

TIMEX®

www.timex.com

W-282 032-095002 AS



THANK YOU FOR PURCHASING YOUR TIMEX® WATCH.

Please read instructions carefully to understand how to operate your Timex® watch.

FEATURES AND BASIC OPERATION

- Time with 12- or 24-hour format
- Date with MM-DD or DD-MM format
- 3 time zones
- Alerts with audible tone and/or silent vibration
- Optional hourly chime
- 100-hour chronograph with display of lap and split times
- 24-hour countdown timer (count down and stop or repeat)
- Occasion reminders
- Hydration timer
- 3 daily/weekday/weekend alarms with 5-minute backup
- Customizable mode set (hide unwanted modes)
- INDIGLO® night-light with NIGHT-MODE® feature

Press **MODE** repeatedly to step through modes: Chrono, Timer, Occasion, Hydration, Alarm 1, Alarm 2, and Alarm 3. Press **MODE**



to exit current mode and return to Time mode.

Button functions shown with secondary functions in parentheses

TIME

To set time, date, and options:

- 1) With time and date showing, press and hold **SET**.
- 2) Current time zone (1, 2, or 3) flashes. Press + or – to select time zone to set, if desired.
- 3) Press **NEXT**. Hour flashes. Press + or – to change hour (including AM/PM); hold button to scan values
- 4) Press **NEXT**. Minutes flash. Press + or – to change minutes
- 5) Press **NEXT**. Seconds flash. Press + or – to set seconds to zero.
- 6) Press **NEXT**. Month flashes. Press + or – to change month.
- 7) Press **NEXT**. Day flashes. Press + or – to change day.
- 8) Press **NEXT**. Year flashes. Press + or – to change year.
- 9) Press **NEXT** to set options. Press + or – to change value and then press **NEXT** to go to next option. Press **DONE** at any step to exit and save settings. Available options are 12- or 24-hour time format, MM-DD or DD-MM date format, tone or vibration alert, hourly chime **J**, beep for button presses, customizable mode set (Select “HIDE” for unwanted modes – they are removed from mode sequence).

If you hide a mode, you can turn it back on later using procedure above.

Press **START-SPLIT** once and hold to see 2nd time zone. Press **START-SPLIT** twice and hold to see third time zone. Continue to hold button for 4 seconds to switch to displayed time zone.

Press and hold **STOP-RESET** to see next upcoming occasion (see description of Occasion mode). Release and immediately press and hold again to see subsequent occasions.

Dual mode offers choice of alert type for alarms and countdown time: audible tone, silent vibration or combination of vibration followed by tone. To set, refer to point 9.

CHRONOGRAPH

This mode provides a chronograph (stopwatch) function. Press **MODE** to go to Chrono mode.

To start, press **START-SPLIT**. Chrono counts up by hundredths of a second up to one hour, then by seconds up to 100 hours. Stopwatch icon flashes to indicate chrono is running.

To stop, press **STOP-RESET**. Stopwatch icon freezes to indicate chrono is stopped.

To resume, press **START-SPLIT**, or to reset (clear) chrono, press and hold **STOP-RESET**.

When chrono is already running, chrono continues to run if you exit mode. Stopwatch icon appears in TIME mode.

While chrono is running, press **START-SPLIT** to take a split. Lap and split times will be displayed with lap number.

LAP 1 = 7.11	LAP 2 = 7.50	LAP 3 = 7.08	LAP 4 = 7.30
SPLIT 1 = 7.11			
	SPLIT 2 = 15.01		
		SPLIT 3 = 22.09	
			SPLIT 4 = 29.39

To set display format, press **SET**. Then, press + or – to select desired format. Press **DONE** to exit.

- NOTE:
- When a split is taken, times are frozen on the display for 10 seconds. Press **MODE** to release display and show running chrono immediately.

TIMER

Timer mode provides a countdown timer with alert. Press **MODE** repeatedly until TIMER appears.

To set countdown time:

- 1) Press **SET**. Hours flash. Press + or – to change hours; hold button to scan values.
- 2) Press **NEXT**. Minutes flash. Press + or – to change minutes.
- 3) Press **NEXT**. Seconds flash. Press + or – to change seconds.
- 4) Press **NEXT**. Action at end of countdown flashes. Press + or – to select STOP or REPEAT, indicated by hourglass icon with arrow .
- 5) Press **DONE** at any step when done setting.

To start timer, press **START-SPLIT**. Timer counts down every second from countdown time. Hourglass icon flashes to indicate timer is running.

To pause countdown, press **STOP-RESET**. Hourglass icon freezes to indicate timer is stopped.

To resume countdown, press **START-SPLIT**, or to reset countdown, press **STOP-RESET**.

Watch beeps and night-light flashes when countdown ends (timer reaches zero). Press any button to silence. If REPEAT AT END selected, timer repeats countdown indefinitely.

Timer continues to run if you exit mode. Hourglass icon appears in Time mode.

HYDRATION

Hydration mode provides a countdown timer with alert to remind you to drink during a workout. Press **MODE** repeatedly until HYDRA appears.

To set hydration time:

- 1) Press **SET**. Minutes flash. Press + or - to change minutes; hold button to scan values.
- 2) Press **NEXT**. Seconds flash. Press + or - to change seconds; hold button to scan values.
- 3) Press **DONE** at any step, when done setting.

To start hydration timer, press **START-SPLIT**. Timer counts down every second from countdown time. Drop icon flashes to indicate timer is running.

To pause countdown, press **STOP-RESET**. Drop icon freezes to indicate timer is stopped.

To resume countdown, press **START-SPLIT**, or to reset countdown, press **STOP-RESET**.

Watch beeps and night-light flashes when countdown ends (timer reaches zero). Press any button to stop alert.

Hydration timer continues to run, if you exit mode. Drop icon appears in Time mode.

ALARM

The watch has three alarms. Press **MODE** repeatedly until ALM 1, ALM 2, or ALM 3 appears.

To set alarm:

- 1) Press **SET**. Hour flashes. Press + or – to change hour; hold button to scan values.
- 2) Press **NEXT**. Minutes flash. Press + or – to change minutes.
- 3) Press **NEXT**. AM/PM flashes if 12-hour time format. Press + or – to change.
- 4) Press **NEXT**. Alarm day setting flashes. Press + or – to select DAILY, WKDAYS, or WKENDS.
- 5) Press **DONE** at any step when done setting.

