

**FUNCTIES**

- Tijd/datum (12- of 24-uursweergave • MMDD/DDMM weergave • twee tijdzones • uursignaal)
- Aftellende timers (tot 24 uur • stoppen of herbeginnen bij nul • twee intervallen)
- Drie alarmen (Dagelijks/op weekdays/in het weekend/een keer per week • herhalingsalarm na 5 minuten)
- Chronometer (opslagmogelijkheid voor 50 rondetijden • oproepen van training aan de hand van datum • weergave van gemiddelde/beste tijd • onmiddellijke oproepmogelijkheid • meting van verstrekte tijd)
- INDIGLO® nachtverlichting met NIGHT-MODE® functie.

**BASISBEDIENING**

**SET/ OF DONE** (Om wijzigingen te bewaren en het instellen te beëindigen)

**RECALL**

**MODE OF NEXT** (Om naar de volgende stap te gaan)

**START/ OF LAP** ingedrukt om snel te verhogen.)

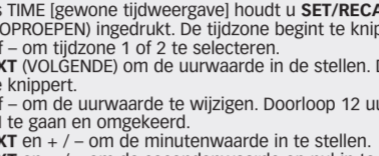
**INDIGLO**

**STOP/ OF RESET** (Waarde verlagen. Houd ingedrukt om snel te verlagen.)

**-** (Waarde verlagen. Houd ingedrukt om snel te verlagen.)

Bij het instellen heeft elke knop een andere functie zoals hierboven wordt aangegeven. Het display geeft aan wanneer de functie van de knop verandert. **OPMERKING:** De knop **START/LAP** (start/ronde) op uw horloge kan in de stand "12" of "6" worden gevonden.

Als uw horloge de knop **START/LAP** bij de stand 12 uur heeft, kan de band op twee manieren worden gedragen. Stop de band onder de band zelf (Fig. A) of draag hem op de gebruikelijke manier, in de houder gestopt (Fig. B).



**TIJD/DATUM/UURSIGNAAL**

- In de modus TIME [gewone tijdweergave] houdt u **SET/RECALL** (INSTELLEN/OPROEPEN) ingedrukt. De tijdzone begint te knipperen.
- Druk op + of - om tijdzone 1 of 2 te selecteren.
- Druk op **NEXT** (VOLGENDE) om de uurwaarde in te stellen. De cijferwaarde knippert.
- Druk op + of - om de uurwaarde te wijzigen. Doorloop 12 uur om van AM naar PM te gaan en omgekeerd.
- Druk op **NEXT** en + / - om de minutenwaarde in te stellen.
- Druk op **NEXT** en + / - om de secondenwaarde op nul in te stellen.
- Blijf dit patroon volgen om de dag van de week, de maand, de datum, de 12-uursweergave (AM/PM) of 24-uursweergave, de datumweergave MM.DD of DD.MM in te stellen en om het uursignaal en de bieptoon aan of uit te zetten. Wanneer u de bieptoon activeert, weerklinkt er een bieptoon bij elke druk op een knop, met uitzondering van de knop INDIGLO.
- Druk op **NEXT** om de tweede tijdzone in te stellen. Volg daarvoor de bovenstaande procedure.
- Druk op **DONE** (KLAAR) om het instellen te beëindigen.

- TIPS:**
- Houd **START/LAP** (START/RONDE) kort ingedrukt om de tijd in de tweede tijdzone even te bekijken.
  - Houd **START/LAP** gedurende 4 seconden ingedrukt om de weergegeven tijdzone te wijzigen.
  - In andere modi houdt u **MODE** (MODUS) ingedrukt om de tijd te bekijken, als u de knop loslaat, keert u terug naar de huidige modus.

