

TIMEX®

www.timex.com

W-191-AS

131-095005

THANK YOU FOR PURCHASING
YOUR TIMEX® WATCH.



ENGLISH INSTRUCTIONS

Please read instructions carefully and save for future reference.
Watch may not have all features described below.

FEATURES

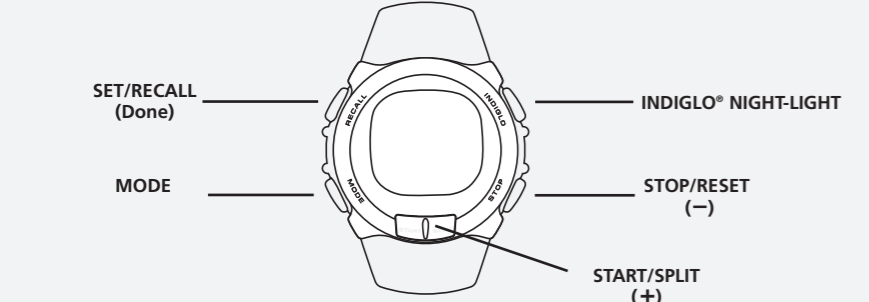
- **Time and Date:** 12/24-hour digital time formats • Day-Month or Month-Day date format
- 2 time zones • Hourly Chime: (on/off) • Button Beep: (on/off)
- **Chronograph:** Lap counter • Store workouts by date • Recall laps/splits • Recall workouts including lap/split times, best and average lap times • Track total elapsed time
- **End of Timer Countdown** • Press any button to silence alert
- **Interval Timers**
- **Five Alarms:** Daily, weekly or weekend settings • Backup alarm
- **INDIGLO® night-light:** Illuminates watch display • Flashes when alert sounds

HOW YOUR WATCH WORKS

Select functions by repeatedly pressing **MODE** button to cycle through Time, Chronograph (CHRONO), Timer (TIMER), Interval Timer (INTTMR), and Alarm (ALARM) modes. In any mode, view time by pressing **MODE** button. Symbols appear in display to indicate what functions are active.

In each mode, press **SET/RECALL** to begin setting. Button functions change while setting the watch. Watch face displays new functions. Press **SET/RECALL** (Done) to exit and return to active mode.

Pressing **INDIGLO® night-light** button illuminates watch face for viewing display in low light. When in NIGHT-MODE® feature, flicking watch will illuminate display for 3-4 seconds
INDIGLO® night-light light flashes and a melody plays whenever an alert occurs, such as at end of a countdown. Press any button to stop the alert.



Items in () appear in display only while setting
TIP: Hold + or – to change values rapidly.

TIME / DATE

- To set time and date display, press and hold **SET/RECALL**. Press + or – to select TIME ZONE 1 or 2.
- Press **NEXT** to select HOURS, then +/- to change. Press **NEXT** again to select MINUTES and +/- to change. Continue process to select and change SECONDS, DAY OF WEEK, MONTH, DATE, TIME format (12-hour or 24-hour), DATE format (day-month or month-day), HOURLY CHIME (on/off) and BUTTON BEEP (on/off).
- To change values, press +/- repeatedly. Pressing +/- will set SECONDS to zero. To select AM or PM, advance HOURS digits through 12-hours (12-hour display format).
- After setting first Time Zone, continue pressing **NEXT** until Time Set 1 appears. Change Time Set 1 to 2 by pressing +/- . Repeat procedure above to set time for that zone.
- Press **DONE** at any time to finish setting.
TIP: While in time of day mode, to view other time zone, press and hold **START/SPLIT**. Continue holding button to change display to second time zone.

CHRONOGRAPH (CHRONO) — COUNT AND STORE YOUR LAPS/SPLITS

- Display shows minutes, seconds, and hundredths up to one hour; then hours, minutes, seconds.
- Press **MODE** repeatedly until CHRONO appears. Press **START/SPLIT** to start Chronograph.
 - Press **START/SPLIT** again to take lap/split. Display shows both lap/split for 10 seconds then returns to running Chrono.
TIP: Press **MODE** button to release display and see running Chrono.
 - Press **STOP/RESET** to stop or pause timing. Press **START/SPLIT** to resume.
 - Press and hold **SET/RECALL** to store workout, including date, lap/split times, and total time. Skip step if you do not want to store the workout.
 - Press and hold **STOP/RESET** to reset Chrono and time another workout.
TIP: Chronograph will continue to run when you exit mode. When storing a workout, display indicates available free memory or MEMORY FULL. If there is not enough memory for entire workout, only total time and oldest laps will be stored.

To Recall Workouts:

- Press **SET/RECALL** to enter recall mode. Date of last workout flashes.
- Press +/- to choose workout to review. Workouts stored by date. Multiple workouts may be stored on same date.
- Press **NEXT** to view workout details.
- Press **START/SPLIT** to review Lap/Split times of successive laps, BEST lap, and AVG lap.
- To review other workouts, press **NEXT** until date flashes then follow steps B-D.
- Press **DONE** to return to Chrono.

TIP: To view lap/split times of current workout, while Chrono is running, press **SET/RECALL** and **START/SPLIT** to scroll through lap/split times, BEST lap, AVG lap. Current lap will not be shown. No other workouts can be viewed while Chrono is running.

