

**TIMEX®**Register your product at  
[www.timex.com](http://www.timex.com)

W263 574-095000 NA

**TIMEX®**Enregistrez votre produit à  
[www.timex.com](http://www.timex.com)

W263 574-095000 NA

**TIMEX®**Registre su producto en  
[www.timex.com](http://www.timex.com)

W263 574-095000 NA

**THANK YOU FOR PURCHASING YOUR TIMEX® WATCH.****EXTENDED WARRANTY**

**Available in U.S. only.** Extend your warranty for an additional 4 years from date of purchase for \$5. You can pay with AMEX, Discover, Visa or MasterCard by calling 1 800-448-4639 during normal business hours. Payment must be made within 30 days of purchase. Name, address, telephone number, purchase date, and 5-digit model number required. You can also mail a check for \$5 to: Timex Extended Warranty, P.O. Box 1676, Dept. EF, Little Rock, AR 72203.

Please read instructions carefully to understand how to operate your Timex® watch.

**FUNCTIONS**

The built-in accelerometer detects movement through the natural swinging-motion of your arm. For best results, allow the watch-wearing arm to swing freely during walks or runs. The watch will start recording movement after five to ten steps.

- Time/date
- 100-hour chronograph with accelerometer step counter.
- Measures distance traveled, distance remaining to goal, total activity time, time remaining to goal, active time, stop time, pace, speed, steps and calories.
- Review and stores 10 activities with date stamp
- 24 hour timer
- Three alarms
- Personal goals
- Multiple calibration options
- INDIGLO® night-light with NIGHT-MODE® feature

**BASIC OPERATION****GETTING STARTED****SETTING TIME AND DATE**

1. In TIME mode, press and hold SET.
2. Press + or - to select time zone 1 or 2.
3. Press NEXT to set hour. Digits flash.
4. Press + or - to change hour.
5. Press NEXT and + / - to set minutes.
6. Continue pressing NEXT and + / - to set seconds, month, day, year, time format (12- or 24-hour), and date format (MM/DD or DD/MM).
7. Press DONE to exit.

**TIP:** Press START/SPLIT/+ to view second time zone; hold START/SPLIT/+ to switch time zones.

**CHOOSING PERSONAL SETTINGS**

Personal settings are used to calculate average walking stride length, distance, pace, and calories burned. Gender, age, and height are used to calculate average walking stride length. Taller people usually have longer strides. You can customize your stride length (ex. for running) from the STRIDE SETUP screen. See CALIBRATION THE SENSOR MANUALLY.

1. Press MODE to select SETUP.
2. Press START/SPLIT/+ to select PERSONAL SETUP.
3. Press SET.
4. Press + / - to set gender.
5. Press NEXT to set height. Digits flash.
6. Press + / - to set height in feet.
7. Continue pressing NEXT and + / - to set height in inches, weight, pack weight (if applicable), and age.
8. Press DONE to exit.

**NOTE:** Pack weight setting is used to calculate how many calories are burned.

**SETUP MODE****CHOOSING SYSTEM SETTINGS**

1. Press MODE to select SETUP.
2. Press START/SPLIT/+ to select SYSTEM SETUP.
3. Press SET.
4. Press + / - to set UNITS (IMPERIAL/METRIC).
5. Press NEXT and + / - to set CHIME (ON/OFF).
6. Continue pressing NEXT and + / - to set BEEP (ON/OFF).
7. Press DONE to exit.

**SETTING UP GOALS**

Workouts are compared to distance and time targets set up in this menu.

1. Press MODE to select SETUP.
2. Press START/SPLIT/+ to select GOALS SETUP.
3. Press SET.
4. Press + / - to set GOAL ALERT (ON/OFF).
5. Press NEXT and + / - to set ALERT TYPE (DISTANCE/TIME).
6. Continue pressing NEXT and + / - to set DIST. TRGT and TIME TRGT.
7. Press DONE to exit.

**CALIBRATING THE SENSOR AUTOMATICALLY**

Calibrate the sensor for more accurate pace and distance calculations.

1. Press MODE to select SETUP.
2. Press START/SPLIT/+ to select STRIDE SETUP.
3. Press SET.
4. Press + / - to select AUTOMATIC. Press NEXT.
5. Press +/- to select WALK or RUN.
6. Press NEXT and + / - to set thousands digit of CAL. LENGTH.
7. Continue pressing NEXT and + / - to set remaining digits. Press NEXT when finished.
8. When prompted, hold START.
9. When prompted, walk or run selected distance.
10. When distance is reached, press STOP.

If CALIBRATION OKAY displays, setup is complete. If CALIBRATION FAILED displays, repeat calibration.

**TIP:** Longer distances make more accurate calibrations than shorter ones. The default distance is the distance of a football field from end zone to end zone (300 ft).

**CALIBRATING THE SENSOR MANUALLY**

If you know your stride length, you can enter the exact measurement without running Automatic calibration. Calibrating the sensor to your precise stride length will result in the most accurate distance calculations.

1. Press MODE to select SETUP.
2. Press START/SPLIT/+ to select STRIDE SETUP.
3. Press SET.
4. Press + / - to select MANUAL.
5. Press NEXT and + / - to set stride length in feet and inches.
6. Press DONE to save settings and exit.

**TIPS:** Manually adjust stride length in small increments to improve accuracy.

**CHRONO MODE****USING THE CHRONO**

**TIPS:** While chrono is running, ⓪ icon displays.

While chrono is running, accelerometer tracks number of steps and watch calculates distance and calories burned. Accelerometer is only "on" when chrono is running.

1. Press MODE to select CHRONO.
2. Press START/SPLIT/+ to start chrono. The display toggles between total workout time and label for selected display.
3. While the chrono is running, press START/SPLIT/+ to take a split.
4. Press STOP to stop chrono.
5. While the chrono is stopped, hold RESET to clear chrono and store activity.

If you have set goals in SETUP mode, alert sounds at halfway point and when goal is met. See SETTING UP GOALS.

While chrono is running, hold SET to choose whether the lap time or the split time appear at the top of the display. When chrono is running, press SET to choose which of these data appear in the bottom of the display:

- Lap time plus total time (if split has been taken)
- Total distance
- Remaining distance to goal (if goal is set)
- Total time
- Remaining time to goal (if goal is set)
- Active time
- Stop time
- Pace (minutes/mile or km)
- Speed
- Steps
- Calories

**MERCI D'AVOIR ACHETÉ VOTRE MONTRE TIMEX®.****GARANTIE ÉTENDUE**

**Proposé aux États-Unis seulement.** La garantie peut être prolongée pour une période additionnelle de 4 ans à compter de la date d'achat pour la somme de 5 \$. Vous pouvez effectuer ce paiement avec AMEX, Discover, Visa ou MasterCard en composant le 1-800-448-4639 durant les heures normales d'ouverture. Le paiement doit être effectué dans les 30 jours qui suivent l'achat. Indiquer les nom, adresse, numéro de téléphone, date d'achat et numéro de modèle à 5 chiffres. Il est également possible d'envoyer un chèque de 5 \$ US par courrier à : Timex Extended Warranty, P.O. Box 1676, Dept. EF, Little Rock, AR 72203.

Veillez lire les instructions attentivement pour bien comprendre le fonctionnement de votre montre Timex®.

**FONCTIONS**

L'accéléromètre incorporé détecte les mouvements grâce au mouvement de balance de votre bras. Pour de meilleurs résultats, laissez le bras sur lequel vous portez la montre se balancer naturellement pendant la marche ou la course. La montre commencera à enregistrer le mouvement après cinq à dix pas.

- Heure/date
- Chronomètre 100 heures avec podomètre à accéléromètre
- Mesure de la distance parcourue, de la distance restante, du temps total d'activité, du temps restant, du temps d'activité, du temps d'arrêt, de l'allure, de la vitesse, des pas et des calories
- Récapitule et enregistre 10 activités avec marquage de la date
- Minuterie 24 heures
- Trois alarmes
- Objectifs personnels
- Plusieurs options d'étalonnage
- Veilleuse INDIGLO® avec la fonction NIGHT-MODE®

**OPÉRATIONS DE BASE****COMMENT DÉMARRER****RÉGLAGE DE L'HEURE ET DE LA DATE**

1. Dans le mode TIME (TEMPS), appuyer et tenir le bouton SET (RÉGLER) enfoncé.
2. Appuyer sur + ou - pour sélectionner le fuseau horaire 1 ou 2.
3. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) pour régler l'heure. Les chiffres clignotent.
4. Appuyer sur + ou - pour changer l'heure.
5. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) + / - pour régler les minutes
6. Appuyer de nouveau sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler les secondes, mois, jour, année, l'affichage sur 12 ou 24 heures et l'affichage de la date MM-JJ ou JJ-MM.
7. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

**CONSEIL PRATIQUE :** Appuyer sur START/SPLIT/+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/+) pour voir le second fuseau horaire, tenir enfoncé START/SPLIT/+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/+) pour changer le fuseau horaire.

**CHOIX DES RÉGLAGES PERSONNELS**

Les réglages personnels sont utilisés pour calculer la longueur moyenne de foulée, la distance, l'allure et les calories brûlées.

