

TIMEX[®] IRONMAN[®]

TRAIN SMARTER[™]

W254 509-095002-02 EU



SLEEK[™] 150 LAP with



USER
MANUAL

TIMEX[®] IRONMAN[®]

TRAIN SMARTER[™]



ÍNDICE

INTRODUÇÃO	149
Bem-vindo!	149
RECURSOS DO RELÓGIO	150
Hora/Data	150
Tecnologia TapScreen™	150
Cronógrafo	151
Revisão	152
Temporizador	153
Temporizador de intervalos	153
Alarme	154
Luz noturna INDIGLO®	154

QUICK START (INÍCIO RÁPIDO).....	156
Configuração da hora e da data	157
Uso do cronógrafo	158
Recuperação dos dados do exercício	159
Bloqueio dos dados do exercício	159
INSTRUÇÕES.....	160
MODOS DO RELÓGIO	160
TECNOLOGIA TAPSCREEN™	162
CONFIGURAÇÃO DE MODOS E FUNÇÕES.....	163
Hora / Data / Sinal horário	163
Cronógrafo	165
Funcionamento do cronógrafo	166
Controlador de ritmo do tempo-alvo.....	170
Temporizadores de hidratação e nutrição.....	174

REVISÃO	175
TEMPORIZADOR	178
TEMPORIZADOR DE INTERVALOS COM RÓTULOS	181
LUZ NOTURNA INDIGLO®	186
RESISTÊNCIA À ÁGUA	188
PILHA	189
GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX	190

INTRODUÇÃO

Bem-vindo!

Obrigado por ter comprado o novo relógio Timex® Ironman® SLEEK™, modelo 150 voltas, com a NOVA tecnologia TapScreen™. Esta nova geração de instrumentos de performance foi desenvolvida em associação com atletas de renome mundial cuja participação garantiu que os recursos do relógio SLEEK, modelo 150 voltas, fossem relevantes para o seu treinamento.

Outros destaques incluem o cronógrafo com memória para 150 voltas, o controlador de ritmo do tempo-alvo e os temporizadores de intervalos com rótulos. Este último design apresenta um ajuste ergonômico e dígitos de leitura muito fácil no mostrador de grandes dimensões. Então, seja esta a sua primeira corrida ou o treinamento para a sua 10ª maratona, este relógio lhe será de ajuda.

Registre o seu produto no site www.timex.com

RECURSOS DO RELÓGIO

Hora/Data

- Horas, minutos e segundos mostrados no formato de 12 ou 24 horas
- Data mostrada por mês-dia (MMM-DD), mês-dia-ano (MM-DD-AA), dia-mês-ano (DD.MM.AA) ou ano-mês-data
- O dia da semana é mostrado em formato DDD (exemplo, WED [quarta]) e é calculado automaticamente com a data
- Um segundo fuso horário com ano, horas, minutos, data e formato independentes
- Sinal horário ⌚
- Botão do bipe

Tecnologia TapScreen™

- A tecnologia TapScreen™ propicia fácil ativação do cronógrafo e dos temporizadores ao bater de leve no vidro do relógio

- O recurso de bater de leve no vidro do relógio funciona nos modos cronógrafo, temporizador e temporizador de intervalos (CHRONO, TIMER e INTERVAL TIMER) ■■■■ TAP ■■■■
- A força da batida no vidro é ajustável para três níveis: leve, médio e forte (LITE, MED, HARD)

Cronógrafo

- A tecnologia TapScreen™ inicia a cronometragem do tempo decorrido e registra as voltas/os tempos fracionados (laps/splits)
- Memória para armazenar 150 voltas com contador de 199 voltas
- Opção para mostrar a volta ou o tempo fracionado em dígitos maiores
- Formato opcional do total corrido (Total Run) que mantém o tempo total da atividade (descontado o tempo de pausa durante o exercício) e todo o tempo de corrida desde o início
- Função opcional de controlador de ritmo do tempo-alvo com ritmo-alvo do usuário por volta, a faixa-alvo e a distância-alvo total

- O controlador de ritmo do tempo-alvo fornece alertas audíveis distintos e avisos na tela que significam estar aquém do ritmo (som lento do bipe, "SLOW"), no ritmo (som único do bipe, "ON PACE") ou além do ritmo (som rápido do bipe, "FAST")
- Os lembretes de alarme dos temporizadores de hidratação e nutrição aconselham quando beber e comer
- O novo sistema de gestão dos dados salva todos os exercícios assim que o cronógrafo é reiniciado. Os exercícios mais antigos serão substituídos automaticamente, salvo se forem bloqueados para evitar a sua eliminação

Revisão

- Armazenamento de vários exercícios por data e com as horas de cada volta/tempo fracionado, os tempos-alvos, a melhor volta e a volta média
- A revisão do controlador de ritmo do tempo-alvo mostra a rapidez ou lentidão relativa para cada volta e o tempo total

- O bloqueio de exercícios impede a sua eliminação automática

Temporizador ⌘

- A tecnologia TapScreen™ inicia/para o temporizador
- Temporizador configurável para até 24 horas
- Opções de parar ou repetir a contagem regressiva
- Contador automático de repetição

Temporizador de intervalos ⌘

- A tecnologia TapScreen™ inicia/para o temporizador de intervalos
- Temporizador configurável para até 24 horas
- Três temporizadores de intervalos com até 16 intervalos cada um
- Rótulos de intervalo selecionáveis pelo usuário, indicando: nº do intervalo, morno, devagar, médio, rápido e frio (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST e COOL) para facilitar o treinamento dos intervalos
- Contador automático de repetição de intervalos

Alarme 📢

- Três alarmes com as opções: diariamente, dia de semana, fim de semana e semanalmente
- Alerta de reserva de cinco minutos

Luz noturna INDIGLO® com função NIGHT-MODE® (modo noturno) 🌙

Relógio Timex® Ironman® SLEEK™, modelo 150 voltas, com tecnologia TapScreen™.



Ícones do mostrador

 ALARME

 Indicador de alarme

 Indicador de cronógrafo

 Indicador de repetição da contagem regressiva

 Indicador do temporizador de contagem regressiva

 TAP ■ ■ ■ ■ ■ Indicador de batida (TAP)

 INDIGLO® NIGHT-LIGHT

QUICK START (INÍCIO RÁPIDO)

Pressione MODE para passar pelas principais funções do relógio

TIME (hora) > CHRONO (cronógrafo) > RECALL (revisão) > TIMER (temporizador) > INTERVAL TIMER (temporizador de intervalos) > ALARM (alarme)

A maioria dos modos utiliza os botões do relógio da mesma maneira, e os rótulos dos botões são mostrados na tela próximos aos botões.

SET (DONE) = aceitar e sair

MODE (NEXT) = avançar para a opção de configuração seguinte

START/SPLIT (+) = aumentar/avançar o valor de configuração

STOP/RESET (-) = reduzir/reverter o valor de configuração

Para configurar, pressione SET e, depois, siga os avisos de configuração.

Configuração da hora e da data

1. Pressione MODE até a hora do dia aparecer.
2. Pressione e mantenha pressionado o botão SET para iniciar.
3. Utilize as configurações de avisos (NEXT, +, -) que aparecem na tela para explorar os seguintes valores: fuso horário, horas, minutos, segundos, mês, dia, ano, formato de 12/24 horas, formato da data, sinal horário, botão do bipe e força da batida.

4. Pressione SET (DONE) para sair.

Uso do cronógrafo

O cronógrafo cronometra o exercício. A volta/tempo fracionado (lap/split) divide o exercício em segmentos de tempo que podem fornecer feedback em tempo real para ajustar o ritmo e atender a meta de tempo total estabelecida.



1. No modo CHRONO, bata de leve (TAP) na tela para iniciar (START).
2. Bata de leve na tela cada vez que precisar registrar um volta/tempo fracionado.
3. Pressione STOP/RESET para finalizar.
4. Pressione e mantenha pressionado botão STOP/RESET para reiniciar o modo CHRONO. WRKOUT SAVED aparecerá na tela para notificar que o exercício foi salvo automaticamente.

Recuperação dos dados do exercício

O registro datado do treinamento possibilita rever a performance do exercício no modo CHRONO.



1. No modo RECALL, pressione START/SPLIT para selecionar a data do treinamento que deseja rever. Os exercícios aparecerão em ordem não-cronológica.
2. Pressione SET para rever todas as informações salvas durante esse exercício.
3. Pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET(-) para explorar todas as informações do exercício.

Bloqueio dos dados do exercício

Ao bloquear os exercícios evita-se sua eliminação automática quando a memória for preenchida com novos exercícios.



1. Pressione MODE até RECALL aparecer.
2. Pressione START/SPLIT para explorar as datas dos exercícios.
3. Assim que encontrar o exercício, pressione e mantenha pressionado o botão STOP/RESET para bloqueá-lo (LOCK).  Pressione e mantenha pressionado o botão STOP/RESET novamente para desbloqueá-lo (UNLOCK).

INSTRUÇÕES

MODOS DO RELÓGIO

Os recursos destes relógios estão agrupados em modos que são acessíveis ao pressionar e soltar o botão MODE - cada vez que se pressiona o botão MODE passa-se para o seguinte modo na sequência. Os modos estão dispostos na seguinte ordem:

TIME (hora) > **CHRONO** (cronógrafo) > **RECALL** (revisão) > **TIMER** (temporizador) > **INTERVAL TIMER** (temporizador de intervalos) > **ALARM** (alarme)

TIME Mostra a hora do dia e a data.

CHRONO Use o cronógrafo para cronometrar o exercício

RECALL Use-o para rever os eventos datados no cronógrafo.

TIMER O temporizador de contagem regressiva é útil para cronometrar eventos com tempos fixos.

INT TIMER O temporizador de intervalos é ótimo para treinamento de intervalos com eventos de tempos fixos distintos.

ALARM Três alarmes estão disponíveis para mantê-lo na hora certa em dias diferentes.

TECNOLOGIA TAPSCREEN™

Mantenha o impulso e evite quebrar o passo. A tecnologia TapScreen™ funciona com uma batida firme na face do relógio. Usa-se a tecnologia TapScreen™ para os modos CHRONO, TIMER e INTERVAL TIMER.

A sensibilidade da batida pode ser ajustada para leve (LITE), média (MED) ou forte (HARD). O relógio é oferecido com uma configuração padrão média.



1. No modo TIME, pressione e mantenha pressionado o botão SET.
2. Pressione o botão MODE (NEXT) até a força da batida (TAP FORCE) aparecer.
3. Pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) para selecionar LITE, MED ou HARD para a força da batida.

Dicas:

- Recomendamos que selecione a força da batida de acordo à atividade que estiver realizando: Caminhar (LITE), correr (MED), andar de bicicleta (HARD) e nadar (Hard).

- Se ocorrerem ativações por batidas inadvertidamente, passe a força da batida para o nível seguinte.
- Se você estiver numa transição do triatlo ou simplesmente trocando de roupa, recomendamos pressionar MODE para passar para o modo TIME e evitar a ativação por batida do cronógrafo, que continua funcionando em segundo plano. Volte ao modo CHRONO quando finalizar.

CONFIGURAÇÃO DE MODOS E FUNÇÕES

Hora / Data / Sinal horário

1. Pressione MODE até a hora do dia aparecer.
2. Pressione e mantenha pressionado o botão SET para iniciar.
3. Pressione MODE (NEXT) para avançar para as opções de configuração.
4. Pressione START/SPLIT ou STOP/RESET (-) para aumentar ou diminuir os valores do fuso horário (1 ou 2), hora, mês, dia, data, ano, formato de 12/24 horas, formato da data, sinal horário, botão do bipe e força da batida.

5. Pressione NEXT para configurar o outro fuso horário (se assim preferir), seguindo o procedimento descrito anteriormente.
6. Pressione SET (DONE) para sair.

Dicas:

- Nos outros modos, pressione e mantenha pressionado o botão MODE para dar uma olhada à hora do dia. Solte o botão para voltar ao modo atual.
- O formato da data pode ser selecionado como mês-data (MM:DD, MMM-DD), mês-dia-ano (MM-DD-YY), dia-mês-ano (DD.MM.YY) ou ano-mês-data (YY-MM-DD).

Segundo fuso horário

Seu relógio tem dois fusos horários que são úteis quando você viaja a lugares com fuso horário diferente ou quando você passa para o horário de verão.

Dicas:

- Passa-se facilmente de TIME 1 para TIME 2 e vice-versa pressionando e mantendo pressionado o botão START/SPLIT por oito segundos.

Cronógrafo

O cronógrafo cronometra o exercício. Durante o evento, o registro das voltas/dos tempos fracionados lhe proporciona feedback em tempo real para que você possa controlar seu ritmo e ajustar sua velocidade a fim de atingir a meta geral de tempo estabelecida.

Volta/Tempo fracionado

A volta é o tempo que deve decorrer para completar um segmento individual de um exercício. O tempo fracionado é o tempo cumulativo desde o começo até esse ponto específico do exercício. A seguir, mostramos um exemplo de uma corrida de 4 milhas (6,4 quilômetros). O corredor registra as voltas/os tempos fracionados a cada milha.

Gráfico da volta/do tempo fracionado

Este relógio registra até 100 horas e conta até 199 voltas. Guarda as últimas 150 voltas no modo Recall.

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

Funcionamento do cronógrafo

1. Pressione Mode até CHRONOGRAPH aparecer. (Certifique-se de que a leitura é 00.00.00 ou pressione STOP/RESET para reiniciar.)

2. Bata de leve na tela para iniciar (START).
3. Bata de leve na tela cada vez que precisar registrar uma volta/um tempo fracionado.
 - Toda vez que fizer uma volta, o mostrador se deterá por 10 segundos para permitir a revisão dos dados da volta/do tempo fracionado (LAP/SPLIT) enquanto o cronógrafo registra a volta/o tempo fracionado seguinte.
 - Se o tempo-alvo estiver ativado (ON), você ouvirá um alarme relacionado ao seu ritmo que lhe facilitará decidir sobre acelerá-lo ou desacelerá-lo. O mostrador lhe dará o feedback do tempo delta e do ritmo: devagar, no ritmo ou rápido (SLOW, ON PACE ou FAST). O tempo delta é a diferença entre o tempo-alvo da volta e o tempo real da volta. Consulte a seção de configuração do controlador de ritmo do tempo-alvo para ativar esse recurso.
4. Pressione STOP/RESET para fazer uma pausa ou para finalizar. Bata de leve na tela para continuar a atividade.

5. Ao completar o exercício, pressione e mantenha pressionado o botão STOP/RESET para apagar o mostrador (o cronógrafo volta para 00:00:00). O exercício é salvo automaticamente e pode ser visto no modo RECALL.

Dicas:

- Você também pode usar o botão START/SPLIT para iniciar o cronógrafo e dar voltas.
- Para ver a hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão MODE. Libere o botão para voltar para o modo atual CHRONO.
- Quando o cronógrafo estiver funcionando,  aparece no mostrador da hora.
- Você pode dar até 199 voltas; porém, o cronógrafo somente registrará as 150 voltas mais recentes. Leve em conta que cada exercício subsequente exige o armazenamento de três voltas que serão utilizadas para marcar a hora/data, tempo-alvo e tempos delta para o exercício em questão.

Alteração do formato do mostrador do cronógrafo

Isso determina o que é mostrado nas linhas centrais e inferiores do mostrador. A linha central tem uma fonte tipográfica maior. Você pode optar por LAP/SPLIT, SPLIT/LAP ou TOTAL RUN.

1. Pressione Mode até CHRONO aparecer.
2. Pressione SET para iniciar a configuração.
3. Pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) para selecionar LAP/SPLIT (“lap” em dígitos grandes), SPLIT/LAP (“split” em dígitos grandes) ou TOTAL RUN.
4. Pressione SET (DONE) para sair ou pressione MODE (NEXT) para configurar o recurso tempo-alvo (descrito mais adiante nesta seção).

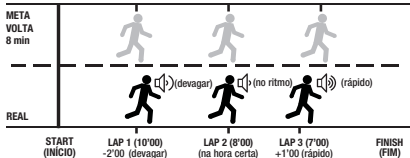
Observação:

Ao selecionar o formato TOTAL RUN você poderá ver o tempo total transcorrido desde o momento em que CHRONO foi ativado, inclusive todo tempo em que o cronógrafo estava parado. Ao dar uma volta/utilizar um

tempo fracionado, o relógio passa automaticamente para o formato LAP/SPLIT.

