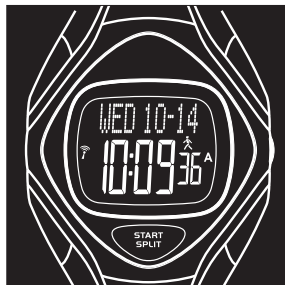


TIMEX

Fitness Tracker

instruction guide



English	Page 2
Français	Page 22
Español	Página 44
Português	Página 66
Italiano	Pagina 88
Deutsch	Seite 110
Nederlands	Pagina 132

Welkom!

Wij danken u voor de aankoop van een TIMEX® Ironman* Fitness Tracker met **INDIGLO® nachlicht**. Samen kunnen het horloge en de fitness POD u helpen beter te trainen en actief te blijven.

In het horloge kunnen 50 ronden worden opgeslagen en het bevat de basistechnologie voor het volgen van snelheid en afstand om u te helpen het tempo erin te houden of om bij te houden hoe actief u bent geweest.

Als u dus om gezondheidsredenen actief blijft, een jogging-programma begint of voor uw 10e marathon traint, zal dit horloge u daarbij helpen.

Lees de instructies goed door zodat u weet hoe u uw Timex® horloge moet bedienen. Het is mogelijk dat uw model niet alle functies heeft die in dit boekje worden beschreven.

HORLOGEFUNCTIES	132
Tijd/datum	132
Chronograaf	132
Terugroepen	132
Timer en intervaltimer.....	132
Activiteit (pedometer)	133
Kalibreren	133
Alarm	133
HORLOGEMODI	134
FUNCTIE VAN DE KNOPPEN	135
HET FITNESS TRACKER SYSTEEM STARTEN	135
TIJD / DATUM / UURSIGNAAL	136
CHRONOGRAAF	137
Chronograaf laten lopen	138
Display-indeling aanpassen.....	139
TERUGROEPEN	139
TIMER	141
INTERVALTIMER	142
ACTIVITEIT	143
Statistische gegevens van activiteiten bekijken.....	143
Activiteitenfuncties instellen	143
KALIBREREN	144
Automatische selectie van activiteit	144
Automatische kalibratie van de POD	144
Handmatige kalibratie van de POD.....	145
ALARM	146
Informatieve en foutmeldingen van de POD	146
INDIGLO® NACHTLICHT EN DE FUNCTIE NIGHT-MODE®	147
WATERBESTENDIGHEID EN SCHOKVASTHEID	148
BATTERIJEN	149
GARANTIE	151

TIJD/DATUM

- Uren, minuten en seconden weergegeven in 12- of 24-uurs indeling
- Dag van de week en datum weergegeven in de MM-DD of DD.MM indeling
- Tweede tijdzone, met zelfstandige uren, minuten, datum en indelingsinstellingen
- Optionele knop- en uursignalen
- Kijk in elke modus naar de tijd van de dag door de knop **MODE** (modus) ingedrukt te houden
- De pedometer kan snelheid, afstand en tempo weergeven
- Houd **START/SPLIT** (starten/tussentijd) even ingedrukt om de tweede tijdzone te zien. Houd de knop ingedrukt om de tweede tijdzone te veranderen. Het horloge geeft een pieptoon om de verandering te bevestigen

CHRONOGRAAF

- Resolutie van 1/100 seconde voor maximaal één uur, resolutie van één seconde voor maximaal 100 uur
- Telling van 99 ronden
- De pedometer kan snelheid, afstand en tempo weergeven

TERUGROEPEN

- Opslag van 50 ronden
- Opslag van meerdere trainingen met datumstempel, gemiddelde en beste rondetijden en totale afstand, snelheid en tempo per ronde
- Gemiddeld aantal calorieën voor de gehele training

TIMER EN INTERVALTIMER

- Timer tot maximaal 24 uur instelbaar
- Vijf intervallen tot maximaal 24 uur instelbaar
- Aftellen en stoppen of herhalen
- Telling van 99 herhalingen
- **INDIGLO®** nachtlucht knippert tijdens waarschuwingstoon

