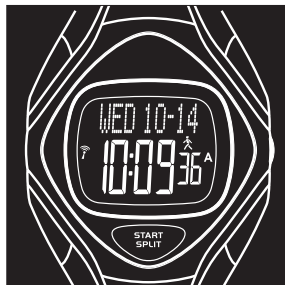


# TIMEX

## Fitness Tracker

instruction guide



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



## INTRODUZIONE

### Benvenuti!

Grazie di aver acquistato un TIMEX® Ironman\* Fitness Tracker con **illuminazione del quadrante INDIGLO®**. Insieme, l'orologio e il POD sono uno strumento eccezionale per migliorare la vostra esperienza di allenamento e per aiutarvi a mantenervi attivi.

L'orologio memorizza 50 giri e incorpora una tecnologia basilare di monitoraggio della velocità e della distanza per aiutarvi a mantenere il ritmo dell'allenamento o semplicemente per tenervi informati sui vostri livelli di attività.

Così, questo orologio vi aiuterà sia che vogliate mantenervi attivi per motivi di salute, sia che vogliate iniziare a correre o magari prepararvi alla vostra decima maratona.

**Leggete attentamente le istruzioni per capire come usare l'orologio Timex®. Il modello in dotazione potrebbe non disporre di tutte le funzioni descritte in questo opuscolo.**

## INDICE ANALITICO

<b>FUNZIONI DELL'OROLOGIO</b> .....	88
Ora/Data .....	88
Cronografo.....	88
Richiamo .....	88
Timer e Timer a intervalli .....	88
Attività (pedometro) .....	89
Calibrazione .....	89
Sveglia .....	89
<b>MODALITÀ DELL'OROLOGIO</b> .....	90
<b>FUNZIONI DEI PULSANTI</b> .....	91
<b>AVVIO DEL SISTEMA FITNESS TRACKER</b> .....	91
<b>ORA/DATA/SEGNALE ACUSTICO ORARIO</b> .....	93
<b>CRONOGRIFO</b> .....	94
Come usare il cronografo .....	94
Come personalizzare il formato del display .....	95
<b>RICHIAMO</b> .....	96
<b>TIMER</b> .....	97
<b>TIMER A INTERVALLI</b> .....	98
<b>ATTIVITÀ</b> .....	99
Visualizzazione delle statistiche delle attività .....	99
Impostazione delle funzioni della modalità Attività .....	100
<b>CALIBRAZIONE</b> .....	100
Selezione automatica dell'attività.....	100
Calibrazione automatica del Pod .....	100
Calibrazione manuale del Pod .....	101
<b>SVEGLIA</b> .....	102
Messaggi di errore e di informazione del POD .....	103
<b>ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO®/</b> <b>FUNZIONE NIGHT-MODE®</b> .....	103
<b>RESISTENZA ALL'ACQUA E AGLI URTI</b> .....	104
<b>BATTERIE</b> .....	105
<b>GARANZIA</b> .....	107

## FUNZIONI DELL'OROLOGIO

### ORA/DATA

- Ore, minuti e secondi visualizzati in formato a 12 o a 24 ore
- Giorno della settimana e data visualizzati in formato MM-GG o GG.MM
- Secondo fuso orario, con impostazioni indipendenti per ora, minuti, data e formato
- Segnale acustico orario e pressione dei pulsanti con riscontro sonoro opzionali
- Sguardo veloce all'ora del giorno da qualsiasi modalità tenendo premuto il pulsante **MODE**
- La velocità, la distanza e il passo del pedometro possono essere visualizzati
- Premere e tenere premuto brevemente **START/SPLIT** per dare un'occhiata al secondo fuso orario. Continuare a tenere premuto il pulsante per cambiare la visualizzazione in modo che mostri l'ora del secondo fuso orario. L'orologio emetterà un segnale acustico per confermare il cambiamento.

### CRONOGRAFO

- Risoluzione a 1/100 di secondo fino a un'ora; risoluzione di un secondo fino a 100 ore
- Contatore da 99 giri
- La velocità, la distanza e il passo del pedometro possono essere visualizzati

### RICHIAMO

- Memoria per 50 giri
- Memoria per più allenamenti con indicazione della data, tempi medi e di giro migliore, oltre che distanza totale, velocità e passo per giro
- Calorie bruciate in media per l'intero allenamento

### TIMER E TIMER A INTERVALLI

- Timer impostabile fino ad un massimo di 24 ore.
- Cinque intervalli impostabili fino ad un massimo di 24 ore.

