TIMEX

www.timex.com

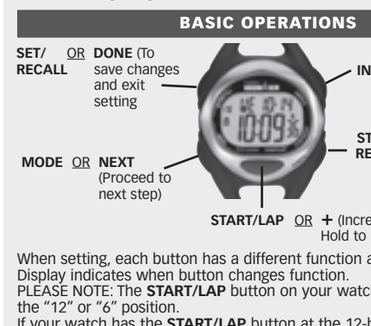
W-105 861-095020-02 EU

THANK YOU FOR PURCHASING YOUR TIMEX® WATCH.

FEATURES

Time/date (12/24 hour format • MMDD/DDMM format • two Time Zones • hourly Chime)
Countdown timers (up to 24 hours • stop or repeat at end • two intervals)
Three alarms (Daily/weekday/weekend/weekly • 5-minute backup)
Chronograph (lap storage • workout recall by date • average/best time display • on-the-fly lap recall • elapsed time counter)
INDIGLO® night-light with NIGHT-MODE® feature.

BASIC OPERATIONS



When setting, each button has a different function as indicated above. Display indicates when button changes function.
PLEASE NOTE: The **START/LAP** button on your watch may be found at the "12" or "6" position.
If your watch has the **START/LAP** button at the 12-hr. position, the strap can be worn in two ways. Tuck the strap under itself (Fig. A) or wear it in the traditional manner, tucked into the keeper (Fig. B).

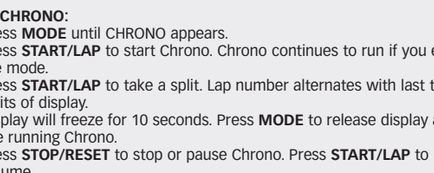
TIME/DATE/HOURLY CHIME

1. In TIME mode, press and hold **SET/RECALL**. Time Zone flashes.
2. Press + or − to select Time Zone 1 or 2.
3. Press **NEXT** to set hour. Digits flash.
4. Press + or − to change hour. Scroll through 12 hours to change to AM/PM.
5. Press **NEXT** and + / − to set minutes.
6. Press **NEXT** and + / − to set seconds to zero.
7. Continue pattern to set day of week, month, date, 12-hour (AM/PM) or 24-hour military time format, MM.DD or DD.MM date format, turn hourly Chime on/off, turn Beep on/off. If you select Beep on, beep will sound every time you push a button except INDIGLO.
8. Press **NEXT** to set second Time Zone, following procedure above.
9. Press **DONE** to exit.

TIPS:
• Press and hold **START/LAP** briefly to peek at second Time Zone.
• Press and hold **START/LAP** for 4 seconds to change Time Zone displayed.
• In other modes, press and hold **MODE** to view Time, release to return to current mode.

CHRONO

Watch counts up to 99 laps (100 hours max.) and stores laps.



RUN CHRONO:
1. Press **MODE** until CHRONO appears.
2. Press **START/LAP** to start Chrono. Chrono continues to run if you exit the mode.
3. Press **START/LAP** to take a split. Lap number alternates with last two digits of display.
4. Display will freeze for 10 seconds. Press **MODE** to release display and see running Chrono.
5. Press **STOP/RESET** to stop or pause Chrono. Press **START/LAP** to resume.
6. When workout is completed, you have two options: Press and hold **SET/RECALL** to store workout or press and hold **STOP/RESET** to clear workout (both reset chrono to 00:00:00).

TIPS:
• When Chrono is running, appears in Time display.
• When storing a workout, display will indicate available free memory (number of laps remaining to be stored. Each workout stored equals number of laps taken plus one extra lap to store total workout time) or MEMORY FULL.
• If there is insufficient memory to store entire workout, total time, date, and oldest laps will be stored up to remaining capacity.

RECALL WORKOUTS:
1. Press **SET/RECALL** to enter recall mode. Date of last workout flashes.
2. Press + / − to choose workout to review. Workouts are stored by date. Multiple workouts may be stored on same date.
3. Press **NEXT** to enter workout details.
4. Press + / − to review Lap/Split times of successive laps, BEST lap, AVG lap.
5. To review other workouts, press **NEXT** until date flashes then follow steps 2-4.
6. Press **DONE** to exit.

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

CLEAR WORKOUTS:
1. With Chrono stopped, press and hold **STOP/RESET**. HOLD TO CLEAR LAST WRKOUT appears.
2. Watch will beep. Last stored workout is erased from memory.
3. To clear all workouts, continue to hold **STOP/RESET**. HOLD TO CLEAR CHRONO MEM appears. Watch beeps a second time to indicate all stored workouts are erased. MEMORY 50 will be displayed.

CUSTOMIZE DISPLAY FORMAT:
This determines what is shown in first and second lines of the display.
1. Press and hold **SET/RECALL**.
2. If no workouts have been stored, display will read FORMAT/SET.
3. If workouts have been stored, last workout will be displayed.
4. Press **NEXT** until format display appears.
5. Press + / - to select LAP/SPL (Split in large digits), SPL/LAP (Lap in large digits), or TOTAL RUN.
6. Press **SET/RECALL** to exit.

NOTE: TOTAL RUN format allows you to view total elapsed time and total activity time (total activity time=total elapsed time - time paused during workout).

Select TOTAL RUN display format as above.
1. Press **START/LAP** to start Chrono.
2. Press **STOP/RESET** every time you pause/stop during your workout. Primary display will show time elapsed less paused time (total activity time). Lower display will continue to run, showing total elapsed time since Chrono was started.
3. Press **STOP/RESET** to stop timing. You may clear or store workout.

TIPS:
• When you have completed a workout in this format, total elapsed time will continue to run until workout is stored or cleared.
• When recalling TOTAL RUN, only total activity time will be displayed.
• Elapsed time counter will continue to run until Chrono is reset. If you take a split, display will change to SPL/LAP Elapsed time is not stored in memory.

TIMER

1. Press **MODE** until TIMER appears.
2. Press **SET/RECALL**. Hour digits flash.
3. Press + / − to change hour.
4. Press **NEXT** and + / − to set minutes.
5. Press **NEXT** and + / − to set seconds.
6. Press **NEXT** and + / − to select STOP AT END or REPEAT AT END.
7. Press **DONE** to confirm and exit.
8. Press **START/LAP** to start Timer. Timer will continue to run if you exit Timer mode.
9. An alarm melody chimes when Timer reaches zero or before it starts to countdown again.
10. Press **STOP/RESET** to stop Timer. Press again to reset.

TIPS:
• 30 appears in the Display when Timer is running.
• For repeat Timer operation, repetition number appears at top right of screen in both countdown and interval Timers.
• Maximum number of repeats is 99.

INTERVAL TIMER

You can set two Timers that countdown in sequence.
1. Press **MODE** until INTTMR appears.
2. Press **SET/RECALL**. INT 1 flashes.
3. Press **NEXT** then follow steps 3-6 in Timer section.
4. When return to INT 1 Press + / − to change to INT 2 (Interval 2).
5. Press **NEXT** then follow steps 3-6 in Timer section.
6. Press **DONE** to confirm and exit.
7. Press **START/LAP** to start Timer. Other operations are the same as for TIMER.

TIPS:
• When first countdown is complete, Timer proceeds to the **next** non-zero interval that is set. INDIGLO flashes and beep sounds between each interval.
• If you set both Timers in Interval Timer to repeat, Timer will countdown both intervals and then repeat entire sequence.

ALARM

1. Press **MODE** until ALM 1 appears.
2. Press **SET/RECALL** to set alarm.
3. Hour digits flash. Press + / − to change hour.
4. Press **NEXT** and + / − to set minutes, AM or PM (if primary time display is in 12-hour format), DAILY, WKDAYS, WKENDS, or day of the week (weekly alarm).
5. Press **DONE** to confirm and exit.
6. Press **START/LAP** or **STOP/RESET** to turn Alarm ON or OFF.
7. To set remaining alarms, press **MODE** for ALM 2 or ALM 3 and set as above.

TIPS:
• When Alarm is on, appears in Time display.
• When Alarm goes off, INDIGLO® night-light and alarm icon flash and alert sounds. Press any button to silence.
• If no button is pushed, alert will cease after 20 seconds and Backup Alarm will activate after 5 minutes.

NOTE: The alarm icon will show on the display only when the alarm set time is less than 12 hours away.

INDIGLO® NIGHT-LIGHT/NIGHT-MODE® FEATURE

1. Press **INDIGLO** to activate night-light. Electroluminescent technology (U.S. pat. 4,527,096 and 4,775,964) illuminates entire watch face at night and in low light conditions.
2. Continue to press up to 3 seconds to maintain illumination.
3. Press and hold INDIGLO for 4 seconds to activate NIGHT-MODE® feature (U.S. pat. 4,912,688) feature will appear.
4. In NIGHT-MODE®, push any button to illuminate watch face for 3 seconds.
5. To deactivate NIGHT-MODE® feature, press INDIGLO for 4 seconds. Feature will automatically deactivate after 8 hours.

