

TIMEX

www.timex.com

W-230 696-0950002 EU



OBRIGADO POR TER COMPRADO UM RELÓGIO TIMEX®.

Leia as instruções com atenção para compreender o modo de funcionamento do seu relógio Timex®.

FUNÇÕES

Hora/data (apenas Hora ou Hora/Data em 2 linhas • formato de hora 12 h ou 24 h • formato de data MM-DD ou DD.MM • dois Fusos Horários • Sinal horário)

Cronógrafo (mostrador de 2 ou 3 linhas • armazenamento de voltas • evocação de resultados por data • apresentação do tempo médio e do melhor tempo • evocação instantânea de voltas • contador de tempo decorrido)

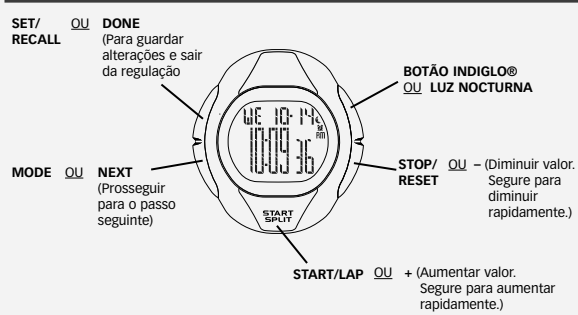
Temporizador de contagem decrescente (até 24 horas • mostrador de 2 ou 3 linhas • parar ou repetir no fim)

Temporizador de intervalos (dois intervalos de até 24 horas cada • mostrador de 2 ou 3 linhas • parar ou repetir no fim)

Três alarmes (diário/dias úteis/fim de semana/semanal • repetição de alarme passados 5-minutos • mostrador de 2 ou 3 linhas)

Luz nocturna INDIGLO® com a função NIGHT-MODE®.

FUNÇÕES BÁSICAS



Nas regulações, cada botão tem uma função diferente como se indica acima. O mostrador indica quando o botão muda a sua função.

HORA/DATA/SINAL HORÁRIO

- No modo TIME (HORA), carregue e segure o botão **SET/RECALL** (REGULAR/EVOCAR). O Fuso Horário pisca.
 - Carregue nos botões + ou - para seleccionar Fuso Horário 1 ou 2.
 - Carregue no botão **NEXT** (SEGUINTE) para regular a hora. Os dígitos piscam.
 - Carregue nos botões + ou - para mudar a hora. Avance 12 horas para mudar entre AM (manhã) e PM (tarde).
 - Carregue no botão **NEXT** e nos botões + / - para regular os minutos.
 - Carregue no botão **NEXT** e nos botões + / - para colocar os segundos a zero.
 - Continue com este padrão para regular o dia da semana, o mês, a data, a Hora apenas ou apresentação de 2 linhas, o formato de horas de 12 horas (AM/PM) ou de 24 horas, o formato de data MM/DD ou DD.MM, activar/desactivar o Sinal Horário, activar/desactivar o Sinal Sonoro. Se optar por activar o Sinal Sonoro, ouvirá um sinal sonoro sempre que carregar num botão, exceto o botão **INDIGLO®**.
 - Carregue no botão **NEXT** para regular o segundo Fuso Horário seguindo o procedimento acima indicado.
 - Carregue no botão **DONE** (CONCLUÍDO) para sair.
- SUGESTÕES: • Carregue e segure no botão **START/LAP** (INICIAR/VOLTA) durante alguns instantes para ver as horas no segundo Fuso Horário.
- Carregue e segure no botão **START/LAP** durante 4 segundos para mudar o Fuso Horário apresentando.
- Noutros modos, carregue e segure no botão **MODE** (MODOS) para ver as Horas; liberte para voltar ao modo actual.

CRONÓGRAFO

O relógio conta até 99 voltas (100 horas máx.) e armazena voltas.

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

OPERAÇÃO DO CRONÓGRAFO:

- Carregue no botão **MODE** até aparecer CHRONO.
 - Carregue no botão **START/LAP** para iniciar a contagem do cronógrafo. O cronógrafo continua a funcionar mesmo se sair deste modo.
 - Carregue no botão **START/LAP** para obter um tempo repartido. O número da volta alterna com os últimos dois dígitos do mostrador.
 - O mostrador fica parado durante 10 segundos. Carregue no botão **MODE** para desbloquear o mostrador e ver o cronógrafo em funcionamento.
 - Carregue no botão **STOP/RESET** (PARAR/REPOR) para parar ou fazer uma pausa no cronógrafo. Carregue no botão **START/LAP** para retomar a contagem.
 - Quando a contagem estiver concluída, dispõe de duas opções: Carregue e segure no botão **SET/RECALL** para armazenar o resultado ou carregue e segure no botão **STOP/RESET** para apagar os valores da contagem (ambas estas acções repõem o cronógrafo para 00:00:00).
- SUGESTÕES: • Quando o cronógrafo está em funcionamento, aparece no mostrador da Hora o símbolo ⌚.
- Ao armazenar um resultado cronométrico, o mostrador indica a memória livre disponível (número de voltas que ainda podem ser armazenadas. Cada resultado armazenado é igual ao número de voltas efectuadas mais uma volta extra para armazenar o tempo total) ou MEMORY FULL (memória cheia).
 - Se a memória disponível for insuficiente para armazenar todos os resultados, serão armazenados até à capacidade disponível os valores do tempo total, da data e das voltas mais antigas.

EVOCAR RESULTADOS:

- Carregue no botão **SET/RECALL** para entrar no modo evocar. A data do último resultado começa a piscar.
 - Carregue em + / - para escolher o resultado que deseja ver. Os resultados estão armazenados por datas. Na mesma data podem estar armazenados vários resultados.
 - Carregue no botão **NEXT** para aceder aos detalhes do resultado.
 - Carregue em + / - para ver os tempos de Volta/Repartidos de voltas sucessivas, a MELHOR volta, a MÉDIA das voltas.
 - Para ver outros resultados, carregue no botão **INDIGLO®** até que a data comece a piscar e depois siga os passos 2-4.
 - Carregue no botão **DONE** para sair.
- SUGESTÃO: Para ver os tempos de volta/repartidos do resultado actual, enquanto o cronógrafo estiver em funcionamento, carregue no botão **SET/RECALL** e nos botões + / - para percorrer os tempos de volta/repartidos, a MELHOR volta, a MÉDIA das voltas. A volta actual não será mostrada. Enquanto o cronógrafo estiver em funcionamento, não pode ver visto nenhum outro resultado.

APAGAR RESULTADOS:

- Com o cronógrafo parado, carregue e segure no botão **STOP/RESET**. Aparece a mensagem HOLD TO CLEAR LAST WORKOUT (Mantenha carregado para apagar o último resultado).
- O relógio emite um sinal sonoro. O último resultado armazenado é apagado da memória.
- Para apagar todos os resultados, continue a carregar no botão **STOP/RESET**. Aparece a mensagem HOLD TO CLEAR CHRONO MEM (Mantenha carregado para limpar a memória do cronógrafo). O relógio emite um segundo sinal sonoro para indicar que todos os resultados armazenados foram apagados. Aparece a mensagem MEMORY 50 (Memória 50).

PERSONALIZAR O FORMATO DA INFORMAÇÃO NO MOSTRADOR:

Pode escolher qual a informação apresentada na primeira e segunda linhas do mostrador.

