

INSTRUÇÕES EM PORTUGUÊS

OBRIGADO POR TER COMPRADO O SEU RELÓGIO TIMEX®.

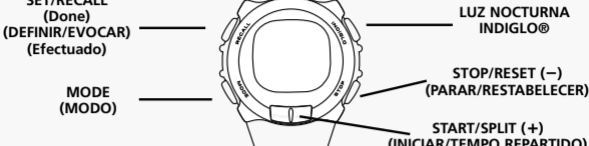
Leia as instruções cuidadosamente e guarde-as para referências futuras. O seu relógio poderá não ter todas as funções descritas a seguir.

FUNÇÕES

- **Tecnologia FLIX®:** Activação Mãos Livres de luz nocturna INDIGLO®
- **Data e Hora:** Formatos de 12/24 horas digitais • Formato de data Dia-Mês ou Mês-Dia • 2 fusos horários • Sinal horário: (ligado/desligado) • Bip dos botões: (ligado/desligado)
- **Cronómetro:** Contador de voltas • Armazenamento de exercícios por data • Evocar voltas/tempos repartidos • Evocar exercícios incluindo tempos de voltas e tempos repartidos, melhores tempos e média de tempos • Registo do tempo total decorrido
- **Fim de contagem decrescente do temporizador** • Carregue em qualquer botão para silenciar os alertas
- **Temporizadores de intervalos**
- **Cinco Alarmes:** Regulação diária, semanal ou de fim-de-semana • Alarme de reserva
- **Luz nocturna INDIGLO®:** Ilumina o mostrador do relógio • Pisca quando soa um alerta

FUNCIONAMENTO DO RELÓGIO

Selecione as funções carregando repetidamente no botão **MODE (MODO)** para percorrer os diversos modos: Hora, Cronómetro (CHRONO), Temporizador (TIMER), Temporizador de intervalos (INTTMR) e Alarme (ALARM). Em qualquer um dos modos, veja as horas carregando no botão **MODE**. No mostrador são apresentados símbolos para indicar quais as funções que se encontram activas. Em cada um dos modos, carregue no botão **SET/RECALL** para iniciar a regulação. As funções dos botões alteram-se durante a regulação do relógio. O mostrador do relógio apresenta as novas funções. Carregue no botão **SET/RECALL (Done)** para sair e voltar ao modo activo. Carregando no botão **luz nocturna INDIGLO®**, o mostrador do relógio ilumina-se para permitir ver o mostrador em condições de fraca luminosidade. Quando a função **NIGHT-MODE®** está activa, uma sacudidela do pulso ilumina o mostrador durante 3 ou 4 segundos. A **luz nocturna INDIGLO®** pisca, e ouve-se uma melodia, sempre que ocorre uma situação de alerta, como por exemplo chegar ao fim de uma contagem decrescente. Carregue em qualquer botão para parar o alerta.



Os itens entre () só aparecem no mostrador durante a regulação das funções

SUGESTÃO: Segure no botão + ou - para mudar os valores rapidamente.

DATA/HORA

- Para definir a data e a hora, carregue e segure o botão **SET/RECALL**. Carregue em + ou - para seleccionar TIME ZONE (FUSO HORÁRIO) 1 ou 2.
- Carregue no botão **NEXT (SEGUINTE)** para seleccionar HOURS (HORAS), e a seguir em +/- para mudar os valores. Carregue no botão **NEXT** novamente para seleccionar MINUTES (MINUTOS) e em +/- para mudar os valores. Continue o processo para seleccionar e mudar SECONDS (SEGUNDOS), DAY OF WEEK (DIA DA SEMANA), MONTH (MÊS), DATE (DATA), formato da HORA (TIME) (12 ou 24 horas), formato da DATA (DATE) (dia-mês ou mês-dia), HOURLY CHIME (SINAL HORÁRIO) (ligado/desligado) e BUTTON BEEP (BIP DOS BOTÕES) (ligado/desligado).
- Para mudar os valores, carregue repetidamente no botão +/- . Carregue no botão +/- para levar os SEGUNDOS a zero. Para seleccionar AM ou PM, avance os dígitos das HORAS (HOURS) para além das 12 horas (formato das 12 horas).
- Depois de regular o primeiro Fuso Horário, continue a carregar em **NEXT** até aparecer Time Set 1. Mude Time Set 1 para 2 carregando no botão +/- . Repita o procedimento indicado acima para regular a hora para esse fuso horário.
- Carregue no botão **DONE (EFECTUADO)** em qualquer momento para dar a regulação por concluída.