WATER & SHOCK RESISTANCE

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

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

*pounds per square inch absolute

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

NOTE: Light Resin colors might be affected by chlorinated water. Fading may occur.

BATTERY

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

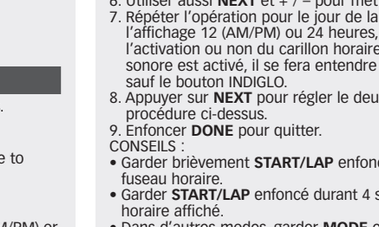
DO NOT DISPOSE OF BATTERY IN FIRE. DO NOT RECHARGE. KEEP LOOSE BATTERIES AWAY FROM CHILDREN.

GRACIAS POR ADQUIRIR EL RELOJ TIMEX® DE MONTERREY.

CARACTÉRISTIQUES

Heure/date (format 12/24 heures • format MMDD/DDMM • deux fuseaux horaires • carillon horaire)
Minuteries (jusqu'à 24 heures • arrêt ou répétition à zéro • deux intervalles)
Trois alarmes (quotidienne/semaine/fin de semaine/hebdomadaire • alarme auxiliaire après 5 minutes)
Chronographe (enregistrement 50 tours • rappel d'entraînement par la date • affichage temps moyen/meilleur temps • rappel du tour à la volée • compteur de temps écoulé)
Veilleuse INDIGLO® avec fonction NIGHT-MODE®.

OPÉRATIONS DE BASE



Pour le réglage, chaque bouton a une fonction différente, comme indiqué ci-dessus. Le changement de fonction est indiqué sur le cadran.
REMARQUE : Le bouton **START/LAP** (démarrage/tour) se trouve à la position « 12 » ou « 6 ».
Si votre montre possède le bouton **START/LAP** (démarrage/tour) à la position 12 heures, le bracelet peut être mis de deux manières. Repliez le bracelet sur lui-même (Fig. A) ou portez-le d'une manière traditionnelle, c'est-à-dire passé dans la boucle (Fig. B).

HEURE/DATE/CARILLON HORAIRE

1. En mode Heure normale, garder **SET/RECALL** enfoncé. Le fuseau horaire clignotera.
2. Enfoncer + ou − pour choisir le fuseau horaire 1 ou 2.
3. Appuyer sur **NEXT** pour régler l'heure. Les chiffres clignoteront.
4. Enfoncer + ou − pour changer l'heure. Parcourir 12 heures pour passer à AM/PM.
5. Utiliser **NEXT** et + / − pour régler les minutes.
6. Utiliser **NEXT** et + / − pour mettre les secondes à zéro.
7. Répéter l'opération pour le jour de la semaine, le mois, la date, l'affichage 12 (AM/PM) ou 24 heures, l'affichage MM.DD ou DD.MM, l'activation ou non du carillon horaire et/ou du signal sonore. Si le signal sonore est activé, il se fera entendre à chaque pression d'un bouton, sauf le bouton INDIGLO.
8. Appuyer sur **NEXT** pour régler le deuxième fuseau horaire, en suivant la procédure ci-dessus.
9. Enfoncer **DONE** pour quitter.

CONSEILS :
• Garder brièvement **START/LAP** enfoncé pour apercevoir le deuxième fuseau horaire.
• Garder **START/LAP** enfoncé durant 4 secondes pour changer le fuseau horaire affiché.
• Dans d'autres modes, garder **MODE** enfoncé pour voir l'heure, puis relâcher pour retourner au mode en cours.

CHRONOGRAPHE

La montre compte jusqu'à 99 tours (100 heures max.) et mémorise les tours.

UTILISATION DU CHRONOGRAPHE :
1. Appuyer à plusieurs reprises sur **MODE** jusqu'à ce que CHRONO apparaisse.
2. Enfoncer **START/LAP** pour démarrer le chronographe. Celui-ci continuera de fonctionner même si la montre est ramenée à un autre mode.
3. Appuyer sur **START/LAP** pour enregistrer un temps intermédiaire. Le numéro du tour s'affiche en alternance avec les deux derniers chiffres de l'affichage.
4. L'affichage fige durant 10 secondes. Enfoncer **MODE** pour le débloquer et voir le chrono en marche.
5. Appuyer sur **STOP/RESET** pour arrêter ou interrompre le chrono. Enfoncer **START/LAP** pour le remettre en marche.
6. Une fois l'entraînement terminé, deux options sont possibles : garder **SET/RECALL** enfoncé pour enregistrer l'entraînement ou garder **STOP/RESET** enfoncé pour l'effacer (les deux boutons remettent le chrono à 00:00:00).

CONSEILS :
• Lorsque le chrono fonctionne, apparaît dans l'affichage de l'heure.
• Au moment d'enregistrer un entraînement, l'affichage indiquera la mémoire libre disponible (nombre de tours restants à enregistrer. Chaque entraînement mémorisé équivaut à son nombre de tours plus un tour supplémentaire pour garder en mémoire la durée totale d'entraînement) ou le message MEMORY FULL.
• S'il n'y a pas assez de mémoire pour enregistrer tout l'entraînement, la durée totale, la date et les tours les plus vieux seront mémorisés dans la mémoire restante.

RAPPEL DES ENTRAÎNEMENTS :
1. Appuyer sur **SET/RECALL** pour entrer en mode rappel. La date du dernier entraînement clignote.
2. Utiliser + / − pour choisir l'entraînement à consulter. Les entraînements sont mémorisés selon la date. Plusieurs entraînements peuvent être mémorisés à la même date.
3. Enfoncer **NEXT** pour entrer dans les détails de l'entraînement.
4. Appuyer sur + / − pour voir les temps de passage/intermédiaires de tours successifs, le meilleur tour (BEST), et le temps moyen (AVG).
5. Pour consulter d'autres entraînements, appuyer sur **NEXT** jusqu'à ce que la date clignote, puis suivre les étapes 2 à 4.
6. Appuyer sur **DONE** pour quitter.

CONSEIL :
• Pour voir les temps de passage/intermédiaires de l'entraînement en cours, appuyer sur **SET/RECALL** et + / − pour parcourir les temps de passage/intermédiaires, le meilleur tour (BEST), et le temps moyen (AVG). Le tour actuel ne sera pas indiqué. Aucun autre entraînement ne peut être affiché durant le fonctionnement du chrono.

EFFACEMENT DES ENTRAÎNEMENTS :
1. Une fois le chrono stoppé, garder **STOP/RESET** enfoncé. Le message HOLD TO CLEAR LAST WRKOUT apparaît.
2. La montre émettra un signal sonore, signifiant l'effacement du dernier entraînement.
3. Pour effacer tous les entraînements, continuer de garder **STOP/RESET** enfoncé : le message HOLD TO CLEAR CHRONO MEM s'affiche. Un deuxième signal sonore se fera entendre pour indiquer l'effacement de tous les entraînements. Le message MEMORY 50 sera affiché.

PERSONNALISATION DU FORMAT D'AFFICHAGE :
Cette fonction détermine ce qui sera affiché à la première et deuxième ligne de la montre.
1. Garder **SET/RECALL** enfoncé.
2. Si aucun entraînement n'a été enregistré, l'affichage indiquera FORMAT/SET.
3. Si des entraînements sont en mémoire, le dernier d'entre eux sera affiché.
4. Enfoncer **NEXT** jusqu'à ce que l'affichage du format soit affiché.
5. Appuyer sur + / - pour choisir LAP/SPL (temps intermédiaire en gros chiffres), SPL/LAP (temps de passage en gros chiffres), ou TOTAL RUN (durée totale d'activité).
6. Enfoncer **SET/RECALL** pour quitter.

REMARQUE : L'option TOTAL RUN permet d'afficher le temps total écoulé et la durée totale d'activité (durée totale d'activité = temps total écoulé - durée de pause au cours de l'entraînement).

Choisir le format TOTAL RUN tel que décrit plus haut.
1. Appuyer sur **START/LAP** pour démarrer le chronographe.
2. Appuyer sur **STOP/RESET** à chaque pause durant l'entraînement. L'affichage principal montrera le temps écoulé moins les pauses (donc la durée totale d'activité). L'affichage inférieur continuera de fonctionner, montrant le temps total écoulé depuis le lancement du chronographe.
3. Enfoncer **STOP/RESET** pour arrêter le chronométrage. L'entraînement peut être mémorisé ou effacé.

CONSEILS :
• Une fois l'entraînement terminé sous ce format, la durée totale écoulée continuera d'être mesurée jusqu'à ce que l'entraînement soit mémorisé ou effacé.
• Au moment de rappeler la durée TOTAL RUN, seule la durée totale d'activité sera affichée.
• Le compteur de temps écoulé continuera de fonctionner jusqu'à la remise à zéro du chrono. Si un temps intermédiaire est enregistré, l'affichage passera au mode SPL/LAP. Le temps écoulé n'est pas gardé en mémoire.

