



Sicherheitshinweise



Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich 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 Kalorien- und Fettverbrauch. Außerdem können Sie eine selbstgewählte Anzahl von Schritten für Ihr Training vorgeben.
- Der Schrittzähler ist für den Privatgebrauch konzipiert. Er ist für den professionellen oder gewerblichen Einsatz nicht geeignet.

Gefahr für Kinder

- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Wurde eine Batterie verschluckt, kann dies innerhalb von 2 Stunden zu schweren inneren Verätzungen und zum Tode führen. Bewahren Sie deshalb sowohl neue als auch verbrauchte Batterien und den Artikel für Kinder unerreichbar auf. Wenn Sie vermuten, eine Batterie könnte verschluckt oder anderweitig in den Körper gelangt sein, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.

Warnung vor Brand/Explosion

- Batterien dürfen nicht geladen, auseinandergenommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Lithium-Batterien können explodieren, wenn sie falsch eingesetzt werden. Achten Sie deshalb beim Einsetzen unbedingt auf die Polarität (+/-). Verwenden Sie nur denselben oder einen gleichwertigen Batterietyp (siehe „Technische Daten“).
- Reinigen Sie die Batterie- und Gerätekontakte bei Bedarf vor dem Einlegen. Überhitzungsgefahr!

Verletzungsgefahren

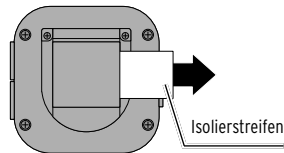
- Sollte eine Batterie ausgelaufen sein, vermeiden Sie Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Spülen Sie ggf. die betroffenen Stellen mit Wasser und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

Sachschäden

- Schützen Sie den Schrittzähler vor Regen, Nässe und starken Erschütterungen (nicht fallen lassen).
- Schützen Sie Batterien vor übermäßiger Wärme. Nehmen Sie die Batterie aus dem Gerät heraus, wenn diese verbraucht ist oder Sie das Gerät länger nicht benutzen. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.
- Verwenden Sie zum Reinigen keine scharfen Chemikalien, aggressive oder scheuernde Reinigungsmittel.

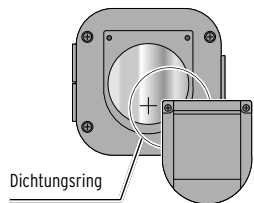
- Beachten Sie, dass der Schrittzähler ausschließlich Ihre Schritte zählt. Die zurückgelegte Strecke bzw. der Kalorienverbrauch werden aus diesen Werten und den persönlichen Daten errechnet und stellen keine exakten Ergebnisse dar.

Inbetriebnahme



- Ziehen Sie den Isolierstreifen aus dem Batteriefach heraus.

Batteriewechsel



- Lösen Sie die zwei Schrauben am Batteriefachdeckel und nehmen Sie den Deckel ab. **Achten Sie auf den Dichtungsring, damit er nicht verloren geht.**
 - Setzen Sie die Batterie ein. Beachten Sie dabei die Polarität. Der Plus-Pol (+) muss nach oben zeigen.
 - Setzen Sie den Dichtungsring wieder ein.
 - Setzen Sie den Batteriefachdeckel wieder auf und drehen Sie die Schrauben fest.
- Die Batterie muss gewechselt werden, wenn im Display das Batterie-Symbol  erscheint bzw. das Gerät offensichtlich nicht mehr funktioniert. Bei einem Batteriewechsel gehen alle Einstellungen und gespeicherten Daten verloren.

Displaybeleuchtung aktivieren

- Um im Dunkeln das Display ablesen zu können, drücken Sie kurz die Taste **ST/SP**.

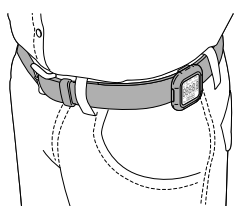


Das Display wird für einige Sekunden beleuchtet.

- Um die Batterie zu schonen, ist eine permanente Beleuchtung nicht vorgesehen, da die Displaybeleuchtung viel Strom verbraucht.
- Das Display selbst schaltet sich nach ca. 30 Sekunden ohne Tastendruck und ohne Bewegung aus. Bei der nächsten Bewegung schaltet es sich automatisch wieder ein.