Le sexe, l'âge et la taille sont utilisés pour calculer la longueur moyenne de foulée. Les personnes de grandes tailles ont généralement une foulée plus longue. Vous pouvez personnaliser votre longueur de foulée (par exemple: pour la course) depuis le menu STRIDE SETUP (CONFIGURATION FOULÉE). Voir ETALONNAGE MANUEL DU CAPTEUR.

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner SETUP (CONFIGURER).
2. Appuyer sur START/SPLIT/+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/+) pour sélectionner PERSONAL SETUP (CONFIGURATION PERSONNEL).
3. Appuyer sur SET (RÉGLER).
4. Appuyer sur + / - pour régler le sexe.
5. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) pour régler la taille. Les chiffres clignotent.
6. Appuyer sur + / - pour régler la taille en pieds.
7. Appuyer de nouveau sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler la taille en pouces, le poids, le poids du sac (le cas échéant) et l'âge.
8. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

**REMARQUE :** Le réglage du poids du sac est utilisé pour calculer le nombre de calories brûlées.

**MODE CONFIGURATION****CHOISIR LES PARAMÈTRES DU SYSTÈME**

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner SETUP (CONFIGURER).
2. Appuyer sur START/SPLIT/+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/+) pour sélectionner SYSTEM SETUP (CONFIGURATION SYSTÈME).
3. Appuyer sur SET (RÉGLER).
4. Appuyer sur + / - pour régler UNITS (UNITÉS) (IMPERIALS/METRICS - SYSTÈME IMPÉRIAL/MÉTRIQUE).
5. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler CHIME (ON/OFF) (CARILLON - MARCHÉ/ARRÊT).
6. Appuyer de nouveau sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler BEEP (ON/OFF) (BIP - MARCHÉ/ARRÊT).
7. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

**CONFIGURER LES OBJECTIFS**

Les séances d'exercice sont comparées aux distance et temps ciblés configurés dans ce menu

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner SETUP (CONFIGURER).
2. Appuyer sur START/SPLIT/+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/+) pour sélectionner GOALS SETUP (CONFIGURATION OBJECTIFS).
3. Appuyer sur SET (RÉGLER).
4. Appuyer sur + / - pour régler GOAL ALERT (ON/OFF) (ALERTE OBJECTIFS - MARCHÉ/ARRÊT).
5. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler ALERT TYPE (DISTANCE/TIME) (TYPE D'ALERTE - DISTANCE/HEURE).
6. Appuyer de nouveau sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler DIST. TRGT (DISTANCE CIBLÉE) et TIME TRGT (DURÉE CIBLÉE).
7. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

**ÉTALONNAGE AUTOMATIQUE DU CAPTEUR**

Étalonner le capteur pour un calcul plus précis de l'allure et de la distance.

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner SETUP (CONFIGURER).
2. Appuyer sur START/SPLIT/+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/+) pour sélectionner STRIDE SETUP (CONFIGURATION FOULÉE).
3. Appuyer sur SET (RÉGLER).
4. Appuyer sur + / - pour sélectionner AUTOMATIC (AUTOMATIQUE). Appuyer sur NEXT (SUIVANT).
5. Appuyer sur +/- pour sélectionner WALK (MARCHÉ) ou RUN (COURSE).
6. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler les unités de mille de CAL. LENGTH (LONGUEUR ÉTALONNAGE).
7. Appuyer de nouveau sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler les unités restantes. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) une fois terminé.
8. Quand indiqué, tenir enfoncé START (DÉMARRER).
9. Quand indiqué, marcher ou courrir la distance choisie.
10. Lorsque la distance est atteinte, appuyer sur STOP.

Si CALIBRATION OKAY (ÉTALONNAGE OK) s'affiche, la configuration est terminée. Si CALIBRATION FAILED (ÉCHEC ÉTALONNAGE) s'affiche, répéter l'étalonnage.

**CONSEIL PRATIQUE :** Les distances plus longues rendent l'étalonnage plus précis. La distance par défaut correspond à celle d'un terrain de football américain (300 pieds).

**ÉTALONNAGE MANUEL DU CAPTEUR**

Si vous connaissez votre longueur de foulée, vous pouvez directement saisir celle-ci sans avoir recours à l'étalonnage automatique. Étalonner le capteur à une longueur de foulée exacte permettra des calculs de distance plus précis.

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner SETUP (CONFIGURER).
2. Appuyer sur START/SPLIT/+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/+) pour sélectionner STRIDE SETUP (CONFIGURATION FOULÉE).
3. Appuyer sur SET (RÉGLER).
4. Appuyer sur + / - pour sélectionner MANUAL (MANUEL).
5. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler la longueur de foulée en pieds et en pouces.
6. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour sauvegarder les réglages et quitter.

**CONSEILS PRATIQUES :** Ajuster la longueur de foulée manuellement par petits intervalles pour améliorer la précision.

**MODE CHRONO****UTILISATION DU CHRONOMÈTRE**

**CONSEILS PRATIQUES :** Lorsque le chronomètre est en marche, l'icône ⓪ apparaît.

Lorsque le chronomètre est en marche, l'accéléromètre mesure le nombre de pas et la montre calcule la distance et les calories brûlées. L'accéléromètre est seulement en marche lorsque le chronomètre est utilisé.

**GRACIAS POR LA COMPRA DE SU RELOJ TIMEX®.****GARANTÍA EXTENDIDA**

**Disponble solamente en EUA.** Extienda su garantía por 4 años más a partir de la fecha de compra por \$5. Puede pagar con AMEX, Discover, Visa o MasterCard llamando al 1 800-448-4639 en horas normales de oficina. El pago deberá efectuarse dentro de los 30 días siguientes a la fecha de compra. Indique el nombre, dirección, número de teléfono, fecha de compra y número de modelo (5 dígitos). También puede enviar un cheque de \$5 por correo a: Timex Extended Warranty, P.O. Box 1676, Dept. EF, Little Rock, AR 72203.

Lea atentamente las instrucciones para saber cómo funciona el reloj Timex®.

**FUNCIONES**

El acelerómetro incorporado detecta el movimiento mediante el balanceo natural de su brazo. Para obtener mejores resultados, permita que el brazo que porta el reloj se balancee libremente durante las caminatas o carreras. El reloj comenzará a registrar el movimiento después de 5 ó 10 pasos.

- Hora/fecha
- Cronógrafo de 100 horas con acelerómetro contador de pasos
- Mide la distancia recorrida, distancia faltante para la meta, tiempo total de la actividad, tiempo faltante para la meta, tiempo activo, tiempo detenido, ritmo o paso, velocidad, pasos y calorías.
- Revisa y almacena 10 actividades con indicación de fecha
- Temporizador de cuenta regresiva de 24 horas
- Tres alarmas
- Metas personalizadas
- Varias opciones de calibración
- Luz nocturna INDIGLO® con función NIGHT-MODE®

**OPERACIONES BÁSICAS****PARA INICIARLO****AJUSTE DE HORA Y FECHA**

1. En el modo TIME, pulse y sostenga SET.
2. Pulse + ó - para seleccionar la zona horaria 1 ó 2.
3. Pulse NEXT (siguiente) para ajustar la hora. Los dígitos destellan.
4. Pulse + ó - para cambiar la hora.
5. Pulse NEXT y + / - para fijar los minutos.
6. Continue pulsando NEXT y + / - para fijar segundos, mes, día, año, formato de hora (12- ó 24-horas), y formato de fecha (MM/DD o DD/MM).
7. Pulse DONE para salir.

**SUGERENCIA:** Pulse START/SPLIT/+ para ver la segunda zona horaria; sostenga START/SPLIT/+ para cambiar entre zonas horarias.

**OPCIONES DE PROGRAMACIÓN PERSONALIZADA**

La programación personalizada se usa para calcular el promedio de marcha o longitud de zancada, distancia, paso y calorías consumidas.

Género, edad y estatura se usan para calcular el promedio de marcha. Personas más altas tienen generalmente zancadas más largas. Usted puede personalizar su longitud de zancada (p.e. para correr) en la pantalla STRIDE SETUP (programar zancada). Ver CALIBRACIÓN MANUAL DEL SENSOR

1. Pulse MODE para seleccionar SETUP (programar)
2. Pulse START/SPLIT/+ para seleccionar PERSONAL SETUP (programación personal).
3. Pulse SET.
4. Pulse + / - para establecer el género.
5. Pulse NEXT (siguiente) para establecer la estatura. Los dígitos destellan.
6. Pulse + / - para establecer la estatura en pies.
7. Siga pulsando NEXT y + / - para establecer la estatura en pulgadas, peso, peso de la carga llevada (si la hubiera) y edad.
8. Pulse DONE para salir.

**NOTA:** La configuración de la carga llevada se usa para calcular cuántas calorías se consumen.

**MODO PROGRAMACIÓN****PARA ESCOGER LA PROGRAMACIÓN DEL SISTEMA**

1. Pulse MODE para seleccionar SETUP (programar).
2. Pulse START/SPLIT/+ para seleccionar SYSTEM SETUP (programar sistema).
3. Pulse SET.
4. Pulse + / - para establecer las UNIDADES (IMPERIAL/METRIC, imperial/métrico).
5. Pulse NEXT y + / - para establecer CHIME (ON/OFF) (señal acústica encendida o apagada).
6. Siga pulsando NEXT y + / - para establecer BEEP (ON/OFF) (sonido al pulsar encendido o apagado).
7. Pulse DONE para salir.

