

OBRIGADO POR TER COMPRADO UM RELÓGIO TIMEX®.

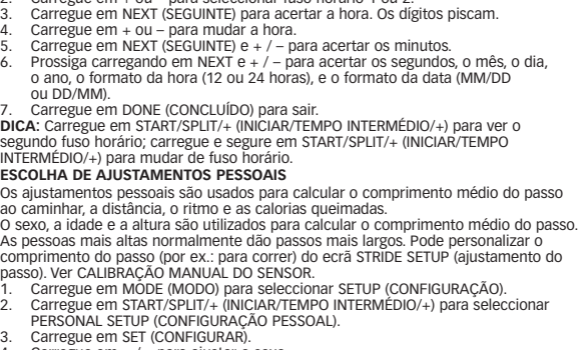
Leia as instruções cuidadosamente para compreender o modo de funcionamento do seu relógio Timex®.

FUNÇÕES

O acelerómetro montado de fábrica detecta movimento através do balanço natural do seu braço. Para obter os melhores resultados, permita que o braço onde usa o relógio baloie livremente durante as caminhadas ou as corridas. O relógio começará a gravar o movimento depois de 5 a 10 passos.

- Hora/data
- Cronógrafo para 100 horas com acelerómetro contador de passos
- Mede a distância percorrida, distância que falta para a meta, tempo total da actividade, tempo que falta para chegar à meta, tempo activo, hora para parar, ritmo, velocidade, passos e calorías.
- Rever e armazenar 10 actividades com a data
- Temporizador de 24 horas
- Três alarmes
- Objectivos pessoais
- Opções de calibração múltipla
- Luz nocturna INDIGLO® com a função NIGHT-MODE®

OPERAÇÕES BÁSICAS



PARA COMEÇAR

ACERTAR A HORA E A DATA

1. No modo TIME (HORA), carregue e segure o botão SET.
2. Carregue em + ou - para seleccionar fuso horário 1 ou 2.
3. Carregue em NEXT (SEGUINTE) para acertar a hora. Os dígitos piscam.
4. Carregue em + ou - para mudar a hora.
5. Carregue em NEXT (SEGUINTE) e + / - para acertar os minutos.
6. Prossiga carregando em NEXT e + / - para acertar os segundos, o mês, o dia, o ano, o formato da hora (12 ou 24 horas), e o formato da data (MM/DD ou DD/MM).
7. Carregue em DONE (CONCLUÍDO) para sair.

DICA: Carregue em START/SPLIT/+ (INICIAR/TEMPO INTERMÉDIO/+) para ver o segundo fuso horário; carregue e segure em START/SPLIT/+ (INICIAR/TEMPO INTERMÉDIO/+) para mudar de fuso horário.

ESCOLHA DE AJUSTAMENTOS PESSOAIS

Os ajustamentos pessoais são usados para calcular o comprimento médio do passo ao caminhar, a distância, o ritmo e as calorías queimadas.

O sexo, a idade e a altura são utilizados para calcular o comprimento médio do passo. As pessoas mais altas normalmente dão passos mais largos. Pode personalizar o comprimento do passo (por ex.: para correr) do ecrã STRIDE SETUP (ajustamento do passo). Ver CALIBRAÇÃO MANUAL DO SENSOR.

1. Carregue em MODE (MODO) para seleccionar SETUP (CONFIGURAÇÃO).
2. Carregue em START/SPLIT/+ (INICIAR/TEMPO INTERMÉDIO/+) para seleccionar PERSONAL SETUP (CONFIGURAÇÃO PESSOAL).
3. Carregue em SET (CONFIGURAR).
4. Carregue em + / - para ajustar o sexo.
5. Carregue em NEXT (SEGUINTE) para ajustar a altura. Os dígitos piscam.
6. Carregue em + / - para ajustar a altura em pés.
7. Prossiga carregando em NEXT (SEGUINTE) e + / - para ajustar a altura em polegadas, o peso, o peso da mochila (se for aplicável) e a idade.
8. Carregue em DONE (CONCLUÍDO) para sair.