To turn alarm on/off, press **START-SPLIT**.

Alarm clock icon appears when alarm is on in this mode and in Time mode.

When alarm sounds, night-light flashes. Press any button to silence. If no button is pressed, alarm will sound for 20 seconds and repeat once five minutes later.

Each of the three alarms has a different alert melody.

OCCASION

Occasion mode allows you to set reminders for occasions, like birthdays, anniversaries, holidays, and appointments. Press **MODE** repeatedly until OCCASN appears.

Today's date is shown with today's occasion in top line. Press + or – to step through dates; hold button to scan dates. Occasion for displayed date is always shown. Non-recurring occasions may be set for dates up to one year in advance.

To set occasion:

- 1) Press **SET**. Date flashes. Press + or - to select date; hold button to scan dates. Occasion for displayed date is always shown.
- 2) Press **NEXT**. Occasion flashes. Press + or - to change occasion. ANNIV, BDAY, BILL-YR, and HOLI-YR repeat yearly and BILL-MO repeats monthly.
- 3) To set occasions for other dates, press **NEXT** and select date and occasion as in previous steps.
- 4) Press **DONE** at any step when done setting.

Occasion Reminders

Watch alerts you of occasions at 8:00 AM on day of occasion. You may choose to receive no alert or an alert at a different time or day. You may choose different alerting for each occasion type. E.g., all birthdays may alert one day prior while all holidays may have no alert.

To set occasion reminder alerts:

- 1) Go to today's date by pressing + or – (hold button to scan dates). You may also go to today's date by simply entering Occasion mode.
- 2) From today's date, press – to go to ALERT SETUP.
- 3) Press **SET**. Occasion type flashes. Press + or – to select occasion type. Your settings will affect all occasions of the selected type.
- 4) Press **NEXT**. Alert status (ON/OFF) flashes. Press + or – to turn alert on or off for selected occasion type. If OFF selected, next 14 steps are skipped.
- 5) Press **NEXT**. Alert time hour flashes. Press + or – to change hour; hold button to scan values.
- 6) Press **NEXT**. Alert time minutes flash. Press + or – to change minutes.
- 7) Press **NEXT**. AM/PM flashes if 12-hour time format. Press + or – to change.
- 8) Press **NEXT**. Alert day flashes. Press + or – to set alert for 0 - 9 days prior to occasion.
- 9) To set alerts for other occasion types, press **NEXT**. Occasion type flashes. Select occasion type as in step 3 and continue with setting procedure.
- 10) Press **DONE** at any step when done setting.

Hand icon appears when displayed occasion type has a reminder alert. When alert sounds in Time mode, hand icon flashes. Press any button to silence. See Time mode for instructions on viewing upcoming occasions.

TIP: For reminder at end of every month, set BILL-MO for first of month and alert one day prior.

INDIGLO® NIGHT-LIGHT WITH NIGHT-MODE® FEATURE

Press INDIGLO® button to illuminate watch display for 2 - 3 seconds (5 - 6 seconds while setting). Electroluminescent technology used in the INDIGLO® button night-light illuminates entire watch face at night and in low light conditions. Any button pressed while INDIGLO® button night-light is on keeps it on.

Press and hold INDIGLO® for 4 seconds to activate NIGHT-MODE® feature. Moon icon will appear in Time mode. Feature causes any button press to activate INDIGLO® night-light for 3 seconds. NIGHT-MODE feature may be deactivated by pressing and holding INDIGLO® again for 4 seconds, or it automatically deactivates after 8 hours.

WATER RESISTANCE

If your watch is water-resistant, meter marking or () is indicated.

Water-Resistance Depth	p.s.i.a. * Water Pressure Below Surface
30m/98ft	60
50m/164ft	86
100m/328ft	160

*pounds per square inch absolute

WARNING: TO MAINTAIN WATER-RESISTANCE, DO NOT PRESS ANY BUTTONS UNDER WATER.

1. Watch is water-resistant only as long as lens, push buttons and case remain intact.
2. Watch is not a diver watch and should not be used for diving.
3. Rinse watch with fresh water after exposure to salt water.
4. Shock-resistance will be indicated on watch face or caseback. Watches are designed to pass ISO test for shock-resistance. However, care should be taken to avoid damaging crystal/lens.

BATTERY

Timex strongly recommends that a retailer or jeweler replace battery. Battery type is on watch back. If present, push/short internal reset switch after replacing battery. Battery life estimates are based on certain assumptions regarding usage; battery life may vary depending on actual usage.

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

TIMEX

www.timex.com

W-282 032-095002 AS

感谢您选购 TIMEX® 手表。

请仔细阅读本说明，以了解 Timex® 手表的使用方法。

功能与基本操作方法

- 12 或 24 小时制时间显示模式
- 按 MM-DD (月/月-日) 或 DD-MM (日/日-月) 格式显示日期
- 3 个时区的时间显示
- 有声响铃及/或静音震动警报
- 每小时报时功能选择
- 可显示中途时间和间隔时间、长达 100 小时的秒表计时功能
- 24小时倒计时功能 (含倒计时、秒表计时或重置计时功能)
- 事件提示功能
- 水分补充计时功能
- 3 个含 5 分钟记忆备份并可按日/星期/周末设置的闹铃
- 可定制的模式设置 (隐藏不需要的模式)
- 带 NIGHT-MODE® 功能的 INDIGLO® 夜间照明灯

不断按 **MODE** 进入各种模式: Chrono (秒钟计时)、Timer (计时)、Hydration (水分补充计时)、Alarm 1 (闹铃 1)、Alarm 2 (闹铃 2) 和 Alarm 3 (闹铃 3)。按 **MODE** 退出当前模式并回到时间模式。



不同按键功能并在括号内说明相关设置作用

时间 (TIME)

设置时间、日期和其它功能:

- 1) 在显示时间和日期的模式下，按住**SET**键。
- 2) 当前时区 (1、2 或 3) 开始闪烁。可按 + 或 – 选择设定所需要时区。
- 3) 按 **NEXT**。小时开始闪烁。按 + 或 – 调整小时 (包括 AM/PM)；按住按钮查找小时数值。
- 4) 按 **NEXT**。分钟开始闪烁。按 + 或 – 调整分钟。
- 5) 按 **NEXT**。秒钟开始闪烁。按 + 或 – 将秒钟归零。
- 6) 按 **NEXT**。月份开始闪烁。按 + 或 – 调整月份。
- 7) 按 **NEXT**。星期开始闪烁。按 + 或 – 调整星期。
- 8) 按 **NEXT**。年份开始闪烁。按 + 或 – 调整年份。
- 9) 按 **NEXT** 设置其它功能。按 + 或 – 调整数值并按 **NEXT** 进入 **NEXT** 下一个设置。完成任何步骤后，都可以按 **DONE** 退出并保存设置。各种可设定功能包括 12 或 24 小时制格式、MM-DD (月/月-日) 或 DD-MM (月/月-日) 日期格式、每小时报时鸣音 **J**、按键鸣音、可定制的模式设置 (选 “HIDE” 隐藏不需要的模式—这些模式即会从模式排列中清除)。

如果将某种模式加以隐藏，以后也可以采用上述步骤将该模式还原。

按一下 **START-SPLIT** 并将该键按住查看第二个时区的时间。按两下 **START-SPLIT** 并将该键按住查看第三个时区的时间。继续按住按钮 4 秒钟，则会切换到所显示时区的时间。

按住 **STOP-RESET** 查看 **NEXT** 下一个将要发生的事件 (见事件模式说明)。放开并马上再按住按钮查看接下来的事件。

双模式提供闹钟和计时警报类型选择:听得到的铃声,静音震动,或者震动加响铃组合。设置请参考第 9 点。

秒表计时器

这一模式提供秒表 (stopwatch) 计时功能。按 **MODE** 进入秒表计时模式。

开始后按 **START-SPLIT**。秒表计时能以百分之一秒计时最高达一小时，然后后显示达 100 小时。秒表计时标志 开始闪烁，表示已开始计时。

停止按 **STOP-RESET**。秒表标志 停止闪烁，表示已停止计时。

继续按 **START-SPLIT**恢复计时，或按住 **STOP-RESET** 重新计时 (清除)。

秒表计时运行时，即使退出模式计时仍会继续工作。秒表标志 会在时间模式下显示。

在秒表计时状态下，按 **START-SPLIT** 截取分段时间。分段和分段时间将在分段时间号码显示。

LAP 1 = 7.11	LAP 2 = 7.50	LAP 3 = 7.08	LAP 4 = 7.30
SPLIT 1 = 7.11			
	SPLIT 2 = 15.01		
		SPLIT 3 = 22.09	
			SPLIT 4 = 29.39

设定显示格式。按 **SET**。然后按+或-选择所需要的格式。按 **DONE** (完成) 退出。

- 注:
- 截取时间时，时间显示会冻结 10 秒钟。这时可按 **MODE** 立即解冻并显示运行中的秒钟计时。

TIMER (计时器)

计时模式提供带提示音的倒计时功能。不断按 **MODE**，直到出现 **TIMER**。

倒计时设置:

- 1) 按 **SET**。小时开始闪烁。按 + 或-调整小时；按住按钮查找小时数值。
- 2) 按 **NEXT**。分钟开始闪烁。按 + 或-调整分钟。
- 3) 按 **NEXT**。秒钟开始闪烁。按 + 或-调整秒钟。
- 4) 按 **NEXT**。倒计时结束时所应采取的行动开始闪烁。按+或-选择带箭头计时标志 下的 STOP 或 REPEAT。
- 5) 按**DONE**结束每一步骤的设置。

按 **START-SPLIT** 开始计时。计时器按每秒钟开始倒计。计时标志 开始闪烁，表示计时器已开始计时。

按 **STOP-RESET** 暂停倒计时。计时标志 停止闪烁，表示计时器已停止计时。

按 **START-SPLIT** 恢复倒计时，或按**STOP-RESET**重新计时。

倒计时结束 (计时器回到零) 时，手表发出短促鸣音。夜间照明灯开始闪烁。按任何按钮均可停止闹铃声。如选择了 REPEAT AT END，倒计时则会永远重复下去。

即便退出模式，计时器仍会继续工作。计时标志 会在时间模式下出现。

水分补充

水分补充模式具有倒计时提示功能，提醒您 在锻炼中补充水分。不断按 **MODE**，直到出现 **HYDRA**。

水分补充计时设置:

- 1) 按 **SET**。分钟开始闪烁。按+或-调整分钟；按住按钮查找分钟数值。
- 2) 按 **NEXT**。秒钟开始闪烁。按+或-调整秒钟；按住按钮查找秒钟数值。
- 3) 按 **DONE** 完成每一步骤的设置。

开始水分补充计时按 **START-SPLIT**。计时器按每秒钟开始倒计。水滴标志 开始闪烁，表示计时器已开始计时。

按 **STOP-RESET** 暂停倒计时。水滴标志 停止闪烁，表示计时器已停止计时。

按 **START-SPLIT** 恢复倒计时，或按 **STOP-RESET** 重新计时。

倒计时结束 (计时器回到零) 时，手表发出短促鸣音。夜间照明灯开始闪烁。按任意键停止警告。

即便退出模式，水分补充计时器仍会继续工作。计时标志 会在时间模式下出现。

ALARM (闹铃)

手表可有三个闹铃设置。不断按 **MODE** 直到出现 ALM 1、ALM 2 或 ALM 3。

闹铃设置:

- 1) 按 **SET**。小时开始闪烁。按 + 或 – 调整小时；按住按钮查找小时数值。
- 2) 按 **NEXT**。分钟开始闪烁。按 + 或 – 调整分钟。
- 3) 按 **NEXT**。如选择 12 小时制，则 AM/PM 开始闪烁。按 + 或 – 调整。
- 4) 按 **NEXT**。闹铃日设置开始闪烁。按+或-选择 DAILY (每日)、WKDAYS (每星期中)、或 WKENDS (每周末)。
- 5) 按 **DONE** 结束每一步骤的设置。

按 **START-SPLIT** 打开/关闭闹铃。

闹钟标志 将出现在此模式和时间模式下。

闹铃响起时，夜间照明灯会开始闪烁。按任何按钮均可停止闹铃声。如不按任何键钮，闹铃会持续响 20 秒，然后每隔五分钟重复一次。

每个闹铃设置都有不同的闹音旋律。

事件

事件模式使您可以为生日、周年日、节假日及约会等各种事件设置提示。不断按 **MODE**，直到出现 **OCCASN**。

今天日期和今天的事件在最上面一行显示。按 + 或 – 逐天进行查看；按任意键翻页不同日期。所显示日期都会出现当天的事件。可以根据日期预览长达一年的非重复性事件。

事件设置:

- 1) 按 **SET**。日期开始闪烁。按+或-调整日期；按住按钮扫描不同日期。所显示日期都会出现当天的事件。
- 2) 按 **NEXT**。事件开始闪烁。按 + 或 – 更改事件。ANNIV (周年)、BDAY (生日)、BILL-YR (付款年月) 及 HOLI-YR (节日年) 均按年重复，而 BILL-MO (付款月) 则按月重复。
- 3) 按 **NEXT** 设置其它日期的事件，并按照以上步骤选择日期和事件。
- 4) 按 **DONE** 结束每一步骤的设置。

事件提示功能

手表会在事件发生当天的上午 8:00 时发出事件提示警告。您可以选择在 不同天或不同时间里接受或不接受提示警告。您还可以为各种类型的事件选择不同的警告。例如，所有生日都在前一天发出警告，而所有节假日都不发出警告。

事件提示设置:

- 1) 按 + 或 – 进入今天日期 (按住按钮扫描日期)。或您亦可进入重要事项模式，即可看到今天的日期。
- 2) 按+从今天日期进入 ALERT SETUP。
- 3) 按 **NEXT**。事件类型开始闪烁。按 + 或 – 选择事件类型。您的设置将影响所有所选类型的事件。
- 4) 按 **NEXT**。警告状态 (开/闭) 开始闪烁。按 + 或 – 启动或关闭所选事件类型的警告。如果选择关闭，则不用采取下面的 4 个步骤。
- 4) 按 **NEXT**。警告时间的小时开始闪烁。按 + 或 – 调整小时；按住按钮查找小时数值。
- 6) 按 **NEXT**。警告时间的分钟开始闪烁。按 + 或 – 调整分钟。
- 7) 按 **NEXT**。如选择 12 小时制，则 AM/PM 开始闪烁。按 + 或 – 调整。
- 8) 按 **NEXT**。警告日期开始闪烁。按 + 或 – 设置事件发生前 0-9 天发出警告
- 9) 按 **NEXT** 为其它类型事件设置警告。事件类型开始闪烁。按照步骤 3 选择事件类型并继续设置警告。
- 10) 按 **DONE** 结束每一步骤的设置。

当显示的事件类型会有提示警告时 就会出现。当警告在时间模式下响起时，手掌标志 就会闪烁。按任何按钮均可停止闹铃声。有关查看即将到来时间的指南，见时间模式的说明。

提示：为月底设置提示时，可通过 BILL-MO 设定为每月第一天及提前一天发出警告。

INDIGLO® NIGHT-MODE® 夜间照明夜间照明功能

按INDIGLO®键可持续照亮表盘显示区 2-3 秒 (在设置时会显示5-6 秒)。用于 INDIGLO® 键夜间照明的电致发光技术可在夜间和低光度环境下照亮整个表盘。INDIGLO® 键夜间照明启动时，按任何键就会让照明灯亮着。

按住 INDIGLO® 并持续 4 秒钟即可启动 NIGHT-MODE® 功能。月亮形标志 会在时间模式下出现。使用此功能后，可按任意键启动 INDIGLO® 夜间照明灯并持续照明 3 秒钟。再次按住 INDIGLO® 4 秒钟后,即可解除 NIGHT-MODE 功能,或者在 8 小时后该功能会自动解除。

防水功能

您的手表如果具有防水性能，则会显示米制刻度或 ()。

防水深度	p.s.i.a. * 水面以下水压
30米/98英尺	60
50米/164英尺	86
100米/328英尺	160

*按磅计算的每平方英寸压力绝对值

警告：为保持防水性能，请勿在水中按任何按钮。

1. 只有在镜面、按钮和表壳完好无损的情况下，本表才能保持防水性能。
2. 本表非跳水用手表，不宜在跳水时使用。
3. 接触盐水后，请用清水冲洗。
4. 表盘或表壳背面会注明防震性能。本表的防震设计通过了ISO国际标准测试。但应注意避免损坏水晶/镜片。

电池

Timex强烈建议由零售商店或钟表店来更换电池。电池类型在手表背面注明，如配有内部重置开关，请在换好电池后按下接通该重置开关。电池寿命是根据对使用方式的某些假设而估计确定的；电池寿命长短取决于实际使用方式。

切勿将电池扔到火中。请勿为电池充电。请将拆下的电池放在远离儿童的地方。

TIMEX 国际保修规定

自原购买日起一年内，Timex Group USA Inc. 保证您的 TIMEX® 手表不会出现制造缺陷。Timex 及其遍布全球的加盟机构会承诺这项国际保修义务。请注意，Timex 在为您修理手表时，可能需安装新配件或经过全面修复和检验的配件，也可用相同或类似的型号加以更换。重要说明—请注意，本保修服务不包括在以下情况中出现的手表故障或损坏:

- 1) 保修期已过;
- 2) 如果手表是从未经授权的 Timex 零售店购买;
- 3) 手表由 Timex

TIMEX

www.timex.com

W-282 032-095002 AS

Timex® ウォッチをお買い上げいただきありがとうございます。

- 機能と基本操作**
- 時刻を 12 時刻または 24 時刻で表示
 - 日付を月・日 (MM-DD) または日・月 (DD-MM) の形式で表示
 - 3つのタイムゾーン
 - 音か振動またはその両方によるアラート
 - 毎正時チャイム (オプショナル)
 - ラップスプリットタイムを表示できる 100 時間未満クロノグラフ
 - 最大 24 時間のカウントダウンタイマー (ゼロまでカウントした時点で停止またはリセット)
 - オケイジヨニマイナー
 - 3 種類のタイマー
 - 3 種類のアラーム (毎日/平日のみ/土日のみ、5 分後にバックアップアラーム)
 - カスタムモードの設定 (不要なモードを非表示にする)
 - NIGHT-MODE® 機能付き INDIGLO® ナイトライト

MODE を繰り返し押してモードを切り替えます。クロノ、タイマー、オケイジョン、ハイドレーション、アラーム 1、アラーム 2、アラーム 3 の順に切り替わります。表示中のモードから時刻モードに切り替えるには **MODE** を押します。