- Intervallen kunnen de naam krijgen van een van zes standaardberichten
- De pedometer kan snelheid, afstand en tempo weergeven

ACTIVITEIT (PEDOMETER)

- Stappenteller van 0 tot 999,999
- Afgelegde afstand in kilometers of mijlen
- Verstreken tijd tijdens activiteit
- Verbrande calorieën
- Snelheidsberekening op basis van aantal stappen, activiteitsduur en staplengte
- Berekening van looptempo in stappen/min
- Invoer van gewicht en staplengte
- Instelbaar stapdoel
- Eenheden instelbaar op metrisch of VS

KALIBREREN

- Kalibratie-instellingen voor lopen, hardlopen en joggen
- Instelbare staplengte, staptempo en kalibratieafstand
- Automatische detectie van activiteit voor nauwkeurige berekening van calorieën en afstand

ALARM

- Drie dagelijkse, weekdag-, weekend- of wekelijkse alarmen
- Tweede waarschuwing na vijf minuten
- **INDIGLO®** nachtlucht knippert tijdens waarschuwingstoon

INDIGLO® NACHTLICHT MET DE FUNCTIE NIGHT-MODE®

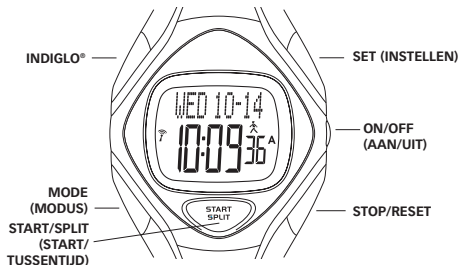
HORLOGEMODI

De functies van dit horloge zijn in modi gegroepeerd, die opgeroepen worden door de knop **MODE** in te drukken en los te laten – steeds wanneer u op de knop **MODE** drukt, komt u bij een volgende modus in de lus. De modi zijn in de onderstaande volgorde opgesteld:

TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INT TIMER > ACTIVITY > CALIBRATE > ALARM

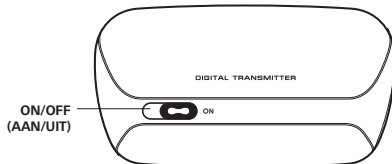
- TIME** (tijd) geeft de tijd van de dag en datum weer
- CHRONO** (chronograaf) gebruik de chronograaf voor het opnemen van de tijd
- RECALL** (terugroepen) gebruiken om vorige, met de chronograaf opgenomen gebeurtenissen door te nemen
- TIMER** de countdown-timer komt goed van pas voor het opnemen van de tijd van evenementen met vaste tijden
- INT TIMER** (intervaltimer) de intervaltimer is goed geschikt voor het opnemen van vaste intervallen tijdens trainingen
- ACTIVITY** (activiteit) gebruiken om stappen, activiteitsdoelen en verbrande calorieën te volgen
- CALIBRATE** (kalibreren) gebruiken om de fitness POD in te stellen en zeer nauwkeurig te maken
- ALARM** er zijn drie alarmen beschikbaar zodat u op tijd bent

FUNCTIE VAN DE KNOPPEN



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

HET FITNESS TRACKER SYSTEM STARTEN



1. Om de POD aan te zetten, schuift u de schakelaar naar de stand ON (Aan).
2. Klem de POD aan uw broeksband of riem. Controleer of de POD op de heup en parallel aan de grond is. Voor de beste resultaten plaatst u de POD aan dezelfde kant van uw lichaam als uw horloge.
3. Om de ontvanger aan te zetten, drukt u op de knop **ON/OFF** (Aan/Uit) op het horloge. Zorg dat u op minstens twee meter afstand van andere gebruikers van een

Fitness Tracker bent.

4. De golf op het ANTENNE-pictogram  knippert terwijl het horloge naar de POD zoekt.
5. Het ANTENNE-pictogram  wordt continu weergegeven wanneer de POD en het horloge communiceren en de verbinding tot stand is gebracht.

