Bedienungsanleitung

Art.-Nr. 2910202

Sport-Thieme Schritt-zähler „3D Active"

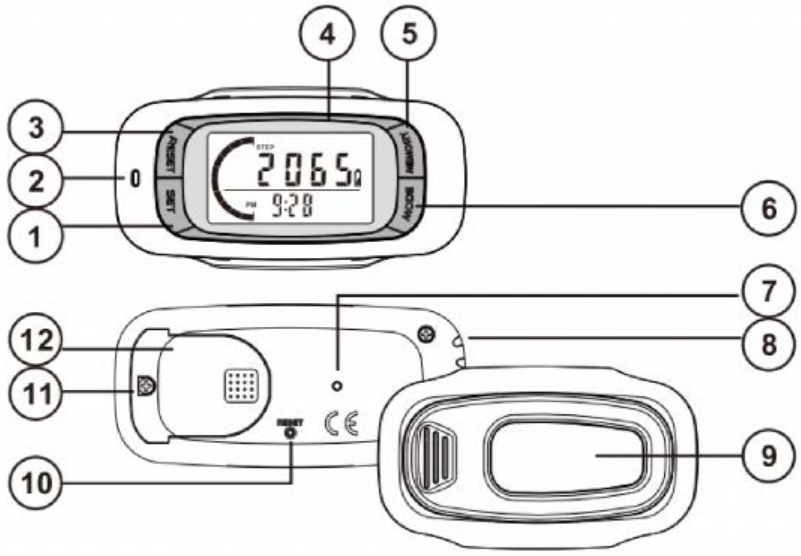
Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben!
Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

ERSTE SCHRITTE / ERSTE BENUTZUNG

- Ziehen Sie den Batterieisolator heraus, um das Pedometer zu aktivieren.
- Wenn die LCD-Anzeige nicht normal funktioniert und abnorme Zeichen zeigt, führen Sie bitte einen System-Neustart durch.
  SIEHE ABSCHNITT (8): SYSTEM NULLSTELLEN
- Das LCD zeigt eventuell einige blasse Ziffern im Hintergrund.
  Das liegt normalerweise an der neuen Batterie. Diese Ziffern verschwinden, wenn die Batteriespannung auf die normale Betriebsspannu

FUNKTIONEN:

1) EINSTELLUNGEN-Taste
2) ZIEL LED-Anzeige
3) NULLSTELLEN-Taste
4) LCD-Anzeige
5) SPEICHER-Taste
6) MODUS-Taste
7) Summer-Loch
8) Loch für Umhängekordel
9) Abnehmbarer Halter mit Clip
10) Loch für SYSTEM NULL-STELLEN
11) Schraube
12) Batterieabdeckung



FUNKTIONALITÄTEN:

PEDOMETER

- 3D stummer Pedometer-Sensor
- Schrittzähler bis 99.999 Schritte
- Aufzeichnung zurückgelegte Distanz bis 999,99 km/ 999,99 Meilen
- Anzeige Kalorienverbrauch bis 9999,9 kcal
- Auswahl metrische oder imperiale Einheiten
- Korrektur: Start erst nach 10 Schritten"

ZIEL

- Stellen Sie Ihr Tagesziel für Schritte ein.

UHR

- 12-Stunden/24-Stunden-Format

AKTIVE ZEIT

- Zeichnen Sie Ihre tägliche aktive Zeit beim Gehen auf.

7-TAGE-SPEICHER

- Zeichnen Sie Ihre Pedometer-Aktivitäten bis zu 7 Tage auf.

ANZEIGE „BATTERIESTAND NIEDRIG"

- Wenn der Batteriestand niedrig ist, erscheint dieses Zeichen (🪫) auf der Anzeige

0226302 · © 2026 Sport-Thieme GmbH

SPORT-THIEME
Sport-Thieme GmbH · 38367 Grasleben · sport-thieme.de
Tel. 05357 18181 · Fax 05357 18190 · info@sport-thieme.de

1. PERSÖNLICHE DATEN UND UHRZEIT EINSTELLEN

- Drücken und halten Sie im STEP-Modus die SET-Taste, bis die Anzeige „SETUP“ anzeigt und die Ziffern beginnen zu blinken.

