

WARNING:

It is your responsibility to use the Bodylink® Performance Monitor in a safe manner and to maintain full awareness of conditions and surroundings at all times. Consulting the Bodylink® Performance Monitor while moving is unsafe and could result in collision or other accident causing damage and personal injury to yourself and others. The watch contains memory functions that should be used to record your speed and distance data for later review.

117-095001 W-125 EU

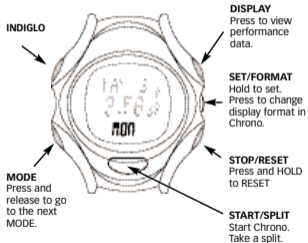
performance monitor user guide



Performance Monitor User Guide

- English page 1-i
- Deutsch Seite 2-i
- Italiano pagina 3-i
- Nederlands pagina 4-i

Button Functions



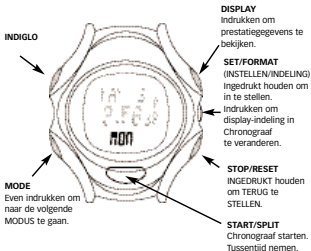
INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	4-1
INDELING VAN DEZE HANDLEIDING	4-1
WELKOM	4-2
HULPBRONNEN OP INTERNET	4-8
KENNISMAKEN MET UW NIEUWE TRAININGSPARTNER	4-10
DE MODI	4-10
HET DISPLAY	4-12
FUNCTIE VAN DE KNOPPEN	4-13
HET BODYLINK® SYSTEEM STARTEN	4-15
PRESTATIEGEGEVENS BEKIJKEN	4-16
INFORMATIE- EN FOUTBERICHTEN VAN BODYLINK® ..	4-17
HET HORLOGE VOOR HET EERSTE GEBRUIK CONFIGUREREN	4-20
BASISINSTELLINGEN	4-20
STREEFZONE-INSTELLINGEN	4-21
GEAVANCEERDE INSTELLINGEN	4-22
DE MODUS TIJD	4-23
TIJZONES	4-24

TIJD INSTELLEN	4-24
PRESTATIEGEGEVENS BEKIJKEN	4-27
DE MODUS CHRONOGRAAF	4-28
OPMERKING OVER RONDE- EN TUSSENTIJDEN	4-30
WERKING VAN CHRONOGRAAF	4-30
WERKING ZONDER HANDEN	4-32
PRESTATIEGEGEVENS BEKIJKEN	4-33
DE MODUS RONDEGEGEVENS	4-34
WERKING VAN MODI	4-35
VOOR ELKE RONDE OPGESLAGEN GEGEVENS	4-35
DE MODUS OVERZICHT	4-36
WERKING VAN MODI	4-37
WELKE GEGEVENS WORDEN OPGESLAGEN?	4-38
DE MODUS TIMER	4-41
WERKING VAN TIMER	4-42
DE TIMER INSTELLEN	4-43
PRESTATIEGEGEVENS BEKIJKEN	4-44
DE MODUS ALARM	4-45
EEN ALARM SELECTEREN	4-46
EEN ALARM ACTIVEREN/DEACTIVEREN	4-46
EEN ALARM INSTELLEN	4-46

DE MODUS CONFIGUREREN	4-48
DOOR DE OPTIES NAVIGEREN	4-49
INSTELLINGEN VAN DE OPTIE "SNEL INSTELLEN"	4-50
DE OPTIE-INSTELLINGEN VERANDEREN	4-51
BESCHRIJVING VAN OPTIES	4-52
HSM-instellingen	4-52
Streefhartslagzone	4-52
Max HS (HR _{max})	4-54
S/A-instellingen	4-55
Snelheids/tempozone	4-55
Afstandswaarschuwing	4-58
Snelheids- en tempovereffening	4-59
INSTELLINGEN ZONDER HANDEN	4-59
Automatisch starten en stoppen	4-60
Automatische tussentijd	4-60
HORLOGE-INSTELLINGEN	4-61
Night Mode	4-61
Uursignaal	4-62
Pieptoon van knop	4-62
Lengte-eenheden	4-62
DE BATTERIJ VERVANGEN	4-63
VEELGESTELDE VRAGEN	4-65

Functie van de knoppen



Inleiding

Indeling van deze handleiding

We hebben de handleiding in vijf hoofdstukken ingedeeld:

1. Dit inleidende hoofdstuk.
2. "Kennismaken met uw nieuwe trainingspartner" (pagina 4-10), waar u een algemene inleiding tot het horloge, de modi en enkele veelgebruikte bedieningsprocedures zult vinden, zoals het instellen en werken met de Bodylink® sensorgegevens.
3. "Het horloge voor het eerste gebruik configureren" (pagina 4-20) is het hoofdstuk waarin wordt beschreven hoe de belangrijkste opties van het horloge worden ingesteld zodat u het meeste profijt van het horloge zult hebben voordat u naar uw eerste training gaat.
4. Vervolgens vindt u de hoofdstukken met een beschrijving van de modi, één hoofdstuk voor elk van de modi in het horloge. Hier vindt u uitgebreide informatie over alle aspecten van elke modus.
5. Ten slotte hebben we een lijst met veelgestelde vragen (pagina 4-65) opgenomen om u te helpen problemen op te lossen waarmee u eventueel wordt geconfronteerd bij het Bodylink® systeem.

Welkom

Het Timex® Bodylink® systeem biedt atleten en fitness-enthousiasten de ongekennde mogelijkheid om een aantal belangrijke indicatoren van persoonlijke prestaties te volgen, op te slaan en te analyseren. Het Bodylink® systeem maakt gebruik van de nieuwste snuffjes in digitale technologie en bestaat uit een netwerk van maximaal vier apparaten† die op het lichaam worden gedragen en samenwerken als een enkel informatie- en sportbewakingssysteem.

Bodylink® prestatie-monitor†

Digitale hartslagsensor†

Snelheid / afstandsensor†

Gegevensrecorder†

† Apparaten die omsloten zijn of afzonderlijk verkrijgbaar zijn bij www.timex.com.

Bodylink® prestatie-monitor

Dit sporthorloge is de essentiële koppeling naar het Bodylink® systeem omdat het real-time trainingsgegevens verstrekt. Het werkt samen met de digitale hartslagsensor of de snelheid/afstandsensor, of het kan tegelijkertijd met beide apparaten werken om uitgebreide prestatiefeedback te leveren.

Digitale hartslagsensor

Als de wereldleider in sporttijdmeters heeft Timex een hartslagsensor gecreëerd die de digitale transmissienauwkeurigheid biedt die door atleten van wereldklasse wordt geëist, met functies die iedereen kan gebruiken om "levenslang fit" te blijven.

Raadpleeg altijd uw arts voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.

Snelheid/afstandsensor

De Timex® snelheid/afstandsensor zendt met behulp van signalen van het systeem van 24 GPS satellieten nauwkeurige gegevens naar het horloge om continu uw snelheid, tempo en afstand te berekenen. Als deel van het Bodylink® systeem kunt u nu de prestatie-informatie binnen handbereik hebben om de zeer belangrijke vragen te beantwoorden: "Hoe ver? Hoe snel?"

Gegevensrecorder

De Timex® gegevensrecorder fungeert als het ultieme trainingslogboek door exacte informatie van uw hartslagsensor, snelheid/afstandsensor of beide apparaten tegelijk te verzamelen. De gegevens kunnen later naar uw pc worden gedownload, via de eenvoudige USB aansluiting, en samen met Timex® trainerssoftware worden gebruikt om uw vorderingen in kaart te brengen.

Timex zorgt dat er bij fitness nergens naar hoeft te worden geraden

Voor betere fitness en atletische prestaties hoeft u alleen maar een realistisch fitnessdoel in te stellen en de Timex® digitale hartslagsensor als persoonlijke trainer te gebruiken.

Het werkt als volgt.

Ten eerste: kies een fitnessdoel dat geschikt voor u is

- **Verbeter uw fitness**
- **Val af en verbrand vet**
- **Vergroot uw (aërobe) uithoudingsvermogen**
- **Verbeter uw fitnessconditie**
- **Behaal atletische topprestaties**

Ten tweede: kies een hartslagtrainingszone die geschikt voor u is

Hartslagzonetraining is de methode die alom door professionele fitness- en sporttrainers wordt gebruikt voor het bereiken van de bovenvermelde fitnessdoelen. Als deze digitale hartslagmonitor eenmaal is ingesteld, kan hij u automatisch tonen wanneer u in de door u gekozen trainingszone bent, en aangeven wanneer u dat niet bent. Hij werkt als een persoonlijke trainer om uw lichaam op een intensiteitsniveau te helpen trainen waarmee u het gewenste fitnessdoel kunt bereiken zonder te veel of te weinig te trainen.

Richtlijnen voor het selecteren van uw hartslagtrainingszone

Er zijn vijf hartslagtrainingszones. Selecteer een zone die het

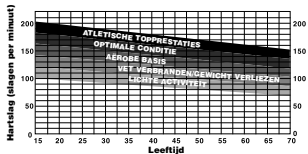
fitnessdoel is dat u tijdens een bepaalde training wilt bereiken. Wanneer u de training begint, start dan altijd bij een lage zone om uw spieren los te maken zodat uw lichaam zich kan voorbereiden om in uw streeftrainingszones te werken. U kunt uw spieren bijvoorbeeld in de lichte-trainingszone "losmaken", het grootste deel van uw training in de gewichtsmanagementzone doorbrengen en dan zelfs korte tijd in de aërobe basisopbouwzone doorbrengen. De intensiteit van zone 4 en 5 is zo veeleisend dat alleen gedurende beperkte perioden in deze zones getraind mag worden en wel onder toezicht van een bevoegde medische deskundige of een professionele coach.

