



THANK YOU FOR PURCHASING YOUR TIMEX® WATCH.

Please read these instructions carefully and save for future reference. Your watch may not have all of the features described below.

### FEATURES

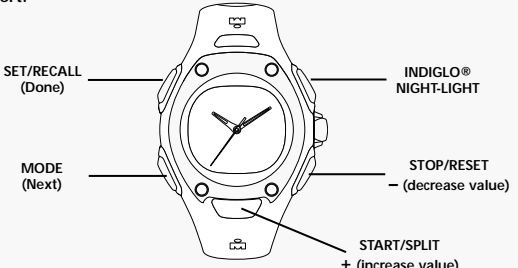
- IRONMAN TRIATHLON® watch with dual tech feature. This new feature provides you with the option to turn off the digital display providing a clean analog look.
- Time and Date: Analog and digital time display • 12/24-hour digital time formats • Day-Month or Month-Day date format • 2 time zones • Hide digital display
- Chronograph: Time 100 laps and store 50
- Countdown Timer: 24-hour countdown timer with repeat
- Alarm: Daily, weekday or weekend settings • Backup alarm
- Optional Hourly Chime
- INDIGLO® night-light: Illuminates watch display for 3-4 seconds
- NIGHT-MODE®: When activated allows you to turn on Indiglo by pressing any button.

### BASIC OPERATIONS — HOW YOUR WATCH WORKS

Select functions by repeatedly pressing the MODE button to cycle through TIME, CHRONOGRAPH, TIMER, and ALARM modes. In any mode, you can view the time by pressing the MODE button. Symbols appear in the display to indicate what functions are active.

In each mode, press SET/RECALL to change values. Button functions change when setting your watch. The watch face displays the new functions. Press SET/RECALL (Done) to exit and return to the active mode.

Pressing the INDIGLO® night-light button illuminates your watch face for viewing the display in low light. When in NIGHT-MODE® feature, pressing any button will illuminate watch display for 3-4 seconds. The INDIGLO® night-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.

### ANALOG TIME

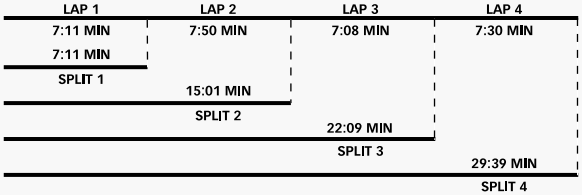
Pull crown and turn to set HOUR and MINUTE hands.

### DIGITAL TIME AND DATE, HOURLY CHIME, BUTTON BEEP

- To turn the digital display on/off, press and hold STOP/RESET.
- A. To set the time and date display, press and hold SET/RECALL. Press + / – to select TIME ZONE 1 or 2 to set.
- B. Press NEXT repeatedly to select, in sequence, HOURS, MINUTES, 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).
- C. To change the values, press + / – repeatedly. Pressing + / – will set SECONDS to zero. To select AM or PM, advance HOURS digits through 12-hours (12-hour display format).
- D. After setting the first Time Zone, select the other Time Zone and repeat the procedure to set the time for that zone.
- E. Press DONE at any time to finish setting.
- To view the other time zone, press START/SPLIT. Press and hold the button to change display to the second time zone.

### CHRONOGRAPH — COUNT AND STORE YOUR LAPS/SPLITS

- A. To operate the Chronograph, press MODE repeatedly until CHRONO appears.
- B. Press START/SPLIT to start the Chronograph. Press again to take lap/split time. The primary display shows both the lap/split time for 10 seconds or until the MODE button is pressed.
- C. Press STOP/RESET to stop timing. Press START/SPLIT to resume.
- D. To recall your stored lap/split times while the Chrono is stopped or running, press SET/RECALL and then + / – repeatedly.
- E. Press NEXT and + / – to change display format between LAP/SPLIT and SPLIT/LAP. Press DONE to exit.
- F. While the Chrono is stopped, press and hold STOP/RESET to reset the Chrono.



Chronograph continues to run if you exit mode. Stopwatch icon appears in Time mode.

### COUNTDOWN TIMER

- A. To operate the Timer, press MODE repeatedly until TIMER appears. Press NEXT to select HOURS, MINUTES, SECONDS and STOP or REPEAT AT END. Press + / – to change settings. Press DONE to exit.
- B. To set the timer, press and hold SET/RECALL. Timer must be stopped.
- C. Press START/SPLIT to begin timing, STOP/RESET to stop, START/SPLIT to resume.
- D. With the TIMER stopped, press STOP/RESET to reset the Timer to the beginning of the countdown time.
- TIP:** Watch beeps and night-light flashes when countdown ends (timer reaches zero). Press any button to silence. If REPEAT AT END is selected, timer repeats countdown indefinitely. Timer continues to run if you exit mode; hourglass icon appears in Time mode.