- Carregue e segure no botão **SET/RECALL**.
- Se não houver nenhum resultado armazenado, no mostrador aparece FORMAT (Formatar) seguido de SET (Regular).
- Se existirem resultados armazenados, é apresentado o último resultado.
- Carregue no botão **NEXT** até aparecer a opção de formatar do mostrador.
- Carregue nos botões + / - para seleccionar LAP/SPL (tempo repartido apresentado em dígitos grandes), SPL/LAP (volta apresentada em dígitos grandes), LAP #/LAP/SPL (número da volta apresentado no cima, com mostrador de 3 linhas), SPL #/SPL/LAP (número do tempo repartido apresentado no cima, com mostrador de 3 linhas) ou TOTAL RUN (Actividade total).
- Carregue no botão **SET/RECALL** para sair.

NOTA: O formato TOTAL RUN (Actividade total) permite ver o tempo total decorrido e o tempo total de actividade (tempo total de actividade = tempo total decorrido - tempo das pausas introduzidas).

Selecione o formato de apresentação TOTAL RUN (Actividade total) como indicado acima.

- Carregue no botão **START/LAP** para iniciar a contagem do cronógrafo.
 - Carregue no botão **STOP/RESET** sempre que desejar parar ou fazer uma pausa. O mostrador principal apresentará o tempo total decorrido menos o tempo das pausas introduzidas (tempo total de actividade). O mostrador inferior continuará a correr, apresentando o tempo total decorrido desde que o Cronógrafo foi iniciado.
 - Carregue no botão **STOP/RESET** para parar a contagem de tempo. Pode apagar ou armazenar o resultado.
- SUGESTÕES: • Quando tiver concluído uma contagem neste formato, o tempo total decorrido continuará a contar até o resultado ser armazenado ou apagado.
- Quando evocar o TOTAL RUN (Actividade total), só será apresentado o tempo total de actividade.
 - O contador do tempo decorrido continuará a contar até o Cronógrafo ser levado a zero. Se tomar um tempo repartido, o mostrador muda para SPL/LAP. O tempo decorrido não é armazenado na memória.

TEMPORIZADOR

- Carregue no botão **MODE** até aparecer TIMER.
 - Carregue no botão **SET/RECALL**. Os dígitos das horas começam a piscar.
 - Carregue nos botões + / - para mudar as horas.
 - Carregue no botão **NEXT** e nos botões + / - para regular os minutos.
 - Carregue no botão **NEXT** e nos botões + / - para regular os segundos.
 - Carregue no botão **NEXT** e nos botões + / - para seleccionar STOP AT END (Parar no fim) ou REPEAT AT END (Repetir no fim).
 - Carregue no botão **NEXT** e nos botões + / - para seleccionar mostrador de 2 linhas ou mostrador de 3 linhas.
 - Carregue no botão **DONE** para confirmar e sair.
 - Carregue no botão **START/LAP** para iniciar o Temporizador. O temporizador continuará a funcionar mesmo se sair do modo de Temporizador.
 - Uma melodia de alarme toca quando o Temporizador chegar a zero ou antes de reiniciar a contagem decrescente.
 - Carregue no botão **STOP/RESET** para parar o Temporizador. Carregue novamente para repor a zeros.
- SUGESTÕES: • O símbolo ⌚ aparece no mostrador das Horas quando o Temporizador estiver a funcionar.
- Para as repetições da operação do Temporizador, o número da repetição aparece no lado superior do mostrador à direita, tanto para o Temporizador de contagem decrescente como para o Temporizador de intervalos.
 - O número máximo de repetições é 99.

TEMPORIZADOR DE INTERVALOS

- Pode regular dois Temporizadores que efectuem contagens decrescentes em sequência.
- Carregue no botão **MODE** até aparecer INTMR.
 - Carregue no botão **SET/RECALL**. INT 1 começa a piscar.
 - Carregue nos botões + / - para mudar as horas.
 - Carregue no botão **NEXT** e nos botões + / - para regular os minutos.
 - Carregue no botão **NEXT** e nos botões + / - para regular os segundos.
 - Carregue no botão **NEXT** e nos botões + / - para seleccionar STOP AT END (Parar no fim) ou REPEAT AT END (Repetir no fim).
 - Carregue no botão **NEXT** e nos botões + / - para seleccionar mostrador de 2 linhas ou mostrador de 3 linhas.
- SUGESTÕES: • Quando a primeira contagem decrescente chega ao fim, o Temporizador continua no intervalo seguinte não nulo programado. Entre os intervalos, a luz nocturna **INDIGLO®** pisca e é emitido um sinal sonoro.
- Se regular ambos os Temporizadores de intervalo para repetirem, o Temporizador efectuará a contagem decrescente de ambos os intervalos e a seguir repetirá toda a sequência.

ALARME

- Carregue no botão **MODE** até aparecer ALM 1.
 - Carregue no botão **STOP/RESET** para alternar entre mostrador de 2 linhas e mostrador de 3 linhas.
 - Carregue no botão **SET/RECALL** para programar o alarme.
 - Os dígitos das horas começam a piscar. Carregue nos botões + / - para mudar a hora.
 - Carregue no botão **NEXT** e nos botões + / - para regular os minutos, AM ou PM (se o formato de apresentação da hora for de 12 horas), WKDAYS (Dias úteis), WKENDS (Fins de semana) ou o dia da semana (alcalde semanal).
 - Carregue no botão **DONE** para confirmar e sair.
 - Carregue no botão **START/LAP** ou **STOP/RESET** para ligar ou desligar o alarme.
 - Para programar os outros alarmes, carregue no botão **MODE** para obter ALM 2 ou ALM 3 e programe conforme indicado acima.
- SUGESTÕES: • Quando o Alarme está ligado, o símbolo ⌚ aparece no mostrador das Horas.
- Quando o Alarme dispara, a luz nocturna **INDIGLO®** e o ícone alarme piscam e soa um alerta. Carregue num botão qualquer para silenciar o alarme.
 - Se não carregar em nenhum botão, o alerta para ao fim de 20 segundos e o Alarme de Reserva é activado 5 minutos mais tarde.

NOTA: O ícone de alarme ⌚ apenas aparece no mostrador quando faltar menos de 12 horas para o alarme disparar.

LUZ NOCTURNA INDIGLO® / FUNÇÃO NIGHT-MODE®.

- Carregue no botão **INDIGLO®** para activar a luz nocturna. A tecnologia de electroluminescência ilumina todo o mostrador do relógio à noite e em condições de fraca luminosidade.
- Para manter a iluminação continue a carregar até 3 segundos.
- Carregue e segure o botão **INDIGLO®** durante 4 segundos para activar a função NIGHT-MODE®.
- O símbolo ⌚ aparecerá no mostrador.
- No modo NIGHT-MODE®, carregue em qualquer botão para iluminar o mostrador do relógio durante 3 segundos.
- Para desactivar a função NIGHT-MODE®, carregue no botão **INDIGLO®** durante 4 segundos. A função desactiva-se automaticamente decorridas 4 horas.

RESISTÊNCIA À ÁGUA E AO CHOQUE

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

Profundidade de resistência à água	Pressão da água abaixo da superfície (em p.s.i.a.*)
30m/98 pés	60
50m/164 pés	86
100m/328 pés	160

*pressão absoluta em libras por polegada quadrada

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

- O relógio é resistente à água apenas enquanto a lente, os botões e a caixa se mantiverem intactos.
- O relógio não é um relógio para mergulhadores e não deve ser utilizado como tal.
- Depois de exposição a água salgada, lave o relógio com água doce.
- A resistência ao choque será indicada no mostrador ou na caixa do relógio. Os relógios são concebidos para passar no teste ISO relativo à resistência ao choque. No entanto, devem ser tomadas precauções para não danificar o cristal ou a lente.