To Clear Workouts

- With Chrono stopped, press and hold **STOP/RESET**. HOLD TO CLR WORKOUT will appear. When alert sounds, last stored workout is erased from memory.
- To clear all workouts, continue to hold **STOP/RESET**. HOLD TO CLR ALL will appear. Alert will sound to indicate that all stored workouts are erased. MEMORY FREE will appear.

To Change Display Format

Change what appears in first and second lines of display.

- Press and hold **SET/RECALL** (Chrono running or reset).
- If no workouts are stored, display will indicate FORMAT/SET. If workouts are stored, last workout will be displayed. Press **NEXT** until FORMAT display appears.
- Press +/- to select LAP/SPL, SPL/LAP, or RUN/TOTAL.
- Press **DONE** to exit.

To Display Run Time/Elapsed Time

Determine total time of an exercise.

- Follow steps above to select Run Total format.
- Press **START/SPLIT** to start Chronograph. Press **STOP/RESET** to pause. Chronograph will show time elapsed up to button push. Lower display will continue to run, showing total elapsed time since Chronograph was started.
- Press **START/SPLIT** to resume timing of activity.
- Repeat to record Run Time (total exercise time) and elapsed time.
- Press **STOP/RESET** to stop timing. Press and hold **STOP/RESET** to reset Chrono or press and hold **SET/RECALL** to store workout (run time).

TIP: Elapsed time counter will continue to run until Chronograph is reset. Elapsed time is not stored in memory. Only total exercise time is stored. If you take Lap/Split times in TOTAL RUN mode, display will change to Lap/Split.

TIMEX®

www.timex.com

W-191-AS

131-095005

TIMEX® 社製の腕時計をお買い上げいただき
ありがとうございます。

日本語の説明書

この説明書をよく読んで、今後の参考のために保管しておいてください。
腕時計によっては記載されているすべての機能が備わっていない場合があります。

機能

- **時間と日付:** 12/24 時間デジタルタイムフォーマット • 日-月または月-日の口付フォーマット
- 2 つのタイムゾーン • 時間チャイム: (オン/オフ) • ボタンビープ: (オン/オフ)
- **クロノグラフ:** ラップカウンター • 口付によって運動を保存 • ラップ/スプリットのリコール • ラップ/スプリットタイム、最良と平均ラップタイムの運動のリコール • 全体経過時間を記録
- **タイマーカウントダウンの終了** • いずれかのボタンを押してアラートを止めます
- **インターバルタイマー**
- **5 つのアラーム:** 毎日、毎週、週末ごとの設定 • バックアップアラーム
- **INDIGLO® ナイトライト:** 腕時計の表示を明るくします • アラートが鳴ると点滅します

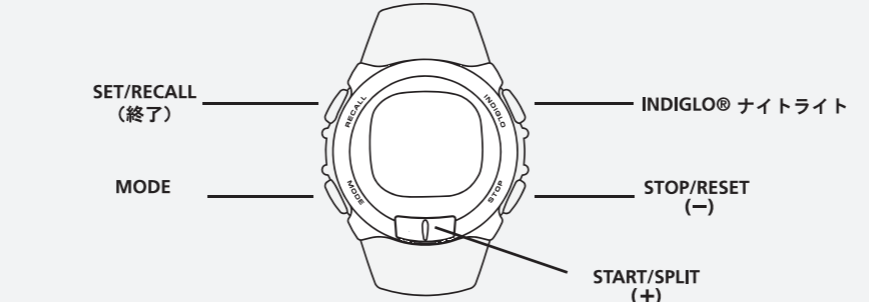
腕時計の仕組み

MODE ボタンを繰り返し押し、時間、クロノグラフ (CHRONO)、タイマー (TIMER)、インターバルタイマー (INTTMR)、アラーム (ALARM) モードを切り替え、機能を選びます。いずれのモードでも、時間を見るには **MODE** ボタンを押します。表示にシンボルが表れ、どの機能が作動しているかを示します。

それぞれのモードで、**SET/RECALL** を押して設定を始めます。腕時計を設定中、ボタンの機能が変わります。腕時計の文字盤が新しい機能を表示します。**SET/RECALL** (終了) を押して終了し、作動しているモードに戻ります。

INDIGLO® ナイトライト ボタンを押すと、暗い場所でも表示が見えるように腕時計の文字盤が明るくなります。NIGHT-MODE® 機能のときは腕時計を動かすと表示が 3-4 秒間明るくなります。

INDIGLO® ナイトライト のライトは、カウントダウンの終了など、アラートが鳴るときはいつでも点滅し、メロディー音がします。いずれかのボタンを押してアラートを止めます。



() の中には設定中のみに表れます
ヒント: + または – を押し続けると数値を早く変えることができます。

時間／日付

- 時間と日付の表示を設定するには **SET/RECALL** を押し続けます。+ または – を押して TIME ZONE 1 または 2 を選びます。
- NEXT** を押して時間を選び、+/- で変更します。もう一度 **NEXT** を押して分を選び、+/- で変更します。この手順を続けて、秒、曜日、月、口付、タイムフォーマット (12 時間、または 24 時間)、日付フォーマット (日-月、または月-日)、時間チャイム (オン/オフ)、ボタンビープ (オン/オフ) を選んで調整します。
- 数値を変えるには、+/- を繰り返し押します。+/- を押すと秒がゼロに設定されます。AM または PM を選ぶには 12 時間 (12 時間表示フォーマット) を通して時間の桁を進めます。
- 最初の TIME ZONE を設定後、Time Set 1 が表れるまで **NEXT** を押し続けます。+/- を押して Time Set 1 から 2 に変更します。上記の手順を繰り返してそのタイムゾーンを設定します。
- DONE** を押すと、いつでも設定が終了します。
ヒント: 時間モードのとき、他のタイムゾーンを見るには、**START/SPLIT** を押し続けます。ボタンを押し続けると、2 つ目のタイムゾーンの表示に変わります。

