



**TIMEX**  
BODYLINK® SYSTEM

## Performance Watch User Guide

<b>English</b>	<b>page 1</b>
<b>Deutsch</b>	<b>Seite 81</b>
<b>Italiano</b>	<b>pagina 169</b>
<b>Nederlands</b>	<b>pagina 257</b>

Inleiding . . . . .	263
Welkom! . . . . .	263
Indeling van de handleiding . . . . .	264
Hulpbronnen . . . . .	265
Hulpbronnen in druk . . . . .	265
Hulpbronnen op internet . . . . .	265
Overzicht van prestatiehorloge . . . . .	266
Terminologie m.b.t. horloge . . . . .	266
De chronograaf . . . . .	267
Functies van horlogeknoppen . . . . .	268
Knoppen op horlogekast . . . . .	268
Instelknoppen . . . . .	269
Horlogefuncties instellen . . . . .	269
Beeldknoppen . . . . .	270
Pictogrammen op horlogedisplay . . . . .	271
Het Bodylink® systeem starten . . . . .	272
Prestatiegegevens bekijken . . . . .	273
Berichten op horloge . . . . .	275
Indeling van display . . . . .	276

Horlogemodi . . . . .	276
Het horloge gebruiken . . . . .	277
Modi van prestatiehorloge . . . . .	278
De modus Tijd . . . . .	278
Terminologie m.b.t. de modus Tijd . . . . .	278
Functies van de modus Tijd . . . . .	278
Tijd instellen . . . . .	279
Van tijdzone wisselen . . . . .	280
Tijd met fitnesssensoren synchroniseren . . . . .	280
Prestatiegegevens in de modus Tijd bekijken . . . . .	281
Voorbeeld van de modus Tijd . . . . .	282
De modus Chronograaf . . . . .	283
Terminologie m.b.t. de modus Chronograaf . . . . .	283
Functies van de modus Chronograaf . . . . .	283
De modus Chronograaf met de hand gebruiken . . . . .	284
De modus Chronograaf zonder handen gebruiken . . . . .	285
Prestatiegegevens in de modus Chronograaf bekijken . . . . .	285
Voorbeeld van de modus Chronograaf . . . . .	286
De modus Verticaal . . . . .	287
Terminologie m.b.t. de modus Verticaal . . . . .	287
Functies van de modus Verticaal . . . . .	287

De modus Verticaal gebruiken . . . . .	288
Prestatiegegevens in de modus Verticaal bekijken . . . . .	288
Voorbeeld van de modus Verticaal . . . . .	289
De modus Finish . . . . .	290
Functies van de modus Finish . . . . .	290
De modus Finish instellen . . . . .	291
Prestatiegegevens in de modus Finish bekijken . . . . .	291
Voorbeeld van de modus Finish . . . . .	292
De modus Navigeren . . . . .	293
Terminologie m.b.t. de modus Navigeren . . . . .	293
Functies van de modus Navigeren . . . . .	294
De modus Navigeren gebruiken . . . . .	294
Waypoints in de modus Navigeren opslaan . . . . .	294
Prestatiegegevens in de modus Navigeren bekijken . . . . .	295
Voorbeeld van de modus Navigeren . . . . .	296
De modus Waypoints . . . . .	296
Terminologie m.b.t. de modus Waypoints . . . . .	296
Functies van de modus Waypoints . . . . .	297
De modus Waypoints gebruiken . . . . .	298
Een waypoint opslaan . . . . .	298
Waypoints bekijken of bewerken . . . . .	299

De functie Terugkeren gebruiken . . . . .	300
Voorbeeld van de modus Waypoints . . . . .	302
De modus Rondegegevens . . . . .	302
Functies van de modus Rondegegevens . . . . .	303
Rondegegevens gebruiken . . . . .	303
Prestatiegegevens in de modus Rondegegevens bekijken . . . . .	303
Voorbeeld van de modus Rondegegevens . . . . .	304
De modus Overzicht . . . . .	305
Terminologie m.b.t. de modus Overzicht . . . . .	305
Functies van de modus Overzicht . . . . .	305
De modus Overzicht gebruiken . . . . .	306
Functies in de modus Overzicht terugstellen . . . . .	306
Prestatiegegevens in de modus Overzicht bekijken . . . . .	306
Voorbeeld van de modus Overzicht . . . . .	309
De modus Timer . . . . .	310
Terminologie m.b.t. de modus Timer . . . . .	310
Functies van de modus Timer . . . . .	310
De modus Timer instellen . . . . .	311
De timer in de modus Timer gebruiken . . . . .	311
Prestatiegegevens in de modus Timer bekijken . . . . .	313
Voorbeeld van de modus Timer . . . . .	313
De modus Alarm . . . . .	314

Functies van de modus Alarm . . . . .	314
Een alarm in de modus Alarm instellen . . . . .	315
De modus Configureren . . . . .	316
Terminologie m.b.t. de modus Configureren . . . . .	316
Instellingsgroepen van de modus Configureren . . . . .	317
Functies in de modus Configureren instellen . . . . .	318
Opties van de modus Configureren . . . . .	319
HSM-instellingen . . . . .	319
Instellingen van GPS-3D-sensor . . . . .	320
Hoogte-instellingen . . . . .	322
Instellingen zonder handen . . . . .	323
Horloge-instellingen . . . . .	324
Eenheidsinstellingen . . . . .	325
Onderhoud . . . . .	327
De batterij vervangen? . . . . .	327
INDIGLO® nachtlicht . . . . .	329
Waterbestendigheid . . . . .	329
Wettelijke informatie . . . . .	330
Internationale garantie (beperkte garantie voor de VS) . . . . .	330
Service . . . . .	333
FCC-kennisgeving (Verenigde Staten)/IC-kennisgeving (Canada) . . . . .	333

## Welkom!

Gefeliciteerd! Met de aankoop van het Timex® Bodylink® systeem hebt u uw nieuwe persoonlijke trainer in dienst genomen. Als u uw prestatiehorloge samen met de hartslagsensor en snelheid/afstands sensor gebruikt, kunt u op ongekennde wijze een aantal belangrijke indicatoren van uw persoonlijke fitnessniveau volgen, opslaan en analyseren.

In deze handleiding vindt u informatie over uw prestatiehorloge. Dit sporthorloge werkt als het brein van uw Bodylink systeem. Het levert uitgebreide, real-time trainingsgegevens die van de hartslagsensor, snelheid/afstands sensor of beide worden verzameld.

U zult merken dat uw prestatiehorloge u zeer gebruikersvriendelijke fitnessstechnologie biedt. Maar zoals bij elke nieuwe technologie moet u de tijd nemen om ermee vertrouwd te raken zodat u het meeste nut uit uw aankoop haalt.

Dus veel plezier met verkennen! Neem de modi van het prestatiehorloge door. Gebruik de Snelstartgids voor basiskennis van het Bodylink systeem. Geniet vooral van uw nieuwe fitnesspartner, op weg naar betere prestaties!

## Indeling van de handleiding

Deze handleiding bevat informatie over, en instructies voor, het instellen van uw nieuwe prestatiehorloge en het gebruik ervan met de Bodylink fitnesssensoren die deel uitmaken van het gecoördineerde Bodylink systeem.

Als hulp bij het bestuderen van uw prestatiehorloge bevat deze handleiding een aantal sleutelementen voor een beter inzicht in uw prestatiehorloge, waaronder:

- ❖ Een overzicht van de knoppen, pictogrammen op het display en modi van het prestatiehorloge.
- ❖ Een woordenlijst voor elk gedeelte die vele referenties uitlegt die voor het prestatiehorloge en de modi ervan worden gebruikt.
- ❖ Volledige, uitgebreide instructies voor het instellen en gebruiken van uw prestatiehorloge in elke modus.
- ❖ Een beknopt overzicht voor de koppelingen tussen uw prestatiehorloge en elk van de fitnesssensoren in elke modus.
- ❖ Echte scenario's die uitleggen hoe u uw prestatiehorloge als deel van uw routineactiviteiten kunt gebruiken. U zult deze scenario's overal in de handleiding aantreffen; ze staan in grijze tekstkaders.

## Hulpbronnen

### Hulpbronnen in druk

---

Naast deze handleiding omvat uw Bodylink systeem de volgende waardevolle hulpbronnen:

- ❖ **Snelstartgids voor Bodylink® systeem:** Informatie om u te helpen uw prestatiehorloge in te stellen en beginnen te gebruiken samen met de fitnesssensoren, en een overzichtskaart van de verschillende modi van het prestatiehorloge.
- ❖ **Gebruikersgids voor fitnesssensoren:** Informatie voor de instelling, bediening en het onderhoud van de snelheid/afstands sensor en de hartslagsensor.

### Hulpbronnen op internet

---

De Timex-websites bieden nuttige informatie om u te helpen het Bodylink systeem optimaal te gebruiken. De sites zijn:

- ❖ **[www.timex.com/bodylink/](http://www.timex.com/bodylink/):** Informatie over functies van het Bodylink systeem en productsimulaties.
- ❖ **[www.timex.com/software/](http://www.timex.com/software/):** Huidige softwareversies voor Timex-producten.
- ❖ **[www.timex.com/fitness/](http://www.timex.com/fitness/):** Tips over fitness en training voor gebruik van het Bodylink systeem.

## Terminologie m.b.t. horloge

De volgende termen verschijnen overal in deze handleiding. Als u deze termen kent, zult u de verstrekte informatie beter begrijpen.

**Bodylink® systeem:** Met het Bodylink systeem kunt u real-time gegevens volgen met behulp van fitnesssensoren en uw prestatiehorloge.

**Fitnesssensoren:** Het Bodylink systeem heeft twee digitale sensoren: de hartslagsensor en de snelheid/afstandsensor.

**Prestatiehorloge:** In het prestatiehorloge (horloge) bevindt zich het gegevenscentrum voor het Bodylink systeem.

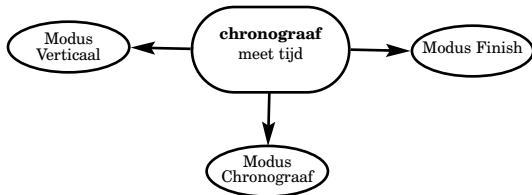
**Snelheid/afstandsensor** De snelheid/afstandsensor (GPS-3D-sensor) volgt de snelheid, het tempo, de afgelegde afstand, de hoogte, de locatie en nog meer met behulp van op GPS gebaseerde technologie. De **Gebruikersgids voor fitnesssensoren** geeft gedetailleerde instructies voor het instellen en gebruiken van de GPS-3D-sensor.

**GPS:** De GPS-3D-sensor gebruikt informatie die via GPS-satellieten wordt verzameld om uw snelheid, afstand en stijging te berekenen en uw voortgang te volgen.

**Hartslagsensor:** De hartslagsensor (HS-sensor) meet uw hartslag. De **Gebruikersgids voor fitnesssensoren** geeft gedetailleerde informatie voor het instellen en gebruiken van de HS-sensor.

## De chronograaf

Terwijl u deze handleiding gebruikt om meer over uw horloge te leren, kan het woord chronograaf mogelijk enige verwarring veroorzaken. Onthoud het volgende: **een chronograaf is een instrument voor het meten van tijd**. Er is een modus Chronograaf maar de modi Verticaal en Finish werken ook vanuit de chronograaf. Steeds wanneer uw horloge voor het opnemen van de tijd wordt gebruikt, werkt het met de chronograaffunctie (of tijdopnamefunctie).



