

TIMEX

Register your product at www.timex.com

W266 663-095000-02 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.

PRODUCT REGISTRATION

Register your Health Tracker™ watch and download a full instruction manual at www.timex.com.

INTRODUCING YOUR TIMEX® HEALTH TRACKER™ WATCH

Two important steps towards staying healthy are eating right and staying active, and the Timex Health Tracker watch is a great tool to help you achieve these goals. The Diet Diary feature allows you to store information about what you eat, keeping you accountable throughout the day. The Walk Sensor automatically records every step you take and then calculates the total distance you cover and how many calories you burn each day.

Knowing this information is empowering, allowing you to take control of your weight and seeing the distance build up each day is motivating and encouraging you to walk a little more each week. Take the guesswork out of diet and exercise and start towards a healthier you today, with the Timex Health Tracker watch.

FEATURES

The walk sensor 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.



- Walk Sensor starts automatically once time of day has been set, but can be manually turned off from the System Settings menu.
- Tracks distance, steps, calories, active time, and progress toward goals.
- Workout mode tracks workout time, distance, calories, pace in minutes/mile or minutes/km and pace intensity level (Easy, Moderate, Fast).
- Diet diary stores up to 30 entries in units or calories.
- Stores up to 7 days of activities and 5 workouts per day for review.
- Goals can be set based on distance, steps, and calories/units; Chime sounds half-way to goal, and when goal is accomplished.
- Three alarms can be set to sound daily, weekdays only, weekends only, or weekly, all with a 5-minute backup alarm.
- Repeatable timer with 24-hour countdown.
- INDIGLO® night-light with NIGHT MODE® feature.

WATCH SETUP

1. SET CLOCK AND ACTIVATE WALK SENSOR

Setting the clock for the first time automatically activates the walk sensor.

1. Hold SET button to start setting watch.
2. Press + / - to set values.
3. Press NEXT to move to next value.
4. Press DONE to exit.

TIP: Press START button to change information displayed above the time of day. Can choose from Date, Steps, Distance, Active Time and Calories Burned.

2. ENTER PERSONAL SETTINGS

Enter your gender, age, height, and weight to help calculate distance, pace and calories burned.

1. Press MODE to select SETUP.
2. Press START/STOP/RESET/- to select PERSONAL SETUP.
3. Press SET.
4. Press + / - to set values.
5. Press NEXT to move to next value.
6. Press DONE to exit.

TIP: Gender, age, and height are used to estimate stride length. You can also measure and manually enter your stride length from the STRIDE SETUP screen. See CALIBRATING THE SENSOR MANUALLY in the Health Tracker User Guide.

3. CHOOSE DIET AND DISTANCE SETTINGS

Set distance units (miles or kilometers), and diet intake units (calories or dietary units).

1. Press MODE to select SETUP.
2. Press START/STOP/RESET/- to select SYSTEM SETUP.
3. Press SET.
4. Press + / - to set values.
5. Press NEXT to move to next value.
6. Press DONE to exit.

4. SET YOUR GOALS

If you have specific diet or distance goals, Health Tracker™ watch compares your progress each day against these goals. There are two goals you can set. DIET sets a maximum number of calories or units you want to consume each day. WALK sets a minimum number of steps or miles/km you want to go each day. The screen below shows a WALK goal of 10,000 steps:

1. Press MODE to select SETUP.
2. Press START/STOP/RESET/- to select GOALS SETUP.
3. Press SET.
4. Press + / - to select DIET or WALK.
5. Press + / - to set values.
6. Press NEXT to move to next value.
7. Press DONE to exit.



5. START MOVING

Health Tracker™ watch automatically counts steps and calculates distance and calories burned whenever you walk or run. It sounds an alert when you are halfway to your goal, and again when your goal is reached.

USING YOUR TIMEX® HEALTH TRACKER™ WATCH

MAKING ENTRIES IN THE DIET DIARY

Use the diet diary to keep track of your daily consumption and track it against your goals.

You can make entries in calories or dietary units.

Save up to 30 diet diary entries per day.

1. Press MODE to select DIET DIARY. Total calories or units display.
2. Press START/STOP/RESET/- to select ADD NEW ENTRY.
3. Press and hold SET until values to edit flash
4. Press + or - to select entry to edit.
5. Press NEXT to move to next value.
6. Press DONE to exit.

TIPS: If a diet goal is set in SETUP mode, DIET DIARY displays the remaining calories or units.



VIEWING DATA IN WORKOUT MODE

Use the stopwatch to track dedicated workout time.

1. Press MODE to select WORKOUT.
2. Press START/STOP to start and stop your workout.

While the stopwatch is running, you can view several values:

- Total time
- Steps traveled
- Distance traveled
- Workout intensity (EASY, MODERATE, FAST)
- Calories burned
- Pace (in minutes/mile or minutes/km)

To switch between displayed values, press SET/DONE while the stopwatch is running.

When the stopwatch is reset, this workout data is saved in REVIEW mode. Up to 5 workouts can be saved each day.

While the stopwatch is not running, hold STOP to clear the stopwatch and save the workout.

TIMEX

Enregistrez votre produit à www.timex.com

W266 663-095000-02 NA

MERCI D'AVOIR ACHETÉ VOTRE MONTRE TIMEX®.

GARANTIE ÉTENDUE

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

ENREGISTREMENT DU PRODUIT

Enregistrez votre montre Health Tracker™ et téléchargez un mode d'emploi complet sur www.timex.com.

PRÉSENTATION DE VOTRE MONTRE TIMEX® HEALTH TRACKER™

Pour rester en bonne santé il est important de manger sain et de rester actif, et la montre Timex Health Tracker est un outil formidable pour vous aider à atteindre ces objectifs. La fonction de journal de régime vous permet de stocker des informations concernant votre alimentation pour la contrôler tout au long de la journée. Le capteur de marche enregistre automatiquement chaque pas et calcule la distance totale parcourue et le nombre de calories brûlées chaque jour.

Le fait de savoir cette information donne plus de pouvoir et vous permet de contrôler votre poids. En voyant la distance parcourue chaque jour cela vous motive et vous encourage à marcher un peu plus chaque semaine. Faites un régime et de l'exercice sans incertitude et optez pour une vie plus saine dès aujourd'hui, avec la montre Timex Health Tracker.

FONCTIONS

Le capteur de marche 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.



- Le capteur de marche démarre automatiquement une fois l'heure réglée mais il peut être manuellement désactivé dans le menu de paramétrage du système.
- Mesure la distance, les pas, les calories, le temps d'activité et les progrès en vue des objectifs.
- Le mode exercice mesure la durée de la séance, la distance, les calories, l'allure en minutes/mille ou minutes/km et le degré d'intensité de l'allure (Faible, Moyenne, Rapide).
- Le journal de régime sauvegarde jusqu'à 30 entrées en unités ou en calories.
- Il enregistre jusqu'à 7 jours d'activités et 5 séances d'exercice par jour pour les analyser.
- Les objectifs peuvent être réglés selon la distance, les pas et les calories/unités ; le carillon sonne à mi-chemin de l'objectif et lorsque cet objectif est atteint.
- Trois alarmes peuvent être réglées pour sonner quotidiennement, les jours de la semaine seulement, le week-end seulement ou chaque semaine, toutes avec une alarme de rappel sonnant après 5 minutes.
- Minuterie pouvant être répétée avec compte à rebours de 24 heures.
- Veilleuse INDIGLO® avec fonction NIGHT-MODE®.

CONFIGURATION DE LA MONTRE

1. RÉGLER L'HEURE ET ACTIVER LE CAPTEUR DE MARCHÉ

Le réglage de l'heure la première fois active automatiquement le capteur de marche.

1. Tenir SET (RÉGLER) enfoncé pour commencer le réglage de la montre.
2. Appuyer sur + / - pour changer les valeurs.
3. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) pour passer à la valeur suivante.
4. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

CONSEIL PRATIQUE : Appuyer sur START/STOP (DÉMARRER/ARRÊT) pour changer les informations affichées au-dessus de l'heure. Cela peut être la date, les pas, la distance, le temps d'activité et les calories brûlées.

2. ENTRER DES RÉGLAGES PERSONNELS

Entrer le sexe, l'âge, le poids, la taille et le poids pour faciliter le calcul de la distance, de l'allure et des calories brûlées.