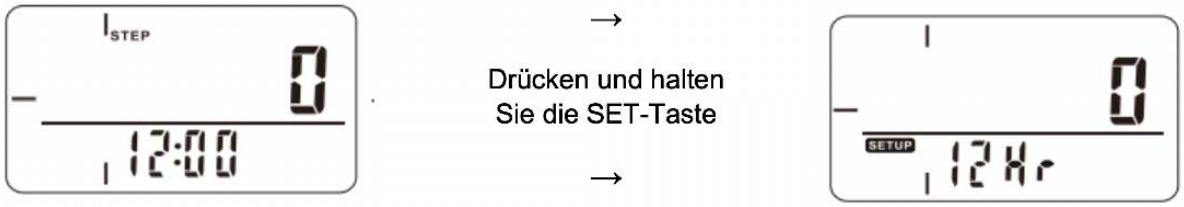


Abbildung 1: Setup-Bildschirm

- Drücken Sie die RESET-Taste, um zwischen „12Hr“ und „24Hr“ für das 12- oder 24-Stunden-Format auszuwählen.
- Drücken Sie SET, um zur Einstellung der Uhrzeit zu gelangen.
- Drücken Sie MODE/RESET, um die gewünschte Stunde einzustellen.
- Drücken Sie SET, um zur Einstellung der Minuten zu gelangen.
- Drücken Sie MODE/RESET um die gewünschte Minute einzustellen.
- Drücken Sie SET, um zur Einstellung der Einheiten zu gelangen.
- Drücken Sie die RESET-Taste, um zwischen IN (imperial) und KG (metrischen) Einheiten zu wählen. [siehe Abb. 2a]

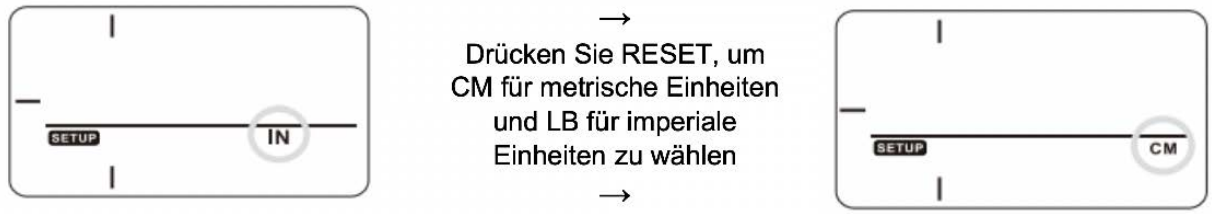


Abbildung 2a: Im SETUP-Modus, Auswahl der metrischen oder imperialen Einheiten

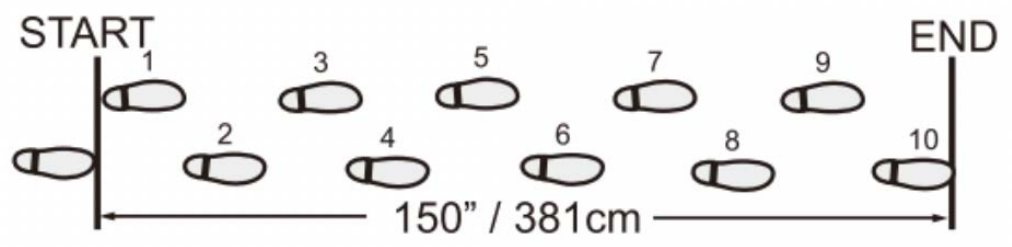
- Drücken Sie SET, um die Einstellung zu bestätigen und um zur Einstellung „Schrittlänge“ zu gelangen.
- Drücken Sie MODE/RESET, um die gewünschte Schrittlänge einzustellen.
  Hinweis: Für die Schrittlänge, lesen Sie bitte den Abschnitt „Einstellung der Schrittlänge“
- Drücken Sie SET, um zur Einstellung „Körpergewicht“ zu gelangen.
- Drücken Sie MODE/RESET, um Ihr Körpergewicht einzustellen.
- Drücken Sie SET, um zur Einstellung „Tagesziel Schritte“ zu gelangen.
- Drücken Sie MODE/RESET, um Ihr Tagesziel für die Schritte in Intervallen von 1.000 einzustellen. Schrittzahlen unter 1.000 sind in Intervallen von 100.



Abbildung 2b: Im SETUP-Modus, Tagesziel Schritte einstellen

- Drücken Sie SET oder lassen Sie die Uhr für ungefähr 10 Sek. ruhen, um die Einstellung zu bestätigen.

SO STELLEN SIE IHRE SCHRITTLÄNGE EIN:



a) Gehen Sie, wie in der Abbildung oben gezeigt, 10 normale Schritte.
b) Messen Sie den Abstand vom Start bis zum Ende.
c) Berechnen Sie Ihre Schrittlänge, indem Sie die Gesamtstrecke durch 10 teilen.

