

# TIMEX

www.timex.com  
W-278 401-095003 EU



## THANK YOU FOR PURCHASING YOUR TIMEX® Pedometer.

Please read instructions carefully to understand how to operate your Timex® pedometer. Your model may not have all of the features described in this booklet.

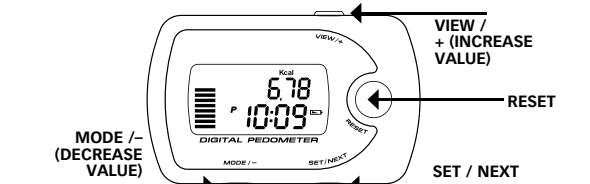
### TIMEX® Pedometer

Your Timex® Pedometer will track steps, distance, calories and activity time throughout the day – whether you're walking, jogging or running!

Visit www.timex.com for more state-of-the-art Timex technology to help you reach your fitness goals and maintain your healthy lifestyle.

### HOW TO CONSERVE YOUR BATTERY

Your pedometer is shipped in Power Save mode in order to conserve battery life. To turn your pedometer on, press any key. To enter back into Power Save mode, hold the VIEW button for 5 seconds. Your pedometer also has a Power Down mode. To enter Power Down mode, press and hold the MODE+SET buttons for 5 seconds. To exit Power Down mode, press and hold any button for 5 seconds. **NOTE: Your current day's Steps, Distance, Activity Time and Calories are reset each time you enter Power Down or Power Save mode.**



### HOW TO SET UP YOUR Pedometer

- Press MODE button until TODAY REC appears.
- Press and hold SET button for 2 seconds. Unit type flashes. Press + or - to change value between Imperial, inches (in) and pounds (lb) or Metric, Centimeters (cm) and kilograms (kg).
- Press NEXT button and Wt is shown. Press + or - to increase or decrease your current weight. **Hold + or - buttons to scan quickly through values.**
- Press NEXT button and Ht is shown. Press + or - to increase or decrease your height.
- Press NEXT button and AGE is shown. Press + or - to increase or decrease your current age.
- Press NEXT button and GEN is shown. Press + or - to select W (woman) or M (man).
- Press NEXT button and Str is shown. Your stride is calculated automatically based upon your personal information. However, you can adjust your stride length if you would like. Press + or - to increase or decrease your stride length.
- Press NEXT button and your BMR is shown that the pedometer calculated based on your personal information. BMR stands for Basal Metabolic Rate and is an estimate of the number of calories you burn throughout the day if at rest.
- Press NEXT button and your Step Target is shown. Press + or - to increase or decrease your daily step goal.
- Press NEXT to exit Setting Mode.

### HOW TO WEAR YOUR Pedometer

Your pedometer features a slim design that fits easily and comfortably into your pocket.

### HOW TO USE YOUR Pedometer

There are 2 main modes in your pedometer.

**TODAY REC Mode:** This mode displays your progress for the current day. It is reset automatically at midnight each night. Your data is then transferred to the DAILY TOT (daily total) mode.

- Press MODE until TODAY REC appears.
- The top row of numbers shows steps, distance or calories burned. Press VIEW button to scroll through each different measurement.
- The bottom row of numbers shows your activity time.
- Wear your pedometer according to the directions above.
- You can lock the buttons of your pedometer to prevent any unwanted button presses during use. Press and hold MODE button and, while pressing the MODE button also press and hold the RESET for 2 seconds to lock or unlock buttons. LOC or UNLC will flash for 3 seconds. When buttons are currently locked, LOC will again flash for 3 seconds as a reminder if you push any buttons.

- Begin your activity. The pedometer will begin recording movement after 10 steps. This is done to ensure accuracy (your steps are still recorded).
- Activity bars appear on the left side of the screen to show your progress towards your daily goal. Every time you finish 10% of your daily goal a new bar will appear. You have reached your goal once you have 10 bars!
- If you would like to manually reset your pedometer, before the automatic reset at midnight, press and hold the RESET button for 3 seconds.

**DAILY TOT Mode:** This mode, also known as the Daily Total mode, serves as your activity history log. It is a running total of the activity from all your previous days until you manually reset while in this mode or replace the battery. The odometer icon is displayed while in this mode.

- Press MODE until DAILY TOT appears.
- The top row of numbers shows your total steps, distance or calories burned. Press VIEW button to scroll through each different measurement.
- The bottom row of numbers shows your total activity time.

#### Example:

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5
Today Rec Mode	1,000	5,000	5,000	3,000	1,000 (Steps)
Daily Tot Mode	1,000	6,000	11,000	14,000	15,000 (Steps)

### HOW TO CHANGE THE BATTERY

A low battery icon appears when the battery is low. You can replace the battery when required. Your pedometer uses a CR2032 battery.

- Turn the battery hatch counterclockwise, following the OPEN arrow so that the arrow on the battery hatch turns from the circle to the arrow . Remove battery hatch.
- Remove battery.
- Insert new battery.
- Replace battery hatch. Rotate hatch clockwise until secure and the arrow on the battery hatch turns from the arrow back to the circle .

**Note:** Changing the battery resets all your pedometer's data and settings. You will need to re-input your personal information.

DO NOT DISPOSE OF BATTERY IN FIRE. DO NOT RECHARGE. KEEP LOOSE BATTERIES AWAY FROM CHILDREN.

# TIMEX

www.timex.com  
W-278 401-095003 EU

## MERCI D'AVOIR ACHETÉ CE PODOMÈTRE TIMEX®

Lire les instructions attentivement pour bien comprendre le fonctionnement de ce podomètre Timex®. **Il est possible que ce modèle ne présente pas toutes les fonctions décrites dans le dépliant.**

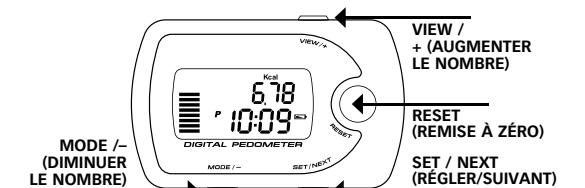
### PODOMÈTRE TIMEX®

Votre podomètre Timex® enregistre les pas, la distance, les calories et le temps d'activité durant la journée – que vous marchiez, joggiez ou courriez !

Visitez www.timex.com pour plus de technologie de pointe Timex pour vous permettre d'atteindre vos objectifs de forme et de maintenir un style de vie sain.

### COMMENT ÉCONOMISER LA PILE

Votre podomètre est vendu en mode Power Save [Économie d'énergie] pour économiser la pile. Pour allumer votre podomètre, appuyez sur n'importe quel bouton. Pour retourner en mode Power Save [Économie d'énergie], tenez le bouton VIEW [AFFICHER] enfoncé pendant 5 secondes. Votre podomètre a aussi un mode Power Down [Hors tension]. Pour sélectionner le mode Power Down [Hors tension], tenez MODE+SET [MODE+RÉGLER] enfoncés pendant 5 secondes. Pour quitter le mode Power Down [Hors tension], tenez n'importe quel bouton enfoncé pendant 5 secondes. **REMARQUE : Vos pas, distance, temps d'activité et calories quotidien(ne)s actuel(le)s sont remis(es) à zéro à chaque fois que vous sélectionnez le mode Power Down [Hors tension] ou Power Save [Économie d'énergie].**