VIJF HARTSLAGFITNESSZONES

Zone	Ideaal voor	Gewenst profijt	Intensiteitsniveau (% maximale hartslag)
1	Lichte training	Gezonde hartslag handhaven/fit worden	50%-60%
2	Gewichtsmanagement	Afvallen/ Vet verbranden	60%-70%
3	Aërobe basisopbouw	(Aëroob) uithoudingsvermogen vergroten	70%-80%
4	Optimale conditie	Uitstekende fitnessconditie handhaven	80%-90%
5	Topatleet	Buitengewone atletische conditie handhaven	90%-100%

Als u bijvoorbeeld wilt afvallen/vet verbranden: doet u gedurende minstens 30 minuten per dag, driemaal per week, uw favoriete training op 60%-70% van uw maximale hartslag. De streefhartslagzonegrafiek (volgende pagina) illustreert de verschillende streefzonewaarden aan de hand van een op leeftijd gebaseerde methode (220 min uw leeftijd).

Selecteer welk conditieniveau uw huidige fysieke conditie weergeeft en zoek de laagste en hoogste hartslagzones voor uw leeftijd op in de streefhartslagzonegrafiek. Zie Streefzone-instellingen om de gewenste streefzone op uw Timex® prestatie-monitor te selecteren.



De nieuwste bevindingen m.b.t. fitness tonen dat iedereen van welke leeftijd dan ook fit kan worden en blijven zonder een fanatiekeling te hoeven zijn. Voor de persoon die "gematigd" traint kan fit blijven zo eenvoudig zijn als:

- **3 maal per week trainen**
- **Elke keer 30-45 minuten trainen**
- **In de juiste streefhartslagzone trainen**

U bent klaar voor hogere niveaus van fysieke activiteit wanneer u gedurende deze hoeveelheid tijd met deze hartslag kunt trainen zonder te hijgen en met minimale spierpijn.

Waarom hartslagzonetraining alom wordt gebruikt door fitness-/sporttrainingexperts.

Regelmatige training kan ertoe bijdragen om het hart, de longen en de spieren "in conditie" te houden. Het hart levert zuurstofrijk bloed, dat nodig is om te trainen, aan de longen en spieren. De hartslag geeft het effect van training op alle delen van het lichaam weer. Hartslagzonetraining brengt het hart, de longen en spieren systematisch in conditie om op hogere niveaus te presteren zodat het lichaam in conditie kan blijven.

Het bereiken van optimale conditie is gewoon een betere trainingsgewoonte

U hoeft geen atleet te zijn om in optimale vorm te zijn. Iedereen op elke leeftijd dan ook kan dit doen door crosstraining voor optimale conditie te gebruiken. Volg deze richtlijnen:

- Kies de trainingsactiviteiten die u plezierig vindt of die u voor een trainingsprogramma nodig hebt.
- Train 3-4 maal per week gedurende 30 tot 60 minuten bij de juiste streefhartslag.
- U bent bijna in optimale conditie wanneer u een trainingssessie kunt volhouden zonder "totale uitputting", grote vermoeidheid of overmatige spierpijn.

Uw Timex® digitale hartslagsensor is uw elektronische fitnesscoach.

U kunt met de Timex® digitale hartslagsensor wandelen, hardlopen, fietsen, trainingstoestellen gebruiken of andere aërobe training doen. De sleutel tot het bereiken en instandhouden van het gewenste fitnessdoel is in uw ideale hartslagzone trainen.

Hulpbronnen op internet

De Timex website (www.timex.com) is een uitstekende informatiebron om u te helpen uw Timex® Bodylink® systeem ten volle te benutten. Andere hulpbronnen op de Timex website zijn:

www.timex.com/bodylink/

Voor meer informatie over het Timex® Bodylink® systeem, inclusief de functies van de producten en simulaties.

www.timex.com/software/

Voor nieuwe versies en updates van de software die met Timex® producten werken.

www.timex.com/fitness/

Voor fitness- en trainingstips met behulp van het Timex® Bodylink® systeem en de bijbehorende hartslag- en snelheid/afstandsensoren.

Kennismaken met uw nieuwe trainingspartner

De modi

U wilt wellicht eerst de modi doorlopen om vertrouwd te raken met de verschillende functies in uw horloge. Druk even op **MODE** om de horlogemodi in de onderstaande volgorde te doorlopen:

TJD – Deze modus toont de huidige tijd en datum voor één van twee tijdzones. U kunt ook een beperkte set prestatiegegevens op de onderste regel bekijken wanneer u de Bodylink® sensoren gebruikt.

CHRONO – Dit is de belangrijkste "trainings"-modus in het horloge. Hier kunt u de chronograaf bedienen en volledige prestatiegegevens bekijken wanneer u de Bodylink® sensoren gebruikt.

RONDEGEGEVENS – Hier zult u tijd doorbrengen wanneer u de ronden die in de chronograaf zijn genomen, wilt doornemen. In deze modus kunt u gegevens over de snelheid per ronde, het tempo, de afstand en de hartslag bekijken.

OVERZICHT – Dit is de modus waarmee u totale en samengestelde prestatiegegevens kunt bekijken zoals bijvoorbeeld uw totale gemiddelde hartslag, tijd van een evenement of totaal

gemiddeld tempo. U treft ook een opnieuw instelbare "tripafstandsmeter" in deze modus aan voor het bijhouden van de door u afgelegde afstand over lange perioden of meerdere trainingen.

TIMER – Gebruik deze modus als u een countdown-timer nodig hebt om de tijd van een vast evenement op te nemen, zoals een spinning oefening. Displays met prestatiegegevens zijn in deze modus meer beperkt dan in de chronograaf.

ALARM – Timex heeft vijf alarmen verschaft die geconfigureerd kunnen worden om elke dag, alleen op werkdagen, alleen in het weekend of slechts eenmaal (zoals voor een afspraak) af te gaan.

CONFIGUREREN – De plaats om de instellingen in te stellen voor de reactie van het horloge op HSM- en snelheid/afstandgegevens. Functies zoals streefhartslagzones, instellingen voor een waarschuwing voor snelheid/tempo en de chronograaffuncties zonder handen worden hier ingesteld.

*TIP: Houd de knop **MODE** 1,5 seconde ingedrukt om vanuit welke modus dan ook naar de tijd terug te keren.*

Het display

Uw Timex® prestatie-monitor kan in een oogopslag veel informatie geven in de kleine ruimte die hij op uw pols inneemt. Hier volgt een overzicht van wat de symbolen op het horlogedisplay betekenen:

- | | |
|---|--|
|  TIMER LOOPT
(PUL GEEFT AAN
TIMER INGESTELD OP
HERHALEN) |  GPS-BATTERIJSpanning LAAG |
|  CHRONOGRAAF LOOPT |  BODYLINK® SYSTEEM ACTIEF,
KNIPPERT TIJDENS ONTBREKENDE
GEGEVENS |
|  NIGHT-MODE GEACTIVEERD |  MINSTENS ÉÉN ALARM
GEACTIVEERD, KNIPPERT TIJDENS
TWEDE PERIODE |
| |  UURSIGNAAL GEACTIVEERD |



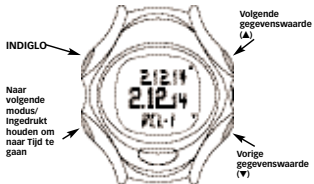
Functie van de knoppen

Meestal komen de functies van de knoppen overeen met de opschriften die op de horlogekast zijn geverfd. Maar er zijn situaties waarin de functie van de knoppen moet veranderen om u in staat te stellen de tijd in te stellen of uw streefhartslagzone te configureren. In dergelijke situaties wordt de nieuwe functie van de knop door een pictogram of tekst op het horlogedisplay aangegeven.

Hier ziet u bijvoorbeeld hoe de knoppen werken bij het instellen van de tijd. U ziet dat de functies van de knoppen overeenkomen met de symbolen op het display.



Hier is een tweede voorbeeld van de knopfuncties in de modus Rondegegevens. Hier verandert de functie van de knoppen om u in staat te stellen door de opgeslagen rondegegevens te navigeren. Wederom wordt de nieuwe functie van elke knop op het horlogedisplay weergegeven.



U hoeft de exacte functie van de knoppen in elke modus niet te onthouden; onthoud alleen dit: **Wanneer de normale werking van de functie van een knop verandert, herinnert het horloge u aan de nieuwe functie door de nieuwe functie van de knop weer te geven.**

4-14

Het Bodylink® systeem starten

Wanneer u de prestatie-monitor gebruikt, kunt u real-time gegevens van de hartslagsensor of de snelheid/afstandsensor, of beide, bekijken in Tijd, Chrono en Timer. De procedure om dit te doen is in alle modi hetzelfde, maar de gegevens die u kunt bekijken, en de positie op het display zijn in elke modus verschillend.

1. Zorg dat u de hartslagsensor of snelheid/afstandsensor, of beide, draagt en dat ze aan staan en werken.
2. Ga minstens 2 meter (6 ft) van andere gebruikers van fitnessmonitorsystemen, en van enige bron van radiostoring zoals elektrische apparatuur, elektriciteitsleidingen enz.staan.

OPMERKING: Hoewel het Bodylink® systeem een werkbereik van ongeveer 1 meter (3 ft) van de sensoren tot het horloge heeft, verzeker u er voor de meest betrouwbare werking van dat het horloge toch van dat het horloge zo dicht mogelijk bij de sensoren is wanneer u het systeem opstart.

3. Druk even op de knop **DISPLAY**. Het horloge zoekt nu naar Bodylink® sensoren in de buurt; het zoekt één minuut. Het antennepictogram verschijnt op het horlogedisplay en geeft aan dat het Bodylink® systeem in werking is.

4-15

OPMERKING: Gemakshalve zoeken Chrono en Timer automatisch gedurende vijftien seconden nadat de modus is opgeroepen, naar de Bodylink® sensoren.

4. Wanneer het horloge de signalen van de sensoren heeft gedetecteerd, schakelt het horlogedisplay over naar een nieuwe indeling en toont sommige of alle sensorgegevens, afhankelijk van de modus. Tijd en Timer tonen de gegevens uitsluitend op de onderste regel terwijl Chrono maximaal drie regels met prestatiegegevens kan hebben.

Prestatiegegevens bekijken

Druk de knop **DISPLAY** even in om de gegevens of een combinatie van gegevens te selecteren die u tijdens uw training wilt bekijken. Voor uw gemak wordt even een "kop" met de namen van de informatie en de positie ervan op het display weergegeven voordat de gegevens zelf verschijnen.

