

**GRAZIE DI AVERE ACQUISTATO UN OROLOGIO TIMEX®.**

Si prega di leggere attentamente queste istruzioni e di conservarle per consultazioni future. L'orologio potrebbe non presentare tutte le funzioni descritte sotto.

**FUNZIONI**

- **Tecnologia FLIX®** attivazione dell'illuminazione del quadrante INDIGLO® senza usare le mani
- **Ora e data:** formati di orario digitali da 12 e 24 ore • Formato di data giorno-mese o mese-giorno • 2 fusi orari • Segnale acustico orario: on (acceso)/off (spento) • Segnale acustico a pulsante: on (acceso)/off (spento)
- **Cronografo:** contagiri • Memorizzazione allenamenti in base alla data
- Richiamo di giri/tempi intermedi • Richiamo degli allenamenti, inclusi tempi di giro/intermedi, tempi di giro migliori e media dei tempi di giro • Monitoraggio del tempo totale trascorso
- **Fine del conto alla rovescia del timer** • Premere un pulsante qualsiasi per silenziare il segnale acustico di avviso
- **Timer a intervalli**
- **Cinque sveglie:** impostazioni per sveglia giornaliera, settimanale o per il fine settimana • Sveglia di backup
- **Illuminazione del quadrante INDIGLO®:** illumina il quadrante dell'orologio • Lampeggia quando suona la sveglia

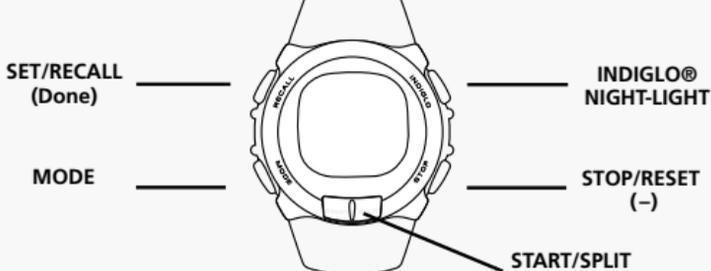
**COME SI USA L'OROLOGIO**

Selezionare le funzioni premendo ripetutamente il pulsante **MODE** per passare in rassegna le modalità Ora (Time), Cronografo (CHRONO), Timer (TIMER), Timer a intervalli (INTTMR) e Sveglia (ALARM). Da qualsiasi modalità, si visualizza l'ora premendo il pulsante **MODE**. Sul display appaiono simboli che indicano quali funzioni sono attive.

Da ciascuna modalità, premere **SET/RECALL** per iniziare i procedimenti di impostazione. Le funzioni dei pulsanti cambiano mentre si imposta l'orologio. Il quadrante dell'orologio visualizza nuove funzioni. Premere **SET/RECALL** (Done) per uscire e ritornare alla modalità attiva.

Premendo il pulsante di illuminazione del quadrante **INDIGLO®** si illumina il quadrante dell'orologio per poter vedere il quadrante in condizioni di scarsa illuminazione. Quando è attiva la funzione **NIGHT-MODE®**, scuotendo leggermente l'orologio si illumina il display per 3-4 secondi.

Ogni volta che scatta un segnale di avviso, come ad esempio il conto alla rovescia, l'illuminazione del quadrante **INDIGLO®** lampeggia e viene riprodotta una melodia. Per silenziare il segnale di avviso, premere un pulsante qualsiasi.



Le voci tra parentesi ( ) appaiono sul display solo durante la fase di impostazione

