

GEBRAUCHSANWEISUNG

W-TOP 2

| INHALT | | |
|---|------------------|--|
| Inbetriebnahme | 2 | |
| Beleuchteter LCD-Bildschirm | 2 | |
| Sprachauswahl | 2 | |
| W-TOP 2 als Nebendisplay | 2 | |
| Beim Ausschalten der W-TOP | 2 | |
| W-TOP mit Batterien - Nach dem Spiel | 3 | |
| Technische Daten | 3 | |
| Bedienung bei den folgenden Sportarten : | | |
| Wasserball Timer (rückwärts- oder vorwärtslaufend) Schwimm-training Training | 4 5 6 7 | |

INBETRIEBNAHME

W-TOP mit Batterien

Setzen Sie das Bedienpult durch ein paar Sekunden fortdauernden Druck auf Taste ON/OFF in Betrieb: Die Willkommensmeldung erscheint.

Die Batteriestandanzeige des eingesetzten Akkus wird angezeigt. Falls die Ladung zu schwach ist, schließen Sie die W-TOP Anlage am Stromnetz mit dem gelieferten 230Vac/13,6Vdc-Ladegerät an (ausschließlich); Vorsicht: die W-TOP Anlage muß mindestens 2,5m enfernt vom Schwimmenbecken angebracht werden, wenn sie am Stromnetz mit dem gelieferten 230Vac/13,6Vdc-Ladegerät angeschlossen.

W-TOP mit Netzteil

Vorsicht: die W-TOP Anlage muß mindestens 2,5m enfernt vom Schwimmenbecken angebracht werden, wenn sie am Stromnetz mit dem gelieferten 230Vac/13,6Vdc-Transformator angeschlossen.

Schließen Sie die W-TOP Anlage am Stromnetz mit dem gelieferten 230Vac/13,6Vdc-Transformator an (ausschließlich). Setzen Sie das Bedienpult durch ein paar Sekunden fortdauernden Druck auf Taste ON/OFF in Betrieb: Die Willkommensmeldung erscheint.

Beim Einschalten der W-TOP Anlage hat man Zugang zu den letzten verwendeten Modus (siehe nachfolgende Seiten). Zur Auswahl eines neuen Modus, drücken Sie mehrmals auf die Taste **27**.

Die Sportart mit der entsprechenden Taste wählen und mit Hilfe der auf dem LCD-Bildschirm aufgeschriebenen Angabe programmieren.

N.B.: Diese Programmierung soll unbedingt vor dem Spielanfang vollständig sein.

BELEUCHTETER LCD-BILDSCHIRM

Wenn die Programmierung zu Ende ist, können Sie die Beleuchtung des LCD-Displays mit einem Druck auf die Taste **5** anschalten (falls es nötig ist, sind auch 2 verschiedene Lichtstärken verfügbar).

<u>W-TOP mit Batterien</u>: Warnung : die Beleuchtung des LCD-Displays reduziert die Betriebsdauer der Batterien um 15%.

SPRACHAUSWAHL

Die W-TOP ist in 5 verschiedenen Sprachen (Französisch, English, Deutsch, Spanisch und Portugiesisch) programmierbar.

Um die Sprache zu wechseln, drücken Sie mehrmals auf die Taste **27**, um das Sportmenü zu erreichen. Dann drücken Sie während 1 Sekunde auf die Taste **27** und wählen Sie dann die gewünschte Sprache mit der auf dem Bildschirm des Bedienpultes angegebenen Taste.

W-TOP als Nebendisplay

Die W-TOP 2er Generation kann als Nebendisplay einer zweiten W-TOP Anzeige verwendet werden. Dafür sollten Sie beide W-TOP mit dem Kabel SYCTLM (auf Anfrage lieferbar) zusammen verbinden. Dann drücken Sie mehrmals auf die Taste **27**, um das Sportmenü zu erreichen, wählen Sie dann die Funktion "Mit Nebendisplay" mit der auf dem Bildschirm des Bedienpultes angegebenen Taste.

BEIM AUSSCHALTEN DER W-TOP...

Die laufenden Daten sind im Bedienpult gespeichert.

Bei Inbetriebnahme des Bedienpultes, wird automatisch das letzte laufende Spiel angezeigt.

N.B.: Bevor Sie das Bedienpult ausschalten, sollen Sie die Spielzeit stoppen.

W-TOP mit Batterien - NACH DEM SPIEL...