MINUTERIE

1. Appuyer sur **MODE** jusqu'à ce que TIMER s'affiche.
2. Enfoncer **SET/RECALL**. Les chiffres des heures clignoteront.
3. Appuyer sur + / − pour changer l'heure.
4. Utiliser **NEXT** et + / − pour régler les minutes.
5. Utiliser **NEXT** et + / − pour régler les secondes.
6. Utiliser **NEXT** et + / − pour choisir entre STOP AT END (arrêt à la fin) et REPEAT AT END (répéter à la fin).
7. Appuyer sur **DONE** pour confirmer et quitter.
8. Enfoncer **START/LAP** pour démarrer la minuterie. Elle continuera de fonctionner si vous quittez le mode Minuterie.
9. Une mélodie sonne lorsque la minuterie atteint zéro ou avant qu'elle ne reprenne le compte à rebours.
10. Appuyer sur **STOP/RESET** pour stopper la minuterie. Enfoncer de nouveau pour la remettre à zéro.

CONSEILS :
• apparaît en affichage de l'heure lorsque la minuterie fonctionne.
• Pour répéter la minuterie, le nombre de répétitions est indiqué dans le coin supérieur droit dans les modes Minuterie et Minuteries par intervalles.
• Le nombre maximal de répétitions est de 99.

MINUTERIE PAR INTERVALLES

Il est possible de régler deux minuteries qui fonctionneront en séquence.
1. Appuyer sur **MODE** jusqu'à ce qu'INTTMR apparaisse.
2. Enfoncer **SET/RECALL**. INT 1 clignotera.
3. Appuyer sur **NEXT** puis suivre les étapes 3 à 6 de la section Minuterie.
4. Au retour à INT 1, appuyer sur Press + / − pour passer à INT 2 (intervalle n° 2).
5. Appuyer sur **NEXT** puis suivre les étapes 3 à 6 de la section Minuterie.
6. Enfoncer **DONE** pour confirmer et quitter.
7. Appuyer sur **START/LAP** pour démarrer la minuterie. Les autres opérations sont similaires à celles de la minuterie ordinaire.

CONSEILS :
• Une fois le premier compte à rebours terminé, la minuterie passe au deuxième intervalle différent de zéro réglé. INDIGLO clignote et émet un signal sonore entre chaque intervalle.
• Si vous réglez les deux minuteries en mode Minuterie par intervalle pour une répétition, la minuterie effectuera le compte à rebours des deux intervalles puis reprendra la séquence dans sa totalité.

ALARME

1. Appuyer sur **MODE** jusqu'à ce qu'ALM 1 apparaisse.
2. Enfoncer **SET/RECALL** pour régler l'alarme.
3. Les chiffres de l'heure clignoteront. Appuyer sur + / − pour changer l'heure.
4. Utiliser **NEXT** et + / − pour régler les minutes, AM ou PM (si l'affichage principal est en mode 12 heures), DAILY (quotidienne), WKDAYS (jours de semaine), WKENDS (fin de semaine), ou un jour précis dans la semaine (alarme hebdomadaire).
5. Appuyer sur **DONE** pour confirmer et quitter.
6. Enfoncer **START/LAP** ou **STOP/RESET** pour activer (ON) ou désactiver (OFF) l'alarme.
7. Pour régler les alarmes restantes, appuyer sur **MODE** pour ALM 2 ou ALM 3 puis régler cette alarme tel que décrit ci-dessus.

CONSEILS :
• Lorsque l'alarme est activée, apparaît dans l'affichage de l'heure.
• Quand l'alarme se déclenche, la veilleuse INDIGLO® et l'icône d'alarme clignotent, et le son se fait entendre. Appuyer sur n'importe quel bouton pour couper le signal.
• Si aucun bouton n'est enfoncé, l'alarme cessera après 20 secondes, et l'alarme auxiliaire sera activée après 5 minutes.

REMARQUE : L'icone d'une alarme apparaît seulement lorsque l'heure de l'alarme est réglée pour une durée inférieure à 12 heures.

VEILLEUSE INDIGLO®/FONCTION NIGHT-MODE®

1. Appuyer sur **INDIGLO** pour activer l'éclairage. La technologie électroluminescente brevetée (brevets américains n° 4,527,096 et 4,775,964) permet d'illuminer toute la face de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage.
2. Garder le bouton enfoncé jusqu'à 3 secondes durant pour maintenir l'éclairage.
3. Pour activer la fonction NIGHT-MODE® (brevet américain 4,912,688), garder le bouton INDIGLO enfoncé durant 4 secondes. Le symbole apparaîtra.
4. En mode NIGHT-MODE®, enfoncer n'importe quel bouton pour éclairer la montre durant 3 secondes.
5. Pour désactiver la fonction NIGHT-MODE®, garder INDIGLO enfoncé durant 4 secondes. La fonction se désactivera automatiquement après 8 heures.

ÉTANCHÉITÉ ET RÉSISTANCE AUX CHOCS

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

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

*en lb/po² absolue

MISE EN GARDE : POUR GARDER L'ÉTANCHÉITÉ, N'ENFONCER AUCUN BOUTON SOUS L'EAU!
1. Étanche seulement si le verre, les boutons et le boîtier restent intacts.
2. La montre n'est pas conçue pour la plongée. Ne pas l'utiliser dans ces conditions.
3. Rincer à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.
4. La résistance aux chocs sera indiquée sur la face de la montre ou à l'endos du boîtier. Les montres sont conçues pour réussir le test de l'ISO pour la résistance aux chocs. Évitez toutefois d'endommager le cristal ou la lentille.

REMARQUE : L'eau chlorée peut altérer les couleurs. Une décoloration peut se produire.

PILE

Timex recommande fortement qu'un détaillant ou un bijoutier remplace la pile. Si applicable, enfoncer le bouton de remise à zéro au moment de remplacer la pile. Le type de pile est indiqué à l'endos du boîtier. L'estimation de la durée de la pile est basée sur certaines suppositions quant à l'usage; sa durée réelle peut varier selon l'utilisation de la montre.

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

CARACTERÍSTICAS

Hora/fecha (Formato de 12/24 horas • Formato mes-día/día-mes • dos Zonas Horarias • Timbre cada hora)
Contadores de cuenta regresiva (hasta 24 horas • parar o repetir al final • dos intervalos)
Tres alarmas (Diaria/días de semana/fin de semana/semanal • suena una alarma de respaldo 5 minutos después)
Cronógrafo (almacenamiento de 50 vueltas • volver a ver datos de la actividad por fecha • pantalla del mejor tiempo y/o tiempo promedio • volver a ver la vuelta al instante • contador de tiempo transcurrido)
INDIGLO® night-light con característica NIGHT-MODE®.

OPERACIONES BÁSICAS

Al hacer el ajuste, cada botón tiene una función diferente como se indicó con anterioridad. La pantalla muestra los cambios de función del botón.
OBSERVE POR FAVOR: El botón **START/LAP** en su reloj puede hallarse en la posición de las "12" o las "6".
Si su reloj tiene el botón **START/LAP** en la posición de las 12, la correa se puede usar de dos maneras. Luego siga lo misma (Fig. A) o usada al modo tradicional, plegada bajo el protector (Fig. B).

HORA/FECHA/TIMBRE CADA HORA

1. En la modalidad TIME, oprima y sostenga **SET/RECALL**. Se iluminará la Zona Horaria.
2. Oprima + o − para seleccionar la Zona Horaria 1 o 2.
3. Oprima **NEXT** para fijar la hora. Se iluminarán los dígitos.
4. Oprima + o − para cambiar la hora. Desplácese a través de 12 horas para cambiar AM/PM.
5. Oprima **NEXT** + / − para fijar los minutos.
6. Oprima **NEXT** y + / − para fijar los segundos a cero.
7. Continúe el patrón para fijar el día de la semana/mes, fecha, formato de 12 horas (AM/PM) o formato de horario militar de 24 horas, mes/día o día/mes, apagar/encender el timbre que suena cada hora, encender o apagar el beep. Si elige Beep encendido, sonará un beep cada vez que oprime un botón salvo INDIGLO.
8. Oprima **NEXT** para fijar la segunda Zona Horaria, siguiendo el procedimiento precedente.
9. Oprima **DONE** para salir.

SUGERENCIAS:
• Oprima y sostenga **START/LAP** brevemente para dar un vistazo a la segunda Zona Horaria.
• Oprima y sostenga **START/LAP** durante 4 segundos para cambiar la Zona Horaria que aparece en la pantalla.
• En otras modalidades, oprima y sostenga **MODE** para ver Hora, suelte para volver a la modalidad en curso.

CRONÓMETRO

El reloj cuenta hasta 99 vueltas (máximo 100 horas) y guarda los tiempos de vuelta.