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner SETUP (CONFIGURER).
2. Appuyer sur START/STOP/RESET/- (DÉMARRER/ARRÊT/REMISE À ZÉRO/-) pour sélectionner PERSONAL SETUP (CONFIGURATION PERSONNEL).
3. Appuyer sur SET (RÉGLER).
4. Appuyer sur + / - pour changer les valeurs.
5. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) pour passer à la valeur suivante.
6. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

CONSEIL PRATIQUE : Le sexe, l'âge et la taille sont utilisés pour calculer la longueur moyenne de foulée. Vous pouvez mesurer et entrer manuellement votre longueur de foulée depuis le menu STRIDE SETUP (CONFIGURATION FOULÉE). Voir ÉTALONNAGE MANUEL DU CAPTEUR dans le mode d'emploi du Health Tracker.

3. CHOIX DES RÉGLAGES DE RÉGIME ET DE DISTANCE

Régler les unités de distance (milles ou kilomètres) et les unités utilisées pour le régime (calories ou unités diététiques).

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner SETUP (CONFIGURER).
2. Appuyer sur START/STOP/RESET/- (DÉMARRER/ARRÊT/REMISE À ZÉRO/-) pour sélectionner SYSTEM SETUP (CONFIGURATION SYSTÈME).
3. Appuyer sur SET (RÉGLER).
4. Appuyer sur + / - pour changer les valeurs.
5. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) pour passer à la valeur suivante.
6. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

4. FIXER DES OBJECTIFS

Si vous avez des objectifs spécifiques de régime et de distance, la montre Health Tracker™ compare vos progrès journaliers avec vos objectifs. Deux objectifs peuvent être réglés. DIET (RÉGIME) règle le nombre maximum de calories à éliminer chaque jour. WALK (MARCHÉ) règle le nombre minimum de pas ou milles/km à faire chaque jour. L'écran ci-dessous montre un objectif WALK (MARCHÉ) de 10 000 pas :

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner SETUP (CONFIGURER).
2. Appuyer sur START/STOP/RESET/- (DÉMARRER/ARRÊT/REMISE À ZÉRO/-) pour sélectionner GOAL SETUP (CONFIGURATION OBJECTIF).
3. Appuyer sur SET (RÉGLER).
4. Appuyer sur + / - pour sélectionner DIET (RÉGIME) ou WALK (MARCHÉ).
5. Appuyer sur + / - pour changer les valeurs.
6. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) pour passer à la valeur suivante.
7. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.



5. COMMENCER À SE DÉPLACER

La montre Health Tracker™ compte automatiquement les pas et calcule la distance et les calories brûlées en marchant ou en courant. Une alerte est émise à mi-chemin de l'objectif et quand l'objectif est atteint.

UTILISATION DE VOTRE MONTRE TIMEX HEALTH TRACKER™

SAISIE D'ENTRÉES DANS LE JOURNAL DE RÉGIME

Le journal de régime sert à assurer le suivi de votre consommation quotidienne et à la mesurer à vos objectifs.

Les entrées peuvent être saisies en calories ou en unités diététiques.

Jusqu'à 30 entrées de journal de régime peuvent être sauvegardés tous les jours.

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner DIET DIARY (JOURNAL DE RÉGIME). Le total de calories ou unités s'affiche.
2. Appuyer sur START/STOP/RESET/- (DÉMARRER/ARRÊT/REMISE À ZÉRO/-) pour sélectionner ADD NEW ENTRY (AJOUTER NOUVELLE ENTRÉE).
3. Tenir SET (RÉGLER) enfoncé jusqu'à faire clignoter les valeurs à modifier.
4. Appuyer sur + ou - pour sélectionner l'entrée à modifier.
5. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) pour passer à la valeur suivante.
6. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

CONSEILS PRATIQUES : Si un objectif de régime est réglé en mode SETUP (CONFIGURATION), DIET DIARY (JOURNAL DE RÉGIME) affiche les calories ou unités restantes.



TIMEX

Registre su producto en www.timex.com

W266 663-095000-02 NA

GRACIAS POR LA COMPRA DE SU RELOJ TIMEX®.

GARANTÍA EXTENDIDA

Disponible 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®.

REGISTRAR PRODUCTO

Registre su reloj Health Tracker™ y descargue una guía del usuario completa en www.timex.com.

PRESENTANDO SU RELOJ TIMEX® HEALTH TRACKER™

Dos importantes pasos para estar en buena salud son comer lo adecuado y estar activo, y el reloj Timex Health Tracker es un gran instrumento para ayudarle a conseguir esos fines. La función Diario de dieta le permite guardar datos sobre lo que come manteniéndolo responsable durante el día. El sensor de caminata graba automáticamente cada paso que usted da y luego calcula la distancia total que cubre y la cantidad de calorías que consume cada día.

Saber esa información es motivante y le permite tomar control de su peso y ver que la distancia recorrida cada día, estimula y anima a caminar algo más cada semana ya deje de adivinar sobre dieta y el ejercicio y comience desde hoy a ser alguien con mejor salud, con el reloj Timex Health Tracker.

FUNCIONES

El sensor de caminata detecta el movimiento mediante el balanceo natural de su brazo al moverse. Para mejores resultados, deje que el brazo que porta el reloj se balancee libremente durante las caminatas o carreras. El reloj comenzará a grabar el movimiento después de cinco a diez pasos.



- El sensor de caminata se inicia automáticamente una vez se ha fijado la hora del día, pero puede ser apagado manualmente desde el menú de programación del sistema.
- Registra la distancia, pasos, calorías, tiempo activo y progreso hacia las metas.
- En el modo de ejercicio, registra la duración del ejercicio, distancia, calorías, paso en minutos por milla o minutos por kilómetro, y nivel de intensidad del paso (fácil, moderado, rápido).
- El diario de dieta guarda hasta 30 entradas en unidades o calorías.
- Almacena hasta 7 días de actividades y 5 ejercicios por día para revisión.
- Las metas pueden ser establecidas con referencia a la distancia, pasos y calorías/unidades; un timbre suena a mitad de camino para la meta y cuando se llega a la meta.
- Se pueden programar tres alarmas para que suenen diariamente, sólo en días hábiles, sólo en fines de semana, o semanalmente, todas con alarma retroactiva a los 5 minutos.
- Temporizador de cuenta regresiva de 24 horas con repetición.
- Luz nocturna INDIGLO® con función NIGHT-MODE®.

PROGRAMACIÓN DEL RELOJ

1. PROGRAMAR EL RELOJ Y ACTIVAR EL SENSOR DE CAMINATA

Al programar el reloj por primera vez se activa automáticamente el sensor de caminata.

1. Sostenga el botón SET para comenzar la programación del reloj.
2. Pulse + / - para fijar los valores.
3. Pulsar NEXT para ir al siguiente valor.
4. Pulse DONE para salir.

SUGERENCIA: Pulse el botón START para cambiar la información que aparece encima de la hora del día. Se puede escoger entre fecha, pasos, distancia, tiempo de actividad y calorías consumidas.

2. INGRESE LOS AJUSTES PERSONALES

Ingrese su género, edad, estatura y peso para ayudar a calcular la distancia, paso y calorías consumidas.

1. Pulse MODE para seleccionar SETUP (programar).
2. Pulse START/STOP/RESET/- para seleccionar PERSONAL SETUP (programación personal).
3. Pulse SET.
4. Pulse + / - para fijar los valores.
5. Pulsar NEXT para ir al siguiente valor.
6. Pulse DONE para salir.

SUGERENCIA: Género, edad y estatura se usan para calcular la longitud de zancada. También se puede medir e ingresar manualmente la longitud de zancada desde la pantalla de STRIDE SETUP. Ver CALIBRACIÓN MANUAL DEL SENSOR en la Guía del usuario del Health Tracker.

3. ELIJA LOS PARÁMETROS DE DISTANCIA Y DIETA

Establezca las unidades (millas o kilómetros), y la dosis de unidades de la dieta (calorías o unidades de dieta).

1. Pulse MODE para seleccionar SETUP (programar).
2. Pulse START/STOP/RESET/- para seleccionar PERSONAL SETUP (programación personal).
3. Pulse SET.
4. Pulse + / - para fijar los valores.
5. Pulsar NEXT para ir al siguiente valor.
6. Pulse DONE para salir.