**CONSIGLIO:** Tenere premuto + o - per cambiare rapidamente i valori.

**ORA/DATA**

- Per impostare la visualizzazione di ora e data, premere e tenere premuto **SET/RECALL**. Premere + o - per selezionare FUSO ORARIO 1 o 2 (TIME ZONE 1 o 2).
- Premere **NEXT** per selezionare le ORE, quindi +/- per modificarle. Premere **NEXT** di nuovo per selezionare i MINUTI e +/- per modificarli. Continuare il processo per selezionare e modificare SECONDI, GIORNO DELLA SETTIMANA, MESE, DATA, formato dell'ORA (12 ore o 24 ore), formato della DATA (giorno-mese o mese-giorno), SEGNALE ACUSTICO ORARIO (acceso/spento) e SEGNALE ACUSTICO A PULSANTE (acceso/spento).
- Per cambiare i valori, premere ripetutamente +/- . Premendo +/- si impostano i SECONDI sullo zero. Per selezionare AM (mattina) o PM (sera), fare avanzare le cifre delle ORE attraverso le 12 ore (formato della visualizzazione a 12 ore).
- Dopo aver impostato il primo fuso orario, continuare a premere **NEXT** finché non appare Time Set 1 (ora impostata 1). Passare da Time Set 1 a Time Set 2 premendo +/- . Ripetere la procedura illustrata sopra per impostare l'ora per quel fuso orario.
- Premere **DONE** in qualsiasi momento per terminare il processo di impostazione.

**CONSIGLIO:** mentre ci si trova in modalità ora del giorno, per visualizzare l'altro fuso orario premere e tenere premuto **START/ SPLIT**. Continuare a tenere premuto il pulsante per cambiare la visualizzazione in modo che mostri l'ora del secondo fuso orario.

**CRONOGRIFO (CHRONO) — COME REGISTRARE E MEMORIZZARE I TEMPI DI GIRO/INTERMEDI**

Il display visualizza minuti, secondi e centesimi di secondo fino ad un'ora, e poi indica le ore, i minuti ed i secondi.

- Premere ripetutamente **MODE** finché non appare CHRONO. Premere **START/SPLIT** per avviare il cronografo.
- Premere di nuovo **START/SPLIT** per registrare i tempi di giro/intermedi. Il display visualizza i tempi sia di giro che intermedi per 10 secondi, quindi ritorna al cronografo che sta scorrendo.

**CONSIGLIO:** premere il pulsante **MODE** per uscire dal display e vedere il cronografo che sta scorrendo.

- Premere **STOP/RESET** per fermare o interrompere momentaneamente il cronometraggio. Premere **START/SPLIT** per farlo riprendere.
- Premere e tenere premuto **SET/RECALL** per memorizzare l'allenamento, inclusi data, tempi di giro/intermedi e tempo totale. Saltare questo procedimento se non si desidera memorizzare l'allenamento.
- Premere e tenere premuto **STOP/RESET** per ripristinare il cronografo e cronometrare un altro allenamento.

**CONSIGLIO:** il cronografo continua a scorrere quando si esce dalla modalità. Quando si memorizza un allenamento, il display mostra la memoria libera disponibile oppure la scritta MEMORY FULL (memoria esaurita). Se non c'è abbastanza memoria per registrare l'intero allenamento, verranno memorizzati solo il tempo totale e i giri più vecchi.

**Come richiamare gli allenamenti**

- Premere **SET/RECALL** per entrare in modalità di richiamo. La data dell'ultimo allenamento lampeggia.
- Premere +/- per scegliere l'allenamento da esaminare. Gli allenamenti vengono memorizzati in base alla loro data. Nella stessa data possono essere memorizzati svariati allenamenti.
- Premere **NEXT** per visualizzare i dettagli sull'allenamento.
- Premere **START/SPLIT** per esaminare i tempi di giro/intermedi di giri successivi, il giro MIGLIORE (BEST) e la MEDIA (AVG) dei giri.
- Per esaminare altri allenamenti, premere **NEXT** finché non lampeggia la data che interessa, e poi seguire i procedimenti B-D.
- Premere **DONE** per ritornare al cronografo.

**CONSIGLIO:** per visualizzare i tempi di giro/intermedi dell'attuale allenamento, mentre sta scorrendo il cronografo premere **SET/RECALL** e **START/SPLIT** per passare in rassegna i tempi di giro/intermedi, il giro MIGLIORE (BEST) e il giro MEDIO (AVG). Non viene mostrato il giro attuale. Mentre il cronografo sta scorrendo, non possono essere visualizzati altri allenamenti.

**Come cancellare gli allenamenti**

- Con il cronografo fermo, premere e tenere premuto **STOP/RESET**. Appare la scritta HOLD TO CLR WORKOUT (tenere premuto per cancellare l'allenamento). Quando suona il segnale di avviso, viene cancellato dalla memoria l'ultimo allenamento memorizzato.
- Per cancellare tutti gli allenamenti, continuare a tenere premuto **STOP/RESET**. Appare la scritta HOLD TO CLR ALL (tenere premuto per cancellare tutto). Suona un segnale di avviso ad indicare che tutti gli allenamenti memorizzati sono stati cancellati. Appare la scritta MEMORY FREE (memoria libera).