NOTA: O ajustamento do peso da mochila é utilizado para calcular quantas calorías são queimadas.

MODO DE CONFIGURAÇÃO

ESCOLHA DOS AJUSTAMENTOS DO SISTEMA

1. Carregue em MODE (MODO) para seleccionar SETUP (CONFIGURAÇÃO).
2. Carregue em START/SPLIT/+ (INICIAR/TEMPO INTERMÉDIO/+) para seleccionar SYSTEM SETUP (CONFIGURAÇÃO DO SISTEMA).
3. Carregue em SET (CONFIGURAR).
4. Carregue em + / - para ajustar UNITS (UNIDADES) (IMPERIAL/METRIC) (INGLESAS/MÉTRICAS).
5. Carregue em NEXT (SEGUINTE) e + / - para acertar CHIME (ALARME) (ON/OFF) (LIGADO/DESLIGADO).
6. Prossiga carregando em NEXT (SEGUINTE) e + / - para ajustar o BEEP (SINAL SONORO) (ON/OFF) (LIGADO/DESLIGADO).
7. Carregue em DONE (CONCLUÍDO) para sair.

CONFIGURAÇÃO DOS OBJECTIVOS

Os exercícios são comparados à configuração de alvos de tempo e distância, neste menu.

1. Carregue em MODE (MODO) para seleccionar SETUP (CONFIGURAÇÃO).
2. Carregue em START/SPLIT/+ (INICIAR/TEMPO INTERMÉDIO/+) para seleccionar GOALS SETUP (CONFIGURAÇÃO DOS OBJECTIVOS).
3. Carregue em SET (CONFIGURAR).
4. Carregue em + / - para configurar GOAL ALERT (ALERTA DOS OBJECTIVOS) (ON/OFF) (LIGADO/DESLIGADO).
5. Carregue em NEXT (SEGUINTE) e + / - para configurar ALERT TYPE (TIPO DE ALERTA) (DISTANCE/TIME) (DISTÂNCIA/TEMPO).
6. Prossiga carregando em NEXT (SEGUINTE) e + / - para configurar DIST. TRGT (ALVO DE DISTÂNCIA) e TIME TRGT (ALVO DE TEMPO).
7. Carregue em DONE (CONCLUÍDO) para sair.

CALIBRAÇÃO AUTOMÁTICA DO SENSOR

Calibre o sensor para obter o cálculo de tempo e distância mais exactos.

1. Carregue em MODE (MODO) para seleccionar SETUP (CONFIGURAÇÃO).
2. Carregue em START/SPLIT/+ (INICIAR/TEMPO INTERMÉDIO/+) para seleccionar STRIDE SETUP (CONFIGURAÇÃO DO PASSO).
3. Carregue em SET (CONFIGURAR).
4. Carregue em + / - para seleccionar AUTOMATIC (AUTOMÁTICO). Carregue em NEXT (SEGUINTE).
5. Carregue em + / - para seleccionar WALK (CAMINHAR) ou RUN (CORRER).
6. Carregue em NEXT (SEGUINTE) e + / - para configurar o dígito dos milhares do CAL. LENGTH (CÁLCULO DA DISTÂNCIA).
7. Prossiga carregando em NEXT (SEGUINTE) e + / - para configurar o resto dos dígitos. Carregue em NEXT (SEGUINTE) quando tiver terminado.
8. Quando for solicitado, carregue e segure em START (INICIAR).
9. Quando for solicitado, caminhe ou corra a distância iniciada.
10. Quando atingir a distância, carregue em STOP (PARAR).

Se o mostrador apresenta CALIBRATION OKAY (CALIBRAÇÃO CORRECTA), a configuração está completa. Se o mostrador apresenta CALIBRATION FAILED (CALIBRAÇÃO FALHOU), repita a calibração.

DICA: Distâncias mais longas fazem calibrações mais exactas do que distâncias mais curtas. A distância por defeito é o comprimento de um campo de futebol de baliza a baliza (± 91m ou 300 pés)

CALIBRAÇÃO MANUAL DO SENSOR

Se sabe o comprimento do seu passo, pode introduzir a medida exacta sem correr a calibração automática. Calibre o sensor para o comprimento exacto do seu passo fará com que obtenha um cálculo das distâncias mais exacto.