Controlador de ritmo do tempo-alvo

O ritmo é importante para atingir as metas propostas. Por isso, você dispõe de um dispositivo sonoro integrado que indica se os tempos-alvos foram alcançados ou não. Vá além ou aquém dos tempos-alvos pré-determinados e os diversos alarmes sonoros e mensagens lhe proporcionarão o feedback. Um bipe devagar indica que você está aquém do ritmo (SLOW), um bipe único significa que você está no ritmo (ON-PACE) e um bipe rápido indica que você está adiantado (FAST). A tela também mostrará os dados da sua performance.



Configuração do controlador de ritmo do tempo-alvo

1. Pressione MODE até CHRONO aparecer (o cronógrafo mostra 00:00:00 ou pressione STOP/RESET para reiniciar).
2. Pressione SET para iniciar a configuração.
3. Pressione o botão MODE (NEXT) até tempo-alvo (TARGET TIME) aparecer.

4. Pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET(-) para ativar (ON) ou desativar (OFF) o tempo-alvo (TARGET TIME).



5. Se você selecionar ON, pressione o botão MODE (NEXT) até o ritmo-alvo (TRGT PACE) aparecer.
6. Pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) para registrar o ritmo-alvo por tempo da volta em horas (HH), minutos (MM) e segundos (SS). O ritmo-alvo por volta pode ser fixado desde um mínimo de um minuto (1.00) a um máximo de uma hora (1:00.00).
7. Pressione o botão MODE (NEXT) para registrar a faixa-alvo (TRGT RANGE), que é a margem de erro (+/-) aceitável para as voltas feitas "no ritmo" ("ON-PACE"). Quando a faixa-alvo (Target Range) aparecer, registre os minutos (MM) e os segundos (SS).
8. Pressione o botão MODE (NEXT) até a distância-alvo (TRGT DIST) aparecer.

9. Pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) para selecionar NONE (nenhum) ou SET (configurar).
10. Se você selecionar SET, pressione o botão MODE (NEXT) até a unidade de distância (UNIT DIST) aparecer.
11. Pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) para selecionar milhas (MI) ou quilômetros (KM).
12. Pressione MODE (NEXT) até a distância-alvo (TRGT DIST) aparecer.
13. Pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET(-) para registrar a distância-alvo total de todo o treinamento ou corrida.
14. Para finalizar, pressione SET (DONE). Se a distância-alvo total foi configurada, o relógio estimará e mostrará seu tempo-alvo total (TARGET TOTAL time) com base no ritmo-alvo e na distância-alvo que você forneceu anteriormente.

Temporizadores de hidratação e nutrição

Os temporizadores opcionais de hidratação e nutrição o alertarão quando for hora de beber ou comer. Esse temporizador de contagem regressiva repetirá e funcionará paralelamente ao cronógrafo.

Configuração dos temporizadores de hidratação e nutrição

1. Pressione MODE até CHRONO aparecer.
2. Pressione SET para iniciar.
3. Pressione o botão MODE (NEXT) até hidratação (DRINK) aparecer.
4. Pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET(-) para ativá-lo (ON).
5. Pressione o botão MODE (NEXT) para passar para a seção da hora e pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) para fixá-la.



6. Pressione MODE (NEXT) para selecionar e repetir o processo de configuração do temporizador de nutrição (EAT).
7. Pressione SET (DONE) para finalizar.

REVISÃO

Você pode rever a performance do exercício pela data no registro dos vários treinamentos. Você pode rever os tempos realizados em cada volta, na melhor volta e na volta média. Se o controlador de ritmo do tempo-alvo foi configurado, o relógio também fornecerá os rótulos e os tempos delta de cada segmento.

Como rever os dados de uma atividade física



1. Pressione MODE até RECALL aparecer.
2. Pressione START/SPLIT para selecionar a data do exercício que deseja revisar. Os exercícios aparecem em ordem não-cronológica e também aparece o número das voltas que foram armazenadas.

3. Assim que encontrar o exercício que deseja rever, pressione SET para rever todas as informações salvas nesse exercício.
 - Pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) para rever os dados (volta/tempo fracionado, tempos delta, melhor volta e volta média).
 - Se o controlador de ritmo do tempo-alvo estava ativado (ON), você poderá rever as configurações para esse controlador (ritmo-alvo, distância-alvo e alvo total), os tempos de voltas/tempos fracionados reais, os resultados delta por volta (+/- do tempo-alvo por volta com rótulos), tempo delta total (se fora configurada a distância-alvo total), melhor volta e volta média.
4. Pressione SET (DONE) para sair.

Bloqueio de exercícios em RECALL

Ao bloquear os exercícios evita-se sua eliminação automática à medida que se praticam novos exercícios.

1. Pressione MODE até RECALL aparecer.

2. Pressione START/SPLIT para explorar as datas dos exercícios.
3. Assim que achar o exercício, pressione e mantenha pressionado o botão STOP/RESET para bloquear (LOCK). Um pequeno ícone de cadeado  aparecerá juntamente com a data do exercício para confirmar a condição das informações.
4. Para desbloquear (UNLOCK) um exercício, repita as três etapas indicadas anteriormente e pressione e mantenha pressionado o botão STOP/ RESET.

Dicas:

- A fim de bloquear (LOCK) o último exercício, você deve reiniciar o cronógrafo (00:00:00) para salvar o exercício.
- À medida que a memória vai sendo preenchida (máximo de 150 voltas), apagam-se automaticamente os exercícios desbloqueados mais antigos.
- Se os exercícios forem bloqueados e haver menos de 30 voltas disponíveis na memória, o relógio informará que a memória está

ficando cheia ao mostrar o número de voltas livres ("x laps free"). Quando não houver mais memória disponível, o relógio mostrará o aviso de memória cheia ("memory full"), sendo necessário desbloquear os exercícios salvos a fim de dar espaço para que os próximos exercícios possam ser revistos.

TEMPORIZADOR

O temporizador é utilizado para fazer a contagem regressiva do tempo de um evento fixo. O temporizador pode ser configurado para repetir e fazer a contagem regressiva de forma contínua ou para parar ao final de uma contagem regressiva. Você pode utilizar a tecnologia TapScreen™ para ativar e parar o temporizador a qualquer momento.

Configuração do temporizador

1. Pressione MODE até TIMER aparecer.
2. Pressione SET para iniciar a configuração do temporizador.

3. Pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) para aumentar/diminuir os valores de contagem regressiva do temporizador.
4. Pressione MODE (NEXT) para avançar para a opção de configuração seguinte.
5. Pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) para selecionar: parar no final (STOP AT END) ou repetir no final (REPEAT AT END).
6. Pressione SET (DONE) para finalizar o processo de configuração.

Uso do temporizador

1. Bata de leve no vidro do relógio ou pressione START/SPLIT para iniciar o temporizador.
2. Quando o temporizador atinge o valor zero ouve-se uma melodia que, depois, para e volta a repetir. A melodia pode ser desativada ao pressionar qualquer botão.
3. Caso precise parar ou pausar o temporizador, bata de leve no vidro do relógio ou pressione STOP/RESET.

4. Ao finalizar, pressione e mantenha pressionado o botão STOP/RESET para reiniciar o temporizador para a hora original. Ao pressionar e manter pressionado o botão STOP/RESET uma segunda vez, o temporizador volta para o valor zero.

Observação: se o temporizador para repetir (Repeat) estiver ajustado para menos de 15 segundos, um único bipe soará entre uma repetição e outra.

Dicas:

-  aparecerá no mostrador da hora quando o temporizador estiver funcionando.  aparecerá quando o temporizador estiver funcionando e configurado para repetir no final.
- Para a operação de repetição do temporizador, o número de repetições aparece na parte inferior da tela.
- O número máximo de repetições contadas é 99.
- O temporizador continua a funcionar mesmo saindo do modo temporizador (Timer).

- A luz noturna INDIGLO® pisca e a melodia do temporizador toca quando a contagem regressiva do temporizador atinge o valor zero.

TEMPORIZADOR DE INTERVALOS COM RÓTULOS

Rotinas complexas de treinamento de intervalos tornam-se automáticas e fáceis com três programas de intervalos, cada um com até 16 intervalos rotulados que podem ser utilizados para iniciar ou parar com a interface da tecnologia TapScreen™. Incluímos, também, rótulos para facilitar o entendimento da intensidade que você deve seguir no treinamento: número do intervalo, morno, devagar, médio, rápido e frio (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST e COOL).

Configuração dos temporizadores de intervalos

1. Pressione MODE até INT TIMER aparecer.
2. Pressione STOP/RESET para selecionar o exercício que desejar (WRK-1, 2 ou 3).
3. Pressione SET e SET INT TIMER aparecerá.

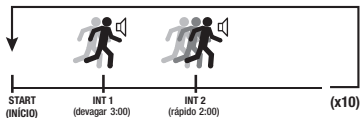
4. Para selecionar o intervalo (1-16), pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-).
5. Pressione MODE (NEXT) para fixar a hora do intervalo (HH:MM:SS) com START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-).
6. Pressione MODE (NEXT) para selecionar o nome do intervalo (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST e COOL) com START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-).
7. Pressione MODE (NEXT) para selecionar STOP AT END ou REPEAT AT END com START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-).

Repita todas essas etapas até haver fixado todos os intervalos necessários para o exercício.

Uso do temporizador de intervalos

1. Bata de leve no vidro do relógio ou pressione START/SPLIT para iniciar o temporizador de intervalos.
2. Quando o temporizador atinge o valor zero, soa uma melodia do tem-

porizador de intervalos e, depois, inicia-se o seguinte temporizador de intervalos.



- O mostrador exibirá o rótulo na parte superior do temporizador (Interval#, WARM, SLOW, MED, FAST e COOL).
 - Se o exercício foi configurado com o recurso de repetir no final (REPEAT AT END), você verá o contador de repetições na linha inferior.
3. Bata de leve no vidro do relógio ou pressione STOP/RESET para parar o temporizador de intervalos assim que tiver feito todas as repetições que precisa fazer.

4. Ao finalizar, pressione e mantenha pressionado o botão STOP/RESET para reiniciar o temporizador de intervalos para a hora original. Ao pressionar e manter pressionado o botão STOP/RESET uma segunda vez, o temporizador volta para o valor zero.

Dicas:

-  aparecerá no mostrador da hora quando o temporizador de intervalos estiver funcionando.  aparecerá quando o temporizador de intervalos estiver funcionando e configurado para repetir no final.
- Se a opção REPEAT AT END for selecionada, o temporizador fará a contagem regressiva de todos os intervalos e, depois, repetirá toda a sequência.
- A luz noturna INDIGLO® pisca e a melodia do temporizador de intervalos toca entre um intervalo e outro.
- O temporizador de intervalos continua a funcionar mesmo saindo do modo INT TIMER.

- Para ver a hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão MODE. Libere o botão para voltar para o modo atual INT TIMER.

Alarme

Até três alarmes podem ser configurados para lembrá-lo de eventos futuros. Você pode personalizar os dados por dia, segundo a necessidade.

1. Pressione MODE até ALARM aparecer.
2. Pressione STOP/RESET para selecionar o alarme 1, 2 ou 3.
3. Pressione SET para configurar o alarme selecionado.
4. Pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) e MODE (NEXT) para modificar a hora do alarme e a frequência que gostaria que o alarme tocasse: diariamente, dia de semana, fim de semana (DAILY, WKDAYS, WKENDS) ou um dia determinado da semana.
5. Pressione SET (DONE) para confirmar e sair.

6. Pressione START/SPLIT para ativar (ON) ou desativar (OFF) qualquer alarme. Se o alarme for ativado, a frequência do alarme aparecerá na linha inferior do mostrador.

Dicas:

- Quando o alarme está ativado,  aparece no mostrador da hora.
- Quando se atinge a hora configurada no alarme, a luz noturna INDIGLO® e o ícone de alarme piscam e toca um som de alerta. Pressione qualquer um dos botões para silenciá-lo.
- Se nenhum botão for pressionado, o alerta cessará depois de 20 segundos e o alarme de reserva se ativará após transcorridos cinco minutos.

***LUZ NOTURNA INDIGLO® COM FUNÇÃO NIGHT-MODE®
(MODO NOTURNO)**

A tecnologia INDIGLO® ilumina toda a face do relógio à noite e em condições de pouca luz. Pressione o botão INDIGLO® para ativar a luz

noturna. A luz-noturna INDIGLO® permanecerá acesa por três segundos durante operações normais ou por seis segundos durante o processo de configuração.

RECURSO NIGHT-MODE®

O recurso NIGHT-MODE®, possibilita iluminar a face do relógio por 2-3 segundos ao bater de leve na face do relógio (somente nos modos CHRONO, TIMER e INT TIMER) ou ao pressionar qualquer botão propulsor no relógio. Um ícone de lua crescente  também aparecerá na tela quando for ativado o recurso NIGHT-MODE®.

Para ativar, pressione e mantenha pressionado o botão INDIGLO® por quatro segundos; para desativar, pressione o botão INDIGLO® por quatro segundos. O recurso NIGHT-MODE® se desativará automaticamente após decorridas oito horas.

RESISTÊNCIA À ÁGUA

O relógio SLEEK™, modelo 150 voltas, é resistente à água em uma profundidade de até 100 metros.

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

*pressão absoluta em libras por polegada quadrada

ADVERTÊNCIA: PARA MANTER A RESISTÊNCIA À ÁGUA, NÃO PRESSIONE NENHUM BOTÃO QUANDO ESTIVER EM BAIXO D'ÁGUA.

1. Essa resistência à água continuará invariável sempre que o vidro, os botões e a caixa se mantiverem intactos.

2. Este não é um relógio de mergulho e, por isso, não deve ser utilizado para essa atividade.
3. Enxágue o relógio com água doce logo após entrar em contato com a água salgada.

PILHA

A Timex recomenda veementemente que a pilha seja trocada por um representante autorizado ou por um relojoeiro. Se for o caso, pressione o botão de reinicialização depois de substituir a pilha. O tipo da pilha está indicada na tampa do relógio. A duração de vida útil estimada da pilha se baseia em certas conjecturas relacionadas com o seu uso. A vida útil da pilha variará com o seu uso real. **NÃO DESCARTE A PILHA NO FOGO. NÃO RECARREGUE A PILHA. MANTENHA AS PILHAS SOLTAS FORA DO ALCANCE DAS CRIANÇAS.**

Leia atentamente as instruções para saber como utilizar o relógio Timex®. É possível que o seu modelo não possua todos os recursos descritos neste folheto.

GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

A Timex Group USA, Inc. garante o relógio TIMEX® contra defeitos de fabricação por um período de UM ANO a partir da data original da compra. A Timex e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

Observe que a Timex poderá, por sua própria opção, consertar o relógio colocando componentes novos ou totalmente recondicionados e inspecionados ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar. **IMPORTANTE — OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO SEU RELÓGIO:**

- 1) após vencer o período de garantia;
- 2) se o relógio não foi comprado originalmente de um revendedor Timex autorizado;
- 3) se for por consertos não executados pela Timex;
- 4) se for devido a acidentes, adulteração ou mau uso e

- 5) se for no vidro, na pulseira, na caixa do relógio, nos acessórios ou na pilha. A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZABILIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR. A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU DE CONSEQUÊNCIA. Alguns países e estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações de danos, por isso, essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o relógio à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o relógio foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto do Relógio original devidamente

preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto do Relógio original devidamente preenchido ou uma declaração poredito identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e local da compra. Inclua com o relógio o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de consertos): nos EUA, um cheque ou vale-postal no valor de US\$8,00; no Canadá, um cheque ou vale-postal no valor de CAN\$7,00; no Reino Unido, um cheque ou vale-postal no valor de £2,50. Nos outros países, a Timex cobrará do cliente as despesas de manuseio e remessa do produto. **NUNCA INCLUA NENHUMA PULSEIRA ESPECIAL OU OUTRO ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA REMESSA.**

Nos EUA, ligue para 1-800-448-4639 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, ligue para 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para o 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para o 44 020 8687 9620. Em Portugal, ligue para o

351 212 946 017. Na França, ligue para o 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha/Áustria, ligue para o +43.662.889 2130. No Oriente Médio e na África, ligue para o 971-4-310850. Para outras áreas, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre garantia. Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores participantes autorizados Timex no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem fornecer um envelope pré-endereçado e pré-pago do local de consertos.

©2009 Timex Group USA, Inc. TIMEX e NIGHT-MODE são marcas comerciais registradas da Timex Group USA, Inc. nos EUA e em outros países. SLEEK, TRAIN SMARTER e TAPSCREEN são marcas comerciais da Timex Group B.V. INDIGLO é uma marca comercial registrada da Indiglo Corporation nos EUA e outros países. IRONMAN é uma marca comercial registrada da World Triathlon Corporation.