**Come cambiare il formato della visualizzazione**

Per cambiare quello che appare nella prima e nella seconda riga del display.

- Premere e tenere premuto **SET/RECALL** (Cronografo in corso o ripristinato).
- Se non ci sono allenamenti memorizzati, il display mostra FORMAT/SET. Se ci sono allenamenti memorizzati, viene visualizzato l'ultimo di essi. Premere **NEXT** finché non appare il display del formato (FORMAT).
- Premere +/- per selezionare LAP/SPL (giro/intermedio), SPL/LAP (intermedio/giro) o RUN/TOTAL (esecuzione/totale).
- Premere **DONE** per uscire.

**Come visualizzare Tempo di esecuzione/Tempo trascorso**

Determinare la durata totale di un esercizio.

- Seguire i procedimenti di cui sopra per selezionare il formato Run Total (Totale esecuzione).
- Premere **START/SPLIT** per avviare il cronografo. Premere **SPLIT/RESET** per interromperlo momentaneamente. Il cronografo mostrerà il tempo trascorso fino alla pressione del pulsante. Il display inferiore continuerà a scorrere, mostrando il tempo trascorso totale dal momento dell'avvio del cronografo.
- Premere **START/SPLIT** per riprendere il cronometraggio dell'attività.
- Ripetere per registrare il Tempo di esecuzione (ovvero il tempo totale dell'esercizio) e il tempo trascorso.
- Premere **STOP/RESET** per interrompere il cronometraggio. Premere e tenere premuto **STOP/RESET** per azzerare il cronografo, oppure premere e tenere premuto **SET/RECALL** per memorizzare l'allenamento (tempo di esecuzione).

**CONSIGLIO:** il cronometro del tempo trascorso continua a scorrere finché non viene azzerato il cronografo. Il tempo trascorso non viene memorizzato. Viene memorizzato solo il tempo totale dell'esercizio. Se si registrano i tempi di giro/intermedi in modalità TOTAL RUN (tempo di esecuzione totale), il display passa alla visualizzazione del tempo di giro/intermedio.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

**TIMER — COME REGISTRARE I PROPRI TEMPI DI GIRO/INTERMEDI**

Il timer conta il tempo alla rovescia a partire da un periodo specifico impostato dall'utente.

- Per usare il Timer, premere ripetutamente **MODE** finché non appare sul display la parola TIMER.
- Per impostare il Timer, premere **SET/RECALL**. Le cifre delle ORE lampeggiano. Premere +/- per modificare le cifre.
- Premere ripetutamente **NEXT** per selezionare MINUTI, SECONDI, azione al termine del conto alla rovescia [STOP (ferma), REPEAT (ripeti) o avvia CHRONO (cronografo)]. Premere +/- per modificare i valori.
- Premere **DONE** per uscire.
- Premere **START/SPLIT** per avviare il Timer, **STOP/RESET** per fermarlo. Premere **START/SPLIT** per farlo riprendere.
- Premere e tenere premuto **STOP/RESET** per ripristinare il Timer. Premere e tenere premuto **STOP/RESET** per azzerare e impostare un nuovo periodo per il conto alla rovescia.

**CONSIGLIO:** il timer continua a scorrere quando si esce dalla modalità Timer. Il segnale acustico di avviso suona e l'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia quando il timer ha raggiunto lo zero. Nelle modalità del timer Repeat at End (ripeti al termine), appare sul display il numero delle ripetizioni. Il massimo numero di ripetizioni è 199. Nella modalità Chrono at End (avvia cronografo alla fine), il display dell'orologio passa alla modalità cronografo al termine del conto alla rovescia e avvia il cronografo. Per usare questa impostazione, il cronografo va azzerato.

**TIMER A INTERVALLI (INTTMR)**

L'orologio dispone di svariati timer che si susseguono in sequenza. Al termine di ogni conto alla rovescia, viene emesso un segnale acustico di avviso e il timer passa al successivo intervallo impostato diverso da zero.