PILHA

A Timex recomenda vivamente que a pilha seja substituída por um relógio ou joalheiro. Se for necessário, carregue no botão de "reset" (reinicializar) quando substituir a pilha. O tipo de pilha está indicado na caixa do relógio. A vida da pilha é calculada com base em certas características de utilização; a duração da pilha variará conforme a sua utilização real.

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

GARANTIA INTERNACIONAL DA TIMEX

O seu relógio TIMEX® está garantido contra defeitos de fabrico pela Timex Corporation por um período de um ANO a contar da data da compra original. A Timex e as suas filiais em todo o mundo honrarão esta Garantia Internacional.

É favor notar que a Timex pode, à sua escolha, reparar o seu relógio instalando componentes novos ou completamente reconicionados e inspecionados, ou substituí-lo por um modelo idêntico ou semelhante. **IMPORTANTE** — NOTE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS NO RELÓGIO:

- 1) depois do período de garantia ter expirado;
- 2) se o relógio não tiver sido originalmente comprado a um retalhista Timex autorizado;
- 3) resultantes de serviços de reparação não efectuados pela Timex;
- 4) resultantes de acidentes, modificações ilícitas ou manipulação abusiva; e
- 5) nem cobre danos na lente ou cristal, correa, caixa do relógio, acessórios e pilha. A Timex poderá cobrar pela substituição de qualquer uma destas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM QUALQUER OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUINDO QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZAÇÃO OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR. A TIMEX NÃO SERÁ RESPONSÁVEL POR QUALQUER DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU DE CONSEQUÊNCIA. Alguns países ou estados não permitem limitações de garantias implícitas e não permitem quaisquer exclusões ou limitações sobre os danos, por isso estas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia confere-lhe direitos legais específicos e poderá ter outros direitos que variam de um país ou de um estado para o outro.

A fim de obter o serviço de garantia, devolva o seu relógio à Timex, a uma das suas filiais ou ao retalhista Timex onde o relógio foi comprado, juntamente com o Cupão de Reparação do Relógio original, devidamente preenchido, ou, apenas nos Estados Unidos e no Canadá, o Cupão de Reparação do Relógio original devidamente preenchido ou uma declaração escrita identificando o seu nome, morada, número de telefone e data e local da compra. Junte ao seu relógio o seguinte pagamento para despesas de envio (não se trata de despesas de reparação do relógio): nos Estados Unidos, um cheque ou vale postal de US\$7,00; no Canadá, um cheque ou vale postal de CAN\$6,00; no Reino Unido e outros países, um cheque ou vale postal de £25,00. Nos outros países, a Timex cobrará o custo de envio e o custo de transporte. NÃO ENCOMENDA QUALQUER ITEM ESPECIAL, TAL COMO UMA CORREIA OU OUTRO ARTIGO DE VALOR PESSOAL.

Nos Estados Unidos, chame para 1-800-448-4639 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, chame para 1-800-263-0981. No Brasil, chame para +55 (11) 5572-9733. Para o México, chame para 01-800-01-060-00. Para a América Central, Caribais, Bermuda e Bahamas, chame para (501) 370-5775 (U.S.). Na Ásia, chame para 852-2815-0091. No Reino Unido, chame para 44 (020) 8687-9600. Em Portugal, chame para 351 212 946 017. Na França, chame para 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha, chame para 49 7 231 494140. No Médio Oriente e na África, chame para 971-4-310850. Noutras áreas, por favor contacte o seu retalhista Timex local ou o distribuidor Timex para obter mais informações sobre a garantia. No Canadá, E.U.A. e certos outros locais, e para a sua comodidade na obtenção dos serviços de assistência da fábrica, os retalhistas da Timex participantes poderão fornecer-lhe um Postal para Reparação de Relógio pré-endereçado e com portes pagos.

©2007 Timex Corporation. TIMEX e NIGHT-MODE são marcas comerciais registadas da Timex Corporation. INDIGLO é uma marca comercial registada da Indiglo Corporation nos Estados Unidos e noutros países.

TIMEX

www.timex.com

W-230 696-0950002 EU

GRAZIE DI AVERE ACQUISTATO UN OROLOGIO TIMEX®.

Si prega di leggere attentamente le istruzioni per capire come usare l'orologio Timex®.

FUNZIONI

Ora/data (Ora soltanto od Ora/Data su due righe • formato a 12/24 ore • formato MM-GG o GG-MM • due fusi orari • segnale acustico orario)

Cronografo (display su 2 o 3 righe • memorizzazione dei giri • richiamo dell'allenamento in base alla data • display del tempo medio/migliore • richiamo rapido dei giri • cronometro del tempo trascorso)

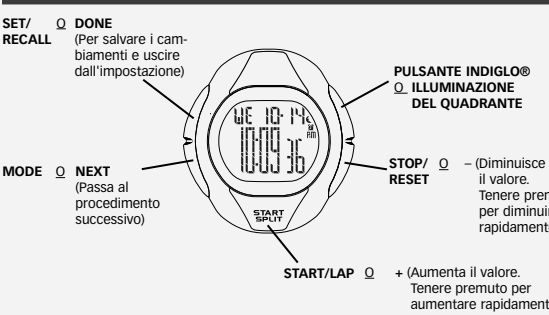
Timer per conto alla rovescia (fino a 24 ore • display su 2 o 3 righe • interruzione o ripetizione alla fine)

Timer a intervalli (due intervalli fino a 24 ore ciascuno • display su 2 o 3 righe • interruzione o ripetizione alla fine)

Tre sveglie (giornaliera/giorno feriale/weekend/settimanale • backup dopo 5 minuti • display su 2 o 3 righe)

Illuminazione del quadrante INDIGLO® con funzione NIGHT-MODE®.

FUNZIONI BASILARI



Durante l'impostazione, ciascun pulsante svolge una funzione diversa, come indicato sopra. Il display indica quando il pulsante cambia funzione.

ORA/DATA/SEGNALE ACUSTICO ORARIO

- In modalità ORA, premere e tenere premuto **SET/RECALL**. Il fuso orario lampeggia.
 - Premere + o - per selezionare Fuso orario 1 o 2 (TIME ZONE 1 o 2).
 - Premere **NEXT** per impostare l'ora. Le cifre lampeggiano.
 - Premere + o - per modificare l'ora. Passare in rassegna le 12 ore per cambiare l'indicazione AM/PM (mattina/pomeriggio).
 - Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 - Premere **NEXT** e + / - per ripristinare i secondi sullo zero.
 - Continuare con lo stesso procedimento per impostare giorno della settimana, mese, data, Solo ora o Display su 2 righe, formato dell'ora a 12 ore (AM/PM) o formato a 24 ore, formato della data MM/GG o GG/MM, attivazione o disattivazione del segnale acustico orario, attivazione o disattivazione del segnale acustico. Se si seleziona Segnale acustico attivato, viene emesso un "bip" ogni volta che si preme un pulsante, ad eccezione di quello **INDIGLO®**.
 - Premere **NEXT** per impostare il secondo fuso orario, seguendo la procedura indicata sopra.
 - Premere **DONE** per uscire.
- CONSIGLI • Premere e tenere premuto brevemente **START/LAP** per dare un'occhiata veloce al secondo fuso orario.
- Premere e tenere premuto **START/LAP** per 4 secondi per cambiare il fuso orario visualizzato.
 - In altre modalità, premere e tenere premuto **MODE** per visualizzare l'ora, e rilasciare il pulsante per ritornare alla modalità corrente.

