

# Bedienerführung 3095

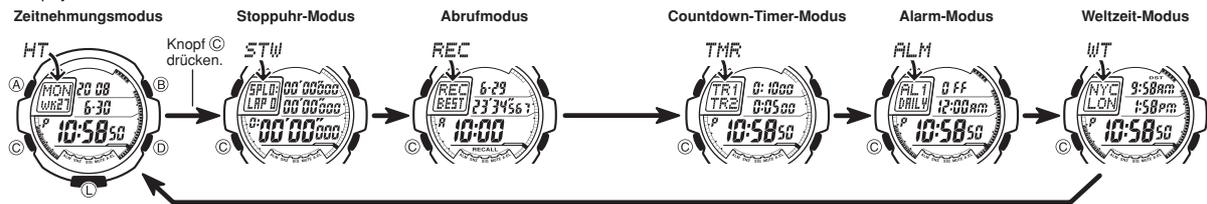
## Über diese Anleitung



- Abhängig von dem Modell Ihrer Armbanduhr erscheint der angezeigte Text entweder in dunklen Zeichen auf hellem Hintergrund oder als helle Zeichen auf dunklem Hintergrund. Alle Anzeigebilder in dieser Anleitung verwenden dunkle Zeichen auf hellem Hintergrund.
- Die Knopfbetätigungen sind in dieser Anleitung durch die in der Abbildung aufgeführten Buchstaben angegeben.
- Jeder Abschnitt dieser Anleitung enthält die Informationen, die Sie für die Ausführung der Operationen in jedem Modus benötigen. Weitere Einzelheiten und technische Informationen können Sie in dem Abschnitt „Referenz“ finden.

## Allgemeine Anleitung

- Drücken Sie den Knopf (C), um von Modus auf Modus umzuschalten.
- Drücken Sie den Knopf (L) in einem beliebigen Modus, für circa eine Sekunde das Display zu beleuchten.



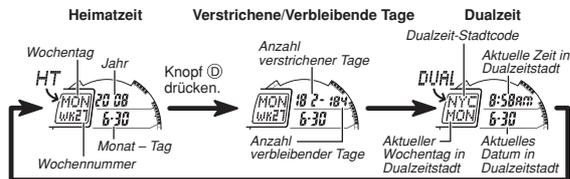
## Zeitnehmung



PM-Indikator  
Stunde : Minuten Stunden

Verwenden Sie den Zeitnehmungsmodus zum Einstellen und Einsehen der aktuellen Uhrzeit und des Datums. Sie können wie nachstehend gezeigt zwischen drei verschiedenen Zeitnehmungsmodus-Anzeigen wählen.

- Bei jedem Aufrufen des Zeitnehmungsmodus aus einem anderen Modus zeigt der Indikator in der oberen linken Ecke des Displays **DUAL** an, wenn Dualzeit-Anzeige gewählt ist. Wenn Anzeige der Heimatstadt oder verstrichenen/verbleibenden Tage gewählt ist, zeigt der Indikator **HT** an.



- Drücken Sie (D) im Zeitnehmungsmodus, um durch die verschiedenen oben gezeigten zu schalten, mit denen sich die Informationen oben in der Anzeige ändern.
- Die Anzeige der verstrichenen/verbleibenden Tage zeigt die Zahl der seit dem 1. Januar des laufenden Jahres abgelaufenen Tage (verstrichene Tage) und die Zahl der restlichen Tage bis zum 31. Dezember des laufenden Jahres (verbleibende Tage) an.
- Die Dualzeitanzeige zeigt die aktuelle Uhrzeit in der Heimatstadt und einer weiteren Stadt (Dualzeitstadt).

### Lesen Sie diesen Abschnitt, bevor Sie Uhrzeit und Datum einstellen!

Die Uhrzeiteinstellung für die Dualzeitstadt und alle Uhrzeiten des Weltzeitmodus sind auf die aktuelle Zeit bezogen, die Sie für die Heimatstadt des Zeitnehmungsmodus eingestellt haben. Dadurch ist unbedingt ein Stadtcode für die Heimatstadt (Stadt aus der Zeitzone, in der Sie die Uhr normalerweise benutzen) zu wählen, bevor Sie Uhrzeit und Datum einstellen.

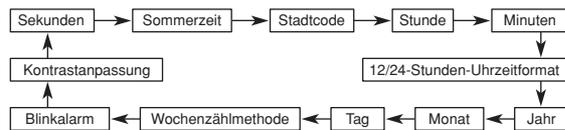
- Die Einzelheiten zu den Stadtcodes finden Sie in der „City Code Table“ (Stadtcode-Tabelle).
- Näheres zur Dualzeit finden Sie unter „Verwenden einer Dualzeit“.

### Uhrzeit und Datum einstellen



Sekunden

1. Halten Sie im Zeitnehmungsmodus (A) gedrückt, bis die Sekunden zu blinken beginnen, was den Einstellmodus bezeichnet.
2. Drücken Sie (C), um zum Wählen anderer Einstellungen das Blinken wie unten gezeigt weiterzuschalten.



3. Wenn die zu ändernde Einstellung blinkt, ändern Sie diese wie unten beschrieben mit (D) und (B).

Anzeige	Um dies zu tun:	Tun Sie dies:
55	Sekunden auf 00 zurückstellen	(D) drücken.
0FF	Zwischen Sommerzeit (07) und Standardzeit (0FF) umschalten	
TYO	Stadtcode ändern	(D) (nach Osten) und (B) (nach Westen) verwenden.
P 10:58	Stunde oder Minuten ändern	(D) (+) und (B) (-) verwenden.
12H	Uhrzeitformat zwischen 12 Stunden (12H) und 24 Stunden (24H) umschalten	(D) drücken.
2008	Jahr ändern	(D) (+) und (B) (-) verwenden.
6-30	Monat oder Tag ändern	

- Näheres zur Sommerzeit-Einstellung finden Sie unter „Sommerzeit (DST)“.
- Nachstehend ist aufgeführt, wo Sie weitere Informationen zu den obigen Einstellungen finden.

Wochenzählmethode: „Wochennummer“  
Blinkalarm: „Blinkalarm“  
Kontrastanpassung: „Kontrastanpassung“

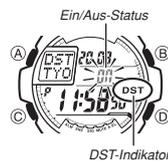
4. Drücken Sie zweimal (A), um die Einstellanzeige zu schließen.
- Das erste Drücken von (A) ruft die Dualzeit-Einstellanzeige auf.
- Falls Sie die Sekunden auf 00 zurückstellen, während die aktuelle Sekundenzählung im Bereich von 30 bis 59 liegt, werden die Minuten um 1 erhöht. Im Bereich von 00 bis 29 werden die Sekunden auf 00 zurückgestellt, ohne dass sich die Minuten ändern.
- Der Wochentag wird automatisch entsprechend dem eingestellten Datum (Jahr, Monat und Tag) angezeigt.

