

Tchibo
Schrittzähler mit Uhr
Bedienungsanleitung

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Mit Ihrem neuen Schrittzähler-Armband können Sie sich per Tasten-druck die Anzahl Ihrer Schritte, die zurückgelegte Entfernung sowie die dabei verbrauchten Kalorien anzeigen lassen. Selbstverständlich zeigt Ihnen der Schrittzähler auch die normale Uhrzeit und das Datum an und verfügt über eine Stoppuhr sowie eine Weck- und Schlafüber-wachungs-Funktion. Sie benötigen kein Bluetooth® und keine App. Alle Funktionen lassen sich direkt mit dem Schrittzähler bedienen und anzeigen.
Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem neuen Schrittzähler.

Ihr Tchibo Team

Sicherheitshinweise

Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht ver-sehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf. Bei Weitergabe des Artikels ist auch diese Anleitung mitzugeben.

Verwendungszweck

Der Schrittzähler ermittelt beim Gehen, Wandern, Walken oder Joggen die Anzahl der Schritte und errechnet daraus die zurückgelegte Strecke und den ungefähren Kalorienverbrauch.

Der Schrittzähler ist für den Privatgebrauch konzipiert. Er ist für den professionellen oder gewerblichen Einsatz nicht geeignet.

GEFAHR für Kinder

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!
- Kinder erkennen nicht die Gefahren, die bei unsachgemäßen Umgang mit Elektrogeräten entstehen können. Lassen Sie Kinder deshalb niemals unbeaufsichtigt elektrische Geräte benutzen.

GEFAHR durch Elektrizität

- Tauchen Sie den Schrittzähler nicht in Wasser oder andere Flüssig-keiten ein, da sonst die Gefahr eines elektrischen Schlages besteht.
- Nehmen Sie den Artikel nicht in Betrieb, wenn er sichtbare Schäden aufweist.
- Wenn Sie den Schrittzähler aufladen, beachten Sie:
 - Der Schrittzähler darf nicht im Freien oder in Feuerträumen geladen werden.
 - Verwenden Sie zum Aufladen nur geeignete USB-Netzadapter, der den „Technischen Daten“ entspricht.
 - Verwenden Sie keine defekten USB-Netzadapter und versuchen Sie nicht, diese zu reparieren.

- Nehmen Sie keine Veränderungen am Artikel vor. Lassen Sie Reparaturen am Artikel nur von einer Fachwerkstatt durchführen. Wenn sich der Artikel nicht reparieren lässt, entsorgen Sie ihn gemäß den geltenden Bestimmungen.

WARNUNG vor Verletzung

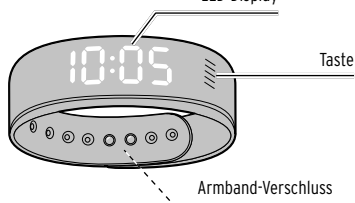
- Der Artikel enthält einen Lithium-Ionen-Akku. Dieser darf nicht aus-einandergenommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Der Akku ist fest eingebaut und kann und darf nicht selbst ausge-tauscht werden. Bei unsachgemäßem Auswechseln des Akkus besteht Explosionsgefahr. Wenn der Akku defekt ist, entsorgen Sie den Artikel.
- Verändern und/oder deformieren/erhitzen/zerlegen Sie Akku nicht.

VORSICHT - Sachschäden

- Schützen Sie den Schrittzähler vor Stößen, Stürzen, direkter Sonnen-einstrahlung, extremen Temperaturen, Regen, Nässe und starken Erschütterungen (nicht fallen lassen!).
- Zum Schutz vor Feuchtigkeit nehmen Sie das Armband vor dem Händ-e-waschen oder dem Duschen ab.
- Verwenden Sie zum Reinigen keine scharfen Chemikalien, aggressive oder scheuernde Reinigungsmittel.

Auf einen Blick (Lieferumfang)

Armband mit
eingesetztem Schrittzähler



LED-Display
Taste
Armband-Verschluss

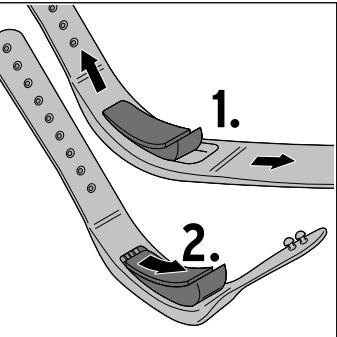
Schrittzähler
(separat)



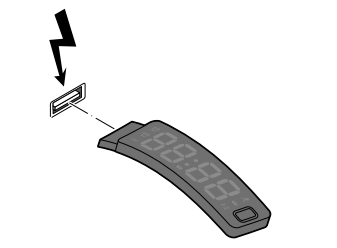
USB-
Anschluss

Akku laden

Um Schäden am Akku zu vermeiden, ist dieser bei Lieferung nur halb geladen. Laden Sie den Akku vor dem ersten Gebrauch vollständig auf.