Beispiel:
Die Gesamtstrecke beträgt 150". Also: 150" / 10 = 15" Schrittlänge
Gesamtstrecke = 381 cm Also: 381 cm / 10 = 38 cm** Schrittlänge
** (gerundet)

Hinweis:
Einstellbereich Schrittlänge
- Metrisch: von 30 cm bis ~213 cm; mit Intervallen von 1 cm
- Imperial von 12 Zoll bis ~84 Zoll; mit Intervallen von 1 Zoll
- Voreingestellte Schrittlänge: 30 Zoll / 80 cm

2. UHR-FUNKTION – 12/24-Std.-Format

- Die Uhr kann die Zeit im 12-Std.- oder 24-Std.-Format anzeigen. Dies kann nur im Modus „Einstellungen" ausgewählt werden und nicht in irgendeinem anderen Modus.
- Im 12-Stunden-Format zeigt „PM" die Zeit nach 12 Uhr mittags an.

3. PEDOMETER-FUNKTION

Schritte werden bei Gehbewegungen entdeckt. Sie können das Gerät in eine Tasche am Körper oder in eine Handtasche / einen Rucksack stecken.

A. FUNKTION „SCHRITTE INSGESAMT"



- Drücken Sie die MODUS-Taste mehrfach, bis oben auf der Anzeige „TOTAL STEP" (Schritte insgesamt) angezeigt wird. Dies zeigt die Gesamtzahl der Schritte, die seit dem letzten Nullstellen des Pedometer-Schrittzählers aufgezeichnet worden sind. Das ist die Gesamtzahl der Schritte, die in einem Zeitraum zurückgelegt worden sind.
  „Insgesamt zurückgelegte Distanz" anzeigen
- Drücken Sie SET, wenn Sie in der Anzeige des Modus „Schritte insgesamt" sind.
  „Kalorienverbrauch insgesamt" anzeigen
- Drücken Sie zweimal SET, wenn Sie in der Anzeige des Modus „Schritte insgesamt" sind.
  „Gesamtzeit Gehen" anzeigen
- Drücken Sie in der Anzeige des Modus „Schritte insgesamt" mehrfach die SET-Taste.
- Drücken und halten Sie die RESET-Taste, bis die Ziffern auf Null gehen, um den Zähler zurückzustellen.

WARNHINWEIS: Alle Pedometer-Daten einschließlich des Speichers werden ebenfalls auf Null gestellt.

B. FUNKTION „SCHRITTE"



- Drücken Sie die MODUS-Taste, bis oben auf der Anzeige „STEP" (Schritt) angezeigt wird. Dies zeigt die Anzahl von Schritten, die Sie an einem Tag gegangen sind.
- Um den Schrittzähler zurückzustellen, drücken und halten Sie die RESET-Taste, bis die Ziffern auf Null gehen.

HINWEIS: Die Pedometer-Daten für den Tag werden ebenfalls auf Null gestellt.

C. KORREKTUR: START ERST NACH 10 SCHRITTEN

Um zu vermeiden, dass versehentliche Bewegungen als Schritte gezählt werden, beginnt der Zähler erst mit dem Zählen, wenn 10 oder mehr aufeinanderfolgende Schritte erkannt werden.

D. ZURÜCKGELEGTE DISTANZ

- Drücken Sie die MODUS-Taste mehrfach bis „KM/MILE“ angezeigt wird.
- Der Distanz-Zähler beginnt zu zählen, wenn eine Bewegung erkannt wird (es müssen mehr als 10 aufeinanderfolgende Schritte sein).
- Um den Distanz-Zähler zurückzustellen, drücken und halten Sie die RESET-Taste, bis die Ziffern auf Null gehen.

HINWEIS: Die Pedometer-Daten für den Tag werden ebenfalls auf Null gestellt.

E. KALORIEN

- Drücken Sie die MODUS-Taste mehrfach bis „KCAL“ angezeigt wird.
- Das Zählen beginnt, wenn eine Bewegung erkannt wird.
- Drücken und halten Sie die RESET-Taste, bis die Ziffern auf Null gehen, um den Kalorienzähler zurückzustellen.

F. AKTIVE ZEIT

Zeichnet die Gesamtzeit auf, die Sie an einem Tag gegangen sind.

- Drücken Sie die MODUS-Taste mehrfach bis „ACTIVITY“ angezeigt wird.
- Der Timer beginnt zu zählen, wenn eine Bewegung erkannt wird.
- Drücken und halten Sie die RESET-Taste, bis die Ziffern auf Null gehen, um den Timer „Aktive Zeit“ zurückzustellen.