4. ESTABLEZCA SUS METAS

Si tiene metas específicas de dieta o distancia, el reloj Health Tracker™ compara sus progresos cada día en relación con dichas metas. Hay dos metas que se puede establecer. DIET fija un número máximo de calorías o unidades que usted desea consumir cada día. WALK fija un número mínimo de pasos o millas/km que usted desea recorrer cada día. La pantalla a continuación muestra una meta de caminata de 10,000 pasos:

1. Pulse MODE para seleccionar SETUP (programar).
2. Pulse START/STOP/RESET/- para seleccionar PERSONAL GOALS (metas personales).
3. Pulse SET.
4. Pulse + / - para seleccionar DIET o WALK (dieta o caminata).
5. Pulse + / - para fijar los valores.
6. Pulsar NEXT para ir al siguiente valor.
7. Pulse DONE para salir.



5. PÓNGASE EN MOVIMIENTO

El reloj Health Tracker™ cuenta automáticamente los pasos y calcula la distancia y calorías consumidas cada vez que usted camine o corra. Suena una alerta cuando está a medio camino para la meta y de nuevo cuando llega a la meta.

USANDO SU RELOJ TIMEX® HEALTH TRACKER™

INTRODUCIR DATOS EN EL DIARIO DE DIETA

Use el diario de dieta para llevar el registro de su consumo diario y revisarlo de acuerdo a sus metas.

Puede introducir calorías o unidades de dieta.

Guarda hasta 30 entradas de unidades de dieta por día.

1. Pulse MODE para seleccionar DIET DIARY (diario de dieta). Pantalla con total de calorías o unidades.
2. Press START/STOP/RESET/- para seleccionar ADD NEW ENTRY (agregar nueva entrada).
3. Pulse y sostenga SET hasta que los valores a cambiar destellen.
4. Pulse + o - para seleccionar la entrada que se cambiará.
5. Pulse NEXT para ir al siguiente valor.
6. Pulse DONE para salir.

SUGERENCIAS: Si una meta de dieta se establece en el modo SETUP (programar), DIET DIARY muestra las calorías o unidades que quedan.

VER LA INFORMACIÓN EN EL MODO EJERCICIO

Use el cronómetro para el seguimiento del tiempo de ejercicio dedicado.

1. Pulse MODE para seleccionar WORKOUT (ejercicio).
 2. Pulse START/STOP para iniciar y parar su ejercicio.
- Mientras el cronómetro está andando, se puede ver varios valores:
- Tiempo total
 - Pasos recorridos
 - Distancia recorrida
 - Intensidad del ejercicio (FÁCIL; MODERADO, RÁPIDO)
 - Calorías consumidas
 - Paso (en minutos/milla o minutos/km)



VIEWING TODAY'S ACTIVITY

Health Tracker™ watch records each step you take, tracks the time you were active, and calculates the distance you traveled and the calories you burned.

If you have set goals in SETUP mode, you can also see how many more steps you need to go to meet your goal.

- Press MODE to select ACTIVITY.
- Press START/STOP/RESET/- to choose which statistic to view.

VIEWING PAST DAYS ACTIVITIES

Each day's activity is saved to REVIEW mode at midnight. Up to 7 days of activities are stored in the watch.

When an 8th entry is added, the oldest entry is replaced with the newest entry.

Entries are displayed from most recent to oldest.

- Press MODE to select REVIEW.
- Press START/STOP/RESET/- to choose the day to view.
- Press SET to view the day's activity.
- Press NEXT to view activity data in the following order:

- Activity time
 - Total steps
 - Distance
 - If a WALK goal is set, the amount by which the activity distance exceeds or falls short of the goal is displayed. (see examples, at right)
 - If a DIET goal is set, the amount by which the units or calories consumed exceeds or falls short of the goal is displayed
 - Calories burned
- Press DONE to exit REVIEW mode.
 - Diet difference (if goal has been set; amount daily intake exceeds or falls short of goal; see SETTING DIET GOAL)
 - Calories
 - Press DONE to exit REVIEW mode.


ALARM MODE

SETTING THE ALARM

Health Tracker™ watch has 3 alarms (A1, A2, and A3). You can set the frequency of any of these alarms so they will sound every day, on weekdays only, on weekends only, or on a specific day of the week.

- Press MODE to select ALARM.
- Press SET to choose alarm to set (A1, A2, or A3).
- Hold SET. ALARM # SET displays.
- Press + or - to change hour. Digits flash.
- Press NEXT and + / - to change minutes.
- Continue pressing NEXT and + / - to set AM/PM and frequency (DAILY, WEEKDAYS, WEEKENDS, or specific day of week).
- Press DONE to exit.

TURNING ALARMS ON AND OFF



- Press MODE to select ALARM.
- Press SET to choose alarm to turn on or off (A1, A2, or A3).
- Press START/STOP/RESET/- 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 after 5 minutes.

REPLACING THE BATTERY

Replace the battery when required. Battery type is on the battery hatch.

- Rotate battery hatch counter-clockwise, following OPEN arrow (use a coin if hatch is difficult to move). Remove battery hatch.
- Rotate plastic cover counter-clockwise until OPEN  icon points toward top of watch. Remove plastic cover.
- Remove battery.
- Insert new battery.
- Replace plastic cover. Assure the metal tab is above the plastic cover. Rotate plastic cover clockwise until CLOSE  icon points toward top of watch.
- Follow the pointed arrow and press with a paper clip the pad in deep hole to reset.
- Replace battery hatch. Rotate hatch clockwise, following CLOSE arrow.

NOTE: To help preserve battery life, you can turn the walk sensor off in the SYSTEM SETUP menu. Health Tracker® will not count steps when sensor is off.

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

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® 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.

WATER RESISTANCE

The Health Tracker™ watch is water resistant to 50 meters.

Water-Resistance Depth	p.s.i.a. * Water Pressure Below Surface
50m/164ft	86

*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.

VISUALISER LES DONNÉES EN MODE EXERCICE

Utiliser la minuterie pour calculer la durée de la séance d'exercice.

- Appuyer sur MODE pour sélectionner WORKOUT (EXERCICE).
- Appuyer sur START/STOP (DÉMARRER/ARRÊT) pour démarrer et arrêter la séance d'exercice.

Alors que la minuterie est en marche, plusieurs valeurs peuvent être visualisées :

- Durée totale
- Nombre de pas
- Distance parcourue
- Intensité d'exercice (FAIBLE, MOYENNE, RAPIDE)
- Calories brûlées
- Allure (en minutes/mille ou minutes/km)

Pour pouvoir alterner entre les valeurs affichées, appuyer sur SET/DONE (RÉGLER/VALIDER) alors que la minuterie est en marche.

Quand la minuterie est remise à zéro, les données de la séance d'exercice sont sauvegardées en mode REVIEW (MODE RÉCAPITULATIF). Chaque jour, jusqu'à 5 séances d'exercice peuvent être sauvegardées.

Alors que la minuterie n'est pas en marche, tenir STOP enfoncé pour remettre à zéro la minuterie et sauvegarder la séance.

VISUALISER L'ACTIVITÉ DU JOUR

La montre Health Tracker™ enregistre chaque pas, le temps d'activité et calcule la distance parcourue et les calories brûlées.

Si des objectifs ont été réglés dans le mode SETUP (RÉGLER), le nombre de pas restant pour atteindre l'objectif peut être visualisé.

- Appuyer sur MODE pour sélectionner ACTIVITY (ACTIVITÉ).
- Appuyer sur START/STOP/RESET/- (DÉMARRER/ARRÊT/REMISE À ZÉRO/-) pour sélectionner la statistique à visualiser.

VISUALISER LES ACTIVITÉS DES JOURS PRÉCÉDENTS

L'activité journalière est sauvegardée dans le mode REVIEW (RÉCAPITULATIF) à minuit. La montre sauvegarde jusqu'à 7 jours d'activité. Quand une 8ème entrée est ajoutée, l'entrée la plus ancienne est remplacée par l'entrée la plus récente.

Les entrées sont affichées de la plus récente à la plus ancienne.