### COMMENT RÉGLER VOTRE PODOMÈTRE

- Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à afficher TODAY REC [ENREGISTREMENT JOUR].
- Tenez SET [RÉGLER] enfoncé pendant 2 secondes. Le type d'unité clignote. Appuyez sur + ou - pour changer la valeur en système impérial, pouces (in) et livres (lb) ou métrique, centimètres (cm) et kilogrammes (kg).
- Appuyez sur le bouton NEXT [SUIVANT], Wt s'affiche. Appuyez sur + ou - pour augmenter ou diminuer votre poids actuel. **Tenez les boutons + ou - enfoncés pour faire défiler rapidement les valeurs.**
- Appuyez sur le bouton NEXT [SUIVANT], Ht s'affiche. Appuyez sur + ou - pour augmenter ou diminuer votre taille.
- Appuyez sur le bouton NEXT [SUIVANT], AGE s'affiche. Appuyez sur + ou - pour augmenter ou diminuer votre âge actuel.
- Appuyez sur le bouton NEXT [SUIVANT], GEN s'affiche. Appuyez sur + ou - pour choisir W (femme) ou M (homme).
- Appuyez sur le bouton NEXT [SUIVANT], Str s'affiche. Votre foulée est automatiquement calculée à partir de vos données personnelles. Vous pouvez cependant ajuster votre longueur de foulée si vous le désirez. Appuyez sur + ou - pour augmenter ou diminuer votre longueur de foulée.
- Appuyez sur NEXT [SUIVANT], votre TMB que le podomètre a calculé à partir de vos données personnelles s'affiche. LE TMB est le Taux de Métabolisme Basal et correspond à une estimation du nombre de calories brûlées durant la journée en repos.
- Appuyez sur le bouton NEXT [SUIVANT], Step Target [Cible pas] s'affiche. Appuyez sur + ou - pour augmenter ou diminuer votre objectif de pas quotidien.
- Appuyez sur NEXT [SUIVANT] pour quitter le mode Setting [Réglage].

### COMMENT PORTER VOTRE PODOMÈTRE

Le design plat de votre podomètre vous permet de le glisser facilement dans votre poche.

### COMMENT UTILISER VOTRE PODOMÈTRE

Il y a 2 modes principaux dans votre podomètre.

**Mode TODAY REC [ENREGISTREMENT JOUR] :** Ce mode affiche vos progrès pour la journée actuelle. Il est automatiquement remis à zéro à minuit chaque nuit. Vos données sont ensuite transférées dans le mode DAILY TOT [TOTAL JOUR].

- Appuyez sur MODE jusqu'à afficher TODAY REC [ENREGISTREMENT JOUR].
- La ligne de chiffres du haut affiche les pas, la distance ou les calories brûlées. Appuyez sur le bouton VIEW [VOIR] pour faire défiler chacune des mesures.
- La ligne de chiffres du bas affiche le temps d'activité.
- Portez le podomètre en suivant les instructions ci-dessus.
- Vous pouvez verrouiller les boutons de votre podomètre pour empêcher la pression involontaire de bouton pendant l'utilisation. Appuyez et tenez le bouton MODE enfoncé et en restant appuyé sur le bouton MODE, appuyez et tenez le bouton RESET [REMISE À ZÉRO] enfoncé pendant 2 secondes pour verrouiller ou déverrouiller les boutons. LOC [VERROUILLÉ] ou UNLC [DÉVERROUILLÉ] clignotera pendant 3 secondes. Lorsque les boutons sont verrouillés, LOC [VERROUILLÉ] clignotera encore pendant 3 secondes en rappel si vous appuyez sur n'importe quel bouton.
- Commencez votre activité. Le podomètre commencera l'enregistrement des mouvements après 10 pas. Ceci est fait pour garantir l'exactitude (vos pas sont toujours enregistrés).
- Les barres d'activité apparaissent sur le côté gauche de l'écran pour afficher vos progrès dans votre objectif quotidien. À chaque 10 % atteint de votre objectif quotidien, une nouvelle barre apparaît. Vous aurez atteint votre objectif une fois que vous avez 10 barres !
- Si vous désirez remettre le podomètre à zéro manuellement, avant la remise à zéro automatique à minuit, tenez le bouton RESET [REMISE À ZÉRO] enfoncé pendant 3 secondes.

**Mode DAILY TOT [TOTAL JOUR] :** Ce mode, aussi appelé mode Daily Total [Total quotidien], vous sert d'historique d'activité. C'est le total cumulatif d'activité de tous les jours précédents jusqu'à la remise à zéro manuelle en étant dans ce mode ou en changeant la pile. L'icône de l'odomètre est affichée dans ce mode.

- Appuyez sur MODE jusqu'à afficher DAILY TOT [TOTAL JOUR].
- La ligne de chiffres du haut affiche le total de pas, la distance ou les calories brûlées. Appuyez sur le bouton VIEW [VOIR] pour faire défiler chacune des mesures.
- La ligne de chiffres du bas affiche le temps d'activité total.

#### Exemple :

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
Mode Today Rec (Enregistrement jour)	1,000	5,000	5,000	3,000	1,000 (Pas)
Mode Daily Tot (Total jour)	1,000	6,000	11,000	14,000	15,000 (Pas)

### COMMENT CHANGER LA PILE

Une icône pile faible apparaît lorsque la pile est faible. Remplacez la pile quand cela est nécessaire. Votre podomètre utilise une pile CR2032.

- Faites pivoter le logement de la pile dans le sens anti-horaire, en suivant la flèche OPEN [OUIVRIR] pour positionner la flèche sur le logement de la pile du cercle vers la flèche . Retirez le logement de la pile.
- Retirez la pile.
- Insérez la pile neuve.
- Remplacez le logement de la pile. Faites pivoter le logement dans le sens horaire pour le serrer correctement et positionnez la flèche sur le logement de la pile de la flèche vers le cercle .

**Remarque :** Le remplacement de la pile efface toutes les données et tous les paramètres du podomètre. Il vous faudra de nouveau entrer vos données personnelles.

NE PAS JETER LA PILE AU FEU. NE PAS RECHARGER LA PILE. GARDER LES PILES HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.

# TIMEX

www.timex.com  
W-278 401-095003 EU

## GRACIAS POR LA COMPRA DE SU PODÓMETRO TIMEX®.

Por favor lea cuidadosamente las instrucciones para entender cómo funciona su podómetro Timex®. **Su modelo tal vez no tenga todas las funciones descritas en este folleto.**

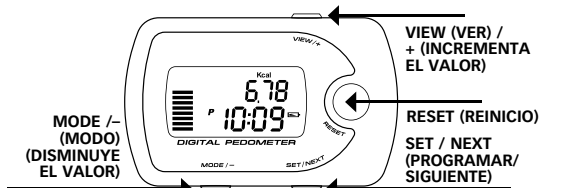
### PODÓMETRO TIMEX®

¡Su podómetro Timex® marcará los pasos, calorías, distancia y tiempo de actividad durante el día, sea que esté usted caminando, trotando o corriendo!

Visite www.timex.com por más detalles de la tecnología de punta Timex para ayudarle a lograr sus metas de estado físico y mantener su estilo de vida saludable.