FUNCIONAMIENTO DEL CRONO:
1. Oprima **MODE** hasta que aparezca CHRONO (CRONO).
2. Oprima **START/LAP** para iniciar Crono. Crono continúa funcionando si usted sale de esa modalidad.
3. Oprima **START/LAP** para registrar una fracción. El número de vueltas alterna con los dos últimos dígitos en pantalla.
4. La imagen en pantalla se congelará durante 10 segundos. Oprima **MODE** para liberar la pantalla y ver el Crono en funcionamiento.
5. Oprima **STOP/RESET** para parar o hacer una pausa en CRONO. Oprima **START/LAP** para volver a empezar.
6. Una vez completada la actividad, tiene dos opciones: Oprima y sostenga **SET/RECALL** para guardar los datos de la actividad u oprima y sostenga **STOP/RESET** para borrar los datos de la actividad (ambos reconfigurarán crono a 00:00:00).

SUGERENCIAS:
• Mientras **STOPWATCH** está en funcionamiento, aparecerá en la pantalla de Hora.
• Cuando guarde datos de la actividad, en la pantalla se indicará la memoria disponible (número de vueltas que falta registrar. Cada actividad registrada es equivalente al número de vueltas dadas más una vuelta extra para almacenar el total de datos de la actividad) o MEMORY FULL.
• Si no hay memoria suficiente para registrar toda la actividad, el tiempo total, la fecha y la últimas vueltas se registrarán conforme a la capacidad remanente.

VOLVER A VER DATOS DE LA ACTIVIDAD:
1. Oprima **SET/RECALL** (FIJAR/VOLVER A VER) para ingresar a la modalidad de volver a ver. Se iluminará la fecha de la última actividad.
2. Oprima + / − para elegir la actividad que desea ver. Las actividades se registran por fecha. Las actividad múltiples pueden almacenarse en la misma fecha.
3. Oprima **NEXT** para ingresar los datos de la actividad.
4. Oprima + / − para ver los tiempos de Vuelta/Fracción de vueltas sucesivas, MEJOR Vuelta (BEST lap), Vuelta PROMEDIO (AVG lap).
5. Para volver a ver otras actividades, oprima **NEXT** (SIGUIENTE) hasta que se ilumine la fecha, luego siga los pasos 2-4.
6. Oprima **DONE** para salir.

SUGERENCIA:
• Para ver los tiempos de vuelta/fracción de la actividad en curso, mientras CRONO está en funcionamiento, oprima **SET/RECALL** y + / − para desplazarse a través de los tiempos de vuelta/fracción, MEJOR vuelta, vuelta PROMEDIO. No aparecerá la vuelta en curso. No se pueden ver datos sobre otras actividades mientras crono está en funcionamiento.

BORRAR DATOS DE LA ACTIVIDAD:
1. Con Crono detenido, oprima y sostenga **STOP/RESET**. Aparecerá HOLD TO CLEAR LAST WRKOUT.
2. El reloj emitirá un beep. Los datos de la última actividad se borrarán de la memoria.
3. Para borrar todas las actividades, continúe sosteniendo **STOP/RESET**. Aparecerá HOLD TO CLEAR LAST WRKOUT.

El reloj emitirá un segundo beep para indicar que todas las actividades almacenadas han sido borradas. Aparecerá MEMORY 50.

PERSONALIZAR EL FORMATO DE PANTALLA:
Esto determina lo que aparecerá en la primera y segunda líneas de la pantalla.
1. Oprima y sostenga **SET/RECALL**.
2. Si no se han guardado datos de las actividades, en la pantalla aparecerá FORMAT/SET.
3. Si se han guardado datos sobre actividades, aparecerá la última actividad.
4. Oprima **NEXT** hasta que aparezca el formato de pantalla.
5. Oprima + / - para seleccionar LAP/SPL, SPL/LAP (Vuelta en dígitos grandes), o TOTAL RUN.
6. Oprima **SET/RECALL** para salir.

NOTA: El formato TOTAL RUN le permite ver el tiempo total transcurrido y el tiempo total de la actividad (tiempo total de la actividad=tiempo total transcurrido – tiempo de pausa durante la actividad).

Elija el formato de pantalla TOTAL RUN según se indica más arriba.
1. Oprima **START/LAP** para iniciar Crono.
2. Oprima **STOP/RESET** cada vez que haga una pausa/para durante la actividad. En la pantalla principal aparecerán el tiempo transcurrido menos el tiempo de pausa (tiempo total de la actividad). La pantalla inferior continuará activa, mostrando el tiempo total transcurrido desde que se inició Crono.
3. Oprima **STOP/RESET** para dejar de tomar el tiempo. Puede borrar o almacenar los datos de la actividad.

SUGERENCIA:
• Cuando ha completado una actividad en este formato, continuará activo el tiempo total transcurrido hasta que se almacenen o borren los datos de la actividad.
• Cuando vuelva a ver TOTAL RUN, sólo aparecerá el tiempo total de la actividad.
• El contador de tiempo transcurrido continuará funcionando hasta que se reconfigure CRONO. Si registra una fracción, la pantalla cambiará a SPL/LAP, el tiempo transcurrido no se almacenará en la memoria.

CONTADOR

1. Oprima **MODE** hasta que aparezca TIMER.
2. Oprima **SET/RECALL**. Se iluminarán los dígitos de hora.
3. Oprima + / − para cambiar la hora.
4. Oprima **NEXT** y + / − para fijar los minutos.
5. Oprima **NEXT** y + / − para fijar los segundos.
6. Oprima **NEXT** y + / − para seleccionar STOP AT END (PARAR NO FIN) o REPEAT AT END (REPETIR NO FIN).
7. Oprima **DONE** para confirmar y salir.
8. Oprima **START/LAP** para iniciar el Contador. El Contador continuará funcionando si usted sale de la modalidad Contador.
9. Sonará una melodía de alarma cuando el Contador llegue a cero o antes que empiece nuevamente la cuenta regresiva.
10. Oprima **STOP/RESET** para detener el Contador. Oprima nuevamente para reconfigurar.

SUGERENCIAS:
• Aparecerá el en la modalidad Hora cuando el Contador esté activo.
• Para repetir la operación del contador, el número de repetición aparecerá en el extremo superior derecho de la pantalla en los Contadores de cuenta regresiva y a intervalos.
• El número máximo de repeticiones es 99.

CONTADOR A INTERVALOS

Puede configurar dos Contadores que hagan una cuenta regresiva en secuencia.
1. Oprima **MODE** hasta que aparezca INTTMR.
2. Oprima **SET/RECALL**. Se iluminará INT 1.
3. Oprima **NEXT** luego siga los pasos 3-6 en la sección de Contador.
4. Cuando regrese a INT 1 Oprima + / − para cambiar a INT 2.
5. Oprima **NEXT** luego siga los pasos 3-6 en la sección de Contador.
6. Oprima **DONE** para confirmar y salir.
7. Oprima **START/LAP** para iniciar el Contador. Las demás operaciones son igual que para CONTADOR.

SUGERENCIAS:
• Cuando se completa la primera cuenta regresiva, el Contador pasa al próximo intervalo fijado que no sea cero. Se ilumina INDIGLO y suena un beep entre cada intervalo.
• Si fija ambos contadores a intervalos para que se repitan, el Contador hará una cuenta regresiva en ambos intervalos y luego repetirá la secuencia completa.

ALARMA

1. Oprima **MODE** hasta que aparezca ALM 1.
2. Oprima **SET/RECALL** para fijar la alarma.
3. Se iluminarán los dígitos de hora. Oprima + / − para cambiar la hora.
4. Oprima **NEXT** y + / − para fijar los minutos, AM o PM (si la pantalla principal de hora utiliza el formato de 12 horas), DAILY, WKDAYS, WKENDS, o día de la semana (alarma semanal).
5. Oprima **DONE** para confirmar y salir.
6. Oprima **START/LAP** o **STOP/RESET** para apagar o encender la alarma.
7. Para fijar las alarmas restantes, oprima **MODE** para ALM 2 o ALM 3 y fije según se indica más arriba.

SUGERENCIAS:
• Cuando la alarma está activa, aparecerá en la pantalla de Hora.
• Cuando la alarma está desactivada, el icono de alarma e INDIGLO® night-light se iluminarán y emitirán un sonido de alerta. Oprima cualquier botón para silenciar.
• Si no se oprime cualquier botón, la alerta cesará después de 20 segundos y la Alarma de respaldo se activará después de 5 minutos.

NOTA: El símbolo de alarma aparecerá en la pantalla sólo c

GRAZIE DELL'ACQUISTO DI QUESTO ORLOGIO TIMEX.