INDICE

INTRODUZIONE	199
Benvenuti!	199
FUNZIONI DELL'OROLOGIO	200
Ora/Data	200
TapScreen™ Technology	200
Cronografo	201
Richiamo	203
Timer	203
Timer a intervalli	204
Sveglia	204
Illuminazione del quadrante INDIGLO®	204

AVVIO RAPIDO	206
Impostazione di ora e data	207
Uso del Cronografo	208
Richiamo dei dati sull'allenamento	209
Blocco dei dati sull'allenamento	210
ISTRUZIONI	210
MODALITÀ DELL'OROLOGIO	210
TAPSCREEN™ TECHNOLOGY	212
IMPOSTAZIONE DI MODALITÀ E FUNZIONI	213
Ora/Data/Segnale acustico orario	213
Cronografo	215
Funzionamento del cronografo	217
Misuratore del passo per tempo bersaglio	220
Timer di idratazione e alimentazione	224

RICHIAMO	225
TIMER	228
TIMER A INTERVALLI CON CONTRASSEGNI	231
ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO®	237
RESISTENZA ALL'ACQUA	238
BATTERIA	240
GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX	241

INTRODUZIONE

Benvenuti!

Grazie di aver acquistato il nuovo orologio Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP con la NUOVA TapScreen™ Technology. Questa nuova generazione di strumenti per il miglioramento delle prestazioni è stata creata in collaborazione con atleti di fama internazionale, per far sì che le funzioni dell'orologio SLEEK 150-lap fossero importanti per le vostre esigenze di allenamento.

Fra le altre caratteristiche salienti troverete un cronografo con memoria per 150 giri, un misuratore del passo per il tempo bersaglio e dei timer a intervalli contrassegnati. Questo nuovissimo design calza al polso in modo ergonomico e presenta cifre estremamente facili da leggere sul display ad ampio schermo. Sia che stiate correndo per la prima volta, o vi stiate allenando per la vostra decima maratona, questo orologio vi aiuterà ad ogni passo.

Registrate il prodotto all'indirizzo www.timex.com

FUNZIONI DELL'OROLOGIO

Ora/Data

- Ore, minuti e secondi visualizzati in formato a 12 o a 24 ore
- Data visualizzata come mese-giorno (MMM-GG), mese-giorno-anno (MM-GG-AA), giorno-mese-anno (GG.MM.AA) o anno-mese-data
- Giorno della settimana visualizzato in formato GGG (per es. WED/MER) e calcolato automaticamente con la data
- Secondo fuso orario, con impostazioni indipendenti per anno, ore, minuti, data e formato
- Segnale acustico orario 
- Segnale acustico a pulsante

TapScreen™ Technology

- La TapScreen™ Technology permette la facile attivazione del cronografo e dei timer dando un colpetto alla lente dell'orologio

- Tale funzione riguarda le modalità CHRONO (cronografo), TIMER e INTERVAL TIMER 
- La forza del colpetto da dare alla lente è regolabile su tre livelli (LITE [leggera], MED [media], HARD [pesante])

Cronografo

- La TapScreen™ Technology dà l'avvio al tempo trascorso e registra giri/tempi intermedi
- Memoria per 150 giri con contatore di 199 giri
- Opzione di visualizzazione del tempo di giro o tempo intermedio in cifre più grandi
- Formato opzionale Total Run (tempo di esecuzione totale) che mantiene la registrazione del tempo di esecuzione totale dell'attività (meno il tempo di pausa durante l'attività) e il tempo di esecuzione complessivo dal momento dell'avvio
- Funzione opzionale Target Time Pacer (Misuratore del passo per tempo

bersaglio), con passo bersaglio per giro, intervallo bersaglio e distanza complessiva bersaglio stabiliti dall'atleta

- Il Misuratore del passo per tempo bersaglio prevede allerte udibili ben distinte e solleciti su schermo che indicano che l'atleta è indietro rispetto al passo (segnali acustici in successione lenta "SLOW"), sta mantenendo il passo corretto (segnale acustico singolo "ON PACE"), oppure è in anticipo rispetto al passo (segnali acustici in successione rapida "FAST")
- Promemoria di allerta con cronometro relativi a idratazione e alimentazione ricordano all'atleta quando bere e mangiare
- Un nuovo sistema di gestione dei dati memorizza tutti gli allenamenti una volta azzerato il cronografo. Gli allenamenti più vecchi vengono sostituiti automaticamente a meno che non siano stati bloccati per impedirne la cancellazione

Richiamo

- Memoria per svariati allenamenti in base alla data, con tempi relativi ad ogni giro/tempo intermedio, con i tempi bersaglio dell'atleta, il miglior giro e il giro medio
- Il richiamo del Misuratore del passo per tempo bersaglio mostra di quanto tempo l'atleta è risultato più veloce o più lento per ciascun giro e sul tempo totale
- Blocco degli allenamenti per impedirne la cancellazione automatica

Timer ⌚

- La TapScreen™ Technology avvia/interrompe il timer
- Timer impostabile fino ad un massimo di 24 ore
- Opzioni di arresto dopo il conto alla rovescia o di ripetizione del conto alla rovescia
- Contatore automatico delle ripetizioni

Timer a intervalli ⌚

- La TapScreen™ Technology avvia/interrompe il timer a intervalli
- Timer impostabile fino ad un massimo di 24 ore.
- Tre timer a intervalli, con un massimo di 16 intervalli ciascuno
- Contrassegni degli intervalli selezionabili dall'atleta [Interval # (N. intervallo), WARM (riscaldamento), SLOW (lento), MED, FAST (veloce) e COOL (raffreddamento)] per facilitare l'allenamento ad intervalli
- Contatore automatico delle ripetizioni degli intervalli

Sveglia 🕒

- Tre sveglie, con le opzioni quotidiana, giorni feriali, fine settimana e settimanale
- Sveglia di riserva dopo cinque minuti

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

Orologio Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP con TapScreen™ Technology



Icone del display

 SVEGLIA

 Indicatore della sveglia

 Indicatore del cronografo

 Indicatore di ripetizione del tempo del conto alla rovescia

 Indicatore del timer di conto alla rovescia

 ■ ■ ■ ■ TAP ■ ■ ■ ■ ■ Indicatore COLPETTO

 ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO®

AVVIO RAPIDO

Premere MODE (modalità) per passare in rassegna le funzioni principali dell'orologio

TIME (ora) > CHRONO (cronografo) > RECALL (richiamo) > TIMER (timer)
> INTERVAL TIMER (timer a intervalli) > ALARM (sveglia)

I pulsanti dell'orologio si usano nello stesso modo per la maggior parte delle modalità, e le etichette dei pulsanti sono visualizzate sul display accanto al pulsante corrispondente.

SET (DONE) = accetta ed esci

MODE (NEXT) = avanza alla successiva opzione di impostazione

START/SPLIT (+) = aumenta/diminuisci il valore dell'impostazione

STOP/RESET (-) = diminuisci/inverti il valore dell'impostazione

Per impostare, premere SET e poi seguire le istruzioni di impostazione sullo schermo.

Impostazione di ora e data

1. Premere MODE finché non appare l'ora del giorno.
2. Tenere premuto SET (impostazione) per iniziare.
3. Utilizzare le istruzioni di impostazione (NEXT, +, -) che appaiono sullo schermo per passare in rassegna i seguenti valori: fuso orario, ore,

minuti, secondi, mese, giorno, anno, formato dell'ora a 12/24 ore, formato data, segnale acustico orario, segnale acustico a pulsante e forza del colpetto.

4. Premere SET (DONE) per uscire.

Uso del Cronografo

Il cronografo registra il tempo dell'allenamento. Il giro/i tempi intermedi suddividono l'allenamento in segmenti di tempo che possono fornire feedback in tempo reale e permettono di regolare il passo per ottenere i tempi desiderati.



1. In modalità CHRONO (cronografo), DARE UN COLPETTO allo schermo dell'orologio per AVVIARE.
2. DARE UN COLPETTO allo schermo ogni volta che si desidera registrare un GIRO/TEMPO INTERMEDIO.
3. Premere STOP/RESET per terminare.

4. Premere e tenere premuto STOP/RESET per ripristinare il cronografo. La dicitura WRKOUT SAVED (allenamento memorizzato) appare sullo schermo a indicare che l'allenamento è stato salvato automaticamente.

Richiamo dei dati sull'allenamento

Il registro degli allenamenti con data permette di esaminare gli allenamenti fatti usando la funzione cronografo.



1. In modalità RECALL (richiamo), premere START/SPLIT per selezionare la data dell'allenamento che si desidera esaminare. Gli allenamenti appaiono in ordine cronologico inverso.
2. Premere SET per esaminare tutte le informazioni memorizzate in quell'allenamento.
3. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per passare in rassegna tutte le informazioni sull'allenamento.

Blocco dei dati sull'allenamento

Bloccando un allenamento lo si protegge dalla cancellazione automatica quando la memoria si esaurisce man mano che vengono aggiunti nuovi allenamenti.



1. Premere **MODE** finché non appare la parola **RECALL**.
2. Premere **START/SPLIT** per passare in rassegna le date degli allenamenti.
3. Una volta individuato l'allenamento, premere e tenere premuto **STOP/RESET** per **BLOCCARLO**.  Premere e tenere premuto di nuovo il pulsante **STOP/RESET** per **SBLOCCARLO**.

ISTRUZIONI

MODALITÀ DELL'OROLOGIO

Le funzioni di questo orologio sono raggruppate in modalità accessibili premendo e rilasciando il pulsante **MODE** – ciascuna pressione del pul-

sante **MODE** porta alla modalità successiva nel ciclo. Le modalità sono disposte nell'ordine seguente:

TIME (ora) > CHRONO (cronografo) > RECALL (richiamo) > TIMER (timer) > INTERVAL TIMER (timer a intervalli) > ALARM (sveglia)

TIME Visualizza l'ora del giorno e la data.

CHRONO Per l'uso del cronografo a fini di cronometraggio dell'allenamento.

RECALL Usato per esaminare gli eventi con data del cronografo.

TIMER Il timer per il conto alla rovescia è utile per cronometrare eventi di durata fissa.

INT TIMER Il timer a intervalli è perfetto per fare allenamenti a intervalli con eventi diversi caratterizzati da tempi fissi.

ALARM Tre sveglie, per essere sempre puntuali in giorni diversi.

TAPSCREEN™ TECHNOLOGY

Permette all'atleta di mantenere lo slancio e di evitare di interrompere il passo. La TapScreen™ Technology funziona mediante un colpetto deciso sul quadrante dell'orologio. La TapScreen™ Technology viene usata nelle modalità CHRONO (cronografo), TIMER e INTERVAL TIMER (timer a intervalli).

La sensibilità del colpetto può essere regolata su leggera (LITE), media (MED) o forte (HARD). L'orologio ha come impostazione predefinita una sensibilità media.



1. In modalità TIME, premere e tenere premuto il pulsante SET.
2. Premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appaiono le parole TAP FORCE (forza del colpetto).
3. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per selezionare LITE, MED o HARD per la forza del colpetto.

Consigli

- Consigliamo di impostare la FORZA DEL COLPETTO a seconda dell'attività che si sta svolgendo: cammino (LITE), corsa (MED), bicicletta (HARD) e nuoto (HARD).
- Se si verificano attivazioni involontarie del colpetto, impostare la forza del colpetto al livello successivo.
- Se ci si trova nell'ambito di una transizione del triathlon o si stanno semplicemente cambiando gli abiti, consigliamo di premere il pulsante MODE per passare alla modalità TIME (ora) onde evitare l'attivazione del colpetto del cronografo, che continuerà a scorrere sullo sfondo. Quando si completa l'operazione, ritornare al cronografo (CHRONO).

IMPOSTAZIONE DI MODALITÀ E FUNZIONI

Ora/Data/Segnale acustico orario

1. Premere MODE finché non appare l'ora del giorno.
2. Tenere premuto SET (impostazione) per iniziare.

3. Premere **MODE (NEXT)** per passare alle opzioni di impostazione successive.
4. Premere **START/SPLIT (+)** o **STOP/RESET (-)** per aumentare o diminuire i valori relativi a Fuso orario (1 o 2), ora, mese, giorno, data, anno, formato a 12/24 ore, formato data, segnale acustico orario, segnale acustico a pulsante e forza del colpetto.
5. Premere **NEXT** per impostare l'altro fuso orario (se lo si desidera) seguendo la procedura indicata sopra.
6. Premere **SET (DONE)** per uscire.

Consigli

- Se ci si trova in altre modalità, premere e tenere premuto **MODE** per visualizzare brevemente l'ora, e rilasciare il pulsante per ritornare alla modalità corrente.
- Il formato della data può essere selezionato come mese-data (MM:DD, MMM-DD), mese-giorno-anno (MM-GG-AA), giorno-mese-anno (GG.MM.AA) o anno-mese-data (AA-MM-DD).

Secondo fuso orario

L'orologio dispone di due fusi orari, utili quando si viaggia verso una località con un fuso orario diverso, o quando si passa all'ora legale.

Consigli

- Si può passare facilmente da **TIME 1** (fuso orario 1) a **TIME 2** (fuso orario 2) e viceversa premendo e tenendo premuto per 8 secondi il pulsante **START/SPLIT**.

Cronografo

Il cronografo registra il tempo della sessione di allenamento. Durante questo evento, la registrazione di giri/tempi intermedi può offrire un feedback in tempo reale che permette di regolare ritmo e velocità al fine di ottenere i tempi desiderati.

Giro/tempo intermedio

Il giro è il tempo necessario a completare un segmento individuale dell'allenamento. Il tempo intermedio è il tempo cumulativo dall'inizio a quel punto specifico dell'allenamento. Segue un esempio relativo ad una corsa di 4 miglia. Il corridore registra giri/tempi intermedi ad ogni miglio.

Tabella del giro/tempo intermedio

Questo orologio registra un massimo di 100 ore e conta fino a 199 giri. Memorizza i 150 giri più recenti nella modalità Recall (richiamo).

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

Funzionamento del cronografo

1. Premere MODE finché non appare la parola CHRONOGRAPH (cronografo). (Assicurarsi che sia visualizzato 00.00.00; in caso contrario, premere STOP/RESET per azzerare.)
2. DARE UN COLPETTO allo schermo per AVVIARE.
3. DARE UN COLPETTO allo schermo ogni volta che si desidera registrare un GIRO/TEMPO INTERMEDIO.
 - Ogni volta che si registra un giro, il display si blocca per 10 secondi, per permettere all'atleta di esaminare i dati di GIRO/TEMPO INTERMEDIO, mentre il cronografo registra il giro/tempo intermedio successivi.
 - Se il tempo bersaglio è ABILITATO, viene emesso un segnale acustico per il passo, che aiuta a determinare se è il caso di accelerare o rallentare. Il display indica il tempo delta e il feedback sul passo (SLOW/lento, ON PACE/passaggio corretto o FAST/veloce). Il tempo delta rappresenta la differenza fra il tempo di giro bersaglio e il tempo di giro

reale. Per attivare questa funzione, consultare la sezione relativa all'impostazione del misuratore del passo per tempo bersaglio.

4. Premere STOP/RESET (stop/ripristino) per interrompere o terminare. Dare un colpetto allo schermo per riprendere.
5. Al termine dell'allenamento, premere e tenere premuto STOP/RESET per azzerare il display (il cronografo viene ripristinato su 00.00.00). L'allenamento viene ora automaticamente salvato e può essere visualizzato nella modalità RECALL (richiamo).

Consigli

- Si può anche usare il pulsante START/SPLIT per avviare il cronografo e registrare giri.
- Se si desidera visualizzare l'ora del giorno, premere e tenere premuto MODE; quindi rilasciare il pulsante per ritornare all'attuale modalità CHRONO (cronografo).
- Mentre il cronografo scorre,  appare nel display dell'ora.

- Si possono fare fino a 199 giri; il cronografo tuttavia registra solo i più recenti 150 giri. Tenere presente che ciascun allenamento successivo richiederà l'equivalente di tre giri di memoria che verranno usati per registrare ora/data, tempo bersaglio e tempi delta per quell'allenamento.

Cambiamento del formato del display del cronografo

Questa operazione determina quanto viene mostrato nella riga centrale e in quella di fondo del display. La riga intermedia presenta il carattere tipografico più grande. Si ha l'opzione di visualizzare GIRO/TEMPO INTERMEDIO, TEMPO INTERMEDIO/GIRO ed ESECUZIONE TOTALE.

