

TIMEX

www.timex.com
W-298 056-095001 EU



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)
• Hydration timer
• 3 daily/weekly/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, Hydration, Alarm 1, Alarm 2, and Alarm 3. Press MODE to exit current mode and return to Time mode.



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 next option. Available options are 12- or 24-hour time format, MM-DD or DD-MM date format, tone or vibration alert, hourly chime, beep for button presses, customizable mode set (select "HIDE" for unwanted modes — they are removed from mode sequence). Press DONE at any step to exit and save settings.

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 3rd time zone. Continue to hold button for 4 seconds to switch to displayed time zone.

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. Chrono indicator in sub-dial flashes to indicate chrono is running.

To stop, press STOP-RESET. Chrono indicator in sub-dial is solid 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.

Table showing split times: 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.
• 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.

- 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.
5) Press DONE at any step when done setting.

To start timer, press START-SPLIT. Timer counts down every second from countdown time. Timer indicator in sub-dial flashes to indicate timer is running.

To pause countdown, press STOP-RESET. Timer indicator in sub-dial is solid 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. Timer indicator in sub-dial is solid in Time mode.

HYDRATION

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

- 1) Set hydration time:
Press SET. Minutes flash. Press + or - to change minutes; hold button to scan values.
Press NEXT. Seconds flash. Press + or - to change seconds; hold button to scan values.
Press DONE at any step when done setting.

To start hydration timer, press START-SPLIT. Timer counts down every second from countdown time. Hydration indicator in sub-dial will flash to indicate timer is running.

To pause countdown, press STOP-RESET. Hydration indicator in sub-dial will be solid.

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. Hydration indicator in sub-dial will be solid in Time mode.

ALARM

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

- 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 in 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 indicator appears in sub-dial when alarm is ON in this mode, if set 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.

INDIGLO® NIGHT-LIGHT WITH NIGHT-MODE® FEATURE

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

Press and hold INDIGLO® button 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® button again for 4 seconds, or it automatically deactivates after 8 hours.

WATER RESISTANCE

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

Table with columns: Water-Resistance Depth, p.s.i.a. * Water Pressure Below Surface. Rows: 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-298 056-095001 EU

MERCI D'AVOIR ACHÉTÉ VOTRE MONTRE TIMEX®.

Lire les instructions attentivement pour bien comprendre le fonctionnement de cette montre Timex®.

FONCTIONS ET OPÉRATIONS DE BASE

- L'heure, avec format 12 ou 24 heures
• Date avec format MM-JJ ou JJ-MM
• 3 fuseaux horaires
• Alertes sonores audibles et/ou vibration silencieuse
• Carillon horaire facultatif
• Chronomètre 100 heures avec affichage des temps intermédiaires et au tour
• Minuterie 24 heures (compte à rebours avec arrêt ou répétition)
• Minuterie d'hydratation
• 3 alarmes quotidiennes/jours de semaine/weekend avec une alerte de rappel de 5 minutes
• Série de modes personnalisable (masquage des modes inutiles)
• Veilleuse INDIGLO® à fonction night-mode®

Appuyer sur MODE plusieurs fois pour passer d'un mode à l'autre : Chrono, Minuterie, Hydratation, Alarme 1, Alarme 2, et Alarme 3. Appuyer sur MODE pour quitter le mode actuel et revenir au mode Heure.



HEURE

Pour ajuster l'heure, la date et les options :
1) Tenir enfoncé SET lorsque l'heure et la date sont affichées.

- 2) Le fuseau horaire (1, 2, ou 3) clignote. Appuyer + ou - pour sélectionner le fuseau horaire à régler.
3) Appuyer sur NEXT. L'heure clignote. Appuyer sur + ou - pour changer l'heure y compris AM (matin) /PM (après-midi); tenir le bouton enfoncé pour faire défiler les valeurs.
4) Appuyer sur NEXT. Les minutes clignotent. Appuyer sur + ou - pour changer les minutes.
5) Appuyer sur NEXT. Les secondes clignotent. Appuyer sur + ou - pour remettre les secondes à zéro.
6) Appuyer sur NEXT. Le mois clignote. Appuyer sur + ou - pour changer le mois.
7) Appuyer sur NEXT. Le jour clignote. Appuyer sur + ou - pour changer le jour.
8) Appuyer sur NEXT. L'année clignote. Appuyer sur + ou - pour changer l'année.
9) Appuyer sur le bouton NEXT pour sélectionner une option. Appuyer sur + ou - pour changer la valeur et ensuite appuyer sur NEXT pour passer à l'option suivante. Les options disponibles sont format d'affichage sur 12 ou 24 heures, format de date MM/JJ ou JJ-MM, alerte sonore ou vibration, carillon horaire, bip sonore des boutons, série de modes personnalisable (sélectionner + HIDE pour les modes inutiles — ils sont alors supprimés de la séquence des modes). Appuyer sur DONE à n'importe quelle étape pour quitter et enregistrer les réglages.

Si vous cachez un mode, il est possible de le réactiver plus tard en suivant les étapes décrites ci-dessus.

Appuyer sur START-SPLIT une fois et tenir enfoncé pour afficher le 2e fuseau horaire. Appuyer sur START-SPLIT deux fois et tenir enfoncé pour afficher le 3e fuseau horaire. Maintenir enfoncé le bouton pendant 4 secondes pour passer au fuseau horaire affiché.

Le bi-mode offre un choix de type d'alerte pour les alarmes et compte à rebours : alerte sonore, vibration silencieuse ou une combinaison de vibration suivie d'une alerte sonore. Pour le réglage, voir la rubrique 9.

CHRONOMÈTRE

Ce mode correspond à une fonction chronomètre. Appuyer sur MODE pour passer au mode chronomètre.

Pour démarrer, appuyer sur START-SPLIT. Le chronographe compte par centièmes de seconde jusqu'à une heure, ensuite par secondes jusqu'à 100 heures. L'indicateur chrono situé sur le sous-cadran clignote pour indiquer que le chronographe est en marche.

Pour arrêter, appuyer sur STOP-RESET. L'indicateur chrono situé sur le sous-cadran s'affiche en continu pour indiquer que le chronographe est arrêté.

Pour redémarrer, appuyer sur START-SPLIT, ou pour remettre à zéro le chronomètre, appuyer et tenir enfoncé STOP-RESET.

Lorsque le chronomètre est en marche, il continue à fonctionner si on quitte le mode. L'icône du chronomètre ⌚ s'affiche dans le mode HEURE.

Pendant que le chronomètre est en marche, appuyer sur START-SPLIT pour afficher un temps intermédiaire. Les temps au tour/intermédiaires seront affichés avec le numéro du tour.

Table showing split times: 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.

Pour régler le format d'affichage, appuyer sur SET. Appuyer ensuite sur + ou - pour sélectionner le format désiré. Appuyer sur DONE pour quitter.

REMARQUE :
• Quand on prend un temps intermédiaire, les temps affichés sont figés pendant 10 secondes. Appuyer sur MODE pour faire apparaître l'affichage et faire apparaître immédiatement le chronomètre en marche.

