

# FM Stereo/AM PLL Synthesized Radio

## Operating Instructions

### Mode d'emploi

### Bedienungsanleitung (Rückseite)

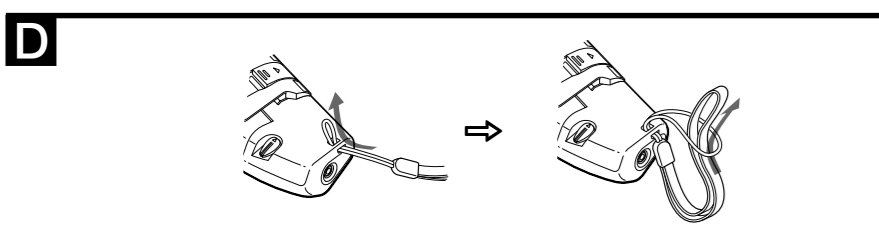
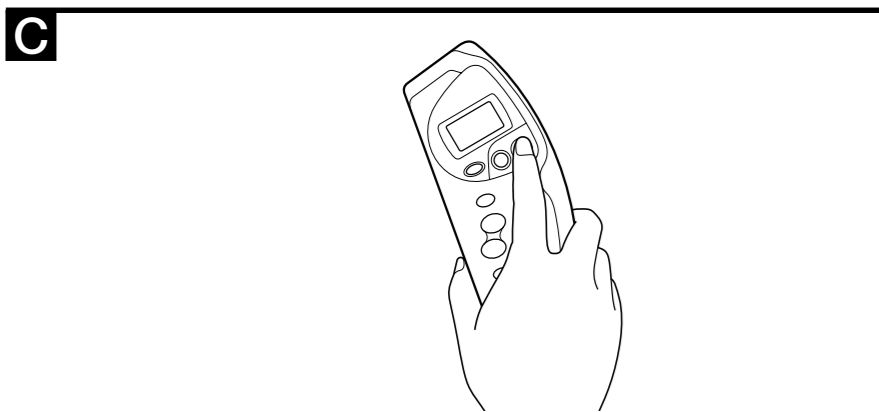
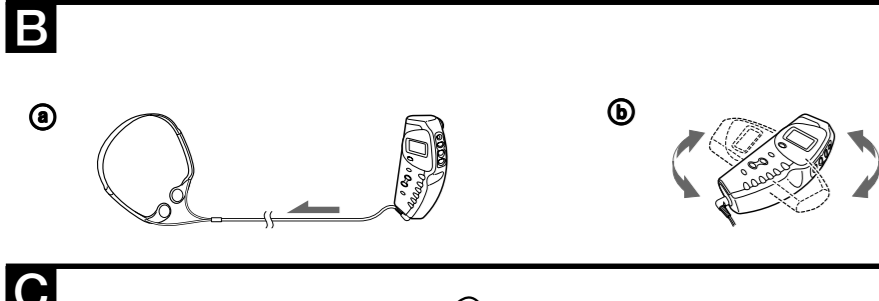
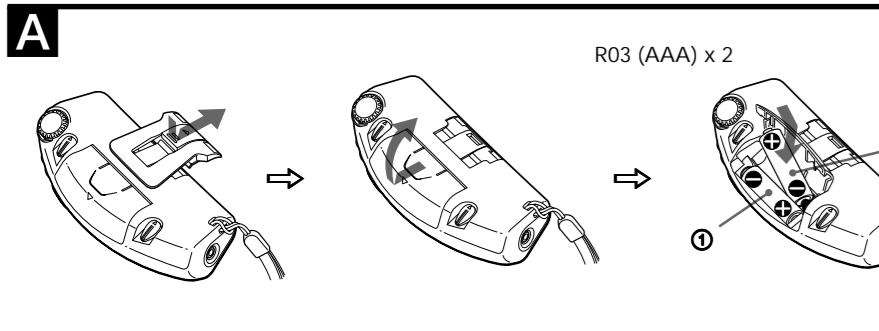
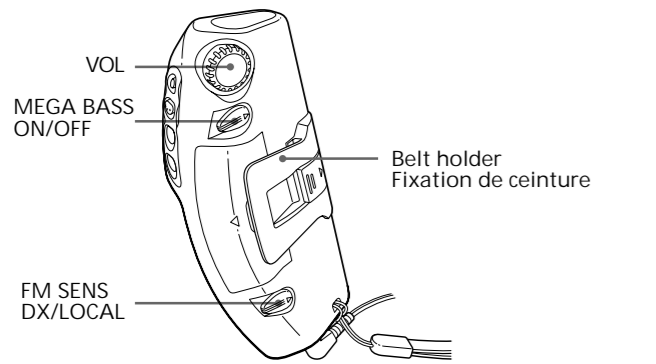
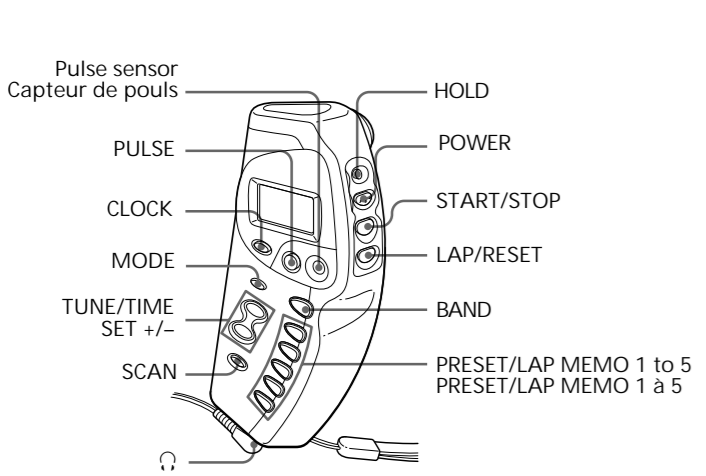
### Manual de instrucciones (en el reverso)



## SRF-M75PM

Sony Corporation ©1999 Printed in China

http://www.world.sony.com/



## Features

- Built-in Pulse Monitor\*
- FM stereo/AM PLL (Phase Locked Loop) Synthesized radio
- Built-in digital clock and stopwatch
- Splash-resistant for all-weather use
- \*The pulse rate monitor is only for leisure purposes. The results obtained may not be as accurate as a medical measuring device.

## Installing the Batteries

(See Fig. **A**)

- 1 Remove the belt holder.
  - 2 Slide and open the lid at the rear of the unit.
  - 3 Insert two R03 (size AAA) batteries (not supplied) with correct polarity.
- Insert the batteries from the negative (◯) terminal to prevent a short-circuit, and in the order from ① to ② as shown in the illustration.

Battery life  
Using Sony R03 (size AAA) batteries (JEITA\*)

FM:	Approx. 12 hours
AM:	Approx. 17 hours

\* Measured by JEITA (Japan Electronics and Information Technology Industries Association) standards. The actual battery life may vary depending on the circumstance of the unit.

## When to replace the batteries

When the batteries become weak, the sound may become weak or distorted, and "◻" will flash in the display. After that, when the batteries are used up, "◻" will light and the power of the unit will be turned off. If this happens, replace the batteries with new ones. The unit will switch to the clock mode from any other mode.

Note  
• The battery "◻" indication in the display does not show the remaining power of the battery.

- Notes on battery
- Insert the batteries with correct polarity.
  - Do not mix new and used batteries.
  - The batteries can not be charged.
  - Remove the batteries when the unit is not to be used for a long time.
  - Should any battery leakage occur, wipe the battery case well and install new batteries.

