

⚠ WARNING	
• INGESTION HAZARD: This product contains a button cell or coin battery. • DEATH or serious injury can occur if ingested. • A swallowed button cell or coin battery can cause Internal Chemical Burns in as little as 2 hours. • KEEP new and used batteries OUT OF REACH of CHILDREN • Seek immediate medical attention if a battery is suspected to be swallowed or inserted inside any part of the body.	

- Remove and immediately recycle or dispose of used batteries according to local regulations and keep away from children. Do NOT dispose of batteries in household trash or incinerate.
- Even used batteries may cause severe injury or death.
- Call a local poison control center for treatment information.
- Battery type: lithium metal, CR2032.
- Nominal battery voltage: 3.0 V
- Non-rechargeable batteries are not to be recharged.
- Do not force discharge, recharge, disassemble, heat above 158°F (70°C) or incinerate. Doing so may result in injury due to venting, leakage or explosion resulting in chemical burns.
- Ensure the batteries are installed correctly according to polarity (+ and -).
- Do not mix old and new batteries, different brands or types of batteries, such as alkaline, carbon zinc, or rechargeable batteries.
- Remove and immediately recycle or dispose of batteries from equipment not used for an extended period of time according to local regulations.
- Always completely secure the battery compartment. If the battery compartment does not close securely, stop using the product, remove the batteries, and keep them away from children.

⚠ AVERTISSEMENT	
• RISQUE D'INGESTION : ce produit contient une pile bouton. • Avaler une pile bouton peut entraîner d'importantes blessures, et même la MORT. • L'ingestion d'une pile bouton peut causer des Brûlures Chimiques Internes en seulement 2 heures. • CONSERVEZ les piles neuves et usagées HORS DE PORTÉE des ENFANTS. • Appelez les soins médicaux d'urgence si vous suspectez qu'une pile a été avalée ou insérée dans une partie du corps.	

- Retirez immédiatement les piles usagées ou éliminez-les en accord avec les lois locales. Gardez-les hors de portée des enfants. Ne les jetez pas aux ordures ménagères dans la poubelle domestique. Ne jetez pas de piles dans un feu.
- Même des piles usagées peuvent causer des blessures graves ou mortelles.
- Appelez votre centre antipoison pour connaître le traitement en cas d'ingestion.
- Type de pile : métal-lithium, CR2032.
- Tension nominale de la pile : 3.0 V
- Les batteries non-rechargeables ne doivent en aucun être rechargées.
- Ne forcez pas la décharge ou la recharge des piles. Ne les désassemblez pas. Ne les exposez pas à une température supérieure à 70°C (158°F). Ne les jetez pas dans le feu. Cela peut provoquer des blessures dues à des émanations gazeuses, à des fuites ou à une explosion avec pour conséquence des brûlures chimiques.
- Assurez-vous que les polarités (+ et -) de la pile sont respectées.
- Ne mélangez pas des piles neuves et usagées, de marques ou de types différents tels que carbone-zinc, alcalines, ou rechargeables.
- Retirez puis recyclez ou éliminez immédiatement les piles des équipements qui n'ont pas été utilisés depuis longtemps, en accord avec les lois locales.
- Assurez-vous de toujours sécuriser le compartiment à piles. S'il ne se ferme pas correctement, arrêtez d'utiliser le produit. Retirez les piles et conservez-les hors de portée des enfants.

TIMEX

Register your product at
www.timex.com/product-registration

032-095000-02

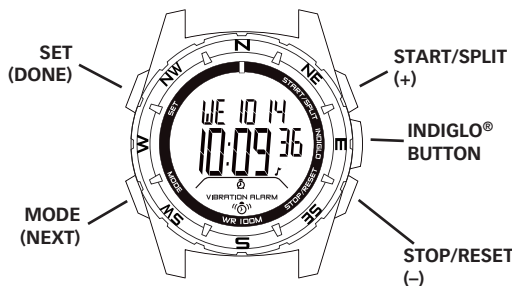
THANK YOU FOR PURCHASING YOUR TIMEX® WATCH.

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

FEATURES AND BASIC OPERATION

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

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



Button functions shown with secondary functions in parentheses

TIME

To set time, date, and options:

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

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

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

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

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

CHRONOGRAPH

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

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

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

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

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

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

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

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

NOTE:

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

TIMER

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

To set countdown time:

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

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

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

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

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

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

HYDRATION

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

To set hydration time:

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

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

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

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

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

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

ALARM

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

To set alarm:

- 1) Press **SET**. Hour flashes. Press + or – to change hour; hold button to scan values.
- 2) Press **NEXT**. Minutes flash. Press + or – to change minutes.
- 3) Press **NEXT**. AM/PM flashes if 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 icon appears when alarm is on in this mode and in Time mode.

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

Each of the three alarms has a different alert melody.

OCCASION

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

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

To set occasion:

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

Occasion Reminders

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

To set occasion reminder alerts:

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

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

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

INDIGLO® NIGHT-LIGHT WITH NIGHT-MODE® FEATURE

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

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

WATER RESISTANCE

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

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

*pounds per square inch absolute

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

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

BATTERY

The watch button cell or coin battery is not intended to be replaced by a consumer. Only a jeweler or other professional is to replace the battery.

TIMEX

Enregistrez votre produit à :
www.timex.com/product-registration

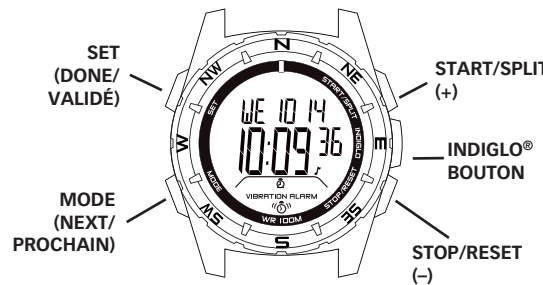
MERCI D'AVOIR ACHETÉ VOTRE MONTRE TIMEX®.

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)
- Rappel d'événements
- 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 inusités)
- Veilleuse INDIGLO® à fonction night-mode®

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



Les fonctions des boutons sont indiquées avec les fonctions secondaires entre parenthèses

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 **NEXT** pour régler les options. Appuyer sur + ou – pour changer la valeur et ensuite appuyer sur **NEXT** pour passer à l'option suivante. Appuyer sur **DONE** à n'importe quelle étape pour quitter et enregistrer les réglages. 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 **J**, bip sonore des boutons, série de modes personnalisable (sélectionner « HIDE » pour les modes inusités – ils sont alors supprimés de la séquence des modes).

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.

Appuyer et tenir enfoncé **STOP-RESET** pour voir le prochain évènement imminent (voir description du mode « Occasion » (évènement)). Relâcher et immédiatement appuyer et tenir enfoncé pour voir les évènements suivants.

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 chronomètre compte par centièmes de seconde jusqu'à une heure, ensuite par secondes jusqu'à 100 heures. L'icône du chronomètre clignote pour indiquer que le chronomètre est en marche.

Pour arrêter, appuyer sur **STOP-RESET**. L'icône du chronomètre se fige pour indiquer que le chronomètre 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.

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 + or – 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 disparaître 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 ou REPEAT, indiqué par l'icône d'un sablier avec flèche .
- 5) Appuyer sur **DONE** à n'importe quelle étape, quand le réglage est terminé.

Pour démarrer la minuterie, appuyer sur **START-SPLIT**. La minuterie décompte toutes les secondes à partir du moment où le compte à rebours est activé. L'icône d'un sablier clignote pour indiquer que la minuterie est en marche.

Pour arrêter le compte à rebours, appuyer sur **STOP RESET**. L'icône d'un sablier se fige 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 lorsque vous quittez un mode. L'icône d'un sablier s'affiche dans le mode Heure.

HYDRATATION

Le mode Hydratation comporte une minuterie avec alerte pour rappeler quand boire durant une séance d'exercice. Appuyer sur **MODE** plusieurs fois jusqu'à afficher HYDRA.

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'icône de goutte clignote pour indiquer que la minuterie est en marche.

Pour arrêter le compte à rebours, appuyer sur **STOP-RESET**. L'icône de goutte s'immobilise pour indiquer que la minuterie est arrêtée.

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'icône de goutte s'affiche dans le 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'icône d'un réveil 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.