ボタン機能(かっこの中は二次機能)

- 時刻**
- 時刻、日付、オプジョンは次の手順で設定します。
- 時刻と日付の表示モードで **SET** を押します。
 - 現在のタイムゾーン (1、2、または 3) が点滅します。タイムゾーンを選択したい場合は + または - を押して選択します。
 - NEXT** を押します。時の位置が点滅します。+ または - を押して時の値 (AM/PM を含む) を変えます。数値を素早くスクロールするにはボタンを押し続けます。
 - NEXT** を押します。分の位置が点滅します。+ または - を押して分の値を変えます。
 - NEXT** を押します。秒の位置が点滅します。+ または - を押して、秒をゼロに設定します。
 - NEXT** を押します。月の位置が点滅します。+ または - を押して月の値を変えます。
 - NEXT** を押します。日の位置が点滅します。+ または - を押して日の値を変えます。
 - NEXT** を押します。年の位置が点滅します。+ または - を押して年の値を変えます。
 - NEXT** を押してオプジョンを設定します。+ または - を押して値を変え、その後 **NEXT** を押して次のオプジョンに移ります。どのステップでも、終了して設定を保存するには **DONE** を押します。設定オプジョンは 12 時刻または 24 時刻、月・日 (MM-DD) または日・月 (DD-MM) 形式の日付表示、電子音または振動によるアラームの選択、毎正時チャイムのオン/オフ、ボタンを押したときに鳴るビーブ音のオン/オフ、カスタムモード設定 (不要なモードは [HIDE] を選択すればモードのメニューに表示されなくなります)。

非表示にしたモードは上記の要領で再び表示させることができます。2 つ目のタイムゾーンを表示するには **START-SPLIT** を 1 回押してそのまま押し続けます。3 つ目のタイムゾーンを表示するには **START-SPLIT** を 2 回押してそのまま押し続けます。表示したタイムゾーンに切り替えるにはそのまま 4 秒間押し続けます。

次のオケイジョン (オケイジョンモードの説明を参照) を表示するには **STOP-RESET** を押し続けます。その後のオケイジョンを見るには、ボタンをいったん離した後、またすぐに押し続けます

アラートタイプはデュアルモードになっており、アラームとカウントダウン終了時のアラートには、音か振動のいずれか、または振動してから音の鳴るコンビネーションから選択できます。設定方法については第 9 項を参照してください。

クロノグラフ

CHRONO モードではクロノグラフ (ストップウォッチ) 機能が使用できます。クロノモードにするには **MODE** を押します。

START-SPLIT を押してスタートさせます。クロノグラフは 1/100 秒単位で 1 時間まで、さらに 0.01 秒単位で 100 時間まで計測できます。ストップウォッチアイコン が点滅し、クロノグラフが作動中であることを示します。

計測を停止するには **STOP-RESET** を押します。ストップウォッチアイコン の点滅が止まり、クロノグラフが計測を停止したことを示します。

計測を再開するには **START-SPLIT** を押し、クロノグラフをリセット (クリア) するには **STOP-RESET** を押します。

クロノグラフが既に作動している場合は、他のモードに切り替えても計測が続行されます。ストップウォッチアイコン が時刻モードで表示されます。

スプリットを計測するには、クロノが作動中に **START-SPLIT** を押します。ラップスプリットタイムがラップナンバーとともに表示されます。

LAP 1 = 7.11	LAP 2 = 7.50	LAP 3 = 7.08	LAP 4 = 7.30
SPLIT 1 = 7.11			
	SPLIT 2 = 15.01		
		SPLIT 3 = 22.09	
			SPLIT 4 = 29.38

表示形式を設定するには **SET** を押します。次に、+ または - を押して希望の表示形式を選択します。 **DONE** を押して終了します。注意:

- スプリットを計測すると、計測値がディスプレイ上に 10 秒間表示されます。表示を解除して作動中のクロノを直ちに表示したい場合は **MODE** を押します。

タイマー

タイマーモードでは、アラートが鳴るカウントダウンタイマーを使用できます。TIMER の表示が出るまで **MODE** ボタンを繰り返し押します。

カウントダウンタイマーは次の手順で設定します。

- SET** を押します。時間の位置が点滅します。+ または - を押して時の値を変えます。数値を素早くスクロールするにはボタンを押し続けます。
- NEXT** を押します。分の位置が点滅します。+ または - を押して分の値を変えます。
- NEXT** を押します。秒の位置が点滅します。+ または - を押して秒の値を変えます。
- NEXT** を押します。カウントダウン終了時の動作が点滅します。+ または - を押して STOP または REPEAT を選択します。リピーターを選択すると秒時計と大印のアイコン が表示されます。
- どのステップでも、設定が終了したら **DONE** を押します。

タイマーをスタートさせるには、**START-SPLIT** を押します。タイマーは設定したカウントダウン時間から秒刻みでカウントダウンしていきます。秒時計アイコン が点滅し、タイマーが作動中であることを示します。

カウントダウンを停止するには、**STOP-RESET** を押します。秒時計アイコン の点滅が止まり、タイマーが停止したことを示します。カウントダウンを再開するには **START-SPLIT** を押し、カウントダウンをリセットするには **STOP-RESET** を押します。

タイマーがゼロになりカウントダウンが終了すると、ビーブ音が鳴ってナイトライトが点滅します。音はどのボタンを押しても止めることができます。REPEAT AT END を選択してある場合は、タイマーがずっとリピートし続けます。

タイマーは他のモードに切り替えても作動し続けます。秒時計アイコン が時刻モードで表示されます。

水分補給

水分補給モードでは、アラートが鳴るウントダウンタイマーで運動時に水分補給の時間を知らせます。HYDRA の表示が出るまで **MODE** ボタンを繰り返し押します。

水分補給の時間は次の手順で設定します。

- SET** を押します。分の位置が点滅します。+ または - を押して分の値を変えます。数値を素早くスクロールするにはボタンを押し続けます。
- NEXT** を押します。秒の位置が点滅します。+ または - を押して秒の値を変えます。数値を素早くスクロールするにはボタンを押し続けます。
- どのステップでも、設定が終了したら **DONE** を押します。

水分補給タイマーをスタートさせるには、**START-SPLIT** を押します。タイマーは設定したカウントダウン時間から秒刻みでカウントダウンしていきます。水滴アイコン が点滅し、タイマーが作動中であることを示します。

