

Zen timer – handleiding

Achterkant

Aan de achterkant van de timer zitten 4 schuifknoppen.

1. Rechtsboven: de aan/uitschakelaar
2. Linksboven: de aan/uitschakelaar voor waarschuwing d.m.v. een knipperend lampje
3. Linksonder: de aan/uitschakelaar voor waarschuwing d.m.v. een geluidsignaal
4. Rechtsonder: de aan/uitschakelaar voor waarschuwing d.m.v. een trilling

Wilt u de timer gebruiken? Zet schakelaar 1 aan en vervolgens schakelaar 2, 3 en/of 4.

Voorkant

Zodra u de timer aanzet, verschijnt er 12:00 in het scherm.

Wilt u het aantal minuten instellen?

Druk op de ronde Start/Stop knop (er verschijnt 00:00 in het scherm)

Druk vervolgens net zo vaak op de Min(uut) knop totdat de gewenste tijdsduur is ingesteld: 1 x drukken = 1 minuut, 2 x drukken = 2 minuten etc.

Seconden toevoegen? Druk vervolgens op de Sec(onde) knop.

Voorbeeld

U wilt 5 minuten / 30 seconden mediteren met een trilling.

Zet de timer aan met knop 1 (aan de achterzijde). Kies vervolgens hoe u gewaarschuwd wilt worden (trilling) door de schakelaar rechtsonder op 'on' te zetten. Druk 1 x op de start/stop knop (voorzijde), vervolgens 5 x op de Min(uut) knop en tot slot 30 x op de Sec(onde) knop (of houd deze ingedrukt totdat de teller op 30 staat).

Is de tijd verstreken? De timer geeft het gekozen signaal weer. De timer telt vervolgens dezelfde gekozen tijd opnieuw door. Druk 1 keer op de start/stop knop om het signaal te laten stoppen en de tijd eventueel opnieuw te laten lopen. Druk 2 keer op de start/stop knop om het signaal te stoppen en de tijd stop te zetten.

Foutje gemaakt? Geen probleem. Zet de timer uit en weer aan en begin opnieuw óf druk tegelijkertijd de Min- en de Sec-knop in.