

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.: YF20)

Über den QR-Code haben Sie auf die jüngsten Informationen zu dieser Uhr Zugriff.
<https://www.citizenwatch-global.com/support/html/ge/yf20/yf20.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.

■ Integrierter Aktivitätsmonitor und Herzfrequenzsensor

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

■ Vom Benutzer konfigurierbare Knöpfe

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

- | | |
|------------------------|----------------------|
| • [ADD FEATURES] | • [MUSIKSTEUERUNG] |
| • [TRAININGSMODUS] | • [TIMER] |
| • [WELLNESS-DASHBOARD] | • [WETTER] |
| • [STOPPUHR] | • [TELEFON KLINGELN] |
| • [BENACHRICHTIGUNGEN] | |

■ 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.

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| • [ADD FEATURES] | • [HERZFREQUENZ] |
| • [ZWEITE ZEITZONE] | • [REGENWAHRSCHEINLICHKEIT] |
| • [TAG - DATUM] | • [AKTIVE MINUTEN] |
| • [AKTUELLE TEMPERATUR] | • [KALORIEN] |
| • [SCHRITTE] | • [BATTERIE] |

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

Weitere Funktionen stehen über Riiiver zur Verfügung.



Imagine. Inspire. Innovate.

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

Auf dieser Uhr können Sie vorbereitete (im Riiiver-Service „iiidea“ genannte) Funktionen hinzufügen, indem Sie [ADD FEATURES] wählen, wenn Sie Knöpfen der Uhr Funktionen zuweisen oder Anzeige-Items auswählen.

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

INHALT

Sicherheitsmaßnahmen.....	1
Merkmale.....	1
Vor dem Verwenden der Uhr	2
Schutzfolien	2
Laden Ihrer Uhr.....	2
Identifikation der Komponenten.....	2
Über das Display der Uhr	2
Erneuern der Anzeige auf dem Display.....	2
Einschalten des Lichts	2
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	5
Einstellen der Uhrzeit und des Kalenders.....	5
Beschleunigungssensor und Herzfrequenzsensor.....	5
Einstellungen auf dem Uhrgehäuse.....	6
Bildschirm der zugehörigen App.....	7
Seiten-Paneel	7
[GERÄT WÄHLEN]-Bildschirm.....	7
[MEINE UHR]-Bildschirm.....	7
[WELLNESS]-Bildschirm.....	8
Änderung der Einstellungen der zugehörigen App	8
Zielwerte Ihrer Aktivitäten ändern	9
Überprüfen des Status der verbundenen Uhr	10
Individuelles Einstellen des Zifferblatts	12
Einstellen des Alarms	14
Einstellung von Benachrichtigungen	15
Aktivitäten automatisch erkennen	16
Prüfen und Korrigieren der Bezugsposition	17
Über das Menü der Uhr	18
Verwenden des Timers	18
Bluetooth® Funktechnik.....	19
Technische Daten	19

Vor dem Verwenden der Uhr

Schutzfolien

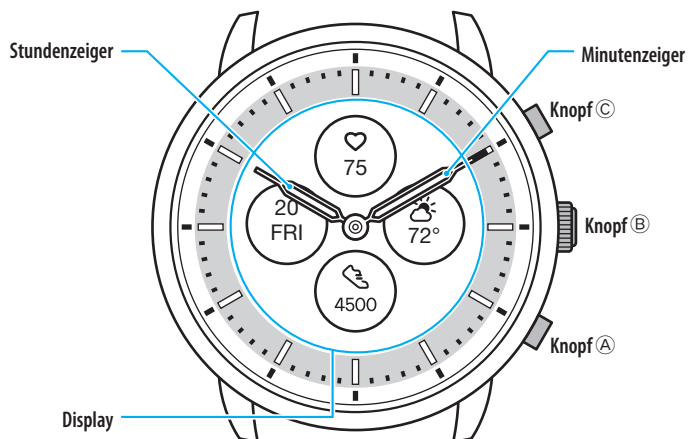
Entfernen Sie alle Schutzfolien von Ihrer Uhr (Gehäuserückseite, Armband, Verschluss usw.). Andernfalls können Schweiß oder Feuchtigkeit in die Spalte zwischen den Schutzaufklebern und den Teilen eindringen, was zu Hautreizungen und/oder Korrosion der Metallteile führen kann.

Laden Ihrer Uhr

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

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

Identifikation der Komponenten

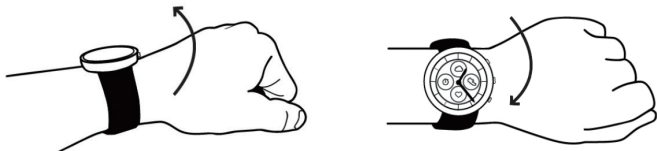


- Die Abbildungen in dieser Bedienungsanleitung können sich von dem tatsächlichen Aussehen Ihrer Armbanduhr unterscheiden.

Über das Display der Uhr

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

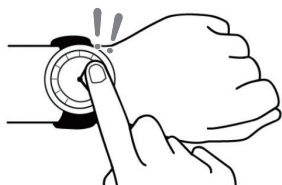
Erneuern der Anzeige auf dem Display



Drehen Sie das Handgelenk, an dem Sie die Uhr tragen, schnell hin und her; damit sich die Zeiger bewegen und sich die Anzeige auf dem Display erneuert.

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

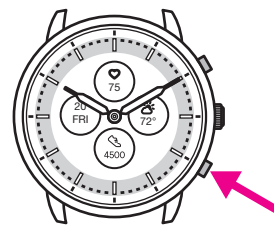
Einschalten des Lichts



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

- Ohne Bedienung wird das Licht automatisch ausgeschaltet.
- Sie können die Einstellung, das Licht an der Uhr nicht einzuschalten, ändern. Einzelheiten finden Sie unter „Einstellungen auf dem Uhrgehäuse“ (→ Seite 6).

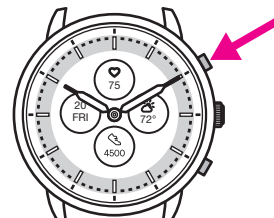
Anzeigen von Benachrichtigungen



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

- Einzelheiten zu den Benachrichtigungen finden Sie unter „Einstellung von Benachrichtigungen“ (→ Seite 15).

Informationen auf dem Display ausblenden



Um Informationen vom Display auszublenken, den rechten oberen Knopf (C) der Uhr gedrückt halten.

- Es ist auch möglich, Informationen über die Uhrinstellungen auszublenken. Einzelheiten finden Sie unter „Über das Menü der Uhr“ (→ Seite 18).

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 Learning Thermostat are trademarks of Google LLC.
- iOS® is a trademark or registered trademark of Cisco in the U.S. 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.
- Auch wenn Ihr Smartphone die Anforderungen erfüllt, kann nicht garantiert werden, dass die App richtig ausgeführt wird.
- Die Aktualisierung der zugehörigen App kann möglicherweise eingestellt werden, wenn die Uhr nicht mehr hergestellt wird.

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

Pairing mit dem Smartphone

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

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

Durchführen des Pairing

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

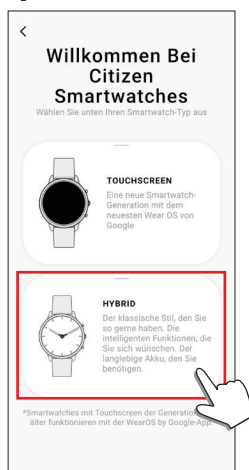
1 Laden Sie die zugehörige App „CITIZEN CONNECTED“ von einer App-Site herunter und installieren Sie sie.