- Appuyer sur MODE pour sélectionner REVIEW (RÉCAPITULATIF).
- Appuyer sur START/STOP/RESET/- (DÉMARRER/ARRÊT/REMISE À ZÉRO/-) pour sélectionner le jour à voir.
- Appuyer sur SET (RÉGLER) pour voir l'activité du jour.
- Appuyer sur NEXT (SUIVANT) pour voir les données de l'activité dans l'ordre suivant :
 - Durée d'activité
 - Nombre total de pas
 - Distance
 - Si un objectif WALK (MARCHÉ) est réglé, la distance totale de l'activité restante ou en excès pour atteindre l'objectif fixé est affichée. (voir les exemples à droite)
 - Si un objectif DIET (RÉGIME) est réglé, les unités ou calories consommées en excès ou en-dessous de l'objectif fixé sont affichées.
 - Calories brûlées
- Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter le mode REVIEW (RÉCAPITULATIF).
 - Différence du régime (si un objectif a été réglé, la quantité totale consommée en excès ou en-dessous de l'objectif fixé, voir RÉGLER L'OBJECTIF DE RÉGIME)
 - Calories
- Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter le mode REVIEW (RÉCAPITULATIF).

MODE ALARME

RÉGLER L'ALARME

La montre Health Tracker™ a 3 alarmes (A1, A2 et A3). La fréquence de chaque alarme peut être réglée pour se déclencher tous les jours, les jours de la semaine ou les week-ends seulement ou un jour précis de la semaine.

- Appuyer sur MODE pour sélectionner ALARM (ALARME).
- Appuyer sur SET (RÉGLER) pour choisir l'alarme à régler (A1, A2 ou A3).
- Tenir SET (RÉGLER) enfoncé. ALARM # SET (NUMÉRO D'ALARME) s'affiche.
- Appuyer sur + ou - 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 (TOUS LES JOURS, JOURS DE LA SEMAINE, WEEK-ENDS ou jour précis de la semaine).
- Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

ACTIVER (ON) OU DÉSACTIVER (OFF) LES ALARMES



- Appuyer sur MODE pour sélectionner ALARM (ALARME).
- Appuyer sur SET (RÉGLER) pour choisir l'alarme (A1, A2 ou A3) à activer (on) ou désactiver (off).
- Appuyer sur START/STOP/RESET/- (DÉMARRER/ARRÊT/REMISE À ZÉRO/-) pour activer (on) ou désactiver (off) l'alarme. L'icône  apparaît lorsque l'alarme est activée (on).

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.

REEMPLACER LA PILE

Remplacer la pile quand cela est nécessaire. Le type de pile est indiqué sur le logement de la pile.

- Faire pivoter le fond de la montre dans le sens horaire en suivant la flèche « OPEN » (utiliser une pièce de monnaie si le logement est difficile à faire pivoter). Retirer le fond de la montre.
- Faire pivoter le couvercle en plastique dans le sens anti-horaire jusqu'à pointer l'icône OPEN  vers le haut de la montre. Retirer le couvercle en plastique.
- Extraire la pile.
- Insérer la pile neuve.
- Remettre le couvercle en plastique. S'assurer que l'attache métallique se trouve au-dessus du couvercle en plastique. Faire pivoter le couvercle en plastique dans le sens horaire jusqu'à pointer l'icône CLOSE  vers le haut de la montre.
- Suivre la direction de la flèche et utiliser un trombone pour appuyer sur le bouton reset (remise à zéro).
- Replacer le fond de la montre et le faire pivoter dans le sens horaire en suivant la flèche « CLOSE ».

REMARQUE : Pour prolonger la durée de vie de la pile, le capteur de marche peut être désactivé (off) dans le menu SYSTEM SETUP (CONFIGURATION SYSTÈME). Health Tracker® ne compte pas le nombre de pas quand le capteur est désactivé (off).

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

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.

ÉTANCHÉITÉ

La montre Health Tracker™ est étanche à 50 mètres.

Profondeur d'étanchéité	Pression de l'eau sous la surface en p.s.i.a.*
50m/164pi	86

*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.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX <p>(GARANTIA LIMITADA USA - LEA POR FAVOR EL FOLLETO DE INSTRUCCIONES PARA LOS DETALLES DE LA OFERTA DE EXTENSIÓN DE LA GARANTÍA).</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. 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. IMPORTANT — CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU L'ENDOMMAGEMENT DE VOTRE MONTRE : </p> <p> 1) après l'expiration de la période de garantie ; 2) si la montre n'a pas été achetée initialement chez un revendeur Timex agréé ; 3) résultant de travaux de réparation non effectués par Timex ; 4) s'il s'agit d'un accident, falsification ou abus ; 5) 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. </p> <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 l'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) : 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'INCLURE JAMAIS DANS VOTRE ENVOI UN BRACELET SPÉCIAL OU AUTRE ARTICLE À 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, HEALTH TRACKER et NIGHT-MODE sont des marques déposées de Timex Group B.V. et de ses filiales. </p>
--

Para alternar entre los valores expuestos, pulse SET/DONE mientras el cronómetro está andando.

Cuando el cronómetro se reinicia, la información del ejercicio se guarda en el modo REVIEW (revisión). Se puede almacenar hasta 5 ejercicios cada día.

Cuando el cronómetro no está andando, sostenga STOP para despejar el cronómetro y guardar el ejercicio.

REVISAR LA ACTIVIDAD DEL DÍA

El reloj Health Tracker™ graba cada paso que usted dá, lleva registro del tiempo en que estuvo activo y calcula la distancia que recorrió y las calorías que consumió.

Si ha establecido metas en el modo SETUP, puede ver también cuántos pasos necesita dar para lograr su meta.

- Pulse MODE para seleccionar ACTIVITY.
- Pulse START/STOP/RESET/- para elegir cuáles estadísticas revisar.

VER LAS ACTIVIDADES DE DÍAS ANTERIORES

La actividad de cada día se guarda en el modo REVIEW a la medianoche. Hasta 7 días de actividades se guardan en el reloj. Cuando se agrega una 8a., la más reciente reemplaza a la más antigua de las entradas. Las entradas se presentan de la más reciente a la más antigua.

- Pulse MODE para seleccionar REVIEW (revisar).
- Pulse START/STOP/RESET/- para elegir el día a revisar.
- Pulse SET para revisar la actividad del día.
- Pulse NEXT para ver los datos de la actividad en el siguiente orden:

- Hora de la actividad
 - Total de pasos
 - Distancia
 - Si hay una meta de caminata (WALK), se presenta la cantidad por la cual la distancia de la actividad excede o se queda corta para la meta. (ver ejemplos a la derecha)
 - Si hay una meta de dieta (DIET), se presenta la cantidad por la cual las unidades o calorías consumidas exceden o se quedan cortas para la meta.
 - Calorías consumidas
- Pulse DONE para salir del modo REVISIÓN.
 - La diferencia de dieta (si la meta está establecida; cantidad diaria tomada que excede o se queda corta para la meta; ver PROGRAMAR META DE DIETA)
 - Calorías
 - Pulse DONE para salir del modo REVISIÓN.


MODO ALARMA

PROGRAMACIÓN DE LA ALARMA

El reloj Health Tracker™ tiene 3 alarmas (A1, A2, y A3). Puede fijar la frecuencia de cualquiera de estas alarmas de modo que suenen cada día, los días hábiles solamente, fines de semana solamente, o en algún día específico de la semana.

- Pulse MODE para seleccionar ALARM.
- Pulse SET para elegir la alarma que se programará (A1, A2, o A3).
- Sostenga SET. Aparece ALARM # SET (programar número de alarma).
- Pulse + ó - 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 (DIARIA, DÍAS HÁBILES, FINES DE SEMANA, o un día específico de la semana).
- Pulse DONE para salir.

PARA ENCENDER O APAGAR LAS ALARMAS



- Pulse MODE para seleccionar ALARM.
- Pulse SET para elegir la alarma que se encenderá o apagará (A1, A2, o A3).
- Pulse START/STOP/RESET/- para activar o desactivar la alarma. Cuando la alarma está activada, un símbolo  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.

REEMPLAZO DE LA PILA

Reemplace la pila cuando se requiera. El tipo de pila está indicado en la ventanilla de la pila.