クロノグラフ (CHRONO) — ラップ／スプリットタイムの計測と保存

- 表示は 1 時間まで分、秒、百分の一秒で示します。その後は時間、分、秒で示します。
- CHRONO が表れるまで **MODE** を繰り返し抑します。**START/SPLIT** を押してクロノグラフをスタートします。
 - もう一度 **START/SPLIT** を押してラップ／スプリットタイムを計ります。表示はラップ／スプリットタイムの両方を 10 秒間示し、その後計測中のクロノグラフに戻ります。
ヒント: **MODE** ボタンを押して表示をリリースし、計測中のクロノを見ます。
 - STOP/RESET** を押して計測を停止、または中止します。**START/SPLIT** を押して再開します。
 - SET/RECALL** を押し続け、口付、ラップ／スプリットタイム、合計時間などのワークアウトを保存します。保存したくない場合は、ステップを省略します。
 - STOP/RESET** を押し続けてクロノをリセットし、別のワークアウトを計測します。
ヒント: モードを変えてもクロノグラフは継続します。ワークアウトを保存するとき、保存可能なフリーメモリーか、または MEMORY FULL を表示します。全体のワークアウトを保存する充分なメモリーがない場合は、合計時間と最古のラップタイムを保存します。

ワークアウトのリコール:

- SET/RECALL** を押してリコールモードにします。ワークアウトの最後の日付が点滅します。
- +/- を押して見たいワークアウトを選びます。ワークアウトは口付によって保存されます。複数のワークアウトは同じ日付に保存されることがあります。
- NEXT** を押してワークアウトの詳細を見ます。
- START/SPLIT** を押し継続ラップ、BEST ラップ、AVG ラップのラップ／スプリットタイムを見ます。
- 他のワークアウトを見るには、日付が点滅するまで **NEXT** を押し、ステップ B-D に従います。
- DONE** を押してクロノに戻ります。

ヒント: クロノ作動中に最新ワークアウトのラップ／スプリットタイムを見るには **SET/RECALL** と **START/SPLIT** を押し、ラップ／スプリットタイム、最良ラップ、平均ラップをスクロールします。最新ラップタイムは出ません。クロノ作動中は他のワークアウトは見られません。

ワークアウトを消去するには

- クロノを止めて **STOP/RESET** を押し続けます。HOLD TO CLR WORKOUT が表れます。アラートが鳴ると、最後に保存したワークアウトがメモリーから消去されます。
- すべてのワークアウトを消去するには、**STOP/RESET** を押し続けます。HOLD TO CLR ALL が表れます。アラートが鳴り、保存したすべてのワークアウトが消去されたことを示します。MEMORY FREE が表れます。

表示フォーマットを変更するには

表示の最初のラインと 2 番目のラインを変更します。

- SET/RECALL** (クロノ作動中、またはリセット) を押し続けます。
- ワークアウトが何も保存されていない場合は、表示に FORMAT/SET が示されます。ワークアウトが保存されている場合は、最後のワークアウトが表示されます。表示に FORMAT が出るまで **NEXT** を押します。
- +/- を押して LAP/SPL, SPL/LAP, RUN/TOTAL を選びます。
- DONE** を押して終了します。

ランタイム／経過時間を表示するには

エクササイズの合計時間を記録します。

- 上記のステップに従い、Run Total のフォーマットを選びます。
- START/SPLIT** を押してクロノグラフをスタートします。**STOP/RESET** を押して中止します。クロノグラフはボタンを押すまでの経過時間を示します。下方の表示は継続して働き、クロノグラフがスタートしたときからの合計経過時間を示します。
- START/SPLIT** を押してアクティビティの計測を再開します。
- 繰り返してランタイム (エクササイズタイムの合計) と経過時間を記録します。
- STOP/RESET** を押して計測を止めます。**STOP/RESET** を押し続けてクロノをリセット、または **SET/RECALL** を押し続けてワークアウト (ランタイム) を保存します。

ヒント: 経過時間カウンターはクロノグラフがリセットされるまで動きます。経過時間はメモリーには保存されません。エクササイズタイムの合計のみが保存されます。TOTAL RUN モードで、ラップ／スプリットタイムを計測した場合は、表示がラップ／スプリットに変わります。

TIMEX®

www.timex.com

W-191-AS

131-095005

感谢您购买天美时 TIMEX® 手表

中文使用说明

功能

- **时间和日期:** 12/24 小时数字制式 • 日-月或月-日制式
- 两个时区 • 每小时鸣响: (开 / 关) • 哔声按钮: (开 / 关)
- **计时器:** 记录圈数 • 按日期储存运动数据 • 查阅圈数 / 分段数
查阅运动数据, 包括圈 / 分段时间, 最佳及平均每圈时间 • 追踪逝去总时间
- **倒数计时结束后的功能** • 按任何按钮终止鸣响
- 间隔倒数计时器
- 五个闹钟: 每日, 每星期或周末 • 候备闹钟
- **INDIGLO® 夜光灯:** 照亮表盘 • 鸣响时闪烁