MINUTERIE

Le mode minuterie possède un compte à rebours avec alerte. Appuyer sur MODE plusieurs fois jusqu'à afficher TIMER.

- Pour régler le compte à rebours :
1) Appuyer sur SET. Les heures clignotent. Appuyer sur + ou - pour changer les heures, tenir le bouton enfoncé pour faire défiler les valeurs.
2) Appuyer sur NEXT. Les minutes clignotent. Appuyer sur + ou - pour changer les minutes.
3) Appuyer sur NEXT. Les secondes clignotent. Appuyer sur + ou - pour changer les secondes.
4) Appuyer sur NEXT. L'action à la fin du compte à rebours clignote. Appuyer sur + ou - pour sélectionner STOP (ARRÊT) ou REPEAT (RAPPEL).
5) Appuyer sur DONE à n'importe quelle étape quand le réglage est terminé.

Pour démarrer la minuterie, appuyer sur START-SPLIT. La minuterie compte les secondes à rebours depuis la durée initiale. L'indicateur Minuterie situé sur le sous-cadran clignote pour indiquer que la minuterie est en marche.
Pour arrêter le compte à rebours, appuyer sur STOP-RESET. L'indicateur Minuterie situé sur le sous-cadran s'affiche en continu pour indiquer que la minuterie est arrêtée.
Pour redémarrer le compte à rebours, appuyer sur START-SPLIT, ou pour remettre à zéro le compte à rebours, appuyer sur STOP-RESET.

La montre émet un bip et la veilleuse clignote quand le compte à rebours se termine (la minuterie atteint zéro). Appuyer sur n'importe quel bouton pour l'arrêter. Si REPEAT AT END (répéter à la fin) est sélectionné, la minuterie reprend le compte à rebours indéfiniment.

La minuterie reste en marche lorsqu'on quitte le mode. L'indicateur Minuterie situé sur le sous-cadran s'affiche en continu en mode Heure.

HYDRATATION

Le mode hydratation comporte une minuterie avec alerte pour rappeler de boire durant une séance d'exercice. Appuyer sur MODE plusieurs fois jusqu'à afficher HYDRATION.

- Pour régler le délai d'hydratation :
1) Appuyer sur SET. Les minutes clignotent. Appuyer sur + ou - pour changer les minutes, tenir le bouton enfoncé pour faire défiler les valeurs.
2) Appuyer sur NEXT. Les secondes clignotent. Appuyer sur + ou - pour changer les secondes, tenir le bouton enfoncé pour faire défiler les valeurs.
3) Appuyer sur DONE à n'importe quelle étape, quand le réglage est terminé.

Pour démarrer la minuterie d'hydratation, appuyer sur START-SPLIT. La minuterie compte les secondes à rebours depuis la durée initiale. L'indicateur Hydratation situé sur le sous-cadran clignote pour indiquer que la minuterie est en marche.

Pour arrêter le compte à rebours, appuyer sur STOP-RESET. L'indicateur Hydratation situé sur le sous-cadran s'affiche en continu.

Pour reprendre le compte à rebours, appuyer sur START-SPLIT, ou pour recommencer le compte à rebours au début, appuyer sur STOP-RESET.

La montre émet un bip et la veilleuse clignote quand le compte à rebours se termine (la minuterie atteint zéro). Appuyer sur n'importe quel bouton pour couper l'alarme.
La minuterie d'hydratation reste en marche lorsqu'on quitte le mode. L'indicateur Hydratation situé sur le sous-cadran s'affiche en continu en mode Heure.

ALARME

La montre possède 3 alarmes. Appuyer sur MODE plusieurs fois jusqu'à ce que ALM 1, ALM 2, or ALM 3 apparaisse.

- Pour régler l'alarme :
1) Appuyer sur SET. L'heure clignote. Appuyer sur + ou - pour changer l'heure, tenir le bouton enfoncé pour faire défiler les valeurs.
2) Appuyer sur NEXT. Les minutes clignotent. Appuyer sur + ou - pour changer les minutes.
3) Appuyer sur NEXT. AM (matin)/PM (après-midi) clignote si on se trouve dans le format 12 heures. Appuyer sur + ou - pour changer.
4) Appuyer sur NEXT. Le réglage du jour de l'alarme clignote. Appuyer sur + ou - pour sélectionner DAILY (chaque jour), WKDAYS (lundi à vendredi), ou WKENDS (samedi et dimanche).
5) Appuyer sur DONE à n'importe quelle étape, quand le réglage est terminé.

Pour activer ou désactiver l'alarme, appuyer sur START-SPLIT. L'indicateur Alarme situé sur le sous-cadran s'affiche lorsque l'alarme est activée dans ce mode et dans le mode Heure.

Lorsque l'alarme sonne, la veilleuse clignote. Appuyer sur n'importe quel bouton pour l'arrêter. Si on n'appuie sur aucun bouton, l'alarme sonne pendant 20 secondes et émet une alerte de rappel au bout de cinq minutes.

Chaque des trois alarmes possède une mélodie d'alerte différente.

VEILLEUSE INDIGLO® À FONCTION NIGHT-MODE®

Appuyer sur INDIGLO® pour illuminer le cadran de la montre pendant 2 à 3 secondes (5 à 6 secondes au moment du réglage). La technologie électroluminescente utilisée dans la veilleuse INDIGLO® permet d'illuminer le cadran de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage. Tout bouton enfoncé reste activé lorsque la veilleuse INDIGLO® est activée.

Tenir INDIGLO® enfoncé pendant 4 secondes pour activer la fonction NIGHT-MODE®. L'icône d'une lune ☾ s'affiche dans le mode Heure. Dans cette fonction, si on appuie sur n'importe quel bouton, la veilleuse INDIGLO® est activée pendant trois secondes. La fonction NIGHT-MODE® peut être désactivée en tenant INDIGLO® enfoncé pendant 4 secondes, ou elle se désactive automatiquement après 8 heures.

ÉTANCHÉITÉ

Si la montre est étanche, la profondeur maximale ou le symbole (⊞) est indiqué.

Table with columns: Profondeur d'étanchéité, Pression de l'eau sous la surface (p.s.i.a.). Rows: 30m/98ft (60), 50m/164ft (86), 100m/328ft (160).

*l'ibres par pouce carré absolue

AVIS EN GARDE : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.
1. La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
2. La montre n'est pas conçue pour la plongée. Ne pas l'utiliser dans ces conditions.
3. Rincer à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.
4. La résistance aux chocs est indiquée sur le cadran de la montre ou au dos du boîtier. Les montres sont conçues pour se conformer à l'essai de choc ISO. Toutefois, prendre garde à éviter d'endommager le verre/cristal.

Timex recommande fortement de faire changer la pile par un détaillant ou un bijoutier. Le type de pile est indiqué au dos de la montre. S'il est présent, appuyer sur le bouton « internal reset » (remise à zéro interne) après avoir remplacé la pile. L'estimation de la durée de vie de la pile est basée sur certaines hypothèses quant à l'usage; la durée réelle peut varier selon l'utilisation de la montre.