### ALARM — NEVER MISS APPOINTMENTS OR EVENTS

- A. To set the Alarm, press MODE repeatedly until ALARM appears. Press and hold SET/RECALL. Press NEXT repeatedly to select HOURS, MINUTES, AM or PM (in 12-hour time format), and alarm frequency (DAILY, WEEKDAYS, or WEEKENDS). Press + / – to change settings. Press DONE to exit.
- B. In the Alarm mode, press + / – to turn the Alarm on or off.
- TIP:** If no button is pressed when the Alarm time is reached, alert will sound for 20 seconds and repeat once five minutes later.
- Alarm Clock icon appears when alarm is on in this mode and Time mode.

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

Press INDIGLO® night-light to activate light. Patented (U.S. Patent Numbers 4,527,096 and 4,775,964) electroluminescent technology used in the INDIGLO® night-light illuminates watch face at night and in low light conditions. Press and hold button for three seconds (beep will sound) to activate or de-activate NIGHT-MODE® feature. While in NIGHT-MODE® feature, pressing any button illuminates watch display for 3-4 seconds. NIGHT-MODE® feature automatically deactivates after eight hours.

©2004 Timex Corporation. TIMEX and NIGHT-MODE are registered trademarks of Timex Corporation in the USA and other countries. INDIGLO is a registered trademark of the Indiglo Corporation in the US and other countries.

### WATER & SHOCK RESISTANCE — YOUR WATCH IS TOUGH

If your watch is water-resistant, meter marking or is indicated.

Water-Resistance Depth	p.s.i.a.* Water Pressure Below Surface
30m/98ft	60
50m/164ft	86
100M/328ft	160

\*pounds per square inch absolute

- Watch is water-resistant only as long as lens, push buttons and case remain intact.
- Watch is not a diver watch and should not be used for diving.
- Rinse watch with fresh water after exposure to salt water.
- Shock-resistance will be indicated on watch face or caseback. Watches are designed to pass ISO test for shock-resistance. However, care should be taken to avoid damaging crystal/lens.

### 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.

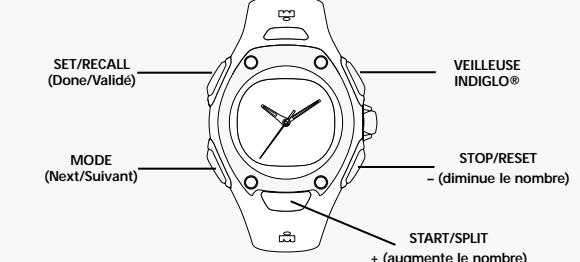
Veuillez lire attentivement ces instructions et les conserver pour référence. Il est possible que ce modèle ne présente pas toutes les fonctions décrites ci-dessous.

### FONCTIONS

- Montre IRONMAN TRIATHLON® avec fonction « dual tech ». Cette nouvelle fonction vous offre la possibilité de désactiver l'affichage numérique pour obtenir l'apparence nette d'une montre à affichage analogique.
- Heure et date: Affichage analogique et numérique • Affichage numérique sur 12 ou 24 heures • Affichage de la date en jour-mois ou mois-jour
- 2 fuseaux horaires • Possibilité de masquer l'affichage numérique
- Chronomètre : Minute 100 tours et en stocke 50
- Minuterie : La minuterie de 24 heures se répète
- Alarme : Réglages quotidien, hebdomadaire ou week-end
- Alarme de rappel
- Carillon horaire facultatif
- Veilleuse INDIGLO® : illumine l'affichage de la montre pendant 3-4 secondes
- NIGHT-MODE® : Lorsque activé, appuyer sur n'importe quel bouton pour avoir la fonction Indiglo.

### OPÉRATIONS DE BASE — LE FONCTIONNEMENT DE VOTRE MONTRE

Sélectionner les fonctions en appuyant plusieurs fois sur le bouton MODE pour afficher successivement les modes TIME (heure), CHRONOGRAPH (chronomètre), TIMER (minuterie) et ALARM (alarme). Dans tout mode, appuyer sur le bouton MODE pour afficher l'heure. Des symboles apparaissent sur l'affichage pour indiquer les fonctions actives. Dans tout mode, appuyer sur SET/RECALL pour modifier les valeurs. La fonction des boutons varie lors du réglage de la montre. Le cadran de la montre affiche les nouvelles fonctions. Appuyer sur SET/RECALL (Valide) pour quitter et retourner au mode actif. Appuyer sur le bouton de la veilleuse INDIGLO® illumine le cadran de la montre et permet de lire l'affichage dans la pénombre. Sous la fonction NIGHT-MODE®, appuyer sur n'importe quel bouton pour illuminer l'affichage pendant 3 ou 4 secondes. La veilleuse INDIGLO® clignote et joue une mélodie chaque fois qu'une alerte sonne, comme par exemple à la fin d'une minuterie. Appuyer sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alerte.



