



Handleiding UV-watch (Nederlands)*

De UV watch heeft 4 knoppen:

- Linksboven: licht
- Linksonder: door de menu's heen (kort indrukken) en instellen van de menu's (lang indrukken)
- Rechtsboven: keuze voor dagaanduiding of UV aanduiding in de standaard(tijd-)weergave
Start/stop van de timer en stopwatch
Omhoog / (+) bij het instellen van een menu
Aan-uit van het alarmsignaal in het alarm-menu
- Rechtsonder: Tussentijd van de stopwatch
Omlaag / (-) bij het instellen van een menu
Aan-uit van het uursignaal in het alarm-menu

Standaard(tijd-) weergave tijd en datum of UV:

In de standaard(tijd-)weergave geeft het horloge onder de huidige tijd weer. Boven geeft het, of de datum, of de UV waardeweergave. **Voor het sungazen en sunbaden is de UV weergave handig.**

Instelling basisweergave TIJD:

Vanuit de basisweergave stel je het horloge (via linksonder) als volgt in:

- 1) Lang indrukken → 12 of 24 uur instelling knippert, instelbaar via rechtsboven of rechtsonder
- 2) Kort indrukken linksonder: seconde instellen, niet echt nodig
- 3) Kort indrukken linksonder: minuten instellen via rechtsboven (+) of rechtsonder (-)
- 4) Kort indrukken linksonder: uren instellen via rechtsboven (+) of rechtsonder (-)
- 5) Kort indrukken linksonder: jaar instellen via rechtsboven (+) of rechtsonder (-)
- 6) Kort indrukken linksonder: instellen van de weergave in dag-maand of maand-dag
- 7) Kort indrukken linksonder: instellen van de dag of maand, afhankelijk van de keuze bij 6)
- 8) Kort indrukken linksonder: instellen van de dag of maand, afhankelijk van de keuze bij 6)
- 9) Lang indrukken: tijdstelling en de standaardweergave is klaar!

Instelling / calibratie van het UV alarm in het UV-menu (handig voor veilig sungazen en sunbaden):

- 1) Druk 1x kort op linksonder vanuit de tijdweergave en je zit in het UV-menu
- 2) Druk 1x lang op linksonder: er verschijnt LO (laagste stand) in de weergave onder
- 3) Met rechtsboven en rechtsonder kun je de lage weergave van het UV instellen. Voor sungazen en sunbaden heb je dit niet nodig en kun je de instelling op ' - ' laten staan
- 4) Met rechtsboven in het hoofd-UV menu heb je de piek-UV waarde, nog eenmaal hierop drukken en je hebt weer de normale UV waarde.
- 5) Druk 1x kort op linksonder: er verschijnt HI (hoogste stand) in de weergave onder
- 6) Stel het UV alarm in voor het sunbaden op 5 bij een donkere huid en 4 bij een lichte huid
Dat het UV alarm is ingesteld, is zichtbaar aan het zonnetje in de standaardweergave
- 7) Calibratie UV: Druk 1x kort op linksonder: je kunt nu de UV waarde calibreren, afhankelijk voor de regio op aarde waar je woont. Voor Nederland en België is de standaard fabrieksinstelling van 25 prima. Mocht je bijvoorbeeld bijvoorbeeld dichterbij de evenaar (snellere toename en afname UV) of in een gebied met een dunnere ozonlaag (richting de Noordpool en Nieuw Zeeland), wonen, dan is calibratie van belang.



Calibreren van het UV:

Nogmaals, voor Nederland en België is de waarde prima. Mocht je toch de dit toch willen overwegen dan heb je wel een geijkte (standaard) UV meter nodig. Ga dan als volgt te werk:

Meet de waarde van de geijkte UV meter en de UV watch. Als de waarden verschillend zijn, dan:

- Als de UV waarde op de standaard UV meter bijvoorbeeld 4.0 is en van de UV watch 4.8 (hoger dus), calibreer dan als volgt naar: $((4.0-4.8)/4.8) \times 100 = -17 + 25 = 8$
- Als de UV waarde op de standaard UV meter bijvoorbeeld 8.0 is en van de UV watch 7.8 (lager dus), calibreer dan als volgt naar: $((8.0-7.8)/7.8) \times 100 = 3 + 25 = 28$
- Sluit af door 1x linksonder lang in te drukken

Instelling van het alarm (o.a. voor 30 minuten sunbaden en het optijd sungazen) en het uuralarm:

- 1) Druk 2x kort op linksonder vanuit de tijdweergave en je zit in het alarmmenu
- 2) Druk 1x lang op linksonder: de alarmminuten gaan knipperen
- 3) Stel de minuten in met rechtsboven en rechtsonder
- 4) Stel daarna de uren door nogmaals 1x op rechtsonder te drukken
- 5) Stel de uren in met rechtsboven en rechtsonder
- 6) Sluit af door 1x linksonder lang in te drukken
- 7) Het alarm stel je in door rechtsboven in te drukken: het pieploog wordt zichtbaar, nogmaals indrukken haalt het pieploog weg en het alarm staat uit.
- 8) Het uuralarm stel je in door linksonder in te drukken; het kerkkloklogo wordt zichtbaar, nogmaals indrukken haalt het belletje weg en het uuralarm staat dan uit.

Het aan en uit zetten van het alarm en het uursignaal kan alleen in het alarmmenu.

Gebruik van de stopwatch (o.a. voor 30 minuten sunbaden en het optijd sungazen):

- 1) Druk 3x kort op linksonder vanuit de tijdweergave en je zit in het menu van de Stopwatch
- 2) Start de stopwatch met rechtsboven
- 3) Druk op pauze met rechtsonder, de stopwatch loopt wel door op de achtergrond, maak dit zichtbaar door weer op rechtsonder te drukken.
- 4) Stop de stopwatch met rechtsboven
- 5) Zet de stopwatch op 00:00 door eerst te stoppen(rechtsboven) en dan rechtsonder te drukken.

Instelling van de timer (voor sungazen):

- 1) Druk 4x kort op linksonder vanuit de tijdweergave en je zit in het menu van de Timer
- 2) Houdt linksonder lang ingedrukt, voor de eerste keer kun je respectievelijk de uren, minuten en seconden instellen via linksonder kort ingedrukt te houden (respectievelijk 1-2-3 keer) en rechtsboven en –onder te gebruiken voor de juiste uren, minuten en seconden.
- 3) Houdt daarna linksonder lang ingedrukt en de timer is ingesteld en gereed voor gebruik.
- 4) Met rechtsboven activeer je de timer; deze loopt dan af. Nog een keer rechtsboven indrukken, bijvoorbeeld bij een wolk of om het resterende deel later te doen, stopt de timer. Nog een keer indrukken start de timer weer.
- 5) Aan het eind geeft de timer 5 enkele piepen voor het bereiken van 00:00 en 5 dubbele piepen na de 00:00.

Speciaal voor sungazers: als je de timer de volgende keer weer instelt, en je herhaalt stap 1 en 2) dan zul je zien dat de laatste tijd van de vorige keer sungazen er nog in staat.

Zonnegroet, Ron van Dijen

***Waarschuwing bij het UV-horloge: Lang in de zon liggen bij een lage UV waarde kan huid- en oogklachten veroorzaken. Beperk de tijd zoals beschreven in het boek Sungazing. Volg bovenal je eigen gevoel.**