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-298 056-095001 EU

GRACIAS POR LA COMPRA DE SU RELOJ TIMEX®.

Por favor lea atentamente las instrucciones para saber cómo funciona su reloj Timex®.

CARACTERÍSTICAS Y OPERACIÓN BÁSICA

- Hora con formato de 12 o 24 horas
• Fecha con formato de MM-DD (mes-día) o DD-MM (día-mes)
• 3 zonas horarias
• Alertas con tono audible y/o vibración silenciosa
• Timbre a cada hora opcional
• Cronógrafo de 100 horas con visualización de tiempos de vuelta y acumulativos
• Temporizador de conteo regresivo para 24 horas (cuenta regresiva y parar o repetir)
• Contador para hidratación
• 3 alarmas para cada día/días hábiles/fin de semana retroactivas a los 5 minutos
• Modo personalizable (oculta los modos no deseados)
• Luz nocturna INDIGLO® con NIGHT-MODE®

Pulse MODE varias veces para pasar a través de los modos: Chrono, Timer, Hydration, Alarm 1, Alarm 2, y Alarm 3. Pulse MODE para salir del modo en pantalla y volver al modo horario.



HORA

Para programar la hora, fecha y opciones :
1) Con hora y fecha en la pantalla, pulse y sostenga SET.
2) La zona horaria en uso (1, 2, o 3) destella. Pulse + o - para seleccionar la zona horaria a ser programada, si se desea.
3) Pulse NEXT. La hora destella. Pulse + o - para cambiar la hora (incluyendo AM/PM); sostenga el botón para cambiar los valores.
4) Pulse NEXT. Los minutos destellan. Pulse + o - para cambiar los minutos.
5) Pulse NEXT. Los segundos destellan. Pulse + o - para poner los segundos a cero.
6) Pulse NEXT. El mes destella. Pulse + o - para cambiar el mes.
7) Pulse NEXT. El día destella. Pulse + o - para cambiar el día.
8) Pulse NEXT. El año destella. Pulse + o - para cambiar el año.
9) Pulse NEXT para programar las opciones. Pulse + o - para cambiar los valores y luego pulse NEXT para ir a la siguiente opción. Las opciones disponibles son formato horario de 12 ó 24 horas, formato de fecha MM-DD (mes-día) o DD-MM (día-mes), alerta de tono o vibración, timbre a cada hora, sonido al pulsar un botón, modo personalizable (seleccione "HIDE" para modos no deseados, los cuales son removidos de la secuencia de modo). Pulse DONE en cualquier paso para salir y guardar los ajustes.

Si usted oculta un modo, puede reactivarlo más tarde con el procedimiento anterior.

Pulse START-SPLIT una vez y sostenga para ver la 2a zona horaria. Pulse START-SPLIT dos veces y sostenga para ver la 3a zona horaria. Continúe sosteniendo el botón por 4 segundos para cambiar a la zona horaria que se está observando.

El modo doble ofrece la opción del tipo de alerta para el tiempo de alarma y de conteo regresivo: tono audible, vibración silenciosa o combinación de vibración seguida del tono. Para programar, vea el punto 9.

CRONÓGRAFO

Este modo permite una función de cronógrafo (cronómetro). Pulse MODE para ir al modo Chrono.

Para iniciar, pulse START-SPLIT. El cronógrafo cuenta por centésimas de segundo hasta una hora, luego por segundos hasta 100 horas. El símbolo de cronógrafo destella en la esfera secundaria para indicar que el cronógrafo está en marcha.

Para detenerlo, pulse STOP-RESET. El símbolo de cronógrafo es sólido en la esfera secundaria para indicar que el cronógrafo está parado.

Para reanudar, pulse START-SPLIT, o para reiniciar (poner a cero) el cronógrafo, pulse y sostenga STOP-RESET.

Cuando el cronógrafo está en marcha, si usted sale del modo, el cronógrafo sigue funcionando. El símbolo de cronómetro ⌚ aparece en el modo TIME. Con el cronógrafo en marcha, pulse START-SPLIT para tomar un intervalo. Los tiempos de vuelta y acumulativos serán mostrados con el número de vuelta.

TEMPORIZADOR

El modo Timer (temporizador) permite un conteo regresivo con alerta. Pulse MODE varias veces hasta que aparezca TIMER.

Para programar el tiempo de conteo regresivo:
1) Pulse SET. La hora destella. Pulse + o - para cambiar las horas; sostenga el botón para cambiar los valores.
2) Pulse NEXT. Los minutos destellan. Pulse + o - para cambiar los minutos.
3) Pulse NEXT. Los segundos destellan. Pulse + o - para cambiar los segundos.
4) Pulse NEXT. La finalización del conteo regresivo destella. Pulse + o - para seleccionar STOP o REPEAT (parar/repetir).
5) Pulse DONE en cualquier paso cuando acabe de programar.

Para iniciar el temporizador, pulse START-SPLIT. El temporizador cuenta regresivamente cada segundo desde el tiempo preajustado. El símbolo del temporizador destella en la esfera secundaria para indicar que el temporizador está en marcha.

Para pausar el conteo regresivo, pulse STOP-RESET. El símbolo de temporizador es sólido en la esfera secundaria para indicar que el temporizador está parado.

Para reanudar el conteo regresivo, pulse START-SPLIT, o para reiniciar, pulse STOP-RESET.

El reloj emite un sonido y la luz nocturna destella cuando finaliza el conteo regresivo (el temporizador llega a cero). Pulse cualquier botón para silenciarlo. Si se escoge REPEAT AT END (repetir al final), el temporizador repite el conteo regresivo indefinidamente.

El temporizador sigue funcionando aunque usted salga del modo. El símbolo de temporizador es sólido en el modo horario.

HIDRATACIÓN

El modo Hydration proporciona un temporizador de cuenta regresiva con alerta para recordarle beber durante un ejercicio. Pulse MODE varias veces hasta que aparezca HYDRATION.

- 1) Pulse SET. Los minutos destellan. Pulse + o - para cambiar los minutos; sostenga el botón para buscar los valores.
2) Pulse NEXT. Los segundos destellan. Pulse + o - para cambiar los segundos; sostenga el botón para buscar los valores.
3) Pulse DONE en cualquier paso cuando acabe de programar.

Para iniciar el contador de hidratación, pulse START-SPLIT. El temporizador cuenta regresivamente cada segundo a la velocidad preajustada. El indicador de hidratación destella en la esfera secundaria para indicar que el temporizador está en marcha.

Para pausar el conteo regresivo, pulse STOP-RESET. El indicador de hidratación será sólido en la esfera secundaria.

Para reanudar el conteo regresivo, pulse START-SPLIT, o para reiniciar, pulse STOP-RESET.