**PROGRAMACIÓN DE METAS**

Los ejercicios se comparan a la programación de los objetivos de distancia y tiempo en este menú.

1. Pulse MODE para seleccionar SETUP (programar).
2. Pulse START/SPLIT/+ para seleccionar GOALS SETUP (programación de metas).
3. Pulse SET.
4. Pulse + / - para establecer GOAL ALERT (ON/OFF) (alerta de meta encendida o apagada).
5. Pulse NEXT y + / - para seleccionar ALERT TYPE (DISTANCE/TIME) (tipo de alerta: distancia o tiempo).
6. Siga pulsando NEXT y + / - para establecer DIST. TRGT (distancia objetivo) y TIME TRGT (tiempo objetivo).
7. Pulse DONE para salir.

**CALIBRACIÓN AUTOMÁTICA DEL SENSOR**

Calibra el sensor para calcular la distancia y el paso con más exactitud.

1. Pulse MODE para seleccionar SETUP (programar).
2. Pulse START/SPLIT/+ para seleccionar STRIDE SETUP (programar zancada).
3. Pulse SET.
4. Pulse + / - para seleccionar AUTOMATIC (automático). Pulse NEXT.
5. Pulse +/- para seleccionar WALK o RUN (caminar o correr).
6. Pulse NEXT y + / - para establecer los dígitos de millares de CAL. LENGTH (calibración de longitud).
7. Siga pulsando NEXT y + / - para establecer los dígitos restantes. Pulse NEXT cuando termine.
8. Cuando se le avise, sostenga START (comenzar).
9. Cuando se le avise, camine o corra la distancia seleccionada.
10. Cuando alcance la distancia pulse STOP (parar).

Si aparece en la pantalla CALIBRATION OKAY, la programación está completa. Si aparece CALIBRATION FAILED (falló la calibración), repita la calibración.

**SUGERENCIA:** Con distancias más largas se logra calibraciones más exactas que con las cortas. La distancia preasignada es la distancia de un campo de fútbol de línea final a línea final (300 pies ó 91 metros).

**CALIBRACIÓN MANUAL DEL SENSOR**

Si conoce su longitud de zancada, usted puede ingresar la medida exacta sin necesitar la calibración automática. Calibrando el sensor con su longitud de zancada precisa proporcionará cálculos de distancia más exactos.

1. Pulse MODE para seleccionar SETUP (programar).
2. Pulse START/SPLIT/+ para seleccionar STRIDE SETUP (programar zancada).
3. Pulse SET.
4. Pulse + / - para seleccionar MANUAL (manualmente).
5. Pulse NEXT y + / - para establecer la longitud de zancada en pies y pulgadas.
6. Pulse DONE para guardar los ajustes y salir.

**SUGERENCIAS:** Ajustar manualmente la longitud de zancada en incrementos pequeños aumenta la exactitud.

**MODO CRONÓGRAFO****PARA USAR EL CRONÓGRAFO**

**SUGERENCIAS:** Cuando el cronógrafo está en marcha, el ícono ⓪ aparece en la pantalla. Mientras el cronógrafo está andando, el acelerómetro marca el número de pasos y el reloj calcula la distancia y las calorías consumidas. El acelerómetro está activo sólo cuando el cronógrafo está andando.

1. Pulse MODE para seleccionar CHRONO (cronógrafo).
2. Pulse START/SPLIT/+ para iniciar el cronógrafo. La pantalla alterna entre el tiempo total del ejercicio y la etiqueta de la pantalla seleccionada.
3. Con el cronógrafo funcionando, pulse START/SPLIT/+ para tomar un tiempo parcial.
4. Pulse STOP para detener el cronógrafo.
5. Mientras el cronógrafo está detenido, sostenga RESET para poner a cero el cronógrafo y guardar la actividad.

(continued on reverse)

(suite au verso)

(continúa al reverso)



**REVIEW MODE**

The watch stores up to 10 activities in REVIEW mode. Activities are stored automatically upon chrono reset. If 10 activities are already stored, newest activity replaces oldest. Lock activities to keep them from being replaced when storage is full.

**REVIEWING ACTIVITIES**

- Press MODE to select REVIEW.
  - If there are no stored activities, NO ACTIVITY STORED displays. If there are stored activities, most recent activity date and time displays.
  - Press START/SPLIT/+ to view next most recent activity date and time.
  - Press SET to view activity.
  - Press NEXT to view activity data.
- Activity data displays in this order:
- Distance ▶ Total time ▶ Active time ▶ Stop time ▶ Pace (minutes/mile or km) ▶ Speed ▶ Steps ▶ Calories
- Press DONE to exit review mode.

**LOCKING ACTIVITIES**

- Press MODE to select REVIEW.
- Press START/SPLIT/+ to select activity to lock.
- Hold STOP/RESET. HOLD TO LOCK displays.
- After beep, 🔒 icon displays.

Activity cannot be replaced by new activities.

**UNLOCKING ACTIVITIES**

- Press MODE to select REVIEW.
- Press START/SPLIT/+ to select activity to unlock.
- Hold STOP/RESET. HOLD TO UNLOCK displays.
- After beep, 🔒 icon disappears.

Activity can now be replaced by new activities.

## TIMER MODE

**SETTING THE TIMER**

- Press MODE to select TIMER.
- Press SET. TIMER SET displays.
- Press + / – to change hour. Digits flash.
- Press NEXT and + / – to set minutes.
- Continue pressing NEXT and + / – to set seconds and AT END (STOP or REPEAT) function.
- Press DONE to exit.

**TIP:** To stop timer after one rep, set AT END function to STOP. To repeat timer, set AT END function to REPEAT.

**USING THE TIMER**

- Press MODE to select TIMER.
- Press START to begin counting down. The ⏹ icon appears.
- Press STOP to stop the timer.
- While timer is stopped, press STOP to reset or START to resume.

**TIP:** Alert sounds at halfway point and when timer runs out. Press STOP to silence the alert.

## ALARM MODE

**SETTING THE ALARM**

- Press MODE to select ALARM.
- Press STOP/RESET/- to choose alarm # to set.
- Press SET. ALARM # SET displays.
- Press + / – to change hour. Digits flash.
- Press NEXT and + / – to change minutes.
- Continue pressing NEXT and + / – to set AM/PM and frequency.
- Press DONE to exit.

**TURNING ALARMS ON AND OFF**

- Press MODE to select ALARM.
- Press STOP/RESET/– to choose alarm.
- Press START/SPLIT/+ to turn alarm on or off. When alarm is on, 🔔 icon displays.

**TIPS:** When alarm time is reached, alert sounds and night-light flashes.

Press any button to silence alarm.

Alarm continues for 20 seconds if no button is pressed. Backup alarm sounds 5 minutes after scheduled alarm if no button is pressed.

## INDIGLO® NIGHT-LIGHT/NIGHT-MODE® FEATURE

- Press INDIGLO® Button to activate night-light for several seconds.
- Hold INDIGLO® Button for 4 seconds to activate NIGHT-MODE® feature. Beep will sound.
- In NIGHT-MODE® Button feature, press any button to activate night-light.
- Hold INDIGLO® Button for 4 seconds to turn off NIGHT-MODE® feature. Beep will sound. NIGHT-MODE® feature automatically turns off after 8 hours.

## BATTERY

**Timex strongly recommends that a retailer or jeweler replace battery.** Battery type is on watch back. If present, push/short internal reset switch after replacing battery. 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.**

## WATER RESISTANCE

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

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

\*pounds per square inch absolute

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

- Watch is water-resistant only as long as lens, push buttons, and case remain intact.
- Watch is not a dive watch and should not be used for diving.
- Rinse watch with fresh water after exposure to salt water or chlorine.

- Appuyer sur MODE pour sélectionner CHRONO.
- Appuyer sur START/SPLIT+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/+) pour démarrer le chronomètre. L'écran bascule entre l'affichage du temps total de la séance d'exercice et l'affichage de l'élément sélectionné.
- Lorsque le chronomètre est en marche, appuyer sur START/SPLIT/+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/+) pour marquer un temps intermédiaire.
- Appuyer sur STOP pour arrêter le chronomètre.
- Lorsque le chronomètre est arrêté, tenir STOP/RESET (STOP/REMISE À ZÉRO) enfoncé pour le remettre à zéro et sauvegarder l'activité.

Si vous réglez un objectif dans le mode SETUP (CONFIGURATION), une alerte se déclenche au milieu d'une activité et lorsque l'objectif est atteint. Voir CONFIGURER LES OBJECTIFS.

Lorsque le chronomètre est en marche, tenir SET (RÉGLER) enfoncé pour choisir d'afficher la durée de chaque tour ou le temps intermédiaire en haut de l'affichage.

Lorsque le chronomètre est en marche, tenir SET (RÉGLER) enfoncé pour choisir parmi les informations suivantes celles qui devront être affichées en bas de l'affichage :

- Durée de chaque tour plus et durée totale (si le temps intermédiaire a été relevé) • Distance totale • Distance restante jusqu'à l'objectif (si l'objectif est réglé) • Durée totale • Durée restante jusqu'à l'objectif (si l'objectif est réglé) • Temps d'activité • Temps d'arrêt • Allure (minutes/mille ou km) • Vitesse • Pas • Calories

## MODE RÉCAPITULATIF

La montre sauvegarde jusqu'à 10 activités dans le mode RÉCAPITULATIF. Les activités sont sauvegardées automatiquement lors de la remise à zéro du chronomètre.

