

**TIMEX<sup>®</sup> IRONMAN<sup>®</sup>**

**EASY TRAINER<sup>™</sup>**

**GPS**

**HORLOGE  
SNELHEID +  
AFSTAND**

**GEBRUIKERS-  
HANDLEIDING**

## INHOUDSOPGAVE

---

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Introductie van uw horloge.....</b>               | <b>3</b>  |
| Functies .....                                       | 3         |
| Het horloge opladen .....                            | 3         |
| Werking .....  | 3         |
| Beschrijving van pictogrammen.....                   | 4         |
| <b>Om te beginnen .....</b>                          | <b>4</b>  |
| De tijd instellen .....                              | 4         |
| Weergegeven eenheden instellen .....                 | 5         |
| Het gebruikersprofiel instellen .....                | 5         |
| Het GPS aanzetten.....                               | 5         |
| <b>De modus Run gebruiken .....</b>                  | <b>5</b>  |
| Een training starten, stoppen en opslaan .....       | 5         |
| Tussentijden nemen .....                             | 6         |
| <b>De modus Chrono gebruiken .....</b>               | <b>7</b>  |
| Een chrono-training starten, stoppen en opslaan..... | 7         |
| <b>De modus interval timer gebruiken .....</b>       | <b>7</b>  |
| De interval timer instellen .....                    | 7         |
| De interval timer starten, stoppen en resetten.....  | 8         |
| <b>Trainingen doornemen.....</b>                     | <b>8</b>  |
| Een te bekijken training kiezen.....                 | 9         |
| Trainingsgegevens bekijken .....                     | 9         |
| Trainingen wissen.....                               | 9         |
| <b>Alarmen instellen.....</b>                        | <b>10</b> |
| Een alarm kiezen .....                               | 10        |
| De alarmtijd instellen .....                         | 10        |
| Een alarm aan- of uitzetten .....                    | 10        |
| <b>Instellingen configureren.....</b>                | <b>10</b> |
| Automatische ronden instellen .....                  | 10        |
| De tijd handmatig instellen .....                    | 11        |
| De functie Night-Mode® inschakelen .....             | 11        |
| Contrast afstellen.....                              | 11        |
| Pieptoon van knop aan- en uitzetten.....             | 11        |
| Het horloge resetten .....                           | 11        |
| <b>Oplossen van problemen.....</b>                   | <b>12</b> |
| Problemen met het GPS.....                           | 12        |
| Problemen met de batterij .....                      | 12        |
| <b>Veiligheid.....</b>                               | <b>12</b> |
| <b>Waterbestendigheid .....</b>                      | <b>12</b> |
| <b>Reinigen en opbergen.....</b>                     | <b>12</b> |
| <b>Tijdzones .....</b>                               | <b>13</b> |
| <b>Garantie en service .....</b>                     | <b>14</b> |
| <b>Conformiteitsverklaring .....</b>                 | <b>15</b> |

## INTRODUCTIE VAN UW HORLOGE

Gefeliciteerd met de aankoop van het Timex® Ironman® Easy Trainer™ GPS horloge. Als serieuze hardloper zult u de nauwkeurige snelheid, het nauwkeurige tempo en andere gegevens die uw horloge u verstrekt, waarderen. De GPS-technologie van het horloge vindt satellieten bijna overal ter wereld zodat u de informatie hebt die u nodig hebt om efficiënt te trainen.

## FUNCTIES

- GPS – verkrijg een fix op satellieten voor het verstrekken van trainingsgegevens. Uw snelheid, afstand en tempo worden bepaald op grond van hoe uw positie ten opzichte van de satellieten verandert. Stel de tijdszone in met behulp van het GPS.
- De modus Run (lopen) – volg gegevens tijdens trainingen. Bekijk uw trainingsgegevens terwijl een training aan de gang is en sla de gegevens op om ze later door te nemen. Schakel op elk gewenst moment tussen de modus Run, Chrono en Interval Timer terwijl de training aan de gang is.
- De modus Chrono – neem tussentijden tijdens trainingen en sla rondegegevens op om ze later door te nemen.
- De modus Interval Timer – programmeer de timer om maximaal 5 opgenomen segmenten te doorlopen en volg maximaal 99 herhalingen van de reeks.
- Trainingen bekijken – in het geheugen opslaan om ze door te nemen wanneer de training gereset is. Sla meer dan 20 uur trainingsgegevens op. Bekijk alle gegevens die voor de gehele training worden bijgehouden, alsook gegevens voor afzonderlijke ronden.
- Handsfree automatische ronde – neem automatisch een tussentijd wanneer u een van 6 selecteerbare afstanden bereikt.
- Alarm – stel maximaal 5 alarmen in die elke dag op de door u opgegeven tijd afgaan.
- Indiglo® nachtverlichting met de functie Night-Mode® – druk op een knop om de wijzerplaat 10 seconden te verlichten.

## HET HORLOGE OPLADEN



Voordat u het horloge voor de eerste keer gebruikt, moet u de batterij minstens 4 uur opladen.

Steek het grote einde van de USB-kabel in een ingeschakelde USB-poort op uw computer en bevestig de laadklem aan het horloge zodat de 2 pennen op de klem de 2 buitenste metalen contacten aan de achterkant van het horloge aanraken.

## WERKING



## DE KNOP INDIGLO® NACHTVERLICHTING

Indrukken om de nachtverlichting 10 seconden in te schakelen.

## GPS ON/OFF

Ingedrukt houden om het GPS in of uit te schakelen.

## MODE

Indrukken om alle modi te doorlopen. Indrukken in instellingschermen om naar het volgende item te gaan.