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

ÉVÈNEMENTS

Le mode évènement vous permet de programmer des rappels pour des évènements tels que anniversaires de naissance, anniversaires, fêtes et rendez-vous. Appuyer sur **MODE** plusieurs fois jusqu'à afficher OCCASN.

La date est indiquée avec l'évènement du jour inscrit sur la ligne du haut. Appuyer sur + ou – pour passer d'une date à l'autre, tenir le bouton enfoncé pour faire défiler les valeurs. L'évènement correspondant à la date affichée est toujours indiqué. Pour des évènements qui ne sont pas périodiques, on peut régler les dates un an à l'avance.

Pour programmer les évènements :

- 1) Appuyer sur **SET**. La date clignote. Appuyer sur + ou - pour sélectionner la date, tenir le bouton enfoncé pour faire défiler les dates. L'évènement pour la date affichée est toujours montré.
- 2) Appuyer sur **NEXT**. L'évènement clignote. Appuyer sur + ou - pour changer l'évènement. ANNIV (anniversaires), BDAY (anniversaires de naissance), BILL-YR (factures annuelles) et HOLI-YR (jours fériés) se répètent chaque année et BILL-MO (factures mensuelles) chaque mois.
- 3) Pour associer des évènement à d'autres dates, appuyer sur **NEXT** et sélectionner la date et l'évènement comme aux étapes précédentes.
- 4) Appuyer sur **DONE** à n'importe quelle étape quand le réglage est terminé.

Rappel d'évènements

La montre vous prévient des évènements à 8:00 heures du matin le jour de l'évènement. Vous pouvez choisir de ne pas être prévenu ou d'être prévenu à un autre moment de la journée. Vous pouvez choisir une alerte différente pour chaque type d'évènement. Ex. : on peut être prévenu de tous les anniversaires de naissance un jour avant, alors qu'on peut ne pas avoir d'alerte pour les jours fériés.

Pour programmer les alertes de rappel d'évènements :

- 1) Aller à la date d'aujourd'hui en appuyant sur + ou – (tenir le bouton enfoncé pour faire défiler les dates). Vous pouvez aussi vous rendre à la date d'aujourd'hui en activant tout simplement le mode Occasion (évènement).
- 2) Depuis la date d'aujourd'hui, appuyer sur – pour aller dans ALERT SETUP (réglage de l'alerte).
- 3) Appuyer sur **SET**. Le type d'évènement clignote. Appuyer sur + ou – pour sélectionner le type d'évènement. Vos réglages affecteront tous les évènements du type d'évènement sélectionné.
- 4) Appuyer sur **NEXT**. L'état de l'alerte (ON/OFF) clignote. Appuyer sur + ou – pour activer (ON) ou désactiver (OFF) l'alerte pour le type d'évènement sélectionné. Si OFF est sélectionné, sauter les 4 étapes suivantes.
- 5) Appuyer sur **NEXT**. L'heure de l'alerte clignote. Appuyer sur + ou – pour changer l'heure, tenir le bouton enfoncé pour faire défiler les valeurs.
- 6) Appuyer sur **NEXT**. Les minutes de l'alerte clignotent. Appuyer sur + ou – pour changer les minutes.
- 7) Appuyer sur **NEXT**. AM (matin)/PM (après-midi) clignote si on se trouve dans le format 12 heures. Appuyer sur + ou – pour changer.
- 8) Appuyer sur **NEXT**. Le jour de l'alerte clignote. Appuyer sur + ou – pour programmer l'alerte de 0 à 9 jours avant l'évènement.
- 9) Pour régler les alertes des autres types d'évènements, appuyer sur **NEXT**. Le type d'évènement clignote. Sélectionner le type d'évènement comme à l'étape 3 et poursuivre la procédure de réglage.
- 10) Appuyer sur **DONE** à n'importe quelle étape quand le réglage est terminé.

L'icône d'une main apparaît lorsque le type d'évènement affiché a une alerte de rappel. Lorsque l'alerte sonne dans le mode Heure, l'icône d'une main clignote. Appuyer sur n'importe quel bouton pour l'arrêter. Se référer au mode Heure pour obtenir les instructions concernant l'affichage des évènements imminents.

CONSEIL PRATIQUE : Pour un rappel à la fin de chaque mois, programmer BILL-MO (facture mensuelle) pour le premier du mois avec une alerte un jour avant.

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 élect

TIMEX

Registre su producto en

www.timex.com/product-registration

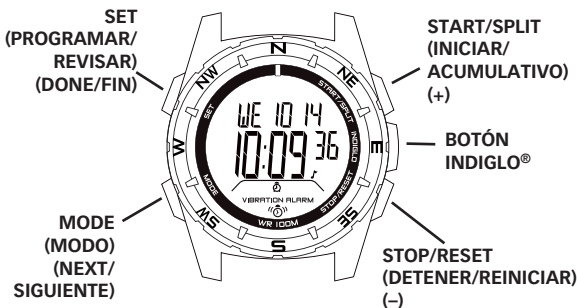
GRACIAS POR LA COMPRA DE SU RELOJ TIMEX®.

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 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)
- Recordatorios para ocasiones
- 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, Occasion, Hydration, Alarm 1, Alarm 2, y Alarm 3. Pulse **MODE** para salir del modo en que se encuentre y volver al modo horario.



Funciones del botón presentadas con funciones secundarias entre paréntesis

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. Pulse **DONE** en cualquier paso para salir y guardar los ajustes. Las opciones disponibles son formato horario de 12 o 24 horas, formato de fecha de MM-DD (mes-día) o DD.MM (día-mes), alerta con tono o vibración, timbre a cada hora **J**, sonido al pulsar un botón, modo personalizable (seleccione "HIDE" para modos no deseados – los cuales son removidos de la secuencia de modo).

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.

Pulse y sostenga **STOP-RESET** para ver la siguiente ocasión que se aproxima (ver la descripción del modo Occasion). Suelte e inmediatamente pulse y sostenga de nuevo para ver las ocasiones que siguen.

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 iniciarlo, pulse **START-SPLIT**. El cronógrafo cuenta por centésimas de segundo hasta una hora, luego por segundos hasta 100 horas. El símbolo de cronómetro ÷ destella para indicar que el cronógrafo está en marcha.

Para detenerlo, pulse **STOP-RESET**. El símbolo de cronómetro ÷ se inmoviliza para indicar que el cronógrafo está detenido.

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.

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

Para configurar el formato de la pantalla, pulse **SET**. Luego, pulse + o – para seleccionar el formato deseado. Pulse **DONE** para salir. NOTA:

- Cuando se toma un intervalo, los tiempos se inmovilizan en la pantalla por 10 segundos. Pulse **MODE** para desbloquear la pantalla y mostrar inmediatamente el cronógrafo en marcha.

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 (parar) o REPEAT (repetir), indicado por el símbolo del reloj de arena con flecha ↻.

Para iniciar el temporizador, pulse **START-SPLIT**. El temporizador cuenta regresivamente cada segundo desde el tiempo prefijado. El símbolo ⌚ del reloj de arena destella para indicar que el temporizador está funcionando.

Para pausar el conteo regresivo, pulse **STOP-RESET**. El símbolo ⌚ del reloj de arena se inmoviliza para indicar el temporizador detenido.

Para reanudar el conteo regresivo, pulse **START-SPLIT**, o para reiniciarlo, 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 si usted sale del modo. El símbolo ⌚ del reloj de arena aparece en el modo Time.

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 HYDRA.

Para programar la hora de hidratación:

- 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 desde el tiempo prefijado. El símbolo de gota ♀ destella para indicar al temporizador funcionando.

Para pausar el conteo regresivo, pulse **STOP-RESET**. El símbolo de gota ♀ se inmoviliza para indicar al temporizador detenido.

Para reanudar el conteo regresivo, pulse **START-SPLIT**, o para reiniciarlo, 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 silenciar la alerta.

Si usted sale del modo, el contador de hidratación sigue en marcha. El símbolo de gota ♀ aparece en el modo Time.

ALARMA

El reloj tiene tres 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).

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

El símbolo del reloj de alarma ⌚ aparece cuando la alarma está activada en este modo 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.

OCASIÓN

El modo Occasion le permite programar recordatorios para ocasiones como cumpleaños, aniversarios, días festivos y citas. Pulse **MODE** varias veces hasta que aparezca OCCASN.