## Functies van horlogeknoppen

De knoppen op uw horloge hebben meerdere functies en zijn voor drie doeleinden bestemd. U hoeft de functie van de knoppen voor elke modus niet te onthouden. Laat het horloge als gids dienen.

### Knoppen op horlogekast

Meestal werken de knoppen op het horloge volgens de opschriften die op de horlogekast zijn gedrukt. Als u geen symbolen op het display ziet, houdt u zich aan de informatie die op de horlogekast is gedrukt als leidraad bij het gebruik van de knoppen.

#### INDIGLO®

nachtlicht  
Indrukken om horloge te verlichten

#### MODE

Indrukken om naar volgende modus te gaan

#### START/SPLIT

Indrukken om tijdopname te starten of tussentijd te nemen



#### DISPLAY

Indrukken om prestatiegegevens weer te geven

#### SET/FORMAT

Indrukken om display-indeling in te stellen of te veranderen

#### STOP/RESET

Indrukken om te stoppen of ingedrukt houden om terug te stellen

## Instelknoppen

De knoppen op het horloge stellen ook de functies van het horloge in (bijvoorbeeld: de tijd of een streefhartslagzone instellen). Wanneer de symbolen + en - op het display van het horloge staan, hebt u het instelproces gestart.

#### INDIGLO®

nachtlicht  
Indrukken om horloge te verlichten

#### DONE

Indrukken wanneer klaar met instellen



#### +

Indrukken om weergegeven waarde te verhogen

#### SELECT

Indrukken om instellen te beginnen of naar volgende waarde te gaan

#### -

Indrukken om weergegeven waarde te verlagen

### HORLOGEFUNCTIES INSTELLEN

Stel de functies van het horloge aan de hand van de volgende stappen in:

1. Houd **SELECT (SET/FORMAT)** ingedrukt. Het bericht **HOLD TO SET** kan verschijnen.
2. Blijf **SELECT (SET/FORMAT)** ingedrukt houden totdat **SET** even op het display verschijnt, gevolgd door een knipperende waarde.
3. Stel de eerste waarde in door **+** (**DISPLAY**) of **-** (**STOP/RESET**) in te drukken.



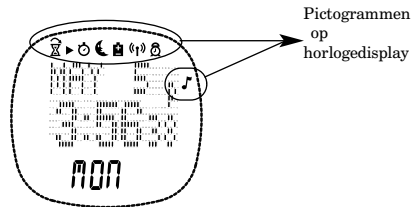
4. Wanneer u de gewenste waarde bereikt, drukt u op **SELECT (SET/FORMAT)** om naar de volgende waarde te gaan.
5. Herhaal stap 3 en 4 voor elke waarde die u wilt instellen.
6. Wanneer u alle waarden hebt bijgesteld, drukt u op **DONE (MODE)** om naar het hoofddisplay van de modus terug te keren.

## Beeldknoppen

Ten slotte helpen knoppen u om door de beeldopties te navigeren. Wanneer u de driehoekjes ▲ en ▼ op het display ziet, weet u dat er te bekijken informatie is.



## Pictogrammen op horlogedisplay



Timer loopt



Sensor(en) geactiveerd  
(knippert bij storing)



Chronograaf loopt



Alarm ingeschakeld



Night Mode  
geactiveerd



Uursignaal  
geactiveerd



Batterij GPS-3D-  
sensor bijna leeg

## Het Bodylink® systeem starten

Wanneer u de prestatie-monitor gebruikt, kunt u real-time gegevens van de hartslagsensor of de snelheid/afstandsensor, of beide, bekijken in Tijd, Chrono en Timer. De procedure om dit te doen is in alle modi hetzelfde, maar de gegevens die u kunt bekijken, en de positie op het display zijn in elke modus verschillend.

1. Zorg dat u de hartslagsensor of snelheid/afstandsensor, of beide, draagt en dat ze aan staan en werken.
2. Ga minstens 2 meter (6 ft) van andere gebruikers van fitnessmonitorsystemen, en van enige bron van radiostoring zoals elektrische apparatuur, elektriciteitsleidingen enz. staan.

**OPMERKING:** Hoewel het Bodylink® systeem een werkbereik van ongeveer 1 meter (3 ft) van de sensoren tot het horloge heeft, verzeker u er voor de meest betrouwbare werking van dat het horloge toch zo dicht mogelijk bij de sensoren is wanneer u het systeem opstart.

3. Druk even op de knop **DISPLAY**. Het horloge zoekt nu naar Bodylink® sensoren in de buurt; het zoekt één minuut. Het antennepictogram verschijnt op het horlogedisplay en geeft aan dat het Bodylink® systeem in werking is.

**OPMERKING:** Gemakshalve zoeken Chrono en Timer automatisch gedurende vijftien seconden nadat de modus is opgeroepen, naar de Bodylink® sensoren.

4. Wanneer het horloge de signalen van de sensoren heeft gedetecteerd, schakelt het horlogedisplay over naar een nieuwe indeling en toont sommige of alle sensorgegevens, afhankelijk van de modus. Tijd en Timer tonen de gegevens uitsluitend op de onderste regel terwijl Chrono maximaal drie regels met prestatiegegevens kan hebben.

## Prestatiegegevens bekijken

Druk de knop **DISPLAY** even in om de gegevens of een combinatie van gegevens te selecteren die u tijdens uw training wilt bekijken. Voor uw gemak wordt even een “kop” met de namen van de informatie en de positie ervan op het display weergegeven voordat de gegevens zelf verschijnen.

Hieronder vindt u nog enkele dingen die u moet weten om het horloge doeltreffend te kunnen gebruiken:

- In Chrono drukt u even op **SET/FORMAT** om de plaats van de informatie op de bovenste en middelste displayregel om te wisselen. Zodoende kunt u de belangrijkste gegevens op de grote middelste displayregel bekijken.

- Als u de gegevens van de Bodylink® sensoren niet meer wilt bekijken, houdt u de knop **DISPLAY** ingedrukt totdat het bericht **HOLD TO SHUT OFF RCVR (INGEDRUKT HOUDEN OM ONTVANGER UIT TE ZETTEN)** op het horlogedisplay verschijnt. Blijf de knop **DISPLAY** nog enkele seconden ingedrukt houden; het horloge geeft een pieptoon om aan te geven dat de radioverbinding tussen het horloge en de sensoren uitgeschakeld is.

TIP: Als u reeds gegevens van één sensor bekijkt, bijvoorbeeld de hartslagsensor, en u ook gegevens van de snelheid/afstandsensor wilt bekijken, houdt u de knop **DISPLAY** ingedrukt totdat het horloge een korte pieptoon geeft en het antennepictogram begint te knipperen. Het horloge zoekt nu naar een tweede Bodylink® sensor. Wanneer het dit tweede apparaat detecteert, stopt het antennepictogram met knipperen en kan de indeling van het display veranderen en de nieuwe informatie weergeven. Druk de knop **DISPLAY** even in (zoals eerder beschreven) om verschillende combinaties van de gegevens van twee sensoren te bekijken.

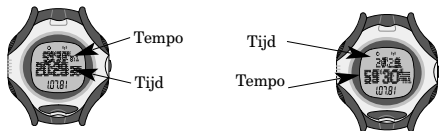
## Berichten op horloge

Wanneer u het horloge met de fitnesssensoren gebruikt, kan het horloge berichten weergeven om de status van de sensor in samenwerking met het horloge weer te geven. De berichten zijn:

- ❖ **SEARCHING** De GPS-3D-sensor is nog aan het proberen een verbinding met GPS-gegevens te krijgen. U kunt de snelheid, het tempo, de afstand of positie-informatie pas bekijken als de sensor de GPS-satellieten vindt.
- ❖ **WEAK GPS SIGNAL** De GPS-3D-sensor heeft de verbinding met de GPS-satellieten verloren. De GPS-3D-sensor werkt nauwkeuriger en sneller in open ruimten (zoals een gebied zonder veel bomen of wolken) en bij hogere snelheden.
- ❖ **NO DATA FROM HRM (GPS)** Het horloge ontvangt momenteel geen gegevens van de HS- of GPS-3D-sensor. Verzeker u ervan dat de sensor niet meer dan 1 meter (3 ft) van het horloge vandaan is, werkt en niet per ongeluk de sensor van iemand anders volgt. Het horloge probeert na het weergeven van dit bericht gedurende één minuut een verbinding te maken.
- ❖ **NOISY DATA FROM HRM (GPS)** Het horloge leeft last van radiostoring. Probeer bij mogelijke storingbronnen vandaan te gaan (bijvoorbeeld: televisies, monitors of gemotoriseerde apparaten). Het horloge probeert na het weergeven van dit bericht gedurende 30 seconden een verbinding te maken.
- ❖ **FATAL GPS ERROR** Er is een ernstige interne fout in de GPS-3D-sensor. Neem contact op met de klantenservice van Timex.

## Indeling van display

In de modi Chronograaf, Verticaal (met uitzondering van informatie over de stijgsnelheid), Finish en Navigeren kunt u even op **SET/FORMAT** drukken om de tekst op de bovenste en middelste regel van het display te verwisselen.



## Horlogemodi

U kunt elk van de 11 modi doorlopen door op **MODE** te drukken. De modi zijn:

- ❖ **Tijd** hiermee kunt u de tijd, datum en dag van de week voor twee verschillende tijdzones weergeven.
- ❖ **Chronograaf** volgt prestatiegegevens en geeft deze weer.
- ❖ **Verticaal** geeft een beeld voor verticale gegevens zoals stijgsnelheid, hoogte en stijging.
- ❖ **Finish** hiermee kunt u een tijd voor een bepaalde afstand voorspellen en waarschuwingen instellen als u niet het juiste tempo aanhoudt.
- ❖ **Navigeren** herkent positie-informatie (zoals van een kompas) voor uw locatie.

- ❖ **Waypoints** ondersteunen maximaal tien referentiepunten terwijl u van de ene naar de andere locatie reist en gebruikt deze referentiepunten om u naar de beginplek terug te helpen reizen.
- ❖ **Rondegegevens** geven opgeslagen informatie over ronden.
- ❖ **Overzicht** geeft gegevens weer die geregistreerd worden terwijl de chronograaf loopt.
- ❖ **Timer** hiermee kunt u de tijd van een evenement opnemen waarbij van een bepaalde tijd tot nul wordt afgeteld.
- ❖ **Alarm** beheert maximaal vijf alarmen.
- ❖ **Configureren** stelt u in staat om de horlogefuncties aan uw behoeften aan te passen.

## Het horloge gebruiken

Om alle functies van uw horloge te kunnen gebruiken moet u het samen met de fitnesssensoren gebruiken. Uw horloge kan echter op verschillende manieren worden gebruikt. Bijvoorbeeld:

- ❖ U kunt uw horloge zonder fitnesssensoren gebruiken om de modus Tijd te bekijken, als een alarm in de modus Alarm of om de tijd van een training in een van de chronograafmodi op te nemen.
- ❖ U kunt uw horloge met alleen de HS-sensor in een van de chronograafmodi gebruiken om informatie over de hartslag en tijd te volgen.
- ❖ U kunt uw horloge met de GPS-3D-sensor in een van de navigatiemodi gebruiken om informatie over de afstand te volgen. Of u kunt deze sensor in een van de chronograafmodi gebruiken om informatie over afstand te volgen.