CRONOGRAFO

L'orologio conta fino a 99 giri (un massimo di 100 ore) e li memorizza.

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

COME USARE IL CRONOGRAFO:

- Premere il pulsante **MODE** finché non appare la parola CHRONO (cronografo).
- Premere **START/LAP** per avviare il cronografo. Il cronografo continua a scorrere se si esce dalla modalità.
- Premere **START/LAP** per registrare un tempo intermedio. Il numero del giro si alterna alle ultime due cifre del display.
- Il display si blocca per 10 secondi. Premere **MODE** per sbloccare il display e visualizzare il cronografo che scorre.
- Premere **STOP/RESET** per fermare o per interrompere momentaneamente il cronometro. Premere **START/LAP** per farlo riprendere.
- Al termine dell'allenamento, si hanno le seguenti due opzioni. Premere e tenere premuto **SET/RECALL** per memorizzare l'allenamento oppure premere e tenere premuto **STOP/RESET** per azzerare l'allenamento (entrambe le azioni consentono di ripristinare il cronografo su 00:00:00).

CONSIGLI • Quando il cronografo sta scorrendo, sul display dell'ORA appare ⌚.

- Quando si memorizza un allenamento, il display indica la memoria libera disponibile (il numero di giri che possono essere memorizzati. Ciascun allenamento memorizzato equivale al numero di giri registrati più un giro extra per ogni metro di tempo di allenamento totale) oppure MEMORY FULL (memoria esaurita).
- Se non c'è memoria sufficiente per memorizzare l'intero allenamento, il tempo totale, la data ed i giri più vecchi saranno memorizzati fino ad occupare la capacità restante.

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 inserire i dettagli dell'allenamento.
 - Premere + / - per esaminare i tempi di giri intermedi di giri successivi, del giro MIGLIORE e del giro MEDIO.
 - Per esaminare altri allenamenti, premere **NEXT** fino a quando la data non lampeggia e poi seguire i procedimenti 2-4.
 - Premere **DONE** per uscire.
- CONSIGLIO Per visualizzare i tempi di giro/intermedi dell'attuale allenamento, mentre il cronografo sta scorrendo premere **SET/RECALL** e + / - per passare in rassegna i tempi di giri/intermedi del tempo di allenamento e il tempo MEDIO. 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 CLEAR LAST WORKOUT (tenere premuto per cancellare l'ultimo allenamento).
- L'orologio emette un segnale acustico. L'ultimo allenamento memorizzato viene cancellato dalla memoria.
- Per cancellare tutti gli allenamenti, continuare a tenere premuto **STOP/RESET**. Appare la scritta HOLD TO CLEAR CHRONO MEM (tenere premuto per cancellare la memoria del cronografo). L'orologio emette un segnale acustico per indicare che tutti gli allenamenti memorizzati sono stati cancellati. Viene visualizzata la scritta MEMORY 50.

COME PERSONALIZZARE IL FORMATO DEL DISPLAY

Questa operazione determina ciò che viene mostrato nella prima e nella seconda riga del display.

- Premere e tenere premuto **SET/RECALL**.
 - Se non sono stati memorizzati allenamenti, il display visualizza FORMAT seguito da SET.
 - Se sono stati memorizzati degli allenamenti, viene visualizzato l'ultimo di essi.
 - Premere **NEXT** finché non appare il display del formato.
 - Premere + / - per selezionare LAP/SPL (GIRO/TEMPO INTERMEDIO), con il tempo intermedio in cifre grandi), SPL/LAP (TEMPO INTERMEDIO/GIRO, con il giro in cifre grandi), LAP #/LAP/SPL (N. GIRO/GIRO/TEMPO INTERMEDIO, con il numero del giro mostrato in cima con il display su tre righe), SPL #/SPL/LAP (N. TEMPO INTERMEDIO/TEMPO INTERMEDIO/GIRO, con il numero del tempo intermedio visualizzato in cima con il display su tre righe) o TOTAL RUN (tempo di esecuzione totale).
 - Premere **SET/RECALL** per uscire.
- NOTA:** Il formato TOTAL RUN (tempo di esecuzione totale) permette di visualizzare il tempo trascorso totale e il tempo totale dell'attività (tempo totale dell'attività-tempo totale trascorso - tempo di sospensione durante l'allenamento).

Selezionare il formato di display TOTAL RUN come indicato sopra.

- Premere **START/LAP** per avviare il cronografo.
 - Premere **STOP/RESET** ogni volta che si fa una pausa/interruzione durante l'allenamento. Il display principale mostra il tempo trascorso meno il tempo di sospensione (il tempo totale dell'attività). Il display inferiore continuerà a scorrere, mostrando il tempo trascorso totale dal momento dell'avvio del cronografo.
 - Premere **STOP/RESET** per interrompere il cronometraggio. Gli allenamenti possono essere cancellati o memorizzati.
- CONSIGLI • Quando si è completato un allenamento in questo formato, il tempo totale trascorso continua a scorrere fino a quando l'allenamento non viene memorizzato o cancellato.
- Quando si richiama il TOTAL RUN (tempo di esecuzione totale), viene visualizzato solo il tempo totale dell'attività.
 - Il cronometro del tempo trascorso continua a scorrere finché non viene azzerato il cronografo. Se si registra un tempo intermedio, il display passa a SPL/LAP. Il tempo trascorso non viene memorizzato.

TIMER

- Premere il pulsante **MODE** finché non appare la parola TIMER.
- Premere **SET/RECALL**. Lampeggiano le cifre dell'ora.
- Premere + / - per modificare l'ora.
- Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
- Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
- Premere **NEXT** e + / - per selezionare STOP AT END (ferma alla fine) o REPEAT AT END (ripeti alla fine).
- Premere **NEXT** e + / - per selezionare il display su 2 righe o su 3 righe.
- Premere **DONE** per confermare e uscire.
- Premere **START/LAP** per avviare il timer. Il timer continua a scorrere se si esce dalla modalità.
- Suona una musicchetta quando il timer raggiunge lo zero o prima di iniziare di nuovo il conto alla rovescia.
- Premere **STOP/RESET** per interrompere il timer. Premere di nuovo per riprendere.

CONSIGLI • X appare nel display dell'ora mentre il timer sta scorrendo.

- Per il funzionamento ripetuto del timer, il numero delle ripetizioni appare in alto a destra sul display, sia nel timer per conto alla rovescia che in quello a intervalli.
- Il numero massimo delle ripetizioni è 99.

TIMER A INTERVALLI

Si possono impostare due timer che contano alla rovescia in sequenza.

- Premere **MODE** finché non appare la parola INTMR.
 - Premere **SET/RECALL**. INT 1 lampeggia.
 - Premere + / - per modificare l'ora.
 - Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 - Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 - Premere **NEXT** e + / - per selezionare STOP AT END (ferma alla fine) o REPEAT AT END (ripeti alla fine).
 - Premere **NEXT** e + / - per selezionare il display su 2 o su 3 righe.
- CONSIGLI • 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 si attiva un segnale acustico.
- Se si impostano entrambi i timer nel timer a intervalli in modo che si ripetano, il timer conta alla rovescia entrambi gli intervalli e poi ripete l'intera sequenza.

