

WIR DANKEN FÜR DEN KAUF IHRER TIMEX® UHR.

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung für Ihre Timex® Uhr genau durch. Ihre Uhr besitzt eventuell nicht alle der hier aufgeführten Funktionen.

ALLGEMEINER BETRIEB - MERKMALE

Die Funktion der Knöpfe versteht sich meist von selbst:

- > Der **INDIGLO®**-Knopf (oben rechts auf der Fassung der Uhr) stellt das INDIGLO®-Nachtlicht an, welches das Zifferblatt solange beleuchtet, wie Sie den Knopf drücken, und noch drei Sekunden (beim Einstellen sechs Sekunden) danach.
- > Der **FUNKTIONSPULS**-Knopf durchläuft die verschiedenen Betriebsfunktionen:
Tageszeit • Timer • Stoppuhr • Wecker • Puls.
- > Der **START/STOPP**-Knopf schaltet den Timer, die Stoppuhr und den Pulsmesser in ihrer jeweiligen Funktion ein und aus; in der **Weckfunktion** wird auch der Wecker mit diesem Knopf an- und ausgestellt.
- > Mit dem Einstell- und Rückkehr-Knopf (**SET/CLEAR**) beginnt (und beendet) man das Einstellen der Tageszeit und des Weckers und benutzt ihn, um einen vorab eingestellten Timer auszuwählen (die **EINSTELL**-Funktion, "SET"). Wenn der Timer oder die Stoppuhr angehalten werden, geht der Knopf zurück in die ursprüngliche Einstellung (die **RÜCKKEHR**-Funktion, "CLEAR").



Weitere Merkmale:

- **AUTOMATISCHE RÜCKKEHR ZUR TAGESZEIT** - In der **EINSTELL**-Funktion in all ihren verschiedenen Funktionen, aber auch in der Wecker- und Pulsfunktion zeigt die Uhr automatisch wieder die Tageszeit an, wenn nicht innerhalb von 2-3 Minuten ein Knopf gedrückt wird.

EINSTELLUNG DER TAGESZEIT, DES DATUMS UND DES WECKERS

Wir haben in die Uhr Hinweise auf die Einstellung eingebaut, um das Einstellen der Tageszeit und des Weckers für Sie zu vereinfachen und sie aufeinander abzustimmen - wenn Sie erst einmal die Zeit einstellen können, sind Sie auch in der Lage, den Wecker zu stellen. Drücken Sie zunächst **SET/CLEAR** und halten Sie den Knopf einen Augenblick fest; unser Hinweis erinnert Sie daran. Nach 2 Sekunden sehen Sie eine Reihe von Hinweisen, die Ihnen die Funktionen des **FUNKTIONSPULS**-Knopfes und des **START/STOPP**-Knopfes zeigen und Sie daran erinnern, den **SET/CLEAR**-Knopf zu drücken, wenn Sie fertig sind.

- > Drücken Sie den **START/STOPP**-Knopf, um den Wert der aufleuchtenden Zahl zu verändern.
- > Drücken Sie **MODE**, um für die Einstellung der Tageszeit oder des Datums zur nächsten Stelle (oder den nächsten Stellen) weiterzugehen.
- > Wenn Sie fertig sind, speichern Sie die Veränderungen und verlassen den Vorgang, indem Sie den **SET/CLEAR**-Knopf drücken.

Anmerkungen über die Einstellung der Tageszeit, des Datums und des Weckers

- Das Drücken eines beliebigen Knopfes während des Erinnerungssignals löscht dieses und ermöglicht die Neueinstellung der Uhr.
- Während des Einstellens tauchen die Hinweis-Pfeile auf und erinnern Sie daran, welchen Knopf Sie als nächstes drücken müssen.
- Sie können die Uhr im 24-Stunden-Format einstellen, das auch als "Militär-" oder "internationale" Zeit bezeichnet wird. Drücken Sie auf **START/STOPP**, um von der 12-Stunden- zur 24-Stundenzeit und umgekehrt zu wechseln.
- Bei manchen Modellen kann das Datum so eingestellt werden, dass es Monat/Tag oder Tag/Datum anzeigt. Halten Sie im normalen Zeitmodus **START/STOPP** 3 Sekunden lang gedrückt, um zwischen Monat/Datum und Tag/Datum umzuschalten.
- Jedes Mal, wenn Sie den Wecker stellen, schaltet er sich selbstständig ein. Weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt über den **Wecker**.