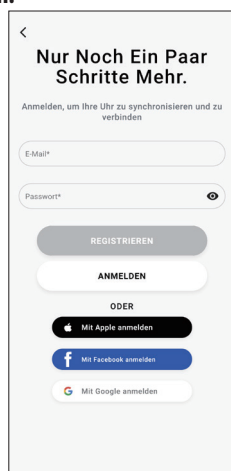
2 Starten Sie die zugehörige App.

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

3 Tippen Sie auf [HYBRID].

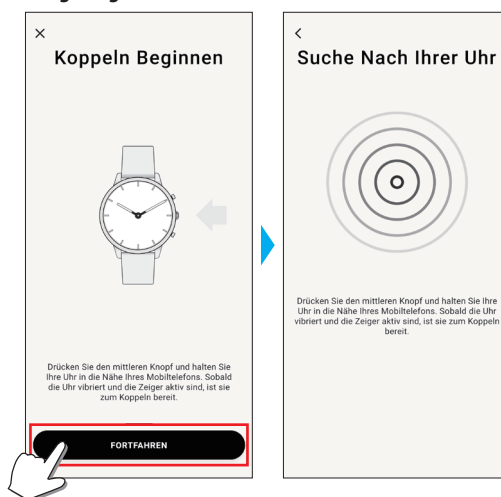


4 Legen Sie ein Konto an.

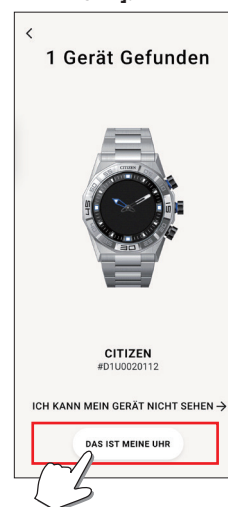


- Führen Sie eine Authentifizierung durch, wenn Sie das Konto angelegt haben. Die Authentifizierungsnummer wird an die hier eingegebene E-Mail-Adresse gesendet.
- Tippen Sie auf [ANMELDEN], falls Sie sich nach dem Anlegen eines Kontos abgemeldet haben, ohne ein Pairing durchzuführen.
- Nach dem Anmelden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

5 Drücken Sie den rechten 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.

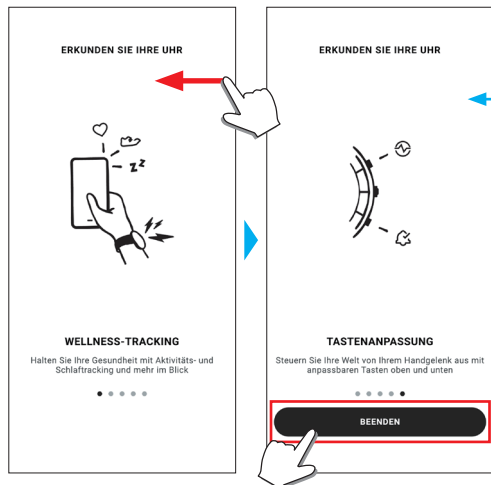
7 Den mittleren rechten Knopf **(B)** auf der Uhr innerhalb des Zeitlimits drücken.



Das Pairing beginnt.

Nach Abschluss des Pairing

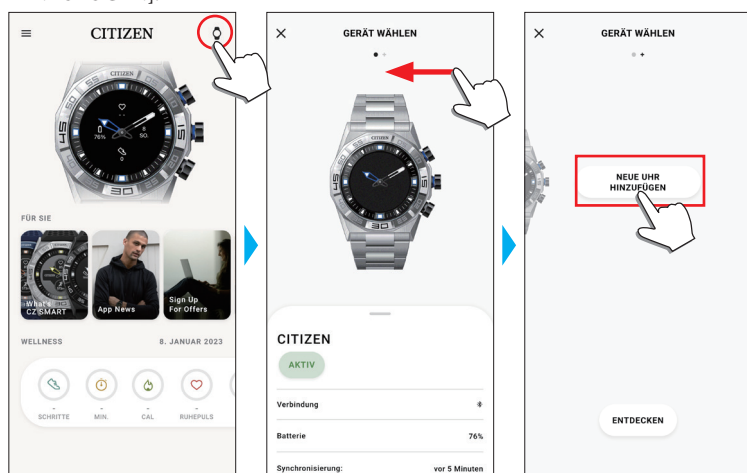
Der Abschluss-Bildschirm wird angezeigt.



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 in der Bluetooth®-Einstellung Ihres Smartphones „Citizen Connected HR“.
- 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.



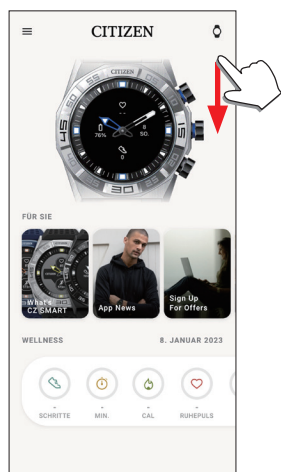
- 4 Tippen Sie auf [GERÄT ENTFERNEN].
- 5 Entfernen Sie in der Bluetooth®-Einstellung Ihres Smartphones „Citizen Connected HR“.
- 6 Schalten Sie die Bluetooth-Funktion auf Ihrem Smartphone aus und wieder an.
- 7 Führen Sie erneut ein Pairing zwischen der Uhr und dem Smartphone durch.

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.

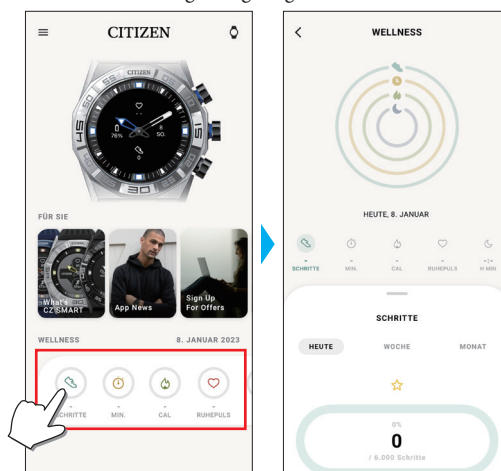
- Sie können die Uhrzeit und den Kalender nicht auf der Uhr selbst einstellen.

Beschleunigungssensor und Herzfrequenzsensor

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

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

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



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

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

Einstellungen auf dem Uhrgehäuse

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

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

Hier stellen wir die Einstellungen auf dem Uhrgehäuse vor.

- Weitere Funktionen finden Sie unter „Über das Menü der Uhr“ (→ Seite 18).

1 Drücken Sie den mittleren rechten Knopf **Ⓑ** 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 automatisch ohne Zutun nach 3 Minuten automatisch zur normalen Anzeige zurück.

2 Drücken Sie den unteren rechten Knopf **Ⓐ**.

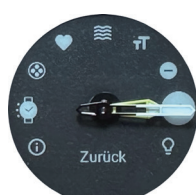
Die Zeiger der Uhr zeigen auf das [Einstellungen] Symbol.