## START/SPLIT/+

Indrukken in de modus Time (tijd) om naar de modus Run te gaan. Indrukken om te starten in de modi Run, Chrono (chronograaf) en Interval Timer terwijl de timer stilstaat. Indrukken om een tussentijd te nemen in de modi Run en Chrono terwijl de training aan de gang is. Indrukken in de instellingschermen om waarden te verhogen of naar het vorige item in een lijst te gaan.

## VIEW/OK


Indrukken in de modus Run of Chrono om de weergave van het display te veranderen. Indrukken in de instellingschermen om de knipperende optie te bevestigen. Indrukken in de modus Time om de tweede tijdzone te bekijken of ingedrukt houden om de secundaire tijdzone de primaire te maken.

## STOP/SAVE/-

Indrukken om te stoppen terwijl de training aan de gang is. Ingedrukt houden terwijl de training gestopt is, om te resetten en de training op te slaan. Indrukken in de instellingschermen om waarden te verlagen of het volgende item in een lijst te kiezen.

## BESCHRIJVING VAN PICTOGRAMMEN

Deze pictogrammen geven de status van het horloge aan.

|   |                              |   |
|---|------------------------------|---|
|    | GPS zoeken en signaalsterkte | <b>Continu aan:</b> GPS heeft een satelliet-fix.<br><b>Knippert:</b> GPS zoekt naar een satelliet-fix.<br>Meer staafjes duiden op een sterkere satelliet-fix. |
|   | Pieptoon van knop            | Geeft aan dat de knoppen een pieptoon geven.  |
|  | Alarm                        | Een alarm is ingesteld en gaat op de opgegeven tijd af.   |
|  | Batterij                     | Geeft de resterende batterijlading aan. Meer donkere segmenten duiden op een grotere lading.  |

## OM TE BEGINNEN

### DE TIJD INSTELLEN

U kunt de tijd voor twee tijdzones instellen. De tijd wordt door het GPS ingesteld, maar u kiest de tijdzone (GMT-offset), zomertijd [ON (aan) of OFF (uit)], tijdsindeling (12- of 24-uur) en datumindeling (maand-dag of dag-maand).

**OPMERKING:** De GMT-offset is het aantal uren verschil tussen uw tijdzone en Greenwich Mean Time. Elke GMT-offset wordt vermeld met de afgekorte naam van een grote stad in die tijdzone (bijvoorbeeld: Londen wordt weergegeven als LON). Als u uw GMT-offset niet weet, zoekt u uw stad of een dichtbijzijnde stad op in [Tijdzones](#).

1. Druk op MODE (modus) totdat SET (instellen) verschijnt.
2. Druk op + of - om TIME (tijd) te selecteren en druk dan op OK.
3. Druk op + of - om de tijdzone te selecteren die u wilt instellen (TIME 1 of TIME 2) en druk dan op OK.
4. Druk op + of - om AUTO (automatisch) te selecteren (zodat het GPS de tijd instelt) en druk dan op OK.
5. Druk op + of - om uw tijdzone te selecteren en druk dan op OK.
6. Herhaal stap 5 voor DST (zomertijd), tijdsindeling en datumindeling.
7. Druk op MODE om af te sluiten.

**OPMERKING:** U kunt de tijd ook handmatig instellen, waardoor het GPS de tijd niet instelt. Zie [De tijd handmatig instellen](#) voor meer informatie.

## WEERGEGEVEN EENHEDEN INSTELLEN

U kunt eenheden weergegeven in Engelse (mijl, ft, inch, lb) of metrische (kilometer, meter, centimeter, kilogram) eenheden.

1. Druk op MODE totdat SET verschijnt.
2. Druk op + of - om UNIT (eenheid) te selecteren en dan op OK.
3. Druk op + of - om MI voor Engelse of KM voor metrische eenheden te selecteren en dan op OK.
4. Druk op MODE om af te sluiten.

## HET GEBRUIKERSPROFIEL INSTELLEN

Voer uw geslacht, leeftijd, gewicht en lengte in om nauwkeurige berekeningen van calorieën te verzekeren.

1. Druk op MODE totdat SET verschijnt.
2. Druk op + of - om USER (gebruiker) te selecteren en dan op OK.
3. Druk op + of - om geslacht te selecteren en dan op OK.
4. Herhaal stap 3 voor leeftijd, gewicht en lengte.
5. Druk op MODE om af te sluiten.

## HET GPS AANZETTEN

Voordat u het horloge kunt gebruiken om snelheids-, tempo- en afstandsgegevens te verzamelen, moet u het GPS aanzetten en een satelliet opvangen.

1. Neem het horloge mee naar buiten, uit de buurt van gebouwen en hoge bomen.
2. Zorg dat het horloge naar de hemel is gericht; blokkeer de GPS-antenne in het onderste deel van de wijzerplaat niet.
3. Sta stil.
4. ON/OFF (aan/uit) ingedrukt houden.

Het pictogram  knippert wanneer het GPS naar satellieten zoekt. Het is constant aan wanneer een satelliet wordt gevolgd en meer "staven" in het pictogram  betekenen dat de satelliet beter wordt gevolgd.

**OPMERKING:** Een dik wolkendek of regen kan het moeilijk maken om een satelliet te volgen.

## DE MODUS RUN GEBRUIKEN

Gebruik de modus Run wanneer u gegevens over snelheid, afstand, tempo of calorieën moet kunnen bekijken terwijl een training aan de gang is. U wilt deze gegevens wellicht bekijken om uithoudingsvermogen bij een specifieke snelheid te helpen opbouwen of om u te concentreren op het voltooien van een 5K wedstrijd binnen een bepaalde doeltijd. In de modus Run kunt u geen gegevens voor uw huidige ronde bekijken.