### De modus Tijd

INDIGLO®  
nachtlicht

Naar modus  
Chronograaf



Prestatiegegevens  
bekijken

Ingedrukt houden  
om in te stellen

Bekijken of naar  
tweede tijd  
overschakelen

### Terminologie m.b.t. de modus Tijd

**UTC:** Universal Time, Coordinated (vroeger bekend als GMT) beschrijft de plaatselijke tijdzone in verhouding tot de Greenwich meridiaan. New York City is bijvoorbeeld in de -5 UTC-zone omdat New York vijf uur vroeger dan de Greenwich meridiaan is; Moskou is +3 UTC omdat het drie uur later dan de Greenwich meridiaan is.

### Functies van de modus Tijd

Uw horloge kan als een gewoon horloge dienen om de tijd, datum en dag voor twee verschillende tijdzones weer te geven met een 12- of 24-uurs indeling.

U kunt vanuit elke modus op het horloge naar de modus Tijd teruggaan door **MODE** ingedrukt te houden totdat de tijd wordt weergegeven.

### TIJD INSTELLEN

Voor instructies voor het instellen van de horlogefuncties, waaronder de tijd, kunt u pagina 269, “Horlogefuncties instellen”, raadplegen.

Voor de tijd kunt u de volgende waarden instellen:

❖ Uur	❖ Maand
❖ Minuut	❖ Datum (stelt de dag van de week automatisch in wanneer u de datum instelt)
❖ Jaar	❖ Uurindeling (AM/PM t.o. 24 uur)

**OPMERKING:** U kunt de seconden niet bijstellen. Wanneer u het horloge met de GPS-3D-sensor gebruikt, wordt het gelijkgezet met UTC.

Wanneer u tussen standaard en zomertijd wisselt, moet u het uur met de hand veranderen.

U kunt het horloge een klein beetje te vroeg of te laat stellen. Als u bijvoorbeeld gewoonlijk tien minuten te laat ergens aankomt, kunt u het horloge tien minuten laten voorlopen. Het horloge blijft voorlopen zelfs wanneer u het met de GPS-3D-sensor synchroniseert.

## VAN TIJDSZONE WISSELEN

Het horloge kan twee tijdzones volgen (T1 en T2). U kunt de andere zone zien door op **START/SPLIT** te drukken. Of volg de onderstaande stappen om van T1 naar T2 over te schakelen:

1. Houd **START/SPLIT** ingedrukt totdat HOLD FOR TIME 2 verschijnt.
2. Blijf dit ingedrukt houden totdat de tijd verandert en het horloge een pieptoon geeft.
3. Herhaal stap 1 en 2 om terug naar T1 te schakelen. Het volgende bericht verschijnt: HOLD FOR TIME 1.

U moet de tijd voor elke tijdzone apart instellen.

## TIJD MET FITNESSSENSOREN SYNCHRONISEREN

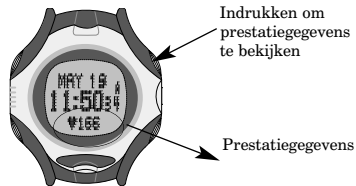
Wanneer u de GPS-3D-sensor voor het eerst samen met uw horloge activeert, kunt u een van de volgende scenario's verwachten:

- ❖ Als u de GPS-3D-sensor activeert voordat u de tijd instelt, synchroniseert het horloge T1 en T2 met UTC. U moet het uur voor beide tijdzones op uw plaatselijke tijd afstellen.
- ❖ Als u de GPS-3D-sensor activeert nadat u de tijd hebt ingesteld, handhaaft het horloge de uur- en datuminstellingen en synchroniseert het de minuten en seconden met UTC voor elke tijdzone.

Nadat het horloge voor het eerst is gebruikt, corrigeert het automatisch onnauwkeurige tijd wanneer de GPS-3D-sensor wordt geactiveerd en daarna om de 15 minuten.

## PRESTATIEGEGEVENS IN DE MODUS TIJD BEKIJKEN

Wanneer u de fitnesssensoren met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken.



De opties voor het bekijken van prestatiegegevens voor de modus Tijd zijn:

- ❖ **Hartslag:** Huidige hartslag (HS-sensor vereist).
- ❖ **Snelheid:** Huidige snelheid (GPS-3D-sensor vereist).
- ❖ **Tempo:** Huidige snelheid, uitgedrukt in minuten per geselecteerde afstandseenheid, zoals mijl of kilometer (GPS-3D-sensor vereist).
- ❖ **Afstand:** Afstand afgelegd sinds de activering van de GPS-3D-sensor (GPS-3D-sensor vereist).

❖ **Hoogte:** Huidige hoogte boven zeeniveau (GPS-3D-sensor vereist).

**OPMERKING:** Als het horloge geen van beide fitnesssensoren detecteert, wordt de dag van de week op de onderste regel van het display weergegeven. U kunt de dag van de week blijven bekijken terwijl u de fitnesssensoren gebruikt door de prestatiegegevens te verbergen (zie “Horloge-instellingen” op pagina 324 voor informatie over het verbergen van gegevens). Als u de dag van de week kiest, lijkt het alsof het horloge geen gegevens ontvangt.

## Voorbeeld van de modus Tijd

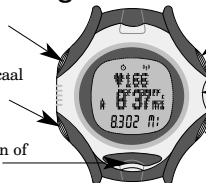
Veronderstel dat u in San Francisco woont en met een klant in Singapore werkt. Net zoals voor alle druk bezette mensen is het noodzakelijk voor u om de tijd bij te houden. Daarom stelt u T1 op uw plaatselijke tijd in. Maar het is ook belangrijk dat u snel de tijd van uw klant weet. Daarom stelt u T2 op de tijd in Singapore in. Als beide tijdzones beschikbaar zijn, kunt u snel de tijd bij uw klant opzoeken of uw monitor zelfs op T2 overschakelen wanneer u naar Singapore reist.

## De modus Chronograaf

INDIGLO®  
nachtlicht

Naar modus Verticaal  
of ingedrukt  
houden voor tijd

Tijdoopname starten of  
tussentijd nemen



Prestatiegegevens  
bekijken

Bovenste en middelste  
regel omwisselen

Chronograaf stoppen  
of terugstellen

## Terminologie m.b.t. de modus Chronograaf

**Chronograaf:** De chronograaf registreert tijdsegmenten tijdens de duur van uw activiteit.

**Ronde:** De rondetijd registreert de tijd voor één segment van uw activiteit.

**Tussentijd:** De tussentijd registreert de totale verstreken tijd sinds het begin van uw huidige activiteit.

**Tussentijd nemen:** Wanneer u een tussentijd neemt, maakt de chronograaf het opnemen van de tijd van één ronde af en begint een nieuwe op te nemen.

## Functies van de modus Chronograaf

De modus Chronograaf werkt als het hoofdcentrum voor trainingsgegevens voor uw horloge. Het kan de verstreken tijd voor maximaal 100 uur registreren. Het kan ook informatie voor maximaal

100 ronden registreren, waaronder gegevens voor snelheid, tempo en afstand (met behulp van de GPS-3D-sensor) en gemiddelde hartslag (met behulp van de HS-sensor).

**OPMERKING:** Druk op **MODE** om het horlogedisplay naar een andere modus over te schakelen terwijl de chronograaf blijft lopen. Het stopwatchpictogram verschijnt om aan te geven dat de chronograaf nog steeds werkt.



#### DE MODUS CHRONOGRAAF MET DE HAND GEBRUIKEN

1. Druk op **MODE** totdat de modus Chronograaf verschijnt.
2. Druk op **START/SPLIT** om de tijdopname te beginnen.
3. Druk nogmaals op **START/SPLIT** om een tussentijd te nemen en automatisch de tijd voor een nieuwe ronde te gaan opnemen.

Het horloge slaat de informatie over ronde- en tussentijd op en geeft de gemiddelde statistische gegevens voor de ronde weer als u de fitnesssensoren gebruikt.

4. Druk op **MODE** om onmiddellijk informatie over de nieuwe ronde weer te geven.

OF

Wacht enkele seconden en het horloge begint dan automatisch gegevens voor een nieuwe ronde weer te geven.

5. Druk op **STOP/RESET** om de tijdopname te stoppen wanneer u de activiteit hebt beëindigd.

6. Druk op **START/SPLIT** om verder te gaan met de tijdopname.

OF

Houd **STOP/RESET** ingedrukt om het chronograafdisplay op nul terug te stellen.

#### DE MODUS CHRONOGRAAF ZONDER HANDEN GEBRUIKEN

U kunt de modus Chronograaf zo instellen dat deze start wanneer u begint te bewegen en stopt wanneer u niet meer beweegt of dat tussentijden automatisch worden opgenomen op grond van afstand of verstreken tijd. Zie “Instellingen zonder handen” op pagina 323.

#### PRESTATIEGEGEVENS IN DE MODUS CHRONOGRAAF BEKIJKEN

Wanneer u de fitnesssensoren met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken.

De opties voor het bekijken van prestatiegegevens voor de modus Chronograaf zijn:

- ❖ **Hartslag:** Huidige hartslag (HS-sensor vereist).
- ❖ **Snelheid:** Huidige snelheid (GPS-3D-sensor vereist).
- ❖ **Gemiddelde snelheid:** Gemiddelde snelheid voor de periode gedurende welke de chronograaf gelopen heeft (GPS-3D-sensor vereist).
- ❖ **Tempo:** Huidige snelheid, uitgedrukt in minuten per geselecteerde afstandseenheid, zoals mijl of kilometer (GPS-3D-sensor vereist).



- ❖ **Gemiddeld tempo:** Gemiddelde snelheid per minuut voor de periode gedurende welke de chronograaf gelopen heeft (GPS-3D-sensor vereist).
- ❖ **Afstand:** Afstand afgelegd sinds de chronograaf is gestart (GPS-3D-sensor vereist).
- ❖ **Hoogte:** Huidige hoogte boven zeeniveau (GPS-3D-sensor vereist).
- ❖ **Stijging:** Verschil tussen de huidige hoogte en de hoogte toen u de chronograaf startte (GPS-3D-sensor vereist).

## Voorbeeld van de modus Chronograaf

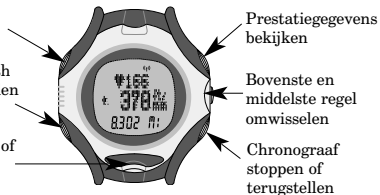
Veronderstel dat u regelmatig hardloopt en u informatie over uw huidige trainingsroutine wilt verkrijgen zodat u fitnessdoelen voor uzelf kunt stellen. U gebruikt de modus Chronograaf om de rondetijd voor elk van de drie fasen van uw training te registreren. Wanneer u klaar bent met uw training, gebruikt u de informatie over de rondetijd om de afstand en het tempo te bepalen, zowel per ronde als voor een totaal van alle drie de ronden. Als u tijdens een deel van de training heuvelopwaarts loopt, kunt u ook uw stijging bepalen om te weten hoe ver u geklommen hebt. Terwijl uw huidige fitnessniveau bekend is, kunt u dan realistische fitnessdoelen voor uzelf stellen en uw vorderingen regelmatig bewaken.

## De modus Verticaal

**INDIGLO®**  
nachtlicht

Naar modus Finish  
of ingedrukt houden  
voor tijd

Rondetijd starten of  
tussentijd nemen



## Terminologie m.b.t. de modus Verticaal

**Stijgsnelheid:** Hoe snel u klimt of afdalt.

**Verticale snelheid:** Een andere term voor stijgsnelheid.

## Functies van de modus Verticaal

De modus Verticaal werkt als een beeldmodus in samenwerking met de GPS-3D-sensor en is gericht op het weergeven van hoogtegegevens. De modus Verticaal zorgt in het bijzonder dat gegevens met betrekking tot verticale activiteiten kunnen worden bekeken (bijvoorbeeld: klimmen of skiën).