CARATTERISTICHE

Ora/data (formato a 12/24 ore • formato MMGG/GGMM • due fusi orari • carillon orario)
Timer (fino a 24 ore • stop o ripetizione alla fine del conteggio alla rovescia • due intervalli)
Tre allarmi (giornaliero/giorno feriale/week-end/settimanale • allarme di richiamo dopo 5 minuti)
Cronometro (memorizzazione di 50 tempi parziali • richiamo degli esercizi in base alla data • display del tempo migliore/medio • richiamo "al volo" del tempo parziale • conteggio del tempo trascorso)
Illuminazione notturna INDIGLO® con caratteristica NIGHT-MODE®.

FUNZIONAMENTO DI BASEBIA FUNZIONE

Durante l'impostazione, ciascun pulsante ha una funzione separata, come indicato sopra. Il display indica quando un pulsante cambia funzione.
SI PREGA DI NOTARE: il pulsante **START/LAP** sull'orologio si trova alla posizione "12" o "9".
Se l'orologio presenta il pulsante **START/LAP** alla posizione delle ore 12, il cinturino può essere indossato in due modi. Si può rincalzare il cinturino sotto sé stesso (Fig. A) o indossarlo nel modo tradizionale, rincalzato sotto la fascetta di fissaggio (Fig. B).

ORA/DATA/CARILLON ORARIO

1. In modalità TIME [Ora] , mantenere premuto **SET/RECALL** (IMPOSTA/RICHIAMA). Lampeggia il fuso orario.
2. Premere + o – per selezionare il primo o il secondo fuso orario.
3. Premere **NEXT** (SUCCESSIVO) per impostare l'ora. Le cifre lampeggiano.
4. Premere + o – per modificare l'ora. Far scorrere 12 ore per definire l'ora anti- o pomeridiana.
5. Premere **NEXT** e + / – per impostare i minuti.
6. Premere **NEXT** e + / – per azzerare i secondi.
7. Continuare nello stesso modo per impostare il giorno della settimana, il mese, la data, ed il formato a 12 (AM/PM) o 24 ore, il formato della data MM.GG o GG.MM, l'attivazione o meno del carillon orario e del segnale acustico "bip". Se è selezionata l'attivazione del bip, il segnale acustico viene emesso ogni volta che si preme un pulsante ad eccezione di INDIGLO.
8. Premere **NEXT** per impostare il secondo fuso orario, adottando la procedura di cui sopra.
9. Premere **DONE** (FINE) per uscire dalla modalità.

SUGGERIMENTO
• Mantenere premuto brevemente **START/LAP** (AVVIO/TEMPI MULTIPLI) per visualizzare temporaneamente il secondo fuso orario.
• Mantenere premuto **START/LAP** per 4 secondi per cambiare il fuso orario visualizzato.
• In altre modalità, mantenere premuto **MODE** (MODALITÀ) per visualizzare l'ora e rilasciare il pulsante per ripristinare la modalità corrente.

CRONOMETRO

L'orologio arriva a contare un massimo di 99 giri (per un massimo di 100 ore) e conserva in memoria i giri.

USO DEL CRONOMETRO
1. Premere **MODE** finché non appare la dicitura CHRONO [Cronometro].
2. Premere **START/LAP** per avviare il cronometro. Se si esce dalla modalità, il conteggio continua.
3. Premere **START/LAP** per cronometrare tempi multipli. Il numero del tempo parziale lampeggia alternativamente al posto delle ultime due cifre del display.
4. Il display di blocca per 10 secondi. Premere **MODE** per sbloccare la visualizzazione e tornare al conteggio cronometrico in corso.
5. Premere **STOP/RESET** (STOP/RIPRISTINO) per arrestare o sospendere il cronometro. Premere **START/LAP** per riavviarlo.
6. Quando si conclude un esercizio, è possibile mantenere premuto **SET/RECALL** per memorizzare tale esercizio o **STOP/RESET** per cancellarlo (entrambi i pulsanti reimpostano il cronometro su 00:00:00).

SUGGERIMENTO
• Quando è in corso il conteggio cronometrico, l'icona ⏱ appare sul display dell'ora.
• Quando di memorizza in esercizio, il display indica la memoria libera disponibile (ovvero il numero di tempi parziali ancora memorizzabili. Ciascun esercizio memorizzato richiede almeno due tempi parziali rilevati più uno dedicato alla memorizzazione del tempo totale dell'esercizio) o il messaggio MEMORY FULL [Memoria piena].
• Se la memoria è insufficiente per memorizzare l'intero esercizio, il tempo totale, la data ed i tempi parziali più vecchi vengono memorizzati fino ad esaurire la capacità rimasta.

RICHIAMO DEGLI ESERCIZI
1. Premere **SET/RECALL** per accedere alla modalità di richiamo. La data dell'ultimo esercizio lampeggia.
2. Premere + / – per scegliere l'esercizio da esaminare. Gli esercizi sono memorizzati a seconda della data. Esercizi multipli possono essere memorizzati con la stessa data.
3. Premere **NEXT** per accedere ai particolari dell'esercizio.
4. Premere + / – per esaminare i tempi parziali/multipli successivi, il miglior tempo parziale BEST ed il tempo parziale medio AVG.
5. Per esaminare altri esercizi, premere **NEXT** finché la data non lampeggia e poi intraprendere i passi 2-4 precedenti.
6. Premere **DONE** per uscire dalla modalità.

SUGGERIMENTO
• Per visualizzare i tempi parziali/multipli dell'esercizio corrente, in modalità CHRONO, premere **SET/RECALL** e + / – per far scorrere i tempi parziali/multipli, il miglior tempo parziale BEST e quello medio AVG. Il tempo parziale corrente non viene visualizzato. Mentre è in corso il conteggio cronometrico, non è possibile visualizzare altri esercizi.

CANCELLAZIONE DEGLI ESERCIZI
1. Una volta arrestato il cronometro, mantenere premuto **STOP/RESET**. Appare il messaggio HOLD TO CLEAR LAST WRKOUT [Mantieni premuto per cancellare l'ultimo esercizio].
2. Lo conteggio emette un bip e cancella l'esercizio memorizzato per ultimo.
3. Per cancellare tutti gli esercizi, continuare a premere **STOP/RESET**. Appare il messaggio HOLD TO CLEAR CHRONO MEM [Mantieni premuto per cancellare la memoria del cronometro]. L'orologio emette un secondo bip per indicare l'avvenuta cancellazione di tutti gli esercizi memorizzati. Viene visualizzato il messaggio MEMORY 50 [Memoria 50].

PERSONALIZZAZIONE DEL FORMATO DI VISUALIZZAZIONE
Per determinare quanto vada visualizzato sulla prima e sulla seconda riga del display:
1. Mantenere premuto **SET/RECALL**.
2. Se non è stato memorizzato alcun esercizio, il display indica FORMAT/SET [Formato/Imposta].
3. Se sono stati memorizzati esercizi, viene visualizzato quello memorizzato per ultimo.
4. Premere **NEXT** finché non appare il display del formato.
5. Premere + / – per selezionare LAP/SPL (Tempi parziali/Tempi multipli) con i tempi multipli indicati da cifre di maggiori dimensioni), SPL/LAP (Tempi multipli/Tempi parziali) con i tempi parziali indicati da cifre di maggiori dimensioni), oppure TOTAL RUN [Conteggio totale].
6. Premere **SET/RECALL** per uscire dalla modalità.

NOTA – Il formato TOTAL RUN consente di visualizzare il tempo trascorso totale ed il tempo totale di attività (tempo totale di attività = tempo trascorso totale - tempo di sosta durante l'esercizio).
Selezionare il formato del display TOTAL RUN nel modo cronometro.
1. Premere **START/LAP** per avviare il cronometro.
2. Premere **STOP/RESET** ogni volta che si interrompe/arresta l'esercizio. Il display principale visualizza il tempo trascorso meno il tempo di sosta (tempo totale di attività). Il display inferiore continua a visualizzare il conteggio del tempo totale trascorso a partire dall'attivazione del cronometro.
3. Premere **STOP/RESET** per arrestare il conteggio. E' possibile cancellare o memorizzare l'esercizio.

SUGGERIMENTO
• Quando si completa un esercizio in questo formato, il tempo trascorso totale continua ad essere conteggiato finché non si cancella o memorizza l'esercizio.
• Quando si richiama TOTAL RUN, viene visualizzato solamente il tempo totale di attività.
• Il conteggio de tempo trascorso continua finché non si azzera il cronometro. Se si esegue la lettura di un tempo multiplo, il display visualizza SPL/LAP. Il tempo trascorso non viene memorizzato.

TIMER

1. Premere **MODE** finché non appare la dicitura TIMER.
2. Premere **SET/RECALL**. Le cifre delle ore lampeggiano.
3. Premere + / – per modificare l'ora.
4. Premere **NEXT** e + / – per impostare i minuti.
5. Premere **NEXT** e + / – per impostare i secondi.
6. Premere **NEXT** e + / – per selezionare STOP AT END o REPEAT AT END [Arresto alla fine o Ripetizione alla fine].
7. Premere **DONE** per dare conferma ed uscire dalla modalità TIMER.
8. Premere **START/LAP** per avviare il timer. Se si esce dalla modalità, il conteggio alla rovescia continua.
9. Una melodia di allarme indica il raggiungimento dello zero o l'imminente inizio di un altro conteggio alla rovescia.
10. Premere **STOP/RESET** per arrestare il timer. Premerlo di nuovo per reimpostare il timer.