El reloj emite un sonido y la luz nocturna destella cuando finaliza el conteo regresivo (el temporizador llega a cero). Pulse cualquier botón para silenciarlo. Si se escoge REPEAT AT END (repetir al final), el temporizador repite el conteo regresivo indefinidamente.

El temporizador sigue funcionando aunque usted salga del modo. El símbolo de temporizador es sólido en el modo horario.

ALARMA

La muestra posee 3 alarmas. Pulse MODE varias veces hasta que ALM 1, ALM 2, o ALM 3 aparezca.
Para programar la alarma:
1) Pulse SET. La hora destella. Pulse + o - para cambiar la hora; sostenga el botón para cambiar los valores.
2) Pulse NEXT. Los minutos destellan. Pulse + o - para cambiar los minutos
3) Pulse NEXT. AM/PM destella en formato horario de 12 horas. Pulse + o - para cambiar.
4) Pulse NEXT. La programación del día de la alarma destella. Pulse + o - para seleccionar DAILY (diaria), WKDAYS (días hábiles), o WKENDS (fin de semana).
5) Pulse DONE en cualquier paso cuando acabe de programar.

Para activar/desactivar la alarma, pulse START-SPLIT.

El símbolo del reloj de alarma aparece en la esfera secundaria cuando la alarma está activada en este modo, si se programó y en el modo horario.

Cuando suena la alarma, la luz nocturna destella. Pulse cualquier botón para silenciarla. Si ningún botón se oprime, la alarma sonará por 20 segundos y se repetirá una vez cinco minutos más tarde.

Cada una de las tres alarmas tiene una melodía de alerta diferente.

LUZ NOCTURNA INDIGLO® CON NIGHT-MODE®

Pulse el botón INDIGLO® para iluminar la cara del reloj por 2 - 3 segundos (5 - 6 segundos cuando se está programando). La tecnología electroluminescente utilizada en la luz nocturna INDIGLO® ilumina toda la cara del reloj por la noche y en condiciones de poca luz. Cualquier botón pulsado mientras la luz nocturna INDIGLO® está encendida la mantiene encendida. Pulse y sostenga INDIGLO® por 4 segundos para activar la función NIGHT-MODE®. El símbolo ☾ de luna aparecerá en el modo horario. Esta característica permite activar la luz nocturna INDIGLO® por 3 segundos pulsando cualquier botón. La función NIGHT-MODE® puede ser desactivada pulsando y sosteniendo INDIGLO® de nuevo por 4 segundos, o ésta se desactiva automáticamente después de 8 horas.

GRAZIE DI AVERE ACQUISTATO UN OROLOGIO TIMEX®.

Si prega di leggere attentamente le istruzioni per capire come usare l'orologio Timex.

CARATTERISTICHE E FUNZIONAMENTO BASILARE

- Ora con formato a 12 o 24 ore
- Ora con formato MM-GG o GG-MM
- 3 fusi orari
- Allerte con segnale acustico sonoro e/o vibrazione silenziosa
- Segnale acustico orario opzionale
- Cronografo a 1/10 secondo con visualizzazione dei tempi di giro e intermedi
- Timer per conto alla rovescia da 24 ore (conto alla rovescia e interruzione o ripetizione)
- Timer per l'idratazione
- 3 sveglie giornaliere per giorni feriali/per fine settimana con sveglia a risveglio dopo 5 minuti
- Serie di modalità personalizzabili (nasconde le modalità indesiderate)
- Illuminazione del quadrante INDIGLO® con funzione NIGHT-MODE®

Premere ripetutamente **MODE** per passare in rassegna le varie modalità una alla volta: Chrono (Cronografo), Timer, Hydration (idratazione), Alarm 1 (Sveglia 1), Alarm 2 (Sveglia 2) e Alarm 3 (Sveglia 3). Premere **MODE** per uscire dalla modalità corrente e ritornare alla modalità dell'ora.



Funzioni dei pulsanti mostrate con le funzioni secondarie fra parentesi!

ORA

Per impostare l'ora, la data e le opzioni, fare quanto segue.
1) Mentre sono visualizzate ora e data, premere e tenere premuto **SET**.
2) Premere **MODE** per passare all'opzione successiva. Le opzioni disponibili sono: formato dell'ora a 12 o a 24 ore, formato della data MM-GG o GG-MM, allerta acustica o a vibrazione, segnale acustico orario, segnale acustico alla pressione di un pulsante, serie delle modalità personalizzabili (selezionare "HIDE" per le modalità indesiderate, ed esse verranno rimosse dalla sequenza delle modalità). Premere **DONE** in qualsiasi momento della procedura per uscire e salvare le impostazioni.
Se si nasconde una modalità, la si può riabilitare successivamente seguendo la procedura di cui sopra.
Premere **START-SPLIT** una volta e tenerlo premuto per vedere il secondo fuso orario. Premere **START-SPLIT** due volte e tenerlo premuto per vedere il terzo fuso orario. Continuare a tenerlo premuto per 4 secondi per passare al fuso orario visualizzato.

CRONOGRAFO

Questa modalità offre la funzione di cronografo (cronometro). Premere **MODE** per passare alla modalità Cronografo.
Per avviare, premere **START-SPLIT** il cronografo conta verso l'alto, in incrementi di centesimi di secondo fino ad un'ora, e poi in incrementi di secondi fino a 100. L'indicatore del cronografo nel quadrante secondario lampeggia, a indicare che il cronografo sta scorrendo.
Per fermare, premere **STOP-RESET**. L'indicatore del cronografo nel quadrante secondario è fisso, a indicare che il cronografo è fermo.
Per riavviarlo, premere **START-SPLIT**, oppure per ripristinarlo (azzerarlo), premere e tenere premuto **STOP-RESET**.

Quando il cronografo sta scorrendo, continua a farlo anche se si esce dalla modalità. L'icona del cronometro è appare nella modalità TIME (ora). Mentre il cronografo sta scorrendo, premere **START-SPLIT** per registrare un tempo intermedio. I tempi di giro e intermedi vengono visualizzati con il numero di giro.

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			

La modalità Dual (Doppia) offre la scelta del tipo di allerta per le sveglie e il tempo di conto alla rovescia: segnale acustico udibile, vibrazione silenziosa o una combinazione di vibrazione seguita da segnale acustico. Per l'impostazione, consultare il procedimento 9.