## Setting the Clock

The display will flash "12:00" or "0:00" when the batteries are first inserted.

- 1 Hold down CLOCK for more than 2 seconds. The hour flashes in the display.
  - 2 Press TUNE/TIME SET + or – until the correct hour appears in the display. Each press changes the digit(s) by one. When you keep the button pressed, the digit(s) change rapidly.
  - 3 Press CLOCK.
- The minute starts to flash. Repeat steps 2 and 3 to set the minute. After setting the minute, press CLOCK again. The clock starts from 0 seconds.

• 12-hour or 24-hour system

## Changing AM Channel Step

The channel step of this unit is factory-set to 9 kHz or 10 kHz to match the frequency allocation system of the country as listed. When needed, change the channel step before listening to the radio.

Area	Channel step
North and South American countries	10 kHz
Other countries	9 kHz

- 1 Press POWER to turn off the power.
- 2 While holding down SCAN, keep pressing BAND for more than 5 seconds.

The channel step appears in the display for a few seconds. To go back to the original channel step, repeat step 2.

Note  
• When the AM channel step is changed, the clock time and the lap time will be kept but the preset stations will be erased.

## Selecting the Mode

You can use this unit as a clock, radio, stopwatch or timer.

- 1 Press POWER.
- 2 Press MODE to select a function mode. Each press changes the display as follows: Radio frequency → Stopwatch → Countdown timer → Radio frequency...

• When the power is off, the display switches between the clock and the stopwatch.

## Operating the Radio

### Manual Tuning

- 1 Connect the headphones to the (◻) (headphones) jack.
- 2 Press POWER.
- 3 The "RADIO ON" indication will appear in the display.
- 4 Adjust the volume using VOL.
- 4 Press BAND to select the band. Each press changes the band as follows: FM1 → FM2 → AM → FM1...

\* FM1 and FM2 are differentiated only for Preset tuning. For Manual or Auto Station Scan tuning of FM stations, select either band.

- 5 Press TUNE/TIME SET + or – to tune in to the desired station.

• To see the current time while listening to the radio, press CLOCK. The current time will appear for a few seconds and then the display returns to the radio frequency.

• To turn off the radio, press POWER.

• To improve the radio reception

FM: Extend the headphones cord which functions as the FM antenna (See Fig. **B** ②).

AM: Rotate the unit horizontally for optimum reception. A ferrite bar antenna is built-in the unit (See Fig. **B** ①).

• Set FM SENS to LOCAL if interference is prevalent and reception is too strong. Under normal conditions, set it to DX.



## Auto Station Scan Tuning

The Auto Station Scan function locates stations and automatically tunes in to them.

- 1 Press POWER.
- 2 The "RADIO ON" indication will appear in the display.
- 3 Adjust the volume using VOL.
- 3 Press BAND to select the band.
- 4 Press SCAN.

Scanning will start upward from the current frequency. The "SCAN" indication flashes in the display during scanning. When a station is received, the "SCAN" indication stops flashing and remains in the display for a few seconds. After a few seconds, the radio will scan for another station.

• When you have located a station and wish to stop Auto Station Scan, press SCAN once. The "SCAN" indication disappears.

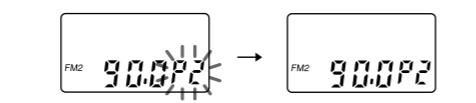
• To cancel the Auto Station Scan, press SCAN or TUNE + or –.

## Preset Tuning

You can preset 10 stations in FM (5 in FM1 and 5 in FM2) and 5 stations in AM.

- Presetting a station
- Example: To set FM 90 MHz on FM2 onto Preset button 2
- 1 Press POWER.
  - 2 Press BAND to select FM2.
  - 3 Tune in to FM 90 MHz (See "Manual Tuning" or "Auto Station Scan Tuning").
  - 4 Hold down PRESET/LAP MEMO button 2 for more than 2 seconds.

The first beep will be followed by two beeps to confirm the setting. The preset number "P2" flashes and then remains in the display.



- To preset another station, repeat these steps.
- To change the preset station, tune in to the desired station and hold down PRESET/LAP MEMO (1 to 5). The new station will replace the previous station on the preset button.

To recall a preset station

- 1 Press POWER.
- 2 Adjust the volume using VOL.
- 3 Press BAND to select the band.
- 4 Press PRESET/LAP MEMO (1 to 5).

## Using the Countdown Timer (Only when Listening to the Radio)

You can use the built-in countdown timer to turn off the radio automatically after a preset duration.

- 1 Press POWER to turn on the radio.
- 2 Press MODE to select the countdown timer. The "TIMER" indication flashes and "2:00" appears in the display.
- 3 Press TUNE/TIME SET + or – to set the desired countdown duration for the timer. The countdown duration can be set from 1 minute to 2 hours, in 1-minute increments.
- 4 Press START/STOP.

The "TIMER" indication stops flashing and remains in the display, and countdown starts. After the preset countdown duration, the buzzer sounds and the radio turns off.

• To stop the buzzer, press LAP/RESET or POWER. The buzzer will sound for 3 minutes if it is left on.

• To turn off the radio before the preset time, press POWER.

• To switch to the other modes, press MODE.

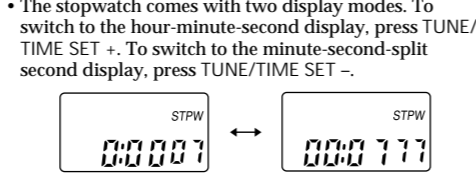
## Using the Stopwatch

The stopwatch will can time up to 99 hours 59 minutes and 59.99 seconds, in 1/100-second increments.

- 1 Press MODE to select the stopwatch. The "STOPW" indication will appear in the display.
- 2 Press START/STOP to start. The display shows the elapsed time.
- 3 Press START/STOP to stop.

• To reset to zero, press LAP/RESET when the stopwatch is in the stop status.

• The stopwatch comes with two display modes. To switch to the hour-minute-second display, press TUNE/TIME SET +. To switch to the minute-second-split second display, press TUNE/TIME SET –.



- To switch to the other modes during counting, press MODE.
- To listen to the radio while the stopwatch is running, press POWER. The display will switch to the radio frequency for a few seconds.

## Lap Time Function

Press LAP/RESET while the stopwatch is running. The "LAP" indication will flash, and the current lap time will appear in the display for a few seconds. The lap times are stored automatically onto PRESET/LAP MEMO 1 to 5 each time LAP/RESET is pressed.

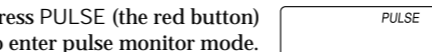
## Notes on lap time memory

- The lap time memory will store the last 5 lap times. Earlier lap times are erased in progressive order.
- To display a stored the lap time, press the respective PRESET/LAP MEMO button.
- To switch to the hour-minute-second display, press TUNE/TIME SET +. To switch to the minute-second-split second display, press TUNE/TIME SET –.
- In a poorly lit place, the clock's display may become dim.
- Do not put the unit where its clock controls may be depressed accidentally.
- Do not leave the clock in temperatures below 0°C or over 40°C which may cause it to malfunction.

## Using Pulse Monitor

You can check your pulse rate after exercise (running, etc.) using the pulse monitor.