SVEGLIA

- Premere **MODE** finché non appare la scritta ALM 1 (sveglia 1).
- Premere **STOP/RESET** per passare dal display su 2 righe a quello su 3 righe e viceversa.
- Premere **SET/RECALL** per impostare la sveglia.
- Lampeggiano le cifre dell'ora. Premere + o - per modificare l'ora.
- Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti. AM o PM

TIMEX

www.timex.com

W-230 696-0950002 EU

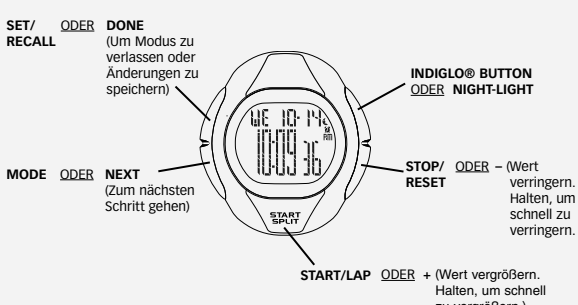
WIR DANKEN FÜR DEN KAUF IHRER TIMEX® UHR.

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung für Ihre Timex® Uhr genau durch.

FUNKTIONEN

Zeit/Datum (nur Zeit oder 2-Zellen Zeit/Datum • 12/24-Stunden-format • MM-DD- (Monat-Tag-) oder DD-MM- (Tag- Monat-) Format • 2 Zeitzonen • Stundensignal)
Chronograph (Stoppuhr) (2- oder 3-Zellen-Anzeige • Runden-zeitspeicher • Workout-Abwurf per Datum • Durchschnitts-/Bestzeitanzeige • sofortiger Abruf der Rundenzeit • Zählung der abgelaufenen Zeit)
Countdown-Timer (bis zu 24 Stunden • 2- oder 3-Zellen-Anzeige • Stopp oder Wiederholen am Ende)
Interval Timer (Zwei Intervalle bis zu je 24 Stunden • 2- oder 3-Zellen-Anzeige • Stopp oder Wiederholen am Ende)
Drei Wecksignale (Täglich/Wochentag/Wochenende/wöchentlich • Signalerholung nach 5 Minuten • 2- oder 3-Zellen- Anzeige)
INDIGLO®-Nachlicht mit NIGHT-MODE® Funktion.

GRUNDFUNKTIONEN



Bei der Einstellung hat jeder Knopf eine eigene Funktion wie oben angegeben. Veränderte Knopfaktionen werden angezeigt.

ZEIT/DATUM/STUNDENSIGNAL

- Im Zeitmodus **SET/RECALL** drücken und halten. Zeitzone blinkt.
 - +/- drücken, um ZEITZONE 1 oder 2 zu wählen.
 - NEXT** drücken, um Stunde einzustellen. Stellen blinken.
 - + oder - drücken, um Stunde zu ändern. Für AM/PM 12 Stunden durchlaufen lassen.
 - NEXT** und +/- drücken, um Minuten einzustellen.
 - NEXT** und +/- drücken, um Sekunden auf Null zu stellen.
 - Nach dem gleichen Prinzip Wochentag, Monat, Datum, Zeit oder 2-Zellen-Anzeige, 12-Stunden- (AM/PM) oder 24-Stundenformat, MM-DD- (Monat/Tag) oder DD-MM- (Tag/Monat) Format einstellen, Stundensignal und Signalton ab- oder einschalten. Wenn Signalton eingestellt ist, ertönt er bei jedem Knopfdruck, jedoch nicht beim Drücken des **INDIGLO®** Knopfes.
 - NEXT** drücken, um zweite Zeitzone einzustellen, nach o.g. Methode.
 - DONE** drücken, um Vorgang zu beenden.
- TIPPS: • **START/LAP** drücken und halten, um kurz zweite Zeitzone einzusehen.
- **START/LAP** drücken und 4 Sekunden halten, um Zeitzone zu ändern.
 - In anderen Modi, **MODE** drücken und halten, um Zeit zu setzen, loslassen, um zum vorherigen Modus zurückzukehren.

CHRONO

Die Uhr zählt und speichert bis zu 99 Runden (maximal 100 Stunden).

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

CHRONOGRAPHENFUNKTION:

- MODE** drücken, bis CHRONO erscheint.
 - START/LAP** drücken, um Stoppuhr zu starten. Stoppuhr läuft weiter, wenn Modus verlassen wird.
 - START/LAP** drücken, um Zwischenzeit zu messen. Mit den letzten zwei Stellen werden alternativ Rundenanzahl oder der momentane Modus angezeigt.
 - Anzeige steht für 10 Sekunden still. **MODE** drücken, um laufende Stoppuhr zu sehen.
 - STOP/RESET** drücken, um Zeitmessung zu beenden oder zu pausieren. Weiter mit **START/LAP**.
 - Nach beendeter Workout gibt es zwei Möglichkeiten: **SET/RECALL** drücken und halten, um Workout zu speichern oder **STOP/RESET**, um Workout-Zeit zu löschen (beides stellt Stoppuhr auf 00:00:00).
- TIPPS: • Bei laufender Stoppuhr erscheint 0 auf der Zeitanzeige.
- Beim Speichern des Workouts wird die verbleibende Speicherkapazität angezeigt (Anzahl von Runden, die noch gespeichert werden können. Jeder gespeicherte Workout besteht aus Rundenanzahl plus eine Extrarunde für die gesamte Workout-Zeit oder MEMORY FULL (Speicher voll).
 - Bei ungenügender Speicherkapazität für einen kompletten Workout werden Gesamtzeit, Datum und letzte Runden nur bis zur verbleibenden Kapazität gespeichert.

WORKOUTS ABRUFEN:

- SET/RECALL** drücken für Abrufmodus. Datum des letzten Workouts blinkt.
 - +/- drücken, um einen Workout zu wählen. Workouts werden nach Datum gespeichert. Es können mehrere Workouts unter einem Datum gespeichert werden.
 - NEXT** drücken für Workout-Einzelheiten.
 - +/- drücken, um Lap/Split-Zeiten für aufeinanderfolgende Runden, beste (BEST) und durchschnittliche (AVG) Runden zu überprüfen.
 - NEXT** drücken, bis Datum blinkt, dann weiter wie unter 2-4 angegeben, um andere Workouts anzusehen.
 - DONE** drücken, um Vorgang zu beenden.
- TIPP: Um Lap/Split-Zeiten des gegenwärtigen Workouts zu sehen, im Chrono-Modus **SET/RECALL** und +/- drücken, um durch Lap/Split-Zeiten, BEST und AVG Runden zu navigieren. Die derzeitige Runde wird nicht gezeigt. Wenn Chrono läuft, können keine anderen Workouts angesehen werden.

WORKOUTS LÖSCHEN:

- Im gestoppten Chrono-Modus **STOP/RESET** drücken und halten. HOLD TO CLEAR LAST WKOUT erscheint.
- Signal ertönt. Zuletzt gespeicherter Workout ist gelöscht.
- Um alle Workouts zu löschen, **STOP/RESET** gedrückt halten. HOLD TO CLEAR CHRONO MEM erscheint. Ein weiterer Signalton zeigt an, dass alle gespeicherten Workouts gelöscht sind. MEMORY 50 erscheint.

INDIVIDUELLES ANZEIGEFORMAT:

Dieses bestimmt, was in der ersten und zweiten Zeile der Anzeige erscheint.

