

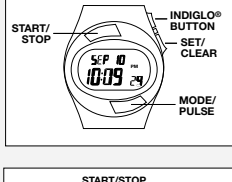
GRAZIE DI AVERE ACQUISTATO UN OROLOGIO TIMEX®.

Si prega di leggere attentamente le istruzioni per capire come usare l'orologio Timex®. **Il modello in dotazione potrebbe non disporre di tutte le funzioni descritte in questo opuscolo.**

CARATTERISTICHE DI FUNZIONAMENTO GENERALE

I pulsanti svolgono le seguenti funzioni:

- Il pulsante **INDIGLO®** (in alto a destra) accende la luce notturna INDIGLO®, che illumina il quadrante durante la pressione del pulsante e per tre secondi dopo il suo rilascio (per sei secondi durante l'impostazione).
- Il pulsante **MODE/PULSE (MOD./POLSO)** attiva una dopo l'altro le modalità di funzionamento: **Ora • Timer • Cronometro • Allarme • Polso**
- Il pulsante **START/STOP (AVVIO/STOP)** avvia ed arresta il timer, il cronometro ed il contapulsazioni quando viene attivata la rispettiva modalità. In modalità **Allarme** attiva e disattiva l'allarme.
- Il pulsante **SET/CLEAR (IMPOSTA/AZZERAM.)** viene usato per avviare (ed arrestare) l'ora o l'allarme per selezionare un timer preimpostato (IMPOSTAZIONE). Dopo l'arresto del timer o del cronometro, questo pulsante li azzerava (AZZERAMENTO).



Ulteriori caratteristiche

- **RIPRISTINO AUTOMATICO** — Durante la funzione SET (IMPOSTAZIONE) in qualsiasi modalità o in modalità Allarme o Polso, se non si preme alcun pulsante per 2-3 minuti, l'orologio visualizza automaticamente l'ora del giorno.

IMPOSTAZIONE DEL GIORNO, DELLA DATA E DELL'ALLARME

Nell'orologio sono stati incorporati messaggi di spiegazione dell'impostazione dell'ora e dell'allarme. Le due procedure sono molto simili, pertanto quando si apprende ad impostare l'ora, si conosce anche come impostare l'allarme. Per iniziare, premere e mantenere premuto il pulsante **SET/CLEAR**. Appare un messaggio indicante di mantenere premuto il pulsante. Dopo 2 secondi, appare una serie di richiami, illustranti le funzioni dei pulsanti **MODE/PULSE** ed **START/STOP** ed un messaggio indicante di premere il pulsante **SET/CLEAR** alla conclusione dell'operazione.

- Premere **START/STOP** per modificare il valore del numero lampeggiante.
- Premere **MODE** per passare alla prossima cifra (o cifre), continuando ad impostare l'ora e la data.
- Una volta apportati i cambiamenti del caso, premere **SET/CLEAR** per memorizzare le modifiche ed uscire dalla modalità di impostazione.

Note sull'impostazione dell'ora, della data e dell'allarme

- Se si preme un pulsante qualsiasi mentre sono visualizzate le indicazioni di promemoria, queste vengono cancellate e si permette all'utente di iniziare a impostare l'orologio.
- Durante l'impostazione, le frecce di richiamo visualizzate sul quadrante indicano i pulsanti da premere.
- È possibile impostare l'orologio in modo da visualizzare le ore nel formato 24 ore, detto anche "militare" o "internazionale". Premere **START/STOP** per passare dalla visualizzazione a 12 a quella a 24 ore.
- In alcuni modelli è possibile impostare la data in modo da visualizzare Mese/Data o Giorno/Data. In normale modalità Ora (non in modalità Impostazione), mantenere premuto **START/STOP** per 3 secondi per passare dal formato Mese/Data a quello Giorno/Data.
- Ogni volta che si imposta l'allarme, lo si attiva automaticamente. Per ulteriori dettagli, fare riferimento alla sezione **Allarme**.

USO DELLA MODALITÀ POLSO

Il contapulsazioni può essere usato in 2 modi. Attivare la modalità **Polso** o usare la scorciatoia **Polso** mentre è visualizzato il **timer** o il **cronometro**. L'uso dell'orologio per determinare il polso è molto semplice. Basta intraprendere questi passi:

1. Premere **MODE/PULSE** finché non si attiva la modalità **Polso**.
2. Per misurare le proprie pulsazioni, premere **START/STOP** per cominciare.
3. Il display sollecita l'utente a TROVARE IL POLSO (FIND PULSE) e gli dà tempo alcuni secondi per farlo. Dopo 3 secondi l'orologio emette un bip. Contare 10 pulsazioni dopo il segnale acustico. Raggiunta la decima pulsazione, premere **START/STOP** per visualizzare la frequenza cardiaca espressa in pulsazioni al minuto.