Hieronder vindt u nog enkele dingen die u moet weten om het horloge doeltreffend te kunnen gebruiken:

- In Chrono drukt u even op **SET/FORMAT** om de plaats van de informatie op de bovenste en middelste displayregel om te wisselen. Zodoende kunt u de belangrijkste gegevens op de grote middelste displayregel bekijken.

- Als u de gegevens van de Bodylink® sensoren niet meer wilt bekijken, houdt u de knop **DISPLAY** ingedrukt totdat het bericht HOLD TO SHUT OFF RCVR (INGEDRUKT HOUDEN OM ONTVANGER UIT TE ZETTEN) op het horlogedisplay verschijnt. Blijf de knop **DISPLAY** nog enkele seconden ingedrukt houden; het horloge geeft een pieptoon om aan te geven dat de radioverbinding tussen het horloge en de sensoren uitgeschakeld is.

*TIP: Als u reeds gegevens van één sensor bekijkt, bijvoorbeeld de hartslagsensor, en u ook gegevens van de snelheid/afstand-sensor wilt bekijken, houdt u de knop **DISPLAY** ingedrukt totdat het horloge een korte pieptoon geeft en het antennepictogram begint te knippen. Het horloge zoekt nu naar een tweede Bodylink® sensor. Wanneer het dit tweede apparaat detecteert, stopt het antennepictogram met knippen en kan de indeling van het display veranderen en de nieuwe informatie weergeven. Druk de knop **DISPLAY** even in (zoals eerder beschreven) om verschillende combinaties van twee sensoren te bekijken.*

Informatie- en foutberichten van Bodylink®

Terwijl het horloge gegevens van de hartslag- of snelheid/afstand-sensor bewaakt, kan het informatieberichten weergeven om de status van de sensor of van de radioverbinding tussen het horloge en de sensoren mee te delen.

SEARCHING (BEZIG MET ZOEKEN) (snelheid/afstand) – De snelheid/afstandsensor heeft nog niet voldoende GPS satellieten gedetecteerd om uw huidige positie, snelheid en afstand te berekenen. U kunt pas informatie over snelheid, tempo of afstand bekijken als de snelheid/afstandsensor een voldoende aantal GPS-satellieten vindt.

WEAK GPS SIGNAL (ZWAK GPS-SIGNAAL) (snelheid/afstand) – De snelheid/afstandsensor heeft de verbinding met de GPS-satellieten verloren. Dit bericht verschijnt wanneer de sensor geen duidelijk zicht op de hemel heeft, zoals onder een dicht bladerdak of in een gebouw; ga zo spoedig mogelijk naar meer open gebied.

OPMERKING: Zowel de sensor als het horloge maken gebruik van technieken voor het in stand houden van redelijke afstandsnauwkeurigheid tijdens deze perioden wanneer het GPS tijdelijk niet wordt gevolgd of wanneer de radioverbinding tijdelijk verbroken is.

NO DATA FROM HRM (GPS) [GEEN GEGEVENS VAN HSM (GPS)] – Het horloge ontvangt momenteel geen gegevens van de aangegeven sensor. Zorg dat de sensor niet meer dan 1 m (3 ft) van het horloge vandaan is en dat het aan staat en werkt.

Het horloge probeert na het weergeven van dit bericht de sensor te "zoeken". Het is mogelijk dat het horloge per ongeluk een

andere sensor in de buurt volgt en niet noodzakelijkerwijs uw sensor. Daarom moet u zo mogelijk uit de buurt van andere gebruikers van Timex® sensoren zijn als deze fout zich voordoet.

Het horloge zoekt na het weergeven van dit bericht gedurende één minuut naar het "ontbrekende" apparaat. Zie "Prestatiegegevens bekijken" op pagina 4-15 voor de procedure voor het opnieuw maken van een verbinding met deze sensor als het horloge hem niet automatisch binnen één minuut vindt.

NOISY DATA FROM HRM (GPS) [GESTOORDE GEGEVENS VAN HSM (GPS)] – Het horloge heeft problemen met het ontvangen van gegevens van de aangegeven sensor vanwege radiostoring. Probeer zo mogelijk bij mogelijke storingbronnen vandaan te gaan zoals televisies, monitors of gemotoriseerde apparaten.

Het horloge blijft de sensor ongeveer dertig seconden volgen nadat dit bericht op het display is verschenen; als de storing aanhoudt, stopt het horloge met het volgen van gegevens van de sensor. Zie "Prestatiegegevens bekijken" op pagina 4-15 voor de procedure voor het opnieuw maken van een verbinding met deze sensor als de storing niet binnen dertig seconden wordt verholpen.

FATAL GPS ERROR (FATALE GPS-FOUT) (snelheid/afstand) – Er is een ernstige interne fout in de snelheid/afstandsensor. Neem contact op met de klantenservice van Timex.

Het horloge voor het eerste gebruik configureren

Nu u bekend bent met de indeling en functies van de knoppen alsook de manier waarop de modi op het horloge gerangschikt zijn, is het tijd om het horloge voor gebruik in te stellen. Er zijn een aantal belangrijke instellingen die uitgevoerd moeten worden zoals de tijd en maximale hartslag. Daarna wilt u wellicht uw streefzones instellen. Ten slotte kunt u de meer geavanceerde functies verkennen die het horloge te bieden heeft.

Basisinstellingen

Voordat u uw prestatie-monitor tijdens een training gebruikt, moet u zich er eerst van verzekeren dat u de volgende parameters correct hebt ingesteld:

1. **Tijd instellen.** Voor gedetailleerde instellingsinstructies kunt u pagina 4-24 van deze handleiding raadplegen. Als u dit horloge met de snelheid/afstands-sensor gebruikt, wordt de tijd volgens de UTC-tijd ingesteld en na verloop van tijd op eventuele afwijkingen gecorrigeerd.
2. **Voer uw maximale hartslag (HR_{max}) in.** Ga naar de modus Configureren, selecteer "HRM Settings" (HSM-instellingen) en dan "Max HR". Deze instelling wordt gebruikt om de vijf voorinstelde streefhartslagzones te bepalen. Als u hulp nodig

hebt bij het navigeren door de modus Configureren, raadpleeg dan het gedeelte voor die modus op pagina 4-48. Er zijn vele methoden om uw maximale hartslag te schatten. **Eén vaak gebruikte, op leeftijd gebaseerde methode is $220 - \text{leeftijd}$; gebruik deze formule als u uw maximale hartslag niet weet.**

3. **Selecteer de gewenste lengte-eenheden.** Selecteer, weer in de modus Configureren, "Watch Settings" (Horloge-instellingen) en vervolgens "Length Units" (Lengte-eenheden). Deze instelling bepaalt hoe de afstands- en tempowaarden en instellingen op het horloge worden weergegeven.

Streefzone-instellingen

Gebruik streefzones om uw hartslag en snelheid tijdens de training binnen een bepaald stel grenzen te houden.

- **Streefhartslagzone.** Ga naar de modus Configureren en selecteer "HRM Settings". U ziet dan uw huidige streefzone en instellingen voor waarschuwingen. U kunt snel een streefzone selecteren door op de knop **START/SPLIT (+)** te drukken (zie "Instellingen van de optie "Snel instellen" op pagina 4-20). Druk op **SET/FORMAT (SELECT)** om naar de instelprocedure te gaan om (desgewenst) **HANDMATIGE** zonegrenzen in te stellen en de instellingen voor waarschuwingen als de waarde buiten de zone valt, te veranderen.

- Snelheid/tempozone. Ga naar de modus Configureren en selecteer "S + D Settings". Net zoals bij de hartslaginstellingen ziet u de huidige instellingen voor uw snelheid/tempozone. Druk op **SET/FORMAT** (SELECT) om met de instelprocedure te beginnen of druk op **START/SPLIT** (+) om de instellingen voor de waarschuwing als de waarde buiten de zone valt, snel te veranderen.

Geavanceerde instellingen

Raadpleeg het gedeelte voor het starten van "De modus Configureren" op pagina 4-48 voor een uitleg van deze meer geavanceerde functies van de prestatie-monitor:

- Functies zonder handen
- Afstandswaarschuwing:
- Snelheids- en tempovereffening

De modus Tijd

Uw Timex® horloge geeft de tijd, datum en dag van de week voor twee tijdzones weer. Elke tijdzone wordt gesynchroniseerd gehouden met de uiterst nauwkeurige UTC-tijd (ook bekend als Greenwich Mean Time) wanneer u de snelheid/afstandsmonitor gebruikt en kan in 12- of 24-uurs indeling worden weergegeven.



Tijdzones

Dit horloge heeft twee zelfstandige groepen tijdsinstellingen die we "zones" noemen. De zone die op het display staat, wordt de **primaire zone** genoemd; de zone die u niet kunt zien, wordt de **secundaire zone** genoemd. U kunt even naar de **secundaire tijdzone** kijken door in de modus Tijd de knop **START/SPLIT** even ingedrukt te houden. Als u de knop loslaat, keert u naar het display van de primaire tijdzone terug; als u de knop ingedrukt houdt, wisselt u de instellingen en wordt de secundaire zone de nieuwe primaire zone en vice versa.

De instelling van de tijdzones op het horloge wordt tijdens het even ernaar kijken als **T1** en **T2** geïdentificeerd.

Tijd instellen

TJD HANDMATIG INSTELLEN

*OPMERKING: Om de secundaire tijdzone in te stellen moet u hem de primaire zone maken door de knop **START/SPLIT** ingedrukt te houden totdat de twee zones verwisseld zijn. Herhaal deze stap desgewenst na het instellen om naar de oorspronkelijke tijdzone terug te keren.*

1. Houd **SET/FORMAT** ingedrukt totdat SET TIME (TIJD INSTELLEN) op het display verschijnt en de uurwaarde begint te knippen.
2. Druk op **DISPLAY (+)** om de waarde te verhogen of op **STOP/RESET (-)** om de waarde te verlagen. Als het horloge in de 12-uurs indeling is, vergeet dan niet om de indicatie AM/PM correct in te stellen.
3. Druk op **SET/FORMAT (SELECT)** om (op volgorde) minuten, jaar, maand, datum en 12- of 24-uurs indeling te selecteren. Druk in elk geval op **DISPLAY (+)** om de waarde te verhogen of op **STOP/RESET (-)** om de waarde te verlagen.
4. Druk op **MODE (DONE) (VOLTOOID)** om de veranderingen op te slaan en naar het tijddisplay terug te keren.
De waarde voor de seconden kan niet worden veranderd en de dag van de week wordt automatisch berekend op grond van de datum.