OPMERKING: Hoewel het Fitness Tracker systeem een werk-bereik van ongeveer 1 meter (3 ft) van de POD tot het horloge heeft, moet u er voor de meest betrouwbare werking van het horloge toch voor zorgen dat het horloge zo dicht mogelijk bij de POD is wanneer u het systeem opstart.

TIPS:

- Voor het gemak begint het horloge, wanneer het naar een timing- of activiteitsmodus gaat, automatisch naar de POD te zoeken zonder dat u op de knop **ON/OFF** op het horloge hoeft te drukken.
- Om het systeem uit te zetten, houdt u **ON/OFF** op het horloge 4 seconden ingedrukt. Schuif de POD schakelaar naar OFF om de POD uit te zetten.
- Om de levensduur van de batterij te verlengen, moet u ervoor zorgen dat u de POD en de ontvanger van het horloge na gebruik uitzet.
- Voor de beste resultaten moet u zorgen dat de POD direct boven uw heup is aan de zijkant van uw lichaam. Als u de POD dichterbij de voor- of achterkant van uw lichaam verplaatst, wordt de POD minder nauwkeurig.

Druk in de modus Time of Day (tijd), Chrono (chronometer), Timer of Interval Timer (intervaltimer) herhaaldelijk op de knop **ON/OFF** om de gegevens van afstand, snelheid, tempo en modus te doorlopen. Elke modus behoudt zijn weergave-instellingen.

TIJD / DATUM / UURSIGNAAL

1. Houd **SET** (instellen) ingedrukt in de modus TIME. De tijdzone knippert.
2. Druk op **+ of -** om tijdzone 1 of 2 te selecteren.

3. Druk op **NEXT** (volgende) om het uur in te stellen. De cijfers knipperen.
4. Druk op **+ of -** om het uur te veranderen. Loop door 12 uur heen om AM/PM te veranderen.
5. Druk op **NEXT** en **+ / -** om de minuten in te stellen.
6. Druk op **NEXT** en **+ / -** om de seconden op nul in te stellen.
7. Ga verder met dit patroon om de dag van de week, maand, dag, 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.
8. Druk op **NEXT** om de tweede tijdzone in te stellen aan de hand van de bovenstaande procedure.
9. Druk op **DONE** (voltooid) om af te sluiten.
10. Terwijl de POD en het horloge communiceren, drukt u herhaaldelijk op de knop **ON** om de displays van afstand, snelheid, tempo en datum te doorlopen.

TIPS:

- Houd terwijl u naar de tijd kijkt, **START/SPLIT** (starten/tussentijd) even ingedrukt om de tweede tijdzone te zien.
- Houd **START/SPLIT** 4 seconden ingedrukt om de weergegeven tijdzone te veranderen.
- Houd in andere modi **MODE** 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 50 ronden op.


Rondetijd is de tijd voor één segment (ronde) van een evenement. Tussentijd is de totale tijd sinds het begin van het evenement.

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

CHRONOGRAAF LATEN LOPEN:

1. Druk op **MODE** totdat CHRONO verschijnt.
2. Druk op **START/SPLIT** om Chrono te starten. De chronograaf blijft lopen als u deodus afsluit.
3. Druk op **START/SPLIT** om een tussentijd op te nemen. Het rondenummer wordt linksboven in het display weergegeven.
4. Het display stopt 10 seconden. Als de POD actief is, worden na 5 seconden het gemiddelde tempo en de totale afstand voor de ronde weergegeven. Druk op **MODE** om het display vrij te geven en de lopende chronograaf te zien.
5. Druk op **STOP/RESET** om de chronograaf te stoppen of te pauzeren. Druk op **START/SPLIT** om te hervatten.
6. Wanneer de training voltooid is, hebt u twee opties: Houd **SET** (instellen) 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).
7. Terwijl de POD en het horloge communiceren, drukt u herhaaldelijk op de knop **ON** om de displays van afstand, snelheid, tempo en chronograaf te doorlopen.

