

GONG TIMER INSTRUCTIONS



English p. 2

Français p. 3

Deutsch p. 4

Español p. 5

Italiano p. 6



The GONG TIMER: Instructions for Use

1. FITTING IN THE BATTERIES

Open the battery door and install 4 AA size alkaline batteries. All batteries should be brand new. Close the battery door.

2. SETTING THE SESSION

1. Press the ON /OFF button  to start the timer. This icon  (**duration of the session**) appears with flashing figures. Press the + and – buttons to select the number of minutes you wish your session to last (max. 199 minutes).
2. Press the MENU button. This icon  (**intervals**) appears with flashing figures. Press the + and – buttons to select the number of minutes you wish to set the intervals for (max. 60). E.g. If you select 12, a single chime will sound every 12 minutes. If you prefer to have no interval chimes during your session, select 00.
3. Press the MENU button. This icon  (**chimes**) appears with flashing figures. Press the + and – buttons to select the number (01 to 04) corresponding to the chime you wish to hear: 01 = dordje, 02 = bell, 03 = low-pitched gong, 04 = medium-pitched gong. A sample of each chime can be heard with each selection.
4. Press the MENU button. This icon  (**volume**) appears with flashing figures. Press the + and – buttons to select the number (01 to 10). A sample of the selected volume can be heard with the chime you have just selected.

NOTE: You may change these selections by pressing the MENU button until you reach the icon symbolizing the menu you wish to change.

3. STARTING THE SESSION

You are now ready to start the session. Press the Play button .

This icon  is now displayed on the screen as well as the total duration of your session.

Ten seconds later, three chimes will signal the beginning of your session. The number of minutes displayed on the screen will decrease every minute. When 00 is displayed, another three chimes will signal the end of your session. Then the timer will stop automatically.

DURING THE SESSION

1) Pause: To pause during the session, just press the  button. The  icon will start flashing.

When you are ready to resume, press the  button again. The  icon will stop flashing and the session will continue where it was stopped.

N.B. After 20 minutes' pause the timer will stop automatically.

2) Volume: To change the volume, simply press the + button to turn the volume up or the – button to turn it down.

3) Stopping the timer: Press the ON/OFF button  until the screen goes blank.

NOTE: The latest settings will be automatically recorded. If you wish to use them during your next session just turn on the Gong Timer, press the  button and the session will start.

DISPLAY OF THE BATTERY ICON

If you use alkaline batteries, this symbol will start flashing to indicate that the batteries are getting low.

When the icon stops flashing the batteries need changing.

If you use rechargeable batteries, this icon will be displayed quite rapidly. This does not indicate the battery level so just ignore it.

LE GONG TIMER : Mode d'Emploi

1. INSTALLATION DES PILES

Ouvrez le boîtier à piles et installez 4 piles alcalines AA. Toutes les piles doivent absolument être neuves. Refermez le boîtier à piles.

2. PROGRAMMATION DE LA SESSION

1. Appuyez sur le bouton  ON/OFF pour mettre le timer en marche. L'icône  (**durée de la session**) apparaît, ainsi que des chiffres clignotants. À l'aide des boutons + et – sélectionnez la durée souhaitée de votre session (max. 199 minutes).
2. Appuyez sur le bouton MENU. L'icône  (**intervalles**) apparaît ainsi que des chiffres clignotants. A l'aide des boutons + et – sélectionnez la durée des intervalles en minutes (max. 60). Ex. Si vous sélectionnez 12, on entendra un son toutes les 12 minutes. Si vous ne voulez pas entendre de sons intermédiaires pendant toute la durée de la session, affichez 00.
3. Appuyez sur le bouton MENU. L'icône  (**son**) apparaît ainsi que des chiffres clignotants. A l'aide des boutons + et – sélectionnez le chiffre de 01 à 04 correspondant au son que vous souhaitez entendre : 01 = dordjé, 02 = cloche, 03 = gong grave, 04 = gong moyen). Un exemple de chaque son se fait entendre lors de la sélection.
4. Appuyez sur le bouton MENU. L'icône  (**volume**) apparaît ainsi que des chiffres clignotants. A l'aide des boutons + et – réglez le niveau de volume souhaité (de 01 à 10). Un exemple du volume appliqué au son précédemment choisi se fait entendre lors de la sélection.