SUGESTÃO: Enquanto no modo da hora do dia, para ver as horas de outro fuso horário, carregue e segure no botão **START/ SPLIT**. Continue a segurar o botão para visualizar o segundo fuso horário.

CRONÓMETRO (CHRONO) — CONTE E REGISTE AS VOLTAS E TEMPOS REPARTIDOS

O mostrador apresenta os minutos, os segundos e os centésimos até uma hora; a partir daí, as horas, os minutos e os segundos.

- Carregue repetidamente no botão **MODE** até aparecer a indicação **CHRONO**. Carregue no botão **START/SPLIT** para iniciar o Cronómetro.
- Carregue no botão **START/SPLIT** outra vez para obter o tempo de uma volta ou um tempo repartido. O mostrador apresenta a volta e o tempo repartido durante 10 segundos e a seguir volta para o Cronómetro em funcionamento.

SUGESTÃO: Carregue no botão **MODE** para desbloquear o mostrador e ver o cronómetro em funcionamento.

- Carregue no botão **STOP/RESET** para parar ou fazer uma pausa na contagem de tempo. Carregue no botão **START/SPLIT** para continuar.
- Carregue e segure no botão **SET/RECALL** para armazenar os dados do exercício, incluindo a data, os tempos de voltas e os tempos repartidos, bem como o tempo total. Ignore este passo se não desejar armazenar os dados do exercício.
- Carregue e segure no botão **STOP/RESET** para levar o cronómetro a zero e cronometrar outro exercício.

SUGESTÃO: Quando sair do modo, o cronómetro continua a funcionar. Durante o armazenamento de um exercício, o mostrador indica a memória livre disponível ou apresenta a indicação **MEMORY FULL (MEMÓRIA CHEIA)**. Se não houver memória suficiente para registar todos os dados do exercício, só será armazenado o tempo total e os tempos das voltas mais recentes.

Para evocar os resultados dos exercícios:

- Carregue no botão **SET/RECALL** para entrar no modo evocar. A data do último exercício começa a piscar.
- Carregue no botão +/- para escolher o exercício que deseja ver. Os resultados são armazenados por data. Na mesma data podem ser armazenados os resultados de vários exercícios.
- Carregue no botão **NEXT** para ver os detalhes dos exercícios.
- Carregue no botão **START/SPLIT** para ver os tempos de Volta/Repartidos de voltas sucessivas, a MELHOR volta, a MÉDIA das voltas.
- Para ver outros resultados, carregue no botão **NEXT** até a data começar a piscar e depois siga os passos B-D.
- Carregue no botão **DONE** para voltar ao cronómetro.

SUGESTÃO: Para ver os tempos de volta/repartidos do exercício actual, enquanto o cronómetro estiver em funcionamento, carregue no botão **SET/RECALL** e **START/SPLIT** para percorrer os tempos de volta/repartidos, a MELHOR volta, a MÉDIA das voltas. A volta actual não será mostrada. Enquanto o cronómetro estiver em funcionamento não pode ser visto nenhum outro resultado.

Para limpar os resultados

- Com o cronómetro parado, carregue e segure no botão **STOP/RESET**. Aparece a indicação **HOLD TO CLR WORKOUT (CONTINUE A CARREGAR PARA LIMPAR OS RESULTADOS)**. Quando soa o alerta, o último resultado armazenado é apagado da memória.
- Para limpar todos os resultados, continue a carregar no botão **STOP/RESET**. Aparece a indicação **HOLD TO CLR ALL (CONTINUE A CARREGAR PARA LIMPAR TODOS)**. Soa um alerta para indicar que todos os resultados armazenados foram limpos. Aparece a indicação **MEMORY FREE (MEMÓRIA LIVRE)**.