TIMER

La modalità Timer offre un timer per conto alla rovescia con segnale di allerta. Premere ripetutamente **MODE** finché non appare la parola **TIMER**.
Per impostare l'ora del conto alla rovescia, fare quanto segue.
1) Premere **SET**. Le cifre dell'ora lampeggiano. Premere + o - per modificare i minuti. Tenere premuto il pulsante per passare in rassegna i valori.
2) Premere **NEXT**. Lampeggiano le cifre dei minuti. Premere + o - per modificare i minuti.
3) Premere **NEXT**. Lampeggiano le cifre dei secondi. Premere + o - per modificare i secondi.
4) Premere **NEXT**. L'azione che l'orologio deve intraprendere al termine del conto alla rovescia lampeggia. Premere + o - per selezionare **STOP** (ferma) o **REPEAT** (ripeti).
5) Premere **DONE** in qualsiasi momento del procedimento quando si è terminata l'impostazione.
Per avviare il timer, premere **START-SPLIT**. Il timer conta alla rovescia ogni secondo a partire dal tempo stabilito per il conto alla rovescia. L'indicatore del timer nel quadrante secondario lampeggia, a indicare che il timer sta scorrendo.
Per fermare il conto alla rovescia, premere **STOP-RESET**. L'indicatore del timer nel quadrante secondario è fisso, a indicare che il timer è fermo.
Per riavviarlo, premere **START-SPLIT**, oppure per ripristinare il conto alla rovescia, premere **STOP-RESET**.

L'orologio emette un segnale acustico e l'illuminazione del quadrante lampeggia al termine del conto alla rovescia (quando il timer raggiunge lo zero). Premere un pulsante per silenziarlo. Se viene selezionato **REPEAT** AT END (ripeti alla fine), il timer ripete il conto alla rovescia un numero indefinito di volte.
Il timer continua a scorre se si esce dalla modalità. L'indicatore del timer nel quadrante secondario è fisso nella modalità dell'ora.

IDRATAZIONE

La modalità idratazione offre un timer per conto alla rovescia con l'allerta che ricorda all'utente di bere durante l'allenamento. Premere ripetutamente **MODE** finché non appare la parola **HYDR**.
Per impostare l'ora di idratazione, fare quanto segue.
1) Premere **SET**. Lampeggiano le cifre dei minuti. Premere + o - per modificare i minuti. Tenere premuto il pulsante per passare rapidamente in rassegna i valori.
2) Premere **NEXT**. Lampeggiano le cifre dei secondi. Premere + o - per modificare i secondi; tenere premuto il pulsante per passare rapidamente in rassegna i valori.
3) Premere **DONE** in qualsiasi momento del procedimento quando si è terminata l'impostazione.
Per avviare il timer per l'idratazione, premere **START-SPLIT**. Il timer conta alla rovescia ogni secondo a partire dal tempo stabilito per il conto alla rovescia. L'indicatore dell'idratazione nel quadrante secondario lampeggia, a indicare che il timer sta scorrendo.
Per fermare il conto alla rovescia, premere **STOP-RESET**. L'indicatore dell'idratazione nel quadrante secondario sarà fisso.
Per riavviarlo, premere **START-SPLIT**, oppure per ripristinare il conto alla rovescia, premere **STOP-RESET**.

L'orologio emette un segnale acustico e l'illuminazione del quadrante lampeggia al termine del conto alla rovescia (quando il timer raggiunge lo zero). Per silenziare il segnale di avviso, premere un pulsante qualsiasi.
Il timer per l'idratazione continua a scorre quando si esce dalla modalità. L'indicatore dell'idratazione nel quadrante secondario è fisso nella modalità dell'ora.

SVEGLIA

L'orologio dispone di tre sveglie. Premere ripetutamente **MODE** finché non appaiono le parole **ALM 1**, **ALM 2** o **ALM 3**.
Per impostare la sveglia, fare quanto segue.
1) Premere **SET**. Le cifre dell'ora lampeggiano. Premere + o - per modificare i minuti. Tenere premuto il pulsante per passare in rassegna i valori.
2) Premere **NEXT**. Lampeggiano le cifre dei minuti. Premere + o - per modificare i minuti.
3) Premere **NEXT**. L'indicazione AM/PM (mattina/pomeriggio) lampeggia se il formato dell'ora è quello a 12 ore. Premere + o - per modificare l'indicazione.
4) Premere **NEXT**. L'impostazione del giorno della sveglia lampeggia. Premere + o - per selezionare **DAILY** (giornaliera), **WKDAYS** (giorni feriali) o **WKENDS** (fine settimana).
5) Premere **DONE** in qualsiasi momento del procedimento quando si è terminata l'impostazione.

Per abilitare/disabilitare la sveglia, premere **START-SPLIT**.
L'icona della sveglia appare nel quadrante secondario quando la sveglia è abilitata (ON) in questa modalità, se è impostata e ci si trova nella modalità dell'ora.
Quando suona la sveglia, l'illuminazione del quadrante lampeggia. Premere un pulsante qualsiasi per silenziarla. Se non si preme alcun pulsante, la sveglia suona per 20 secondi e si ripete una volta cinque minuti dopo.
Ognuna delle sveglie ha una suoneria diversa.

ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO® CON FUNZIONE NIGHT-MODE®

Premere il pulsante **INDIGLO®** per illuminare il display dell'orologio per 2 - 3 secondi (5 - 6 secondi durante la fase di impostazione). La tecnologia elettroluminescente usata nell'illuminazione **INDIGLO®** illumina il quadrante in tutte le condizioni di scarsa illuminazione. Mentre il pulsante per l'illuminazione del quadrante **INDIGLO®** è abilitato, si ottiene l'illuminazione alla pressione di qualsiasi pulsante.
Premere e tenere premuto **INDIGLO®** per 4 secondi per attivare la funzione **NIGHT-MODE®**. L'icona della luna ☾ appare in modalità **ORA**. La funzione fa sì che la pressione di qualsiasi pulsante attivi l'illuminazione del quadrante **INDIGLO®** per 3 secondi. La funzione **NIGHT-MODE®** può essere disabilitata premendo e tenendo premuto **INDIGLO®** per 4 secondi; la funzione si disattiva automaticamente dopo 8 ore.

RESISTENZA ALL'ACQUA

Se l'orologio è resistente all'acqua, presenta il numero dei metri di resistenza o il contrassegno (☞).

Profondità di immersione	p.s.i.a.*	Pressione dell'acqua sotto la superficie
30 m/98 piedi	60	60
50 m/164 piedi	86	86
100 m/328 piedi	160	160

*libbre per pollice quadrato assoluta

AVVERTENZA: PER SALVAGUARDARE L'IMPERMEABILITÀ DELL'OROLOGIO, NON PULSARE ALCUN PULSANTE SOTTO ACQUA.
L'orologio è resistente all'acqua purché lento, pulsanze e cassa siano intatti.
2. L'orologio non è un orologio da subacquea e non va usato per le immersioni.
3. Risciacquare l'orologio con acqua dolce dopo l'esposizione all'acqua marina.
4. La resistenza agli urti verrà indicata sul quadrante o sul retro della cassa dell'orologio. Gli orologi sono progettati in modo da superare il test ISO di resistenza agli urti. Tuttavia, va fatta attenzione per evitare danni al cristallo/alla lente.

BATTERIA

La Timex raccomanda caldamente di portare l'orologio da un dettagliante o un gioielliere per far cambiare la batteria. Il tipo di batteria richiesto è indicato sul retro dell'orologio. Se è presente un istruzioni di ripristino intorno, speriengerlo dopo aver sostituito la batteria. Le serie sulla durata della batteria si basano su determinati presupposti relativi all'uso; la durata della batteria varia a seconda dell'uso effettivo dell'orologio.

