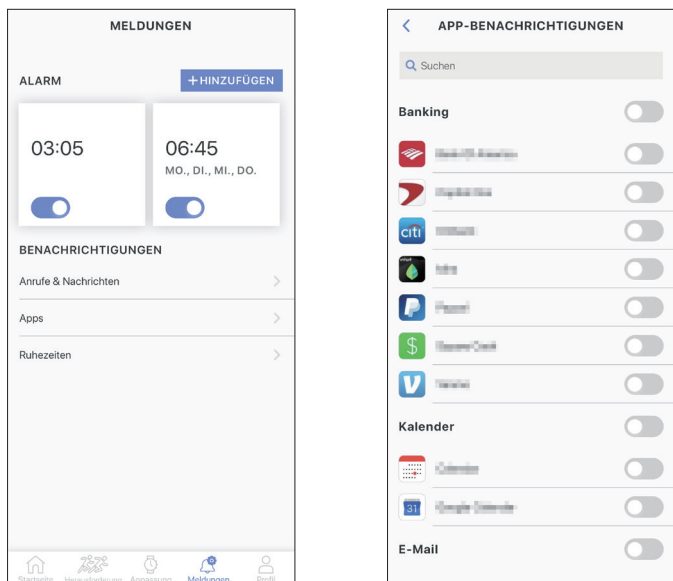
Sie können den Knöpfen der Uhr verschiedene Funktionen zuweisen und auf dem Bildschirm die Anzeige auf dem Display (Zifferblatt) ändern.



- Wenn Sie bei den Einstellungen der Uhr unter [Uhrmodus] [LINKSHÄNDER] wählen, denken Sie daran, dass die Knöpfe der abgebildeten Uhr auf der linken Seite in der Reihenfolge von oben nach unten liegen müssen.

## [Meldungen]-Bildschirm

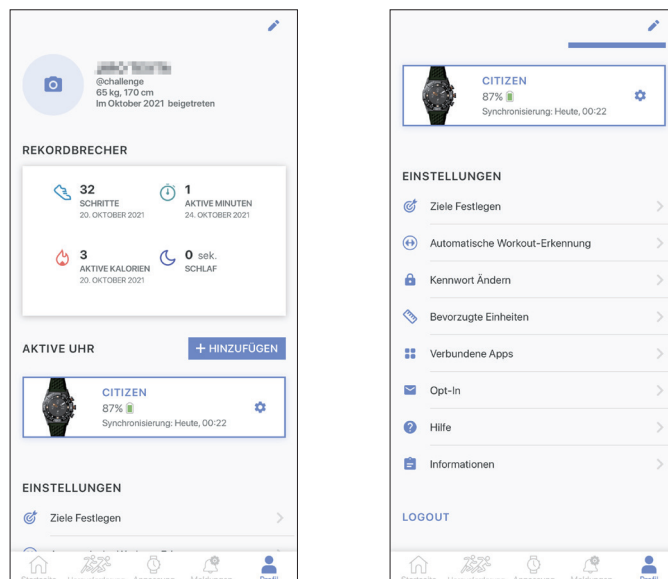
Dies ist der Bildschirm zum Einstellen von Alarmzeit und Benachrichtigungen. Bei dieser Uhr gibt es drei Arten von Benachrichtigungen: Benachrichtigung über eingehende Anrufe ([Anrufe & Nachrichten]), Benachrichtigung von der App ([Apps]) und die Benachrichtigung, zu sitzen und sich länger nicht bewegt zu haben ([Ruhezeiten]).



## [Profil]-Bildschirm

Dies ist der Bildschirm zum Einrichten des Kontos, Hinzufügen von Uhren, Aufrufen der Hilfe und Ändern weiterer Einstellungen.

- Sie können die verbleibende Batterieladung der Uhr überprüfen.



- Sie können auf diesem Bildschirm auch das Pairing abbrechen und sich abmelden.

## Änderung der Einstellungen der zugehörigen App

### 1 Starten Sie die zugehörige App.

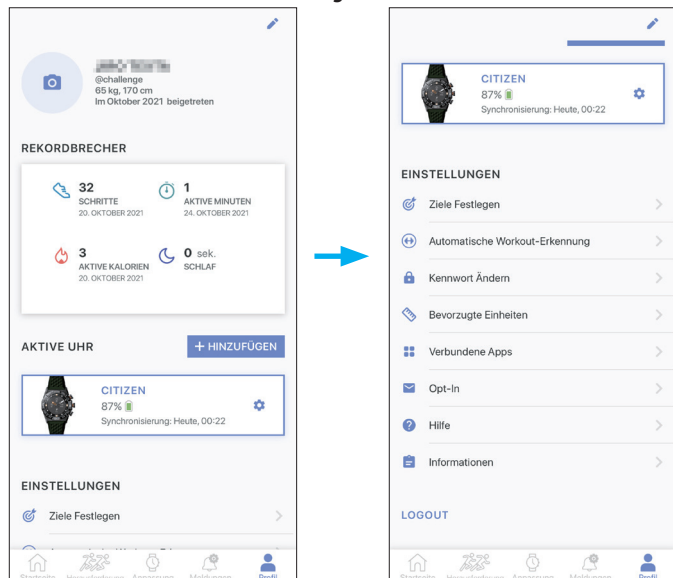
Uhr und Smartphone werden miteinander verbunden.

- Falls Sie sich noch nicht angemeldet haben, melden Sie sich an.
- Wenn die Synchronisation von Uhr und Smartphone startet, warten Sie, bis der Vorgang abgeschlossen ist.

### 2 Tippen Sie unten auf dem Bildschirm auf [Profil].



### 3 Wischen Sie auf dem Bildschirm [Profil] nach oben, um unten auf dem Bildschirm auf [EINSTELLUNGEN] zugreifen zu können.



<b>[Ziele Festlegen]</b>	Verwenden Sie diese Option, um Zielwerteneinstellungen von [SCHRITTE], [AKTIVE MINUTEN], [AKTIVE KALORIEN] und [SCHLAF] zu ändern.
<b>[Automatische Workout-Erkennung]</b>	Verwenden Sie diese Option, um die automatische Erkennung und den Start der Messung von [Laufen], [Radfahren], [Spazieren] und [Rudermaschine] während des Trainings zu aktivieren/deaktivieren.
<b>[Kennwort Ändern]</b>	Verwenden Sie diese Option, um das Passwort Ihres Konto zu ändern, das Sie zuvor festgelegt haben.
<b>[Bevorzugte Einheiten]</b>	Verwenden Sie diese Option, um Angaben von Einheiten wie Gewicht, Größe, Entfernung und Temperatur zu ändern.
<b>[Verbundene Apps]</b>	Verwenden Sie diese Option, um die Apps auf dem Smartphone festzulegen, mit denen die Daten der Uhr verbunden sind.
<b>[Opt-In]</b>	Verwenden Sie diese Option, um die Einstellung zu ändern, ob Sie E-Mails zur Benachrichtigung über Updates der zugehörigen App, Tipps zur Verwendung dieser Uhr usw. erhalten möchten.
<b>[Hilfe]</b>	Verwenden Sie diese Option, um die FAQs und Informationen zu Reparaturen anzuzeigen.
<b>[Informationen]</b>	Verwenden Sie diese Option, um die Nutzungsbedingungen und Datenschutzbestimmungen anzuzeigen.
<b>[LOGOUT]</b>	Verwenden Sie diese Option, um sich bei Ihrem aktuellen Konto abzumelden.
<b>Informationen zum Profi</b>	Tippen Sie oben rechts auf dem Bildschirm auf das Symbol (👤), um das Profil anzuzeigen.

## Überprüfen des Status der verbundenen Uhr

### 1 Starten Sie die zugehörige App.

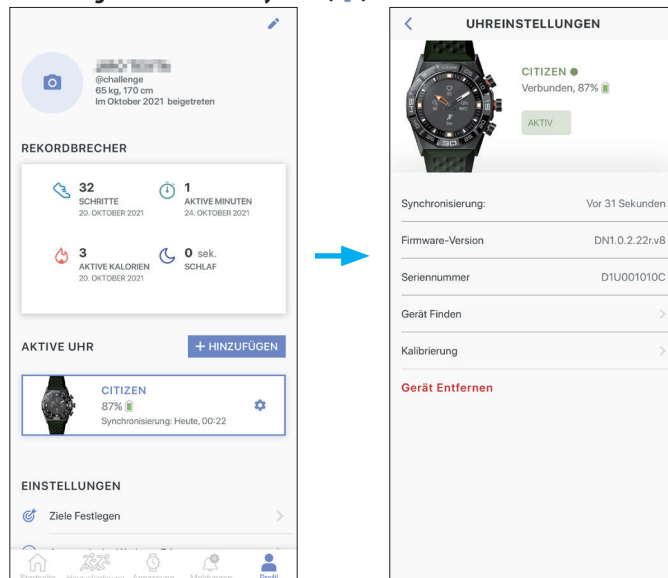
Uhr und Smartphone werden miteinander verbunden.