- Gire la ventanilla de la pila en sentido antihorario, siguiendo la flecha OPEN (utilice una moneda si la tapa es difícil de mover). Quite la ventanilla de la pila.
- Gire la cubierta plástica en sentido antihorario hasta que el símbolo  apunte hacia la parte superior del reloj. Quite la cubierta plástica.
- Retire la pila.
- Introduzca la pila nueva.
- Reemplace la cubierta plástica. Asegúrese que la lengüeta metálica esté sobre la cubierta plástica. Gire la cubierta plástica en sentido horario hasta que el símbolo CLOSE  apunte hacia la parte superior del reloj.
- Siga la dirección de la flecha y presione con un clip de papel la almohadilla a fondo en el hueco para reiniciar.

- Vuelva a colocar la ventanilla de la pila. Gire la ventanilla en sentido horario, siguiendo la flecha CLOSE.

NOTA: Para ayudar a preservar la duración de la pila, se puede desactivar el sensor de caminata en el menú de SYSTEM SETUP. El Health Tracker® no contará los pasos cuando el sensor está apagado.

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

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 activar la función NIGHT-MODE®. Sonará un pitido. La función NIGHT-MODE® se desactiva automáticamente después de 8 horas.

RESISTENCIA AL AGUA

El reloj Health Tracker™ es resistente al agua a 50 metros.

Profundidad de Resistencia al Agua	Presión bajo la superficie en p.s.i.a. *
50m/164 pies	86

*libras por pulgada cuadrada absoluta

ADVERTENCIA: PARA MANTENER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO OPRIMA 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.

GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX <p>(GARANTIA LIMITADA USA - LEA POR FAVOR EL FOLLETO DE INSTRUCCIONES PARA LOS DETALLES DE LA OFERTA DE EXTENSIÓN DE LA GARANTÍA).</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> Votro montre TIMEX® est garantie contre les défauts de fabrication par Timex Group USA, Inc. pour une période d'UN AN, à partir de la date d'achat. Timex et ses succursales en tout le monde respaldan esta Garantía Internacional. Cabe aclarar que Timex tiene la libertad de optar por reparar el reloj con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados, y también podría optar por reemplazarlo por un modelo idéntico o similar. IMPORTANTE — OBSERVE POR FAVOR QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU RELOJ: </p> <p> 1) después de vencido el plazo de la garantía; 2) si el reloj inicialmente no se compró a un distribuidor autorizado de Timex; 3) si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex; 4) si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y 5) por cristal, correa o pulsera, caja, accesorios o pila. TIMEX podría cobrar por el cambio de cualquiera de estas partes. </p> <p> ESTA GARANTÍA SE OFRECE EN FORMA EXCLUSIVA Y EN LUGAR DE CUALQUIER OTRA GARANTÍA. SEA EXPRESA O IMPLICITA, INCLUSIVE TODA GARANTÍA IMPLICITA PARA FINES COMERCIALES O DE ADECUACIÓN A FINES PARTICULARES. TIMEX NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR PERJUICIOS DIRECTOS, INDIRECTOS NI ESPECIALES. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de perjuicios, por lo cual las limitaciones mencionadas anteriormente podrían no aplicarse en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero usted también podría tener otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro. </p> <p> Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, devolver el reloj a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista adonde se compró el reloj, adjuntando el Cupón de Reparación que originalmente viene con el mismo. En EUA y Canadá se puede adjuntar el original del Cupón de Reparación del Reloj o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Para cubrir el costo de envío, adjunte el siguiente importe (este importe no es para el pago de la reparación): En EUA, un cheque o giro por valor de US \$ 8,00 (dólares estadounidenses), en Canadá, un cheque certificado o giro por valor de CAN \$7,00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque certificado o giro por valor de UK £ 2,50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío. NUNCA INCLUYA CON EL RELOJ UNA MALLA O BANDA ESPECIAL, NI NINGÚN OTRO ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL. </p> <p> En EUA, por favor llame al 1-800-448-4639 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llamar al número 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, Países del Caribe, Bermuda y Bahamas, al (501) 370-5775 (EUA). En Asia, al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44 020 8687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. Para Alemania/Austria: +43 662 88921 30. En Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras áreas, consulte al vendedor local de Timex o al distribuidor de Timex sobre la garantía. En Canadá, EUA y en otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrían proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo previamente pagado para que envíe el reloj a reparación. </p> <p> ©2010 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, HEALTH TRACKER y NIGHT-MODE son marcas registradas de Timex Group B.V. y sus filiales. </p>


ALARM MODE

SETTING THE ALARM

Health Tracker™ watch has 3 alarms (A1, A2, and A3). You can set the frequency of any of these alarms so they will sound every day, on weekdays only, on weekends only, or on a specific day of the week.

- Press MODE to select ALARM.
- Press SET to choose alarm to set (A1, A2, or A3).
- Hold SET. ALARM # SET displays.
- Press + or - to change hour. Digits flash.
- Press NEXT and + / - to change minutes.
- Continue pressing NEXT and + / - to set AM/PM and frequency (DAILY, WEEKDAYS, WEEKENDS, or specific day of week).
- Press DONE to exit.

TURNING ALARMS ON AND OFF



- Press MODE to select ALARM.
- Press SET to choose alarm to turn on or off (A1, A2, or A3).
- Press START/STOP/RESET/- 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 after 5 minutes.

REPLACING THE BATTERY

Replace the battery when required. Battery type is on the battery hatch.

- Rotate battery hatch counter-clockwise, following OPEN arrow (use a coin if hatch is difficult to move). Remove battery hatch.
- Rotate plastic cover counter-clockwise until OPEN  icon points toward top of watch. Remove plastic cover.
- Remove battery.
- Insert new battery.
- Replace plastic cover. Assure the metal tab is above the plastic cover. Rotate plastic cover clockwise until CLOSE  icon points toward top of watch.
- Follow the pointed arrow and press with a paper clip the pad in deep hole to reset.
- Replace battery hatch. Rotate hatch clockwise, following CLOSE arrow.

NOTE: To help preserve battery life, you can turn the walk sensor off in the SYSTEM SETUP menu. Health Tracker™ will not count steps when sensor is off. DO NOT DISPOSE OF BATTERY IN FIRE. DO NOT RECHARGE. KEEP LOOSE BATTERIES AWAY FROM CHILDREN.

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® 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.

WATER RESISTANCE

The Health Tracker™ watch is water resistant to 50 meters.


Water-Resistance Depth	p.s.i.a. * Water Pressure Below Surface
50m/164ft	86

*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.



打开和关闭闹钟

- 按MODE（模式）选择ALARM（闹钟）。
- 按SET（设定）选择要打开或关闭的闹钟（A1、A2或A3）。
- 按START/STOP/RESET/-（开始/停止/重置/-）打开或关闭闹钟功能。闹钟打开后，将显示  图标。

提示：到闹钟时间时，闹钟响起，夜间照明闪烁。按任意按钮关闭闹钟。如果未按任何按钮，闹钟将持续20秒钟，5分钟后闹钟将再次响起。

更换电池

必要时请更换电池。电池型号标在电池匣盖上。

- 沿OPEN（打开）箭头逆时针旋转电池匣盖（如果匣盖移动困难可以使用硬币）。
- 取下电池匣盖。
- 逆时针旋转塑料盖，直至OPEN （打开）图标指向手表顶端。取下塑料盖。
- 取下电池。
- 插入新电池。
- 重新装上塑料盖。确保金属片是在塑料盖上方。确保塑料盖密封盖。
- CLOSE （关闭）图标指向手表顶端。
- 按照箭头指向，并使用回形针按压深孔内的衬垫来重置。
- 重新装上电池匣盖。沿CLOSE（关闭）箭头顺时针旋转匣盖。

注：为延长电池寿命，可在SYSTEM SETUP（系统设置）菜单中关闭步行传感器。传感器关闭时Health Tracker™将不再计算步数。切勿将电池弃置于火内。请勿为电池充电。请将拆下的电池放在远离儿童的地方。