### Sommerzeit (DST)

Die Sommerzeit (im Englischen „Daylight Saving Time“ bzw. DST) stellt die Uhrzeit um eine Stunde gegenüber der Standardzeit vor. Bitte beachten Sie, dass nicht alle Länder oder auch Regionen die Sommerzeit verwenden.

### Zeitnehmungsmodus zwischen Sommerzeit und Standardzeit umschalten

1. Halten Sie im Zeitnehmungsmodus (A) gedrückt, bis die Sekunden zu blinken beginnen. Dies ist die Einstellanzeige.
  2. Drücken Sie (C), um die Sommerzeit-Einstellanzeige aufzurufen.
  3. Drücken Sie (D), um zwischen Sommerzeit (07 angezeigt) und Standardzeit (0FF angezeigt) umzuschalten.
  4. Drücken Sie zweimal (A), um die Einstellanzeige zu schließen.
- Wenn auf Sommerzeit geschaltet ist, erscheint der DST-Indikator im Display.



DST-Indikator

## Wochennummer

Die Wochennummer gibt die Nummer der aktuellen Datums im laufenden Jahr an. Sie können für die zu verwendende Zählmethode zwischen den folgenden drei Methoden wählen.

Um so zu zählen:	Wählen Sie diese Zählmethode:
Jede Woche beginnt mit Montag und die Woche mit dem ersten Dienstag wird als erste Woche des Jahres gezählt. • Diese Zählmethode basiert auf Norm ISO8601. • Aufgrund von Unterschieden in der Zählmethode kann das Jahr einer bestimmten Woche vom Jahr eines Datums in der betreffenden Woche abweichen. Beispiel: Der 1. Januar 2005 liegt in Woche 53 des Jahres 2004.	ISO
Jede Woche beginnt mit Montag und die Woche mit dem 1. Januar wird als erste Woche des Jahres gezählt.	MON
Jede Woche beginnt mit Sonntag und die Woche mit dem 1. Januar wird als erste Woche des Jahres gezählt.	SUN

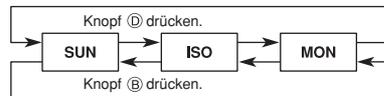
## Wochenzählmethode festlegen

Wochennummer



Wochenzählmethode

- Halten Sie im Zeitnehmungsmodus (A) gedrückt, bis die Sekunden zu blinken beginnen. Dies bezeichnet die Einstellanzeige.
- Drücken Sie neunmal (C), um die Anzeige der Wochenzählmethode aufzurufen.
- Schalten Sie die Wochenzählmethode mit (D) und (B) wie unten gezeigt weiter.



- Drücken Sie zweimal (A), um die Einstellanzeige zu schließen.

## Verwenden einer Dualzeit

Dualzeit-Stadtcode



Aktueller Wochentag in Dualzeitstadt

- Im Zeitnehmungsmodus können Sie eine Dualzeitanzeige aufrufen, die die aktuelle Uhrzeit und das Datum der Heimatstadt und einer zweiten Stadt (Dualzeitstadt) zeigt. Sie können die Stadt wählen, die Sie als Dualzeitstadt verwenden möchten. Sie können auch vorgeben, ob die Standardzeit oder Sommerzeit für die Dualzeitstadt angezeigt werden soll.
- Als anfängliche Werksvorgabe ist für die Dualzeitstadt NYC (New York City) eingestellt.
  - Bei jedem Aufrufen des Zeitnehmungsmodus aus einem anderen Modus zeigt der Indikator in der oberen linken Ecke des Displays DUAL an, wenn Dualzeit-Anzeige gewählt ist. Wenn Anzeige der Heimatstadtzeit oder verstrichenen/verbleibenden Tage gewählt ist, zeigt der Indikator HT an.

## Dualzeitstadt zwischen Sommerzeit und Standardzeit umschalten

DST-Indikator



Ein/Aus-Status

- Halten Sie im Zeitnehmungsmodus (A) gedrückt, bis die Sekunden zu blinken beginnen. Dies bezeichnet die Einstellanzeige.
- Drücken Sie erneut (A).  
• Dies zeigt die Sommerzeit-Einstellanzeige für die Dualzeitstadt an.
- Wählen Sie durch Umschalten mit (D) zwischen Sommerzeit (S) und Standardzeit (F) (angezeigt).
- Drücken Sie (A), um die Einstellanzeige zu schließen.
- Wenn die Sommerzeit eingeschaltet ist, erscheint der DST-Indikator im Display.

## Dualzeit-Stadtcode ändern



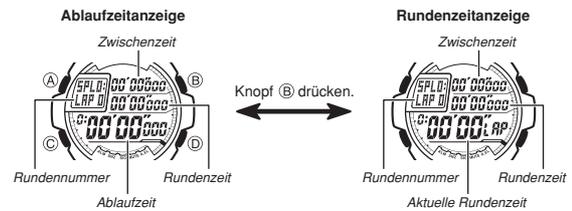
Dualzeit-Stadtcode

- Halten Sie im Zeitnehmungsmodus (A) gedrückt, bis die Sekunden zu blinken beginnen. Dies bezeichnet die Einstellanzeige.
- Drücken Sie erneut (A).
- Drücken Sie einmal (C), um die Dualzeitstadt-Wählanzeige aufzurufen.
- Stellen Sie durch Weiterschalten mit (D) (nach Osten) und (B) (nach Westen) den gewünschten Stadtcode ein.  
• Die Einzelheiten zu den Stadtcodes finden Sie in der „City Code Table“ (Stadtcode-Tabelle).
- Drücken Sie (A), um die Einstellanzeige zu schließen.

## Stoppuhr

Die 1/1000-Sekunden-Stoppuhr misst sowohl die Ablaufzeit als auch Runden-/Zwischenzeiten und besitzt eine Auto-Start-Funktion. Die mit der Stoppuhr gestoppten Messdaten können für späteres Wiederabrufen im Abrufspeicher gespeichert werden.

- „Rundenzeit“ bezeichnet die auf einem bestimmten Abschnitt eines Rennens, wie z.B. eine Runde auf dem Platz, benötigte Zeit. „Zwischenzeit“ bezeichnet die vom Anfang des Rennens bis zu einem bestimmten Punkt benötigte Zeit.
- Näheres dazu, wie Daten von der Stoppuhr im Speicher gespeichert werden, finden Sie unter „Speicherverwaltung“.
- Die Stoppuhr setzt die Messung fort, auch wenn Sie den Stoppuhrmodus verlassen.
- Wenn die Stoppuhr ihre Messgrenze erreicht, läuft sie weiter und beginnt die Messung fortlaufend neu ab Null, bis sie von Ihnen gestoppt wird.
- Alle in diesem Abschnitt beschriebenen Bedienvorgänge werden im Stoppuhrmodus ausgeführt, der durch Drücken von (C) aufgerufen wird.
- Während die Stoppuhr gestoppt und auf Null zurückgestellt ist, kann mit (B) zwischen Anzeigen für die Ablaufzeit und die Rundenzeit umgeschaltet werden.

