

C-BOXX® starten

1. Werkseinstellung, Akku
2. Verriegelung öffnen
3. Deckel öffnen
4. Die C-BOXX® auf Dein Rauchprofil einstellen
5. Deinen Trainingstag starten
6. Die grundsätzliche Entnahme einer Zigarette
7. RESET 999: Zurück zur Werkseinstellung
8. Die wichtigsten Displays
9. Flugmodus und optionale App
10. Welche Packungsgrößen passen?
11. Den Sitz der Packung optimieren



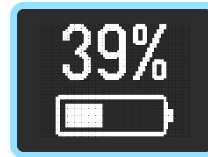
 **1 Stelle bzw. 1 Display zurück**

 **> 1 Stelle bzw. 1 Display nach vorne**

 **+ Zählt 1 Ziffer nach oben**

1. Werkseinstellung, Akku

- Bei Lieferung ist die C-BOXX® normalerweise geladen.
- Du kannst den Batteriestand mit beiliegendem USB-Kabel und Charger prüfen.



Bei 39 % blinkt die Batterieanzeige vor jeder Aktion auf. Du solltest dann zeitnah aufladen. **Richtwert: Alle 2 Tage für 15 - 30 Minuten.**



Hat sich die Batterie (Akku) völlig entladen, (Display keine Anzeige) solltest Du sie einmal auf 90 % bis 100 % aufladen. **Richtwert: 2 Stunden laden.**

2. Verriegelung öffnen



Die C-BOXX® ist grundsätzlich verschlossen. Damit wird der unbewusste „Griff zur Zigarette“ verhindert.

- **Bevor die C-BOXX® auf Dein Rauchprofil eingestellt ist, kannst Du sie jederzeit öffnen.**

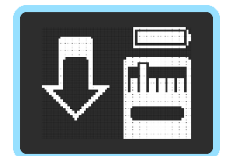
Du drückst die runde **ÖFFNEN-Taste** und der **Schließzapfen** geht für 5 Sekunden nach hinten. Dies wird angezeigt durch:

- Das schnelle Blinken der 3 Tasten in grün.
- Das Symbol „**Schloss offen**“.
- Den 5 Sekunden Countdown.



3. Deckel öffnen

WICHTIG: Für eine komfortable Handhabung im Alltag wurde die C-BOXX® in Leichtbauweise konstruiert. Um ein einwandfreies Öffnen und Schließen zu gewährleisten, **beachte bitte die nächsten 3 Schritte:**



Ist der Deckel offen oder nicht richtig geschlossen, wird dies durch das Symbol „**Deckel-schließen**“ angezeigt.

ÖFFNEN-Taste drücken.

WICHTIG: Auf keinen Fall vor dem Drücken am Deckel ziehen, sonst verklebst Du den Schließzapfen und er kann sich nicht nach hinten bewegen.

Den **Deckel leicht nach unten Drücken**, damit sichergestellt ist, dass sich der Schließzapfen nach hinten bewegen kann.

Solange **der Countdown läuft**, kannst Du den Deckel öffnen. Nach dem Öffnen schnappt der Schließzapfen wieder nach vorne und beim Schließen rastet der Deckel – wie bei einer Tür – wieder ein.

WICHTIG:

Du solltest jetzt das Öffnen und Schließen des Deckels ein paar mal üben, damit Du Dein Trainingsprogramm von Anfang an problemlos durchführen kannst.

4. Die C-BOXX® auf Dein Rauchprofil einstellen

Ein komplexer Algorithmus berechnet Deinen individuellen Trainingsplan aus folgenden Eingaben:

- **Anzahl Zigaretten pro Tag:** Die Zigaretten-Anzahl von Tagen an denen Du viel rauchst.
- **Raucherjahre:** Gebe die Jahre ein, seit Du mit dem Rauchen angefangen hast. Zeiträume, in denen Du nicht geraucht hast, brauchst Du nicht abziehen.
- **Aktuelle Uhrzeit:** Nur Stunden und Minuten, Sekunden brauchen nicht eingegeben werden.

WICHTIG: Beispiel, Peter raucht unter der Woche täglich 10 Zigaretten und am Wochenende (Fr., Sa., So.) täglich **25 Zigaretten**.

Peter muss 25 Zigaretten eingeben.

Das Abtrainieren beginnt immer mit der maximalen Anzahl. Peter raucht deshalb unter der Woche nicht mehr Zigaretten. Im Gegenteil, er wird auch unter der Woche sehr schnell weniger rauchen.

Eingabe: Zigaretten, Jahre und Uhrzeit (am Beispiel Peter, 25 Zigaretten, 31 Raucherjahre, 09:41 Uhr)

Achtung! Wenn Du am Ende Deiner Eingaben innerhalb 5 Sekunden **NICHT** mit der **ÖFFNEN-Taste** bestätigst: = **Zurück zur Werkseinstellung**

Wenn Du während des Eingabe-Prozesses für 30 Sekunden keine Taste drückst = **Zurück zur Werkseinstellung**



INFO-Taste drücken, **SET C-BOXX** erscheint und wechselt automatisch zur Eingabe **Anzahl Zigaretten**.