- Falls Sie sich noch nicht angemeldet haben, melden Sie sich an.
- Wenn die Synchronisation von Uhr und Smartphone startet, warten Sie, bis der Vorgang abgeschlossen ist.

### 2 Tippen Sie unten auf dem Bildschirm auf [Profil].



### 3 Tippen Sie auf dem Bildschirm [Profil] unter [AKTIVE UHR] rechts neben der Abbildung der Uhr auf das Symbol (⚙️).



Der Bildschirm [UHREINSTELLUNGEN] wird geöffnet.

<b>[Synchronisierung]</b>	Die Uhrzeit der letzten Synchronisation zwischen Uhr und Smartphone wird angezeigt.
<b>[Firmware-Version]</b>	Die aktuelle Firmwareversion der Uhr wird angezeigt.
<b>[Seriennummer]</b>	Die Seriennummer der Uhr wird angezeigt.
<b>[Gerät Finden]</b>	Hiermit suchen Sie die Uhr. Auf der Karte kann die ungefähre Position der letzten Synchronisation der Uhr mit der Smartwatch angezeigt werden.
<b>[Kalibrierung]</b>	Hier können Sie die Bezugsposition der Stunde- und Minutenzeiger prüfen und korrigieren.
<b>[Gerät Entfernen]</b>	Verwenden Sie diese Option, um das Pairing von Uhr und Smartphone rückgängig zu machen. Die Uhr und das Smartphone müssen sich in ihrem Verbindungsbereich befinden.

- Zum Anzeigen der Uhr auf der Karte des Smartphones mit [Gerät Finden] müssen Sie die Berechtigung für den Zugriff auf Positionsdaten Ihres Smartphones erteilen.

## Einstellen der Funktionen und Zuweisen dieser Funktionen zu Knöpfen der Uhr

Sie können den drei Knöpfen der Uhr verschiedene Funktionen zuweisen. Für einige Funktionen müssen auf der zugehörigen App Einstellungen vorgenommen werden.

### 1 Starten Sie die zugehörige App.

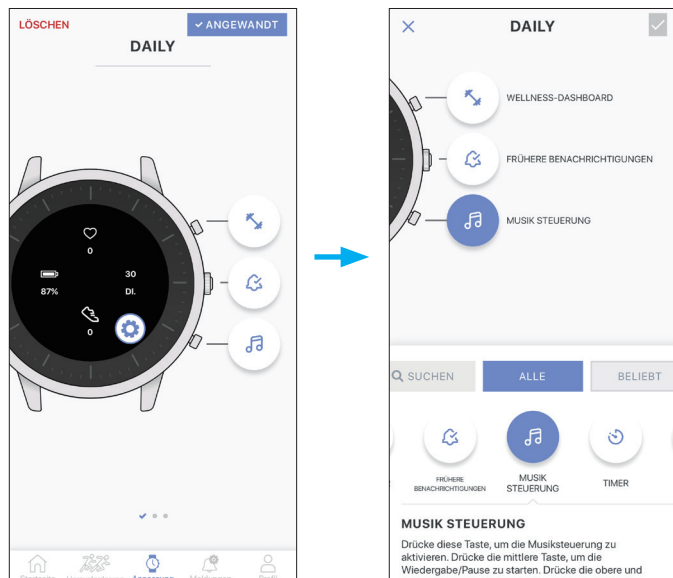
Uhr und Smartphone werden miteinander verbunden.

- Falls Sie sich noch nicht angemeldet haben, melden Sie sich an.
- Wenn die Synchronisation von Uhr und Smartphone startet, warten Sie, bis der Vorgang abgeschlossen ist.

### 2 Tippen Sie unten auf dem Bildschirm auf [Anpassung].



### 3 Tippen Sie auf dem Bildschirm [Anpassung] auf den Knopf, dem Sie eine Funktion zuweisen möchten.



Die Liste der Funktionen wird am unteren Bildschirmrand angezeigt.

- Im obigen Beispiel wurde auf den unteren rechten Knopf (A) getippt.
- Wenn Sie eine Funktion einem Knopf einer anderen Gruppe zuweisen möchten, wischen Sie seitwärts auf dem Bildschirm, bevor Sie auf den Knopf tippen, und wählen Sie eine Funktion aus.

### 4 Tippen Sie unten im Bildschirm auf die Funktion, die Sie zuweisen möchten.

Sie können eine der folgenden Funktionen auswählen.

[Riiiver]	Verwenden Sie diese Option, um eine Idee von Riiiver einem Knopf als Funktion zuzuweisen. Funktionseinstellung: Schalten Sie Ideen in [Idee-Liste] ein, damit Ideen von Riiiver am unteren Bildschirmrand erscheinen. An Orten, an denen der Riiiver-Dienst nicht verfügbar ist, werden Riiiver und Ideen nicht auf der Liste angezeigt. Selbst nach der Zuweisung einer Idee wird die nicht An Orten angezeigt, an denen der Riiiver-Dienst nicht angeboten wird.
[TRAININGSMODUS]	Misst Ihre Trainingseinheit und gibt das Ergebnis für jede Art von Training an. Die Ergebnisse Ihrer Trainingseinheit werden auf dem Bildschirm der App angezeigt.
[WELLNESS-DASHBOARD]	Gibt [SCHRITTE], [AKTIVE MINUTEN], [AKTIVE KALORIEN], [HERZFREQUENZ] und [SCHLAF] eines Tages an. Misst Ihre Herzfrequenz.
[STOPPUHR]	Stoppuhr-Messung. Der Minutenzeiger überschneidet sich mit dem Stundenzeiger und sie bewegen sich, um die Sekunden anzugeben.
[FRÜHERE BENACHRICHTIGUNGEN]	Zeigt Benachrichtigungen an. Funktionseinstellung: Einstellungen für Benachrichtigungen auf dem Bildschirm [Meldungen] unter [BENACHRICHTIGUNGEN] notwendig.
[MUSIK STEUERUNG]	Bei der Verwendung der Musik-App können Sie die Musikwiedergabe über die Uhr steuern: Abspielen/Anhalten/Zurück/Weiter. Abspielen/Anhalten: drücken Sie einmal den mittleren rechten Knopf (B). Lautstärke erhöhen: drücken Sie einmal den oberen rechten Knopf (C). Lautstärke senken: Drücken Sie einmal den unteren rechten Knopf (A). Zurück zum vorherigen Titel: Halten Sie den oberen rechten Knopf (C) gedrückt. Weiter zum nächsten Titel: Halten Sie den unteren rechten Knopf (A) gedrückt.
[TIMER]	Ein Countdown Timer. Der Minutenzeiger überschneidet sich mit dem Stundenzeiger und sie bewegen sich gegen den Uhrzeigersinn, um den Countdown der Sekunden anzugeben. Als Countdown-Zeit können Sie 60 Minuten in Schritten von 1 Minute einstellen. Die Uhr vibriert, wenn die Zeit abgelaufen ist. Funktionseinstellung: Die Countdown-Zeit muss auf der Uhr selbst eingestellt werden.
[WETTER]	Gibt den Wetterbericht für drei Orte an, u. a. den aktuellen Wetterbericht. Funktionseinstellung: Wählen Sie Orte in [STANDORT HINZUFÜGEN] aus.
[ZEIT FÜR DEN ARBEITSWEG]	Zeigt die Zeit an, die vom aktuellen Ort zum Ziel erforderlich ist. Funktionseinstellung: Weisen Sie das Ziel in [GESPEICHERTE ZIELE] zu.
[CONNECT-HERAUSFORDERUNG]	Gibt den Fortschritt der [Herausforderung] an, an der Sie teilnehmen, und zeichnet die letzten Challenges auf. Sie können die Informationen zu den letzten fünf [Herausforderung]s anzeigen. Funktionseinstellung: Einstellungen auf dem Bildschirm [Herausforderung] sind erforderlich.

- Sie können mit [SUCHEN], [ALLE], [BELIEBT], [AKTIVITÄT], [TERMINPLAN] und [UMGEBUNG] auf der Funktionsliste Funktionen suchen und Ergebnisse eingrenzen.
- Die Ergebnisse in der Funktionsliste können vom Status der Uhr abhängen.

### 5 Tippen Sie auf das Kontrollkästchen oben rechts auf dem Bildschirm, um den Vorgang abzuschließen.



Die ausgewählte Funktion wurde dem Knopf zugewiesen.