Schrittzähler befestigen

- Befestigen Sie den Schrittzähler am Gürtel oder Hosensband - oder stecken Sie ihn einfach in die Hosentasche.



Taste **MODE**



Taste **SET**

Taste **ST/SP**

Persönliche Daten eingeben



Sobald Sie die Batterie eingelegt haben, erscheint die nebenstehende Display-Anzeige (= Hauptmodus).



- Beachten Sie:
 - Mit **MODE** erhöhen Sie die Werte, mit **ST/SP** verringern Sie sie.
 - Wenn Sie **MODE** bzw. **ST/SP** gedrückt halten, erfolgt der Durchlauf der angezeigten Werte schneller.

- Drücken Sie **SET** für ca. 2 Sekunden. Sie werden automatisch durch die folgenden Einstellungen geführt:
- Uhrzeit: Wählen Sie mit **MODE** bzw. **ST/SP** den gewünschten Anzeigemodus für die Uhrzeit aus (**24H** oder **12H**) und bestätigen Sie die Auswahl mit **SET**.
- Beim 12-Stunden-Format erscheint im Display **PM** für die Nachmittagsstunden.
- Stellen Sie durch wiederholtes Drücken von **MODE** bzw. **ST/SP** die korrekte Stundenzeit ein. Bestätigen Sie mit **SET**.
- Stellen Sie durch wiederholtes Drücken von **MODE** bzw. **ST/SP** die korrekte Minutenzeit ein. Bestätigen Sie mit **SET**.
- Gewicht: Geben Sie durch wiederholtes Drücken von **MODE** bzw. **ST/SP** Ihr Körpergewicht in **kg** ein. Bestätigen Sie mit **SET**. Voreingestellt sind 65 kg.
- Größe: Geben Sie durch wiederholtes Drücken von **MODE** bzw. **ST/SP** Ihre Körpergröße in **cm** ein. Bestätigen Sie mit **SET**. Voreingestellt sind 170 cm. Die Anzeige schaltet wieder in den Hauptmodus.

Schrittzähler verwenden



- Bewegen Sie den Schrittzähler oder drücken Sie eine beliebige Taste, um das Display zu aktivieren. Aus einem anderen Modus heraus, drücken Sie ggf. wiederholt die Taste **MODE**, bis im Display der Hauptmodus mit **STEP**, Anzahl der Schritte und Uhrzeit angezeigt wird.
- Gehen oder laufen Sie los. Im Display werden die Uhrzeit und die gezählten Schritte angezeigt.



- Der Schrittzähler reagiert anfangs etwas verzögert, um nicht jeden „Schüttler“ als Schritt zu zählen und anzuzeigen. Erst wenn die Schritte regelmäßig erfolgen, zeigt er sie auch an und rechnet auch die bisher nicht angezeigten hinzu. Lassen Sie sich also nicht irritieren, wenn der angezeigte Wert plötzlich um 10 Schritte hochspringt.
- Es werden immer alle Schritte eines Tages gezählt. Wenn Sie pausieren, zählt er immer von der zuletzt erfassten Schrittzahl weiter.

Trainingsdaten verwalten

Aktuelle Trainingsdaten ansehen

- Mit **MODE** können Sie zwischen den einzelnen gemessenen und ermittelten Trainingsdaten des aktuellen Tages wechseln. In der unteren Zeile steht jeweils die Uhrzeit. Jeweils um Mitternacht werden die aktuellen Daten automatisch in den 7-Tage-Speicher verschoben und die

Anzeige der aktuellen Trainingsdaten auf Null gesetzt.

STEP - Schrittzahl



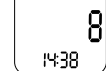
KM - zurückgelegte Strecke



KCAL - verbrauchte Kalorien



FAT - verbranntes Fett (g)



- Um die Tageswerte auf Null zu setzen, halten Sie **ST/SP** für ca. 2 Sekunden gedrückt.

7-Tage-Trainingsdaten aufrufen

- Wechseln Sie mit **MODE** zum 7-Tage-Speicher.
- Mit **SET** können Sie nacheinander die letzten 7 Tage aufrufen, um sich die Trainingsdaten anzeigen zu lassen. Die Nummer des angezeigten Tages erscheint rechts neben **MEM DAYS Before**.
- Mit **ST/SP** können Sie zwischen den verschiedenen Trainingsdaten des angezeigten Tages wechseln.