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

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

Das [Einstellungen] Menü erscheint auf der Uhr.



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

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

5 Drücken Sie den mittleren rechten Knopf **Ⓑ** der Uhr.

Die Einstellung der gewählten Menüoption wird geändert.

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

[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 rechten Knopf Ⓐ /den oberen rechten Knopf Ⓒ 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 in die umgekehrte Richtung. • Wenn Sie [LINKSHÄNDER] wählen, bedeutet „mitte rechts“, „oben rechts“ und „unten rechts“ in diesem Handbuch „mitte links“, „oben links“ und „unten links“.
[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 rechten Knopfs Ⓒ wird [AN]/[AUS] umgestellt.
[Puls]	Sie können einstellen, ob Sie den Herzfrequenzsensor verwenden möchten.
[Vibration]	Sie können die Vibrationsstärke der Uhr einstellen. Wählen Sie eine der folgenden Einstellungen: [AUS], [MILD], [MITTEL] oder [STARK]. <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 einstellen, ob Benachrichtigungen auf der Uhr vorübergehend gestoppt werden sollen. Sie können zwischen [AN], [TELEFON SPIEGELN] und [AUS] auswählen. <ul style="list-style-type: none"> • Diese Einstellung wirkt sich nicht auf den Alarm aus.
[Zurück]	Das [Einstellungen] Menü wird geschlossen.
[Vorderlicht]	Sie können einstellen, ob Sie Frontlicht verwenden möchten.

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

7 Nach Beendigung der Einstellungen mehrmals den unteren rechten Knopf **Ⓐ** oder den oberen rechten Knopf **Ⓒ** der Uhr drücken, um [Zurück] zu wählen.

8 Drücken Sie den mittleren rechten Knopf **Ⓑ** der Uhr.

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



9 Drücken Sie den oberen rechten Knopf **Ⓒ**.

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

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

Die Uhr kehrt wieder zur normalen Anzeige zurück.

- Nach Schritt 5 den mittleren rechten Knopf **Ⓑ** auf der Uhr gedrückt halten, 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.

Menüsymbol
Das Seiten-Paneel wird geöffnet.

Uhrensymbol
Der [GERÄT WÄHLEN] Bildschirm wird geöffnet.

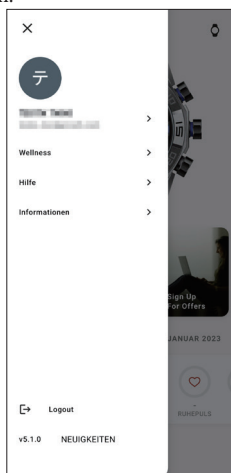
Abbildung der verbundenen Uhr
Der Bildschirm [MEINE UHR] wird geöffnet.

Links, die Benachrichtigungen, den jüngsten Status der Uhr und andere Informationen automatisch anzeigen. Sie können nach rechts oder links wischen.

Der Bildschirm [WELLNESS] wird geöffnet. Sie können nach rechts oder links wischen.

Seiten-Paneel

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.

The first screenshot shows a watch image with a red arrow pointing to the 'CITIZEN AKTIV' button. The second screenshot shows the same watch with a red arrow pointing to the 'AKTIV' button, and a hand icon pointing to the 'GERÄT WÄHLEN' header.

[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.

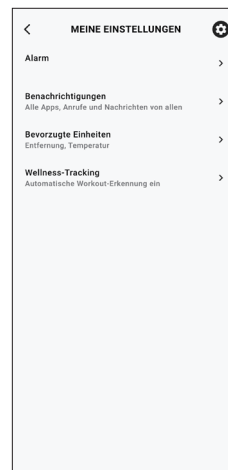
Tippen zum Anpassen

Favorit

WELLNESS-DASHBOARD
Lass dir eine Momentaufnahme deiner wichtigsten Gesundheits- und Aktivitätszahlen für den Tag anzeigen.

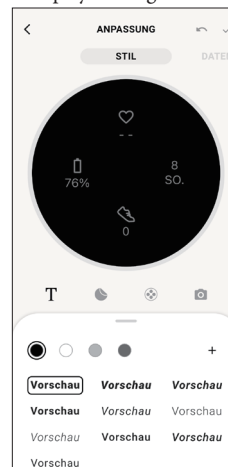
■ [MEINE EINSTELLUNGEN]-Bildschirm

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



■ [ANPASSUNG]-Bildschirm

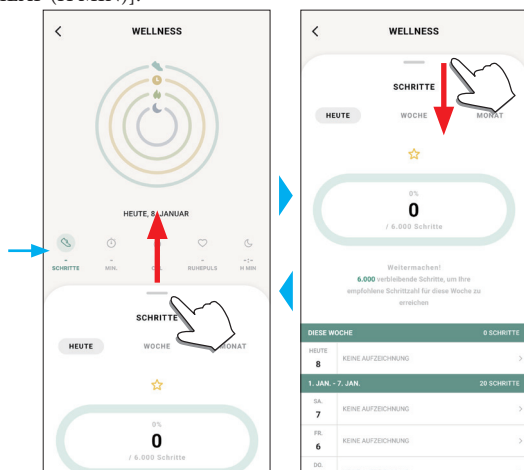
An dieser Stelle können Sie die Display-Anzeige der Uhr einstellen.



[WELLNESS]-Bildschirm

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

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



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 9).

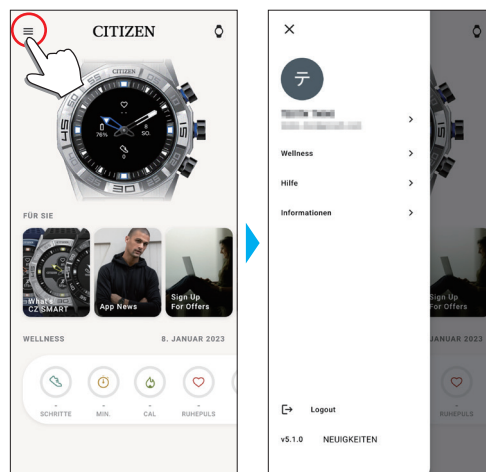
Änderung der Einstellungen der zugehörigen App**1 Starten Sie die zugehörige App.**

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.

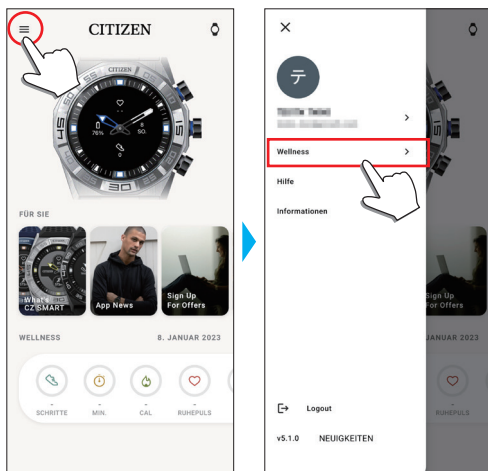
Zielwerte Ihrer Aktivitäten ändern

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.