Die W-TOP Anlage besitzt Batterien mit einer Kapazität von 20 Stunden bei Vollladung (ohne Beleuchtung des LCD-Displays). Nach dem Spiel ist es unbedingt notwendig, die Anlage W-TOP auszuschalten und sie mit dem mitgelieferten Batterieladegerät 230Vac/13,6Vdc aufzuladen.

VORSICHT

Bleibatterien werden beschädigt, wenn sie sich total entladen. Außerhalb der Spiele ist es unbedingt notwendig, die Anlage dauernd unter Aufladung zu lassen. Das System mit langsamer Ladung beschädigt die Batterien nicht.

(Falls Sie dennoch die W-TOP während längerer Zeit nicht laden können, ist es zwingend, dass Sie die Anzeige bevor der Lagerung während mindestens 24 Stunden aufladen).

TECHNISCHE DATEN

Abmessungen: 730x370x110 mm.

Gewicht: W-TOP mit Batterien: 5,5kg / W-TOP mit Netzteil: 4kg.

Schutzart: Verzögerte äußere Sicherung 5x20 mm 1A (an der Seite der W-TOP).

Batterieladegerät : 100-240V 47-63 Hz / 13,6 VDC 750 mA

Interne Bleibatterien: 2x6 V 4,5Ah (20 Stunden Kapazität Min.).

W-TOP mit Batterien – Aufladung:

Schalten Sie die W-TOP aus.

Schließen Sie das Batterieladegerät an die Seite der W-TOP an, danach an das 230V Stromnetz. Die W-TOP Anlage soll ständig am Stromnetz eingesteckt werden, wenn sie nicht gebraucht wird.

ENTSORGUNG VON ALTGERÄTEN:

Geräte mit dieser Kennzeichnung gehören nicht in die Restmülltonne und sind getrennt zu sammeln und zu entsorgen. Die Hersteller sorgen im Rahmen der Produktverantwortung für eine umweltgerechte Behandlung und Verwertung der Altgeräte. Im Rahmen des Elektro- und Elektronikgerätegesetzes (ElektroG) und zum Schutz unserer Umwelt ist eine kostenlose Rückgabe bei Ihrer kommunalen Sammelstelle möglich.

WASSERBALL

Falls die Anzeigetafel mit der 30-Sekunden-Anzeige "2CPB" oder "4CPB" geliefert wurde, schließen Sie das Bedienpult für die "30-Sek.-Anlage" mit dem dazu passend beigelegten Anschlußkabel an (DIN-Stecker an der Seite der W-TOP). Setzen Sie das Bedienpult durch ein paar Sekunden fortdauernden Druck auf Taste ON/OFF in Betrieb.

PROGRAMMIERUNG:

Falls das Bedienpult vorher für diese Sportart benutzt war :

- drücken Sie die Taste **27** zur erneuten Programmierung der Daten.
- drücken Sie gleichzeitig die Tasten **16** und **15**, um ein neues Spiel mit den gleichen Daten zu starten. Andernfalls drücken Sie zweimal die Taste **27**, um Zugang zur Auswahl der Sportarten zu haben. Wählen Sie dann Wasserball mit der auf dem Bildschirm des Bedienpultes angegebenen Taste.

Die Zeitmessungsart für die Spielperioden wählen.

Mit Taste 0 "Timer vorwärts zählend" oder mit Taste 9 "Timer rückwärts zählend"

Die Anzeigeweise der Spielzeit wählen:

Zeit jeder Periode : Taste 0. Die programmierte Zeit wird für die zweite Halbzeit aufgeladen.

Zeit durchlaufend: Taste 9 (ohne Aufladen der Zeit)

Programmieren Sie die Dauer der Spielperioden:

Die Minuten mit den Tasten **0** bis **9** programmieren und mit Taste **25** bestätigen.

Auf diese Weise programmieren Sie die Dauer der Hauptpausenperiode (zwischen Perioden 2 und 3), den anderen Pausenperioden, der Auszeiten und der Verlängerungszeiten.

STARTEN DES SPIELES:

Während des Spieles können Sie den manuellen oder automatischen Summer durch gleichzeitigen Druck auf die Tasten **16** und **19** wählen. (Beim automatischen Summer wird der Buchstabe "**H**" auf dem Bildschirm angezeigt).