Si 10 activités sont déjà sauvegardées, l'activité la plus récente remplace la plus ancienne.

Verrouiller les activités pour les empêcher d'être remplacées lorsque la sauvegarde est pleine.

**RÉCAPITULATION D'ACTIVITÉS**

- Appuyer sur MODE pour sélectionner REVIEW (RÉCAPITULATIF).
  - Si aucune activité est sauvegardée, NO ACTIVITY STORED (AUCUNE ACTIVITÉ SAUVEGARDEÉE) s'affichera. Si des activités sont sauvegardées, la plus récente selon la date et l'heure s'affichera.
  - Appuyer sur START/SPLIT/+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/+) pour voir la date et l'heure de l'activité suivante la plus récente.
  - Appuyer sur SET (RÉGLER) pour voir l'activité.
  - Appuyer sur SET (RÉGLER) pour voir les données de l'activité.
- Les données de l'activité s'affichent dans l'ordre suivant :
- Distance ▶ Durée totale ▶ Temps d'activité ▶ Temps d'arrêt ▶ Allure (minutes/mile or km) ▶ Vitesse ▶ Pas ▶ Calories
- Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter le mode examen.

**VERROUILLER LES ACTIVITÉS**

- Appuyer sur MODE pour sélectionner REVIEW (RÉCAPITULATIF).
- Appuyer sur START/SPLIT/+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/+) pour sélectionner l'activité à verrouiller.
- Tenir STOP/RESET (STOP/REMISE À ZÉRO) enfoncé. HOLD TO LOCK (TENIR ENFONCÉ POUR VERROUILLER) s'affiche.
- Après un bip, l'icône 🔒 s'affiche.

L'activité ne pourra pas être remplacée par une autre.

**DÉVERROUILLER LES ACTIVITÉS**

- Appuyer sur MODE pour sélectionner REVIEW (RÉCAPITULATIF).
- Appuyer sur START/SPLIT/+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/+) pour sélectionner l'activité à déverrouiller.
- Tenir STOP/RESET (STOP/REMISE À ZÉRO) enfoncé. HOLD TO UNLOCK (TENIR ENFONCÉ POUR DÉVERROUILLER) s'affiche.

- Après un bip, l'icône 🔒 disparaît.

L'activité peut à présent être remplacée par une autre.

## MODE MINUTERIE

**RÉGLER LA MINUTERIE**

- Appuyer sur MODE pour sélectionner TIMER (MINUTERIE).
- Appuyer sur SET (RÉGLER) TIMER SET (RÉGLAGE MINUTERIE) s'affiche.
- Appuyer sur + / - pour changer l'heure. Les chiffres clignotent.
- Appuyer sur NEXT (SUIVANT) + / – pour régler les minutes.
- Appuyer sur NEXT(SUIVANT) et sur + / – pour régler les secondes et la fonction AT END (STOP or REPEAT) (À LA FIN - STOP ou RÉPÉTER).
- Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

**CONSEIL PRATIQUE :** Pour arrêter la minuterie après une répétition, régler la fonction AT END (À LA FIN) sur STOP. Pour répéter la minuterie, régler la fonction AT END (À LA FIN) sur REPEAT (RÉPÉTER).

**UTILISATION DE LA MINUTERIE**

- Appuyer sur MODE pour sélectionner TIMER (MINUTERIE).
- Appuyez sur START (DÉMARRER) pour démarrer le compte à rebours. L'icône ⏴ apparaît.
- Appuyer sur STOP pour arrêter la minuterie.
- Lorsque la minuterie est arrêtée, appuyer sur STOP pour remettre à zéro ou sur START (DÉMARRER) pour redémarrer.

**CONSEIL PRATIQUE :** Une alerte se déclenche au milieu d'une activité et lorsque la minuterie se termine. Appuyer sur STOP pour couper l'alerte.

## MODE ALARME

**RÉGLER L'ALARME**

- Appuyer sur MODE pour sélectionner ALARM (ALARME).
- Appuyer sur STOP/RESET (STOP/REMISE À ZÉRO) pour sélectionner l'alarme à régler.
- Appuyer sur SET (RÉGLER). ALARM # SET (NUMÉRO D'ALARME) s'affiche.
- Appuyer sur + / - pour changer l'heure. Les chiffres clignotent.
- Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / – pour changer les minutes.
- Continuer d'appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / – pour régler AM/PM (MATIN/SOIR) et la fréquence.
- Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

**ACTIVER (ON) OU DÉSACTIVER (OFF) LES ALARMES**

- Appuyer sur MODE pour sélectionner ALARM (ALARME).
- Appuyer sur STOP/RESET/– (STOP/REMISE À ZÉRO/;)pour choisir l'alarme.
- Appuyez sur START/SPLIT/+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/+) pour activer (ON) ou désactiver (OFF) l'alarme. L'icône d'une alarme 🔔 apparaît lorsque l'alarme est activée.

**CONSEILS PRATIQUES :**

Lorsque l'heure d'alarme arrive, l'alarme sonne et la veilleuse clignote.

Appuyer sur n'importe quel bouton pour couper l'alarme.

L'alarme sonnera pendant 20 secondes si on n'appuie sur aucun bouton. L'alarme de rappel sonne après 5 minutes si aucun bouton n'est enfoncé.

## VEILLEUSE INDIGLO® AVEC LA FONCTION NIGHT-MODE®

- Enfoncer le bouton de la veilleuse INDIGLO®pour activer l'éclairage pendant plusieurs secondes.
- Tenir le bouton INDIGLO® enfoncé pendant 4 secondes pour activer la fonction NIGHT-MODE®. Un bip sonore se déclenche.
- En utilisant la fonction NIGHT-MODE® appuyer sur n'importe quel bouton pour activer l'éclairage.
- Tenir le bouton INDIGLO® enfoncé pendant 4 secondes pour désactiver la fonction NIGHT-MODE®. Un bip sonore se déclenche. La fonction NIGHT-MODE® s'éteint automatiquement au bout de 8 heures.

## PILE

**Timex recommande fortement de faire changer la pile par un détaillant ou un bijoutier.** Le type de pile est indiqué au dos de la montre. S'il est présent, appuyez sur le bouton « internal reset » (remise à zéro interne) après avoir remplacé la pile. L'estimation de la durée de service de la pile est basée sur certaines hypothèses quant à l'usage ; la durée réelle de la pile 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.**

## ÉTANCHÉITÉ

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

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

\*livres par pouce carré (abs.)

**ATTENTION : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.**

- 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 ou le chlore.

Si ha fijado metas en el modo SETUP, la alerta suena a medio camino y cuando completa la meta. Ver PROGRAMACIÓN DE METAS

Con el cronógrafo en marcha, sostenga SET para elegir si el tiempo de vuelta o el tiempo parcial aparecen arriba en la pantalla.

Con el cronógrafo en marcha pulse SET, para elegir cuál de estos datos aparece abajo en la pantalla:

- Tiempo de vuelta más tiempo total (si se ha tomado un tiempo parcial) • Distancia total • Distancia faltante para la meta (si se programó la meta) • Tiempo total • Tiempo faltante para la meta (si se programó la meta) • Tiempo activo • Tiempo detenido • Paso (minutos, millas o km) • Velocidad • Pasos • Calorías

## MODO REVIEW (REVISIÓN)

El reloj guarda hasta 10 actividades en el modo REVIEW. Las actividades se guardan automáticamente cuando se reinicia el cronógrafo.

Si ya hay 10 actividades guardadas, las más recientes reemplazan a las más antiguas.

Bloquee las actividades para evitar que sean reemplazadas cuando se llena la capacidad.

**REVISIÓN DE ACTIVIDADES**

- Pulse MODE para seleccionar REVIEW (revisar).
  - Si no hay actividades guardadas, aparece en la pantalla NO ACTIVITY STORED. Si hay actividades guardadas, la más reciente aparece con fecha y hora en la pantalla.
  - Pulse START/SPLIT/+ para ver la fecha y la hora de la actividad más reciente.
  - Pulse SET para revisar la actividad
  - Pulse NEXT para ver los datos de la actividad.
- Los datos de la actividad aparecen en este orden:
- Distancia ▶ Tiempo total ▶ Tiempo activo ▶ Tiempo detenido ▶ Paso (minutos/millas o km) ▶ Velocidad ▶ Pasos ▶ Calorías
- Pulse DONE para salir del modo revisión.

**BLOQUEO DE ACTIVIDADES**

- Pulse MODE para seleccionar REVIEW (revisar).
- Pulse START/SPLIT/+ para seleccionar la actividad a bloquear.
- Sostenga STOP/RESET. HOLD TO LOCK (sostener para bloquear) aparece en la pantalla.
- Después del pitido aparece el icono 🔒.

La actividad no puede ser reemplazada por nuevas actividades.

**DESBLOQUEO DE ACTIVIDADES**

- Pulse MODE para seleccionar REVIEW (revisar).
- Pulse START/SPLIT/+ para seleccionar la actividad a desbloquear.
- Sostenga STOP/RESET. HOLD TO UNLOCK (sostener para desbloquear) aparece en la pantalla.
- Después del pitido, el icono 🔒 desaparece.

