

TIMEX®

www.timex.com

W-263 574-095002 EU

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

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

FUNCTIES

De ingebouwde versnellingsmeter detecteert beweging door de natuurlijke zwaai-beweging van uw arm. Laat voor de beste resultaten de arm waaraan u het horloge draagt, vrij zwaaien tijdens het wandelen of hardlopen. Het horloge begint de beweging na vijf tot tien stappen te registreren.

- Tijd/datum
- 100-uurs chronograaf met versnellingsmeter-stappenteller.
- Meet de afgelegde afstand, resterende afstand tot doel, totale duur van activiteit, resterende tijd tot doel, actieve tijd, stoptijd, tempo, snelheid, stappen en calorieën.
- Bekijken en slaat 10 activiteiten met datumstempel op
- 24-uurs timer
- Drie alarmen
- Persoonlijke doelen
- Meerdere kalibratiemogelijkheden
- INDIGLO® nachtverlichting met de functie NIGHT-MODE®

WERKING

DONE/SET
(voltooid/instellen)
Klok instellen OF
veranderingen opslaan

MODE/NEXT
(modus/volgende)
Modus kiezen OF
invoerveld kiezen



START/SPLIT/+
(starten/tussentijd/+)
Chronograaf starten OF
beeldscherm kiezen OF
waarde verhogen

KNOP INDIGLO®
Nachtverlichting inschakelen
OF naar de functie
Night-Mode® gaan

STOP/RESET/-
Chronograaf stoppen OF
chronograaf resetten/opslaan
OF verlagen

OM TE BEGINNEN

TIJD EN DATUM INSTELLEN

1. Houd SET (instellen) ingedrukt in de modus TIME (tijd).
2. Druk op + of - om tijdzone 1 of 2 te selecteren.
3. Druk op NEXT (volgende) om het uur in te stellen. De cijfers knipperen.
4. Druk op + of - om het uur te veranderen.
5. Druk op NEXT en + / - om de minuten in te stellen.
6. Blijf op NEXT en + / - drukken om seconden, maand, dag, jaar, tijdsindeling (12- of 24-uurs) en datumindeling (MM/DD of DD/MM) in te stellen.
7. Druk op DONE (voltooid) om af te sluiten.

TIP: Druk op START/SPLIT/+ (starten/tussentijd/+) om de tweede tijdzone te bekijken; houd START/SPLIT/+ ingedrukt om van tijdzone te wisselen.

PERSOONLIJKE INSTELLINGEN KIEZEN

Persoonlijke instellingen worden gebruikt om de gemiddelde staplengte, de afstand, het tempo en de verbrande calorieën te berekenen. Geslacht, leeftijd en lengte worden gebruikt om de gemiddelde staplengte te berekenen. Langere mensen maken gewoonlijk grotere stappen. U kunt uw staplengte (bv. voor hardlopen) aanpassen op het scherm STRIDE SETUP (stapinstelling). Zie DE SENSOR HANDMATIG KALIBREREN.

1. Druk op MODE om SETUP (instelling) te selecteren.
2. Druk op START/SPLIT/+ om PERSONAL SETUP (persoonlijke instelling) te selecteren.
3. Druk op SET.
4. Druk op + / - om het geslacht in te stellen.
5. Druk op NEXT om de lengte in te stellen. De cijfers knipperen.
6. Druk op + / - om de lengte in ft in te stellen.
7. Blijf op NEXT en + / - drukken om de lengte in inches, het gewicht, het gewicht van de bepakkings (indien van toepassing) en de leeftijd in te stellen.
8. Druk op DONE om af te sluiten.

OPMERKING: De instelling voor het gewicht van de bepakkings wordt gebruikt om te berekenen hoeveel calorieën worden verbrand.

DE MODUS SETUP

SYSTEEMINSTELLINGEN KIEZEN

1. Druk op MODE om SETUP te selecteren.
2. Druk op START/SPLIT/+ om SYSTEM SETUP (systeeminstelling) te selecteren.
3. Druk op SET.
4. Druk op + / - om UNITS (IMPERIAL/METRIC) [EENHEDEN (ENGELS/METRISCH)] in te stellen.
5. Druk op NEXT en + / - om CHIME (ON/OFF) [SIGNAAL (AAN/UIT)] in te stellen.
6. Blijf op NEXT en + / - drukken om BEEP (ON/OFF) [PIEPTOON (AAN/UIT)] in te stellen.
7. Druk op DONE om af te sluiten.

DOELEN INSTELLEN

Trainingen worden vergeleken met afstand- en tijddoelen die in dit menu zijn ingesteld.

1. Druk op MODE om SETUP te selecteren.
2. Druk op START/SPLIT/+ om GOALS SETUP (instelling doelen) te selecteren.
3. Druk op SET.
4. Druk op + / - om GOAL ALERT (ON/OFF) [WAARSCHUWING DOEL (AAN/UIT)] in te stellen.
5. Druk op NEXT en + / - om ALERT TYPE (DISTANCE/TIME) [TYPE WAARSCHUWING (AFSTAND/TIJD)] in te stellen.
6. Blijf op NEXT en + / - drukken om DIST. TRGT (AFSTANDDOEL) en TIME TRGT (TIJDDOEL) in te stellen.
7. Druk op DONE om af te sluiten.