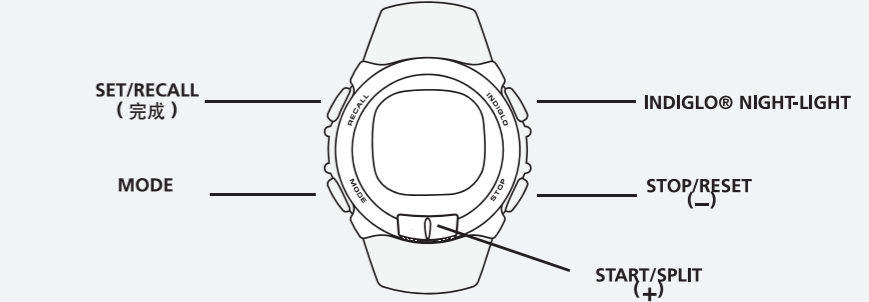
手表如何工作

重复按 **MODE** 按钮可在以下的功能间循环选择: 时间, 计时器 (CHRONO), 倒数计时器 (TIMER), 间隔计时器 (INTTMR) 及闹钟 (ALARM) 模式。
在任何模式下, 按 **MODE** 按钮即可查看时间。
表面出现的代与表明正在运行的功能。

在每一模式下, 按 **SET/RECALL** 开始设定。
设定手表时按钮之功能亦改变。表面显示新功能。
按 **SET/RECALL** (Done) 退出设定并回到运行的模式。

按 **INDIGLO® night-light** 夜光灯按钮可在昏暗环境下照亮表盘。在 NIGHT-MODE® 功能下, 轻拂手表即可照亮手表 3-4 秒。

当需要提醒时, 例如倒数计时结束, **INDIGLO® night-light** 夜光灯会闪烁并有乐声响起。按任一按钮均可停止提醒。



括号内的文字只在设定时显现
提示: 按住 + 或 – 可使数值快速改变。

时间 / 日期

- 若要设定时间和日期, 按住 **SET/RECALL**。
按 + 或 – 以选择时区 1 或 2。
- 按 **NEXT** 选择小时, 然后按 +/- 改变数值, 再按 **NEXT** 选择分钟及按 +/- 改变数值, 继续以此方式设定秒, 星期, 月份, 日期, 时间制式 (12 小时或 24 小时制), 日期制式 (日-月或月-日制), 开启/关闭每小时鸣响, 开启/关闭哔哔声。
- 若要改变数值, 重复 按 +/-, 按 +/- 将使秒归零。每增加 12 小时, 可选择上午或下午 (12 小时制) 。
- 设定第一时区后, 继续按 **NEXT** 直至 Time Set 1 显现。按 +/- 改变 Time Set 1 为 2。重复以上步骤设定该时区的时间。
- 任何时候按 **DONE** 可完成设定。
提示: 在时间模式下, 按住 **START/SPLIT** 可查看其它时区。继续按住按钮可变为显示第二时区。

计时器 (CHRONO) — 记录及储存圈数 / 分段

- 起初一小时显示分, 秒及百分之一秒, 然后显示小时, 分, 秒。
- 重复按 **MODE** 直至 CHRONO 出现。按 **START/SPLIT** 启动计时器。
 - 再按 **START/SPLIT** 开始计算圈数或分段。
圈数或分段两者均出现 10 秒, 然后回到运行的计时器。
提示: 按 **MODE** 按钮可看到显示和运行的计时器。
 - 按 **STOP/RESET** 以停止或暂停计时。按 **START/LAP** 恢复计时。
 - 按住 **SET/RECALL** 以储存运动数据, 包括日期, 圈数 / 分段时间及总时间。
如果您不想储存运动数据, 可将其略过。
 - 按住 **STOP/RESET** 重设计时器并记录另一个运动数据。
提示: 如果您退出当前模式, 计时仍将继续。储存运动数据时, 显示器将指出可供使用的空余记忆或记忆已满 (MEMORY FULL)。如果所剩记忆不足储存全部运动数据, 则只有总时间和最初的圈数被储存。

查阅运动数据:

- 按 **SET/RECALL** 以进入查阅模式。前次运动的日期将闪动。
- 按 +/- 以选择要查阅的运动数据。运动数据按日期储存。同一日期可储存多个运动数据。
- 按 **NEXT** 进入运动数据详情。
- 按 **START/SPLIT** 以查阅连续的圈数, 最佳的和平均的 圈/分段时间。
- 查阅其它运动数据, 按 **NEXT** 直到日期闪动, 之后重复步骤 B-D。
- 按 **DONE** 返回计时器。
提示: 在计时进行中查阅当前运动的圈/分段时间, 按 **SET/RECALL** 和 **START/SPLIT** 以翻阅各圈/分段时间, 最佳圈, 平均圈。当前圈将不显示。计时进行中将不能查阅其他运动数据。

