

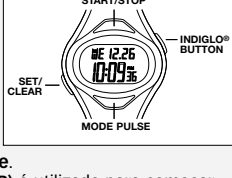
OBRIGADO POR TER COMPRADO O SEU RELÓGIO TIMEX®.

Leia as instruções cuidadosamente para compreender o modo de funcionamento do seu relógio Timex®. **O seu modelo poderá não dispor de todas as funções descritas neste livro.**

FUNCIONAMENTO GERAL - FUNCIONALIDADES

De uma maneira geral, os botões fazem exactamente aquilo que deles seria de esperar:

- O botão **INDIGLO®** (em cima e à direita da caixa do relógio) acende a luz nocturna do INDIGLO®, que ilumina o mostrador do relógio enquanto o botão estiver a ser premido e por mais três segundos depois dele ter sido libertado (seis segundos durante a regulação).
- O botão **MODE/PULSE** (MODO/PULSO) percorre ciclicamente os vários modos de funcionamento:
Hora do Dia • Temporizador • Cronómetro • Alarme • Pulso
- O botão **START/STOP (LIGAR/PARAR)** liga e pára o Temporizador, o Cronómetro e o Contador de Pulsações quando o relógio se encontrar nos respectivos modos, e liga e desliga o Alarme no modo **Alarme**.
- O botão **SET/CLEAR (REGULAR/APAGAR)** é utilizado para começar (e acabar) a regulação da Hora do Dia, do Alarme e para seleccionar um tempo de Temporizador predeterminado (é a parte de REGULAR). Quando o Temporizador ou o Cronómetro está parado, este botão apaga os respectivos valores (a parte de APAGAR).



Funcionalidades adicionais

- **RETORNO AUTOMÁTICO DA FUNÇÃO REGULAR** — Enquanto se encontra na função SET (REGULAR) dentro de qualquer modo ou no modo Alarme ou Pulso, se nenhum botão for premido durante 2-3 minutos, o relógio retorna automaticamente para a Hora do Dia.

REGULAÇÃO DA HORA DO DIA, DA DATA E DO ALARME

Neste relógio foram incorporados lembretes que simplificam a tarefa de regulação da Hora do Dia e do Alarme, e de forma consistente - assim que aprender a regular a Hora, estará em condições de regular o Alarme. Prima e mantenha premido **SET/CLEAR** para começar; aparece uma mensagem que lhe lembra para manter o botão premido. Após 2 segundos verá uma série de lembretes, que mostram as funções dos botões **MODE/PULSE** e **START/STOP** e um lembrete para premir o botão **SET/CLEAR** quando terminar.

- Prima **START/STOP** para alterar o valor do número que está a piscar.
- Prima **MODE** para se deslocar para o dígito (ou dígitos) seguintes a fim de continuar a regular a hora e a data.
- Quando terminar, prima **SET/CLEAR** para gravar as alterações e sair deste modo.

Notas sobre a Regulação da Hora do Dia, da Data e do Alarme

- Se carregar em qualquer botão quando as mensagens dos lembretes estiverem a ser apresentadas, estas serão canceladas e poderá iniciar a regulação do relógio.
- Durante a regulação, as setas de lembretes salientam-se para o ajudar a lembrar-se de quais são os botões que é necessário premir.
- Pode regular o relógio por forma que as horas sejam apresentadas no formato de 24 horas, por vezes chamado o formato "militar" ou "internacional". Prima **START/STOP** para comutar entre a apresentação de 12 HR e de 24 HR.
- Nalguns modelos, pode regular a data de forma a apresentar Mês/Data ou Dia/Data. No modo Time normal (não no modo Set), prima e mantenha premido **START/STOP** durante 3 segundos para alternar entre o formato Mês/Data e Dia/Data.
- Sempre que regular o Alarme, este arma-se automaticamente a si próprio. Consulte a secção **Alarme** para ver mais detalhes.

UTILIZAÇÃO DO MODO PULSO

Existem duas maneiras de utilizar o Contador de Pulsações; Ir para o Modo **Pulso** ou utilizar o Atalho para o **Pulso** quando o **Temporizador** ou o **Cronómetro** estiver activado e a ser apresentado. A utilização do relógio para o ajudar a determinar as suas pulsações é fácil - basta seguir os passos aqui indicados:

1. Prima **MODE/PULSE** até chegar ao modo **Pulso**.
2. Para medir as suas pulsações, prima **START/STOP** para começar.
3. O mostrador dir-lhe-á para ENCONTRAR O PULSO e, em seguida, permitir-lhe-á esperar alguns segundos para que isso se efectue. Passados 3 segundos ouve-se um bip. Conte 10 pulsações a seguir a esse bip. Quando chegar à décima pulsação, prima **START/STOP** para mostrar o seu ritmo cardíaco na forma de número de pulsações por minuto.

Notas sobre a Utilização do Contador de Pulsações

- A maneira mais fácil de medir as suas pulsações através da utilização desta funcionalidade consiste em utilizar a mão do braço que tem o relógio para encontrar a pulsação no pescoço, logo abaixo do queixo. Com a mão nesta posição é fácil premir o botão **START/STOP** com a mão livre para começar e terminar a operação de Contagem das Pulsações.
- Depois de ter entrado no modo Pulso aparece uma sequência de lembretes que descrevem a maneira de utilizar o Contador de Pulsações. Se premir **START/STOP**, **MODE/PULSE** ou aguardar alguns segundos, voltará para LIGAR PULSO (a menos que tenha entrado no modo **Pulso** através do "Atalho para o Pulso", caso em que voltará para o **Temporizador** ou o **Cronómetro**).