### CÓMO AHORRAR LA PILA

El podómetro se entrega en modo Ahorro de energía para aumentar la duración de la pila. Para encender el podómetro, oprima cualquier botón. Para volverlo al modo Ahorro de energía, sostenga el botón VIEW durante 5 segundos. El podómetro también tiene un modo Apagado. Para ingresar al modo de apagado, sostenga los botones MODE y RESET durante 5 segundos. Para salir del modo de apagado, sostenga cualquier botón durante 5 segundos. **NOTA: Los pasos, distancia, tiempo de actividad y calorías marcados en el día se borran cada vez que se ingresa al modo apagado o de ahorro de energía.**



### CÓMO PROGRAMAR SU PODÓMETRO

- Pulse el botón MODE hasta que aparezca TODAY REC (registro del día).
- Pulse y sostenga SET durante 2 segundos. El tipo de unidad destella. Pulse + ó - para cambiar el valor entre las unidades imperiales de pulgadas (in) y libras (lb) o las métricas de centímetros (cm) y kilogramos (kg).
- Pulse el botón NEXT y Wt como se muestra. Pulse + ó - para aumentar o disminuir su peso actual. **Sostenga los botones + ó - para pasar rápidamente los valores.**
- Pulse el botón NEXT y Ht como se muestra. Pulse + ó - para aumentar o disminuir su estatura.
- Pulse el botón NEXT y AGE como se muestra. Pulse + ó - para aumentar o disminuir su edad actual.
- Pulse el botón NEXT y GEN como se muestra. Pulse + ó - para seleccionar W (mujer) o M (hombre).
- Pulse el botón NEXT y Str como se muestra. Su zancada se calcula automáticamente de acuerdo a su información personal. Sin embargo, si lo desea, usted puede ajustar la longitud de zancada. Pulse + ó - para aumentar o disminuir su longitud de zancada.
- Pulse el botón NEXT y su BMR aparece calculada por el podómetro de acuerdo a su información personal. BMR (en inglés) son las siglas de tasa metabólica basal (tmb) que es un cálculo del número de calorías que usted consume durante el día si está en reposo.
- Pulse el botón NEXT y su paso previsto se muestra. Pulse + ó - para aumentar o disminuir su meta de pasos diaria.
- Pulse NEXT para salir del modo programar.

### CÓMO COLOCARSE SU PODÓMETRO

El podómetro tiene un diseño delgado que cabe fácil y cómodamente en su bolsillo.

### CÓMO USAR SU PODÓMETRO

Hay dos modos principales en el podómetro.

**Modo TODAY REC:** Este modo muestra su avance durante el día en curso. Automáticamente se reinicia a la medianoche, cada noche. Sus datos se transfieren después al modo DAILY TOT (total diario).

- Pulse MODE hasta que aparezca TODAY REC (registro del día).
- La hilera superior de números presenta pasos, distancia o calorías consumidas. Pulse el botón VIEW para pasar a través de cada diferente medida.
- La hilera inferior de números presenta su tiempo de actividad.
- Colóquese su podómetro conforme a las instrucciones que anteceden.
- Se puede bloquear los botones del podómetro para prevenir la pulsación de un botón no deseado durante el uso. Pulse y sostenga el botón MODE y, mientras lo tiene presionado pulse y sostenga también RESET durante 2 segundos para bloquear o desbloquear botones LOC o UNLC destellarán durante 3 segundos. Cuando los botones se hallan bloqueados, LOC destellará de nuevo durante 3 segundos para recordarle si usted pulsa cualquier botón.
- Comience la actividad. El podómetro empezará a registrar movimiento después de 10 pasos. Esto se hace para garantizar exactitud (se registran todos sus pasos).
- La barra de actividad aparece al lado izquierdo de la pantalla para mostrar su avance hacia la meta diaria. Cada vez que se completa el 10% de la meta diaria, una nueva barra aparece. Habrá logrado su meta una vez tenga 10 barras.
- Si quisiera reiniciar manualmente el podómetro, antes del reinicio automático a la medianoche, pulse y sostenga el botón RESET durante 3 segundos.

**Modo DAILY TOT:** Este modo, conocido también como modo Total del día, sirve como registro de su actividad. Es el recuento total de la actividad desde todos los días anteriores hasta que usted haga el reinicio manual dentro de este modo o reemplace la pila. El símbolo del odómetro aparece dentro de este modo.

- Pulse MODE hasta que DAILY TOT aparezca.
- La hilera superior de números presenta el total de pasos, distancia o calorías consumidas. Pulse el botón VIEW para pasar a través de cada diferente medida.
- La hilera inferior de números presenta el tiempo total de actividad.

#### Ejemplo:

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Modo Today Rec	1,000	5,000	5,000	3,000	1,000 (Pasos)
Modo Daily Tot	1,000	6,000	11,000	14,000	15,000 (Pasos)

### CÓMO CAMBIAR LA PILA

Un símbolo de carga baja aparece cuando la pila está agotada. Puede reemplazar la pila cuando se requiera. El podómetro usa una pila CR2032.

- Gire la tapa de la pila en sentido antihorario, siguiendo la flecha OPEN de modo que la flecha sobre la tapa de la pila gire desde el círculo hasta la flecha . Quite la tapa de la pila.
- Saque la pila.
- Introduzca la pila nueva.
- Vuelva a colocar la tapa de la pila. Gire la tapa en sentido horario hasta que quede segura y la flecha sobre la tapa de la pila gire desde la flecha de nuevo al círculo .

**Nota:** Al reemplazar la pila se borra toda la información y configuraciones de su podómetro. Será necesario que usted ingrese de nuevo su información personal.

NO TIRE LA PILA AL FUEGO. NO LA RECHARGE. MANTENGA LAS PILAS SUELTAS FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

# TIMEX

www.timex.com  
W-278 401-095003 EU

## OBRIGADO POR TER COMPRADO UM PEDÔMETRO TIMEX®.

Leia as instruções cuidadosamente para aprender como usar o seu pedômetro Timex®. **O seu modelo poderá não dispor de todas as funções descritas neste livro.**

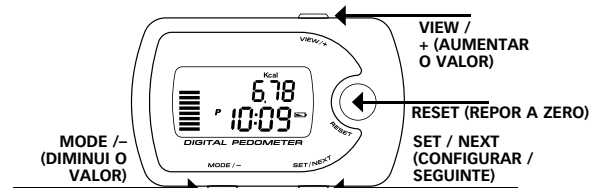
### PEDÔMETRO TIMEX®

O seu pedômetro Timex® registrará os passos, a distância, as calorías e o tempo de actividade durante o dia – quer caminhe, caminhe rápido (jogging) ou corra!

Visite o site www.timex.com para saber mais sobre a tecnologia de ponta da Timex a fim de o ajudar a alcançar os objectivos de manutenção da forma física e a conservar o seu estilo de vida saudável.

### COMO CONSERVAR A CARGA DA PILHA

O seu pedômetro sai da fábrica no modo de conservação de energia (power save) para prolongar a vida da pilha. Para ligar o seu pedômetro, carregue em qualquer um dos botões. Para voltar ao modo de conservação de energia, mantenha o botão VIEW carregado durante 5 segundos. O seu pedômetro também tem um modo de desligado (power down). Para entrar no modo de corrente desligada (power down), mantenha os botões MODE+SET (modo+configurar) carregados durante 5 segundos. Para sair do modo de corrente desligada (power down), mantenha qualquer botão carregado durante 5 segundos. **NOTA: Os seus passos, distância, tempo de actividade e calorías do dia são levados a zero cada vez que entrar nos modos de desligado (power down) ou conservação de energia (power save).**



### COMO CONFIGURAR O SEU PEDÔMETRO

- Carregue no botão MODE até aparecer TODAY REC.
- Mantenha o botão SET carregado durante 2 segundos. O tipo de unidade começa a piscar. Carregue em + ou - para mudar os valores entre o sistema de unidades inglês, polegadas (in) e libras (lb) ou o sistema métrico, centímetros (cm) e quilogramas (kg).
- Carregue no botão NEXT (seguente) e apareça Wt (peso). Carregue em + ou - para aumentar ou diminuir o seu peso actual. **Mantenha o botão + ou - carregado para aumentar ou diminuir os valores rapidamente.**
- Carregue no botão NEXT (seguente) e apareça Ht (altura). Carregue em + ou - para aumentar ou diminuir a sua altura.
- Carregue no botão NEXT (seguente) e apareça AGE (idade). Carregue em + ou - para aumentar ou diminuir a sua idade.
- Carregue no botão NEXT (seguente) e apareça GEN (sexo). Carregue em + ou - para seleccionar W (senhora) ou M (homem).
- Carregue no botão NEXT (seguente) e apareça Str (passada). A sua passada é calculada automaticamente com base na sua informação pessoal. No entanto, se quiser, pode ajustar o comprimento da sua passada. Carregue em + ou - para aumentar ou diminuir o comprimento da sua passada.
- Carregue no botão NEXT (seguente) e a sua BMR (taxa metabólica basal) aparece, a qual foi calculada pelo pedómetro com base na sua informação pessoal. BMR quer dizer Basal Metabolic Rate (taxa metabólica basal) e é o número estimado de calorías que o seu corpo queima durante o dia, se estiver a descansar.
- Carregue no botão NEXT (seguente) e apareça Step Target (alvo do passo). Carregue em + ou - para aumentar ou diminuir o objectivo a atingir para as suas passadas diárias.
- Carregue em NEXT para sair do modo de configuração.