DE SENSOR AUTOMATISCH KALIBREREN

Kalibreer de sensor voor nauwkeurigere berekeningen van tempo en afstand.

1. Druk op MODE om SETUP te selecteren.
2. Druk op START/SPLIT/+ om STRIDE SETUP te selecteren.
3. Druk op SET.
4. Druk op + / - om AUTOMATIC (automatisch) te selecteren. Druk op NEXT.
5. Druk op + / - om WALK (wandelen) of RUN (hardlopen) te selecteren.
6. Druk op NEXT en + / - om het duizendcijfer van CAL. LENGTH (kal. lengte) in te stellen.
7. Blijf op NEXT en + / - drukken om de overige cijfers in te stellen. Druk op NEXT wanneer u klaar bent.
8. Houd START ingedrukt wanneer daarom gevraagd wordt.
9. Wandel of ren de geselecteerde afstand wanneer daarom gevraagd wordt.
10. Wanneer de afstand is afgelegd, drukt u op STOP.

Als CALIBRATION OKAY (kalibratie in orde) wordt weergegeven, is de instelling voltooid. Als CALIBRATION FAILED (kalibratie mislukt) wordt weergegeven, herhaalt u de kalibratie.

TIP: Langere afstanden zorgen voor nauwkeurigere kalibraties dan kortere afstanden. De standaardafstand is de afstand van een rugbyveld van eindzone tot eindzone (90 m).

DE SENSOR HANDMATIG KALIBREREN

Als u uw staplengte weet, kunt u de exacte lengte invoeren zonder de automatische kalibratie uit te voeren. Het kalibreren van de sensor op uw exacte staplengte leidt tot de nauwkeurigste afstands-berekeningen.

1. Druk op MODE om SETUP te selecteren.
2. Druk op START/SPLIT/+ om STRIDE SETUP te selecteren.
3. Druk op SET.
4. Druk op + / - om MANUAL (handmatig) te selecteren.
5. Druk op NEXT en + / - om de staplengte in ft en inches in te stellen.
6. Druk op DONE om de instellingen op te slaan en af te sluiten.

TIPS: Stel de staplengte handmatig in kleine stapjes bij voor betere nauwkeurigheid.

DE MODUS CHRONO

DE CHRONOGRAAF GEBRUIKEN

TIPS: Terwijl de chronograaf loopt, wordt het pictogram  weergegeven. Terwijl de chronograaf loopt, houdt de versnellingsmeter het aantal stappen bij en berekent het horloge de afstand en verbrande calorieën. De versnellingsmeter is alleen "aan" wanneer de chronograaf loopt.

1. Druk op MODE om CHRONO te selecteren.
2. Druk op START/SPLIT/+ om de chronograaf te starten. Het display wisselt tussen de totale trainingstijd en het label voor het geselecteerde display.
3. Terwijl de chronograaf loopt, drukt u op START/SPLIT/+ om een tussentijd op te nemen.
4. Druk op STOP om de chronograaf te stoppen.
5. Terwijl de chronograaf stilstaat, houdt u RESET ingedrukt om de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u in de modus SETUP doelen hebt ingesteld, houdt u halverwege en wanneer het doel is bereikt een waarschuwing. Zie DOELEN INSTELLEN.

Terwijl de chronograaf loopt, houdt u SET ingedrukt om te kiezen of de ronde- of tussentijd boven aan het display verschijnt.

Wanneer de chronograaf loopt, drukt u op SET om te kiezen welke van deze gegevens onder aan het display verschijnen:

- Rondetijd plus totale tijd (als tussentijd genomen is) • Totale afstand • Resterende afstand tot doel (als doel ingesteld is) • Totale tijd • Resterende tijd tot doel (als doel ingesteld is) • Actieve tijd • Stoptijd • Tempo (minuten/mijl of km) • Snelheid • Stappen • Calorieën

DE MODUS REVIEW (BEKIJKEN)

Het horloge slaat maximaal 10 activiteiten in de modus REVIEW op. Activiteiten worden automatisch opgeslagen wanneer de chronograaf wordt gereset.

Als reeds 10 activiteiten zijn opgeslagen, komt de nieuwste activiteit in plaats van de oudste.

Blokkeer activiteiten zodat ze niet vervangen worden wanneer het geheugen vol is.

ACTIVITEITEN BEKIJKEN

1. Druk op MODE om REVIEW te selecteren.
2. Als er geen opgeslagen activiteiten zijn, wordt NO ACTIVITY STORED (geen activiteit opgeslagen) weergegeven. Als er opgeslagen activiteiten zijn, wordt de datum en tijd van de meest recente activiteit weergegeven.
3. Druk op START/SPLIT/+ om de datum en tijd van de volgende, meest recente activiteit te zien.
4. Druk op SET om de activiteit te bekijken.
5. Druk op NEXT om de activiteitsgegevens te bekijken.