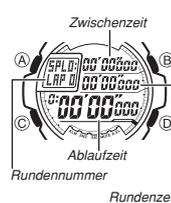


- Wenn die Ablaufzeit beim Stoppen der Zwischen-/Rundenzeit gezeigt werden soll, empfiehlt sich, die Ablaufzeitanzeige zu verwenden.
- Wenn die laufende Rundenzeit beim Stoppen der Zwischen-/Rundenzeit gezeigt werden soll, empfiehlt sich, die Rundenzeitanzeige zu verwenden.
- Der Messbereich für die abgelaufene Zeit der Ablaufzeitanzeige (unten im Display) und der Zwischenzeit (oben im Display) beträgt 9 Stunden, 59 Minuten und 59,999 Sekunden. Der Messbereich für die Rundenzeit (Displaymitte) beträgt 59 Minuten und 59,999 Sekunden.
- Der Messbereich für die Rundenzeit der Rundenzeitanzeige (unten im Display) und die Zwischenzeit (oben im Display) beträgt 9 Stunden, 59 Minuten und 59,999 Sekunden. Der Anzeigebereich für die vorherige Rundenzeit (Displaymitte) beträgt 59 Minuten und 59,999 Sekunden.

## Messen der abgelaufenen Zeit

Für das normale Messen der abgelaufenen Zeit (Ablaufzeit) mit der Stoppuhr gilt das folgende Vorgehen.

### Ablaufzeit messen



- Drücken Sie (B) bei gestoppter und auf Null zurückgestellter Stoppuhr, um die Ablaufzeitanzeige anzuzeigen.  
• Falls die Stoppuhr nicht auf Null zurückgestellt ist, die Stoppuhr bitte stoppen und dann (B) drücken, um sie auf Null zurückzustellen.
- Drücken Sie (D), um die Ablaufzeitmessung der Stoppuhr zu starten.
- Drücken Sie (D), um die Ablaufzeitmessung zu stoppen.
- Sie können die Ablaufzeitmessung durch erneutes Drücken von (D) wieder starten.
- Drücken Sie (B) nach dem Stoppen der Ablaufzeitmessung, um auf Null zurückzustellen.

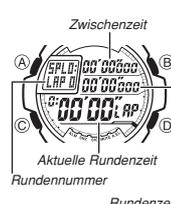
### Ablaufzeitanzeige

## Messen von Zwischenzeiten und Rundenzeiten

Sie können zum Stoppen von Zwischen- und Rundenzeiten die Ablaufzeitanzeige oder die Rundenzeitanzeige verwenden.

- Wenn die Ablaufzeit beim Stoppen der Zwischen-/Rundenzeit gezeigt werden soll, empfiehlt sich, die Ablaufzeitanzeige zu verwenden.
- Wenn die laufende Rundenzeit beim Stoppen der Zwischen-/Rundenzeit gezeigt werden soll, empfiehlt sich, die Rundenzeitanzeige zu verwenden.

## Zwischenzeiten und Rundenzeiten nehmen



- Drücken Sie (B) bei gestoppter und auf Null zurückgestellter Stoppuhr, um zwischen der Ablaufzeitanzeige und der Rundenzeitanzeige zu wählen.  
• Falls die Stoppuhr nicht auf Null zurückgestellt ist, die Stoppuhr bitte stoppen und dann (B) drücken, um sie auf Null zurückzustellen.
- Drücken Sie (D), um die Ablaufzeitmessung der Stoppuhr zu starten.
- Drücken Sie (B), wenn Sie eine Runden- oder Zwischenzeit nehmen möchten.  
• Jedes Drücken von (B) zeigt die Runden-/Zwischenzeit am betreffenden Punkt an. Sie können im Verlaufe einer einzigen Ablaufzeitmessung bis zu 999 Runden-/Zwischenzeiten nehmen.
- Drücken Sie (D), wenn Sie die Ablaufzeitmessung stoppen möchten.  
• Wenn Sie möchten, können Sie die Ablaufzeitmessung der Stoppuhr durch erneutes Drücken von (D) wieder starten.

- Der Speicher der Uhr kann bis zu 99 Rundenzeiten speichern. Wenn Sie eine Ablaufzeitmessung stoppen, in deren Verlauf mehr als 99 Rundenzeiten genommen wurden, werden die über 99 Runden hinaus gestoppten Rundenzeiten nicht mehr im Speicher der Uhr gespeichert. Wenn Sie in diesem Falle die Ablaufzeitmessung wieder starten, zeigt das Display für die letzte Rundenzeit ---- an, bis Sie die nächste Rundenzeit nehmen.
- Drücken Sie nach dem Stoppen der Ablaufzeitmessung (B) zum Zurückstellen auf Null.
- Einstellige Rundennummern (1 bis 9) werden im Format „LAP 1“ angezeigt.  
Beispiel: Rundenzeit Nummer 8: LAP 8  
Zwei- und dreistellige Rundennummern (10 bis 999) werden im Format „L.100“ oder „L.50“ angezeigt.  
Beispiel: Rundenzeit Nummer 150: L.150

## Über die Auto-Start-Funktion

Mit Auto-Start führt die Uhr zunächst einen 5 Sekunden langen Countdown durch. Wenn der Countdown Null erreicht, startet die Ablaufzeitmessung automatisch. Auf jede der letzten vier Sekunden des Countdowns gibt die Uhr einen Piepton und Blinkalarm aus.

- Wenn das Ende des Countdown erreicht ist, gibt die Uhr einen Piepton aus, auf den ein Blinkalarm folgt. Die getrennte Abwicklung vermeidet, dass die Batterie zu stark in Anspruch genommen wird.
- Wenn der Blinkalarm eingeschaltet ist, blinken unten im Display die roten und grünen LEDs im Takt mit dem Auto-Start-Piepton.

## Auto-Start verwenden



1. Drücken Sie (A) im Stoppuhrmodus bei durchgehend Null anzeigender Stoppuhranzeige.
  - Dies zeigt eine 5-Sekunden-Countdown-Anzeige an.
  - Drücken Sie erneut (A), um auf durchgehend Null zurückzuschalten.
2. Drücken Sie (D) zum Starten des Countdowns.
  - Wenn das Ende des Countdowns erreicht ist, startet die Stoppuhr automatisch eine Ablaufzeitmessung.

- Durch Drücken von (D) können Sie den laufenden Countdown beenden und die Ablaufzeitmessung direkt starten.
- Durch Drücken von (B) können Sie einen laufenden Countdown abbrechen und zur 5-Sekunden-Countdown-Anzeige zurückgehen.

## Speicherverwaltung

Die Uhr besitzt einen Speicher für zwei „Ablaufzeit-Datensätze“. Jeder Ablaufzeit-Datensatz enthält die von Anfang bis Ende einer Ablaufzeitmessung aufgezeichneten Daten (Ablaufzeit, Rundenzeiten, Zwischenzeiten usw.).