### COMO LEVAR O SEU PEDÔMETRO

O seu pedómetro apresenta um desenho elegante que cabe fácil e confortavelmente dentro do seu bolso.

### COMO USAR O SEU PEDÔMETRO

O seu pedómetro tem dois modos principais.

**Modo TODAY REC (gravação de hoje):** Este modo mostra o seu progresso para o dia actual. Ele volta a zero automaticamente todas as noites à meia-noite. Os seus dados são então transferidos para o modo de DAILY TOT (total diário).

- Carregue no botão MODE até aparecer TODAY REC.
- A fila de números de cima mostra passos, distância ou calorías queimadas. Carregue no botão de VIEW para ver cada um dos diferentes dados.
- A fila dos números de baixo mostra o seu tempo de actividade.
- Use o pedómetro de acordo com as instruções acima.
- Podem bloquear os botões do seu pedómetro para evitar carregar em qualquer um deles, sem querer, durante o uso. Mantenha o botão MODE carregado e, ao mesmo tempo, carregue no botão RESET durante 2 segundos para bloquear ou desbloquear os botões. LOC ou UNLC piscará durante 3 segundos. Quando os botões estão bloqueados, se carregar em qualquer um deles, LOC piscará durante 3 segundos para o lembrar novamente de que estes estão bloqueados.
- Comence a sua actividade. O pedómetro começará a gravar o movimento depois de 10 passos. Isto é feito para assegurar a precisão (os seus passos continuam a ser gravados).
- As barras de actividade aparecem no lado esquerdo do ecrã para mostrar o seu progresso em relação ao seu objectivo diário. Cada vez que completar 10% do seu objectivo diário, aparece uma nova barra. Atingiu o seu objectivo quando tiver 10 barras!
- Se quiser levar o seu pedómetro a zero manualmente, antes do reinício automático à meia-noite, mantenha o botão RESET carregado durante 3 segundos.

**Modo DAILY TOT (total diário):** Este modo, também conhecido como modo do total diário, serve como o seu diário histórico de actividade. É o total acumulado da sua actividade nos dias anteriores até que o reinicie manualmente enquanto está neste modo ou substitua a pila. O ícone do odómetro é mostrado enquanto está neste modo.

- Carregue no botão MODE até aparecer DAILY TOT (total diário).
- A fila de números de cima mostra o total dos seus passos, distância ou calorías queimadas. Carregue no botão de VIEW para ver cada um dos diferentes dados.
- A fila dos números de baixo mostra o seu tempo de actividade total.

#### Exemplo:

	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
Today Rec Mode (Modo de gravação de hoje)	1,000	5,000	5,000	3,000	1,000 (passos)
Daily Tot Mode (Modo de gravação diário)	1,000	6,000	11,000	14,000	15,000 (passos)

### COMO MUDAR A PILHA

O ícone da pilha sem carga aparece quando a pilha está descarregada. Pode substituir a pilha quando for necessário. O seu pedómetro usa uma pila CR2032.

- Rode a tampa da pilha no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, seguindo a seta de OPEN (abrir) para que a seta na tampa da pilha rode do círculo para a seta . Retire a tampa da pilha.
- Retire a pilha.
- Introduza a pilha nova.
- Volte a colocar a tampa da pilha. Rode a tampa no sentido dos ponteiros do relógio até prender e a seta na tampa da pilha rodar da seta de volta para o círculo .

**Nota:** A substituição da pilha faz apagar todos os dados e configurações do seu pedómetro. Necessita de introduzir de novo a sua informação pessoal.

NÃO DEITE A PILHA NO FOGO. NÃO RECARREGUE A PILHA. MANTENHA AS PILHAS SOLTAS FORA DO ALCANCE DAS CRIANÇAS.

# TIMEX

www.timex.com  
W-278 401-095003 EU

## GRAZIE DI AVER ACQUISTATO UN PEDOMETRO TIMEX®.

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

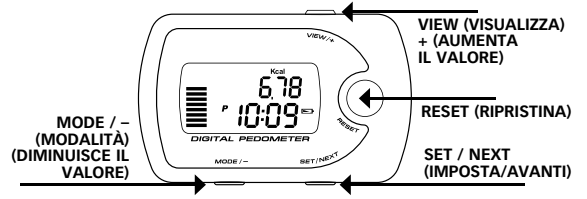
### PEDOMETRO TIMEX®

Il pedometro Timex® tiene traccia di passi, distanza, calorie bruciate e durata dell'attività per tutto il giorno, che stiate camminando o correndo in modo lento o veloce!

Visitate il sito www.timex.com per informazioni su altri prodotti ad alta tecnologia Timex in grado di aiutarvi a raggiungere le vostre mete di fitness e a mantenere il vostro stile di vita sano.

### COME PRESERVARE LA BATTERIA

Il pedometro viene spedito in modalità Power Save (Risparmio energetico), per preservare la durata della batteria. Per accendere il pedometro, premere qualsiasi tasto. Per ritornare in modalità Power Save (Risparmio energetico), tenere premuto per 5 secondi il pulsante VIEW (VISUALIZZA). Il pedometro dispone anche della modalità Power Down (Spegnimento). Per entrare nella modalità Power Down (Spegnimento), premere e tenere premuti i pulsanti MODE e SET per 5 secondi. Per uscire dalla modalità Power Down (Spegnimento), premere e tenere premuto qualsiasi pulsante per 5 secondi. **NOTA: ogni volta che si entra nelle modalità Power Down (Spegnimento) o Power Save (Risparmio energetico), i dati correnti giornalieri relativi a passi, distanza, durata dell'attività e calorie vengono azzerati.**



### COME IMPOSTARE IL PEDOMETRO

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appaiono le parole TODAY REC (REG ODIERNA).
2. Premere e tenere premuto il pulsante SET (IMPOSTA) per 2 secondi. Il tipo di unità di misura lampeggia. Premere + o - per cambiare il valore, scegliendo fra le unità di misura britanniche, pollici (in) e libbre (lb) oppure quelle metriche, centimetri (cm) e chilogrammi (kg).
3. Premere il pulsante NEXT (AVANTI), e viene mostrato il peso (Wt). Premere + o - per aumentare o diminuire il peso corrente. **Tenere premuti i pulsanti + o - per spostarsi rapidamente fra i valori.**
4. Premere il pulsante NEXT (AVANTI), e viene mostrata l'altezza (Ht). Premere + o - per aumentare o diminuire la propria altezza.
5. Premere il pulsante NEXT (AVANTI), e viene mostrata l'età (AGE). Premere + o - per aumentare o diminuire la propria età.
6. Premere il pulsante NEXT (AVANTI), e viene mostrato il sesso (GEN). Premere + o - per selezionare W (donna) o M (uomo).
7. Premere il pulsante NEXT (AVANTI), e viene mostrata la falcata (Str). La falcata dell'utente viene calcolata automaticamente in base alle sue informazioni personali. L'utente può tuttavia regolare la lunghezza, se lo desidera. Premere + o - per aumentare o diminuire la lunghezza della propria falcata.
8. Premere il pulsante NEXT (AVANTI) e viene mostrato il tasso metabolico basale (BMR) calcolato dal pedometro in base alle informazioni personali inserite dall'utente. BMR sta per Basal Metabolic Rate (tasso metabolico basale), ed è una stima del numero di calorie che l'utente brucia durante tutta la giornata se a riposo.
9. Premere il pulsante NEXT (AVANTI), e viene mostrato il proprio Bersaglio dei passi (Step Target) Premere + o - per aumentare o diminuire la meta quotidiana di passi che si desidera raggiungere.
10. Premere NEXT (AVANTI) per uscire dalla Setting Mode (Modalità impostazioni).