De modi Run en Chrono delen de timer, zodat u op elk gewenst moment tussen de twee modi kunt wisselen terwijl de training aan de gang is door op MODE te drukken. Schakel over op de modus Chrono als u rondegegevens wilt bekijken.

**OPMERKING:** In de modus Run kunt u tussentijden nemen, maar u kunt individuele rondegegevens alleen in de modus Chrono bekijken.

Wanneer de training aan de gang is, worden verschillende typen informatie over de training weergegeven:

- Trainingstijd
- Afstand
- Tempo
- Snelheid
- Verbrande calorieën
- Huidige tijd

**OPMERKING:** Voor de meest nauwkeurige berekening van snelheid, afstand en tempo moet u het horloge bij helder weer gebruiken.

## EEN TRAINING STARTEN, STOPPEN EN OPSLAAN

### EEN TRAINING STARTEN

1. Druk op MODE totdat RUN verschijnt.
2. Druk op + of - om GPS (om het GPS te gebruiken voor het registreren van trainingsgegevens) of INDOOR (binnenshuis) (om alleen tijdgegevens te registreren) te selecteren en druk dan op OK.

Een bericht over de levensduur van de batterij verschijnt. Druk op OK om dit te bevestigen. Als de levensduur van de batterij te kort is, laadt u het horloge op zoals beschreven in [Het horloge opladen](#).

Een bericht over het resterende geheugen verschijnt. Druk op OK om dit te bevestigen. Als er naar schatting niet voldoende resterend geheugen is om de voorgenomen training te registreren, wist u enkele trainingen om geheugen vrij te maken zoals beschreven in [Trainingen wissen](#).

3. Druk op START.

### **DE WEERGAVE VAN HET DISPLAY VERANDEREN**

Terwijl een training aan de gang is, kunt u een aantal beeldschermen doorlopen, die elk verschillende gegevens over uw training tonen.

Er zijn vier displays in de modus Run. Alle displays tonen de verstreken tijd en de totale afgelegde afstand, maar de gegevens op de derde regel zijn voor elk display anders. Het eerste display toont het huidige tempo, het tweede de huidige snelheid, het derde verbrande calorieën en het vierde de primaire tijdzone.

Gebruik de displays om te leren hoe u uw training kunt veranderen om uw doelen te bereiken. Als uw tempo bijvoorbeeld te hoog is, kunt u moe worden voordat uw loop voltooid is. Ga langzamer lopen om uw tijdsdoel te halen en de loop toch af te maken.

- Druk op VIEW (bekijken) om de weergave van de displays te doorlopen.

### **EEN TRAINING STOPPEN**

1. Druk op STOP om te pauzeren terwijl de training aan de gang is.
2. Als de training gepauzeerd, maar niet gereset is, drukt u op START om te hervatten.

### **EEN TRAINING OPSLAAN EN RESETTEN**

Wanneer u een training reset, worden de trainingsgegevens in het geheugen opgeslagen zodat u ze later kunt doornemen.

1. Terwijl de training wordt gepauzeerd, houdt u SAVE (opslaan) ingedrukt om de training op te slaan en te resetten.

Alle verzamelde gegevens worden opgeslagen. Zie [Trainingen doornemen](#) voor instructies voor het bekijken van opgeslagen gegevens.

### **TUSSENTIJDEN NEMEN**

#### **WAT ZIJN RONDE- EN TUSSENTIJDEN?**

De rondetijd is de duur van een individueel segment van uw training. De tussentijd is de verstreken tijd vanaf het begin van de training tot en met het huidige segment.

Wanneer u een "tussentijd neemt", is de tijd van één segment (zoals één ronde) opgenomen en wordt nu de tijd van het volgende segment opgenomen.

Het onderstaande diagram geeft de ronde- en tussentijden weer voor een training waarin 4 ronden zijn gedaan.

| RONDE 1      | RONDE 2      | RONDE 3      | RONDE 4      |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 7:11 MIN     | 7:50 MIN     | 7:08 MIN     | 7:30 MIN     |
| 7:11 MIN     |              |              |              |
| TUSSENTIJD 1 | 15:01 MIN    |              |              |
|              | TUSSENTIJD 2 | 22:09 MIN    |              |
|              |              | TUSSENTIJD 3 | 29:39 MIN    |
|              |              |              | TUSSENTIJD 4 |

### **EEN TUSSENTIJD NEMEN**

- Terwijl de timer loopt, drukt u op SPLIT (tussentijd) om een tussentijd op te nemen.

De ronde- en tussentijd voor de voltooide ronde worden weergegeven en het horloge begint de tijd van de nieuwe ronde op te nemen.

Gegevens over individuele ronden worden opgeslagen wanneer u de training opslaat en reset. Zie [Trainingsgegevens bekijken](#) voor instructies voor het bekijken van opgeslagen rondegegevens.

U kunt in de modus Chrono op VIEW drukken om gegevens voor een aan de gang zijnde ronde te bekijken. Zie [De weergave van het display veranderen](#) voor instructies voor het veranderen van displayschermen van de modus Chrono.

## DE MODUS CHRONO GEBRUIKEN

Gebruik de modus Chrono wanneer u gegevens over tijd en afstand alleen voor de aan de gang zijnde ronde moet kunnen bekijken. U kunt deze gegevens bijvoorbeeld gebruiken om de consistentie van de tijd van etappes van 1 km in dezelfde loop te meten.