TIPS:

- Wanneer de chronograaf loopt, verschijnt  op de tijdweergave.
- Wanneer u een training opslaat, geeft het display het beschikbare geheugen aan (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.
- Om de laatste training te wissen, houdt u **STOP/RESET** ingedrukt terwijl de chronograaf wordt teruggesteld. Om alle trainingen te wissen, blijft u de knop **STOP/RESET** ingedrukt houden totdat CLEAR CHRONO MEM (geheugen van chronograaf wissen) verschijnt en het horloge piept.

DISPLAY-INDELING AANPASSEN:

Hiermee bepaalt u wat er op de bovenste en onderste regel van het display verschijnt wanneer de chronograaf loopt.

1. Druk op **SET**.
2. Druk op + / – om **LAP/SPLIT** (rondetijd in grote cijfers), **SPLIT/LAP** (tussentijd in grote cijfers) of **TOTAL RUN** (totale looptijd) te selecteren.
3. Druk op **SET** 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.

TERUGROEPEN

Deodus Terugroepen wordt gebruikt om trainingen te bekijken die in deodus Chronograaf zijn opgenomen. Terugroepen toont de ronden die tijdens een training zijn opgenomen, de beste ronde in de training en berekent de gemiddelde rondetijd voor de training.

Als de pedometer actief is, toont Terugroepen ook de totale afstand, gemiddelde snelheid, het gemiddelde tempo en de calorieën voor de training evenals tijden, afstand, snelheid en tempo van de ronden.

1. Druk op **MODE** totdat RECALL (terugroepen) verschijnt.
2. Druk op + om de training te kiezen die u wilt bekijken.

3. Druk op **SET** om te beginnen met het bekijken van de ronden.
4. Druk op + / – om alle statistische gegevens voor de training te bekijken.
5. Druk op **SET** om het bekijken van de ronden af te sluiten.

De statistische gegevens die u kunt bekijken, zijn:

Total Time (totale tijd) – de totale tijd van de training

Distance (afstand) – de totale afstand van de training

Average Speed (gemiddelde snelheid) – de gemiddelde, bereikte snelheid voor de hele training

Pace (tempo) – het gemiddelde, bereikte tempo voor de hele training

Calories (calorieën) – totaal aantal verbrande calorieën tijdens de training

Lap Time (rondetijd) – de ronde- en tussentijd voor elke ronde

Lap Distance (rondeafstand) – de totale afstand voor de ronde

Lap Speed (rondesnelheid) – de gemiddelde snelheid van de ronde

Lap Pace (rondetempo) – het gemiddelde tempo van de ronde

Best Lap (beste ronde) – de snelste ronde wat betreft tijd voor de training

Average Lap (gemiddelde ronde) – de gemiddelde rondetijd voor de training

TIPS:

Om de training te verwijderen, houdt u **STOP/RESET** 3 seconden lang ingedrukt. Blijf de knop nog 3 seconden indrukken om alle trainingen te wissen.

TIMER

De timer wordt gebruikt om de tijd van een evenement met vaste tijd af te tellen. De timer kan worden ingesteld om te herhalen en continu af te tellen.

1. Druk op **MODE** totdat **TIMER** verschijnt.
2. Druk op **SET**. De uurcijfers knipperen.
3. Druk op + of – om het uur te veranderen.
4. Druk op **NEXT** en + / – om de minuten in te stellen.
5. Druk op **NEXT** en + / – om de seconden in te stellen.
6. Druk op **NEXT** en + / – om **STOP AT END** (stoppen aan einde) of **REPEAT AT END** (herhalen aan einde) te selecteren.
7. Druk op **DONE** om te bevestigen en af te sluiten.
8. Druk op **START/SPLIT** om de timer te starten. De timer blijft lopen zelfs als u de modus Timer verlaat.
9. Het timermelodietje klinkt wanneer de timer nul bereikt of voordat de timer weer begint af te tellen.
10. Druk op **STOP/RESET** om de timer te stoppen. Houd **STOP/RESET** 2 seconden ingedrukt om terug te stellen.
11. Terwijl de POD en het horloge communiceren, drukt u herhaaldelijk op de knop **ON** om de displays van afstand, snelheid, tempo en timer te doorlopen.