### COME INDOSSARE IL PEDOMETRO

Il pedometro ha un design sottile che gli permette di stare in modo facile e comodo nella tasca dell'utente.

### COME USARE IL PEDOMETRO

- Il pedometro presenta 2 modalità principali.
- Modalità TODAY REC (REG ODIERNA):** questa modalità visualizza i progressi dell'utente nella giornata corrente. Alla mezzanotte di ogni giorno, si azzerata automaticamente. I dati vengono quindi trasferiti nella modalità DAILY TOT (TOTALE QUOTIDIANO).
1. Premere MODE (MODALITÀ) finché non appaiono le parole TODAY REC (REG ODIERNA).
2. La riga di numeri superiore indica i passi, la distanza o le calorie bruciate. Premere il pulsante VIEW (VISUALIZZA) per passare in rassegna ciascuna misura diversa.
3. La riga di numeri inferiore mostra la durata dell'attività.
4. Indossare il pedometro seguendo le istruzioni indicate sopra.
5. Si possono bloccare i pulsanti del pedometro per evitare di premersi per errore durante l'uso. Premere e tenere premuto il pulsante MODE (MODALITÀ), e mentre lo si tiene premuto, premere e tenere premuto anche il pulsante RESET (RIPRISTINA) per 2 secondi per bloccare o sbloccare i pulsanti. Le parole LOC (BLOCCO) o UNLC (SBLOCCO) lampeggiano per 3 secondi. Quando i pulsanti sono correntemente bloccati, la parola LOC (BLOCCO) lampeggia di nuovo per 3 secondi alla pressione di qualsiasi pulsante, per ricordare all'utente che i pulsanti sono bloccati.
6. Iniziare l'attività. Il pedometro inizia a registrare il movimento dopo 10 passi. Questo viene fatto per assicurare la precisione (i passi vengono comunque registrati).
7. Le barre di attività appaiono sulla sinistra dello schermo, ad indicare il progresso verso la meta quotidiana. Ogni volta che si completa il 10% della propria meta quotidiana, appare una nuova barra. Si è raggiunta la propria meta quando vengono visualizzate 10 barre!
8. Se si desidera azzerare manualmente il pedometro prima dell'azzeramento automatico alla mezzanotte, premere e tenere premuto il pulsante RESET (RIPRISTINA) per 3 secondi.

**Modalità DAILY TOT (TOTALE QUOTIDIANO):** questa modalità funge da registro delle attività precedenti dell'utente. Indica l'attività totale di tutti i giorni precedenti, fino a quando non si esegue l'azzeramento manuale in questa modalità o non si sostituisce la batteria. Mentre ci si trova in questa modalità viene visualizzata l'icona dell'odometro **ODO**.

1. Premere MODE (MODALITÀ) finché non appare DAILY TOT (TOTALE QUOTIDIANO).
2. La riga di numeri superiore indica i passi, la distanza o le calorie bruciate totali. Premere il pulsante VIEW (VISUALIZZA) per passare in rassegna ciascuna misura diversa.
3. La riga di numeri inferiore mostra la durata totale dell'attività.

**Esempio:**

	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5
Modalità Today Rec (Registrazione odierna)	1.000	5.000	5.000	3.000	1.000 (Passi)
Modalità Daily Tot (Totale quotidiano)	1.000	6.000	11.000	14.000	15.000 (Passi)

**COME SOSTITUIRE LA BATTERIA**

L'icona della batteria scarica **BA** appare quando la batteria si sta scaricando. Si può sostituire la batteria quando necessario. Il pedometro impiega una batteria CR2032.

1. Girare in senso antiorario il coperchio del vano portabatteria, seguendo la freccia indicante OPEN (APRI) in modo che la freccia sul coperchio giri dal cerchio ◯ alla freccia △.
  2. Rimuovere il coperchio del vano portabatteria.
  3. Inserire la batteria nuova.
  4. Riposizionare il coperchio del vano portabatteria. Girare in senso orario il coperchio del vano portabatteria finché non risulta ben chiuso e la freccia sul coperchio ritorna dalla freccia △ al cerchio ◯.
- Nota:** sostituendo la batteria, tutti i dati e le impostazioni del pedometro vengono azzerati. Occorre reinserire le proprie informazioni personali.

**NON SMALTIRE LE BATTERIE INCENDIANDO. NON RICARICARLE. MANTENERE LE BATTERIE SFUSE FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI.**

# TIMEX

www.timex.com  
W-278 401-095003 EU

## WIR DANKEN FÜR DEN KAUF IHRES TIMEX® SCHRITZÄHLERS.

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung für Ihren Timex® Schrittzähler genau durch. Ihr Modell besitzt eventuell nicht alle der hier aufgeführten Funktionen.

### TIMEX® SCHRITZÄHLER

Ihr Timex® Schrittzähler zeichnet Ihre Schritte, Entfernung, Kalorien und Aktivitätszeit den ganzen Tag über auf – egal ob Sie gehen, joggen oder laufen!

Die neue Timex-Technologie unter www.timex.com zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Fitnessziel erreichen und einen gesunden Lebensstil beibehalten können.

### SCHONUNG IHRER BATTERIE

Ihr Schrittzähler wird im Energiesparmodus ausgeliefert, um die Lebensdauer der Batterie zu schonen. Wenn Sie auf einen beliebigen Knopf drücken, wird Ihr Schrittzähler aktiviert. Um den Energiesparmodus erneut zu aktivieren, den Knopf VIEW (ANZEIGE) 5 Sekunden lang drücken. Ihr Schrittzähler verfügt auch einen Herunterfahrmodus. Den Herunterfahrmodus durch das gleichzeitige 5 Sekunden lange Drücken der Knöpfe MODE (MODUS) und SET (FESTLEGEN) starten. Zum Beenden des Herunterfahrmodus einen beliebigen Knopf 5 Sekunden lang gedrückt halten. **HINWEIS: Ihre Schritte, Entfernung, Aktivitätszeit und Kalorien werden jedes Mal zurückgesetzt, wenn Sie den Herunterfahr- oder Energiesparmodus starten.**