HINWEIS: Sämtliche Pedometer-Daten für den Tag werden ebenfalls auf Null gestellt.

4. SPEICHER-FUNKTIONEN BENUTZEN

Dieses Gerät kann bezüglich der insgesamt zurückgelegten Schritte pro Tag Daten für sieben Tage speichern. Die Daten für den Tag werden automatisch gespeichert, wenn die Uhrzeit 12:00 am (Mitternacht) erreicht. Die Anzeige stellt sich für den neuen Tag auf Null zurück.

WARNHINWEIS: Verändern der Uhrzeit kann die Daten beeinflussen, die im Speicher des Pedometers abgelegt sind.

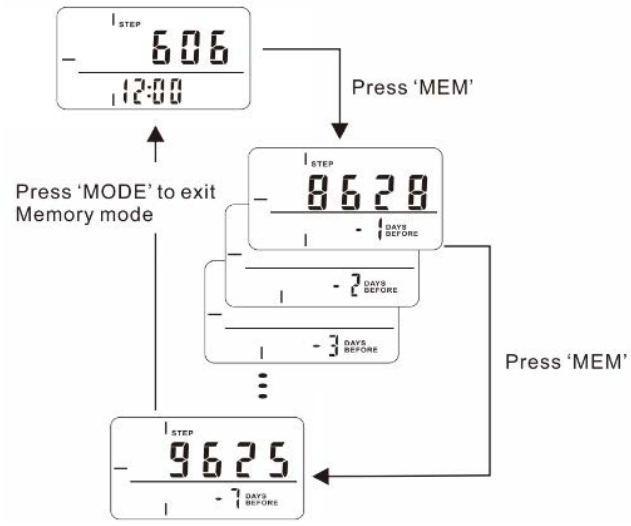
- Drücken Sie die MEMORY-Taste, um die im Speicher abgelegten Daten anzuzeigen. Die am Vortag abgelegten Daten werden angezeigt.
- Drücken Sie die Taste SET mehrfach, um die einzelnen Kategorien anzuzeigen: Schritte, Distanz, Kalorien und Aktive Zeit
- Drücken Sie die MEMORY-Taste mehrfach, um die Daten der einzelnen vorherigen Tage anzuzeigen (bis zu 7 Tage); wobei „-7 DAYS BEFORE/AGO“ der letzte gespeicherte Datensatz ist.

DIE DATEN IM SPEICHER AUF NULL STELLEN

- Gehen Sie zum Modus „Schritte Insgesamt“, drücken und halten Sie die RESET-Taste, bis die Ziffern auf Null gehen.

Hinweis: ALLE PEDOMETER-DATEN, VOM TAG UND IM SPEICHER, WERDEN ZURÜCKGESTELLT.

Beispiel: Daten im Speicher abrufen:



Press ‘MEM’ = Drücken Sie „MEM“.
Press ‘MODE’ to exit Memory mode = Drücken Sie „MODE“, um den Speicher-Modus zu verlassen.

Hinweis: Im Speicher-Modus wird die Uhrzeit nicht angezeigt.

- Drücken Sie „MODE“, um den Speicher-Modus zu verlassen.

5. TAGESZIEL SCHRITTE

Das TAGESZIEL SCHRITTE ist die Zahl der Schritte, die Sie an jedem Tag gehen wollen.
Die Einstellung des Tagesziels wird im Modus „Einstellungen“ wie in Abschnitt 1 vorgenommen.

So funktioniert die Leiste, die den Fortschritt bis zum TAGESZIEL anzeigt:
Zum Beispiel 5.000 Schritte



Am Anfang...



Nach 500 Schritten (10% bis zum Ziel):

- Ein Segment der Leiste leuchtet, was bedeutet, dass 10% des Ziels erreicht sind.



Nach 5.000 Schritten (100% des Ziels):

- Alle Segmente der Leiste blinken und ein Alarm ertönt für 30 Sekunden, was bedeutet, dass 100% des Ziels erreicht worden sind.

Wenn das TAGESZIEL SCHRITTE erreicht ist, blinkt die Leiste in der LCD-Anzeige und ein Alarm ertönt für 30 Sekunden.

6. ANZEIGE „BATTERIESTAND NIEDRIG“

Wenn der Batteriestand niedrig ist, erscheint (▯) auf der Anzeige. Es ist Zeit, eine neue Batterie einzusetzen.



7. SCHLAFMODUS

Wenn das Pedometer 30 Sekunden ruht, schaltet sich die LCD-Anzeige automatisch aus. Wenn Bewegung entdeckt wird, wacht das Pedometer wieder aus dem Schlafmodus auf.