**OPMERKING:** Als u de GPS-3D-sensor niet gebruikt, werkt de modus Verticaal net zoals de modus Chronograaf en geeft deze alleen informatie over de tijd en ronden weer.

## DE MODUS VERTICAAL GEBRUIKEN

1. Druk op **MODE** totdat de modus Verticaal verschijnt.
2. Druk op **START/SPLIT** om de tijdopname te beginnen.
3. Druk nogmaals op **START/SPLIT** om een tussentijd te nemen en automatisch de tijd voor een nieuwe ronde te gaan opnemen.
4. Druk op **STOP/RESET** om de tijdopname te stoppen wanneer u de activiteit hebt beëindigd.
5. Druk op **START/SPLIT** om verder te gaan met de tijdopname.

OF

Houd **STOP/RESET** ingedrukt om het display op nul terug te stellen.

## PRESTATIEGEGEVENS IN DE MODUS VERTICAAL BEKIJKEN

Wanneer u de fitnesssensoren met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken.

De opties voor het bekijken van prestatiegegevens voor de modus Verticaal zijn:

- ❖ **Hartslag:** Huidige hartslag (HS-sensor vereist).
- ❖ **Stijgsnelheid:** Verticale snelheid (GPS-3D-sensor vereist).
- ❖ **Tempo:** Huidige snelheid, uitgedrukt in minuten per geselecteerde afstandseenheid, zoals mijl of kilometer (GPS-3D-sensor vereist).

- ❖ **Snelheid:** Huidige snelheid (GPS-3D-sensor vereist).
- ❖ **Afstand:** Afstand afgelegd sinds de GPS-3D-sensor werd gestart (GPS-3D-sensor vereist).
- ❖ **Hoogte:** Huidige hoogte boven zeeniveau (GPS-3D-sensor vereist).
- ❖ **Stijging:** Verschil tussen de huidige hoogte en de hoogte toen u de chronograaf startte (GPS-3D-sensor vereist).

## Voorbeeld van de modus Verticaal

U bent aan het heli-skiën op een piste die naar schatting 214 verticale meter (2700 verticale ft) is. U bent nieuwsgierig naar de nauwkeurigheid van de schatting en u wilt ook weten hoe lang u over het afdalen van de piste zult doen. Daarom start u uw GPS-3D-sensor, navigeert u naar de modus Verticaal en drukt u op **START** zodra u de berg gaat afdalen. Aan het einde van de piste drukt u op **STOP** en dan **DISPLAY** totdat u de stijgsnelheid en stijging (uitgedrukt in een negatief getal omdat u heuvelafwaarts skiede) ziet. Gebruik deze informatie om te zien hoe snel u skiede en vergelijk de op uw horloge weergegeven stijging met de schatting van uw gids.

## De modus Finish

INDIGLO®  
nachtlicht

Naar modus  
Navigeren of  
ingedrukt houden  
voor tijd

Tijdopname starten  
of tussentijd  
nemen.



## Functies van de modus Finish

Met de modus Finish kunt u voorspellen hoe lang het zal duren totdat u een bepaalde afstand hebt afgelegd op grond van huidige gegevens van de GPS-3D-sensor. Om u te helpen het tempo erin te houden voor de verwachte finish kunt u het horloge ook zo instellen dat het u waarschuwt als u te snel of te langzaam beweegt voor het gewenste tempo.

**OPMERKING:** Als u de GPS-3D-sensor niet gebruikt, werkt de modus Finish net zoals de modus Chronograaf en geeft deze alleen informatie over de tijd en ronden weer.

U moet de chronograaf op nul terugstellen voordat u de modus Finish gebruikt; anders werkt deze niet naar behoren.

## DE MODUS FINISH INSTELLEN

Voor instructies voor het instellen van de horlogefuncties, waaronder de modus Finish, kunt u pagina 269, “Horlogefuncties instellen”, raadplegen.

Voor de modus Finish kunt u de volgende waarden instellen:

- ❖ Vooringestelde of speciale afstand [voor speciale afstand stelt u de afstand (maximaal 999.99) en de eenheid (NM, KM of MI) in]
- ❖ Streeftijd
- ❖ Waarschuwingsoptie (een hoorbare waarschuwing veroorzaakt een pieptoon en doet de voorspelde finishtijd knipperen, en een stil alarm knippert alleen de voorspelde finishtijd)

## PRESTATIEGEGEVENS IN DE MODUS FINISH BEKIJKEN

Wanneer u de fitnesssensoren met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken.

De opties voor het bekijken van prestatiegegevens voor de modus Finish zijn:

- ❖ **Finishtijd:** De voorspelde finishtijd op grond van uw huidige snelheid en de afstand. De finishtijd knippert als u langzamer of sneller dan de voorspelde finishtijd beweegt. Als u stopt met bewegen, vervangt het horloge de finishtijd door STOPPED. (GPS-3D-sensor vereist)
- ❖ **Tempo:** Huidige snelheid, uitgedrukt in minuten per geselecteerde afstandseenheid, zoals mijl of kilometer (GPS-3D-sensor vereist).

- ❖ **Gemiddeld tempo:** Gemiddelde snelheid per minuut voor de periode gedurende welke de chronograaf gelopen heeft (GPS-3D-sensor vereist).
- ❖ **Afstand:** Afstand afgelegd sinds de chronograaf is gestart (GPS-3D-sensor vereist).
- ❖ **Snelheid:** Huidige snelheid (GPS-3D-sensor vereist).
- ❖ **Gemiddelde snelheid:** Gemiddelde snelheid voor de periode gedurende welke de chronograaf gelopen heeft (GPS-3D-sensor vereist).
- ❖ **Hartslag:** Huidige hartslag (HS-sensor vereist).

## Voorbeeld van de modus Finish

U bent aan het trainen voor een fietswedstrijd van 100 km. Vorig jaar deed u aan dezelfde wedstrijd mee en eindigde u in 4 uur, 15 minuten. Dit jaar is uw doel om in minder dan 4 uur te eindigen. U leest in een trainingstijdschrift dat u, wanneer u voor een wedstrijd traint, één dag per week moet wijden aan het fietsen van een afstand gelijk aan die van het evenement en daarbij naar uw streeftijd moet werken. Om het tempo erin te houden stelt u de modus Finish op 100 km in voor afstand en 4 uur voor tijd. U stelt het horloge zo in dat het u hoorbaar waarschuwt wanneer u langzamer fietst dan uw tempo om u op het spoor te houden terwijl u fietst.

## De modus Navigeren

INDIGLO®  
nachtlicht

Naar modus  
Waypoints of  
ingedrukt  
houden voor tijd

Huidige positie  
als waypoint  
opslaan



## Terminologie m.b.t. de modus Navigeren

**Waypoints:** Een punt tussen het begin- en eindpunt op een route. Waypoints dienen als markering tijdens een activiteit; u kunt ze gebruiken om uw weg van het eindpunt terug naar het beginpunt te vinden.

**Koers:** De richting waarin u zich t.o.v. het noorden verplaatst. Het horloge heeft een numeriek koersdisplay in de modus Navigeren.

**OPMERKING:** In de modus Configureren kunt u uw horloge zo instellen dat het het ware noorden (de geografische noordpool waar alle lengtelijnen samenkomen) of het magnetische noorden (noorden uitgelijnd met het magnetische veld van de aarde) afleest. Zie “Eenheidsinstellingen” op pagina 325 voor meer informatie.

## Functies van de modus Navigeren

---

De modus Navigeren geeft richtingsinformatie weer en volgt uw snelheid, afstand en hoogte tijdens een activiteit. Hoewel u wel 10 waypoints tijdens een activiteit kunt instellen om specifieke plekken te markeren, werkt deze modus niet als een kompas.

U moet in beweging zijn voor juiste koersinformatie.

Bovendien werkt de modus Navigeren niet samen met de chronograaf. Deze modus geeft huidige positie-informatie weer en werkt deze automatisch bij maar houdt de tijd niet bij.

**OPMERKING:** De modus Navigeren werkt niet zonder het gebruik van de GPS-3D-sensor. Als de GPS-3D-sensor niet werkt, ontvangt u het bericht: NO GPS DATA.

### DE MODUS NAVIGEREN GEBRUIKEN

1. Druk op **MODE** totdat de modus Navigeren verschijnt.
2. Begin te bewegen. Het horloge werkt de op het horloge weergegeven informatie automatisch bij.

Als u stopt met bewegen, stoppen de hoogte- en koerswaarden.

### WAYPOINTS IN DE MODUS NAVIGEREN OPSLAAN

Voor de modus Navigeren kunt u alleen waypoints opslaan. Voor alle andere waypoint-opties moet u de modus Waypoints gebruiken.

Voor instructies voor het opslaan van waypoints kunt u “Een waypoint opslaan” op pagina 298 raadplegen.

### PRESTATIEGEGEVENS IN DE MODUS NAVIGEREN BEKIJKEN

Wanneer u de fitnesssensoren met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken.

Voor alle gegevens in de modus Navigeren is de GPS-3D-sensor vereist. De opties voor het bekijken van prestatiegegevens voor de modus Navigeren zijn:

- ❖ **Lengte:** De positie oost/west uitgedrukt in graden, minuten en seconden t.o.v. de Greenwich meridiaan.
- ❖ **Breedte:** De positie noord/zuid uitgedrukt in graden, minuten en seconden t.o.v. de evenaar.
- ❖ **Koers:** De richting waarin u zich verplaatst.
- ❖ **Snelheid:** Huidige snelheid.
- ❖ **Afstand:** Afstand afgelegd sinds de activering van de GPS-3D-sensor.
- ❖ **Hoogte:** Huidige hoogte boven zeeniveau.

## Voorbeeld van de modus Navigeren

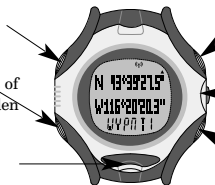
U bent onlangs met een oriënteringsloop begonnen waarbij u zich in de kortste tijd tussen waypoints verplaatst. Uw laatste wedloop omvatte acht waypoints en u eindigde in 42 minuten. Om uw tijd te helpen verbeteren stelt u een oefenbaan op. U gebruikt de koersinformatie uit de modus Navigeren en verplaatst u tussen waypoints. Aan het einde van de baan schuift u naar snelheidsgegevens om te zien hoe snel u de baan hebt voltooid.

## De modus Waypoints

INDIGLO®  
nachtlicht

Naar modus  
Rondegegevens of  
ingedrukt houden  
voor tijd

Waypoint  
opslaan



Opgeslagen  
waypoint bekijken

Label voor opgeslagen  
waypoint veranderen

Waypoint wissen

## Terminologie m.b.t. de modus Waypoints

**Waypoint:** Een punt tussen het begin- en eindpunt op een route. Waypoints dienen als een mijlpaal tijdens een activiteit.

**Koers:** De richting waarin u zich t.o.v. het noorden verplaatst. In de modus Waypoints kunt u een grafische koers bekijken wanneer u de functie Terugkeren activeert.

Numerieke  
koers in  
modus  
Navigeren



Grafische  
koers m.b.v.  
Terugkeren  
in modus  
Waypoints



**Richting:** Richting naar een doel. Informatie over richting verschijnt alleen wanneer u de functie Terugkeren gebruikt en wordt met het symbool voor een huis aangegeven.