カウントダウンを停止するには、**STOP-RESET** を押します。水滴アイコン の点滅が止まり、タイマーが停止したことを示します。カウントダウンを再開するには **START-SPLIT** を押し、カウントダウンをリセットするには **STOP-RESET** を押します。

タイマーがゼロになりカウントダウンが終了すると、ビーブ音が鳴ってナイトライトが点滅します。音はどのボタンを押しても止めることができます。

水分補給タイマーをモードを変更しても作動し続けます。水滴アイコン が時刻モードで表示されます。

アラーム

アラームは 3 つまで設定できます。ALM 1、ALM 2 または ALM 3 が表示されるまで **MODE** を繰り返し押します。

アラームは次の手順で設定します。

- SET** を押します。時の位置が点滅します。+ または - を押して時の値を変えます。数値を素早くスクロールするにはボタンを押し続けます。
- NEXT** を押します。分の位置が点滅します。+ または - を押して分の値を変えます。
- NEXT** を押します。12 時刻の場合は AM/PM が点滅します。+ または - を押して AM/PM を変えます。
- NEXT** を押します。アラームを毎日/平日/日の設定が点滅します。+ または - を押して DAILY (毎日)、WKDAYS (平日) または WEEKENDS (土日) を選択します。
- どのステップでも、設定が終了したら **DONE** を押します。

アラームをオン/オフにするには、**START-SPLIT** を押します。

アラームが鳴ると同時にナイトライトも点滅します。音はどのボタンを押しても止めることができます。ボタンを押さないと、アラームは 20 秒間鳴り続け、5 分後にもう一度鳴ります。

3 つのアラームにはそれぞれ特有のメロディーがあります。

オケイジョン

オケイジョンモードでは、誕生日や記念日、祝祭日、予約などを知らせるように設定することができます。OCCASN の表示が出るまで **MODE** ボタンを繰り返し押します。

今日の日付が今日のオケイジョンとともに上段に表示されます。+ または - を押して日付をスクロールします。日付を素早くスクロールするにはボタンを押し続けます。日付を表示するとその日のオケイジョンが表示されるようになります。1 回限りのオケイジョンは、1 年前から設定することができます。

オケイジョンは次の手順で設定します。

- SET** を押します。日付の位置が点滅します。+ または - を押して日付を選択します。数値を素早くスクロールするにはボタンを押し続けます。日付を表示するとその日のオケイジョンが表示されるようになります。
- NEXT** を押します。オケイジョンの位置が点滅します。+ または - を押してオケイジョンを変更します。ANNIV (記念日)、BDAY (誕生日)、BILL-YR (年 1 回の支払期日) および HOU-YR (祝祭日) は毎年、BILL-MO (月 1 回の支払期日) は毎月繰り返り続けます。
- 今日の日付がオケイジョンを設定するには、**NEXT** を押して上記の要領で日付とオケイジョンを選択します。
- どのステップでも、設定が終了したら **DONE** を押します。

オケイジョンリマインダー
オケイジョンが設定されている日の 8:00 AM にアラート音が鳴って知らされます。アラートが鳴らないようにしたり、別の時刻がある日はアラートが鳴るようにしたりすることもできます。オケイジョンタイプごとに異なるアラート音を選択することもできます。例えば、誕生日なら 1 日前に知らせるようにし、祝祭日はアラートを鳴らさないという設定が可能です。

- オケイジョンリマインダーのアラートは次の手順で設定します。
- + または - を押して今日の日付を出します。(日付を素早くスクロールするにはボタンを押し続けます。オケイジョンモードに切り替えても今日の日付を出します。)
 - 今日の日付から、- を押して ALERT SETUP に移ります。
 - SET** を押します。オケイジョンタイプの位置が点滅します。+ または - を押してオケイジョンタイプを選択します。設定は、選択したタイプのオケイジョンすべてに影響します。
 - NEXT** を押します。アラートステータス (ON/OFF) が点滅します。+ または - を押して選択したオケイジョンタイプのアラートをオン/オフにします。オフを選択した場合、次の 4 つのステップはとれます。
 - NEXT** を押します。アラートを鳴らす時刻の時の位置が点滅します。+ または - を押して時の値を変えます。数値を素早くスクロールするにはボタンを押し続けます。
 - NEXT** を押します。アラートを鳴らす時刻の分の位置が点滅します。+ または - を押して分の値を変えます。
 - NEXT** を押します。12 時刻の場合は AM/PM が点滅します。+ または - を押して AM/PM を変えます。
 - NEXT** を押します。アラートを鳴らす日の位置が点滅します。+ または - を押してオケイジョンの 0~9 日前にアラートをセッします。
 - 他のオケイジョンタイプにアラートを設定するには **NEXT** を押します。オケイジョンタイプの位置が点滅します。ステップ 3 の要領でオケイジョンタイプを選択し、設定を続けます。
 - どのステップでも、設定が終了したら **DONE** を押します。

表示中のオケイジョンタイプにリマインダーアラートが設定されている場合には、手のアイコン が表示されます。時刻モードでアラートが鳴るときには、手のアイコン が点滅します。音はどのボタンを押しても止めることができます。近々到着するオケイジョンを見る手順については、時刻モードの箇所をご覧ください。

ヒント: 月末の到来を知らせるようにするには、BILL-MO を月の 1 日にして 1 日前に知らせるように設定します。

INDIGLO® ナイトライト/NIGHT-MODE® 機能

INDIGLO® ボタンを押すと、ウォッチのディスプレイが 2~3 秒間 (設定中は 5~6 秒) 発光します。INDIGLO® ナイトライトに使用されているエレクトロルミネッセンス技術が文字盤全体を明るくし、夜間や暗いところでもはっきり見える構造になっています。INDIGLO® ボタンが押しあたりナイトライト機能がおんになっているときには、どのボタンを押しても点灯します。

INDIGLO® ボタンを 4 秒間押し続けると NIGHT-MODE® 機能が作動します。時刻モードで月のアイコン が表示されます。この機能がオンになっているときには、どのボタンを押しても INDIGLO® ナイトライトが 3 秒間点灯します。NIGHT-MODE® 機能を解除するには、もう一度 INDIGLO® ボタンを 4 秒間押し続ければ解除されますが、この操作をしなくても 8 時間後には自動的に解除されます。