Alle gegevens die in de modus Run worden bijgehouden, worden nog steeds bijgehouden wanneer u in de modus Chrono bent, maar de gegevens die u in de modus Chrono kunt bekijken zijn beperkter; in de modus Chrono kunt u alleen gegevens over de huidige ronde bekijken.

De modi Chrono en Run gebruiken beide de klok met verstreken tijd. U kunt op MODE drukken om tussen de twee modi te wisselen. Schakel over naar de modus Run als u gegevens over snelheid, afstand, tempo of calorieën voor de gehele training wilt bekijken.

**OPMERKING:** Voor de meest nauwkeurige berekening van snelheid, afstand en tempo moet u het horloge bij helder weer gebruiken.

## EEN CHRONO-TRAINING STARTEN, STOPPEN EN OPSLAAN

### EEN TRAINING STARTEN

1. Druk op MODE totdat CHRO verschijnt..
2. Druk op + of - om GPS (om het GPS te gebruiken voor het registreren van trainingsgegevens) of INDOOR (om alleen tijdgegevens te registreren) te selecteren en druk dan op OK.

Een bericht over de levensduur van de batterij verschijnt. Druk op OK om dit te bevestigen. Als de levensduur van de batterij te kort is, laadt u het horloge op zoals beschreven in [Het horloge opladen](#).

Een bericht over het resterende geheugen verschijnt. Druk op OK om dit te bevestigen. Als er naar schatting niet voldoende resterend geheugen is om de voorgenomen training te registreren, wist u enkele trainingen om geheugen vrij te maken zoals beschreven in [Trainingen wissen](#).

3. Druk op START.

### DE WEERGAVE VAN HET DISPLAY VERANDEREN

Terwijl een ronde aan de gang is, kunt u tussen twee beeldschermen wisselen die elk verschillende gegevens over de ronde tonen.

Beide displays tonen de ronde- en tussentijden maar het ene toont het rondenummer terwijl het andere de afstand toont die tijdens de ronde is afgelegd.

- Druk op VIEW om de weergave van displays te veranderen.

### TUSSENTIJDEN NEMEN, EEN CHRONO-TRAINING STOPPEN EN OPSLAAN

Neem tussentijden, stop de timer, sla de training op en reset de training zoals beschreven in [De modus Run gebruiken](#).

## DE MODUS INTERVAL TIMER GEBRUIKEN

Gebruik de modus Interval Timer wanneer u de intensiteit van uw training gedurende een vooraf bepaalde hoeveelheid tijd moet kunnen variëren. Bijvoorbeeld: u kunt hardlopen gedurende één tijdsperiode en wandelen gedurende een andere, zodat u kunt herstellen voordat u weer gaat hardlopen. Hierdoor kunt u de reeks herhalen en een bepaalde afstand afleggen zonder de hele weg te hoeven hardlopen of lange tijd te hoeven wandelen.

### DE INTERVAL TIMER INSTELLEN

Met de intervaltimer kunt u de duur van maximaal 5 segmenten instellen die op volgorde kunnen worden herhaald.

1. Druk op MODE (modus) totdat SET (instellen) verschijnt.
2. Druk op + of - om TIMER te selecteren en dan op OK.
3. Druk op + of - om het "knipperende" segmentnummer (1 van 5) te selecteren en dan op OK.
4. Druk op + of - om de duur in uren van dat segment te selecteren en dan op OK.
5. Druk op + of - om de duur in minuten van dat segment te selecteren en dan op OK.
6. Druk op + of - om de duur in seconden van dat segment te selecteren en dan op OK.
7. Verander de tijd van de andere segmenten door stap 3-6 te herhalen.
8. Druk op OK om de instellingen te doorlopen zodat u vorige instellingen kunt veranderen.
9. Wanneer u klaar bent, drukt u op MODE om de modus TIMER SET (timer instellen) te verlaten en nogmaals op MODE om de modus SET te verlaten.

**OPMERKING:** Druk op MODE totdat INT TIMER verschijnt om de instellingen te bekijken. Druk herhaaldelijk op STOP om elk segment en de tijd ervan te zien.

## DE INTERVAL TIMER STARTEN, STOPPEN EN RESETTEN

### EEN SESSIE VAN DE INTERVALTIMER STARTEN

Wanneer u de intervaltimer gebruikt, doorloopt deze automatisch de tijd van elk segment en telt deze het aantal keren dat de reeks wordt herhaald.

1. Druk op MODE totdat INT TIMER verschijnt.

**OPMERKING:** Als SEG-1 en de volledige tijd ervan niet op het display verschijnt, houdt u STOP ingedrukt om de intervaltimer naar de oorspronkelijke instellingen te resetten.

**OPMERKING:** Als u de instellingen wilt bekijken, drukt u herhaaldelijk op STOP om elk segment en de tijd ervan te zien.

2. Druk op START om de intervaltimersessie te beginnen. Het eerste segment (SEG-1) begint af te tellen zoals weergegeven op het horloge.

3. Naarmate de tijd van elk segment afloopt, piept het horloge en begint het aftellen van het volgende segment.

4. Wanneer SEG-1 weer is bereikt, loopt de herhalingsteller (R) op met 1 en gaat deze door totdat de intervaltimer wordt gestopt.

**OPMERKING:** Als u gegevens over afstand, tempo, snelheid en/of verstreken tijd wilt vastleggen tijdens een intervaltimertraining, moet u het gedeelte over [De modus Run gebruiken](#) raadplegen. Start de modus Run vlak voordat de intervaltimertraining begint en stop en sla de modus Run op vlak nadat de intervaltimertraining is beëindigd.