1. Premere ripetutamente Mode (modalità) finché non appare CHRONO (cronografo).
2. Premere SET per iniziare l'impostazione.
3. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) 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).

4. Premere SET (DONE) per uscire o MODE (NEXT) per impostare la funzione di tempo bersaglio (descritta più avanti in questa sezione).

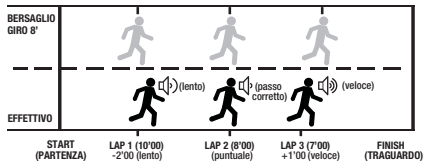
Nota

Selezionando il formato TOTAL RUN (esecuzione totale) si visualizza il tempo totale trascorso da quando si è avviato il cronografo, incluso l'eventuale tempo trascorso mentre il cronografo era interrotto. Quando viene registrato un giro/tempo intermedio, l'orologio passa automaticamente al formato LAP/SPLIT (giro/tempo intermedio).

Misuratore del passo per tempo bersaglio

Poiché il passo è importante per raggiungere le proprie mete di fitness, un misuratore incorporato sonoro indica all'atleta se i tempi di giro bersaglio vengono raggiunti. Quando l'atleta supera o non raggiunge i tempi bersaglio predeterminati, varie suonerie e messaggi gli offrono feedback in merito. Segnali acustici lenti indicano che si è al di sotto del passo desiderato (SLOW), un singolo segnale acustico indica che il passo segui-

to è quello desiderato (ON-PACE), e una serie di segnali acustici rapidi indicano che si è al di sopra del passo (FAST). Anche il display visualizza i dati relativi alle prestazioni atletiche.



Impostazione del Misuratore del passo per tempo bersaglio

1. Premere MODE finché non appare la parola CHRONO (cronografo). (Il cronografo deve dare come lettura 00:00:00; in caso contrario, premere STOP/RESET per azzerarlo.)

2. Premere SET per iniziare l'impostazione.
3. Premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appaiono le parole TARGET TIME (tempo bersaglio).
4. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per abilitare (ON) o disabilitare (OFF) il TEMPO BERSAGLIO.



5. Se si seleziona ON (abilita), premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appare la dicitura TRGT PACE (passo bersaglio).
6. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per inserire il tempo del Passo bersaglio per giro in ore (HH), minuti (MM) e secondi (SS). Il Passo bersaglio per giro può essere impostato nell'ambito di un intervallo che va da un minimo di 1 minuto (1.00) ad un massimo di 1 ora (1:00.00).
7. Premere il pulsante MODE (NEXT) per entrare nell'intervallo bersaglio (TRGT RANGE), che rappresenta il margine di errore (+/-) entro il

quale si vuole considerare il proprio giro come rientrante nel passo desiderato (ON-PACE). Quando appare la dicitura Target Range (intervallo bersaglio), inserire i minuti (MM) e i secondi (SS).

8. Premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appare la dicitura TRGT DIST (distanza bersaglio).
9. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per selezionare NONE (nessuna) o SET (imposta).
10. Se si seleziona SET, premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appare la dicitura UNIT DIST (unità distanza).
11. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per selezionare le unità come miglia (MI) o chilometri (KM).
12. Premere MODE (NEXT) finché non appare la dicitura TRGT DIST (distanza bersaglio).
13. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per inserire la Distanza bersaglio totale dell'intero allenamento o dell'intera gara.

14. Per terminare, premere SET (DONE). Se è stata impostata una Distanza bersaglio totale, l'orologio stima e visualizza il tempo BERSAGLIO TOTALE dell'atleta, in base al Passo bersaglio e alla Distanza bersaglio indicati nei procedimenti precedenti.

Timer di idratazione e alimentazione

I timer opzionali di idratazione e alimentazione indicano all'atleta quando è ora di bere o mangiare. Il timer per conto alla rovescia si ripete e scorre parallelamente al cronografo.

Impostazione dei timer di idratazione e alimentazione

1. Premere ripetutamente MODE (modalità) finché non appare CHRONO (cronografo).



2. Premere SET per iniziare.
3. Premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appare, per l'idratazione, la parola DRINK (bere).

4. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per abilitare la funzione (ON).
5. Premere il pulsante MODE (NEXT) per passare alla sezione relativa al tempo e premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per impostare l'ora.
6. Premere MODE (NEXT) per selezionare e ripetere il processo di impostazione per il timer relativo all'alimentazione (EAT/mangiare).
7. Premere SET (DONE) per terminare.

RICHIAMO

Il registro degli allenamenti multipli permette di esaminare le prestazioni atletiche in base alla data. Si possono esaminare i tempi relativi ad ogni giro, al giro migliore e al giro medio. Se è stato impostato il misuratore del passo per tempo bersaglio, l'orologio fornisce anche i tempi delta e i contrassegni per ciascun segmento.

Esame dei dati sugli allenamenti



1. Premere MODE finché non appare la parola RECALL (richiamo).
2. Premere START/SPLIT per selezionare la data dell'allenamento che si desidera esaminare. Gli allenamenti appaiono in ordine cronologico inverso, con indicato il numero dei giri memorizzati.
3. Una volta individuato l'allenamento che si desidera esaminare, premere SET per ottenere tutte le informazioni memorizzate per tale allenamento.
 - Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per esaminare i dati (giro/tempo intermedio, tempi delta, miglior giro e giro medio).
 - Se il Misuratore del passo per tempo bersaglio era abilitato (ON), si sarà in grado di esaminare le impostazioni relative al misuratore del passo (passo bersaglio, distanza bersaglio e totale bersaglio), i tempi di giro/intermedi effettivi, i risultati delta per giro (+/- rispetto al tempo

bersaglio per giro con contrassegni), tempo delta totale (se è stata impostata una Distanza bersaglio totale), miglior giro e giro medio.

4. Premere SET (DONE) per uscire.

Bloccaggio degli allenamenti in modalità RICHIAMO

Bloccando un allenamento si impedisce la sua cancellazione automatica quando vengono aggiunti nuovi allenamenti.

1. Premere MODE finché non appare la parola RECALL.
2. Premere START/SPLIT per passare in rassegna le date degli allenamenti.
3. Una volta individuato l'allenamento, premere e tenere premuto STOP/RESET per bloccarlo (LOCK). L'icona di un piccolo lucchetto  appare insieme alla data dell'allenamento per confermare lo stato dei dati.
4. Per sbloccare un allenamento, ripetere i tre procedimenti indicati sopra e premere e tenere premuto STOP/ RESET per sbloccare (UNLOCK).

Consigli

- Per BLOCCARE l'allenamento più recente, occorre ripristinare il cronografo (00:00:00) per salvare l'allenamento.
- Man mano che la memoria si esaurisce (un massimo di 150 giri), gli ultimi allenamenti non bloccati vengono cancellati automaticamente.
- Se gli allenamenti sono bloccati e la memoria ha a disposizione uno spazio equivalente a meno di 30 giri, l'orologio indica che la memoria si sta esaurendo visualizzando "x laps free" (x giri disponibili). Una volta esaurita completamente la memoria, l'orologio visualizza la dicitura "memory full" (memoria esaurita) e sarà necessario sbloccare degli allenamenti memorizzati per liberare lo spazio per richiamare l'allenamento successivo.

TIMER

Il timer viene usato per contare alla rovescia il tempo di un evento fisso. Il timer può essere impostato per ripetersi e contare alla rovescia conti-

nuamente, oppure per fermarsi al termine del conto alla rovescia. Si può usare la TapScreen™ Technology per attivare e fermare il timer in qualsiasi momento.

Impostazione del timer

1. Premere MODE finché non appare la parola TIMER.
2. Premere SET per iniziare ad impostare il timer.
3. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per aumentare/diminuire i valori del timer per conto alla rovescia.
4. Premere MODE (NEXT) per passare all'opzione di impostazione successiva.
5. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per selezionare STOP AT END (ferma alla fine) o REPEAT AT END (ripeti alla fine).
6. Premere SET (DONE) per terminare il processo di impostazione.

Uso del timer

1. Dare un colpetto sulla lente dell'orologio, oppure premere START/SPLIT per avviare il Timer.
2. Quando il timer raggiunge lo zero e si interrompe o si ripete, scatta una suoneria. La suoneria può essere spenta premendo un pulsante qualsiasi.
3. Se occorre fermare o interrompere il timer, dare un colpetto sulla lente dell'orologio oppure premere STOP/RESET.
4. Al termine, premere e tenere premuto STOP/RESET per ripristinare il timer sull'ora originaria. Se si preme e si tiene premuto una seconda volta STOP/RESET, si riporta il timer sullo 0.

Nota: se il timer di ripetizione viene impostato su meno di 15 secondi, fra una ripetizione e l'altra emette un singolo segnale acustico.

Consigli

-  appare nel display dell'ora mentre il timer sta scorrendo.  appare quando il timer sta scorrendo ed è impostato per ripetersi alla fine.
- Per il funzionamento di ripetizione del timer, il numero della ripetizione appare in fondo al display.
- Il numero massimo delle ripetizioni è 99.
- Il timer continua a scorrere se si esce dalla modalità.
- Quando il timer conta alla rovescia fino allo zero, lampeggia l'illuminazione del quadrante INDIGLO® e si sente la suoneria del timer.

TIMER A INTERVALLI CON CONTRASSEGNI

I complessi allenamenti a intervalli diventano automatici e agevoli grazie a tre programmi a intervalli, ciascuno con un massimo di 16 intervalli contrassegnati che si possono facilmente avviare e interrompere tramite l'interfaccia della TapScreen™ Technology. Abbiamo anche aggiunto contrassegni che aiutano l'atleta a vedere l'intensità che dovrebbe

seguire nel suo allenamento (Interval # [N intervallo], WARM [riscaldamento], SLOW [lento], MED [medio], FAST [veloce] e COOL [raffreddamento]).

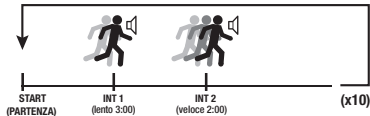
Impostazione dei timer a intervalli

1. Premere MODE finché non appare la dicitura INT TIMER.
2. Premere STOP/RESET per selezionare l'allenamento che si vuole usare (WRK -1, 2 o 3).
3. Premere SET; appare la dicitura SET INT TIMER.
4. Per selezionare l'intervallo (1-16) premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-).
5. Premere MODE (NEXT) per impostare il tempo dell'intervallo (HH:MM:SS) con START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-).
6. Premere MODE (NEXT) per selezionare il nome dell'intervallo (Interval # [N. intervallo], WARM [riscaldamento], SLOW [lento], MED [medio], FAST [veloce] e COOL [raffreddamento]) con START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-).

7. Premere MODE (NEXT) per selezionare STOP AT END (ferma alla fine) o REPEAT AT END (ripeti alla fine) con START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-). Ripetere tutti questi procedimenti fino ad impostare tutti gli intervalli necessari per l'allenamento.

Uso del Timer a intervalli

1. Dare un colpetto sulla lente dell'orologio, oppure premere START/SPLIT per avviare il Timer a intervalli.
2. Quando il timer raggiunge lo zero e poi avvia il timer a intervalli successivo, scatta la suoneria del timer a intervalli.



- Il display mostra il contrassegno in cima al timer (Interval# [N. intervallo], WARM [riscaldamento], SLOW [lento], MED [medio], FAST [veloce] e COOL [raffreddamento]).
 - Se l'allenamento è stato impostato con ripetizione alla fine (REPEAT AT END), si vedrà il contatore delle ripetizioni sulla riga inferiore.
3. Dare un colpetto sulla lente dell'orologio, o premere STOP/RESET, per fermare il Timer a intervalli una volta eseguite tutte le ripetizioni necessarie.
 4. Al termine, premere e tenere premuto STOP/RESET per ripristinare il Timer a intervalli sull'ora originaria. Se si preme e si tiene premuto una seconda volta STOP/RESET, si riporta il timer sullo 0.

Consigli

-  appare nel display dell'ora mentre scorre il timer a intervalli.  appare quando il timer a intervalli sta scorrendo ed è impostato per ripetersi alla fine.

- Se si seleziona REPEAT AT END, il timer conta alla rovescia tutti gli intervalli e poi ripete l'intera sequenza.
- Fra un intervallo e l'altro, l'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia e scatta la suoneria del timer a intervalli.
- Il timer a intervalli continua a scorrere se si esce dalla modalità timer a intervalli (INT TIMER).
- Se si desidera visualizzare l'ora del giorno, premere e tenere premuto MODE; quindi rilasciare il pulsante per ritornare all'attuale modalità INT TIMER (timer a intervalli).

Sveglia

Si possono impostare un massimo di tre sveglie per ricordare gli eventi imminenti. Le sveglie si possono personalizzare in base al giorno secondo le proprie necessità.

1. Premere MODE fino a quando appare la parola ALARM (sveglia).
2. Premere STOP/RESET per selezionare la sveglia 1, 2 o 3.

3. Premere SET per impostare la sveglia selezionata.
4. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) e MODE (NEXT) per cambiare l'ora della sveglia e la frequenza con la quale si desidera che la sveglia suoni [DAILY (quotidiana), WKDAYS (giorni feriali), WKENDS (fine settimana), o in un giorno particolare della settimana].
5. Premere SET (DONE) per confermare e uscire.
6. Premere START/SPLIT per abilitare o disabilitare (ON o OFF) le sveglie. Se la sveglia è abilitata, la sua frequenza viene indicata nella riga inferiore del display.

Consigli

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

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

La tecnologia INDIGLO® illumina l'intero quadrante dell'orologio la notte e in condizioni di scarsa luminosità. Premere il pulsante INDIGLO® per attivare l'illuminazione del quadrante. L'illuminazione INDIGLO® resta attivata per 3 secondi durante il normale funzionamento e per 6 secondi durante l'impostazione.

FUNZIONE NIGHT-MODE®

La funzione NIGHT-MODE®, permette di illuminare il quadrante dell'orologio per 2-3 secondi dando un colpetto sul quadrante [solo nelle modalità CHRONO (cronografo), TIMER e INT TIMER (timer a intervalli)] o premendo un pulsante qualsiasi dell'orologio. Sullo schermo viene anche visualizzata l'icona di una falce di luna  quando la funzione NIGHT-MODE® è abilitata.

Per attivarla, premere e tenere premuto il pulsante INDIGLO® per 4 secondi; per disattivarla, premere e tenere premuto il pulsante INDIGLO® per 4 secondi. La funzione NIGHT-MODE® si disattiva automaticamente dopo 8 ore.

RESISTENZA ALL'ACQUA

L'orologio SLEEK™ 150-lap è resistente all'acqua fino a 100 metri.

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

*libbre per pollice quadrato assolute

AVVERTENZA: PER SALVAGUARDARE L'IMPERMEABILITA' 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.

BATTERIA

La Timex raccomanda caldamente di portare l'orologio da un dettagliante o un gioielliere per far cambiare la batteria. Se pertinente, premere il pulsante di ripristino dopo aver sostituito la batteria. Il tipo di batteria è indicato sul retro della cassa. Le stime sulla durata della batteria si basano su determinati presupposti relativi all'uso; la durata della batteria varia a seconda dell'uso effettivo dell'orologio. **NON GETTARE LE BATTERIE NEL FUOCO. NON RICARICARLE. TENERE LE BATTERIE SCIOLTE LONTANO DAI BAMBINI.**

Leggere 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.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX

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

Si prega di notare 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 — SI PREGA DI NOTARE CHE 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'orolo-

gio, periferiche o batteria. Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA E I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIALIZZABILITA' 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 appartenere 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 1-800-448-4639 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 Germania/Austria, chiamare il +43 662 889 2130. 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 e 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.

©2009 Timex Group USA, Inc. TIMEX e NIGHT-MODE sono marchi della Timex Group USA, Inc., depositati negli USA e in altri Paesi. SLEEK, TRAIN SMARTER e TAPSCREEN sono marchi commerciali della Timex Group B.V. INDIGLO è un marchio della Indiglo Corporation, depositato negli USA e in altri Paesi. IRONMAN è un marchio depositato di World Triathlon Corporation.