Während einer laufenden Ablaufzeitmessung der Stoppuhr befinden sich zwei Ablaufzeit-Datensätze im Speicher, d.h. ein Datensatz für die bei der laufenden Ablaufzeitmessung erzeugten Daten und ein zweiter mit den Daten der letzten zuvor abgeschlossenen Ablaufzeitmessung.

Wenn keine aktuelle Ablaufzeitmessung im Stoppuhrmodus läuft (d.h. die Stoppuhr auf Null zurückgestellt ist), bestehen die beiden Ablaufzeit-Datensätze im Speicher aus den Daten der zuletzt abgeschlossenen Ablaufzeitmessung und aus dem Datensatz der vor dieser erfolgten Ablaufzeitmessung.

- Mit dem Starten einer neuen Ablaufzeitmessung wird der ältere der aktuell im Speicher befindlichen Datensätze automatisch gelöscht, um Platz für die neuen Ablaufzeitdaten freizumachen.
- Im Abrufmodus können die aktuell im Speicher der Uhr befindlichen Ablaufzeit-Datensätze eingesehen werden.

## Ablaufzeit-Datensätze

Jeder Ablaufzeit-Datensatz enthält die folgenden Daten:

- Abgelaufene Gesamtzeit
- Bis zu 99 Runden-/Zwischenzeit-Datensätze
- Startdatum (Monat, Tag) und Uhrzeit der Ablaufzeitmessung
- Rundenbestzeit/Nummer-Datensatz
- Jeder Ablaufzeit-Datensatz kann bis zu 99 Runden-/Zwischenzeiten umfassen. Nach der 99. Zeit werden keine weiteren Runden-/Zwischenzeiten mehr gespeichert, der Rundenbestzeit-Datensatz wird aber weiterhin aktualisiert, wenn eine neue Rundenzeit besser ist als die aktuelle Rundenbestzeit.
- Wenn mehrere Rundenzeiten in einem Ablaufzeit-Datensatz mit der Zeit der besten Runde zeitgleich sind, wird die zuerst erfasste Zeit als Rundenbestzeit verwendet.
- Für die Bestzeit wird -- angezeigt, wenn bei der Ablaufzeitmessung keine Runden-/Zwischenzeiten genommen wurden.

## Benutzen von Auto-Start

- Wenn Sie zum Starten einer Stoppuhrmessung Auto-Start benutzen, interpretiert die Uhr den Beginn des Auto-Start-Countdowns als den Startpunkt der Ablaufzeitmessung und beginnt von dort mit der Datenaufzeichnung für den Ablaufzeit-Datensatz.
- Wenn der Auto-Start-Countdown mit (B) gestoppt wird, wird für alle Daten des Ablaufzeit-Datensatzes -- angezeigt, um anzuzeigen, dass keine Daten gespeichert wurden.

## Abrufmodus

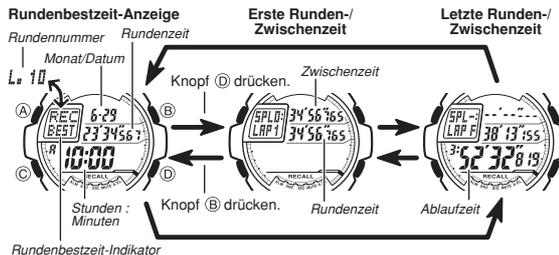
Im Abrufmodus können Sie die im Stoppuhrmodus gemessenen Daten der Ablaufzeit-Datensätze (Ablaufzeit, Rundenzeiten, Zwischenzeiten usw.) einsehen.

- Bei jedem Aufrufen des Abrufmodus erscheint der neueste Ablaufzeit-Datensatz zuerst.
- Alle in diesem Abschnitt beschriebenen Bedienvorgänge werden im Abrufmodus ausgeführt, der mit (C) aufgerufen wird.

## Ablaufzeit-Datensatz einsehen

1. Rufen Sie mit (C) den Abrufmodus auf.
  - Als Erstes erscheint die Rundenbestzeit-Anzeige zum neueren der aktuell im Speicher befindlichen Datensätze.
  - Drücken Sie (A), wenn Sie den anderen (älteren) Datensatz einsehen möchten. Jedes Drücken von (A) schaltet zwischen den beiden Datensätzen um.
  - Welche Daten in der Rundenbestzeit-Anzeige erscheinen richtet sich danach, ob die Daten einer abgeschlossenen oder einer noch laufenden Ablaufzeitmessung eingesehen werden.
  - Im Falle einer abgeschlossenen Ablaufzeitmessung zeigt die Rundenbestzeit-Anzeige Informationen wie die gezeigten an.
  - Wenn im Stoppuhrmodus eine Ablaufzeitmessung läuft, richtet sich die angezeigte Zeit in der Rundenbestzeit-Anzeige danach, ob im Stoppuhrmodus die Ablaufzeitmessung oder die Ablaufzeitmessung gewählt ist. Wenn im Stoppuhrmodus die Ablaufzeitmessung gewählt ist, erscheint in der Rundenbestzeit-Anzeige die Ablaufzeit. Wenn die Rundenzeitmessung gewählt ist, erscheint in der Rundenbestzeit-Anzeige die Runden-/Zwischenzeit.

2. Wenn die Rundenbestzeit-Anzeige des einzusehenden Ablaufzeit-Datensatzes angezeigt ist, kann mit (D) und (B) durch die Runden-/Zwischenzeiten des Datensatzes geblättert werden.



## Countdown-Timer

### Countdown-Zeit TR1

(Stunden, Minuten, Sekunden)



Uhrzeit des Zeitnehmungsmodus

Countdown-Zeit TR2

(Stunden, Minuten, Sekunden)

Die Uhr besitzt zwei integrierte Countdown-Timerfunktionen, die als **TR1** (Timer 1) und **TR2** (Timer 2) bezeichnet sind. Die Einstellbereiche der Countdown-Timer betragen von einer Sekunde bis 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden. Der Countdown von **TR1** startet automatisch, wenn der Countdown von **TR2** Null erreicht. Die Countdown-Timer können für Intervall-Training (z.B. drei Minuten Laufen mit **TR1**, dann 1 Minute Ruhe **TR2**) oder für die Zeitgabe bei mehrteiligen Ereignissen (z.B. 45 Spielzeit mit **TR1**, dann 15 Minuten Pause mit **TR2**) genutzt werden.

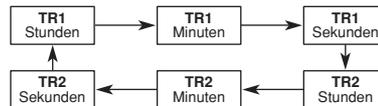
- Die anfänglichen Werksvorgaben sind 10 Minuten bei **TR1** und 5 Minuten bei **TR2**.
- Alle in diesem Abschnitt beschriebenen Bedienvorgänge werden im Countdown-Timer-Modus ausgeführt, der durch Drücken von (C) aufgerufen wird.