Drücken Sie die Taste **18** um die Spielzeit zu starten. Jeder Druck auf die Taste **18** erlaubt wechselweise das Stoppen oder erneute Starten des Timers. Am Ende der Spielperiode ertönt das Summersignal (bei Auswahl des automatischen Summer). Dann läuft die Pausenzeit automatisch. Nach Ablauf der Pausenzeit ertönt die Summer automatisch (bei Auswahl der automatischen Summer). Dann läuft der folgenden Spielperiode. Drücken Sie die Taste **18** um die Spielzeit zu starten.

Bemerkung : falls der Timer nicht schnell genug am Ende der Periode gestoppt wurde, und die Pausenzeit schon im Laufe ist, ist es möglich mit Druck auf Taste **11** am Ende der Spielperiode zurückzukommen.

Die Pausenzeit startet weder am Ende der letzen Periode noch am Ende jeder Verlängerungszeite automatisch: drücken Sie die Taste **18**, um eine Pausenzeit zu starten (Diese Pausenzeit ist nicht auf die programmierte Zeit beschränkt). Laden Sie die Verlängerungsperiode mit Taste **28**.

Wenn eine Auszeit gefordert wird, stoppen Sie zunächst den Timer des Spieles mit der Taste **18** und starten die Auszeit mit Taste **17**. Die Anzahl der gewünschten Auszeiten kann durch Druck auf Taste **10** oder **26** je nach Mannschaft gezählt werden. Das Summersignal ertönt dann automatisch bei Ende der Auszeit (bei Auswahl der automatischen Summer).

Um eine Strafzeit zu starten, drücken Sie die Taste **12**, **13**, **14**, **22**, **23** oder **24** je nach Seite (Bis zu 3 Strafzeiten pro Mannschaft).

Die Punkte mit Taste 10 oder 26 ie nach Seite zählen.

Der manuelle Summer mit Taste 19 auslösen.

Um eine Korrektur vorzunehmen, die Taste 16 gedrückt halten und :

- * mit Druck auf die Taste 10 oder 26 je nach Seite, die Punkte rückwärts zählen.
- * mit Druck auf die Taste 12, 13, 14, 22, 23 oder 24, je nach Seite, die Strafzeiten korrigieren.
- * mit Druck auf die Taste 28 die Perioden korrigieren.
- * mit Druck auf die Taste 18 den Timer nach Unterbrechung korrigieren.

BEIM SPIELENDE:

Zum Starten eines neuen Spieles, drücken Sie gleichzeitig die Tasten **16** und **15** (Null).

Zur Änderung der programmierten Daten, drücken Sie gleichzeitig die Tasten 16 und 15, danach die Taste 27.

TIMER

Setzen Sie das Bedienpult durch ein paar Sekunden fortdauernden Druck auf Taste ON/OFF in Betrieb.

PROGRAMMIERUNG:

Falls das Bedienpult vorher für diesen Betrieb benutzt war :

- drücken Sie die Taste 27 zur erneuten Programmierung der Daten.
- drücken Sie die Taste 28, um eine neue Zeitmessung mit den gleichen Daten zu starten.

Andernfalls drücken Sie zweimal die Taste **27**, um Zugang zur Auswahl der Sportarten zu haben. Wählen Sie dann Timer mit der auf dem Bildschirm des Bedienpultes angegebenen Taste.

Die Zeitmessungsart wählen:

"Vorwärts zählend" mit Taste **0** oder "Rückwärts zählend" mit Taste **9**.

Bei Rückwärtszählung, wählen Sie die gewünschte Dauer mit den Tasten 0 bis 9. Mit Taste 25 bestätigen.

STARTEN DER ZEITMESSUNG:

Den Timer durch Druck auf Taste **18** starten. Jeder Druck auf die Taste **18** erlaubt wechselweise das Stoppen oder erneute Starten des Timers.

Bei Rückwärtszählung, nach Ablauf der programmierten Zeit ertönt das Summersignal automatisch. Dann läuft der Timer automatisch auf dem LCD-Bildschirm des Bedienpultes.

Der manuelle Summer mit Taste 19 auslösen.

BEIM ENDE DER ZEITMESSUNG:

Zum Aufladen der Anfangszeit, drücken Sie die Taste **28**. Zur Änderung der programmierten Zeit, drücken Sie die Taste **28**, danach die Taste **27**.

SCHWIMM-TRAINING

Setzen Sie das Bedienpult durch ein paar Sekunden fortdauernden Druck auf Taste ON/OFF in Betrieb.