La actividad puede ahora ser reemplazada por nuevas actividades.

## MODO TEMPORIZADOR

**PROGRAMACIÓN DEL TEMPORIZADOR**

- Pulse MODE para seleccionar TIMER .
- Pulse SET. TIMER SET (programar temporizador) aparece en la pantalla.
- Pulse + / – para cambiar la hora. Los dígitos destellan.
- Pulse NEXT y + / – para fijar los minutos.
- Siga pulsando NEXT y + / – para fijar los segundos y la función AT END (STOP or REPEAT) (parar o repetir al final).
- Pulse DONE para salir.

**SUGERENCIA:** Para detener el temporizador después de una repetición, programe la función AT END (al final) en STOP (parar). Para repetir el conteo, programe la función AT END en REPEAT (repetir).

**USANDO EL TEMPORIZADOR**

- Pulse MODE para seleccionar TIMER .
- Pulse START para comenzar el conteo regresivo. El icono ⏴ aparece en la pantalla.
- Pulse STOP para detener el temporizador.
- Con el temporizador detenido, pulse STOP para reiniciarlo o START para seguir el conteo.

**SUGERENCIA:** La alerta suena a mitad de camino y cuando finaliza el conteo. Pulse STOP para silenciar la alerta.

## MODO ALARMA

**PROGRAMACIÓN DE LA ALARMA**

- Pulse MODE para seleccionar ALARM.
- Pulse STOP/RESET/- para programar el número de la alarma.
- Pulse SET. ALARM # SET (programar número de alarma) aparece en la pantalla.
- Pulse + / – para cambiar la hora. Los dígitos destellan.
- Pulse NEXT y + / – para cambiar los minutos.
- Siga pulsando NEXT y + / – para establecer AM/PM (mañana o tarde) y frecuencia.
- Pulse DONE para salir.

**PARA ENCENDER O APAGAR LAS ALARMAS**

- Pulse MODE para seleccionar ALARM.
- Pulse STOP/RESET/– para elegir la alarma.
- Pulse START/SPLIT/+ para activar o desactivar la alarma. Cuando la alarma está activada, el icono 🔔 aparece en la pantalla.

**SUGERENCIAS:**

Cuando llega la hora de alarma establecida, suena la alerta y la luz nocturna destella.

Pulse cualquier botón para silenciar la alarma.

La alarma continúa durante 20 segundos si ningún botón se pulsa. La alarma retroactiva suena después de 5 minutos de la alarma establecida si no se pulsa botón alguno.

## LUZ NOCTURNA INDIGLO® CON FUNCIÓN NIGHT-MODE®

- Pulse el botón INDIGLO® para activar la luz nocturna durante algunos segundos.
- Sostenga el botón INDIGLO® durante 4 segundos para activar la función NIGHT-MODE®. Sonará un pitido.
- En la función NIGHT-MODE®, pulse cualquier botón para activar la luz nocturna.
- Sostenga el botón INDIGLO® durante 4 segundos para desactivar la función NIGHT-MODE®. Sonará un pitido. La función NIGHT-MODE® se desactiva automáticamente después de 8 horas.

## PILA

**Timex recomienda encarecidamente que un minorista o un joyero cambien la pila.** El tipo de pila está indicado al respaldo del reloj. Si existiera, pulse brevemente el interruptor interno de reinicio después de reemplazar la pila. 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.**

## RESISTENCIA AL AGUA

Si su reloj es resistente al agua, se indicarán los metros o estará indicado con ( 🌊 ).

Profundidad de Resistencia al Agua	Presión bajo la superficie en p.s.i.a. *
<b>30 m/98 pies</b>	<b>60</b>
<b>50m/164 pies</b>	<b>86</b>
<b>100m/328 pies</b>	<b>160</b>

\*libras por pulgada cuadrada absoluta

**ADVERTENCIA: PARA MANTENER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO PULSE NINGÚN BOTÓN BAJO EL AGUA.**

- 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 usarse para ello.
- Enjuague el reloj con agua fresca después de exponerlo al agua salada o con cloro.

<p><b>TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY</b></p> <p>(U.S. – LIMITED WARRANTY – PLEASE SEE FRONT OF INSTRUCTION BOOKLET FOR TERMS OF EXTENDED WARRANTY OFFER)</p> <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 conditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model. <b>IMPORTANT — PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR WATCH:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>after the warranty period expires;</li> <li>if the watch was not originally purchased from an authorized Timex retailer;</li> <li>from repair services not performed by Timex;</li> <li>from accidents, tampering or abuse; and</li> <li>lens or crystal, strap or band, watch case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.</li></ol> <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>©2010 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO and NIGHT-MODE are trademarks of Timex Group B.V. and it's subsidiaries.</p>
--

<p><b>GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX</b></p> <p>(GARANTIE LIMITÉE – É.-U. – PRIÈRE DE SE REPORTER À LA COUVERTURE DU LIVRET D'INSTRUCTION POUR LES MODALITÉS DE L'OFFRE DE GARANTIE PROLONGÉE)</p> <p>Votre montre TIMEX® est garantie contre les défauts de fabrication par Timex Group USA, Inc. pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex ainsi que ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale.</p> <p>Timex se réserve le droit de réparer votre montre en y installant des composants neufs ou révisés, ou bien de la remplacer par un modèle identique ou similaire. <b>IMPORTANT — CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU L'ENDOMMAGEMENT DE VOTRE MONTRE<span> </span>:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>après l'expiration de la période de garantie<span> </span>;</li> <li>si la montre n'a pas été achetée initialement chez un revendeur Timex agréé<span> </span>;</li> <li>résultant de travaux de réparation non effectués par Timex<span> </span>;</li> <li>s'il s'agit d'un accident, falsification ou abus<span> </span>;</li> <li>s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.</li></ol> <p>CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS PRÉVUS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER. TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains états ou provinces n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Les modalités de la présente garantie vous donnent des droits légaux précis et vous pouvez également vous prévaloir d'autres droits qui varient d'un état ou d'une province à l'autre.</p> <p>Pour obtenir le service garanti, retourner la montre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où il a été acheté. Inclure un coupon de réparation original dûment rempli ou, aux É.-U. et au Canada, le coupon original ou une déclaration écrite comprenant votre nom, adresse, numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre montre pour couvrir les frais de poste et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation)<span> </span>: un chèque ou mandat de 8,00 \$ E.U. aux États-Unis, de 7,00 \$ CAN au Canada et de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais de poste et de manutention. N'INCLUEZ JAMAIS DANS VOTRE ENVOI UN BRACELET SPECIAL OU AUTRE ARTICLE AYANT UNE VALEUR SENTIMENTALE.</p> <p>Aux É.-U., veuillez composer le 1-800-448-4639 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composer le 1-800-263-0981. Au Brésil, composer le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composer le 01-800-01-060-00. En Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composer le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au R.U., composer le 44 020 8687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne/Autriche, composer le +43 662 88921 30. Au Moyen-Orient et en Afrique, composer le 971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex pour des renseignements sur la garantie. Au Canada, aux É.-U. et en certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour vous faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.</p> <p>©2010 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, et NIGHT-MODE sont des marques déposées de Timex Group B.V. et de ses filiales.</p>
---



# TIMEX

www.timex.com  
W-263 574-095002 EU



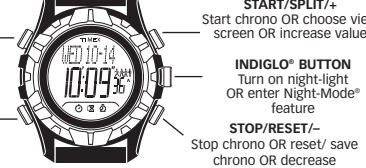
## THANK YOU FOR PURCHASING YOUR TIMEX® WATCH.

Please read instructions carefully to understand how to operate your Timex® watch.

### FONCTIONS

- The built-in accelerometer detects movement through the natural swinging-motion of your arm. For best results, allow the watch-wearing arm to swing freely during walks or runs. The watch will start recording movement after five to ten steps.
- Time/Date
- 100-hour chronograph with accelerometer step counter.
- Measures distance traveled, distance remaining to goal, total activity time, time remaining to goal, active time, stop time, pace, speed, steps and calories.
- Review EXT REPEATS 10 activities with date stamp.
- 24 hour timer.
- Three alarms.
- Personal goals.
- Multiple calibration options.
- INDIGLO® night-light with NIGHT-MODE® feature.

### BASIC OPERATION



### GETTING STARTED

- #### SETTING TIME AND DATE
- In TIME mode, press and hold SET.
  - Press + or - to select time zone 1 or 2.
  - Press NEXT to set hour. Digits flash.
  - Press + or - to change hour.
  - Press NEXT and + / - to set minutes.
  - Continue pressing NEXT and + / - to set seconds, month, day, year, time format (12- or 24-hour), and date format (MM/DD or DD/MM).
  - Press DONE to exit.
  - Press START/SP/LT+ to view second time zone, hold START/SP/LT+ to switch time zones.

- #### CHOOSING PERSONAL SETTINGS
- Personal settings are used to calculate average walking stride length, distance, pace, and calories burned.
- Gender, age, and height are used to calculate average walking stride length. Taller people usually have longer strides. You can customize your stride length (see running) from the STRIDE SETUP screen. See CALIBRATING THE SENSOR MANUALLY.
- Press MODE to select SETUP.
  - Press START/SP/LT+ to select PERSONAL SETUP.
  - Press SET.
  - Press + / - to set gender.
  - Press NEXT to set height. Digits flash.
  - Press + / - to set height in feet.
  - Continue pressing NEXT and + / - to set height in inches, weight, pack weight (if applicable), and age.
  - Press DONE to exit.
  - Press DONE to exit.