- 1 Press PULSE (the red button) to enter pulse monitor mode. The "PULSE" indication appears in the display. Lay your fingertip flat across the pulse sensor (so that the sensor is covered) for a few seconds as shown in the illustration (See Fig. **C**).
- 2 The "PULSE" indication flashes and the segments in the display flow from left to right while first counting pulse. After a few seconds, your pulse rate will be shown in the display.



The pulse monitor continues measurement as long as your finger is kept placed on the sensor. Your pulse rate will be renewed every few seconds.

You can listen to the radio even when the pulse monitor is running.

The stopwatch and the countdown timer continue to count even while the pulse monitor is running.

The unit will exit pulse monitor mode automatically in about 2 minutes.

To exit the pulse monitor mode manually, press PULSE again.

Note  
• If you have difficulty measuring your pulse rate, refer to the supplied card with supplementary notes and explanation.

Display is dim, or no indication is displayed.

- Weak batteries.
- The unit is being used in extremely high or low temperatures or in a place with excessive moisture.

- The station cannot be received when a PRESET/LAP MEMO (1 to 5) button is pressed.
- You chose the wrong preset number.
- The memory of the station has been erased. Preset the station again.

Sound is not heard and "◻" flashes in the display.

- Weak batteries.

## Specifications

Time display: 12-hour or 24-hour system  
Frequency range:

	Frequency	Channel step
North and South American model	FM: 87.5 – 108 MHz AM: 530 – 1,710 kHz	0.1 MHz 10 kHz
Other countries	FM: 87.5 – 108 MHz AM: 530 – 1,610 kHz	0.05 MHz 10 kHz
FM model	FM: 87.5 – 108 MHz AM: 531 – 1,602 kHz	0.1 MHz 9 kHz

\* The frequency display is raised or lowered by steps of 0.1 MHz. (Example: Frequency 88.05 MHz is displayed as "88.0MHz".)  
Output: (◻) jack (stereo minijack), load impedance 16 ohms  
Power output: 20 mW + 20 mW (at 10% harmonic distortion)  
Power requirements: 3 V DC, two R03 (size AAA) batteries

Dimensions: Approx. 140.5 x 41 x 80.5 mm (w/h/d) (4 1/2 x 1 1/2 x 2 1/2 inches) incl. projecting parts and controls  
Mass: Approx. 103 g (3.6 oz.) not incl. battery

Accessories Supplied  
Stereo headphones (1)  
Belt holder (1)  
Hand strap (1)

Design and specifications are subject to change without notice.

## Using the Hand Strap (See Fig. **D**)

Use only the supplied hand strap. Attach the hand strap as shown in the illustration.

## Precautions

- Operate the unit only on 3 V DC with two R03 (size AAA) batteries.
- Avoid exposure to temperature extremes, direct sunlight, moisture, sand, dust or mechanical shock. Never leave the unit in a car parked in the sun.
- Should anything fall into the unit, remove the batteries and have the unit checked by qualified personnel before operating it any further.
- To clean the casing, use a soft cloth dampened with a mild detergent solution.
- In vehicles or buildings, radio reception may be difficult or noisy. Try listening near a window.

## Notes on Headphones

Road safety  
Do not use headphones while driving, cycling, or operating any motorized vehicle. It may create a traffic hazard and is illegal in many areas. It can also be potentially dangerous to play your headphones at high volume while walking, especially at pedestrian crossings. You should exercise extreme caution or discontinue use in potentially hazardous situations.

Preventing hearing damage  
Avoid using headphones at high volume. Hearing experts advise against continuous, loud and extended play. If you experience a ringing in your ears, reduce volume or discontinue use.

Caring for others  
Keep the volume at a moderate level. This will allow you to hear outside sounds and to be considerate to people around you.

Warning  
If there is lightning when you are using the unit, take off the headphones immediately.

## Do not Immerse in Water

This product is designed to be splash-resistant, but should not be immersed in water or come in continuous contact with water.

- Before installing the battery, be sure to wipe off drops of water on the unit.
- The supplied headphones are not meant to be immersed in water or come in continuous contact with water. If they get wet, dry them with a soft cloth.
- Never use an electric hair dryer while wearing the headphones.

## Notes on the Clock

- The clock's digital display may become dim when exposed to heat. It will recover when the temperature returns to normal.
- When exposed to excessively high or low temperature (for example, in a car), the flashing of digits on the clock's display may become slower.
- In a poorly lit place, the clock's display may become dim.
- Do not put the unit where its clock controls may be depressed accidentally.
- Do not leave the clock in temperatures below 0°C or over 40°C which may cause it to malfunction.

If you have any questions or problems concerning your unit, please consult your nearest Sony dealer.

## Troubleshooting Guide

Should any problem persist after you have made the following checks, consult your nearest Sony dealer:

All buttons except HOLD do not operate.

- "◻" is displayed. Press the HOLD button so that "◻" disappears.

Very weak or interrupted sound, or unsatisfactory reception

- Weak batteries
- In a vehicle or in a building, listen near a window.

- Display is dim, or no indication is displayed.
- Weak batteries.
  - The unit is being used in extremely high or low temperatures or in a place with excessive moisture.
- The station cannot be received when a PRESET/LAP MEMO (1 to 5) button is pressed.
- You chose the wrong preset number.
  - The memory of the station has been erased. Preset the station again.

Sound is not heard and "◻" flashes in the display.

- Weak batteries.

## Caractéristiques

- Moniteur de pouls\* intégré
- Radio à synthétiseur PLL (boucle à verrouillage de phase) FM stéréo/AM
- Montre et chronomètre digitaux intégrés
- Résistant aux projections pour une utilisation par tous les temps
- Le moniteur de pouls est uniquement destiné à des applications de loisir. Les résultats obtenus peuvent ne pas être aussi précis qu'avec un appareil de mesure médicale.

## Mise en place des piles

(Cf. ill. **A**)

- 1 Enlevez la fixation de ceinture.
- 2 Ouvrez le couvercle situé à l'arrière de l'appareil en le faisant coulisser.
- 3 Introduisez deux piles R03 (AAA) (non fournies) en respectant les polarités. Introduisez les piles à partir de la borne négative (◻) afin d'éviter un court-circuit et dans l'ordre de ① à ②, comme illustré.

Autonomie des piles  
Utilisation de piles Sony R03 (AAA) (JEITA\*)

FM:	Approx. 12 heures
AM:	Approx. 17 heures

\* Mesurée d'après les normes de la JEITA (Japan Electronics and Information Technology Industries Association). L'autonomie réelle de la batterie peut être différente selon les circonstances.

Quand faut-il remplacer les piles ?  
Lorsque les piles sont faibles, le son est faible ou présente de la distorsion et "◻" clignote sur l'affichage. Lorsque les piles sont usées, "◻" s'allume et l'appareil s'éteint. Les piles doivent alors être remplacées par des neuves. L'appareil revient automatiquement au mode horloge.

Remarque  
• L'indication de pile "◻" affichée ne donne aucune information concernant l'énergie résiduelle des piles.

- Remarques sur les piles
- Introduisez les piles en respectant les polarités.
  - N'utilisez pas des piles neuves avec des piles usagées.
  - Les piles ne peuvent pas être rechargées.
  - Retirez les piles lorsque vous prévoyez de ne pas utiliser l'appareil pendant une période prolongée.
  - En cas de fuite des piles, nettoyez convenablement le logement des piles et remplacez les piles.

## Réglage de l'horloge

Lorsque vous introduisez des piles pour la première fois, l'indication "12:00" ou "0:00" clignote dans la fenêtre d'affichage.