- Conto alla rovescia e interruzione o ripetizione
- Conteggio con 99 ripetizioni
- L'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia durante l'allerta
- Si possono dare nomi agli intervalli con uno di sei messaggi predefiniti
- La velocità, la distanza e il passo del pedometro possono essere visualizzati

### ATTIVITÀ (PEDOMETRO)

- Contatore dei passi da 0 a 999.999
- Distanza percorsa in miglia o chilometri
- Tempo trascorso durante l'attività
- Calorie bruciate
- Calcolo della velocità in base al conteggio dei passi, al tempo dell'attività e alla lunghezza della falcata
- Calcolo della velocità della passeggiata in passi/minuto
- Immissione di informazioni su peso e falcata
- Impostazione di un numero predefinito di passi
- Unità di misura impostabili su S.U. o metriche

### CALIBRAZIONE

- Impostazioni di calibrazione per cammino, corsa veloce o corsa lenta
- Lunghezza di falcata, velocità dei passi e distanza di calibrazione impostabili
- Rilevamento automatico dell'attività, per un calcolo accurato della distanza percorsa e delle calorie bruciate

### SVEGLIA

- Tre sveglie quotidiane, per giorni feriali, per fine settimana o settimanali
- Sveglia di riserva dopo cinque minuti
- L'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia durante l'allerta

### ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO® CON FUNZIONE NIGHT-MODE®

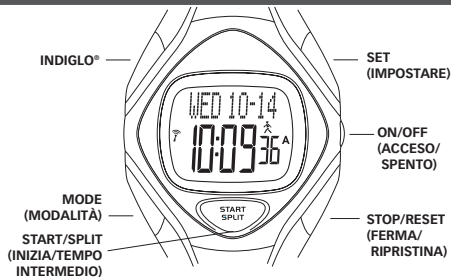
## MODALITÀ DELL'OROLOGIO

Le funzioni di questo orologio sono raggruppate in modalità accessibili premendo e rilasciando il pulsante **MODE** – ciascuna pressione del pulsante **MODE** porta alla modalità successiva nel ciclo. Le modalità sono disposte nell'ordine seguente:

TIME (ora) > CHRONO (cronografo) > RECALL (richiamo) > TIMER (timer) > INT TIMER (timer a intervalli) > ACTIVITY (attività) > CALIBRATE (calibra) > ALARM (sveglia)

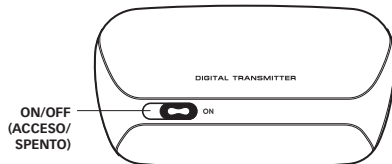
- TIME** Visualizza l'ora del giorno e la data
- CHRONO** Per l'uso del cronografo a fini di cronometraggio
- RECALL** Usato per esaminare i precedenti eventi cronometrati dal cronografo
- TIMER** Il timer per il conto alla rovescia è utile per cronometrare eventi di durata fissa
- INT TIMER** Il timer a intervalli è ideale per cronometrare intervalli fissi durante gli allenamenti
- ACTIVITY** Usare la modalità Attività per monitorare i passi, le mete dell'attività e le calorie bruciate
- CALIBRATE** La modalità di calibrazione viene usata per impostare il POD di fitness e per renderlo molto accurato
- ALARM** Tre sveglie per non arrivare mai tardi agli appuntamenti

## FUNZIONI DEI PULSANTI





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

## AVVIO DEL SISTEMA FITNESS TRACKER



1. Per accendere il POD, portare l'interruttore sulla posizione ON.
2. Agganciare il POD all'elastico in vita o alla cintura. Assicurarsi che il POD si trovi sull'anca e sia parallelo al terreno. Per ottenere i migliori risultati, mettere il POD sullo stesso lato sul quale si indossa l'orologio.
3. Per accendere il ricevitore, premere il pulsante **ON/OFF** sull'orologio. Assicurarsi di trovarsi ad una distanza

di circa due metri da eventuali altri utilizzatori di Fitness Tracker.