1. Carregue em MODE (MODO) para seleccionar SETUP (CONFIGURAÇÃO).
2. Carregue em START/SPLIT/+ (INICIAR/TEMPO INTERMÉDIO/+) para seleccionar STRIDE SETUP (CONFIGURAÇÃO DO PASSO).
3. Carregue em SET (CONFIGURAR).
4. Carregue em + / - para seleccionar MANUAL.
5. Carregue em NEXT (SEGUINTE) e + / - para configurar o comprimento do passo em pés e polegadas.
6. Carregue em DONE (CONCLUÍDO) para guardar a configuração e sair.

DICAS: Ajuste manualmente o comprimento do passo em pequenos incrementos para melhorar a exactidão.

MODO CRONÓGRAFO (CHRONO)

UTILIZAÇÃO DO CRONÓGRAFO

DICAS: Quando o cronógrafo estiver a trabalhar, é mostrado o ícone

Quando o cronógrafo está a trabalhar, o acelerómetro conta o número de passos e o relógio calcula a distância e as calorías queimadas. O acelerómetro está "ligado" apenas quando o cronógrafo está a trabalhar.

1. Carregue no botão MODE (MODO) para seleccionar CHRONO (CRONÓGRAFO).
2. Carregue no botão START/SPLIT/+ (INICIAR/TEMPO INTERMÉDIO/+) para iniciar o cronógrafo. O mostrador muda entre o tempo total do exercício e a etiqueta para o mostrador seleccionado.
3. Com o cronógrafo em funcionamento, carregue no botão START/SPLIT/+ (INICIAR/TEMPO INTERMÉDIO/+) para tomar tempos intermédios.
4. Carregue no STOP (PARAR) para parar o cronógrafo.
5. Quando o cronógrafo está parado, carregue e segure em RESET (REPOR) para levar o cronógrafo a zero e guardar a actividade.

Se configurou as metas no modo de SETUP (CONFIGURAÇÃO), o alerta toca a meio do exercício e quando a meta é atingida. Ver a CONFIGURAÇÃO DOS OBJECTIVOS.

Quando o cronógrafo está a trabalhar, carregue e segure em SET (CONFIGURAR) para escolher qual aparece na parte de cima do mostrador, se o tempo da volta ou o tempo intermédio.

Quando o cronógrafo está a trabalhar, carregue e segure em SET (CONFIGURAR) para escolher qual desta informação aparece na parte de baixo do mostrador:

- Tempo da volta mais o tempo total (se foi escolhido o tempo intermédio)
- Distância total • Distância restante para a meta (se a meta foi intermédica) • Tempo total • Tempo restante para a meta (se a meta foi configurada) • Tempo activo • Hora de paragem • Ritmo (minutos/Km ou milha) • Velocidade • Passos • Calorías

MODO REVER (REVIEW)

O relógio armazena até 10 actividades no modo REVIEW. As actividades são guardadas automaticamente quando leva o cronógrafo a zero.

Se já tiver armazenadas as 10 actividades, a actividade mais nova substitui a mais velha. Prenda actividades para as manter guardadas e não serem substituídas quando a memória estiver cheia.

REVISÃO DAS ACTIVIDADES

1. Carregue em MODE (MODO) para seleccionar REVIEW (REVER).
2. Se não tiver actividades guardadas, o mostrador apresenta NO ACTIVITY STORED (NÃO HÁ ACTIVIDADES GUARDADAS) Se há actividades guardadas, mostra a data e a hora da actividade mais recente.
3. Carregue em START/SPLIT/+ para ver a data e a hora da seguinte actividade mais recente.
4. Carregue no botão SET (CONFIGURAR) para ver a actividade.
5. Carregue em NEXT (SEGUINTE) para ver a informação da actividade.

A informação da actividade é mostrada da seguinte forma:

- Distância ▶ Tempo total ▶ Tempo de activo ▶ Hora de paragem ▶ Ritmo (minutos/Km ou milha) ▶ Velocidade ▶ Passos ▶ Calorías

Carregue em DONE (CONCLUÍDO) para sair do modo rever.