**Terugkeren:** Met de functie Terugkeren kunt u vanuit uw huidige positie naar een opgeslagen waypoint navigeren.

## Functies van de modus Waypoints

De modus Waypoints geeft positie-informatie weer en stelt u in staat om maximaal 10 waypoints op te slaan om specifieke navigatielocaties tijdens uw activiteit te markeren. Uw huidige locatie is altijd met CURRENT gemarkeerd.

Wanneer u waypoints opslaat, kunt u een label uit een lijst met vooraf ingestelde labels selecteren die bij het horloge zijn inbegrepen. De vooringestelde labels zijn: WAYPNT # (waarin # gelijk is aan het waypointnummer), JCT, HOME, START, FINISH, CAMP, TRAILHD, PEAK en VISTA.

Bij de modus Waypoints is de functie Terugkeren inbegrepen waarmee u vanuit uw huidige positie naar een opgeslagen waypoint kunt navigeren.

De modus Waypoints werkt niet samen met de chronograaf. Deze modus geeft huidige positie-informatie weer en werkt deze automatisch bij maar houdt de tijd niet bij. Bovendien geeft de modus Waypoints geen prestatiegegevens weer.

**OPMERKING:** De modus Waypoints werkt niet zonder het gebruik van de GPS-3D-sensor. Als de GPS-3D-sensor niet werkt, ontvangt u het bericht NO GPS DATA.

#### DE MODUS WAYPOINTS GEBRUIKEN

1. Druk op **MODE** totdat de modus Waypoints verschijnt.
2. Begin te bewegen. Het horloge werkt de weergegeven positie-informatie automatisch bij.

#### EEN WAYPOINT OPSLAAN

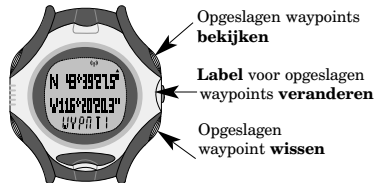
1. Houd **START/SPLIT** ingedrukt om een waypoint op te slaan.
2. Druk op **+** (**DISPLAY**) of **-** (**STOP/RESET**) om de negen vooraf ingestelde waypointlabels te doorlopen.
3. Druk op **DONE (MODE)** om het waypoint op te slaan.
4. Herhaal stap 1 tot en met 3 om maximaal negen andere waypoints op te slaan.

Er verschijnt een plusteken ( **+** ) boven de toets **START/SPLIT** als het horloge ruimte voor meer waypoints heeft.

Als u probeert om meer dan 10 waypoints in te stellen, ontvangt u het bericht MEMORY FULL.

**OPMERKING:** U kunt ook waypoints in de modus Navigeren opslaan.

#### WAYPOINTS BEKIJKEN OF BEWERKEN



1. Druk op **▲ (DISPLAY)** om een opgeslagen waypoint terug te roepen.
2. Kies een van de volgende opties om een waypoint te bekijken of te bewerken:
  - ❖ Om een waypoint te **bekijken** drukt u op **▲ (DISPLAY)** totdat u het waypoint vindt dat u wilt bekijken. U kunt ook op **▲ (DISPLAY)** blijven drukken totdat u terug naar de huidige locatie bent genavigeerd.
  - ❖ Om **het label te veranderen** van een waypoint drukt u op **SET/FORMAT** totdat u het label vindt dat u wilt gebruiken.

- ❖ Om een waypoint te **wissen** houdt u **STOP/RESET** ingedrukt.

Als u een waypoint wist, verandert de volgorde van de andere waypoints niet. Als u uw waypoints bijvoorbeeld hebt voorzien van het label WAYPNT 1, 2 en 3 en u WAYPNT 2 wist, dan houdt u waypoints met het label WAYPNT 1 en 3 over.

### DE FUNCTIE TERUGKEREN GEBRUIKEN



U kunt de functie Terugkeren activeren waarmee u klaar bent om vanuit een huidige positie naar een van de opgeslagen waypoints te navigeren. Wanneer de functie Terugkeren geactiveerd is, neemt deze de modus Waypoints over. U kunt pas weer andere functies uitvoeren nadat Terugkeren gedeactiveerd is.

1. Druk op **▲ (DISPLAY)** om het gewenste waypoint te selecteren.
2. Houd **START/SPLIT** ingedrukt. U ziet nu het bericht **HOLD TO BEGIN TRACK**.

Het horloge geeft de huidige koers en richting en de geschatte afstand vanaf uw huidige locatie tot het geselecteerde waypoint weer.

3. Begin te bewegen. Het horloge geeft uw huidige locatie weer totdat uw locatie met het door u gekozen waypoint is uitgelijnd.

Het horloge berekent de afstand tussen uw huidige positie en het gekozen waypoint als een rechte lijn. Afhankelijk van uw koers en richting kan de afstand groter lijken te worden naarmate u naar het gewenste waypoint beweegt.

4. Houd **STOP/RESET** ingedrukt om de functie Terugkeren te activeren zodra u uw bestemming hebt bereikt.
5. Herhaal stap 1 tot en met 4 om naar een ander opgeslagen waypoint te navigeren. Zo kunt u via een serie opgeslagen waypoints de weg terug vinden.



## Voorbeeld van de modus Waypoints

Als lid van een plaatselijke trekkersclub meldt u zich aan om paden vóór de opening van het kampeerseizoen op te ruimen. Uw kaart geeft verschillende oriëntatiepunten langs het pad aan maar het pad zelf is overwoekerd. U loopt over het pad en ruimt kreupelhout uit de weg om het pad vrij te maken en bij elk oriëntatiepunt stelt u een waypoint op uw horloge in. Wanneer u het einde van de u aangewezen, op te ruimen route hebt bereikt, activeert u de functie Terugkeren om naar elk oriëntatiepunt op uw route terug te keren en er zeker van te zijn dat u het pad goed hebt opgeruimd.

## De modus Rondegegevens

INDIGLO®  
nachtlicht

Naar modus  
Overzicht of  
ingedrukt houden  
voor tijd



## Functies van de modus Rondegegevens

Met de modus Rondegegevens kunt u informatie over opgeslagen ronden op elk gewenst moment bekijken. U moet de chronograaf laten lopen om rondegegevens te registreren.

Zodra u de chronograaf op nul hebt gesteld voor uw volgende activiteit, worden de rondegegevens van de vorige activiteit gewist.

**OPMERKING:** Om een overzicht van uw gehele activiteit te bekijken, kunt u “De modus Overzicht” op pagina 305 raadplegen.

### RONDEGEGEVENS GEBRUIKEN

1. Druk op **MODE** totdat de modus Rondegegevens verschijnt.
2. Druk op **▲ (DISPLAY)** of **▼ (STOP/RESET)** om door rondegegevens te navigeren.

De gegevens van elke teruggeroepen ronde worden op drie regels weergegeven. Op de onderste regel staat het rondenummer met het label RCL [voor Recall (terugroepen)] voor elke ronde die u in de chronograaf hebt opgeslagen.

### PRESTATIEGEGEVENS IN DE MODUS RONDEGEGEVENS BEKIJKEN

Met uitzondering van de ronde- en tussentijden vertrouwt de modus Rondegegevens op de fitnesssensoren.

Als u slechts één sensor gebruikt, verschijnt geen informatie voor de andere sensor als u het horloge zo hebt ingesteld dat niet ingevulde gegevens worden verborgen. Voor informatie over het

verbergen van gegevens kunt u “Horloge-instellingen” op pagina 324 raadplegen.

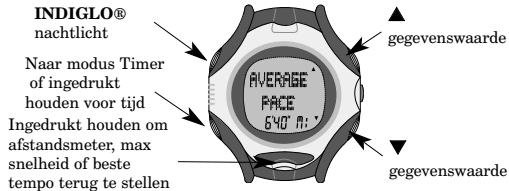
De opties voor het bekijken van prestatiegegevens voor de modus Rondegegevens zijn:

- ❖ **Ronde- en tussentijd:** Rondetijd omvat gegevens voor elk segment van uw activiteit en de tussentijd toont gegevens voor de gehele activiteit.
- ❖ **Gemiddelde rondesnelheid en gemiddeld tempo:** Gemiddelde snelheid brengt u op de hoogte van uw gemiddelde snelheid voor de ronde en gemiddeld tempo geeft uw gemiddelde snelheid weer in termen van minuten per eenheidsafstand.
- ❖ **Gemiddelde hartslag voor de ronde en rondeafstand:** Gemiddelde hartslag geeft de gemiddelde hartslag voor de ronde weer en rondeafstand geeft aan hoeveel van de ronde u hebt afgelegd.
- ❖ **Hoogte en stijging:** Hoogte geeft de hoogte boven zeeniveau aan het einde van de ronde weer en stijging is de verandering in hoogte voor de ronde.

## Voorbeeld van de modus Rondegegevens

U fietst graag maar u hebt net een lange rit gemaakt en bent uitgeput! U bent zo uitgeput dat u vergeet om naar de rondetijdgegevens voor uw rit te kijken en u stelt de chronograaf op nul terug. U denkt dat u de gegevens verloren hebt maar dan herinnert u het zich weer. U kunt de rondegegevens voor uw rit toch nog bekijken zo lang u de chronograaf nog niet opnieuw hebt gestart.

## De modus Overzicht



## Terminologie m.b.t. de modus Overzicht

**Afstandsmeter:** De afstandsmeter houdt de afstand van alle activiteiten bij totdat u hem op nul terugstelt.

**Zone:** Een vooraf bepaald hartslagbereik voor uw activiteit.

**Herstel:** Een maat van uw fitness en vermoeidheid gebaseerd op het verschil van uw hartslag over een korte periode na inspannende oefening. Voor meer informatie kunt u **Heart Zones®** hulpmiddelen voor succes raadplegen.

## Functies van de modus Overzicht

Met de modus Overzicht kunt u een samenvatting van de informatie bekijken die door de chronograaf voor uw meest recente activiteit is geregistreerd. De gegevens worden niet bijgewerkt terwijl ze worden weergegeven.

Als u de chronograaf voor uw volgende activiteit op nul start, worden de overzichtgegevens van de vorige activiteit gewist, behalve de afstandsmeterinformatie die u met de hand moet wissen.

**OPMERKING:** Om informatie over elk afzonderlijk segment van uw activiteit te bekijken, kunt u “De modus Rondegegevens” op pagina 302 raadplegen.

### DE MODUS OVERZICHT GEBRUIKEN

1. Druk op **MODE** totdat de modus Overzicht verschijnt.
2. Druk op **▲ (DISPLAY)** of **▼ (STOP/RESET)** om door de overzichtgegevens te navigeren.

### FUNCTIES IN DE MODUS OVERZICHT TERUGSTELLEN

Terwijl u waarden van de snelheidsmeter, maximale snelheid of het beste tempo bekijkt, houdt u **START/SPLIT** ingedrukt om de waarde op nul terug te stellen.

### PRESTATIEGEGEVENS IN DE MODUS OVERZICHT BEKIJKEN

Met uitzondering van de ronde- en tussentijden vertrouwt de modus Overzicht op de fitnesssensoren.

Als u slechts één sensor gebruikt, verschijnt geen informatie voor de andere sensor als u het horloge zo hebt ingesteld dat niet ingevulde gegevens worden verborgen. Voor informatie over het verbergen van gegevens kunt u “Horloge-instellingen” op pagina 324 raadplegen.

De opties voor het bekijken van prestatiegegevens voor de modus Overzicht omvatten gegevens voor de volgende zes gegevensgroepen:

### Snelheid

- ❖ **Gemiddelde snelheid:** Uw gemiddelde snelheid berekend door afstand door tijd te delen.
- ❖ **Maximale snelheid:** Uw hoogste snelheid.
- ❖ **Gemiddeld tempo:** Uw gemiddelde snelheid berekend als minuten per afgelegde afstandseenheid.
- ❖ **Beste tempo:** Uw snelste tijd afgelegd per minuut.