4. Mentre l'orologio cerca il POD, l'onda dell'icona dell'ANTENNA  lampeggia.
5. L'icona dell'ANTENNA  resterà immobile quando il POD e l'orologio stanno comunicando e sono collegati.

**NOTA:** sebbene il sistema Fitness Tracker sostenga un range di funzionamento di circa 1 metro fra il POD e l'orologio, per ottenere il funzionamento più affidabile assicurarsi che l'orologio si trovi il più possibile vicino al POD quando si avvia il sistema.

### CONSIGLI

- Per comodità dell'utente, quando entra in qualsiasi modalità di cronometraggio o attività, l'orologio inizia automaticamente a cercare il POD senza che si debba premere il pulsante **ON/OFF** sull'orologio.
- Per spegnere il sistema, premere e tenere premuto per 4 secondi il pulsante **ON/OFF** sull'orologio. Per spegnere il POD spostare l'interruttore sulla posizione OFF.
- Per prolungare la durata della batteria, assicurarsi di spegnere il POD e il ricevitore dell'orologio quando non vengono usati.
- Per ottenere i migliori risultati, assicurarsi che il POD si trovi direttamente sopra l'anca sul lato del corpo. Se si posta il POD più vicino alla parte anteriore o posteriore del corpo, la precisione diminuisce.

Dalle modalità Ora del giorno, Cronografo, Timer o Timer a intervalli, premere ripetutamente il pulsante **ON/OFF** per passare in rassegna i dati relativi a distanza, velocità, passo e modalità. Ciascuna modalità mantiene le proprie impostazioni di visualizzazione.

1. In modalità TIME (ora), premere e tenere premuto **SET**. Il fuso orario lampeggia.
2. Premere **+ 0 -** per selezionare Fuso orario 1 o 2.
3. Premere **NEXT** per impostare l'ora. Le cifre lampeggiano.
4. Premere **+ 0 -** per modificare l'ora. Passare in rassegna le 12 ore per cambiare l'indicazione AM/PM (mattina/pomeriggio).
5. Premere **NEXT** e **+ / -** per impostare i minuti.
6. Premere **NEXT + / -** per impostare i secondi sullo zero.
7. Continuare con lo stesso procedimento per impostare giorno della settimana, mese, data, 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®**.
8. Premere **NEXT** per impostare il secondo fuso orario, seguendo la procedura indicata sopra.
9. Premere **DONE** per uscire.
10. Mentre il POD e l'orologio stanno comunicando, premere ripetutamente il pulsante **ON** per passare in rassegna le visualizzazioni di distanza, velocità, passo e data.

### CONSIGLI

- Mentre è visualizzata l'ora, premere e tenere premuto brevemente **START/SPLIT** per dare un'occhiata al secondo fuso orario.
- Premere e tenere premuto **START/SPLIT** 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 memorizza 50 giri.

Il tempo di giro è il tempo corrispondente ad un segmento (giro) di un evento. Il tempo intermedio indica il tempo totale trascorso dall'inizio dell'evento.


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

1. Premere ripetutamente **MODE** finché non appare la parola CHRONO (cronografo).
2. Premere **START/SPLIT** per avviare il cronografo. Il cronografo continua a scorrere anche se si esce dalla modalità.
3. Premere **START/SPLIT** per registrare un tempo intermedio. Il numero di giro viene visualizzato nella parte superiore sinistra del display.
4. Il display si blocca per 10 secondi. Se il POD è attivo, dopo 5 secondi vengono visualizzati il passo medio e la distanza totale per quel giro. Premere **MODE** per sbloccare il display e visualizzare il cronografo che scorre.
5. Premere **STOP/RESET** per fermare o per interrompere momentaneamente il cronometro. Premere **START/SPLIT** per farlo riprendere.
6. Al termine dell'allenamento, si hanno le seguenti due opzioni: premere e tenere premuto **SET** 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).

7. Mentre il POD e l'orologio stanno comunicando, premere ripetutamente il pulsante **ON** per passare in rassegna i dati relativi a distanza, velocità, passo e cronografo.