### EEN SESSIE VAN DE INTERVALTIMER STOPPEN

1. Druk op STOP om te pauzeren terwijl de training aan de gang is.

2. Als de training gepauzeerd, maar niet gereset is, drukt u op START om te hervatten.

### DE INTERVALTIMER RESETTEN

1. Terwijl de training is gepauzeerd, houdt u STOP ingedrukt om de intervaltimer naar de oorspronkelijke instellingen te resetten.

## TRAININGEN DOORNEMEN

Steeds wanneer u de timer reset in de modus Run of Chrono, wordt de training opgeslagen. U kunt deze op de schermen [Review](#) (loopgegevens) bekijken. Vergelijk deze opgeslagen trainingen met elkaar om uw vorderingen te volgen en te besluiten hoe u de volgende keer traint.

U kunt het volgende in de schermen [Review](#) bekijken:

| Gegevens | Beschrijving   |
|----------|--|
| ST       | starttijd  |
| END      | eindtijd   |
| DIST     | totale afgelegde afstand                             |
| CHRONO   | totale tijd  |
| AV PACE  | gemiddeld aantal minuten per mijl over hele training |

| Gegevens     | Beschrijving                                     |
|--------------|--|
| AV SPEED     | gemiddeld aantal mijl per uur over hele training |
| CAL          | tijdens de training verbrande calorieën          |
| Lap time     | verstreken tijd, alleen voor deze ronde          |
| Lap distance | afgelegde afstand tijdens deze ronde             |

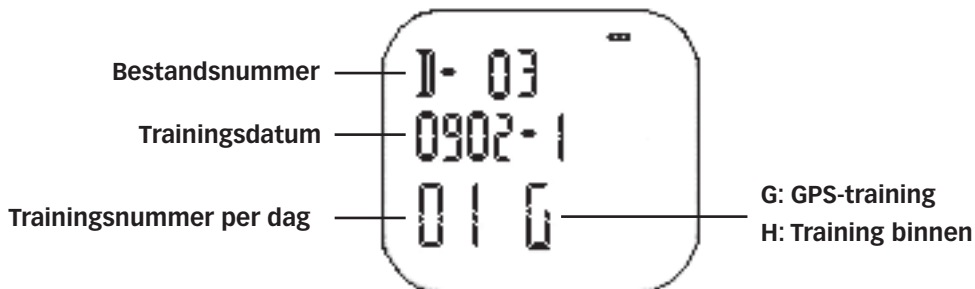


## EEN TE BEKIJKEN TRAINING KIEZEN

Voordat u de details van een training kunt bekijken, selecteert u de training die u wilt bekijken. Informatie in de lijst met opgeslagen trainingen helpt u een training selecteren.

1. Druk op MODE totdat **REVIEW** verschijnt.

De meest recente gegevens in de lijst met trainingen worden weergegeven. Het diagram beschrijft de onderdelen van de opgeslagen gegevens:



2. Druk op + of - om door de lijst met trainingen te schuiven.
3. Druk op VIEW.

De eerste pagina gegevens voor die training verschijnt.

## TRAININGSGEGEVENS BEKIJKEN

- Druk op VIEW om alle schermen te doorlopen om gedetailleerde gegevens voor die training te bekijken.

De schermen met trainingsgegevens worden in deze volgorde weergegeven:

- Trainingsbegin- en eindtijd en afstand
- Verstreken tijd, afstand en gemiddeld tempo
- Gemiddelde snelheid en totaal verbrande calorieën
- Verstreken tijd en afstand van elke ronde

## TRAININGEN WISSEN

Om geheugen in het horloge vrij te maken kunt u een of meer trainingen wissen.

### ÉÉN TRAINING WISSEN

1. Druk op MODE totdat **REVIEW** verschijnt.
2. Druk op + of - om een te wissen training te selecteren en druk dan op VIEW.
3. Druk op VIEW tot VIEW/dEL/ALL (bekijken/wissen/alle) verschijnt.
4. Druk op + of - om dEL te selecteren en dan op OK.

De training wordt uit het geheugen gewist.

**OPMERKING:** Er is geen bevestiging wanneer een training wordt gewist; de training wordt onmiddellijk gewist wanneer u op OK drukt.

### ALLE TRAININGEN WISSEN

1. Druk op MODE totdat **REVIEW** verschijnt.
2. Druk op + of - om een training te selecteren en dan op VIEW.
3. Druk op VIEW tot VIEW/dEL/ALL verschijnt.
4. Druk op + of - om ALL te selecteren en dan op OK.

De trainingen worden uit het geheugen gewist.

**OPMERKING:** Er is geen bevestiging; alle trainingen worden onmiddellijk gewist wanneer u op OK drukt.

## ALARMEN INSTELLEN

U kunt maximaal 5 alarmen op het horloge instellen. Elk van deze alarmen kan worden ingesteld om op een andere tijd af te gaan.

Wanneer u het alarm instelt, kiest u op welke tijdzone (T1 of T2) het alarm van toepassing is; het alarm gaat elke dag in die tijdzone op de opgegeven tijd af.

Alle alarmen gaan af ongeacht welke tijdzone primair is, maar ze gaan op de tijd af die volgens de door u geselecteerde tijdzone is opgegeven.

### EEN ALARM KIEZEN

1. Druk op MODE totdat SET verschijnt.
2. Druk op + of - om ALARM te selecteren en dan op OK.
3. Druk op + of - om het in te stellen alarm te selecteren en dan op OK.