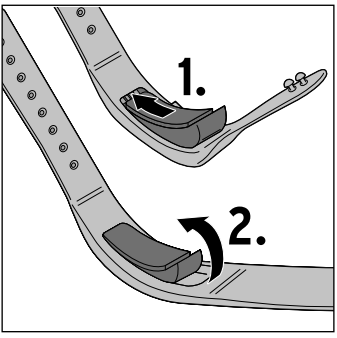


1. Ziehen Sie das Armband an beiden Seiten vorsich-tig auseinander, bis sich der Schrittzähler aus dem Armband löst.



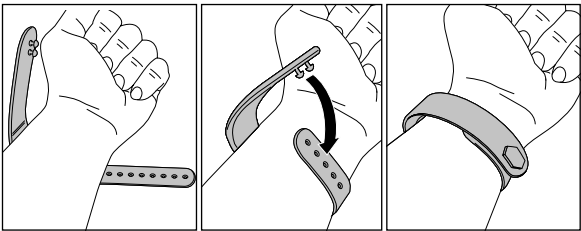
2. Schließen Sie den Schritt-zähler wie abgebildet an einen Netzadapter mit USB-Anschluss (nicht im Lieferumfang enthalten) an. Das Batterie-Symbol  blinkt. Laden Sie den Akku solange, bis das Batterie-Symbol dauerhaft leuchtet.

3. Ziehen Sie den Netzadapter aus der Steckdose, bevor Sie den Schritt-zähler aus dem USB-Anschluss des Netzadapters herausziehen.



4. Setzen Sie den Schritt-zähler wieder wie abge-bildet in das Armband ein.

Armband anlegen



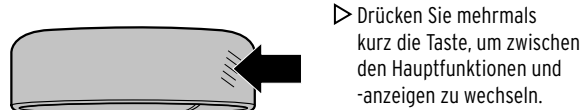
▷ Befestigen Sie das Armband mit der Armband-Schnelle so, dass es fest am Handgelenk sitzt, aber trotzdem angenehm zu tragen ist.

Allgemeine Bedienung

- ▷ Durch kurzes Drücken der Taste ...
 - ... schalten Sie von einer Hauptfunktion zur nächsten um.
 - ... erhöhen Sie einen Wert.
- ▷ Durch ca. 3 Sekunden langes Gedrückthalten der Taste ...
 - ... gelangen Sie jeweils in den Einstellmodus.
 - ... speichern Sie eine Einstellung.

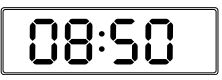
Wenn Sie die Taste länger als 5 Sekunden nicht drücken, bricht der Einstellmodus ab. Alle bis hierhin durchgeführten Einstellungen sind gespeichert und bleiben erhalten.

Hauptfunktionen im Überblick



Die Hauptfunktionen erscheinen in folgender Reihenfolge:

Uhrzeit und Datum



Anzeige von Uhrzeit und Datum; Einstellen von Uhrzeit, Datum, persönlichen Daten.

Schrittzahl



Anzeige der gezählten Schritte; Tageswerte (Schrittzahl, verbrauchte Kalorien, zurückgelegte Entfernung) auf Null setzen.

Kalorienverbrauch



Anzeige der verbrauchten Kalorien; Stoppuhr verwenden.

Zurückgelegte Entfernung



Anzeige der zurückgelegten Entfernung in Kilometer.

Weckzeit 1



Anzeige von Weckzeit 1; Weckzeit 1 einstellen / aktivieren / deaktivieren

Weckzeit 2



Anzeige von Weckzeit 2; Weckzeit 2 einstellen / aktivieren / deaktivieren

Schlafüberwachung



Schlafüberwachung aktivieren / deaktivieren

Uhrzeit, Datum und persönliche Daten eingeben

Die im Folgenden beschriebenen Einstellungen werden automatisch abgefragt, sobald Sie den Einstellmodus aufgerufen haben. Wenn Sie keine Änderung vornehmen möchten, halten Sie die Taste gedrückt, um die angezeigte Einstellung zu bestätigen.



1. Drücken Sie bei ausgeschaltetem Display die Taste 1x kurz, um die Uhrzeit-Anzeige auf-zurufen.

2. Halten Sie die Taste ca. 3 Sek. gedrückt, um den Einstellmodus auf-zurufen. In der Anzeige blinken die Stunden.

3. Stunden: Drücken Sie die Taste jeweils kurz, um die Stunden einzu-stellen. Halten Sie die Taste ca. 3 Sek. gedrückt, um zu speichern.