### 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 memorizzare il 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 e i giri più vecchi saranno memorizzati fino ad occupare la capacità restante.
- Per azzerare l'ultimo allenamento registrato con il cronografo, tenere premuto **STOP/RESET** mentre il cronografo viene ripristinato. Per azzerare tutti gli allenamenti, continuare a tenere premuto il pulsante **STOP/RESET** fino a quando viene visualizzata la scritta CLEAR CHRONO MEM (azzerà memoria cronografo) e l'orologio emette un segnale acustico.

### COME PERSONALIZZARE IL FORMATO DEL DISPLAY

Il formato del display determina che cosa viene visualizzato nelle righe superiore e inferiore del display mentre il cronografo sta scorrendo.

1. Premere **SET**.
2. Premere + / - per selezionare **LAP/SPLIT** (tempo di giro in cifre più grandi), **SPLIT/LAP** (tempo intermedio in cifre più grandi), o **TOTAL RUN** (tempo di esecuzione totale).
3. Premere **SET** 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).

## RICHIAMO

La modalità di richiamo viene usata per esaminare gli allenamenti cronometrati nella modalità cronografo. Il richiamo mostra i giri registrati durante un allenamento e il miglior giro nell'allenamento, e calcola il tempo di giro medio per l'allenamento.

Se il pedometro è attivo, la modalità di richiamo mostra anche la distanza totale, la velocità media, il passo medio e le calorie bruciate per l'allenamento, oltre che i tempi di giro, la distanza di giro, la velocità di giro e il passo di giro.

1. Premere **MODE** finché non appare la parola RECALL.
2. Premere + per selezionare l'allenamento da esaminare.
3. Premere **SET** per entrare nella modalità di revisione del giro.
4. Premere + / - per esaminare tutte le statistiche relative all'allenamento.
5. Premere **SET** per uscire dalla modalità di revisione del giro.

Le statistiche che possono essere esaminate sono le seguenti.

Total Time – Il tempo totale dell'allenamento

Distance – La distanza totale dell'allenamento

Average Speed – La velocità media raggiunta durante l'intero allenamento

Pace – Il passo medio raggiunto durante l'intero allenamento

Calories – Le calorie totali bruciate durante l'allenamento

Lap Time – I tempi di giro e intermedio per ciascun giro registrato

Lap Distance – La distanza totale accumulata per il giro

Lap Speed – La velocità media del giro

Lap Pace – Il passo medio del giro

Best Lap – Il giro più veloce in termini di tempo relativo all'allenamento

Average Lap – Il tempo di giro medio per l'allenamento

## CONSIGLI



Per cancellare un allenamento, premere e tenere premuto **STOP/RESET** per 3 secondi. Continuare a tenerlo premuto per altri 3 secondi per cancellare tutti gli allenamenti.

## TIMER

Il timer viene usato per contare alla rovescia il tempo di un evento fisso. Il timer può essere impostato in modo da ripetersi e contare alla rovescia in modo continuativo.

1. Premere **MODE** finché non appare TIMER.
2. Premere **SET**. Lampeggiano le cifre dell'ora.
3. Premere + / - per modificare l'ora.
4. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
5. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
6. Premere **NEXT** e + / - per selezionare **STOP AT END** (ferma alla fine) o **REPEAT AT END** (ripeti alla fine).
7. Premere **DONE** per confermare e uscire.
8. Premere **START/SPLIT** per avviare il timer. Il timer continua a scorrere se si esce dalla modalità.
9. La musicchetta del timer suona quando il timer raggiunge lo zero o prima che inizi di nuovo il conto alla rovescia.
10. Premere **STOP/RESET** per interrompere il timer. Tenere premuto **STOP/RESET** per 2 secondi per ripristinare.
11. Mentre il POD e l'orologio stanno comunicando, premere ripetutamente il pulsante **ON** per passare in rassegna i dati relativi a distanza, velocità, passo e timer.

## CONSIGLI

-  appare nella visualizzazione dell'ora mentre il timer sta scorrendo.  appare quando il timer sta scorrendo ed è impostato in modo da ripetere il conto alla rovescia alla fine.
- Per il funzionamento con ripetizione del timer, il numero

- della ripetizione appare in cima al display.
- Il numero massimo delle ripetizioni è 99.