Les éléments entre ( ) n'apparaissent dans l'affichage qu'au moment du réglage.  
**CONSEIL PRATIQUE :** Tenir + ou – enfoncé pour changer les valeurs rapidement.

### AFFICHAGE ANALOGIQUE DE L'HEURE

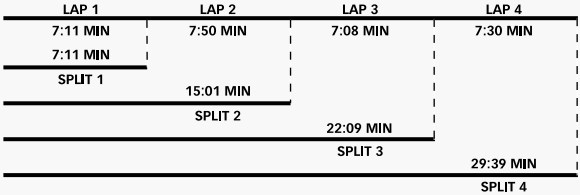
Tirer la couronne et la tourner pour régler les aiguilles des HEURES et des MINUTES.

### HEURE ET DATE NUMÉRIQUES, CARILLON HORORAIRE, BOUTON BIP

- Pour activer ou désactiver l'affichage numérique, tenez STOP/RESET enfoncé.
- A. Pour régler l'affichage de l'heure et de la date, tenir SET/RECALL enfoncé. Appuyer sur + / – pour sélectionner le FUSEAU HORORAIRE 1 ou 2.
- B. Appuyer sur NEXT plusieurs fois pour sélectionner successivement les HEURES, les MINUTES, la DATE, l'affichage de l'heure sur 12 ou 24 heures, le format (jour-mois ou mois-jour), la mise en marche ou l'arrêt (on/off) du CARILLON HORORAIRE et la mise en marche ou l'arrêt (on/off) du BOUTON BIP.
- C. Pour modifier les valeurs, appuyer sur + / – plusieurs fois. Appuyer sur + / – pour remettre les SECONDES à zéro. Pour sélectionner AM (matin) ou PM (soir), faire avancer les chiffres des HEURES jusqu'à 12 heures (format d'affichage 12 heures).
- D. Après avoir réglé le premier fuseau horaire, sélectionner le deuxième et répéter la procédure pour régler l'heure dans ce fuseau.
- E. Appuyer sur DONE (Valide) à tout moment pour terminer le réglage. Pour afficher l'autre fuseau horaire, appuyer sur START/SPLIT. Continuer à tenir le bouton enfoncé pour afficher le deuxième fuseau horaire.

### LE CHRONOMÈTRE — COMPTE ET STOCKE LES TEMPS AU TOUR/INTERMÉDIAIRES

- A. Pour activer le chronomètre, appuyer sur MODE plusieurs fois jusqu'à afficher CHRONO.
- B. Appuyer sur START/SPLIT pour démarrer le chronomètre. Appuyer de nouveau pour enregistrer un temps au tour / intermédiaire. L'affichage principal indique les temps au tour / intermédiaires pendant 10 secondes ou jusqu'à ce qu'on appuie sur le bouton MODE.
- C. Appuyer sur STOP/RESET pour arrêter le chronométrage. Appuyer sur START/SPLIT pour redémarrer.
- D. Pour rappeler les temps au tour / intermédiaires stockés lorsque le chronomètre est arrêté ou en marche, appuyer sur SET/RECALL puis sur + / – plusieurs fois.
- E. Appuyer sur NEXT et + / – pour alterner le format d'affichage entre LAP/SPLIT et SPLIT/LAP. Appuyer sur DONE pour quitter.
- F. Lorsque le chronomètre est arrêté, tenir STOP/RESET enfoncé pour le remettre à zéro.



Le chronomètre reste en marche lorsque vous quittez un mode. L'icône du chronomètre s'affiche dans le mode Heure.

### MINUTERIE

- A. Pour activer la minuterie, appuyer sur MODE plusieurs fois jusqu'à afficher TIMER (minuterie). Appuyer sur NEXT pour sélectionner les HEURES, les MINUTES, les SECONDES et STOP ou REPEAT AT THE END (répéter à la fin). Appuyer sur + / – pour modifier le réglage. Appuyer sur DONE pour quitter.
- B. Pour régler la minuterie, tenir SET/RECALL enfoncé. La minuterie doit être arrêtée.
- C. Appuyer sur START/SPLIT pour mettre la minuterie en marche, STOP/RESET pour arrêter, START/SPLIT pour redémarrer.
- D. Lorsque TIMER (minuterie) est arrêtée, appuyer sur STOP/RESET pour remettre la minuterie au début du compte à rebours.