耐水性

耐水性のウォッチには、メートル表示または (≡) マークが表示されています。

耐水性深度	p.s.i.a. * 水面下水圧
30m/98ft	60
50m/164ft	86
100m/328ft	160

*重量ポンド毎平方インチ絶対圧

警告: 耐水性を維持するため、水中ではボタンは一切押さないで下さい。1. ウォッチの耐水性は、レンズ、プッシュボタン、ケースが無傷である場合に限り保たれます。

- このウォッチはダイバーウォッチではありませんので、ダイビングには使用しないでください。
- ウォッチに塩水がかかった場合は真水ですすいでください。
- 耐衝撃性はウォッチの文字盤またはケース裏面に表示されています。腕時計計 ISO の衝撃耐性試験に合格するように設計されていますが、クリスタルレンズを傷つけないように十分注意してください。

電池

Timex では、電池の交換は販売店または時計専門店に依頼されますよう強く勧めしています。電池の種類はウォッチの裏に表示されています。ウォッチ内部にリセットスイッチがある場合は、電池を交換した後でスイッチを押してシャットさせてください。電池の寿命は一定の使用条件を仮定して概算したものです。電池の寿命は実際の使用方法によって異なります。

電池を換却しないでください。再充電しないでください。取り出した電池はお子様の手が届かないところに保管してください。

TIMEX

www.timex.com

W-282 032-095002 AS

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ ЧАСОВ TIMEX®.

Пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации, чтобы понять, как правильно пользоваться часами Timex®.

- ФУНКЦИИ И ПРИНЦИП РАБОТЫ**
- Отображение времени в 12- и 24-часовом формате
 - Отображение даты в формате MM-DD (месяц-день) или DD-MM (день-месяц)
 - 3 часовых пояса
 - Подает сигнал с помощью звука и/или вибрации
 - Дополнительный часовской звуковой сигнал
 - 100-часовой хронограф с памятью, достояной для отсчета 100 временных отрезков
 - 24-х часовой таймер обратного отсчета (обратный отсчет и остановка или повторение)
 - Напоминания о событиях
 - Таймер потребления жидкости
 - 3 режима будильника (ежедневно/в будние дни/в выходные дни) с повтором сигнала через 5 минут
 - Индивидуализированная настройка режимов (спрячьте ненужные режимы)
 - Ночная подсветка INDIGLO® с режимом NIGHT-MODE®

Многочасовое нажатие кнопки **MODE** позволяет пройти по списку режимов: Chrono (Хронограф), Timer (Таймер), Occasion (Событие), Hydration (Увлажнение), Alarm 1 (Будильник 1), Alarm 2 (Будильник 2) и Alarm 3 (Будильник 3). Нажатие кнопки **MODE** для выхода из любого режима и возвращения в режим времени (TIME).



Вторичные функции кнопок обозначены в скобках.

ВРЕМЯ

- Для установки времени, даты и других функций:
- При индикации времени и даты нажмите и держите в нажатой кнопке **SET**.
 - Нажатие мигать индикатор часового пояса (1, 2, или 3).
 - Нажмите **NEXT**. Начнет мигать значение часа. Нажмите + или - для изменения значения часа с учетом AM (до полудня) или PM (после полудня). Держите кнопку в нажатом положении для прокрутки значений.
 - Нажмите **NEXT**. Начнет мигать значение минут. Нажмите + или - для изменения значения минут.
 - Нажмите **NEXT**. Начнет мигать значение секунд. Нажмите + или - для обнуления секунд.
 - Нажмите **NEXT**. Начнет мигать значение месяца. Нажмите+ или - для изменения значения. Всплывет значение. Будильник+ или - для изменения значения минут.
 - Нажмите **NEXT**. Начнет мигать значение дня. Нажмите + или - для изменения значения дня.
 - Нажмите **NEXT**. Начнет мигать значение года. Нажмите + или - для изменения значения года.
 - Нажмите **NEXT** для настройки других функций. Нажимайте + или - для изменения значения, затем нажмите **NEXT** для перехода к следующей функции. В любой момент Вы можете нажать кнопку **DONE** для выхода из режима настройки и сохранения параметров настройки. В часах имеются следующие функции: отображение времени в 12- или 24-часовом формате, отображение даты в формате MM-DD (месяц-день) или DD-MM (день,месяц), звуковое оповещение или вибрация, почасовой звуковой сигнал , тональный сигнал кнопки, индивидуализированная настройка режимов (Выберите команду "HIDE" ("СПРЯТАТЬ") для ненужных функций – они будут удалены из последовательности функций).

Если Вы спрятали какой-либо режим, его можно повторно заново включить в последовательности функций, используя процедуру, описанную выше.

Нажмите и держите нажатой кнопку **START-SPLIT**, чтобы увидеть второй часовой пояс. Нажмите и держите нажатой кнопку **START-SPLIT**, чтобы увидеть третий часовой пояс. Продолжайте держать кнопку нажатой в течение 4 секунд для переключения на основной часовой пояс.

Нажмите и удерживайте нажатой кнопку **STOP-RESET**, чтобы увидеть следующее наступающее событие (см. описание режима Occasion (Событие)). Отпустите кнопку, затем немедленно нажмите ее снова и удерживайте в нажатом положении для просмотра последующих событий.

В двойном режиме имеется выбор типа оповещения для будильника и обратного отсчета: слышимый звуковой сигнал, беззвучная вибрация или комбинация вибрации и следующего за ней звукового сигнала. Смотрите пункт 9 для настройки.

ХРОНОГРАФ

В этом режиме часы выполняют функции хронографа (секундомера). Для перевода часов в режим хронографа (Chrono) следует нажать кнопку **MODE**.

Нажмите и удерживайте нажатой кнопки **START-SPLIT**, чтобы увидеть следующее наступающее событие (см. описание режима Occasion (Событие)). Отпустите кнопку, затем немедленно нажмите ее снова и удерживайте в нажатом положении для просмотра последующих событий.

В двойном режиме имеется выбор типа оповещения для будильника и обратного отсчета: слышимый звуковой сигнал, беззвучная вибрация или комбинация вибрации и следующего за ней звукового сигнала. Смотрите пункт 9 для настройки.

Остановка хронографа производит нажатием кнопки **STOP-RESET**. Затем значок Ф секундомера перестает мигать, что свидетельствует об остановке хронографа.