SYNCHRONISATIE MET UTC-TIJD

Wanneer GPS-gegevens van de snelheid/afstandsensor worden ontvangen, corrigeert het horloge de tijd automatisch voor beide tijdzones op grond van de tijdinformatie van de GPS-satellieten.

- De eerste keer dat u de snelheid/afstandsensor gebruikt, worden beide tijdzonewaarden met de UTC-tijd gesynchroniseerd. U kunt dan de tijd voor uw plaatselijke tijdzone instellen.

- Als u het horloge had ingesteld voordat u de snelheid/afstand-sensor voor het eerst gebruikt, worden de uur- en datuminstellingen gehandhaafd en worden alleen de waarden voor minuten en seconden op UTC-tijd ingesteld.
- Steeds wanneer u de snelheid/afstandsensoren gebruikt, corrigeert het horloge zichzelf voor afwijking van de UTC-tijd sinds de laatste keer dat u de snelheid/afstandsensoren hebt gebruikt.

Hieronder vindt u enkele tips over tijdsynchronisatie:

- Wanneer u de snelheid/afstandsensoren gebruikt, wordt de tijd op het horloge bijgewerkt wanneer de sensor de satellieten volgt en daarna om de vijftien minuten zo lang het horloge gegevens van de snelheid/afstandsensoren ontvangt.
- Het hoofddoel van tijdsynchronisatie is het corrigeren van elke afwijking of onnauwkeurigheid bij het bijhouden van de tijd door het horloge - er is geen bijstelling voor zomertijd als uw gebied zomertijd heeft.

- Nadat het horloge met UTC is gesynchroniseerd, kunt u het horloge "voor" of "achter" de juiste tijd laten lopen en toch het voordeel van de afwijkingscorrectie behouden. U wilt de tijd bijvoorbeeld zo instellen dat het horloge 10 minuten voorloopt vergeleken met de werkelijke tijd in uw gebied. Geen probleem - zet de tijd met de hand 10 minuten voor en het horloge blijft dan precies 10 minuten voorlopen vergeleken met de juiste plaatselijke tijd.

Prestatiegegevens bekijken

Wanneer u de snelheid/afstandsensoren of de hartslagsensoren gebruikt, kunt u uw prestatiegegevens op de onderste regel van het display bewaken. Voor het bekijken van deze gegevens hoeft u alleen de knop **DISPLAY** in te drukken en los te laten totdat u de gewenste gegevens ziet:

- Huidige snelheid
- Huidig tempo
- Totale tijdens uw huidige training afgelegde afstand. Deze gegevens hangen enigszins af van de toestand van de chronograaf. Zie de volledige beschrijving voor "Totale afstand" in het gedeelte De modus Overzicht van deze handleiding.
- Huidige hartslag

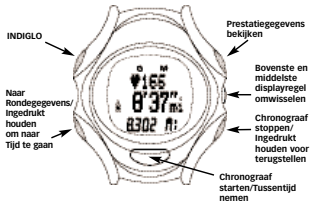
TIP: Als u helemaal geen prestatiegegevens wilt bekijken, kunt u deze gegevens "verbergen" en in plaats daarvan de dag zien; deze keuze is altijd beschikbaar wanneer u de te bekijken prestatiegegevens selecteert. Deze instelling wordt gehandhaafd de volgende keer dat u het Bodylink® systeem gebruikt; dus het kan erop lijken dat u geen sensorgegevens ontvangt omdat de dag van de week nog zichtbaar is. Onthoud dit wanneer u ervoor kiest om de dag van de week te zien.

De modus Chronograaf

Met de modus Chronograaf (Chrono) kunt u de verstreken tijd en andere informatie voor een evenement tot maximaal 100 uur registreren. Er kunnen maximaal 100 ronden worden opgeslagen met de volgende gegevens voor elke ronde:

- Rondenummer, rondetijd en tussentijd
- Gemiddelde snelheid, gemiddeld tempo en afstand voor elke ronde (als de snelheid/afstands sensor in gebruik is)
- Gemiddelde hartslag (als de hartslagsensor in gebruik is)

U kunt op **MODE** drukken om het horlogedisplay naar een andere modus over te schakelen, zoals tijd, terwijl de chronograaf loopt zonder de werking ervan te onderbreken. Het stopwatchpictogram verschijnt om aan te geven dat de chronograaf loopt.



Opmerking over ronde- en tussentijden

In dit hele hoofdstuk hebben we het over "ronden" en "tussentijden". Wanneer we de tijd beschrijven, is "rondetijd" de tijd voor één segment (ronde) van een evenement. "Tussentijd" is de totale tijd sinds het begin van het evenement. We gebruiken de term "een tussentijd nemen" en "een ronde nemen" door elkaar; ze verwijzen beide naar de handeling waarbij de chronograaf het opnemen van het huidige segment stopt en een nieuw segment start. Dit kan met de hand worden gedaan (met de knop **START/SPLIT**) of automatisch (met gebruik van de snelheid/afstands sensor).

Werking van chronograaf

1. Druk op **START/SPLIT** om de tijdopname te beginnen.
Als u Bodylink® sensoren gebruikt, geeft het horloge de rondetijd, tussentijd en het rondenummer weer. Als u een hartslagsensor, snelheid/afstands sensor of beide gebruikt, geeft het horloge informatie van die apparaten weer zoals de hartslag, het tempo en de afstand.
2. Druk op **START/SPLIT** terwijl de chronograaf loopt om een tussentijd te nemen.

De huidige ronde- en tussentijdgegevens worden opgeslagen en een nieuwe ronde begint. Het horloge toont de ronde- en tussentijd voor de ronde die u zojuist hebt voltooid. Als u HSM-gegevens of snelheid/afstandsgegevens bekijkt, geeft het horloge vervolgens de gemiddelde statistische gegevens voor de ronde weer (afhankelijk van de gegevens die u op dat moment bekijkt). Het horloge keert vervolgens naar de lopende chronograaf terug die de tijd van de huidige ronde opneemt. Het horloge slaat gegevens voor de laatste 100 ronden op.

*TIP: U kunt op elk gewenst moment op **MODE**, **SET/FORMAT** of **DISPLAY** drukken om het aanhouden van de ronde te annuleren en onmiddellijk naar de lopende chronograaf terug te keren.*

3. Druk op **STOP/RESET** om de tijdopname te stoppen. Het display toont de gegevens voor de laatste ronde- en tussentijd als tussentijden zijn genomen.
4. Druk op **START/SPLIT** om de tijdopname te hervatten of houd **STOP/RESET** ingedrukt om het display op nul terug te stellen.

OPMERKING: Wanneer u de chronograaf met de snelheid/-afstandsensor of hartslagsensor gebruikt, verschijnt informatie over chronograaftijd en ronden vier seconden lang op het display nadat de chronograaf is gestart, gestopt of teruggesteld. Gedurende deze tijd knippert het stopwatchpictogram en werken alle knoppen normaal. Deze functie is opgenomen zodat u de chronograafgegevens voor deze tijdopnamen zelfs kunt bekijken als u ervoor gekozen hebt om alleen prestatiegegevens (niet tijdgegevens) in de modus Chronograaf te bekijken.

Werking zonder handen

U kunt de modus Chronograaf zo configureren dat deze start wanneer u begint te bewegen en stopt wanneer u niet meer beweegt. Bovendien kunt u tussentijden automatisch nemen op grond van de afgelegde afstand of verstreken tijd. Zie het gedeelte voor de modus Configureren voor de details over instellen.

Prestatiegegevens bekijken

Wanneer u de snelheid/afstandsensor of de hartslagsensor gebruikt, kunt u uw prestatiegegevens bewaken. Voor het bekijken van deze gegevens hoeft u alleen de knop **DISPLAY** in te drukken en los te laten totdat u de gewenste gegevens ziet. Raadpleeg de binnenkant van de voorpagina voor een schema dat de gegevenscombinaties toont die in deze modus beschikbaar zijn.

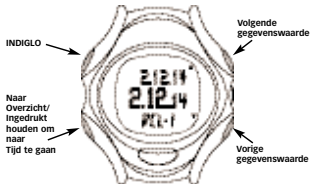
Terwijl u de gegevensprestaties bekijkt, drukt u even op **SET/FORMAT** om de plaats van de gegevens op de bovenste en middelste displayregel om te wisselen.

OPMERKING: Gemiddelde gegevenswaarden en afgelegde afstand worden alleen opgeteld terwijl de chronograaf loopt.

De modus Rondegegevens

Met de modus Rondegegevens kunt u informatie over opgeslagen ronden op elk gewenst moment bekijken, of de chronograaf nu loopt, stilstaat of teruggesteld is.

Alle rondegegevens worden gewist wanneer de chronograaf na een reset wordt gestart.



Werking van modi

Druk op **DISPLAY** (▲) of **STOP/RESET** (▼) om respectievelijk vooruit of achteruit door de rondegegevens te navigeren. Houd de knop ingedrukt om snel naar een bepaalde ronde te gaan; laat de knop los om de gegevens voor dat rondenummer te bekijken.

Als u een snelheid/afstandsensoren of hartslagsensoren gebruikt, worden voor elke teruggeroepen ronde drie stel gegevens weergegeven; op de onderste regel staat altijd het rondenummer (met het label "RCL" voor "Recall" (Terugroepen)).

Als u geen sensoren gebruikt, bestaat elke teruggeroepen ronde uit slechts één display (ronde- en tussentijd).

Voor elke ronde opgeslagen gegevens

Ronde- en tussentijd – De eerste opgeslagen gegevens zijn de ronde- en tussentijden voor de ronde. De rondetijd wordt op de bovenste en de tussentijd op de middelste regel weergegeven.