DER GEBRAUCH DER PULSMESSFUNKTION

Sie können den Pulsmesser auf zweierlei Art benutzen: Gehen Sie in die **Pulsfunktion** oder benutzen Sie die "**Puls-Abkürzung**", während der Timer oder die **Stoppuhr läuft und anzeigt**. Es ist ganz leicht, mit Hilfe Ihrer Uhr Ihren Puls zu messen - beachten Sie einfach folgende Anweisungen:

1. Drücken Sie auf **FUNKTION/PULS**, bis Sie die **Pulsfunktion** erreichen.
2. Um Ihren Puls zu messen, drücken Sie zunächst auf **START/STOPP**.
3. Auf der Anzeige erscheint **FIND PULSE** (Puls finden). Sie haben dafür einige Sekunden Zeit. Nach 3 Sekunden ertönt ein Piepton. Zählen Sie ab diesem Piepton 10 Pulsschläge. Drücken Sie beim 10. Pulsschlag **START/STOPP**, um Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute anzuzeigen.

Anmerkungen zur Benutzung des Pulsmessers

- Am einfachsten nehmen Sie Ihren Puls, indem Sie mit der Hand des Armes, an dem Sie die Uhr tragen, den Puls an Ihrem Hals, knapp unterhalb des Kinns, suchen. Bei dieser Handstellung können Sie ohne weiteres mit der anderen Hand den **START/STOPP**-Knopf erreichen und so die Pulsmessung beginnen und abschließen.
- Nachdem Sie in die Pulsfunktion gegangen sind, erscheint eine Reihe von Hinweisen zum Gebrauch des Pulsmessers. Wenn Sie auf **START/STOPP, FUNKTION/PULS** drücken oder aber einfach ein paar Sekunden warten, kehren Sie automatisch zu **PULS START** zurück (es sei denn, Sie seien über die "Puls-Abkürzung" in die Pulsfunktion gegangen; in diesem Fall kehren Sie zum **Timer** oder zur **Stoppuhr** zurück).

DER GEBRAUCH DER STOPPUHR UND DES TIMERS

Der wichtigste Unterschied zwischen dem **Timer** und der **Stoppuhr** ist, dass die Stoppuhr ab Null aufwärts zählt, bis Sie sie anhalten, der Timer hingegen von einem vorgegebenen Wert abwärts zählt und Sie darauf hinweist, wenn er bei Null angelangt ist.

- > Drücken Sie auf **START/STOPP**, um den Timer oder die Stoppuhr an- oder auszustellen.
- > Nachdem Sie den Timer oder die Stoppuhr angehalten haben, drücken Sie auf **SET/CLEAR**, um sie wieder auf Null ("clear") zu stellen.
- > Nur beim Timer: Wenn der Timer auf Null gestellt ist, drücken Sie **SET/CLEAR**, um eine der vorgegebenen Zeiten für den Countdown zu wählen (drücken Sie so lange **SET/CLEAR**, bis die gewünschte Zeit erscheint. Folgende Countdown-Zeiten stehen zur Auswahl: 1, 3, 5, 10, 20, 25, 30, 45 Minuten und 1 Stunde. Bei manchen Modellen stehen auch 15 und 30 Sekunden zur Wahl.