SUGGERIMENTO
• L'icona ⏳ appare sul display dell'ora in modalità Timer.
• Nel caso del funzionamento ripetuto del timer, il numero di ripetizioni del conteggio appare sull'angolo superiore destro delle schermo sia per i timer che per i conteggi cronometrici.
• E' consentito un massimo di 99 ripetizioni.

CONTAINTERVALLI

E' possibile impostare due timer in modo da eseguire il conteggio alla rovescia in sequenza.
1. Premere **MODE** finché non appare la dicitura INTTMR [Containtervalli].
2. Premere **SET/RECALL**. La dicitura INT 1 [Intervallo 1] lampeggia.
3. Premere **NEXT** e poi intraprendere i passi 3-6 della sezione precedente.
4. Premere **NEXT** e poi intraprendere i passi 3-6 della sezione precedente.
5. Premere **DONE** per dare conferma ed uscire dalla modalità.
6. Premere **START/LAP** per avviare il conteggio alla rovescia. Tutte le operazioni sono identiche a quelle del timer.

SUGGERIMENTO
• Quando si conclude il primo conteggio alla rovescia, il containtervalli passa al prossimo intervallo impostato diverso da zero. INDIGLO lampeggia e l'orologio emette un bip tra un intervallo e l'altro.
• Se si impostano entrambi i containtervalli in modo da ripetere il conteggio, viene effettuato il conteggio alla rovescia di entrambi gli intervalli prima di ripetere l'intera sequenza.

ALLARME

1. Premere **MODE** finché non appare la dicitura ALM 1 [Allarme 1].
2. Premere **SET/RECALL** per impostare l'allarme.
3. Le cifre dell'ora lampeggiano. Premere + / – per modificare l'ora.
4. Premere **NEXT** e + / – per impostare i minuti, AM o PM (se il display principale dell'ora è in formato a 12 ore), DAILY, WKDAYS, WKENDS [Giornaliero, Feriale, Week-end], oppure il giorno della settimana (allarme settimanale).
5. Premere **DONE** per dare conferma ed uscire dalla modalità.
6. Premere **START/LAP** o **STOP/RESET** per attivare o disattivare l'allarme ON o OFF.
7. Per impostare gli altri allarmi, premere **MODE** per visualizzare l'allarme ALM 2 o ALM 3 ed impostarli come indicato in precedenza.

SUGGERIMENTO
• Quando la modalità Allarme è attiva, l'icona 🔔 appare sul display dell'ora.
• Quando scatta l'allarme, la luce notturna INDIGLO® si accende, l'allarme lampeggiano e squilla l'avviso acustico. Premere un pulsante qualsiasi per silenziare l'allarme.
• Se non si preme alcun pulsante, l'allarme cessa dopo 20 secondi e l'allarme di richiamo si attiva dopo 5 minuti.

NOTA: l'icona della sveglia 🔔 viene visualizzata sul display solo quando l'ora impostata per la sveglia è a meno di 12 ore di distanza.

ILLUMINAZIONE NOTTURNA INDIGLO® / CARATTERISTICA NIGHT-MODE®

1. Premere **INDIGLO** per attivare la luce notturna. La tecnologia elettroluminescente illumina l'intero quadrante dell'orologio di notte ed in condizioni di cattiva visibilità.
2. Continuare a premere per 3 secondi per mantenere il quadrante illuminato.
3. Mantenere premuto INDIGLO per 4 secondi per attivare la caratteristica NIGHT-MODE®. Appare l'icona 🌙 in NIGHT-MODE®, premere qualsiasi pulsante per illuminare il quadrante per 3 secondi.
5. Per disattivare NIGHT-MODE®, premere INDIGLO per 4 secondi. La caratteristica viene disattivata automaticamente dopo 8 ore.

IMPERMEABILITÀ E RESISTENZA ANTIURTO

l'orologio in dotazione è impermeabile, riporta una dicitura in metri di profondità o il contrassegno (ssw).

Profondità di immersione	Pressione equivalente espressa in psia*
30m/98ft	**60**
50m/164ft	**86**
100m/328ft	**160**

*libbre assolute per pollice quadrato

AVVERTENZA: PER SALVAGUARDARE L'IMPERMEABILITÀ DELL'OROLOGIO, NON PREMERE SUI PULSANTI SOTT'ACQUA.
1. L'orologio è impermeabile purché il cristallo, i pulsanti e la cassa siano intatti.
2. L'orologio non è un orologio subacqueo e non va usato per le immersioni.
3. Sciacquare l'orologio con acqua dolce dopo l'esposizione all'acqua marina.
4. La resistenza antiurto è indicata sulla faccia o sulla cassa dell'orologio. Gli orologi sono stati progettati per superare il test ISO di resistenza antiurto. Evitare comunque di danneggiare il cristallo.

NOTA: L'acqua addizionata di cloro potrebbe avere un impatto sui colori di resina tenui. Potrebbe verificarsi scoloritura.

BATTERIA

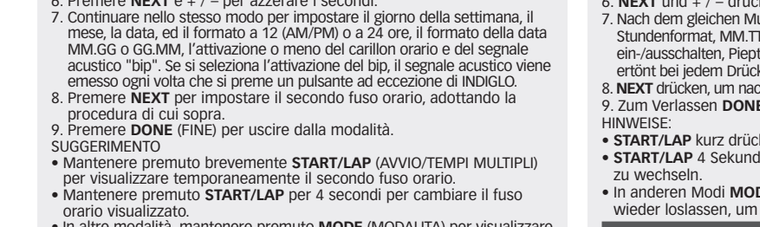
La Timex consiglia vivamente di far sostituire la batteria dal venditore o da un orologiaio. Se applicabile, premere il pulsante di ripristino dopo la sostituzione della batteria. Il tipo di batteria è indicato sul fondo della cassa. La durata della batteria è stimata e varia in funzione del modello e dell'uso.
NON GETTARE LA BATTERIA NEL FUOCO. NON RICARICARLA. MANTENERE LE BATTERIE SFUSE FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI.

FUNZIONAMENTO

Uhrzeit/Datum (12-/24-Stunden-Format • MMTT/TTMM-Format • Zwei Zeitzonen • Stundenpieper)
Countdown-Timer (bis zu 24 Stunden • Nach Ablauf stoppen oder wiederholen • zwei Intervalle)
Drei Wecker (Tag/Wochentag/Wochenende/wöchentlich • 5-Minuten-Reservewecker)
Stoppuhr (50-Runden-Speicher • Workoutabruf nach Datum • Durchschnitts-/Bestzeit-Anzeige • Rundenrückruf während des Workouts • Zähler für abgelaufene Zeit)
INDIGLO® Nachtlicht mit **NIGHT-MODE®** Funktion.

GRUNDFUNKTIONEN

Bei der Einstellung erfüllt jeder Knopf verschiedene Funktionen wie oben angegeben. Diese Funktionen werden auf der Anzeige angezeigt.
HINWEIS: Der **START/LAP** (START/RUNDE)-Knopf mag sich auf Ihrer Uhr in der „12" oder „9" Position befinden.
Wenn er sich in der 12-Uhr-Position befindet, kann das Armband auf zwei verschiedene Arten getragen werden. Armband unterfalten (Abb. A) oder unter die Schlaufe schieben (Abb. B).



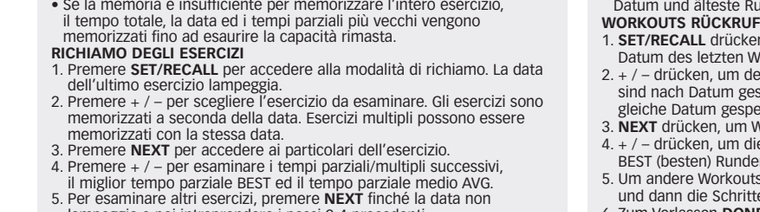
UHRZEIT/DATUM/STUNDENPIEPTON

1. Im TIME-Modus **SET/RECALL** (EINSTELLEN/RUCKFUFEN) drücken und halten. Die Zeitzone blinkt.
2. + oder – drücken, um Zeitzone 1 oder 2 zu wählen.
3. **NEXT** drücken, um die Stunden einzustellen. Die Stundenstellen blinken.
4. + oder – drücken, um die Stunde zu ändern. 12 Stunden durchlaufen, um AM/PM einzustellen.
5. **NEXT** und + / – drücken, um die Minuten einzustellen.
6. **NEXT** und + / – drücken, um die Sekunden auf Null zu stellen.
7. Nach dem gleichen Muster Wochentag, Monat, Datum, 12- (AM/PM) oder 24-Stundenformat, ob mit oder ohne TTMM-Datumsformat einstellen, Stundenpieper ein-/ausschalten, Piepton ein-/ausschalten. Wird der Piepton eingeschaltet, ertönt bei jedem Druck eines Knopfs, außer INDIGLO, ein Piepton.
8. **NEXT** drücken, um die 2-te Zeitzone auf gleiches Muster die zweite Zeitzone einzustellen.
9. Zum Verlassen **DONE** (fertig) drücken.