Note sull'uso del contapulsazioni

- Il modo più semplice per contare le pulsazioni per mezzo di questa caratteristica consiste nell'usare le mani al cui polso è allacciato l'orologio per trovare la pulsazione della carotide sul collo, appena sotto il mento. Mantenendo la mano in tale posizione, risulta facile premere il pulsante **START/STOP** con la mano libera per avviare e completare il calcolo delle pulsazioni.
- Una volta attivata la modalità **Polso**, appare una sequenza di richiami descrittivi dell'uso del contapulsazioni. Premendo **START/STOP**, **MODE/PULSE** o attendendo pochi secondi, si ritorna in modalità **AVVIO POLSO** (a meno che la modalità non sia stata attivata usando la scorciatoia, nel qual caso si ritorna in modalità **Timer** o **Cronometro**).

USO DEL CRONOMETRO E DEL TIMER

La differenza principale esistente tra il **timer** ed il **cronometro** è data dal fatto che il cronometro conta a partire dallo zero e finché non viene arrestato, mentre il timer effettua un conteggio alla rovescia dal valore preimpostato allo zero. Una volta raggiunto lo zero, il timer emette un segnale acustico.

- Premere **START/STOP** per avviare o arrestare il timer o il cronometro.
- Mentre il timer o l'orologio è arrestato, premere **SET/CLEAR** per azzerarlo ("clear").
- Solo per il timer: se si azzerava il timer, premere **SET/CLEAR** per scegliere uno dei tempi preimpostati di conteggio alla rovescia (continuare a premere **SET/CLEAR** finché non si ottiene il tempo desiderato). Le scelte del conteggio alla rovescia sono 1, 3, 5, 10, 15, 20, 25, 30, 45 minuti ed 1 ora. Alcuni modelli hanno tempi preimpostati di 15 e di 30 secondi.

Note sull'uso del timer e del cronometro

- Dopo aver attivato la modalità **Cronometro** o **Timer** e mentre il cronometro o il timer è in funzione, è possibile:
 1. Premere e mantenere premuto **SET/CLEAR** per dare un'occhiata all'ora del giorno.
 2. Premere **MODE/PULSE** per accedere rapidamente (scorciatoia) alla modalità **Polso** ed effettuare un solo conteggio veloce della frequenza cardiaca. Dopo pochi secondi l'orologio riporta in modalità **Timer** o **Cronometro** (a seconda della funzione usata in precedenza).
- Una volta che il timer raggiunge lo zero, l'orologio emette una segnalazione acustica. Tale melodia squilla per 10 secondi. Premere un pulsante qualsiasi per sospenderne l'esecuzione. Se il conto alla rovescia dura 30 o più minuti, l'orologio emette un bi e visualizza il messaggio "HALFWAY" o METÀ STRADA allo scadere della metà tempo (avvisando il raggiungimento di "metà percorso").
- Solo il timer: mentre il timer è in funzione, un grafico a barra visualizzato sulla parte inferiore del display indica la percentuale stimata del tempo originale non trascorso.
- Il cronometro ed il timer possono essere messi in funzione simultaneamente.
- È possibile attivare un'altra modalità senza interrompere il funzionamento del cronometro né del timer. (In modalità Ora, un grafico a barra visualizzato sulla parte inferiore del display indica il contemporaneo funzionamento del timer). Anche se l'orologio è impostato in un'altra modalità, emette comunque una segnalazione acustica quando il timer raggiunge lo zero.

USO DELL'ALLARME

- Premere **SET/CLEAR** per iniziare ad impostare l'allarme. Le istruzioni sono fornite nella sezione precedente dedicata all'impostazione dell'ora, della data e dell'allarme.
- In normale modalità Allarme (non in modalità Impostazione), premere **START/STOP** per attivare e disattivare l'allarme. Il display visualizza "ON" o "OFF" sulla destra del minuto dell'allarme. Se l'allarme è attivo o "ON", emette una melodia non appena l'ora del giorno equivale all'ora dell'allarme. A titolo di richiamo, quando l'allarme è ON, un simbolo a forma di sveglia appare a destra della data in modalità **Ora**.
- La melodia di allarme squilla per 20 secondi, ma può essere arrestata premendo un pulsante qualsiasi. Se l'allarme viene lasciato squillare per l'intero periodo di 20 secondi, un allarme di riserva squilla automaticamente dopo altri 5 minuti, proprio come fanno alcune sveglie.

ILLUMINAZIONE NOTTURNA INDIGLO®

Premere il pulsante **INDIGLO®** per attivare l'illuminazione. La tecnologia elettroluminescente

INDIGLO® illumina l'intero quadrante dell'orologio sia di notte

che in condizioni di scarsa visibilità.

IMPERMEABILITÀ

Se l'orologio in dotazione è impermeabile, riporta il contrassegno (☞).

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

*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 subacqueo e non va usato per le immersioni.
3. Sciacquare con acqua dolce dopo l'esposizione all'acqua marina.

BATTERIA

La **Timex** raccomanda caldamente di portare l'orologio da un **dettagliante o un gioielliere per far cambiare la batteria**. Il tipo di batteria richiesto è indicato sul retro dell'orologio. Se è presente un interruttore di ripristino interno, spingerlo dopo aver sostituito la batteria. Le stime sulla durata della batteria si basano su determinati presupposti relativi all'uso; la durata della batteria varia a seconda dell'uso effettivo dell'orologio.

NON GETTARE LE BATTERIE NEL FUOCO. NON RICARICARLE. TENERE LE BATTERIE SCIOLTE LONTANO DAI BAMBINI.