



HEART RATE MONITOR WATCH

GB IE NI

HEART RATE MONITOR WATCH

Quick start guide

NL BE

HARTSLAG-HORLOGE MET OPTISCHE SENSOR

Startgids

DE AT CH

HERZFREQUENZ-MESSUHR MIT OPTISCHEM SENSOR

Kurzanleitung

IAN 317347_1904

IE NI NL

GB/IE/NI	Quick start guide	Page	4
NL/BE	Startgids	Pagina	8
DE/AT/CH	Kurzanleitung	Seite	12

GB **IE** **NI** This quick start guide is a fixed part of the operating instructions. Keep both this and the operating instructions in a safe place. When passing this product on to third parties, please be sure to include all documentation. Read the operating instructions before use, and pay particular attention to the safety instructions included in the operating instructions.

NL **BE** Deze beknopte handleiding is vast bestanddeel van de gebruiksaanwijzing. Bewaar hem samen met de gebruiksaanwijzing goed. Overhandig alle documenten bij doorgifte van het product aan derden. Lees voor het gebruik de gebruiksaanwijzing en neem in het bijzonder de hierin vermelde veiligheidsvoorschriften in acht.

DE **AT** **CH** Diese Kurzanleitung ist fester Bestandteil der Bedienungsanleitung. Bewahren Sie diese zusammen mit der Bedienungsanleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produkts an Dritte mit aus. Lesen Sie vor der Verwendung die Bedienungsanleitung und beachten Sie insbesondere die darin enthaltenen Sicherheitshinweise.

HEART RATE MONITOR WATCH

● **Before first use**

After unpacking the product:

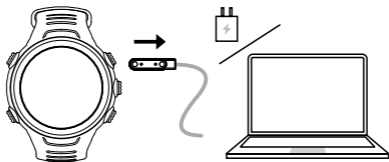
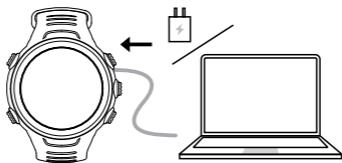
- Charge the product (see “Charging the product”).

Charge the product in time. The battery performance will degrade if the voltage is too low for a long time.

● **Charging the product**

- Align the magnetic contact so that it is held in place properly.
- Connect another side of the USB cable to a USB outlet.
- Charge the product's battery for at least 2 to 3 hours.

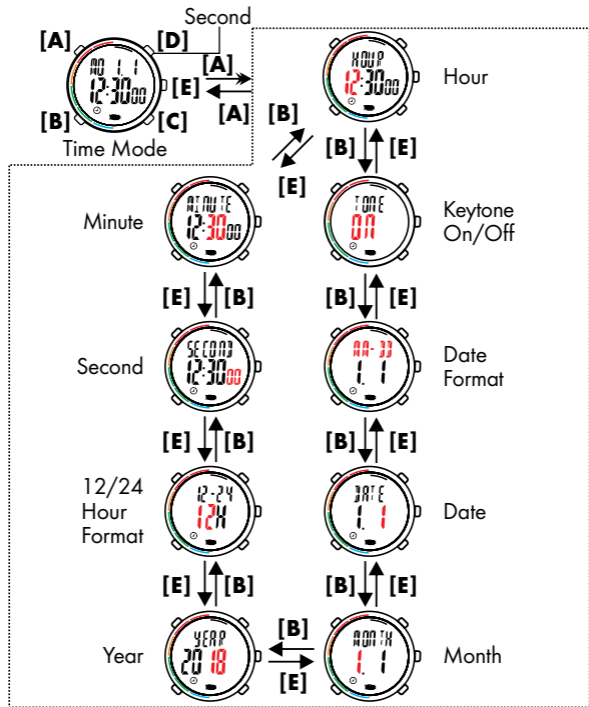
● Wake up the product



● Setting time and date

In time mode ⌚

Button	Description
Hold [A]	Start the time and date settings (hour, minute, second, 12/24 hours format, year, month, week, date format, keytone on/off).
Press [C] or [D] or Hold [C] or [D]	Change the setup or value.
Press [E] or Press [B]	Confirm input. Enter the next option.
Press [A]	End the time and date settings. Return to the time mode.



HARTSLAG-HORLOGE MET OPTISCHE SENSOR

● **Voor het eerste gebruik**

Nadat u het product heeft uitgepakt:

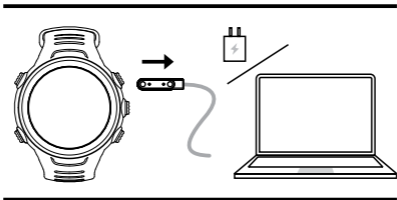
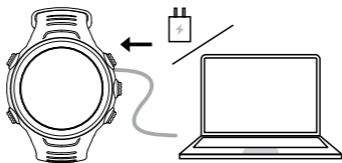
- Laad het product op (zie „Product opladen“).

Laad het product op tijd op. Het door de batterij geleverde vermogen neemt af als de spanning voor langere tijd te laag is.

● **Product opladen**

- Lijn de magnetische contacten zo uit dat ze correct op hun plaats worden gehouden.
- Sluit het andere uiteinde van de USB-kabel aan op een USB-uitgang.
- Laad de batterij voor minstens 2 tot 3 uur op.