HINWEISE:
• **START/LAP** kurz drücken und halten, um die zweite Zeitzone einzustellen.
• **START/LAP** 4 Sekunden drücken und halten, um die angezeigte Zeitzone zu wechseln.
• In anderen Modi **MODE** drücken und halten, um die Zeit einzustellen und wieder loslassen, um zum aktuellen Modus zurückzukehren.

STOPPUHR

Die Uhr zählt bis zu 99 Runden (100 Stunden max.) und speichert die Runden.



STOPPUHR LAUFENLASSEN:
1. **MODE** drücken, bis CHRONO erscheint.
2. **START/LAP** drücken, um die Stoppuhr zu starten. Die Stoppuhr läuft auch dann weiter, wenn der Modus verlassen wird.
3. **START/LAP** drücken, um eine Zwischenzeit festzuhalten. Abwechselnd mit den letzten zwei Stellen der Anzeige wird die Rundennummer angezeigt.
4. Anzeige friert für 10 Sekunden. **MODE** drücken, um die Anzeige freizugeben und die laufende Stoppuhr einzusehen.
5. **STOP/RESET** drücken, um die Stoppuhr zu stoppen oder zu pausieren. **START/LAP** drücken, um die Stoppuhr fortzusetzen.
6. Am Ende des Workouts stehen zwei Möglichkeiten zur Wahl: **SET/RECALL** drücken und halten, um Workout zu speichern, oder **STOP/RESET**, um den Workout zu löschen (beide Möglichkeiten stellen die Stoppuhr auf 00:00:00).

HINWEISE:
• Wenn die Stoppuhr läuft, erscheint ⏱ in der Zeitanzeige.
• Beim Speichern eines Workouts erscheint auf der Anzeige die noch verfügbare Speicherkapazität (noch speichern) oder die Anzahl an Runden. Jeder gespeicherte Workout entspricht der Anzahl der erfassten Runden plus eine weitere Runde zum Speichern der gesamten Workout-Zeit) oder MEMORY FULL (Speicher voll).
• Ist nicht mehr genug Speicherkapazität vorhanden, um die gesamte Workout-Zeit zu speichern, werden in der Restkapazität Gesamtzeit, Datum und letzte Runden gespeichert.

WORKOUTS RÜCKRUFEN:
1. **MODE** drücken, um in den Rückruf-Modus zu gelangen. Das Datum des Workouts blinkt.
2. + / – drücken, um den einzusehenden Workout zu wählen. Die Workouts sind nach Datum gespeichert. Es können mehrere Workouts für das gleiche Datum gespeichert werden.
3. **NEXT** drücken, um Workout-Details einzugeben.
4. + / – drücken, um die Runden-/Zwischenzeiten von Runden in Folge, BEST (beste Rundenzeit) und AVG (durchschnittlicher Rundenzeit) einzusehen.
5. Um andere Workouts einzusehen **NEXT** drücken, bis das Datum blinkt, und dann die Schritte 2-4 befolgen.
6. Zum Verlassen **DONE** drücken.

HINWEIS:
• Um die Runden-/Zwischenzeiten des aktuellen Workouts einzusehen während die Stoppuhr läuft, **SET/RECALL** und + / – drücken, um die Runden-/Zwischenzeiten, beste Runden (BEST), durchschnittliche Runden (AVG) zu durchblättern. Die aktuelle Runde wird nicht gezeigt. Während die Stoppuhr läuft können keine weiteren Workouts eingesehen werden.

WORKOUTS LÖSCHEN:
1. Bei gestoppter Stoppuhr **STOP/RESET** drücken und halten. Es erscheint HOLD TO CLEAR LAST WRKOUT (halten, um letzten Workout zu löschen).
2. Die Uhr piept. Der zuletzt gespeicherte Workout wird gelöscht.
3. Um alle Workouts zu löschen **STOP/RESET** weiter gedrückt halten. Es erscheint HOLD TO CLEAR CHRONO MEM (halten, um Stoppuhr-Speicher zu löschen). Die Uhr piept ein zweites Mal, um anzuzeigen, dass alle gespeicherten Workouts gelöscht wurden. MEMORY 50 wird angezeigt.

EINSTELLEN DES ANZEIGEFORMATS:
Damit wird bestimmt, was in den ersten beiden Zeilen der Anzeige erscheint.
1. **SET/RECALL** drücken und halten.
2. Wenn keine Workouts gespeichert sind, erscheint FORMAT/SET.
3. Wenn Workouts gespeichert sind, wird der letzte Workout angezeigt.
4. **NEXT** drücken, bis die Formatanzeige erscheint.
5. + / – drücken, um LAP/SPL zu wählen (Zwischenzeit in großen Ziffern), SPL/LAP (Runde in großen Ziffern) oder TOTAL RUN (Gesamtlauf).
6. Zum Verlassen **DONE** drücken.

HINWEIS: Das TOTAL RUN-Format ermöglicht den Einblick in die insgesamt abgelaufene Zeit und die gesamte Aktivitätszeit (gesamte Aktivitätszeit=gesamte abgelaufene Zeit – während des Workouts pausierte Zeit).

Das TOTAL RUN-Anzeigeformat wie oben angegeben wählen.
1. **START/LAP** drücken, um den Stoppuhr zu starten.
2. Zu jeder Pause/Stop während des Workouts **STOP/RESET** drücken. In die Hauptanzeige erscheint die abgelaufene Zeit minus der pausierten Zeit gesamte Aktivitätszeit. Die untere Anzeige zeigt die gesamte abgelaufene Zeit seit Start der Stoppuhr läuft in der unteren Anzeige weiter.
3. **STOP/RESET**, um das Timing zu stoppen. Der Workout kann gelöscht oder gespeichert werden.

HINWEISE:
• Wenn ein Workout in diesem Format abgeschlossen wurde, läuft die gesamt abgelaufene Zeit weiter, bis der Workout gelöscht oder gespeichert wird.
• Bei Rückruf des TOTAL RUN wird nur die gesamte Aktivitätszeit angezeigt.
• Der Zähler für abgelaufene Zeit kann nur im Stopp-Modus zurückgestellt wird. Wird eine Zwischenzeit erfasst, wechselt die Anzeige auf SPL/LAP. Die abgelaufene Zeit wird nicht gespeichert.

TIMER

1. **MODE** drücken, bis der TIMER erscheint.
2. **SET/RECALL** drücken. Die Stundenstellen blinken.
3. + / – drücken, um die Stunde zu ändern.
4. **NEXT** und + / – drücken, um die Minuten einzustellen.
5. **NEXT** und + / – drücken, um die Sekunden einzustellen.
6. **NEXT** und + / – drücken, um STOP AT END (nach Ablauf stoppen) oder REPEAT AT END (nach Ablauf wiederholen) zu wählen.
7. **DONE** drücken, um zu bestätigen und zu verlassen.
8. **START/LAP** drücken, um den Timer zu starten. Der Timer läuft weiter, wenn der Timer-Modus verlassen wird.
9. Es ertönt eine Melodie, wenn der Timer Null erreicht oder bevor er wieder mit dem Countdown beginnt.
10. **STOP/RESET** drücken, um den Timer zu stoppen. Noch einmal drücken, um ihn rückzustellen.

HINWEISE:
• ⏳ erscheint in der Zeitanzeige, wenn der Timer läuft.
• Für wiederholten Countdown-Betrieb wird der Timer der Wiederholung oben rechts im Bildschirm bei den Countdown- und Intervall-Timern.
• Die maximale Anzahl an Wiederholungen ist 99.

INTERVAL-TIMER

Es können zwei Timer eingestellt werden, die in Folge timen.
1. **MODE** drücken, bis INTTMR erscheint.
2. **SET/RECALL** drücken. INT 1 blinkt.
3. **NEXT** drücken und dann Schritte 3-6 im Timer-Abschnitt befolgen.
4. Bei Rückkehr zu INTTMR + / – drücken, um zu INT 2 (Intervall 2) überzugehen.
5. **NEXT** drücken, dann die Schritte 3-6 im Timer-Abschnitt befolgen.
6. **DONE** drücken, um zu bestätigen und zu verlassen.
7. **START/LAP** drücken, um den Timer zu starten. Die weitere Bedienung ist gleiche wie beim TIMER.