- 1 Maintenez la touche CLOCK enfoncée pendant plus de 2 secondes. L'heure clignote dans la fenêtre d'affichage.
- 2 Appuyez sur TUNE/TIME SET + ou – jusqu'à ce que l'heure correcte apparaisse dans la fenêtre d'affichage.
- 3 Appuyez sur CLOCK.

Chaque pression sur la touche modifie le(s) chiffre(s) d'une unité. Si vous maintenez la touche enfoncée continuellement, le(s) chiffre(s) change(n)t rapidement.

Les minutes commencent à clignoter. Répétez les étapes 2 et 3 pour régler les minutes. Après avoir réglé les minutes, appuyez de nouveau sur CLOCK. L'horloge démarre à 0 seconde.

• Système à 12 ou 24 heures

## Changement de l'intervalle de syntonisation AM

Le pas des canaux de l'appareil a été réglé en usine sur 9 kHz ou 10 kHz, en fonction du système d'allocation des fréquences de chaque pays (voir liste). Si nécessaire, modifiez l'intervalle de syntonisation avant d'écouter la radio.

Région	Intervalle de syntonisation
Pays d'Amérique du nord et du sud	10 kHz
Autres pays	9 kHz

- 1 Appuyez sur POWER pour mettre l'appareil hors tension.
- 2 Tout en maintenant SCAN enfoncée, appuyez sur BAND pendant plus de 5 secondes.

L'intervalle de syntonisation apparaît pendant quelques secondes dans la fenêtre d'affichage. Pour revenir à l'intervalle de syntonisation d'origine, répétez l'étape 2.

Remarque  
• Lorsque vous changez l'intervalle de syntonisation AM, le réglage de l'horloge est conservé, mais les stations présélectionnées sont effacées.

## Sélection du mode

Vous pouvez utiliser cet appareil comme une horloge, un radio, un chronomètre ou un compte à rebours.

- 1 Appuyez sur POWER.
- 2 Appuyez sur MODE pour sélectionner un mode de fonction. Chaque pression sur la touche modifie les indications affichées comme suit: La fréquence de la radio. → Le compte à rebours → La fréquence de la radio. → Lorsque l'appareil est hors tension, la fenêtre d'affichage permutte entre l'horloge et le chronomètre.

## Ecouter la radio

Syntonisation manuelle

- 1 Branchez le casque d'écoute à la prise (◻) (casque d'écoute).
- 2 Appuyez sur POWER. L'indication "RADIO ON" apparaît dans la fenêtre d'affichage.

- 3 Réglez le volume au moyen de la touche VOL.
- 4 Appuyez sur BAND pour sélectionner la gamme d'ondes.

Chaque pression sur la touche modifie la gamme d'ondes comme suit:  
FM1 → FM2 → AM → FM1...

\* FM1 et FM2 ne sont différenciés que par la fréquence de présélection. Pour la syntonisation par balayage automatique ou manuelle des stations FM, sélectionnez l'impure quelle gamme d'ondes.

- 5 Appuyez sur TUNE/TIME SET + ou – pour accéder la station désirée. Pour visualiser l'heure qu'il est pendant l'écoute de la radio, appuyez sur CLOCK. L'heure qu'il est apparaît pendant quelques secondes, puis la fenêtre d'affichage indique de nouveau la fréquence de la station.
- 4 Pour améliorer la réception de la radio FM: Étrenez le fil du casque d'écoute qui tient lieu d'antenne FM (cf. ill. **B** ②).

AM: Faites pivoter l'appareil horizontalement pour une réception optimale. Une antenne à barres de ferrite est intégrée dans l'appareil (cf. illustration).

• Mettez FM SENS sur LOCAL s'il y a des interférences et si la réception est trop forte. Dans des conditions normales, mettez-le sur DX.



## Syntonisation par balayage automatique des stations

La fonction de syntonisation par balayage automatique des stations recherche les stations et les accorde automatiquement.

- 1 Appuyez sur POWER. L'indication "RADIO ON" apparaît dans la fenêtre d'affichage.
- 2 Réglez le volume au moyen de la touche VOL.
- 3 Appuyez sur BAND pour sélectionner la gamme d'ondes.
- 4 Appuyez sur SCAN.

Le balayage commence vers le haut à partir de la fréquence affichée. L'indication "SCAN" clignote dans la fenêtre d'affichage pendant l'opération. Lorsqu'une station est captée, l'indication "SCAN" cesse de clignoter et reste affichée pendant quelques secondes. Après quelques secondes, la radio recommence à rechercher une autre station.

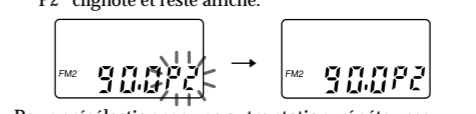
- Dès que vous avez trouvé une station et souhaitez arrêter le balayage automatique des stations, appuyez une fois sur SCAN. L'indication "SCAN" disparaît.
- Pour annuler le balayage automatique des stations, appuyez sur SCAN ou TUNE + ou –.

## Syntonisation des présélections

Vous pouvez présélectionner 10 stations en FM (5 en FM1 et 5 en FM2) et 5 stations en AM.

Présélection des stations  
Exemple: Pour programmer FM 90 kHz sur FM2 sous la touche de présélection 2

- 1 Appuyez sur POWER.
- 2 Appuyez sur BAND pour sélectionner FM2.
- 3 Accordez-vous sur la fréquence FM 90 MHz (cf. "Syntonisation manuelle" ou "Syntonisation par balayage automatique des stations").
- 4 Maintenez la touche 2 (PRESET/LAP MEMO) enfoncée pendant plus de 2 secondes. Le premier bip sonore sera suivi de deux bips sonores afin de confirmer le réglage. Le numéro de présélection "P2" clignote et reste affiché.



- Pour présélectionner une autre station, répétez ces étapes.
- Pour modifier la station de présélection, accordez-vous sur la station désirée, puis maintenez la touche PRESET/LAP MEMO (1 à 5) enfoncée. La nouvelle station remplace la précédente sous la touche de présélection.
- Pour rappeler une station de présélection

- 1 Appuyez sur POWER.
- 2 Réglez le volume au moyen de la touche VOL.
- 3 Appuyez sur BAND pour sélectionner la gamme d'ondes.
- 4 Appuyez sur PRESET/LAP MEMO (1 à 5).

## Utilisation du compte à rebours (Uniquement lorsque vous écoutez la radio)

Vous pouvez utiliser le compte à rebours pour désactiver automatiquement la radio au terme d'un délai défini.

- 1 Appuyez sur POWER pour mettre l'appareil sous tension.
- 2 Appuyez sur MODE pour sélectionner le compte à rebours. L'indication "TIMER" clignote et "2:00" apparaît dans la fenêtre d'affichage.
- 3 Appuyez sur TUNE/TIME SET + ou – pour définir le délai du compte à rebours souhaité. Le délai du compte à rebours peut être défini entre 1 minute et 2 heures, par intervalles de 1 minute.
- 4 Appuyez sur START/STOP. L'indication "TIMER" cesse de clignoter et reste affichée, et le compte à rebours débute. Une fois le délai du compte à rebours écoulé, le signal sonore retentit et la radio se met hors tension.

• Pour arrêter le signal sonore, appuyez sur LAP/RESET ou POWER. Le signal sonore retentit pendant 3 minutes s'il n'est pas interrompu.