INDIGLO®夜间照明/NIGHT-MODE® 功能

- 按住INDIGLO®按钮几秒钟以启动夜间照明。
- 按住INDIGLO®按钮4秒钟以启用NIGHT-MODE®功能。此时将发出蜂鸣音。
- 在NIGHT-MODE®功能下，按任意按钮均可启动夜间照明。
- 按住INDIGLO®按钮4秒钟以禁用NIGHT-MODE®功能。此时将发出蜂鸣音。NIGHT-MODE®功能会在8小时后自动关闭。

防水功能

Health Tracker™手表的防水深度达50米。

防水深度	p.s.i.a. * 水面以下水压
50m/164英尺	86

* 按磅计算的每平方米绝对压力

警告：为保持防水性能，请勿在水中按任何按钮。

- 本表只有在表面玻璃、按钮和表壳完好无损的情况下才具有防水性。
- 本表非跳水用手表，不宜在跳水时使用。
- 接触盐水后，请用清水冲洗。

過去のアクティビティの見直し

それぞれの日のアクティビティは、真夜中に REVIEW モードに保存されます。この腕時計には 7 日分までのアクティビティを保存できます。8 番目のエントリーが加わった場合、最古のエントリーが最新のエントリーと入れ替わります。

エントリーは最も新しいものから最も古いものへと表示されます。

- MODE を押し REVIEW を選びます。
- START/STOP/RESET/- を押し見た日を選びます。
- SET を押しその日のアクティビティを見直します。
- NEXT を押し下記順にアクティビティのデータを見直します：
 - アクティビタイム
 - トータル歩数
 - 距離
 - もし WALK ゴールを設定すると、アクティビティの距離がゴールを超えるか、または足りない量を表示します。(右の例を参照)
 - もし DIET ゴールを設定すると、消費したダイエットユニットまたはカロリーがゴールを超えるか、または足りない量を表示します。
 - 燃焼したカロリー
- DONE を押し REVIEW モードを終了します。
 - ダイレクトの差（もしゴールを設定した場合、毎日の摂取量がゴールを超えるか、または足りないこともあります。SETTING DIET GOAL を参照）
 - カロリー
- DONE を押し REVIEW モードを終了します。


アラームモード

アラームを設定するには

Health Tracker™ 腕時計には 3 つのアラームがあります（A1、A2、A3）。いずれのアラームでも、毎日、平日のみ、週末のみ、または週の特定の日に鳴るように設定できます。

- MODE を押し ALARM を選びます。
- SET を押し設定するアラームを選びます（A1、A2、A3）。
- SET を押し続けます。ALARM # SET が表示されます。
- + または - を押しして時刻を変えます。数字が点滅します。
- NEXT と + / - を押しして分を変えます。
- NEXT と + / - を押し続け、AM/PM と頻度（DAILY、WEEKDAYS、WEEKENDS、または週の特定の日）を設定します。
- DONE を押し終了します。

アラームをオン、オフにするには



- MODE を押し ALARM を選びます。
- SET を押しオンまたはオフにするアラームを選びます（A1、A2、A3）。
- START/STOP/RESET/- を押しアラームをオンまたはオフにします。アラームがオンの場合は  アイコンが表示されます。

ヒント：アラームの時間になると、アラート音が鳴り、ナイトライトが点滅します。いずれかのボタンを押しして音を止めます。

ボタンを押さない、アラームは 20 秒間鳴り続けます。バックアップアラームが 5 分後に鳴ります。

電池の交換

必要な場合には電池を交換してください。電池の種類は電池のハッチに表記されています。

- OPEN の矢印に従って、電池のハッチを反時計回りに回します（もしハッチを動かさにくい場合はコインを使います）。電池のハッチをはずします。
- OPEN  アイコンが腕時計の上を指すまで、プラスチックカバーを反時計回りに回します。プラスチックカバーをはずします。
- 電池をはずします。
- 新しい電池を入れます。
- プラスチックカバーを戻します。金属のタブをプラスチックカバーの上に確実におきます。CLOSE  アイコンが腕時計の上を指すまでプラスチックカバーを右回りに回します。
- 矢印に従って、ペーパークリップでパッドを穴の奥まで押ししてリセットします。
- 電池のハッチをもとに戻します。CLOSE の矢印に従って、ハッチを時計回りに回します。**注意：**電池の寿命を長持ちさせるため、SYSTEM SETUP でウォークセンサーをオフにすることもできます。センサーがオフの場合、Health Tracker™ 腕時計は歩数をカウントしません。電池を焼却しないでください。再充電はできません。はずした電池はお子様の手が届かないように注意してください。

INDIGLO® NIGHT ナイトライト / NIGHT-MODE® 機能

- INDIGLO® ボタンを押ししてナイトライトを数秒間作動させます。
- INDIGLO® ボタンを 4 秒間押し続け、NIGHT-MODE® 機能を作動させます。ピープ音が鳴ります。
- NIGHT-MODE® 機能では、いずれかのボタンを押すとナイトライトが作動します。
- INDIGLO® ボタンを 4 秒間押し続け、NIGHT-MODE® 機能をオフにします。ピープ音が鳴ります。NIGHT-MODE® 機能は8 時間後に自動的にオフになります。

耐水性

この Health Tracker™ 腕時計には 50メートルまでの耐水性があります。

耐水性の深度	p.s.i.a.*水面下水圧
50m/164ft	86

*ポンド/平方インチの絶対値

警告：耐水性を維持するため、水中ではボタンを一切押さないでください。

- 腕時計はレンズ、プッシュボタン、ケースがそっくりそのままでの状態の場合にのみ耐水性があります。
- 腕時計はダイバーウォッチではありません。ダイビングには使用しないでください。
- 腕時計が塩水にさらされた場合は真水ですすいでください。

<p>TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY</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 reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model. IMPORTANT – PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR WATCH:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) after the warranty period expires; 2) if the watch was not originally purchased from an authorized Timex retailer; 3) from repair services not performed by Timex; 4) from accidents, tampering or abuse; and 5) lens or crystal, strap or band, watch case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts. <p>THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE. TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.</p> <p>To obtain warranty service, please return your watch to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the watch was purchased, together with a completed original Watch Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Watch Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your watch to cover postage and handling (this is not a repair charge: a US\$ 8.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$7.00 cheque or money order in Canada; and a UK£2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling. NEVER INCLUDE A SPECIAL WATCHBAND OR ANY OTHER ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.</p> <p>For the U.S., please call 1-800-448-4639 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572-9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 (0) 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, HEALTH TRACKER and NIGHT-MODE are trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries.</p>	
---	--

<p>TIMEX 国际保修规定</p> <p>自原购买日起一年内，Timex Group USA, Inc. 保证您的 TIMEX® 手表不会出现制造缺陷。Timex 及其遍布全球的加盟机构都会承诺该项国际保修义务。</p> <p>请注意，Timex 在为您修理手表时，可能对安装新配件或经过全面修复和检验的配件，也可用相同或类似的型号加以更换。重要说明—请阅读：本保修服务不包括在以下情况中出现的手表故障或损坏：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 保修期已过； 2) 如果手表是从未经授权的 Timex 零售店购买的； 3) 手表由 Timex 之外的机构进行维修； 4) 意外事故、自行拆换或使用不当；以及 5) 镜面或水晶、表带或表链、表壳、附件或电池受损。Timex 会为更换这些配件向您收取一定费用。 <p>本保修规定及其所含补偿条款具有专属性，并取代所有其他明示或暗示的保修承诺，包括任何对适销性和针对任何特定目的的适用性的暗示保证。TIMEX 对任何特别、附带性或后果性的损害赔偿责任不负责。部分国家和地区不允许限制暗示性保证，也不允许排除或限制有关损失，因此上述限制可能对您无效。本保修规定赋予您具体的合法权益，同时保留在美国或在海外再售，您可能享有其他权利。</p> <p>如需保修服务，请将您的手表退还给 Timex、其加盟机构或购买该表的 Timex 零售店，同时附上填好的 Watch Repair Coupon（手表维修单）原件。如果您在美国或加拿大，则可附上填好的 Watch Repair Coupon（手表维修单）原件或一份书面声明，其中注明您的姓名、住址、电话号码以及购买日期和地点。请随表按以下费率寄交邮费和手续费（不属于修理费）：美国用户请寄一张 8.00 美元的支票或汇票；加拿大用户请寄一张 7.00 加元的支票或汇票；英国用户则请寄一张 2.50 英镑的支票或汇票。其他国家和地区的用户，Timex 会相应收取邮费和手续费。切勿将寄送的包裹内夹带特殊款式的表带或其他个人贵重物品。</p> <p>有关保修的其他信息，在美国请致电 1-800-448-4639，加拿大请致电 1-800-263-0981，西语致电 +55 (11) 5572 9733，墨西哥请致电 01-800-01-060-00，美洲中部、加勒比、百慕大及巴哈马地区请致电 (501) 370-5775 (美国)，亚洲用户请致电 852-2815-0091，英国用户请致电 44 020 8687 9620，葡萄牙用户请致电 351 212 946 017，法国用户请致电 33 3 81 63 42 00，德国/奥地利用户请致电 +43 662 88921 30，中东和非洲用户请致电 971-4-310850。其他地区区的用户请与当地 Timex 零售商或 Timex 经销商联系以了解保修信息。在加拿大、美国和部分其他地区，参与有关计划的 Timex 零售商可为您提供一个邮资已付并印好收件地址的“手表修理信封”，以便您寄送厂家服务。</p> <p>©2010 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, HEALTH TRACKER和NIGHT-MODE是Timex Group B.V.及其子公司的商标。</p>	
--	--