TIPS:


-  verschijnt in het tijdsdisplay wanneer de timer loopt.
-  verschijnt wanneer de timer loopt en is ingesteld om aan het einde te herhalen.
- Voor herhaalde timerwerking verschijnt het herhalingsnummer bovenaan op het display.
- Het maximumaantal herhalingen is 99.

INTERVALTIMER

Intervaltimers zijn timers die een serie vaste evenementen aftellen. U kunt maximaal 5 intervaltimes instellen met beschrijvende namen.

1. Druk op **MODE** totdat INT TIMER verschijnt.
2. Druk op **SET**. 1 knippert.
3. Druk op + / - om het interval (1 t/m 5) te selecteren.
4. Druk op **NEXT**. De uurscijfers knipperen.
5. Druk op + **of** - om het uur te veranderen.
6. Druk op **NEXT** en + / - om de minuten in te stellen.
7. Druk op **NEXT** en + / - om de seconden in te stellen.
8. Druk op **NEXT** en + / - om de naam voor het interval te selecteren (SLOW (langzaam), MED (matig), FAST (snel), WALK (lopen), JOG (joggen) of RUN (hardlopen)).
9. Druk op **NEXT** en + / - om STOP AT END (stoppen aan einde) of REPEAT AT END (herhalen aan einde) te selecteren.
10. Druk op **DONE** om te bevestigen en af te sluiten.
11. Druk op **START/SPLIT** om de timer te starten. De andere functies zijn dezelfde als voor TIMER.
12. Terwijl de POD en het horloge communiceren, drukt u herhaaldelijk op de knop **ON** om de displays van afstand, snelheid, tempo en intervaltimer te doorlopen.

TIPS:

-  verschijnt in het tijdsdisplay wanneer de intervaltimer loopt.  verschijnt wanneer de intervaltimer loopt en is ingesteld om aan het einde te herhalen.
- Wanneer de eerste aftelling voltooid is, gaat de timer naar het volgende, niet op nul ingestelde interval. Het **INDIGLO®** nachtlicht knippert en na elk interval klinkt een toon.
- Als u REPEAT AT END selecteert, telt de timer alle intervallen af en herhaalt dan de gehele reeks.
- Maak gebruik van de intervalnamen. Dankzij de namen is het type activiteit gemakkelijk te herinneren.

ACTIVITEIT

De modus Activiteit houdt bij hoe actief u bent en stelt stapdoelen in.

1. Zorg dat de POD aanstaat en dat het horloge ontvangt.
2. Druk op **MODE** totdat ACTIVITY verschijnt.
3. Druk op + om de verschillende statistische gegevens te doorlopen

STATISTISCHE GEGEVENS VAN ACTIVITEITEN BEKIJKEN

In de modus Activiteit kunt u de volgende statistische informatie bekijken:

Steps (stappen) – het totale aantal genomen stappen

Distance (afstand) – de totale afgelegde afstand (km of mijl)

Activity Time (duur van activiteit) – de totale tijd dat u in beweging was

Calories (calorieën) – Totaal verbrande calorieën

Speed (snelheid) – de huidige snelheid (km/u of mph)

Pace (tempo) – het huidige tempo (uren en minuten per km of mijl)

Steps Left (resterende stappen) – het totaal aantal resterende stappen van het stapdoel

Steps per Minute (stappen per minuut) – het gemiddelde van de laatste 6 stappen

TIPS:

- Houd **STOP/RESET** ingedrukt terwijl u in de modus Activiteit bent om de statistische gegevens voor activiteit terug te stellen.
- Wanneer uw stapdoel is bereikt, verschijnt **GOAL MET** (doel bereikt) en klinkt een toon in iedere modus.