消除运动数据

- 计时停止时, 按住 **STOP/RESET**. HOLD TO CLEAR LAST WRKOUT 将出现。手表鸣响时, 前次储存的运动数据将从记忆中消除。
- 想要消除所有运动数据, 继续按 **STOP/RESET**, HOLD TO CLR ALL 将出现。手表鸣响表示所有被储存的运动数据都已消除。MEMORY FREE 将显现。

改变显示模式:

改变显示屏中第一行和第二行的内容。

- 按住 **SET/RECALL**。(计时器正在运行或重设)
- 如果无运动数据储存, 显示屏将出现 FORMAT/SET。如果已有运动数据储存, 显示屏将显示前次运动数据。按 **NEXT** 直到 FORMAT 出现。
- 按 +/- 选择 LAP/SPL, SPL/LAP 或 RUN/TOTAL。
- 按 **DONE** 退出。

显示运动时间和逝去时间

查阅总运动时间。

- 按如上步骤选择 Run Total 模式。
- 按 **START/LAP** 开始计时。按 **STOP/RESET** 暂停。计时器将显示逝去时间直至有按钮被按。下方显示屏将继续运行, 显示计时开始以来的总逝去时间。
- 按 **START/SPLIT** 恢复计时。
- 重复步骤记录 Run Time (总运动时间) 及逝去时间。
- 按 **STOP/RESET** 停止计时。按住 **STOP/RESET** 重设计时器或按住 **SET/RECALL** 储存运动数据 (run time)。
提示: 逝去时间记录器将继续运行直到计时器被重设。逝去时间将不在记忆中储存。只有总运动时间被储存。如果您在 TOTAL RUN 模式下记录圈数 / 分段时间, 显示将改变至 Lap/Split。

ENGLISH INSTRUCTIONS <i>(continued)</i>			
LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2		
		22:09 MIN	
		SPLIT 3	
			29:39 MIN
			SPLIT 4

TIMER — TRACK YOUR LAPS/SPLITS

Timer counts down from a specific time you set.

- A. To operate Timer, press **MODE** repeatedly until TIMER appears in display.
- B. To set Timer, press **SET/RECALL**. HOURS digits will flash. Press **+/-** to change digits.
- C. Press **NEXT** repeatedly to select MINUTES, SECONDS, action at end (STOP, REPEAT, or start CHRONO). Press **+/-** to change values.
- D. Press **DONE** to exit.
- E. Press **START/SPLIT** to start Timer, **STOP/RESET** to stop. Press **START/SPLIT** to resume.
- F. Press and hold **STOP/RESET** to reset Timer. Press and hold **STOP/RESET** to clear to zero and set new countdown time.

TIP: Timer continues to run upon exiting Timer mode. Alert sounds and INDIGLO® night-light flashes when Timer has reached zero. In Repeat at End timer mode, number of repetitions appears in display. Maximum number of repetitions is 199. In Chrono at End, watch display switches to Chrono mode at end of countdown and starts Chrono. To use this setting, Chrono must be reset to zero.

INTERVAL TIMER (INTTMR)


Watch has multiple timers that follow each other in sequence. At end of each countdown, alert sounds and Timer goes to next set non-zero interval.

- A. Press **MODE** repeatedly until INTTMR appears.
- B. Press **SET/RECALL**. INT 1 flashes.
- C. Press **NEXT**, then follow steps B-C in Timer section.
- D. Return to INT 1, press **+/-** to set Interval Timer 2. Repeat for remaining intervals.
- E. Press **DONE** to return to Interval Timer.

TIP: When first countdown is complete, Timer proceeds to next non-zero interval that is set. INDIGLO® night-light flashes and beep sounds between each interval.

TIP: Action at End setting (e.g. Repeat) applies to entire sequence of intervals.

ALARM — NEVER MISS AN APPOINTMENT OR EVENT

Set multiple alarms. If any alarm is active,  appears in time display

- A. Press **MODE** repeatedly until ALARM appears, followed by ALM1. Press **STOP/RESET** to select Alarm to set.
- B. Press **SET/RECALL** to set alarm. HOURS digits will flash. Press **+/-** to change HOURS.
- C. Press **NEXT** and **+/-** to set MINUTES, AM or PM (if primary time display is in 12-hour format), DAILY, WKDAYS, WKENDS, or day of the week (weekly alarm).
- D. Press **DONE** to exit.
- E. Press **+/-** to set different Alarm. Set as above.
- F. In Alarm mode, press **START/SPLIT** to turn Alarm ON or OFF.

TIP: Alarms apply to selected Time Zone of watch display. Backup Alarm sounds after 5 minutes if no button is pressed. Turning off any Alarm or backup will not affect other alarms.

INDIGLO® NIGHT-LIGHT WITH NIGHT-MODE® FEATURE — ALWAYS SEE IN THE DARK

- INDIGLO® night-light: Press **INDIGLO®** night-light button to activate light. Electroluminescent technology used in INDIGLO® night-light illuminates watch face at night and in low light conditions.

- NIGHT-MODE®: Press and hold **INDIGLO®** night-light button for three seconds (beep will sound) to activate or de-activate NIGHT-MODE® feature. When NIGHT-MODE® feature is activated, press any button to turn on INDIGLO®.

TIP: INDIGLO® night-light will turn on for three seconds. NIGHT-MODE® feature will automatically deactivate after eight hours.