Gemiddelde snelheid en gemiddeld tempo van ronde – Vervolgens kunt u de gemiddelde snelheid en het gemiddelde tempo voor de huidige ronde bekijken als u de snelheid/afstandsensoren gebruikt. Deze waarden zijn op de voor de ronde afgelegde afstand en de tijd voor de ronde gebaseerd.

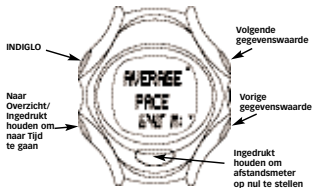
Als u alleen de HSM gebruikt, ziet u dit display toch maar er worden dan geen prestatiegegevens weergegeven.

Gemiddelde hartslag van ronde en rondeafstand – Als laatste worden de gemiddelde hartslag voor de ronde en de voor de ronde afgelegde afstand weergegeven. Als u alleen de HSM gebruikt, zijn er geen gegevens voor de afgelegde afstand.

De modus Overzicht

Deze modus geeft een overzicht van alle verzamelde prestatiegegevens die door het horloge zijn geregistreerd terwijl de chronograaf liep. Deze modus toont niet de gegevens die voor elke ronde zijn geregistreerd; raadpleeg het gedeelte voor de modus Rondegegevens elders in deze handleiding.

Wanneer de chronograaf na een reset wordt gestart, worden alle gegevens in de modus Overzicht gewist, net zoals de gegevens in de modus Rondegegevens, met uitzondering van de afstandsmetergegevens. Deze kunnen alleen met de hand worden gewist zoals beschreven in het volgende gedeelte.



Werking van modi

GEGEVENS BEKIJKEN

Druk op **DISPLAY** (▲) of **STOP/RESET** (▼) om respectievelijk vooruit of achteruit door de overzichtgegevens te navigeren. Houd de knop ingedrukt om snel door de gegevens te lopen; laat de knop los om de specifieke gegevens voor die gegevensgroep te bekijken.

AFSTANDSMETER TERUGSTELLEN

Houd **START/SPLIT** ingedrukt, terwijl u de waarde op de afstandsmeter bekijkt, om deze waarde weer op 0 in te stellen.

Welke gegevens worden opgeslagen?

De volgende gegevens zijn beschikbaar om in de modus Overzicht te worden bekeken. De meeste van deze gegevens vertrouwen op informatie van de HSM- of snelheid/afstandsensor. Als u geen van beide sensoren bij de training gebruikt, tonen de meeste displays in de modus Overzicht dus geen interessante gegevens.

OPMERKING: De gegevens worden niet bijgewerkt terwijl ze worden weergegeven.

Gemiddelde snelheid – De gemiddelde snelheid terwijl de chronograaf loopt, berekend door afgelegde afstand te delen door de totale chronograaftijd.

Maximale snelheid – De hoogste snelheidswaarde, ontvangen door het horloge terwijl de chronograaf liep.

Gemiddeld tempo – Het gemiddelde tempo, berekend terwijl de chronograaf liep. Deze waarde is gewoon de gemiddelde snelheid, uitgedrukt in termen van minuten per afstandseenheid.

Beste tempo – Dit is de snelste (kleinste) tempowaarde, berekend terwijl de chronograaf liep.

Afstand van evenement - De verzamelde afgelegde afstand terwijl de chronograaf liep.

Totale afstand - De verzamelde totale afgelegde afstand, ongeacht de toestand van de chronograaf. In dit afstandstotaal wordt elke afstand die u wellicht aflegde toen de chronograaf stil stond, opgenomen; de eerder beschreven waarde "Afstand van evenement" negeert deze afstandsinformatie.

Afstandsmeter – Deze werkt als de tripafstandsmeter in uw auto. Deze telt de afstand op, ongeacht het gebruik van de chronograaf, totdat u hem met de hand terugstelt. De afstandsmeterwaarde wordt na een training niet automatisch gewist, zoals het geval is met de andere afstandsgegevens, zodat u deze waarde kunt gebruiken om uw totale afstand over een periode van een week, maand enz. bij te houden.

Gemiddelde hartslag – De gemiddelde hartslag, berekend terwijl de chronograaf loopt.

Tijd in zone – Hoe lang de weergegeven hartslag binnen de streefhartslagzone was. Zie het gedeelte voor de modus Configureren voor gedetailleerde instructies voor het instellen van de streefhartslagzone.

Gemiddelde hartslag in zone – Dit is de gemiddelde hartslag, berekend met alleen de hartslagwaarden die binnen de grenzen van uw streefhartslagzone lagen. Deze gegevens kunnen u een idee geven van waar uw hartslag gewoonlijk ligt wanneer u in uw streefzone werkt.

Tijd van evenement – Dit is gelijk aan de totale chronograaftijd.

Totale tijd – Dit is de totale tijd gedurende welke het horloge snelheid/afstandgegevens heeft ontvangen, ongeacht de toestand van de chronograaf. Deze gegevens houden geen rekening met het gebruik van de HSM.

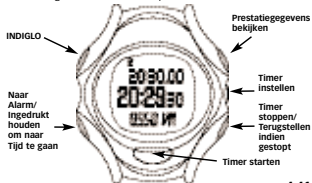
GPS-batterijniveau – Dit display is alleen exact terwijl het horloge gegevens van de snelheid/afstands sensor ontvangt. Het spanningsniveau van de batterijen wordt als een staafdiagram weergegeven; wanneer het batterijsymbool leeg is, zijn de batterijen van de snelheid/afstands sensor bijna leeg. Overweeg om de batterijen te vervangen wanneer het staafdiagram nog maar één segment toont omdat de batterijen dan nog minstens één uur mee horen te gaan.

TIP: Het horloge geeft een batterijpictogram op het bovenste gedeelte van het horlogedisplay weer om u eraan te herinneren de batterijen in de snelheid/afstands sensor te vervangen.

De modus Timer

In de modus Timer kunt u een tijd instellen vanwaar het horloge tot nul aftelt, waardoor deze functie nuttig wordt voor evenementen met vaste tijden. De timer kan worden ingesteld om aan het einde van het aftellen te stoppen, het aftellen continu te herhalen of naar de modus Chronograaf over te schakelen.

U kunt op **MODE** drukken om het horlogedisplay naar een andere modus over te schakelen, zoals tijd, terwijl de timer loopt zonder de werking ervan te onderbreken. Het timerpictogram verschijnt om aan te geven dat de timer loopt.



Werking van de timer

1. Druk op **START/SPLIT** om het aftellen van de timer te beginnen.
2. Druk op **STOP/RESET** om het aftellen te stoppen.
3. Druk terwijl de timer stilstaat op **START/SPLIT** om het aftellen te hervatten, of op **STOP/RESET** om de timer weer op de starttijd te zetten.
4. Wanneer de timer op nul staat, klinkt een waarschuwingston. De achtergrondverlichting wordt ook ingeschakeld zodat u het horloge op een donkere plaats kunt zien.
 - Als de timer was ingesteld op stoppen, stopt hij na de waarschuwingston.
 - Als de timer was ingesteld op herhalen, gaat hij terug naar de starttijd en begint onmiddellijk opnieuw af te tellen. Hij blijft herhalen totdat u op **STOP/RESET** drukt. Het aantal herhalingen wordt op de onderste regel van het display weergegeven. Het horloge telt maximaal 99 herhalingen, waarna het teruggaat naar 0 en verdergaat.
 - Als de timer was ingesteld op het starten van de chronograaf, gaat het horloge automatisch naar de chronograaf en start hem.

OPMERKING: Deze functie werkt alleen als de chronograaf wordt teruggesteld wanneer de timer "0" bereikt. Als de chronograaf op dat punt niet wordt teruggesteld, stopt de timer aan het einde van het aftellen en wordt de chronograaf niet opnieuw gestart. Daarom is het belangrijk om te controleren of de chronograaf is teruggesteld voordat de timer met deze handeling aan het einde van het aftellen wordt gestart.

De timer instellen

1. Druk op **SET/FORMAT** om de instellingsprocedure te beginnen.
2. Nadat het herinneringsdisplay is ingesteld, geeft het horloge de afteltijd van de timer weer terwijl de tientallenwaarde van het uursijfer knippert. Druk op **DISPLAY (+)** of **STOP/RESET (-)** om de waarde respectievelijk te verhogen of te verlagen. U kunt de toetsen ingedrukt houden om de waarden snel te doorlopen.
3. Wanneer de waarde correct is ingesteld, drukt u op **SET/FORMAT (SELECT)** om naar het volgende cijfer te gaan; in dit geval de enenwaarde van de uurinstelling.
4. Ga op dezelfde manier verder met de minuten en seconden totdat de gewenste tijd is ingesteld.

- Druk nogmaals op **SET/FORMAT** (SELECT) om naar de instelling van de laatste handeling te gaan en druk dan op **DISPLAY (+)** of **STOP/RESET (-)** om STOP, REPEAT (HERHALEN) of Chrono te kiezen.
- Druk op **MODE** (DONE) om uw instellingen op te slaan en naar de timer terug te gaan. De timer wordt teruggesteld nadat u de instellingsmodus hebt verlaten.

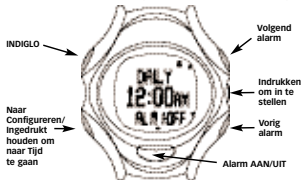
Prestatiegegevens bekijken

Wanneer u de snelheid/afstandsensor of de hartslagsensor gebruikt, kunt u uw prestatiegegevens op de onderste regel van het display bewaken. Voor het bekijken van deze gegevens hoeft u alleen de knop **DISPLAY** in te drukken en los te laten totdat u de gewenste gegevens ziet:

- Huidige snelheid
- Huidig tempo
- Afstand afgelegd sinds de timer liep. Als de timer niet loopt, neemt deze waarde niet toe. De afstandsgegevens worden gewist wanneer de timer na een reset wordt gestart.
- Huidige hartslag

De modus Alarm

In deze modus kunt u vijf alarmen instellen om u op een vooringestelde tijd te waarschuwen. Wanneer een alarm AAN is, verschijnt het wekkerpictogram op het display Tijd. De alarmen kunnen zo worden ingesteld dat ze alleen op werkdagen of weekends of alleen éénmaal (bijvoorbeeld voor een afspraak) afgaan.



