

Vielen Dank für den Kauf dieses Produkts.

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

Zugriff auf die jüngsten Informationen (Kal.-nr.: YF30)

Über den QR-Code haben Sie auf die jüngsten Informationen zu dieser Uhr Zugriff.
<https://www.citizenwatch-global.com/support/html/ge/yf30/yf30.html>

- Auch hier haben Sie Zugriff auf die Bedienungsanleitungen.
- 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.

■ Messung von Aktivität, Herzfrequenz und Sauerstoffgehalt im Blut (SPO2)

Die Uhr zeichnet Daten der oben genannten Messungen auf, zeigt sie auf der zugehörigen App an und sendet sie an Gesundheits-Apps.



■ Amazon Alexa-fähig

Sie können Alexa über das Mikrofon der Uhr verwenden.

■ Vom Benutzer konfigurierbare Knöpfe

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

- [ADD FEATURES]
- [TRAININGSMODUS]
- [WELLNESS-DASHBOARD]
- [STOPPUHR]
- [BENACHRICHTIGUNGEN]
- [MUSIKSTEUERUNG]
- [TIMER]
- [WETTER]
- [TELEFON KLINGELN]
- [ALEXA EINRICHTEN]

■ 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.

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

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

Erweiterte Funktionen mit Riiiver

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

Sie können dieser Uhr vorbereitete Funktionen (bezeichnet als „iiidea“ auf der Riiiver-Plattform) hinzufügen, die den Knöpfen der Uhr zugewiesen oder über [ADD FEATURES] aus den Anzeige-Items bereitgestellt wurden.

- Riiiver ist auf die Regionen begrenzt, in denen der Riiiver-Dienst verfügbar ist. In Bereichen, in denen der Dienst nicht bereitgestellt wird, kann Riiiver nicht verwendet werden.

Riiiver

Imagine. Inspire. Innovate.

- Amazon, Alexa und alle zugehörigen Logos sind Marken von Amazon.com, Inc. oder ihrer Tochtergesellschaften.

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
Anzeigen von Benachrichtigungen	2
Informationen auf dem Display ausblenden.....	2
Vor Verbindung mit einem Smartphone	2
Anforderungen für die Verbindung	2
Pairing mit dem Smartphone	3
Durchführen des Pairing.....	3
Bei Fehlschlag des Pairing	4
Wenn nach dem Pairing keine Verbindung aufgebaut werden konnte (Pairing löschen)	4
Synchronisieren Ihrer Uhr mit dem Smartphone	4
Einstellen der Uhrzeit und des Kalenders.....	5
Beschleunigungssensor und optischer Sensor	5
Einstellungen auf dem Uhrgehäuse.....	5
Bildschirm der zugehörigen App.....	6
Seiten-Paneel.....	6
[CHOOSE DEVICE]-Bildschirm.....	6
[MY WATCH]-Bildschirm.....	7
[WELLNESS]-Bildschirm.....	7
Änderung der Einstellungen der zugehörigen App	8
Zielwerte Ihrer Aktivitäten ändern	8
Überprüfen des Status der verbundenen Uhr	9
Verwendung von Amazon Alexa	10
Individuelles Einstellen des Zifferblatts	13
Einstellen des Alarms.....	15
Einstellung von Benachrichtigungen	16
Aktivitäten automatisch erkennen	17
Prüfen und Korrigieren der Bezugsposition.....	18
Über das Menü der Uhr	19
Verwenden des Timers	19
Bluetooth® Funktechnik.....	20
Technische Daten	20

Vor dem Verwenden der Uhr

Schutzfolien

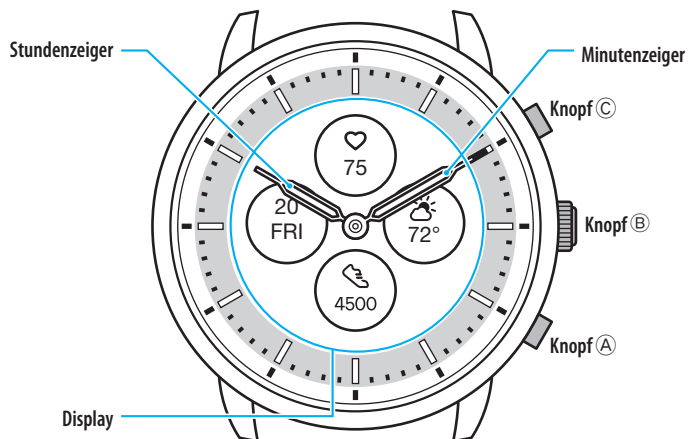
Entfernen Sie alle Schutzfolien von Ihrer Uhr (Gehäuserückseite, Armband, Verschluss usw.). Andernfalls können Schweiß oder Feuchtigkeit in die Spalte zwischen den Schutzauklebern und den Teilen eindringen, was zu Hautreizungen und/oder Korrosion der Metallteile führen kann.

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

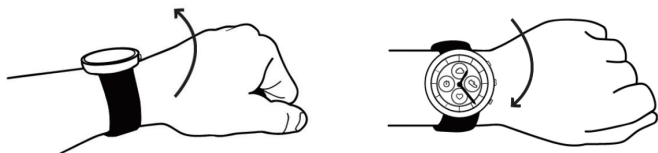


- Die Abbildungen in dieser Bedienungsanleitung können sich von dem tatsächlichen Aussehen Ihrer Armbanduhr unterscheiden.

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.

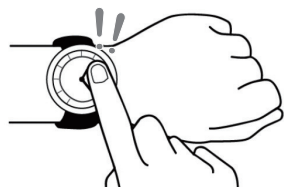
Erneuern der Anzeige auf dem Display



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.

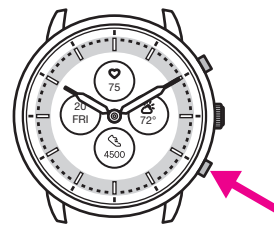
Einschalten des Lichts



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

- Wenn keine Bedienung erfolgt, wird das Licht automatisch nach einigen Sekunden ausgeschaltet.
- Sie können die Einstellung, das Licht an der Uhr nicht einzuschalten, ändern. Einzelheiten finden Sie unter „Einstellungen auf dem Uhrgehäuse“ (→ Seite 5).

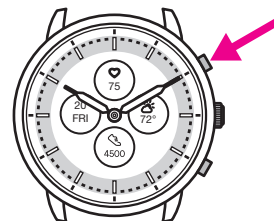
Anzeigen von Benachrichtigungen



Halten Sie den unteren Knopf A der Uhr gedrückt, um Benachrichtigungen auf dem Uhrendisplay anzuzeigen.

- Einzelheiten zu den Benachrichtigungen finden Sie unter „Einstellung von Benachrichtigungen“ (→ Seite 16).

Informationen auf dem Display ausblenden



Halten Sie den oberen Knopf C der Uhr gedrückt, um Benachrichtigungen auf dem Uhrendisplay auszublenden.

- Es ist auch möglich, Informationen über die Einstellungen der Uhr auszublenden. Einzelheiten finden Sie unter „Über das Menü der Uhr“ (→ Seite 19).

Vor Verbindung mit einem Smartphone

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.

- Diese Uhr kommuniziert mit Smartphones über die stromsparende Bluetooth® Low Energy.
- The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc.
- Google, Wear OS by Google, Google Play and Google Play logo, Google Fit, Google Assistant, Google Calendar, Gmail, Android and Android Go Edition, Android One, Google Pixel, Google Nest Thermostat are trademarks of Google LLC.
- iOS is a trademark or registered trademark of Cisco Systems, Inc. or its affiliates in the United States and other countries, and is used under license.

Installieren Sie die zugehörige App

Starten Sie die App

Registrieren/Anmelden

Pairing

Verbinden

Trennen

Anforderungen für die Verbindung

Android	Android OS 7.0 -
iPhone	iOS 15.0 -
Bluetooth®	Bluetooth Smart-kompatibel / 4.2 Low Energy

- Sie können die zugehörige App nur installieren, wenn Ihr Smartphone damit kompatibel ist.
- Die Erfüllung der Anforderungen durch Ihr Smartphone ist keine Gewährleistung, dass die App normal funktioniert.
- Ein Update der zugehörigen App kann gestoppt werden, nachdem die Herstellung der Uhr beendet wurde.

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.
- Uhr und Smartphone im Vorfeld ausreichend laden.
- Schalten Sie die Funktionen für Bluetooth® und Standortinformationen auf Ihrem Smartphone ein.

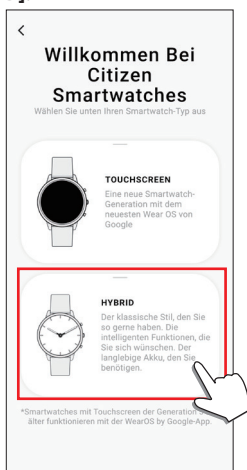
1 Laden Sie die zugehörige App „CITIZEN CONNECTED“ von einer App-Site herunter und installieren Sie sie.



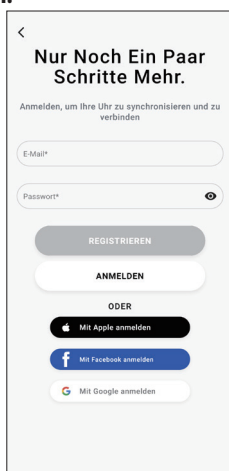
2 Starten Sie die zugehörige App.

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

3 Tippen Sie auf [HYBRID].

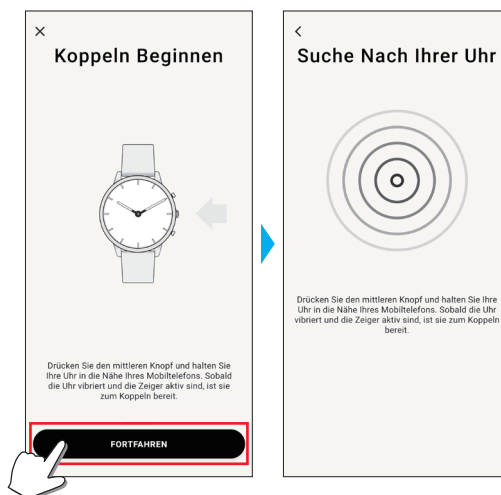


4 Legen Sie ein Konto an.

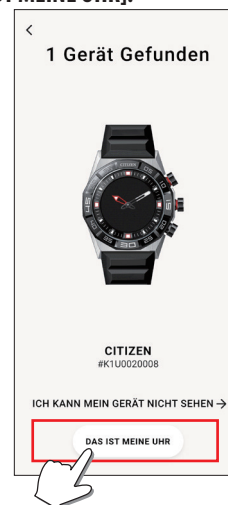


- Fahren Sie nach dem Anlegen des Kontos mit dem Authentifizierungsvorgang fort. Eine Authentifizierungsnummer wird an die hier registrierte E-Mail-Adresse gesendet.
- Tippen Sie auf [ANMELDEN], falls Sie sich nach dem Anlegen eines Kontos abgemeldet haben, ohne ein Pairing durchzuführen.
- Nach dem Anmelden wird der Status (Login Status) beibehalten, unabhängig davon, ob die App aktiviert oder deaktiviert ist.

5 Drücken Sie den mittleren Knopf **B** und tippen Sie auf dem Bildschirm der App auf [FORTFAHREN], wenn der Bildschirm [Koppeln Beginnen] angezeigt wird.

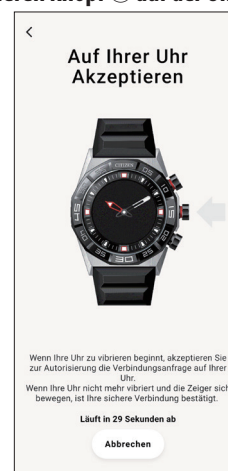


6 Tippen Sie auf [DAS IST MEINE UHR].



- 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.