Para alterar o formato de apresentação

Alteração dos dados apresentados na primeira e segunda linhas do mostrador.

- Carregue e segure no botão **SET/RECALL** (cronómetro em funcionamento ou reposto a zero).
- Se não existirem resultados armazenados, no mostrador aparece **FORMAT/SET (FORMATAR/REGULAR)**. Se existirem resultados armazenados, será apresentado o último resultado. Carregue no botão **NEXT** até aparecer **FORMAT**.
- Carregue no botão +/- para seleccionar **LAP/SPL**, **SPL/LAP** ou **RUN/TOTAL**.
- Carregue no botão **DONE** para sair.

Para apresentar o tempo de funcionamento/tempo decorrido

Determine o tempo total de um exercício.

- Siga os passos acima indicados para seleccionar o formato Run Total (Tempo total de funcionamento).
- Carregue no botão **START/SPLIT** para iniciar o cronómetro. Carregue no botão **STOP/RESET** para fazer uma pausa. O cronómetro mostra o tempo decorrido até se carregar no botão. O mostrador inferior continuará a correr, mostrando o tempo total decorrido desde que o cronómetro foi iniciado.
- Carregue no botão **START/SPLIT** para retomar a contagem do tempo da actividade.
- Repita para registar o Run Time (tempo total do exercício) e o tempo decorrido.
- Carregue no botão **STOP/RESET** para terminar a contagem do tempo. Carregue e segure no botão **STOP/RESET** para levar o cronómetro a zero e carregue e segure no botão **SET/RECALL** para armazenar o resultado (tempo do exercício).

SUGESTÃO: O contador do tempo decorrido continuará a contar até o cronómetro ser levado a zero. O tempo decorrido não é armazenado na memória. Só é armazenado o tempo total do exercício. Se tomar os tempos de volta/repartidos no modo **TOTAL RUN**, o mostrador altera-se para **Lap/Split** (tempos de volta/repartidos).

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

O TEMPORIZADOR (TIMER) — CONTROLA OS TEMPOS DE VOLTA/REPARTIDOS

O temporizador conta de forma decrescente a partir de um tempo específico por si definido.

- Para operar o Temporizador, carregue no botão **MODE** repetidamente até aparecer no mostrador a indicação **TIMER**.
- Para regular o temporizador, carregue no botão **SET/RECALL**. Os dígitos das HORAS começarão a piscar. Carregue no botão +/- para mudar os dígitos.
- Carregue no botão **NEXT** repetidamente para seleccionar MINUTOS, SEGUNDOS e acção a empreender no fim da contagem: **STOP (PARAR)**, **REPEAT (REPETIR)** ou **CHRONO** (iniciar o CRONÓMETRO). Carregue no botão +/- para mudar os valores.
- Carregue no botão **DONE** para sair.
- Carregue no botão **START/SPLIT** para iniciar o Temporizador, **STOP/RESET** para parar. Carregue no botão **START/SPLIT** para continuar.
- Carregue e segure no botão **STOP/RESET** para restabelecer o temporizador. Carregue e segure no botão **STOP/RESET** para o levar a zero e definir novo tempo de contagem decrescente.

SUGESTÃO: O temporizador continua a contar o tempo quando sair do modo **Timer**. Quando o temporizador chega a zero, soa um alerta e a luz nocturna **INDIGLO®** pisca. No modo Repetir quando se chega ao fim da contagem, o número de repetições é indicado no mostrador. O número máximo de repetições é 199. No modo Iniciar o cronómetro quando se chega ao fim da contagem, o mostrador do relógio comuta para o modo Cronómetro no fim da contagem e inicia o cronómetro. Para utilizar esta opção, o cronómetro deve ter sido reposto a zero.

TEMPORIZADOR DE INTERVALOS (INTTMR)

O relógio dispõe de vários temporizadores que se seguem uns aos outros em sequência. No fim de cada contagem decrescente, soa um alerta e o temporizador passa para o intervalo seguinte não sendo programado.