- Zum Löschen der Einstellung tippen Sie links auf [X].

#### ■ Zugewiesene Funktionen verwenden

Wenn Sie auf einen Knopf der Uhr drücken, dem eine Funktion zugewiesen wurde, wird der Bildschirm für die Funktion auf dem Display der Uhr angezeigt.

- Für einige Funktionen ist über die zugehörige App eine Internet-Verbindung erforderlich.

#### ■ Nach der Verwendung von Funktionen

Halten Sie den mittleren rechten Knopf (B) gedrückt, um zur Normalanzeige zurückzukehren.

- Messfunktionen wie der Timer laufen nach der Rückkehr zur Normalanzeige weiter.



## Wechseln der Knopfgruppe

Es ist empfehlenswert, Funktionsgruppen für die Knöpfe für verschiedene Zwecke zu erstellen und je nach Bedarf zwischen den Gruppen zu wechseln.

- Die zugehörige App stellt standardmäßig die folgenden drei Gruppen bereit: [DAILY], [FITNESS] und [TRAVEL].
- Sie können neue Gruppen erstellen und bestehende Gruppen löschen.

### 1 Starten Sie die zugehörige App.

Uhr und Smartphone werden miteinander verbunden.

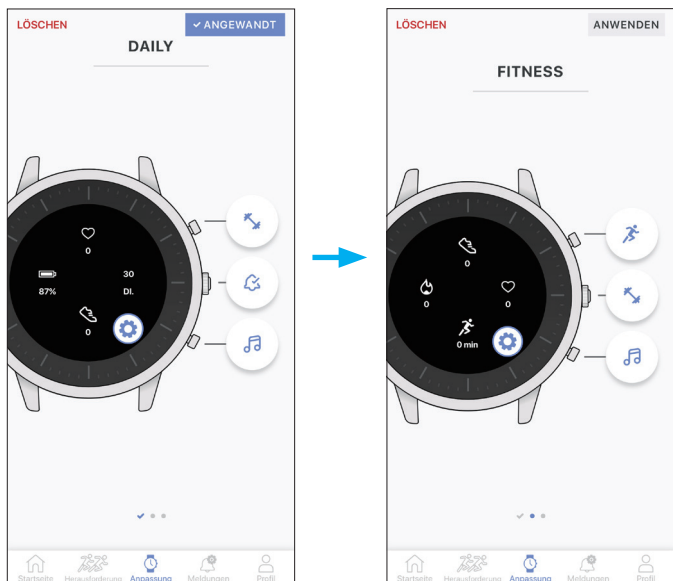
- Falls Sie sich noch nicht angemeldet haben, melden Sie sich an.
- Wenn die Synchronisation von Uhr und Smartphone startet, warten Sie, bis der Vorgang abgeschlossen ist.

### 2 Tippen Sie unten auf dem Bildschirm auf [Anpassung].



### 3 Wischen Sie seitwärts auf dem Bildschirm [Anpassung].

- [ANGEWANDT] wird angezeigt, wenn die aktuell ausgewählte Gruppe angezeigt wird.



- Im obigen Beispiel wird von der Gruppe [DAILY] zur Gruppe [FITNESS] gewechselt.

### 4 Tippen Sie oben rechts auf dem Bildschirm auf [ANWENDEN], um den Vorgang abzuschließen.

## ■ Gruppe entfernen

Tippen Sie oben links auf dem Bildschirm auf [LÖSCHEN], um die auf dem Bildschirm angezeigte Gruppe zu entfernen.

## ■ Eine neue Gruppe erstellen

Erstellen Sie ein Zifferblatt, um eine neue Gruppe zu erstellen.

### 1 Starten Sie die zugehörige App.

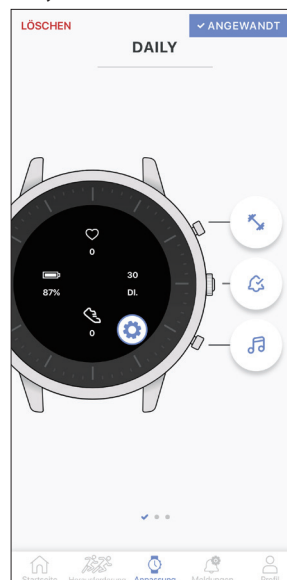
Uhr und Smartphone werden miteinander verbunden.

- Falls Sie sich noch nicht angemeldet haben, melden Sie sich an.
- Wenn die Synchronisation von Uhr und Smartphone startet, warten Sie, bis der Vorgang abgeschlossen ist.

### 2 Tippen Sie unten auf dem Bildschirm auf [Anpassung].

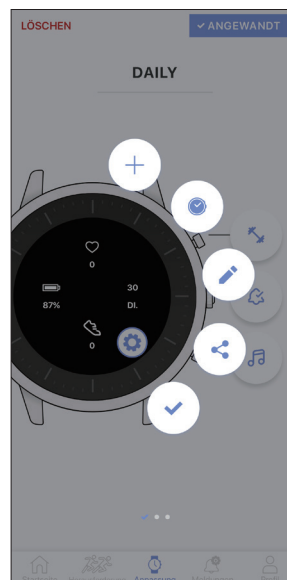


### 3 Tippen Sie auf dem Bildschirm [Anpassung] auf dem Display der Uhrabbildung auf das Symbol (⚙️).



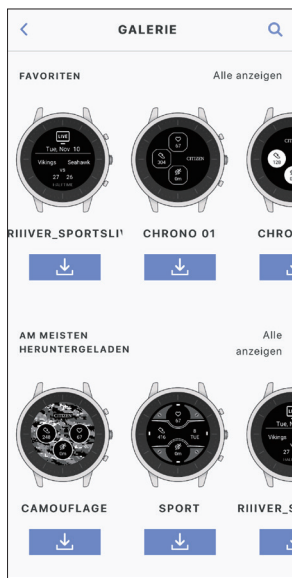
Daraufhin wird das Menü zur Bearbeitung des Zifferblatts angezeigt.

### 4 Tippen Sie auf ⚙️.



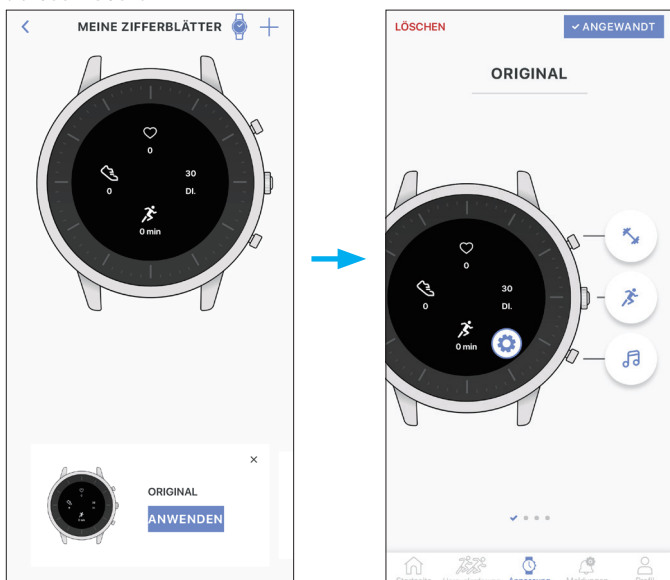
- ⚙️ Wenn Sie das Zifferblatt heruntergeladen haben, ist ebenfalls [MEINE ZIFFERBLÄTTER] verfügbar.

## 5 Wählen Sie ein Zifferblatt für das Display Ihrer Uhr und tippen Sie auf das Symbol zum Herunterladen.



Der Download des Zifferblatt beginnt.

## 6 Tippen Sie am unteren Bildschirmrand auf [ANWENDEN], um den Vorgang abzuschließen.



- Hier wurde zum Beispiel [ORIGINAL] heruntergeladen.
- Die für die Knöpfe des heruntergeladenen Zifferblatts angewandte Gruppe ist dieselbe wie vorher. Ändern Sie ggf. die Zuweisung der Funktion zu den Knöpfen.
- Sie können den Namen der Gruppe ändern, wenn Sie am oberen Bildschirmrand auf [ORIGINAL] tippen.