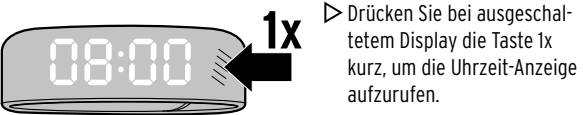
4. Minuten: Drücken Sie die Taste jeweils kurz, um die Minuten einzu-stellen. Halten Sie die Taste ca. 3 Sek. gedrückt, um zu speichern.

5. Monat: Drücken Sie die Taste jeweils kurz, um den Monat einzustellen. Halten Sie die Taste ca. 3 Sek. gedrückt, um zu speichern.

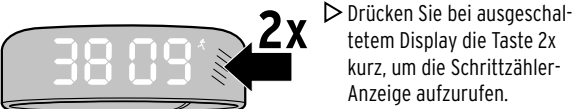
6. Tag: Drücken Sie die Taste jeweils kurz, um den Tag einzustellen. Halten Sie die Taste ca. 3 Sek. gedrückt, um zu speichern.
7. Jahr: Drücken Sie die Taste jeweils kurz, um das Jahr einzustellen. Halten Sie die Taste ca. 3 Sek. gedrückt, um zu speichern.
8. 24-/12-Stunden-Anzeige: Drücken Sie die Taste jeweils kurz, um das Anzeigeformat zu wählen. Halten Sie die Taste ca. 3 Sek. gedrückt, um zu speichern.
9. Beim 12-Stunden-Anzeigeformat erscheint in der Anzeige **PM** für die Nachmittagsstunden.
9. UN/EN-Einheit: Drücken Sie die Taste jeweils kurz, um zwischen der kontinental-europäischen (UN) und angelsächsischen (EN) Einheit zu wählen. Halten Sie die Taste ca. 3 Sek. gedrückt, um zu speichern.
10. Körpergröße (H): Drücken Sie die Taste jeweils kurz, um die Körper-größe einzustellen. Halten Sie die Taste ca. 3 Sek. gedrückt, um zu speichern.
11. Gewicht (L): Drücken Sie die Taste jeweils kurz, um das Körpergewicht einzustellen. Halten Sie die Taste ca. 3 Sek. gedrückt, bis wieder die Uhrzeit-Anzeige erscheint.

Der Einstellvorgang ist beendet. Ihre Einstellungen sind gespeichert.

Uhrzeit und Datum anzeigen



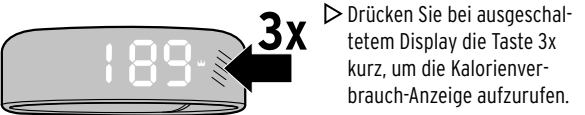
Schrittzahl anzeigen



Der Schrittzähler reagiert anfangs etwas verzögert, um nicht jeden „Schüttler“ als Schritt zu zählen und anzuzeigen. Erst wenn die Schritte regelmäßig erfolgen, wird die Gesamtzahl inklusive der bis dahin erfolgten Schritte angezeigt. Lassen Sie sich also nicht irritieren, wenn der angezeigte Wert z.B. plötzlich um 10 Schritte hochspringt.

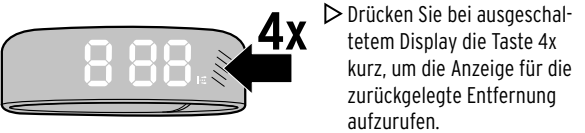
- Es werden immer alle Schritte eines Tages gezählt. Wenn Sie zwischendrin pausieren, zählt das Gerät anschließend von der zuletzt erfassten Schrittzahl weiter.
- Wenn mehr als 9.999 Schritte am Tag gezählt wurden, erscheint zu-erst z.B. eine 1 (für 10.000) und anschließend die weiteren gezählten Schritte.

Kalorienverbrauch anzeigen



Beachten Sie, dass der ungefähre Kalorienverbrauch aus der Schrittzahl und Ihren persönlichen Daten errechnet wird und kein exaktes Ergebnis darstellt.

Zurückgelegte Entfernung anzeigen



Beachten Sie, dass die zurückgelegte Entfernung aus der Schrittzahl und Ihren persönlichen Daten errechnet wird und kein exaktes Ergebnis darstellt.

Tageswerte zurücksetzen

Jeweils um Mitternacht werden die Tageswerte für die Schrittzahl, den Kalorienverbrauch und die zurückgelegte Entfernung automa-tisch auf Null gesetzt.

Um die Tageswerte (Schrittzahl, Kalorienverbrauch und zurückgelegte Entfernung) manuell zurückzusetzen, gehen Sie wie folgt vor:



1. Drücken Sie bei ausgeschaltetem Display die Taste 2x kurz, um die Kalorienverbrauch-Anzeige aufzurufen.

2. Halten Sie die Taste ca. 3 Sekunden gedrückt. Zur Bestätigung vibriert der Schrittzähler kurz. Alle Tageswerte sind auf Null gesetzt.

