



TIMEX®

HEALTH TRACKER™
FÜR FRAUEN

BENUTZERHANDBUCH



SCHRITTE ENTFERNUNG VERBRAUCHTE KALORIEN ERNÄHRUNG-SKALENDER

INHALT

Funktionen	3
Grundfunktion	3
Erste Schritte	3
Zeit und Datum einstellen	3
Persönliche Einstellungen auswählen	4
Aufgenommene Einheiten für den Ernährungskalender auswählen	4
Activity-Modus	4
Diet Diary-Modus	4
Workout-Modus	5
Gebrauch der Stoppuhr	5
Das Stoppuhr-Display auswählen	5
Review-Modus	5
Aktivitäten überprüfen	5
Trainingseinheiten überprüfen	6
Timer-Modus	6
Einstellen des Timers	6
Gebrauch des Timers	6
Alarm-Modus	7
Den Wecker einstellen	7
Wecker ein- und ausschalten	7
Setup-Modus	7
Systemeinstellungen auswählen	7
Persönliche Einstellungen auswählen	7
Ernährungsziele festlegen	7
Gehziele festlegen	8
Den Sensor automatisch kalibrieren	8
Den Sensor manuell kalibrieren	8
INDIGLO® -Zifferblattbeleuchtung mit NIGHT-MODE® -Funktion	9
Batterie	9
Wasserbeständigkeit	9
Garantie & Service	10

Health Tracker™ Uhr-Bedienungsanleitung

EINFÜHRUNG IN DIE TIMEX® HEALTH TRACKER™ UHR

Zwei wichtige Schritte für eine gute Gesundheit sind die richtige Ernährung und ein aktives Leben. Die Timex® Health Tracker™ Uhr steht Ihnen beim Erreichen dieser beiden Ziele zur Seite. Mithilfe der Diet Diary- (Ernährungskalender-) Funktion können Sie Informationen über Ihre Ernährung speichern, um sich so selbst in die Verantwortung nehmen zu können. Der Gehsensor zeichnet automatisch jeden Ihrer Schritte auf und berechnet die zurückgelegte Gesamtdistanz sowie Ihren täglichen Kalorienverbrauch.

Diese Informationen können Ihnen beim Kontrollieren Ihres Gewichts helfen und lassen Sie sehen, dass Sie eine immer weitere Entfernung zurücklegen, und sich so selbst dazu motivieren, jede Woche noch mehr zu schaffen. Beenden Sie das Rätselraten in Bezug auf Ernährung und Trainingsprogramm und beginnen Sie noch heute mit einem gesünderen Sie mit der Timex® Health Tracker™ Uhr.

FUNKTIONEN

- Uhrzeit/Datum (12/24-Stunden-Format • MMTT/TTMM-Datumsformat • zwei Zeitzonen • Stundensignal • automatische Schaltjahrkorrektur)
- Gehsensor (startet automatisch • funktioniert in allen Modi • zählt bis zu 99.999 Schritte pro Tag • kann zur Batterieschonung deaktiviert werden)
- Aktivität (Entfernung • verbleibende Schritte oder Entfernung bis zum Ziel • aktive Zeit • verbrauchte Kalorien)
- Ernährungskalender (Speicherung von bis zu 30 Einträgen • Eingabe von Einheiten oder Kalorien • verbleibende Einheiten oder Kalorien bis zum Ziel)
- Workout (einfache Stoppuhrbedienung • Gesamtzeit • Entfernung • Pace in Minuten/Meile oder km • Paceintensität leicht, mäßig oder schnell • verbrauchte Kalorien)
- Überprüfen (speichert Aktivitäten von 7 Tagen • speichert 5 Trainingseinheitssitzungen pro Tag • Schritte • Entfernung • aktive Zeit • verbrauchte Kalorien • verzehrte Kalorien oder Einheiten)
- Ziele (Entfernung • Schritt • Kalorien/Einheiten • Vergleich mit Echtzeitergebnissen im REVIEW-Modus)
- Timer (Countdown von bis zu 24 Stunden • im Anschluss an Countdown anhalten oder wiederholen)
- Wecker (3 Wecker • können täglich, nur an Werktagen, nur am Wochenende oder wöchentlich klingeln • mit einem zweiten Alarm nach 5 Minuten)
- Einrichtung (persönliche Daten • metrische/britische Einheiten • manuelle/automatische Kalibrierung)
- INDIGLO® -Zifferblattbeleuchtung mit NIGHT-MODE® -Funktion