INHALT

EINFÜHRUNG	251
Willkommen!	251
UHRENFUNKTIONEN	252
Uhrzeit/Datum	252
TapScreen™ Technologie	253
Chronograph	253
Abrufen	255
Timer	255
Intervall-Timer	256
Wecker	256
INDIGLO®-Nachtlcht	256

SCHNELLEINFÜHRUNG	258
Zeit und Datum einstellen.....	259
Gebrauch des Chronographen	260
Abruf Ihrer Trainingsdaten	260
Schutz Ihrer Trainingsdaten	261
ANLEITUNGEN.....	262
UHRENMODI	262
TAPSCREEN™ TECHNOLOGIE	263
EINSTELLUNG VON MODI & FUNKTIONEN	264
Zeit/Datum/Stundensignal	264
Chronograph	266
Verwendung des Chronographen	268
Vorgabezeit-Tempomacher.....	272
Flüssigkeits- und Nahrungstimer	275

ABRUFEN	277
TIMER.....	280
INTERVALL-TIMER MIT BEZEICHNUNGEN	283
INDIGLO®-NACHTLICHT	288
WASSERBESTÄNDIGKEIT.....	290
BATTERIE	291
TIMEX INTERNATIONALE GARANTIE.....	292

EINFÜHRUNG

Willkommen!

Vielen Dank, dass Sie sich für die neue Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP Uhr mit der NEUEN TapScreen™ Technologie entschieden haben. Diese neue Generation von Performance-Tools wurde in Zusammenarbeit mit weltbekannten Leistungssportlern entwickelt, die uns dabei assistiert haben, die Funktionen der SLEEK 150-Lap-Uhr ganz an Ihre Trainingsbedürfnisse abzustimmen.

Andere Höhepunkte schließen einen 150-Runden-Speicher-Chronographen, Vorgabezeit-Tempomacher und beschriftete Intervall-Timer ein. Das aktuellste Design bietet einen ergonomischen Sitz und extrem lesbare Ziffern auf einem großen Ziffernblatt. Ob Sie nun zum ersten Mal laufen oder für Ihren zehnten Marathon trainieren – diese Uhr wird Sie dabei unterstützen.

Registrieren Sie Ihr Produkt unter www.timex.com

UHRENFUNKTIONEN

Uhrzeit/Datum

- Stunden-, Minuten- und Sekundenanzeige im 12- oder 24-Stundenformat
- Datumsanzeige nach Monat-Tag (MMM-TT), Monat-Tag-Jahr (MM-TT-JJ), Tag-Monat-Jahr (TT.MM.JJ) oder Jahr-Monat-Tag
- Der Wochentag wird im TTT-Format angezeigt (z. B. MON) und automatisch mit dem Datum berechnet
- Zweite Zeitzone mit unabhängigen Einstellungen für Jahr, Stunden, Minuten, Datum und Format
- Stundensignalton 🎵
- Knopfdrucksignal

TapScreen™ Technologie

- Die TapScreen™ Technologie erleichtert die Aktivierung des Chronographen und der Timer durch ein Antippen des Uhrglases
- Die Tippfunktion funktioniert in den Modi CHRONO, TIMER und INTERVAL TIMER ■■■ TAP ■■■
- Für die Tippstärke gibt es drei einstellbare Level (LITE, MED, HARD)

Chronograph

- Mithilfe der TapScreen™ Technologie wird die Messung der verstrichenen Zeit gestartet und Runden-/Zwischenzeiten aufgezeichnet
- Speicher für 150 Runden mit einem 199-Runden-Zähler
- Vergrößerte Anzeige der Runden- oder Zwischenzeit möglich
- Optionales Gesamtlauf-Format, das die gesamte Aktivitätsdauer misst (abzüglich der Pausendauer während des Trainings) sowie die Laufzeit seit dem Start

- Optionaler Vorgabezeit-Tempomacher mit dem Vorgabetempo pro Runde, Vorgabebereich und Vorgabe-Gesamtentfernung
- Der Vorgabezeit-Tempomacher verfügt über gut hörbare Signale und Aufforderungen auf der Anzeige, mit denen zu geringes Tempo (langsame Signaltöne), richtiges Tempo (einzelner Signalton) oder zu schnelles Tempo (schnelle Signaltöne) signalisiert wird
- Flüssigkeits- und Nahrungstimer erinnern, wann es ratsam ist, etwas zu trinken und essen
- Alle Trainingseinheiten werden nach Abschluss und Zurücksetzung des Chronographen in einem neuen Datenverwaltungssystem gespeichert. Die ältesten Trainingseinheiten werden automatisch ersetzt, es sei denn, sie sind löschgeschützt

Abrufen

- Speicherung mehrerer Trainingseinheiten mit jeder Runden-/ Zwischenzeit, Ihren Vorgabezeiten sowie bester und durchschnittlicher Rundenzeit
- Durch einen Abruf des Vorgabezeit-Tempomachers wird angezeigt, um wie viel Sie für jede Runde und insgesamt schneller oder langsamer waren
- Ein Trainingseinheitsschutz verhindert die automatische Löschung

Timer ⌚

- Mit der TapScreen™ Technologie wird der Timer gestartet/gestoppt
- Der Timer zählt bis zu 24 Stunden
- Countdown kann beendet oder wiederholt werden
- Automatischer Wiederholungszähler

Intervall-Timer ⌚

- Mit der TapScreen™ Technologie wird der Intervall-Timer gestartet/ gestoppt
- Der Timer zählt bis zu 24 Stunden
- Drei Intervall-Timer mit jeweils bis zu 16 Intervallen
- Wählbare Intervall-Bezeichnungen (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST und COOL) zur Optimierung Ihrer Intervall-Übung
- Automatischer Intervall-Wiederholungszähler

Wecker 🕒

- Drei Wecker pro Tag, Wochentag, Wochenende oder Woche
- Fünf-Minuten-Backup-Signal

INDIGLO®-Nachlicht mit NIGHT-MODE®-Funktion 🌙

Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP-Uhr mit TapScreen™ Technologie



Anzeigesymbole

 WECKER

 Weckeranzeige

 Chronographanzeige

 Wiederholungs-Countdown-Anzeige

 Countdown-Timer-Anzeige

 TAP  TIPP-Anzeige

 INDIGLO® NACHTLICHT

SCHNELLEINFÜHRUNG

MODE drücken, um die wichtigsten Uhrfunktionen zu durchlaufen:

TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INTERVAL TIMER > ALARM

Bei den meisten Modi werden die Uhrenknöpfe identisch verwendet.
Beschreibungen der Knöpfe finden Sie auf der Anzeige.

SET (DONE) = Übernehmen und beenden

MODE (NEXT) = Weiter zur nächsten Einstellungsoption

START/SPLIT (+) = Den Einstellungswert erhöhen/weiterstellen

STOP/RESET (-) = Den Einstellungswert verringern/umkehren

Zur Einstellung auf SET drücken und dann den Eingabeanweisungen folgen.

Zeit und Datum einstellen

1. MODE drücken, bis die Tageszeit erscheint.
2. SET drücken und halten, um zu starten.
3. Mithilfe der angezeigten Eingabeanweisungen (NEXT, +, -) die folgenden Werte durchlaufen: Zeitzone, Stunden, Minuten, Sekunden, Monat, Tag, Jahr, 12/24-Std.-Zeitformat, Datumsformat, Stundensignalton, Knopfdrucksignal und Tippstärke.
4. Zum Abschluss SET (DONE) drücken.

Gebrauch des Chronographen

Der Chronograph nimmt die Zeit Ihrer Trainingseinheit. Durch die Messungen von Runden-/Zwischenzeiten und das Echtzeitfeedback können Sie Ihr Tempo anpassen und so Ihr Zeitziel für Ihre Trainingseinheit erreichen.



1. Im CHRONO-Modus das Uhrenglas zum Starten antippen.
2. Jedes Mal, wenn die Aufzeichnung einer Runden-/Zwischenzeit nötig ist, das Glas erneut antippen.
3. Zum Abschluss STOP/RESET drücken.
4. STOP/RESET gedrückt halten, um CHRONO zurückzusetzen. Auf der Anzeige wird WRKOUT SAVED angezeigt: Ihre Trainingseinheit wurde automatisch gespeichert.

Abruf Ihrer Trainingsdaten

Das datierte Trainingsprotokoll bietet einen Überblick über Ihre CHRONO-Trainingsleistung.



1. Im RECALL-Modus START/SPLIT drücken, um das Datum der Trainingseinheit auszuwählen, die angezeigt werden soll. Ihre Trainingseinheiten werden in umgekehrter chronologischer Reihenfolge aufgeführt.
2. SET drücken, um alle für die Trainingseinheit gespeicherten Informationen anzuzeigen.
3. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um die Daten zur Trainingseinheit durchzugehen.

Schutz Ihrer Trainingsdaten

Durch das Schützen einer Trainingseinheit wird verhindert, dass diese automatisch gelöscht wird, wenn neue Trainingseinheiten hinzukommen.



1. MODE drücken, bis RECALL erscheint.
2. START/SPLIT drücken, um die Daten Ihrer Trainingseinheiten durchzugehen.

3. Nach Auffinden der Trainingseinheit STOP/RESET gedrückt halten, bis LOCK  erscheint. STOP/RESET erneut gedrückt halten, um Schutz aufzuheben.

ANLEITUNGEN

UHRENMODI

Die Funktionen dieser Uhr sind in Modi gruppiert, die durch Drücken und wieder Loslassen des Knopfes MODE zugänglich sind – mit jedem Drücken des Knopfes MODE wechseln Sie zum nächsten Modus. Die Modi sind wie folgt angeordnet:

TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INTERVAL TIMER > ALARM

TIME Zeigt Tageszeit und Datum an.

CHRONO Stoppuhr für Zeitmessungen.

RECALL Ansicht vorheriger Zeitmessungen.

TIMER Countdown-Timer für Zeitmessungen von bestimmter Dauer.

INT TIMER Der Intervall-Timer ist die Ideallösung für Zeitmessungen von Trainings-Intervallen von bestimmter Dauer.

ALARM Drei Weckoptionen, damit Sie immer pünktlich sind.

TAPSCREEN™ TECHNOLOGIE

Behalten Sie Schritt für Schritt Ihre Geschwindigkeit bei. Die TapScreen™ Technologie wird durch ein festes Antippen des Uhrglases aktiviert. TapScreen™ Technologie wird für die Modi CHRONO, TIMER und INTERVAL TIMER eingesetzt.

Die benötigte Tippstärke kann auf leicht (LITE), mittel (MED) oder hart (HARD) eingestellt werden. Die Standardeinstellung der Uhr ist mittelstark.



1. Im TIME-Modus SET drücken und halten.
2. MODE (NEXT) drücken, bis TAP FORCE erscheint.
3. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um LITE, MED oder HARD als Tippstärke auszuwählen.

Tipps:

- Wir empfehlen, dass Sie die Tippstärke je nach Ihrer Aktivität auswählen: Gehen (LITE), Laufen (MED), Radfahren (HARD) und Schwimmen (HARD).
- Bei versehentlichen Tippaktivierungen sollten Sie Ihre Tippstärke auf die nächste Stufe setzen.
- Bei einer Übergangssituation beim Triathlon oder beim Umziehen sollten Sie MODE drücken, um auf den TIME-Modus umzustellen. Hierdurch vermeiden Sie die Tippaktivierung des Chronographen, der aber weiterhin im Hintergrund läuft. Wenn Sie fertig sind, auf CHRONO zurückkehren.

EINSTELLUNG VON MODI & FUNKTIONEN

Zeit/Datum/Stundensignal

1. MODE drücken, bis die Tageszeit erscheint.
2. SET drücken und halten, um zu starten.

3. MODE (NEXT) drücken, um zu den nächsten Einstelloptionen zu wechseln.
4. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um die Werte für Zeitzone (1 oder 2), Zeit, Monat, Tag, Datum, Jahr, 12/24-Std.-Format, Datumsformat, Stundensignalton, Knopfdrucksignal und Tippstärke herauf- oder herabzusetzen.
5. NEXT drücken, um ggf. die andere Zeitzone gemäß des gleichen Verfahrens einzustellen.
6. Zum Abschluss SET (DONE) drücken.

Tipps:

- Wenn Sie sich in anderen Modi befinden, MODE drücken und halten, um Uhrzeit zu sehen. Freigeben, um zum aktuellen Modus zurückzukehren.
- Das Datum kann in folgenden Formaten angezeigt werden: Monat-Tag (MM:TT, MMM-TT), Monat-Tag-Jahr (MM-TT-JJ), Tag-Monat-Jahr (TT.MM.JJ) oder Jahr-Monat-Tag (JJ-MM-TT)

Zweite Zeitzone

Ihre Uhr verfügt über zwei Zeitzonen, die hilfreich sind, wenn Sie in eine andere Zeitzone reisen oder wenn Sie in die Sommerzeit umschalten.

Tipps:

- Sie können einfach von TIME 1 zur TIME 2 und umgekehrt umschalten. Halten Sie dafür den START/SPLIT-Knopf 8 Sekunden lang gedrückt.

Chronograph

Der Chronograph nimmt die Zeit Ihrer Trainingseinheit. Die Aufzeichnung von Runden-/Zwischenzeiten während Ihrer Übung gibt Ihnen Echtzeitfeedback über Ihr Tempo und lässt Sie Ihre Geschwindigkeit daran anpassen, Ihr Zeitziel zu erreichen.

Runden-/Zwischenzeit

Eine Runde ist die Zeit, die zum Vollenden eines Abschnitts Ihrer Trainingseinheit benötigt wird. Die Zwischenzeit ist die aufgelaufene Zeit vom Beginn bis zu einem bestimmten Punkt in Ihrer Trainingseinheit. Nachfolgend finden Sie ein Beispiel eines 4-Meilen-Laufs. Der Läufer zeichnet seine Runden-/Zwischenzeiten jede Meile auf.

Runden-/Zwischenzeiten-Diagramm

Diese Uhr zeichnet bis zu 100 Stunden auf und zählt bis zu 199 Runden. Die letzten 150 Runden werden im Recall-Modus gespeichert.

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

Verwendung des Chronographen

1. MODE drücken, bis CHRONOGRAPH erscheint. (Sicherstellen, dass 00:00:00 erscheint. Ansonsten STOP/RESET zum Zurücksetzen drücken.)
2. Auf das Uhrglas zum Starten tippen.
3. Jedes Mal, wenn die Aufzeichnung einer Runde/Zwischenzeit nötig ist, das Glas erneut antippen.
 - Nach jeder Runde bleibt Ihre Anzeige 10 Sekunden lang stehen, fährt

aber mit der Aufzeichnung der nächsten Runden-/Zwischenzeit fort. Hierdurch können Sie Ihre Runden-/Zwischenzeit-Daten einsehen, während der Chronograph weiter aufzeichnet.

- Wenn Ihre Vorgabezeit aktiviert ist, hören Sie ein Alarmsignal, das Ihnen mitteilt, ob Sie Ihr Tempo verringern oder steigern sollten. Die Anzeige zeigt Ihre Differenzzeit und eine Temporückmeldung an (SLOW, ON PACE oder FAST). Bei der Differenzzeit handelt es sich um die Differenz zwischen der vorgegebenen und der tatsächlichen Rundenzeit. Zur Aktivierung dieser Funktion siehe den Abschnitt „Einstellung des Vorgabezeit-Tempomachers“.
4. STOP/RESET drücken, um zu pausieren oder zu beenden. Auf das Uhrglas tippen, um fortzufahren.
 5. Nach Abschluss der Trainingseinheit STOP/RESET drücken und halten. Hierdurch wird die Anzeige gelöscht (CHRONO wird auf 00:00:00 zurückgesetzt). Die Trainingseinheit wird jetzt automatisch gespeichert und kann im RECALL-Modus abgerufen werden.

Tipps:

- Sie können auch mithilfe des START/SPLIT-Knopfs den Chronographen zum Messen von Runden starten.
- Zur Anzeige der Uhrzeit müssen Sie MODE drücken und halten und zur Wiederanzeige von CHRONO freigeben.
- Wenn der Chronograph läuft, wird ein Stoppuhrsymbol  in der Zeitanzeige angezeigt.
- Sie können bis zu 199 Runden messen, der Chronograph zeichnet aber nur die letzten 150 Runden auf. Beachten Sie, dass für jede aufeinanderfolgende Trainingseinheit drei Runden Speicher benötigt werden, um Uhrzeit/Datum, Vorgabezeit, und Differenzzeit für die Trainingseinheit aufzuzeichnen.

Anzeigeformat des Chronographen ändern

Hierdurch wird festgelegt, was in der mittleren und unteren Zeile der Anzeige erscheint. Die mittlere Zeile verfügt über eine größere Schriftart. Sie haben folgenden Optionen: LAP/SPLIT, SPLIT/LAP und TOTAL RUN.