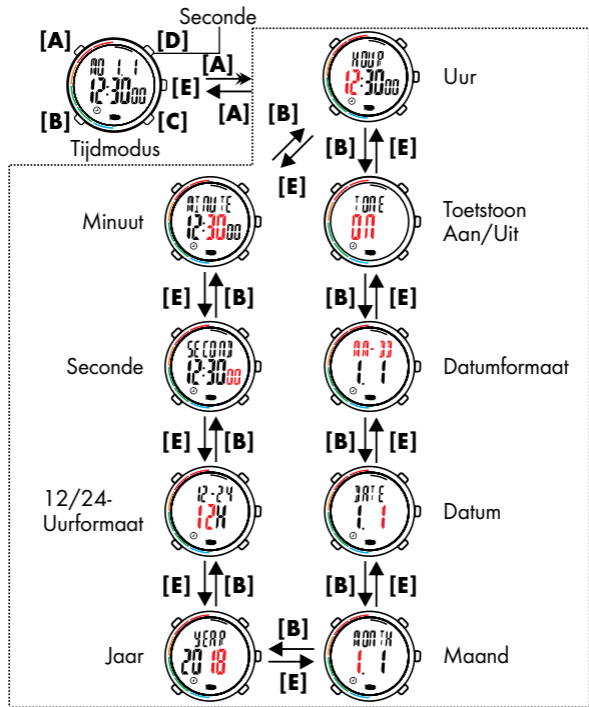
● Product opstarten



● Tijd en datum instellen

In de tijdmodus ⌚

Toets	Beschrijving
[A] ingedrukt houden	Het instellen van tijd en datum gaat van start (uur, minuut, seconde, 12/24-uursformaat, jaar, maand, week, datumformaat, toetstoon aan/uit).
[C] of [D] indrukken of [C] of [D] ingedrukt houden	Instelling of waarde veranderen.
[E] indrukken of [B] indrukken	Invoer bevestigen. Naar de volgende functie overschakelen.
[A] indrukken	Datum- en tijdsindelingen beëindigen. Naar de tijdmodus teruggaan.



HERZFREQUENZ-MESSUHR MIT OPTISCHEM SENSOR

● Vor der ersten Verwendung

Nach dem Auspacken des Produkts:

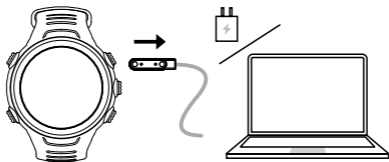
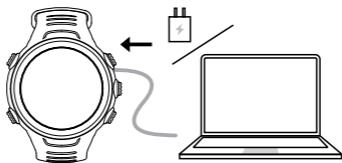
- Laden Sie das Produkt auf (siehe „Produkt aufladen“).

Laden Sie das Produkt rechtzeitig auf. Die Batterieleistung lässt nach, wenn die Spannung über längere Zeit zu niedrig ist.

● Produkt aufladen

- Richten Sie die magnetischen Kontakte so aus, dass sie korrekt an Ort und Stelle gehalten werden.
- Schließen Sie die andere Seite des USB-Kabels an einen USB-Ausgang an.
- Laden Sie die Batterie mindestens 2 bis 3 Stunden lang auf.

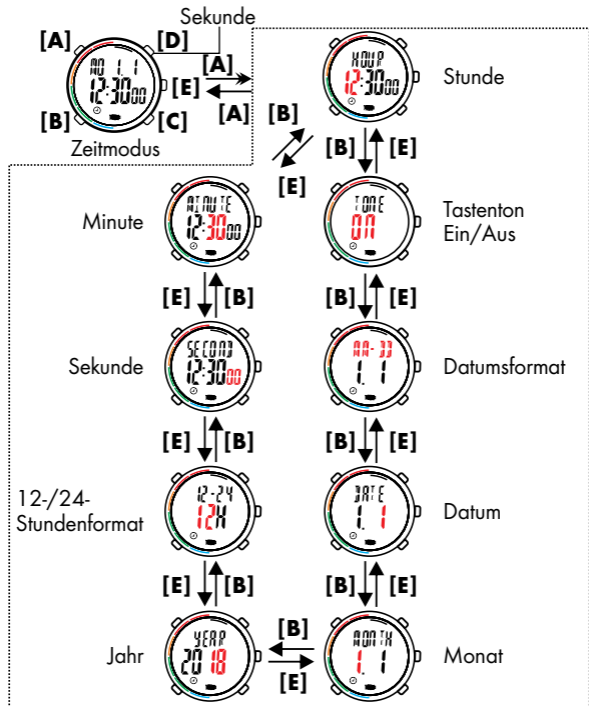
● Produkt aufwecken



● Zeit und Datum einstellen

Im Zeitmodus ⌚

Taste	Beschreibung
[A] gedrückt halten	Zeit- und Datumseinstellungen beginnen (Stunde, Minute, Sekunde, 12-/24-Stundenformat, Jahr, Monat, Woche, Datumsformat, Tastenton ein/aus).
[C] oder [D] drücken oder [C] oder [D] gedrückt halten	Einstellung oder Wert ändern. Einstellung oder Wert schnell ändern.
[E] drücken oder [B] drücken	Eingabe bestätigen. Zur nächsten Funktion wechseln. Eingabe bestätigen. Zur vorigen Funktion wechseln.
[A] drücken	Zeit- und Datumseinstellungen beenden. In den Zeitmodus zurückkehren.



OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model No.: HG05690A /
HG05690B /
HG05690C

Version: 11/2019



IAN 317347_1904

6