GRUNDFUNKTION



Der Gehsensor erfasst Bewegungen durch die natürliche Schwingbewegung Ihres Arms. Für optimale Ergebnisse sollten Sie den Arm, an dem Sie die Uhr tragen, beim Gehen oder Laufen frei bewegen. Die Uhr beginnt die Bewegung nach fünf oder zehn Schritten aufzuzeichnen.

ERSTE SCHRITTE

ZEIT UND DATUM EINSTELLEN

1. Im TIME-Modus SET drücken und halten, bis zu bearbeitende Werte blinken.
2. + oder - drücken, um Zeitzone 1 oder 2 zu wählen.
3. NEXT drücken, um Stunde einzustellen. Ziffern blinken.
4. + oder - drücken, um Stunde zu ändern.
5. NEXT und + / drücken, um Minuten einzustellen.
6. Weiterhin NEXT und + / drücken, um Sekunden, Monat, Tag, Jahr, 12- oder 24-Stunden-Zeitformat und Datumsformat (MM/TT oder TT/MM) einzustellen.

7. DONE drücken, um den Vorgang zu beenden.

TIPP: START/STOP/RESET/- drücken, um Schritte, Entfernung, Aktivitätszeit, verbrauchte Kalorien, oder zweite Zeitzone auf der Zeile über der Uhranzeige anzuzeigen. START/STOP/RESET/- halten, um dieses Display dauerhaft anzuzeigen.

Der Sensor wird automatisch aktiviert, wenn die Uhrzeit das erste Mal eingestellt wird.

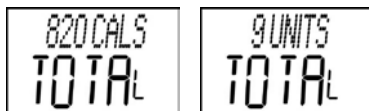
PERSÖNLICHE EINSTELLUNGEN AUSWÄHLEN

Mithilfe der persönlichen Einstellungen werden Schrittlänge, Entfernung, Pace und verbrauchte Kalorien berechnet.

1. MODE drücken, um SETUP auszuwählen.
2. START/STOP/RESET/- drücken, um PERSONAL SETUP auszuwählen.
3. SET gedrückt halten, bis die zu bearbeitenden Werte blinken.
4. + und - zur Einstellung des Geschlechts auswählen.
5. NEXT drücken, um die Körpergröße einzustellen. Ziffern blinken.
6. + / - drücken, um Ihre Körpergröße in Fuß oder Metern einzustellen.
7. Weiterhin NEXT und + / - drücken, um Ihre Körpergröße in Zoll oder Zentimetern, Ihr Gewicht und Ihr Alter einzustellen.
8. DONE drücken, um den Vorgang zu beenden.

AUFGENOMMENE EINHEITEN FÜR DEN ERNÄHRUNGSKALENDER AUSWÄHLEN

Einträge in den Ernährungskalender können entweder in Kalorien oder in den Einheiten vorgenommen werden, die von verschiedenen Gewichtskontrollprogrammen verwendet werden.



1. MODE drücken, um SETUP auszuwählen.
2. START/STOP/RESET/- drücken, um SYSTEM SETUP auszuwählen.
3. SET gedrückt halten, bis die zu bearbeitenden Werte blinken.
4. NEXT drücken, um ENERGY (Energie) auszuwählen.
5. + oder - drücken, um CALORIES (Kalorien) oder UNITS (Einheiten) auszuwählen.
6. DONE drücken, um den Vorgang zu beenden.

ACTIVITY-MODUS

Bei aktiviertem Sensor wird jeder von Ihnen zurückgelegte Schritt automatisch gemessen und in Entfernung und verbrauchte Kalorien konvertiert. Der Sensor hört mit der Messung der Schritte auf, wenn Sie nicht mehr gehen. Sie können die täglichen Statistiken einsehen, während diese noch gemessen werden.