**CHRONOMETER**

Het horloge telt maximaal 99 ronden (max. 100 uur) en slaat de ronden op.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

- DE CHRONOMETER GEBRUIKEN:**
- Druk op **MODE** tot CHRONO verschijnt.
  - Druk op **START/LAP** om de chronometer te starten. De chronometer blijft lopen wanneer u de chronometermodus verlaat.
  - Druk op **START/LAP** om een tussentijd vast te leggen. Het rondenummer wordt weergegeven door de laatste twee cijfers van het display.
  - De weergegeven tijd blijft gedurende 10 seconden op het display staan. Druk op **MODE** om die weergegeven tijd van het display te verwijderen en opnieuw de lopende chronometer weer te geven.
  - Druk op **STOP/RESET** (STOP/TERUGZETTEN) om de chronometer stop te zetten of te pauzeren. Druk op **START/LAP** om de chronometermeting te hervatten.
  - Wanneer u klaar bent met uw training, hebt u twee mogelijkheden: houd **SET/RECALL** ingedrukt om uw trainingsgegevens op te slaan of houd **STOP/RESET** ingedrukt om de trainingsgegevens te wissen (bij elk van beide mogelijkheden wordt de chronometer terug op 00:00:00 gezet).

- TIPS:**
- Wanneer de chronometer loopt verschijnt in het display met de gewone tijdweergave.
  - Wanneer u trainingsgegevens opslaat, wordt het beschikbare vrije geheugen (het aantal resterende rondetijden dat kan worden opgeslagen) of MEMORY FULL [geheugen vol] weergegeven in het display. Elke opgeslagen training is gelijk aan het aantal opgetelde ronden plus een extra ronde om de totale duur van de training op te slaan.
  - Als er onvoldoende vrije geheugenruimte is om de gegevens van een volledige training op te slaan, worden de totale duur, de datum en de eerst gemeten ronden opgeslagen totdat de resterende geheugen capaciteit is opgebruikt.

- TRAININGSGEVEGENS OPROEPEN:**
- Druk op **SET/RECALL** om naar de oproepmodus te gaan. De datum van de laatste training knippert.
  - Druk op + / - om de training te selecteren waarvan u de gegevens wilt bekijken. Trainingsgegevens worden opgeslagen aan de hand van de datum. Er kunnen meerdere trainingen zijn opgeslagen op een en dezelfde datum.
  - Druk op **NEXT** om de trainingsgegevens op te roepen.
  - Druk op + / - om de ronde-/tussentijden te bekijken van opeenvolgende rondes, de beste rondetijd (BEST), en de gemiddelde rondetijd (AVG).
  - Om de gegevens van een andere trainingssessie te bekijken, drukt u op **NEXT** tot de datum knippert en volgt u de stappen 2-4.
  - Druk op **DONE** om de oproepmodus te verlaten.

- TIP:**
- Om de ronde-/tussentijden van de huidige training te bekijken terwijl de chronometer loopt, drukt u op **SET/RECALL** en + / - om de ronde-/tussentijden te doorlopen, en de beste (BEST) en gemiddelde (AVG) rondetijd te bekijken. De huidige ronde wordt niet weergegeven. Terwijl de chronometer loopt, kunnen geen gegevens van andere trainingen worden bekeken.

- TRAININGEN WISSEN:**
- Wanneer de chronometer is stopgezet, houdt u **STOP/RESET** ingedrukt. HOLD TO CLEAR LAST WRKOUT [Houdt ingedrukt om laatste training te wissen] verschijnt.
  - Het horloge laat een bieptoon horen. De gegevens van de laatst opgeslagen trainingssessie zijn uit het horloge gewist.
  - Om alle trainingen te wissen, blijft u **STOP/RESET** ingedrukt houden. HOLD TO CLEAR CHRONO MEM [Houd ingedrukt om het chronometergeheugen te wissen] verschijnt. Het horloge laat een tweede bieptoon horen om aan te geven dat alle opgeslagen trainingsgegevens werden gewist. Op het display verschijnt MEMORY 50.

- DE WEERGAVE AANPASSEN:**
- Hiermee bepaalt u wat op de eerste regel van het display wordt weergegeven en wat op de tweede.
- Houd **SET/RECALL** ingedrukt.
  - Als er geen trainingsgegevens zijn opgeslagen, verschijnt FORMAT/SET [Weergave/instellen] op het display.
  - Als er wel trainingsgegevens zijn opgeslagen, wordt de laatste trainingssessie weergegeven.
  - Druk op **NEXT** tot het weergavedisplay verschijnt.
  - Druk op + / - om LAP/SPL (tussentijd in grote cijfertekens), SPL/LAP (rondetijd in grote cijfertekens) of TOTAL RUN (totale chronometer tijd) te selecteren.
  - Druk op **SET/RECALL** om het instellen te beëindigen.