La fecha del día se presenta con la ocasión del día en la línea superior. Pulse + o – para pasar por las fechas; sostenga el botón para cambiarlas. La ocasión para la fecha en la pantalla aparece siempre. Ocasiones no periódicas pueden ser programadas para fechas hasta con un año de adelanto.

Para programar una ocasión:

- 1) Pulse **SET**. La fecha destella. Pulse + o - para escoger la fecha; sostenga el botón para buscar las fechas. La ocasión para la fecha en pantalla aparece siempre.
- 2) Pulse **NEXT**. La ocasión destella. Pulse + o - para cambiar la ocasión. ANNIV (aniversario), BDAY (cumpleaños), BILL-YR (factura anual), y HOLL-YR (festivo anual) se repiten cada año y BILL-MO (factura mensual) se repite cada mes.
- 3) Para programar ocasiones para otras fechas, pulse **NEXT** y escoja la fecha y ocasión como en los pasos anteriores.
- 4) Pulse **DONE** en cualquier paso cuando acabe de programar.

Recordatorios para ocasiones

El reloj le avisa de sus ocasiones a las 8:00 AM en el día de la ocasión. Usted puede elegir entre no recibir una alerta o recibirla a una hora diferente u otro día. Puede elegir diferentes alertas para cada tipo de ocasión. Ej., todos los cumpleaños pueden avisar el día anterior mientras todos los festivos pudieran no tener alerta.

Para programar las alertas recordatorias de ocasiones:

- 1) Vaya a la fecha actual pulsando + o – (sostenga el botón para cambiar los valores). También puede ir a la fecha actual sólo con entrar al modo Occasion.
- 2) Desde la fecha del día, pulse – para ir a ALERT SETUP (configuración de la alerta).
- 3) Pulse **SET**. El tipo de ocasión destella. Pulse + o – para seleccionar el tipo de ocasión. Sus ajustes afectarán todas las ocasiones del tipo seleccionado.
- 4) Pulse **NEXT**. El status de la alerta (ON/OFF) (encendida/apagada) destella. Pulse + o – para encender o apagar la alerta para el tipo de ocasión seleccionado. Si escoge OFF, se omiten los 4 pasos siguientes.
- 5) Pulse **NEXT**. La hora de la alerta destella. Pulse + o – para cambiar la hora; sostenga el botón para cambiar los valores.
- 6) Pulse **NEXT**. Los minutos de la alerta destellan. Pulse + o – para cambiar los minutos.
- 7) Pulse **NEXT**. AM/PM destella en formato horario de 12 horas. Pulse + o – para cambiar.
- 8) Pulse **NEXT**. El día de la alerta destella. Pulse + o – para programar la alerta de 0 a 9 días antes de la ocasión.
- 9) Para programar alertas para otro tipo de ocasiones, pulse **NEXT**. El tipo de ocasión destella. Escoja el tipo de ocasión como en el paso 3 y continúe el procedimiento de programación.
- 10) Pulse **DONE** en cualquier paso cuando acabe de programar.

El símbolo 🕒 de mano aparece cuando la ocasión en la pantalla tiene una alerta de recordatorio. Cuando suena la alerta en el modo Time, el símbolo 🕒 de la mano destella. Pulse cualquier botón para silenciarla. Ver el modo Time para instrucciones para revisar las ocasiones que siguen.

SUGERENCIA: Para recordatorio al final de cada mes, programe BILL-MO para el primer día de cada mes y alertar un día antes.

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 electroluminiscente 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.

RESISTENCIA AL AGUA

Si su reloj es resistente al agua, se indicarán los metros o aparecerá el símbolo (≡).

Profundidad de Resistencia al Agua	* Presión del agua por debajo de la superficie, en p.s.i.a.
30m/98pies	60
50m/164pies	86
100m/328pies	160

*libras por pulgada cuadrada absoluta

ADVERTENCIA: PARA MANTENER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO PULSE NINGÚN BOTÓN BAJO EL AGUA.

1. El reloj es resistente al agua solamente mientras el cristal, los botones y la caja permanezcan intactos.
2. El reloj no es apropiado para bucear y no debería utilizarse para ello.
3. Enjuague el reloj con agua fresca después de haber estado expuesto al agua salada.
4. La resistencia a los golpes estará indicada en la cara del reloj o al respaldo de la caja. Los relojes están diseñados para pasar la prueba ISO de resistencia a los golpes. Sin embargo, se debe tener cuidado para evitar dañar el cristal.

PILA

El usuario no debe cambiar la pila de botón del reloj. Solo debe hacerlo un profesional de la joyería u otro personal cualificado.

GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

www.timex.es/es_ES/productWarranty.html
timex.com.mx/pages/devoluciones-y-cambios

©2024 Timex Group USA, Inc. TIMEX y INDIGLO son marcas registradas de Timex Group B.V. y sus afiliados.

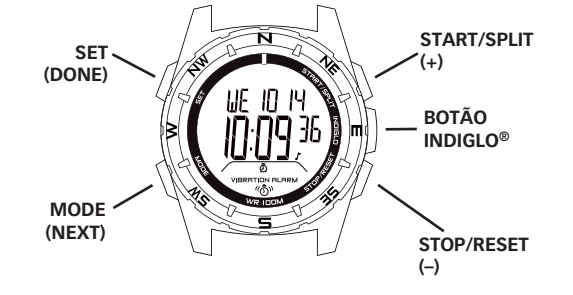
OBIGADO POR TER COMPRADO UM RELÓGIO TIMEX®.

Leia as instruções cuidadosamente a fim de compreender o modo de funcionamento do seu relógio Timex®.

FUNÇÕES E FUNCIONAMENTO BÁSICO

- Apresentação das horas no formato de 12 ou 24 horas
- Apresentação da data no formato MM-DD ou DD-MM
- 3 fusos horários
- Alertas com sinal sonoro e/ou vibração silenciosa
- Sinal horário opcional
- Cronógrafo de 100 horas com apresentação dos tempos de voltas e tempos repartidos
- Temporizador de contagem decrescente de 24 horas (contagem decrescente e paragem ou repetição)
- Lembretes de ocasiões
- Temporizador de hidratação
- 3 alarmes diário/dias de semana/fim de semana com alarme de reserva passados 5 minutos
- Personalização dos modos (ocultação dos modos não desejados)
- Luz nocturna INDIGLO® com a função NIGHT-MODE®

Carregue no botão **MODE** repetidamente para percorrer os modos: Cronógrafo, Temporizador, Hidratação, Ocasões, Alarme 1, Alarme 2 e Alarme 3. Carregue em **MODE** para sair do modo actual e regressar ao modo Hora.



Funções dos botões apresentadas com as funções secundárias entre parêntesis

HORA

Para acertar a hora, data e opções:

- 1) Com a data e a hora a serem apresentadas, carregue e segure o botão **SET**.
- 2) O fuso horário actual (1, 2 ou 3) começa a piscar. Se quiser mudar de fuso horário, carregue no botão + ou – para seleccionar o fuso horário pretendido.
- 3) Carregue no botão **NEXT**. Os dígitos das horas começam a piscar. Carregue no botão + ou – para acertar as horas (incluindo a opção AM/PM); mantenha o botão carregado para percorrer os valores
- 4) Carregue no botão **NEXT**. Os dígitos dos minutos começam a piscar. Carregue no botão + ou – para acertar os minutos
- 5) Carregue no botão **NEXT**. Os dígitos dos segundos começam a piscar. Carregue no botão + ou – para colocar os segundos a zero.
- 6) Carregue no botão **NEXT**. Os dígitos do mês começam a piscar. Carregue no botão + ou – para acertar o mês.
- 7) Carregue no botão **NEXT**. Os dígitos do dia começam a piscar. Carregue no botão + or – para acertar o dia.
- 8) Carregue no botão **NEXT**. Os dígitos do ano começam a piscar. Carregue no botão + or – para acertar o ano.
- 9) Carregue no botão **NEXT** para definir as opções. Carregue no botão + ou – para mudar o valor e, em seguida, no botão **NEXT** para ir para a opção seguinte. Carregue no botão **DONE** em qualquer altura para sair e guardar as regulações. As opções disponíveis são a apresentação das horas no formato de 12 ou 24 horas, a apresentação da data no formato MM-DD ou DD-MM, o alerta sonoro e de vibração, o sinal horário *F*, bipes quando se carrega nos botões, configuração personalizada dos modos (selecione "HIDE" para modos não pretendidos, que serão assim removidos da sequência de modos).