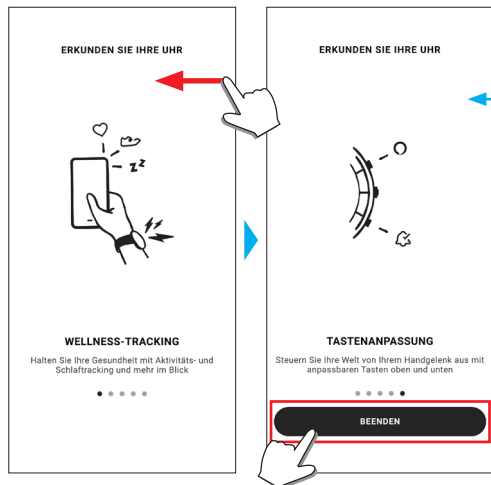
7 Drücken Sie den mittleren Knopf **B** auf der Uhr innerhalb des Zeitlimits.



Das Pairing beginnt.

Nach Abschluss des Pairing

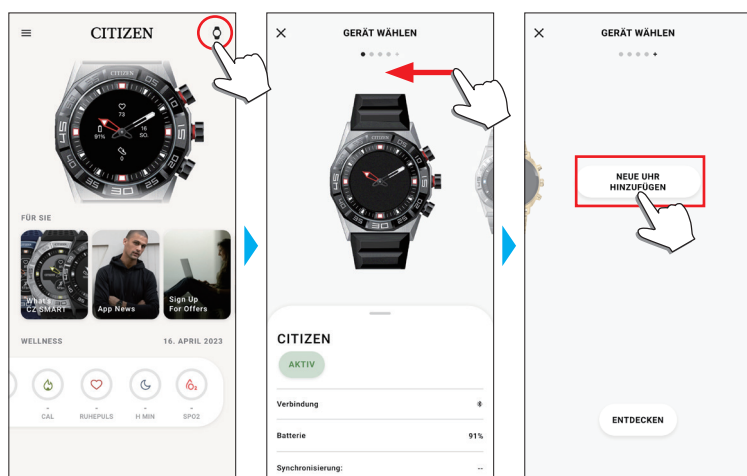
Der Abschluss-Bildschirm wird angezeigt.



Es werden Leitfäden wie beispielsweise zur möglichen Nutzung der Uhr angezeigt. Nach links Wischen, um zur letzten Seite zu gelangen.

Pairing auf dem Bildschirm der App starten

Tippen Sie oben rechts im Startbildschirm auf das Uhrensymbol (🕒), Wischen Sie auf dem [GERÄT WÄHLEN] Bildschirm nach links und tippen Sie auf [NEUE UHR HINZUFÜGEN].



Bei Fehlschlag des Pairing

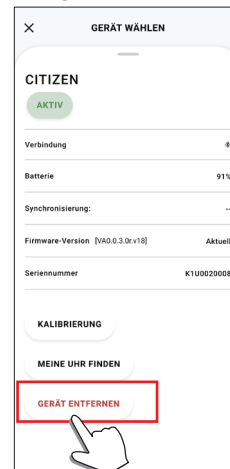
Wenn das Pairing fehlschlägt und die Zieluhr nicht in der App aufscheint, versuchen Sie es erneut und folgen Sie hierzu den nachstehend erläuterten Schritten.

- 1 Entfernen Sie „CITIZEN CONNECTED HR 2.1“ in der Bluetooth®-Einstellung Ihres Smartphones.
- 2 Schalten Sie die Bluetooth-Funktion auf Ihrem Smartphone aus und wieder an.
- 3 Führen Sie erneut ein Pairing zwischen der Uhr und dem Smartphone durch.

Wenn nach dem Pairing keine Verbindung aufgebaut werden konnte (Pairing löschen)

Versuchen Sie es erneut und folgen Sie hierzu den nachstehend erläuterten Schritten.

- 1 Tippen Sie oben rechts im Startbildschirm auf das Uhrensymbol (🕒)
- 2 Wischen Sie auf dem [GERÄT WÄHLEN] Bildschirm nach rechts oder links, um die Uhr anzuzeigen, mit der Sie Ihr Smartphone verbinden möchten.
- 3 Wischen Sie auf dem [GERÄT WÄHLEN] Bildschirm die untere Taste nach oben, um das Menü anzuzeigen.



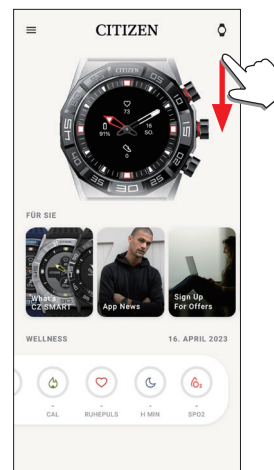
- 4 Tippen Sie auf [GERÄT ENTFERNEN].
- 5 Entfernen Sie „CITIZEN CONNECTED HR 2.1“ in der Bluetooth®-Einstellung Ihres Smartphones.
- 6 Schalten Sie die Bluetooth-Funktion auf Ihrem Smartphone aus und wieder an.
- 7 Führen Sie erneut ein Pairing zwischen der Uhr und dem Smartphone durch.

Synchronisieren Ihrer Uhr mit dem Smartphone

Nach dem Pairing werden Uhr und Smartphone automatisch miteinander verbunden und synchronisiert, sobald die zugehörige App gestartet oder auf dem Smartphone 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.
- Wenn die Uhr nicht ausreichend geladen ist, kann die Synchronisation nicht starten.
- 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 Startbildschirm 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.

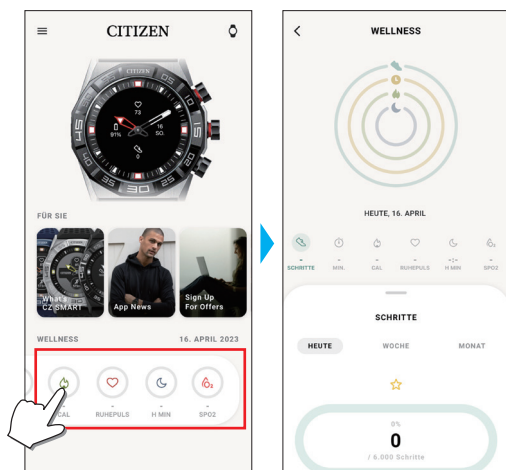
- Sie können die Uhrzeit und den Kalender nicht auf der Uhr selbst einstellen.

Beschleunigungssensor und optischer Sensor

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

- Der Beschleunigungssensor misst Ihre Aktionen, wie etwa Schritte, und der optische Sensor misst Ihre Herzfrequenz und Ihren Sauerstoffgehalt im Blut (SPO2).
- Wenn Sie etwas in der Hand halten, auf deren Seite Sie die Uhr tragen, liefern die Sensoren möglicherweise falsche Werte.

Sie können die gemessenen Daten in Echtzeit auf der Uhr überprüfen. Die Daten auf dem Bildschirm [WELLNESS] der zugehörigen App werden als Grafik mit täglichen/wöchentlichen/monatlichen Einträgen angezeigt.



Darüber hinaus können Sie auf dem Bildschirm der zugehörigen App den Status Ihrer Aktivitäten, unterteilt in Kategorien wie Art der Aktivität, Aktivitätsdauer, Kalorienverbrauch abhängig von Größe und Gewicht usw., überprüfen.

- 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.
- Die mit diesem Produkt erfassten Daten können an andere Apps gesendet und durchsucht werden.

- Dieses Produkt interpretiert die tatsächliche Bewegung der Uhr, die durch ihren Beschleunigungssensor erkannt wird, und ist in der Lage, Ihre Aktivitäten zu ermitteln, wie Schritte oder Schlaf.

Dabei handelt es sich um eine gewisse Schätzung, deren Ergebnisse von Ihren tatsächlichen Aktivitäten abweichen können.

- Herzfrequenz und Sauerstoffgehalt im Blut sind reine Schätzwerte, die anhand von Messungen berechnet werden. Sie sind nicht für medizinische oder Behandlungszwecke geeignet.

- Sie können die Daten nicht ändern. Es ist nicht möglich, Daten, die von anderen Geräten erfasst wurden, auf der zugehörigen App dieser Uhr anzuzeigen.

Einstellungen auf dem Uhrgehäuse

Sie können die Einstellungen der Uhr und ihre verschiedenen Funktionen nur auf der Uhr selbst 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.

- Weitere Funktionen finden Sie unter „Über das Menü der Uhr“ (→ Seite 19).

1 Drücken Sie den mittleren Knopf (B) auf der Uhr.

Die Zeiger der Uhr zeigen auf eines der Funktionssymbole auf dem Display.



- Danach kehrt die Anzeige sofort auf [Startseite] zurück.
- Die Anzeige kehrt ohne weiteres Zutun nach etwa 3 Minuten automatisch zur normalen Anzeige zurück.

2 Drücken Sie den unteren Knopf (A) .

Die Zeiger der Uhr zeigen auf das [Einstellungen] Symbol.



- Wenn Sie jetzt den unteren Knopf (A) auf der Uhr drücken, bewegen sich die Zeiger im Uhrzeigersinn von einem Funktionssymbol zum anderen. Wenn Sie auf den oberen Knopf (C) der Uhr drücken, bewegen sich die Zeiger entgegen dem Uhrzeigersinn.

3 Drücken Sie den mittleren Knopf (B) auf der Uhr.

Das [Einstellungen] Menü erscheint auf der Uhr.



- [Zurück] ist ausgewählt, wenn das Menü erscheint.

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

[Über]	Verwenden Sie diese Option, um die Seriennummer und die Firmware-Version der Uhr anzuzeigen. <ul style="list-style-type: none"> • Diese Menüoption hat keine Einstellwerte. • Drücken Sie den unteren Knopf (A) / den oberen Knopf (C) der Uhr, um die Anzeige nach oben oder unten zu scrollen.
[Uhrmodus]	Sie können das Handgelenk auswählen, an dem Sie die Uhr tragen. Wählen Sie [RECHTSHÄNDER] oder [LINKSHÄNDER]. <ul style="list-style-type: none"> • Bei jeder Einstellungsänderung dreht sich die Anzeige auf dem Display auf den Kopf.
[Uhr-Info]	Sie können einstellen, ob bestimmte Informationen auf dem Display angezeigt werden sollen oder nicht. <ul style="list-style-type: none"> • Durch Drücken und Halten des oberen Knopfs (C) wird [AN]/[AUS] umgestellt.
[Puls]	Sie können den optischen Sensor aktivieren/deaktivieren.
[Vibration]	Sie können die Vibrationsstärke der Uhr einstellen. Sie können zwischen [AUS], [MILD], [MITTEL] und [STARK] auswählen. <ul style="list-style-type: none"> • Bei jeder Einstellungsänderung vibriert die Uhr in der neu eingestellten Stärke.
[Benachrichtigungsgröße]	Sie können die Textgröße der Benachrichtigungen auf dem Display der Uhr einstellen. Sie können zwischen [KLEIN], [MITTEL] und [GROSS] auswählen.
[Nicht stören]	Sie können Benachrichtigungen an die Uhr vorübergehend aktivieren/deaktivieren. Sie können zwischen [AN], [TELEFON SPIEGELN] und [AUS] auswählen. <ul style="list-style-type: none"> • Dies hat keine Auswirkungen auf die Alarmeinstellungen.
[Zurück]	Das [Einstellungen] Menü wird geschlossen.
[Vorderlicht]	Sie können das Licht aktivieren/deaktivieren.

5 Drücken Sie den mittleren Knopf (B) auf der Uhr.

Die Einstellung der gewählten Menüoption wird geändert.

- Jedes Mal, wenn Sie den Knopf drücken, wechselt die Einstellung.