N.B. Vous pouvez revenir sur ces différents paramètres en appuyant successivement sur le bouton MENU et en modifiant votre sélection avec les boutons + et –

3. LANCEMENT DE LA SESSION

Pour lancer votre session, appuyez sur le bouton  /  (**play**).

L'icône  apparaît sur l'écran ainsi que la durée que vous avez sélectionnée.

Dix secondes plus tard, les trois premiers sons se font entendre. Le chiffre affiché de la durée de la session décroîtra de minute en minute jusqu'à 00. A ce moment-là, vous entendrez à nouveau 3 sons qui signaleront la fin de votre session et puis l'appareil s'arrêtera automatiquement.

EN COURS DE SESSION

- 1) Pause : Pour mettre la session en pause, appuyez sur le bouton  / . L'icône  se met à clignoter. Pour reprendre le cours de votre session, appuyez à nouveau sur le bouton  / . L'icône  s'arrête de clignoter et la session reprend là où elle s'était arrêtée.

N.B. Au bout de 20 minutes de pause, l'appareil s'arrête automatiquement.

- 2) Volume : Pour modifier le volume, appuyez simplement sur le bouton + pour l'augmenter ou sur le bouton – pour le baisser.

- 3) Arrêt : Appuyez sur le bouton  ON/OFF jusqu'à ce que l'écran s'éteigne.

N.B. Les derniers paramètres modifiés seront conservés. Si vous souhaitez les garder pour votre session suivante, il vous suffira d'allumer le timer puis d'appuyer sur le bouton  / .

AFFICHAGE DE L'ICÔNE PILE

Si vous utilisez des *piles alcalines*, ce symbole s'affichera en clignotant pour vous indiquer que les piles faiblissent. Quand il ne clignote plus, cela signifie que les piles sont usées. Si vous utilisez des *piles rechargeables*, le voyant s'allumera très vite mais cela n'indiquera pas le niveau de batterie. Ne pas en tenir compte.

Der GONG TIMER : Bedienungsanleitung

1. EINSETZEN DER BATTERIEN

Öffnen Sie die Schrauben der Batteriekappe und setzen Sie 4 AA Alkaline-Batterien ein. Alle 4 Batterien sollten neu sein. Die Batteriekappe schließen.

2. PROGRAMMIERUNG DER PRAXIS

1. Drücken Sie den  ON/OFF Knopf, um den Timer einzuschalten. Es erscheint das Symbol  (**Praxisdauer**) zusammen mit blinkenden Ziffern. Mit Hilfe der Knöpfe + und – wählen Sie die gewünschte Dauer Ihrer Praxis (max. 199 Minuten).
2. Drücken Sie den Menu-Knopf. Es erscheint das Symbol  (**Intervalle**) zusammen mit blinkenden Ziffern. Mit Hilfe der Knöpfe + und – wählen Sie die gewünschte Dauer des Intervalls in Minuten (max. 60). Z.B. Wenn Sie 12 wählen, hören Sie den Klang alle 12 Minuten.
Wenn Sie während Ihrer Praxis keine Zwischenklänge hören möchten, stellen Sie 00 ein.
3. Drücken Sie den Menu-Knopf. Es erscheint das Symbol  (Klang) zusammen mit blinkenden Ziffern. Mit Hilfe der Knöpfe + und – wählen Sie die Ziffer von 01 bis 04, die Sie hören möchten: 01 = Dordjé, 02 = Glocke, 03 = tiefer Gong, 04 = mittlerer Gong). Bei der Auswahl hören Sie je ein Beispiel des Klangs.
4. Drücken Sie den Menu-Knopf. Es erscheint das Symbol  (**Lautstärke**) zusammen mit blinkenden Ziffern. Mit Hilfe der Knöpfe + und – wählen Sie die gewünschte Lautstärke (von 01 bis 10). Bei der Auswahl hören Sie je ein Beispiel der Lautstärke des vorher gewählten Klangs.

Anmerkung: Sie können wieder auf die gewählten Einstellungen zurückkommen, indem Sie Menu drücken und Ihre Wahl mit den Knöpfen + und – ändern.

3. PRAXISBEGINN

Um mit Ihrer Praxis zu beginnen, drücken Sie den Knopf  /  (**play**). Es erscheinen das Symbol  sowie die gewünschte Dauer auf dem Bildschirm. **Zehn Sekunden später** sind die ersten drei Klänge zu hören. Die Anzeige der Praxisdauer geht von Minute auf Minute zurück bis auf 00. In dem Moment hören Sie wieder 3 Klänge, die das Ende Ihrer Praxis anzeigen. Am Ende der Sitzung stoppt der Timer automatisch.