NON GETTARE LE BATTERIE NEL FUOCO. NON RICARICARLE. TENERE LE BATTERIE SCOLTE LONTANO DA I BAMBINI.

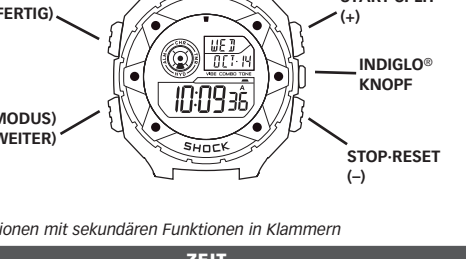
WIR DANKEN FÜR DEN KAUF IHRER TIMEX®-UHR.

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung für Ihre Timex® Uhr genau durch.

FUNKTIONEN UND ANWENDUNG

- Zeit im 12- oder 24-Stundenformat
- Datum mit MM-DD (Monat-Tag) oder DD-MM (Tag-Monat)-Format
- 3 Zeitzonen
- Benachrichtigungen mit Signalton bzw. Vibration
- Option für Stundensignal
- 100-Ursen-Stoppuhr mit Runden- und Zwischenzeitzeiger
- 24-Stunden-Countdown-Timer (Countdown und Stopp oder Wiederholen)
- Erinnerungssignal zur Flüssigkeitsaufnahme (Hydratation)
- 3 Weckfunktionen: täglich/wochentags/an Wochenenden
- Individuelle Modus-Einstellung (nicht benötigte Modi ausblenden)
- INDIGLO® Nachtlicht mit NIGHT-MODE® Funktion

MODE wiederholt drücken, um Modi zu durchlaufen: Chrono, Timer, Hydration, Alarm 1, Alarm 2 und Alarm 3. **MODE** drücken, um aktuellen Modus zu verlassen und zum Zeitmodus zurückzukehren.



Knopffunktionen mit sekundären Funktionen in Klammern

ZEIT

Einstellung von Zeit, Datum und Optionen:
1) In der Zeit- und Datumsanzeige **SET** drücken und halten.
2) Aktuelle Zeitzone (1, 2 oder 3) blinkt + oder - drücken, um Zeitzone zu wählen, die eingestellt werden soll.
3) **NEXT** drücken. Stunde blinkt + oder - drücken, um Stundensteil (und AM/PM) zu ändern; Knopf halten, um Stellen durchlaufen zu lassen.
4) **NEXT** drücken. Minuten blinkt + oder - drücken, um Minuten zu ändern.
5) **NEXT** drücken. Sekunden blinken + oder - drücken, um Sekunden auf Null zurückzustellen.
6) **NEXT** drücken. Monat blinkt + oder - drücken, um Monat zu ändern.
7) **NEXT** drücken. Tag blinkt + oder - drücken, um Tag zu ändern.
8) **NEXT** drücken. Jahr blinkt + oder - drücken, um Jahr zu ändern.
9) **NEXT** drücken, um Optionen einzustellen + oder - drücken, um Wert zu verändern, dann **NEXT** drücken, um zur nächsten Option zu gelangen.
Optionen: 12- oder 24-Stundenformat, MM-DD (Monat-Tag) oder DD-MM (Tag-Monat) Datumsformat, Signal durch Ton oder Vibration, Stundentou, Knopfdrucksignal, individuelle Modus-Einstellung („HIDE“ - Ausblenden - für nicht benötigte Modi wählen, die dann nicht mehr in der Modusliste aufgeführt werden). Nach jeder beendeten Einstellung **DONE** drücken, um sie zu speichern.
Um einen ausgeblendeten Modus wieder zu aktivieren, o.g. Schritte wiederholen.

START-SPLIT einmal drücken und halten, um 2. Zeitzone anzusehen. **START-SPLIT** zweimal drücken und halten, um 3. Zeitzone anzusehen. Knopf 4 Sekunden lang halten, um zur angezeigten Zeitzone zu wechseln.

Der Dualmodus bietet verschiedene Signalarten für Wecker und Countdown-Zeit: Signalton, Vibration oder eine Kombination von Vibration und darauf folgendem Ton. Informationen zur Einstellung unter Punkt 9.

CHRONOGRAPH / STOPPUHR

Stoppuhrfunktion. **MODE** drücken, bis Stoppuhrmodus erscheint.
START-SPLIT drücken, um zu beginnen. Die Stoppuhr zählt bis zu einer Stunde in Hundertsteilekunden, danach in Sekunden bis zu 100 Stunden. Der Chrono-Blinker auf dem Hilfszifferblatt zeigt an, dass Stoppuhr läuft.
Der Dualmodus bietet verschiedene Signalarten für Wecker und Countdown-Zeit: Signalton, Vibration oder eine Kombination von Vibration und darauf folgendem Ton. Informationen zur Einstellung unter Punkt 9.

STOP-RESET zum Beenden drücken. Der Chrono-Blinker auf dem Hilfszifferblatt hört auf zu blinken, wenn die Stoppuhr nicht mehr läuft.
START-SPLIT drücken, um Zeitmessung wieder aufzunehmen, oder **STOP-RESET** drücken und halten, um Stoppuhr auf Null zu stellen. Stoppuhrsymbol ☞ erscheint im Zeitmodus.
Während Stoppuhr läuft, **START-SPLIT** drücken, um Zwischenzeit zu nehmen. Runden- und Zwischenzeiten werden mit Rundennummer angezeigt.

Die Wecker-Funktion bietet drei Weckzeiten: täglich, wochentags und wochentags/wochenenden.
1) **SET** drücken. Minuten blinken + oder - drücken, um Minuten zu ändern; Knopf halten, um Stellen durchlaufen zu lassen.
2) **NEXT** drücken. Sekunden blinken + oder - drücken, um Minuten zu ändern.
3) **NEXT** drücken. Sekunden blinken + oder - drücken, um Sekunden zu ändern.
4) **NEXT** drücken. Maßnahme am Ende des Countdowns blinkt + oder - drücken, **STOP** oder **REPEAT** (Wiederholen) auszuwählen.
5) Jederzeit **DONE** drücken, wenn die Einstellung vorgenommen wurde.
Zum Starten des Timers **START-SPLIT** drücken. Timer zählt rückwärts jede Sekunde der Countdown-Zeit. Der Timer-Blinker auf dem Hilfszifferblatt zeigt an, dass der Timer läuft.

STOP-RESET drücken, um Countdown zu unterbrechen. Der Timer-Blinker auf dem Hilfszifferblatt hört auf zu blinken, wenn der Timer nicht mehr läuft.
Um Countdown wieder aufzunehmen, **START-SPLIT** drücken, oder **STOP-RESET** drücken und halten, um Countdown auf Null zu stellen. **START-SPLIT** drücken, oder **STOP-RESET** drücken und halten, um Countdown auf Null zu stellen. **STOP-RESET** drücken.
Am Ende des Countdowns (Timer steht auf Null) ertönt ein Signalton, und das Nachtlicht blinkt. Einen beliebigen Knopf drücken, um Signalton abzustellen. **WURDE REPEAT** AT END gewählt, wird der Countdown unbegrenzt wiederholt.
Timer läuft weiter, selbst wenn Modus verlassen wird. Der Timer-Blinker auf dem Hilfszifferblatt hört im Zeitmodus auf zu blinken.

