

## FUNCTIES

- Tijd/datum** (12- of 24-uursweergave • MMDD/DDMM weergave • twee tijdzones • uursignaal)
- Aftellende timers** (tot 24 uur • stoppen aan einde of herhalen aan einde • 9 intervallen)
- Drie alarmen** (Dagelijks/op weekdays/in het weekend/een keer per week • herhalingsalarm na 5 minuten)
- Chronometer** (opslagmogelijkheid voor 150 rondetijden • oproepen van training aan de hand van datum • weergave van gemiddelde/beste tijd • onmiddellijke oproepmogelijkheid • meting van verstreken tijd • doeltijd-functie)
- INDIGLO® nachtverlichting** met NIGHT-MODE® functie.

## BASISBEDIENING

- SET/ OF DONE** (Om wijzigingen te bewaren en het instellen te beëindigen)
- RECALL** (Om wijzigingen te bewaren en het instellen te beëindigen)
- MODE OF NEXT** (Om naar de volgende stap te gaan)
- INDIGLO**
- STOP/ OF RESET** (Waarde verlagen. Houd ingedrukt om snel te verlagen.)
- START/ OF SPLIT** (Waarde verhogen. Houd ingedrukt om snel te verhogen.)



## TIJD/DATUM/UURSIGNAAL

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

TIPS: • Houd START/SPLIT (START/TUSSENTIJD) kort ingedrukt om de tijd in de tweede tijdzone even te bekijken.

• Houd START/SPLIT 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

### DE CHRONOMETER GEBRUIKEN:

- Druk op MODE tot CHRONO verschijnt.
- Druk op START/SPLIT om de chronometer te starten. De chronometer blijft lopen wanneer u de chronometermodus verlaat.
- Druk op START/SPLIT om een tussentijd vast te leggen. Het rondenummer verschijnt op de bovenste regel van het display.
- Als TARGET TIME aan staat (zie hieronder voor instellingsinstructies), toont het display de doeltussentijd (t) met werkelijke ronde- en tussentijden en daarna het rondenummer. Het display verandert daarna en toont het verschil (+/-) tussen de werkelijke en doeltussentijd (delta) gedurende 3 seconden.
- De weergegeven tijd blijft gedurende 10 seconden op het display staan. Druk op MODE om die weergegeven tijd van het display te verwijderen en opnieuw de lopende chronometer weer te geven.
- Druk op STOP/RESET (STOP/TERUGZEITEN) om de chronometer stop te zetten of te pauzeren. Druk op START/SPLIT om de chronometermeting te hervatten.
- Wanneer u klaar bent met uw training, hebt u twee mogelijkheden: houd SET/RECALL ingedrukt om uw trainingsgegevens op te slaan of houd STOP/RESET ingedrukt om de trainingsgegevens te wissen (bij elk van beide mogelijkheden wordt de chronometer terug op 00:00:00 gezet).

TIPS: • Wanneer de chronometer loopt verschijnt  in het display met de gewone tijdweergave.

• Wanneer u trainingsgegevens opslaat, wordt het beschikbare vrije geheugen (het aantal resterende rondetijden dat kan worden opgeslagen) of MEMORY FULL [geheugen vol] weergegeven in het display. Elke opgeslagen training is gelijk aan het aantal opgetelde ronden plus een extra ronde om de totale duur van de training op te slaan.

• Als er onvoldoende vrije geheugenruimte is om de gegevens van een volledige training op te slaan, worden de totale duur, de datum en de eerst gemeten ronden opgeslagen totdat de resterende geheugencapaciteit is opgebruikt.

### TRAININGSGEGEVENS OPROEPEN:

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

TIP: • Om de ronde-/tussentijden van de huidige training te bekijken terwijl de chronometer loopt, drukt u op SET/RECALL en + / - om de ronde-/tussentijden te doorlopen, en de beste (BEST) en gemiddelde (AVG) rondetijd te bekijken. De huidige ronde wordt niet weergegeven.

Terwijl de chronometer loopt, kunnen geen gegevens van andere trainingen worden bekeken.

### Opgeslagen trainingsgegevens wissen:

- Wanneer de chronometer stopgezet is, houdt u STOP/RESET ingedrukt. HOLD TO CLEAR WRKOUT [Houd ingedrukt om trainingsgegevens te wissen] verschijnt.
- Het horloge laat een bieptoon horen. De trainingssessie die als laatste werd opgeslagen, wordt uit het geheugen gewist.
- Om de gegevens van alle trainingssessies te wissen, blijft u STOP/RESET ingedrukt houden. HOLD TO CLEAR ALL [Houd ingedrukt om alles te wissen] verschijnt. De horloge laat een tweede bieptoon horen en alle opgeslagen trainingsgegevens worden gewist. MEMORY 100 [Geheugen 100] verschijnt.

### Displayweergave aanpassen:

Hiermee kunt u bepalen wat op de eerste en wat op de tweede regel van het display wordt weergegeven.

- Houd SET/RECALL ingedrukt.
- Als er geen trainingsgegevens zijn opgeslagen, verschijnt op het display FORMAT/SET [Weergave instellen].
- Als er wel trainingsgegevens in het horloge zijn opgeslagen, wordt de laatste trainingssessie weergegeven. Druk op NEXT tot het weergavedisplay verschijnt.
- Druk op + / - om LAP/SPL (tussentijd in grote cijfertekens), SPL/LAP (rondetijd in grote cijfertekens), of TOTAL RUN [Totaal].

(rondetijd in grote cijfertekens), of TOTAL RUN [Totaal].