WÄHREND DER PRAXIS

1) Für eine Pause, drücken Sie den Knopf  / . Das Symbol beginnt zu blinken. 

Um Ihre Praxis wieder aufzunehmen, drücken Sie erneut den Knopf  / . Das Symbol  blinkt nicht mehr und die Praxis beginnt wieder dort, wo sie unterbrochen worden war.

N.B. Nach 20 Minuten stoppt der Timer automatisch.

2) Lautstärke: Um die Lautstärke zu verändern, drücken Sie den Knopf + für lauter und – für leiser.

3) Um vor Ende der Sitzung auszuschalten, drücken Sie den Knopf , bis der Bildschirm erlischt.

Anmerkung: Die letzten geänderten Einstellungen werden gespeichert. Wenn Sie diese für Ihre nächste Praxis speichern möchten, brauchen Sie nur den Gong Timer einzuschalten und dann auf den Knopf  /  zu drücken, um die Praxis mit diesen Einstellungen zu beginnen.

ANZEIGE DES BATTERIE SYMBOLS

Wenn Sie *Alkalibatterien* benutzen, wird dieses Symbol blinkend angezeigt, wenn die Batterien schwächer werden. Wenn es nicht mehr blinkt, sind die Batterien auszuwechseln. Wenn Sie *aufladbare Batterien* benutzen, wird dieses Symbol sehr bald angezeigt, gibt jedoch nicht den Zustand der Batterien an. Bitte ignorieren.

EL GONG TIMER : Modalidad de Uso

1. INSERIR LAS PILAS

Abrir la caja de pilas y introducir 4 pilas alcalinas de tipo AA. Las 4 pilas tienen que ser nuevas. Cerrar la tapadera.

2. AJUSTAR LA SESIÓN

1. Pulse el botón  ON/OFF para poner el timer en marcha. Aparecerá este icono  (**duración de la sesión**) junto a unas cifras parpadeantes. Pulse los botones + y – para seleccionar el número de minutos que desee que dure su sesión (199 minutos máximo).
2. Pulse el botón MENU. Aparecerá este icono  (**intervalos**) junto a unas cifras parpadeantes. Pulse los botones + y – para seleccionar la duración de los intervalos, en minutos (60 máximo). Por ejemplo, si selecciona 12, sonará cada 12 minutos. Si no desea escuchar ningún sonido en lo que dure la sesión, seleccione 00.
3. Pulse el botón MENU. Aparecerá este icono  (sonido) junto a unas cifras parpadeantes. Pulse los botones + y – para seleccionar una cifra de 01 a 04, dependiendo del sonido que desee escuchar: 01 = dordjé, 02 = campana, 03 = gong grave, 04 = gong mediano). Con cada selección se escucha una muestra del sonido.
4. Pulse el botón MENU. Aparecerá este icono  (**volumen**) junto a unas cifras parpadeantes. Pulse los botones + y – para seleccionar el volumen deseado (de 01 a 10). Con cada selección se escucha una muestra del volumen aplicado al sonido elegido.

NOTE: Puede modificar los parámetros seleccionados pulsando el botón MENU y ajustando su selección mediante los botones + et –

3. PRINCIPIO DE LA SESIÓN

Para iniciar su sesión, pulse el botón  /  (**play**).

Aparecerá este icono  en pantalla, así como la duración seleccionada.

Diez segundos más tarde se escucharán los tres primeros sonidos. Cada minuto irá bajando el número que indica la duración de la sesión, hasta que quede en 00. Entonces se escucharán de nuevo los 3 sonidos que señalan el final de la sesión. Al finalizar la sesión, el timer se parará automáticamente.

DURANTE LA SESIÓN

1) Para pausar la sesión, pulse el botón  / . El icono empezará a parpadear. 

Para seguir con su sesión, pulse de nuevo el botón  / . El icono  dejará de parpadear y la sesión se reanudará donde se había parado.

N.B. Al cabo de 20 minutos el timer se parará automáticamente.

2) Volumen: Para modificar el volumen, pulse el botón + para subirlo y el botón - para bajarlo.

3) Para apagar antes del final de la sesión, pulse el botón  hasta que la pantalla se apague.