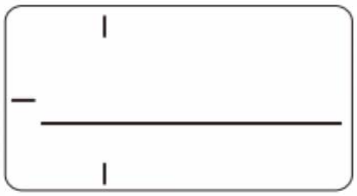


Abbildung 3: Im Schlafmodus, LCD-Anzeige schaltet sich automatisch aus

8. SYSTEM NULLSTELLEN

Stellen Sie das System in den folgenden Situationen auf Null:

- Wenn alte Batterien ersetzt werden
- Wenn die Ziffern in der Anzeige unkenntlich werden
- Wenn das Gerät nicht auf das Drücken von Tasten reagiert

Nehmen Sie eine Heftzwecke oder eine Büroklammer und drücken Sie den SYSTEM NULLSTELLEN Knopf auf der Rückseite des Geräts. Die Anzeige kehrt zur Voreinstellung zurück.

WARNHINWEIS: Alle Daten im Speicher, die Uhrzeit und die persönlichen Daten (Körpergewicht und Schrittlänge) werden gelöscht.
Sie müssen die Uhrzeit und Ihre persönlichen Daten neu eingeben.

9. BATTERIE WECHSELN



Das Pedometer benötigt eine CR-2032 Knopfbatterie.
Lösen Sie die Schraube mit einem Schraubenzieher, öffnen Sie das Gehäuse, nehmen Sie die Batterie heraus und ersetzen Sie sie. (Die beschriftete Seite muss nach oben zeigen.)

10. TECHNISCHE DATEN

BATTERIE: CR-2032 × 1 [Lieferumfang]
ZEITANZEIGE: 12/24-Stunden-System

Patent angemeldet

Entsorgungshinweis:

Dieses Elektro- bzw. Elektronikgerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht im Hausmüll entsorgt werden. Zur Rückgabe stehen in Ihrer Nähe kostenfreie Sammelstellen für Elektroaltgeräte sowie ggf. weitere Annahmestellen für die Wiederverwendung der Geräte zur Verfügung. Die Adressen erhalten Sie von Ihrer Stadt- bzw. Kommunalverwaltung. Sofern das alte Elektro- bzw. Elektronikgerät personenbezogene Daten enthält, sind Sie selbst für deren Löschung verantwortlich, bevor Sie es zurückgeben. Sofern dies ohne Zerstörung des alten Elektro- oder Elektronikgerätes möglich ist, entnehmen Sie bitte alte Batterien oder Akkus sowie Altlampen, bevor sie es zur Entsorgung zurückgeben, und führen diese einer separaten Sammlung zu.



Bedeutung des Symbols „durchgestrichene Mülltonne“
Das auf den Elektro- und Elektronikgeräten regelmäßig abgebildete Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne weist darauf hin, dass das jeweilige Gerät am Ende seiner Lebensdauer getrennt vom unsortierten Siedlungsabfall zu erfassen ist.

User Manual

Prod. Code 2910202

Sport-Thieme ‘3D Active’ Pedometer

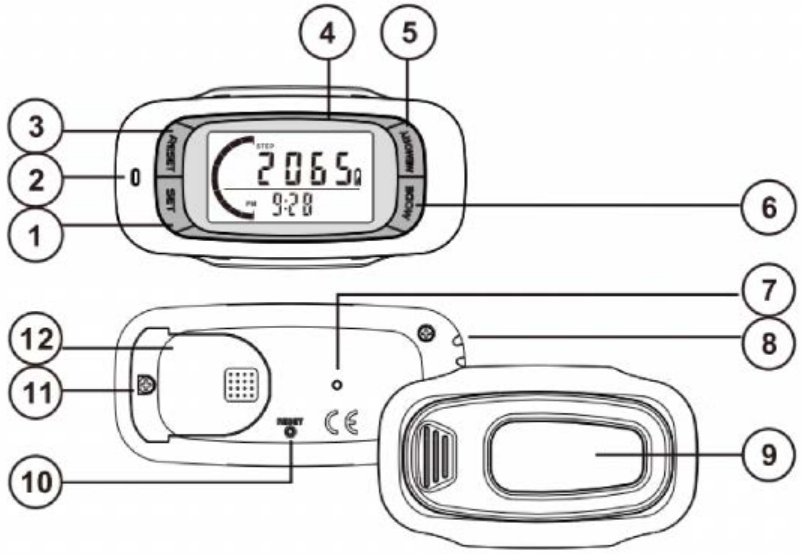
Thank you for choosing this product!
Please read the following notes carefully before use so you can enjoy this product safely and keep these instructions for future reference. If you have any questions, our team is here for you.