- #### SETUP MODE
- #### CHOOSING SYSTEM SETTINGS
- Press MODE to select SETUP.
  - Press START/SP/LT+ to select SYSTEM SETUP.
  - Press SET.
  - Press + / - to set UNITS (IMPERIAL/METRIC).
  - Press NEXT and + / - to set CHIME (ON/OFF).
  - Continue pressing NEXT and + / - to set BEEP (ON/OFF).
  - Press DONE to exit.
- #### SETTING UP GOALS
- Workouts are compared to distance and time targets set up in this menu.
- Press MODE to select SETUP.
  - Press START/SP/LT+ to select GOALS SETUP.
  - Press SET.
  - Press + / - to set GOAL ALERT (ON/OFF).
  - Press NEXT and + / - to set ALERT TYPE (DISTANCE/TIME).
  - Continue pressing NEXT and + / - to set DIST. TRGT and TIME TRGT.
  - Press DONE to exit.

- #### CALIBRATING THE SENSOR AUTOMATICALLY
- Calibrate the sensor for more accurate pace and distance calculations.
- Press MODE to select SETUP.
  - Press START/SP/LT+ to select STRIDE SETUP.
  - Press SET.
  - Press + / - to select AUTOMATIC. Press NEXT.
  - Press + / - to select WALK or RUN.
  - Press NEXT and + / - to set thousands digit of CAL. LENGTH.
  - Continue pressing NEXT and + / - to set remaining digits. Press NEXT when finished.
  - When prompted, hold START.
  - When prompted, walk or run selected distance.
  - When distance is reached, press STOP.
  - When CALIBRATION OK displays, setup is complete. If CALIBRATION FAILED displays, repeat calibration.

- #### CALIBRATING THE SENSOR MANUALLY
- If you know your stride length, you can enter the exact measurement without running automatic calibration. Calibrating the sensor to your precise stride length will result in the most accurate distance calculations.
- Press MODE to select SETUP.
  - Press START/SP/LT+ to select STRIDE SETUP.
  - Press SET.
  - Press + / - to select MANUAL.
  - Press NEXT and + / - to set stride length in feet and inches.
  - Press DONE to save settings and exit.

- #### CHRONO MODE
- When prompted, hold START.
- When distance is reached, press STOP.
- If CALIBRATION FAILED displays, repeat calibration.
- LONGER DISTANCES make more accurate calibrations than shorter ones. The default distance is the distance from end zone to end zone (300 ft).

- #### USING THE CHRONO
- TIPS: While chron is running, OK icon displays.
- While chron is running, accelerate when steps and watch calculates distance and calories burned. Accelerometer is only "on" when watch is running.
- Press MODE to select CHRONO.
  - Press START/SP/LT+ to start chrono. The display toggles between total workout time and label for selected display.
  - While the chron is running, press START/SP/LT+ to take a split.
  - Press STOP to stop chrono.
  - While the chron is stopped, hold RESET to clear chrono and store activity. If you have set goals in SETUP mode, alert sounds at halfway point and when goal is met. See SETTING UP GOALS.
  - While chron is running, hold SET to choose whether the lap time or the split time appear at the top of the display.
  - When chron is running (if split has been taken) • Total distance • Remaining distance to goal (if goal is set) • Total time • Remaining time to goal (if goal is set) • Active time • Stop time • Pace (minutes/mile or km) • Speed • Steps • Calories

### REVIEW MODE

- The watch stores up to 10 activities in REVIEW mode. Activities are stored automatically upon chron stop.
- If 10 activities are already stored, newest activity replaces oldest.
- Lock activities to keep them from being replaced when storage is full.
- Press START/SP/LT+ to REPEAT.
- Press MODE to select REVIEW.
  - If there are no stored activities, NO ACTIVITY STORED displays. If there are stored activities, most recent activity date and time displays.
  - Press START/SP/LT+ to view next most recent activity date and time.
  - Press SET to view activity.
  - Press NEXT to view activity data.
  - Activity data displays in this order:
    - Distance • Total time • Active time • Stop time • Pace (minutes/mile or km) • Speed • Steps • Calories
  - Press DONE to exit review mode.

### LOCKING ACTIVITIES

- Press MODE to select REVIEW.
- Press START/SP/LT+ to select activity to lock.
  - hold STOP/RESET. HOLD TO LOCK displays.
  - After beep, OK icon displays.
- Activity cannot be replaced by new activities.
- #### UNLOCKING ACTIVITIES
- Press MODE to select REVIEW.
  - Press START/SP/LT+ to select activity to unlock.
  - hold STOP/RESET. HOLD TO UNLOCK displays.
  - After beep, OK icon displays.
- Activity can now be replaced by new activities.

### TIMER MODE

- Press MODE to select TIMER.
  - Press SET. TIMER SET displays.
  - Press NEXT and + / - to set minutes.
  - Continue pressing NEXT and + / - to set seconds and AT END (STOP or REPEAT) function.
  - Press DONE to exit.
- TIP: To stop timer after one rep, set AT END function to STOP. To repeat timer, set AT END function to REPEAT.
- #### USING THE TIMER
- Press MODE to select TIMER.
  - Press START to begin counting down. The OK icon appears.
  - Press STOP to stop the timer.
  - While timer is stopped, press STOP to reset or START to resume.
  - TIP: Alert sounds at halfway point and when timer runs out. Press STOP to silence the alert.

### ALARM MODE

- #### SETTING THE ALARM
- Press MODE to select ALARM.
  - Press STOP/RESET+ to choose alarm # to set.
  - Press SET. ALARM # SET displays.
  - Press + / - to change hour. Digits flash.
  - Press NEXT and + / - to set minutes.
  - Continue pressing NEXT and + / - to set AM/PM and frequency.
  - Press DONE to exit.
- #### TURNS ALARMS ON AND OFF
- Press MODE to select ALARM.
  - Press STOP/RESET+ to choose alarm.
  - Press START/SP/LT+ to turn alarm on or off. When alarm is on, an icon displays.

- #### TIPS
- When alarm time is reached, alert sounds and night-light flashes.
- Press any button to silence alarm.
- Alarm continues for 20 seconds if no button is pressed. Backup alarm sounds 5 minutes after scheduled alarm if no button is pressed.

### INDIGLO® NIGHT-LIGHT/NIGHT-MODE® FEATURE

- Press INDIGLO® Button to activate night-light for several seconds.
- hold INDIGLO® Button for a seconds to activate NIGHT-MODE® feature. Beep will sound.
- In NIGHT-MODE® Button feature, press any button to activate night-light.
- hold INDIGLO® Button for a seconds to turn off NIGHT-MODE® feature. Beep will sound. NIGHT-MODE® feature automatically turns off after 8 hours.

### BATTERY

- Timex strongly recommends that a retailer or jeweler replace battery. Battery type is on watch back. If present, push/short internal reset switch after replacing battery. 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.**

### WATER RESISTANCE

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.**

- Watch is water-resistant only as long as lens, push buttons, and case remain intact.
- Watch is not a dive watch and should not be used for diving.
- Rinse watch with fresh water after exposure to salt water or chlorine.

# TIMEX

www.timex.com  
W-263 574-095002 EU

## MERCI D'AVOIR ACHETÉ VOTRE MONTRE TIMEX®.

Veuillez lire les instructions attentivement pour bien comprendre le fonctionnement de votre montre Timex®.

### FONCTIONS

- L'accéléromètre incorporé détecte les mouvements grâce au mouvement de balance de votre bras. Pour de meilleurs résultats, portez votre montre sur lequel vous portez la montre se balancer naturellement pendant la marche ou la course. La montre commencera à enregistrer le mouvement après cinq à dix pas.
- Heure/Date
- Chronomètre 100 heures avec podomètre à accéléromètre
- Mesure de la distance parcourue, de la distance restante, du temps total d'activité, du temps de repos, du temps d'activité, du temps d'arrêt, de la durée, de la vitesse, des pas et des calories
- Récapitulatif et enregistre 10 activités avec marquage de la date
- Minuteur 24 heures
- Trois alarmes
- Objectifs personnels
- Plusieurs options d'étonnement
- Veilleuse INDIGLO® avec la fonction NIGHT-MODE®

### OPÉRATIONS DE BASE



### COMMENT DÉMARRER

- #### RÉGLAGE DE L'HEURE ET DE LA DATE
- Dans le mode TIME (TEMPS), appuyez et tenir le bouton SET (RÉGLER) enfoncé.
- Appuyer sur + ou - pour sélectionner le fuseau horaire 1 ou 2.
  - Appuyer sur NEXT (SUIVANT) pour régler l'heure. Les chiffres clignotent.
  - Appuyer sur + ou - pour régler l'heure.
  - Appuyer sur NEXT (SUIVANT) + / - pour régler les minutes
  - Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler les secondes, mois, jour, année, l'affichage sur 12 ou 24 heures et l'affichage de la date MM/DD ou JJ/MM.
  - Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