### Afstand

- ❖ **Afstand van evenement:** Uw totale afstand afgelegd tijdens de activiteit terwijl de chronograaf liep.
- ❖ **Afstandsmeter:** De totale, door u afgelegde afstand sinds u de afstandsmeter voor het laatst teruggesteld hebt. Omdat de afstandsmeter niet samen met de chronograaf werkt, kunt u deze functie gebruiken om totale afstand over een aantal trainingen te volgen.

### Verticaal

- ❖ **Totale stijging:** Totale stijging telt alle positieve hoogteveranderingen tijdens uw gehele activiteit bij elkaar op. Als u 10 keer een heuvel van 200 ft op en af rent, is uw totale stijging 2000 ft (200 ft maal 10 trips).
- ❖ **Totale daling:** Totale daling telt alle negatieve hoogteveranderingen tijdens uw gehele activiteit bij elkaar op. Als u 10 keer een heuvel van 200 ft op en af rent, is uw totale daling 2000 ft (200 ft maal 10 trips).

- ❖ **Op/Boven XXXX:** Uw tijd op of boven een specifieke hoogte tijdens uw activiteit (zie “Hoogte-instellingen” op pagina 322 voor informatie over het instellen van deze functie).

### **Hartslag**

- ❖ **Gemiddelde hartslag:** Uw gemiddelde hartslag berekend over de periode gedurende welke de chronograaf liep.
- ❖ **Maximale hartslag:** De hoogste geregistreerde hartslag tijdens uw activiteit.
- ❖ **Minimale hartslag:** De laagste geregistreerde hartslag tijdens uw activiteit.
- ❖ **Tijd in zones:** Het horloge houdt rekening met de totale trainingstijd en geeft weer hoeveel tijd u tijdens uw activiteit in elk van de twee hartslagzones hebt doorgebracht (raadpleeg “HSM-instellingen” op pagina 319 voor informatie over het instellen van deze functie).
- ❖ **Gemiddelde hartslag in zones:** De gemiddelde hartslag in elk van de twee hartslagzones.
- ❖ **Herstel:** De verandering in uw hartslag over een geselecteerde periode, die aan het einde van uw activiteit is geregistreerd (zie “HSM-instellingen” op pagina 319 voor informatie over het instellen van deze functie). Als u de HS-sensor draagt, kunt u in de modus Overzicht een herstelberekening starten door **START/SPLIT** ingedrukt te houden.

### **Tijd**

- ❖ **Tijd van evenement:** De totale tijd voor uw activiteit terwijl de chronograaf liep. De tijd van het evenement is gelijk aan de tussentijd in de chronograafmodi.

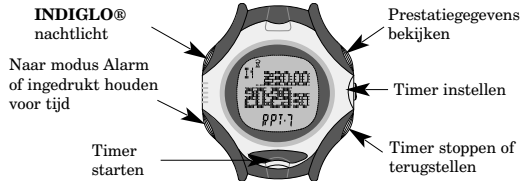
### **GPS**

- ❖ **Niveau van GPS-batterij:** Het huidige spanningsniveau voor de GPS-3D-sensor weergegeven als staafdiagram. U moet de GPS-3D-sensor dragen om deze informatie te kunnen bekijken. Wanneer het staafdiagram slechts één segment toont (u ziet ook het batterijpictogram op het display van het horloge), moet u de batterij vervangen.

## **Voorbeeld van de modus Overzicht**

Over zes weken gaat u een halve marathon lopen. Deze halve marathon omvat een zwaar heuvelopwaarts gedeelte dat van 2500 tot 4500 ft boven zeeniveau stijgt en dan naar 3000 ft boven zeeniveau terugkeert. Om u voor dit evenement te helpen trainen hebt u twee doelen voor de volgende maand gesteld: 100 mijl lopen en één loop per week plannen waarin u minstens 1500 ft klimt. Met de modus Overzicht kunt u de afstandsmeter gebruiken om uw totale afstand voor de maand bij te houden en u kunt de verticale informatie gebruiken om zowel de totale stijging als de tijd boven 2500 ft voor uw wekelijkse heuvelopwaartse loop bij te houden.

## De modus Timer



### Terminologie m.b.t. de modus Timer

**Intervaltraining:** U kunt intervaltraining gebruiken om het intensiteitsniveau binnen één training gedurende bepaalde tijdsperiodes te variëren. Zodoende kunt u uiteindelijk langer en harder trainen. De modus Timer omvat tijdopname voor twee intervallen, I1 en I2, om uw intervaltraining te ondersteunen.

### Functies van de modus Timer

Met de modus Timer kunt u een vaste tijd instellen waarvan het horloge tot nul aftelt (bijvoorbeeld: 10, 9, 8, ...) voor maximaal twee intervallen met tijdopname (I1 en I2). U kunt de timer zo instellen dat hij na het aftellen stopt, herhaalt of naar de modus Chronograaf, Verticaal of Finish overschakelt.

In de modus Timer kunt u op **MODE** drukken om het display naar een andere modus over te schakelen zonder de werking van de timer te verstoren. Het timerpictogram verschijnt en geeft aan dat de timer loopt.

**OPMERKING:** De timer heeft instellingen voor twee intervallen. Als u een van beide intervallen echter op nul instelt, werkt de timer alleen met één interval.

### DE MODUS TIMER INSTELLEN

Voor instructies voor het instellen van de horlogefuncties, waaronder de modus Timer, kunt u pagina 269, “Horlogefuncties instellen”, raadplegen.

Voor de modus Timer kunt u de volgende waarden instellen:

- ❖ Tijd (uren, minuten en seconden voor maximaal 99 uur, 59 minuten en 59 seconden).
- ❖ Actie beëindigen (STOP, REPEAT of CHRONO, VERTI of FINISH).

### DE TIMER IN DE MODUS TIMER GEBRUIKEN

1. Druk op **START/SPLIT** om het aftellen van de timer te beginnen.  
Pauzeer het aftellen door op **STOP/RESET** te drukken, hervat het aftellen door weer op **START/SPLIT** te drukken of reset de timer door **STOP/RESET** ingedrukt te houden.
2. Wanneer de timer voor elk interval nul bereikt, hoort u een korte waarschuwing.

3. De timer stopt na de waarschuwing als deze op STOP is ingesteld.  
OF

De timer begint opnieuw af te tellen als deze op REPEAT is ingesteld en gaat verder totdat u op **STOP/RESET** drukt.

Op de onderste regel van het display staat RPT en een getal (bijvoorbeeld: RPT 2). RPT geeft aan dat de timer aan het herhalen is en het getal geeft aan hoeveel keer de timer het aftellen reeds heeft herhaald. U ziet ook het



herhalingspictogram dat aangeeft dat de timer op herhalen is ingesteld.

OF

De timer schakelt over naar de modus Chronograaf, Finish of Verticaal als hij op een van deze modi is ingesteld. U ziet het moduswisselpictogram dat aangeeft dat de timer aan het einde van het aftellen van



modus zal wisselen.

**OPMERKING:** De timer schakelt alleen naar de modus Chronograaf, Finish of Verticaal over als u de chronograaf op nul terugstelt en Sync Timer en Chrono uit staan (zie “Instellingen zonder handen” op pagina 323).

Wanneer u de timer zo instelt dat de modus na het aftellen verandert, wordt de informatie die in de modus Timer is geregistreerd, niet naar de volgende modus overgedragen en verschijnt deze niet in de modus Overzicht.

## PRESTATIEGEGEVENS IN DE MODUS TIMER BEKIJKEN

Wanneer u de fitnesssensoren met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken.

De opties voor het bekijken van prestatiegegevens voor de modus Timer zijn:

- ❖ **Hartslag:** Huidige hartslag (HS-sensor vereist).
- ❖ **Snelheid:** Huidige snelheid (GPS-3D-sensor vereist).
- ❖ **Tempo:** Huidige snelheid, uitgedrukt in minuten per geselecteerde afstandseenheid, zoals mijl of kilometer (GPS-3D-sensor vereist).
- ❖ **Afstand:** Afstand afgelegd terwijl de timer loopt (GPS-3D-sensor vereist).
- ❖ **Hoogte:** Huidige hoogte boven zeeniveau (GPS-3D-sensor vereist).

## Voorbeeld van de modus Timer

Als deel van een totaal gezondheidsprogramma hebt u als doel gesteld om vier dagen per week 30 minuten hard te lopen. U begint met 25 minuten gewoon lopen en 5 minuten hard lopen. U stelt I1 in op 25 minuten in de modus Timer en I2 in op vijf minuten en dan begint u uw wandeling. Wanneer u na 25 minuten lopen de pieptoon hoort, weet u dat het tijd is om met de vijf minuten hardlopen te beginnen. Na verloop van tijd bouwt u de hardloopintervallen op totdat u in staat bent om de gehele 30 minuten hard te lopen.

## De modus Alarm



## Functies van de modus Alarm

U kunt uw horloge als een wekker gebruiken voor maximaal vijf aparte alarmen. Wanneer u een alarm instelt, verschijnt het wekkerpictogram in de modus Tijd. Het alarm kan u elke dag op dezelfde tijd waarschuwen of alleen op werkdagen of weekends of zelfs alleen één maal (ter herinnering aan een afspraak).

Wanneer het horloge een ingestelde alarmtijd bereikt, klinkt de alarmtoon en knippert het **INDIGLO** nachtlicht gedurende 20 seconden. U kunt het alarm tijdens deze periode stopzetten door op een willekeurige knop op het horloge te drukken of, als u het alarm niet stopzet voordat de waarschuwing is afgelopen, klinkt een tweede alarm na vijf minuten.

## EEN ALARM IN DE MODUS ALARM INSTELLEN

Voor instructies voor het instellen van de horlogefuncties, waaronder de modus Alarm, kunt u pagina 269, “Horlogefuncties instellen”, raadplegen.

Voor de modus Alarm kunt u de volgende waarden instellen:

- ❖ Alarmnummer (ALM 1 tot en met ALM 5).
- ❖ Alarmstatus (UIT of AAN).

U kunt ook op **START/SPLIT** drukken om de alarmstatus te wisselen.

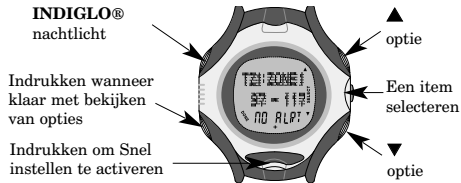
- ❖ Alarmtype (WERKDAGEN, WEEKENDS, EENMALIG of DAGELIJKS).

Een DAGELIJKS alarm gaat elke dag op de geselecteerde tijd af, een alarm voor WERKDAGEN gaat maandag tot en met vrijdag op de geselecteerde tijd af, een alarm voor WEEKENDS gaat zaterdag en zondag op de geselecteerde tijd af en een EENMALIG alarm gaat slechts eenmaal op de geselecteerde tijd af en gaat dan automatisch uit.

- ❖ Alarmtijd (uren, minuten en AM/PM als de tijd op 12-uurs indeling is ingesteld).

**OPMERKING:** Als u alarminstellingen verandert, activeert u het alarm automatisch.

## De modus Configureren



## Terminologie m.b.t. de modus Configureren

**Snel instellen:** Als u op **START/SPLIT** drukt wanneer het plusteken (+) verschijnt, kunt u de meest algemene instelling voor de instellingsgroep gemakkelijk veranderen zonder de gehele instellingsprocedure te starten.