FIRST STEPS / FIRST USE

- Pull out the battery insulator to activate the pedometer.
- If the LCD display does not function normally and shows abnormal characters, restart the system. SEE SECTION (8): ZEROING THE SYSTEM
- The LCD may show some pale digits in the background. This is usually due to the new battery. These digits disappear when the battery voltage drops to the normal operating voltage

FUNCTIONS:

1) SETTINGS button
2) TARGET LED display
3) ZERO button
4) LCD display
5) MEMORY button
6) MODE button
7) Buzzer hole
8) Hole for neck cord
9) Removable holder with clip
10) Hole for ZERO SYSTEM
11) Screw
12) Battery cover



FUNCTIONALITIES:

PEDOMETER

- 3D silent pedometer sensor
- Step counter up to 99,999 steps
- Records distance travelled up to 999.99 km/ 999.99 miles
- Display calorie consumption up to 9999.9 kcal
- Selection of metric or imperial units
- Correction: Start only after 10 steps“.

GOAL

- Set your daily goal for Steps.

CLOCK

- 12-hour/24-hour format

ACTIVE TIME

- Record your daily active time while walking.

7-DAY MEMORY

- Record your pedometer activities for up to 7 days.

LOW BATTERY LEVEL“ INDICATOR

- When the battery level is low, this symbol (🪫) appears on the display.

SPORT-THIEME
Sport-Thieme GmbH · 38367 Grasleben, Deutschland · sport-thieme.com
Tel. +49 53 57 181 503 · Fax +49 53 57 181 921 · info@sport-thieme.com

1. SETTING PERSONAL DATA AND TIME

- In STEP mode, press and hold the SET button until the display shows „SETUP“ and the digits start flashing.

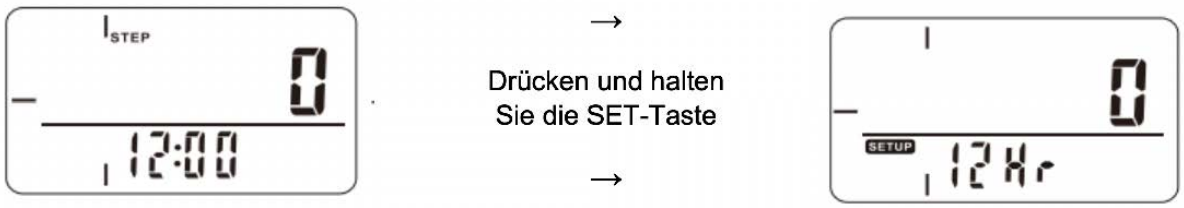


Figure 1: Setup monitor

- Press the RESET button to select between „12Hr“ and „24Hr“ for the 12-hour or 24-hour format.
- Press SET to go to the time setting.
- Press MODE/RESET to set the desired hour.
- Press SET to go to the minute setting.
- Press MODE/RESET to set the desired minute.
- Press SET to go to the unit setting.
- Press the RESET button to select between IN (imperial) and KG (metric) units. [see Figure 2a]

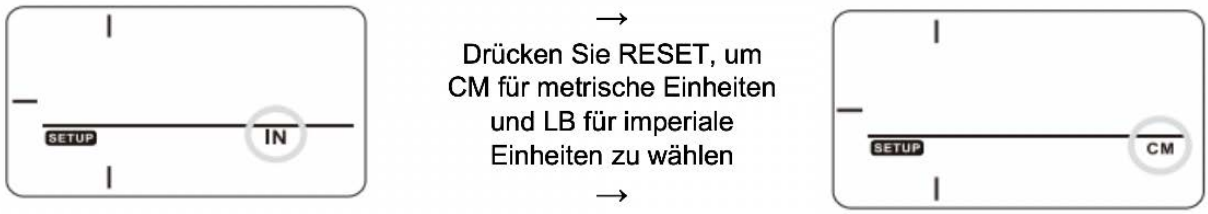


Figure 2a: In SETUP mode, selection of metric or imperial units

- Press SET to confirm the setting and go to the step length setting.
- Press MODE/RESET to set the desired stride length.