## Countdown-Timer-Einstellungen konfigurieren

### Countdown-Timer-Einstellungen konfigurieren



1. Halten Sie (A) im Countdown-Timer-Modus gedrückt, bis die Stundeneinstellung der Countdown-Zeit von **TR1** zu blinken beginnt. Dies bezeichnet die Einstellanzeige.
2. Schalten Sie das Blinken wie unten gezeigt mit (C) weiter, um auf andere Einstellungen weiterzuschalten.



3. Wenn eine Einstellung blinkt, verwenden Sie (D) (+) und (B) (-), um diese zu ändern.
  - Wenn die Startzeit eines Timers auf **0:00 00** eingestellt ist, wird dieser im Countdown-Timer-Betrieb übersprungen.
4. Stellen Sie bei allen zu verwendenden Timern die Startzeiten ein.
5. Drücken Sie (A), um die Einstellanzeige zu schließen.

## Countdown-Timer-Betrieb durchführen

Drücken Sie (C) im Countdown-Timer-Modus, um den Countdown von **TR1** zu starten.

- Wenn der Countdown von **TR1** Null erreicht, startet automatisch der Countdown von **TR2**.
- Um den aktuell laufenden Countdown-Timer auf Pause zu schalten, drücken Sie bitte (D). Drücken Sie (D) erneut, um den Countdown wieder fortzusetzen.
- Wenn die Startzeit eines Countdown-Timers auf Null (**0:00 00**) eingestellt ist, wird der Timer übersprungen.
- Die Uhr setzt den Countdown automatisch im Wechsel zwischen **TR1** und **TR2** fort, bis fünf Durchgänge abgelaufen sind oder der Countdown von Ihnen mit (D) gestoppt wird.
- Wenn der Countdown von **TR1** oder **TR2** Null erreicht, ertönt etwa 10 Sekunden lang ein Piepton. Falls die Countdown-Startzeit unter 10 Sekunden beträgt, ertönt der Piepton zum Ende des Countdowns nur etwa eine Sekunde lang.
- Unabhängig von der bei Timer **TR2** eingestellten Startzeit ertönt der Piepton etwa 10 Sekunden lang, wenn **TR2** das Ende seines fünften Countdowns erreicht.
- Bei eingeschaltetem Blinkalarm blinken die roten und grünen LEDs unten im Display im Takt mit dem Piepton, wenn der Countdown bei **TR1** oder **TR2** Null erreicht.
- Der laufende Countdown-Timer-Vorgang wird auch dann fortgesetzt, wenn Sie den Countdown-Timer-Modus verlassen.
- Um einen Countdown-Timer-Vorgang zu stoppen, schalten Sie bitte zuerst mit (D) den Countdown des aktuell laufenden Timers auf Pause und drücken Sie dann (B). Dies stellt die Countdown-Timer auf ihre Startzeiten zurück.

## Alarmer

### Alarmer



Uhrzeit des Zeitnehmungsmodus

AM-Indikator

Die Uhr besitzt fünf unabhängige Multifunktionsalarmer. Sie können die Stunde und Minute der Alarmzeit einstellen und eines von vier Wiederholmern (Wochentag, Wochenende, täglich, einmalig) wählen. Einer der Alarmer ist ein Schlummeralarm. Sie können auch ein Stundensignal zuschalten, bei dem die Uhr jede volle Stunde mit zwei Pieptönen meldet. Sie können für das Stundensignal ein Wiederholmuster festlegen und eine Start- und Endzeit eingeben.

- Die Uhr besitzt fünf Alarmanzeigen, die jeweils mit dem Namen des Alarms bezeichnet sind: **AL1** bis **AL4** und **SNZ**. Das Stundensignal wird als **SIG** angezeigt.
- Beim Aufrufen des Alarmmodus erscheinen als Erstes die Daten, die beim letzten Schließen des Modus angezeigt waren.
- Alle in diesem Abschnitt beschriebenen Bedienvorgänge werden im Alarmmodus ausgeführt, der durch Drücken von (C) aufgerufen wird.

## Wiederholmuster

Sie können zwischen vier verschiedenen Wiederholmustern für die Multifunktionsalarne und drei Wiederholmustern für das Stundensignal wählen.

### Eine Alarmzeit einstellen



- Schalten Sie im Alarmmodus mit (D) durch die Alarmanzeigen, bis die Anzeige des einzustellenden Alarms erreicht ist.
  - Wählen Sie zum Einstellen eines normalen Alarms eine der Alarmanzeigen **AL1** bis **AL4**. Wählen Sie zum Einstellen des Schlummeralarms die Alarmanzeige **SNZ**.
  - Der Schlummeralarm wird alle fünf Minuten wiederholt.

- Halten Sie nach dem Wählen des Alarms (A) gedrückt, bis die Stundeneinstellung der Alarmzeit zu blinken beginnt. Dies bezeichnet die Einstellanzeige.
  - Durch diese Bedienung wird der Alarm automatisch eingeschaltet.
- Schalten Sie wie unten gezeigt mit (C) das Blinken weiter, um die weiteren Einstellungen vorzunehmen.



- Ändern Sie die betreffende Einstellung während des Blinkens mit (D) (+) und (B) (-).
  - Sie können eines der vier nachstehend beschriebenen Alarm-Wiederholmuster wählen.

Zum Einstellen der Alarmtonausgabe auf:	Wählen Sie diese Einstellung:
Täglich	<b>DAILY</b>
Einmalig nur am angewiesenen Datum	<b>ONCE</b>
Täglich an Samstagen und Sonntagen	<b>wEND</b>
Täglich von Montag bis Freitag	<b>wDAY</b>

- Drücken Sie (A) zum Schließen der Einstellanzeige.
  - Achten Sie bei Verwendung des 12-Stunden-Uhrzeitformats auf richtige Einstellung der 1. bzw. 2. Tageshälfte.

## Alarmausgabe

Der Alarmton ertönt unabhängig davon auf welche Modus die Uhr geschaltet ist, zur voreingestellten Uhrzeit für 10 Sekunden. Im Falle des Schlummeralarms erfolgt die Alarmausgabe alle fünf Minuten bis zu insgesamt sieben Mal bzw. bis sie von Ihnen abgeschaltet wird.

- Die Ausgabe der Alarme und des Stundensignals ist auf die Uhrzeit des Zeitnehmungsmodus bezogen.
- Wenn der Alarmton ertönt und Sie diesen abschalten möchten, drücken Sie bitte einen beliebigen Knopf.
- Wenn der Blinkalarm eingeschaltet ist, blinken unten im Display die roten und grünen LEDs im Takt mit dem Piepton des Alarms.
- Durch nachstehende Bedienung während des 5-Minuten-Intervalls zwischen den Schlummeralarmen wird der aktuelle Schlummeralarmbetrieb annulliert.