- Jeweils um Mitternacht werden die Daten des am längsten zurückliegenden Tages (Tag 7) automatisch gelöscht und die 7-Tages-Gesamtanzeige aktualisiert. Wenn Sie die Daten im 7-Tage-Speicher komplett löschen wollen, müssen Sie für einige Sekunden die Batterie entnehmen.

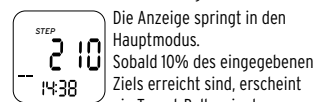
- Mit **MODE** können Sie den 7-Tage-Speicher wieder verlassen.

Trainingsziel vorgeben

Sie können die Anzahl der Schritte, die Sie an einem Tag zurücklegen wollen, vorgeben und mit dem Schrittzähler das Erreichen Ihres Ziels (Target) kontrollieren.



- Halten Sie **MODE** für ca. 2 Sekunden gedrückt, um den Target-Modus **TG** aufzurufen. Voreingestellt sind 6.000 Schritte. Die 1.000-Ziffer blinkt.
- Mit **MODE** bzw. **ST/SP** können Sie zunächst die 1.000-Ziffer ändern. Bestätigen Sie mit **SET**. Die 10.000-Ziffer blinkt.
- Ändern Sie dann mit **MODE** bzw. **ST/SP** die 10.000-Ziffer. Bestätigen Sie mit **SET**. (Die 100-Ziffern können nicht geändert werden.)



Die Anzeige springt in den Hauptmodus. Sobald 10% des eingegebenen Ziels erreicht sind, erscheint ein Target-Balken in der

- Anzeige. Bei Erreichen des Ziels ertönt für ca. 30 Sekunden ein Signalton.
- Um den Signalton abzuschalten, drücken Sie eine beliebige Taste.
- Um auch die gezählte Schrittzahl auf Null zu setzen, halten Sie **ST/SP** für ca. 2 Sekunden gedrückt.

MODE

- zwischen Anzeigen/Modi wechseln
- Wert ändern (+)
- Target-Modus einschalten (gedrückt halten)

SET

- Einstellungen starten (gedrückt halten)
- Wert übernehmen
- Tag auswählen (7-Tage-Speicher)

ST/SP

- Displaybeleuchtung aktivieren
- Wert ändern (-)
- Tageswert auf Null setzen (gedrückt halten)
- Trainingsdaten durchsehen (7-Tage-Speicher)
- Stoppuhr starten/anhalten

Stoppuhr verwenden

- Um zur Stoppuhr zu wechseln, drücken Sie wiederholt **MODE**, bis im Display **STW** angezeigt wird.
- Um die Zeitmessung zu starten, drücken Sie kurz **ST/SP**. Es ertönt ein kurzer Signalton. Die Beleuchtung geht an. Die Zeitmessung läuft.
- Um die Zeitmessung zu unterbrechen, drücken Sie erneut **ST/SP**. Es ertönt ein kurzer Signalton. Die Zeitmessung stoppt.
- Um die Zeitmessung fortzuführen, drücken Sie erneut **ST/SP**. Es ertönt ein kurzer Signalton. Die Zeitmessung läuft weiter.
- Um die Zeitmessung zu beenden und den Wert auf Null zurückzusetzen, drücken Sie zuerst **ST/SP**, um die Zeitmessung zu stoppen, und dann **SET**.

Technische Daten

Modell: 654 655 Deutschland / Österreich
660 231 Schweiz

Batterien: 1x CR2032/3V (Li);
Nennenergie: 0,63 Wh
(nach UN 38.3 getestet)

Umgebungstemperatur: +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 die bereits eingesetzte Batterie wurden aus wertvollen Materialien hergestellt, die wiederverwert 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, Batterien und Akkus die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden!

Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll zu entsorgen. 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. Leere Batterien und Akkus müssen bei einer Sammelstelle Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung oder beim batterievertreibenden Fachhandel abgegeben werden. Kleben Sie bei Lithium-Batterien/-Akkus die Kontakte vor dem Entsorgen ab.