## TIMER A INTERVALLI

I timer a intervalli sono timer che contano alla rovescia una serie di eventi fissi. Si possono impostare al massimo 5 tempi di intervallo, insieme ai nomi che li descrivono.

1. Premere **MODE** finché non appare la scritta INT TIMER (timer a intervalli).
2. Premere **SET**. 1 lampeggia.
3. Premere + / - per selezionare l'intervallo (da 1 a 5).
4. Premere **NEXT**. Lampeggiano le cifre dell'ora.
5. Premere + / - per modificare l'ora.
6. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
7. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
8. Premere **NEXT** e + / - per selezionare il nome dell'intervallo: SLOW (lento), MED (medio), FAST (veloce), WALK (cammino), JOG (corsa lenta) o RUN (corsa veloce).
9. Premere **NEXT** e + / - per selezionare STOP AT END (ferma alla fine) o REPEAT AT END (ripeti alla fine).
10. Premere **DONE** per confermare e uscire.
11. Premere **START/SPLIT** per avviare il Timer. Le altre operazioni sono le stesse usate per il TIMER.
12. Mentre il POD e l'orologio stanno comunicando, premere ripetutamente il pulsante **ON** per passare in rassegna le visualizzazioni di distanza, velocità, passo e timer a intervalli.

## CONSIGLI

- ☒ appare nella visualizzazione dell'ora mentre il timer a intervalli sta scorrendo. ☒ appare quando il timer a intervalli sta scorrendo ed è impostato in modo da ripetere il conto alla rovescia alla fine.
- 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 seleziona REPEAT AT END, il timer conta alla rovescia tutti gli intervalli e poi ripete l'intera sequenza.
- Si consiglia di denominare i singoli intervalli. I nomi aiutano a ricordare il tipo di attività destinata all'intervallo.

## ATTIVITÀ

La modalità Attività monitora quanto l'utente è attivo e imposta mete relative ai passi.

1. Assicurarsi che il POD sia acceso e l'orologio ne stia ricevendo il segnale.
2. Premere **MODE** finché non appare la parola ACTIVITY (attività).
3. Premere + per passare in rassegna le varie statistiche.

### VISUALIZZAZIONE DELLE STATISTICHE DELLE ATTIVITÀ

In modalità Attività, i dati statistici disponibili per la visualizzazione includono quanto segue.

- Steps – Il numero totale dei passi fatti
- Distance – La distanza totale percorsa (miglia o km)
- Activity Time – Il tempo totale trascorso in movimento
- Calories – Le calorie totali bruciate
- Speed – La velocità corrente (miglia/ora o km/ora)
- Pace – Il passo corrente (ore e minuti per miglio o km)
- Steps Left – I passi totali che restano per raggiungere la meta
- Steps per Minute – La media degli ultimi 6 passi

## CONSIGLI

- Tenere premuto **STOP/RESET** mentre ci si trova in modalità Attività per azzerare le statistiche dell'attività.
- Quando si è raggiunta la meta relativa ai passi, appare la scritta GOAL MET (meta raggiunta) e si sente una musicchetta, indipendentemente dalla modalità in cui ci si trova.



## IMPOSTAZIONE DELLE FUNZIONI DELLA MODALITÀ ATTIVITÀ

In modalità Attività, l'utente può impostare una meta relativa ai passi, impostare il proprio peso e le unità di misura (inglesi o metriche) per tutte le funzioni dell'orologio.

1. Premere **MODE** finché non appare la parola **ACTIVITY** (attività).
2. Premere e tenere premuto **SET**. Lampeggiano le cifre della Meta relativa ai passi.
3. Premere **NEXT** e + / - per impostare ciascuna delle cifre della Meta relativa ai passi.
4. Premere **NEXT** e + / - per impostare ciascuna delle cifre del peso.
5. Premere **NEXT** e + / - per selezionare le unità di misura (inglesi (US) o metriche (Metric)).
6. Premere **DONE** per confermare e uscire.

## CALIBRAZIONE

La modalità Calibrazione viene usata per impostare il POD in modo che sia più accurato nel calcolo di fattori quali la distanza e le calorie bruciate.