**CONSEIL PRATIQUE :** La montre émet un bip et la veilleuse clignote quand le compte à rebours se termine (la minuterie atteint zéro). Appuyer sur n'importe quel bouton pour arrêter. Si REPEAT AT END (répéter à la fin) est sélectionné, la minuterie reprend le compte à rebours indéfiniment. La minuterie continue à fonctionner lorsque vous quittez le mode; l'icône d'un sablier s'affiche dans le mode Heure.

### ALARME — VOUS NE MANQUERZ JAMAIS UN RENDEZ-VOUS OU UN ÉVÈNEMENT

- A. Pour activer l'alarme, appuyer sur MODE plusieurs fois jusqu'à afficher ALARM. Tenir SET/RECALL enfoncé. Appuyer sur NEXT plusieurs fois pour sélectionner les HEURES, les MINUTES, AM (matin) ou PM (soir) (format d'affichage sur 12 heures) et la fréquence de l'alarme (QUOTIDIEN, JOURS DE LA SEMAINE ou WEEK-ENDS). Appuyer sur + / – pour modifier le réglage. Appuyer sur DONE pour quitter.
- B. En mode Alarme, appuyer sur + / – pour activer ou désactiver l'alarme (on/off).
- CONSEIL PRATIQUE :** Si on n'appuie sur aucun bouton à l'heure prévue pour le déclenchement de l'alarme, elle sonne pendant 20 secondes et émet une alerte de rappel au bout de cinq minutes.
- L'icône d'un réveil s'affiche lorsque l'alarme est dans ce mode et dans le mode Heure.

### LA VEILLEUSE INDIGLO® AVEC LA FONCTION NIGHT-MODE® — VOYEZ TOUJOURS DANS L'OBSCURITÉ

Enfoncer le bouton de la veilleuse INDIGLO® pour activer l'éclairage. La technologie électroluminescente brevetée (brevets américains n° 4,527,096 et 4,775,964) utilisée dans la veilleuse INDIGLO® permet d'illuminer le cadran de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage. Tenir le bouton enfoncé pendant trois secondes (jusqu'à un bip sonore) pour activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®. Sous la fonction NIGHT-MODE®, appuyer sur n'importe quel bouton pour illuminer l'affichage pendant 3 ou 4 secondes. La fonction NIGHT-MODE® se désactive automatiquement au bout de huit heures.

©2004 Timex Corporation. TIMEX et NIGHT-MODE sont des marques commerciales de Timex Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays. INDIGLO est une marque déposée d'Indiglo Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays.

### ÉTANCHEITÉ ET RESISTANCE AUX CHOC— VOTRE MONTRE EST RESISTANTE

Si la montre est étanche, la profondeur maximale ou le symbole est indiqué.

Profondeur d'étanchéité	p.s.i.a. Pression de l'eau sous la surface en p.s.i.a.*
30m/98ft	60
50m/164ft	86
100M/328ft	160

\*livres par pouce carré (abs.)

- La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- La montre n'est pas conçue pour la plongée. Ne pas l'utiliser dans ces conditions.
- Rincer à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.
- La résistance aux chocs est indiquée sur le cadran de la montre ou sur le dos du boîtier. Les montres sont conçues pour se conformer à l'essai de choc ISO. Toutefois, prendre garde à éviter d'endommager le verre/cristal.

### PILE

Timex recommande fortement de faire changer la pile par un détaillant ou un bijoutier. Le cas échéant, appuyer sur le bouton de remise à zéro lors du changement de la pile. Le type de pile est indiqué sur le dos du boîtier. L'estimation de la durée de vie de la pile est basée sur certaines hypothèses quant à l'usage; la durée réelle peut varier selon l'utilisation de la montre.

NE PAS JETER LA PILE AU FEU. NE PAS RECHARGER LA PILE. GARDER LES PILES HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.

Por favor lee estas instrucciones cuidadosamente y guárdalas para futura referencia. Su reloj puede que no tenga todas las características descritas a continuación.