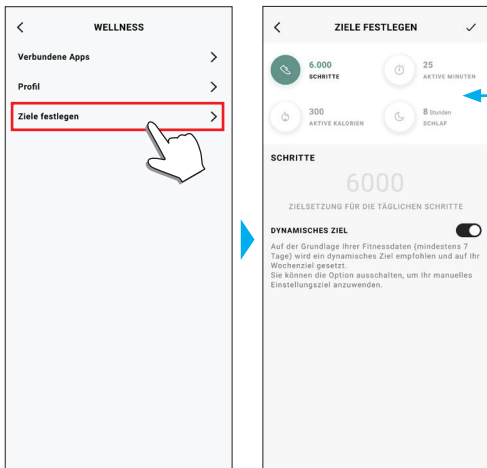
2 Tippen Sie oben links im Startbildschirm auf das Menüsymbol (☰) und danach auf [Wellness] im Seiten-Paneel.



Der Bildschirm [WELLNESS] wird geöffnet.

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

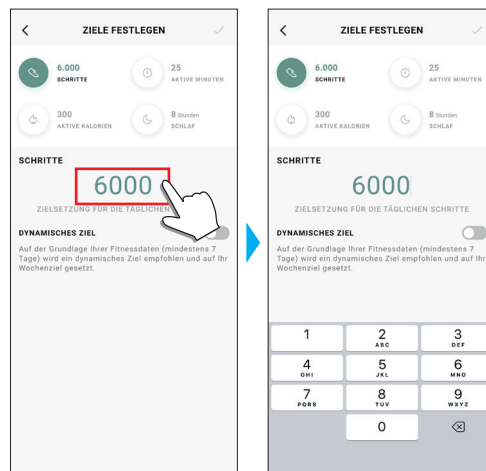
Der Bildschirm [ZIELE FESTLEGEN] wird geöffnet.



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

4 Wählen Sie im oberen Bildschirmbereich das Thema, zu dem Sie die Zielwerte ändern möchten, und geben Sie den gewünschten Wert ein.

Die Bildschirm-Tastatur schiebt 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

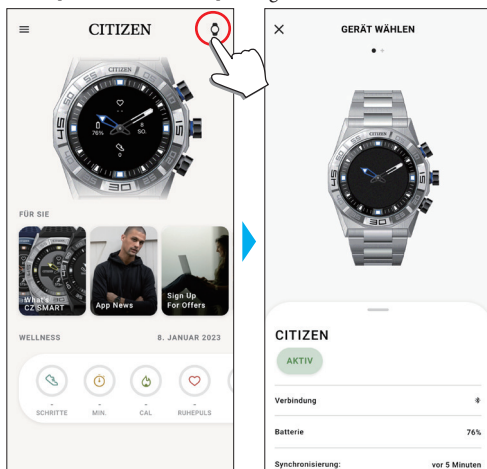
1 Starten Sie die zugehörige App.

Uhr und Smartphone werden miteinander verbunden.

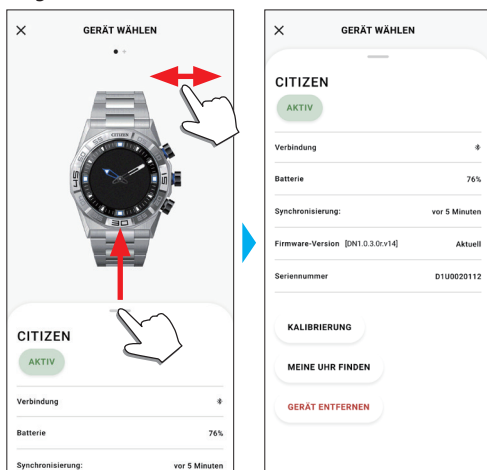
- Falls Sie sich noch nicht angemeldet haben, melden Sie sich an.
- Wenn die Synchronisation von Uhr und Smartphone startet, warten Sie, bis der Vorgang abgeschlossen ist.

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 17).
[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. • Die Uhr und das Smartphone müssen sich in ihrem Verbindungsbereich befinden.

Einstellen der Funktionen und Zuweisen dieser Funktionen zu Knöpfen der Uhr

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

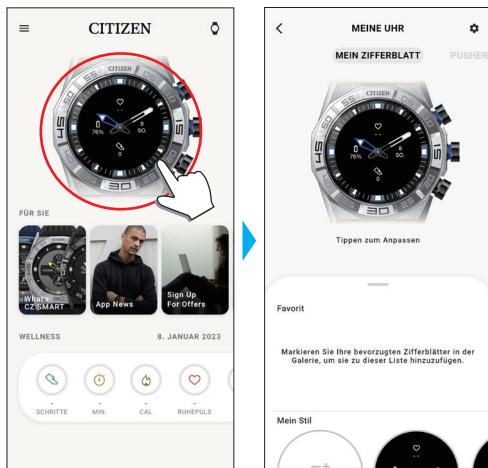
1 Starten Sie die zugehörige App.

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.

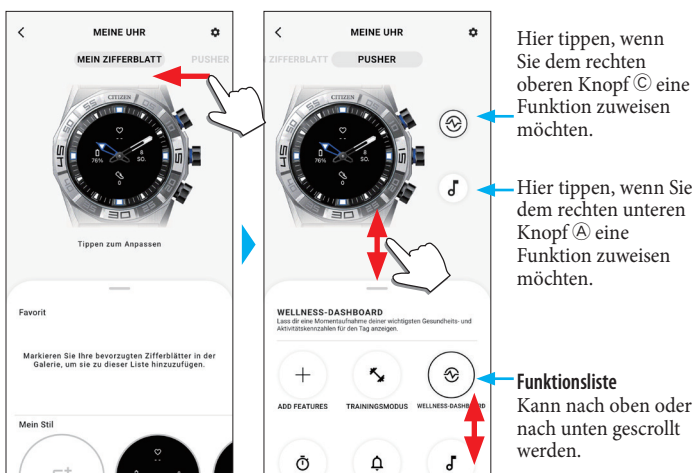
2 Tippen Sie im Startbildschirm auf das Bild der verbundenen Uhr.

Der Bildschirm [MEINE UHR] wird geöffnet.



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

Die Liste der Funktionen wird am unteren Bildschirmrand angezeigt.



- Das obige Beispiel zeigt wie die rechte obere Taste (C) gedrückt wird.

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

- Die Ergebnisse in der Funktionsliste können vom Status der Uhr abhängen.