• Pour mettre la radio hors tension avant le début du compte à rebours, appuyez sur POWER.

• Pour passer à d'autres modes, appuyez sur MODE.

## Utilisation du chronomètre

Le chronomètre peut fonctionner jusqu'à 99 heures 59 minutes et 59.99 secondes, par intervalles de 1/100 de seconde.



**Merkmale und Funktionen**

- Integrierte Pulsanzeige
- PLL-Synthesizer Radio PLL – Phase Locked Loop-Phasensperrkreis für UKW-Stereo- und AM-Empfang
- Eingebaute digitale Uhr mit Stoppuhrfunktionen
- Spritzwassergeschützt für Einsatz bei jedem Wetter
- Die Pulsanzeige dient nur zu Freizeitzwecken. Die Ergebnisse sind möglicherweise nicht so genau wie bei medizinischen Messgeräten.

**Einlegen der Batterien**

(siehe Abb. **A**)

- 1 Nehmen Sie die Gürtelhalterung ab.
- 2 Öffnen Sie den Schiebedeckel an der Rückseite des Geräts.
- 3 Legen Sie zwei R03-Batterien (Große AAA) (nicht mitgeliefert) polaritätsrichtig ein.

Um einen Kurzschluß zu vermeiden, legen Sie die Batterien mit dem negativen Pol **(-)** zuerst und in der Reihenfolge **(+)** wie in der Abbildung dargestellt ein.

Lebensdauer der Batterien

- R03-Batterien der Größe AAA von Sony (ungefähre Angaben in Stunden nach JEITA\*)

UKW:	ca. 12 Stunden
AM:	ca. 17 Stunden

- Gemessen nach dem JEITA-Standard (Japan Electronics and Information Technology Industries Association). Die tatsächliche Batterielebensdauer kann je nach Betriebsbedingungen unterschiedlich sein.

Austauschen der Batterien

- Bei schwachen Batterien wird der Ton schwach und verzerrt und "CO" blinkt im Display. Wenn die Batterien leer sind, leuchtet "CO" konstant auf und das Gerät schaltet sich aus. Wechseln Sie die Batterien dann aus. Das Gerät schaltet von der momentanen Betriebsart auf Uhrzeitanzeig.

- Wenn der gewünschte Sender eingestellt wird und Sie die automatische Sendersuche stoppen wollen, drücken Sie einmal SCAN. Die Anzeige "SCAN" wird ausgeblendet.
- Zum Abbrechen der automatische Sendersuche drücken Sie SCAN oder TUNE + oder -.

Hinweise zu den Batterien

- Legen Sie die Batterien polaritätsrichtig ein.
- Verwenden Sie neue und gebrauchte Batterien nicht zusammen.
- Die Batterien können nicht aufgeladen werden.
- Nehmen Sie die Batterien heraus, wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen wollen.
- Falls eine Batterie ausläuft, wischen Sie das Batteriefach zunächst sorgfältig trocken, und legen Sie dann neue Batterien ein.

**Einstellen der Uhr**

Im Display blinkt "12:00" oder "00:00", wenn zum ersten Mal Batterien eingelegt werden.

- 1 Halten Sie CLOCK mehr als 2 Sekunden lang gedrückt.
- 2 Drücken Sie TUNE/TIME SET + oder -, bis die richtige Stundenangabe im Display erscheint. Mit jedem Tastendruck wechseln die Ziffern um eins. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, laufen die Ziffern schnell durch.
- 3 Drücken Sie CLOCK.

Die Minutenangabe beginnt zu blinken. Gehen Sie wie in Schritt 2 und 3 erläutert vor, um die Minuten einzustellen. Drücken Sie nach dem Einstellen der Minuten erneut CLOCK. Die Uhr beginnt bei 0 Sekunden zu laufen.

- 12- oder 24-Stunden-System

**Ändern des AM-Einstellintervalls**

Das Einstellintervall ist in Übereinstimmung mit dem Frequenzsteilsystem in Ihrem Land werkseitig auf 9 kHz oder 10 kHz voreingestellt (siehe folgende Tabelle). Falls erforderlich, ändern Sie das Einstellintervall vor dem Radioempfang.

Region	Einstellintervall
Länder in Nord- und Südamerika	10 kHz
Andere Länder	9 kHz

- 1 Schalten Sie das Gerät mit der Taste POWER aus.
- 2 Halten Sie SCAN gedrückt, und drücken Sie BAND mehr als 5 Sekunden lang.
- 3 Das Einstellintervall erscheint einige Sekunden lang im Display. Um wieder das ursprüngliche Einstellintervall einzustellen, wiederholen Sie Schritt 2.

Hinweis

- Wenn das AM-Einstellintervall geändert wird, bleiben die Uhrzeit und die Rundenzeit gespeichert, aber die gespeicherten Sender werden gelöscht.

**Auswählen des Modus**

Sie können dieses Gerät als Uhr, Radio, Stoppuhr oder Timer benutzen.

- 1 Drücken Sie POWER.
- 2 Wählen Sie mit MODE einen Funktionsmodus aus. Mit jedem Tastendruck wechselt die Anzeige folgendermaßen: Radiofrequenz → Stoppuhr → Countdown-Timer → Radiofrequenz...
- Wenn das Gerät ausgeschaltet ist, wechselt die Anzeige zwischen der Uhrzeit und der Stoppuhr.

**Radioempfang**

- 1 Manuelle Sendersuche
- 1 Schließen Sie die Kopfhörer an die Kopfhörerbuchse an.
- 2 Drücken Sie POWER.
- 2 Die Anzeige "RADIO ON" erscheint im Display.
- 3 Stellen Sie die Lautstärke mit VOL ein.

- 4 Wählen Sie mit BAND den gewünschten Frequenzbereich aus. Mit jedem Tastendruck wechselt der Frequenzbereich folgendermaßen: FM1\* → FM2\* → AM → FM1...
  - \* Zwischen FM1 (UKW) und FM2 (UKW2) wird nur beim Speichern von Sendern unterschieden. Beim manuellen oder automatischen UKW-Senderschlauf wählen Sie einfach einen der Frequenzbereiche.
- 5 Stellen Sie mit TUNE/TIME SET + oder - den gewünschten Sender ein.
  - Zum Anzeigen der aktuellen Uhrzeit während des Radioempfangs drücken Sie CLOCK. Die aktuelle Uhrzeit erscheint einige Sekunden lang, und dann wird wieder die Radiofrequenz angezeigt.
  - Zum Ausschalten des Radios drücken Sie POWER.
  - Zum verbessern Sie den Empfang
  - UKW: Richten Sie die Kopfhörerantenne aus. Es dient als UKW-Antenne (siehe Abb. **B** **(O)**). AM: Drehen Sie das Gerät horizontal, um den Empfang zu verbessern. Eine Ferritstabantenne ist in das Gerät eingebaut (siehe Abb. **B** **(O)**).
  - Bei starken Interferenzen und zu starken Empfangsignalen stellen Sie FM SENS auf LOCAL. Unter normalen Bedingungen stellen Sie den Schalter auf DX.

UKW:	ca. 12 Stunden
AM:	ca. 17 Stunden

**Automatische Sendersuche**

Mit der automatische Sendersuche werden Sender gesucht und automatisch eingestellt.

- 1 Drücken Sie POWER.
- 1 Die Anzeige "RADIO ON" erscheint im Display.
- 2 Stellen Sie die Lautstärke mit VOL ein.
- 3 Wählen Sie mit BAND den gewünschten Frequenzbereich aus.
- 4 Drücken Sie SCAN.