Stoppuhr verwenden



1. Drücken Sie bei ausgeschaltetem Display die Taste 3x kurz, um die Kalorienverbrauch-Anzeige aufzurufen.

2. Halten Sie die Taste ca. 3 Sekunden gedrückt, um zur Stoppuhr zu wechseln.

▷ Um die Zeitmessung zu starten, drücken Sie die Taste 1x kurz. Die Zeitmessung läuft.

▷ Um die Zeitmessung zu unterbrechen, drücken Sie erneut 1x kurz die Taste. Die Zeitmessung stoppt.

▷ Um die Zeitmessung fortzuführen, drücken Sie erneut 1x kurz die Taste. Die Zeitmessung läuft weiter.

3. Um die Zeitmessung zu beenden und wieder zur Uhrzeit-Anzeige zu wechseln, halten Sie die Taste ca. 3 Sekunden gedrückt.

Weckzeit 1 aktivieren / deaktivieren

Weckzeit aktivieren



1. Drücken Sie bei ausgeschaltetem Display die Taste 5x kurz, um die Weckzeit-Anzeige auf-zurufen.

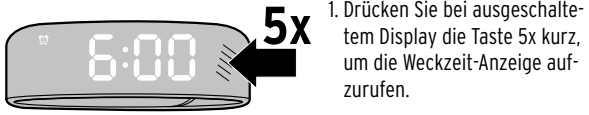
2. Halten Sie die Taste gedrückt, bis im Display die eingestellte Weck-zeit angezeigt wird. In der Anzeige blinken die Stunden.

3. Stunden: Drücken Sie die Taste jeweils kurz, um die Stunden einzu-stellen. Halten Sie die Taste ca. 3 Sek. gedrückt, um zu speichern.

4. Minuten: Drücken Sie die Taste jeweils kurz, um die Minuten einzu-stellen. Halten Sie die Taste ca. 3 Sek. gedrückt, um zu speichern.

Weckzeit 1 ist aktiviert. Zur eingestellten Weckzeit vibriert der Schrittzähler für ca. 1 Minute und im Display blinkt das Symbol .

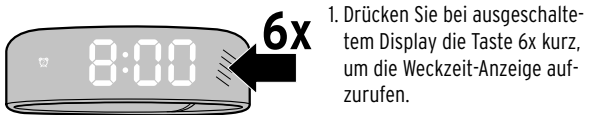
Weckzeit deaktivieren



2. Halten Sie die Taste gedrückt, bis im Display die eingestellte Weck-zeit angezeigt wird. In der Anzeige blinken die Stunden.
3. Drücken Sie die Taste kurz so oft, bis im Display **OF** angezeigt wird (vor 24 bzw. 0 nachts).

Weckzeit 1 ist deaktiviert.

Weckzeit 2 aktivieren / deaktivieren



2. Gehen Sie vor wie im Kapitel „Weckzeit 1 aktivieren / deaktivieren“ beschrieben.

Alarm ausschalten

Zur eingestellten Weckzeit vibriert der Schrittzähler und im Display blinkt das Symbol  bzw. .

- ▷ Drücken Sie die Taste kurz, um den Vibrations-Alarm auszuschalten.

Wenn der Vibrations-Alarm nicht ausgeschaltet wird, vibriert der Schrittzähler ca. 1 Minute lang. Danach schaltet er sich aus und vibriert am nächsten Tag erneut zur eingestellten Weckzeit.

Schlafüberwachung



1. Drücken Sie bei ausgeschaltetem Display die Taste 7x kurz, um die Schlafüberwachungs-Anzeige aufzurufen.

2. Halten Sie die Taste gedrückt, bis im Display einige Sekunden lang **S ON** (Schlafüberwachung eingeschaltet) blinkt und dann erlischt.

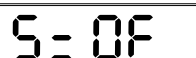
Die Schlafüberwachung ist nun aktiviert.

Wenn Sie, während die Schlafüberwachung aktiviert ist, die Taste kurz drücken, wird für einige Sekunden die Uhrzeit angezeigt und **S ON** (Schlafüberwachung eingeschaltet). Alle anderen Funktionen können in dieser Zeit nicht verwendet werden.

3. Wenn Sie am nächsten Morgen aufstehen, halten Sie die Taste gedrückt, bis im Display einige Sekunden lang **S OF** (Schlafüber-wachung ausgeschaltet) blinkt und dann erlischt.
4. Drücken Sie nun erneut bei ausgeschaltetem Display die Taste 7x kurz, um die Schlafüberwachungs-Anzeige aufzurufen. Die Anzahl der Striche gibt Ihnen Auskunft darüber, wie gut Ihr Schlaf in der Nacht war:



Gut geschlafen.