- SET/RECALL** drücken und halten.
- Sind keine Workouts gespeichert, erscheint FORMAT, danach SET.
- Sind Workouts gespeichert, erscheint der letzte.
- NEXT** drücken, bis Format-Anzeige erscheint.
- +/- drücken, um **LAP/SPL** (Zwischensignale in Großziffern), **SPL/LAP** (Rundennummer erscheint oben in der Drei-Zellen-Anzeige), **SPL #/SPL/LAP** (Zwischenrundenzeit erscheint oben in der Drei-Zellen-Anzeige) oder **TOTAL RUN** zu wählen.
- SET/RECALL** drücken, um Modus zu verlassen.

HINWEIS: TOTAL RUN Format ermöglicht sowohl die abgelaufene Gesamtzeit, als auch die gesamte Workout-Zeit zu sehen (gesamte Workout-Zeit = abgelaufene Zeit - Ruhepausen).

TOTAL RUN Anzeigenformat wie oben wählen.

- START/LAP** drücken, um Stoppuhr zu starten.
 - Bei jeder Pause/jedem Stopp während des Workouts **STOP/RESET** drücken. Anzeige zeigt abgelaufene Zeit minus Pausenzeiten an (gesamte Workout-Zeit). Untere Anzeige läuft weiter und zeigt die abgelaufene Zeit seit Beginn der Zeitmessung.
 - STOP/RESET** drücken, um Zeitmessung zu beenden. Workout kann gelöscht oder gespeichert werden.
- TIPPS: • Wurde ein Workout in diesem Format durchgeführt, läuft die Zeit weiter, bis Workout gespeichert oder gelöscht wird.
- Wird TOTAL RUN abgerufen, wird nur die gesamte Workout-Zeit angezeigt.
 - Messung der abgelaufenen Zeit läuft weiter, bis die Stoppuhr zurückgestellt wird. Wird eine Zwischenzeit genommen, ändert sich die Anzeige auf SPL/LAP. Abgelaufene Zeit wird nicht gespeichert.

TIMER

- MODE** drücken, bis TIMER erscheint.
 - SET/RECALL** drücken. Stunde blinkt.
 - +/- drücken, um Stunde zu ändern.
 - NEXT** und +/- drücken, um Minuten einzustellen.
 - NEXT** und +/- drücken, um Sekunden einzustellen.
 - NEXT** und +/- drücken, um STOP AT END oder REPEAT AT END zu wählen.
 - NEXT** und +/- drücken, um 2-Zellen- oder 3-Zellen-Anzeige zu wählen.
 - DONE** drücken, um Vorgang zu bestätigen und zu beenden.
 - START/LAP** drücken, um Timer zu starten. Timer läuft weiter, wenn Modus verlassen wird.
 - Alarmsignal ertönt, wenn Timer Null erreicht oder bevor ein neuer Countdown beginnt.
 - STOP/RESET** drücken, um Zeitmessung zu beenden. Nochmals drücken, um Messung wieder aufzunehmen.
- TIPPS: • **II** erscheint in Zeitanzeige, wenn Timer läuft.
- Für wiederholte Timer-Funktion, erscheint oben rechts Wiederholungsnummer sowohl im Countdown-, als auch im Intervall-Timer.
 - Maximale Anzahl von Wiederholungen ist 99.

INTERVAL TIMER

- Zwei Timer können eingestellt werden, die in Sequenzen zurück-zählen.
- MODE** drücken, bis INTMR erscheint.
 - SET/RECALL** drücken, um Stunde zu ändern.
 - +/- drücken, um Stunde zu ändern.
 - NEXT** und +/- drücken, um Minuten einzustellen.
 - NEXT** und +/- drücken, um Sekunden einzustellen.
 - NEXT** und +/- drücken, um STOP AT END oder REPEAT AT END zu wählen.
 - NEXT** und +/- drücken, um 2-Zellen- oder 3-Zellen-Anzeige zu wählen.
- TIPPS: • Wenn erster Countdown beendet ist, geht der Timer weiter und nächsten eingestellten Intervall **INDIGLO®** Nachlicht blinkt und ein Signal ertönt zwischen jedem Intervall.
- Sind beide Timer im Intervall-Timer-Modus auf Wiederholung eingestellt, gehen beide Intervalle in Countdown und dann wird die gesamte Sequenz wiederholt.

WECKER (ALARM)

- MODE** drücken, bis ALM 1 erscheint.
 - STOP/RESET** drücken, um zwischen zweiter und dritter Zeile der Anzeige hin und her zu schalten.
 - SET/RECALL** drücken, um Wecker einzustellen.
 - Stunde blinkt. +/- drücken, um Stunde zu ändern.
 - NEXT** und +/- drücken, um Minuten, AM oder PM (wenn sich Hauptzeitanzeige im 12-Stundenformat befindet), TÄGLICH, WOCHENTAGS, WOCHENENDE, oder einmal wöchentlich (wöchentliche Weckzeit) einzustellen.
 - DONE** drücken, um Vorgang zu beenden.
 - START/LAP** oder **STOP/RESET** drücken, um Wecker ein-(ON) oder auszuschalten (OFF).
 - MODE** drücken für ALM 2 oder ALM 3 wie oben angegeben, für die verbleibenden Weckerstellungen.
- TIPPS: • Ist Wecker eingeschaltet, erscheint ein 0 auf der Zeitanzeige.
- Wenn das Wecksignal ertönt, blinken **INDIGLO®** Nachlicht und Weckersymbol. Einen beliebigen Knopf drücken, um Signalton abzustellen.
 - Wird kein Knopf gedrückt, verstummt das Wecksignal nach 20 Sekunden und wird nach 5 Minuten nochmals aktiviert.
- HINWEIS:** Das Wecksymbol 0 erscheint auf der Zeitanzeige erst, wenn die eingestellte Weckzeit weniger als 12 Stunden entfernt ist.

INDIGLO® NACHTLICHT MIT NIGHT-MODE® FUNKTION

- INDIGLO®**-Knopf drücken, um Nachlicht zu aktivieren. Die Elektroleuchtechnik beleuchtet das gesamte Zifferblatt bei Nacht und Dunkelheit.
- Bis zu 3 Sekunden lang halten, damit Beleuchtung anblinzelt.
- INDIGLO®**-Knopf drücken und 4 Sekunden halten, um NIGHT-MODE® Funktion zu aktivieren. Symbol **☾** erscheint.
- In der NIGHT-MODE® Funktion wird durch Drücken eines beliebigen Knopfes das Zifferblatt 3 Sekunden lang beleuchtet.
- Um die Funktion NIGHT-MODE® zu deaktivieren, **INDIGLO®**-Knopf für 4 Sekunden drücken. Funktion stellt sich nach 8 Stunden automatisch ab.

WASSERBESTÄNDIGKEIT

Wasserdichte Uhren sind mit Tiefenangabe in Metern oder mit (300') gekennzeichnet.

Wasserbeständigkeit/Tiefe	p.s.i.a. * Wasserdruk
30m/98ft	60
50m/164ft	86
100m/328ft	160

*pounds per square inch absolute

ACHTUNG: UM WASSERBESTÄNDIGKEIT ZU BEWAHREN, UNTER WASSER KEINE KNÖPFE DRÜCKEN.

- Die Uhr ist nur wasserdicht, solange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
- Dies ist keine Taucheruhr und sie sollte nicht zum Tauchen benutzt werden.
- Nach Kontakt mit Salzwasser Uhr mit klarem Wasser abspülen.
- Stoßfestigkeit ist auf Zifferblatt oder Gehäuserückseite angegeben. Die Uhren entsprechen den ISO Anforderungen für Stoßfestigkeit. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, das Glas nicht zu beschädigen.