### SELEZIONE AUTOMATICA DELL'ATTIVITÀ


Una volta calibrato per il cammino, la corsa lenta e la corsa veloce, il Fitness Tracker è così intelligente da riuscire a individuare quale attività si sta svolgendo. Ciò determina la generazione di migliori statistiche generali.

**NOTA: per assicurare la precisione del prodotto, si prega di calibrare tutte le attività prima dell'uso.** Se non si calibrano tutte le attività, si prega di eseguire la calibrazione manuale e di copiare i valori della velocità dei passi e della lunghezza della falcata da un'attività a quelle che non sono state calibrate.

### CALIBRAZIONE AUTOMATICA DEL POD

La calibrazione automatica del POD è un modo eccellente per calibrare facilmente il POD senza dover conoscere alcun dettaglio sulla lunghezza della falcata e sulla velocità dei

passi. La distanza minima richiesta per eseguire la calibrazione è di 30 metri (o 100 piedi).

1. Assicurarsi che il POD sia acceso (ON).
2. Premere ripetutamente **MODE** (modalità) finché non appare **CALIBRATE** (calibrazione).
3. Premere **ON/OFF** per accendere il ricevitore dell'orologio se non è già acceso. Prima di continuare la calibrazione, attendere che l'icona dell'**ANTENNA**  sia ferma.
4. Premere + per selezionare l'attività da calibrare.
5. Tenere premuto il pulsante **ON/OFF** per avviare la calibrazione. Attendere che sull'orologio si visualizzino le parole **START WALK** (inizia a camminare), **START JOG** (inizia a correre lentamente) o **START RUN** (inizia a correre velocemente).
6. Iniziare l'attività indicata. Per esempio, se è selezionato **RUN** (corsa veloce), iniziare a correre velocemente.
7. Al termine di 100 piedi (o 30 metri), premere **STOP/RESET** per completare la calibrazione.
8. Se la calibrazione è riuscita, sull'orologio appare la scritta **CALIBRATE OK**.

**NOTA:** la scritta **CALIBRATE FAILED** può apparire sull'orologio se sono stati fatti un numero insufficiente di passi nell'arco di un lungo periodo di calibrazione o viceversa se sono stati fatti troppi passi nell'arco di un breve periodo di calibrazione.

### CONSIGLI

- Per ottenere dati più accurati, si possono calibrare manualmente la lunghezza della falcata e i passi al minuto.
- Inoltre, per ottenere un'accuratezza migliore è preferibile eseguire la calibrazione su una distanza più lunga.

### CALIBRAZIONE MANUALE DEL POD

Calibrando manualmente il POD si ottengono dati straordinariamente accurati. Tali valori si possono poi regolare ulteriormente.

1. Assicurarsi che il POD sia acceso (ON).
2. Premere ripetutamente **MODE** (modalità) finché non appare **CALIBRATE** (calibrazione).


3. Tenere premuto **SET** per calibrare l'attività selezionata.
4. Premere **+ / -** per selezionare l'attività da calibrare: WALK (cammino), JOG (corsa lenta) o RUN (corsa veloce).
5. Premere **NEXT** e **+ / -** per impostare ciascuna delle cifre relative ai passi al minuto.
6. Premere **NEXT** e **+ / -** per impostare la lunghezza della falcata.
7. Premere **NEXT** e **+ / -** per impostare la lunghezza della calibrazione per eseguire la calibrazione automatica.

## SVEGLIA


Si possono impostare un massimo di tre sveglie per ricordare gli eventi imminenti.

1. Premere **MODE** fino a quando appare la parola ALARM (sveglia).
2. Premere **START/SPLIT** per selezionare la sveglia 1, 2 o 3.
3. Premere **SET** per impostare la sveglia selezionata.
4. Lampeggiano le cifre dell'ora. Premere **+ / -** per modificare l'ora.
5. Premere **NEXT** e **+ / -** per impostare i minuti, AM o PM (se il display principale dell'ora è stato impostato sul formato a 12 ore), DAILY (giornaliera), WEEKDAYS (giorni feriali), WEEKENDS (week-end) o giorno della settimana (sveglia settimanale).
6. Premere **DONE** per confermare e uscire.
7. Premere **STOP/RESET** per abilitare o disabilitare la sveglia (ON o OFF).