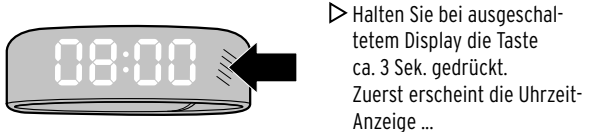


Normal geschlafen



Schlecht geschlafen

Akku-Ladezustand anzeigen



Wenn der Akku-Ladezustand weniger als 20 % beträgt, wird nach der Uhrzeit und des Datums automatisch der Akku-Ladezustand angezeigt.

Reinigen

- ▷ Wischen Sie das Armband und den Schrittzähler selbst bei Bedarf mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.

Technische Daten	
Modell:	629 342
Akku:	Lithium-Ionen, 3,7 V $\approx$ 55 mAh (Das Symbol $\approx$ steht für Gleichstrom)
(nach UN 38.3 getestet)	Nennenergie: 0,2035 Wh
Eingang:	USB DC 5 V 200 mA
Ladezeit:	ca. 0,5 Stunden
Schritte:	0 - 99999 Schritte, Auflösung 1 Schritt
Kalorien:	0 - 9999 kcal, Auflösung 1 kcal
Stoppuhr:	0 - 99 Minuten und 59 Sekunden
Schutzart:	IP65
Umgebungs-temperatur:	+10 bis +40 °C
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.de

Im Zuge von Produktverbesserungen behalten wir uns technische und optische Veränderungen am Artikel vor.

Entsorgen

Der Artikel, seine Verpackung und der eingesetzte Akku wurden aus wertvollen Materialien hergestellt, die wiederverwertet werden können. Dies verringert den Abfall und schont die Umwelt.

Entsorgen Sie die **Verpackung** sortenrein. Nutzen Sie dafür die örtlichen Möglichkeiten zum Sammeln von Papier, Pappe und Leichtverpackungen.

 **Geräte**, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden! Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll zu ent-sorgen. Elektrogeräte enthalten gefährliche Stoffe. Diese können bei unsachgemäßer Lagerung und Entsorgung der Umwelt und Gesundheit schaden. Informationen zu Sammelstellen, die Altgeräte kostenlos entgegennehmen, erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

Wir sind Mitglied des Rücknahmesystems take-e-back. Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.tchibo.de/entsorgung.

 **Batterien und Akkus** gehören nicht in den Hausmüll! Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, leere Batterien und Akkus bei einer Sammelstelle Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung oder beim batterievertreibenden Fachhandel abzugeben.

Achtung! Dieses Gerät enthält einen Akku, der aus Sicherheitsgründen fest eingebaut ist und nicht entnommen werden kann, ohne das Gehäuse zu zerstören. Ein unsachgemäßer Ausbau stellt ein Sicherheitsrisiko dar. Geben Sie daher das Gerät ungeöffnet bei der Sammelstelle ab, die Gerät und Akku fachgerecht entsorgt.



www.tchibo.de/anleitungen

Artikelnummer: 629 342



Pedometer watch

Instructions for use

Dear Customer

With your new pedometer wristband you can display your number of steps, distance covered and the calories burned at the press of a button. Your pedometer naturally also displays the time and date, and has a stopwatch, alarm and sleep monitoring feature. You do not need Bluetooth® or an app to use it. All features can be operated and displayed directly on the pedometer. We hope you will be entirely satisfied with your purchase.

Your Tchibo Team

Safety warnings

Read the safety warnings carefully and only use the product as described in these instructions to avoid accidental injury or damage. Keep these instructions for future reference. If you give this product to another person, remember to also include these instructions.

Intended use

When you are walking, hiking or jogging, the pedometer counts the number of steps you have taken and uses this to calculate the distance covered and the approximate number of calories you burn.

The pedometer is designed for private use. It is not suitable for professional or commercial purposes.

DANGER to children

- Keep the packaging materials out of the reach of children. They pose several risks, including the risk of suffocation!
- Children are not aware of the risks that can arise from improper handling of electrical devices. Never allow children to use electrical devices without supervision.

DANGER due to electricity

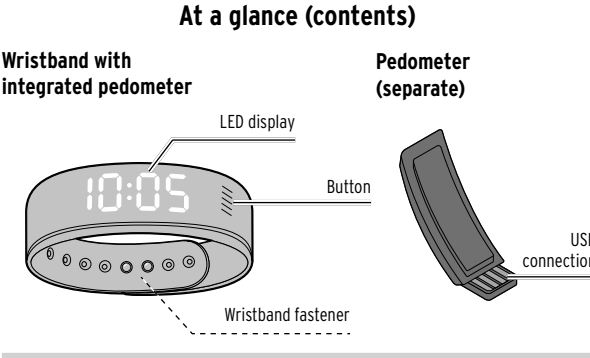
- Do not immerse the pedometer in water or other liquids, as there is otherwise the risk of electric shock.
- Do not use the product if it shows visible signs of damage.
- When charging the pedometer, please note the following:
 - The pedometer must not be charged outdoors or in rooms with high humidity.
 - Only use a suitable USB mains adapter that corresponds to the "Technical specifications" to charge it.
 - Do not use a faulty USB mains adapter and do attempt to repair it.
- Do not make any modifications to the product. Only have repairs to the product carried out by a specialist workshop. If the product cannot be repaired, dispose of it in accordance with current regulations.