- #### CONSEIL PRATIQUE
- Appuyer sur START/SP/LT+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE+) pour voir le second fuseau horaire, tenir enfoncé START/SP/LT+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE+) pour changer le fuseau horaire.
- #### CHOIX DES RÉGLAGES PERSONNELS
- Les réglages personnels sont utilisés pour calculer la longueur moyenne de foulée, la distance, l'allure et les calories brûlées.
- Le sexe, l'âge et la taille sont utilisés pour calculer la longueur moyenne de foulée, la distance et les calories brûlées.
- Les personnes de grandes tailles ont généralement une foulée plus longue. Vous pouvez personnaliser votre longueur de foulée (par exemple) en utilisant le menu STRIDE SETUP (CONFIGURATION FOULEE). Voir ÉTALONNAGE MANUEL DU CAPTEUR.
- Appuyer sur MODE pour sélectionner SETUP (CONFIGURER).
  - Appuyer sur START/SP/LT+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE+) pour sélectionner PERSONAL SETUP (CONFIGURATION PERSONNEL).
  - Appuyer sur SET (RÉGLER).
  - Appuyer sur + / - pour régler le sexe.
  - Appuyer sur NEXT (SUIVANT) pour régler la taille. Les chiffres clignotent.
  - Appuyer sur + / - pour régler la taille en pieds.
  - Appuyer sur NEXT (SUIVANT) + / - pour régler la taille en pouces, le poids, le poids du sac (le cas échéant) et l'âge.
  - Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

- #### REMARQUE
- Le réglage du poids du sac est utilisé pour calculer le nombre de calories brûlées.
- #### MODE CONFIGURATION
- #### CHOISIR LES PARAMÈTRES DU SYSTÈME
- Appuyer sur MODE pour sélectionner SETUP (CONFIGURER).
  - Appuyer sur START/SP/LT+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE+) pour sélectionner SYSTEM SETUP (CONFIGURATION SYSTÈME).
  - Appuyer sur SET (RÉGLER).
  - Appuyer sur + / - pour régler UNITS (UNITES) (IMPERIAL/METRICS - SYSTÈME (IMPERIAL/METRIC)).
  - Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler CHIME (ON/OFF) (sonnal acoustica encendida).
  - Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler BEEP (ON/OFF) (sonido al pulsar encendido o apagado).
  - Press DONE para salir.

- #### PROGRAMACIÓN DE METAS
- Los ejercicios se comparan a la programación de los objetivos de distancia y tiempo (LUGAR/DESIGNACIÓN).
- Press MODE para seleccionar SETUP (configurar).
  - Press START/SP/LT+ para seleccionar PERSONAL SETUP (programación personal).
  - Press SET.
  - Press + / - para establecer el género.
  - Press NEXT (siguiente) para establecer la estatura. Los dígitos destellan.
  - Press + / - para establecer la estatura en pies.
  - Press NEXT y + / - para establecer la estatura en pulgadas, peso, peso de la carga llevada (si la hubiera) y edad.
  - Press DONE para salir.
  - Tips: La configuración de la carga llevada se usa para calcular cuántas calorías se consumen.

### MODE CHRONO

- Quando indicado, marcher ou courir à distance choisie.
- Quando indicado, marcher ou courir à distance choisie.
- Si CALIBRATION OK (ÉTALONNAGE OK) s'affiche, la configuration est terminée.
- Si CALIBRATION FAILED (ÉTALONNAGE ÉCHOUÉ) s'affiche, répéter l'étalonnage.
- #### CONSEIL PRATIQUE
- Les distances plus longues font des calibrations plus précises. La distance par défaut correspond à celle d'un terrain de football américain (300 pieds).
- #### ÉTALONNAGE MANUEL DU CAPTEUR
- Si vous connaissez votre longueur de foulée, vous pouvez directement saisir celle-ci sans avoir recours à l'étalonnage automatique. Étalonnez le capteur à une longueur de foulée exacte pendant que les calculs de distance sont en cours.
- Appuyer sur MODE pour sélectionner SETUP (CONFIGURER).
  - Appuyer sur START/SP/LT+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE+) pour sélectionner STRIDE SETUP (CONFIGURATION FOULEE).
  - Appuyer sur SET (RÉGLER).
  - Appuyer sur + / - pour sélectionner WALK (MARCHE) ou RUN (COURSE).
  - Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler les unités de milles de CAL. LENGTH (LONGUEUR ÉTALONNAGE).
  - Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler les unités restantes. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler les unités restantes.
  - Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler le DIST. TRGT (DISTANCE CIBLE) et le TIME TRGT (DUREE CIBLE).
  - Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

- #### ÉTALONNAGE AUTOMATIQUE DU CAPTEUR
- Étalonnez le capteur pour un calcul plus précis de l'allure et de la distance.
- Appuyer sur MODE pour sélectionner SETUP (CONFIGURER).
  - Appuyer sur START/SP/LT+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE+) pour sélectionner STRIDE SETUP (CONFIGURATION FOULEE).
  - Appuyer sur SET (RÉGLER).
  - Appuyer sur + / - pour sélectionner AUTOMATIC (AUTOMATIQUE). Appuyer sur NEXT (SUIVANT).
  - Appuyer sur + / - pour sélectionner WALK (MARCHE) ou RUN (COURSE).
  - Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler les unités de milles de CAL. LENGTH (LONGUEUR ÉTALONNAGE).
  - Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler les unités restantes. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler les unités restantes.
  - Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler le DIST. TRGT (DISTANCE CIBLE) et le TIME TRGT (DUREE CIBLE).
  - Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

- #### UTILISATION DU CHRONOMÈTRE
- #### CONSEILS PRATIQUES
- Lorsque le chronomètre est en marche, l'icône OK apparaît.
- Lorsque le chronomètre est en marche, l'accéléromètre mesure le nombre de pas et la montre calcule la distance et les calories brûlées. L'accéléromètre est seulement en marche lorsque le chronomètre est utilisé.
- Appuyer sur MODE pour sélectionner CHRONO.
  - Appuyer sur START/SP/LT+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE+) pour démarrer le chronomètre. L'écran bascule entre l'affichage du temps total de la séance d'exercice et l'affichage de l'élément sélectionné.
  - Lorsque le chronomètre est arrêté, tenir STOP/RESET (STOP/REMISE À ZÉRO) enfoncé pour le remettre à zéro et sauvegarder l'activité.
  - Appuyer sur SET (RÉGLER) pour régler les paramètres de l'activité.
  - Appuyer sur NEXT (SUIVANT) pour voir les données de l'activité.
  - Press DONE para salir.

- #### RECAPITULATIF D'ACTIVITÉS
- Lorsque le chronomètre est arrêté, tenir STOP/RESET (STOP/REMISE À ZÉRO) enfoncé pour le remettre à zéro et sauvegarder l'activité.
- Si les données de l'activité s'affichent dans l'ordre suivant :
- Distance • Durée totale • Temps d'attente jusqu'à l'objectif (si l'objectif est réglé) • Vitesse • Pas • Calories
- Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter le mode examen.
- #### VERROUILLER LES ACTIVITÉS
- Appuyer sur MODE pour sélectionner REVIEW (RÉCAPITULATIF).
  - Appuyer sur START/SP/LT+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE+) pour sélectionner l'activité à verrouiller.
  - Tenir STOP/RESET (STOP/REMISE À ZÉRO) enfoncé. HOLD TO LOCK (TENIR ENFONCÉ POUR VERROUILLER) s'affiche.
  - Après un bip, l'icône OK s'affiche.
  - L'activité ne pourra pas être remplacée par une autre.

- #### DEVERROUILLER LES ACTIVITÉS
- Appuyer sur MODE pour sélectionner REVIEW (RÉCAPITULATIF).
  - Appuyer sur START/SP/LT+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE+) pour sélectionner l'activité à déverrouiller.
  - Tenir STOP/RESET (STOP/REMISE À ZÉRO) enfoncé. HOLD TO UNLOCK (TENIR ENFONCÉ POUR DÉVERROUILLER) s'affiche.
  - Après un bip, l'icône OK disparaît.
  - L'activité peut à présent être remplacée par une autre.
- #### MODE MINUTIERE
- #### RÉGLER LA MINUTIERE
- Appuyer sur MODE pour sélectionner TIMER (MINUTIERE).
  - Appuyer sur SET (RÉGLER) pour régler l'heure. Les chiffres clignotent.
  - Appuyer sur + / - pour changer l'heure. Les chiffres clignotent.
  - Appuyer sur NEXT (SUIVANT) + / - pour régler les minutes.
  - Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler les secondes et la fonction AT END (STOP or REPEAT) (LA FIN - STOP ou RÉPÈTE).
  - Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

- #### CONSEIL PRATIQUE
- Appuyer sur START/SP/LT+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE+) pour sélectionner l'activité à verrouiller.
- Tenir STOP/RESET (STOP/REMISE À ZÉRO) enfoncé. HOLD TO LOCK (TENIR ENFONCÉ POUR VERROUILLER) s'affiche.
- Après un bip, l'icône OK s'affiche.
- L'activité ne pourra pas être remplacée par une autre.
- #### DEVERROUILLER LES ACTIVITÉS
- Appuyer sur MODE pour sélectionner REVIEW (RÉCAPITULATIF).
  - Appuyer sur START/SP/LT+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE+) pour sélectionner l'activité à déverrouiller.
  - Tenir STOP/RESET (STOP/REMISE À ZÉRO) enfoncé. HOLD TO UNLOCK (TENIR ENFONCÉ POUR DÉVERROUILLER) s'affiche.
  - Après un bip, l'icône OK disparaît.
  - L'activité peut à présent être remplacée par une autre.