Wanneer de dag en tijd van een alarm zijn bereikt, klinkt de alarmtoon, knippert het INDIGLO® nachtlucht en wordt de alarmtijd 20 seconden lang weergegeven. U kunt het alarm stilzetten door op om het even welke knop te drukken. Als u het alarm niet stilzet voordat de waarschuwing is afgelopen, wordt een tweede alarm ingesteld om na vijf minuten af te gaan.

Een alarm selecteren

Druk terwijl u naar een alarminstelling kijkt op **DISPLAY** (▲) of **STOP/RESET** (▼) om door de vijf verschillende alarminstellingen te navigeren.

Een alarm activeren/deactiveren

Terwijl een alarminstelling wordt weergegeven, kan deze aan ("geactiveerd") of uit ("gedeactiveerd") gezet worden zonder naar de insteltoestand te gaan door de knop **START/SPLIT** even in te drukken.

Een alarm instellen

1. Selecteer de alarminstelling die u wilt wijzigen, zoals beschreven in het vorige gedeelte.
2. Druk op **SET/FORMAT** om naar de instellingstoestand te gaan. Het horloge geeft even een instellingsherinnering weer en gaat dan verder met het instellen van het geselecteerde alarm.

3. De eerste in te stellen gegevens zijn het alarmtype, dat knippert. Druk op **DISPLAY** (+) of **STOP/RESET** (→) om **WEEKDAYS** (WERKDAGEN), **WEEKENDS**, **ONCE** (EENMALIG) of **DAILY** (DAGELIJKS) te kiezen:
 - **DAGELIJKS** – Het alarm gaat dagelijks op de geselecteerde tijd af.
 - **WERKDAGEN** – Het alarm gaat maandag tot en met vrijdag op de geselecteerde tijd af.
 - **WEEKENDS** – Het alarm gaat alleen zaterdag en zondag op de geselecteerde tijd af.
 - **EENMALIG** – Het alarm gaat slechts eenmaal op de geselecteerde tijd af en wordt daarna automatisch gedeactiveerd.
4. Druk op **SET/FORMAT** (SELECT) om de alarmtijd te gaan instellen, te beginnen met de uurwaarde. De waarde **AM/PM** knippert ook (als het horloge voor 12-uurs displayindeling is ingesteld) en wordt tegelijk met de uurwaarde ingesteld.
5. Druk op **DISPLAY** (+) of **STOP/RESET** (→) om de uren in te stellen en dan op **SET/FORMAT** (SELECT) om naar de tientallen minuten en de minutencijfers te gaan, en stel ze op dezelfde manier in.
6. Druk op **SET/FORMAT** (SELECT) om het alarm **AAN** of **UIT** te zetten.

7. Druk op **MODE** (DONE) om uw veranderingen op te slaan en de instellingstoestand te verlaten.

OPMERKING: Als u alarminstellingen hebt veranderd, wordt het alarm automatisch geactiveerd.

De modus Configureren

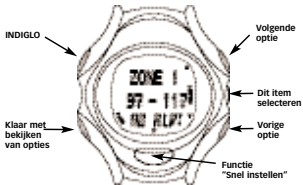
Met de modus Configureren kunt u een aantal opties instellen die de handelingen in de andere modi gemakkelijker en nuttiger maken. De instellingen in deze modus zijn in vier groepen verdeeld:

- **HORLOGE-INSTELLINGEN** – De instellingen voor Night-Mode, uursignaal, knoppieptoon en lengte-eenheid bevinden zich in deze groep.
- **HSM-INSTELLINGEN** – stellen uw streefhartslagzone in.
- **S/A-INSTELLINGEN** – configureren snelheids- en tempoverefening, snelheid/tempozonewaarschuwingen en de afstand-waarschuwingfunctie.
- **INSTELLINGEN ZONDER HANDEN** – Wilt u de chronograaf automatisch starten en stoppen en automatisch tussentijden nemen wanneer de snelheid/afstandsensoren wordt gebruikt? Hier configureert u die functie.

Door de opties navigeren

De opties in deze modus zijn in een hiërarchie met twee reeksen zoals in een menu gerangschikt. We hebben aan de binnenkant van de achterpagina een kaart verstrekt die de opstelling van de modus weergeeft. Kijk hiernaar als u het verband van alle parameters in de modus wilt zien. Door de opties navigeren is simpel:

- Druk op **DISPLAY** (▲) of **STOP/RESET** (▼) om naar de volgende of vorige optieweergave of groeptitel te gaan.
- Druk op **SET/FORMAT** (SELECT) om "omlaag" naar het volgende niveau in de hiërarchie te gaan, of ga naar de instellingstoestand voor de optie waarnaar u kijkt.
- Druk op **MODE** (DONE) om terug "omhoog" naar de groepselectie te gaan.



Instellingen van de optie "Snel instellen"

Vele opties hebben een standaardinstelling die veranderd kan worden, zonder naar de instellingstoestand te gaan, door gewoon de knop **START/SPLIT** in te drukken terwijl de optie op het display staat. Deze functie "Snel instellen" wordt aangegeven door de aanwezigheid van het symbool "+" op het display boven de knop **START/SPLIT** – wanneer dit (symbool) zichtbaar is, is een functie "Snel instellen" aanwezig. Wanneer u bijvoorbeeld in de HSM-instellingen de streefzone-instelling bekijkt, verandert de

vooringestelde zone wanneer u op de knop **START/SPLIT** drukt. "Snel instellen" wordt alleen voor optie-instellingen gebruikt waarin geen numerieke gegevens veranderd hoeven te worden. Als u bijvoorbeeld het interval voor automatische tussentijd moet veranderen, moet u naar een instellingsmodus gaan. U hebt echter de optie om de functie met een "snelinstelling" aan en uit te zetten.

De functie "Snel instellen" voor alle opties wordt in de volgende gedeelten aangegeven.

De optie-instellingen veranderen

1. Druk op **SET/FORMAT** (SELECT) om de instellingsprocedure te beginnen voor de optie die u hebt geselecteerd.
2. De eerste gegevenswaarde begint te knipperen. Druk op **DISPLAY (+)** of **STOP/RESET (-)** om de waarde respectievelijk te verhogen of te verlagen. U kunt de toetsen ingedrukt houden om de waarden snel te doorlopen.
3. Druk op **SET/FORMAT** (SELECT) om verder te gaan naar de volgende waarde enzovoort, totdat de gewenste optie is ingesteld.
4. Druk op **MODE** (DONE) om de instellingstoestand te verlaten.

Beschrijving van opties

HSM-INSTELLINGEN

Met deze instellingen kunt u een streefzone voor uw hartslag en een waarschuwing als de hartslag buiten de zone ligt, instellen wanneer u de hartslagsensor gebruikt. U kunt uit een reeks van 5 vooringestelde zones kiezen, of handmatig een boven- of ondergrenswaarde instellen.

STREEFHARTSLAGZONE



SNEL INSTELLEN: Selectie van streefzone.

U kunt een van de vijf vooringestelde zones (gebaseerd op uw HR_{MAX}) selecteren of MANUAL (HANDMATIG) selecteren om uw boven- en ondergrens op de gewenste waarde in te stellen.

De vooringestelde zones zijn op de volgende percentages van uw maximale hartslag (HR_{MAX}) gebaseerd:

Zone 1 – 50% - 60% HR_{MAX}

Zone 2 – 60% - 70% HR_{MAX}

Zone 3 – 70% - 80% HR_{MAX}

Zone 4 – 80% - 90% HR_{MAX}

Zone 5 – 90% - 100% HR_{MAX}

OPMERKING: Als u een vooringestelde zone selecteert, is de enige andere optie die u kunt veranderen het waarschuwingstype; de grensinstellingen voor de vooringestelde zones kunnen niet worden veranderd. Als u specifieke streefzonegrenzen wilt invoeren, selecteer dan eerst MANUAL als de streefzone en stel dan de gewenste grenzen in.

*OPMERKING: Wanneer u de grenzen handmatig instelt, is de ondergrens de waarde links van het scheidingsteken en de bovengrens rechts ervan. Als de grenzen op "nonsens"-waarden zijn ingesteld (de ondergrens is bijvoorbeeld hoger dan de bovengrens ingesteld), verandert het horloge ze in meer logische waarden wanneer u op **DONE** drukt. Deze correcties kunnen onverwachte resultaten opleveren; controleer uw instellingen dus nogmaals wanneer u de handmatige grenzen gebruikt.*

TIP: De handmatige instellingen worden onafhankelijk van de vooringestelde zones in stand gehouden. U kunt ze dus voor bepaalde trainingen gebruiken en een vooringestelde zone voor andere trainingen gebruiken. U hoeft uw handmatige instellingen dan niet elke keer opnieuw in te voeren.

MAX HS (HR_{max})

SNEL INSTELLEN: Geen

Voer uw maximale hartslag in. Deze waarde wordt gebruikt om de vijf vooringestelde streefzones te berekenen.

TIP: U kunt uw HR_{max} bepalen via gecontroleerde tests of door een van de diverse beschikbare schattingsmethoden. Eén vaak gebruikte, op leeftijd gebaseerde methode is 220 - leeftijd, hoewel deze methode resultaten oplevert die wellicht niet exact zijn omdat HR_{max} van vele fysiologische factoren afhangt zoals fitnessniveau en genetische aard en niet alleen uw leeftijd.

S/A-instellingen

Deze instellingen zijn van invloed op de wijze waarop het horloge reageert op gegevens afkomstig van de snelheid/afstandsensor. Hier kunt u snelheids- of tempogrenzen of afstandswaarschuwingen instellen of vereffenen voor de snelheids- en tempo-informatie activeren of deactiveren.

SNELHEID/TEMPOZONE

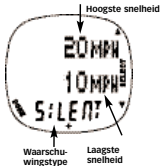
SNEL INSTELLEN: Waarschuwingstype (NONE (GEEN), SILENT (STIL), AUDIBLE (HOORBAAR))

Met het horloge kunt u snelheids- of tempogrenzen instellen en het horloge zo instellen dat het u waarschuwt als u zich te snel of te langzaam verplaatst. Dit komt overeen met de streefhartslagzone maar is op snelheid gebaseerd.