ACTIVITEITENFUNCTIES INSTELLEN

In de modus Activiteit kunt u een stapdoel, uw gewicht en de eenheden (metrisch of Engels) voor alle horlogefuncties instellen.

1. Druk op **MODE** totdat ACTIVITY verschijnt.
2. Houd **SET** ingedrukt. Een cijfer voor het stapdoel knippert.
3. Druk op **NEXT** en + / – om elk van de volgende cijfers voor het stapdoel in te stellen.
4. Druk op **NEXT** en + / – om elk van de cijfers voor het gewicht in te stellen.
5. Druk op **NEXT** en + / – om metrische of Engelse eenheden te selecteren.
6. Druk op **DONE** om te bevestigen en af te sluiten.

KALIBREREN

In de modus Kalibreren kunt u de POD instellen zodat u dingen zoals afstand en verbruikte calorieën nauwkeuriger kunt berekenen.

AUTOMATISCHE SELECTIE VAN ACTIVITEIT

Wanneer de Fitness Tracker eenmaal is gekalibreerd voor lopen, joggen en hardlopen, is hij slim genoeg om te bepalen welke activiteit u uitvoert. Het resultaat is dat de statistische gegevens in het algemeen nauwkeuriger zijn.

OPMERKING: Kalibreer alle activiteiten vóór gebruik om nauwkeurigheid van het product te verzekeren. Als niet alle activiteiten worden gekalibreerd, voert u handmatige kalibratie uit en kopieert u de staptempo- en staplengte-waarde van de ene activiteit naar die activiteiten die niet gekalibreerd zijn.

AUTOMATISCHE KALIBRATIE VAN DE POD

Automatische kalibratie van de POD is een eenvoudige manier om de POD te kalibreren zonder dat u details over de staplengte en het staptempo hoeft te weten. Minimale afstand voor kalibratie is 30 meter (of 100 ft).

1. Controleer of de POD AAN staat.
2. Druk op **MODE** totdat CALIBRATE (KALIBREREN) verschijnt.
3. Druk op **ON/OFF** om de horlogeontvanger aan te zetten als die nog niet aan is. Wacht tot het ANTENNE-pictogram

 continu wordt weergegeven voordat u verdergaat met de kalibratie.

4. Druk op + om de activiteit te selecteren die u wilt kalibreren.
5. Houd de knop **ON/OFF** ingedrukt om de kalibratie te beginnen. Wacht totdat START WALK (begin met lopen), START JOG (begin met joggen) of START RUN (begin met hardlopen) op het horloge wordt weergegeven.
6. Start de huidige activiteit. Als u bijvoorbeeld RUN had geselecteerd, begint u met hardlopen.
7. Druk aan het einde van 30 meter (of 100 ft) op **STOP/RESET** om de kalibratie te voltooien.
8. Als de kalibratie was geslaagd, verschijnt CALIBRATE OK (kalibreren in orde) op het horloge.

OPMERKING: CALIBRATE FAILED (kalibratie mislukt) kan verschijnen als er te weinig stappen gedurende een lange kalibratieperiode of te veel stappen gedurende een korte kalibratieperiode zijn.

TIPS:

- U kunt de staplengte en de stappen per minuut handmatig kalibreren voor betere nauwkeurigheid.
- Bovendien kunt u een betere nauwkeurigheid krijgen door een grotere afstand voor kalibratie te kiezen.

HANDMATIGE KALIBRATIE VAN DE POD

De POD kan door middel van handmatige kalibratie ongelofelijk nauwkeurig gekalibreerd worden. De waarden kunnen worden gemanipuleerd om een grote mate van nauwkeurigheid te krijgen.

1. Controleer of de POD AAN staat.
2. Druk op **MODE** totdat CALIBRATE (KALIBREREN) verschijnt.
3. Houd **SET** ingedrukt om de geselecteerde activiteit te kalibreren.
4. Druk op + / – om de te kalibreren activiteit (WALK, JOG of RUN) te selecteren.
5. Druk op **NEXT** en + / – om elk van de cijfers voor

stappen per minuut in te stellen.