**OPMERKING:** in de weergave TOTAL RUN kunt u de totale verstrekte tijd en de totale bewegingstijd bekijken (totale bewegingstijd = totale verstrekte tijd - gepauzeerde tijd tijdens de training).

- Selecteer de weergave TOTAL RUN op de hierboven beschreven wijze.
- Druk op **START/LAP** om de chronometer te starten.
  - Druk op **STOP/RESET** telkens wanneer u stopt/pauzeert tijdens uw training. Op de hoofdregel wordt de totale verstrekte tijd weergegeven min de gepauzeerde tijd (totale bewegingstijd). De tijdmeting op de regel eronder blijft doorlopen om de totale verstrekte tijd te bepalen sinds het starten van de chronometer.
  - Druk op **STOP/RESET** om de tijdmeting stop te zetten. U kunt uw trainingsgegevens nu wissen of opslaan.

- TIPS:**
- Wanneer u een training in deze weergave hebt beëindigd, blijft de totale verstrekte tijd lopen tot de trainingsgegevens zijn opgeslagen of gewist.
  - Wanneer u de weergave TOTAL RUN opnieuw oproept, wordt alleen de totale bewegingstijd weergegeven.
  - De meting van de verstrekte tijd blijft lopen tot de chronometer wordt gereset. Als u een tussentijd vastlegt, verandert de weergave in SPL/LAP. De verstrekte tijd wordt niet in het geheugen opgeslagen.

**TIMER**

- Druk op **MODE** tot TIMER verschijnt.
- Druk op **SET/RECALL**. De uurwaarde begint te knipperen.
- Druk op + / - om de uurwaarde te wijzigen.
- Druk op **NEXT** en + / - om de minutenwaarde in te stellen.
- Druk op **NEXT** en + / - om de secondenwaarde in te stellen.
- Druk op **NEXT** en + / - om STOP AT END [stoppen bij nul] of REPEAT AT END [herbeginnen bij nul] te selecteren.
- Druk op **DONE** om de instellingen te bevestigen en het instellen te beëindigen.
- Druk op **START/LAP** om de timer te starten. De timer blijft lopen wanneer u de timermodus verlaat.
- Er weerklinkt een alarmmelodietje wanneer de timer nul bereikt of voor hij opnieuw begint af te tellen.
- Druk op **STOP/RESET** om de timer te stoppen. Druk nogmaals om hem te resetten.

- TIPS:**
- verschijnt in het tijdweergavedisplay wanneer de timer loopt.
  - Tijdens de intervaltimerfunctie verschijnt in de rechter bovenhoek het nummer van de herhaling, zowel bij de aftellende timer als bij de intervaltimer.
  - Het maximum aantal herhalingen is 99.

**INTERVALTIMER**

U kunt twee timers instellen die na elkaar aftellen.

- Druk op **MODE** tot INTMR verschijnt.
- Druk op **SET/RECALL**. INT 1 begint te knipperen.
- Druk op **NEXT** en volg de stappen 3-6 onder Timer hierboven.
- Wanneer u terug bent gekeerd naar INT 1 drukt u op + / - om naar INT 2 (Interval 2) te gaan.
- Druk op **NEXT** en volg de stappen 3-6 onder Timer hierboven.
- Druk op **DONE** om te bevestigen en het instellen te beëindigen.
- Druk op **START/LAP** om de timer te starten. De andere bedieningsmogelijkheden zijn dezelfde als voor de gewone TIMER.

- TIPS:**
- Wanneer de eerste aftelcyclus is voltooid gaat de timer verder met het volgende interval dat is ingesteld op een waarde die verschillend is van nul. Tussen elk interval knippert de INDIGLO verlichting en weerklinkt er een bieptoon.
  - Als u beide timers van de intervaltimer instelt op herhalen, telt de timer de beide intervals af en herhaalt hij de volledige cyclus.