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

7 Drücken Sie nach Beendigung der Einstellungen mehrmals den unteren Knopf (A) oder den oberen Knopf (C) der Uhr, um [Zurück] zu wählen.

8 Drücken Sie den mittleren Knopf (B) auf der Uhr.

Die Zeiger der Uhr zeigen auf das [Einstellungen] Symbol.



9 Drücken Sie den oberen Knopf (C).

Die Zeiger der Uhr zeigen auf das [Startseite] Symbol.

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

Die Uhr kehrt wieder zur normalen Anzeige zurück.

- Halten Sie nach Schritt 5 den mittleren Knopf (B) auf der Uhr gedrückt, um zu Schritt 8 zu gelangen.

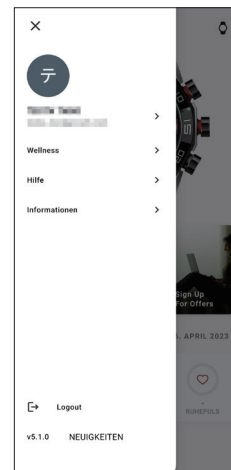
Bildschirm der zugehörigen App

Der nachstehende Bildschirm wird Startbildschirm genannt; er scheint sofort nach dem Start der App auf.



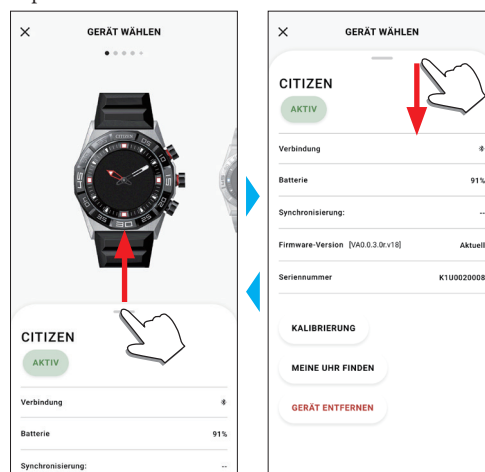
Seiten-Paneeel

Hier können Sie Ihr Konto, die Einstellungen Ihrer Aktivitätsziele und die Einstellungen der App steuern.



[GERÄT WÄHLEN]-Bildschirm

Sie können Uhren hinzufügen, die Verbindung verwalten und die Bezugsposition der Uhrzeiger hier anpassen.

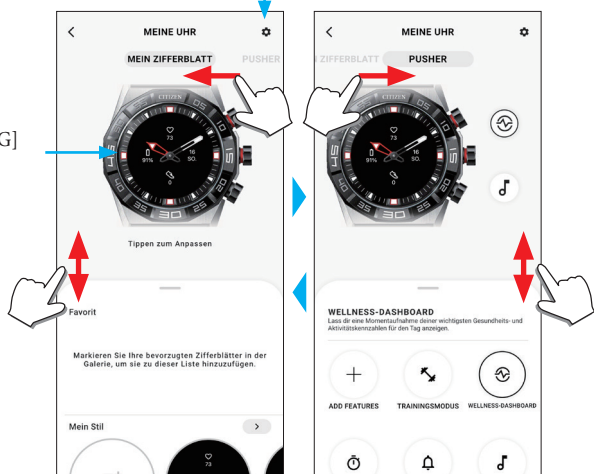


[MEINE UHR]-Bildschirm

An dieser Stelle können Sie die Anzeige am Zifferblatt individuell gestalten und den Knöpfen der Uhr bestimmte Funktionen zuweisen. Außerdem können Sie die Einstellungen für Benachrichtigungen und die Weckzeit regeln.

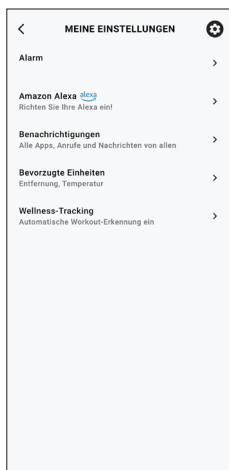
Einstellungssymbol
Der [MEINE EINSTELLUNGEN] Bildschirm wird geöffnet.

Der [ANPASSUNG] Bildschirm wird geöffnet.



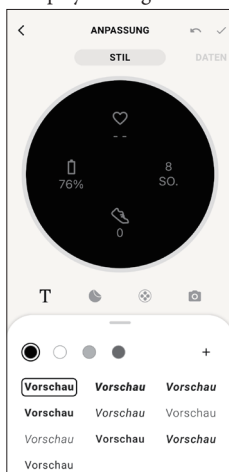
■ [MEINE EINSTELLUNGEN]-Bildschirm

Sie können auch die Einstellungen für Weckzeit, Alexa, Benachrichtigungen, Maßeinheiten usw. hier ändern.



■ [ANPASSUNG]-Bildschirm

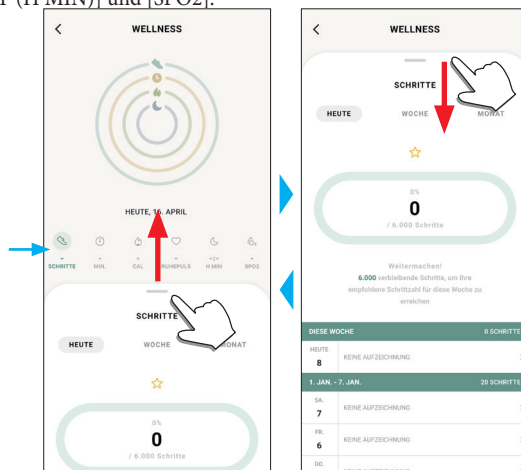
An dieser Stelle können Sie die Display-Anzeige der Uhr einstellen.



[WELLNESS]-Bildschirm

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

Der Bildschirm zeigt folgende sechs Untermenüs an: [SCHRITTE], [AKTIVE MINUTEN (MIN.)], [AKTIVE KALORIEN (CAL)], [HERZFREQUENZ (RUHEPULS)], [SCHLAF (H MIN)] und [SPO2].



Tippen Sie auf den Bildschirm, um zu dem Bereich zu gelangen, den Sie anzeigen möchten.

- 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.
- Einzelheiten zum Zielwert finden Sie unter „Zielwerte Ihrer Aktivitäten ändern“ (→ Seite 8).

Änderung der Einstellungen der zugehörigen App

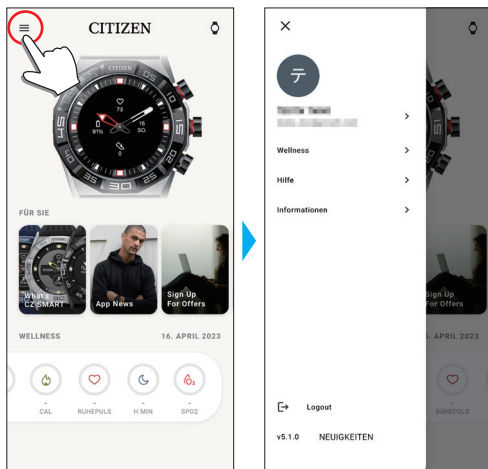
1 Starten Sie die zugehörige App.

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 oben links im Startbildschirm auf das Menüsymbol (☰).

Das Seiten-Paneel wird geöffnet.



Kontobezeichnung	Tippen, um Kontobezeichnung zu ändern.
[Wellness]	Sie können verbundene Apps, Größe, Gewicht, Geschlecht und die Einstellungen Ihrer Aktivitätsziele an dieser Stelle ändern.
[Hilfe]	Hier haben Sie Zugriff auf die FAQ-Rubrik und können mit uns Kontakt aufnehmen.
[Informationen]	Hier können Sie die Datenaustauscheinstellung zur Verbesserung der Software steuern und die Nutzungsbedingungen sowie die Datenschutzbestimmungen einsehen. Hier können Sie auch Ihr Konto entfernen.
[Logout]	Verwenden Sie diesen Befehl, um sich aus der App auszuloggen. Ihr Konto wird nicht entfernt.
Angabe der Version	Hier wird die aktuelle Version der App angegeben.
[NEUIGKEITEN]	Sie haben auf die jüngsten Informationen zu dieser App sowie auf andere Themen Zugriff.

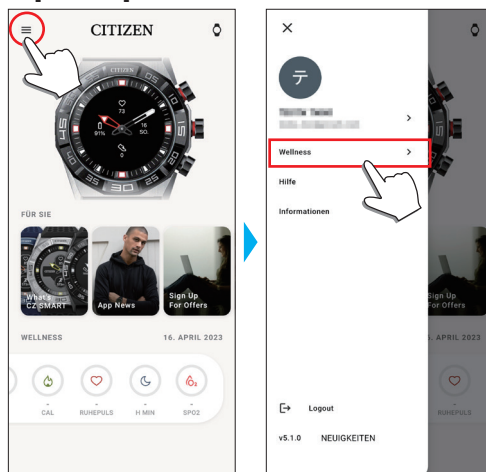
Zielwerte Ihrer Aktivitäten ändern

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.

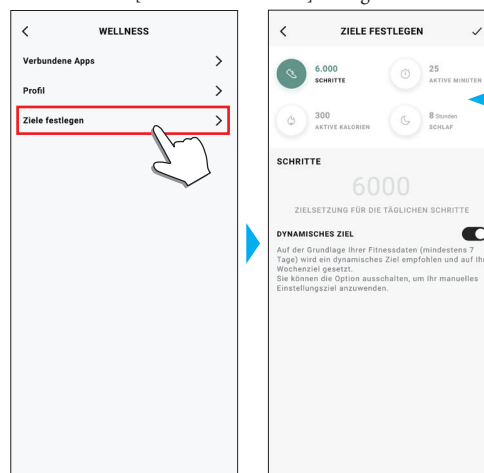
2 Tippen Sie oben links im Startbildschirm auf das Menüsymbol (☰) und danach auf [Wellness] im Seiten-Paneel.



Der Bildschirm [WELLNESS] wird geöffnet.

3 Tippen Sie auf [Ziele festlegen] im [WELLNESS] Bildschirm.

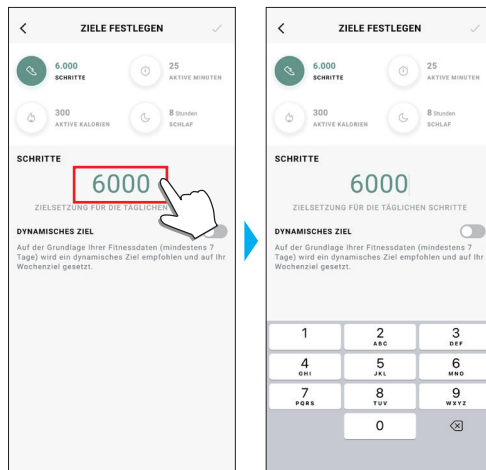
Der Bildschirm [ZIELE FESTLEGEN] wird geöffnet.



Die aktuellen Einstellwerte werden angezeigt. Auf einen Bereich tippen, dessen Einstellwert Sie ändern möchten

4 Wählen Sie im oberen Bildschirmbereich das Thema, dessen Zielwert Sie ändern möchten, und geben Sie den gewünschten Wert ein.

Die Bildschirm-Tastatur scheint auf.



- Wenn [DYNAMISCHES ZIEL] bei [SCHritte] aktiviert ist, können Sie den Zielwert nicht ändern. Der Zielwert wird automatisch basierend auf Ihrem Aktivitätsverlauf eingestellt (es sind mindestens die Aktivitätsaufzeichnungen der letzten 7 Tage erforderlich, um diese Funktion zu aktivieren).