Anzeigen der Zeitnehmungsmodus-Einstellanzeige  
Anzeigen der SNZ-Einstellanzeige

## Alarmton testen

Halten Sie im Alarmmodus (D) gedrückt, um den Alarmton wiederzugeben.

### Ein- und Ausschalten eines Alarms

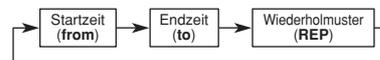


- Wählen Sie im Alarmmodus mit (D) einen Alarm.
- Drücken Sie (B) zum Umschalten zwischen ein (on) und aus (OFF).
- Durch Einschalten eines Alarms (**AL1** bis **AL4** oder **SNZ**) wird der Alarm-Ein-Indikator in der betreffenden Alarmmodus-Anzeige angezeigt.
  - Für jeden aktuell eingeschalteten Alarm wird in allen Modi der Alarm-Ein-Indikator angezeigt.
  - Während des ertörens eines Alarms blinkt der Alarm-Ein-Indikator.
  - Während des ertörens des Schlummeralarms und in den 5-Minuten-Intervallen zwischen den Alarmen blinkt der Schlummeralarm-Indikator.

### Stundensignal-Einstellungen konfigurieren



- Zeigen Sie im Alarmmodus mit (D) die Anzeige des Stundensignals (**SIG**) an.
- Halten Sie (A) gedrückt, bis die Startzeit des Stundensignals zu blinken beginnt. Dies ist die Einstellanzeige.
  - Dies schaltet das Stundensignal gleichzeitig ein.
- Schalten Sie wie unten gezeigt mit (C) das Blinken weiter, um die weiteren Einstellungen zu wählen.

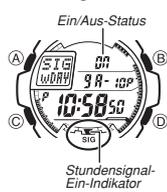


- Ändern Sie die betreffende Einstellung während des Blinkens mit (D) (+) und (B) (-).
  - Wenn die Startzeit- und Endzeit-Einstellungen einen Zeitraum bezeichnen, der 24 Stunden lang ist (z.B. 7:00 vormittags als Startzeit und 6:00 vormittags als Endzeit), wird für sowohl die Startzeit als auch die Endzeit **ALL** angezeigt.
  - Sie können eines der drei nachstehend beschriebenen Zeitsignal-Wiederholmuster wählen.

Zum Einstellen der Stundensignalausgabe auf:	Wählen Sie diese Einstellung:
Täglich	<b>DAILY</b>
Täglich an Samstagen und Sonntagen	<b>wEND</b>
Täglich von Montag bis Freitag	<b>wDAY</b>

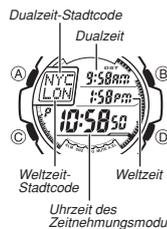
- Drücken Sie (A) zum Schließen der Einstellanzeige.
  - Achten Sie bei Verwendung des 12-Stunden-Uhrzeitformats auf richtige Einstellung der 1. (A) und 2. (P) Tageshälfte.

### Stundensignal ein- und ausschalten



- Zeigen Sie im Alarmmodus mit (D) die Anzeige des Stundensignals (**SIG**) an.
- Drücken Sie (B) zum Umschalten des Stundensignals zwischen ein (on) und aus (OFF).
  - Wenn das Stundensignal eingeschaltet ist, wird in der Stundensignal-Anzeige des Alarmmodus ein Stundensignal-Ein-Indikator angezeigt.
  - Wenn das Stundensignal eingeschaltet ist, wird in allen Modi der Stundensignal-Ein-Indikator im Display angezeigt.

## Weltzeit



Die Weltzeit zeigt die aktuelle Uhrzeit von 48 Städten (28 Zeitzonen) in aller Welt an.

- Alle in diesem Abschnitt beschriebenen Bedienvorgänge werden im Weltzeitmodus ausgeführt, der mit (C) aufgerufen wird.

### Uhrzeit eines anderen Stadtcodes abrufen

- Wählen Sie im Weltzeitmodus (D) durch Weiterschalten mit (D) (nach Osten) und (B) (nach Westen) den gewünschten Stadtcode.
- Die Einzelheiten zu den Stadtcodes finden Sie in der „City Code Table“ (Stadtcode-Tabelle).
  - Wenn die für eine Stadt angezeigte aktuelle Uhrzeit nicht stimmt, kontrollieren Sie bitte die Einstellungen von Uhrzeit und Heimatstadtcode im Zeitnehmungsmodus und nehmen Sie die erforderlichen Korrekturen vor.

- Sie können den Heimatstadtcode des Zeitnehmungsmodus ändern. Näheres hierzu finden Sie unter „Uhrzeit und Datum einstellen“.
- Sie können auch den Dualzeit-Stadtcode im Zeitnehmungsmodus ändern. Näheres hierzu finden Sie unter „Dualzeit-Stadtcode ändern“.

### Eine Stadtcode-Uhrzeit zwischen Standardzeit und Sommerzeit umschalten



- Zeigen Sie im Weltzeitmodus mit (D) und (B) den Stadtcode (Zeitzone) an, dessen Sommerzeit/Standardzeit-Einstellung Sie ändern möchten.
- Halten Sie etwa eine Sekunde lang (A) gedrückt, um zwischen Sommerzeit (**DST** angezeigt) und Standardzeit (**DST** nicht angezeigt) umzuschalten.
- Wenn ein Stadtcode angezeigt wird, der auf Sommerzeit geschaltet ist, erscheint der **DST**-Indikator im Display.

- Bitte beachten Sie, dass die Sommerzeit/Standardzeit-Einstellung nur für den aktuell angezeigten Stadtcode gilt. Andere Stadtcodes sind davon nicht betroffen.
- Mit dieser Bedienung können Sie auch die Sommerzeit/Standardzeit-Einstellung des Stadtcodes umschalten, der für die Dualzeitstadt gewählt ist.

## Beleuchtung



Die Uhr besitzt ein EL (Elektrolumineszenz)-Panel, das zur besseren Ablesbarkeit im Dunkeln das gesamte Display leuchten lässt. Die Beleuchtungsautomatik schaltet die Beleuchtung des Displays automatisch ein, wenn Sie die Uhr in einem bestimmten Winkel auf Ihr Gesicht richten.

- Die Beleuchtungsautomatik ist nur wirksam, wenn sie eingeschaltet ist (durch Beleuchtungsautomatik-Indikator angezeigt).
- Für weitere wichtige Informationen siehe „Vorsichtsmaßnahmen zur Beleuchtung“.

### Display manuell beleuchten

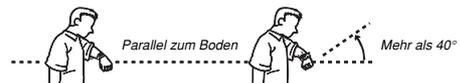
- Drücken Sie in einem beliebigen Modus (L), um die Beleuchtung für circa eine Sekunde einzuschalten.
- Die obige Bedienung aktiviert die Beleuchtung unabhängig davon, ob die Beleuchtungsautomatik aktuell ein- oder ausgeschaltet ist.