Die Sendefrequenzen werden ab der aktuellen Frequenz nach oben durchsucht. Während der Sendersuche blinkt die Anzeige "SCAN" im Display. Wenn ein Sender empfangen wird, hört die Anzeige "SCAN" auf zu blinken und wird einige Sekunden lang im Display angezeigt. Nach einige Sekunden sucht das Radio weiter nach einem anderen Sender.

- Wenn der gewünschte Sender eingestellt wird und Sie die automatische Sendersuche stoppen wollen, drücken Sie einmal SCAN. Die Anzeige "SCAN" wird ausgeblendet.
- Zum Abbrechen der automatische Sendersuche drücken Sie SCAN oder TUNE + oder -.

**Einstellen gespeicherter Sender**

Sie können 10 UKW-Sender (5 auf FM1 und 5 auf FM2) sowie 5 AM-Sender speichern.

Speichern eines Senders

Beispiel: So speichern Sie den UKW-Sender auf 90 MHz (FM2) unter Speichertaste 2.

- 1 Drücken Sie POWER.
- 2 Wählen Sie mit BAND die Einstellung FM2 aus.
- 3 Stellen Sie UKW 90 MHz ein (siehe "Manuelle Sendersuche" oder "Automatische Sendersuche").
- 4 Halten Sie die Taste PRESET/LAP MEMO 2 mehr als 2 Sekunden lang gedrückt.

Nach dem ersten Signalton sind zwei weitere zu hören, die die Einstellung bestätigen. Die Speichernummer "P2" blinkt im Display und leuchtet dann stetig.

- Wenn Sie einen weiteren Sender speichern wollen, gehen Sie wie in den Schritten oben erläutert vor.
- Wenn Sie einen gespeicherten Sender wechseln wollen, stellen Sie den gewünschten Sender ein und halten die entsprechende Taste PRESET/LAP MEMO (1 bis 5) gedrückt. Der neue Sender ersetzt den zuvor unter dieser Speichertaste gespeicherten Sender.

- So stellen Sie einen gespeicherten Sender ein
  - 1 Drücken Sie POWER.
  - 2 Stellen Sie die Lautstärke mit VOL ein.
  - 3 Wählen Sie mit BAND den gewünschten Frequenzbereich aus.
  - 4 Drücken Sie PRESET/LAP MEMO (1 bis 5).

**Der Countdown-Timer (Nur beim Radioempfang)**

Sie können das Gerät so einstellen, daß das Radio nach einer bestimmten Zeit mit dem integrierten Countdown-Timer ausgeschaltet wird.

- 1 Schalten Sie das Radio mit der Taste POWER ein.
- 2 Wählen Sie mit MODE den Countdown-Timer aus. Die Anzeige "TIMER" blinkt, und "2:00" erscheint im Display.
- 3 Stellen Sie mit TUNE/TIME SET + oder - die gewünschte Countdown-Dauer für den Timer ein.
- 4 Die Countdown-Dauer können Sie in Schritten von 1 Minute zwischen 1 Minute und 2 Stunden einstellen.

Die Anzeige "TIMER" blinkt, und "2:00" erscheint im Display. Die Anzeige "TIMER" hört auf zu blinken und leuchtet im Display, und der Countdown beginnt. Nach der gespeicherten Countdown-Dauer ertönt der Alarmton, und das Radio schaltet sich aus.

- Zum Ausschalten des Alarmtons drücken Sie LAP/RESET oder POWER. Wenn der Alarm nicht ausgeschaltet wird, ist er 3 Minuten lang zu hören.
- Wenn Sie das Radio vor der eingestellten Zeit ausstatten wollen, drücken Sie POWER.
- Wenn Sie in einen anderen Modus wechseln wollen, drücken Sie MODE.

**Die Stoppuhr**

Die Stoppuhr kann 99 Stunden, 59 Minuten und 59,99 Sekunden bis auf 1/100 Sekunde genau messen.

- 1 Wählen Sie mit MODE die Stoppuhr aus.
- 1 Die Anzeige "STPW" erscheint im Display.
- 2 Starten Sie die Stoppuhr mit START/STOP. Im Display wird die verstrichene Zeit angezeigt.
- 3 Stoppen Sie die Funktion mit START/STOP.
- Wenn Sie den Zähler auf Null zurücksetzen wollen, drücken Sie LAP/RESET, nachdem die Stoppuhr angehalten wurde.

- 1 Radioempfang
- 1 Manuelle Sendersuche
- 1 Schließen Sie die Kopfhörer an die Kopfhörerbuchse an.
- 2 Drücken Sie POWER.
- 2 Die Anzeige "RADIO ON" erscheint im Display.
- 3 Stellen Sie die Lautstärke mit VOL ein.

- Bei der Stoppuhr gibt es zwei Anzeigemodi. Wenn Sie zur Stunden-Minuten-Sekunden-Anzeige wechseln wollen, drücken Sie TUNE/TIME SET +. Wenn Sie zur Minuten-Sekunden-Hundertstelsekunden-Anzeige wechseln wollen, drücken Sie TUNE/TIME SET -.

Hinweise zu Kopfhörern

Sicherheit im Straßenverkehr

Verwenden Sie keine Kopfhörer, wenn Sie ein Auto, ein Fahrrad oder ein anderes Fahrzeug lenken. Dies stellt eine Gefahrenquelle dar und ist vielerorts gesetzlich verboten. Auch wenn Sie zu Fuß gehen, sollten Sie das Gerät nicht zu laut einstellen - denken Sie an Ihre Sicherheit zum Beispiel beim Überqueren einer Straße. In potentiell gefährlichen Situationen sollten Sie äußerst vorsichtig sein bzw. das Gerät möglichst ausschalten.

Vermeidung von Gehörschäden

Stellen Sie die Lautstärke der Kopfhörer nicht zu hoch ein. Ohrenärzte warnen vor ständigen, lauten Geräuschen. Wenn Sie Ohrengeräusche wahrnehmen, senken Sie die Lautstärke, oder schalten Sie das Gerät aus.

Rücksichtnahme

Stellen Sie die Lautstärke nicht zu hoch ein. Auf diese Weise können nicht nur Sie selbst noch hören, was um Sie herum vorgeht, sondern Sie zeigen auch Rücksicht gegenüber anderen.

Achtung

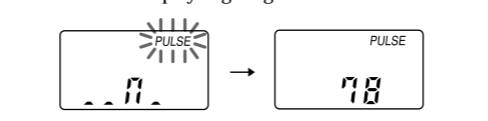
Nehmen Sie die Kopfhörer bei einem Gewitter sofort ab.

**Die Pulsanzeige**

Mit der Pulsanzeige können Sie nach sportlicher Betätigung (z. B. Joggen) Ihren Puls überprüfen.

- 1 Schalten Sie mit PULSE (rote Taste) in den Pulsanzeigemodus. Die Anzeige "PULSE" erscheint im Display.

- 2 Legen Sie die Fingerspitze wie in der Abbildung dargestellt einige Sekunden lang flach über den Pulsensor, so daß der Sensor bedeckt ist (siehe Abb. **B**). Die Anzeige "PULSE" blinkt, und die Segmente im Display bewegen sich während der ersten Pulsmessung von links nach rechts. Nach einigen Sekunden wird die Pulszahl im Display angezeigt.