## CONSIGLI


- Quando la sveglia è abilitata,  appare nel display dell'ora.
- Quando suona la sveglia, l'illuminazione del quadrante INDIGLO® e l'icona della sveglia lampeggiano, e si attiva un segnale acustico di allerta. Premere un pulsante qualsiasi per silenziarla.
- Se non viene premuto alcun pulsante, il segnale di allerta si interrompe dopo 20 secondi e la sveglia di backup si attiva dopo 5 minuti.

## MESSAGGI DI ERRORE E DI INFORMAZIONE DEL POD

Icona lampeggiante dell'antenna  – Quando l'onda lampeggia, vuol dire che l'orologio sta cercando il segnale del POD. Assicurarsi che il POD sia acceso e si trovi entro il raggio di azione dell'orologio.

Icona fissa dell'antenna  – L'orologio e il POD stanno comunicando

Icona dell'uomo fermo  – Non viene rilevato alcun movimento


Icona dell'uomo in movimento  – Il POD ha rilevato il movimento e i dati vengono trasmessi all'orologio

NO POD DATA (nessun dato dal POD) – Il segnale del POD è stato perso. Assicurarsi che il POD sia acceso e si trovi nel raggio di funzionamento. L'orologio si spegne automaticamente dopo 16 ore di uso continuativo. A quel punto, il ricevitore dell'orologio dovrà essere riaccessibile premendo **ON/OFF**.

## ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO® / FUNZIONE NIGHT-MODE®

1. Premere il pulsante **INDIGLO®** per attivare l'illuminazione del quadrante. La tecnologia INDIGLO® illumina l'intero quadrante dell'orologio la notte e in condizioni di scarsa luminosità.
2. Continuare a premere il pulsante per 3 secondi al massimo per mantenere l'illuminazione.
3. Premere e tenere premuto il pulsante **INDIGLO®** per 4 secondi per attivare la funzione NIGHT-MODE® (brevetto U.S.A. 4,912,688).
4. In funzione NIGHT-MODE®, se si preme un pulsante qualsiasi, il quadrante si illumina per 3 secondi.
5. Per disattivare la funzione NIGHT-MODE®, premere il pulsante **INDIGLO®** per 4 secondi. La funzione verrà automaticamente disattivata.

## RESISTENZA ALL'ACQUA E AGLI URTI

Se l'orologio è resistente all'acqua, presenta il numero dei metri di resistenza o il contrassegno (  ).

Profondità di immersione	p.s.i.a. * Pressione dell'acqua sotto la superficie
<b>30 m/98 piedi</b>	<b>60</b>
<b>50 m/164 piedi</b>	<b>86</b>
<b>100 m/328 piedi</b>	<b>160</b>

\*libbre per pollice quadrato assolute

### **AVVERTENZA: PER SALVAGUARDARE L'IMPERMEABILITÀ DELL'OROLOGIO, NON PREMERE ALCUN PULSANTE SOTT'ACQUA.**

1. L'orologio è resistente all'acqua purché lente, pulsanti e cassa siano intatti.
2. L'orologio non è un orologio subacqueo e non va usato per le immersioni.
3. Sciacquare l'orologio con acqua dolce dopo l'esposizione all'acqua marina.
4. La resistenza agli urti verrà indicata sul quadrante o sul retro della cassa dell'orologio. Gli orologi sono progettati in modo da superare il test ISO di resistenza agli urti. Tuttavia, va fatta attenzione per evitare danni al cristallo/alla lente.

## BATTERIE

### **SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA**

1. Inserire una moneta nella fessura del coperchio del vano portabatteria.
2. Svitare il coperchio del vano portabatteria girando la moneta in senso antiorario.
3. Rimuovere la cornice di plastica che copre la batteria.
4. Estrarre la batteria dall'orologio.
5. Spellare l'etichetta in mylar dalla vecchia batteria e metterla su quella nuova.
6. Inserire la nuova batteria nella cassa dell'orologio.
7. Rimettere a posto la cornice di plastica che copre la batteria.
8. Riposizionare il coperchio del vano portabatteria.
9. Con una moneta, girare il coperchio del vano portabatteria in senso orario per chiuderlo.