### MODE ALARME

- #### RÉGLER L'ALARME
- Appuyer sur MODE pour sélectionner ALARM (ALARME).
  - Appuyer sur STOP/RESET (STOP/REMISE À ZÉRO) pour sélectionner l'alarme à régler.
  - Appuyer sur SET (RÉGLER). ALARM # SET (NUMÉRO D'ALARME) s'affiche.
  - Appuyer sur + / - pour changer l'heure. Les chiffres clignotent.
  - Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour changer les minutes.
  - Continuer d'appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler AM/PM (MATIN/NOIR) et la fréquence.
  - Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.
- #### ACTIVER (ON) OU DÉSACTIVER (OFF) LES ALARMES
- Appuyer sur MODE pour sélectionner ALARM (ALARME).
  - Appuyer sur STOP/RESET (STOP/REMISE À ZÉRO) pour choisir l'alarme.
  - Appuyer sur START/SP/LT+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE+) pour activer (ON) ou désactiver (OFF) l'alarme. L'icône d'une alarme apparaît lorsque l'alarme est activée.

- #### CONSEILS PRATIQUES
- Continuez d'appuyer l'alarme, l'alarme sonne et la veilleuse clignote.
- Appuyer sur n'importe quel bouton pour couper l'alarme.
- L'alarme sonnera pendant 20 secondes si, on n'appuie sur aucun bouton. L'alarme de répétition sonnera 5 minutes si aucun bouton n'est enfoncé.
- #### VEILLEUSE INDIGLO® AVEC LA FONCTION NIGHT-MODE®
- Enfoncer le bouton de la veilleuse INDIGLO® pour activer l'éclairage pendant plusieurs secondes.
  - Tenir le bouton INDIGLO® enfoncé pendant 4 secondes pour activer la fonction NIGHT-MODE®. Un bip sonore sera émis.
  - En utilisant la fonction NIGHT-MODE® appuyer sur n'importe quel bouton pour activer l'éclairage.
  - Tenir le bouton INDIGLO® enfoncé pendant 4 secondes pour désactiver la fonction NIGHT-MODE®. Un bip sonore se déclenche. La fonction NIGHT-MODE® s'éteint automatiquement au bout de 8 heures.

### PILE

- Timex recommande fortement de faire changer la pile par un détaillant ou un bijoutier. Le type de pile est indiqué au dos de la montre. Si est présent, appuyez le bouton « internal reset » (remise à zéro interne) après avoir remplacé la pile.
- L'estimation de la durée de service de la pile est basée sur certaines hypothèses quant à l'usage ; la durée réelle de la pile 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.**

### ÉTANCHÉITÉ

- Si la montre est étanche, la profondeur maximale ou le symbole (∞) est indiqué.
- | Profondeur d'étanchéité | Pression de l'eau sous la surface en p.s.i.a.* |
|-------------------------|--|
| 30m/98pi                | 60   |
| 50m/164pi               | 86   |
| 100m/328pi              | 160  |
- \*l'ivres par pouce carré (bars).

- #### ATTENTION: TO MAINTENIR L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS LEAU
- La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et les boîtiers 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 ou le chlore.

# TIMEX

www.timex.com  
W-263 574-095002 EU

## GRACIAS POR LA COMPRA DE SU RELOJ TIMEX®.

Lea atentamente las instrucciones para saber cómo funciona el reloj Timex®.

### FONCTIONS

- El acelerómetro incorporado detecta el movimiento mediante el balanceo natural de su brazo. Para obtener mejores resultados, permita que el brazo que porta el reloj se balancee libremente durante las caminatas o carreras. El reloj comenzará a registrar el movimiento después de 5 o 10 pasos.
- Hora/fecha
- Crónografo de 100 horas con acelerómetro contador de pasos
- Mide la distancia recorrida, distancia faltante para la meta, tiempo total de la actividad, tiempo que falta para la meta, tiempo activo, tiempo detenido, ritmo o paso, velocidad, pasos y calorías.
- Revisa y almacena 10 actividades con indicación de fecha
- Temporizador de cuenta regresiva de 24 horas
- Tres alarmas
- Metas personalizadas
- Opciones de calibración
- Luz nocturna INDIGLO® con función NIGHT-MODE®

### OPERAÇÕES BÁSICAS



### PARA INICIARLO

- #### AJUSTE DE HORA Y FECHA
- En el modo TIME, pulse y sostenga SET.
  - Press + or - para seleccionar la zona horaria 1 o 2.
  - Press NEXT (siguiente) para ajustar la hora. Los dígitos destellan.
  - Press + or - para cambiar la hora.
  - Press NEXT y + / - para fijar los minutos.
  - Continue pulsando NEXT y + / - para fijar segundos, mes, día, año, formato de hora (12 o 24 horas) y formato de fecha (MM/DD o DD/MM).
  - Press DONE para salir.

- #### CONSEJO PRÁCTICO
- Pulse START/SP/LT+ (+) para ver la segunda zona horaria; sostenga START/SP/LT+ (+) para cambiar entre zonas horarias.
- #### OPCIONES DE PROGRAMACIÓN PERSONALIZADA
- La programación personalizada se usa para calcular el promedio de marcha o longitud de zancada, distancia, peso y calorías consumidas.
- Genero, edad y estatura se usan para calcular el promedio de marcha. Personas más altas tienen generalmente zancadas más largas. Usted puede personalizar su longitud de zancada (o, para correr) en la pantalla STRIDE SETUP (programar zancada). Ver CALIBRACION MANUAL DEL SENSOR.
- Appuyer sur MODE pour sélectionner SETUP (programar).
  - Appuyer sur START/SP/LT+ (+) pour sélectionner PERSONAL SETUP (programación personal).
  - Press SET.
  - Press + / - para establecer el género.
  - Press NEXT (siguiente) para establecer la estatura. Los dígitos destellan.
  - Press + / - para establecer la estatura en pies.
  - Press NEXT y + / - para establecer la estatura en pulgadas, peso, peso de la carga llevada (si la hubiera) y edad.
  - Press DONE para salir.
  - Tips: La configuración de la carga llevada se usa para calcular cuántas calorías se consumen.

### MODE PROGRAMACIÓN

- #### PARA ESCOGER LA PROGRAMACION DEL SISTEMA
- Press MODE para seleccionar SETUP (programar).
  - Press START/SP/LT+ (+) para seleccionar SYSTEM SETUP (programar sistema).
  - Press SET.
  - Press + / - para establecer las UNIDADES (IMPERIAL/METRIC, imperial/metric).
  - Press NEXT y + / - para establecer CHIME (ON/OFF) (sonnal acoustica encendida).
  - Press NEXT y + / - para establecer BEEP (ON/OFF) (sonido al pulsar encendido o apagado).
  - Press DONE para salir.

- #### PROGRAMACIÓN DE METAS
- Los ejercicios se comparan a la programación de los objetivos de distancia y tiempo (LUGAR/DESIGNACIÓN).
- Press MODE para seleccionar SETUP (configurar).
  - Press START/SP/LT+ (+) para seleccionar PERSONAL SETUP (programación de metas).
  - Press SET.
  - Press + / - para establecer GOAL ALERT (ON/OFF) (alerta de meta encendida o apagada).
  - Press NEXT y + / - para seleccionar ALERT TYPE (DISTANCE/TIME) (tipo de alerta: distancia o tiempo).
  - Press NEXT y + / - para establecer DIST. TRGT (distancia objetivo y TIME TRGT (tiempo objetivo)).
  - Press DONE para salir.

- #### CALIBRACION AUTOMÁTICA DEL SENSOR
- Calibra el sensor para calcular la distancia y el paso con más exactitud.
- Press MODE para seleccionar SETUP (programar).
  - Press START/SP/LT+ (+) para seleccionar STRIDE SETUP (programar zancada).
  - Press SET.
  - Press + / - para seleccionar AUTOMATIC (automático). Pulse NEXT.
  - Press + / - para seleccionar WALK o RUN (caminar o correr).
  - Press NEXT y + / - para seleccionar las unidades de milímetros de CAL. LENGTH (calibración de longitud).
  - Siga pulsando NEXT y + / - para establecer los dígitos restantes. Pulse NEXT cuando termine.
  - Cuando se le avise, sostenga STOP (comenzar).
  - Cuando se le avise, sostenga STOP (comenzar).
  - Cuando alcance la distancia pulse STOP (parar).
  - Si aparece CALIBRATION FAILED (falló la calibración), repita la calibración.

- #### SUGERENCIA
- Con distancias más largas se logra calibraciones más exactas que con las cortas. La distancia designada es la distancia de un campo de fútbol de línea final a línea final (300 pies o 91 metros).
- #### CALIBRACION MANUAL DEL SENSOR
- Si usted conoce su longitud de zancada, usted puede ingresar la medida exacta sin necesidad de la calibración automática. Calibrando el sensor a su longitud de zancada precisa proporcionará cálculos de distancia más exactos.
- Press MODE para seleccionar SETUP (programar).
  - Press START/SP/LT+ (+) para seleccionar STRIDE SETUP (programar zancada).
  - Press SET.
  - Press + / - para