WARNING – risk of injury

- The product contains a lithium-ion rechargeable battery. This must not be taken apart, thrown into fire or short-circuited.
- The rechargeable battery is firmly built in and you should not attempt to replace it yourself. There is a risk of explosion if the battery is replaced incorrectly. If the battery is faulty, dispose of the product.
- Do not modify and/or deform/heat/disassemble rechargeable batteries.

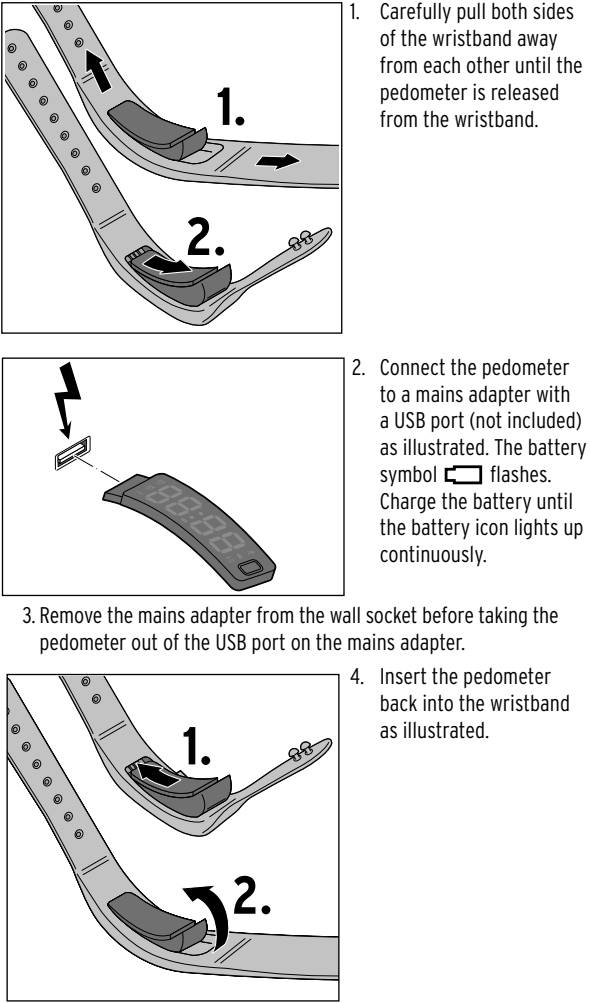
CAUTION - material damage

- Protect the pedometer from impacts, falls, direct sunlight, extreme temperatures, rain, moisture and strong jolts (do not drop it!).
- To protect the pedometer from moisture, take the wristband off before washing your hands or showering.
- Do not use any caustic, aggressive or abrasive products for cleaning.

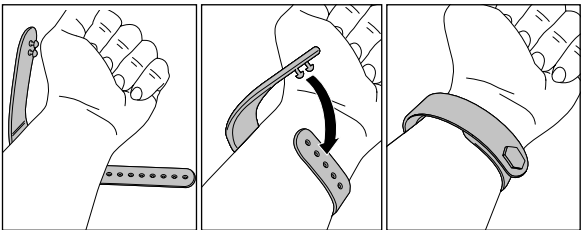


Charging the battery

To avoid damage to the rechargeable battery, it is only half charged upon purchase. Charge the battery fully prior to first use.



Putting on the wristband

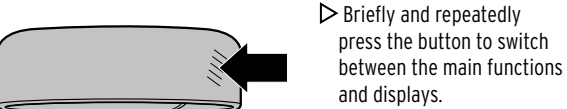


➤ Fasten the wristband using the wristband fasteners so that it sits tightly on the wrist but is still comfortable to wear.

General use

- Briefly press the button to...
 - ... switch from one main function to the next.
 - ... increase a value.
- Press the button for approx. 3 seconds to...
 - ... enter the settings mode.
 - ... save a setting.
- If you do not press the button for longer than approx. 5 seconds, the device exits the setting mode. Any settings that have been made up to that point are saved and retained.

An overview of the main functions



The main functions appear in the following sequence:

Time and date	Display time and date; Set time, date, personal data.
Number of steps	Display the number of steps counted; Set the daily values (number of steps, calories burned, distance covered) to zero.
Calorie consumption	Display the calories burned; Use the stopwatch.
Distance covered	Display the distance covered in kilometres.
Alarm 1	Display alarm time 1; Set / activate / deactivate alarm 1
Alarm 2	Display alarm time 2; Set / activate / deactivate alarm 2
Sleep monitoring	Activate / deactivate sleep monitoring

Enter the time, date and personal data

The settings described below will be run through in a sequence as soon as you go into the settings mode. If you do not wish to make any changes, press and hold the button to confirm the setting being displayed.