### Über die Beleuchtungsautomatik

Bei eingeschalteter Beleuchtungsautomatik schaltet sich die Beleuchtung in allen Modi automatisch ein, wenn Sie Ihr Handgelenk wie unten gezeigt positionieren.

Halten Sie die Uhr parallel zum Boden und richten Sie sie dann um mehr als 40 Grad auf sich, was die Beleuchtung einschaltet.

- Tragen Sie die Uhr auf der Außenseite des Handgelenks.



### Warnung!

- Achten Sie immer darauf, dass Sie sich an einem sicheren Ort befinden, wenn Sie das Display unter Verwendung der Beleuchtungsautomatik einsehen. Besondere Vorsicht gilt beim Laufen und anderen Tätigkeiten, die zu einem Unfall oder zu Verletzungen führen können. Sorgen Sie auch dafür, dass andere Personen durch das plötzliche Ansprechen der Beleuchtung nicht erschrecken oder abgelenkt werden.
- Beachten Sie beim Tragen der Uhr, dass die Beleuchtungsautomatik auszuschalten ist, bevor Sie Fahrrad fahren oder ein Motorrad oder anderes Kraftfahrzeug lenken. Plötzliches und unerwartetes Ansprechen der Beleuchtung kann zu einer Ablenkung und damit zu einem Verkehrsunfall mit möglicherweise schweren Verletzungsfolgen führen.

## Beleuchtungsautomatik ein- und ausschalten

Halten Sie im Zeitnehmungsmodus den Knopf (A) etwa drei Sekunden lang gedrückt, um die Beleuchtungsautomatik ein- (Beleuchtungsautomatik-Indikator angezeigt) oder auszuschalten (Beleuchtungsautomatik-Indikator nicht angezeigt).

- Bei eingeschalteter Beleuchtungsautomatik bleibt der Beleuchtungsautomatik-Indikator in allen Modi angezeigt.
- Um die Batterie zu schonen, schaltet sich die Beleuchtungsautomatik circa sechs Stunden nach dem Einschalten automatisch wieder aus.

## Referenz

In diesem Abschnitt finden Sie nähere Details und technische Informationen zum Betrieb der Armbanduhr. Er enthält auch wichtige Vorsichtsmaßnahmen und Hinweise zu den Eigenschaften und Funktionen dieser Uhr.

## Auto-Display



Die Auto-Display-Funktion schaltet automatisch durch die Anzeigen der einzelnen Modi.

### Auto-Display ausschalten

Drücken Sie (A) oder (C).

### Auto-Display einschalten

Halten Sie im Zeitnehmungsmodus (B) und (D) etwa zwei Sekunden lang gedrückt.

- Bitte beachten Sie, dass Auto-Display nicht eingeschaltet werden kann, solange im Display eine Einstellanzeige angezeigt ist.

## Grafikbereich



Im Grafikbereich werden je nach eingestelltem Modus unterschiedliche Datenarten angezeigt.

Modus	Grafikbereich
Zeitnehmung	Zeitnehmungsmodus-Sekunden
Stoppuhr (Ablaufzeit-Anzeige)	Stoppuhr-Ablaufzeit-Sekunden
Stoppuhr (Rundenzeit-Anzeige)	Stoppuhr-Rundenzeit-Sekunden
Abruf	Ablaufzeit-Sekunden
Countdown-Timer	Countdown-Zeit-Sekunden
Alarm	Zeitnehmungsmodus-Sekunden
Weltzeit	Zeitnehmungsmodus-Sekunden

## Blinkalarm



Wenn der Blinkalarm eingeschaltet ist, blinken die roten und grünen LEDs unter dem Display im Takt mit dem Stoppuhr-Auto-Start, dem Countdown-Alarm, den Alarmen und dem Stundensignal.

### Ein- und Ausschalten des Blinkalarms

1. Halten Sie im Zeitnehmungsmodus (A) gedrückt, bis die Sekunden zu blinken beginnen. Dies ist die Einstellanzeige.

2. Drücken Sie zehnmal (C), um die Blinkalarm-Einstellanzeige aufzurufen.
  3. Drücken Sie (D) zum Umschalten des Blinkalarms zwischen ein (SYNC angezeigt) und aus (OFF angezeigt).
  4. Drücken Sie zweimal (A), um die Einstellanzeige zu schließen.
- Die mit diesem Vorgehen gewählte Blinkalarm-Einstellung gilt für alle Modi.
  - Sie können das obige Vorgehen auch zum Kontrollieren der aktuellen Blinkalarm-Ein/Aus-Einstellung verwenden.

### Blinkalarm testen

Halten Sie im Zeitnehmungsmodus (B) gedrückt, um die roten und grünen LEDs abwechselnd blinken zu lassen.

### Kontrastanpassung

Sie können den Kontrast der Uhr anpassen, damit Ziffern dunkler oder heller angezeigt werden.

### Kontrast anpassen

1. Halten Sie im Zeitnehmungsmodus (A) gedrückt, bis die Sekunden zu blinken beginnen. Dies bezeichnet die Einstellanzeige.
2. Drücken Sie elfmal (C), um die Kontrast-Einstellanzeige (CNT) aufzurufen.
3. Blättern Sie mit (D) (+) und (B) (-) durch die verfügbaren Anzeigeformat-Nummern (1 bis 7).
4. Drücken Sie zweimal (A), um die Einstellanzeige zu schließen.

### Bedienungskontrolton

Bei jedem Betätigen von einem der Knöpfe der Uhr ertönt ein Bedienungskontrolton. Sie können diesen Kontrolton beliebig ein- und ausschalten.

- Auch bei abgeschaltetem Kontrolton werden Alarme, Stundensignal, Countdown-Alarm und der Stoppuhr-Auto-Start normal ausgegeben.

### Bedienungskontrolton ein- und ausschalten

Halten Sie in einem beliebigen Modus (außer bei angezeigter Einstellanzeige) den Knopf (C) gedrückt, um den Kontrolton ein- (Stummschalt-Indikator nicht angezeigt) und auszuschalten (Stummschalt-Indikator angezeigt).



- Mit dem Gedrückthalten von Knopf (C) zum Ein- und Ausschalten des Bedienungskontroltons ändert sich gleichzeitig auch der aktuell eingestellte Modus der Uhr.
- Bei ausgeschaltetem Bedienungskontrolton wird in allen Modi der Stummschalt-Indikator angezeigt.

### Automatische Rückkehrfunktion

Falls Sie die Uhr zwei oder drei Minuten ohne weitere Bedienung im Zustand mit blinkenden Stellen im Display belassen, wird die Einstellanzeige automatisch wieder geschlossen.

### Scrollen

Sie können die Knöpfe (B) und (D) in verschiedenen Modi und Einstellanzeigen verwenden, um am Display durch die Daten zu blättern. In den meisten Fällen laufen die Daten beschleunigt durch, wenn Sie den entsprechenden Knopf dabei gedrückt halten.