## Individuelles Einstellen des Zifferblatts

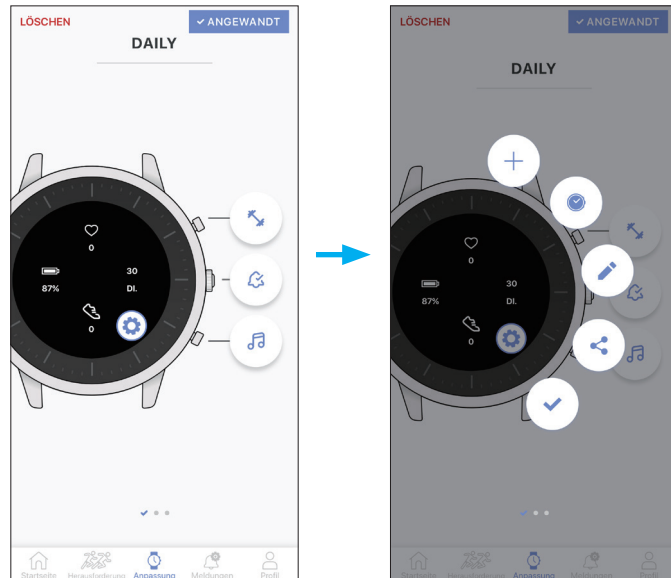
### 1 Starten Sie die zugehörige App.

- Uhr und Smartphone werden miteinander verbunden.
- Falls Sie sich noch nicht angemeldet haben, melden Sie sich an.
- Wenn die Synchronisation von Uhr und Smartphone startet, warten Sie, bis der Vorgang abgeschlossen ist.

### 2 Tippen Sie unten auf dem Bildschirm auf [Anpassung].



## 3 Tippen Sie auf dem Bildschirm [Anpassung] auf dem Display der Uhrabbildung auf das Symbol (⚙️).



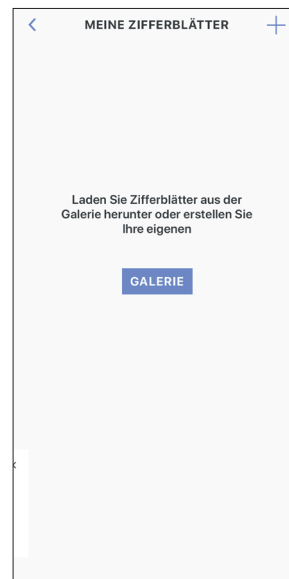
Daraufhin wird das Menü zur Bearbeitung des Zifferblatts angezeigt.

	Verwenden Sie diese Option, wenn Sie ein neues Zifferblatt erstellen möchten. Sie können ein Zifferblatt auch in [GALERIE] wählen, wenn Sie zuvor Zifferblätter heruntergeladen haben.
	Verwenden Sie diese Option, wenn Sie ein Zifferblatt heruntergeladen möchten. Die angezeigten Informationen können von der Art des Zifferblatts abhängen. Nachdem das Zifferblatt heruntergeladen ist, wird es auf den Bildschirm zur Bearbeitung verschoben.
	Verwenden Sie diese Option, um das aktuell angezeigte Zifferblatt zu bearbeiten. Einige Zifferblätter können nicht bearbeitet werden.
	Verwenden Sie diese Option, wenn Sie ein von Ihnen erstelltes Zifferblatt teilen möchten. Einige Zifferblätter können nicht geteilt werden.
	Verwenden Sie diese Option, wenn Sie ein von Ihnen erstelltes Zifferblatt speichern möchten.

- Einige Menüoptionen werden bei manchen Zifferblättern nicht angezeigt.

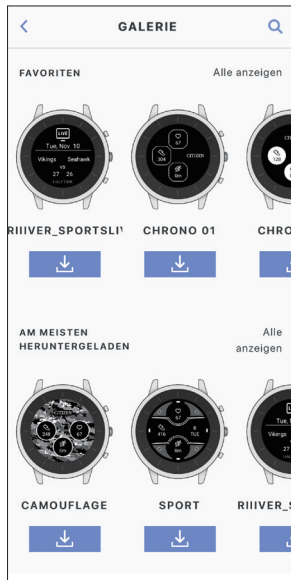
Im Folgenden führen wir ein Beispiel auf, wie ein neues Zifferblatt erstellt und bearbeitet wird.

## 4 Tippen Sie auf (+).



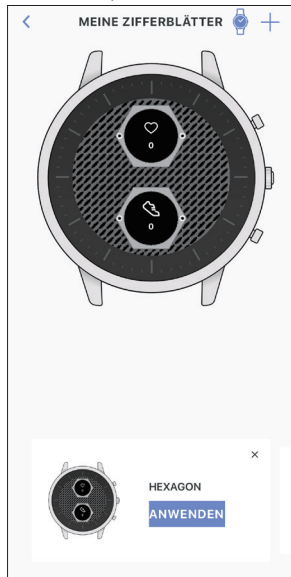
- Wischen Sie auf dem Bildschirm nach links, wenn ein existierendes Zifferblatt angezeigt wird.

## 5 Tippen Sie unten auf dem Bildschirm auf [GALERIE].



- Zifferblätter zur Angabe von Informationen über Riiiver werden in der Liste nicht an Orten angezeigt, an denen der Riiiver-Dienst nicht verfügbar ist. Selbst nach Wahl eines Zifferblatts für Riiiver wird es nicht an Orten angezeigt, an denen der Riiiver-Dienst nicht angeboten wird.

## 6 Tippen Sie auf das Download-Symbol von [HEXAGON].

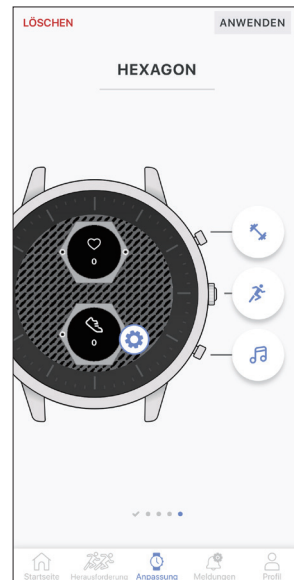


## 7 Tippen Sie unten auf dem Bildschirm auf [ANWENDEN].

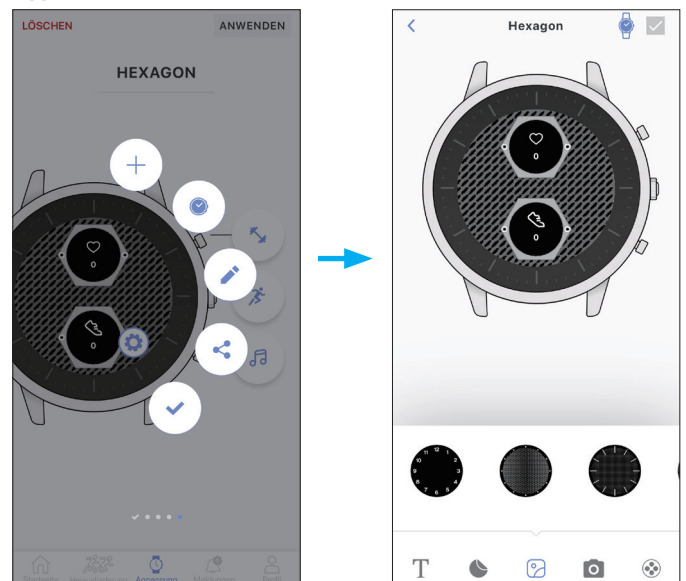
Hier wurde ein neues Zifferblatt erstellt.

Lassen Sie es unten bearbeiten.

## 8 Tippen Sie auf dem Display der Uhrabbildung auf das Symbol (⚙️).



## 9 Tippen Sie auf ⚙️.



Das Menü zur Bearbeitung einer Uhrabbildung wird am unteren Bildschirmrand angezeigt.

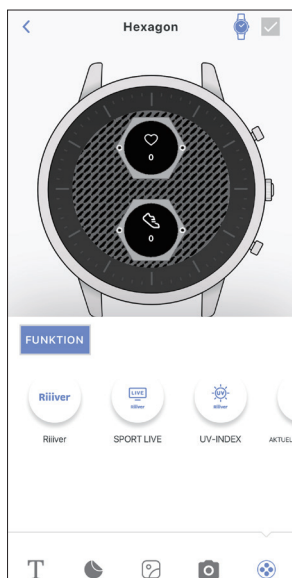
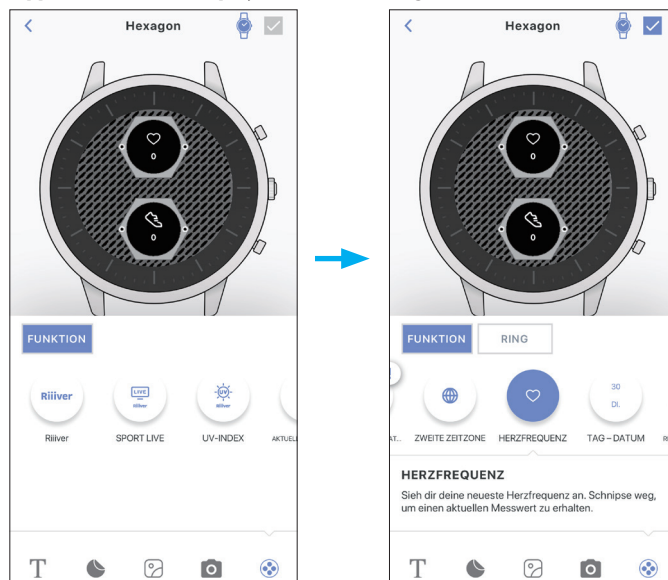