**OPMERKING:** In het gedeelte over de modus Configureren verschijnt ook terminologie in het gedeelte voor de instellingsgroep waarop deze van toepassing is.

## Instellingsgroepen van de modus Configureren

Gebruik de modus Configureren om opties in te stellen die de prestaties van andere horlogemodi verbeteren. De instellingen van de modus Configureren omvatten zes instellingsgroepen:

- ❖ **HSM-INSTELLINGEN:** Met de hartslaginstellingen kunt u streefzones voor uw hartslag instellen.
- ❖ **S/A-INSTELLINGEN:** Snelheids- en afstandsinstellingen zijn van invloed op de wijze waarop het horloge reageert op gegevens die van de GPS-3D-sensor worden ontvangen.
- ❖ **HOOGTE-INSTELLINGEN:** Hoogte-instellingen configureren de streefhoogte en stellen berekeningen voor vereffen en stijgsnelheid in.
- ❖ **INSTELLINGEN ZONDER HANDEN:** Instellingen zonder handen geven opties om het horloge zo te configureren dat het automatisch samen met de GPS-3D-sensor werkt.
- ❖ **HORLOGE-INSTELLINGEN:** De instellingen van het horloge bieden opties voor het aanpassen van de algemene werking van het horloge, waaronder het verbergen van gegevens of modi.
- ❖ **EENHEIDSINSTELLINGEN:** Met de instelling van de eenheden kunt u de weergegeven eenheden voor afstand (bijvoorbeeld mijl t.o. kilometer) en hartslag (slagen t.o. percentage) bepalen.



## FUNCTIES IN DE MODUS CONFIGUREREN INSTELLEN

In tegenstelling tot andere instellingsfuncties in het horloge zijn de instellingsgroepen in de modus Configureren in een menuhiërarchie opgesteld.

1. Druk op **MODE** totdat de modus Configureren verschijnt.
2. Druk op **▲ (DISPLAY)** of **▼ (STOP/RESET)** om naar de volgende of vorige instellingsgroep te gaan.
3. Druk op **SELECT (SET/FORMAT)** om een instellingsgroep op te roepen.
4. Druk op **▲ (DISPLAY)** of **▼ (STOP/RESET)** om door de opties in een instellingsgroep te navigeren.
5. Druk op **SELECT (SET/FORMAT)** om een optie in een instellingsgroep te selecteren. Zodoende kunt u een instelling veranderen of naar een ander niveau gaan.
6. Druk op **+ (DISPLAY)** of **- (STOP/RESET)** om de optie in een instellingsgroep in te stellen.
7. Druk op **DONE (MODE)** wanneer u klaar bent met het instellen van een optie in een instellingsgroep.
8. Druk nogmaals op **DONE (MODE)** om naar het instellingsgroepniveau terug te keren.

## Opties van de modus Configureren

### HSM-INSTELLINGEN



Configureer de volgende hartslaginstellingen:

- ❖ **TZ1 en TZ2:** Voor elk van de twee streefzones kunt u één van vijf voorinstelde hartslagzones op grond van een percentage van uw maximale hartslag selecteren. U kunt tevens elke grens aan uw eigen geselecteerde onder- en bovengrens aanpassen. Aangezien TZ1 en TZ2 allebei tegelijk werken, houdt u nuttigere gegevens bij als u de zonegrenzen zo instelt dat ze elkaar niet overlappen.  
Voor informatie over het belang van het bijhouden van informatie over de hartslag kunt u **Heart Zones® hulpmiddelen voor succes** raadplegen.
- ❖ **Hoorbare waarschuwing:** U kunt de waarschuwing instellen om u met een pieptoon te waarschuwen wanneer u boven, onder, of boven of onder uw hartslagzone komt of om u helemaal niet te waarschuwen.

❖ **Herstel:** U kunt de hersteltijd op één minuut, twee minuten of uit instellen. Dit helpt u om te bepalen hoe snel uw hartslag aan het einde van uw activiteit naar een lagere hartslagwaarde terugkeert. Des te sneller u daarnaar terugkeert, des te beter is uw fitnessniveau.

❖ **Maximale hartslag:** Voer uw maximale hartslag in. Deze waarde wordt gebruikt om vijf vooringestelde hartslagzones te berekenen en dient als referentie voor uw hartslag, uitgedrukt als een percentage van het maximum.

**OPMERKING:** Raadpleeg, voordat u uw hartslaginstellingen configureert, **Heart Zones® hulpmiddelen voor succes** voor informatie over het bepalen van uw maximale hartslag.

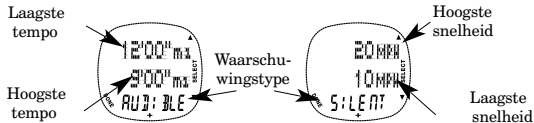
## INSTELLINGEN VAN GPS-3D-SENSOR

**Vereffenen:** Vereffenen is nuttig als u denkt dat de weergegeven waarden voor de snelheid of het tempo te veel afwijken.

Vereffenen past een filter voor het berekenen van het gemiddelde toe en kan tot gevolg hebben dat de weergegeven waarden voor de snelheid en het tempo langzamer op veranderingen reageren.

Configureer de volgende snelheids- en afstandsinstellingen:

❖ **Zonetype:** Stel het horloge zo in dat het uw snelheid of tempo volgt en u waarschuwt als u te langzaam of te snel beweegt (waarschuwingstypen bestaan uit een hoorbare waarschuwing die een pieptoon geeft of een stille waarschuwing die knippert).



**OPMERKING:** U kunt de grenzen voor snelheid en tempo apart instellen. Stel bijvoorbeeld de tempogrenzen in om het tempo voor hardlopen te beheersen en stel de snelheidsgrenzen op waarden in die nuttig zijn voor fietsen. Wissel vervolgens tussen de instellingen voor elke activiteit.

❖ **Afstandswaarschuwing:** Stel het horloge zo in dat het u voor afstandsintervallen waarschuwt. U kunt het horloge bijvoorbeeld zo instellen dat het u na elke kilometer die u hebt afgelegd, waarschuwt. De afstandswaarschuwing werkt alleen als de chronograaf loopt.

❖ **Snelheid vereffenen:** Zet vereffenen van de snelheid uit of aan.

❖ **Tempo vereffenen:** Zet vereffenen van het tempo uit of aan.

## HOOGTE-INSTELLINGEN

**Vereffenen:** Vereffenen is nuttig als u denkt dat de weergegeven waarden voor de hoogte te veel afwijken. Vereffenen past een filter voor het berekenen van het gemiddelde toe en kan tot gevolg hebben dat de weergegeven waarden voor de hoogte langzamer op veranderingen reageren.

Configureer de volgende hoogte-instellingen:

- ❖ **Streefhoogte:** Stel de streefhoogte zo in dat u wordt gewaarschuwd wanneer u boven een bepaalde hoogte komt. Wanneer u de streefhoogte hebt bereikt, geeft het horloge een pieptoon en begint het de tijd op te nemen. Als u onder de streefhoogte komt, stopt het horloge met het opnemen van de tijd totdat u weer boven de streefhoogte bent.
- ❖ **Maximale hoogte:** Stel de maximale hoogte zo in dat u wordt gewaarschuwd als u boven een hoogte komt die u niet wilt overschrijden. Als u de hoogte overschrijdt, geeft het horloge een pieptoon totdat u weer onder de maximale hoogte bent.
- ❖ **Vereffenen:** Zet vereffenen van de hoogte uit of aan.
- ❖ **Stijgsnelheid bijwerken:** Stel het horloge zo in dat de periode waarop de stijgsnelheid wordt berekend, wordt bijgewerkt. U kunt intervallen van 30 seconden of één, 10, 30 of 60 minuten kiezen. Stel deze functie korter in voor snellere verticale activiteiten zoals skiën, of langer voor langzamere verticale activiteiten zoals klimmen.

## INSTELLINGEN ZONDER HANDEN

De functies zonder handen werken in combinatie met de GPS-3D-sensor. Ze automatiseren de chronograaffuncties, zodat u zich op uw training in plaats van het bedienen van uw horloge kunt concentreren.

Configureer de volgende instellingen zonder handen:

- ❖ **Automatische tussentijd:** Deze functie stelt de chronograaf in staat om automatisch tussentijden te nemen op grond van intervallen (wanneer u de intervallen in de modus Timer instelt) of volgens een afstand, hoogte of tijd die u bepaalt. U kunt het horloge bijvoorbeeld zo configureren dat het om de kilometer een tussentijd neemt en dan kunt u de gegevens voor elke kilometer in de modus Rondegegevens vergelijken nadat u uw activiteit hebt beëindigd.
- ❖ **Automatisch starten:** Deze functie stelt de chronograaf in staat om te starten wanneer u begint te bewegen. Het kan enkele seconden duren voordat de GPS-3D-sensor uw beweging detecteert met als gevolg een kleine vertraging in de starttijd.
- ❖ **Automatisch stoppen:** Deze functie stelt de chronograaf in staat om te stoppen wanneer u stopt met bewegen. Het kan enkele seconden duren voordat de GPS-3D-sensor detecteert dat u niet meer beweegt, met als gevolg een kleine vertraging in de stoptijd.

**OPMERKING:** Zelfs wanneer deze functie geactiveerd is, kunt u de chronograaf toch met de hand starten en stoppen en met de hand tussentijden nemen zonder dat de werking zonder handen daardoor wordt beïnvloed.

❖ **Timer en chronograaf synchroniseren:** Met deze functie kunt u de timer en chronograaf zo instellen dat ze tegelijk starten en stoppen. Hierdoor kunt u chronograafgegevens registreren wanneer u de timer gebruikt.

U moet de instelling voor timer en chronograaf synchroniseren uitzetten als u wilt dat de timer aan het einde van aftellen in de modus Timer naar de modus Chronograaf, Finish of Verticaal overschakelt.

## HORLOGE-INSTELLINGEN

Configureer de volgende horloge-instellingen:

❖ **De functie Night Mode®:** Wanneer deze functie geactiveerd is, gaat het **INDIGLO®** nachtlicht branden wanneer u op een willekeurige knop drukt. Deze functie wordt na acht uur automatisch gedeactiveerd.

❖ **Uursignaal:** Wanneer dit geactiveerd is, geeft het horloge op het hele uur een signaal.

❖ **Pieptoon van knop:** Wanneer dit geactiveerd is, geeft het horloge een pieptoon wanneer u op een knop drukt.

❖ **Modus verbergen:** U kunt ervoor kiezen om de volgende modi te tonen, te verbergen of te deactiveren: Verticaal, Finish, Rondegegevens, Overzicht, Timer, Navigeren, Waypoints of Alarm. Als u bijvoorbeeld de modus Navigeren verbergt, ziet u alleen informatie uit deze modus als u de GPS-3D-sensor gebruikt. Als u de modus Navigeren deactiveert, verschijnt hij pas als u hem weer in de modus Configureren activeert.

❖ **Gegevens verbergen:** U kunt ervoor kiezen om niet ingevulde gegevens van elk van de fitnesssensoren te tonen of te verbergen. Als u de HS-sensor bijvoorbeeld alleen voor uw training gebruikt en u ervoor kiest om niet ingevulde gegevens van de GPS-3D-sensor te verbergen, ziet u geen informatie over snelheid aangezien snelheidsgegevens op het gebruik van de GPS-3D-sensor vertrouwen.