- 1x When the display is switched off, press the button briefly 1x to call up the time display.
- 2. Press and hold the button for approx. 3 seconds to call up the settings mode. The hours will flash in the display.
- 3. Hours: Press the button briefly to set the hour. Press and hold the button for approx. 3 seconds to save the setting.
- 4. Minutes: Press the button briefly to set the minutes. Press and hold the button for approx. 3 seconds to save the setting.
- 5. Month: Press the button briefly to set the month. Press and hold the button for approx. 3 seconds to save the setting.

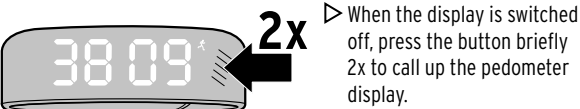
- 6. Day: Press the button briefly to set the day. Press and hold the button for approx. 3 seconds to save the setting.
 - 7. Year: Press the button briefly to set the year. Press and hold the button for approx. 3 seconds to save the setting.
 - 8. 24/12-hour display: Press the button briefly to select the display format. Press and hold the button for approx. 3 seconds to save the setting.
 - 9. UN/EN units: With the 12-hour display format, **PM** appears in the display in the afternoon. Press the button briefly to select between continental European (UN) and English (EN) units. Press and hold the button for approx. 3 seconds to save the setting.
 - 10. Height (H): Press the button briefly to set height. Press and hold the button for approx. 3 seconds to save the setting.
 - 11. Weight (L): Press the button briefly to set body weight. Press and hold the button for approx. 3 seconds until the time is displayed again.
- The settings procedure is complete. Your settings are saved.

Displaying time and date



- When the display is switched off, press the button briefly 1x to call up the time display.

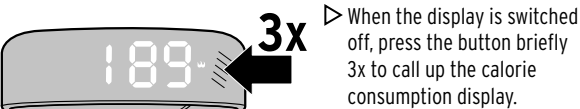
Displaying number of steps



- When the display is switched off, press the button briefly 2x to call up the pedometer display.

- The pedometer will respond with a slight delay at first to avoid counting and displaying every hint of a movement as a step. When steps are taken regularly, the total number including previous steps taken is displayed. Therefore, do not be concerned if the displayed value suddenly increases by 10 steps for example.
- The pedometer always counts all the steps you take in a day. If you take a break, the pedometer will then continue counting from the number of steps counted last.
- When more than 9,999 steps have been counted in a day, e.g. a 1 appears first (for 10,000), and then the additional counted steps.

Displaying calorie consumption



- When the display is switched off, press the button briefly 3x to call up the calorie consumption display.

- Please note that the rough number of calories burned is calculated from the number of steps taken and your personal data, and is not an exact result.

Displaying distance covered

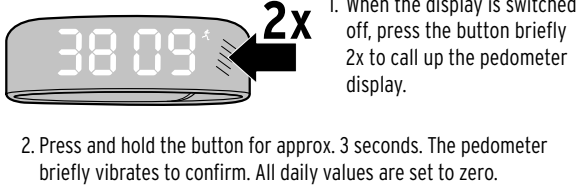


- When the display is switched off, press the button briefly 4x to call up the distance covered.

- Please note that the distance covered is calculated from the number of steps taken and your personal data, and is not an exact result.

Resetting the daily values

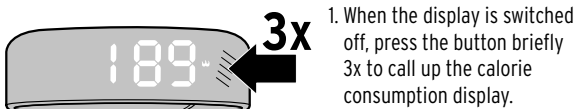
- The daily values for number of steps, calorie consumption and distance covered are automatically set to zero each day at midnight.
- To manually reset the daily values (number of steps, calorie consumption and distance covered), proceed as follows:



- 1. When the display is switched off, press the button briefly 2x to call up the pedometer display.

- 2. Press and hold the button for approx. 3 seconds. The pedometer briefly vibrates to confirm. All daily values are set to zero.

Using the stopwatch



- 1. When the display is switched off, press the button briefly 3x to call up the calorie consumption display.

- 2. Press and hold the button for approx. 3 seconds to switch to the stopwatch.

- To start the timer, briefly press the button 1x. The pedometer has started timing.
- Briefly press the button once again to pause the timer. The pedometer has stopped timing..
- Briefly press the button once again to continue timing. The pedometer continues timing.

- 3. Press and hold the button for approx. 3 seconds to stop timing and switch back to the time display.

Activating / deactivating alarm 1

Activating the alarm



- 1. When the display is switched off, press the button briefly 5x to call up the alarm display.