**ALARM**

- Druk op **MODE** tot ALM 1 verschijnt.
- Druk op **SET/RECALL** om het alarm in te stellen.
- De uurwaarde knippert. Druk op + / - om de uurwaarde te wijzigen.
- Druk op **NEXT** en op + / - om de minutenwaarde, AM of PM (als de primaire tijdweergave op de 12-uursweergave, DAILY [Dagelijks], WKDAYS [op weekdays], WKENDS [in het weekend], of de dag van de week (wekelijks alarm) in te stellen.
- Druk op **DONE** om te bevestigen en het instellen te beëindigen.
- Druk op **START/LAP** of **STOP/RESET** om het alarm aan (ON) of uit (OFF) te zetten.
- Om de overige alarmen in te stellen, drukt u op **MODE** tot ALM 2 of ALM 3 verschijnt en stelt u de alarmen in op de hierboven beschreven wijze.

- TIPS:**
- Wanneer het alarm is geactiveerd, verschijnt in het tijdweergavedisplay.
  - Wanneer het alarm afgaat, knipperen de INDIGLO® nachtverlichting en het alarmpictogram en weerklinkt er een alarmsignaal. Druk op een willekeurige knop om het alarm te laten ophouden.
  - Als er niet op een knop wordt gedrukt, stopt het alarm na 20 seconden en wordt na 5 minuten een herhalingsalarm geactiveerd.

**OPMERKING:** Het alarmpictogram verschijnt alleen in het display wanneer de tijd waarvoor het alarm is ingesteld, korter dan 12 uur is.

**INDIGLO® NACHTVERLICHTING/NIGHT-MODE® FUNCTIE**

- Druk op INDIGLO om de nachtverlichting te activeren. Door de elektroluminescentietechnologie wordt 's nachts en in omstandigheden met weinig licht het volledige display verlicht.
- Houd de knop tot 3 seconden ingedrukt om de verlichting te laten branden.
- Houd INDIGLO gedurende 4 seconden ingedrukt om de NIGHT-MODE® functie te activeren. verschijnt.
- In de NIGHT-MODE® drukt u op een willekeurige knop om het display gedurende 3 seconden te verlichten.
- Om de NIGHT-MODE® functie te deactiveren houdt u INDIGLO gedurende 4 seconden ingedrukt. De functie wordt na 8 uur automatisch gedeactiveerd.

**WATERBESTENDIGHEID EN SCHOKBESTENDIGHEID**

Indien uw horloge waterbestendig is, wordt er een metermarkering of () weergegeven.

Waterbestendigheidsdiepte	p.s.i.a.* Waterdruk onder het wateroppervlak
30m/98ft	60
50m/164ft	86
100m/328ft	160

\*pounds per square inch absolute

**WAARSCHUWING: OM DE WATERBESTENDIGHEID NIET IN GEVAAR TE BRENGEN, MAG U ONDER WATER OP GEEN ENKELE KNOP DRUKKEN.**

- Het horloge is slecht waterbestendig zolang de lens, de drukknoppen en de behuizing intact zijn.
- Het horloge is geen duikershorloge en mag niet worden gebruikt om te duiken.
- Spoel het horloge met drinkbaar water nadat het werd blootgesteld aan zout water.
- De schokbestendigheid wordt op de wijzerplaat of op de behuizing van het horloge aangeduid. De horloges zijn ontworpen om te voldoen aan de ISO test inzake schokbestendigheid. Vermijd wel dat het kristal/de lens beschadigd wordt.

**OPMERKING:** Lichte harskleuren kunnen door chloorwater worden aangetast. Er kan verbleking optreden.

**BATTERIJ**

**Timex raadt ten zeerste aan om de batterij te laten vervangen door een juwelier of horlogemaker.** Indien van toepassing drukt u na het vervangen van de batterij op de terugzetknop. Het batterijtype wordt vermeld op de achterkant van de behuizing van het horloge. De verwachte batterijduur is gebaseerd op bepaalde veronderstellingen in verband met het gebruik; de levensduur van de batterij is afhankelijk van het feitelijke gebruik.

**GOOI DE BATTERIJ NIET IN EEN BRANDHAARD. NIET OPNIEUW OPLADEN. HOUD LOSSE BATTERIJEN BUITEN HET BEREIK VAN KINDEREN.**