**NON GETTARE LE BATTERIE NEL FUOCO. NON RICARICARLE. TENERE LE BATTERIE SCIOLTE LONTANO DAI BAMBINI.**

### **SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA DEL POD**

1. Mentre si tiene premuto il pulsante sul retro della cassa, far scivolare via dal POD il coperchio.
2. Togliere la vecchia batteria e inserire nel vano portabatteria una nuova batteria CR2032.
3. Rimettere a posto il coperchio del vano portabatteria.

## Avviso FCC (U.S.A.) / Avviso IC (Canada)

Questo dispositivo rispetta la Parte 15 dei regolamenti FCC. Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni: (1) questo dispositivo non può causare interferenza dannosa, e (2) questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, inclusa un'interferenza che potrebbe causare un funzionamento indesiderato.

**Avvertenza:** cambiamenti o modifiche non espressamente approvati dalla parte responsabile dell'osservanza potrebbero annullare l'autorità dell'utente di usare l'apparecchiatura.

**NOTA:** questa apparecchiatura è stata collaudata ed è risultata conforme ai limiti per un dispositivo digitale di Classe B secondo la Parte 15 dei regolamenti FCC. Questi limiti hanno lo scopo di fornire una protezione ragionevole dalle interferenze dannose in un'installazione residenziale. Questa apparecchiatura genera, utilizza e può irradiare energia a radiofrequenza e, se non installata e usata in conformità con le istruzioni, potrebbe causare interferenze dannose alle radiocomunicazioni. Tuttavia, non vi sono garanzie che l'interferenza non si verificherà in una particolare installazione. Se l'apparecchiatura causa interferenze dannose alla ricezione radio o televisiva, cosa che può essere determinata spegnendo e accendendo l'apparecchiatura, si incoraggia l'utente a cercare di correggerle adottando uno o più dei seguenti provvedimenti:

- Riorientare o spostare l'antenna ricevente.
- Aumentare la distanza fra l'apparecchiatura e il ricevitore.
- Collegare l'apparecchiatura a una presa situata su un circuito diverso da quello al quale è collegato il ricevitore.
- Consultare il rivenditore o un tecnico esperto in radio e TV per ottenere assistenza.

*Questo apparato digitale di Classe [B] è conforme alle norme canadesi ICES-003.*

## GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX

L'orologio TIMEX® è garantito contro difetti di produzione dalla Timex Corporation per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Tenere presente che la Timex potrà, a sua discrezione, riparare l'orologio installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile. **IMPORTANTE — QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI ALL'OROLOGIO:**

- 1) dopo la scadenza del periodo di garanzia;
- 2) se l'orologio non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante autorizzato Timex;
- 3) causati da servizi di riparazione non eseguiti da Timex;
- 4) causati da incidenti, manomissione o abuso; e
- 5) a lenti o cristallo, cinturino in pelle o a catena, cassa dell'orologio, periferiche o batteria. Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA ED I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIALIBILITA' O IDONEITA' AD UN USO PARTICOLARE. TIMEX NON E' RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEGUENZIALE. Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni o limitazioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertenerne al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire l'orologio alla Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato l'orologio, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli U.S.A. e nel Canada, insieme al Buono di riparazione compilato o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con l'orologio al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US\$ 8,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN\$ 7,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 2,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. **NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE UN CINTURINO SPECIALE O QUALSIASI ALTRO ARTICOLO DI VALORE PERSONALE.**

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare il +55 (11) 5572 9733. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le Isole Bermuda e le Isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 020 8687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 33 3 81 63 42 00. Per la Germania, chiamare il 49 7 231 494140. Per il Medio Oriente e l'Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia. In Canada, negli Stati Uniti ed in certe altre località, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornire al cliente una busta di spedizione preindirizzata e preaffrancata per la riparazione dell'orologio, per facilitare al cliente l'ottenimento del servizio in fabbrica.

© 2008 Timex Corporation. TIMEX e NIGHT-MODE sono marchi depositati della Timex Corporation. INDIGLO è un marchio registrato della Indiglo Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi. \*IRONMAN è un marchio depositato della World Triathlon Corporation.