START/STOP/RESET/- drücken, um durch die Displays zu blättern:

- Gesamt-Aktivitätszeit
- Entfernung
- Schritte
- Verbleibende Schritte (wenn das Ziel festgelegt wurde. Siehe [GEHZIELE FESTLEGEN](#))
- Verbrauchte Kalorien

TIPP: Wenn Sie Schritt- oder Entfernungsziele im SETUP-Modus festgelegt haben, erklingt beim Erreichen der 50%-Marke sowie des Ziels ein Signal. In einer Benachrichtigung wird angezeigt, wie viel noch verbleibt sowie das festgelegte Ziel. Siehe [GEHZIELE FESTLEGEN](#).

DIET DIARY-MODUS

Einträge in den Ernährungskalender können in Kalorien oder Einheiten vorgenommen werden. Es werden bis zu 30 Einträge pro Tag unterstützt. Um Mitternacht werden die Einträge des Ernährungskalenders im REVIEW-Modus gespeichert und aus dem Ernährungskalender gelöscht.

Siehe [AKTIVITÄTEN ÜBERPRÜFEN](#).

1. MODE drücken, um DIET DIARY (Ernährungskalender) auszuwählen. Die Gesamtmenge der Kalorien oder Einheiten wird angezeigt.

2. SET gedrückt halten, bis die zu bearbeitenden Werte blinken.¶
3. + oder - drücken, um den zu bearbeitenden Eintrag (IN #) auszuwählen.
4. NEXT drücken.
5. + oder - drücken, um die erste Ziffer des Eintrags festzulegen. Ziffern blinken.



6. Weiterhin NEXT und + / drücken, um die verbleibenden Ziffern einzustellen.
7. DONE drücken, um den Vorgang zu beenden.

TIPPS: Zur Überprüfung der Einträge können Sie START/STOP/RESET drücken. Zur Änderung der Werte SET drücken und den oben beschriebenen Vorgang zur Bearbeitung des aufgenommenen Werts wiederholen. Zum Löschen des letzten Eintrags START/STOP/RESET drücken und halten.

Wenn im SETUP-Modus Ziele festgelegt wurden, werden im Ernährungskalendermodus die verbleibenden Kalorien oder Einheiten angezeigt. Siehe [GEHZIELE FESTLEGEN](#).

WORKOUT-MODUS

Im WORKOUT-Modus können Sie Trainingseinheiten nachverfolgen. Es können bis zu 5 Trainingseinheiten pro Tag im REVIEW-Modus gespeichert werden.

GEBRAUCH DER STOPPUHR

1. MODE drücken, um WORKOUT auszuwählen.
2. START drücken, um die Zeitmessung zu starten.
3. Um die angezeigte Statistik zu ändern, bei laufender Stoppuhr SET/DONE drücken.
4. STOP drücken, um die Zeitmessung zu beenden.

Ein weiteres Drücken von STOP setzt die Stoppuhr zurück. HOLD TO RESET (Zum Zurücksetzen halten) wird angezeigt. Die Stoppuhr wird zurückgesetzt und die Trainingseinheitsdaten werden als Trainingseinheit gespeichert. Nachdem die Aktivitätsdaten automatisch am Ende des Tags gespeichert werden, kann die Trainingseinheit im REVIEW-Modus angezeigt werden. Siehe [TRAININGSEINHEITEN ÜBERPRÜFEN](#).

TIPP: Bei laufender Stoppuhr wird das Symbol ⌚ angezeigt.

DAS STOPPUHR-DISPLAY AUSWÄHLEN

Um Daten zur Anzeige auszuwählen, bei laufender Stoppuhr SET/DONE drücken.

Die Stoppuhr kann eines der Folgenden zur Zeit anzeigen:

- Zeit
- Schritte und Zeit
- Entfernung und Zeit
- Intensität (leicht, mäßig oder schnell) und Zeit
- Verbrauchte Kalorien und Zeit
- Intensität und Entfernung
- Intensität und Pace (Minuten/Meile oder km)

REVIEW-MODUS

Die Health Tracker™ Uhr speichert bis zu 7 Tage von Aktivitäten mit bis zu 5 Trainingseinheiten pro Tag. Trainingseinheiten werden automatisch gespeichert, wenn die Stoppuhr zurückgesetzt wird. Jeden Tag wird der älteste Eintrag gelöscht und mit dem neuen Tag ersetzt.