- Carregue no botão **MODE** até aparecer **INTTMR (TEMPORIZADOR DE INTERVALOS)**.
- Carregue no botão **SET/RECALL**. **INT 1** começa a piscar.
- Carregue no botão **NEXT**, e siga os passos B-C indicados na secção do Temporizador.
- Volte a **INT 1**, e carregue no botão +/- para regular o Intervalo Timer 2. Repita para os outros intervalos.
- Carregue no botão **DONE** para voltar ao modo Temporizador de intervalos.

SUGESTÃO: Quando a primeira contagem decrescente chegou ao fim, o Temporizador continua no intervalo seguinte não sendo programado. Entre os intervalos, a luz nocturna **INDIGLO®** pisca e é emitido um sinal sonoro.

SUGESTÃO: A Acção no fim da contagem (por exemplo, Repetir) aplica-se a toda a sequência de intervalos.

ALARME — NUNCA PERCA UMA MARCAÇÃO OU EVENTO

Programa vários alarmes. Se algum alarme estiver activo, a indicação

aparece no mostrador das horas

- Carregue no botão **MODE** repetidamente até aparecer **ALARM**, seguido de **ALM1**. Carregue no botão **STOP/RESET** para seleccionar o Alarme que deseja programar.
- Carregue no botão **SET/RECALL** para regular o alarme. Os dígitos das HORAS começarão a piscar. Carregue no botão +/- para mudar o valor das HORAS.
- Carregue no botão **NEXT** e +/- para regular os minutos, AM ou PM (se o formato de apresentação da hora for de 12 horas), **DAILY (DIÁRIO)**, **WKDAYS (DIAS DE SEMANA)**, **WKENDS (FINS DE SEMANA)**, ou o dia da semana (alarme semanal).
- Carregue no botão **DONE** para sair.

E. Carregue no botão +/- para programar outro alarme. Regule como descrito acima.

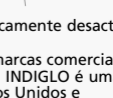
F. No modo Alarme, carregue no botão **START/SPLIT** para ligar ou desligar o alarme.

SUGESTÃO: Os alarmes aplicam-se ao Fuso Horário seleccionado do mostrador do relógio. O Alarme de Reserva soa após 5 minutos se não carregar em nenhum botão. Se desligar um alarme ou o alarme de reserva, os outros alarmes não serão afectados.

LUZ NOCTURNA INDIGLO® COM A FUNÇÃO FLIX® E NIGHT-MODE® — VEJA SEMPRE NA ESCURIDÃO

- **Luz nocturna INDIGLO®:** Carregue no botão de luz nocturna **INDIGLO®** para activar a luz. A tecnologia electroluminescente usada na luz nocturna **INDIGLO®** ilumina o mostrador do relógio à noite em condições de fraca luminosidade.
- **NIGHT-MODE®:** Carregue e segure o botão da luz nocturna **INDIGLO®** durante 3 segundos (ouvirá um sinal sonoro), para activar ou desactivar a função **NIGHT-MODE®**. Quando a função **NIGHT-MODE®** estiver activada, carregue em qualquer botão para ligar a luz nocturna **INDIGLO®**.
- **Tecnologia FLIX®:** A nova função Tecnologia **FLIX** activa a luz nocturna **INDIGLO®** com uma simples sacudidela do pulso. Não precisa de usar as mãos, não são precisos botões, não se gasta a pilha. Para a Tecnologia **FLIX** funcionar, o relógio tem de estar no modo **NIGHT-MODE®**.

SUGESTÃO: A luz nocturna **INDIGLO®** acende-se durante cerca de três segundos. A função **NIGHT-MODE®** é automaticamente desactivada ao fim de oito horas.



©2004 Timex Corporation. **TIMEX**, **FLIX** e **NIGHT-MODE** são marcas comerciais registadas da Timex Corporation nos E.U.A. e noutros países. **INDIGLO** é uma marca comercial registada da Indiglo Corporation nos Estados Unidos e noutros países.

PILHA

A Timex recomenda vivamente que a pilha seja substituída por um retalhista ou relojoeiro. Se for necessário, carregue no botão "reset" (rearmar) quando substituir a pilha. O tipo de pilha está indicado na caixa do relógio.

A duração da pilha é estimada assumindo certas características de uso; a duração da pilha variará, dependendo do seu uso real.

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