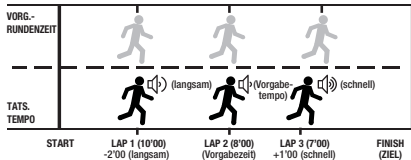
1. MODE drücken, bis CHRONO erscheint.
2. SET drücken, um mit der Einstellung zu beginnen.
3. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um LAP/SPLIT (Zwischenzeit in großen Ziffern), SPLIT/LAP (Rundenzeit in großen Ziffern) oder TOTAL RUN zu wählen.
4. Zum Abschluss SET (DONE) drücken bzw. MODE (NEXT) drücken, um die Vorgabezeit-Funktion einzurichten (siehe unten).

Hinweis:

Wenn Sie das TOTAL RUN-Format auswählen, können Sie die gesamte abgelaufene Zeit einsehen, seit Sie den Chronograph gestartet haben, einschließlich der Zeit, zu der der Chronograph gestoppt war. Wenn eine Runden-/Zwischenzeit aufgezeichnet wird, schaltet die Uhr automatisch in das Format LAP/SPLIT um.

Vorgabezeit-Tempomacher

Da Tempo wichtig zum Erreichen Ihrer Ziele ist, gibt eine integrierte akustische Erfassungsfunktion an, ob die Runden-Vorgabezeiten erreicht werden. Sobald Sie schneller oder langsamer als Ihr Vorgabewert sind, erhalten Sie Rückmeldung anhand von Signaltönen und Meldungen. Langsame Signaltöne zeigen an, dass Sie langsamer als geplant sind, ein einzelner Signalton bedeutet, dass Ihr Tempo genau richtig ist, und schnelle Töne, dass Sie schneller als geplant sind. Auf der Anzeige werden außerdem Ihre Leistungsdaten angezeigt.



Einstellung des Vorgabezeit-Tempomachers

1. MODE drücken, bis CHRONO erscheint (Chronograph muss 00:00:00 anzeigen oder zum Zurücksetzen auf STOP/RESET drücken).
2. SET drücken, um mit der Einstellung zu beginnen.
3. MODE (NEXT) drücken, bis TARGET TIME erscheint.
4. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um TARGET TIME zu aktivieren (ON) oder deaktivieren (OFF).



5. Bei der Auswahl von ON, MODE (NEXT) drücken, bis Vorgabetempo (TRGT PACE) erscheint.
6. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, bis das Vorgabetempo pro Runden in Stunden (HH), Minuten (MM) und Sekunden (SS) angezeigt wird.
Das Vorgabetempo pro Runde kann zwischen 1 Minute (1.00) und einer Stunde (1:00.00) betragen.
7. MODE (NEXT) drücken, um den Zielbereich (TRGT RANGE) einzugeben. Hier handelt es sich um die Abweichungsmarge (+/-), die als „ON-PACE“ akzeptiert wird. Wenn Vorgabebereich (Target Range) erscheint, Minuten (MM) und Sekunden (SS) eingeben.
8. MODE (NEXT) drücken, bis Vorgabeentfernung (TRGT DIST) erscheint.
9. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um NONE oder SET auszuwählen.
10. Bei der Auswahl von SET, MODE (NEXT) drücken, bis Entfernungseinheit (UNIT DIST) erscheint.

11. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um entweder Meilen (MI) oder Kilometer (KM) auszuwählen.
12. MODE (NEXT) drücken, bis Vorgabeentfernung (TRGT DIST) erscheint.
13. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um die Gesamtdistanz Ihrer Trainingseinheit oder Ihres Wettkampfs einzugeben.
14. Zum Abschluss auf SET (DONE) drücken. Wenn eine Gesamtentfernung festgelegt wurde, schätzt die Uhr Ihre Gesamtvorgabezeit (TARGET TOTAL) auf Grundlage des Vorgabetempos und der Vorgabeentfernung, die Sie in den vorherigen Schritten angegeben haben, und zeigt diese an.

Flüssigkeits- und Nahrungstimer

Der optionale Flüssigkeits- und Nahrungstimer lässt Sie wissen, wann Sie essen und trinken sollten. Dieser Countdown-Timer läuft wiederholt ab und läuft parallel zu Ihrem Chronographen.

Einstellen der Flüssigkeits- und Nahrungstimer

1. MODE drücken, bis CHRONO erscheint.
2. SET drücken, um zu beginnen.



3. MODE (NEXT) drücken, bis Flüssigkeitsaufnahme (DRINK) erscheint.
4. Zur Aktivierung (ON) START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-).
5. MODE (NEXT) drücken, um zum nächsten Zeitabschnitt überzugehen, und START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) zum Einstellen der Zeit drücken.
6. MODE (NEXT) drücken, um die Einstellung für den Nahrungs-Timer (EAT) auszuwählen und den Vorgang zu wiederholen.
7. Zum Fertigstellen SET (DONE) drücken.

ABRUFEN

Sie können mithilfe der verschiedenen Trainingsprotokolle Ihre Trainingsleistungen nach Datum verfolgen. Sie können die Zeiten für jede Runde sowie die beste und durchschnittliche Rundenzeit einsehen. Wenn der Vorgabezeit-Tempomacher eingestellt war, stellt die Uhr außerdem die Differenzzeiten und Bezeichnungen für jeden Abschnitt bereit.

Einsicht in Ihre Trainingsdaten



1. MODE drücken, bis RECALL erscheint.
2. START/SPLIT drücken, um das Datum der einzusehenden Trainingseinheit auszuwählen. Ihre Trainingseinheiten werden in umgekehrter chronologischer Reihenfolge aufgeführt und die Anzahl der gespeicherten Runden wird angezeigt.
3. Wenn Sie die gesuchte Trainingseinheit gefunden haben, SET drücken, um alle für die Trainingseinheit gespeicherten Informationen anzuzeigen.

- START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um Ihre Daten einzusehen (Runden-/Zwischenzeit, Differenzzeiten, Best- und Durchschnittszeit).
 - Wenn Ihr Vorgabezeit-Tempomacher aktiviert war (ON), können Sie dessen Einstellungen einsehen (Vorgabetempo, Vorgabeentfernung und Vorgabe-Gesamtzeit), Ihre tatsächlichen Werte für Runden-/Zwischenzeiten, Ihre Differenzergebnisse pro Runde (+/- von der Vorgabezeit pro Runde mit Bezeichnungen), Gesamt-Differenzzeit (falls Vorgabe-Gesamtentfernung eingestellt war) und Best- und Durchschnittszeiten für Runden.
4. Zum Abschluss SET (DONE) drücken.

Schutz der Trainingseinheiten in RECALL

Durch den Schutz einer Trainingseinheit wird diese nicht automatisch gelöscht, wenn neue Trainingseinheiten hinzukommen.

1. MODE drücken, bis RECALL erscheint.

2. START/SPLIT drücken, um die Daten Ihrer Trainingseinheiten durchzugehen.
3. Wenn Sie die gesuchte Trainingseinheit gefunden haben, STOP/RESET drücken und halten, bis LOCK erscheint. Ein kleines Schlosssymbol  neben dem Trainingsdatum zeigt den Status der Daten an.
4. Zum Aufheben des Trainingseinheitsschutzes die oben aufgeführten drei Schritte wiederholen und STOP/RESET halten, bis UNLOCK erscheint.

Tipps:

- Zum Schutz Ihrer letzten Trainingseinheit müssen Sie den Chronographen zurücksetzen (00:00:00), um diese Trainingseinheit zu speichern.
- Nachdem der Speicher voll ist (bis zu 150 Runden) werden die ältesten nicht geschützten Trainingseinheiten gelöscht.
- Wenn Trainingseinheiten geschützt sind und der Speicher weniger als 30 Runden aufnehmen kann, signalisiert die Uhr den sich füllenden

Speicher durch die Anzeige von „x laps free“ an. Wenn kein Speicher mehr zur Verfügung steht, zeigt die Uhr „memory full“ an und der Schutz von gespeicherten Trainingseinheiten muss aufgehoben werden, um Raum für die nächste Trainingseinheit zu schaffen.

TIMER

Der Timer wird zum Stoppen einer feststehenden Trainingszeit benutzt. Der Timer kann auf fortlaufendes Wiederholen und Stoppen eingestellt werden oder auf Abbruch am Ende des Countdowns. Mithilfe der TapScreen™ Technologie kann der Timer jederzeit aktiviert oder angehalten werden.

Einstellen des Timers

1. Drücken Sie MODE, bis TIMER erscheint.
2. SET drücken, um mit der Einstellung des Timers zu beginnen.
3. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um die Countdown-Timer-Werte herauf- oder herunterzusetzen.

4. MODE (NEXT) drücken, um zur nächsten Einstelloption zu gehen.
5. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um STOP AT END oder REPEAT AT END auszuwählen.
6. SET (DONE) drücken, um die Einstellung abzuschließen.

Gebrauch des Timers

1. Auf das Uhrglas tippen oder START/SPLIT drücken, um den Timer zu starten.
2. Es ist ein melodischer Signalton zu hören, wenn der Timer Null erreicht und dann anhält oder wiederholt wird. Die Melodie kann durch das Drücken eines beliebigen Knopfes ausgestellt werden.
3. Wenn der Timer angehalten oder pausiert werden soll, auf das Uhrglas tippen oder STOP/RESET drücken.
4. Nach Abschluss STOP/RESET drücken und halten, um den Timer auf die ursprüngliche Zeit zurückzusetzen. Bei einem weiteren Drücken und Halten von STOP/RESET wird die Timer-Zeit auf 0 gesetzt.

Hinweis: Wenn der Wiederholungs-Timer auf weniger als 15 Sekunden eingestellt ist, ertönt ein einzelner Signalton zwischen den Wiederholungen.

Tipps:

-  erscheint in der Zeitanzeige, wenn der Timer läuft.  erscheint, wenn der Timer läuft und bei Ende auf Wiederholung eingestellt ist.
- Für wiederholten Timer-Betrieb erscheint die Wiederholnummer unten auf der Anzeige.
- Die maximale Anzahl von Wiederholungen ist 99.
- Der Timer läuft weiter, wenn der Timer-Modus verlassen wird.
- Das INDIGLO®-Nachtlicht blinkt und die Timer-Melodie erklingt, wenn der Timer 0 erreicht.

INTERVALL-TIMER MIT BEZEICHNUNGEN

Auch komplexe Intervall-Trainingsprogramme sind mithilfe von drei Intervall-Programmen einfach und automatisch nachzuverfolgen. Jedes dieser Programme verfügt über bis zu 16 Intervalle, die über die TapScreen™ Technologie gestartet oder angehalten werden können. Es gibt jetzt außerdem Bezeichnungen, mit denen die benötigte Intensität während Ihrer Trainingseinheit angezeigt wird (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST und COOL).

Einstellung des Intervall-Timers

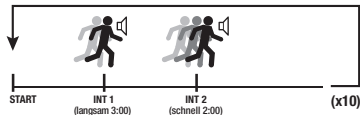
1. MODE drücken, bis INT TIMER erscheint.
2. STOP/RESET drücken, um die gewünschte Trainingseinheit auszuwählen (WRK-1, 2 oder 3).
3. SET drücken. SET INT TIMER erscheint.
4. Zur Auswahl des Intervalls (1-16) START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken.

5. MODE (NEXT) drücken, um die Intervallzeit (HH:MM: SS) über START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) einzustellen.
6. MODE (NEXT) drücken, um die Intervallbezeichnung (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST und COOL) über START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) auszuwählen.
7. MODE (NEXT) drücken, um über START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) die Optionen STOP AT END oder REPEAT AT END auszuwählen.

Diese Schritte wiederholen, bis alle Intervalle für Ihre Trainingseinheit festgelegt wurden.

Gebrauch des Intervall-Timers

1. Auf das Uhrglas tippen oder START/SPLIT drücken, um den Intervall-Timer zu starten.
2. Es ist ein melodischer Signalton zu hören, wenn der Intervall-Timer 0 erreicht und den nächsten Intervall startet.



- Über dem Timer wird die Bezeichnung angezeigt (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST und COOL).
 - Wenn Ihre Trainingseinheit auf Wiederholung eingestellt ist (REPEAT AT END) wird auf der unteren Zeile der Wiederholungszähler angezeigt.
3. Auf das Uhrglas tippen oder STOP/RESET drücken, um den Intervall-Timer zu stoppen, wenn Sie ausreichend wiederholt haben.
 4. Nach Abschluss STOP/RESET drücken und halten, um den Intervall-Timer auf die ursprüngliche Zeit zurückzusetzen. Bei einem weiteren Drücken und Halten von STOP/RESET wird die Timer-Zeit auf 0 gesetzt.

Tipps:

-  erscheint in der Zeitanzeige, wenn der Intervall-Timer läuft.  erscheint, wenn der Intervall-Timer läuft und bei Ende auf Wiederholung eingestellt ist.
- Bei Wahl von REPEAT AT END zählt der Timer alle Intervalle ab und wiederholt dann die ganze Folge.
- Zwischen den verschiedenen Intervallen blinkt das INDIGLO®-Nachtlicht und die Intervall-Timer-Melodie erklingt.
- Der Intervall-Timer läuft bei Beendigung des INT TIMER-Modus weiter.
- Zur Anzeige der Uhrzeit müssen Sie MODE drücken und halten und zur Wiederanzeige von INT TIMER wieder freigeben.

Wecker

Bis zu drei Weckfunktionen können als Erinnerung zukünftiger Ereignisse gesetzt werden. Diese können je nach Bedarf angepasst werden.

1. MODE drücken, bis ALARM erscheint.
2. STOP/RESET drücken, um Weckfunktion 1, 2 oder 3 zu wählen.
3. SET drücken, um den gewählten Wecker einzustellen.
4. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) und MODE (NEXT) drücken, um die Weckerzeit und die Häufigkeit des Weckersignals einzustellen (täglich, an Wochentagen, am Wochenende oder an einem bestimmten Wochentag).
5. SET (DONE) drücken, um zu bestätigen und den Vorgang zu beenden.
6. START/SPLIT drücken, um Wecker ein- oder auszustellen (ON oder OFF). Nach Aktivierung des Weckers wird die Weckhäufigkeit auf der unteren Zeile der Anzeige angezeigt.

Tipps:

- Ist der Wecker eingeschaltet, erscheint ein  auf der Zeitanzeige.
- Wenn der Wecker die eingestellte Uhrzeit erreicht, blinkt das INDIGLO®-Nachtlicht und das Wecksymbol und ein Signalton ertönt. Einen beliebigen Knopf drücken, um den Signalton abzustellen.
- Wird kein Knopf gedrückt, verstummt das Wecksignal nach 20 Sekunden und wird nach 5 Minuten nochmals aktiviert.

*INDIGLO®-NACHTLICHT MIT NIGHT-MODE®-FUNKTION

Die INDIGLO®-Technik beleuchtet das gesamte Zifferblatt bei Nacht und Dunkelheit. INDIGLO® drücken, um das Zifferblatt zu beleuchten. Im Normalbetrieb bleibt INDIGLO® 3 Sekunden lang und beim Einstellen 6 Sekunden lang aktiviert.

NIGHT-MODE®-FUNKTION

Mit der NIGHT-MODE®-Funktion kann das Zifferblatt 2-3 Sekunden nach Antippen (ausschließlich in den Modi CHRONO, TIMER und INT TIMER) oder durch Drücken eines beliebigen Uhrknopfes erleuchtet werden. Es wird ein Halbmond-Symbol  angezeigt, wenn die NIGHT-MODE®-Funktion aktiviert ist.

Zum Aktivieren und Deaktivieren den INDIGLO®-Knopf 4 Sekunden lang halten. Die NIGHT-MODE®-Funktion wird nach acht Stunden automatisch deaktiviert.

WASSERBESTÄNDIGKEIT

Ihre SLEEK™ 150-Lap-Uhr ist bis zu 100 m wasserbeständig.

Wasserbeständigkeit Tiefe	p.s.i.a. * Wasserdruck
30 m	60
50 m	86
100 m	160

*Absoluter Druck in psi

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

1. Die Uhr ist nur wasserdicht, solange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
2. Dies ist keine Taucheruhr und sie sollte nicht zum Tauchen benutzt werden.
3. Nach Kontakt mit Salzwasser Uhr mit klarem Wasser abspülen.