HINWEISE:
• Nach Abschluss des ersten Countdowns geht der Timer zum nächsten eingestellten Nicht-Null-Intervall weiter. Zwischen jedem Intervall blinkt INDIGLO und es ertönt ein Piepton.
• Werden beide Timer in Betrieb genommen, ertönt auf Wiederholung eingestellt, führt der Timer einen Countdown beider Intervalle durch und wiederholt dann die gesamte Folge.

WECKER

1. **MODE** drücken, bis ALM 1 erscheint.
2. **SET/RECALL** drücken, um den Wecker einzustellen.
3. Die Stundenstellen blinken. + / – drücken, um die Stunde zu ändern.
4. **NEXT** + / – drücken, um die Minuten, AM oder PM (wenn die Hauptzeitanzeige im 12-Stunden-Format ist), DAILY, WKDAYS, WKENDS, oder Tag der Woche (bei wöchentlichem Wecker) einzustellen.
5. **DONE** drücken, um zu bestätigen und zu verlassen.
6. **START/LAP** oder STOPP/RÜCKSTELLEN drücken, um den Wecker einoder auszuschalten (ON/OFF).
7. Um die Uhrzeit des anderen Weckers einzustellen, **MODE** für ALM 2 oder ALM 3 drücken und wie oben angegeben einstellen.

HINWEISE:
• Wenn der Wecker eingeschaltet ist, erscheint 🔔 in der Zeitanzeige.
• Wenn der Wecker klingelt, blinken das INDIGLO® Nachtlicht und das Weckersymbol. Jeden beliebigen Knopf drücken, um ihn abzuschalten.
• Wird keine Taste gedrückt, ertönt der Wecker nach 20 Sekunden auf, zu klingeln, und nach 5 Minuten wird ein Reservewecker aktiviert.

ANMERKUNG: Das Weckersymbol 🔔 erscheint erst dann, wenn die eingestellte Weckzeit weniger als 12 Stunden entfernt ist.

INDIGLO® NACHTLICHT/NIGHT-MODE® FUNKTION

1. INDIGLO® drücken, um das Nachtlicht zu aktivieren. Die für das INDIGLO®-Nachtlicht verwandte Elektroleuchttechnik beleuchtet nachts und bei ungünstigen Lichtbedingungen das gesamte Zifferblatt der Uhr.
2. Bis zu 3 Sekunden weiter drücken, um die Beleuchtung beizubehalten
3. **INDIGLO** für 4 Sekunden drücken und halten, um die NIGHT-MODE® Funktion zu aktivieren. 🌙 erscheint.
4. Im NIGHT-MODE® jeden beliebigen Knopf drücken, um das Zifferblatt 3 Sekunden lang zu erleuchten.
5. Um NIGHT-MODE® zu deaktivieren, 4 Sekunden lang INDIGLO drücken. Nach 8 Stunden wird die Funktion automatisch deaktiviert.

WASSERBESTÄNDIGKEIT UND SCHLAGFESTIGKEIT

Wenn die Uhr wasserdicht ist, wird dies durch eine Meter-Markierung oder (ssw) angezeigt.

Wasserfestigkeitsiefe	p.s.i.a.* Wasserdruck unterhalb der Wasseroberfläche
30m/9ft	**60**
50m/164ft	**86**
100m/328ft	**160**

*Pounds pro Quadratzoll, absolut

WARNUNG: UM DIE WASSERFESTIGKEIT ZU WAHREN, UNTER WASSER KEINE KNÖPFE DRÜCKEN.
1. Die Uhr ist nur für lange wasserdicht, wenn die Uhrglas, Druckknöpfe und Gehäuse intakt sind.
2. Diese Uhr ist keine Taucheruhr und darf nicht als solche verwendet werden.
3. Nach Kontakt mit Salzwasser, mit frischem Wasser abspülen.
4. Die Schlagfestigkeit ist auf dem Zifferblatt oder der Rückseite des Gehäuses angegeben. Die Uhren erfüllen den ISO-Test für Schlagfestigkeit. Eine Beschädigung des Kristallglas oder Linse ist jedoch zu vermeiden.

HINWEIS: Helle Harzfarben können durch chlorhaltiges Wasser angegriffen werden und ausbleichen.

BATTERIE

Timex rät, die Batterie von einem Einzelhändler oder Juwelier auswechseln zu lassen. Gegebenenfalls nach dem Batteriewechsel den Rückstell-Knopf drücken. Der Batterietyp ist auf der Gehäuserückseite angegeben. Die Schätzwerte bzgl. der Haltbarkeit der Batterie beruhen auf bestimmten Annahmen, was den Gebrauch betrifft; die Haltbarkeit der Batterie kann je nach tatsächlichem Gebrauch variieren.
BATTERIE NICHT VERBRENNEN. NICHT WIEDER AUFLADEN. LOSE BATTERIEN VON KINDERN FERNHALTEN.

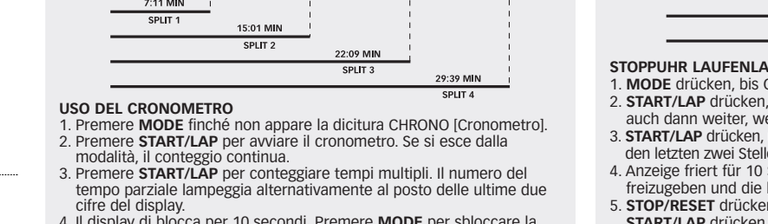
HARTELIJK DANK VOOR UW EEN TIMEX-HORLOGE HEBT GEKOCHT.

FUNCTIES

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

BASISBEDIENING

Bij het instellen heeft elke knop een andere functie zoals hieroben wordt aangegeven. Het display geeft aan welke functie van de knop wordt verandert. OPMERKING: De knop **START/LAP** (start/ronde) op uw horloge kan in de stand "12" of "9" zijn gepositioneerd.
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).



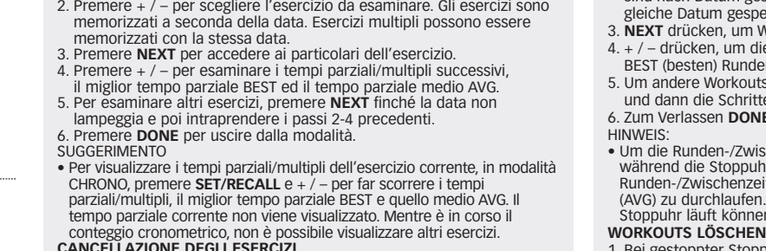
TIJD/DATUM/UURSIGNAAL

1. In de modus TIME (gewone tijdweergave) houdt u **SET/RECALL** (INSTELLEN/OPHEFFEN) ingedrukt. De tijdzones blijft knipperen.
2. Druk op + of – om tijdzone 1 of 2 te selecteren.
3. Druk op **NEXT** (VOLGENDE) om de uurwaarde in te stellen. De cijferwaarde knippert.
4. Druk op + of – om de uurwaarde te wijzigen. Doorloop 12 uur om AM naar PM te digitaal weergeven of andersom.
5. Druk op **NEXT** en + / – om de minutenwaarde in te stellen.
6. Druk op **NEXT** en + / – om de secondenwaarde op nul in te stellen.
7. Blijf dit zelfde 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 om het uursignaal de bieptoon aan de 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.
8. Druk op **NEXT** om de tweede tijdzone in te stellen. Volg dezelfde procedure.
9. Druk op **DONE** (KLAAR) om het instellen te beëindigen.

TIPS:
• Houd **START/LAP** (START/RONDE) kort ingedrukt om de tijd in de tweede tijdzone op uw horloge te zien.
• 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.



DE CHRONOMETER GEBRUIKEN:
1. Druk op **MODE** tot CHRONO verschijnt.
2. Druk op **START/LAP** om de chronometer te starten. De chronometer blijft loopen wanneer u de modus verlaat.
3. Druk op **START/LAP** om een tussentijd vast te leggen. Het rondenummer wordt weergegeven door de laatste twee cijfers van het display.
4. De weergave bevriest gedurende 10 seconden op de laatste tijd gemeten. Druk op **MODE** om die weergegeven tijd van het display te verwijderen en opnieuw de huidige chronometertijd weer te geven.
5. Druk op **STOP/RESET** (TERUGZETTEN) om de chronometer stop te zetten of te pauzeren. Druk op **START/LAP** om de chronometermeting te hervatten.
6. 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 weer 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 ronden dat kan worden opgeslagen) of MEMORY FULL [geheugen vol] weergegeven in het display. Elke opgeslagen training is gelijk aan het aantal opgeslagen ronden plus een extra ronde voor de totale tijd van de training te slaan.
• Als er onvoldoende vrije geheugenruimte is om de gegevens van een volledige training op te slaan, worden de totale tijd, de datum en de eerst gemeten ronden opgeslagen totdat de resterende geheugencapaciteit is opgebruikt.

TRAININGSGEGEVENS OPROEPEN:
1. Druk op **SET/RECALL** om naar de oproepmodus te gaan. De datum van de laatste training knipperen