BATTERIE

Timex empfiehlt dringend, die Batterie nur von einem Händler oder Juwelier auswechseln zu lassen. Nach Batteriewechsel muss die Batterieprüfung ausgeführt werden. Die Lebensdauer der Batterie wird aufgrund bestimmter Durchschnittswerte geschätzt und ist abhängig vom tatsächlichen Gebrauch.

BATTERIE NICHT INS FEUER WERFEN. NICHT WIEDERAUFLADBAR. BATTERIEN VON KINDERN FERNHALTEN.

TIMEX

www.timex.com

W-230 696-0950002 EU

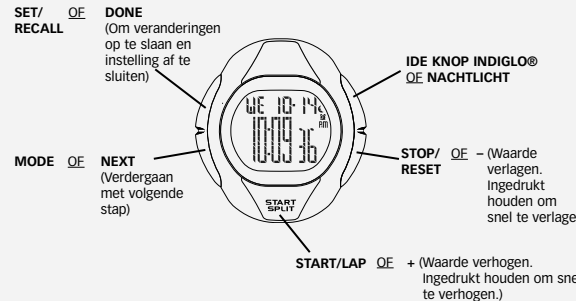
WIJ DANKEN U VOOR DE AANKOOP VAN UW TIMEX® HORLOGE.

Lees de instructies goed door zodat u weet hoe u uw Timex® horloge moet bedienen.

FUNCTIES

Tijd/datum (alleen tijd of tijd/datum op 2 regels • 12/24-uurs indeling • MM-DD of DD-MM indeling • twee tijdzones • uursignaal)
Chronograaf (display met 2 of 3 regels • opslag van ronden • terugroepen van training op datum • weergave van gemiddelde/beste tijd • terugroepen van ronden tijdens training • teller van verstreken tijd)
Countdown-timer (maximaal 24 uur • display met 2 of 3 regels • aan einde stoppen of herhalen)
Intervaltimer (twee intervallen van elk maximaal 24 uur • display met 2 of 3 regels • aan einde stoppen of herhalen)
Drie alarmen (dagelijkse/weekdag/weekend/weekelijks • tweede alarm na 5 minuten • display met 2 of 3 regels)
INDIGLO® nachlicht met de functie NIGHT-MODE®.

WERKING



Bij het instellen heeft elke knop een andere functie zoals hierboven wordt aangegeven. Het display geeft aan wanneer de functie van de knop verandert.

TIJD/DATUM/OURSIGNAAL

- Houd in de modus TIME (tijd) **SET/RECALL** (instellen/terugroepen) ingedrukt. De tijdzone knippert.
 - Druk op + of - om tijdzone 1 of 2 te selecteren.
 - Druk op **NEXT** (volgende) om het uur in te stellen. De cijfers knipperen.
 - Druk op + of - om het uur te veranderen. Loop door 12 uur heen om AM/PM te veranderen.
 - Druk op **NEXT** en +/- om de minuten in te stellen.
 - Druk op **NEXT** en +/- om de seconden op nul in te stellen.
 - Ga verder met dit patroon om de dag van de week, maand, datum, alleen de tijd of display met 2 regels, 12-uurs (AM/PM) of 24-uurs militaire tijdsindeling, MM-DD of DD-MM datumindeling in te stellen en het uursignaal en de pieptoon aan of uit te zetten. Als u pieptoon aan selecteert, hoort u de pieptoon elke keer dat u op een knop, behalve de knop **INDIGLO®**, drukt.
 - Druk op **NEXT** om de tweede tijdzone in te stellen aan de hand van de bovenstaande procedure.
 - Druk op **DONE** (voltooid) om af te sluiten.
- TIPPS: • Houd **START/LAP** (starten/ronde) even ingedrukt om de tweede tijdzone te zien.
- Houd **START/LAP** 4 seconden ingedrukt om de weergegeven tweede tijdzone te veranderen.
 - Houd in andere modi **MODE** (modus) ingedrukt om de tijd te bekijken en laat deze knop los om naar de huidige modus terug te keren.

CHRONOGRAAF

Het horloge telt maximaal 99 ronden (max. 100 uur) en slaat de ronden op.

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

CHRONOGRAAF LATEN LOPEN:

- Druk op **MODE** tot dat CHRONO verschijnt.
 - Druk op **START/LAP** om de chronograaf te starten. De chronograaf blijft lopen als u de modus afsluit.
 - Druk op **START/LAP** om een tussentijd op te nemen. Het rondenummer wisselt af met de laatste twee cijfers van het display.
 - Het display stopt 10 seconden. Druk op **MODE** om het display vrij te geven en de lopende chronograaf te zien.
 - Druk op **STOP/RESET** om de chronograaf te stoppen of te pauzeren. Druk op **START/LAP** om te herstarten.
- Wanneer de training voltooid is, hebt u twee opties:** Houd **SET/RECALL** (instellen/terugroepen) ingedrukt om de training op te slaan of houd **STOP/RESET** ingedrukt om de training te wissen (beide stellen de chronograaf terug op 00:00:00).
- TIPPS: • Wanneer de chronograaf loopt, verschijnt 0 op de tijdweergave.
- Wanneer u een training opslaat, geeft het display het beschikbare geheugen van (aantal ronden die nog opgeslagen kunnen worden. Elke opgeslagen training is gelijk aan het aantal opgenomen ronden plus één extra ronde om de totale trainingstijd op te slaan) of MEMORY FULL (geheugen vol).
 - Als er niet genoeg geheugen is om de hele training op te slaan, worden de totale tijd, de datum en de oudste ronden opgeslagen tot het geheugen vol is.

TRAININGEN TERUGROEPEN:

- Druk op **SET/RECALL** om naar de terugroepmodus te gaan. De datum van de laatste training knippert.
 - Druk op +/- om de training te kiezen die u wilt bekijken. Trainingen worden op datum opgeslagen. Meerdere trainingen kunnen op dezelfde datum worden opgeslagen.
 - Druk op **NEXT** om naar de details van de training te gaan.
 - Druk op +/- om de ronde-/tussentijden van opeenvolgende ronden, BEST (beste) ronde en AVG (gemiddelde) ronde te bekijken.
 - Om andere trainingen te bekijken, drukt u op **NEXT** totdat de datum knippert, waarna u stap 2-4 volgt.
 - Druk op **DONE** om af te sluiten.
- TIP: Om ronde-/tussentijden van de huidige training te bekijken, drukt u, terwijl de chronograaf loopt, op **SET/RECALL** en +/- om de ronde-/tussentijden, BEST ronde en AVG ronde te doorlopen. De huidige ronde wordt niet weergegeven. U kunt geen andere trainingen bekijken terwijl de chronograaf loopt.

TRAININGEN WISSEN:

- Houd, terwijl de chronograaf stilstaat, **STOP/RESET** ingedrukt. HOLD TO CLEAR LAST WKOUT (ingedrukt houden om laatste training te wissen) verschijnt.
- Het horloge geeft een pieptoon. De laatst opgeslagen training wordt uit het geheugen gewist.
- Houd **STOP/RESET** ingedrukt om alle trainingen te wissen. HOLD TO CLEAR CHRONO MEM (ingedrukt houden om geheugen van chronograaf te wissen) verschijnt. Het horloge geeft een tweede pieptoon om aan te geven dat alle opgeslagen trainingen worden gewist. MEMORY 50 (geheugen 50) verschijnt.