Der Puls wird gemessen, solange Sie den Finger auf dem Sensor lassen. Die Pulszahl wird alle paar Sekunden aktualisiert.

- Sie können Radio hören, auch wenn der Puls gerade gemessen wird.
- Die Stoppuhr und der Countdown-Timer zählen weiter, auch wenn der Puls gerade gemessen wird.
- Das Gerät beendet den Pulsmodus nach etwa 2 Minuten automatisch.
- Wenn Sie den Pulsmodus selbst beenden wollen, drücken Sie erneut PULSE.

Hinweis

- Sollten Sie mit dem Messen des Pulses Schwierigkeiten haben, finden Sie auf der mitgelieferten Karte ergänzende Hinweise und Erläuterungen.

**Nützliche Funktionen**

- **Baßanhebung**
- Stellen Sie MEGA BASS auf ON.
- Mit der Funktion MEGA BASS werden die Bässe verstärkt, und Sie erzielen eine Tonwiedergabe höherer Qualität.

**So vermeiden Sie einen versehentlichen Wechsel des empfangenen Senders — Funktion HOLD**

Drücken Sie HOLD. "ow" erscheint im Display und gibt an, daß alle Tasten gesperrt sind. Zum Deaktivieren der Funktion HOLD drücken Sie HOLD noch einmal. "ow" wird im Display ausgeblendet.

- Wenn die Funktion HOLD aktiviert ist und Sie die Batterien austauschen, ist die Tastensperre auch nach dem Austauschen der Batterien noch aktiv.

**Der Trageriemenn (siehe Abb. **D**)**

Verwenden Sie ausschließlich den mitgelieferten Trageriemen. Bringen Sie den Trageriemen wie in der Abbildung dargestellt an.

**Sicherheitsmaßnahmen**

- Betreten Sie das Gerät ausschließlich an 3 V Gleichstrom mit zwei R03-Batterien der Größe AAA.
- Setzen Sie das Gerät keinen extremen Temperaturen, direktem Sonnenlicht, Feuchtigkeit, Sand, Staub oder mechanischen Erschütterungen aus. Lassen Sie das Gerät nie in einem in der Sonne geparkten Auto liegen.
- Sollten Fremdkörper in das Gerät gelangen, nehmen Sie die Batterien heraus, und lassen Sie das Gerät von qualifiziertem Fachpersonal überprüfen, bevor Sie es wieder benutzen.
- Verwenden Sie zum Reinigen des Gehäuses ein weiches Tuch, das Sie mit einem milden Reinigungsmittel angefeuchtet haben.
- In Fahrzeugen oder Gebäuden ist der Radioempfang möglicherweise nur schwer möglich oder verunsichert. Versuchen Sie es in der Nähe eines Fensters.
- Stoppen Sie die Funktion mit START/STOP.
- Wenn Sie den Zähler auf Null zurücksetzen wollen, drücken Sie LAP/RESET, nachdem die Stoppuhr angehalten wurde.

Mitgeliefertes Zubehör

- Stereokopfhörer (1)
- Gürtelhalterung (1)
- Trageriemen (1)

Änderungen, die dem technischen Fortschritt dienen, bleiben vorbehalten.

**Características**

- Monitor de pulso\* incorporado
- Radio sintetizado con bucle de enganche de fase (PLL) de FM estereo/AM
- Reloj y cronómetro digitales incorporados
- Resistente a las salpicaduras para poder utilizarse a la intemperie
- El monitor de pulso es para fines de recreo solamente. Los resultados obtenidos pueden no ser tan precisos como los de un dispositivo de medición médico.

**Instalación de las pilas**

- 1 Quite la presilla para el cinturón.
- 2 Deslice y abra la tapa de la parte posterior de la unidad.
- 3 Inserte dos pilas de tamaño R03 (AAA) (no suministradas) con la polaridad correcta. Para evitar cortocircuitos, inserte las pilas desde el terminal negativo (-) en el orden de (1) y (2), como se muestra en la ilustración.

Duración de las pilas

Utilizando pilas R03 (AAA) Sony (JEITA\*)

FM:	Aprox. 12 horas
AM:	Aprox. 17 horas

- Medición realizada con las normas de JEITA (Japan Electronics and Information Technology Industries). La duración real de la pila puede variar dependiendo de las circunstancias de la unidad.

Cuando reemplazar las pilas

Cuando las pilas se debilitan, el sonido puede estar débil o distorsionado, y en el visualizador parpadeará "CO". Después de ello, cuando las pilas se agotan, permanecerá encendido "CO", y la alimentación de la unidad se desconectará. Cuando suceda esto, reemplace las pilas por otras nuevas. La unidad cambiará al modo de reloj desde cualquier otro modo.

Nota

- La indicación "CO" del visualizador no mostrará la energía restante de las pilas.

- Notas sobre las pilas
  - Inserte las pilas con la polaridad correcta.
  - No mezcle una pila nueva con otra usada.
  - Las pilas no pueden cargarse.
  - Cuando no vaya a utilizar la unidad durante mucho tiempo, extraígalas las pilas.
  - Si se fuga el electrolito de las pilas, limpie bien el compartimiento de las mismas antes de instalar pilas nuevas.

**Ajuste del reloj**

- Cuando inserte por primera vez las pilas, en el visualizador parpadeará "12:00" o "00:00".
- 1 Mantenga presionada CLOCK durante más de 2 segundos.
- En el visualizador parpadeará la hora.
- 2 Presione TUNE/TIME SET + o - hasta que en el visualizador aparezca la hora correcta.

- Con cada presión el (los) digito(s) cambiará(n) una unidad. Si mantiene presionada la tecla el (los) digito(s) cambiará(n) rápidamente.
- 3 Presione una vez CLOCK. Los minutos comenzarán a parpadear. Repita los pasos 2 y 3 para ajustar los minutos. Después de haber ajustado los minutos, vuelva a presionar CLOCK. El reloj comenzará a funcionar desde 0 segundos.
- Sistema de 12 horas o 24 horas.

**Cambio del intervalo de sintonía entre canales de AM**

El intervalo entre canales de AM ha sido ajustado en fábrica a 9 kHz o a 10 kHz de acuerdo con el sistema de asignación de frecuencias de AM del país de destino, como se indica a continuación. Cuando sea necesario, cambie este intervalo antes de escuchar la radio.

Área	Intervalo entre canales
Países de Norte y Sudamérica	10 kHz
Otros países	9 kHz

- 1 Presione POWER para desconectar la alimentación.
- 2 Manteniendo pulsada SCAN, mantenga presionada BAND durante más de 5 segundos. El intervalo de sintonía entre canales aparecerá en el visualizador durante algunos segundos. Para volver al intervalo de sintonía entre canales original, repita el paso 2.

Nota

- Cuando cambie el intervalo de sintonía entre canales de AM, la hora se conservará, pero las emisoras almacenadas y el tiempo de vuelta se borrarán de la memoria.

**Selección del modo**

- 1 Presione POWER para conectar la alimentación de la radio.
- 2 Presione MODE para seleccionar el modo de temporizador.
- 3 Presione TUNE/TIME SET + o - para programar la duración de cuenta atrás deseada para el temporizador.
- 4 Presione START/STOP. La indicación "TIMER" dejará de parpadear y permanecerá en el visualizador, se iniciará la cuenta atrás. Después de la duración de cuenta atrás, sonará el zumbador y se desconectará la alimentación de la radio.

