

CARATTERISTICHE

Ora/data (formato a 12/24 ore • formato MMGG/GGMM • due fusi orari • carillon orario)

Timer (fino a 24 ore • interrompere alla fine o ripetere alla fine • 9 intervalli)

Tre allarmi (giornaliero/giorno feriale/week-end/settimanale • allarme di richiamo dopo 5 minuti)

Cronometro (memorizzazione di 150 tempi parziali • richiamo degli esercizi in base alla data • display del tempo migliore/medio • richiamo "al volo" del tempo parziale • conteggio del tempo trascorso • funzione tempo bersaglio)

Illuminazione notturna INDIGLO® con caratteristica NIGHT-MODE®.

FUNZIONAMENTO DI BASE/BA FUNZIONE.

SET/ \square DONE

RECALL (Per memorizzare le modifiche ed uscire dall'impostazione)

MODE \square NEXT

(Per intraprendere il prossimo passo)



INDIGLO

STOP/ \square RESET (Per diminuire un valore. Mantenere premuto per diminuire rapidamente.)

START/STOP \square + (Per aumentare un valore. Mantenere premuto per aumentare rapidamente.)

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 a 24 ore, il formato della data MM.GG o GG.MM, l'attivazione o meno del carillon orario e del segnale acustico "bip". Se si seleziona 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/SPLIT (AVVIO/TEMPI MULTIPLI) per visualizzare temporaneamente il secondo fuso orario.
- Mantenere premuto START/SPLIT 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

Uso Del Cronometro

1. Premere MODE finché non appare la dicitura CHRONO [Cronometro].
2. Premere START/SPLIT per avviare il cronometro. Se si esce dalla modalità, il conteggio continua.
3. Premere START/SPLIT per conteggiare un tempo multiplo. Il numero di tempo parziale appare sulla riga superiore del display.
4. Se la funzione TEMPO BERSAGLIO è abilitata (vedere sotto per le istruzioni di impostazione), il display visualizza il tempo intermedio bersaglio (t) con i tempi effettivi di giro e intermedi, e poi il numero di giro. Il display passa poi a visualizzare la differenza (+/-) fra il tempo effettivo rispetto al tempo intermedio bersaglio (delta) per 3 secondi.
5. Il display di blocca per 10 secondi. Premere MODE per sbloccare la visualizzazione e tornare al conteggio cronometrico in corso.
6. Premere STOP/RESET (STOP/RIPRISTINO) per arrestare o sospendere il cronometro. Premere START/SPLIT per riavviarlo.
7. 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 \odot 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 equivale al numero di 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 memorizzati

1. Dopo aver arrestato il cronometro, mantenere premuto STOP/RESET. Appare il messaggio HOLD TO CLEAR WRKOUT.
2. L'orologio emette un bip. L'esercizio memorizzato per ultimo viene cancellato dalla memoria.
3. Per cancellare tutti gli esercizi, mantenere premuto STOP/RESET. Appare il messaggio HOLD TO CLEAR ALL [Mantenere premuto per cancellare tutto]. L'orologio emette un altro bip per indicare l'avvenuta cancellazione di tutti gli esercizi memorizzati. Viene visualizzato il messaggio MEMORY 100 [Memoria 100].

Personalizzazione del formato del display

Permette di determinare cosa 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 visualizza FORMAT/SET.
3. Se sono stati memorizzati esercizi, viene visualizzato l'esercizio memorizzati per ultimo I. Premere NEXT finché non appare il formato del display.
4. Premere + / - per selezionare LAP/SPL (con il tempo multiplo in numeri più grandi), SPL/LAP (con il tempo parziale in numeri più grandi), oppure TOTAL RUN [Cronometraggio totale].
5. Premere DONE per uscire.

Nota — Il formato TOTAL RUN permette di visualizzare il tempo totale trascorso ed il tempo totale di attività (tempo totale di attività = tempo totale trascorso - tempo di pausa durante l'esercizio).

Selezionare il formato di display TOTAL RUN nel modo indicato in precedenza.

1. Premere START/SPLIT per avviare il cronometro.
2. Premere STOP/RESET ogni volta che interrompe/sospende l'esercizio. Il display visualizza il tempo trascorso meno il tempo di pausa (tempo totale di attività). Il conteggio continua sul display inferiore, che visualizza il tempo totale trascorso a partire dall'avviamento del cronometro.
3. Premere START/SPLIT per continuare il conteggio dell'attività.
4. Ripetere l'operazione per registrare il tempo cumulato di attività ed il tempo trascorso.
5. Premere STOP/RESET per arrestare il conteggio. L'esercizio può essere memorizzato o cancellato.