Anmerkungen zum Gebrauch der Stoppuhr und des Timers

- Während Sie sich in der **Stoppuhr**- oder **Timerfunktion** befinden und Stoppuhr oder Timer laufen, können Sie:
 1. Auf **SET/CLEAR** drücken und den Knopf festhalten, um einen kurzen Blick auf die Tageszeit zu werfen.
 2. Auf **FUNKTION/PULS** drücken, um die "Abkürzung" in die **Pulsfunktion** zu nehmen und den Puls einmal zu messen; nach wenigen Sekunden geht die Uhr wieder zum **Timer** oder in die **Stoppuhr** zurück (je nachdem, welche Funktion Sie gerade benutzen).
- Wenn der Timer bei Null ankommt, weist eine zehn Sekunden andauernde Melodie Sie darauf hin. Sie können sie durch Drücken irgendeines Knopfes ausschalten. Wenn Sie von 30 oder mehr Minuten abwärts zählen, piepst die Uhr und meldet **HALBZEIT**, wenn die halbe Zeit verstrichen ist (und weist Sie so darauf hin, dass Sie bei der "Umlauf"-Zeit angelangt sind).
- Gilt nur für den **Timer**: Während der Timer läuft, zeigt ein Balkendiagramm am unteren Rand des Displays eine Schätzung, wieviel Prozent der ursprünglich eingegebenen Zeit noch zu zählen sind.
- Stoppuhr und Timer können gleichzeitig betrieben werden.
- Auch wenn Sie in eine andere Funktion hineingehen, laufen Stoppuhr oder Timer weiter. (In der Tageszeitfunktion erscheint ein Balkendiagramm am unteren Rand des Displays, während der Timer läuft). Selbst in anderen Funktionen weist Sie der Timer darauf hin, wann er die Null erreicht.


DER GEBRAUCH DES WECKERS

- > Drücken Sie zunächst **SET/CLEAR**. Anweisungen zum Stellen des Weckers finden Sie weiter oben im Abschnitt "Einstellen der Tageszeit, des Datums und des Weckers".
- > Drücken Sie im normalen Weckermodus (nicht im Einstellmodus) **START/STOPP**, um die Weckfunktion ein- und auszuschalten. Das Display zeigt rechts neben den Weckminuten "AN" oder "AUS" an. Steht der Wecker auf "AN", erklingt in dem Augenblick, an dem die Tageszeit mit der Weckzeit übereinstimmt, eine Melodie. In der Tageszeitfunktion erinnert ein Weckersymbol rechts neben dem Datum daran, dass der Wecker angestellt ist.
- > Die "Weckermelodie" erklingt 20 Sekunden lang, kann aber jederzeit durch Drücken irgendeines Knopfes beendet werden. Geschieht dies nicht, klingelt der Wecker nach fünf Minuten durch seine Wiederholungsfunktion automatisch noch einmal.

INDIGLO®-NACHTLICHT

Schalten Sie das Licht durch Drücken des **INDIGLO®**-Knopfes ein. Die für das INDIGLO®-Nachtlicht verwandte Elektroleuchttechnik beleuchtet nachts und bei ungünstigen Lichtbedingungen das gesamte Zifferblatt der Uhr.

WASSERBESTÄNDIGKEIT

Wasserdichte Uhren sind mit Tiefenangabe in Metern oder mit () gekennzeichnet.

Tiefe der Wasserbeständigkeit	p.s.i.a.* Wasserdruck unterhalb der Oberfläche
30m/98ft	60
50m/164ft	86

*Absoluter Druck in psi

WARNUNG: DAMIT IHRE UHR WASSERBESTÄNDIG BLEIBT, DRÜCKEN SIE UNTER WASSER KEINE KNÖPFE.

1. Die Uhr ist nur dann wasserbeständig, wenn Glas, Knöpfe und Gehäuse unversehrt sind.
2. Die Uhr ist keine Taucheruhr und sollte nicht beim Tauchen verwendet werden.
3. Waschen Sie die Uhr, nachdem sie im Salzwasser war, mit Leitungswasser ab.

BATTERIE

Timex empfiehlt dringend, die Batterie nur von einem Händler oder Juwelier auszuwechseln zu lassen. Der Batterietyp ist auf der Rückseite der Uhr angegeben. Nach Batterieaustausch den Reset-Knopf drücken, falls vorhanden. Die Lebensdauer der Batterie wird aufgrund bestimmter Durchschnittswerte geschätzt und ist abhängig vom tatsächlichen Gebrauch.

BATTERIE NICHT INS FEUER WERFEN. NICHT WIEDERAUFLADBAR. BATTERIEN VON KINDERN FERNHALTEN.