PRENDENDO ACTIVIDADES

1. Carregue em MODE (MODO) para seleccionar REVIEW (REVER).
2. Carregue em START/SPLIT/+ (INICIAR/TEMPO INTERMÉDIO/+) para seleccionar a actividade que quer prender.
3. Carregue e segure em STOP/RESET (PARAR/REPOR). No mostrador aparece HOLD TO LOCK (CARREGUE E SEGURE PARA PRENDER).
4. Depois do sinal sonoro, no mostrador aparece o ícone

A actividade não pode ser substituída por novas actividades.

DESPRENDENDO ACTIVIDADES

1. Carregue em MODE (MODO) para seleccionar REVIEW (REVER).
2. Carregue em START/SPLIT/+ (INICIAR/TEMPO INTERMÉDIO/+) para seleccionar a actividade que quer desprender.
3. Carregue e segure em STOP/RESET (PARAR/REPOR). No mostrador aparece HOLD TO UNLOCK (CARREGUE E SEGURE PARA DESPRENDER).
4. Depois do sinal sonoro, o ícone

A actividade agora já pode ser substituída por novas actividades.

MODO DE TEMPORIZADOR (TIMER)

CONFIGURANDO O TEMPORIZADOR

1. Carregue em MODE (MODO) para seleccionar TIMER (TEMPORIZADOR).
2. Carregue em SET (CONFIGURAR). No mostrador aparece TIMER SET (CONFIGURAR O TEMPORIZADOR)
3. Carregue em + / - para mudar a hora. Os dígitos piscam.
4. Carregue em NEXT (SEGUINTE) e + / - para acertar os minutos.
5. Prossiga carregando em NEXT (SEGUINTE) e + / - para configurar os segundos e a função AT END (NO FINAL) (STOP [PARAR] ou REPEAT [REPETIR]).
6. Carregue em DONE (CONCLUÍDO) para sair.

DICA: Para parar o temporizador depois de uma repetição, configure a função AT END (NO FINAL) para STOP (PARAR). Para repetir o temporizador, configure a função AT END (NO FINAL) para REPEAT (REPETIR).

UTILIZAÇÃO DO TEMPORIZADOR

1. Carregue em MODE (MODO) para seleccionar TIMER (TEMPORIZADOR).
2. Carregue em START para iniciar a contagem regressiva. Aparece o ícone
3. Carregue em STOP para parar o temporizador.
4. Quando o temporizador está parado, carregue em STOP (PARAR) para repor o valor inicial ou START (INICIAR) para continuar.

DICA: O alerta toca no meio do exercício ou quando o temporizador chega ao fim. Carregue no STOP (PARAR) para silenciar o alerta.

MODO ALARME (ALARM)

CONFIGURANDO O ALARME

1. Carregue em MODE (MODO) para seleccionar ALARM (ALARME).
2. Carregue no botão STOP/RESET/- (PARAR/REPOR/-) para escolher o número do alarme que quer configurar.
3. Carregue em SET (CONFIGURAR). No mostrador aparece ALARM # SET (CONFIGURAR O ALARME Nº)
4. Carregue em + / - para mudar a hora. Os dígitos piscam.
5. Carregue em NEXT (SEGUINTE) e + / - para acertar os minutos.
6. Prossiga carregando em NEXT (SEGUINTE) e + / - para ajustar o AM/PM (ANTES DO MEIO-DIA/DEPOIS DO MEIO-DIA) e a frequência.
7. Carregue em DONE (CONCLUÍDO) para sair.

LIGAR E DESLIGAR OS ALARMES

1. Carregue no botão MODE (MODO) para seleccionar ALARM (ALARME).
2. Carregue em STOP/RESET/- (PARAR/REPOR/-) para escolher o alarme.
3. Carregue no botão START/SPLIT/+ (INICIAR/TEMPO INTERMÉDIO/+) para ligar ou desligar o ALARME. Quando o alarme está ligado, o ícone

DICAS:

Quando é atingida a hora do alarme, o alerta toca e as luzes nocturnas piscam. Carregue em qualquer um dos botões para silenciar o alarme.