SUGGERIMENTI

- Una volta completato un esercizio in questo formato, il tempo totale trascorso continua ad essere conteggiato finché non si memorizza o cancella l'esercizio.
- Quando si richiama TOTAL RUN, l'orologio visualizza solamente il tempo totale di attività.
- Se si conteggia un tempo multiplo, il display cambia e visualizza SPL/LAP. Il tempo trascorso non viene memorizzato.

Impostazione del tempo bersaglio

L'orologio può indicare le prestazioni dell'utente in relazione alla sua meta durante l'allenamento. L'utente imposta il tempo desiderato (tempo bersaglio) e la distanza. L'orologio visualizza la differenza (delta) fra i tempi effettivi e quelli bersaglio per ciascun tempo intermedio.

Esempio:

Tempo di arrivo bersaglio: 1:06:00

Distanza della gara: 5,5 miglia (6 tempi intermedi)

Tempo/miglia bersaglio: 0:12:00:00

Tempo intermedio per Giro 1: 10:00:00 (Delta = 10:00:00 - 12:00:00 = -02:00:00)

Tempo intermedio per Giro 2: 25:00:00 (Delta = 25:00:00 - 24:00:00 = +01:00:00)

1. Con il Cronografo azzerato, premere SET/RECALL.
2. Premere NEXT finché non appare TARGET TIME.
3. Premere + / - per attivare o disattivare il TEMPO BERSAGLIO.
4. Premere NEXT per impostare il TEMPO BERSAGLIO per l'allenamento. Le cifre delle ore lampeggiano.
5. Premere + / - per cambiare le ore.
6. Premere NEXT e + / - per impostare i minuti.
7. Premere NEXT e + / - per impostare i secondi.
8. Premere NEXT per impostare la DISTANZA. Le cifre delle miglia lampeggiano.
9. Premere + / - per cambiare le miglia.
10. Premere NEXT e + / - per impostare i decimi di miglio.
11. Premere NEXT e + / - per cambiare le unità in chilometri (KM) o miglia nautiche (NM).
12. Premere DONE in qualsiasi momento per uscire.

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, REPEAT AT END o CHRONO AT END.
7. Premere DONE per dare conferma ed uscire dalla modalità TIMER.
8. Premere START/SPLIT 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. Continuare a premere per ripristinare.
11. Premere SET/RECALL per cambiare conteggio alla rovescia.

SUGGERIMENTO

- L'icona \odot appare sul display dell'ora in modalità Timer.
- Nel caso del funzionamento ripetuto del timer, il numero di ripetizioni appare in basso a destra del display sia nel caso dei timer che dei containtervalli.
- Il numero massimo di ripetizioni è pari a 199.
- In modalità CHRONO AT END, il display visualizza la modalità CHRONO alla fine del conteggio alla rovescia purché il cronometro sia stato reimpostato.

CONTAINTELLI

È possibile impostare timer multipli per eseguire il conteggio alla rovescia in sequenza.

1. Premere MODE finché non appare INTTMR.
2. Impostare il conteggio alla rovescia nel modo indicato sopra per i timer.
3. Quando il numero dell'intervallo lampeggia, premere +/- per impostare altri intervalli.
4. Premere NEXT per completare l'impostazione.
5. Premere START/SPLIT per avviare il containtervalli. Le altre operazioni sono identiche a quelle della modalità TIMER.

SUGGERIMENTI

- Alla conclusione del primo conteggio alla rovescia, il timer procede conteggiando il prossimo intervallo impostato diverso da zero. INDIGLO lampeggia e l'orologio emette un bip tra un intervallo e quello successivo.
- L'impostazione (ad es., REPEAT AT END) di qualsiasi containtervalli viene applicata all'intera sequenza di intervalli.

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/SPLIT 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 \odot appare sul display dell'ora.
- Quando scatta l'allarme, la luce notturna INDIGLO® e l'icona dell'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.

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.

Continua alla colonna 4

Segue dalla colonna 1.

2. Continuare a premere per 3 secondi per mantenere illuminato il quadrante.
3. Mantenere premuto INDIGLO per 4 secondi per attivare la caratteristica NIGHT-MODE®. Appare l'icona .
4. 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 ().

Profondità di immersione 100m/328ft	Pressione equivalente espressa in psia* 160
---	---

*libbre assolute per pollice quadrato

AVVERTENZA: PER SALVAGUARDARE L'IMPERMEABILITÀ DELL'OROLOGIO, NON PREMERE ALCUN PULSANTE 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.

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.