Se ocultar um modo, pode voltar a ligá-lo mais tarde com o procedimento acima indicado.

Carregue uma vez no botão **START-SPLIT** e segure para ver as horas do 2º fuso horário. Carregue duas vezes no botão **START-SPLIT** e segure para ver se horas do terceiro fuso horário. Continue a segurar no botão durante 4 segundos para comutar para o fuso horário apresentado.

Carregue e segure no botão **STOP-RESET** para ver a ocasião agendada seguinte (ver descrição do modo Ocasões). Solte e carregue e segure imediatamente outra vez para ver as ocasiões subsequentes.

O modo duplo oferece a escolha do tipo de alerta para os alarmes e contagem decrescente: Sinal sonoro, vibração silenciosa ou combinação de vibração seguida do sinal sonoro. Para configurar, consulte o ponto 9.

CRONÓGRAFO

Este modo proporciona a função de cronógrafo. Carregue no botão **MODE** para passar ao modo cronógrafo.

Para o iniciar, carregue no botão **START-SPLIT**. O cronógrafo inicia a contagem crescente do tempo, em centésimos de segundo até uma hora, a partir daí em segundos até às 100 horas. O ícone do cronógrafo começa a piscar para indicar que o cronógrafo está a funcionar.

Para parar, carregue no botão **STOP-RESET**. O ícone do cronógrafo pá para indicar que o cronógrafo está parado.

Para reatar a contagem, carregue no botão **START-SPLIT** ou para repor o cronógrafo (a zero), carregue e segure no botão **STOP-RESET**.

Quando o cronógrafo está a funcionar, ele continuará a contagem de tempo mesmo se sair deste modo. O ícone do cronógrafo é apresentado no modo TIME.

Com o cronógrafo em funcionamento, carregue no botão **START-SPLIT** para tomar tempos repartidos. Os tempos de volta e repartidos são apresentados com o número da volta.

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

Para modificar o formato de apresentação, carregue no botão **SET**. Em seguida, carregue no botão + ou – para seleccionar o formato pretendido. Carregue no botão **DONE** para sair.

- NOTA:
- Quando é tomado um tempo repartido, os tempos são congelados no mostrador durante 10 segundos. Carregue no botão **MODE** para desbloquear o mostrador e apresentar imediatamente o cronógrafo a funcionar.

TEMPORIZADOR

O modo Temporizador oferece um temporizador de contagem decrescente com alerta. Carregue no botão **MODE** repetidamente até aparecer TIMER.

Para programar o tempo de contagem decrescente:

- 1) Carregue no botão **SET**. Os dígitos das horas começam a piscar. Carregue no botão + ou – para mudar as horas; mantenha o botão carregado para percorrer os valores.
- 2) Carregue no botão **NEXT**. Os dígitos dos minutos começam a piscar. Carregue no botão + ou – para mudar os minutos.
- 3) Carregue no botão **NEXT**. Os dígitos dos segundos começam a piscar. Carregue no botão + ou – para mudar os segundos.
- 4) Carregue no botão **NEXT**. A acção no fim da contagem decrescente começa a piscar. Carregue no botão + ou – para seleccionar STOP ou REPEAT, indicado pelo ícone de ampulheta com seta .
- 5) Carregue no botão **DONE** em qualquer um dos passos quando concluir a programação.

Para iniciar o temporizador, carregue no botão **START-SPLIT**. O temporizador conta de forma decrescente, de segundo em segundo, a partir do tempo programado. O ícone da ampulheta começa a piscar para indicar que o temporizador está a funcionar.

Para fazer uma pausa na contagem decrescente, carregue no botão **STOP-RESET**. O ícone da ampulheta pára para indicar que o temporizador está parado.

Para retomar a contagem decrescente, carregue no botão **START-SPLIT**, ou para restabelecer a contagem decrescente, carregue no botão **STOP-RESET**.

Quando a contagem decrescente chega ao fim (o temporizador atinge o valor zero) ouve-se um sinal sonoro e a luz nocturna começa a piscar. Carregue em qualquer botão para silenciar. Se seleccionar REPEAT AT END, o temporizador repete indefinidamente a contagem decrescente.

O temporizador continua a funcionar, mesmo se sair deste modo. No modo Hora é apresentado o ícone da ampulheta .

HIDRATAÇÃO

O modo Hidratação fornece um temporizador de contagem decrescente com um alerta para lhe lembrar que deve beber líquidos durante a execução de um exercício. Carregue no botão **MODE** repetidamente até aparecer HYDRA.

Para regular a hora de hidratação:

- 1) Carregue no botão **SET**. Os dígitos dos minutos começam a piscar. Carregue em + ou - para mudar os minutos; mantenha o botão carregado para percorrer os valores.
- 2) Carregue no botão **NEXT**. Os dígitos dos segundos começam a piscar. Carregue em + ou - para mudar os segundos; mantenha o botão carregado para percorrer os valores.
- 3) Carregue no botão **DONE** em qualquer um dos passos para concluir a programação.

Para iniciar o temporizador de hidratação, carregue no botão **START-SPLIT**. O temporizador conta de forma decrescente, de segundo em segundo, a partir do tempo programado. O ícone da gota começa a piscar para indicar que o temporizador está a funcionar.

Para fazer uma pausa na contagem decrescente, carregue no botão **STOP-RESET**. O ícone da gota pára de piscar para indicar que o temporizador está parado.

Para retomar a contagem decrescente, carregue no botão **START-SPLIT** ou para restabelecer a contagem decrescente, carregue no botão **STOP-RESET**.

Quando a contagem decrescente chega ao fim (o temporizador atinge o valor zero) ouve-se um sinal sonoro e a luz nocturna começa a piscar. Carregue em qualquer um dos botões para parar o alerta.

O temporizador de hidratação continua a funcionar, mesmo se sair deste modo. No modo Hora é apresentado o ícone da gota .

ALARME

O relógio oferece três alarmes. Carregue no botão **MODE** repetidamente até aparecer ALM 1, ALM 2 ou ALM 3.

Para programar o alarme:

- 1) Carregue no botão **SET**. Os dígitos das horas começam a piscar. Carregue no botão + ou – para programar as horas; mantenha o botão carregado para percorrer os valores.
- 2) Carregue no botão **NEXT**. Os dígitos dos minutos começam a piscar. Carregue no botão + ou – para programar os minutos.
- 3) Carregue no botão **NEXT**. Se estiver definido o formato de 12 horas, o símbolo AM/PM começa a piscar. Carregue no botão + ou – para programar.
- 4) Carregue no botão **NEXT**. A definição do dia para o alarme começa a piscar. Carregue em + ou – para seleccionar DAILY (DIÁRIO), WKDAYS (DIAS DE SEMANA) ou WKENDS (FINS DE SEMANA).
- 5) Carregue no botão **DONE** em qualquer um dos passos quando concluir a programação.

Para ligar ou desligar o sinal de alarme, carregue no botão **START-SPLIT**.

O ícone do despertador aparece quando o alarme está ligado, neste modo e no modo Hora.

Quando o alarme toca, a luz nocturna começa a piscar. Carregue em qualquer botão para silenciar. Se não carregar em nenhum botão, o alarme tocará durante 20 segundos e, depois, repetirá o sinal uma vez cinco minutos mais tarde.

Cada um dos três alarmes tem uma melodia de alerta diferente.

OCASIÕES

O modo Ocasões permite-lhe regular alarmes para ocasiões como aniversários, férias e marcações. Carregue no botão **MODE** repetidamente até aparecer OCCASN.

A data de hoje é apresentada com a ocasião de hoje na linha superior. Carregue no botão + ou – para percorrer as datas; mantenha o botão carregado para percorrer as datas. A ocasião para a data apresentada é sempre mostrada. As ocasiões não recorrentes podem ser reguladas com o máximo de um ano de antecedença.