### CARACTERÍSTICAS

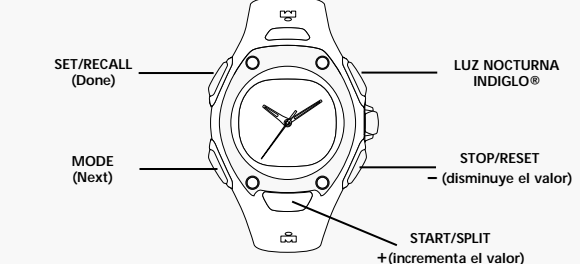
- Reloj IRONMAN TRIATHLON® de doble tecnología. Esta nueva característica le permite a usted la opción de apagar el visor digital para darle una apariencia analoga nítida.
- Hora y fecha: Visor de hora digital y analoga • Formatos de hora digitales de 12/24 horas • Formato de Día-Mes o Mes-Día • 2 zonas horarias • Oculta el visor digital
- Chronógrafo: Mide 100 vueltas y guarda 50
- Temporizador de cuenta regresiva: Temporizador de cuenta regresiva de 24 horas con repetición
- Alarma: Diaria, semanal o de fin de semana • Alarma retroactiva
- Timbre de hora opcional
- Luz nocturna INDIGLO®: Ilumina el visor del reloj por 3-4 segundos
- NIGHT-MODE®: Cuando se activa le permite encender Indiglo pulsando cualquier botón.

### OPERACIONES BÁSICAS — CÓMO FUNCIONA SU RELOJ

Seleccione las funciones pulsando varias veces el botón MODE para desplazarse por los modos TIME (hora), CHRONOGRAPH (cronógrafo), TIMER (temporizador) y ALARM (alarma). En cualquier modo, puede ver la hora pulsando el botón MODE. Los símbolos aparecen en el visor para indicar cuáles funciones están activas.

En cualquier modo, presione SET/RECALL para cambiar los valores. Las funciones del botón cambian mientras ajusta su reloj. El reloj muestra las nuevas funciones en el visor. Pulse SET/RECALL (Done) para salir y volver al modo activo.

Pulsando el botón de luz nocturna INDIGLO® se ilumina la cara del reloj para ver el visor cuando hay poca luz. En NIGHT-MODE®, pulsando cualquier botón se iluminará el visor del reloj por 3-4 segundos. La luz nocturna INDIGLO® destella y suena una melodía cada vez que hay una alerta, como por ejemplo al terminar un conteo regresivo. Pulse cualquier botón para silenciar la alerta.



Objetos en ( ) aparecen en el visor sólo cuando se realiza el ajuste.  
**IDEA:** Sustenga + o – para cambiar de valores rápidamente.

### HORA ANALOGA

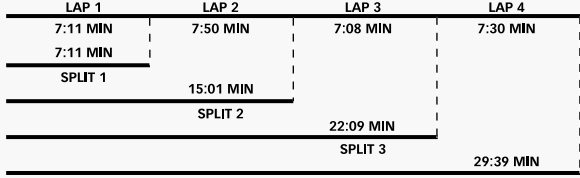
Tire de la corona y gírela para ajustar las manecillas de HORAS y MINUTOS.

### FECHA Y HORA DIGITAL, TIMBRE DE HORA, SEÑAL ACÚSTICA

- Para encender/apagar el visor digital, pulse y sostenga STOP/RESET.
- A. Para ajustar la hora y fecha, pulse y sostenga SET/RECALL. Pulse + / – para seleccionar la ZONA HORARIA 1 o 2 que se va a ajustar.
- B. Pulse NEXT varias veces para seleccionar, en secuencia, HORAS, MINUTOS, MES, FECHA, formato de hora (de 12 o 24 horas), formato de fecha (día-mes o mes-día), TIMBRE DE HORA (encender/apagar) y SEÑAL ACÚSTICA (encender/apagar).
- C. Para cambiar los valores, pulse + / – varias veces. Pulsando + / – los SEGUNDOS serán puestos a cero. Para seleccionar AM o PM, avance los dígitos de HORAS hasta las 12 (visor en formato de 12 horas).
- D. Después de ajustar la primera zona horaria, seleccione la otra zona horaria y repita el procedimiento para fijar la hora en esa zona.
- E. Pulse DONE en cualquier momento para finalizar el ajuste.
- Para ver la otra zona horaria, pulse START/SPLIT. Pulse y sostenga el botón para cambiar el visor a la segunda zona horaria.

### EL CRONOGRÁFO — CUENTA Y GUARDA SUS VUELTAS/INTERVALOS

- A. Para hacer funcionar el cronógrafo, pulse MODE varias veces hasta que CHRONO aparezca.
- B. Pulse START/SPLIT para iniciar el cronógrafo. Pulse de nuevo para tomar un tiempo de vuelta/intervalo. El visor principal muestra a la vez el tiempo de vuelta/intervalo por 10 segundos o hasta que se pulse el botón MODE.
- C. Pulse STOP/RESET para detener el cronométraje. Pulse START/SPLIT para reanudar.
- D. Para revisar sus tiempos de vuelta/intervalos con el cronógrafo funcionando o detenido, pulse SET/RECALL y luego + / – varias veces.
- E. Pulse NEXT y + / – para cambiar el formato del visor entre VUELTA/INTERVALO e INTERVALO/VUELTA. Pulse DONE para salir.
- F. Con el cronógrafo detenido, pulse y sostenga STOP/RESET para reiniciarlo.