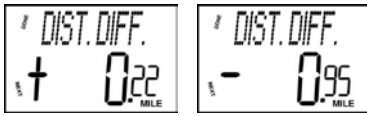
AKTIVITÄTEN ÜBERPRÜFEN

Die Aktivität jedes Tags wird um Mitternacht im REVIEW-Modus gespeichert. Es werden bis zu 7 Tage von Aktivitäten in der Uhr gespeichert. Bei der Hinzufügung eines 8. Eintrags wird der älteste mit dem aktuellsten Eintrag ersetzt.

1. Einträge werden in der Reihenfolge vom aktuellsten bis zum ältesten angezeigt. MODE drücken, um REVIEW auszuwählen.
2. START/STOP/RESET/- drücken, um auszuwählen, welcher Tag angezeigt werden soll.
3. SET drücken, um die Aktivität des Tages anzuzeigen.

4. Bei einem Tag ohne Aktivität wird NO ACTIVITY STORED (Keine gespeicherte Aktivität) angezeigt.
5. NEXT drücken, um Aktivitätsdaten anzuzeigen.
6. Aktivitätsdaten werden in der folgenden Reihenfolge angezeigt:
 - Aktivitätszeit
 - Gesamtzahl der Schritte
 - Entfernung

Entfernungsdifferenz (wenn ein Ziel festgelegt wurde und die tägliche Aktivität das festgelegte Ziel unter- oder übersteigt. Siehe [GEHZIELE FESTLEGEN](#))



Ernährungsdifferenz (wenn ein Ziel festgelegt wurde und die aufgenommene Menge dem Ziel nicht entspricht. Siehe [GEHZIELE FESTLEGEN](#))

- Kalorien
7. DONE drücken, um den Review-Modus zu beenden.

TRAININGSEINHEITEN ÜBERPRÜFEN

Wenn es Trainingseinheiten während des Tages gegeben hat, werden diese im REVIEW-Modus nach den Kalorien-Daten angezeigt.

Es gibt zwei Displays in jedem Trainingseinheitsabschnitt, die nacheinander angezeigt werden.

- Auf dem ersten Display wird Folgendes angezeigt: Gesamtdauer der Trainingseinheit
- Verbrauchte Kalorien während der Trainingseinheit

Auf dem zweiten Display wird Folgendes angezeigt:

- Intensität der Trainingseinheit (leicht, mäßig oder schnell)
- Pace der Trainingseinheit (Minuten/Meile oder km)


TIMER-MODUS

EINSTELLEN DES TIMERS

1. MODE drücken, um TIMER auszuwählen.
2. SET drücken und halten. TIMER SET (Timer einstellen) wird angezeigt.
3. + oder - drücken, um Stunde zu ändern. Ziffern blinken.
4. NEXT und + / - drücken, um Minuten einzustellen.
5. NEXT und + / - drücken, um Sekunden einzustellen.
6. NEXT und + / - drücken, um die Funktion AT END (Am Ende) auf STOP (Anhalten) oder REPEAT (Wiederholen) einzustellen.
7. DONE drücken, um den Vorgang zu beenden.

TIPP: Um den Timer nach einer Wiederholung anzuhalten, die AT END-Funktion auf STOP einstellen. Um den Timer jedes Mal zu wiederholen, AT END auf REPEAT einstellen. Die Anzahl der Wiederholungen werden auf der oberen Zeile angezeigt.

GEBRAUCH DES TIMERS

1. MODE drücken, um TIMER auszuwählen.
2. START drücken, um mit dem Abzählen zu beginnen. Das Symbol  wird angezeigt.
3. Zum Anhalten des Timers STOP drücken.
4. Bei angehaltenem Timer STOP zum Zurücksetzen halten oder START zum Fortsetzen drücken.

TIPP: Beim Erreichen der 50%-Marke sowie bei Ablauf des Timers ertönt ein Signal. STOPP zur Stummschaltung des Warnsignals drücken.