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



Artikelnummer:

654 655 / 660 231

Pedometer

en Instructions for use

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 128095CE12XXIII · 2022-09



- | | |
|--------------|--|
| MODE | <ul style="list-style-type: none"> • Toggle display/modes • Change value (+) • Switch on target mode (hold down button) |
| SET | <ul style="list-style-type: none"> • Go to settings (hold down button) • Accept value • Select day (7-day memory) |
| ST/SP | <ul style="list-style-type: none"> • Activate display backlight • Change value (-) • Set day value to zero (hold down button) • View training data (7-day memory) • Start/pause stopwatch |

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 and fat you burn. In addition, you can specify your own number of steps for your training.
- The pedometer is designed for personal use. It is not suitable for professional or commercial purposes.

Danger to children

- Swallowing batteries can be fatal. If a battery is swallowed, it can cause severe internal chemical burns and even death within 2 hours. Therefore, keep both new and old batteries and the product out of the reach of children. If you think that a battery has been swallowed or has got into the body in any other way, seek medical advice immediately.

Warning - risk of fire / explosion

- Batteries must not be taken apart, thrown into fire or short-circuited. Single-use batteries must also not be charged.
- Lithium batteries can explode if inserted incorrectly. You should therefore ensure correct positioning of the poles (+/-) when inserting the battery. Use only batteries of the same or of equivalent type (see the technical specifications).
- Clean the contacts on the batteries and device as required before insertion. Risk of overheating!

Risk of injury

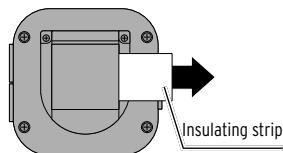
- If a battery has leaked, avoid all contact with skin, eyes and mucous membranes. Rinse the affected areas with water if necessary and consult a doctor immediately.

Material damage

- Protect the pedometer from rain, moisture and strong jolts (do not drop it).
- Protect batteries from excessive heat. Remove the battery from the device when it is flat or if you do not intend to use the device for a long period of time. This will help prevent damage caused by leakage.
- Do not use any caustic, aggressive or abrasive products for cleaning.

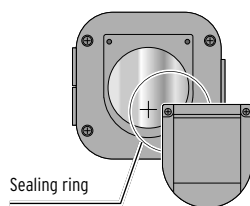
- i** Please note that the pedometer only counts your steps. The distance you have covered and the calories burnt are calculated on the basis of these values together with your personal data and do not represent accurate results.

Prior to first use



- Pull the insulating strip out of the battery compartment.

Replacing the battery

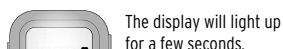


1. Loosen the two screws on the battery compartment lid and remove the lid.
2. Insert the battery, ensuring that the polarity is correct. The positive pole (+) must face upwards.
3. Refit the sealing ring.
4. Place the battery compartment lid back on and screw the screw in tightly.

- i** The battery must be replaced if the battery icon appears on the display or if the device is clearly not working. All settings and saved data will be lost when the battery is replaced.

Activating the display backlight

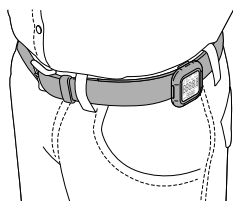
- To read the display in the dark, briefly press the **ST/SP** button.



- i**
- To save battery power, the backlight is not designed to stay on permanently, as it uses a lot of power.
 - The display switches off automatically after approx. 30 seconds if no buttons are pressed or it does not sense any movement. It switches back on automatically once it senses movement.

Fastening the pedometer

- Fasten the pedometer to your belt or waistband - or simply keep it in your trouser pocket.



Entering personal data

- The display indicator shown on the left will appear as soon as you insert the battery (= main mode).
- i** Please note:
- Press **MODE** to scroll up through the values; press **ST/SP** to scroll down them.
 - If you keep **MODE** or **ST/SP** pressed, you will scroll through the values faster.

1. Press **SET** for approx. 2 seconds. You will be guided automatically through the following settings:
2. Time: Use **MODE** or **ST/SP** to select the desired time display mode (**24H** or **12H**) and confirm your selection using **SET**.