El cronógrafo seguirá funcionando cuando salga del modo. El símbolo de cronómetro aparece en el modo horario.

### TEMPORIZADOR DE CUENTA REGRESIVA

- A. Para hacer funcionar el temporizador, pulse MODE varias veces hasta que TIMER aparezca. Pulse NEXT para seleccionar HORAS, MINUTOS, SEGUNDOS y PARAR o REPETIR AL FINAL. Pulse + / – para cambiar el ajuste. Pulse DONE para salir.
- B. Para ajustar el Temporizador, pulse y sostenga SET/RECALL. El temporizador debe estar detenido.
- C. Pulse START/SPLIT para comenzar el conteo, STOP/RESET para interrumpirlo, START/SPLIT para reanudar.
- D. Con el TEMPORIZADOR detenido, pulse STOP/RESET para devolver el temporizador al comienzo del conteo regresivo.
- IDEA:** El reloj emite un sonido y la luz nocturna destella cuando finaliza el conteo (el temporizador llega a cero). Pulse cualquier botón para silenciarlo. Si REPETIR AL FINAL está seleccionado, el temporizador repite el conteo regresivo indefinidamente. El temporizador sigue funcionando si usted sale del modo; el símbolo del reloj de arena aparece en el modo horario.

### LA ALARMA — JAMÁS OLVIDA UNA CITA O ACONTECIMIENTO

- A. Para hacer funcionar la alarma, pulse MODE varias veces hasta que ALARM aparezca. Pulse y sostenga SET/RECALL. Pulse NEXT varias veces para seleccionar HORAS, MINUTOS, AM o PM (en el formato de 12 horas), y la frecuencia de la alarma (DIARIA, SEMANAL o FINES DE SEMANA). Pulse + / – para cambiar el ajuste. Pulse DONE para salir.
- B. En el modo alarma, pulse + / – para encender o apagar la alarma.
- IDEA:** Si no se pulsa botón alguno a la hora establecida para la alarma, sonará una alerta por 20 segundos y se repetirá cinco minutos después.
- El símbolo del reloj de alarma aparece cuando la alarma está activada en este modo y en el modo horario.

### LUZ NOCTURNA INDIGLO® CON NIGHT-MODE® — SIEMPRE SE VE EN LA OSCURIDAD

Pulse la luz nocturna INDIGLO® para activar la luz. La tecnología electroluminescente patentada (patentes de EE.UU. 4,527,096 y 4,775,964) utilizada en la luz nocturna INDIGLO® ilumina la cara del reloj por la noche y en condiciones de poca luz. Pulse y sostenga el botón durante tres segundos (sonará un pitido) para activar o desactivar el modo nocturno NIGHT-MODE®. En NIGHT-MODE®, pulsando cualquier botón se iluminará el visor del reloj por 3-4 segundos. NIGHT-MODE® se desactivará automáticamente después de ocho horas.

©2004 Timex Corporation. TIMEX y NIGHT-MODE son marcas comerciales registradas de Timex Corporation en EE.UU. y otros países. INDIGLO es una marca registrada de Indiglo Corporation en los EE.UU. y otros países.

### RESISTENCIA AL AGUA & GOLPES — SU RELOJ ES SÓLIDO

Si su reloj es resistente al agua, se indicarán los metros o aparecerá el símbolo .

Profundidade de Resistencia al Agua	p.s.i.a.* Presión bajo la superficie del agua
30m/98pies	60
50m/164pies	86
100m/328pies	160

\*libras por pulgada cuadrada absoluta

- El reloj es resistente al agua solamente mientras el cristal, los botones y la caja permanezcan intactos.
- El reloj no es apropiado para hacer submarinismo y no debería utilizarse para ello.
- Enjuague el reloj con agua fresca después de haber estado expuesto al agua salada.
- La resistencia a los golpes estará indicada en la cara del reloj o al respaldo de la caja. Los relojes están diseñados para pasar la prueba ISO de resistencia a los golpes. Sin embargo, se debe tener cuidado para evitar dañar el cristal.

### PILHA

Timex recomienda encarecidamente que un minorista o un joyero cambien la pila. Si procede, pulse el botón de restablecimiento cuando cambie la pila. El tipo de pila se indica al respaldo de la caja. Las estimaciones de duración de la pila se basan en ciertas suposiciones relacionadas con el uso; la duración de la pila puede variar dependiendo del uso real.