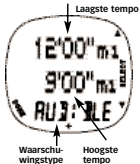
OPMERKING: Als de grenzen worden weergegeven in termen van snelheid (bv. 4 mph of 6 km/u), dan vergelijkt het horloge uw huidige snelheid met de zonegrensinstellingen. Als de grenzen worden weergegeven in termen van tempo (minuten en seconden), dan vergelijkt het horloge uw huidige tempo met de zonegrensinstellingen.

TIP: U kunt de grenzen voor snelheid en tempo apart instellen. U kunt bijvoorbeeld de tempogrenzen instellen om u te helpen de snelheid voor uw loop te beheersen en de snelheidsgrenzen instellen op waarden die nuttig zijn voor fietsen. Vervolgens kunt u voor elk evenement tussen de instellingen wisselen.

EENHEDEN ZUN IN
TERMEN VAN SNELHEID



EENHEDEN ZUN IN TERMEN
VAN TIJD PER AFSTAND



Wanneer u de zonegrenzen verandert, zijn de instellingen in de onderstaande volgorde:

- Zonetype – Kies SPEED (SNELHEID) of PACE (TEMPO).
- LAAGSTE SNELHEID (of HOOGSTE TEMPO).
- HOOGSTE SNELHEID (of LAAGSTE TEMPO).
- Waarschuwingstype – Als uw snelheid of tempo buiten de door u ingestelde grenzen valt, geeft het horloge geen waarschuwing (NO ALERT), een waarschuwingindicatie op het horloge (SILENT) of een waarschuwingstoon (AUDIBLE).

AFSTANDSWAARSCHUWING

SNEL INSTELLEN: Waarschuwing aan/uit

U kunt het horloge zo instellen dat het u waarschuwt wanneer u een specifieke afstand of meervouden van die afstand hebt afgelegd. Wanneer deze instelling bijvoorbeeld op "1 km" is ingesteld, geeft het horloge een waarschuwingstoon nadat u één kilometer hebt afgelegd en dan nogmaals na twee, drie en vier km enz.

OPMERKING: Deze functie wordt alleen geactiveerd wanneer de chronograaf wordt gebruikt omdat deze de afstand gebruikt die opgeteld wordt terwijl de chronograaf loopt.

TIP: Gebruik deze functie om u te waarschuwen wanneer u halverwege uw training bent.



SNELHEIDS- EN TEMPOVEREFFENING

SNEL INSTELLEN: Vereffenen aan/uit

Deze instellingen bepalen of "vereffenen" op de weergegeven snelheids- of tempowaarden wordt toegepast. Vereffenen is nuttig als u denkt dat de weergegeven waarden voor de snelheid of het tempo te veel afwijken of "bibberig" zijn. Vereffenen kan er echter toe leiden dat de snelheids- en tempowaarden langzaam op veranderingen in uw snelheid reageren. Vereffenen kan apart op snelheid en tempo worden toegepast – experimenteer met deze instellingen om te zien welke combinatie het beste voor u werkt.

Instellingen zonder handen

Deze instellingen bieden opties voor het automatisch starten en stoppen van de chronograaf en nemen van tussentijden. Deze functies werken alleen wanneer de Timex snelheid/afstandsensoren worden gebruikt.

AUTOMATISCH STARTEN EN STOPPEN

SNEL INSTELLEN: aan/uit

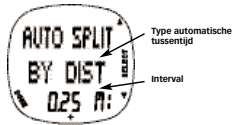
Deze instellingen stellen de chronograaf in staat om te starten wanneer u zich begint te verplaatsen (d.w.z. uw snelheid verandert van nul tot een getal dat niet nul is) en te stoppen wanneer u zich niet meer verplaatst (d.w.z. uw snelheid keert naar nul terug).

Terwijl deze functies geactiveerd zijn, kunt u de chronograaf toch met de hand starten en stoppen.

AUTOMATISCHE TUSSENTIJD

SNEL INSTELLEN: op afstand/op tijd/uit

Deze functie stelt de chronograaf in staat om automatisch tussentijden te nemen op grond van verstreken tijd of afgelegde afstand. Terwijl deze functie geactiveerd is, kunt u toch met de hand tussentijden nemen en handmatige tussentijden zijn niet van invloed op de criteria voor automatische tussentijden.



Wanneer u de functie voor automatische tussentijd configureert, zijn de instellingen in de onderstaande volgorde:

- Type – OFF (UIT), BY DIST (OP AFSTAND) of BY TIME (OP TIJD)
- Interval

Horloge-instellingen

Deze instellingen bieden diverse opties voor het aanpassen van de algemene werking van het horloge.

NIGHT MODE

SNEL INSTELLEN: aan/uit

Wanneer deze functie geactiveerd is, gaat het INDIGLO® nachtlucht steeds branden wanneer u op een willekeurige knop drukt. De werking van NIGHT-MODE® wordt na 8 uur automatisch gedeactiveerd.

UURSIGNAAL

SNEL INSTELLEN: *aan/uit*

Wanneer dit geactiveerd is, geeft het horloge op het hele uur een signaal.

KNOPPIEPTOON

SNEL INSTELLEN: *aan/uit*

Wanneer dit geactiveerd is, geeft het horloge steeds een pieptoon wanneer u op een knop drukt.

LENGTE-EENHEDEN

SNEL INSTELLEN: *mijl/kilometer (KM)/
nautische mijl (NM)*

U kunt de afstandsvoorkeurseenheid selecteren voor snelheids-, tempo- en afstandswaarden in mijlen, kilometers of nautische mijlen. Deze instelling is ook van invloed op weergegeven eenheden voor alle opties die snelheids-, tempo- of afstandsgegevens verwerken. Deze instelling kan tijdens een training worden veranderd, en de statistische snelheids-, tempo- en afstandsgegevens zullen correct zijn voor de nieuwe eenheden.

De batterij vervangen

OM MOGELIJKE PERMANENTE SCHADE AAN HET HORLOGE TE VERMIJDEN RAADT TIMEX TEN STERKSTE AAN OM UW HORLOGE NAAR EEN WINKELIER OF JUWELIER TE BRENGEN OM DE BATTERIJ TE LATEN VERVANGEN.

Als u de batterij zelf wilt vervangen, kunt u het specifieke batterijtype en de maat die voor uw horloge vereist zijn, op de achterkant van het horloge (horlogekast) vinden. Volg de onderstaande stappen zorgvuldig:

1. Plaats het horloge ondersteboven op een plat werkoppervlak.
2. Verwijder beide helften van het horlogebandje met een kleine platte schroevendraaier. Let op de richting van de achterkant van de horlogekast voordat u verder gaat; deze moet in dezelfde richting worden geïnstalleerd; anders werkt de zoemer niet meer.
3. Verwijder de vier schroeven waarmee de achterkant van de horlogekast vastzit, met een 00 kruiskopschroevendraaier en leg ze opzij. Verwijder de achterkant van de horlogekast voorzichtig en leg hem opzij.

KEER HET HORLOGE NIET OM OM DE SCHROEVEN OF DE ACHTERKANT VAN DE HORLOGEKAST TE VERWIJDEREN - ER ZIJN ELEKTRISCHE STEKKERTJES BINNEN IN HET HORLOGE DIE ERUIT KUNNEN VALLEN. HOUD HET HORLOGE ALTIJD

ONDERSTEBOVEN OP HET WERKOPPERVLAK.

4. Open de batterijklem voorzichtig en neem de batterij eruit.
5. Plaats een nieuwe batterij in de batterijruimte en let erop dat de kant met het plusteken "+" naar u toe gericht is.
6. Bevestig de batterijklem weer.
7. Breng de achterkant van de horlogekast weer aan en verzeker u ervan dat het zwarte pakkingsmateriaal in de groef in de kast zit. Verzeker u er ook van dat de kast naar behoren is uitgelijnd (zoals in stap 2 is opgemerkt) zodat de zoemer in lijn ligt met de interne aansluitingen.
8. Bevestig de horlogebandjes weer voorzichtig. Het korte stuk met de gesp wordt aan het bovenste stel nokjes bevestigd.

INDIGLO® nachtlucht

De in het INDIGLO® nachtlucht gebruikte, elektroluminescentietechnologie verlicht de gehele wijzerplaat van het horloge 's nachts en wanneer er weinig licht is.

Waterbestendigheid

Uw horloge dat tot 50 meter waterbestendig is, is bestand tegen waterdruk van maximaal 86 psi (gelijk aan onderdompeling tot 50 meter of 164 ft onder zeeniveau).

WAARSCHUWING: DIT APPARAAT GEEFT GEEN SNELHEIDS- EN

AFSTANDS- OF HARTSLAGGEGEVENS WEER WANNEER HET ONDER WATER WORDT GEBRUIKT.

WAARSCHUWING: DRUK ONDER WATER OP GEEN ENKELE KNOP OPDAT HET HORLOGE WATERBESTENDIG BLIJFT.

1. Het horloge is alleen waterbestendig zolang het horlogeglas, de drukknoppen en kast intact blijven.
2. Ook al is het horloge tot een aanzienlijke diepte (100 of 200 meter) waterbestendig, het is geen duikershorloge en mag niet voor duiken worden gebruikt.
3. Timex raadt aan om het horloge met zoet water af te spoelen nadat het aan zout water is blootgesteld.

Veelgestelde vragen

- V:** *Wanneer de functie Automatische tussentijd "op afstand" wordt gebruikt, zijn de afstanden voor de tussentijden soms een beetje kleiner dan mijn instelling (bv. "0.244 km" wanneer de instelling "0.25 km" is); hoe komt dat?*
- A:** Dit komt door de manier waarop het horloge huidige snelheid en afstand gebruikt om de werkelijke tussentijd in uw loop te voorspellen. Van tijd tot tijd schat het horloge een te hoge waarde waardoor eerst een iets "langere" tussentijdafstand wordt gemaakt, gevolgd door een "korte" tussentijd. Deze kortere tussentijdafstand is nodig zodat het horloge deze

kleine overschattingen kan compenseren en kan voorkomen dat ze zich tijdens de training accumuleren.