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			

Um Anzeigenformat einzustellen, **SET** drücken + oder - drücken, um das gewünschte Format zu wählen. **DONE** drücken, um Vorgang zu beenden. **HINWEIS:**
• Wenn eine Zwischenzeit genommen wird, friert die Zeitanzeige für 10 Sekunden ein. **MODE** drücken, um die weiterlaufende Stoppuhranzeige wieder zu sehen.

TIMER

Im Timer-Modus befindet sich ein Countdown Timer mit Signalton. **MODE** wiederholt drücken, bis **TIMER** erscheint.
Einstellung der Countdown-Zeit:
1) **SET** drücken. Stunde blinken + oder - drücken, um Stunden zu ändern; Knopf halten, um Stellen durchlaufen zu lassen.
2) **NEXT** drücken. Minuten blinken + oder - drücken, um Minuten zu ändern.
3) **NEXT** drücken. Sekunden blinken + oder - drücken, um Sekunden zu ändern.
4) **NEXT** drücken. Maßnahme am Ende des Countdowns blinkt + oder - drücken, **STOP** oder **REPEAT** (Wiederholen) auszuwählen.
5) Jederzeit **DONE** drücken, wenn die Einstellung vorgenommen wurde.
Zum Starten des Timers **START-SPLIT** drücken. Timer zählt rückwärts jede Sekunde der Countdown-Zeit. Der Timer-Blinker auf dem Hilfszifferblatt zeigt an, dass der Timer läuft.

STOP-RESET drücken, um Countdown zu unterbrechen. Der Timer-Blinker auf dem Hilfszifferblatt hört auf zu blinken, wenn der Timer nicht mehr läuft.
Um Countdown wieder aufzunehmen, **START-SPLIT** drücken, oder **STOP-RESET** drücken und halten, um Countdown auf Null zu stellen. **START-SPLIT** drücken, oder **STOP-RESET** drücken und halten, um Countdown auf Null zu stellen. **STOP-RESET** drücken.
Am Ende des Countdowns (Timer steht auf Null) ertönt ein Signalton, und das Nachtlicht blinkt. Einen beliebigen Knopf drücken, um Signalton abzustellen. **WURDE REPEAT** AT END gewählt, wird der Countdown unbegrenzt wiederholt.
Timer läuft weiter, selbst wenn Modus verlassen wird. Der Timer-Blinker auf dem Hilfszifferblatt hört im Zeitmodus auf zu blinken.

FLÜSSIGKEITSAUFNAHME (HYDRATION)

Dieser Modus bietet einen Countdown Timer mit Signal, das Sie daran erinnert, während des Workouts zu trinken. **MODE** wiederholt drücken, bis **HYDR** erscheint.
Signaleinstellung:
1) **SET** drücken. Minuten blinken + oder - drücken, um Minuten zu ändern; Knopf halten, um Stellen durchlaufen zu lassen.
2) **NEXT** drücken. Sekunden blinken + oder - drücken, um Minuten zu ändern.
3) **NEXT** drücken. Sekunden blinken + oder - drücken, um Sekunden zu ändern.
4) **NEXT** drücken. Maßnahme am Ende des Countdowns blinkt + oder - drücken, **STOP** oder **REPEAT** (Wiederholen) auszuwählen.
5) Jederzeit **DONE** drücken, wenn die Einstellung vorgenommen wurde.
Zum Starten des Timers **START-SPLIT** drücken. Timer zählt rückwärts jede Sekunde der Countdown-Zeit. Der Hydrations-Blinker auf dem Hilfszifferblatt zeigt an, dass der Timer läuft.

STOP-RESET drücken, um Countdown zu unterbrechen. Der Hydrations-Blinker auf dem Hilfszifferblatt hört auf zu blinken, wenn der Timer nicht mehr läuft.
Um Countdown wieder aufzunehmen, **START-SPLIT** drücken, oder **STOP-RESET** drücken und halten, um Countdown auf Null zu stellen. **START-SPLIT** drücken, oder **STOP-RESET** drücken und halten, um Countdown auf Null zu stellen. **STOP-RESET** drücken.
Am Ende des Countdowns (Timer steht auf Null) ertönt ein Signalton, und das Nachtlicht blinkt. Einen beliebigen Knopf drücken, um Signalton abzustellen. **WURDE REPEAT** AT END gewählt, wird der Countdown unbegrenzt wiederholt.
Timer läuft weiter, selbst wenn Modus verlassen wird. Der Hydrations-Blinker auf dem Hilfszifferblatt hört im Zeitmodus auf zu blinken.

ALARM / WECKER

Drei Weckfunktionen: **MODE** wiederholt drücken bis **ALM 1** (Wecker 1), **ALM 2** oder **ALM 3** erscheint.
Einstellung des Weckers:
1) **SET** drücken. Stunde blinkt + oder - drücken, um Stunde zu ändern; Knopf halten, um Stellen durchlaufen zu lassen.
2) **NEXT** drücken. Minuten blinken + oder - drücken, um Minuten zu ändern.
3) **NEXT** drücken. AM/PM (Mittag/Abend) im 12-Stundenformat + oder - drücken zum ändern.
4) **NEXT** drücken. Tagessignale des Weckers blinkt + oder - drücken, um DAILY (täglich), WKDAYS (wochentags) oder WKENDS (wochenenden) zu wählen.
5) **DONE** nach jeder beendeten Einstellung drücken.
START-SPLIT drücken, um Wecker ein- oder auszustellen.

Die Wecker-Anzeige wird auf dem Hilfszifferblatt angezeigt, wenn er aktiviert und eingestellt ist und die Uhr sich im Zeitmodus befindet.
Wenn das Wecksignal ertönt, blinkt das Nachtlicht. Einen beliebigen Knopf drücken, um Signalton abzustellen. Wird kein Knopf gedrückt, ertönt das Wecksignal 20 Sekunden lang und wird nach fünf Minuten nochmals wiederholt.

Die drei Weckfunktionen haben unterschiedliche Wecktöne.
INDIGLO® NACHTLICHT MIT NIGHT-MODE® FUNKTION
INDIGLO® Knopf drücken, um Zifferblatt für 2 - 3 Sekunden zu beleuchten (5 - 6 Sekunden während der Einstellung). Die für das **INDIGLO®** Nachtlicht verwendete Elektroleuchte leuchtet das gesamte Zifferblatt bei Nacht und Dunkelheit. Durch Drücken eines beliebigen Knopfes bleibt das **INDIGLO®** Nachtlicht an.