- Premere ripetutamente **MODE** finché non appare la scritta INTTMR.
- Premere **SET/RECALL**. INT 1 lampeggia.
- Premere **NEXT**, quindi seguire i procedimenti B-C nella sezione dedicata al Timer.
- Ritornare a INT 1, premere +/- per impostare il Timer a intervalli 2. Ripetere per gli intervalli restanti.
- Premere **DONE** per ritornare al Timer a intervalli.

**CONSIGLIO:** quando il primo conto alla rovescia è terminato, il timer passa al successivo intervallo diverso da zero che è stato impostato. Fra un intervallo e l'altro, l'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia e suona un segnale acustico.

**CONSIGLIO:** l'impostazione dell'azione alla fine (per es. Ripeti) si riferisce alla fine dell'intera sequenza degli intervalli.

**SVEGLIA— PER NON MANCARE MAI AD UN APPUNTAMENTO O AD UN EVENTO**

Come impostare sveglie multiple. Se qualsiasi sveglia è attiva, appare nel display dell'ora

- Premere ripetutamente **MODE** finché non appare la scritta ALARM (sveglia), seguita da ALM1 (sveglia 1). Premere **STOP/RESET** per selezionare la sveglia da impostare.
- Premere **SET/RECALL** per impostare la sveglia. Le cifre delle ORE lampeggiano. Premere +/- per modificare le ORE.
- Premere **NEXT** e +/- per impostare i MINUTI, AM o PM (se il display dell'ora principale è in formato da 12 ore), sveglia giornaliera, per giorni feriali o per il fine settimana, oppure la sveglia per un determinato giorno della settimana (sveglia settimanale).
- Premere **DONE** per uscire.
- Premere +/- per impostare una sveglia diversa. Impostare come indicato sopra.
- In modalità di sveglia (Alarm), premere **START/SPLIT** per ABILITARE o DISABILITARE (ON/OFF) la sveglia.

**CONSIGLIO:** le sveglie si riferiscono all'ora del fuso orario selezionato indicata sul display dell'orologio. La sveglia di backup suona dopo 5 minuti se non viene premuto alcun pulsante dopo la prima sveglia. Se si disabilita qualsiasi sveglia o sveglia di backup, quest'azione non ha effetto sulle altre sveglie.

**ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO® CON FUNZIONE FLIX® E NIGHT-MODE® — PER VEDERE SEMPRE AL BUIO**

- Illuminazione del quadrante **INDIGLO®**: premere il pulsante di illuminazione del quadrante INDIGLO® per attivare la luce. La tecnologia elettroluminescente usata nell'illuminazione

INDIGLO illumina il quadrante di notte e in condizioni di scarsa illuminazione.

- **NIGHT-MODE®**: premere premuto il pulsante di illuminazione del quadrante **INDIGLO®** per tre secondi (si sentirà un segnale acustico) per attivare o disattivare la funzione **NIGHT-MODE®**. Quando la funzione **NIGHT-MODE®** è attivata, per accendere INDIGLO® basta premere un pulsante qualsiasi.

• Tecnologia **FLIX®**: la nuova funzione della Tecnologia **FLIX** attiva l'illuminazione del quadrante **INDIGLO®** scuotendo semplicemente l'orologio con il polso. Non c'è bisogno di usare mani o pulsanti, e non si sprecono le batterie. Perché la Tecnologia **FLIX** possa funzionare, l'orologio deve avere attivata la funzione **NIGHT-MODE®**.

**CONSIGLIO:** l'illuminazione del quadrante **INDIGLO®** si accende per tre secondi. La funzione **NIGHT-MODE®** si disattiva automaticamente dopo otto ore.

© 2004 Timex Corporation. TIMEX, FLIX e NIGHT-MODE sono marchi registrati della Timex Corporation negli USA e in altri Paesi. INDIGLO è un marchio registrato della Indiglo Corporation negli Stati Uniti ed in altri Paesi.

**BATTERIA**

La Timex raccomanda caldamente di portare l'orologio da un dettagliante o un gioielliere per far cambiare la batteria. Se pertinente, premere il pulsante di ripristino quando si sostituisce la batteria. Il tipo di batteria necessario è indicato sul retro della cassa. 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 SMALTIRE LE BATTERIE INCENDIANDO. NON RICARICARLE. TENERE LE BATTERIE SCIOLTE LONTANO DAI BAMBINI.**