BATTERIE

Timex empfiehlt dringend, die Batterie nur von einem Händler oder Juwelier auswechseln zu lassen. Nach Batterieaustausch ggf. den „Reset“-Knopf drücken. Der Batterietyp wird auf der Gehäuserückwand angezeigt. 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.**

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung für Ihre Timex® Uhr genau durch. Ihre Uhr besitzt eventuell nicht alle der hier aufgeführten Funktionen.

TIMEX INTERNATIONALE GARANTIE

Für Ihre TIMEX® Uhr übernimmt die Timex Group USA, Inc. eine Garantie auf Herstellungsmängel für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum. Timex und ihre Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen die Uhr durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann. **WICHTIG — BITTE BEACHTEN SIE, DASS SICH DIESE GARANTIE NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES PRODUKTES BEZIEHT,**

- 1) wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;
- 2) wenn das Produkt ursprünglich nicht von einem autorisierten Timex-Händler gekauft wurde;
- 3) wenn Reparaturen nicht von Timex durchgeführt wurden;

4) wenn diese durch Unfälle, unbefugte Eingriffe oder unsachgemäße Behandlung entstanden sind; und

5) an Glas, Gurt oder Armband, Uhrengehäuse, Zubehör oder Batterie. Timex kann den Ersatz dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN EXKLUSIV UND ANSTATT JEDLICHER ANDERER GARANTIE; AUSDRÜCKLICHER ODER STILLSCHWEIGENDER ART, EINSCHLIESSLICH DER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE DER HANDELSÜBLICHEN QUALITÄT ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK. TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN. In manchen Ländern oder Staaten sind keine Einschränkungen stillschweigender Garantien bzgl. Fehlerfreiheit, sowie Ausnahmen oder Einschränkungen des Schadenersatzes erlaubt. Daher gelten die Einschränkungen u. U. nicht für Sie. Diese Garantie verleiht Ihnen spezifische Rechte; darüber hinaus haben Sie u. U. andere Rechte, die je nach Land oder Staat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihre Uhr an Timex, einen Timex-Partner oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie die Uhr gekauft haben, mit ausgefülltem Original-Reparaturschein als Anlage. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie zusammen mit Ihrer Uhr folgenden Betrag für Porto und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): in den USA Scheck oder Zahlungsanweisung über US\$ 8; in Kanada Scheck oder Zahlungsanweisung über CAN\$ 7 und in GB Scheck oder Zahlungsanweisung über UK£ 2,50. In allen anderen Ländern stellt Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung. KEINE BESONDEREN ARMBÄNDER ODER ANDERE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEIFÜGEN.

Für die USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformationen unter der Nummer 1 800 448 4639. Für Kanada wählen Sie 1-800-263-0981, für Brasilien +55 (11) 5572 9733, für Mexiko 01-800-01-060-00, für

Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas (501) 370 5775 (USA). Für Asien wählen Sie 852-2815-0091, für GB 44 020 8687 9620, für Portugal 351 212 946 017, für Frankreich 33 3 81 63 42 00, für Deutschland/Österreich +43 662 889 2130, für den mittleren Osten und Afrika 971-4-310850. Für alle anderen Länder wenden Sie sich für Garantieinformation bitte an Ihren örtlichen Timex-Einzelhändler oder Timex-Generalvertreter. In Kanada, den USA und anderen bestimmten Standorten können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen frankierten und adressierten Versandumschlag für die Rücksendung der Uhr zur Verfügung stellen.

©2009 Timex Group USA, Inc. TIMEX und NIGHT-MODE sind eingetragene Marken der Timex Group USA, Inc. in den USA und anderen Ländern. SLEEK, TRAIN SMARTER und TAPSCREEN sind Marken der Timex Group B.V. INDIGLO ist eine eingetragene Marke der Indiglo Corporation in den USA und in anderen Ländern. IRONMAN ist eine eingetragene Marke der World Triathlon Corporation.

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	301
Welkom!	301
HORLOGEFUNCTIES	302
Tijd/datum	302
TapScreen™ technologie	302
Chronograaf	303
Terugroepen	304
Timer	305
Intervaltimer	305
Alarm	306
INDIGLO® nachtlucht	306

SNELSTART.....	308
De tijd en datum instellen.....	309
De chronograaf gebruiken.....	310
Uw trainingsgegevens verkrijgen.....	311
Uw trainingsgegevens blokkeren.....	312
INSTRUCTIES.....	312
HORLOGEMODI.....	312
TAPSCREEN™ TECHNOLOGIE.....	314
MODI EN FUNCTIES INSTELLEN.....	315
Tijd / datum / uursignaal.....	315
Chronograaf.....	317
De werking van de chronograaf.....	319
Doeltijdpacer.....	322
Hydratie- en voedingstimers.....	326

TERUGGROEPEN.....	327
TIMER.....	330
INTERVALTIMER MET LABELS.....	332
INDIGLO® NACHTLICHT.....	337
WATERBESTENDIGHEID.....	339
BATTERIJ.....	340
INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX.....	341

INLEIDING

Welkom!

Wij danken u voor de aankoop van uw nieuwe Timex® Ironman® SLEEK™ horloge voor 150 ronden met de NIEUWE TapScreen™ technologie. Deze nieuwe generatie performance-instrumenten is ontwikkeld in samenwerking met wereldberoemde atleten die hielpen verzekeren dat de functies van het SLEEK horloge voor 150 ronden bij uw trainingsbehoeften aansluiten.

Andere belangrijke kenmerken zijn o.a. een chronograaf met een geheugen voor 150 ronden, doeltijdpacer en van labels voorziene interval-timers. Het nieuwste ontwerp heeft een ergonomische pasvorm en uiterst makkelijk af te lezen cijfers op het grote display. Of u nu voor de eerste keer hardloopt of voor uw 10e marathon traint, dit horloge helpt u op weg.

Registreer uw product bij www.timex.com

HORLOGEFUNCTIES

Tijd/datum

- Uren, minuten en seconden weergegeven in 12- of 24-uurs indeling
- Datum weergegeven als maand-dag (MMM-DD), maand-dag-jaar (MM-DD-JJ), dag-maand-jaar (DD.MM.JJ) of jaar-maand-datum
- De dag van de week wordt weergegeven in DDD-indeling [bv. WED (woe)] en wordt automatisch met de datum uitgerekend
- Tweede tijdzone, met zelfstandige jaar, uren, minuten, datum en indeling
- Uursignaal 
- Pieptoon van knoppen

TapScreen™ technologie

- Met TapScreen™ technologie kunnen de chronograaf en timers eenvoudig worden geactiveerd door op het horlogeglas te tikken

- Deze functie werkt in de modus CHRONO, TIMER en INTERVAL TIMER


- De kracht waarmee op het horlogeglas wordt getikt kan op 3 niveaus [LITE (licht), MED (matig), HARD (hard)] worden ingesteld

Chronograaf

- TapScreen™ technologie start de opname van de verstreken tijd en registreert de ronde-/tussentijden
- Geheugen voor 150 ronden met teller voor 199 ronden
- De mogelijkheid om ronde- of tussentijd in grotere cijfers weer te geven
- Optionele indeling voor totale looptijd, die de totale tijd van de activiteit (min de tijd dat gepauzeerd is tijdens de training) en de totale looptijd vanaf het begin bijhoudt
- Optionele functie Doeltijdpacer met doeltempo per ronde van de gebruiker, doelbereik en totale doelfafstand

- De doeltijdpacer geeft duidelijk hoorbare waarschuwingen en prompts op het scherm die het volgende aanduiden: te langzaam (langzaam piepend “SLOW”), juist tempo (enkele pieptoon “ON PACE”) of te snel (snel piepend “FAST”)
- Hydratie- en voedingstimeralarmen raden u aan om te drinken en te eten
- Het nieuwe gegevensbeheersysteem slaat alle trainingen op nadat de chronograaf is teruggesteld. De oudste trainingen worden automatisch vervangen tenzij ze geblokkeerd zijn om het wissen ervan te voorkomen

Terugroepen

- Opslag van meerdere trainingen per datum met tijden van elke ronde-/tussentijd, uw doeltijden, beste ronde en gemiddelde ronde
- Het terugroepen van de doeltijdpacer toont hoeveel sneller of langzamer u was voor elke ronde en de totale tijd
- Het blokkeren van trainingen voorkomt automatisch wissen

Timer ⌚

- TapScreen™ technologie start/stopt de timer
- Timer tot maximaal 24 uur instelbaar
- Opties voor stoppen of herhalen van aftellen
- Teller met automatische herhaling

Intervaltimer ⌚

- TapScreen™ technologie start/stopt de intervaltimer
- Timer tot maximaal 24 uur instelbaar
- Drie intervaltimers met elk maximaal 16 intervallen
- Door de gebruiker te selecteren intervallabels [Intervalnr., WARM (opwarmen), SLOW (langzaam), MED (matig), FAST (snel) en COOL (afkoelen)] ter bevordering van uw intervaltraining
- Teller met automatische intervalherhaling

Alarm 📢

- Drie alarmen met dagelijkse, weekdag-, weekend- of wekelijkse optie
- Tweede waarschuwing na vijf minuten

INDIGLO® nachtlucht met de functie NIGHT-MODE® 🌙

Timex® Ironman® SLEEK™ horloge voor 150 rondes met TapScreen™ technologie



Pictogrammen op display

 ALARM

 Alarindicator

 Chronograafindicator

 Indicator afteltijd herhalen

 Indicator afteltimer

 TAP  Indicator TIKJE

 INDIGLO® NACHTLICHT

SNELSTART

Druk op MODE (modus) om de hoofdfuncties van het horloge te doorlopen.

TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INTERVAL TIMER > ALARM

De meeste modi gebruiken de horlogeknoppen op dezelfde manier en de labels van de knoppen worden dicht bij de knop op het scherm weergegeven.

SET (DONE) [instellen (voltooid)] = accepteren en afsluiten

MODE (NEXT) [modus (volgende)] = naar de volgende instellingsoptie gaan

START/SPLIT (+) (starten/tussentijd) = de instellingswaarde verhogen

STOP/RESET (-) (stoppen/terugstellen) = de instellingswaarde verlagen/omkeren

Druk om in te stellen op SET en volg dan de instellingen op het scherm.

De tijd en datum instellen

1. Druk op MODE totdat de tijd verschijnt.
2. Houd SET ingedrukt om te starten.

3. Gebruik de instellingen die op het scherm worden vermeld [NEXT (volgende), +, -] om de volgende waarden te doorlopen: tijdzone, uren, minuten, seconden, maand, dag, jaar, 12/24-uurs tijdsindeling, datumindeling, uursignaal, pieptoon van knoppen en kracht waarmee getikt wordt.
4. Druk op SET om af te sluiten.

De chronograaf gebruiken

De chronograaf neemt de tijd van uw training op. De ronden/tussentijden verdelen de training in tijdsegmenten die realtime feedback kunnen leveren en u in staat stellen om uw tempo aan te passen zodat u uw tijdsdoel bereikt.



1. TIK in de modus CHRONO op het scherm om te START.
2. TIK steeds op het scherm wanneer u een LAP/SPLIT moet registreren.
3. Druk op STOP/RESET om te beëindigen.

4. Houd STOP/RESET ingedrukt om de CHRONO terug te stellen. WRKOUT SAVED (training opgeslagen) verschijnt op het scherm om u te berichten dat de training automatisch is opgeslagen.

Uw trainingsgegevens verkrijgen

Met de van datum voorziene trainingslog kunt u de CHRONO-trainingsprestaties bekijken.



1. Druk in de modus RECALL (terugroepen) op START/SPLIT om de datum van de training te selecteren die u wilt bekijken. Uw trainingen verschijnen in omgekeerde chronologische volgorde.
2. Druk op SET om alle informatie die in die training is opgeslagen, te bekijken.
3. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om alle trainingsinformatie te doorlopen.

Uw trainingsgegevens blokkeren

Door een training te blokkeren wordt voorkomen dat deze automatisch gewist wordt wanneer het geheugen vol raakt naarmate nieuwe trainingen worden uitgevoerd.



1. Druk op MODE totdat RECALL verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT om de trainingsdatums te doorlopen.
3. Zodra u de training vindt, houdt u STOP/RESET ingedrukt om te BLOKKEREN.  Houd STOP/RESET weer ingedrukt om te DEBLOKKEREN.

INSTRUCTIES

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 de volgende modus in de lus. De modi zijn in de onderstaande volgorde opgesteld:

TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INTERVAL TIMER > ALARM

TIME geeft de tijd van de dag en datum weer.

CHRONO Gebruik de chronograaf voor het opnemen van de tijd van uw training.

RECALL Gebruiken om van datum voorziene chronograafevenementen door te nemen.

TIMER De countdown-timer komt goed van pas voor het opnemen van de tijd van evenementen met vaste tijden.

INT TIMER De intervaltimer is goed geschikt voor intervaltraining met evenementen met verschillende vaste tijden.

ALARM Er zijn drie alarmen beschikbaar zodat u op verschillende dagen op tijd bent.

TAPSCREEN™ TECHNOLOGIE

Uw vaart op peil houden en niet afgeleid worden. De TapScreen™ technologie werkt met één stevige tik op het horlogeglas. TapScreen™ technologie wordt gebruikt in de modus CHRONO, TIMER en INTERVAL TIMER.

De tikgevoeligheid kan worden ingesteld op licht (LITE), matig (MED) of hard (HARD). Het horloge wordt met een matige standaardinstelling geleverd.



1. Houd de knop SET ingedrukt in de modus TIME.
2. Druk op de knop MODE totdat TAP FORCE (kracht van tikje) verschijnt.
3. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om LITE, MED of HARD te selecteren voor de kracht waarmee u een tikje geeft.

Tips:

- Wij raden aan dat u de TAP FORCE selecteert afhankelijk van de

activiteit die u uitvoert: Wandelen (LITE), hardlopen (MED), fietsen (HARD) en zwemmen (Hard).

- Als u merkt dat het horloge onbedoeld wordt geactiveerd zonder dat u erop tikt, stel de kracht van het tikje dan op een niveau hoger in.
- Als u in de transitie van een triathlon bent of u zich verkleedt, raden wij aan dat u op MODE drukt om naar de modus TIME over te schakelen zodat activering van de chronograaf (die blijft op de achtergrond lopen) door een tikje wordt voorkomen. Ga terug naar CHRONO wanneer u klaar bent.

MODI EN FUNCTIES INSTELLEN

Tijd / datum / uursignaal

1. Druk op MODE totdat de tijd verschijnt.
2. Houd SET ingedrukt om te starten.
3. Druk op MODE om naar de instellingsopties te gaan.

4. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om de volgende waarden te verhogen of te verlagen: tijdzone (1 of 2), tijd, maand, dag, datum, jaar, 12/24-uurs indeling, datumindeling, uursignaal, pieptoon van knoppen en kracht van tikje.
5. Druk op VOLGENDE om de andere tijdzone (desgewenst) in te stellen aan de hand van de bovenstaande procedure.
6. Druk op SET om af te sluiten.

Tips:

- Als u in andere modi bent, houdt u MODE ingedrukt om de tijd te bekijken; laat deze knop los om naar de huidige modus terug te keren.
- De datumindeling kan geselecteerd worden als maand-datum (MM:DD, MMM-DD), maand-dag-jaar (MM-DD-JJ), dag-maand-jaar (DD.MM.JJ) of jaar-maand-datum (JJ-MM-DD)

Tweede tijdzone

Uw horloge heeft twee tijdzones die handig zijn wanneer u naar een plaats met een andere tijdzone reist of wanneer u naar zomertijd overschakelt.

Tips:

- U kunt gemakkelijk van TIME 1 naar TIME 2 en vice versa omschakelen door de knop START/SPLIT 8 seconden ingedrukt te houden.

Chronograaf

De chronograaf neemt de tijd van uw trainingssessie op. Tijdens het evenement geeft het registreren van ronde-/tussentijden u realtime feedback om uw tempo te bepalen en u in staat te stellen uw snelheid aan te passen zodat u uw tijdsdoel bereikt.

Ronde-/tussentijd

De rondetijd is de tijd voor het voltooien van een individueel segment van uw training. De tussentijd is de cumulatieve tijd van het begin tot dat

specifieke punt in uw training. Hieronder staat een voorbeeld van een loop van 4 mijl. De hardloper registreert elke mijl de ronde-/tussentijd.

Tabel met ronde-/tussentijd

Dit horloge registreert maximaal 100 uur en telt tot en met 199 ronden. Het slaat de meest recente 150 ronden op in de modus RECALL (terugroepen).