BATTERY

Timex strongly recommends that a retailer or jeweler replace battery. If applicable, push reset button when replacing battery. Battery type is indicated on caseback. Battery life estimates are based on certain assumptions regarding usage; battery life may vary depending on actual usage.

DO NOT DISPOSE OF BATTERY IN FIRE. DO NOT RECHARGE. KEEP LOOSE BATTERIES AWAY FROM CHILDREN.

日本語の説明書（続）			
LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2		
		22:09 MIN	
		SPLIT 3	
			29:39 MIN
			SPLIT 4

タイマー — ラップ/スプリットタイムを記録

タイマーは設定した特定の時間からカウントダウンします。

- A. タイマーを操作するには、表示にTIMER が出るまで **MODE** を繰り返し押します。
- B. タイマーの設定は **SET/RECALL** を押します。時間の桁が点滅。 **+/-** を押して桁を調整します。
- C. **NEXT** を繰り返し押し、分、秒、アクションの終り (STOP、REPEAT またはクロノのスタート) を選びます。 **+/-** を押して数値を調整します。
- D. **DONE** を押して終了します。
- E. **START/SPLIT** を押してタイマーをスタート、**STOP/RESET** で止め、**START/SPLIT** を押して再開します。
- F. **STOP/RESET** を押し続けてタイマーをリセットします。**STOP/RESET** を押し続けてゼロに消去し、新たにカウントダウンタイムを設定します。

ヒント: タイマーはタイマーモードを終了しても継続して働きます。アラートが鳴り、タイマーがゼロに達したとき、INDIGLO® ナイトライトが点滅します。Repeat at End タイマーモードでは、表示に反復が表れます。最大の反復数は 199 です。Chrono at End では、カウントダウンが終わると、腕時計の表示がクロノモードに切り替わり、クロノをスタートします。この設定を使うには、クロノをゼロにリセットする必要があります。

インターバルタイマー (INTTMR)


腕時計には複数のタイマーがあり、互いに順序に沿って進行します。カウントダウンの終りで、アラートが鳴り、タイマーは次の設定のノン-ゼロインターバルに進みます。

- A. INTTMR が表れるまで **MODE** を繰り返し押します。
- B. **SET/RECALL** を押します。INT 1 が点滅します。
- C. **NEXT** を押し、タイマーセクションのステップ B-C に従います。
- D. INT 1 に戻り、 **+/-** を押してインターバルタイマー 2 を設定。残りのインターバルも同様に。
- E. **DONE** を押してインターバルタイマーに戻ります。

ヒント: 最初のカウントダウンが完了したら、タイマーは設定した次のノン-ゼロインターバルに進みます。INDIGLO® ナイトライトが点滅しインターバルごとにピープ音が鳴ります。

ヒント: Action at End 設定 (例 Repeat) は全体のインターバルの順序に適応します。

アラーム — アポイントメントやイベントを忘れないように

複数のアラームを設定。いずれかのアラームが作動中のとき時間表示の中に  が表れます。

- A. ALARM と ALM1 が表れるまで **MODE** を繰り返し押します。**STOP/RESET** を押してアラーム設定を選びます。
- B. **SET/RECALL** を押してアラームを設定。時間の桁が点滅。 **+/-** を押して時間を調整します。
- C. **NEXT** と **+/-** を押して分、AM または PM (第一の時間表示が 12 時間フォーマットの場合)、毎口、平口、週末、曜日 (ウィークリーアラーム) を設定します。
- D. **DONE** を押して終了します。
- E. **+/-** を押して、上記と同様に別のアラームを設定します。
- F. アラームモードで、**START/SPLIT** を押してアラームを ON または OFF にします。

ヒント: アラームは腕時計の表示で選択したタイムゾーンに適応します。どのボタンも押さない とバックアップアラームが 5 分後に鳴ります。いずれかのアラーム、またはバックアップを止めても、他のアラームには影響しません。

NIGHT-MODE® 機能付き INDIGLO® ナイトライト — 暗い場所でもいつでも見えます

- INDIGLO® ナイトライト：**INDIGLO®** ナイトライトボタンを押してライトを作動させます。INDIGLO® ナイトライトに使用されているエレクトロルミネッセント技術により、夜間や暗い場所でも文字盤全体が明るくなります。

- NIGHT-MODE®：**INDIGLO®** ナイトライトボタンを 3 秒間 (ピープ音がします) 押し続けて NIGHT-MODE® 機能を作動、または解除します。NIGHT-MODE® 機能が作動中、いずれかのボタンを押して **INDIGLO®** をオンにします。

ヒント: INDIGLO® ナイトライトは 3 秒間つきます。NIGHT-MODE® 機能は、8 時間後に自動的に解除されます。

電池

Timex では、電池の交換は販売店または時計専門店に依頼するよう強くお勧めします。リセットボタンがある場合は、電池交換の際にリセットボタンを押してください。電池の種類はケース裏に記載されています。電池の寿命は一定の使用条件を仮定して概算したものです。実際の電池の寿命は使用状況によって異なります。

電池を焼却しないでください。再充電はできません。外した電池はお子様の手の届かないところに保管してください。

中文使用说明（接上页）			
LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2		
		22:09 MIN	
		SPLIT 3	
			29:39 MIN
			SPLIT 4