Para programar a ocasião:

- 1) Carregue no botão **SET**. A data começa a piscar. Carregue em + ou - para seleccionar a data; mantenha o botão carregado para percorrer os valores. A ocasião para a data apresentada é sempre mostrada.
- 2) Carregue no botão **NEXT**. As ocasiões começam a piscar. Carregue em + ou – para mudar a ocasião. ANNIV (ANIVERSÁRIO), BDAY (DATA DE NASCIMENTO), BILL-YR (PAGAMENTO DE CONTA ANUAL) e HOLI-YR (FERIADO ANUAL) repetem anualmente e BILL-MO (PAGAMENTO DE CONTA MENSAL) repete mensalmente.
- 3) Para programar ocasiões para outras datas, carregue no botão **NEXT** e selecione a data e a ocasião tal como nos passos anteriores.
- 4) Carregue no botão **DONE** em qualquer um dos passos para concluir a programação.

Lembretes de ocasiões

O relógio alerta-o para ocasiões às 8:00 da manhã do dia da ocasião. Pode optar por não receber alerta ou por receber um alerta a uma hora ou dia diferente. Pode optar por alertas diferentes para cada tipo de ocasião. Por ex., todos os aniversário podem alertar um dia antes, enquanto as férias podem não ter alerta.

Para regular alertas de lembretes de ocasiões:

- 1) Vá para a data de hoje carregando no botão + ou – (segure o botão para percorrer as datas). Também pode ir para a data de hoje entrando simplesmente no modo Ocasões.
- 2) A partir da data de hoje, carregue no botão – para ir para ALERT SETUP
- 3) Carregue no botão **SET**. Os tipos de ocasiões começam a piscar. Carregue no botão + ou – para seleccionar o tipo de ocasião. As regulações afectam todas as ocasiões do tipo seleccionado.
- 4) Carregue no botão **NEXT**. O estado do alerta (ON/OFF) começa a piscar. Carregue no botão + ou – para ligar ou desligar o alerta para o tipo de ocasião seleccionado. Se seleccionar OFF (DESLIGADO), deve saltar os 4 passos seguintes.
- 5) Carregue no botão **NEXT**. A hora de alerta começa a piscar. Carregue no botão + ou – para regular as horas; mantenha o botão carregado para percorrer os valores.
- 6) Carregue no botão **NEXT**. Os minutos de alerta começam a piscar. Carregue no botão + ou – para regular os minutos.
- 7) Carregue no botão **NEXT**. Se estiver definido o formato de 12 horas, o símbolo AM/PM começa a piscar. Carregue no botão + ou – para regular.
- 8) Carregue no botão **NEXT**. O dia de alerta começa a piscar. Carregue no botão + ou – para regular um alerta 0 - 9 dias antes da ocasião.
- 9) Para programar os alertas para outros tipos de ocasiões, carregue no botão **NEXT**. O tipo de ocasião começa a piscar. Selecione o tipo de ocasião tal como fez no passo 3 e avance para o passo de programação seguinte.
- 10) Carregue no botão **DONE** em qualquer um dos passos para concluir a programação.

Aparece o ícone da mão quando o tipo de ocasião apresentado tem um alerta de lembrete. Quando os alertas soam no modo Hora, o ícone da mão começa a piscar. Carregue em qualquer botão para silenciar. Ver modo Hora para obter instruções para a visualização de ocasiões agendadas.

SUGESTÃO: Para obter um lembrete no final de cada mês, regule BILL-MO para o primeiro dia do mês e escolha o alerta um dia antes.

FUNÇÃO LUZ NOCTURNA INDIGLO® COM NIGHT-MODE®

Carregue no botão **INDIGLO®** para iluminar o mostrador do relógio durante 2 - 3 segundos (5 - 6 segundos durante a regulação). A tecnologia electroluminescente usada na luz nocturna INDIGLO® ilumina o mostrador do relógio à noite e em condições de fraca luminosidade. Qualquer botão premido quando a luz nocturna do botão INDIGLO® está ligada mantém-na ligada.

Carregue e segure no botão **INDIGLO®** durante 4 segundos para activar a função NIGHT-MODE®. No modo Hora é apresentado o ícone da lua . A função faz com que carregem em qualquer botão active a luz nocturna INDIGLO® durante 3 segundos. A função NIGHT-MODE® pode ser desactivada carregando e segurando no botão **INDIGLO®** novamente durante 4 segundos, ou desactiva automaticamente ao fim de 8 horas.

RESIST NCIA À ÁGUA

Se o seu relógio for resistente à água, tal será indicado por uma marca ou símbolo ().

Profundidade de resistência à água	Pressão da água abaixo da superfície (em p.s.i.a. *)
30m/98 pés	60
50 m/164 pés	86
100m/328 pés	160

*pressão absoluta em libras por polegada quadrada

AVISO: PARA MANTER A RESIST NCIA À ÁGUA, NÃO CARREGUE EM NENHUM BOTÃO DEBAIXO DE ÁGUA.

1. O relógio é resistente à água apenas enquanto a lente, os botões e a caixa se mantiverem intactos.
2. O relógio não é um relógio para mergulhadores e não deve ser utilizado como tal.
3. Depois de exposição a água salgada, lave o relógio com água doce.
4. A resistência ao choque será indicada no mostrador ou na caixa do relógio. Os relógios são concebidos para passar no teste ISO relativo à resistência ao choque. No entanto, devem ser tomadas precauções para não danificar o cristal ou a lente.

PILHA

A célula do botão do relógio ou a bateria tipo moeda não foram projetadas para serem substituídas pelo consumidor. A troca da bateria deve ser realizada por um relojoeiro ou outro profissional.

GARANTIA INTERNACIONAL DA TIMEX www.timex.eu/en_GB/productWarranty.html
©2024 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO e NIGHT-MODE são marcas comerciais registadas da Timex Group B.V. e das suas subsidiárias.

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 com formato a 12 o 24 ore
- Data com formato MM-GG o GG-MM
- 3 fusi orari
- Allerte con segnale acustico sonoro e/o vibrazione silenziosa
- Segnale acustico orario opzionale
- Cronografo da 100 ore con visualizzazione dei tempi di giro e intermedi
- Timer per conto alla rovescia da 24 ore (conto alla rovescia e interruzione o ripetizione)
- Promemoria per occasioni speciali
- Timer per l'idratazione
- 3 sveglie giornaliere/per giorni feriali/per fine settimana con sveglia di riserva dopo 5 minuti
- Serie di modalità personalizzabile (nasconde le modalità indesiderate)
- Illuminazione del quadrante INDIGLO® con funzione NIGHT-MODE®

Premere **MODE** ripetutamente per passare in rassegna le varie modalità una alla volta: Chrono (cronografo), Timer, Idratazione, Occasion (occasioni), Alarm 1, Alarm 2 e Alarm 3 (Sveglia 1, 2 e 3). Premere **MODE** per uscire dalla modalità corrente e ritornare alla modalità Time (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) Lampeggia l'attuale fuso orario (1, 2 o 3). Premere + o – per selezionare il fuso orario da impostare, se lo si desidera.
- 3) Premere **NEXT**. Le cifre dell'ora lampeggiano. Premere + o – per modificare l'ora (inclusa l'indicazione AM/PM per mattina/pomeriggio); tenere premuto il pulsante per passare in rassegna i valori.
- 4) Premere **NEXT**. Lampeggiano le cifre dei minuti. Premere + o – per modificare i minuti.
- 5) Premere **NEXT**. Lampeggiano le cifre dei secondi. Premere + o – per impostare i secondi sullo zero.
- 6) Premere **NEXT**. Lampeggia il mese. Premere + o – per modificare il mese.
- 7) Premere **NEXT**. Lampeggia il giorno. Premere + o – per modificare il giorno.
- 8) Premere **NEXT**. Lampeggiano le cifre dell'anno. Premere + o – per modificare l'anno.
- 9) Premere **NEXT** per impostare le opzioni. Premere + o – per modificare il valore e poi **NEXT** per passare all'opzione successiva. Premere **DONE** in qualsiasi momento della procedura per uscire e salvare le impostazioni.

Le opzioni disponibili sono: formato dell'ora a 12 o a 24 ore, formato della data MM-GG o GG-MM, allerta con segnale acustico o vibrazione, segnale acustico orario *F*, segnale acustico alla pressione di qualsiasi pulsante, impostazione personalizzabile delle modalità [selezionare "HIDE" (nascondi) per le modalità non volute, in modo da rimuoverle dalla sequenza delle modalità].