DISPLAY-INDELING AANPASSEN:

Dit bepaalt wat er op de eerste en tweede regel van het display wordt afgebeeld.

- Houd **SET/RECALL** ingedrukt.
 - Als er geen trainingen zijn opgeslagen, staat FORMAT (indeling) op het display, gevolgd door SET (instellen).
 - Als er wel trainingen zijn opgeslagen, wordt de laatste training weergegeven.
 - Druk op **NEXT** totdat het indelingsdisplay verschijnt.
 - Druk op +/- om **LAP/SPL** (ronde-/tussentijd) (tussentijd in grote cijfers), **SPL/LAP** (ronde/tijd in grote cijfers), **LAP #/LAP/SPL** (ronde-/ronde-/tussentijd) (rondenummer staat boven aan display van drie regels), **SPL #/SPL/LAP** (tussentijd/ronde-/ronde/tijd) (tussentijd/ronde staat boven aan display met drie regels) of **TOTAL RUN** (totale looptijd) te selecteren.
 - Druk op **SET/RECALL** om af te sluiten.
- OPMERKING:** Met de indeling TOTAL RUN kunt u de totale verstreken tijd en de totale activiteitstijd (totale activiteitstijd-totale verstreken tijd - tijdens training gepauzeerde tijd) bekijken.

TIMER

- Druk op **MODE** totdat TIMER verschijnt.
 - Druk op **SET/RECALL**. De urcijfers knipperen.
 - Druk op +/- om het uur te veranderen.
 - Druk op **NEXT** en +/- om de minuten in te stellen.
 - Druk op **NEXT** en +/- om de seconden in te stellen.
 - Druk op **NEXT** en +/- om STOP AT END (stoppen aan einde) of REPEAT AT END (herhalen aan einde) te selecteren.
 - Druk op **NEXT** en +/- om het display met 2 of 3 regels te selecteren.
 - Druk op **DONE** om te bevestigen en af te sluiten.
 - Druk op **START/LAP** om de timer te starten. De timer blijft lopen zelfs als u de modus Timer verlaat.
 - Een alarmmelodie klinkt wanneer de timer nul bereikt of voordat de timer weer begint af te tellen.
 - Druk op **STOP/RESET** om de timer te stoppen. Druk er nogmaals op om terug te stellen.
- TIPPS: • **II** verschijnt in de tijdweergave wanneer de timer loopt.
- Voor herhaalde timerwerking verschijnt het herhalingsnummer rechts boven op het scherm bij zowel countdown- als intervalltimers.
 - Het maximumaantal herhalingen is 99.

INTERVALLTIMER

U kunt twee timers instellen die achter elkaar af tellen.

- Druk op **MODE** totdat INTMR (intervaltimer) verschijnt.
- Druk op **SET/RECALL**. INT 1 knippert.
- Druk op +/- om het uur te veranderen.
- Druk op **NEXT** en +/- om de minuten in te stellen.
- Druk op **NEXT** en +/- om de seconden in te stellen.
- Druk op **NEXT** en +/- om STOP AT END of REPEAT AT END te selecteren.
- Druk op **NEXT** en +/- om het display met 2 of 3 regels te selecteren.

TIPPS: • Wanneer de eerste aftelling voltooid is, gaat de timer naar het volgende niet op nul ingestelde interval. Het **INDIGLO®** nachlicht knippert en na elk interval klinkt een ton.

- Als u beide timers in intervaltimer voor herhaling instelt, telt de timer beide intervallen af en herhaalt dan de gehele reeks.

ALARM

- Druk op **MODE** totdat ALM 1 verschijnt.
 - Druk op **STOP/RESET** om tussen het display met 2 en 3 regels te wisselen.
 - Druk op **SET/RECALL** om het alarm in te stellen.
 - De urcijfers knipperen. Druk op +/- om het uur te veranderen.
 - Druk op **NEXT** en +/- om de minuten, AM of PM (als de primaire tijdweergave in 12-uurs indeling is), DAILY (dagelijks), WKDAYS (WEEKDAGEN), WKENDS (WEEKENDS) of de dag van de week (wekelijks alarm) in te stellen.
 - Druk op **DONE** om te bevestigen en af te sluiten.
 - Druk op **START/LAP** of **STOP/RESET** om het alarm AAN of UIT te zetten.
 - Om de overige alarmen in te stellen, drukt u op **MODE** voor ALM 2 of ALM 3 en stelt u deze zoals hierboven in.
- TIPPS: • Wanneer het alarm aan staat, verschijnt 0 in de tijdweergave.
- Wanneer het alarm afgaat, knipperen het **INDIGLO®** nachlicht en het alarm pictogram en klinkt een waarschuwing. Druk op om het even welke knop om de waarschuwing te stoppen.
 - Als geen knop wordt ingedrukt, stopt de waarschuwing na 20 seconden en wordt het tweede alarm na 5 minuten geactiveerd.

OPMERKING: Het alarm pictogram 0 verschijnt alleen op het display wanneer de tijd waarvoor het alarm is ingesteld, korter dan 12 uur is.

INDIGLO® NACHTLICHT/FUNCTIE NIGHT-MODE®

- Druk op de knop **INDIGLO®** om het licht in te schakelen. Elektroluminescentietechnologie verlicht de gehele wijzerplaat van het horloge's nachts en wanneer er weinig licht is.
- Blijf de knop nog maximaal 3 seconden ingedrukt houden om de verlichting aan te houden.
- Druk op de knop **INDIGLO®** seconden ingedrukt om de functie NIGHT-MODE® te activeren.
- Verschijnt.
- Druk in de functie NIGHT-MODE® op om het even welke knop om de wijzerplaat van het horloge 3 seconden te verlichten.
- Om de functie NIGHT-MODE® uit te schakelen houdt u de knop **INDIGLO®** 4 seconden ingedrukt. De functie wordt na 8 uur automatisch gedeactiveerd.

WATERBESTENDIGHEID EN SCHOKVASTHEID

Als het horloge waterbestendig is, wordt de metermarkering of (300') aangegeven.

Waterbestendige diepte	p.s.i.a. * Waterdruk onder oppervlak
30 m/98 ft	60
50 m/164 ft	86
100 m/328 ft	160

*lb per vierkante inch absoluut

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

- Het horloge is alleen waterbestendig zo lang het glas, de drukknoppen en de kast intact blijven.
- Het horloge is geen duikershorloge en mag niet voor duiken worden gebruikt.
- Spoel het horloge met zoet water af nadat het aan zout water is blootgesteld.
- De schokbestendigheid wordt op de wijzerplaat of de achterkant van de kast aangegeven. De horloges zijn zodanig ontworpen dat ze aan de ISO-test voor schokvastheid voldoen. Beschadiging van het horlogeglas moet echter worden vermeden.

BATTERIJ

Timex raadt ten sterkste aan om de batterij door een winkelier of juwelier te laten vervangen. Druk, indien van toepassing, op de terugstelpknop wanneer u de batterij vervangt. Het type batterij vindt u aan de achterkant van de behuizing. De geschikte levensduur van de batterij is op bepaalde veronderstellingen met betrekking tot het gebruik gebaseerd; de levensduur van de batterij varieert al naargelang het werkelijke gebruik.

DE BATTERIJ NIET IN HET VUUR WEGGOOIEN. NIET OPLADEN. LOSSE BATTERIEN UIT DE BUURT VAN KINDEREN HOUDEN.