Druk op DONE om het instellen te beëindigen.

OPMERKING: de weergavemogelijkheid TOTAL RUN biedt u de mogelijkheid om de totale verstreken tijd en de totale bewegingstijd (totale bewegingstijd = totale verstreken tijd min de gepauzeerde tijd tijdens de training) te bekijken.

Selecteer de weergavemogelijkheid TOTAL RUN zoals hierboven beschreven.

- Druk op START/SPLIT om de chronometer te starten.
- Druk telkens op STOP/RESET wanneer u tijdens uw training pauzeert/stopt. Op het display wordt de totale verstreken tijd min de gepauzeerde tijd (totale bewegingstijd) weergegeven. De onderste displayregel blijft lopen om de totale verstreken tijd aan te geven sinds de chronometer werd gestart.
- Druk op START/SPLIT om het meten van de bewegingstijd te hervatten.
- Herhaal om de geaccumuleerde bewegingstijd en verstreken tijd vast te leggen.
- Druk op STOP/RESET om de tijdmeting stop te zetten. U kunt de trainingsgegevens wissen of opslaan.

### TIPS:

• Wanneer u klaar bent met een trainingssessie in deze weergavemogelijkheid, blijft de totale verstreken tijd lopen tot de gegevens van de trainingssessie zijn opgeslagen of gewist.

• Wanneer u de TOTAL RUN weergavemogelijkheid opnieuw oproept, wordt alleen de totale bewegingstijd weergegeven.

• Als u een tussentijd optekent, verandert het display in de SPL/LAP weergavemogelijkheid. De verstreken tijd wordt niet opgeslagen in het geheugen.

### Doeltijd instellen

Het horloge kan uw prestaties in vergelijking met uw doel tijdens de training aangeven. U stelt de gewenste tijd (doeltijd) en afstand in. Het horloge geeft het verschil (delta) tussen de werkelijke en doeltijd voor elke tussentijd weer.

### Voorbeeld:

Doeleindtijd: 1:06:00

Wedstrijdafstand: 5,0 mijl (6 tussentijden)

Doeltijd/mijl: 0:12:00:00

Tussentijd voor ronde 1: 10:00:00 (delta = 10:00:00 - 12:00:00 = -02:00:00)

Tussentijd voor ronde 2: 25:00:00 (delta = 25:00:00 - 24:00:00 = +01:00:00)

- Druk op SET/RECALL nadat Chrono is teruggesteld.
- Druk op NEXT totdat TARGET TIME verschijnt.
- Druk op + / - om TARGET TIME uit of aan te zetten.
- Druk op NEXT om TARGET TIME voor de training in te stellen. De uren-cijfers knipperen.
- Druk op + / - om de uren te veranderen.
- Druk op NEXT en +/- om de minuten in te stellen.
- Druk op NEXT en +/- om de seconden in te stellen.
- Druk op NEXT om DISTANCE in te stellen. De mijlencijfers knipperen.
- Druk op + / - om de mijlen te veranderen.
- Druk op NEXT en +/- om de tienden van mijlen in te stellen.
- Druk op NEXT en + / - om de eenheden in kilometers (KM) of zeemijlen (NM) te veranderen.
- Druk op elk gewenst moment op DONE om dit te beëindigen.

## TIMER

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

### TIPS:

•  verschijnt in het tijdweergavedisplay wanneer de timer loopt.

• Bij herhaling van de timer verschijnt het nummer van de herhaling onderaan rechts van het scherm in zowel de aftellende timer als de intervaltimer.

• Het maximum aantal herhalingen is 199.

• In de modus Chronometer starten bij nul, schakelt het display over op de CHRONO modus wanneer het aftellen is voltooid en de chronometer werd gereset.

## INTERVALTIMER

U kunt meerdere timers instellen die na elkaar aftellen.

- Druk op MODE tot INTTMR [Intervaltimer] verschijnt.
- Stel de afteltijd in zoals voor de timermodus hoger beschreven.
- Druk op NEXT om intervalnummer knippert, drukt u op +/- om andere intervallen in te stellen.
- Druk op DONE om het instellen te voltooien.
- Druk op START/SPLIT om de intervaltimer te starten. De andere bedieningsmogelijkheden zijn dezelfde als in de gewone timermodus.


### TIPS:

• Wanneer de eerste aftelcyclus voltooid is, gaat de timer met het volgende interval dat is ingesteld met een waarde die niet gelijk is aan nul. De INDIGLO verlichting knippert en er weerklinkt een bieptoon tussen elk interval.

• De instelling (vb. REPEAT AT END [Herhalen bij nul]) van een intervaltimer geldt voor de volledige opeenvolging van intervallen.

## ALARM

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


TIPS: • Wanneer het alarm is geactiveerd, verschijnt  in het tijdweergavedisplay.

• Wanneer het alarm afgaat, knipperen de INDIGLO® nachtverlichting en het alarmpictogram en weerklinkt er een alarmsignaal. Druk op een willekeurige knop om het alarm te laten ophouden.


• Als er niet op een knop wordt gedrukt, stopt het alarm na 20 seconden en wordt na 5 minuten een herhalingsalarm geactiveerd.

wordt vervolgd in kolom 4

## INDIGLO® NACHTVERLICHTING/NIGHT-MODE® FUNCTIE

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

## WATERBESTENDIGHEID EN SCHOKBESTENDIGHEID

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

Waterbestendigheid diepte

100m/328ft

p.s.i.a.\* Waterdruk onder het  
wateroppervlak

160

\*pounds per square inch absolute

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

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

## BATTERIJ

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

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