ÖFFNEN-Taste zählt 1 Ziffer nach oben
INFO-Taste 1 Stelle bzw. 1 Display nach vorne
MORGEN-Taste 1 Stelle bzw. 1 Display zurück



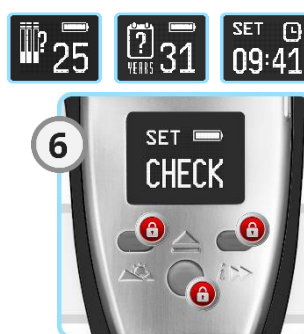
Wenn Du Deine Zigaretten-Anzahl eingegeben hast:
INFO-Taste wechselt zum Display **RAUCHERJAHRE**.



Eingabe wie unter 2
 Wenn Du Deine Raucherjahre eingegeben hast:
INFO-Taste wechselt zum Display **UHRZEIT**.



Eingabe wie unter 2
 Wenn Du die aktuelle Uhrzeit eingegeben hast:
INFO-Taste wechselt zum Display **SET CHECK**.



SET CHECK zeigt automatisch nochmals Deine Eingaben – Zigaretten, Jahre, Uhrzeit und wechselt dann automatisch zur **Bestätigung mit der ÖFFNEN-Taste!**



Innerhalb 5 Sekunden mit der ÖFFNEN-Taste bestätigen und Deine Daten sind gespeichert!

Wichtig: Du hast **versehentlich falsche Eingaben** bestätigt?

RESET siehe Punkt 7.

Deine C-BOXX® ist jetzt startklar!

Bevor Du loslegst, beachte bitte Deinen Trainingsplan!

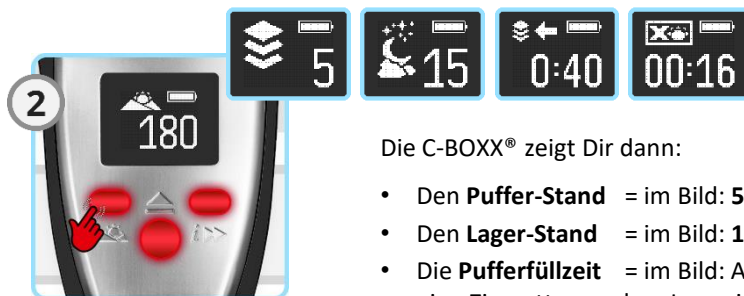
5. Deinen Trainingstag starten



Wenn Du die C-BOXX® erfolgreich auf Deine Werte eingestellt hast, blinken diese beiden Display-Anzeigen.

Im Beispiel wird das Training erst einmal auf **180 Tage** festgelegt.

Mit der **INFO-** oder **ÖFFNEN-Taste** kannst Du diese Infos beliebig oft abrufen.



Mit der Morgen-Taste startest Du Deinen Trainingstag.

Die C-BOXX® zeigt Dir dann:

- Den **Puffer-Stand** = im Bild: **5 Zigaretten**
- Den **Lager-Stand** = im Bild: **15 Zigaretten**
- Die **Pufferfüllzeit** = im Bild: Alle **40 Minuten** wird eine Zigarette aus dem Lager in den Puffer übertragen
- Countdown **Zugriffsverzögerung** = in **16 Sekunden** könntest Du Deine **MORGEN-Zigarette** entnehmen.

WICHTIG:

- Dein Trainingstag startet immer mit dem Drücken der **Morgen-Taste**
- Der Trainingstag endet immer um **03:00 Uhr** früh, am nächsten Tag.
- Die **Morgen-Taste** ist bis 03:00 Uhr gesperrt, sie zeigt aber die aktuelle Uhrzeit.
- Alle wichtigen Infos kannst Du über das **INFO-Menü** (INFO-Taste) abrufen.

6. Die grundsätzliche Entnahme einer Zigarette



Mit der **ÖFFNEN-Taste** forderst Du eine Zigarette an.

Die **Zugriffsverzögerung** beginnt zu laufen – am Anfang dauert sie 20 Sekunden.

Rotes schnelles Blinken bedeutet die Zugriffsverzögerung läuft.



Nach Ablauf der Zugriffsverzögerung beginnt der **Entnahme-Countdown** zu laufen, z.B. 5 Minuten. Die Tasten leuchten grün.

Du kannst jetzt das Schloss mit der **ÖFFNEN-Taste** entsperren.

Du kannst die Zigarette auch bewusst ablehnen: Drücke die **MORGEN-** oder **INFO-Taste**.



WICHTIG:

Wenn Du während des **Entnahme-Countdowns** den Deckel nicht öffnest oder die Zigarette bewusst ablehnt, wird **keine Zigarette** vom Tages-Limit abgezogen.



Jetzt ist das Schloss für 5 Sekunden geöffnet. (Siehe Punkt 3. Verriegelung öffnen)

Solange der Entnahme-Countdown läuft und Du den Deckel nicht öffnest, kannst Du das Schloss entriegeln.