NO TIRE LA PILA AL FUEGO. NO LA RECARGUE. MANTENGA LAS PILAS SUELTAS FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

Leia estas instruções cuidadosamente e guarde-as para referências futuras. O seu relógio poderá não ter todas as funções descritas a seguir.

### FUNÇÕES

- Relógio IRONMAN TRIATHLON® com a função de dupla tecnologia. Esta nova função permite-lhe desligar o mostrador digital para proporcionar um aspecto analógico distinto.
- Data e Hora: Apresentação analógica e digital das horas • Formatos de hora digitais de 12 ou 24 horas • Formatos de data Dia-Mês ou Mês-Dia • 2 fusos horários • Ocultação do mostrador digital
- Cronómetro: Cronometra até 100 voltas e armazena 50
- Temporizador de contagem decrescente: Temporizador de contagem decrescente de 24 horas com repetição
- Alarme: Regulação diária, dias de semana ou fim-de-semana
- Alarme de reserva
- Sinal horário opcional
- Luz nocturna INDIGLO®: Ilumina o mostrador do relógio durante 3 ou 4 segundos
- NIGHT-MODE®: Quando este modo está ativado pode ligar a luz Indiglo carregando em qualquer botão.

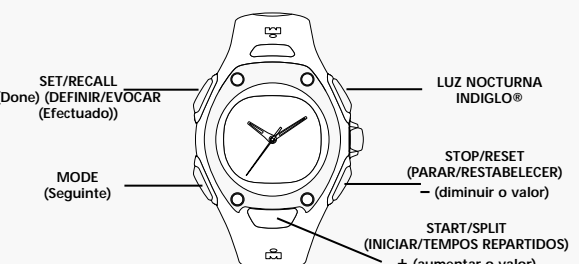
### OPERAÇÕES BÁSICAS — COMO O RELOGIO FUNCIONA

Selecione as funções carregando repetidamente no botão MODE a fim de percorrer os modos TIME (HORA), CHRONOGRAPH (CRONÓMETRO), TIMER (TEMPORIZADOR) e ALARM (ALARME). Em qualquer um dos modos, pode ver as horas carregando no botão MODE. No mostrador são apresentados símbolos para indicar quais as funções que se encontram activas.

Em cada um dos modos, carregue no botão SET/RECALL para mudar os valores. As funções dos botões alteram-se durante a regulação do relógio. O mostrador do relógio apresenta as novas funções. Carregue no botão SET/RECALL (Done) para sair e voltar ao modo activo.

Carregando no botão da luz nocturna INDIGLO®, o mostrador do relógio ilumina-se para permitir ver o mostrador em condições de fraca luminosidade. Quando a função NIGHT-MODE® está activa, carregando em qualquer botão ilumina o mostrador durante 3 a 4 segundos.

A luz nocturna INDIGLO® pisca, e ouve-se uma melodia, sempre que ocorre uma situação de alerta, como por exemplo chegar ao fim de uma contagem decrescente. Carregue em qualquer botão para parar o alerta.



Os itens entre ( ) só aparecem no mostrador durante a regulação das funções.  
**SUGESTÃO:** Segure em + ou – para mudar os valores rapidamente.

### HORA ANALÓGICA

Puxe a coroa para fora e rode-a para regular os ponteiros das HORAS e dos MINUTOS.

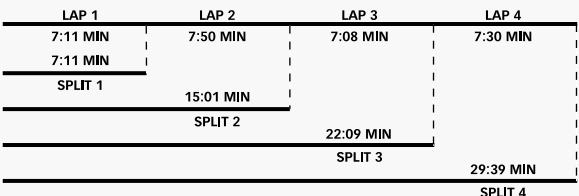
### DATA E HORA DIGITAIS, SINAL HORÁRIO, BIP DOS BOTÕES

- Para ligar e desligar o mostrador digital, carregue e segure no botão STOP/RESET.
- A. Para regular a data e a hora, carregue e segure no botão SET/RECALL. Carregue no botão + / – para seleccionar TIME ZONE (FUSO HORÁRIO) 1 ou 2.
- B. Carregue repetidamente no botão NEXT (SEGUINTE) para seleccionar, em sequência, HOURS (HORAS), MINUTES (MINUTOS), MONTH (MÊS), DATE (DATA), formato da hora (12 ou 24 horas), formato da data (día-mês ou mês-día), HOURLY CHIME (SINAL HORÁRIO) (ligado/desligado) e BUTTON BEEP (BIP DOS BOTÕES) (ligado/desligado).
- C. Para mudar os valores, carregue repetidamente em + / –. Carregue em + / – para levar os SEGUNDOS a zero. Para seleccionar AM ou PM, avance os dígitos das HORAS (HOURS) para além das 12 horas (formato das 12 horas).
- D. Depois de regular o primeiro fuso horário, seleccione o outro Fuso Horário e repita o procedimento para regular a hora para esse fuso horário.
- E. Carregue no botão DONE (EFECTUADO) em qualquer momento para dar a regulação por concluído.