O alarme toca durante 20 segundos se não carregar em nenhum botão. O Alarme de Reserva toca após 5 minutos se não carregar em nenhum botão.

LUZ NOCTURNA INDIGLO® COM A FUNÇÃO NIGHT-MODE®

1. Carregue no botão INDIGLO® para activar a luz nocturna durante alguns segundos.
2. Carregue e segure o botão INDIGLO® durante 4 segundos para activar a função NIGHT-MODE®. O sinal sonoro toca.
3. Na função do botão INDIGLO®, carregue em qualquer botão para activar a luz nocturna.
4. Carregue e segure o botão INDIGLO® durante 4 segundos para desactivar a função NIGHT-MODE®. O sinal sonoro toca. O modo NIGHT-MODE® desliga automaticamente ao fim de 8 horas.

PILHA

A Timex recomenda vivamente que mande substituir a pilha numa relojoaria ou numa joalheria. O tipo de pilha vem indicado na parte de trás do relógio. Depois de substituir a pilha, carregue brevemente no interruptor interno de reset, se este estiver presente. A estimativa da vida da pilha baseia-se em determinadas suposições relativas à utilização; a vida da pilha poderá variar consoante a utilização do relógio. **NÃO DEITE A PILHA NO FOGO. NÃO RECARREGUE A PILHA. MANTENHA AS PILHAS SOLTAS FORA DO ALCANCE DAS CRIANÇAS.**

RESISTÊNCIA À ÁGUA

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

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

*pressão absoluta em libras por polegada quadrada

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

- O relógio é resistente à água enquanto as lentes, botões e caixa permanecerem intactos.
- O relógio não é um relógio para mergulhadores e não deve ser utilizado como tal.
- Depois de exposição a água salgada, lave o relógio com água doce ou lixívia.

GARANTIA INTERNACIONAL DA TIMEX

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

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

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

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

Para obter o serviço de garantia, devolva o seu relógio à Timex, a uma das suas filiais ou ao revendedor autorizado da Timex onde o relógio foi comprado, juntamente com o Cupão de Reparação do Relógio original, devidamente preenchido ou, apenas nos Estados Unidos e no Canadá, o Cupão de Reparação do Relógio original devidamente preenchido ou uma declaração escrita identificando o seu nome, morada, número de telefone e data e local da compra. Junte ao seu relógio o seguinte pagamento para despesas de envio (não se trata de despesas de reparação do relógio): nos Estados Unidos, um cheque ou vale postal de US\$8.00; no Canadá, um cheque ou vale postal de CAN\$7.00; e no Reino Unido, um cheque ou vale postal de UK£2.50. Nos outros países, a Timex cobrar-lhe-á as despesas de porte e envio. **NUNCA INCLUA NA ENCOMENDA QUALQUER ITEM ESPECIAL, TAL COMO UMA BRACELETE OU OUTRO ARTIGO DE VALOR PESSOAL.**

Nos Estados Unidos, telefone para 1-800-448-4639 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, telefone para 1-800-263-0981. No Brasil, telefone para +55 (11) 5572 9733. No México, telefone para 01-800-01-060-00. Na América Central, nas Caraíbas, nas Bermudas e nas Bahamas, telefone para (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, telefone para 852-2815-0091. No Reino Unido, telefone para 44 020 8687 9620. Em Portugal, telefone para 351 212 946 017. Na França, telefone para 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha/Austria, chame para +43 662 88921 30. No Médio Oriente e na África, telefone para 971-4-310850. Noutras áreas, por favor contacte o seu revendedor autorizado da Timex local ou o distribuidor Timex para obter mais informações sobre a garantia. No Canadá, EUA e outros locais específicos, para sua comodidade na obtenção dos serviços de assistência da fábrica, os revendedores autorizados da Timex participantes poderão fornecer-lhe um Postal para Reparação do Relógio pré-endereçado e com porte pago.

©2010 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO e NIGHT-MODE são marcas comerciais registadas da Timex Group B.V. e das suas subsidiárias.