### IHREN SCHRITZÄHLER EINRICHTEN

1. MODE (MODUS) drücken bis TODAY REC (HEUTE AUFGEZEICHNET) angezeigt wird.
2. SET (FESTLEGEN) drücken und 2 Sekunden lang halten. MaBeinheit blinkt + oder - drücken, um den Wert auf britisch (Imperial), Zoll (in) und engl. Pfund (lb) oder metrisch (Metric), Zentimeter (cm) und Kilogramm (kg) festzulegen.
3. NEXT (WEITER) drücken. Wt (Gewicht) wird angezeigt + oder - drücken, um Ihr aktuelles Gewicht hoch- oder herabzusetzen. **+ oder - drücken, um die Werte rasch zu durchlaufen.**
4. NEXT (WEITER) drücken. Ht (Größe) wird angezeigt + oder - drücken, um Ihre Körpergröße hoch- oder herabzusetzen.
5. NEXT (WEITER) drücken. AGE (ALTER) wird angezeigt + oder - drücken, um Ihr aktuelles Alter hoch- oder herabzusetzen.
6. NEXT (WEITER) drücken. GEN (GESCHLECHT) wird angezeigt + oder - drücken, um W (weiblich) oder M (männlich) auszuwählen.
7. NEXT (WEITER) drücken. Str (Schrittlänge) wird angezeigt. Ihre Schrittlänge wird automatisch auf Grundlage Ihrer persönlichen Informationen berechnet. Sie können Ihre Schrittlänge aber bei Bedarf anpassen + oder - drücken, um Ihre Schrittlänge herauf- oder herabzusetzen.
8. NEXT drücken. Ihr BMR wird angezeigt, den der Schrittzähler auf Grundlage Ihrer persönlichen Informationen berechnet hat. BMR steht für Grundumsatz (Basal Metabolic Rate) und stellt eine Einschätzung der Anzahl von Kalorien dar, die Sie während eines Tages ohne Aktivität verbrauchen.
9. NEXT drücken. Ihr Schritt-Ziel wird angezeigt + oder - drücken, um Ihr tägliches Schritt-Ziel herauf- oder herabzusetzen.
10. NEXT drücken, um den Einstellungsmodus zu beenden.

### SCHRITZÄHLER TRAGEN

Durch das schlanke Design des Schrittzählers passt er einfach und mühelos in Ihre Tasche.

### SCHRITZÄHLER VERWENDEN

Es gibt 2 Hauptmodi für Ihren Schrittzähler.

**Modus TODAY REC (HEUTE AUFGEZEICHNET):** In diesem Modus wird Ihr Fortschritt für den aktuellen Tag angezeigt. Er wird automatisch um Mitternacht zurückgesetzt. Ihre Daten werden dann an den MODUS DAILY TOT (TÄGLICH GESAMT) übertragen.

1. MODE (MODUS) drücken bis TODAY REC (HEUTE AUFGEZEICHNET) angezeigt wird.
2. Auf der obersten Zeile mit Nummern werden Schritte, Entfernung oder verbrauchte Kalorien angezeigt. Sie können den Knopf VIEW (ANZEIGE) drücken, um die verschiedenen Messwerte zu durchlaufen.
3. Auf der unteren Zeile mit Nummern wird Ihre Aktivitätszeit angezeigt.
4. Tragen Sie Ihren Schrittzähler, wie oben beschrieben.
5. Sie können die Knöpfe Ihres Schrittzählers sperren, um das versehentliche Drücken der Knöpfe zu vermeiden. MODE (MODUS) gedrückt halten und gleichzeitig RESET (ZURÜCKSETZEN/Drücken und 2 Sekunden lang halten, um die Knöpfe zu sperren oder zu entsperren. LOC (SPERREN) oder UNLC (ENTSPERREN) blinkt 3 Sekunden lang. Wenn die Knöpfe aktuell gesperrt sind, blinkt LOC 3 Sekunden lang als Erinnerung, wenn Sie einen Knopf drücken.
6. Beginnen Sie mit Ihrer Aktivität. Der Schrittzähler beginnt mit der Bewegungsaufzeichnung nach 10 Schritten. Hierdurch wird Genauigkeit gewährleistet (Ihre Schritte werden in jedem Fall gezählt).
7. Aktivitätsbalken werden auf der linken Seite des Displays angezeigt, um Ihren Fortschritt in Bezug auf Ihr tägliches Ziel anzuzeigen. Bei jedem Erreichen von jeweils 10 % Ihres täglichen Ziels wird ein neuer Balken angezeigt. Bei Erreichen Ihres Ziels werden 10 Balken angezeigt!
8. Wenn Sie Ihren Schrittzähler vor Mitternacht manuell zurücksetzen möchten, können Sie RESET (ZURÜCKSETZEN) 3 Sekunden lang halten.

**Modus DAILY TOT (TÄGLICH GESAMT):** Dieser Modus fungiert als Ihr Aktivitätsprotokoll. Es handelt sich um ein laufendes Gesamtergebnis der Aktivitäten zurückliegender Tage, bis zu einer Zurücksetzung in diesem Modus oder zum Austausch der Batterie. Wenn Sie sich in diesem Modus befinden, wird das Kilometerzähler-Symbol **ODO** angezeigt.

1. MODE (MODUS) drücken bis DAILY TOT (TÄGLICH GESAMT) angezeigt wird.
2. Auf der obersten Zeile mit Nummern werden die Gesamtzahl für Schritte, Entfernung oder verbrauchte Kalorien angezeigt. Sie können den Knopf VIEW (ANZEIGE) drücken, um die verschiedenen Messwerte zu durchlaufen.
3. Auf der unteren Zeile mit Nummern wird Ihre Gesamt-Aktivitätszeit angezeigt.

**Beispiel:**

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Modus Today Rec (Heute aufgezeichnet)	1.000	5.000	5.000	3.000	1.000 (Steps)
Modus Daily Tot (Täglich gesamt)	1.000	6.000	11.000	14.000	15.000 (Steps)

### AUSTAUSCHEN DER BATTERIE

Bei niedrigem Batteriestand wird das Symbol **BA** angezeigt. Die Batterie muss bei Bedarf ausgewechselt werden. Ihr Schrittzähler verwendet eine CR2032 Batterie.

1. Den Batteriedeckel entgegen des Uhrzeigersinn und gemäß des ÖFFNEN-Pfeils drehen, sodass der Pfeil auf dem Batteriedeckel vom Kreis ◯ zum Pfeil △ gedreht wird. Den Batteriedeckel abnehmen.
2. Batterie entfernen.
3. Die neue Batterie einlegen.
4. Den Batteriedeckel wieder einsetzen. Im Uhrzeigersinn auf einen sicheren Sitz drehen und der Pfeil auf dem Batteriedeckel vom Pfeil △ zurück auf den Kreis ◯ drehen.

**Hinweis:** Wird die Batterie Ihres Schrittzählers ausgetauscht, werden die Daten und Einstellungen gelöscht. Sie müssen Ihre persönlichen Informationen erneut eingeben.

**DIE BATTERIE DARF AUF KEINEN FALL VERBRANNT WERDEN. SIE IST NICHT AUFLADBAR. BATTERIEN VON KINDERN FERNHALTEN.**

# TIMEX

www.timex.com  
W-278 401-095003 EU

## WIJ DANKEN U VOOR DE AANKOOP VAN UW TIMEX® STAPPENTELLER.

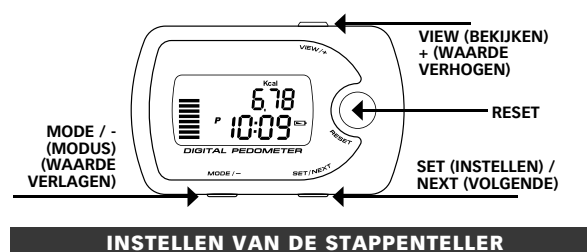
Lees de instructies goed door zodat u weet hoe u uw Timex® stappenteller moet bedienen. Het is mogelijk dat uw model niet alle functies heeft die in dit boekje worden beschreven.

### TIMEX® STAPPENTELLER

De Timex® stappenteller volgt stappen, afstand, calorieën en activiteitstijd de hele dag lang – terwijl u loopt, jogt of hardloopt! Bezoek www.timex.com voor meer geavanceerde Timex-technologie om uw fitnessdoelen te bereiken en een gezonde levensstijl te handhaven.