Para ver os valores do outro fuso horário, carregue no botão START/SPLIT. Carregue e segure no botão para mudar o mostrador para o segundo fuso horário.

### CRONÓMETRO — CRONOMETRE E ARMAZENE OS TEMPOS DE VOLTAS/TEMPOS REPARTIDOS

- A. Para operar o cronómetro, carregue repetidamente no botão MODE até aparecer a indicação CHRONO.
- B. Carregue no botão START/SPLIT para iniciar o cronómetro. Carregue novamente para tomar os tempos de voltas/tempos repartidos. O mostrador principal apresenta os tempos de voltas/tempos repartidos durante 10 segundos ou até carregar no botão MODE.
- C. Carregue no botão STOP/RESET para parar a contagem do tempo. Carregue no botão START/SPLIT para continuar.
- D. Para evocar os tempos de voltas/tempos repartidos armazenados, quando o cronómetro está parado ou em funcionamento, carregue no botão SET/RECALL e a seguir no botão + / – repetidamente.
- E. Carregue no botão NEXT e em + / – para alterar o formato do mostrador entre LAP/SPLIT e SPLIT/LAP (VOLTAS/TEMPOS REPARTIDOS e vice-versa). Carregue no botão DONE para sair.
- F. Com o cronómetro parado, carregue e segure no botão STOP/RESET para levar o cronómetro a zero.









## ENGLISH INSTRUCTIONS (continued)

**TIP:** Watch beeps and night-light flashes when countdown ends (timer reaches zero). Press any button to silence. If REPEAT AT END is selected, timer repeats countdown indefinitely. Timer continues to run if you exit mode; hourglass icon appears in Time mode.

### ALARM – NEVER MISS APPOINTMENTS OR EVENTS

A. To set the Alarm, press MODE repeatedly until ALARM appears. Press and hold SET/RECALL. Press NEXT repeatedly to select HOURS, MINUTES, AM or PM (in 12-hour time format), and alarm frequency (DAILY, WEEKDAYS, or WEEKENDS). Press + / – to change settings. Press DONE to exit.

B. In the Alarm mode, press + / – to turn the Alarm on or off.

**TIP:** If no button is pressed when the Alarm time is reached, alert will sound for 20 seconds and repeat once five minutes later.

Alarm Clock Icon appears when alarm is on in this mode and Time mode.

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

Press INDIGLO® night-light to activate light. Patented (U.S. Patent Numbers 4,527,096 and 4,775,964) electroluminescent technology used in the INDIGLO® night-light illuminates watch face at night and in low light conditions. Press and hold button for three seconds (beep will sound) to activate or de-activate NIGHT-MODE® feature. While in NIGHT-MODE® feature, pressing any button illuminates watch display for 3-4 seconds. NIGHT-MODE® feature automatically deactivates after eight hours.

©2004 Timex Corporation. TIMEX and NIGHT-MODE are registered trademarks of Timex Corporation in the USA and other countries. INDIGLO is a registered trademark of the Indiglo Corporation in the US and other countries.

### WATER & SHOCK RESISTANCE – YOUR WATCH IS TOUGH

If your watch is water-resistant, meter marking or ( ) is indicated.

Water-Resistance Depth	p.s.i.a.* Water Pressure Below Surface
30m/98ft	60
50m/164ft	86
100m/328ft	160

\*pounds per square inch absolute

**WARNING: TO MAINTAIN WATER-RESISTANCE, DO NOT PRESS ANY BUTTONS UNDER WATER.**

1. Watch is water-resistant only as long as lens, push buttons and case remain intact.
2. Watch is not a diver watch and should not be used for diving.
3. Rinse watch with fresh water after exposure to salt water.
4. Shock-resistance will be indicated on watch face or caseback. Watches are designed to pass ISO test for shock-resistance. However, care should be taken to avoid damaging crystal/lens.

### 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.**

#### TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY

(U.S. – LIMITED WARRANTY – PLEASE SEE FRONT OF INSTRUCTION BOOKLET FOR TERMS OF EXTENDED WARRANTY OFFER)

Your TIMEX watch is warranted against manufacturing defects by Timex Corporation for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

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:**

- 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.

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.

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\$ 7.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$6.00 cheque or money order in Canada; and a UKE2.50 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.

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, call 49 7 231 494140. 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.