Voor het hier gegeven voorbeeld hoorde de vorige tussentijd dus een afstandswaarde te hebben weergegeven die iets langer was dan de instelling voor automatische tussentijd van 0.25 km.

- V:** *Waarom werken de functies Zonder handen of Afstandswaarschuwing niet wanneer alleen een hartslagsensor wordt gebruikt?*
- A:** Deze functies zijn gebaseerd op informatie die door de Timex® snelheid/afstandsensor wordt verstrekt.
- V:** *Waarom zie ik geen informatie over totale tijd of afstand wanneer alleen een hartslagsensor wordt gebruikt?*
- A:** De gegevens voor totale tijd en afstand zijn alleen gebaseerd op gegevens die van de Timex® snelheid/afstandsensor worden ontvangen.
- V:** *Ik ben reeds gegevens van één Timex® sensor aan het bewaken en ik wil ook gegevens van een tweede bekijken die ik net aangezet heb. Wat moet ik doen?*
- A:** Houd de knop **DISPLAY** ongeveer twee seconden ingedrukt (u moet in de modus Tijd, Chrono of Timer zijn). Het horloge geeft een piepton en het antennepictogram knippert, wat aangeeft dat het horloge naar een tweede Timex® sensor

aan het zoeken is. Binnen enkele seconden hoort het antennepictogram te stoppen met knipperen en horen de nieuwe gegevens op het horloge te verschijnen (het is mogelijk dat u **DISPLAY** even moet indrukken om de nieuwe gegevens in de modus Tijd of Timer te selecteren).

- V:** *Van tijd tot tijd zie ik "NO DATA FROM HRM" of "NO DATA FROM GPS"; wat betekenen die berichten?*
- A:** Deze berichten verschijnen op het horlogedisplay wanneer het horloge geen signalen van de aangewezen sensor ontvangt. Soms verschijnen deze berichten wanneer u ze verwacht, zoals bijvoorbeeld enkele seconden nadat u de snelheid/afstandsensor uit hebt gezet. Een andere keer kunt u ze onverwachts tijdens uw training zien. In dat geval zijn de meest voorkomende oorzaken van deze berichten ernstige radiostoring of een te grote afstand tussen het horloge en de sensor. Meestal corrigeert het horloge zichzelf zonder dat u iets hoeft te doen. Als deze berichten echter een probleem worden, kunt u een paar dingen proberen:
- Draag het horloge om dezelfde arm als de snelheid/afstandsensor.
 - Controleer de batterijen in de sensoren. Lage batterijspanning verlaagt het radiozendvermogen.
 - Plaats de sensor(en) zo mogelijk dichterbij het horloge.
 - Zorg dat u uit de buurt van mogelijke bronnen van storing bent.

V: *Waarom zie ik, terwijl ik de hartslagmonitorfunctie gebruik, soms een knipperend vraagteken of streepjes naast het hartslagdisplay?*

A: Deze geven aan dat de hartslagsensor moeite heeft om uw hartslag te berekenen. Dit kan worden veroorzaakt doordat:

- de sensor slecht of los op uw borst past
- de sensor ondersteboven op uw borst wordt gedragen
- het geleidende materiaal aan de onderkant van de sensor niet vochtig genoeg is

V: *Hoe kan ik de ZOEKTijd verkorten?*

A: De snelheid/afstands sensor volgt de GPS-satellieten sneller als u tijdens deze periode beweging tot een minimum beperkt en in een open gebied blijft. Laat de sensor ook niet gedurende lange perioden aan terwijl u binnen bent.

V: *Hoe vaak worden de GPS-gegevens berekend en bijgewerkt?*

A: De snelheid/afstands sensor berekent uw snelheid en afgelegde afstand eenmaal per seconde en zendt deze informatie om de 3,5 seconden naar het horloge.

INTERNATIONALE GARANTIE

(BEPERKTE AMERIKAANSE GARANTIE)

Het horloge heeft een garantie van Timex Corporation voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, het horloge repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of het vervangen door een identiek of gelijksoortig model. **BELANGRIJK: DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN HET PRODUCT:**

- 1) nadat de garantietermijn is verlopen;
- 2) als het product oorspronkelijk niet bij een erkende winkelier is gekocht;
- 3) als gevolg van reparaties die niet door de fabrikant zijn uitgevoerd;
- 4) als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik; en
- 5) kast, accessoires of batterij. Het vervangen van deze onderdelen kan aan u in rekening worden gebracht.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIIP VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL. TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE.

Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u het horloge naar de fabrikant, een van de gelieerde ondernemingen of de winkelier waar het product gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele productreparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele productreparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw horloge sturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US\$ 7,00 in de VS.; een cheque of postwissel voor CAN\$6,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£2,50 in het V.K. In andere landen worden port en behandeling in rekening gebracht. **STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.**

Voor de VS kunt u 1-800-328-2677 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië 0800-168787. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribische gebied, Bermuda en de Bahamas (501) 370-5775 (VS). Voor Azië 852-2815-0091. Voor het V.K. 44 020 8687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 33 3 81 63 42 00. Voor Duitsland +43 662 88 92130. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie.

**INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX — REPARATIEBON
VOOR HORLOGE**

Oorspronkelijke aankoopdatum: _____
(kopie van ontvangstbewijs aanhechten, indien beschikbaar)

Gekocht door: _____
(naam, adres en telefoonnummer)

Plaats van aankoop: _____
(naam en adres)

Reden voor terugzending: _____

**DIT IS UW REPARATIEBON VOOR HET HORLOGE. BEWAAR HEM
OP EEN VEILIGE PLAATS.**

Service

Mocht het horloge ooit gerepareerd moeten worden, stuurt u het naar Timex zoals uiteengezet in de internationale garantie van Timex of geadresseerd aan:

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock, AR 72203 USA.

Straatadres:

HotLine Watch Service
1302 Pike Ave.
North Little Rock, AR 72114 USA

Om gemakkelijk service van de fabriek te verkrijgen kunnen deelnemende Timex-winkeliers u een geadresseerde horlogereparatie-enveloppe verstrekken. Zie de internationale garantie van Timex voor specifieke instructies over het onderhoud en de service van het horloge.

Bel voor vragen over service: 1-800-328-2677.

Bel 1-800-328-2677 als u een nieuwe borst- of armband nodig hebt.

FCC-kennisgeving (VS) / IC-kennisgeving (Canada)

Timex Corporation verklaart dat de volgende producten, waaronder alle componenten van het Timex® Bodylink® systeem, voldoen aan de regels van het relevante deel 15 van de FCC en de regels van Industry Canada voor apparaten van klasse B, en wel als volgt:

Productnaam:

Snelheid/afstands sensor – GPS-zendontvanger serie M8xx/M5xx
Hartslagmonitorsensor – HSM-zender serie M8xx/M5xx

Producttype: Opzettelijke straler

Model	FCC ID-nr.	IC-certificatienr.
M515 hartslagmonitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M850 snelheid/afstandmonitor	EP9TMXM850	3348A-12181

Deze apparaten voldoen aan deel 15 van de FCC-voorschriften. Het gebruik is afhankelijk van de volgende twee voorwaarden: (1) Het apparaat mag geen schadelijke storing veroorzaken, en (2) het apparaat moet alle ontvangen storing accepteren, waaronder storing die ongewenste werking kan veroorzaken.

Productnaam:

Horlogeontvangers – HSM / snelheid/afstand serie M8xx/M5xx
Gegevensopnemers – HSM / snelheid/afstand serie M5xx

Producttype: *Onopzettelijke straler*

Deze apparatuur is getest en er is gebleken dat deze aan de grenzen voor een digitaal apparaat van klasse B voldoet conform deel 15 van de FCC-voorschriften. Deze grenzen zijn bedoeld om redelijke bescherming tegen schadelijke storing in woonwijken te bieden. Deze apparatuur produceert en gebruikt radiofrequente energie en kan deze energie uitstralen, en kan, als deze niet volgens de handleiding wordt gebruikt, schadelijke storing voor radiocommunicatie veroorzaken. Als deze apparatuur schadelijke storing voor radio- en televisieontvangst veroorzaakt, wat vastgesteld kan worden door de apparatuur uit en aan te zetten, wordt de gebruiker aangeraden te proberen de storing te verhelpen door de ontvangstantenne te heroriënteren of te verplaatsen; of door de afstand tussen de apparatuur en de ontvanger te vergroten.

Voorzichtig: Alle veranderingen of wijzigingen in de hierboven vermelde apparatuur die niet uitdrukkelijk door Timex Corporation zijn goedgekeurd, kunnen ertoe leiden dat de toestemming voor de gebruiker om deze apparatuur te gebruiken wordt ingetrokken.

Kennisgeving van Industry Canada: This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Prestatiegegevens in de modus Chronograaf bekijken

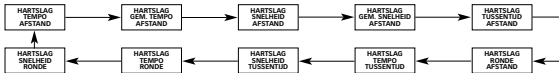
*ALLEEN
HSM*



*ALLEEN
S/A*

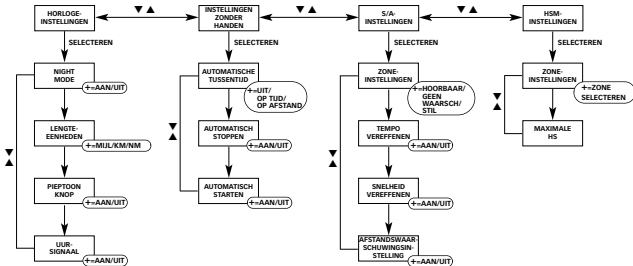


*HSM EN
S/A*



Druk op **DISPLAY** en laat deze knop los totdat u de gewenste gegevens ziet.

De modus Configureren



Druk op **START/SPLIT (+)** om de optie "Snel instellen" te veranderen, aangegeven in de ellips van de bovenstaande opties.

Aantekeningen

Bodylink is een gedeponeerd handelsmerk van Timex Group, B.V.

Timex en NIGHT-MODE zijn gedeponeerde handelsmerken van Timex Corporation in de VS en andere landen.

INDIGLO is een gedeponeerd handelsmerk van de Indiglo Corporation in de VS en andere landen.

©2005 Timex Corporation.