倒数计时器 — 追踪圈数和分段

倒数计时器从您设定之某一特定时刻开始倒数。

- A. 使用倒数计时器，重复按 **MODE** 直到 TIMER 出现。
- B. 设定倒数计时器，按 **SET/RECALL**。小时数字闪动。按 **+/-** 改变其数值。
- C. 重复按 **NEXT** 选择分钟，秒，倒数结束的后续动作 (停止，重复，或启动记时器) 按 **+/-** 改变其数值。
- D. 按 **DONE** 退出。
- E. 按 **START/SPLIT** 启动倒数计时器，按 **STOP/RESET** 停止，按 **START/SPLIT** 恢复。
- F. 按住 **STOP/RESET** 重设倒数计时器，按住 **STOP/RESET** 使倒数计时器归零并设定新的倒数时间。

提示: 倒数计时器将持续运行直到你退出倒数计时器模式。倒数计时结束后，闹钟将奏出一段旋律，INDIGLO® 夜光灯将闪烁。在后续动作作为重复的模式中，重复数字将出现，最大重复数字为 199。在后续动作作为启动记时器的模式中，倒数计时结束后，手表显示转到记时器模式并开始计时。使用该设定，记时器必须被重设为零。

间隔倒数计时器 (INTTMR)


手表有多个倒数计时器次第进行倒数计时。每个倒数计时结束后，一段旋律响起，倒数计时器开始下一个被设定的非零间隔倒数计时。

- A. 重复按 **MODE** 直到 INTTMR 出现。
- B. 按 **SET/RECALL**。INT 1 闪烁。
- C. 按 **NEXT**，然后按照上节 B-C 步骤设定。
- D. 回到 INT 1，按 **+/-** 设定间隔倒数计时器 2。其余间隔均照此设定。
- E. 按 **DONE** 回到间隔倒数计时器。

提示: 当第一倒数计时完成时，倒数计时器进入下一个已设定的非零间隔。每一个间隔之间，INDIGLO® 夜光灯将闪烁并有哔声响起。

提示: 后续动作设定 (例如重复) 适用于间隔倒数计时器之全部各间隔。

闹钟 — 不要错过任何一个约会或活动

设定多个闹钟。任一闹钟开启时，图标  将出现在时间显示中。

- A. 重复按 **MODE** 直到 ALARM 显现，接著出现 ALM1。按 **STOP/RESET** 选择要设定的闹钟。
- B. 按 **SET/RECALL** 设定闹钟。小时数字闪烁，按 **+/-** 改变小时。
- C. 按 **NEXT** 及 **+/-** 以设定分钟，上午或下午 (如果主时间显示为 12 小时制式)、每日、周日、周末、或星期中之一日 (每周闹钟)。
- D. 按 **DONE** 退出。
- E. 按 **+/-** 设定其它闹钟。方法同上。
- F. 在闹钟模式中，按 **START/SPLIT** 以开启或关闭闹钟。

提示: 闹钟适用于手表选择显示的时区。如果没有任何按钮被按，候各闹钟将在 5 分钟后响起。关闭任何闹钟或候各闹钟都不会影响其它闹钟。

带 NIGHT-MODE® 夜间模式功能的 INDIGLO® 夜光灯 — 在黑暗中亦能看见

- INDIGLO® 夜光灯：按 INDIGLO® 夜光灯键钮开启夜光。INDIGLO® 夜光灯采用了电致发光技术，可在夜间和弱光环境下照亮表盘。

- NIGHT-MODE® 夜光功能: 按住 **INDIGLO®** 夜光灯按钮三秒 (哔声响起) 开启或关闭夜光功能。当 NIGHT-MODE® 夜光功能开启时，按任一按钮均可开启 INDIGLO® 夜光灯。

提示: INDIGLO® 夜光灯将照亮 3 秒钟。八小时 后 NIGHT-MODE® 夜光功能将自动关闭。

电池

Timex 公司郑重建议您将手表送到当地的经销商或珠宝钟表店更换电池。有些型号的手表更换电池时需要按压设置按钮。表壳后盖上标有电池型号。电池寿命是根据某些用途估计，依实际使用而不同。

请勿将电池置于火中。请勿充电。

请勿让儿童接触电池。

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY
<p>Your TIMEX® watch is warranted against manufacturing defects by Timex Group USA, Inc. for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.</p> <p>Please note that Timex may, at its option, repair your watch by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model. IMPORTANT — PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR WATCH:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) after the warranty period expires; 2) if the watch was not originally purchased from an authorized Timex retailer; 3) from repair services not performed by Timex; 4) from accidents, tampering or abuse; and 5) lens or crystal, strap or band, watch case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts. <p>THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE. TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.</p> <p>To obtain warranty service, please return your watch to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the watch was purchased, together with a completed original Watch Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Watch Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your watch to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$ 8.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$7.00 cheque or money order in Canada; and a UK£2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling. NEVER INCLUDE A SPECIAL WATCHBAND OR ANY OTHER ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.</p> <p>For the U.S., please call 1-800-448-4639 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 020 8687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany/Austria, call +43 662 88921 30. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada, the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, pre-addressed Watch Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.</p> <p>©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO and NIGHT-MODE are trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries.</p>