6. Druk op **NEXT** en + / – om de staplengte in te stellen.
7. Druk op **NEXT** en + / – om de kalibratielengte voor automatische kalibratie in te stellen.

ALARM


Er kunnen maximaal drie alarmen worden ingesteld om u aan aanstaande evenementen te herinneren.

1. Druk op **MODE** totdat ALARM verschijnt.
2. Druk op **STOP/RESET** om alarm 1, 2 of 3 te selecteren.
3. Druk op **SET** om het geselecteerde alarm in te stellen.
4. De uurscijfers knipperen. Druk op + / – om het uur te veranderen.
5. Druk op **NEXT** en + / – om de minuten, AM of PM (als de primaire tijdweergave in 12-uurs indeling is), DAILY (DAGELIJKS), WEEKDAYS (WEEKDAGEN), WEEKENDS of de dag van de week (wekelijks alarm) in te stellen.
6. Druk op **DONE** om te bevestigen en af te sluiten.
7. Druk op **STOP/RESET** om het alarm AAN of UIT te zetten.

TIPS:

- Wanneer het alarm aan staat, verschijnt  in de tijdweergave.
- Wanneer het alarm weerklinkt, knipperen het INDIGLO® nachtlucht en het alarmpictogram 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.

INFORMATIEVE EN FOUTMELDINGEN VAN DE POD

Knipperend antennepictogram  – Het horloge zoekt momenteel naar de POD wanneer de golf knippert. Controleer of de POD ingeschakeld en binnen bereik van het horloge is.

Continu antennepictogram  – Het horloge en de POD communiceren

Continu joggerpictogram  – Er is geen beweging waargenomen


Bewegend joggerpictogram  – Er is beweging waargenomen door de POD en de gegevens worden naar het horloge verzonden

NO POD DATA – (geen POD gegevens) Het signaal van de POD is verloren. Controleer of de POD ingeschakeld en binnen bereik is. Het horloge wordt automatisch uitgeschakeld nadat het 16 uur continu is gebruikt. Op dit punt moet de ontvanger van het horloge weer worden aangezet door op **ON/OFF** te drukken.

INDIGLO® NACHTLICHT EN DE FUNCTIE NIGHT-MODE®

1. Druk op de knop **INDIGLO®** om het licht in te schakelen. INDIGLO®-technologie verlicht de gehele wijzerplaat van het horloge 's nachts en wanneer er weinig licht is.
2. Blijf de knop nog maximaal 3 seconden ingedrukt houden om de verlichting aan te houden.
3. Houd de knop **INDIGLO®** 4 seconden ingedrukt om de functie **NIGHT-MODE®** te activeren (Amerikaans octrooi 4,912,688).
4. Druk wanneer de functie **NIGHT-MODE®** geactiveerd is, op om het even welke knop om de wijzerplaat van het horloge 3 seconden te verlichten.
5. Om de functie **NIGHT-MODE®** uit te schakelen houdt u de knop **INDIGLO®** 4 seconden ingedrukt. De functie wordt automatisch gedeactiveerd.

WATERBESTENDIGHEID EN SCHOKVASTHEID

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

1. Het horloge is alleen waterbestendig zo lang het glas, de drukknoppen en de kast intact blijven.
2. Het horloge is geen duikershorloge en mag niet voor duiken worden gebruikt.
3. Spoel het horloge met zoet water af nadat het aan zout water is blootgesteld.
4. 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.

BATTERIJEN

DE HORLOGEBATTERIJ VERWISSELEN

1. Plaats een munt in de gleuf op het batterijdeurtje.
2. Schroef het batterijdeurtje los door de munt linksom te draaien.
3. Verwijder het plastic frame waarmee de batterij afgedekt is.
4. Verwijder de batterij uit het horloge.
5. Trek de mylar sticker van de oude batterij af en plaats hem op de nieuwe.
6. Plaats de nieuwe batterij in de horlogekast.
7. Breng het plastic frame waarmee de batterij afgedekt is, weer aan.
8. Breng het batterijdeurtje weer aan.
9. Draai het batterijdeurtje rechtsom dicht met een munt.