PROGRAMMIERUNG:

Falls das Bedienpult vorher für diesen Betrieb benutzt war :

- drücken Sie die Taste 27 zur erneuten Programmierung der Daten.
- drücken Sie die Taste 28, um ein neues Training mit den gleichen Daten zu starten.

Andernfalls drücken Sie zweimal die Taste **27**, um Zugang zur Auswahl der Sportarten zu haben. Wählen Sie dann "SCHWIMM-TRAINING" mit der auf dem Bildschirm des Bedienpultes angegebenen Taste.

Wählen Sie die gewünschte Dauer mit den Tasten 0 bis 9. Mit Taste 25 bestätigen.

STARTEN DES TRAININGS:

Starten Sie den Chronometer durch Druck auf Taste **18**. Nach Ablauf der programmierten Zeit wird der Chronometer automatisch bei Null wieder gestartet. Das Summersignal wird <u>nicht</u> automatisch bei Ende der Zeit ausgelöst.

Jeder Druck auf die Taste 18 erlaubt wechselweise das Stoppen oder erneute Starten des Chronometers.

BEIM ENDE DES TRAININGS:

Zum Starten eines neuen Trainings, drücken Sie die Taste **28**. Zur Änderung der programmierten Zeit, drücken Sie die Taste **28**, danach die Taste **27**.

TRAINING

Setzen Sie das Bedienpult durch ein paar Sekunden fortdauernden Druck auf Taste ON/OFF in Betrieb.

PROGRAMMIERUNG:

Falls das Bedienpult vorher für diesen Betrieb benutzt war :

- drücken Sie die Taste 27 zur erneuten Programmierung der Daten.
- drücken Sie die Taste 28, um ein neues Training mit den gleichen Daten zu starten.

Andernfalls drücken Sie zweimal die Taste **27**, um Zugang zur Auswahl der Sportarten zu haben. Wählen Sie dann Training mit der auf dem Bildschirm des Bedienpultes angegebenen Taste.

Die Dauer des Trainings wählen:

Die Minuten mit den Tasten 0 bis 9 programmieren und mit Taste 25 bestätigen.

Die Sekunden auf diese Weise programmieren und mit Taste 25 bestätigen.

Die Dauer der Pausenzeit wählen (auf die gleiche Weise wie bei der Dauer des Trainings)

Die Zyklenanzahl von Training und Pausen mit den Tasten 0 bis 9 wählen. Mit Taste 25 bestätigen.

STARTEN DES TRAININGS:

Den Timer durch Druck auf Taste 18 starten. Die Perioden von Training-/Pausen-Zyklen laufen nacheinander.

Bei Ende jeder Periode bzw. Training oder Pause ertönt das Summersignal automatisch (der Buchstabe "HUPE" erscheint auf dem LCD-Bildschirm des Bedienpultes). Zur Annullierung des automatischen Summer, drücken Sie gleichzeitig die Tasten **16** und **19**.

Der manuelle Summer mit Taste 19 auslösen.

BEIM ENDE DES TRAININGS:

Zum Starten eines neuen Trainings, drücken Sie die Taste **28**. Zur Änderung der programmierten Zeiten, drücken Sie die Taste **28**, danach die Taste **27**.



OPERATING INSTRUCTIONS

W-TOP 2

| SUMMARY | |
|---|------------------|
| Before a Match | 2 |
| LCD backlight | 2 |
| Language selection | 2 |
| "Slave" mode | 2 |
| In case the W-TOP is switched off by mistake | 2 |
| W-TOP on batteries - After a Match | 3 |
| Technical Information | 3 |
| The Functioning of Each Sport : | |
| Water Polo Timer Function Swimming Training Training Timer Function | 4 5 6 7 |

BEFORE A MATCH...

W-TOP on batteries

Press the ON/OFF key on the control console for several seconds: an introductory message will appear.

The remaining battery charge level is indicated next. If the battery charge is insufficient for the match, power can be supplied by plugging in the 13,6Vdc transformer/battery charger supplied (only); attention: for security reasons, the W-TOP must not be used with the 13,6Vdc transformer/battery charger at a distance less than 2,5 metres from the pool edge.

W-TOP on mains

Attention: for security reasons, the W-TOP must not be used with the 13,6Vdc transformer at a distance less than 2,5 metres from the pool edge.

Connect the W-TOP with the 13,6Vdc transformer supplied (only) on to the mains.

Press the ON/OFF key on the control console for several seconds: an introductory message will appear.

The W-TOP will then enter into the last mode programmed (see the different modes – following pages).