Para silenciar el zumbador, presione LAP/RESET o POWER. Si lo deja activado, el zumbador sonará durante 3 minutos.

- Para desconectar la alimentación de la radio antes de la duración programada, presione POWER.
- Para cambiar a otros modos, presione MODE.

**Utilización del cronómetro**

El cronómetro podrá contar hasta 99 horas, 59 minutos, y 59,99 segundos en incrementos de 1/100 segundos.

- 1 Presione MODE para seleccionar el cronómetro.
- 1 En el visualizador aparecerá la indicación "STPW".
- 2 Presione START/STOP para poner en funcionamiento el cronómetro.
- 3 El visualizador mostrará el tiempo transcurrido.

**Escucha de la radio**

- 1 Conecte los auriculares a (auriculares).
- 2 Presione POWER.
- 3 En el visualizador aparecerá la indicación "RADIO ON".

- 3 Ajuste el volumen utilizando VOL.
- 4 Presione BAND para seleccionar la banda. Con cada presión, la banda cambiará de la forma siguiente: FM1\* → FM2\* → AM → FM1...
  - \* FM1 y FM2 solamente se diferencian para la sintonía memorizada.
  - \* Para cambiar a la sintonía manual o la exploración automática de emisoras de FM, seleccione cualquier banda.
- 5 Presione TUNE/TIME SET + o - para sintonizar la emisora deseada.

- Para ver la hora actual durante la escucha de la radio, presione CLOCK. La hora actual aparecerá durante algunos segundos, y la visualización volverá a la frecuencia de la radio.
- Para desconectar la alimentación de la radio, presione POWER.
- Para mejorar la recepción de la radio FM: Extienda el cable de los auriculares, porque funciona como antena de FM (Consulte la Fig. **B** **(O)**).
- AM: Gire horizontalmente la unidad hasta obtener la óptima recepción, con la polaridad correcta. La incorporación de una antena de barra de ferrita (Consulte la Fig. **B** **(O)**).
- Si hay interferencias y la recepción es demasiado fuerte, ponga FM SENS en LOCAL. En condiciones normales, déjelo en DX.

**Sintonía con exploración automática de emisoras**

- 1 Presione POWER. En el visualizador aparecerá la indicación "RADIO ON".
- 2 Ajuste el volumen utilizando VOL.
- 3 Presione BAND para seleccionar la banda.
- 4 Presione SCAN.

La exploración se iniciará desde la frecuencia actual hacia la más alta. Durante la exploración, en el visualizador parpadeará la indicación "SCAN". Cuando se recibe una emisora, la indicación "SCAN" dejará de parpadear, permanecerá en el visualizador durante algunos segundos, y se oirá la emisora. Después de algunos segundos, la radio explorará otra emisora.

- Cuando localice la emisora deseada y desee para la exploración automática de emisoras, presione una vez SCAN. La indicación "SCAN" desaparecerá.
- Para cancelar la exploración automática de emisoras, presione SCAN o TUNE + o -.

**Sintonía memorizada**

Usted podrá almacenar 10 emisoras de FM (5 en FM1 y otras 5 en FM2) y 5 de AM.

- 1 Presione POWER.
- 2 Presione BAND para seleccionar FM2.
- 3 Sintonice FM 90 MHz (Consulte "Sintonía manual" y "Sintonía con exploración automática de emisoras").
- 4 Mantenga presionada PRESET/LAP MEMO 2 durante más de 2 segundos.

Después del primer pitido seguirán otros dos para confirmar el ajuste. El número de memorización "P2" parpadeará y después permanecerá en el visualizador.

- Para memorizar otra emisora, repita estos pasos.
- Para cambiar una emisora memorizada, sintonice otra y presione PRESET/LAP MEMO (1 a 5). La nueva emisora reemplazará a la anteriormente almacenada en la tecla de memorización.

Para invocar una emisora memorizada

- 1 Presione POWER.
- 2 Ajuste el volumen utilizando VOL.
- 3 Presione BAND para seleccionar la banda.
- 4 Presione PRESET/LAP MEMO (1 a 5).

**Utilización del temporizador (Solamente cuando escuche la radio)**

Usted podrá utilizar el temporizador incorporado para desconectar automáticamente la alimentación de la radio.

- 1 Presione POWER para conectar la alimentación de la radio.
- 2 Presione MODE para seleccionar el modo de temporizador.
- 3 Presione TUNE/TIME SET + o - para programar la duración de cuenta atrás deseada para el temporizador.
- 4 Presione START/STOP. La indicación "TIMER" dejará de parpadear y permanecerá en el visualizador, se iniciará la cuenta atrás. Después de la duración de cuenta atrás, sonará el zumbador y se desconectará la alimentación de la radio.

Para silenciar el zumbador, presione LAP/RESET o POWER. Si lo deja activado, el zumbador sonará durante 3 minutos.

- Para desconectar la alimentación de la radio antes de la duración programada, presione POWER.
- Para cambiar a otros modos, presione MODE.

**Utilización del cronómetro**

El cronómetro podrá contar hasta 99 horas, 59 minutos, y 59,99 segundos en incrementos de 1/100 segundos.

- 1 Presione MODE para seleccionar el cronómetro.
- 1 En el visualizador aparecerá la indicación "STPW".
- 2 Presione START/STOP para poner en funcionamiento el cronómetro.
- 3 El visualizador mostrará el tiempo transcurrido.

- 3 Presione START/STOP para parar el cronómetro.
- 4 Presione BAND para seleccionar la banda. Con cada presión, la banda cambiará de la forma siguiente: FM1\* → FM2\* → AM → FM1...
  - \* FM1 y FM2 solamente se diferencian para la sintonía memorizada.
  - \* Para cambiar a la sintonía manual o la exploración automática de emisoras de FM, seleccione cualquier banda.
- 5 Presione TUNE/TIME SET + o - para sintonizar la emisora deseada.

- Para ver la hora actual durante la escucha de la radio, presione CLOCK. La hora actual aparecerá durante algunos segundos, y la visualización volverá a la frecuencia de la radio.
- Para desconectar la alimentación de la radio, presione POWER.
- Para mejorar la recepción de la radio FM: Extienda el cable de los auriculares, porque funciona como antena de FM (Consulte la Fig. **B** **(O)**).
- AM: Gire horizontalmente la unidad hasta obtener la óptima recepción, con la polaridad correcta. La incorporación de una antena de barra de ferrita (Consulte la Fig. **B** **(O)**).
- Si hay interferencias y la recepción es demasiado fuerte, ponga FM SENS en LOCAL. En condiciones normales, déjelo en DX.

**Función de tiempo de vuelta**

Presione LAP/RESET mientras el cronómetro esté en funcionamiento.

- Evite utilizar los auriculares a gran volumen. Los expertos en oídos desaconsejan la reproducción prolongada a gran volumen. Si experimente un sibilidos en sus oídos, reduzca el volumen o deje de utilizar los auriculares.

**Utilización del monitor de pulso**

## Free Manuals Download Website

<http://myh66.com>

<http://usermanuals.us>

<http://www.somanuals.com>

<http://www.4manuals.cc>

<http://www.manual-lib.com>

<http://www.404manual.com>

<http://www.luxmanual.com>

<http://aubethermostatmanual.com>

Golf course search by state

<http://golfingnear.com>

Email search by domain

<http://emailbydomain.com>

Auto manuals search

<http://auto.somanuals.com>

TV manuals search

<http://tv.somanuals.com>