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

DE BATTERIJ VAN DE POD VERVANGEN

1. Druk op de knop op de achterkant van de kast en schuif tegelijkertijd het deksel van de POD vandaan.
2. Verwijder de oude batterij en plaats een nieuwe CR2032 batterij in de batterijruimte.
3. Breng het batterijdeurtje weer aan.

FCC-kennisgeving (VS) / IC-kennisgeving (Canada):

Dit apparaat voldoet aan deel 15 van de FCC-voorschriften. Het gebruik is afhankelijk van de volgende twee voorwaarden:

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

Waarschuwing: Veranderingen of wijzigingen, die niet uitdrukkelijk door de voor naleving verantwoordelijke partij zijn goedgekeurd, kunnen ertoe leiden dat de toestemming voor de gebruiker om dit apparaat te gebruiken wordt ingetrokken.

OPMERKING: 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. Dit apparaat produceert en gebruikt radiofrequente energie en kan deze energie uitstralen, en kan, als het niet volgens de instructies wordt gebruikt, schadelijke storing voor radiocommunicatie veroorzaken. Er is echter geen garantie dat storing zich in een bepaalde installatie niet zal voordoen. Als dit apparaat schadelijke storing voor radio- en televisieontvangst veroorzaakt, wat vastgesteld kan worden door het apparaat uit en aan te zetten, wordt de gebruiker aangeraden te proberen de storing met een of meer van de volgende maatregelen te verhelpen:

- De ontvangstantenne heroriënteren of verplaatsen.
- De afstand tussen het apparaat en de ontvanger vergroten.
- Het apparaat aansluiten op een stopcontact op een ander circuit dan waarop de ontvanger is aangesloten.
- De dealer of een ervaren radio/televisiemonteur raadplegen als u hulp nodig hebt.

Dit digitale apparaat van klasse [B] voldoet aan Canadese ICES-003.

INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX

Het TIMEX® horloge heeft een garantie van de 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. **BELANGRIJK — DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN HET HORLOGE:**

- 1) nadat de garantietermijn is verlopen,
- 2) als het horloge oorspronkelijk niet bij een erkende Timex-winkelier is gekocht;
- 3) als gevolg van reparaties die niet door Timex zijn uitgevoerd,
- 4) als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik en
- 5) het glas, de band, de kast, de accessoires of de batterij. Timex kan het vervangen van deze onderdelen in rekening brengen.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIJP 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 uw horloge naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex-winkelier waar het horloge gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele reparatiebon van het horloge of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele reparatiebon van het horloge 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\$ 8,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN\$ 7,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 2,50 in het VK. In andere landen zal Timex port en behandeling in rekening brengen. **STUUR NOOIT EEN SPECIAAL HORLOGEBANDJE OF ENIG ANDER ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.**

Voor de VS kunt u 1-800-328-2677 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië +55 (11) 5572 9733. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribische gebied, Bermuda en de Bahamas (501) 370-5775 (VS). Voor Azië 852-2815-0091. Voor het V.K. 44-020-8687-9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 33 3 81 63 42 00. Voor Duitsland 49 7 231 494140. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie. In Canada, de VS en sommige andere locaties kunnen deelnemende Timex winkeliers u een voorgeadresseerde, franco horlogereparatie-omveloppe verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

©2008 Timex Corporation. TIMEX en NIGHT-MODE zijn gedeponeerde handelsmerken van de Timex Corporation. INDIGLO is een gedeponeerd handelsmerk van de Indiglo Corporation in de VS en andere landen. *IRONMAN is een gedeponeerd handelsmerk van de World Triathlon Corporation.