- 2. Press and hold the button until the set alarm time is displayed. The hours will flash in the display.
- 3. Hours: Press the button briefly to set the hour. Press and hold the button for approx. 3 seconds to save the setting.
- 4. Minutes: Press the button briefly to set the minutes. Press and hold the button for approx. 3 seconds to save the setting.

Alarm 1 is activated. At the set alarm time, the pedometer vibrates for approx. 1 minute and the icon  flashes in the display.

Deactivating the alarm

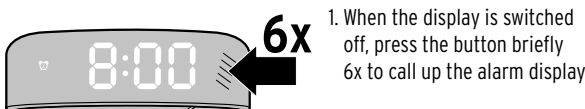


- 1. When the display is switched off, press the button briefly 5x to call up the alarm display.

- 2. Press and hold the button until the set alarm time is displayed. The hours will flash in the display.
- 3. Press the button briefly until **OF** is displayed (before 24 or 0 at night).

Alarm 1 is deactivated.

Activating / deactivating alarm 2



- 1. When the display is switched off, press the button briefly 6x to call up the alarm display.

- 2. Proceed as described in the section titled "Activating / deactivating alarm 1".

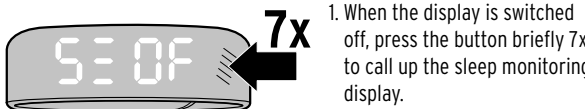
Switching off the alarm

At the set alarm time, the pedometer vibrates and the icon  or  flashes in the display.

- Briefly press the button to switch the vibration alarm off.

If the vibration alarm is not switched off, the pedometer will vibrate for approx. 1 minute. It will then switch off and vibrate again the next day at the set alarm time.

Sleep monitoring



- 1. When the display is switched off, press the button briefly 7x to call up the sleep monitoring display.

- 2. Keep the button pressed until **S ON** (sleep monitoring switched on) flashes for a few seconds in the display and then goes out.

Sleep monitoring is now activated.

- If you briefly press the button while sleep monitoring is activated, the time and **S ON** (sleep monitoring switched on) are displayed for a few seconds. All the other functions are not available for selection during this period.

- 3. When you get up the following morning, keep the button pressed until **S OF** (sleep monitoring switched off) flashes for a few seconds in the display and then goes out.
- 4. When the display is switched off, press the button briefly 7x once again to call up the sleep monitoring display. The number of lines tells you how well you slept overnight:



Slept well

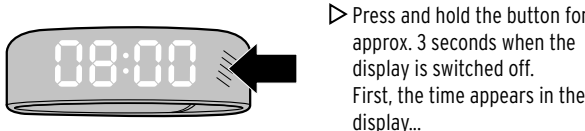


Slept normally



Slept badly

Displaying battery charge status



- Press and hold the button for approx. 3 seconds when the display is switched off. First, the time appears in the display...

...and then the battery charge status (figure to the left shows e.g. 90% battery charge status).

- If the battery charge status is less than 20%, the battery charge is status is automatically displayed after the time and the date.

Cleaning

- Wipe the wristband and the pedometer as required with a slightly damp cloth.

Technical specifications

Model:	629 342
Rechargeable battery:	Lithium-ion, 3.7 V  55 mAh (The  symbol stands for direct current)
(tested as per UN 38.3)	Watt-hour rating: 0.2035 Wh
Input:	USB DC 5 V 200 mA
Charging time:	approx. 0.5 hours
Steps:	0 - 99999 steps, resolution 1 step
Calories:	0 - 9999 kcal, resolution 1 kcal
Stopwatch:	0 - 99 minutes and 59 seconds
Protection type:	IP65
Ambient temperature:	+10 to +40 °C
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany

In the course of product improvement, we reserve the right to make technical and optical modifications to the product.



Disposal

This product, its packaging and the built-in rechargeable battery have been manufactured from valuable materials that can be recycled. Recycling reduces the amount of refuse and helps to preserve the environment.

Dispose of the **packaging** at a recycling point that sorts materials by type. Make use of the local facilities provided for collecting paper, cardboard and lightweight packaging.

 **Devices** marked with this symbol must not be disposed of along with normal household waste! You are legally obliged to dispose of old devices separately from household refuse. Electronic devices contain hazardous substances and, if stored or disposed of improperly, may cause harm to health or the environment. Information about collection points where old devices can be disposed of free of charge is available from your local authorities.

 **Single-use batteries and rechargeable batteries** must not be disposed of along with household waste! You are legally obliged to dispose of all flat batteries at a local authority collection point or to return them to a battery retailer.

Warning! This device contains a battery that for safety reasons is firmly built into the device and cannot be removed without destroying the casing. Improper disassembly leads to safety hazards. You should therefore bring the device intact to a collection point for the proper disposal of devices and rechargeable batteries.



www.tchibo.de/instructions
(Please enter the product number in the box labelled "Bedienungsanleitungs-suche" and click on "Suchen")

Product number: 629 342