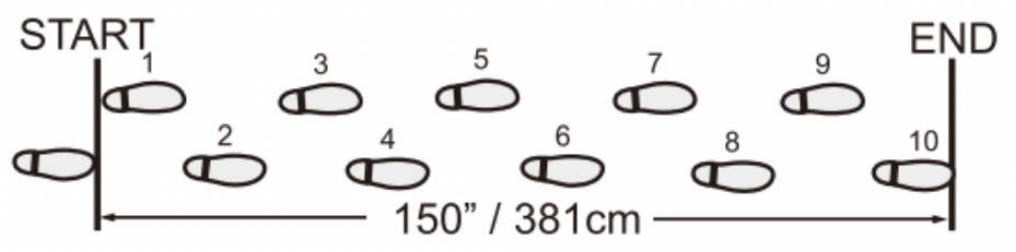
  Note: For the stride length, refer to the „Setting the stride length“ section.
- Press SET to go to the „Body weight“ setting.
- Press MODE/RESET to set your body weight.
- Press SET to go to the daily target steps setting.
- Press MODE/RESET to set your daily target for the steps at intervals of 1,000. Step numbers below 1,000 are at intervals of 100.



Figure 2b: In SETUP mode, Set daily target Steps

- Press SET or leave the clock to rest for about 10 seconds to confirm the setting.

SET YOUR STEP LENGTH:



a) Walk 10 normal steps as shown in the figure above.

b) Measure the distance from start to finish.

c) Calculate your stride length by dividing the total distance by 10.

Example:
The total distance is 150". So: 150" / 10 = 15" stride length
Total distance = 381 cm So: 381 cm / 10 = 38 cm** Step length
** (rounded)

Hint:
Adjustment range Step length
- Metric: from 30 cm to ~213 cm; with intervals of 1 cm
- Imperial from 12 inch to ~84 inch; with intervals of 1 inch
- Preset stride length: 30 inch / 80 cm

2. clock function - 12/24 hour format

- The watch can display the time in 12-hour or 24-hour format. This can only be selected in „Settings" mode and not in any other mode.
- In 12-hour format, „PM" indicates the time after 12 noon.

3. PEDOMETER FUNCTION

Steps are detected during walking movements. You can put the device in a pocket on your body or in a handbag / backpack.

A. FUNCTION „STEPS IN TOTAL



- Press the MODE button repeatedly until „TOTAL STEP" appears at the top of the display. This shows the total number of steps recorded since the pedometer step counter was last reset. This is the total number of steps taken over a period of time.
  „Display „Total Distance Covered
- Press SET when you are in the „Total Steps" mode display.
  „Display „Total Calorie Consumption
- Press SET twice when you are in the „Total Steps" mode display.
  „Displaying „Total Walk Time
- Press the SET button repeatedly in the „Total Steps" mode display.
- Press and hold the RESET button until the digits go to zero to reset the counter.

WARNING: All pedometer data including memory will also be reset to zero.

B. STEPS FUNCTION



- Press the MODE button until „STEP" appears at the top of the display. This indicates the number of steps you have walked in a day.
- To reset the step counter, press and hold the RESET button until the digits go to zero.

NOTE: The pedometer data for the day will also be reset to zero.

C. CORRECTION: START ONLY AFTER 10 STEPS

To prevent accidental movements from being counted as steps, the counter only starts counting when 10 or more consecutive steps are detected.

D. DISTANCE COVERED

- Press the MODE button repeatedly until „KM/MILE“ is displayed.
- The distance counter starts counting when a movement is detected (there must be more than 10 consecutive steps).
- To reset the distance counter, press and hold the RESET button until the digits go to zero.

NOTE: The pedometer data for the day will also be reset to zero

E. CALORIES

- Press the MODE button repeatedly until „KCAL“ is displayed.
- Counting starts when motion is detected.
- Press and hold the RESET button until the digits go to zero to reset the calorie counter.

F. ACTIVE TIME

Records the total time you have gone in a day.

- Press the MODE button repeatedly until „ACTIVITY“ is displayed.
- The timer will start counting when motion is detected.
- Press and hold the RESET button until the digits go to zero to reset the Active Time timer.

NOTE: All pedometer data for the day will also be reset to zero.

4. USING MEMORY FUNCTIONS

This device can store data for seven days on the total number of steps performed per day. The data for the day is automatically stored when the time reaches 12:00 a.m. (midnight). The display will reset to zero for the new day.
WARNING: Changing the time may affect the data stored in the pedometer memory.

- Press the MEMORY button to display the data stored in the memory. The data stored on the previous day is displayed.
- Press the SET button repeatedly to display the individual categories: Steps, Distance, Calories, and Active Time.
- Press the MEMORY button repeatedly to display the data for each previous day (up to 7 days), where „-7 DAYS BEFORE/AGO“ is the last stored record.