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.

Premere e tenere premuto **STOP-RESET** per vedere l'occasione successiva (vedere la descrizione della Modalità Occasioni). Rilasciare e immediatamente tenere di nuovo premuto per vedere le occasioni successive.

La modalità Dual (Doppia) offre la scelta del tipo di allerta per le sveglie e per 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.

CRONOGRAFO

Questa modalità offre la funzione di cronografo (cronometro).

Premere **MODE** per passare alla modalità Cronografo.

Per avviarlo, 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 ore. L'icona del cronometro lampeggia per indicare che il cronografo sta scorrendo.

Per fermarlo, premere **STOP-RESET**. L'icona del cronometro resta ferma sul display per indicare che il cronografo si è fermato.

Quando il cronografo sta già scorrendo, continua a farlo anche se si esce dalla modalità. L'icona del cronometro 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

Per impostare il formato del display, premere **SET**. Poi premere + o – per selezionare il formato desiderato. Premere **DONE** per uscire.

NOTA:

- Quando si registra un tempo intermedio, i tempi vengono formati sul display per 10 secondi. Premere **MODE** per rilasciare il display e visualizzare immediatamente il cronografo che scorre.

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 l'ora; 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), indicato dall'icona della clessidra con la freccia .
- 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'icona della clessidra lampeggia ad indicare che il timer sta scorrendo.

Per fermare il conto alla rovescia, premere **STOP-RESET**. L'icona della clessidra resta ferma sul display per indicare che il timer si è fermato.

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 qualsiasi 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 scorrere se si esce dalla modalità. L'icona della clessidra appare in modalità Ora.

IDRAZIONE

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 HYDRA.

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'icona della goccia lampeggia per indicare che il timer sta scorrendo.

Per fermare il conto alla rovescia, premere **STOP-RESET**. L'icona della goccia resta ferma sul display per indicare che il timer si è fermato.

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 scorrere quando si esce dalla modalità. L'icona della goccia appare in modalità 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 l'ora; tenere premuto il pulsante per passare in rassegna i valori.
- 2) Premere **NEXT**. Lampeggiano le

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 im MM-DD- (Monat-Tag-) oder DD-MM- (Tag-Monat-) Format
- 3 Zeitzonen
- Benachrichtigungen mit Signalton bzw. Vibration
- Option für Stundensignal
- 100-Stunden-Stoppuhr mit Runden- und Zwischenzeitanzeige
- 24-Stunden-Countdown-Timer (Countdown und Stopp oder Wiederholen)
- Signal für Termine/Anlässe
- Erinnerungssignal zur Flüssigkeitsaufnahme (Hydration)
- 3 Weckfunktionen: täglich/wochentags/an Wochenenden
- Individuelle Modus-Einstellung (nicht benötigte Modi ausblenden)
- INDIGLO®-Nachlicht mit NIGHT-MODE® Funktion

MODE wiederholt drücken, um Modi zu durchlaufen: Chrono (Stoppuhr), Timer, Flüssigkeitsaufnahme, Occasion (Termine), Alarm 1 (Wecker) 1, Alarm 2 und Alarm 3. **MODE** drücken, um jeweiligen Modus zu verlassen und zur Zeitanzeige 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 Stundenstellen (und AM/PM) zu ändern; Knopf halten, um Stellen durchlaufen zu lassen.
- 4) **NEXT** drücken. Minuten blinken. + 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. **DONE** nach jeder beendeten Einstellung drücken, um sie zu speichern. Optionen: 12- oder 24-Stundenformat, MM-DD- (Monat-Tag) oder DD-MM- (Tag-Monat) Datumsformat, Signal durch Ton oder Vibration, Studentent J, Knopfdrucksignal, individuelle Modus-Einstellung ("HIDE" – Ausblenden – für nicht benötigte Modi wählen, die dann nicht mehr in der Modusliste aufgeführt werden).

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.

STOP-RESET drücken und halten, um den nächsten Termin anzusehen (siehe Abschnitt Termine). Loslassen und sofort wieder drücken und halten, um den darauffolgenden Termin zu sehen.

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 Hundertstelsekunden, danach in Sekunden bis zu 100 Stunden. Stoppuhrsymbol blinkt, wenn Chronograph läuft.

STOP-RESET drücken, um Zeitmessung zu beenden. Stoppuhrsymbol friert ein, wenn der Chronograph nicht mehr läuft.

START-SPLIT drücken, um Zeitmessung wieder aufzunehmen, oder **STOP-RESET** drücken und halten, um Stoppuhr auf Null zu stellen.

Stoppuhr läuft weiter, wenn Modus verlassen wird. Stoppuhrsymbol erscheint im Zeitmodus.

Während Stoppuhr läuft, **START-SPLIT** drücken, um Zwischenzeit zu nehmen. Runden- und Zwischenzeiten werden mit Rundennummer angezeigt.

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. Stunden 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, um STOP oder REPEAT (Wiederholen) zu wählen, angezeigt durch Sanduhrsymbol mit Pfeil .
- 5) **DONE** nach jeder beendeten Einstellung drücken.

Zum Starten des Timers **START-SPLIT** drücken. Timer zählt von der Countdown-Zeit in Sekundenabschnitten rückwärts. Sandsuhrsymbol blinkt, wenn Timer läuft.

STOP-RESET drücken, um Countdown zu unterbrechen. Sandsuhrsymbol friert ein, wenn der Timer nicht mehr läuft.

Um Countdown wieder aufzunehmen, **START-SPLIT** drücken, oder, um Countdown auf Null zu stellen, **STOP-RESET** drücken.

Am Ende des Countdowns (Timer steht auf Null) ertönt ein Signalton, und das Nachlicht blinkt. Einen beliebigen Knopf drücken, um Signalton abzustellen. Wurde REPEAT AT END gewählt, wird der Countdown unbegrenzt wiederholt.

Timer läuft weiter, wenn Modus verlassen wird. Sandsuhrsymbol erscheint im Zeitmodus.

FLÜSSIGKEITSAUFNAHME / HYDRATION)

Dieser Modus bietet einen Countdown Timer mit Signal, das Sie daran erinnert, während des Workouts zu trinken. **MODE** wiederholt drücken, bis HYDRA 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 Sekunden zu ändern; Knopf halten, um Stellen durchlaufen zu lassen.
- 3) **DONE** nach jeder beendeten Einstellung drücken.

Zum Starten des Timers **START-SPLIT** drücken. Timer zählt rückwärts jede Sekunde der Countdown-Zeit. Tropfensymbol blinkt, wenn Timer läuft.

STOP-RESET drücken, um Countdown zu unterbrechen. Tropfensymbol steht still, wenn der Timer nicht mehr läuft.

Um Countdown wieder aufzunehmen, **START-SPLIT** drücken, oder, um Countdown auf Null zu stellen, **STOP-RESET** drücken.

Am Ende des Countdowns (Timer steht auf Null) ertönt ein Signalton, und das Nachlicht blinkt. Einen beliebigen Knopf drücken, um Signalton abzustellen.

Timer läuft weiter, wenn Modus verlassen wird. Tropfensymbol erscheint im Zeitmodus.

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 blinkt im 12-Stundenformat. + oder – drücken zum Ändern.
- 4) **NEXT** drücken. Tageseinstellung 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. Weckersymbol erscheint in diesem und im Zeitmodus, wenn Wecker aktiviert ist.

Wenn das Wecksignal ertönt, blinkt das Nachlicht. 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.

OCCASION / TERMINE

Der Terminmodus ermöglicht es, Erinnerungssignale für spezielle Anlässe, wie Geburtstage und Jubiläen, Feiertage und Verabredungen zu programmieren. **MODE** wiederholt drücken, bis OCCASN erscheint.

Der aktuelle Termin erscheint in der obersten Zeile mit dem aktuellen Datum. + oder – drücken, um Datum zu ändern; Knopf halten, um Daten durchlaufen zu lassen. Termin erscheint immer mit dem angezeigten Datum. Einmalig stattfindende Termine können bis zu einem Jahr im Voraus eingegeben werden.