5 Tippen Sie auf das Ankreuzsymbol (✓) oben rechts auf dem [ZIELE FESTLEGEN] Bildschirm, um den Vorgang abzuschließen.



Überprüfen des Status der verbundenen Uhr

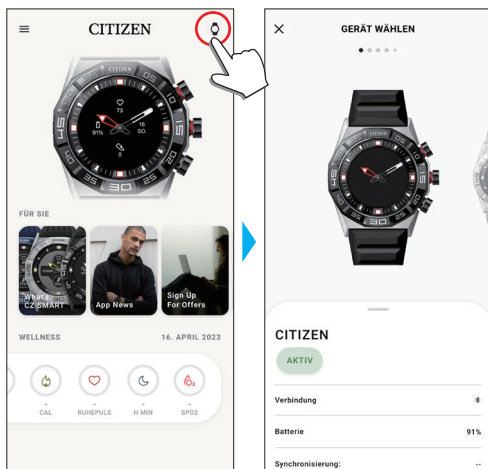
1 Starten Sie die zugehörige App.

Uhr und Smartphone werden miteinander verbunden.

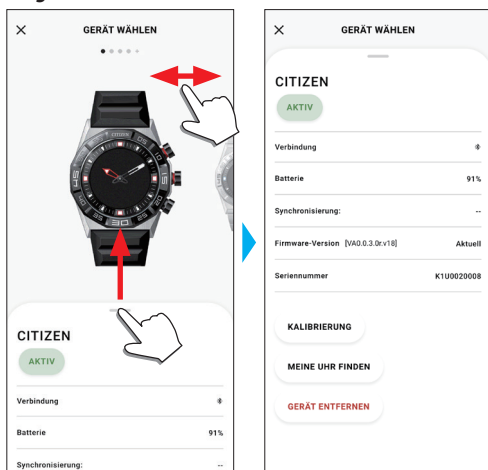
- Falls Sie sich noch nicht angemeldet haben, melden Sie sich an.
- Wenn die Synchronisation von Uhr und Smartphone startet, warten Sie, bis der Vorgang abgeschlossen ist.

2 Tippen Sie oben rechts im Startbildschirm auf das Uhrensymbol (🕒)

Der Bildschirm [GERÄT WÄHLEN] wird geöffnet.



3 Wischen Sie auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um die verbundene Uhr anzuzeigen und wischen Sie am unteren Bildschirmrand nach oben.



[AKTIV]	[AKTIV] Weist auf die aktuell angemeldete Uhr hin. • Wenn Sie zwei oder mehrere Uhren verwenden, können Sie durch Tippen auf [AKTIVIEREN] die eingeloggte Uhr verändern.
[Verbindung]	Der aktuelle Verbindungsstatus wird angezeigt. 📶: Verbunden 📵: Getrennt
[Batterie]	Sie können die verbleibende Batterieladung der verbundenen Uhr an dieser Stelle überprüfen.
[Synchronisierung:]	Es wird die seit der letzten Verbindung verstrichene Zeit angezeigt.
[Firmware-Version]	Die aktuelle Firmwareversion der Uhr wird angezeigt.
[Seriennummer]	Die Seriennummer der Uhr wird angezeigt.
[KALIBRIERUNG]	Hier können Sie die Bezugsposition der Stunde- und Minutenzeiger prüfen und korrigieren. Einzelheiten finden Sie unter „Prüfen und Korrigieren der Bezugsposition“ (→ Seite 18).
[MEINE UHR FINDEN]	Hiermit suchen Sie die Uhr. Auf der Karte kann die ungefähre Position der letzten Synchronisation der Uhr mit der Smartwatch angezeigt werden. • Der Zugriff auf die Positionsangaben Ihres Smartphones muss gestattet werden.
[GERÄT ENTFERNEN]	Verwenden Sie diese Option, um das Pairing von Uhr und Smartphone rückgängig zu machen und die Uhr zurückzusetzen. • Halten Sie die Uhr und das Smartphone in einem verbindungsfähigen Abstand.

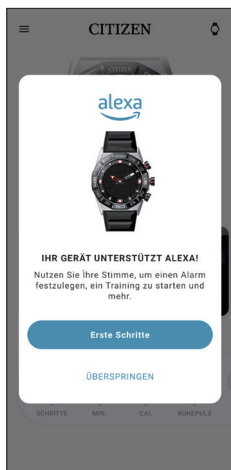
Verwendung von Amazon Alexa

Sie können die Uhr und ihr Display mithilfe von Alexa und Sprachsteuerung bedienen, um den Alarm und den Timer der Uhr zu steuern und die Benachrichtigungen zu überprüfen.

- Verwenden Sie das integrierte Mikrofon der Uhr, um mit Alexa zu sprechen.
- Hierzu ist ein Amazon-Konto erforderlich.

Einstellung von Amazon Alexa

- Falls Sie während des Pairings auf den unten abgebildeten Bildschirmen Einstellungen vorgenommen haben, brauchen Sie die folgenden Schritte nicht durchzuführen.



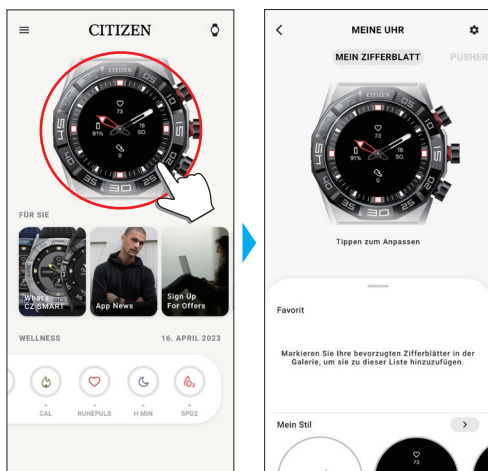
1 Starten Sie die zugehörige App.

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.

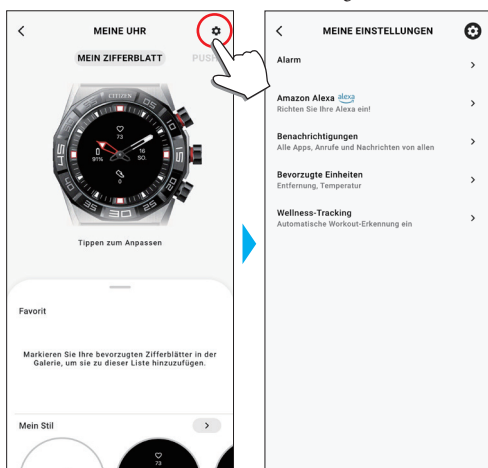
2 Tippen Sie im Startbildschirm auf das Bild der verbundenen Uhr.

Der Bildschirm [MEINE UHR] wird geöffnet.



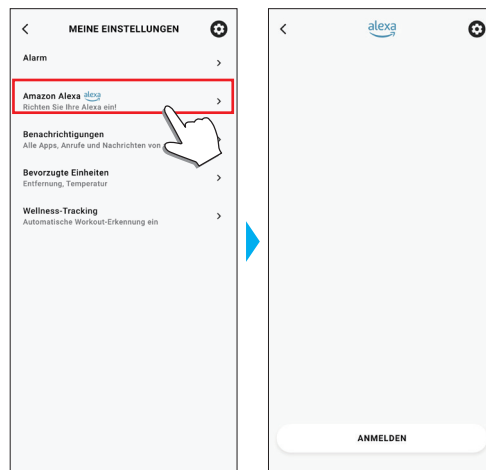
3 Tippen Sie auf das Einstellungssymbol (⚙️) auf dem [MEINE UHR] Bildschirm.

Der Bildschirm [MEINE EINSTELLUNGEN] wird geöffnet.

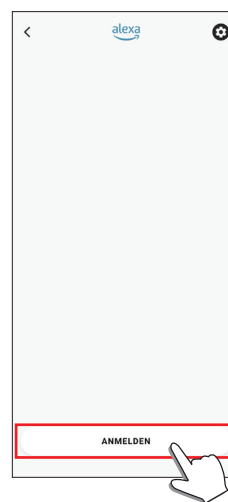


4 Tippen Sie auf [Amazon Alexa] im [MEINE EINSTELLUNGEN] Bildschirm.

Der Alexa-Bildschirm wird geöffnet.

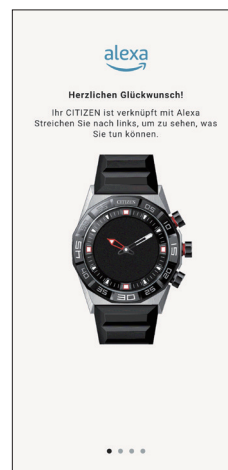


5 Tippen Sie unten auf dem Alexa-Bildschirm auf [ANMELDEN].



Der Einstellungsbildschirm wird angezeigt. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm der App.

Wenn Sie die Einstellungen abgeschlossen haben, wird folgender Bildschirm angezeigt.



Verwendung von Amazon Alexa

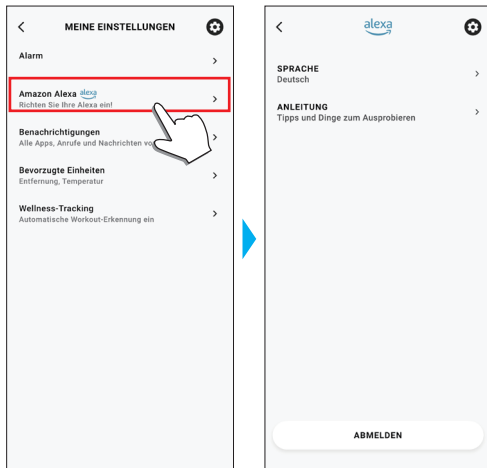
1 Drücken Sie den oberen Knopf © der Uhr.

Der Alexa-Bildschirm wird angezeigt und die Uhr wechselt in den Status [Listening].



2 Sprechen Sie mit Alexa.

- Sprechen Sie mit Alexa in der Sprache, die Sie für diese Steuerung eingestellt haben.
- Sie können die Sprache nach der Anmeldung über [Amazon Alexa] auf dem Bildschirm [MEINE EINSTELLUNGEN] ändern.



3 Drücken Sie den oberen Knopf © der Uhr.

Der Status von Alexa wechselt zu [Thinking] und die Zeiger der Uhr beginnen, sich zu drehen.



- Der Status ändert sich automatisch, ohne Drücken des Knopfes.
- Bei jedem Drücken des oberen Knopfes © wechselt der Status zwischen [Listening] und [Thinking].

4 Drücken Sie den mittleren Knopf Ⓑ der Uhr, um die Verwendung von Alexa zu beenden.

Die Uhr kehrt wieder zur normalen Anzeige zurück.

Wenn Alexa keinem Knopf der Uhr zugewiesen ist

Weisen Sie Alexa einem Knopf zu, wie unter „Einstellen der Funktionen und Zuweisen dieser Funktionen zu Knöpfen der Uhr“ (→ Seite 12) beschrieben.

Sie können Alexa über das Menü der Uhr wie folgt aktivieren.

1 Drücken Sie den mittleren Knopf Ⓑ auf der Uhr.

Die Zeiger der Uhr zeigen auf eines der Funktionssymbole auf dem Display.



- Danach kehrt die Anzeige sofort auf [Startseite] zurück.
- Die Anzeige kehrt ohne weiteres Zutun nach etwa 3 Minuten automatisch zur normalen Anzeige zurück.

2 Drücken Sie zweimal den oberen Knopf © der Uhr, sodass die Zeiger der Uhr auf [Alexa] zeigen.



- Drücken Sie den unteren Knopf Ⓐ oder den oberen Knopf © der Uhr, um die Zeiger im Uhrzeigersinn bzw. gegen den Uhrzeigersinn zu bewegen.

3 Drücken Sie den mittleren Knopf Ⓑ auf der Uhr.

Der Alexa-Bildschirm wird angezeigt und die Uhr wechselt in den Status [Listening].



Einstellen der Funktionen und Zuweisen dieser Funktionen zu Knöpfen der Uhr

Sie können dem unteren Knopf (A) und dem oberen Knopf (C) der Uhr unterschiedliche Funktionen zuweisen. Für einige Funktionen müssen auf der zugehörigen App Einstellungen vorgenommen werden.