### DE ALARMTIJD INSTELLEN

1. Druk in het alarminstellingenscherf op + of - om de uren te veranderen en dan op OK.
2. Druk op + of - om de minuten te veranderen en dan op OK.
3. Druk op + of - om de tijdzone te selecteren waarop het alarm (T1 of T2) van toepassing is en druk dan op OK.
4. Druk op + of - om het alarm ON (aan) te zetten en dan op OK.
5. Druk op + of - om de KEY TONE (pieptoon van knop) ON (aan) of OFF (uit) te zetten en dan op OK.  
**OPMERKING:** Zelfs als u KEY TONE op OFF instelt, gaat het alarm op de opgegeven tijd af; deze instelling geldt alleen voor het geven van een pieptoon wanneer u op een knop drukt.
6. Druk op MODE om af te sluiten.

### EEN ALARM AAN- OF UITZETTEN

U kunt een alarm aan- of uitzetten in de modus ALARM.

1. Druk op MODE totdat ALARM verschijnt.
2. Druk op - om het alarm te selecteren dat u aan of uit wilt zetten.
3. Druk op + om tussen ON en OFF te wisselen.
4. Druk op MODE om af te sluiten.

Wanneer een alarm ON is, verschijnt het pictogram  rechtsonder op het display.

### INSTELLINGEN CONFIGUREREN

De in dit gedeelte beschreven veranderingen in de instellingen zijn niet vereist maar u kunt deze instellingen gebruiken om het horloge optimaal te gebruiken.

### AUTOMATISCHE RONDEN INSTELLEN

U kunt het horloge instellen om automatisch een tussentijd te nemen tijdens trainingen. Automatische ronden werken in de modi Run en Chrono wanneer de timer loopt. U kiest een van de vooringestelde afstanden en het horloge neemt een tussentijd voor u zodat u niet afgeleid wordt of uw ogen van de weg af hoeft te nemen.

1. Druk op MODE totdat SET verschijnt.
2. Druk op + of - om AUTO LAP (automatische ronde) te selecteren en dan op OK.
3. Druk op + of - om de afstand te selecteren waarop het horloge een tussentijd zal nemen en druk dan op OK.

U selecteert alleen het aantal eenheden waarop u een tussentijd wilt nemen. Het horloge gebruikt de door u geselecteerde maateenheden wanneer u het horloge in het gedeelte [Om te beginnen](#) instelt.

Als u bijvoorbeeld MI kiest wanneer u het horloge instelt, en 1 kiest in stap 2 van deze procedure, neemt het horloge elke mijl die u aflegt een tussentijd.

4. Druk op + of - om ALERT (waarschuwing) op ON (aan) in te stellen (het horloge geeft een pieptoon wanneer een tussentijd wordt genomen) of OFF (uit) (het horloge geeft geen pieptoon) en druk dan op OK.
5. Druk op MODE om af te sluiten.

## DE TIJD HANDMATIG INSTELLEN

Het is het eenvoudigste om het GPS de tijd voor u te laten instellen op grond van geselecteerde tijdzones maar u kunt beide tijdzones ook handmatig instellen.

1. Druk op MODE totdat SET verschijnt.
2. Druk op - of + om TIME te selecteren en druk dan op OK.
3. Druk op + of - om de tijdzone (TIME 1 of TIME 2) te selecteren die u wilt instellen en druk dan op OK.
4. Druk op + of - om MANUAL (handmatig) te selecteren en dan op OK.
5. Druk op + of - om de uren te veranderen en dan op OK om naar het volgende veld te gaan.
6. Herhaal stap 5 voor minuten, seconden, jaar, maand, dag, tijdsindeling en datumindeling.
7. Druk op MODE om af te sluiten.

## DE TIJDWEERGAVE SELECTEREN

U kunt twee tijdzones op het horloge instellen voor de tijd in verschillende tijdzones. Standaard is TIME 1 de primaire tijdzone die in de modus Time wordt weergegeven maar u kunt TIME 2 bekijken of die de primaire tijdzone maken.

- Druk in de modus Time op VIEW om de tijd in uw secundaire tijdzone te zien.
- Houd VIEW ingedrukt in de modus Time om de secundaire tijdzone de primaire te maken.

## DE FUNCTIE NIGHT-MODE® INSCHAKELEN

Gewoonlijk moet u op de knop INDIGLO® drukken om de nachtverlichting in te schakelen. Wanneer de functie Night Mode® ingeschakeld is, gaat de nachtverlichting aan als een willekeurige knop in de primaire tijdzone tussen 18 uur en 7 uur ingedrukt wordt.

1. Druk op MODE totdat SET verschijnt.
2. Druk op + of - om NIGHT (nacht) te selecteren en dan op OK.
3. Druk op + of - om ON te selecteren en dan op OK.
4. Druk op MODE om af te sluiten.

## CONTRAST AFSTELLEN

Contrastinstellingen bepalen hoe donker de tekst op het horlogescherf eruit ziet. Verhoog de contrastinstelling voor donkerdere tekst en verlaag de instelling voor lichtere tekst.

1. Druk op MODE totdat SET verschijnt.
2. Druk op + of - om CONTRAST te selecteren en dan op OK.
3. Druk op + of - om de contrastwaarde te selecteren en dan op OK.
4. Druk op MODE om af te sluiten.

## PIEPTOON VAN KNOP AAN- EN UITZETTEN

Selecteer of het horloge wel of niet een pieptoon geeft wanneer u op een knop drukt.