ALARM-MODUS

DEN WECKER EINSTELLEN

Die Health Tracker™ Uhr verfügt über 3 Wecker (A1, A2 und A3). Die Häufigkeit dieser Wecker kann eingestellt werden, sodass diese täglich, nur an Werktagen, nur am Wochenende oder an einem bestimmten Wochentag klingeln.

1. MODE drücken, um ALARM (Wecker) auszuwählen.
2. SET drücken, um einen einzustellenden Wecker auszuwählen (A1, A2 oder A3).
3. SET gedrückt halten. ALARM # SET (Weckzeit einstellen) wird angezeigt.
4. + oder - drücken, um Stunde zu ändern. Ziffern blinken.
5. NEXT und + / - drücken, um Minuten einzustellen.
6. Weiterhin NEXT und + / - drücken, um AM/PM und die Häufigkeit (Täglich, An Werktagen, Am Wochenende oder Spezifischer Wochentag) auszuwählen.
7. DONE drücken, um den Vorgang zu beenden.

WECKER EIN- UND AUSSCHALTEN

1. MODE drücken, um ALARM (Wecker) auszuwählen.
2. SET drücken, um den zu aktivierenden oder deaktivierenden Wecker auszuwählen (A1, A2 oder A3).
3. START/STOP/RESET/- drücken, um Wecker ein- (ON) oder auszuschalten (OFF). Bei eingeschaltetem Wecker wird das Symbol  angezeigt.

TIPPS: Wenn die Weckzeit eintritt, erklingt der Wecker und die Zifferblattbeleuchtung blinkt. Einen beliebigen Knopf drücken, um den Weckton abzustellen. Weckton erklingt 20 Sekunden lang, wenn kein Knopf gedrückt wird. Ein Sicherungsweckton wird nach 5 Minuten wiederholt.

SETUP-MODUS

SYSTEMEINSTELLUNGEN AUSWÄHLEN

1. MODE drücken, um SETUP auszuwählen.
2. START/STOP/RESET/- drücken, um SYSTEM SETUP auszuwählen.
3. SET gedrückt halten, bis die zu bearbeitenden Werte blinken.
4. + und - drücken, um UNITS (Maßeinheiten) (IMPERIAL/METRIC – britisch/metrisch) auszuwählen.
5. NEXT und + / - drücken, um SENSE (Erfassen) ein- oder auszustellen.
6. Weiterhin NEXT und + / - drücken, um TRACK (Nachverfolgen) auf DISTANCE (Entfernung), STEPS (Schritte) oder BOTH (Beides), ENERGY (Energie) auf CALORIES (Kalorien) oder UNITS (Einheiten) einzustellen sowie CHIME (Stundensignal) und BEEP (Signalton) ein- oder auszuschalten.
7. DONE drücken, um den Vorgang zu beenden.

TIPP: Der Aktivitätssensor kann darauf eingestellt werden, nur Schritte, Entfernung oder beides aufzuzeichnen. Nur die aufgezeichneten Werte werden im REVIEW-Modus angezeigt. Per Standard wird beides aufgezeichnet.

PERSÖNLICHE EINSTELLUNGEN AUSWÄHLEN

Mithilfe von Geschlecht, Alter und Größe wird die Schrittgröße ermittelt. Größere Menschen haben in der Regel eine größere Schrittlänge. Die Schrittlänge kann auf dem Display STRIDE SETUP (Schritteinrichtung) angepasst werden. Siehe [DEN SENSOR MANUELL KALIBRIEREN](#).

1. MODE drücken, um SETUP auszuwählen.
2. START/STOP/RESET/- drücken, um PERSONAL SETUP auszuwählen.
3. SET gedrückt halten, bis die zu bearbeitenden Werte blinken.
4. + und - zur Einstellung des Geschlechts auswählen.
5. NEXT drücken, um die Körpergröße einzustellen. Ziffern blinken.
6. + / - drücken, um die Größe in Fuß oder Metern einzustellen.
7. Weiterhin NEXT und + / - drücken, um Ihre Größe in Zoll oder Zentimetern, Ihr Gewicht und Ihr Alter einzustellen.
8. DONE drücken, um den Vorgang zu beenden.