[ADD FEATURES]	Verwenden Sie diese Option, um eine Idee von Riiver einem Knopf als Funktion zuzuweisen. Funktionseinstellung: Schalten Sie Ideen in [Idee-Liste] ein und führen Sie die erforderlichen Einstellungen durch, damit die Ideen-Funktionen von Riiver am unteren Bildschirmrand erscheinen. • An Orten, an denen der Riiver-Dienst nicht verfügbar ist, werden Riiver und Ideen nicht auf der Liste angezeigt. Selbst nach der Zuweisung einer Idee wird die nicht An Orten angezeigt, an denen der Riiver-Dienst nicht angeboten wird.
[TRAININGSMODUS]	Misst Ihre Trainingseinheit und gibt das Ergebnis für jede Art von Training an. Die Ergebnisse Ihrer Trainingseinheit werden auf dem Bildschirm der App angezeigt.
[WELLNESS-DASHBOARD]	Gibt [SCHRITTE], [AKTIVE MINUTEN (MIN.)], [AKTIVE KALORIEN (CAL)], [HERZFREQUENZ (RUHEPULS)] und [SCHLAF (H MIN)] eines Tages an. Misst Ihre Herzfrequenz.
[STOPPUHR]	Stoppuhr-Messung. Der Minutenzeiger überschneidet sich mit dem Stundenzeiger und sie bewegen sich, um die Sekunden anzugeben.
[BENACHRICHTIGUNGEN]	Zeigt Benachrichtigungen an. 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/Zurück/Weiter. Abspielen/Anhalten: Halten Sie den oberen rechten Knopf (C) auf der Uhr gedrückt. Lautstärke erhöhen: drücken Sie einmal den oberen rechten Knopf (C). Lautstärke senken: Drücken Sie einmal den unteren rechten Knopf (A). Zurück zum vorherigen Titel: Halten Sie den unteren rechten Knopf (A) gedrückt.
[TIMER]	Ein Countdown Timer. Der Minutenzeiger überschneidet sich mit dem Stundenzeiger und sie bewegen sich gegen den Uhrzeigersinn, um den Countdown der Sekunden anzugeben. Sie können die Countdown-Zeit in 1-Minuten-Schritten einstellen. Die Uhr vibriert, wenn die Zeit abgelaufen ist. Funktionseinstellung: Die Countdown-Zeit muss auf der Uhr selbst eingestellt werden.
[WETTER]	Gibt den Wetterbericht für 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 rechten Knopf (B) der Uhr, wenn der Ton nicht mehr gesendet werden soll.

Über [ADD FEATURES] hinzugefügte Funktionen

[UV-Index]	Gibt den UV-Index für drei Orte an, u. a. den aktuellen Wetterbericht.
[Brandungsbericht]	Gibt besondere Wetterberichte für den Surf-Sport an.
[Hintergrundbeleuchtung]	Kontrolliert Hue, ein smartes Lichtsystem von Philips. • Diese Funktion ist nur unter iOS verfügbar.
[Golfbericht]	Gibt besondere Wetterberichte für den Golf-Sport an.
[Golfkurs]	Gibt Informationen zu jedem Loch des Golfplatzes wie Länge und Handicap an.
[Flug-Informationen]	Sie können die Informationen zu Ihrem gebuchten Flug abrufen.
[Liefer-Tracking]	Sie können Informationen zur Sendungsverfolgung Ihres Pakets abrufen.
[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 Funktionen verwenden

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

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

■ Nach der Verwendung von Funktionen

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

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

Individuelles Einstellen des Zifferblatts

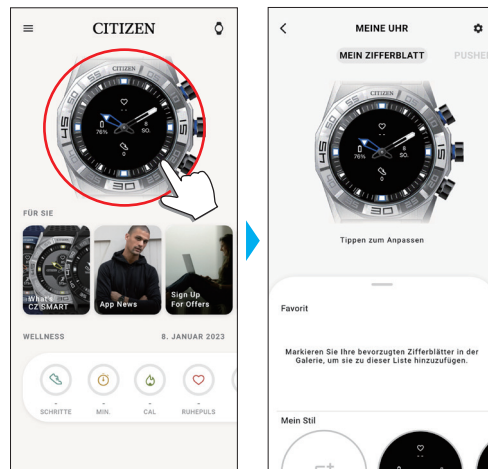
1 Starten Sie die zugehörige App.

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.

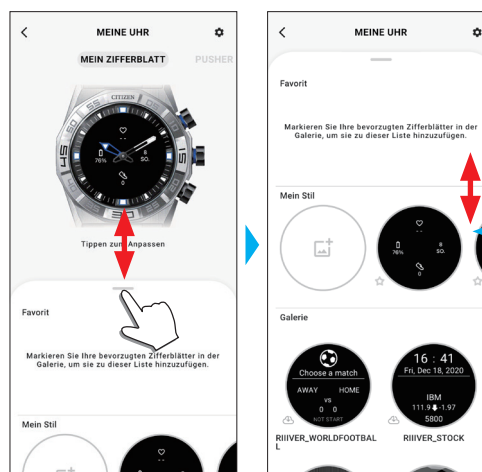
2 Tippen Sie im Startbildschirm auf das Bild der verbundenen Uhr.

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.

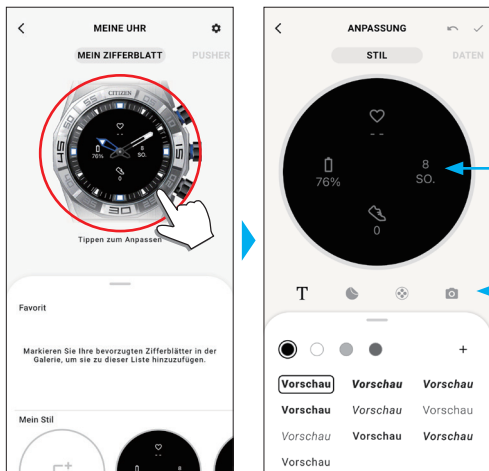
4 Wählen Sie das gewünschte Zifferblatt durch Antippen aus.

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.

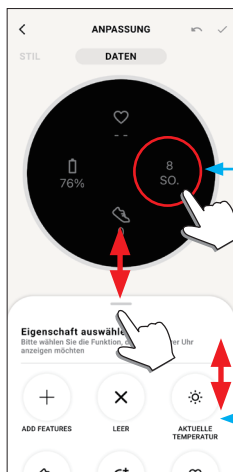
	Sie können den Text eingeben, der auf dem Uhrendisplay aufscheinen soll. [+] Tippen, um Text hinzuzufügen. Sie können eine Textfarbe wählen. Sie können ihn an eine andere Stelle ziehen oder seine Größe verändern.
	Verwenden Sie diese Option, wenn Sie einen für die Uhrabbildung vorbereiteten Aufkleber 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.
	Verwenden Sie diese Option, wenn Sie in ein Zifferblatt ein Foto einfügen möchten, das Sie auf Ihrem Smartphone gespeichert haben. Das existierende Zifferblatt wird von dem neuen überschrieben.

- Einige Menüoptionen werden bei manchen Zifferblättern 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 drei kleine Fenster in der Position 3, 6 und 9 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].

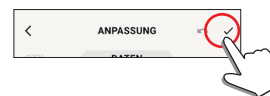
[ADD FEATURES]	Verwenden Sie diese Option, wenn Sie ein Informations-Item aus iideas von Riiver wählen. Schalten Sie iideas in [iidee-Liste] ein, damit die Informations-Items von Riiver am unteren Bildschirmrand erscheinen. • An Orten, an denen der Riiver-Dienst nicht verfügbar ist, werden Riiver und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

Über [ADD FEATURES] hinzugefügte Funktionen

[Sport Live]	Hier werden Flash-Berichte des gewählten Sports angezeigt.
[UV-Index]	Gibt den UV-Index des aktuellen Orts an.
[Aktienkurs]	Der Aktienkurs eines ausgewählten Unternehmens wird angezeigt.
[Weltfußball]	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 [ANWENDEN] Bildschirm wird angezeigt.



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

Das individuell gestaltete Zifferblatt erscheint auf dem Display der Uhr.