Termineingabe:

- 1) **SET** drücken. Datum blinkt. + oder – drücken, um Datum zu ändern; Knopf halten, um Stellen durchlaufen zu lassen. Termin erscheint immer mit dem angezeigten Datum.
- 2) **NEXT** drücken. Termin blinkt. + or – drücken, um Termin zu ändern. ANNIV (Jubiläum), BDAY (Geburtstag), BILL-YR (Rechnung-Jahr) und HOLI-YR (Feiertag-Jahr) werden jährlich wiederholt und BILL-MO (Rechnung-Monat) erscheint monatlich.
- 3) Um Termine für andere Daten einzustellen, **NEXT** drücken, gewähltes Datum und Termin eingeben, wie vorher beschrieben.
- 4) **DONE** nach jeder beendeten Einstellung drücken.

Signale für Termine/Anlässe
Uhr macht um 8 Uhr morgens auf Termine des Tages aufmerksam. Sie können auch wählen, kein Terminalsinal zu erhalten, oder zu einer anderen Tageszeit bzw. an einem anderen Tag. Für jede Terminart können Sie andere Signalmodi wählen. Z.B. kann das Signal für Geburtstage am Vortag erklingen und für Feiertage ausgeschaltet sein.

Einstellung von Terminalsignalen:

- 1) + oder – drücken, bis das aktuelle Datum erscheint (Knopf halten, um Daten durchlaufen zu lassen). Beim Öffnen des Terminmodus (Occasion) erscheint das aktuelle Datum automatisch.
- 2) Vom aktuellen Datum ausgehend, – drücken, bis ALERT SETUP (Signaleinstellung) erscheint.
- 3) **SET** drücken. Termin blinkt. + oder – drücken, um Terminart zu ändern. Alle Termine/Anlässe derselben Art werden von dieser Einstellung betroffen.
- 4) **NEXT** drücken. Signalstatus (ON/OFF - Ein/Aus) blinkt. + oder – drücken, um Signal für die gewählte Terminart ein- oder auszustellen. Wird OFF (aus) gewählt, werden die nächsten 4 Schritte übersprungen.
- 5) **NEXT** drücken. Stunde der Signalzeit blinkt. + oder – drücken, um Stunde zu ändern; Knopf halten, um Stellen durchlaufen zu lassen.
- 6) **NEXT** drücken. Minuten der Signalzeit blinken. + oder – drücken, um Minuten zu ändern.
- 7) **NEXT** drücken. AM/PM blinkt im 12-Stundenformat. + oder – drücken zum Ändern.
- 8) **NEXT** drücken. Tag des Signals blinkt. + oder – drücken, zur Aktivierung des Signals 0 - 9 Tage vor dem Termin.
- 9) **NEXT** drücken, um Signale für andere Terminarten einzustellen. Terminart blinkt. Terminart wählen wie unter 3) beschrieben, und mit dem Einstellen fortfahren.
- 10) **DONE** nach jeder beendeten Einstellung drücken.

Ein Handsymbol erscheint, wenn für die angezeigte Terminart ein Signal aktiviert wurde. Wenn ein Signalton im Zeitmodus erklingt, blinkt das Handsymbol . Einen beliebigen Knopf drücken, um Signalton abzustellen. Für Anleitungen zum Einsehen bevorstehender Termine siehe Abschnitt Zeit.

TIPP: Für Signale zu Jedem Monatsende, BILL-MO für den ersten Monatstag und Signal für den Vortag einstellen.

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® Nachlicht verwendete Elektroleuchttechnik beleuchtet das gesamte Zifferblatt bei Nacht und Dunkelheit. Durch Drücken eines beliebigen Knopfes bleibt das INDIGLO® Nachlicht an.

INDIGLO® drücken und 4 Sekunden lang halten, um NIGHT-MODE® zu aktivieren. Mondsymbol erscheint im Zeitmodus. In diesem Modus wird das INDIGLO® Nachlicht 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 Tiefenangabe in Metern oder mit () gekennzeichnet.

Wasserbeständigkeit/Tiefe	p.s.i.a. * Wasserdruk
30m/98ft	60
50m/164ft	86
100m/328ft	160

*pounds per square inch absolute

ACHTUNG: UM WASSERBESTÄNDIGKEIT ZU BEWAHREN, UNTER WASSER KEINE KNOPFE 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 oder Gehäuserückseite angegeben. Die Uhren entsprechen den ISO Anforderungen für Stoßfestigkeit. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, das Glas nicht zu beschädigen.

BATTERIE

Die Knopfzellen- oder Münzbatterie der Uhr ist nicht für den Austausch durch den Verbraucher vorgesehen. Die Batterie ist nur von einem Juwelier oder einem anderen Fachmann zu ersetzen.

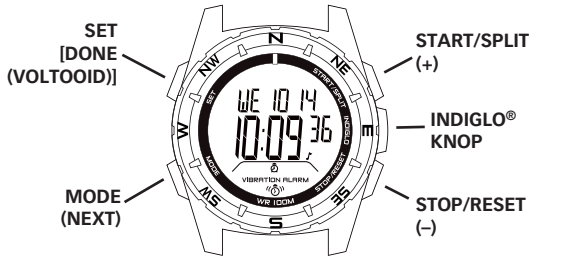
WIJ DANKEN U VOOR DE AANKOOP VAN UW TIMEX® HORLOGE.

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 toon en/of niet-hoorbare trilling
- Optioneel uursignaal
- 100-uurs chronograaf met weergave van ronde- en tussentijd
- 24-uurs countdown-timer (aftellen en stoppen of herhaling)
- Herinnering voor gebeurtenissen
- Hydratietimer
- 3 dagelijkse/weekdag/weekend alarmen en tweede alarm na 5 minuten
- Aanpasbare modus instellen (ongewenste modi verborgen)
- INDIGLO® nachlicht met de functie NIGHT-MODE®

Druk herhaaldelijk op **MODE** om de modi te doorlopen. Chrono, Timer, Hydratie, Occasion (Gebeurtenis), 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 in te stellen tijdzone te selecteren.
- 3) Druk op **NEXT** (VOLGENDE). 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 knipperen. Druk op + of – om de minuten te veranderen.
- 5) Druk op **NEXT**. De seconden knipperen. Druk op + of – om de seconden op nul in 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. Druk bij elke gewenste stap op **DONE** (VOLTOOID) om af te sluiten en de instellingen op te slaan. De beschikbare opties zijn 12- of 24-uurs tijdsindeling, MM-DD of DD-MM, waarschuwingstoon of -trilling, uursignaal J, pieptoon wanneer op een knop wordt gedrukt, aanpassingsmodus (selecteer "HIDE" (verborgen) voor ongewenste modi – ze worden uit de modusreeks verwijderd).

Als u een modus verbergt, kunt u hem later weer aanzetten met de bovenstaande procedure.

Druk eenmaal op **START-SPLIT** (START TUSSENTIJD) en houd dit ingedrukt om de 2e tijdzone te zien. Druk tweemaal op **START-SPLIT** en houd dit ingedrukt om de 3e tijdzone te zien. Houd de knop 4 seconden ingedrukt om naar de weergegeven tijdzone over te schakelen.

Houd **STOP-RESET** ingedrukt om de volgende, verwachte gebeurtenis te zien (zie de beschrijving van de gebeurtenismodus). Laat de knop los, druk hem onmiddellijk weer in en houd hem ingedrukt om de volgende gebeurtenissen te zien.

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

CHRONOGRAAF

Deze modus biedt een chronograaffunctie (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. Het stopwatchpictogram knippert om aan te geven dat de chronograaf loopt.

Druk op **STOP-RESET** om te stoppen. Het stopwatchpictogram stopt met knipperen om aan te geven dat de chronograaf gestopt is.

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 stopwatchpictogram verschijnt in de modus TIME (TIJD).

Terwijl de chronograaf loopt, kunt u op **START-SPLIT** drukken om een tussentijd op te nemen. De ronde- en tussentijden worden met het rondenummer weergegeven.

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

Druk op **SET** als u de tussentijden tijdens of na een training wilt terugroepen. Druk vervolgens op + of – om de tussentijden te doorlopen. Druk op **DONE** om af te sluiten.

OPMERKING:

- Wanneer een tussentijd wordt opgenomen, veranderen de tijden op het display 10 seconden lang niet. Druk op **MODE** om het display vrij te geven en de lopende chronograaf onmiddellijk weer te geven.