## EENHEIDSINSTELLINGEN

**Automatische eenheden (wanneer te gebruiken):** In de eenheidsinstellingen kunt u de snelheid, het tempo, de hoogte en de noordreferentie op automatisch instellen. Elke op automatisch ingestelde eenheidsinstelling volgt de eenheidsinstelling voor afstand.

**Automatische eenheden (wanneer niet te gebruiken):** Gebruik automatisch niet wanneer u verschillende eenheden voor snelheid, tempo of hoogte wilt.

Een hardlooper kiest bijvoorbeeld gewoonlijk kilometers voor haar eenheidsinstellingen. Wanneer ze aan een marathon meedoet, verandert ze echter haar afstandseenheid in mijlen (een marathon is altijd 26,2 mijl), maar ze kiest de kilometereenheidsinstelling voor het tempo. Tijdens de marathon kan de hardlooper haar afstand in mijlen bekijken die overeenkomt met de mijlpalen van de wedstrijd, maar ze kan haar tempo in de meer vertrouwde kilometers bekijken zodat ze beter begrijpt hoe snel ze loopt.

Configureer de volgende eenheidsinstellingen:

- ❖ **Afstand:** Stel het horloge zo in dat het de afstand in termen van mijlen, kilometers of nautische mijlen weergeeft.
- ❖ **Snelheid:** Stel het horloge zo in dat het de snelheid in termen van mijl per uur (MPH), kilometer per uur (KPH), nautische mijl (NM) of automatisch weergeeft.
- ❖ **Tempo:** Stel het horloge zo in dat het het tempo in termen van mijl, kilometer, nautische mijl of automatisch weergeeft.
- ❖ **Hoogte:** Stel het horloge zo in dat het de hoogte in termen van ft, meter of automatisch weergeeft.
- ❖ **Noordreferentie:** Stel de noordreferentie op het ware noorden of het magnetische noorden in.

- ❖ **Hartslag:** Stel het horloge zo in dat het uw hartslag met slagen per minuut (BPM) of als een percentage van uw maximale hartslag (%MAX) weergeeft. De geselecteerde hartslageenheden verschijnen in alle hartslaggegevens van het horloge, waaronder de streefhartslagzones.

**OPMERKING:** Als u de eenheden tijdens een training verandert, zijn de snelheids-, tempo- en afstandsgegevens correct voor de nieuwe eenheden.

## ONDERHOUD

### De batterij vervangen?

**WAARSCHUWING:** ALS U DE BATTERIJ ZELF VERVANGT, KAN HET HORLOGE SCHADE OPLOPEN. TIMEX RAADT TEN STERKSTE AAN OM DE BATTERIJ DOOR EEN WINKELIER OF JUWELIER TE LATEN VERVANGEN.

Als u batterij toch zelf vervangt, volg de onderstaande stappen dan nauwlettend:

1. Plaats het horloge ondersteboven op een plat werkoppervlak.
2. Haal beide helften van het horlogebandje van elkaar met een kleine platte schroevendraaier.

**OPMERKING:** U moet de achterkant van het horloge (horlogekast) in dezelfde richting installeren als waarin u hem verwijderd had; anders werkt de zoemer niet meer.

3. Verwijder de vier schroeven waarmee de achterkant van de horlogekast vastzit, met een 00 kruiskopschroevendraaier en leg ze opzij. Verwijder de achterkant van de horlogekast voorzichtig en leg hem opzij.

**WAARSCHUWING:** HOUD HET HORLOGE ALTIJD ONDERSTEBOVEN OP UW WERKOPPERVLAK. ALS U HET HORLOGE OMKEERT OM DE SCHROEVEN OF DE ACHTERKANT VAN DE HORLOGEKAST TE VERWIJDEREN, KUNT U DE ELEKTRISCHE STEKKERTJES BINNEN IN HET HORLOGE VERLIEZEN.

4. Open de batterijklem voorzichtig en neem de batterij eruit.
5. Plaats een nieuwe CR2430 batterij in de batterijruimte en let erop dat de zijkant met het plusteken (+) naar u toe gericht is.
6. Bevestig de batterijklem weer.

7. Breng de achterkant van de horlogekast weer aan en let erop dat de zwarte pakking stevig in de groef in de horlogekast past en de horlogekast goed met het horloge is uitgelijnd om er zeker van te zijn dat de zoemer in lijn ligt met de interne verbindingen (zie de opmerking na stap 2).
8. Bevestig de bandjes weer voorzichtig zodat het korte stuk met de gesp aan het bovenste stel nokjes wordt bevestigd.

## **INDIGLO® nachtlicht**

De in het **INDIGLO®** nachtlicht gebruikte, elektroluminescentie-technologie verlicht de gehele wijzerplaat van het horloge'snachts en wanneer er weinig licht is.

## **Waterbestendigheid**

Uw horloge is bestand tegen waterdruk van maximaal 86 psi (gelijk aan onderdompeling tot 50 meter of 164 ft onder zeeniveau). Deze bestendigheid tot 50 meter blijft intact zo lang u het glas, de drukknoppen en de kast intact houdt.

**WAARSCHUWING:** DRUK ONDER WATER OP GEEN ENKELE KNOP OPDAT HET HORLOGE WATERBESTENDIG BLIJFT.

Het horloge is bestand tegen water maar u mag dit horloge niet voor duiken gebruiken omdat het geen duikershorloge is en u moet het horloge met zoet water afspoelen nadat het aan zout water is blootgesteld.

**OPMERKING:** DIT HORLOGE GEEFT GEEN S/A- OF HARTSLAGGEGEVENS WEER WANNEER HET ONDER WATER WORDT GEBRUIKT.

## WETTELIJKE INFORMATIE

### Internationale garantie (beperkte garantie voor de VS)

Het horloge heeft een garantie van Timex Corporation voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, het horloge repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of het vervangen door een identiek of gelijksoortig model.

**WAARSCHUWING:** DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN HET PRODUCT:

- 1) nadat de garantietermijn is verlopen;
- 2) als het product oorspronkelijk niet bij een erkende winkelier is gekocht;
- 3) als gevolg van reparaties die niet door de fabrikant zijn uitgevoerd;
- 4) als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik; en
- 5) behuizing, accessoires of batterij. Het vervangen van deze onderdelen kan aan u in rekening worden gebracht.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIIP VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL. TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE.

Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u het horloge naar de fabrikant, een van de gelieerde ondernemingen of de winkelier waar het product gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele productreparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele productreparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw horloge sturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US\$ 7,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN\$6,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£2,50 in Groot-Brittannië. In andere landen worden port en behandeling in rekening gebracht.

**WAARSCHUWING: STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN  
PERSOONLIJKE WAARDE MEE.**

**VS:** bel 1-800-328-2677 voor meer informatie over de garantie.

**Canada:** bel 1-800-263-4639. **Brazilië:** bel 0800-168787. **Mexico:**

bel 01-800-01-060-00. **Midden-Amerika, het Caribisch gebied,**

**Bermuda en de Bahamas:** bel (501) 370-5775 (VS). **Azië:** bel

852-2815-0091. **Groot-Brittannië:** bel 44 020 8687 9620. **Portugal:**

bel 351 212 946 017. **Frankrijk:** bel 33 3 81 63 42 00. **Duitsland:**

bel +43 662 88 92130. **Midden-Oosten en Afrika:** bel 971-4-310850.

**Andere gebieden:** neem contact op met uw plaatselijke Timex-  
winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie.

**INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX —  
REPARATIEBON VOOR HORLOGE**

Oorspronkelijke aankoopdatum: \_\_\_\_\_  
(kopie van ontvangstbewijs aanhechten, indien beschikbaar)

Gekocht door: \_\_\_\_\_  
(naam, adres en telefoonnummer)

Plaats van aankoop: \_\_\_\_\_  
(naam en adres)

Reden voor terugzending: \_\_\_\_\_

**DIT IS UW REPARATIEBON VOOR HET HORLOGE. BEWAAR HEM  
OP EEN VEILIGE PLAATS.**

## Service

Mocht het horloge ooit gerepareerd moeten worden, stuur het dan naar Timex zoals uiteengezet in de internationale garantie van Timex of stuur het naar: Straatadres:

HotLine Watch Service

1302 Pike Avenue

North Little Rock, AR 72203 USA

OF

HotLine Watch Service

P.O. Box 2740

Little Rock, AR 72203 USA

Om gemakkelijk service van de fabriek te verkrijgen kunnen deelnemende Timex-winkeliers u een geadresseerde horlogereparatie-enveloppe verstrekken. Zie de internationale garantie van Timex voor specifieke instructies over het onderhoud en de service van het horloge.

Bel voor vragen over service: 1-800-328-2677

Bel 1-800-328-2677 als u een nieuwe borst- of armband nodig hebt.

## FCC-kennisgeving (Verenigde Staten)/IC- kennisgeving (Canada)

Timex Corporation verklaart dat de volgende producten, waaronder alle componenten van het Timex Bodylink systeem, voldoen aan de regels van het relevante deel 15 van de FCC en de regels van Industry Canada voor apparaten van klasse B, en wel als volgt:



## Fitnesssensoren

### PRODUCTNAMEN

- ❖ **Snelheid/afstandssysteem** GPS-zendontvanger serie M5xx/M1xx
- ❖ **Hartslagmonitorsysteem** HSM-zender serie M8xx/M5xx

### PRODUCTTYPEN

Opzettelijke straler

Deze apparaten voldoen aan deel 15 van de FCC-voorschriften. Het gebruik is afhankelijk van de volgende twee voorwaarden:

- (1) Het apparaat mag geen schadelijke storing veroorzaken en
- (2) het apparaat moet alle ontvangen storing accepteren, waaronder storing die ongewenste werking kan veroorzaken.

Model	FCC ID nr.	Certificatienr.
M821 hartslagmonitor	EP9TMXHRM	481021492A
M515 hartslagmonitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M850 snelheid/afstandmonitor	EP9TMXM850	3348A-12181
M185 snelheid/afstandmonitor	EP9TMXM185	348A-M185

## Prestatiehorloge

### PRODUCTNAMEN

- ❖ **Horlogeontvangers** HSM / snelheid/afstand serie M8xx/M5xx
- ❖ **Gegevensrecorders** HSM / snelheid/afstand serie M5xx/M1xx

### PRODUCTTYPE:

Onopzettelijke straler

Deze apparatuur is getest en er is gebleken dat deze aan de grenzen voor een digitaal apparaat van klasse B voldoet conform deel 15 van de FCC-voorschriften. Deze grenzen zijn bedoeld om redelijke bescherming tegen schadelijke storing in woonwijken te bieden. Deze apparatuur produceert en gebruikt radiofrequente energie en kan deze energie uitstralen, en kan, als deze niet volgens de handleiding wordt gebruikt, schadelijke storing voor radiocommunicatie veroorzaken. Als deze apparatuur schadelijke storing voor radio- en televisieontvangst veroorzaakt, wat vastgesteld kan worden door de apparatuur uit en aan te zetten, wordt de gebruiker aangeraden te proberen de storing te verhelpen door de ontvangstantenne te heroriënteren of te verplaatsen; of door de afstand tussen de apparatuur en de ontvanger te vergroten.

**WAARSCHUWING:** Alle veranderingen of wijzigingen in de hierboven vermelde apparatuur die niet uitdrukkelijk door Timex Corporation zijn goedgekeurd, kunnen ertoe leiden dat de toestemming voor de gebruiker om deze apparatuur te gebruiken wordt ingetrokken.

**KENNISGEVING VAN INDUSTRY CANADA:** This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.