<p>TIMEX 国际保修書</p> <p>お買い上げのTIMEX® 腕時計は、お買い上げの日から1年間、Timex Group USA, Inc. の製造上の欠陥に対して保証されています。Timex および世界各地の関連会社がこの国際保証を履行します。</p> <p>Timex は当社の判断に基づいて、お客様の腕時計を新品または再調整して検査済みの部品を使って修理するか、あるいは同等または類似のモデルと交換する場合がありますのでご了承ください。重要 — この保証は下記の場合に起きた腕時計の欠陥、または損傷に対しては適用されません：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 保証期間後 2) 腕時計が正規の Timex 販売店以外から購入された場合 3) Timex 以外によって修理が行われた場合 4) 事故、改造、乱用によって生じた場合 5) レンズまたはクリスタル、ストラップまたはバンド、腕時計ケース、付属品または電池。Timex ではこれらの交換は有料とさせていただきます。 <p>この保証およびここに含まれる救済は排他的なものであり、商品性または特定目的への適合性に関する暗示保証を含め、明示的にも暗示的にも他のすべての保証に代わるものです。TIMEX はいかなる特別責任、付随責任、電機責任に対しても責任を負いません。国や州によっては暗示保証に対する制限や損害に対する除外もしくは期間を認めないこともありますので、これらの制限が適用されないこともあります。この保証はお客様に特定の法的権利を与えるもので、国や州によって異なる法的権利を有する場合があります。</p> <p>保証によるサービスを受けるには、お客様の腕時計を TIMEX か Timex の関連会社、または腕時計をお買い上げになった正規の TIMEX 販売先に送渡さない、腕時計と一緒に、腕時計修理クーポンのオリジナルに記入してください。また米国とカナダのみにおいては、腕時計修理クーポンのオリジナルに記入するか、またはお客様の名前、ご住所、電話番号、購入日、購入場所を明記した警告書を同封してください。腕時計と一緒に、郵送料と手数料（修理代ではありません）として、米国では 8 ドルのチェックかマネーオーダー、カナダでは 7 カナダドルのチェックかマネーオーダー、英国では 2.5 英鎊のチェックかマネーオーダーを同封してください。その他の国でも、TIMEX が郵送料と手数料を請求させていただきますのでご了承ください。腕時計と一緒に特製のバンドまたは個人的な飾りなどを送ることは絶対にしないでください。</p> <p>保証についての詳細は下記の電話番号にお問い合わせください。米国：1-800-448-4639、カナダ：1-800-263-0981、ブラジル：+55 (11) 5572 9733、メキシコ：01-800-01-060-00、中米、カリブ海諸国、バハマーグ、ハワイ（501）370-5775（U.S.）、アジア：852-2815-0091、英国：44 020 8687 9620、ポルトガル：351 212 946 017、フランス：33 3 81 63 42 00、ドイツ/オーストリア：+43 662 88921 30、中東、アフリカ：971-4-310850、その他の地域にいては、最寄りの TIMEX 販売店、または TIMEX 販売代理店にお問い合わせください。カナダ、米国、その他の特定地域によっては、お客様がご自身のサービスを受けやすいように、Timex 販売店に、郵送料支払い済みで、宛名を記載した Watch Repair Mailer をご利用しておりますのでご了承ください。</p> <p>©2010 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, HEALTH TRACKER, NIGHT-MODE は Timex Group B.V. とその関連会社の商標です。</p>	
--	--

При просбе секундомера данные о данной тренировке сохранятся в режиме просмотра (REVIEW). Можно сохранять вплоть до 5 тренировок в день.

При отключённом секундомере держите нажатой кнопку STOP для очистки секундомера и сохранения тренировки.

ПРОСМОТР СЕГОДНЯШНЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Часы Health Tracker™ записывают каждый Ваш шаг, отслеживают время вашей активности и рассчитывают пройденное Вами расстояние и израсходованные Вами калории.

Если Вы выставили цель в режиме настроек (SETUP), Вы также сможете увидеть, сколько шагов Вам осталось пройти, чтобы достичь своей цели.

- Нажмите кнопку MODE для выбора деятельности (ACTIVITY).
- Нажмите кнопку START/STOP/RESET/- для выбора данных для просмотра.

ПРОСМОТР ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕДУЩЕСТВУЮЩИХ ДНЕЙ

Деятельность каждого дня сохраняется в режиме просмотра (REVIEW) в полночь. Часы хранят вплоть до 7 дней деятельности. При вводе 8-й записи, самая старая запись заменяется самой новой.

Записи изображаются в порядке от самой последней до самой старой.

- Нажмите кнопку MODE для выбора режима просмотра (REVIEW).
- Нажмите кнопку START/STOP/RESET/- для выбора дня для просмотра.
- Нажмите кнопку NEXT, чтобы просмотреть деятельность дня.
- Нажмите кнопку SET, чтобы просмотреть данные о деятельности в следующем порядке:
 - Время деятельности
 - Общее количество шагов
 - Расстояние
 - Если выставлена цель в ходьбе, разница между расстоянием деятельности и выставленной целью изображается на дисплее. (примеры приведены справа)
 - Если выставлена цель в питании, разница между количеством калорий или единиц и выставленной целью изображается на дисплее.
 - Количество израсходованных калорий

- Нажмите кнопку DONE для выхода из режима просмотра (REVIEW).
- Разница в питании (если цель была выставлена; дневное потребление превосходит цель или не достигает цели; смотрите раздел настроек целей в питании (SETTING DIET GOAL)
- Калории
- Нажмите кнопку DONE для выхода из режима просмотра (REVIEW).


РЕЖИМ БУДИЛЬНИКА

УСТАНОВКА БУДИЛЬНИКА

В часах Health Tracker™ имеются 3 будильника (A1, A2 и A3). Вы можете выставить частоту любого из этих будильников на звонок ежедневно, только по будним дням, только по выходным дням или в определённый день недели.

- Нажмите кнопку MODE и выберите ALARM (будильник).
- Нажмите кнопку SET, чтобы выбрать будильник для настройки (A1, A2 или A3).
- Держите нажатой кнопку SET. На дисплее выветится сообщение ALARM # SET.
- нажмите кнопку + или – для изменения значения часа. Начнут мигать цифры.
- нажмите кнопку NEXT или +/- для изменения значения минут.
- Продолжайте нажимать кнопки NEXT и + / -, чтобы выставить время AM (до полудня)/PM (после полудня) и частоту (DAILY (ежедневно), WEEKDAYS (по будним дням), WEEKENDS (по выходным) или в определённый день недели).
- Для выхода из режима нажмите кнопку DONE.

ВКЛЮЧЕНИЕ И ВЫКЛЮЧЕНИЕ БУДИЛЬНИКОВ

- Нажмите кнопку MODE и выберите ALARM (будильник).
- Нажмите кнопку SET, чтобы выбрать будильник для включения или выключения (A1, A2 или A3).
- Нажмите кнопку START/STOP/RESET/-, чтобы включить или выключить будильник. Когда функция будильника включена, на дисплей выводится значок 

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ: По достижении времени будильника раздаётся звуковой сигнал и начинает мигать ночная подсветка. Будильник отключается нажатием любой кнопки.