## Anfangsanzeigen

Wenn Sie den Stoppuhr-, Alarm- oder Weltzeitmodus aufrufen, erscheinen als Erstes die Daten, die beim letzten Schließen des betreffenden Modus angezeigt waren.

## Zeitnehmung

- Das Jahr ist im Bereich von 2000 bis 2099 einstellbar.
- Der vollautomatische Kalender der Uhr berücksichtigt die unterschiedliche Länge der Monate und die Schaltjahre. Sobald Sie das Datum einmal richtig eingestellt haben, besteht normalerweise keine Veranlassung, es wieder zu ändern, es sei denn, die Batterie der Uhr wurde ausgetauscht.

## Weltzeit

- Alle Uhrzeiten im Weltzeitmodus werden anhand der UTC-Zeitdifferenzen aus der im Zeitnehmungsmodus eingestellten aktuellen Heimatstadt-Uhrzeit berechnet.
- Die Sekundenzählung der Weltzeit ist mit der Sekundenzählung im Zeitnehmungsmodus synchronisiert.
- Die UTC-Zeitdifferenz bezeichnet den Zeitunterschied der Zeitzone, der eine Stadt zugeordnet ist, gegenüber dem Referenzpunkt Greenwich, England.
- „UTC“ steht für „Universal Time Coordinated“ (koordinierte Weltzeit), den weltweiten wissenschaftlichen Standard der Zeitnehmung. Dieser beruht auf sorgfältig gewarteten Atomuhren (Caesium), welche die Zeit mit Mikrosekunden-Genauigkeit einhalten. Schaltsekunden werden wie erforderlich addiert oder subtrahiert, um UTC synchron mit der Erddrehung zu halten.

## Vorsichtsmaßnahmen zur Beleuchtung

- Beim Elektrolumineszenz-Panel, durch das die Beleuchtung erfolgt, verschlechtert sich nach sehr langem Gebrauch die Leistung.
- In direktem Sonnenlicht kann die Beleuchtung schwer erkennbar sein.
- Bei beleuchtetem Display kann von der Uhr ein Ton zu hören sein. Dies geht auf die Vibration des zur Beleuchtung dienenden EL-Panels zurück und ist kein Hinweis auf ein Problem.
- Die Beleuchtung erlischt automatisch, wenn ein Alarm ausgegeben wird.
- Häufiges Einschalten der Beleuchtung entlädt die Batterie.

## Vorsichtsmaßnahmen zur Beleuchtungsautomatik

- Vermeiden Sie, die Uhr auf der Innenseite des Handgelenks zu tragen, da dies ein unnötiges Ansprechen der Beleuchtung verursachen und dadurch die Lebensdauer der Batterie verkürzen kann. Wenn Sie die Uhr auf der Innenseite des Handgelenks tragen möchten, schalten Sie die Beleuchtungsautomatik bitte vorher aus.



- Die Beleuchtung spricht eventuell nicht an, wenn Sie das Zifferblatt der Uhr um mehr als 15 Grad über oder unter der Parallelen halten. Achten Sie darauf, den Handrücken parallel zum Boden zu halten.
- Die Beleuchtung erlischt automatisch nach circa einer Sekunde, auch wenn die Uhr weiterhin auf das Gesicht gerichtet ist.

- Statische Elektrizität und Magnetfelder können den Betrieb der Beleuchtungsautomatik beeinträchtigen. Falls die Beleuchtung nicht anspricht, sollten Sie die Uhr zunächst wieder in die Ausgangslage bringen (parallel zum Boden) und dann wieder auf das Gesicht richten. Falls dies nicht funktioniert, den Arm zunächst herabhängen lassen und dann wieder anheben.
- Unter bestimmten Bedingungen kann sich die Beleuchtung nach dem Richten auf das Gesicht eventuell mit ca. einer Sekunde Verzögerung einschalten. Dies stellt also nicht unbedingt ein Funktionsproblem der Beleuchtungsautomatik dar.
- Eventuell ist ein sehr leises Klickgeräusch zu hören, wenn Sie die Uhr schütteln. Dieses Geräusch wird vom mechanischen Schalter der Beleuchtungsautomatik verursacht und ist kein Hinweis auf ein Problem bei der Uhr.

## City Code Table

City Code	City	UTC Differential	Other major cities in same time zone
PPG	Pago Pago	-11.0	
HNL	Honolulu	-10.0	Papeete
ANC	Anchorage	-09.0	Nome
LAX	Los Angeles	-08.0	Las Vegas, San Francisco, Vancouver, Seattle/Tacoma, Dawson City
DEN	Denver	-07.0	El Paso, Edmonton
MEX	Mexico City	-06.0	Winnipeg, Houston, Dallas/Fort Worth, New Orleans
CHI	Chicago		
NYC	New York	-05.0	Montreal, Detroit, Boston, Miami, Panama City, Havana, Lima, Bogota
CCS	Caracas	-04.0	La Paz, Santiago, Port Of Spain
RIO	Rio De Janeiro	-03.0	Sao Paulo, Brasilia, Montevideo
BUE	Buenos Aires		
RAI	Praia	-01.0	
LIS	Lisbon	+00.0	Dublin, Casablanca, Dakar, Abidjan
LON	London		
MAD	Madrid	+01.0	Algiers, Hamburg, Frankfurt, Vienna, Barcelona, Milan
PAR	Paris		
AMS	Amsterdam		
MCM	Monte Carlo		
ROM	Rome		
BER	Berlin		
PRG	Prague		
STO	Stockholm		
ATH	Athens	+02.0	Beirut, Damascus, Cape Town, Johannesburg, Istanbul
ANK	Ankara		
NIC	Nicosia		
HEL	Helsinki		
CAI	Cairo		
JRS	Jerusalem		
MOW	Moscow	+03.0	Kuwait, Riyadh, Aden, Addis Ababa, Nairobi
JED	Jeddah		
DOH	Doha		
THR	Tehran	+03.5	Shiraz
DXB	Dubai	+04.0	Abu Dhabi, Muscat
KBL	Kabul	+04.5	
KHI	Karachi	+05.0	Male
DEL	Delhi	+05.5	Mumbai, Kolkata, Colombo
DAC	Dhaka	+06.0	
RGN	Yangon	+06.5	
BKK	Bangkok	+07.0	Jakarta, Phnom Penh, Hanoi, Vientiane
KUL	Kuala Lumpur	+08.0	Singapore, Taipei, Manila, Ulaanbaatar
HKG	Hong Kong		
BJS	Beijing		
PER	Perth		
TYO	Tokyo	+09.0	Seoul, Pyongyang
ADL	Adelaide	+09.5	Darwin
SYD	Sydney	+10.0	Guam, Melbourne, Rabaul
NOU	Noumea	+11.0	Port Vila
WLG	Wellington	+12.0	Christchurch, Nadi, Nauru Island

\*Based on data as of December 2006.