UTILIZAÇÃO DO CRONÓMETRO E DO TEMPORIZADOR

A principal diferença entre o **Temporizador** e o **Cronómetro** está em que o Cronómetro conta o tempo desde zero até ser parado, e o Temporizador efectua a contagem decrescente a partir de um valor predeterminado e alerta-o quando chegar a zero.

- Prima **START/STOP** para ligar ou parar o Temporizador ou o Cronómetro.
- Com o Temporizador e o Cronómetro parados, prima **SET/CLEAR** para o repor a zero ("limpar").
- Apenas para o Temporizador: Se o Temporizador estiver limpo (reposto a 0) prima **SET/CLEAR** para seleccionar um dos valores predefinidos para iniciar a contagem decrescente (continue a premir **SET/CLEAR** até atingir o valor pretendido). As opções dos tempos para a contagem decrescente são 1, 3, 5, 10, 15, 20, 25, 30, 45 minutos e 1 hora. Alguns modelos também têm os tempos predefinidos de 15 segundos e 30 segundos.

Notas sobre a utilização do Cronómetro e do Temporizador

- Enquanto no modo **Cronómetro** ou **Temporizador** e com o Cronómetro ou Temporizador a funcionar, pode:
 1. Premir e manter premido o botão **SET/CLEAR** para "espreitar" a Hora do Dia.
 2. Premir **MODE/PULSE** para utilizar um "atalho" para o modo **Pulso** a fim de realizar uma única medição da pulsação, alguns segundos após a qual o relógio volta para o modo **Temporizador** ou **Cronómetro** (consoante a função que estava a ser utilizada).
- Quando a contagem do Temporizador atingir o zero, será alertado por meio de uma melodia. Esta melodia soará durante 10 segundos; prima qualquer botão se a desejar parar. Se a contagem decrescente estiver a ser feita a partir de 30 minutos ou mais, o relógio emitirá um sinal sonoro e mostrará a indicação MEIO TEMPO quando tiver decorrido metade do tempo (alertando que se atingiu a "altura de mudar").
- **Só para o Temporizador:** Enquanto o Temporizador estiver em funcionamento, um gráfico de barras na parte inferior do mostrador mostra uma previsão da percentagem do valor inicial que ainda falta contar.
- O Cronómetro e o Temporizador podem funcionar em simultâneo.
- Pode comutar para outro modo e o Cronómetro ou o Temporizador continuam a funcionar. (No modo Hora do Dia, aparece na parte inferior do mostrador um gráfico de barras enquanto o Temporizador estiver a funcionar.) Mesmo que se encontre noutro modo, o Temporizador irá alertá-lo assim que atingir o zero.


UTILIZAÇÃO DO ALARME

- Prima **SET/CLEAR** para começar a regulação. As instruções para a regulação do alarme encontram-se mais acima em "Regulação da Hora do Dia, da Data e do Alarme".
- No modo Alarme normal (não no modo Set), prima **START/STOP** para ligar e desligar a funcionalidade Alarme. O mostrador apresentará a indicação "ON" (LIGADO) ou "OFF" (DESLIGADO) à direita dos minutos do Alarme. Se o Alarme estiver "ON" (LIGADO), irá gerar uma melodia quando a Hora do Dia for igual à hora para a qual o Alarme foi programado. Como lembrete, quando o Alarme estiver LIGADO, aparece um símbolo de um Despertador à direita da data, enquanto o relógio estiver no modo **Hora do Dia**.
- A melodia do Alarme soará durante 20 segundos, mas pode ser desactivada premindo um botão qualquer. Se deixar tocar o Alarme durante todo este período de 20 segundos, um alarme de segurança irá soar automaticamente passados 5 minutos, como acontece com a funcionalidade "dormitar" dos despertadores.

LUZ NOCTURNA DO INDIGLO®

Prima o botão **INDIGLO®** para activar a luz. A tecnologia de electroluminescência utilizada na luz nocturna do INDIGLO® ilumina todo o mostrador do relógio à noite e em condições de fraca luminosidade.

RESISTÊNCIA À ÁGUA

Se o seu relógio for resistente à água, ele indicará os metros ou ().

Profundidade de resistência à água	Pressão debaixo de água - p.s.i.a.*
30m/98ft	60
50m/164ft	86

*libras por polegada quadrada - pressão absoluta

AVISO: PARA MANTER A RESISTÊNCIA À ÁGUA, NÃO PRIMA NENHUM BOTÃO DEBAIXO DE ÁGUA.

1. O relógio só é resistente à água enquanto o vidro, os botões e a caixa permanecerem intactos.
2. O relógio não é um relógio de mergulhador e não deve ser usado para mergulhar.
3. Lave o relógio com água doce depois dele ter estado em contacto com água salgada.

PILHA

A **Timex** recomenda vivamente que a pilha seja substituída por um **relojeiro ou joalheiro**. O tipo de pilha vem indicado na parte de trás do relógio. Depois de substituir a pilha, carregue no interruptor interno de reset, se este estiver presente. A vida da pilha é estimada assumindo certas características de uso; a duração da pilha variará, dependendo do seu uso real.

NÃO DEITE A PILHA VELHA NO FOGO. NÃO RECARREGUE A PILHA. MANTENHA AS PILHAS SOLTAS FORA DO ALCANCE DAS CRIANÇAS.