ERNÄHRUNGSZIELE FESTLEGEN

1. Die täglich aufgenommenen Mengen werden mit dem in diesem Menü festgelegten Zielwert verglichen. MODE drücken, um SETUP auszuwählen.
2. START/STOP/RESET/- drücken, um GOALS SETUP (Zielwerteinrichtung) auszuwählen.
3. SET gedrückt halten, bis die zu bearbeitenden Werte blinken.

4. + und - drücken, um DIET (Ernährung) auszuwählen.
5. NEXT drücken.
6. + und - drücken, um die erste Ziffer auszuwählen. Ziffern blinken.
7. Weiterhin NEXT und + / - drücken, um die verbleibenden Ziffern einzustellen.
8. DONE drücken, um den Vorgang zu beenden.

GEHZIELE FESTLEGEN

Die jeden Tag zurückgelegten Schritte oder die zurückgelegte Entfernung werden mit dem in diesen Menü festgelegten Zielwert verglichen. Auf der nachfolgenden Abbildung wird ein Ziel von 10.000 Schritten dargestellt.



1. MODE drücken, um SETUP auszuwählen.
2. START/STOP/RESET/- drücken, um GOALS SETUP (Zielwerteinrichtung) auszuwählen.
3. SET gedrückt halten, bis die zu bearbeitenden Werte blinken.
4. + und - drücken, um WALK (Gehen) auszuwählen. NEXT drücken.
5. + / - drücken, um unter WALK GOALS (Geziele) DISTANCE (Entfernung) oder STEPS (Schritte) auszuwählen. NEXT drücken.
6. + und - drücken, um die erste Ziffer auszuwählen. Ziffern blinken.
7. Weiterhin NEXT und + / - drücken, um die verbleibenden Ziffern einzustellen.
8. DONE drücken, um den Vorgang zu beenden.

TIPP: Wenn das Ziel ein Entfernungswert ist, werden dazu die Schritte automatisch gemäß der Angaben berechnet, die unter den persönlichen Einstellungen gemacht wurden. Wenn das Ziel ein Schrittwert ist, wird automatisch ein Entfernungswert berechnet.

DEN SENSOR AUTOMATISCH KALIBRIEREN

Der Sensor kann für genauere Pace- und Entfernungsberechnungen kalibriert werden.

1. MODE drücken, um SETUP auszuwählen.
2. START/STOP/RESET/- drücken, um STRIDE SETUP (Schritteinrichtung) auszuwählen.
3. SET gedrückt halten, bis die zu bearbeitenden Werte blinken.
4. + und - drücken, um AUTOMATIC (Automatisch) auszuwählen. NEXT drücken.
5. + und - drücken, um WALK (Gehen) oder RUN (Laufen) auszuwählen.
6. NEXT und + / - drücken, um die Tausenderstellen von CAL. LENGTH (Kal. Länge), d. h. die zu kalibrierende Geh- oder Lauflänge, einzustellen.
7. Weiterhin NEXT und + / drücken, um die verbleibenden Ziffern einzustellen. Zum Abschluss NEXT drücken.
8. Bei Aufforderung START halten.
9. Bei Aufforderung die ausgewählte Entfernung gehen oder laufen.
10. Nach Erreichen der Entfernung STOP drücken.

Einrichtung ist abgeschlossen, wenn CALIBRATION OKAY (Kalibrierung OK) angezeigt wird. Die Kalibrierung wiederholen, falls CALIBRATION FAILED (Kalibrierung fehlgeschlagen) angezeigt wird.

TIPP: Je länger die Entfernung, desto genauer die Kalibrierung. Die Standardentfernung ist etwas weniger als die Länge eines Fußballfelds von Tor zur Tor (91 m).