Einstellen des Alarms

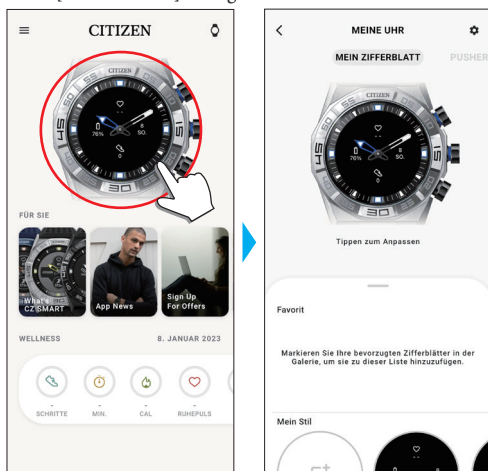
1 Starten Sie die zugehörige App.

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.

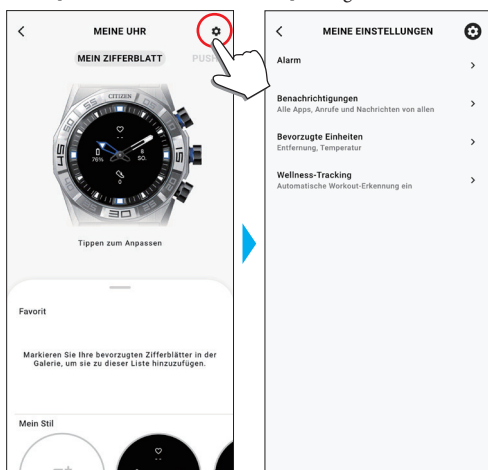
2 Tippen Sie im Startbildschirm auf das Bild der verbundenen Uhr.

Der Bildschirm [MEINE UHR] wird geöffnet.



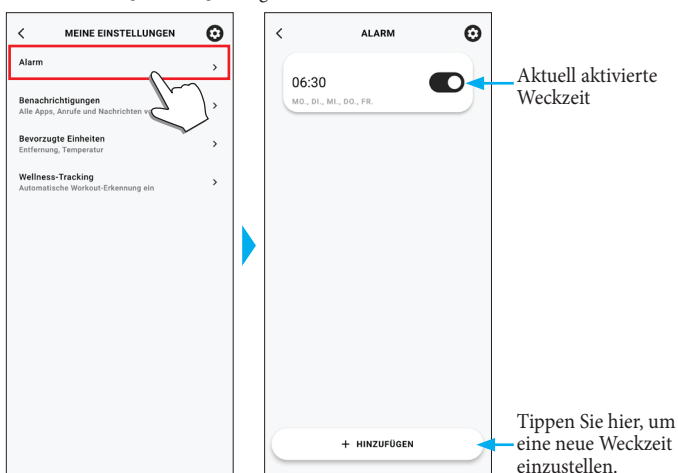
3 Tippen Sie auf das Einstellungssymbol (⚙️) auf dem [MEINE UHR] Bildschirm.

Der Bildschirm [MEINE EINSTELLUNGEN] wird geöffnet.



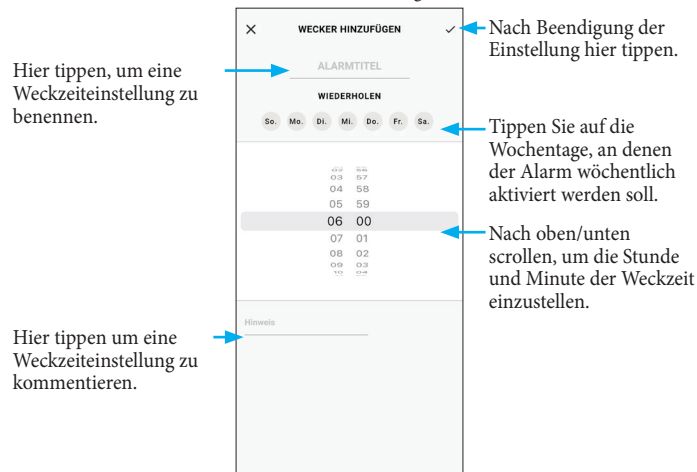
4 Tippen Sie auf [Alarm] im [MEINE EINSTELLUNGEN] Bildschirm.

Der Bildschirm [ALARM] wird geöffnet.



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

Der Bildschirm [WECKER HINZUFÜGEN] wird geöffnet.



Hier tippen um eine Weckzeiteinstellung zu kommentieren.

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

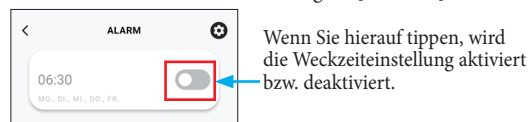
■ Eintritt der Alarmzeit

Die Uhr vibriert.

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

■ Ein- und Ausschalten des Alarms

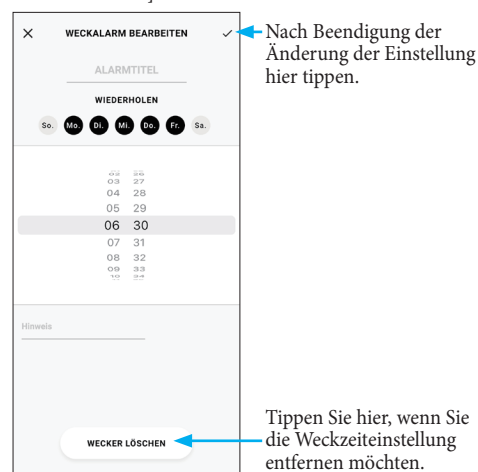
Drücken Sie den Schalter zur Weckzeiteinstellung im [ALARM] Bildschirm auf on/off.



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.



Tippen Sie hier, wenn Sie die Weckzeiteinstellung entfernen möchten.

Einstellung von Benachrichtigungen

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

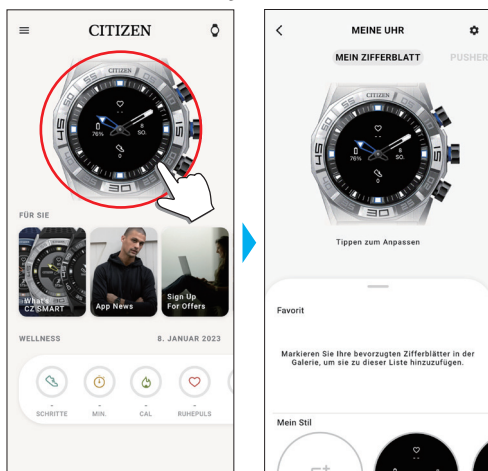
1 Starten Sie die zugehörige App.

Uhr und Smartphone werden miteinander verbunden.

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

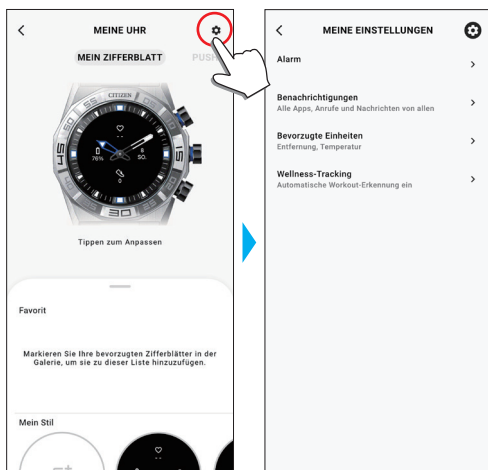
2 Tippen Sie im Startbildschirm auf das Bild der verbundenen Uhr.

Der Bildschirm [MEINE UHR] wird geöffnet.