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

De werking van de chronograaf

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt. (Controleer of 00.00.00 wordt weergegeven of druk op STOP/RESET om terug te stellen.)
2. TIK op het scherm om te START.
3. TIK steeds op het scherm wanneer u een LAP/SPLIT moet registreren.
 - Steeds wanneer u een rondetijd opneemt, stopt het display 10 seconden zodat u de gegevens van de LAP/SPLIT kunt bekijken, terwijl de chronograaf de volgende ronde-/tussentijd registreert.
 - Als de doeltijd AAN staat, hoort u een alarm dat betrekking heeft op uw tempo om u te helpen beoordelen of u uw tempo moet verhogen of verlagen. Het display geeft de delta-tijd en tempo-feedback [SLOW (langzaam), ON PACE (juist tempo) of FAST (snel)]. De delta-tijd is het verschil tussen doelrondetijd en werkelijke rondetijd. Ga naar het gedeelte over het instellen van de doeltijdpacer om deze functie te activeren.

4. Druk op STOP/RESET om te pauzeren of te beëindigen. Tik op het scherm om te hervatten.
5. Wanneer de training voltooid is, houdt u STOP/RESET ingedrukt om het display te wissen (CHRONO wordt naar 00.00.00 teruggesteld). De training wordt nu automatisch opgeslagen en kan in de modus RECALL (terugroepen) worden bekeken.

Tips:

- U kunt ook de knop START/SPLIT gebruiken om uw chronograaf te starten en ronden op te nemen.
- Als u de tijd wilt bekijken, houdt u MODE ingedrukt; laat deze knop los om naar de huidige CHRONO terug te keren.
- Wanneer de chronograaf loopt, verschijnt  op de tijdweergave.
- U kunt maximaal 199 ronden opnemen, maar de chronograaf registreert alleen de meeste recente 150 ronden. Denk eraan dat elke volgende training drie opslagronden nodig heeft, die worden gebruikt om de tijd/datum, doeltijd en delta-tijden voor die training te stempelen.

De indeling van het chronograafdisplay veranderen

Dit bepaalt wat er op de middelste en onderste regel van het display wordt afgebeeld. De middelste regel heeft het grootste lettertype. U heeft de keuze tussen LAP/SPLIT (ronde-/tussentijd), SPLIT/LAP (tussen-/rondetijd) en TOTAL RUN (totale looptijd).

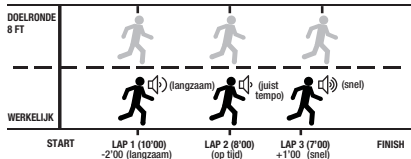
1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt.
2. Druk op SET om het instellen te starten.
3. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om LAP/SPLIT (rondetijd in grote cijfers), SPLIT/LAP (tussentijd in grote cijfers) of TOTAL RUN te selecteren.
4. Druk op SET (VOLTOOID) om af te sluiten of op MODE (VOLGENDE) om de doeltijdfunctie in te stellen (dit wordt verderop in dit gedeelte beschreven).

Opmerking:

Met de indeling TOTAL RUN kunt u de totale verstreken tijd bekijken sinds u de CHRONO had gestart, met inbegrip van tijd die verstreken is terwijl de chronograaf gestopt was. Wanneer een ronde-/tussentijd wordt opgenomen, schakelt het horloge automatisch naar de indeling LAP/SPLIT.

Doeltijdpacer

Omdat het tempo belangrijk is om uw doel te bereiken, geeft een ingebouwde hoorbare volger aan of uw doelrondetijden zijn bereikt. Wanneer u boven of onder uw vooraf bepaalde doeltijd komt, geven diverse signalen en berichten feedback. Langzame pieptonen duiden aan dat uw tempo te laag ligt (SLOW), een enkele piepton meldt dat u op het juiste tempo bent (ON-PACE) en snelle pieptonen dat u te snel bent (FAST). Het scherm geeft ook uw prestatiegegevens weer.



De doeltijdpacer instellen

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt (de chronograaf geeft 00:00:00 weer of druk op STOP/RESET om terug te stellen).
2. Druk op SET om het instellen te starten.
3. Druk op de knop MODE totdat TARGET TIME (doeltijd) verschijnt.

4. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om de doeltijd AAN of UIT te zetten.



5. Als u AAN selecteert, drukt u op de knop MODE totdat het doeltempo (TRGT PACE) verschijnt.
6. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om het doeltempo per rondetijd in uren (UU), minuten (MM) en seconden (SS) in te voeren. Het doeltempo per ronde kan van een minimum van 1 minuut (1.00) tot een maximum van 1 uur (1:00.00) worden ingesteld.
7. Druk op de knop MODE om het doelbereik (TRGT RANGE) in te voeren, dat de foutenmarge (+/-) is waarbinnen u uw ronde als "ON-PACE" (juist tempo) beschouwt. Wanneer het doelbereik verschijnt, voert u de minuten (MM) en seconden (SS) in.
8. Druk op de knop MODE totdat de doelaafstand (TRGT DIST) verschijnt.
9. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om NONE (geen) of SET te selecteren.

10. Als u SET selecteert, drukt u op de knop MODE totdat de eenheid van de afstand (UNIT DIST) verschijnt.
11. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om mijlen (MI) of kilometers (KM) te selecteren.
12. Druk op MODE totdat de doelaafstand (TRGT DIST) verschijnt.
13. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om de totale doelaafstand van uw totale training of wedloop in te stellen.
14. Druk op SET om te beëindigen. Als een totale doelaafstand is ingesteld, schat het horloge uw totale doeltijd (TARGET TOTAL) op grond van het doeltempo en de doelaafstand die u in de vorige stappen hebt verstrekt, en geeft deze totale doeltijd weer.

Hydratie- en voedingstimers

De optionele hydratie- en voedingstimers herinneren u eraan wanneer het tijd is om te drinken of te eten. Deze afteltimer herhaalt en loopt parallel met de chronograaf.

De hydratie- en voedingstimers instellen

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt.
2. Druk op SET om te starten.
3. Druk op de knop MODE totdat hydratie (DRINK) verschijnt.
4. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om dit AAN te zetten.
5. Druk op de knop MODE om naar het tijdgedeelte te gaan en druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om de tijd in te stellen.
6. Druk op MODE om het instellingsproces te selecteren en te herhalen voor de voedingstimer (EAT).



7. Druk op SET om te beëindigen.

TERUGROEPEN

Met de log met meerdere trainingen kunt u uw trainingsprestaties per datum bekijken. U kunt de tijd van elke ronde, beste ronde en gemiddelde ronde bekijken. Als de doeltijdpacer is ingesteld, geeft het horloge ook de delta-tijden en labels voor elk segment.

Uw trainingsgegevens doornemen



1. Druk op MODE totdat RECALL verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT om de datum van de training te selecteren die u wilt doornemen. Uw trainingen verschijnen in omgekeerde chronologische volgorde en het aantal opgeslagen ronden verschijnt.
3. Nadat u de training hebt gevonden die u wilt doornemen, drukt u op SET om alle informatie door te nemen die in die training is opgeslagen.

- Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om uw gegevens door te nemen (ronde-/tussentijd, delta-tijden, beste ronde en gemiddelde ronde).
 - Als de doeltijdpacer AAN stond, kunt u het volgende doornemen: de instellingen van de doeltijdpacer (doeltempo, doelafstand en doeltaal), werkelijke ronde-/tussentijden, delta-resultaten per ronde (+/- uit doeltijd per ronde met labels), totale delta-tijd (als een totale doelafstand was ingesteld), beste ronde en gemiddelde ronde.
4. Druk op SET om af te sluiten.

Trainingen blokkeren in RECALL

Door een training te blokkeren wordt voorkomen dat deze automatisch gewist wordt wanneer nieuwe trainingen worden uitgevoerd.

1. Druk op MODE totdat RECALL verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT om de trainingsdatums te doorlopen.

3. Nadat u de training hebt gevonden, houdt u STOP/RESET ingedrukt om de training te BLOKKEREN. Er verschijnt een klein blokkeringpictogram  samen met de trainingsdatum om de status van de gegevens te bevestigen.
4. Als u een training wilt deblokkeren, herhaalt u de drie bovenstaande stappen en houdt u STOP/RESET ingedrukt om te DEBLOKKEREN.

Tips:

- Om de laatste training te BLOKKEREN moet u de chronograaf terugstellen (00:00:00) om de training op te slaan.
- Naarmate het geheugen vol raakt (maximaal 150 ronden), worden de oudste gedeblokkeerde trainingen automatisch gewist.
- Als trainingen geblokkeerd zijn en het geheugen ruimte heeft voor minder dan 30 ronden, geeft het horloge te kennen dat het geheugen aan het vol raken is door "x laps free" (x ronden vrij) weer te geven. Zodra geen geheugen meer beschikbaar is, geeft het horloge "memory full" (geheugen vol) weer en moeten opgeslagen trainingen

gedeblokkeerd worden om ruimte te maken voor de volgende, terug te roepen training.

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 of te stoppen aan het einde van het aftellen. U kunt de TapScreen™ technologie gebruiken om de timer op elk gewenst moment te activeren en te stoppen.

De timer instellen

1. Druk op MODE totdat TIMER verschijnt.
2. Druk op SET om de timer te gaan instellen.
3. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om de afteltimerwaarden te verhogen of verlagen.
4. Druk op MODE om naar de volgende instellingsoptie te gaan.
5. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om STOP AT END

(stoppen aan einde) of REPEAT AT END (herhalen aan einde) te selecteren.

6. Druk op SET om het instellingsproces te beëindigen.

De timer gebruiken

1. Tik op het horlogeglas of druk op START/SPLIT om de timer te starten.
2. Een timermelodietje weerklinkt wanneer de timer nul bereikt en stopt en herhaalt. Het melodietje kan uitgezet worden door op een knop te drukken.
3. Als u de timer moet stoppen of pauzeren, tik dan op het horlogeglas of druk op STOP/RESET.
4. Wanneer u klaar bent, houdt u STOP/RESET ingedrukt om de timer op de oorspronkelijke tijd terug te stellen. Als u STOP/RESET nogmaals ingedrukt houdt, stelt u de timer op 0.

Opmerking: Als de herhalingstimer op minder 15 seconden is ingesteld, hoort u een enkele pieptoon voordat herhaald wordt.

Tips:

-  verschijnt in de tijdweergave wanneer de timer loopt.  verschijnt wanneer de timer loopt en ingesteld is om aan het einde te herhalen.
- Voor herhalende timerwerking verschijnt het herhalingsnummer onder aan het scherm.
- Het maximumaantal getelde herhalingen is 99.
- De timer blijft lopen zelfs als u de modus Timer verlaat.
- Het INDIGLO® nachtlicht knippert en het timermelodietje weerklinkt wanneer de timer tot nul aftelt.

INTERVALTIMER MET LABELS

Complexe intervaltrainingsroutines worden automatisch en moeiteloos met drie intervalprogramma's; elk met maximaal 16 van een label voorziene intervallen die met de interface van TapScreen™ technologie gestart en gestopt kunnen worden. We hebben ook labels toegevoegd zodat u de intensiteit kunt zien die u in uw training moet volgen

(Intervalnr., WARM, SLOW, MED, FAST en COOL).

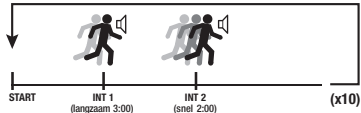
Intervaltimers instellen

1. Druk op MODE totdat INT TIMER verschijnt.
2. Druk op STOP/RESET om de training te selecteren die u wilt gebruiken (WRK -1, 2 of 3).
3. Druk op SET en SET INT TIMER verschijnt.
4. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om het interval (1-6) te selecteren.
5. Druk op MODE om de intervaltijd (UU:MM: SS) in te stellen met START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-).
6. Druk op MODE om de intervalnaam te selecteren (Intervalnr., WARM, SLOW, MED, FAST en COOL) met START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-).
7. Druk op MODE (VOLGENDE) om STOP AT END of REPEAT AT END te selecteren met START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-).

Herhaal al deze stappen totdat u alle benodigde intervallen hebt ingesteld voor uw training.

De intervaltimer gebruiken

1. Tik op het horlogeglas of druk op START/SPLIT om de intervaltimer te starten.
2. Een intervaltimermelodietje weerklinkt wanneer de timer nul bereikt en dan start de volgende intervaltimer.



- Het display toont het label boven aan de timer (Intervalnr., WARM, SLOW, MED, FAST en COOL).

- Als de training met REPEAT AT END was ingesteld, ziet u de herhalings-teller op de onderste regel.
3. Tik op het horlogeglas of druk op STOP/RESET om de intervaltimer te stoppen zodra u alle herhalingen hebt bereikt die u moet doen.
 4. Wanneer u klaar bent, houdt u STOP/RESET ingedrukt om de intervaltimer op de oorspronkelijke tijd terug te stellen. Als u STOP/RESET nogmaals ingedrukt houdt, stelt u de timer op 0.

Tips:

-  verschijnt in de tijdweergave wanneer de intervaltimer loopt.  verschijnt wanneer de intervaltimer loopt en ingesteld is om aan het einde te herhalen.
- Als u REPEAT AT END selecteert, telt de timer alle intervallen af en herhaalt dan de gehele reeks.
- Het INDIGLO® nachtlicht knippert en na elk interval klinkt het intervaltimermelodietje.

- De intervaltimer blijft lopen als u de modus INT TIMER afsluit.
- Als u de tijd wilt bekijken, houdt u MODE ingedrukt; laat deze knop los om naar de huidige INT TIMER terug te keren.

Alarm

Er kunnen maximaal drie alarmen worden ingesteld om u aan aanstaande evenementen te herinneren. U kunt deze per dag aanpassen aan uw wensen.

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. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) en MODE om de alarmtijd te veranderen en hoe vaak u het alarm wilt horen (DAILY (dagelijks), WKDAYS (weekdagen), WKENDS of een bepaalde dag van de week).
5. Druk op SET om te bevestigen en af te sluiten.

6. Druk op START/SPLIT om een alarm AAN of UIT te zetten. Als het alarm geactiveerd is, wordt de frequentie van het alarm op de onderste regel van het display weergegeven.

Tips:

- Wanneer het alarm aan staat, verschijnt  in de tijdweergave.
- Wanneer het alarm de ingestelde tijd bereikt, knipperen het INDIGLO® nachtlicht 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.

*INDIGLO® NACHTLICHT MET DE FUNCTIE NIGHT-MODE®

De INDIGLO® technologie verlicht de gehele wijzerplaat van het horloge 's nachts en wanneer er weinig licht is. Druk op de knop INDIGLO® om het nachtlicht te activeren. INDIGLO® blijft tijdens normaal gebruik 3 seconden aan of 6 seconden tijdens instellen.

DE FUNCTIE NIGHT-MODE®

Met de functie NIGHT-MODE® kunt u de wijzerplaat 2-3 seconden verlichten door op het horlogeglas te tikken (alleen in de modus CHRONO, TIMER en INT TIMER) of door op een drukknop van het horloge te drukken. Een halvemaaanpictogram  wordt ook op het scherm weergegeven wanneer de functie NIGHT-MODE® geactiveerd is.

Om dit te activeren houdt u de knop INDIGLO® 4 seconden ingedrukt; om het te deactiveren drukt u de knop INDIGLO® 4 seconden in. De functie NIGHT-MODE® wordt na 8 uur automatisch gedeactiveerd.

WATERBESTENDIGHEID

Uw SLEEK™ horloge voor 150 ronden is waterbestendig tot 100 meter.

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.

BATTERIJ

Timex raadt ten sterkste aan om de batterij door een winkelier of juwelier te laten vervangen. Druk, indien van toepassing, op de terugstelknop nadat u de batterij hebt vervangen. Het type batterij vindt u aan de achterkant van de kast. De geschatte 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 BATTERIJEN UIT DE BUURT VAN KINDEREN HOUDEN.**

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.

INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX

Het TIMEX® horloge heeft een garantie van de Timex Group USA, Inc. 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 UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIIP 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 1-800-448-4639 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 VK 44 020 8687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 33 3 81 63 42 00. Voor Duitsland/Oostenrijk +43 662 889 2130. 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-enveloppe verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

©2009 Timex Group USA, Inc. TIMEX en NIGHT-MODE zijn gedeponeerde handelsmerken van Timex Group USA, Inc. in de VS en andere landen. SLEEK, TRAIN SMARTER en TAPSCREEN zijn handelsmerken van Timex Group B.V. INDIGLO is een gedeponeerd handelsmerk van Indiglo Corporation in de VS en andere landen. IRONMAN is een gedeponeerd handelsmerk van de World Triathlon Corporation.