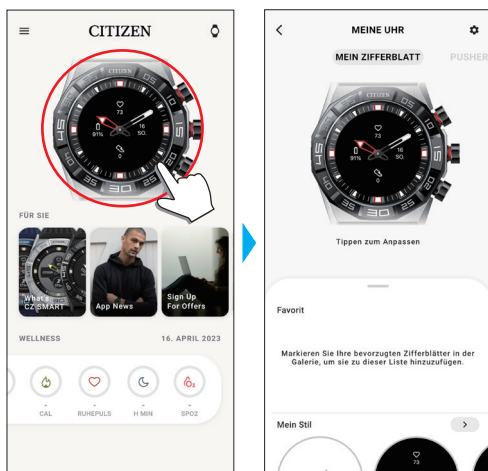
1 Starten Sie die zugehörige App.

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.

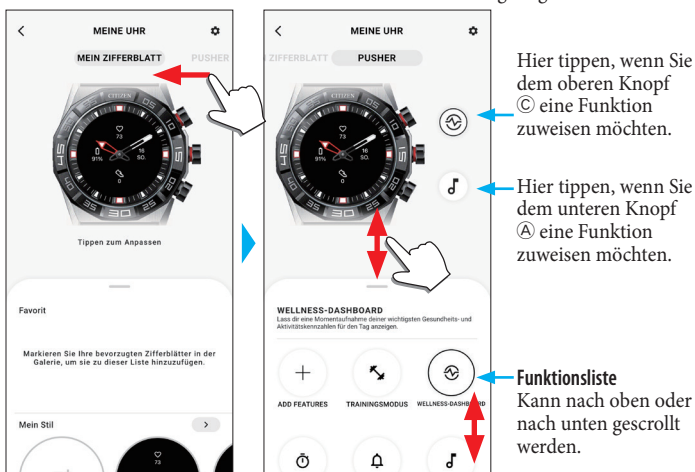
2 Tippen Sie im Startbildschirm auf das Bild der verbundenen Uhr.

Der Bildschirm [MEINE UHR] wird geöffnet.



3 Auf dem [MEINE UHR] Bildschirm nach links wischen, um [PUSHER] anzuzeigen

Die Liste der Funktionen wird am unteren Bildschirmrand angezeigt.



Hier tippen, wenn Sie dem oberen Knopf (C) eine Funktion zuweisen möchten.

Hier tippen, wenn Sie dem unteren Knopf (A) eine Funktion zuweisen möchten.

Funktionsliste
Kann nach oben oder nach unten gescrollt werden.

- Das obige Beispiel zeigt die Situation bei Tippen auf die Taste für den oberen Knopf (C).

4 Tippen Sie auf den Knopf, dem Sie eine Funktion zuweisen möchten und drücken Sie auf eine Funktion im unteren Bildschirmrand.

- Die Elemente in der Funktionsliste können sich abhängig vom Status der Uhr unterscheiden.

[ADD FEATURES]	Sie können eine Idee von Riiiver als Funktion zuweisen. Funktionseinstellung: Schalten Sie Ideen in [Idee-Liste] ein und führen Sie die erforderlichen Einstellungen durch, damit die Ideen-Funktionen von Riiiver am unteren Bildschirmrand erscheinen. • Die Elemente, einschließlich einzelner Ideen, werden in Bereichen, in denen Riiiver nicht verfügbar ist, nicht angezeigt. Auch nach einer Zuweisung werden Funktionen, die mit Riiiver zusammenhängen, in Bereichen, in denen der Riiiver-Dienst nicht bereitgestellt wird, nicht angezeigt.
[TRAININGSMODUS]	Sie können Aktivitäten abhängig vom jeweiligen Typ messen und Messergebnisse entsprechend anzeigen. Ergebnisse von Aktivitäten werden auch in der zugehörigen App angezeigt.

[WELLNESS-DASHBOARD]	Gibt [SCHRITTE], [AKTIVE MINUTEN (MIN.)], [AKTIVE KALORIEN (CAL)], [HERZFREQUENZ (RUHEPULS)], [SCHLAF (H MIN)] und [SPO2] eines Tages an. Sie können die Herzfrequenz und den Sauerstoffgehalt im Blut (SPO2) messen.
[STOPPUHR]	Sie können eine Zeitmessung vornehmen. Der Stunden- und Minutenzeiger bewegen sich zusammen als Sekundenzeiger.
[BENACHRICHTIGUNGEN]	Benachrichtigungen werden angezeigt. Funktionseinstellung: Einstellungen für Benachrichtigungen auf dem Bildschirm [MEINE EINSTELLUNGEN] unter [Benachrichtigungen] notwendig.
[MUSIKSTEUERUNG]	Bei der Verwendung der Musik-App können Sie die Musikwiedergabe über die Uhr steuern: Abspielen/Anhalten/Weiter. Abspielen/Anhalten: Halten Sie den oberen Knopf (C) auf der Uhr gedrückt. Lautstärke erhöhen: Drücken Sie einmal den oberen Knopf (C). Lautstärke verringern: Drücken Sie einmal den unteren Knopf (A). Zum nächsten Lied gehen: Halten Sie den unteren Knopf (A) gedrückt.
[TIMER]	Sie können einen Countdown-Timer verwenden. Der Stunden- und Minutenzeiger bewegen sich zusammen gegen den Uhrzeigersinn als Sekundenzeiger. Die Countdown-Zeit kann in Schritten von 1 Minute eingestellt werden. Die Uhr vibriert, wenn der Countdown abgelaufen ist. Funktionseinstellung: Die Countdown-Zeit muss auf der Uhr eingestellt werden.
[WETTER]	Gibt den Wetterbericht für bis zu zwei Orte an, darunter den aktuellen Wetterbericht. Funktionseinstellung: Wählen Sie Orte in [STANDORT HINZUFÜGEN] aus. • Der Zugriff auf die Positionsangaben Ihres Smartphones muss gestattet werden.
[TELEFON KLINGELN]	Hierdurch wird die Ausgabe eines Tons auf dem Smartphone ausgelöst, damit Sie es unter Umständen leichter finden. Drücken Sie den mittleren Knopf (B) auf der Uhr, um die Ausgabe des Tons zu stoppen.
[ALEXA EINRICHTEN]	Sie können Alexa verwenden.

Funktionen von [ADD FEATURES]:

[UV Index]	Gibt den UV-Index für drei Orte an, einschließlich des aktuellen Orts.
[Surf Report]	Zeigt Surfing-spezifische Wetterberichte an.
[Hue Light]	Kontrolliert eine Hue-Beleuchtung, eine smarte Beleuchtung von Philips. • Diese Funktion ist nur auf iOS verfügbar.
[Golf Report]	Zeigt Golf-spezifische Wetterberichte an.
[Golf Course]	Gibt Informationen zu jedem Loch des Golfplatzes wie Meter und Handicap an.
[Flight Information]	Zeigt Fluginformationen an, wie Ankunft und Abfertigung.
[Delivery Tracking]	Zeigt Tracking-Informationen Ihres Pakets an.
[Google Nest Thermostat]	Sie können das Steuerungstool der Raumtemperatur einstellen.
[Yard to Hole]	Sie können den Abstand zu einem Loch auf einem Golfplatz prüfen.

5 Tippen Sie auf das Zurück-Symbol (<) oben rechts auf dem [MEINE UHR] Bildschirm, um den Vorgang abzuschließen.

- Befolgen Sie die Anweisungen am Bildschirm.



Die ausgewählte Funktion wurde dem Knopf zugewiesen.

Zugewiesene Funktion ausprobieren

Drücken Sie die der Funktion-zugewiesene Taste. Der Bildschirm für die zugewiesene Funktion wird auf dem Display der Uhr angezeigt.

- Für einige Funktionen ist ein Internetzugang über die zugehörige App erforderlich.

Nach der Verwendung der Funktion

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

- Messung und Countdown der Zeit werden auch nach der Rückkehr zur Normalanzeige fortgesetzt.

Individuelles Einstellen des Zifferblatts

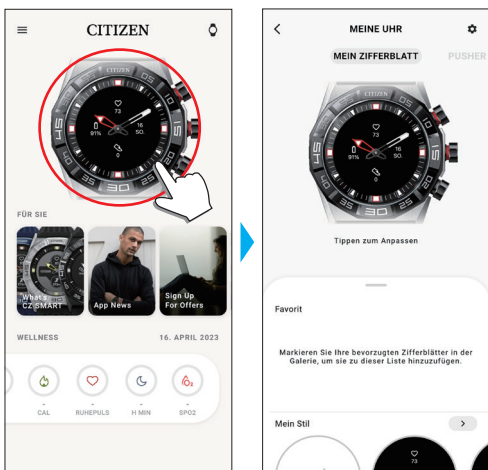
1 Starten Sie die zugehörige App.

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.

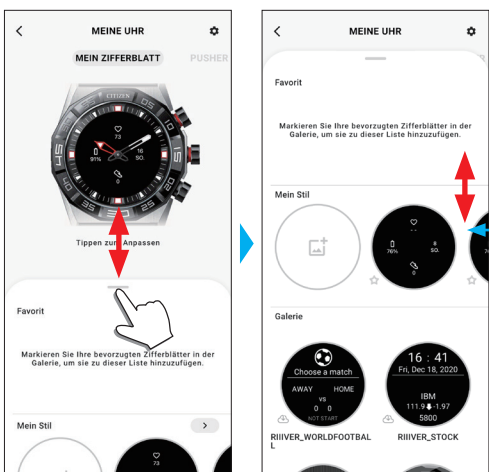
2 Tippen Sie im Startbildschirm auf das Bild der verbundenen Uhr.

Der Bildschirm [MEINE UHR] wird geöffnet.



3 Wischen Sie die Taste am unteren Bildschirmrand nach oben, wenn [MEIN ZIFFERBLATT] angezeigt wird.

- Wischen Sie auf dem Bildschirm nach rechts, wenn [PUSHER] angezeigt wird.
- Mit Schritt 5 fortfahren, wenn Sie Ihr aktuelles Zifferblatt individuell gestalten möchten.



Kann nach oben oder nach unten gescrollt werden.

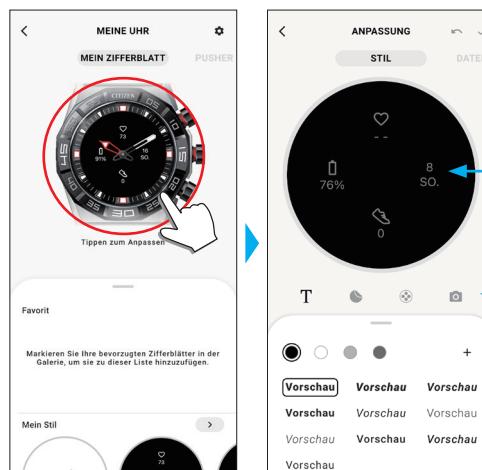
4 Wählen Sie das gewünschte Zifferblatt durch Antippen aus.

Das von Ihnen gewählte Zifferblatt scheint auf dem Display der Uhr und am Bildschirm des Smartphones auf

Fortfahren, wenn Sie Ihr aktuelles Zifferblatt individuell gestalten möchten.

5 Tippen Sie auf das Bild der Uhr auf dem [MEINE UHR] Bildschirm.

Der Bildschirm [ANPASSUNG] wird geöffnet.



Auf ein kleines Fenster tippen, dessen Anzeige Sie ändern möchten. Daraufhin erscheint der Bildschirm [DATEN].

Ein Symbol antippen, um eine individuelle Einstellung vorzunehmen.

- Einige Zifferblätter lassen sich nicht individuell gestalten.