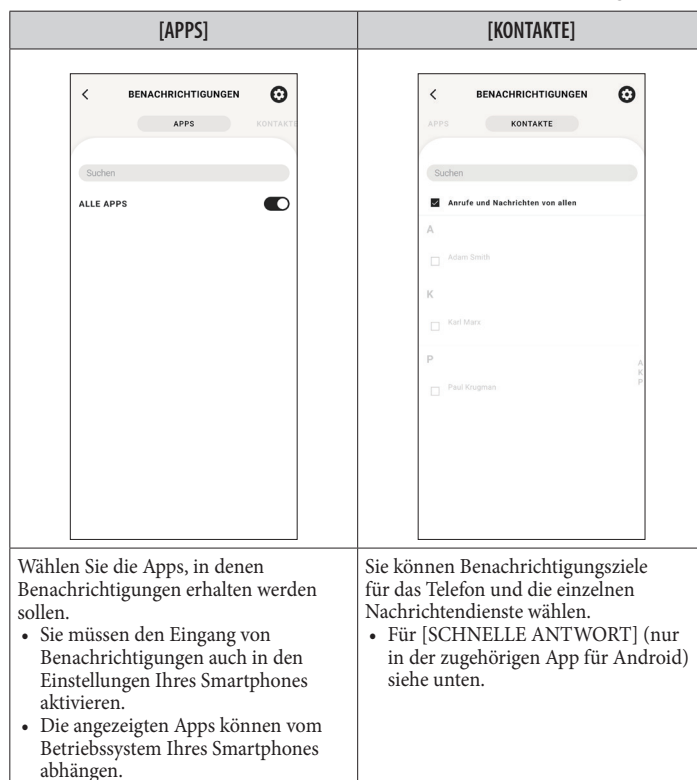
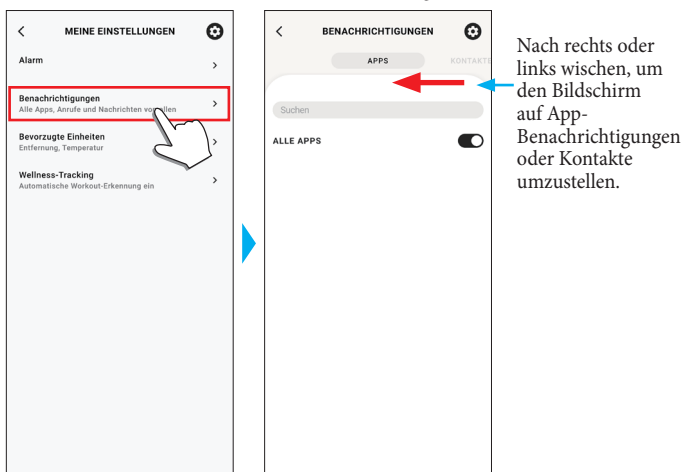
3 Tippen Sie auf das Einstellungssymbol (⚙️) auf dem [MEINE UHR] Bildschirm.

Der Bildschirm [MEINE EINSTELLUNGEN] wird geöffnet.



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

Der Bildschirm [BENACHRICHTIGUNGEN] wird geöffnet.



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

■ 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 rechten Knopf Ⓐ oder dem oberen rechten Knopf © eine der gespeicherten Nachrichten aus und senden sie mit dem mittleren rechten Knopf Ⓞ.

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])

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 Benachrichtigungen entgehen.
- Diese [Ruhezeiten] Funktion wird aktiviert, wenn der Beschleunigungssensor der Uhr eine gewisse Zeit lang keine Bewegung ermittelt hat.

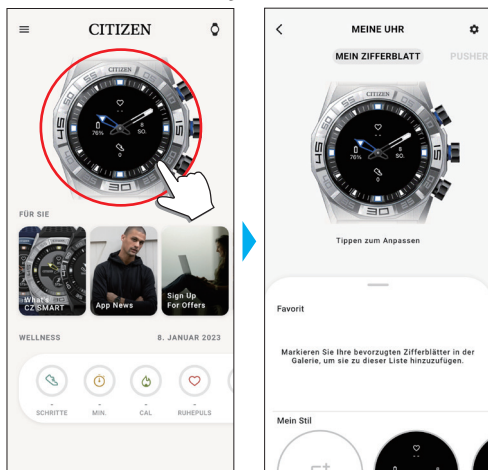
1 Starten Sie die zugehörige App.

Uhr und Smartphone werden miteinander verbunden.

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

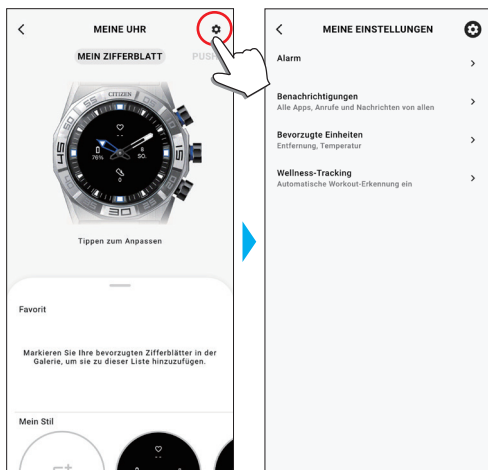
2 Tippen Sie im Startbildschirm auf das Bild der verbundenen Uhr.

Der Bildschirm [MEINE UHR] wird geöffnet.



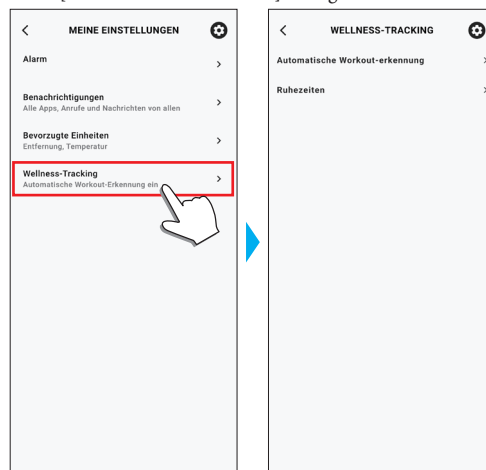
3 Tippen Sie auf das Einstellungssymbol (⚙️) auf dem [MEINE UHR] Bildschirm.

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 Benachrichtigung wird außerhalb der eingestellten Uhrzeit nicht gesendet. 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.

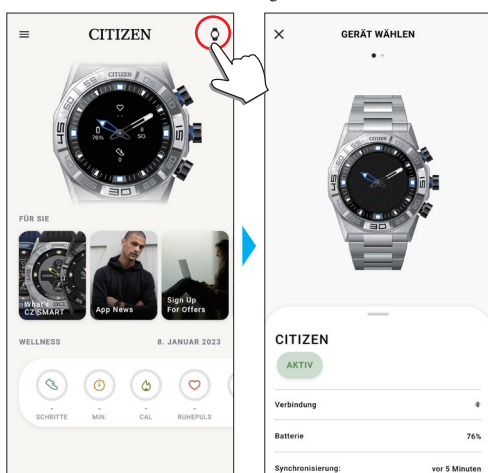
1 Starten Sie die zugehörige App.

Uhr und Smartphone werden miteinander verbunden.