1. Druk op MODE totdat SET verschijnt.
2. Druk op + of - om TONE (toon) te selecteren en dan op OK.
3. Druk op + of - om ON of OFF te selecteren en dan op OK.
4. Druk op MODE om af te sluiten.

Wanneer TONE ON (aan) is, verschijnt het pictogram  rechtsonder op het display.

U kunt de pieptoon van de knoppen ook instellen wanneer u het alarm instelt. Zie [De alarmtijd instellen](#) voor meer informatie.

## HET HORLOGE RESETTEN

U kunt alle instellingen terugstellen op hun standaardwaarden. Uw gebruikersprofiel en trainingsgegevens worden behouden.

- Houd INDIGLO®, MODE, START/SPLIT/+ en STOP/SAVE/- tegelijkertijd ingedrukt.

## OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Volg deze stappen om problemen op te lossen die kunnen ontstaan bij gebruik van het horloge.

### PROBLEMEN MET HET GPS

#### **HOE SCHAKEL IK HET GPS UIT?**

Als de timer gedurende 15 minuten niet loopt, wordt het GPS automatisch uitgeschakeld.

Om de batterij langer mee te laten gaan kunt u het GPS handmatig uitschakelen.

- Houd GPS ON/OFF ingedrukt om het GPS uit te schakelen.

#### **WAAROM KAN IK GEEN SATELLIET-FIX KRIJGEN?**

Om een goede satelliet-fix te krijgen moet het GPS een vrije gezichtslijn op de satellieten hebben.

- Ga naar buiten en blijf uit de buurt van gebouwen of hoge bomen.
- Blijf stilstaan.
- Richt de onderkant van de wijzerplaat naar de hemel.

### PROBLEMEN MET DE BATTERIJ

#### **DE BATTERIJ-INDICATOR KOMT NIET OVEREEN MET DE WERKELIJKE LADING**

Als het display te licht is of het GPS onverwacht wordt uitgeschakeld, maar de batterij-indicator vol lijkt te zijn, doet u het volgende:

1. Laat de batterij helemaal leeglopen zodat het horloge automatisch wordt uitgeschakeld.
2. Laad het horloge helemaal op zonder onderbreking.

**OPMERKING:** Zelfs wanneer het horloge niet in gebruik is, moet u het horloge om de 1 of 2 maanden opladen om de batterij zo lang mogelijk mee te laten gaan.

### VEILIGHEID

**VOORZICHTIG:** Draag dit horloge niet terwijl u zwemt. Langdurige onderdompeling in water kan elektrische kortsluiting veroorzaken wat huidirritatie en kleine brandwonden tot gevolg kan hebben.

### WATERBESTENDIGHEID

Het horloge is waterbestendig tot 50 meter.

| Waterbestendige diepte | p.s.i.a. *Waterdruk onder oppervlak |
|------------------------|-------------------------------------|
| 50 m /160 ft           | 86                                  |

\*lb per vierkante inch absoluut

Als het horloge is ondergedompeld, veeg het dan af en laat het volledig aan de lucht drogen voordat het wordt gebruikt of opgeladen.

### REINIGEN EN OPBERGEN

U kunt het horloge met een vochtige doek en zacht reinigingsmiddel schoonmaken. Veeg het helemaal droog alvorens het te gebruiken of op te laden.

**OPMERKING:** Gebruik geen chemische reinigingsmiddelen of oplosmiddelen die kunststof onderdelen kunnen beschadigen.

Om permanente schade aan het horloge te voorkomen mag u het horloge niet gedurende lange perioden bij zeer hoge of lage temperaturen opbergen.

## TIJDZONES

Raadpleeg deze tabel voor richtlijnen bij het instellen van de tijdzones. Als uw stad niet op de lijst staat en u uw GMT-offset niet weet, selecteert u de stad die het dichtste bij u is.