To change the mode, press key 27 several times.

Select the requested mode by pressing its key number, then programme it by following the instructions on the LCD readout.

N.B.: This programming must be completed before the match can start.

LCD BACKLIGHT

Once the programming is completed, switch on if necessary the LCD backlight (2 levels of luminosity are available) by pressing key 5.

W-TOP on batteries: Attention: the LCD backlight decreases the battery capacity of 15%.

LANGUAGE SELECTION

The W-TOP is programmable in 5 different languages (French, English, German, Spanish and Portuguese). To change the language, press key **27** several times to come to the sport menu. Then press key **27** for 1 second and choose the language by pressing the key number indicated on the LCD readout.

"SLAVE" MODE

Two W-TOP 2 can be used together as main and slave/repeater scoreboards.

Connect the two W-TOPs together with the SYCTLM cable (option).

Press key 27 twice to come to the sport menu, then choose "slave" mode by pressing the key number indicated on the LCD readout.

IN CASE THE W-TOP IS SWITCHED OFF BY MISTAKE

The match information is safeguarded in memory in the control console.

As soon as the control console is turned on again, the match results return automatically.

N.B.: It is necessary to stop the timers before being able to turn off the control console.

W-TOP ON BATTERIES - AFTER A MATCH...

The W-TOP is equipped with batteries allowing a minimum capacity of 20 hours when totally charged (backlight off). After a match, switch off the W-TOP and plug in the 13,6Vdc transformer/battery charger supplied.

ATTENTION

The lead batteries will be permanently damaged if they are allowed to fully run down. Therefore, the W-TOP must be plugged in for permanent recharge when it is not in use. This slow charging system does not damage the batteries.

If you need to store the W-TOP for a long period of time and can not put it on charge permanently, please make sure that you put it on charge for 24 hours before you store it.

TECHNICAL DATA

Dimensions: 730x370x110 mm.

Weight: W-TOP on batteries: 5,5kg / W-TOP on mains: 4kg.

Protection: temporised external fuse 5x20 mm 1A (on the side of the W-TOP casing).

Mains adapter: 100-240V 47-63 Hz / 13,6 VDC 750 mA

Built-in batteries: 2x6 V 4,5Ah (20 hours capacity).

W-TOP ON BATTERIES - RECHARGE:

Turn off the W-TOP.

Plug the mains adapter into the side of the W-TOP casing, and into a 230V mains outlet plug (or 110V if specified). When not in use, maintain the W-TOP under constant recharge.

ENVIRONMENT AND RECYCLING:

Please help us to protect the environment by disposing of the packaging in accordance with the national regulations for waste processing.

Recycling of obsolete appliances:

Appliances with this label must not be disposed off with the general waste. They must be collected separately and disposed off according to local regulations.

WATER POLO

If the W-TOP is supplied with the 30 seconds rule 2CPB or 4CPB, connect the "30 seconds" control console using the short liaison control cable (DIN plug on the on the side of the W-TOP casing).

Turn on the control console by pressing the ON/OFF key for several seconds.

MATCH PROGRAMMING:

If the control console was used previously for this sport, either:

Press key 27 to be able to program it.

Press keys 16 and 15 simultaneously in order to be able to start a new match, without modifying the program.

If the control console was not used previously for this sport, press key **27** twice to access to sport selection, then choose Water Polo by pressing the key number indicated on the LCD readout.

Choose the timing mode:

"Count-up timer" press key **0** or "Count-down timer" press key **9**.

Choose the mode of display of the game timer:

" Period time" press key **0** or " Total time" press key **9**.

Choose the length of the play periods:

Program the minutes by pressing keys **0** to **9**. Enter your choice by pressing key **25**.

The same way, choose the length of the main rest period (between periods 2 & 3), the length of the other rest periods, the length of the time-outs and the length of the extra-time periods.

MATCH OPERATION:

During a match, select or cancel the automatic buzzer function at the end of the playing period by pressing keys **16** and **19** simultaneously. (The buzzer function is indicated by an "h" ("b" in Portuguese) on the console's LCD readout).

Start the timer by pressing key **18**. Each time key **18** is pressed, the timer starts and stops alternatively. At the end of the play period the buzzer will sound automatically (if selected). The rest period timer is activated automatically. At the end of the rest period the buzzer will also sound automatically (if selected). The next playing period time is charged automatically. Start the timer by pressing key **18**.