Если не нажата ни одна кнопка, будильник продолжает звенеть в течение 20 секунд. Запасной будильник зазвенит через 5 минут.

ЗАМЕНА БАТАРЕЙКИ

Замените батарейку при необходимости. Тип батарейки указан на крышке отсека батарейки.

- Поверните крышку отсека батарейки против часовой стрелки, следя в направлении стрелки, на которой указано OPEN (открыть) (используйте монету, если крышку тяжело сдвинуть). Снимите крышку отсека батарейки.
- Поворачивайте пластиковое покрытие против часовой стрелки, пока значок OPEN  не будет указывать на верхнюю часть часов. Снимите пластиковое покрытие.
- Достаньте батарейку.
- Вставьте новую батарейку.
- Замените пластиковое покрытие. Убедитесь в том, что металлическая задвижка находится поверх пластикового покрытия. Поворачивайте пластиковое покрытие по часовой стрелке, пока значок CLOSE  не будет указывать на верхнюю часть часов.
- Продолжайте поворачивать в направлении стрелки с толстым наконечником, а затем нажмите скрепку на кнопку в глубоком отверстии для сброса.
- Замените крышку отсека батарейки. Поверните крышку отсека батарейки по часовой стрелке в направлении стрелки, на которой указано CLOSE (закреть).

ПРИМЕЧАНИЕ: Вы можете отключить сенсор ходьбы в меню системных настроек (SYSTEM SETUP), чтобы продлить срок действия батарейки. Часы Health Tracker™ не будут считать шаги при отключённом сенсоре.

НЕ БРОСАЙТЕ БАТАРЕЙКУ В ОГОНЬ. НЕ ПРЕЗАРЯЖАЙТЕ БАТАРЕЙКУ. ХРАНИТЕ НЕЗАЛОЖАННЫЕ БАТАРЕЙКИ В НЕДОСТУПНЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЕСТАХ.

НОЧНАЯ ПОДСВЕТКА INDIGLO® С РЕЖИМОМ NIGHT-MODE®

- Нажмите кнопку INDIGLO® для включения ночной подсветки на несколько секунд.
- Чтобы включить режим NIGHT-MODE®, нажмите и держите нажатой в течение 4 секунд кнопку INDIGLO®. Вы услышите звуковой сигнал.
- Ночная подсветка включается нажатием любой кнопки в режиме NIGHT-MODE®.
- Чтобы выключить режим NIGHT-MODE®, нажмите и держите нажатой в течение 4 секунд кнопку INDIGLO®. Вы услышите звуковой сигнал. Режим NIGHT-MODE® выключается автоматически после 8 часов работы.

ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ

Ваши часы Health Tracker™ водонепроницаемы на глубину до 50 метров.

Глубина водонепроницаемости	p.s.i.a.* Давление водного столба ниже поверхности воды
50m/164 фута	86

*абсолютное давление в футах на кв. дюйм

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТИ, НЕ НАЖИМАЙТЕ КНОПКИ ПОД ВОДОЙ.

- Часы сохраняют водонепроницаемость только до тех пор, пока стекло циферблата, кнопки и корпус остаются неповрежденными.
- Часы не являются водолазными и не предназначены для ныряния.
- После контакта с морской водой часы следует сполоснуть в пресной воде.

<p>МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ НА ЧАСЫ TIMEX</p> <p>Фирма Timex Group USA, Inc. гарантирует отсутствие в ваших часах TIMEX® каких-либо производственных дефектов на период до ОДНОГО ГОДА со дня первоначальной покупки. Фирма Timex не международными филиалами предоставляет международную гарантию. Пожалуйста, укажите, что фирма Timex может, на свое усмотрение, отремонтировать ваши часы с использованием новых или полностью отремонтированных и прошедших инспекцию компонентов или заменить изделие той же или аналогичной модели. ВНИМАНИЕ: ПОЖАЛУЙСТА, ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО НАСТОЯЩАЯ ГАРАНТИЯ НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НА ДЕФЕКТЫ ИЛИ ПОВРЕЖДЕНИЯ ВАШИХ ЧАСОВ ПРИ СЛЕДУЮЩИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) по истечении срока гарантии; 2) если часы не были куплены первоначально у официального распространителя продукции фирмы Timex; 3) если повреждения являются результатом ремонта или обслуживания, не произведенного фирмой Timex; 4) если повреждения возникли в результате аварии, вскрытия часов или других недовольных действий, кроме того; 5) гарантия не распространяется на стекло, ремешок или браслет, футляр от часов, прочие принадлежности и батарейку. Замена этих частей может быть произведена фирмой Timex за дополнительную плату. <p>НАСТОЯЩАЯ ГАРАНТИЯ И ПРЕДУСМОТРЕННЫЕ ЕЮ МЕРЫ ЯВЛЯЮТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫМИ И ЗАМЕНЯЮТ ВСЕ ДРУГИЕ ГАРАНТИИ. ЯВНЫЕ ИЛИ ПОДРАЗУМЕВАЕМЫЕ, ВКЛЮЧАЯ ЛЮБЫЕ ПОДРАЗУМЕВАЕМЫЕ ГАРАНТИИ КОММЕРЧЕСКОГО КАЧЕСТВА, ИЛИ ПРИГОДНОСТИ ДЛЯ КАКОГО-ЛИБО КОНКРЕТНОГО ПРИМЕНЕНИЯ. КОМПАНИЯ TIMEX НЕ НЕДЕТ НИКАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА КАКИЕ-ЛИБО ОСОБЫЕ, ПОБОЧНЫЕ ИЛИ ВТОРИЧНЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ. Некоторые страны и штаты не допускают ограничения в отношении подразумеваемых гарантий и не допускают исключений или ограничений в отношении порождений. В таком случае на Вас не будут распространяться эти ограничения. Настоящая гарантия предоставляет Вам конкретные юридические права, но Вы можете иметь также и другие права, варьируемые в зависимости от конкретной страны или штата.</p> <p>Для получения дополнительной информации, пожалуйста, верните Ваши часы в фирму Timex, в одно из отделений или филиалов распространителя ее продукции, у которого часы были куплены. Пожалуйста, приложите заполненный оригинал гарантийного талона на ремонт часов, а в США и Канаде - заполненный оригинал гарантийного талона на ремонт часов или сопроводительное письмо. В других странах фирма TIMEX предоставляет Вам счёт за почтовые расходы и затраты на упаковку. НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ НЕ ПРИЙМАЙТЕ К ВАШЕЙ ПОСЫЛКЕ БРАСЛЕТ ОТ ЧАСОВ ИЛИ КАКИЕ-ЛИБО ПРЕДМЕТЫ ДЛЯ ЗАСЛУЖИВАНИЯ ЦЕННОСТИ.</p> <p>Для получения дополнительной информации о гарантии, пожалуйста, звоните по телефону 1-800-448-4639 на территории США. Телефон для Канады: 1-800-263-0981. В Бразилии звоните по телефону +55 (11) 5572 9733. В Мексике звоните по телефону: 01-800-01-060-00. В Центральной Америке, Карибских странах, на Бермудах и Багамских островах по телефону: (501) 370 5775 (США). В Азии звоните по телефону: 852-2815-0091. В Великобритании звоните по телефону: 44 020 8687 9620. Португалия по телефону: 351 212 946 017. Во Франции звоните по телефону: 33 3 81 63 42 00. В Центральной Азии звоните по телефону: +43 662 88921 30. На Ближнем Востоке и в Африке звоните по телефону: 971-4-310850. Для получения дополнительной информации о гарантии в других регионах, пожалуйста, свяжитесь с местным представителем или дистрибьютором фирмы Timex. В Канаде, США и в некоторых других регионах некоторые дистрибьюторы фирмы Timex могут предоставить Вам дополнительные специальные почтовые упаковки для отправки часов в ремонт с уже напечатанным адресом получателя. Это облегчит для Вас процесс получения фабричного обслуживания.</p> <p>©2010 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, HEALTH TRACKER и NIGHT-MODE являются зарегистрированными торговыми марками компании Timex Group B.V. и ее филиалов.</p>	
--	--