Activiteitsgegevens worden in de onderstaande volgorde weergegeven:

- Afstand ▶ Totale tijd ▶ Actieve tijd ▶ Stoptijd ▶ Tempo (minuten/mijl of km) ▶ Snelheid ▶ Stappen ▶ Calorieën

6. Druk op DONE om de modus Review af te sluiten.

ACTIVITEITEN BLOKKEREN

1. Druk op MODE om REVIEW te selecteren.
2. Druk op START/SPLIT/+ om de activiteit te selecteren die u wilt blokkeren.
3. Houd STOP/RESET ingedrukt. HOLD TO LOCK (ingedrukt houden om te blokkeren) verschijnt.
4. Na een pieptoon verschijnt het pictogram .

De activiteit kan nu niet door nieuwe activiteiten worden vervangen.

ACTIVITEITEN DEBLOKKEREN

1. Druk op MODE om REVIEW te selecteren.
2. Druk op START/SPLIT/+ om de activiteit te selecteren die u wilt deblokkeren.
3. Houd STOP/RESET ingedrukt. HOLD TO UNLOCK (ingedrukt houden om te deblokkeren) verschijnt.
4. Na een pieptoon verdwijnt het pictogram .

De activiteit kan nu door nieuwe activiteiten worden vervangen.

DE MODUS TIMER

DE TIMER INSTELLEN

1. Druk op MODE om TIMER te selecteren.
2. Druk op SET. TIMER (timer instellen) wordt weergegeven.
3. Druk op + / - om het uur te veranderen. De cijfers knipperen.
4. Druk op NEXT en + / - om de minuten in te stellen.
5. Blijf op NEXT en + / - drukken om seconden en de functie AT END (STOP of REPEAT) [aan einde (stoppen of herhalen)] in te stellen.
6. Druk op DONE om af te sluiten.

TIP: Om de timer na één herhaling te stoppen, stelt u de functie AT END op STOP in. Om de timer te herhalen, stelt u de functie AT END op REPEAT in.

DE TIMER GEBRUIKEN

1. Druk op MODE om TIMER te selecteren.
2. Druk op START om met aftellen te beginnen. Het pictogram  verschijnt.
3. Druk op STOP om de timer te stoppen.
4. Terwijl de timer stilstaat, drukt u op STOP om te resetten of op START om te hervatten.


TIP: De waarschuwing klinkt halverwege en wanneer de timer afgelopen is. Druk op STOP om de waarschuwing te stoppen.

DE MODUS ALARM

HET ALARM INSTELLEN

1. Druk op MODE om ALARM selecteren.
2. Druk op SET/RESET/+ om het alarmnummer te kiezen dat u wilt instellen.
3. Druk op STOP/ALARM # SET (alarmnummer instellen) wordt weergegeven.
4. Druk op + / - om het uur te veranderen. De cijfers knipperen.
5. Druk op NEXT en + / - om de minuten te veranderen.
6. Blijf op NEXT en + / - drukken om AM/PM en de frequentie in te stellen.
7. Druk op DONE om af te sluiten.

ALARMEN AAN- EN UITZETTEN

1. Druk op MODE om ALARM te selecteren.
2. Druk op STOP/RESET/- om het alarm te kiezen.
3. Druk op START/SPLIT/+ om het alarm aan of uit te zetten. Wanneer het alarm aan staat, verschijnt het pictogram .

TIPS: Wanneer de alarmtijd is bereikt, klinkt een waarschuwing en knippert de nachtverlichting. Druk op om het even welke knop om het alarm te stoppen.

Het alarm blijft gedurende 20 seconden afgaan als er niet op een knop wordt gedrukt. 5 minuten na het ingestelde alarm klinkt een tweede alarm als er niet op een knop wordt gedrukt.

INDIGLO® NACHTVERLICHTING / DE FUNCTIE NIGHT-MODE®

1. Druk op de knop INDIGLO® om de nachtverlichting enkele seconden in te schakelen.
2. Houd de knop INDIGLO® 4 seconden ingedrukt om de functie NIGHT-MODE® te activeren. Er klinkt een pieptoon.
3. Druk in de functie NIGHT-MODE® op om het even welke knop om de nachtverlichting in te schakelen.
4. Houd de knop INDIGLO® 4 seconden ingedrukt om de functie NIGHT-MODE® uit te schakelen. Er klinkt een pieptoon. De functie NIGHT-MODE® wordt na 8 uur automatisch uitgeschakeld.

BATTERIJ

Timex raadt ten sterkste aan om de batterij door een winkelier of juwelier te laten vervangen. Het type batterij vindt u aan de achterkant van het horloge. Druk op de inwendige terugstelschakelaar, indien aanwezig, nadat de batterij is vervangen. 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.

WATERBESTENDIGHEID

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

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

*Lb per vierkante inch absoluut

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

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