Note: in case of the timer has not been stopped enough quickly in the last remaining seconds of a period (rest time in progress), return to the play period timer by pressing key **11**.

At the end of the last play period and at the end of each extra-time, the rest timer does not start automatically: press key **18** if you want to start a rest period (not limited to the programmed time). Recharge an extra-time period by pressing key **28**.

When a time-out is requested, first press key **18** to stop the game timer, then press key **17**. The number of time-outs requested by each team can be increased by pressing either keys **10** or **26** depending on the side. The buzzer will sound automatically at the end of the time-out (if selected).

Activate an exclusion timer by pressing keys **12**, **13**, **14**, **22**, **23** or **24**, depending on the side (maximum of 3 exclusions per team).

The points are counted by pressing keys **10** or **26**, depending on the side. Sound the buzzer manually by pressing key **19**.

To carry out a correction, keep key 16 pressed and:

Reduce the points by pressing keys **10** or **26**, depending on the side.

Suppress the exclusion timers by pressing keys 12, 13, 14, 22, 23 or 24, depending on the side.

Correct the period number by pressing key 28.

Correct the timer (once stopped) by pressing key **18**.

THE MATCH END:

To start a new match, press simultaneously on keys **16** and **15** (return to zero procedure). To modify programmed times press key **27**, after having pressed simultaneously keys **16** and **15**.

TIMER FUNCTION

Turn on the control console by pressing the ON/OFF key for several seconds.

TIMER PROGRAMMING:

If the control console was used previously in this function, either:

Press key 27 to be able to program it.

Press key 28 to start a new timer with the same programmed times.

If the control console was not used previously for this function, press key **27** twice to access to sport/function selection, then choose the Timer function by pressing the key number indicated on the LCD readout.

Choose the timing mode:

"Count-up" by pressing key **0** or "Count-down" by pressing key **9**.

In the count-down mode, select the length of time desired, by pressing keys **0** to **9**. Enter your choice by pressing key **25**.

TIMING:

Start the timer by pressing key **18**. Each time key **18** is pressed, the timer starts and stops alternatively.

In count-down mode, the buzzer will sound automatically at the end of the programmed time. The timer will continue in count-up mode on the control console's LCD readout.

Sound the buzzer manually by pressing key 19.

THE TIMER ENDED:

To recharge the initial time, press key 28.

To modify programmed times, press key 28, then key 27.

SWIMMING TRAINING

Turn on the control console by pressing the ON/OFF key for several seconds.

TRAINING PROGRAMMATION:

If the control console was used previously in this function, either:

Press key 27 to be able to program it.

Press key 28 to start a new swimming training period with the same programmed time.

If the control console was not used previously for this function, press key **27** twice to access to sport/function selection, then choose the swimming training function by pressing the key number indicated on the LCD readout.

Select the length of time desired, by pressing keys 0 to 9. Enter your choice by pressing key 25.

SWIMMING TRAINING:

Start the timer by pressing key **18**. Once the programmed time has been reached, the timer will start automatically back at zero. The buzzer will not sound at the end of the programmed time.

To stop and restart the timer, repress key 18.

THE TRAINING ENDED:

To recharge a new swimming training period, press key **28**. To modify programmed time, press key **28**, then key **27**.

TRAINING FUNCTION

Turn on the control console by pressing the ON/OFF key for several seconds.

TRAINING PROGRAMMATION:

If the control console was used previously in this function, either:

Press key 27 to be able to program it.

Press key 28 to start a new training period with the same programmed times.

If the control console was not used previously for this function, press key **27** twice to access to sport/function selection, then choose the Timer function by pressing the key number indicated on the LCD readout.

Choose the length of the workout periods:

Program the minutes by pressing keys **0** to **9**, and enter your choice on key **25**.

Program the seconds in the same way and enter your choice on key 25.

Choose the length of the rest periods in the same way as with the workout periods.

Choose the number of workout/rest period cycles to be undertaken by pressing keys $\bf 0$ to $\bf 9$, and enter your choice on key $\bf 25$.

TRAINING:

Start the timer by pressing key **18**. The workout and rest periods run through automatically, without having to manipulate the control console.

Select or cancel the automatic buzzer function at the end of each period by pressing keys **16** and **19** simultaneously. (The buzzer function is indicated by an "BUZZER" on the console's LCD readout).

Sound the buzzer manually by pressing key 19.

THE TRAINING ENDED:

To recharge a new training period, press key 28.

To modify programmed times, press key 28, then key 27.