7. RESET 999: Zurück zur Werkseinstellung

- Nach Eingabe Deines Rauchprofils (Punkt 5.) ist das **INFO-Menü** aktiv. Du gehst mit der **INFO-Taste** zu **SET RESET**, drückst die **ÖFFNEN-Taste** und bestätigst den 5 Sekunden Countdown nochmals mit der **ÖFFNEN-Taste**.
- Du gibst jetzt **999** ein und drückst die **INFO-Taste**. Es erscheint der 5 Sekunden-Bestätigungscountdown. Mit der **ÖFFNEN-Taste** bestätigen. Jetzt erscheint ein Countdown **59:59 Minuten**. Nach Ablauf ist die C-BOXX® wieder auf **Werkseinstellung**.
- Mit der **MORGEN-** oder **INFO-Taste** kannst Du den RESET – während die Uhr läuft – abbrechen.

8. Die wichtigsten Displays



- **Zugriffsverzögerung (Morgen-Zigarette)**, die erste Zigarette des Tages.
- Steigt langsam von 20 Sekunden bis auf 1 Stunde. **Beachte den Trainingsplan!**



- **Zugriffsverzögerung (Tages-Zigarette)**, die Zigaretten während des Tages.
- Steigt langsam von 20 Sekunden bis auf 6 Minuten. **Beachte den Trainingsplan!**



- **Entnahme-Countdown**: Zeigt wie lang Du Zeit hast, dass Schloss zu öffnen.
- Bei der Morgen-Zigarette immer 10 Min. Bei der Tageszigarette 5 Min. oder weniger.

INFO-Menü



- **Puffer**: Solange der Puffer gefüllt ist kannst Du eine Zigarette entnehmen.
- Allerdings erst nach Ablauf der Zugriffsverzögerung



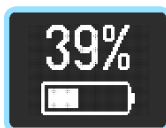
- **Lager**: Zigaretten im Lager werden im Laufe der Tages an den **Puffer** übergeben und erst dort freigegeben.
- **Puffer & Lager sind Dein Tageslimit**



- **Puffer-Füllzeit 1**: Zeigt Dir, wann die nächste Zigarette vom Lager in den Puffer übergeben wird. Im Beispiel: In 17 Minuten



- **Puffer-Füllzeit 2**: Zeigt Dir, in welchen Abstand Zigaretten vom Lager in den Puffer übergeben werden. Beispiel: Alle 40 Minuten



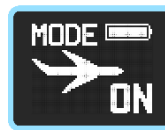
- **Batteriestand**: Bei 39 % blinkt die Batterieanzeige vor jeder Aktion auf.
- Du solltest dann zeitnah aufladen. Richtwert: Alle 2 Tage für 15 - 30 Minuten.



- **RESET**: siehe Punkt 7. Hier kannst Du auf Werkseinstellung zurücksetzen oder in den Programm-Modus „Langsamer Ausstieg“ wechseln. **Siehe Trainingsplan**

WICHTIG: Weitere Themen, wie Uhrzeit umstellen, C-BOXX® verloren u.v.m. findest Du unter: c-boxx.com - Service - Bedienungsanleitung



9. Flugmodus und optionale App



- **Flugmodus**: Bei Werkseinstellung ist der Flugmodus an.



- Nur wenn Du die **begleitende App** (In den Stores: **C-BOXX**) nutzen willst, musst Du den Flugmodus ausschalten.

- Mit dem **gleichzeitigen** Drücken der **MORGEN- und INFO-Taste** kannst Du  +  während des Trainings umschalten.

10. Welche Packungsgrößen passen?

- Die C-BOXX® ist für alle Standardpackungen (20 bis 22 Zigaretten) geeignet. Ebenso für Zigarettenpackungen aus dem Automaten.
- **XL-Packungen**. Bei Übergrößen (Zigarettenpackungen mit 23 oder mehr Zigaretten) kannst Du in die Standardpackung umfüllen.
- Da Du weniger Rauchen bzw. mit dem Rauchen aufhören willst, ist es sinnvoll ab jetzt die kleine Packung zu kaufen. Der Preis pro Zigarette ist bei großen und kleinen Packung nahezu identisch.

WICHTIG: Das Trainingsprogramm läuft völlig unabhängig von der Anzahl der Zigaretten in der Schachtel. Ist Deine Packung leer, wechselst Du sie einfach beim nächsten Öffnen gegen eine volle Packung aus.

11. Den Sitz der Packung optimieren

- Nicht alle Marken haben die gleiche Packungsgröße.
- Du kannst durch die Veränderung der Federn den Sitz der Packung Deiner Marke optimieren.
- Die seitliche Feder vorsichtig nach vorne drücken und die untere Feder vorsichtig nach oben drücken.

WICHTIG: Wenn Du die untere Feder zu stark nach oben drückst, kann es passieren, dass der Deckel leicht angehoben wird und der Schließzapfen blockiert. Das ist aber kein Problem, wenn Du beim Öffnen den Deckel leicht nach unten drückst. **Siehe: Punkt 4. Deckel öffnen**