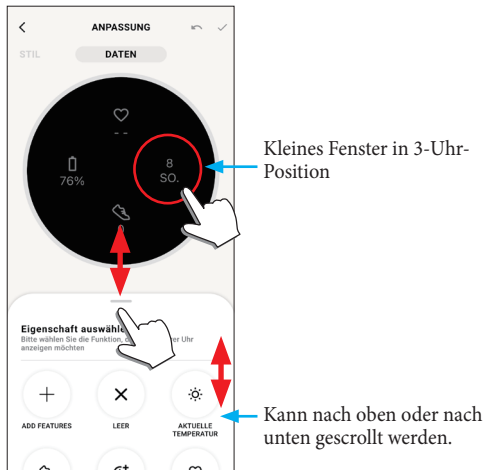
	Sie können den Text eingeben, der auf dem Uhrendisplay aufscheinen soll. [+] Tippen, um Text hinzuzufügen. Sie können eine Textfarbe wählen. Sie können ihn an eine andere Stelle ziehen oder seine Größe verändern.
	Sie können auf dem Zifferblatt vorbereitete Sticker hinzufügen. Tippen Sie auf den von Ihnen gesetzten Sticker, um die Farbe zu verändern. Sie können ihn an eine andere Stelle ziehen oder seine Größe verändern.
	Verwenden Sie ihn, um den Hintergrund des Zifferblattes auszuwählen.
	Sie können ein auf dem Smartphone gespeichertes Foto als Zifferblatt verwenden. Das vorherige Zifferblatt wird überschrieben.

- Für einige Zifferblätter sind bestimmte Elemente des Bearbeiten-Menüs nicht verfügbar (nicht angezeigt).
- Um Text und Sticker wieder zu entfernen, diejenigen, die Sie entfernen möchten, auswählen und das Mülleimersymbol drücken.

Um die Anzeige kleiner Fenster zu ändern.

Auf das Fenster tippen, dessen Anzeige Sie ändern möchten

- Im nachstehenden Beispiel verfügt das Zifferblatt über vier kleine Fenster in den Positionen 3, 6, 9 und 12 Uhr.



Kleines Fenster in 3-Uhr-Position

Kann nach oben oder nach unten gescrollt werden.

Im unteren Bildschirmrand die Funktion wählen, die Sie anzeigen möchten.

- Sie können einem Fenster [ZIELKLINGELN] hinzufügen, wenn es eine Anzeige mit einem Zielwert enthält, wie beispielsweise [SCHRITTE].

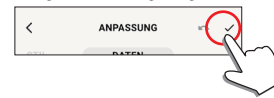
[ADD FEATURES]	Hiermit können Sie Informationen auswählen, die von <i>iiideas</i> von Riiiver angezeigt werden. Schalten Sie <i>iiideas</i> in [iiidea-Liste] ein, damit die Informations-Items von Riiiver am unteren Bildschirmrand erscheinen. <ul style="list-style-type: none"> • Die Elemente, einschließlich einzelne <i>iiideas</i>, werden in Bereichen, in denen Riiiver nicht verfügbar ist, nicht angezeigt. Auch nach einer Auswahl werden Informationen, die mit Riiiver zusammenhängen, in Bereichen, in denen der Riiiver-Dienst nicht bereitgestellt wird, nicht angezeigt.
[ZWEITE ZEITZONE]	Gibt die Uhrzeit des gewählten Orts an. Der ausgewählte Ort wird am unteren Bildschirmrand angezeigt. Tippen Sie auf den Ort, um ihn zu ändern.
[LEER]	Wählen Sie diese Option, wenn Sie keine Anzeige wünschen.
[TAG - DATUM]	Gibt das Datum und den Wochentag an.
[AKTUELLE TEMPERATUR]	Gibt die Temperatur des aktuellen Orts an. <ul style="list-style-type: none"> • Der Zugriff auf die Positionsangaben Ihres Smartphones muss gestattet werden.
[SCHRITTE]	Zeigt die aktuelle Gesamtzahl der Schritte des Tages an.
[HERZFREQUENZ]	Zeigt die zuletzt gemessene Herzfrequenz an.
[REGENWAHRSCHEINLICHKEIT]	Gibt die Wahrscheinlichkeit von Regen am aktuellen Ort an. <ul style="list-style-type: none"> • Der Zugriff auf die Positionsangaben Ihres Smartphones muss gestattet werden.
[AKTIVE MINUTEN]	Zeigt die aktuelle Gesamtdauer der Aktivitäten des Tages an.
[KALORIEN]	Zeigt den aktuellen gesamten Kalorienverbrauch des Tages an.
[BATTERIE]	Gibt die aktuelle Gangreserve der Uhr an.

Funktionen von [ADD FEATURES]:

[Sports Live]	Hier werden Flash-Berichte einer von Ihnen gewählten Sportart angezeigt.
[UV Index]	Gibt den UV-Index des aktuellen Orts an.
[Stock]	Zeigt den Aktienkurs eines ausgewählten Unternehmens an.
[World Football]	Hier werden Flash-Berichte einer von Ihnen gewählten Fußballmannschaft angezeigt.

6 Nach Abschluss der individuellen Gestaltung tippen Sie auf das Ankreuzsymbol (✓) oben links im [ANPASSUNG] Bildschirm.

Der Bildschirm [Einstellungen] wird angezeigt.



7 Tippen Sie auf das Ankreuzsymbol (✓) oben rechts auf dem [ANWENDEN] Bildschirm, um den Vorgang abzuschließen.

Das individuell gestaltete Zifferblatt erscheint auf dem Display der Uhr.

Einstellen des Alarms

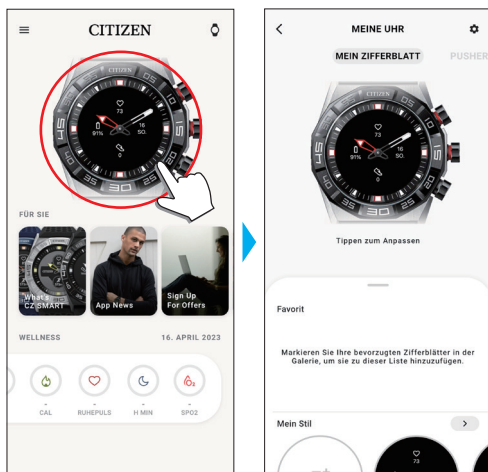
1 Starten Sie die zugehörige App.

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.

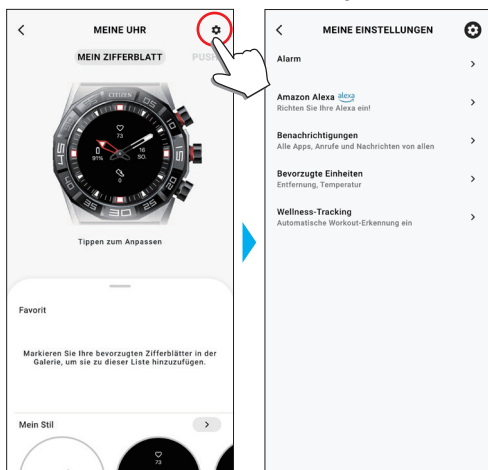
2 Tippen Sie im Startbildschirm auf das Bild der verbundenen Uhr.

Der Bildschirm [MEINE UHR] wird geöffnet.



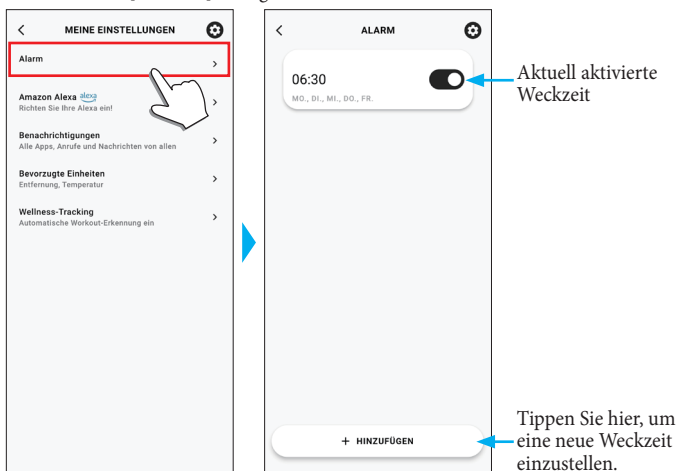
3 Tippen Sie auf das Einstellungssymbol (⚙️) auf dem [MEINE UHR] Bildschirm.

Der Bildschirm [MEINE EINSTELLUNGEN] wird geöffnet.



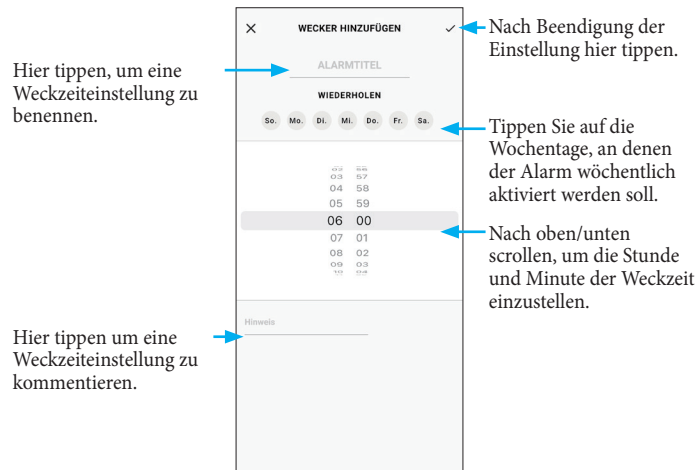
4 Tippen Sie auf [Alarm] im [MEINE EINSTELLUNGEN] Bildschirm.

Der Bildschirm [ALARM] wird geöffnet.



5 Tippen Sie unten auf dem [ALARM] Bildschirm auf [HINZUFÜGEN].

Der Bildschirm [WECKER HINZUFÜGEN] wird geöffnet.



- Tippen Sie auf die Wochentage [WIEDERHOLEN], an denen der Alarm wiederholt werden soll. Im Beispiel unten wurden die Tage Montag – Freitag ausgewählt.



6 Tippen Sie auf das Ankreuzsymbol (✓) oben rechts auf dem [WECKER HINZUFÜGEN] Bildschirm, um den Vorgang nach dem Einstellen der Weckzeit abzuschließen.



Für die neu eingerichtete Alarmzeit wird der aktivierte Status angezeigt.

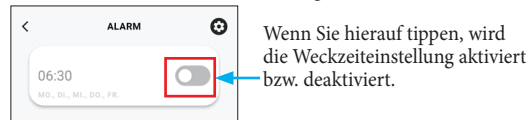
■ Eintritt der Alarmzeit

Die Uhr vibriert.

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

■ Ein- und Ausschalten des Alarms

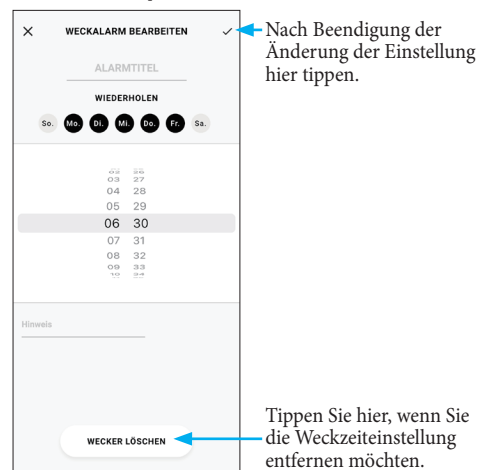
Drücken Sie den Schalter zur Weckzeiteinstellung im [ALARM] Bildschirm auf on/off.



Wenn Sie hierauf tippen, wird die Weckzeiteinstellung aktiviert bzw. deaktiviert.

■ Ändern der Alarmeinstellung

Drücken Sie auf Weckzeiteinstellung am [ALARM] Bildschirm, um den [WECKALARM BEARBEITEN] Bildschirm zu öffnen.