<b>T</b>	Verwenden Sie diese Option, wenn Sie auf der Uhrabbildung einen Text hinzufügen. Sie können an dem hinzugefügten Text ziehen.
	Verwenden Sie diese Option, wenn Sie einen für die Uhrabbildung vorbereiteten Aufkleber hinzufügen. Sie können an dem hinzugefügten Aufkleber ziehen.
	Verwenden Sie diese Option, wenn Sie die Formen der Sekundenmarkierungen auf dem Zifferblatt der Uhr ändern.
	Verwenden Sie diese Option, wenn Sie in ein Zifferblatt ein Foto einfügen möchten, das Sie auf Ihrem Smartphone gespeichert haben. Das existierende Zifferblatt wird von dem neuen überschrieben.
	Verwenden Sie diese Option, wenn Sie die angezeigten Informations-Items ändern möchten. Sie können die Anzahl der angezeigten Informations-Items nicht ändern.

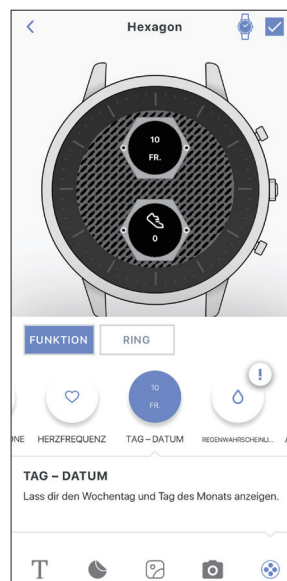
Hier ändern wir die angezeigten Informations-Items.

**10 Tippen Sie unten auf dem Bildschirm auf das Symbol (🌀).**

Die Liste der Informations-Items wird am unteren Bildschirmrand angezeigt.

**11 Tippen Sie auf dem Display der Uhrabbildung auf ein Informations-Item.**

- Beispiel, wenn Sie auf das obere Item tippen, d. h. [HERZFREQUENZ].
- Wenn Sie auf [RING] tippen, kann die Randzone um die Informations-Items ausgewählt werden. [ZIELKLINGELN] kann ebenso für Informations-Items ausgewählt werden, für die Sie ein Ziel einstellen können, wie zum Beispiel [SCHRITTE]. [ZIELKLINGELN] funktioniert auch als Fortschrittsanzeige.
- Tippen Sie zwei Mal, um ein Informations-Item zu entfernen. Entfernt auch ein Informations-Item, um es an den unteren Bildschirmrand zu ziehen und im Papierkorb abzulegen, der beim Ziehen angezeigt wird.

**12 Wählen Sie ein Informations-Item aus der Liste der Informations-Items.**

- Dieses Beispiel zeigt die Anzeige bei der Auswahl von [TAG-DATUM].

**13 Tippen Sie auf das Kontrollkästchen oben rechts auf dem Bildschirm.**

- Tippen Sie oben rechts auf dem Bildschirm auf das Uhrsymbol, um die Vorschau des Zifferblatts anzuzeigen, das Sie auf dem Display der Uhrabbildung bearbeiten.

**14 Tippen Sie am unteren Bildschirmrand auf [ANWENDEN], um den Vorgang abzuschließen.**

[Riiver]	Verwenden Sie diese Option, wenn Sie ein Informations-Item aus iideas von Riiver wählen. Schalten Sie iideas in [iidea-Liste] ein, damit die Informations-Items von Riiver am unteren Bildschirmrand erscheinen. An Orten, an denen der Riiver-Dienst nicht verfügbar ist, werden Riiver und iideas nicht auf der Liste angezeigt. Selbst nach Wahl einer iidea für die Anzeige wird sie nicht an Orten angezeigt, an denen der Riiver-Dienst nicht angeboten wird.
[AKTUELLE TEMPERATUR]	Gibt die Temperatur des aktuellen Orts an.
[SCHRITTE]	Gibt die Anzahl der Schritte an, die Sie heute gemacht haben.
[ZWEITE ZEITZONE]	Gibt die aktuelle Zeit des gewählten Orts an. Der gewählte Ort wird am unteren Bildschirmrand angezeigt. Tippen Sie auf den Ort, um ihn zu ändern.
[HERZFREQUENZ]	Gibt die zuletzt gemessene Herzfrequenz an.
[TAG-DATUM]	Gibt das Datum und den Wochentag an.
[REGENWAHRSCHEINLICHKEIT]	Gibt die Wahrscheinlichkeit von Regen am aktuellen Ort an.
[AKTIVE MINUTEN]	Gibt die Zeit an, die Sie heute für Sport verbracht haben.
[KALORIEN]	Gibt die Anzahl der Kalorien an, die Sie heute verbraucht haben.
[BATTERIE]	Gibt die aktuelle Gangreserve der Uhr an.

## Einstellen des Alarms

### 1 Starten Sie die zugehörige App.

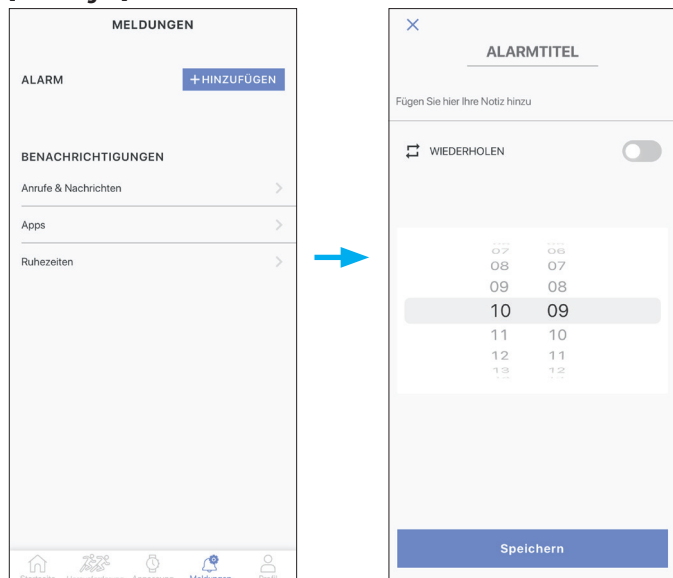
Uhr und Smartphone werden miteinander verbunden.

- Falls Sie sich noch nicht angemeldet haben, melden Sie sich an.
- Wenn die Synchronisation von Uhr und Smartphone startet, warten Sie, bis der Vorgang abgeschlossen ist.

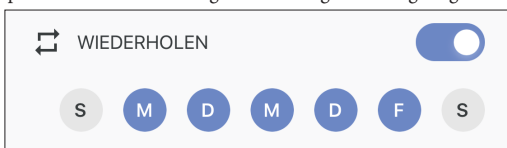
### 2 Tippen Sie unten auf dem Bildschirm auf [Meldungen].



### 3 Tippen Sie auf [+HINZUFÜGEN] unter [ALARM] auf dem Bildschirm [Meldungen].



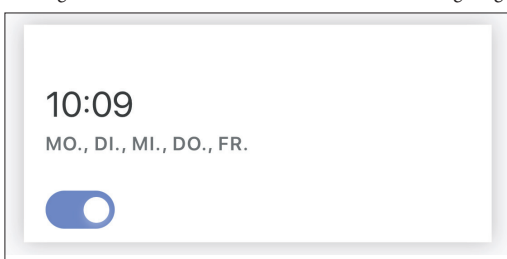
- Die Wochentage werden angezeigt, wenn Sie auf den Schalter [WIEDERHOLEN] tippen. Tippen Sie auf die Wochentage, an denen der Alarm wiederholt werden soll. Im Beispiel unten wurden die Tage von Montag bis Freitag ausgewählt.



- Tippen Sie auf [ALARMTITEL], um der Alarmeinrichtung einen Titel zu geben.

### 4 Legen Sie die Alarmzeit fest und tippen Sie unten auf dem Bildschirm auf [SAVE], um den Vorgang abzuschließen.

Für die neu eingerichtete Alarmzeit wird der aktivierte Status angezeigt.



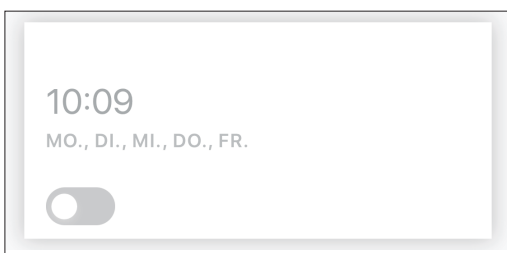
#### ■ Eintritt der Alarmzeit

Die Uhr vibriert.

- Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um die Vibration zu stoppen.

#### ■ Ein- und Ausschalten des Alarms

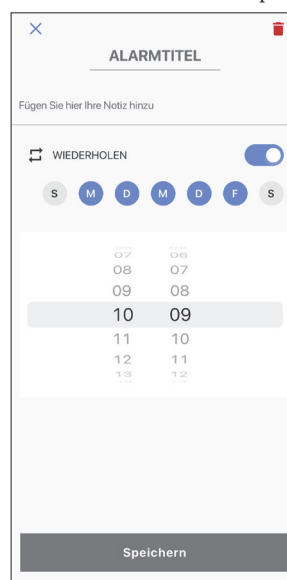
In [ALARM] auf dem Bildschirm [Meldungen] können Sie die Alarmzeit ein- bzw. ausschalten.



## ■ Ändern der Alarmeinrichtung

Zum Ändern der eingestellten Zeit tippen Sie auf die Alarmzeit in [ALARM] auf dem Bildschirm [Meldungen].

- Tippen Sie oben rechts auf dem Bildschirm auf das Papierkorbsymbol (🗑️).



## Einstellung von Benachrichtigungen

Bei dieser Uhr gibt es drei Arten von Benachrichtigungen: Benachrichtigung über eingehende Anrufe ([Anrufe & Nachrichten]), Benachrichtigung von der App ([Apps]) und die Benachrichtigung, zu sitzen und sich länger nicht bewegt zu haben ([Ruhezeiten]). Hier stellen wir [Anrufe & Nachrichten] und [Apps] vor.

- Bei einer Entfernung zwischen Smartphone und Uhr von 10 m oder mehr oder einem Hindernis zwischen beiden können Benachrichtigungen entgehen.

### 1 Starten Sie die zugehörige App.

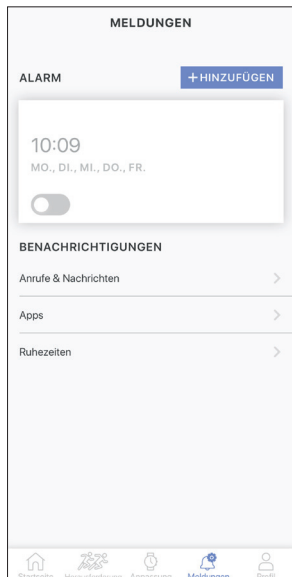
Uhr und Smartphone werden miteinander verbunden.

- Falls Sie sich noch nicht angemeldet haben, melden Sie sich an.
- Wenn die Synchronisation von Uhr und Smartphone startet, warten Sie, bis der Vorgang abgeschlossen ist.

### 2 Tippen Sie unten auf dem Bildschirm auf [Meldungen].



**3 Tippen Sie auf [Anrufe & Nachrichten] oder [Apps] unter [BENACHRICHTIGUNGEN] auf dem Bildschirm [Meldungen].**



**Benachrichtigung einstellen, sich nach längerem Sitzen zu bewegen**

Diese Uhr ist mit einer Benachrichtigungsfunktion ausgestattet, die Sie auffordert aufzustehen, wenn sie feststellt, dass Sie sich bei der Arbeit oder am Schreibtisch längere Zeit nicht bewegt haben.

- Bei einer Entfernung zwischen Smartphone und Uhr von 10 m oder mehr oder einem Hindernis zwischen beiden können Benachrichtigungen entgehen.
- Diese Benachrichtigung wird erhalten, wenn der Beschleunigungssensor der Uhr eine gewisse Zeit lang keine Bewegung ermittelt hat.

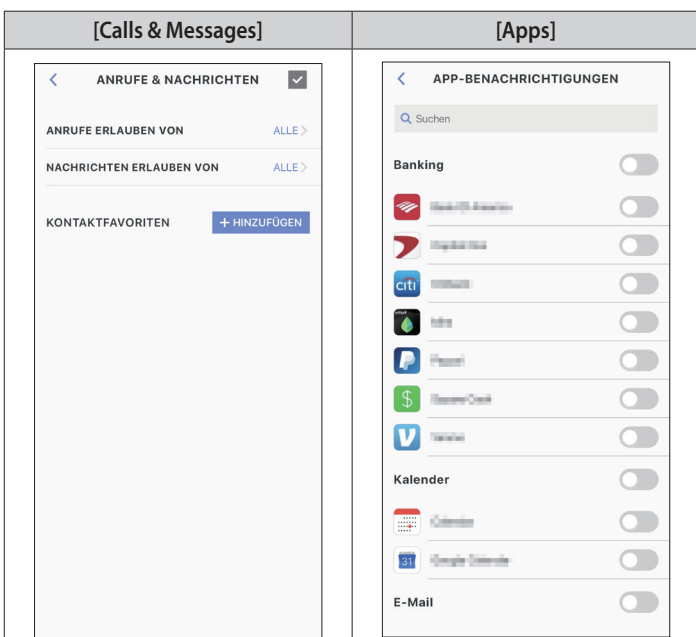
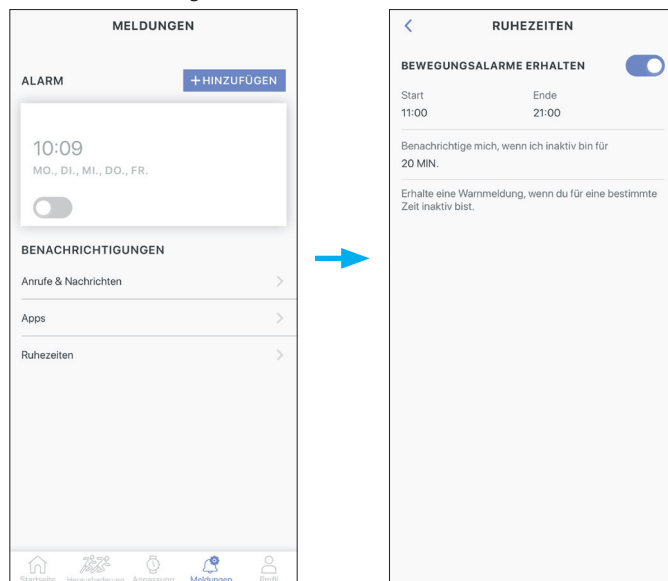
**1 Starten Sie die zugehörige App.**

- Uhr und Smartphone werden miteinander verbunden.
- Falls Sie sich noch nicht angemeldet haben, melden Sie sich an.
- Wenn die Synchronisation von Uhr und Smartphone startet, warten Sie, bis der Vorgang abgeschlossen ist.

**2 Tippen Sie unten auf dem Bildschirm auf [Meldungen].**



**3 Tippen Sie auf [Ruhezeiten] unter [BENACHRICHTIGUNGEN] auf dem Bildschirm [Meldungen].**



Sie können eine der drei folgenden Benachrichtigungsziele für das Telefon und die einzelnen Nachrichtendienste wählen: [ALLE], [KONTAKTFAVORITEN] und [NIEMAND]. Wenn Sie [KONTAKTFAVORITEN] wählen, erstellen Sie nach der Wahl mit [+HINZUFÜGEN] eine Liste der Ziele auf Basis der App [Kontakte] Ihres Smartphones. Für [SCHNELLE ANTWORT] (nur in der zugehörigen App für Android) siehe unten.

Wählen Sie die Apps, in denen Benachrichtigungen erhalten werden sollen. Sie können die Benachrichtigungen auf Basis der App-Kategorien aktivieren/deaktivieren. Sie müssen den Eingang von Benachrichtigungen auch in den Einstellungen Ihres Smartphones aktivieren. Die angezeigten Apps können vom Betriebssystem Ihres Smartphones abhängen.

- Sie müssen die Zugangsrechte auf Ihrem Smartphone kontrollieren, um auf die Adressenmanagement-App zugreifen zu können. Bei einem Android Betriebssystem können Sie auf Items mit „!“ tippen und ihre Zugriffsberechtigungen steuern.

**4 Tippen Sie auf das Kontrollkästchen oben rechts auf dem Bildschirm, um den Vorgang beim Einstellen von [Anrufe & Nachrichten] abzuschließen.**



**■ Über [SCHNELLE ANTWORT]**

Wenn ein Anruf von einem der Benachrichtigungsziele eingeht, können Sie ihn mit [SCHNELLE ANTWORT] beantworten (nur in der zugehörigen App für Android). Sie können zuvor drei Nachrichten erstellen und speichern. Wenn Sie bei Eingang eines Anrufs [SCHNELLE ANTWORT] verwenden, wählen Sie auf der Uhr mit dem unteren rechten Knopf Ⓐ oder dem oberen rechten Knopf © eine der gespeicherten Nachrichten aus und senden sie mit dem mittleren rechten Knopf Ⓑ.