| GMT-offset | Stads-code            | Stad                   | GMT-offset | Stads-code | Stad        | GMT-offset | Stads-code   | Stad         |
|------------|-----------------------|------------------------|------------|------------|-------------|------------|--------------|--------------|
| -11        | PPG                   | Pago Pago              | 0          | LON        | Londen      | +5.5       | BOM          | Mumbai       |
| -10        | HNL                   | Honolulu               |            | DUB        | Dublin      | +6         | DAC          | Dhaka        |
|            | PPT                   | Papeete                |            | LIS        | Lissabon    |            | CMB          | Colombo      |
| -9         | ANC                   | Anchorage              |            | CAS        | Casablanca  | +6.5       | RGN          | Yangon       |
| -8         | YVR                   | Vancouver              |            | DKR        | Dakar       | +7         | BKK          | Bangkok      |
|            | SFO                   | San Francisco          |            | ABJ        | Abidjan     |            | JKT          | Jakarta      |
|            | LAX                   | Los Angeles            | PAR        | Parijs     | PNH         |            | Phnom Penh   |              |
|            | LAS                   | Las Vegas              | MIL        | Milaan     | HAN         | Hanoi      |              |              |
|            | SEA                   | Seattle                | ROM        | Rome       | +8          | SIN        | Singapore    |              |
|            | US-P                  | Pacific Standard Time  | BER        | Berlijn    |             | HKG        | Hongkong     |              |
| -7         | DEN                   | Denver                 | MAD        | Madrid     |             | KUL        | Kuala Lumpur |              |
|            | ELP                   | El Paso                | FRA        | Frankfurt  |             | TPE        | Taipei       |              |
|            | US-M                  | Mountain Standard Time | AMS        | Amsterdam  |             | PER        | Perth        |              |
| -6         | MEX                   | Mexico City            | VIE        | Wenen      |             | PEK        | Beijing      |              |
|            | CHI                   | Chicago                | ALG        | Algiers    | MNL         | Manila     |              |              |
|            | HOU                   | Houston                | STO        | Stockholm  | SHA         | Shanghai   |              |              |
|            | DFW                   | Dallas/Fort Worth      | HAM        | Hamburg    | +9          | SEL        | Seoul        |              |
|            | MSY                   | New Orleans            | ZRH        | Zürich     |             | TYO        | Tokio        |              |
|            | YWG                   | Winnipeg               | +2         | IST        |             | Istanboel  | +9.5         | ADL          |
|            | US-C                  | Central Standard Time  |            | CAI        | Cairo       | DRW        | Darwin       |              |
| -5         | MIA                   | Miami                  |            | JRS        | Jeruzalem   | +10        | GUM          | Guam         |
|            | NYC                   | New York               |            | ATH        | Athene      |            | SYD          | Sydney       |
|            | YUL                   | Montréal               |            | HEL        | Helsinki    |            | MEL          | Melbourne    |
|            | DTW                   | Detroit                |            | DAM        | Damascus    | +11        | NOU          | Noumea       |
|            | BOS                   | Boston                 | CPT        | Kaapstad   | +12         | WLG        | Wellington   |              |
|            | PTY                   | Panama City            | +3         | JED        |             | Jeddah     | CHC          | Christchurch |
|            | HAV                   | Havana                 |            | MOW        |             | Moskou     | NAN          | Nadi         |
|            | ATL                   | Atlanta                |            | KWI        |             | Koeweit    | AKL          | Auckland     |
|            | YYZ                   | Toronto                |            | ADD        | Addis Abeba |            |              |              |
|            | WAS                   | Washington             | NBO        | Nairobi    |             |            |              |              |
| US-E       | Eastern Standard Time | +3.5                   | THR        | Teheran    |             |            |              |              |
| -4         | CCS                   | Caracas                | SYZ        | Shiraz     |             |            |              |              |
|            | LPB                   | La Paz                 | +4         | DXB        | Dubai       |            |              |              |
|            | SCL                   | Santiago               |            | AUH        | Abu Dhabi   |            |              |              |
| -3         | RIO                   | Rio de Janeiro         | MCT        | Masqat     |             |            |              |              |
|            | GRU                   | Sao Paulo              | +4.5       | KBL        | Kabul       |            |              |              |
|            | BUE                   | Buenos Aires           | +5         | KHI        | Karachi     |            |              |              |
|            | BSB                   | Brasilia               |            | MLE        | Malé        |            |              |              |
|            | MVD                   | Montevideo             | +5.5       | DEL        | Delhi       |            |              |              |

## GARANTIE EN SERVICE

### Internationale garantie van Timex (beperkte Amerikaanse garantie)

Uw Timex® GPS-horloge heeft een garantie van Timex voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex Group USA, Inc. en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, het Timex® product repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of het vervangen door een identiek of gelijksoortig model.

#### **BELANGRIJK: DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN HET PRODUCT:**

1. nadat de garantietermijn is verlopen;
2. als het product oorspronkelijk niet bij een erkende Timex-winkelier is gekocht;
3. als gevolg van reparaties die niet door Timex zijn uitgevoerd;
4. als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik en
5. het glas, de band, de sensorbehuizing, de accessoires of de batterij. Timex kan het vervangen van deze onderdelen in rekening brengen.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIIP VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL.

TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE. Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u uw GPS-horloge naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex winkelier waar het GPS-horloge gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele reparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele reparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw GPS-horloge sturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US\$ 8,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN\$ 7,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 3,50 in het VK. In andere landen zal Timex port en behandeling in rekening brengen. **STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.**

Voor de VS kunt u 1-800-328-2677 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië +55 (11) 5572 9733. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribische gebied, Bermuda en de Bahamas (501) 370-5775 (VS). Voor Azië 852-2815-0091. Voor het VK 44 208 687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 03 81 63 42 51 (van 10.00 tot 12.00 uur). Voor Duitsland/Oostenrijk: +43 662 88921 30. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie. In Canada, de VS en sommige andere locaties kunnen deelnemende Timex-winkeliers u een franco reparatie-enveloppe verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

#### REPARATIEBON INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX

Oorspronkelijke aankoopdatum: \_\_\_\_\_  
(een kopie van het ontvangstbewijs aanhechten, indien beschikbaar)

Gekocht door: \_\_\_\_\_  
(naam, adres, telefoonnummer)

Plaats van aankoop: \_\_\_\_\_  
(naam en adres)

Reden voor terugzending: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## CONFORMITEITSVERKLARING

**Naam van fabrikant:** Timex Group USA, Inc.  
**Adres van fabrikant:** 555 Christian Road  
Middlebury, CT 06762  
Verenigde Staten van Amerika

verklaart dat het product:

**Productnaam:** Timex® Easy Trainer™ horloge met GPS  
**Modelnummers:** M033

voldoet aan de volgende specificaties:

**R&TTE: 1999/05/EG**

**Normen:** ETSI EN 300 440-1  
ETSI EN 300 440-2  
ETSI EN 301 489-1  
ETSI EN 301 489-3

**LVD: 2006/95/EC** CENELEC EN 60950-1  
**Normen:**

**Emissies van digitale apparaten**

**Normen:** FCC deel 15, subdeel B  
ICES-003 uitgave 4; februari 2004  
SAI AS/NZS 4268

Agent:



Sam Everett  
Quality Regulatory Engineer  
Datum: 09 april 2013; Middlebury, Connecticut, VS