Einstellung von Benachrichtigungen

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

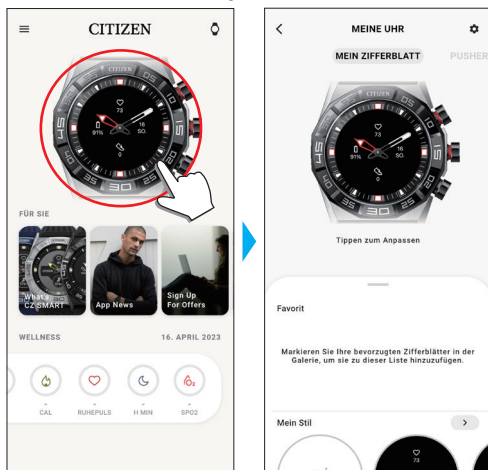
1 Starten Sie die zugehörige App.

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.

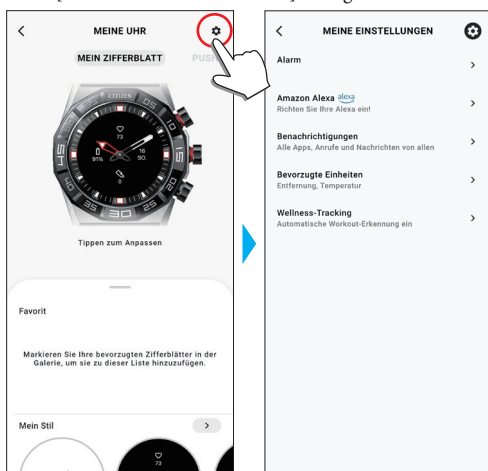
2 Tippen Sie im Startbildschirm auf das Bild der verbundenen Uhr.

Der Bildschirm [MEINE UHR] wird geöffnet.



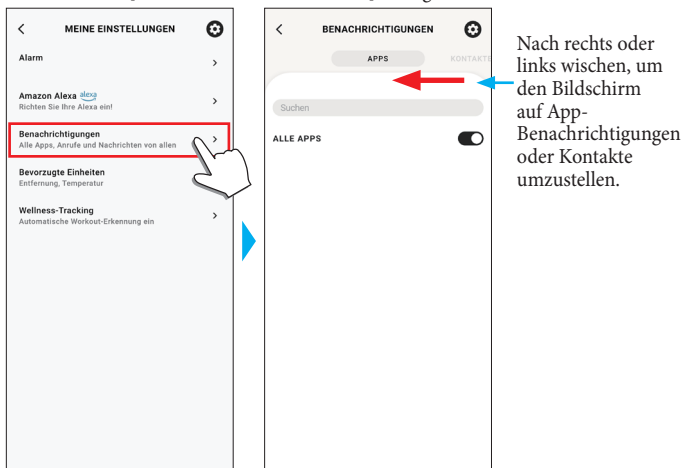
3 Tippen Sie auf das Einstellungssymbol (⚙️) auf dem [MEINE UHR] Bildschirm.

Der Bildschirm [MEINE EINSTELLUNGEN] wird geöffnet.

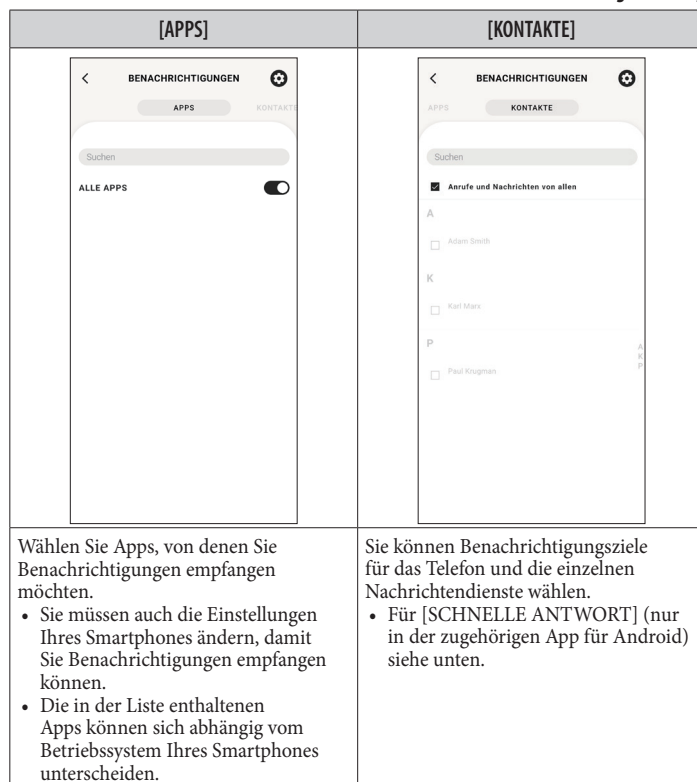


4 Tippen Sie auf [Benachrichtigungen] im [MEINE EINSTELLUNGEN] Bildschirm.

Der Bildschirm [BENACHRICHTIGUNGEN] wird geöffnet.



Nach rechts oder links wischen, um den Bildschirm auf App-Benachrichtigungen oder Kontakte umzustellen.



Wählen Sie Apps, von denen Sie Benachrichtigungen empfangen möchten.

- Sie müssen auch die Einstellungen Ihres Smartphones ändern, damit Sie Benachrichtigungen empfangen können.
- Die in der Liste enthaltenen Apps können sich abhängig vom Betriebssystem Ihres Smartphones unterscheiden.

Sie können Benachrichtigungsziele für das Telefon und die einzelnen Nachrichtendienste wählen.

- Für [SCHNELLE ANTWORT] (nur in der zugehörigen App für Android) siehe unten.

- Die Zugriffsberechtigungs-Einstellung ist erforderlich, wenn Sie auf eine Adressverwaltungs-App auf Ihrem Smartphone zugreifen. Bei einem Android Betriebssystem können Sie auf Items mit „!“ tippen und ihre Zugriffsberechtigungen steuern.

■ 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 bis zu zwei Nachrichten erstellen und speichern.

Wenn Sie bei Eingang eines Anrufs [SCHNELLE ANTWORT] verwenden, wählen Sie auf der Uhr mit dem unteren Knopf (A) oder dem oberen Knopf (C) eine der gespeicherten Nachrichten aus und senden sie mit dem mittleren Knopf (B).

Aktivitäten automatisch erkennen

Für die vier Aktivitäten [Laufen], [Fahrrad], [Spazieren] und [Rudermaschine] können Sie die Uhr so einstellen, dass sie sie automatisch erkennt und die Messung startet. ([Automatische Workout-erkennung])

([Automatische Workout-erkennung])

Außerdem ist diese Uhr 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. ([Ruhezeiten])

- Bei einer Entfernung zwischen Smartphone und Uhr von 10 m oder mehr oder einem Hindernis zwischen beiden können keine Benachrichtigungen empfangen werden.
- Die Funktion [Ruhezeiten] wird aktiviert, wenn der Beschleunigungssensor der Uhr über eine gewisse Zeit hinweg keine Bewegung ermittelt hat.

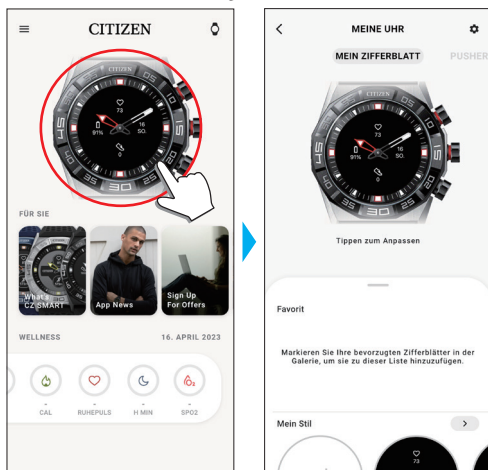
1 Starten Sie die zugehörige App.

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.

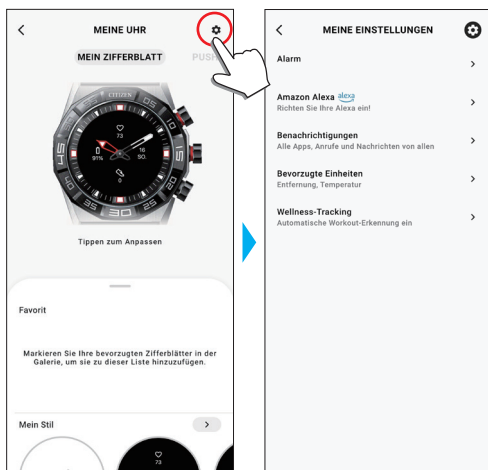
2 Tippen Sie im Startbildschirm auf das Bild der verbundenen Uhr.

Der Bildschirm [MEINE UHR] wird geöffnet.



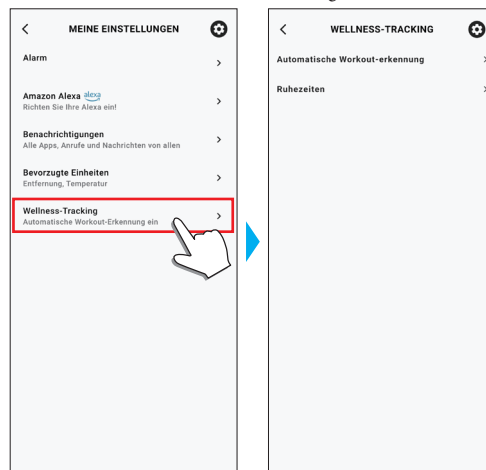
3 Tippen Sie auf das Einstellungssymbol (⚙️) auf dem [MEINE UHR] Bildschirm.

Der Bildschirm [MEINE EINSTELLUNGEN] wird geöffnet.



4 Tippen Sie auf [Wellness-Tracking] im [MEINE EINSTELLUNGEN] Bildschirm.

Der Bildschirm [WELLNESS-TRACKING] wird geöffnet.



[Automatische Workout-erkennung]	[Ruhezeiten]
<p>Die Schalter der Aktivitäten drücken, für die Sie die Messung automatisch starten möchten.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wenn Sie [Zuerst nachfragen] ankreuzen, erhalten Sie eine Benachrichtigung, sobald die Messung beginnt. 	<p>Verwenden Sie [Start] und [Ende], um den Zeitraum einzustellen, während dessen die Funktion aktiviert ist. Die Funktion ist inaktiv und es werden keine Benachrichtigungen gesendet, wenn Sie außerhalb des eingestellten Zeitraums sind.</p> <p>Verwenden Sie die Funktion [Benachrichtige mich, wenn ich inaktiv bin für], um das Intervall zwischen der letzten Erkennung einer Bewegung und dem Versand der Benachrichtigung einzustellen.</p>

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 der Uhrzeiger richtig ist.

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

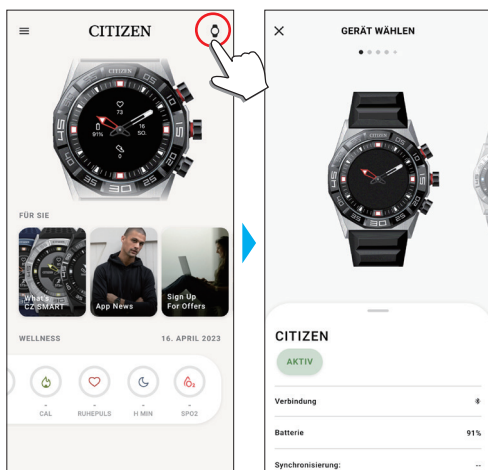
1 Starten Sie die zugehörige App.

Uhr und Smartphone werden miteinander verbunden.