[BEWEGUNGSSALARME ERHALTEN]	Verwenden Sie diese Option, um die Benachrichtigung zu aktivieren/deaktivieren, sich nach längerem Sitzen zu bewegen.
[Start/Ende]	Verwenden Sie diese Option, um einzustellen, wann Sie diese Benachrichtigung erhalten möchten. Die Benachrichtigung wird außerhalb der eingestellten Uhrzeit nicht gesendet.
[Benachrichtige mich, wenn ich inaktiv bin für]	Verwenden Sie diese Option, um das Intervall zwischen der letzten Erkennung einer Bewegung und dem Versand der Benachrichtigung einzustellen.

## Prüfen und Korrigieren der Bezugsposition

Überprüfen Sie die Bezugsposition mithilfe der zugehörigen App und stellen Sie sie ein.

Wenn die Uhrzeit oder der Kalender auch nach dem Verbinden mit dem Smartphone nicht richtig angezeigt wird, prüfen Sie, ob die Bezugsposition richtig ist.

- Wenn die Zeiger nicht die richtige Bezugsposition wiedergeben, wird die Uhrzeit nicht präzise angezeigt.

### 1 Starten Sie die zugehörige App.

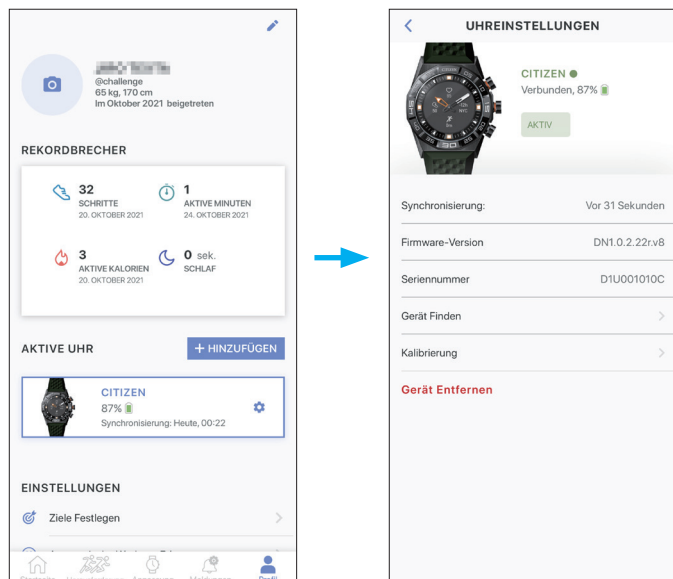
Uhr und Smartphone werden miteinander verbunden.

- Falls Sie sich noch nicht angemeldet haben, melden Sie sich an.
- Wenn die Synchronisation von Uhr und Smartphone startet, warten Sie, bis der Vorgang abgeschlossen ist.

### 2 Tippen Sie unten auf dem Bildschirm auf [Profil].



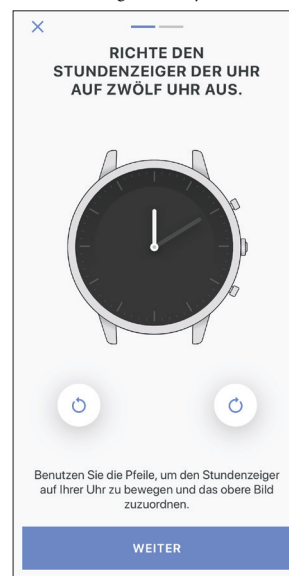
### 3 Tippen Sie auf dem Bildschirm [Profil] unter [AKTIVE UHR] rechts neben der Abbildung der Uhr auf das Symbol (⚙️).



Der Bildschirm [UHREINSTELLUNGEN] wird geöffnet.

### 4 Tippen Sie auf [Kalibrierung].

Die Bezugsposition des Stundenzeigers wird justierbar.



### 5 Korrigieren der Bezugsposition mit den Anweisungen auf dem Bildschirm.

- Bewegen Sie auf dem Bildschirm den Zeiger der Uhr mit den Tasten unter der abgebildeten Uhr.

Tippen Sie auf [WEITER], wenn Sie die Einstellung beendet haben.

### 6 Führen Sie dieselben Schritte durch, um die Bezugsposition des Minutenzeigers einzustellen.

- Tippen Sie auf die Taste [FERTIG], wenn Sie den Minutenzeiger eingestellt haben, um den Vorgang abzuschließen.

## Über das Menü der Uhr

Sie können im Menü der Uhr eine Funktion wählen und sie verwenden.

- Einige Funktionen sind nur möglich, wenn eine Verbindung zwischen Uhr und Smartphone über die zugehörige App besteht.

### 1 Halten Sie den mittleren rechten Knopf (B) auf der Uhr gedrückt.

Die Zeiger der Uhr schlagen horizontal aus und das Menü wird auf dem Display angezeigt.



- Die Anzeige kehrt automatisch ohne Zutun nach 3 Minuten automatisch zur normalen Anzeige zurück.

## 2 Drücken Sie mehrmals den unteren rechten Knopf **(A)** oder den oberen rechten Knopf **(C)** der Uhr, um die zu verwendende Funktion zu wechseln.

Die Funktionssymbole bewegen sich nach links oder rechts.

- Drücken Sie den unteren rechten Knopf **(A)** oder den oberen rechten Knopf **(C)** der Uhr, um auf die Optionen am Ende zu wechseln.
- Das schwarze Symbol in einem weißen Kreis ist die aktuell gewählte Funktion.
- **i**ideas sind nicht an Orten verfügbar, an denen der Riiiver-Dienst nicht angeboten wird.

[Einstellungen]	Verwenden Sie diese Option, um die Einstellungen auf der Uhr vorzunehmen. Einzelheiten finden Sie unter „Einstellungen auf dem Uhrgehäuse“ (Seite 4).
[Regulatorisch]	Verwenden Sie diese Option, um die Bestimmungen und Vorschriften im Zusammenhang mit der Uhr anzuzeigen.
[Informationen]	Verwenden Sie diese Option, um die Seriennummer und die Firmware-Version der Uhr anzuzeigen. Sie können sie auch auf dem Bildschirm [Profil]-der zugehörigen App überprüfen.
[Klingelton aktivieren]	Das mit der Uhr verbundene Smartphone sendet einen Ton. Diese Funktion ist nützlich, wenn Sie das Smartphone suchen. Drücken Sie den mittleren rechten Knopf <b>(B)</b> der Uhr, wenn der Ton nicht mehr gesendet werden soll.
[Connect-Herausforderung]	Gibt den Fortschritt der [Herausforderung] an, an der Sie teilnehmen, und zeichnet die letzten Challenges auf. Einstellungen auf dem Bildschirm [Herausforderung] der zugehörigen App sind erforderlich.
[Pendelzeit]	Zeigt die Zeit an, die vom aktuellen Ort zum Ziel erforderlich ist. Zur Nutzung müssen die Funktionseinstellungen auf der zugehörigen App vorgenommen werden.
[Musik]	Bei der Verwendung der Musik-App können Sie die Musikwiedergabe über die Uhr steuern: Abspielen/Anhalten/Zurück/Weiter. Abspielen/Anhalten: Drücken Sie den mittleren rechten Knopf <b>(B)</b> . Lautstärke erhöhen: Drücken Sie einmal den oberen rechten Knopf <b>(C)</b> . Lautstärke senken: Drücken Sie einmal den unteren rechten Knopf <b>(A)</b> . Zurück zum vorherigen Titel: Halten Sie den oberen rechten Knopf <b>(C)</b> gedrückt. Weiter zum nächsten Titel: Halten Sie den unteren rechten Knopf <b>(A)</b> gedrückt.
[Benachrichtigungen]	Zeigt Benachrichtigungen an. Einstellungen auf dem Bildschirm [Meldungen] der zugehörigen App sind erforderlich.
[Stoppuhr]	Stoppuhr-Messung. Der Minutenzeiger überschneidet sich mit dem Stundenzeiger und sie bewegen sich, um die Sekunden anzugeben.
[Timer]	Ein Countdown Timer. Einzelheiten finden Sie unter „Verwenden des Timers“ (Seite 16).
[Wetter]	Gibt den Wetterbericht für drei Orte an, u. a. den aktuellen Wetterbericht. Zur Nutzung müssen die Funktionseinstellungen auf der zugehörigen App vorgenommen werden.
[Fitness]	Gibt [SCHRITTE], [AKTIVE MINUTEN], [AKTIVE KALORIEN], [HERZFREQUENZ] und [SCHLAF] eines Tages an. Misst Ihre Herzfrequenz.
[Training]	Verwenden Sie diese Option, um ein Training aus 10 Kategorien zu wählen und die Aktivität zu messen. Für [Laufen], [Radfahren], [Wandern] und [Spazieren], können Sie die Trainingseinheit durchführen, die auf einer Karte angegeben ist. Sie können mit der automatischen Aufzeichnung von [Laufen], [Radfahren], [Spazieren] und [Rudermaschine] beginnen, indem Sie auf dem Bildschirm [Profil] Einstellungen von [Automatische Workout-Erkennung] unter [EINSTELLUNGEN] vornehmen.