NOTE: Se guardarán los últimos parámetros modificados. Si desea aplicarlos a su próxima sesión, bastará encender al timer y pulsar el botón  /  para iniciar la sesión con esos parámetros.

INDICADOR DEL ICONO PILA

Si usa *pilas alcalinas*, este símbolo empezará a parpadear para indicar que las pilas se acaban. Cuando deje de parpadear, significa que hay que cambiar las pilas.

Si usa *pilas recargables*, este indicador aparecerá al poco tiempo; sin embargo, no indicará el nivel de batería. Puede ignorarlo.

II GONG TIMER: MODALITÀ D'USO

1. INSTALLAZIONE DELLE PILE

Aprire il coperchio del contenitore delle pile e introdurre 4 pile alcaline tipo AA. Le 4 pile devono essere nuove. Richiudere il coperchio.

2. PROGRAMMAZIONE DELLA SEDUTA

1. Premete il pulsante  ON/OFF per accendere il timer. Compare l'icona  (**durata seduta**) e dei numeri lampeggianti. Grazie ai pulsanti + e – selezionate la durata della seduta desiderata (max. 199 minuti).
2. Premete il pulsante MENU. Compare l'icona  (**intervallo**) e dei numeri lampeggianti. Questa funzione serve qualora desideriate che vi venga segnalato il tempo trascorso dall'inizio della seduta ad intervalli regolari. Grazie ai pulsanti + e – selezionate la durata degli intervalli in minuti (max. 60). Ad esempio se selezionate 12, il timer suonerà ogni 12 minuti.
Naturalmente se non volete che via sia segnalato nessun intervallo di tempo, selezionate 00.
3. Premete il pulsante MENU. Compare l'icona  (**suono**) e dei numeri lampeggianti. Questa funzione serve per selezionare il suono che verrà emesso dal timer per scandire gli intervalli di tempo o la fine della seduta. Grazie ai pulsanti + e – selezionate un numero da 01 a 04, ciascuno corrisponde ad una melodia diversa: 01 = dordjé, 02 = compaña, 03 = gong grave, 04 = gong medio). Al momento della selezione sarà possibile ascoltare la melodia corrispondente a ciascuno di questi numeri.
4. Premete il pulsante MENU. Compare l'icona  (**volume**) e delle cifre lampeggianti. Questa funzione serve per selezionare il volume del suono che verrà prodotto dal timer per scandire gli intervalli di tempo o la fine della seduta. Grazie ai pulsanti + e – selezionate un numero (da 01 a 10). Al momento della selezione sarà possibile ascoltare il livello del volume corrispondente alla melodia scelta precedentemente.

N.B. E' possibile modificare questi parametri selezionando ogni volta il MENU.

3. INIZIARE LA SEDUTA

Premere il tasto  /  (**play**). Compare l'icona  sullo schermo e la durata che avete selezionato. **Dieci secondi dopo**, sentirete il suono che avete selezionato, ripetuto tre volte per segnalare l'inizio della seduta. Durante il corso della seduta il tempo decrescerà fino a 00. La fine della seduta sarà di nuovo segnalata dallo stesso suono ripetuto tre volte. Poi il timer si spegnerà automaticamente.

DURANTE LA SEDUTA

1) Pausa : Se nel corso della seduta volete fermarvi e mettere in pausa, premete il tasto  / . L'icona  inizia a lampeggiare. Per riprendere la seduta premete di nuovo il tasto  / . L'icona  smette di lampeggiare e la seduta riprende da dove l'avevate interrotta.

N.B. Dopo 20 minuti di pausa, il timer si spegnerà automaticamente.

2) Volume: Premete il tasto + per alzare il volume o il tasto – per diminuirlo.

3) Spegner il timer: Premete il tasto  finché si spegnerà lo schermo.

N.B. Le ultime modifiche saranno quelle memorizzate. Se desiderate mantenerle per le sedute successive sarà sufficiente premere il tasto  / , senza intervenire nel menu.

COMPARSА DELLA SPIA (PILE)

Nel caso abbiate inserito nel timer delle *pile alcaline*, questa spia lampeggiante segnala che le pile sono quasi scariche. Quando la spia smette di lampeggiare le pile sono esaurite ed è necessario sostituirle.

Se utilizzate delle pile ricaricabili, la spia si accende subito, ma in questo caso non è indicativa del livello di ricarica delle batterie, quindi non ne tenete conto.