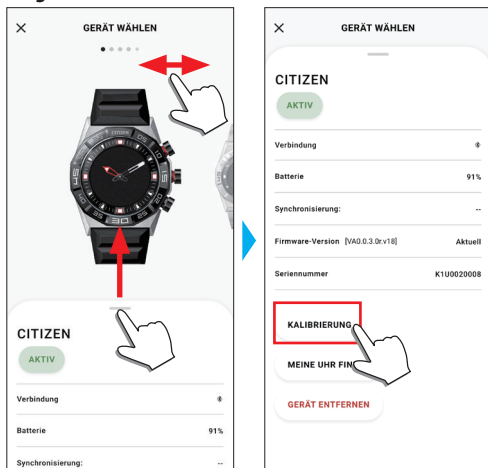
- Falls Sie sich noch nicht angemeldet haben, melden Sie sich an.
- Wenn die Synchronisation von Uhr und Smartphone startet, warten Sie, bis der Vorgang abgeschlossen ist.

2 Tippen Sie oben rechts im Startbildschirm auf das Uhrensymbol (🕒)

Der Bildschirm [GERÄT WÄHLEN] wird geöffnet.

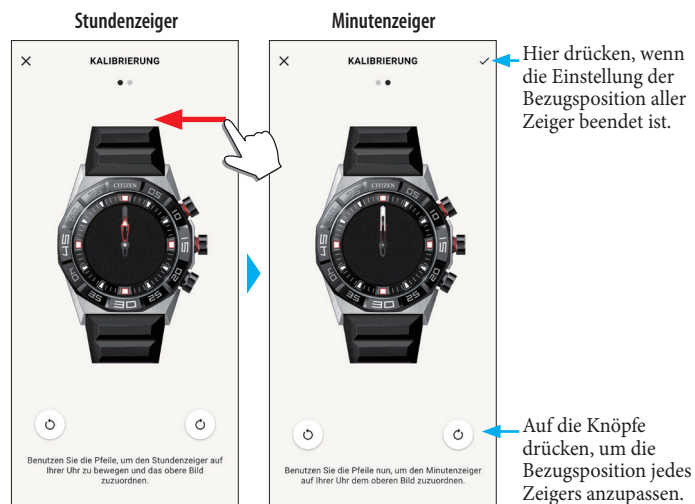


3 Wischen Sie auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um die verbundene Uhr anzuzeigen und wischen Sie am unteren Bildschirmrand nach oben.



4 Tippen Sie auf [KALIBRIERUNG].

Die Bezugsposition des Stundenzeigers wird justierbar.



5 Korrigieren Sie die Bezugsposition der Uhrzeiger anhand der Anweisungen auf dem Bildschirm.

- Bewegen Sie die Zeiger der Uhr mit den Tasten unter der abgebildeten Uhr.

6 Wischen Sie nach der Einstellung des Stundenzeigers nach links.

Die Bezugsposition des Minutenzeigers wird justierbar.

7 Führen Sie dieselben Schritte durch, um die Bezugsposition des Minutenzeigers der Uhr einzustellen.

8 Tippen Sie auf das Ankreuzsymbol (✓) oben rechts auf dem Bildschirm, um den Vorgang abzuschließen.



- Das Ankreuzsymbol (✓) erscheint am Einstellungsbildschirm der Bezugsposition des Minutenzeigers.

Über das Menü der Uhr

Sie können eine Funktion wählen und über das Menü der Uhr verwenden.

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

1 Drücken Sie den mittleren Knopf **(B)** auf der Uhr.

Die Zeiger der Uhr zeigen auf eines der Funktionssymbole auf dem Display.



- Danach kehrt die Anzeige sofort auf [Startseite] zurück.
- Die Anzeige kehrt ohne weiteres Zutun nach etwa 3 Minuten automatisch zur normalen Anzeige zurück.

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

Die Zeiger der Uhr zeigen auf eines der Funktionssymbole.

- Halten Sie den unteren Knopf **(A)** oder den oberen Knopf **(C)** der Uhr gedrückt, um die Zeiger kontinuierlich zu bewegen.
- Das schwarze Symbol im weißen Kreis ist die aktuell ausgewählte Funktion.
- In Bereichen, in denen der Riiver-Dienst nicht bereitgestellt wird, können Sie iiidea-Funktionen nicht verwenden.

[Wetter]	Gibt den Wetterbericht für bis zu zwei Orte an, darunter den aktuellen Wetterbericht. <ul style="list-style-type: none"> • Zur Nutzung müssen die entsprechenden Einstellungen auf der zugehörigen App vorgenommen werden. Einzelheiten finden Sie unter „Einstellen der Funktionen und Zuweisen dieser Funktionen zu Knöpfen der Uhr“ (→ Seite 12).
[Telefon klingeln lassen]	Sie können das mit der Uhr verbundene Smartphone einen Ton ausgeben lassen. Diese Funktion ist nützlich, wenn Sie das Smartphone suchen. Drücken Sie den mittleren Knopf (B) auf der Uhr, um die Ausgabe des Tons zu stoppen.
[Musiksteuerung]	Bei der Verwendung der Musik-App können Sie die Musikwiedergabe über die Uhr steuern: Lautstärke erhöhen/verringern und Abspielen/Anhalten/Weiter. Abspielen/Anhalten: Halten Sie den oberen Knopf (C) auf der Uhr gedrückt. Lautstärke erhöhen: Drücken Sie einmal den oberen Knopf (C) . Lautstärke verringern: Drücken Sie einmal den unteren Knopf (A) . Zum nächsten Lied gehen: Halten Sie den unteren Knopf (A) gedrückt.
[Alexa]	Sie können Alexa verwenden.
[Benachrichtigungen]	Benachrichtigungen werden angezeigt. <ul style="list-style-type: none"> • Zur Nutzung müssen die entsprechenden Einstellungen auf der zugehörigen App vorgenommen werden. Einzelheiten finden Sie unter „Einstellung von Benachrichtigungen“ (→ Seite 16).
[Startseite]	Die Uhr kehrt wieder zum normalen Bildschirm zurück.
[Einstellungen]	Hiermit können Sie die Einstellungen auf der Uhr vornehmen. <ul style="list-style-type: none"> • Einzelheiten finden Sie unter „Einstellungen auf dem Uhrgehäuse“ (→ Seite 5).
[Fitness]	Gibt [SCHRITTE], [AKTIVE MINUTEN (MIN.)], [AKTIVE KALORIEN (CAL)], [HERZFREQUENZ (RUHEPULS)] und [SCHLAF (H MIN)] eines Tages an. Herzfrequenz und Sauerstoffgehalt im Blut (SPO2) werden gemessen.
[Training]	Sie können den Typ der Aktivitäten aus 10 Kategorien auswählen und die Messung der gewählten Aktivität festlegen. Für bestimmte Aktivitäten können Sie die Trainingseinheit durchführen, die auf einer Karte angegeben ist. <ul style="list-style-type: none"> • Für die Aktivitäten [Laufen], [Fahrrad], [Spazieren] und [Rudermaschine] können Sie die Uhr so einstellen, dass sie sie automatisch erkennt und die Messung startet. Einzelheiten finden Sie unter „Aktivitäten automatisch erkennen“ (→ Seite 17).
[Timer]	Sie können einen Countdown-Timer verwenden. Einzelheiten finden Sie unter „Verwenden des Timers“ (→ Seite 19).
[Stoppuhr]	Sie können eine Zeitmessung vornehmen. Der Stunden- und Minutenzeiger bewegen sich zusammen als Sekundenzeiger.

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

- Das Display wechselt zum Bildschirm der ausgewählten Funktion.
- Die Ausführung mancher Funktionen beginnt sofort.

■ Zur Normalanzeige zurückkehren

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

- Halten Sie den mittleren Knopf **(B)** erneut gedrückt, wenn der Menübildschirm angezeigt wird.

Verwenden des Timers

Der Timer dieser Uhr kann die Countdown-Zeit in Schritten von 1 Minute einstellen.

- Die Einstellung der Countdown-Zeit muss auf der Uhr vorgenommen werden.

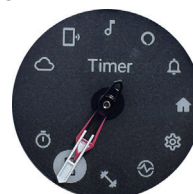
1 Drücken Sie den mittleren Knopf **(B)** auf der Uhr.

Die Zeiger der Uhr zeigen auf eines der Funktionssymbole auf dem Display.



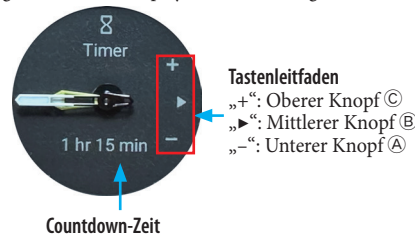
- Die Anzeige kehrt ohne weiteres Zutun nach etwa 3 Minuten automatisch zur normalen Anzeige zurück.

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



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

Die Uhr zeigt das [Timer] Display und die vorausgehende Messzeit an.



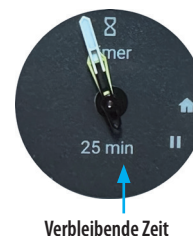
Hier haben wir als Beispiel die Countdown-Zeit auf 25 Minuten geändert.

4 Drücken Sie mehrmals den unteren Knopf **(A)**, um die Countdown-Zeit auf [25 min] einzustellen.

- Die Countdown-Zeit ändert sich kontinuierlich in 10-Minuten-Schritten, wenn Sie einen der Knöpfe gedrückt halten.

5 Drücken Sie den mittleren Knopf **(B)** auf der Uhr.

Die Zeiger der Uhr bewegen sich von der 12-Uhr-Position ausgehend und der Countdown-Timer startet.



- Drücken Sie den mittleren Knopf **(B)** auf der Uhr, um zur Normalanzeige zurückzukehren. Der Timer setzt den Countdown fort.

■ Nach Ablauf des Countdowns

Die Uhr vibriert und zeigt so an, dass die Zeit abgelaufen ist.

■ Abbrechen des Countdowns

Der Countdown des Timers fährt auch nach dem Bildschirmwechsel fort. Um ihn abzubrechen, gehen Sie wie folgt vor.

1 Rufen Sie das [Timer] Display mit den Schritten 1 - 3 laut „Verwenden des Timers“ (→ Seite 19) auf.



2 Drücken Sie den unteren Knopf (A) der Uhr.

Der Countdown des Timers wird angehalten.

- Drücken Sie den unteren Knopf (A) der Uhr erneut, um neu zu starten.



3 Drücken Sie den oberen Knopf (C) der Uhr, um den Timer zurückzusetzen.

Die verbleibende Zeit des Timers ist [0 min] und der Countdown endet.



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

Die Uhr kehrt wieder zur normalen Anzeige zurück.

- Die eingestellte Countdown-Zeit wird beibehalten.
- Durch Drücken des oberen Knopfes (C) in Schritt 3 wird die Countdown-Zeit aktualisiert.

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/pdf/bluetooth_restrictions.pdf



Technische Daten

Modell	YF30	
Typ	Kombinierte analog-digitale Smartwatch	
Anzeigefunktionen	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"> • Verbindungsfunktion (über die zugehörige App) • Vibrationsfunktion (für den Alarm usw., Einstellung über die zugehörige App) • Aktivitätsmonitor-Funktion • Messfunktion für Herzfrequenz • Messfunktion für Sauerstoffgehalt im Blut • Alexa • Riiiver-Funktion • Anzeigen auf Basis der Funktionen dieser Uhr: Schritte/Zeit und Leistung bei jeder Art von Workout/ Herzfrequenz/Kalorienverbrauch/Stunden Schlaf • Benachrichtigung über eingehende Anrufe/ Benachrichtigung von Apps/Bewegungsaufforderungen • Stoppuhr/Timer • Musiksteuerung • Wetter/Temperatur/Wahrscheinlichkeit von Regen • Zweite Zeitzone (lokale Uhrzeit)/Anzeige von Datum und Wochentagen • Zuweisung von Funktionen zu Knöpfen/Individuelle Gestaltung der Zifferblätter • Smartphone-Suche 	

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