### DE BATTERIJ LANG MEE LATEN GAAN

Uw stappenteller wordt in de modus Power Save (stroombesparing) geleverd om de batterij langer mee te laten gaan. Druk op om het even welke knop om de stappenteller aan te zetten. Om terug te gaan naar de modus Power Save houdt u de knop VIEW 5 seconden ingedrukt. Uw stappenteller heeft ook een modus Power Down (uitschakelen). Om naar de modus Power Down te gaan houdt u de knoppen MODE en SET 5 seconden ingedrukt. Om de modus Power Down te verlaten houdt u om het even welke knop 5 seconden ingedrukt. **OPMERKING: Uw stappen, afstand, activiteitstijd en calorieën van de huidige dag worden steeds geaest als u naar de modus Power Down of Power Save gaat.**



### INSTELLEN VAN DE STAPPENTELLER

1. Druk op de knop MODE totdat TODAY REC (reg. vandaag) verschijnt.
2. Houd de knop SET 2 seconden ingedrukt. Het eenheidstype knippert. Druk op + of - om de waarde te veranderen tussen Imperial (Engels), inch (in) en pond (lb), en Metric (metrisch), centimeter (cm) en kilogram (kg).
3. Druk op de knop NEXT en Wt (gewicht) wordt weergegeven. Druk op + of - om uw huidige gewicht hoger of lager in te stellen. **Houd de knop + of - ingedrukt om de waarden snel te doorlopen.**
4. Druk op de knop NEXT en Ht (engte) wordt weergegeven. Druk op + of - om uw huidige lengte hoger of lager in te stellen.
5. Druk op de knop NEXT en AGE (leeftijd) wordt weergegeven. Druk op + of - om uw huidige leeftijd hoger of lager in te stellen.
6. Druk op de knop NEXT en GEN (geslacht) wordt weergegeven. Druk op + of - om W (vrouw) of M (man) te selecteren.
7. Druk op de knop NEXT en Str (stap) wordt weergegeven. Uw stap wordt automatisch berekend op grond van uw persoonlijke informatie. Maar u kunt desgewenst uw staplengte aanpassen. Druk op + of - om uw staplengte hoger of lager in te stellen.
8. Druk op de knop NEXT en uw BMR wordt weergegeven, die de stappenteller heeft berekend op grond van uw persoonlijke informatie. BMR betekent Basal Metabolic Rate (basaal metabolisme). BMR is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de hele dag in ruste verbrandt.
9. Druk op de knop NEXT en uw Step Target (stappendoel) wordt weergegeven. Druk op + of - om uw dagelijkse stappendoel hoger of lager in te stellen.
10. Druk op NEXT om de instellingsmodus af te sluiten.

### DE STAPPENTELLER DRAGEN

Uw stappenteller heeft een slank ontwerp en past gemakkelijk in comfortabel in uw zak.

### DE STAPPENTELLER GEBRUIKEN

Er zijn 2 hoofdmodi in de stappenteller.

**De modus TODAY REC (reg. vandaag):** Deze modus geeft uw vorderingen voor de huidige dag weer. Deze wordt elke nacht om middernacht automatisch gereset. Uw gegevens worden dan naar de modus DAILY TOT (dagelijks totaal) overgebracht.

1. Druk op MODE totdat TODAY REC verschijnt.
2. De bovenste rij getallen toont stappen, afstand of verbrante calorieën. Druk op de knop VIEW om alle verschillende metingen te doorlopen.
3. De onderste rij cijfers toont uw activiteitstijd.
4. Draag uw stappenteller volgens de bovenstaande aanwijzingen.
5. U kunt de knoppen van de stappenteller blokkeren om ongewenst indrukken van een knop tijdens gebruik te voorkomen. Houd de knop MODE ingedrukt en druk tegelijkertijd 2 seconden op de knop RESET om knoppen te blokkeren of deblokkeren. LOC (blokkeren) of UNLC (deblokkeren) knippert 3 seconden. Wanneer de knoppen momenteel geblokkeerd zijn, knippert LOC nogmaals gedurende 3 seconden ter herinnering ingeval u op een knop drukt.

**De modus DAILY TOT (dagelijks totaal):** Deze modus dient als het logboek van uw activiteiten. Het is een lopend totaal van de activiteiten van al uw vorige dagen tot u in deze modus een handmatige reset uitvoert of de batterij vervangt. Het afstandsmeterpictogram **ODO** wordt in deze modus weergegeven.

1. Druk op MODE totdat DAILY TOT verschijnt.
  2. De bovenste rij getallen toont uw totale aantal stappen, afstand of verbrante calorieën. Druk op de knop VIEW om alle verschillende metingen te doorlopen.
  3. De onderste rij cijfers toont uw totale activiteitstijd.
- Voorbeeld:**
- |                 | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5           |
|-----------------|-------|-------|-------|-------|-----------------|
| Modus Today Rec | 1000  | 5000  | 5000  | 3000  | 1000 (stappen)  |
| Modus Daily Tot | 1000  | 6000  | 11000 | 14000 | 15000 (stappen) |

### DE BATTERIJ VERVANGEN

Het pictogram Batterij bijna leeg **BA** verschijnt wanneer de batterij bijna leeg is. U kunt de batterij vervangen wanneer dat nodig is. Uw stappenteller gebruikt een CR2032 batterij.

1. Draai het batterijdeurtje linksom en volg daarbij de OPEN-pijl zodat de pijl op het batterijdeurtje van de cirkel ◯ naar de pijl △ draait. Verwijder het batterijdeurtje.
  2. Verwijder de batterij.
  3. Plaats een nieuwe batterij.
  4. Breng het batterijdeurtje weer aan. Draai het deurtje rechtsom tot het goed vastzit en de pijl op het batterijdeurtje van de pijl △ terug naar de cirkel ◯ draait.
- Opmeking:** Wanneer de batterij wordt vervangen, worden alle gegevens en instellingen van de stappenteller gereset. U zult uw persoonlijke informatie opnieuw moeten invoeren.

**DE BATTERIJ NIET IN HET VUUR WEGGOOIEN. NIET OPLADEN. LOSSE BATTERIEN UIT DE BUURT VAN KINDEREN HOUDEN.**

**TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY**  
Your TIMEX® product is warranted against manufacturing defects by Timex Group USA, Inc. for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex and its worldwide affiliates will honor this warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your product by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model. **IMPORTANT - PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR PRODUCT.**

1) after the warranty period expires.  
2) if the product was not originally purchased from an authorized Timex retailer;  
3) from repair services not performed by Timex;  
4) from accidents, tampering or abuse; and  
5) lens or crystal, strap or band, watch case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.

**THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE. TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL, OR CONSEQUENTIAL DAMAGES.** Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and therefore do not exclude or limit our damages, so our limitations on damages do not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your product to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the product was purchased, together with a completed original Product Repair Coupon or, in the U.S., fill out the coupon and return it to Timex. Please include the following information: your name, address, telephone number, date and place of purchase. Please include the following information in your request: (this is required for all countries) your name, address, telephone number, date and place of purchase. Please include the following information in your request: (this is required for all countries) your name, address, telephone number, date and place of purchase. Please include the following information in your request: (this is required for all countries) your name, address, telephone number, date and place of purchase. Please include the following information in your request: (this is required for all countries) your name, address, telephone number, date and place of purchase.

For the U.S., please call 1-800-448-4639 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For the U.K., call 011 330 9733 9733. For the Middle East and Africa, call 971 4 310850. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 011 330 9733 9733. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany/Austria, call +43 662 88921 30. For the Middle East and Africa, call 971 4 310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada, the U.S. and in certain other countries, participants in our programs are required to purchase a postage-paid, pre-addressed Product Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX is a registered trademark of Timex Group USA, Inc. in the US and other countries.