INDIGLO® drücken und 4 Sekunden lang halten, um **NIGHT-MODE®** zu aktivieren. Modusymbol ☾ erscheint im Zeitmodus. In diesem Modus wird das **INDIGLO®** Nachtlicht durch Drücken eines beliebigen Knopfes für 3 Sekunden aktiviert. **NIGHT-MODE®** kann durch nochmaliges Drücken und 4 Sekundenlanges Halten von **INDIGLO®** deaktiviert werden, oder er stellt sich nach 8 Stunden automatisch ab.

WASSERBESTÄNDIGKEIT
Wasserdichte Uhren sind mit Tielenabgabe in Metern oder mit (☞) gekennzeichnet.
Wasserdichtigkeit/Tiefe

30m/98ft	60
50m/164ft	86
100m/328ft	160

*pounds per square inch absolute

ACHTUNG: UM WASSERBESTÄNDIGKEIT ZU BEWAHREN, UNTERRASSE KEINE KNÖPFE DRÜCKEN.
1. Die Uhr ist nur wasserdicht, solange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
2. Dies ist keine Taucheruhr und sie sollte nicht zum Tauchen benutzt werden.
3. Nach Kontakt mit Salzwasser Uhr mit klarem Wasser abspülen.
4. Stoßfestigkeit ist auf Zifferblatt und Gehäuserückseite angegeben. Die Uhren entsprechen den ISO Anforderungen für Stoßfestigkeit. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, das Glas nicht zu beschädigen.

BATTERIE
Timex empfiehlt dringend, die Batterie nur von einem Händler oder Juwelier auszuwechseln zu lassen. Der Batterietyp ist auf der Rückseite der Uhr angegeben. Nach Batteriewaechsel den Reset-Knopf drücken, falls vorhanden. Die Lebensdauer der Batterie wird aufgrund bestimmter Durchschnittswerte geschätzt und ist abhängig vom tatsächlichen Gebrauch.
BATTERIE NICHT INS FEUER WERFEN. NICHT WIEDERAUFLADBAR. BATTERIEN VON KINDERN FERNHALTEN.

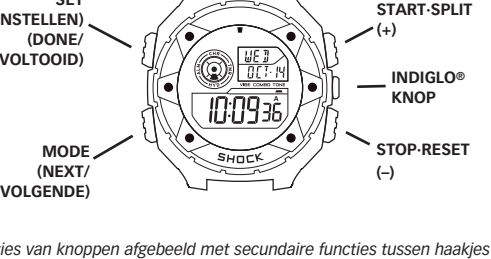
WIJ DANKEN U VOOR DE AANKOP VAN UW TIMEX® HORLOGE.

Lees de instructies goed door zodat u weet hoe u uw Timex® horloge moet bedienen.

FUNCTIES EN ALGEMENE WERKING

- Tijd met 12- of 24-uurs indeling
- Datum met MM-DD of DD-MM indeling
- 3 tijdzones
- Waarschuwingen met hoorbare tonen of niet hoorbare trilling
- Optioneel uursignaal
- 100-uurs chronograaf met weergave van ronden- en tussentijd
- 24-uurs countdown-timer (afstellen en stoppen of herhaling)
- Hydratie提醒
- 3 dagelijkse/weekdag/weekend alarmen en tweede alarm na 5 minuten
- Aanpasbare modus instellen (ongewenste modi verborgen)
- INDIGLO® nachtlicht met de functie NIGHT-MODE®

Druk herhaaldelijk op **MODE** om de modi te doorlopen: Chrono, Timer, Hydration (Hydratie), Alarm 1, Alarm 2 en Alarm 3. Druk op **MODE** om de huidige modus af te sluiten en naar de tijdmodus terug te keren.



Functies van knoppen afgebeeld met secundaire functies tussen haakjes

TIJD

Tijd, datum en opties instellen:
1) Terwijl de tijd en datum worden weergegeven, houdt u **SET** (INSTELLEN) ingedrukt.
2) De huidige tijdzone (1, 2 of 3) knippert. Druk op + of - om desgewenst de tijd te stellen; tijdmaat te selecteren.
3) Druk op **NEXT**. Het uur knippert. Druk op + of - om het uur te veranderen (incl. AM/PM); houd de knop ingedrukt om de waarden te doorlopen.
4) Druk op **NEXT**. De minuten knippen. Druk op + of - om de minuten te veranderen.
5) Druk op **NEXT**. De seconden knippen. Druk op + of - om de seconden op nul te stellen.
6) Druk op **NEXT**. De maand knippert. Druk op + of - om de maand te veranderen.
7) Druk op **NEXT**. De dag knippert. Druk op + of - om de dag te veranderen.
8) Druk op **NEXT**. Het jaar knippert. Druk op + of - om het jaar te veranderen.
9) Druk op **NEXT** om de opties in te stellen. Druk op + of - om een waarde te veranderen en druk vervolgens op **NEXT** om naar de volgende optie te gaan. De beschikbare opties zijn 12- of 24-uurs tijdindeling, MM-DD of DD-MM, waarschuwingstoon of trilling, uursignaal, pieptoon wanneer op een knop wordt gedrukt, aanpassingsmodus („stap-“/„HIDE“ (verborgen) voor ongewenste modi – zie worden uit de modusreeks verwijderd). Druk bij elke gewenste stap op **DONE** (voltooid) om af te sluiten en de instellingen op te slaan.

Als u een modus verbergt, kunt u hem later weer aanzetten met de bovenstaande procedure.
Druk herhaald op **START-SPLIT** in houd dit ingedrukt om de 2e tijdzone te zien. Druk herhaald op **START-SPLIT** in houd dit ingedrukt om de 3e tijdzone te zien. Houd op **START** 4 seconden ingedrukt om naar de weergegeven tijdzone over te schakelen.

De dubbele modus biedt een keuze uit het waarschuwingstype voor alarmen en aftelijd: hoorbare tonen, niet hoorbare trilling of een combinatie van trilling gevolgd door tonen. Raadpleeg punt 9 voor instellen.

CHRONOGRAAF

Deze modus biedt een chronograaf(functie stopwatch). Druk op **MODE** om naar de **CHRONO**-modus te gaan.
Druk op **START-SPLIT** om te starten. De chronograaf telt met honderdsten van een seconde tot één uur, daarna met seconden tot 100 uur. De chrono-indicator in de sub-zijzerplaat knippert om aan te geven dat de chronograaf loopt.
Druk op **STOP-RESET** om te stoppen. De chrono-indicator in de sub-zijzerplaat is constant aan om aan te geven dat de chronograaf is gestopt.
Druk op **START-SPLIT** om te hervatten of houd **STOP-RESET** ingedrukt om de chronograaf terug te stellen (te wissen).

Wanneer de chronograaf reeds loopt, blijft hij lopen als u de modus afsluit. Het stopwatchcijferogram verschijnt in de modus TIME (TJD).
Terwijl de chronograaf loopt, kunt u op **START-SPLIT** drücken met een tussentijd op te nemen. De ronden- en tussentijd worden met het rondennummer weergegeven.