DEN SENSOR MANUELL KALIBRIEREN

1. Wenn Sie Ihre Schrittlänge kennen, können Sie die genauen Angaben eingeben, ohne eine automatische Kalibrierung durchzuführen. Das Kalibrieren des Sensors auf Ihre genaue Schrittlänge ergibt die genauesten Entfernungsberechnungen bei der Health Tracker™ Uhr. MODE drücken, um SETUP auszuwählen.
2. START/STOP/RESET/- drücken, um STRIDE SETUP (Schritteinrichtung) auszuwählen.
3. SET gedrückt halten, bis die zu bearbeitenden Werte blinken.
4. + und - drücken, um MANUAL (manuell) auszuwählen.
5. + / - und NEXT drücken, um die Schrittlänge in Fuß (bzw. Meter) und Zoll (bzw. Zentimeter) einzugeben.

6. Zum Speichern der Einstellungen und zum Beenden DONE drücken.

INDIGLO® -ZIFFERBLATTBELEUCHTUNG MIT NIGHT-MODE® -FUNKTION

1. Den INDIGLO® -Knopf drücken, um die Zifferblattbeleuchtung für mehrere Sekunden zu aktivieren.
2. Den INDIGLO® -Knopf 4 Sekunden lang drücken, um NIGHT-MODE® zu aktivieren. Es erklingt ein Signalton.
3. In der NIGHT-MODE® -Funktion einen beliebigen Knopf zur Aktivierung der Zifferblattbeleuchtung drücken.
4. Den INDIGLO® -Knopf 4 Sekunden lang drücken, um NIGHT-MODE® auszuschalten. Es erklingt ein Signalton. Die NIGHT-MODE® -Funktion wird automatisch nach 8 Stunden deaktiviert.

BATTERIE

Der Batterietyp ist auf der Rückseite der Uhr angegeben. Die Lebensdauer der Batterie ist abhängig vom tatsächlichen Gebrauch.

1. Den Batteriedeckel gemäß des OPEN-Pfeils gegen den Uhrzeigersinn drehen. Den Batteriedeckel abnehmen (eine Münze verwenden, wenn der Deckel schwer zu drehen ist).
2. Die Kunststoffabdeckung gegen den Uhrzeigersinn drehen, bis das Symbol OPEN △ auf der Uhr nach oben zeigt. Die Kunststoffabdeckung abnehmen. Batterie entfernen.
3. Die neue Batterie einlegen.
4. Die Kunststoffabdeckung wieder einsetzen. Die Kunststoffabdeckung im Uhrzeigersinn drehen, bis das Symbol △ auf der Uhr nach oben zeigt.
5. Mit einer Büroklammer die Zurücksetzungsaufgabe in Öffnung drücken.
6. Den Batteriedeckel ersetzen. Den Deckel im Uhrzeigersinn gemäß des CLOSE-Pfeils drehen.



TIPP: Zum Schonen der Batterie können Sie den Aktivitätssensor im Menü SYSTEM SETUP deaktivieren. Die Uhr zählt bei einem deaktivierten Sensor keine Schritte.

BATTERIE NICHT INS FEUER WERFEN. NICHT WIEDERAUFLADBAR. BATTERIEN VON KINDERN FERNHALTEN.

WASSERBESTÄNDIGKEIT

Die Uhr ist bis zu 50 m wasserbeständig.

Wasserbeständigkeit/Tiefe	p.s.i.a. * Wasserdruck
50 m	86

*pounds per square inch absolute

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

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

GARANTIE & SERVICE

Internationale Timex-Garantie (beschränkte Garantie für die USA)

Die Timex Corporation garantiert, dass Ihre Timex® Health Tracker™ Uhr für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum frei von Herstellermängeln ist. Timex Group USA, Inc. und seine 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. wenn Glas, Armband, Uhrengehäuse, Zubehör oder Batterie betroffen sind. Timex kann den Ersatz dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN EXKLUSIV UND ANSTATT JEGLICHER ANDERER GARANTIEEN, 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. BITTE LEGEN SIE IHRER SENDUNG NIEMALS OBJEKTE MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

Für die USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformationen unter der Nummer 1 800 328 2677. 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 44 208 687 9620, für Portugal 351 212 946 017, für Frankreich 33 3 81 63 42 00, für Deutschland/Österreich +43,662,88921 30, 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 des Produkts zur Verfügung stellen.

©2010 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, NIGHT-MODE und HEALTH TRACKER sind Marken der Timex Group B.V. und ihren angeschlossenen Unternehmen.