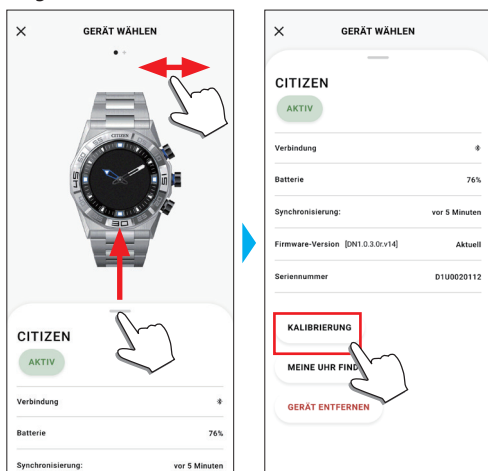
- Falls Sie sich noch nicht angemeldet haben, melden Sie sich an.
- Wenn die Synchronisation von Uhr und Smartphone startet, warten Sie, bis der Vorgang abgeschlossen ist.

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

Der Bildschirm [GERÄT WÄHLEN] wird geöffnet.

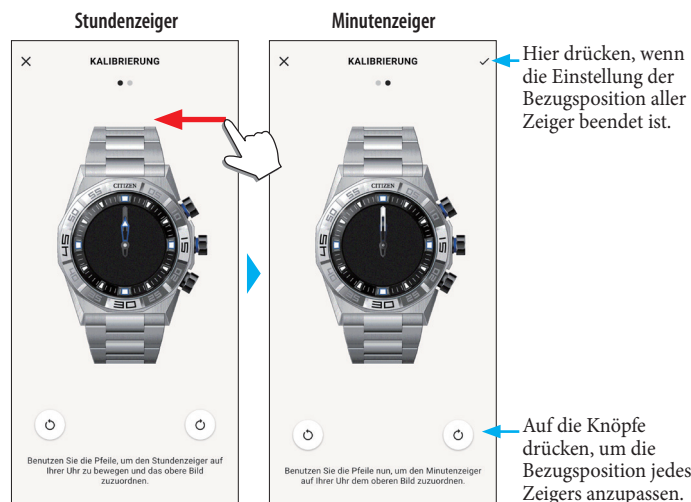


3 Wischen Sie auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um die verbundene Uhr anzuzeigen und wischen Sie am unteren Bildschirmrand nach oben.



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 auf dem Bildschirm den 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 im Menü der Uhr eine Funktion wählen und sie verwenden.

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

1 Drücken Sie den mittleren rechten Knopf **(B)** 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 automatisch ohne Zutun nach 3 Minuten automatisch zur normalen Anzeige zurück.

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

Die Zeiger der Uhr zeigen auf eines der Funktionssymbole.

- Halten Sie den unteren rechten Knopf **(A)** oder den oberen rechten Knopf **(C)** der Uhr gedrückt, um die Zeiger kontinuierlich zu bewegen.
- Das schwarze Symbol in einem weißen Kreis ist die aktuell gewählte Funktion.
- Ideen sind nicht an Orten verfügbar, an denen der Riiver-Dienst nicht angeboten wird.

[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 11).
[Telefon klingeln lassen]	Das mit der Uhr verbundene Smartphone sendet einen Ton. Diese Funktion ist nützlich, wenn Sie das Smartphone suchen. Drücken Sie den mittleren rechten Knopf (B) der Uhr, wenn der Ton nicht mehr gesendet werden soll.
[Musiksteuerung]	Bei der Verwendung der Musik-App können Sie die Musikwiedergabe über die Uhr steuern: Lautstärke höher/niedriger und Abspielen/Pause/Zurück. Abspielen/Anhalten: Halten Sie den oberen rechten Knopf (C) auf der Uhr gedrückt. Lautstärke erhöhen: drücken Sie einmal den oberen rechten Knopf (C) . Lautstärke senken: Drücken Sie einmal den unteren rechten Knopf (A) . Zurück zum vorherigen Titel: Halten Sie den unteren rechten Knopf (A) gedrückt.
[Benachrichtigungen]	Zeigt Benachrichtigungen an. <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 15).
[Startseite]	Die Uhr kehrt wieder zum normalen Bildschirm zurück.
[Einstellungen]	Verwenden Sie diese Option, um die Einstellungen auf der Uhr vornehmen. <ul style="list-style-type: none"> • Einzelheiten finden Sie unter „Einstellungen auf dem Uhrgehäuse“ (→ Seite 6).
[Wellness]	Gibt [SCHRITTE], [AKTIVE MINUTEN (MIN.)], [AKTIVE KALORIEN (CAL)], [HERZFREQUENZ (RUHEPULS)] und [SCHLAF (H MIN)] eines Tages an. Misst Ihre Herzfrequenz.
[Training]	Verwenden Sie diese Option, um ein Training aus 10 Kategorien zu wählen und die Aktivität zu messen. Für 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 16).
[Timer]	Ein Countdown Timer. Einzelheiten finden Sie unter „Verwenden des Timers“ (→ Seite 18).
[Stoppuhr]	Stoppuhr-Messung. Der Minutenzeiger überschneidet sich mit dem Stundenzeiger und sie bewegen sich, um die Sekunden anzugeben.

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

Die Anzeige auf dem Display wechselt zur gewählten Funktion.

- Einige Funktionen funktionieren sofort.

■ Zur Normalanzeige zurückkehren

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

- Wenn Sie aus den Einstellungen einer Option zum Menü zurückgekehrt sind, halten Sie den mittleren rechten Knopf **(B)** erneut gedrückt.

Verwenden des Timers

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

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

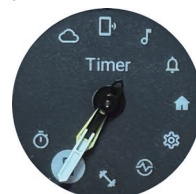
1 Drücken Sie den mittleren rechten Knopf **(B)** der Uhr.

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



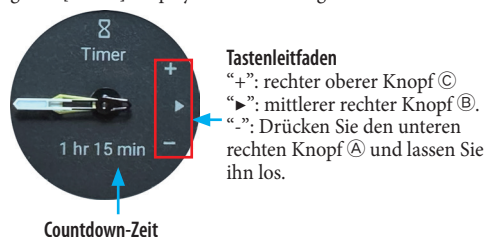
- Die Anzeige kehrt automatisch ohne Zutun nach 3 Minuten automatisch zur normalen Anzeige zurück.

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



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

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



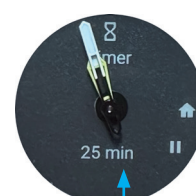
Hier haben wir als Beispiel die Countdown-Zeit auf 25 Minuten geändert.

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

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



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

■ Nach der Messung

Die Uhr vibriert, wenn die Zeit abgelaufen ist.

Messung abbrechen

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

- Rufen Sie das [Timer] Display mit den Schritten 1 - 3 laut „Verwenden des Timers“ (→ Seite 18) auf.**



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

Der Countdown des Timers wird angehalten.

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



- Drücken Sie den oberen rechten Knopf (C) der Uhr, um den Timer neu zu setzen.**

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



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

Die Uhr kehrt wieder zur normalen Anzeige zurück.

- Die eingestellte Countdown-Zeit wird beibehalten.
- Durch Druck auf den rechten oberen Knopf (C) unter obigem 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/html/ge/yf20/bt_info_01_yf20.html



Technische Daten

Modell	YF20	
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 auf dem Smartphone) • Vibrationsfunktion (für den Alarm usw., Einstellung über die zugehörige App) • Aktivitätsmonitorfunktion • Messfunktion für Herzfrequenz • 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.