**GARANTEE INTERNATIONALE TIMEX**  
Votre produit TIMEX® est garanti contre défauts de fabrication par les filiales du Timex Group USA, Inc. pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex ainsi que ses filiales du monde entier honoreront cette garantie.

Veuillez noter que Timex peut, à son option, réparer votre produit en installant des composants neufs ou reconditionnés avec soin, ou bien de remplacer votre produit par un modèle identique ou similaire. **IMPORTANT - VEUILLEZ NOTER QUE CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE PRODUIT.**

1) après l'expiration de la période de garantie;  
2) si le produit n'a pas été acheté initialement chez un revendeur Timex agréé;  
3) si les réparations effectuées ne sont pas effectuées par Timex;  
4) suite à un accident, une falsification ou un emploi abusif;  
5) si l'objet du verre ou cristal, du bracelet, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

**CETTE GARANTIE ET LES REMÈDES AUX PRÉSENTS SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER. TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT.** Certains pays ou États n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations ou exclusions ne s'appliquent pas à vous. Cette garantie vous donne des droits légaux et peut vous bénéficier d'autres droits, lesquels varient d'un pays à un autre ou d'un état à un autre.

Pour obtenir le service de garantie, retournez votre produit à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où le produit a été acheté avec un coupon de réparation original dûment rempli ou, aux E.-U. et au Canada, le coupon original ou une déclaration écrite comprenant votre nom, adresse, numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure les informations suivantes dans votre demande de garantie: votre nom, adresse, numéro de téléphone, date et lieu d'achat. Veuillez inclure les informations suivantes dans votre demande de garantie: votre nom, adresse, numéro de téléphone, date et lieu d'achat. Veuillez inclure les informations suivantes dans votre demande de garantie: votre nom, adresse, numéro de téléphone, date et lieu d'achat. Veuillez inclure les informations suivantes dans votre demande de garantie: votre nom, adresse, numéro de téléphone, date et lieu d'achat.

For the U.S., please call 1-800-448-4639 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For the U.K., call 011 330 9733 9733. For the Middle East and Africa, call 971 4 310850. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 011 330 9733 9733. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany/Austria, call +43 662 88921 30. For the Middle East and Africa, call 971 4 310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada, the U.S. and in certain other countries, participants in our programs are required to purchase a postage-paid, pre-addressed Product Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX is a registered trademark of Timex Group USA, Inc. in the US and other countries.

**GARANZIA INTERNAZIONALE DI TIMEX**  
Timex Group USA, Inc. garantisce al prodotto contro difetti di fabbricazione durante un periodo di UN ANO a partire da data di acquisto originale. Timex e i suoi affiliati in tutto il mondo onoreranno questa garanzia internazionale.

Ricordate che Timex, a sua discrezione, potrà riparare il prodotto mediante la installazione di componenti nuovi o totalmente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile. **IMPORTANTE - ESTA GARANTIA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS AL PRODUCTO EN LOS SIGUIENTES CASOS:**

1) después de vencido el plazo de la garantía;  
2) si el producto inicialmente no se compró a un distribuidor autorizado de Timex;  
3) si las reparaciones efectuadas no son realizadas por Timex;  
4) si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y  
5) si en crisis, la correa o pulsera, la caja, los accesorios o el reloj. El reemplazo de cualquiera de estas partes.  
Este producto puede estar sujeto a otros derechos, los cuales varían según el país y el estado donde viva.

**ESTA GARANTIA SE EFECTÚA EXCLUSIVAMENTE Y EN LUGAR DE CUALQUIER OTRA GARANTIA, SEA EXPRESA O IMPLICITA, INCLUSIVE TODA GARANTIA IMPLICITA DE CALIDAD MARCHANDE O DE ADECUACIÓN A FINES PARTICULARES. TIMEX NO SE HARÁ RESPONSABLE POR CUALQUIER DAÑO PARTICULAR, ACCESORIO O INDIRECTO.** Algunos países o Estados no permiten limitaciones de garantías implícitas ni autorizaciones de exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede que estas limitaciones no se apliquen a usted. Esta garantía le otorga derechos legales y puede beneficiar de otros derechos, los cuales varían de un país a otro o de un estado a otro.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, devuelva el producto a Timex, a una de sus sucursales o al distribuidor de Timex donde se compró el reloj, adjuntando el cupón de reparación original o, originalmente viene con éste o, en E.U.A. y Canadá, únicamente, se puede adjuntar el cupón de reparación original o una declaración escrita que contenga su nombre, dirección y número de teléfono, así como la fecha y el lugar de compra. Para cubrir el costo de envío y el siguiente importe (este importe no es para el pago de la reparación) en el caso de un cheque o giro postal de valor de US\$ 2,50 en el Reino Unido, Canadá, un cheque o giro postal de valor de CAN \$7,00 (dólares canadienses), en el Reino Unido, un cheque o giro postal de valor de UK £ 2,50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por transporte y el manejo. **UNICA INCLUYA CON EL RESTO UNA PLUSA ESPECIAL. NI NINGUN OTRO ARTICULO DE VALOR PERSONAL.**

En E.U.A. puede llamar al número 1-800-448-4639 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llamar al número 1-800-263-0981. En Brasil, el +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, países del Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (E.U.A.). En E.U.A., llamar al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44-020 9733. En Portugal, el 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. Para Alemania/Austria: +43 662 88921 30. Para el Medio Este y África, llamar al 971 4 310850. Para otras zonas, sírvase comunicarse con el vendedor local de Timex, o el distribuidor de Timex para información de garantía. En Canadá, E.U.A. y algunos otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrán proporcionar un sobre con la dirección y el número de teléfono prepagado para que envíe el reloj a reparación.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX es una marca registrada de Timex Group USA, Inc. en los Estados Unidos y otros países.

**GARANZIA INTERNAZIONALE DA TIMEX**  
O seu produto TIMEX® está garantido contra defeitos de fabricacao durante um periodo de UN ANO a contar da data da compra original. A Timex e as suas filiais em todo o mundo honrarão esta Garantia Internacional.

Tenha em atenção que a Timex poderá, por seu opção, reparar o seu produto através da instalação de componentes novos ou totalmente recondicionados e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile. **IMPORTANTE - NOTE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFECTOS O DANOS NO SEU PRODUTO.**

1) depois do periodo de garantia ter expirado;  
2) se o produto não tiver sido originalmente comprado a um retalhista Timex autorizado;  
3) resultados de servicos de reparacao não efectuados pela Timex;  
4) resultados de acidentes, modificacoes incorretas ou manipulacao abusiva do mesmo; e  
5) danos na lente ou cristal, correa ou bracelete, caixa do relógio, acessorios ou bateria. A Timex poderá cobrar pelo substituição de qualquer uma destas partes.

**ESTA GARANTIA É EXCLUSIVA E EM LUGAR DE QUALQUER OUTRA GARANTIA, SEJA EXPRESA O IMPLICITA, INCLUSIVE TODA GARANTIA IMPLICITA DE QUALIDADE MARCHANDE O DE ADECUAÇÃO A FINES PARTICULARES. TIMEX NÃO SE HARÁ RESPONSÁVEL POR CUALQUIER DANOS PARTICULAR, ACCESORIO O INDIRECTO.** 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 oferece-lhe direitos legais específicos e poderá beneficiar de outros direitos, os quais variam de um estado para o outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o seu produto à Timex, a uma das suas filiais ou ao retalhista 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 ou uma declaração escrita que contenha o seu nome, endereço e número de telefone, assim como a data e o local da compra. Junto ao seu produto o seguinte pagamento