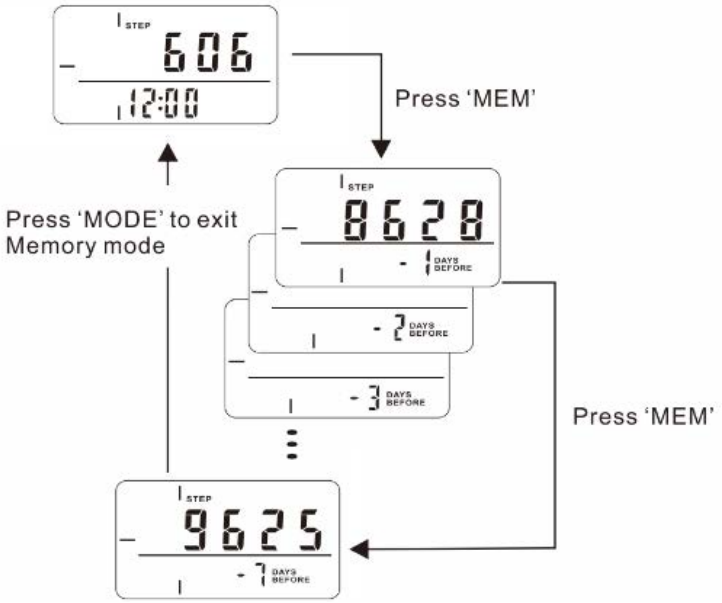
ZERO THE DATA IN MEMORY

- Go to the Total Steps mode, press and hold the RESET button until the digits go to zero.

Press ‚MEM‘ = Press „MEM“.
Press ‚MODE‘ to exit Memory mode = Press „MODE“ to exit Memory mode.

Note:
In memory mode, the time is not displayed.

- Press „MODE“ to exit the memory mode.



5. DAILY TARGET STEPS

The DAY GOAL STEP is the number of steps you want to take each day.
Setting the day's destination is done in the „Settings" mode as in section 1.

This is how the bar that indicates the progress to the DAY REFERENCE works:
For example 5,000 steps



In the beginning



After 500 steps (10% to destination):

- A segment of the bar lights up, indicating that 10% of the target has been reached.



After 5,000 steps (100% of target):

- All segments of the bar flash and an alarm sounds for 30 seconds, indicating that 100% of the destination has been reached.

When the DAY TARGET STEPS are reached, the bar on the LCD flashes and an alarm sounds for 30 seconds.

6. LOW BATTERY INDICATOR

When the battery level is low, (▯) appears on the display. It is time to insert a new battery.



7. SLEEP MODE

When the pedometer rests for 30 seconds, the LCD display automatically turns off. When movement is detected, the pedometer wakes up from sleep mode.

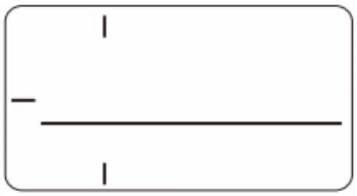


Figure 3: In sleep mode, LCD display turns off automaticall

8. ZERO SYSTEM

Set the system to zero in the following situations:

- When replacing old batteries
- If the digits in the display become unrecognisable
- If the device does not respond to pressing buttons

Take a staple or a paper clip and press the SYSTEM ZERO button on the back of the unit. The display returns to the default setting.

WARNING: All data in memory, time and personal data (body weight and stride length) will be erased. You must re-enter the time and your personal data.

9. CHANGING THE BATTERY



The pedometer requires a CR-2032 button battery.

- Remove the screw and the battery cover.
- Remove the old button battery.
- Place a new battery in the battery compartment. Make sure the polarity is correct.
- Replace the battery cover on the battery compartment and tighten the screw.

10. TECHNICAL DATA

BATTERY: CR-2032 × 1 [scope of delivery]
TIME DISPLAY: 12/24-hour system

Patent applied for

Notes on Disposal

This electrical or electronic device must not be disposed of in household waste at the end of its service life. Free collection points for waste electrical equipment, as well as additional acceptance points for the reuse of devices, may be available in your area. You can obtain the addresses from your local or municipal administrazion. If the old electrical or electronic device contains personal data, you are responsible for deleting it before returning the device. If it is possible without destroying the old electrical or electronic device, please remove old batteries, rechargeable batteries, or lamps before disposing of the device and place them in a separate collection.



Meaning of the 'Crossed-Out Wheelie Bin' Symbol

The symbol of a crossed-out wheelie bin, which is regularly displayed on electrical and electronic devices, indicates that the respective device must be collected separately from unsorted municipal waste at the end of its service life.