TIMEX 国际保证書
<p>お買い上げの TIMEX® 腕時計は、お買い上げの日から 1 年間、Timex Group USA, Inc. の製造上の欠陥に対して保証されています。Timex および世界各地の関連会社がこの国際保証を履行します。</p> <p>Timex は当社の判断に基づいて、お客様の腕時計を新品または再調整して検査済みの部品を使って修理するか、あるいは同等または類似のモデルと交換する場合もありますのでご了承ください。重要 — この保証は下記の場合に起きた腕時計の欠陥、または損傷に対しては適用されません：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 保証期間後 2) 腕時計が正規のTimex 販売店以外から購入された場合 3) Timex 以外によって修理が行われた場合 4) 事故、改造、乱用によって生じた場合 5) レンズまたはクリスタル、ストラップまたはバンド、腕時計ケース、付属品または電池。Timex ではこれらの交換は有料とさせていただきますことがあります。 <p>この保証およびここに含まれる救済は排他的なものであり、商品性または特定目的への適合性に関する黙示保証を含め、明示的にも黙示的にも他のすべての保証に代わるものです。TIMEX はいかなる特別損害、付随損害、間接損害に対しても責任を負いません。国や州によっては黙示保証に対する制限や損害に対する除外もしくは制限を認めないこともありますので、これらの制限が適用されないこともあります。この保証はお客様に特定の法的権利を与えるもので、国や州によって異なる他の権利を有する場合もあります。</p> <p>保証についての詳細は下記の電話番号にお問い合わせください。米国：1-800-448-4639。カナダ：1-800-263-0981。ブラジル：+55 (11) 5572 9733。メキシコ：01-800-01-060-00。中米、カリブ海諸国、パームユード、バハマ：(501) 370-5775 (U.S.)。アジア：852-2815-0091。英国：44 020 8687 9620。ポルトガル：351 212 946 017。フランス：33 3 81 63 42 00。ドイツ/オーストリア：+43 662 88921 30。中東、アフリカ：971-4-310850。その他の地域については、最寄りの Timex 販売店、または Timex 販売代理店にお問い合わせください。カナダ、米国、その他の特定地域によっては、お客様が工場でのサービスを受けやすいように、Timex 販売店に、郵送料支払い済みで、宛名を記載した Watch Repair Mailer をご用意しておりますのでご利用ください。</p> <p>©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX、INDIGLO と NIGHT-MODE は Timex Group B.V. とその関連会社の商標です。</p>

TIMEX 国际保修规定
<p>自原购买日起一年内，Timex Group USA Inc. 保证您的 TIMEX® 手表不会出现制造缺陷。Timex 及其遍布全球的加盟机构都会承诺这项国际保修义务。</p> <p>请注意，Timex 在为您修理手表时，可酌情安装新配件或经过全面修复和检验的配件，也可用相同或类似的型号加以更换。重要说明—请注意，本保修服务不包括在以下情况下出现的手表故障或损坏：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 保修期已过； 2) 如果手表是从未经授权 的 Timex 零售店购买； 3) 手表由 Timex 之外的机构进行维修； 4) 意外事故、自行拆弄或使用不当；以及 5) 镜面或水晶镜面、表带或表链、表壳、附件或电池受损。Timex 会为您更换这些配件向您收取一定费用。 <p>本保修规定及其所含补偿条款具有专有性质，并取代所有其他明示或暗示的保修承诺，包括任何对适销性和针对任何特定目的的适用性的暗示保证。TIMEX 对任何特别、附带性或后果性的损害赔偿概不负责。部分国家和州不允许限制暗示性保证，也不允许排除或限制有关损失，因此上述限制可能对您无效。本保修规定赋予您具体的合法权利，同时因所在国或所在州而异，您可能还享有其他权利。</p> <p>如需保修服务，请将您的手表退还给 Timex 。其加盟机构或购买该表的 Timex 零售店，同时附上填好的 Watch Repair Coupon (手表维修单) 原件，如果您在美国或加拿大，则可附上填好的 Watch Repair Coupon (手表维修单) 原件或一份书面声明，其中注明您的姓名、住址、电话号码以及购买日期和地点。请随表按以下费率寄交邮费和手续费(不属于修理费)：美国用户请寄一张 8.00 美元的支票或汇票；加拿大用户请寄一张 7.00 加元的支票或汇票；英国用户则请寄一张 2.50 英镑的支票或汇票。其他国家和地区的用户，Timex 会相应收取邮费和手续费。切勿在寄送的包裹内夹带特殊款式的表带或其他个人贵重物品。</p> <p>有关保修的其他信息，在美国请致电 1-800-448-4639，加拿大请致电 1-800-263-0981。巴西请致电 +55 (11) 5572 9733。墨西哥请致电 01-800-01-060-00。中美洲、加勒比海、百慕达及巴哈马地区请致电 (501) 370-5775 (美国)。亚洲请致电 852-2815-0091。英国请致电 44 020 8687 9620。葡萄牙请致电 351 212 946 017。法国请致电 33 3 81 63 42 00。德国/ 奥地利请致电 +43 662 88921 30。中东和非洲请致电 971-4-310850。其他地区请与当地 Timex 零售商或 Timex 经销商联系以了解保修信息。在加拿大、美国和部分其他地区，参与有关计划的 Timex 零售商可为您提供一个邮资已付并印好收件地址的“手表修理信封”，以便您获得厂家服务。</p> <p>©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX、INDIGLO 和 HEALTH TOUCH 是 Timex Group B.V. 及其子公司的商标。</p>