- i** If the 12-hour format is used, **PM** appears on the display to indicate the time in the afternoon/evening.
3. Press **MODE** or **ST/SP** repeatedly to set the correct hour. Press **SET** to confirm.
 4. Press **MODE** or **ST/SP** repeatedly to set the correct time in minutes. Press **SET** to confirm.
 5. Weight: Press **MODE** or **ST/SP** repeatedly to enter your weight in **kg**. Press **SET** to confirm. The default value is 65 kg.
 6. Height: Press **MODE** or **ST/SP** repeatedly to enter your height in **cm**. Press **SET** to confirm. The default value is 170 cm. The display switches back to main mode.

Using the pedometer

1. Move the pedometer or press any button to activate the display. To exit the current mode, press the **MODE** button repeatedly until the main mode is displayed with **STEP**, the number of steps and the current time.
2. Start walking or running. The time of day and the number of steps counted will be shown on the display.

- i**
- The pedometer will respond with a slight delay at first to avoid counting and displaying every hint of a movement as a step. Only when the steps become regular are they displayed, and those which were not displayed previously are also included in the calculation. Therefore, do not be concerned if the displayed value suddenly increases by 10 steps.
 - The pedometer always counts all the steps you take in a day. If you take a break, the pedometer will always continue counting from the number of steps counted last.

Managing training data

Viewing your current training data

- Press **MODE** to switch between the training data that has been measured and detected for the current day. The time is shown in the bottom row. At midnight every day, the current data are automatically saved to the 7-day memory and the current training data are reset to zero.

- STEP** - number of steps
- KM** - distance covered
- KCAL** - calories consumed
- FAT** - fat burned (g)

- To reset the values for the day to zero, press and hold **ST/SP** for approx. 2 seconds.

Viewing your training data from the past 7 days

1. Press **MODE** to switch to the 7-day memory.
2. Press **SET** to look through your training data for each of the last 7 days. The number of the day displayed is shown on the right next to **MEM DAYS Before**.
3. Press **ST/SP** to switch between the different training data for the day being displayed.

- At midnight each day, the data for the earliest day in the memory (day 7) will be deleted automatically and the 7-day total display updated.
- If you wish to delete the data in the 7-day memory for good, you must remove the battery for a couple of seconds.
- Press **MODE** to leave the 7-day memory again.

Defining a training target

You can define the number of steps you would like to take in one day and use the pedometer to monitor your progress towards that target.

1. Press and hold **MODE** for approx. 2 seconds to go to target mode **TG**. The default value is 6,000 steps. The 1,000 unit flashes.
2. You can use **MODE** or **ST/SP** to change the 1,000 unit. Press **SET** to confirm. The 10,000 unit flashes.
3. Then use **MODE** or **ST/SP** to change the 10,000 unit. Press **SET** to confirm. (The 100 unit cannot be changed.)

- The display switches back to main mode. Once 10% of your target has been reached, a target bar will appear on the display. When you reach your target, the pedometer will beep for approx. 30 seconds.

- To deactivate the beeping sound, press any button.
- To reset the steps counted to zero, press and hold **ST/SP** for approx. 2 seconds.

Using the stopwatch

1. To switch to the stopwatch, keep pressing **MODE** until **STW** is shown on the display.
2. To start timing, briefly press **ST/SP**. A short beep will sound. The pedometer will light up. The pedometer has started timing.
3. To pause timing, press **ST/SP** again. A short beep will sound. The pedometer has stopped timing.
4. To resume timing, press **ST/SP** again. A short beep will sound. The pedometer continues timing.
5. To stop the timer and reset the value to zero, first press **ST/SP** to stop the timer and then **SET**.

Technical specifications

- Model: 654 655
660 231
- Batteries: 1x CR2032/3V (Li);
Watt-hour rating: 0.63 Wh
(tested as per UN 38.3)
- 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 battery (already inserted) 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, single-use batteries and rechargeable batteries** marked with this symbol must not be disposed of along with household waste!

- You are legally obliged to dispose of old devices separately from household waste. Electronic devices contain hazardous substances and, if stored or disposed of improperly, may cause harm to health and the environment. Information about collection points where old devices can be disposed of free of charge is available from your local authorities. You are legally obliged to dispose of all flat batteries at a local authority collection point or to return them to a battery retailer. Tape off the contacts of lithium single-use/rechargeable batteries prior to disposal.



Product number:
654 655 / 660 231