## 3 Drücken Sie den mittleren rechten Knopf **(B)** der Uhr.

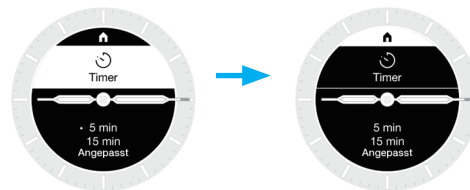
Die Anzeige auf dem Display wechselt zur gewählten Funktion.

- Einige Funktionen funktionieren sofort.

## ■ Zur Normalanzeige zurückkehren

Halten Sie den mittleren rechten Knopf **(B)** auf der Uhr gedrückt, um zur Normalanzeige zurückzukehren.

- Wenn Sie aus den Einstellungen einer Option zum Menü zurückgekehrt sind, halten Sie den mittleren rechten Knopf **(B)** erneut gedrückt.
- Wenn das Home-Symbol am oberen Display-Rand angezeigt wird, drücken Sie mehrmals auf den oberen rechten Knopf **(C)** der Uhr, damit das Symbol auf weißem Hintergrund schwarz angezeigt wird. Anschließend drücken Sie den mittleren rechten Knopf **(B)**. Die Uhr kehrt wieder zur normalen Anzeige zurück.



## Verwenden des Timers

Die Timer dieser Uhr kann bis zu 60 Minuten in Schritten von 1 Minute messen.

- Die Countdown-Zeit des Timers muss auf der Uhr geändert werden.

### 1 Halten Sie den mittleren rechten Knopf **(B)** auf der Uhr gedrückt.

Die Zeiger der Uhr schlagen horizontal aus und das Menü wird auf dem Display angezeigt.



- Die Anzeige kehrt automatisch ohne Zutun nach 3 Minuten automatisch zur normalen Anzeige zurück.

### Drücken Sie mehrmals den unteren rechten Knopf **(A)** oder den oberen rechten Knopf **(C)** der Uhr, um den [Timer] anzuzeigen.

- Wenn auf der Anzeige der Uhr „<“, „>“, „^“ und „v“ angezeigt werden, können Sie durch Drücken des unteren rechten Knopfs **(A)** oder des oberen rechten Knopfs **(C)** der Uhr die Anzeige wechseln.

### 3 Drücken Sie den mittleren rechten Knopf **(B)** der Uhr.

Daraufhin erscheint der Bildschirm [Timer].

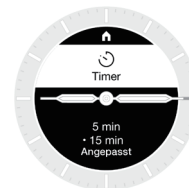


Auf der Abbildung oben ist eine Countdown-Zeit von 5 Minuten eingestellt.

Hier haben wir als Beispiel die Countdown-Zeit auf 3 Minuten geändert.

### 4 Drücken Sie den unteren rechten Knopf **(A)** der Uhr.

„<“ links von [5 min] befindet sich nun links von [15 min].



- „<“ funktioniert als Cursor. Verwenden Sie den unteren rechten Knopf **(A)** oder den oberen rechten Knopf **(C)** der Uhr, um den Cursor zu bewegen.



- 5 Drücken Sie den unteren rechten Knopf (A) der Uhr.**  
„links von [15 min] befindet sich nun links von [Angepasst].“



- 6 Drücken Sie den mittleren rechten Knopf (B) der Uhr.**  
Die Countdown-Zeit kann nun in Schritten von 1 Minute eingestellt werden.



- Der mittlere rechte Knopf (B) funktioniert hier als „OK“-Knopf.

- 7 Drücken Sie mehrmals den unteren rechten Knopf (A) oder den oberen rechten Knopf (C) der Uhr, um den [3 min] anzuzeigen.**



- Bei jedem Drücken der Knöpfe ändert sich die Countdown-Zeit.
- Während Sie einen der Knöpfe gedrückt halten, ändert sie sich weiter.

- 8 Drücken Sie den mittleren rechten Knopf (B) der Uhr.**  
Als Countdown-Zeit wurde [3 min] eingestellt.



- 9 Drücken Sie den mittleren rechten Knopf (B) der Uhr.**  
Der Minutenzeiger überschneidet sich mit dem Stundenzeiger und sie bewegen sich als Sekundenzeiger gegen den Uhrzeigersinn, um den Countdown zu starten.

#### ■ Nach der Messung

Die Uhr vibriert, wenn die Zeit abgelaufen ist.

#### ■ Messung abbrechen

Die Messung des Timers und anderer Funktionen wird nicht gestoppt, auch wenn das Display gewechselt wird. Um die Messung abzubrechen, gehen Sie wie folgt vor:

- 1 Drücken Sie während der Messung den mittleren rechten Knopf (B) der Uhr.**



Auf dem Display werden die verbleibende Zeit und die Alternativen, [Fortsetzen] und [Abbrechen], angezeigt.

- Bei einigen Messungen können als Alternativen [Fortsetzen] und [Ende] angezeigt werden.

- 2 Drücken Sie während der Messung den unteren rechten Knopf (A) der Uhr.**  
Daraufhin ist [Abbrechen] ausgewählt.

- 3 Drücken Sie während der Messung den mittleren rechten Knopf (B) der Uhr.**  
Die Messung wird gestoppt.

## Bluetooth® Funktechnik

### ■ Bestimmungen und Vorschriften zu Bluetooth® (Bereiche, in denen Bluetooth® verfügbar ist)

Die Verwendung der Bluetooth®-Kommunikationstechnologie ist in manchen Ländern oder Regionen gesetzlich nicht erlaubt.

- Die Verwendung dieser Uhr in einem Land, in dem Bluetooth nicht erlaubt ist, kann unter dem geltenden Recht bestraft werden.
- Die Kommunikation über Bluetooth® kann vorsätzlich oder unbeabsichtigt überwacht werden. Verwenden Sie diese Uhr deshalb nicht für wichtige Kommunikation oder Kommunikation bei der es um Menschenleben geht.

Einzelheiten zu Bluetooth finden Sie im folgenden Dokument.

[https://www.citizenwatch-global.com/support/html/ge/yf20/bt\\_info\\_01\\_yf20.html](https://www.citizenwatch-global.com/support/html/ge/yf20/bt_info_01_yf20.html)



- Die Bluetooth Wortmarke und Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc.

## Technische Daten

Modell	YF20	
Typ	Kombinierte analog-digitale Smartwatch	
Anzeige-funktionen	Analoger Abschnitt	Stunde, Minute
	Anzeigeabschnitt	Zeigt verschiedene Funktionen permanent an
Laufzeit	Ca. 2 Wochen – 4 Wochen (variiert abhängig von den Verwendungsbedingungen)	
Akku	Akkuzelle (Lithium-Ion-Zelle), 1 Stück	
Zusätzliche Funktionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbindungsfunktion (über die zugehörige App auf dem Smartphone)</li> <li>• Vibrationsfunktion (für den Alarm usw., Einstellung über die zugehörige App)</li> <li>• Aktivitätsmonitorfunktion</li> <li>• Messfunktion für Herzfrequenz</li> <li>• Riiver-Funktion</li> <li>• Anzeigen auf Basis der Funktionen dieser Uhr: Schritte/Zeit und Leistung bei jeder Art von Workout/ Herzfrequenz/Kalorienverbrauch/Stunden Schlaf</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benachrichtigung über eingehende Anrufe/Benachrichtigung von Apps/Benachrichtigung, um längeres Sitze zu verhindern</li> <li>• Stoppuhr/Timer</li> <li>• Musiksteuerung</li> <li>• Wetter/Temperatur/Wahrscheinlichkeit von Regen</li> <li>• Zweite Zeitzone (lokale Uhrzeit)/Anzeige von Datum und Wochentagen</li> <li>• Zuweisung von Funktionen bei Knöpfen/Bearbeitung der Zifferblätter</li> <li>• Smartphone-Suche</li> </ul>	

Die technischen Daten und der Inhalt können ohne vorherige Ankündigung geändert werden.