Повторное включение производит нажатием кнопки **START-SPLIT**. Сброс хронографа производит нажатием и удержанием в нажатом положении кнопки **STOP-RESET**.

Хронограф продолжает работу даже после выхода из режима. Значок Ф секундомера появится в режиме времени (TIME).

При включенном хронографе нажмите кнопку **START-SPLIT**, чтобы начать отсчет времени определенного отрезка.

Продолжительность каждого временного отрезка, а также промежуточные время будут показаны с номером соответствующего временного отрезка.

LAP 1 = 7.11	LAP 2 = 7.50	LAP 3 = 7.08	LAP 4 = 7.30
SPLIT 1 = 7.11			
	SPLIT 2 = 15.01		
		SPLIT 3 = 22.09	
			SPLIT 4 = 29.38

Для установки формата индикации нажмите кнопку **SET-RECALL**. Нажмите + или – для выбора необходимого формата. Для выхода из режима нажмите **DONE**.

ПРИМЕЧАНИЕ:

• При замере промежуточного времени информация на дисплее «заморажива» на 10 секунд. Для разблокирования дисплея и немедленного возобновления индикации включенного хронографа необходимо нажать **MODE**.

ТАЙМЕР

Режим таймера дает возможность использовать таймер обратного отсчета с оповещением. Нажимайте **MODE** несколько раз, пока на дисплее не появится режим таймера (TIMER).

Для установки времени обратного отсчета:

- Нажмите **SET**. Начнет мигать значение часа. Нажмите + или – для изменения значения часа; держите кнопку в нажатом положении для прогона значений.
- Нажмите **NEXT**. Начнет мигать значение минут. Нажмите+ или - для изменения значения минут.
- Нажмите **NEXT**. Начнет мигать значение секунд. Нажмите + или – для изменения значения секунд.
- Нажмите **NEXT**. Начнет мигать команда в конце обратного отсчета. Нажмите + или – для выбора команды STOP (остановить) или REPEAT (повторить), помеченных значком песочных часов со стрелкой .
- Нажмите **DONE** после любого шага по окончании произведения настрок.

Для включения таймера нажмите **START-SPLIT**. Таймер производит обратный отсчет по секундам, начиная со времени обратного отсчета. Начнет мигать значок песочных часов , что свидетельствует о работе таймера.

Для приостановки обратного отсчета нажмите **STOP-RESET**. Песочные часы перестанут двигаться, указывая на остановку таймера.

Для возобновления обратного отсчета нажмите **START-SPLIT**. Для сброса обратного отсчета нажмите **STOP-RESET**.

Об окончании обратного отсчета (таймер дошел до нуля) будет свидетельствовать звуковой сигнал и мигание ночной подсветки. Будильник отключается нажатием любой кнопки. В случае выбора REPEAT AT END таймер выйдет в режим циклического повторения обратного отсчета времени.

Таймер продолжат работать даже при выходе из режима. В режиме Time на дисплее появятся песочные часы .

ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИДКОСТИ

Режим потребления жидкости дает возможность таймеру обратного отсчета напоминать Вам о необходимости пить во время тренировок. Нажимайте **MODE**, пока на дисплее не появится сообщение HYDRA.

- Нажмите **SET**. Начнет мигать значение минут. Нажмите + или – для изменения значения минут, удерживайте кнопку в нажатом положении для прокрутки значений.
- Нажмите **NEXT**. Начнет мигать значение секунд. Нажмите + или – для изменения значения секунд, удерживайте кнопку в нажатом положении для прокрутки значений.
- Нажмите **DONE** после любого шага по окончании произведения настрок.

Для включения таймера потребления жидкости нажмите кнопку **START-SPLIT**. Таймер производит обратный отсчет по секундам, начиная со времени обратного отсчета. Начнет мигать значок капли , что свидетельствует о работе таймера.

Для приостановки обратного отсчета нажмите **STOP-RESET**. Значок капли перестанет двигаться, указывая на остановку таймера.

Для возобновления обратного отсчета нажмите **START-SPLIT**. Для сброса обратного отсчета нажмите **STOP-RESET**.

Об окончании обратного отсчета (таймер дошел до нуля) будет свидетельствовать звуковой сигнал и мигание ночной подсветки. Для выключения звукового сигнала достаточно нажать любую кнопку.

Режим потребления жидкости продолжает работать даже при выходе из режима. В режиме Time на дисплее появится значок капли .

БУДИЛЬНИК

Часы оборудованы тремя будильниками. Нажимте **MODE** несколько раз до появления ALM 1, ALM 2 или ALM 3.

Установка будильника:

- Нажмите **SET**. Начнет мигать значение часа. Нажмите + или – для изменения значения часа, удерживайте кнопку в нажатом положении для прокрутки значений.
- Нажмите **NEXT**. Начнет мигать значение минут. Нажмите + или – для изменения значения минут.
- Нажмите **NEXT**. В 12-часовом формате отображения начнет мигать AM/PM. Нажмите + или – для изменения значения.
- Нажмите **NEXT**. Начнет мигать индикатор установки периодичности будильника. Нажимте + или – для выбора режима работы будильника DAILY (ежедневно), WEEKDAYS (по будням) или WEEKENDS (по выходным дням).
- Нажмите **DONE** после любого шага по окончании произведения настроек.

Включение/выключение будильника производится нажатием кнопки **START-SPLIT**.

Когда будильник включен в этом режиме и в режиме Time, на дисплее появится значок будильника .

При срабатывании будильника мигает ночная подсветка. Будильник отключается нажатием любой кнопки. В противном случае будильник будет работать в течение 20 секунд с последующим единым повторным включением через пять минут.

Каждый из трёх будильников имеет свою мелодию.

СОБЫТИЕ

Режим Событие позволяет запрограммировать напоминания о таких событиях, как дни рождения, юбилеи, праздники и встречи. Нажимайте **MODE** несколько раз до появления на дисплее режима OCCASN (События).

Текущая дата показана с запланированным на этот день событием на верхней строчке дисплея. Нажмите + или – для перехода к следующей или предыдущей дате; держите кнопку в нажатом положении, чтобы прокрутить даты. Событие будет всегда показано на дисплее вместе с соответствующей датой. Непериодичные события могут быть запланированы на любую дату в будущем на период не более одного года.

Для того чтобы запрограммировать событие:

- Нажмите **SET**. Нач