TIMER

De timer-modus heeft een countdown-timer met waarschuwing. Druk herhaaldelijk op **MODE** totdat TIMER verschijnt.

Afteltijd instellen:

- 1) Druk op **SET**. De uren knipperen. Druk op + of – om de uren te veranderen; houd de knop ingedrukt om de waarden te doorlopen.
- 2) Druk op **NEXT**. De minuten knipperen. Druk op + of – om de minuten te veranderen.
- 3) Druk op **NEXT**. De seconden knipperen. Druk op + of – om de seconden te veranderen.
- 4) Druk op **NEXT**. Actie aan het einde van de aftelling knippert. Druk op + of – om STOP of REPEAT (HERHALEN) te selecteren, wat wordt aangegeven door het zandloperpictogram met een pijl .
- 5) Druk bij elke stap op **DONE** wanneer u klaar bent met instellen.

Druk op **START-SPLIT** om de timer te starten. De timer telt elke seconde vanaf de afteltijd af. Het zandloperpictogram knippert om aan te geven dat de timer loopt.

Druk op **STOP-RESET** om het aftellen even te stoppen. Het zandloperpictogram stopt met knipperen om aan te geven dat de timer gestopt is.

Druk op **START-SPLIT** om het afstellen te hervatten of druk op **STOP-RESET** om het aftellen terug te stellen.

Het horloge geeft een signaal en het nachlicht knippert wanneer het aftellen is geëindigd (timer staat op nul). Druk op om het even welke knop om het signaal te stoppen. Als REPEAT AT END (HERHALEN AAN EINDE) is geselecteerd, herhaalt de timer het aftellen voor onbepaalde tijd.

De timer blijft lopen als u de modus afsluit. Het zandloperpictogram verschijnt in de tijdmodus.

HYDRATIE

De hydratiemodus heeft een countdown-timer met een waarschuwing om u eraan te herinneren tijdens een training te drinken. Druk herhaaldelijk op **MODE** totdat HYDRA verschijnt.

Hydratietijd instellen:

- 1) Druk op **SET** (INSTELLEN). De minuten knipperen. Druk op + of – om de minuten te veranderen; houd de knop ingedrukt om de waarden te doorlopen.
- 2) Druk op **NEXT** (VOLGENDE). De seconden knipperen. Druk op + of – om de seconden te veranderen; houd de knop ingedrukt om de waarden te doorlopen.
- 3) Druk bij elke stap op **DONE** (VOLTOOID) wanneer u klaar bent met instellen.

Druk op **START-SPLIT** om de hydratietimer te starten. De timer telt elke seconde vanaf de afteltijd af. Het pictogram knippert om aan te geven dat de timer loopt.

Druk op **STOP-RESET** om het aftellen even te stoppen. Het pictogram stopt met knipperen om aan te geven dat de timer gestopt is.

Druk op **START-SPLIT** om het aftellen te hervatten of druk op **STOP-RESET** om het aftellen terug te stellen.

Het horloge geeft een signaal en het nachlicht knippert wanneer het aftellen is geëindigd (timer staat op nul). Druk op om het even welke knop om de waarschuwingstoon te stoppen.

De hydratietimer blijft lopen als u de modus afsluit. Het pictogram verschijnt in de tijdmodus.

ALARM

Het horloge heeft drie alarmen. Druk herhaaldelijk op **MODE** totdat ALM 1, ALM 2 of ALM 3 verschijnt.

Alarm instellen:

- 1) Druk op **SET**. Het uur knippert. Druk op + of – om het uur te veranderen; houd de knop ingedrukt om de waarden te doorlopen.
- 2) Druk op **NEXT**. De minuten knipperen. Druk op + of – om de minuten te veranderen.
- 3) Druk op **NEXT**. In de 12-uurs tijdsindeling knippert AM/PM. Druk op + of – om te veranderen.
- 4) Druk op **NEXT**. De instelling voor de dag van het alarm knippert. Druk op + of – om DAILY (DAGELIJKS), WKDAYS (WEEKDAGEN) of WKENDS (WEEKENDS) te selecteren.
- 5) Druk bij elke stap op **DONE** wanneer u klaar bent met instellen.

Druk op **START-SPLIT** om het alarm aan of uit te zetten.

Het wekkerpictogram verschijnt wanneer het alarm is ingeschakeld in deze modus en de tijdmodus.

Wanneer het alarm afgaat, knippert het nachlicht. Druk op om het even welke knop om het alarm te stoppen. Als er niet op een knop wordt gedrukt, gaat het alarm gedurende 20 seconden af en wordt het vijf minuten later eenmaal herhaald.

Elk van de drie alarmen heeft een ander melodietje.

GEBEURTENIS

Met de gebeurtenismodus kunt u herinneringen instellen voor gebeurtenissen zoals verjaardagen, gedenkdagen, feestdagen en afspraken. Druk herhaaldelijk op **MODE** totdat OCCASN (GEBEURTENIS) verschijnt.

De huidige datum wordt weergegeven met de gebeurtenis van vandaag op de bovenste regel. Druk op + of – om naar een vorige of volgende datum te gaan; houd de knop ingedrukt om de data te doorlopen. De gebeurtenis voor de weergegeven datum wordt altijd weergegeven. Niet-terugnkerende gebeurtenissen kunnen voor dat maximaal één jaar van tevoren worden ingesteld.

Gebeurtenis instellen:

- 1) Druk op **SET**. De datum knippert. Druk op + of - om de datum

TIMEX

www.timex.com

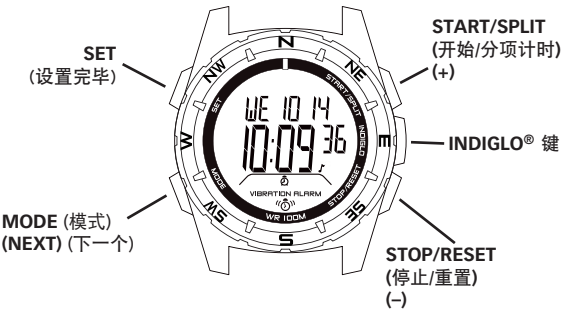
感谢您选购 TIMEX® 手表。

请仔细阅读读本说明，以了解 Timex® 手表的使用方法。

功能与基本操作方法

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

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



不同按键功能并在括号内说明相关设置作用

时间 (TIME)

设置时间、日期和其它功能：

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

如果将某种模式加以隐藏，以后也可以采用上述步骤将该模式还原。按一下 **START-SPLIT** 并将该键按住查看第二个时区的时间。按两下 **START-SPLIT** 并将该键按住查看第三个时区的时间。继续按住键钮 4 秒钟，则会切换到所显示时区的时间。按住 **STOP-RESET** 查看 **NEXT** 下一个将要发生的事件 (见事件模式说明)。放开并马上再按住键钮查看接下来的事件。双模式提供闹钟和计时警报类型选择:听得见的铃声,静音震动,或者震动加响铃组合。设置请参考第 9 点。

秒表计时器

这一模式提供秒表 (stopwatch) 计时功能。按 **MODE** 进入秒表计时模式。开始按 **START-SPLIT**。秒表计时能以百分之一秒计时最高达一小时，然后以秒计时达 100 小时。秒表计时标志 **⌚** 开始闪烁，表示已开始计时。停止按 **STOP-RESET**。秒表标志 **⌚** 停止闪烁，表示已停止计时。继续按 **START-SPLIT**恢复计时，或按住 **STOP-RESET** 重新计时 (清除)。秒表计时运行时，即使退出模式计时时仍会继续工作。秒表标志 **⌚** 会在时间模式下显示。在秒表计时状态下,按 **START-SPLIT** 截取分时间。分段和分时间将以分段时间号码显示。

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

设定显示格式，按 **SET**。然后按**+**或**-**选择所需要的格式。按 **DONE** (完成) 退出。
注：
• 截取时间时，时间显示会冻结 10 秒钟。这时可按 **MODE** 立即解冻并显示运行中的秒钟计时。

TIMER (计时器)

计时模式提供带提示音的倒计时功能。不断按 **MODE**，直到出现 **TIMER**。倒计时设置：
1) 按 **SET**。小时开始闪烁。按 **+** 或**-**调整小时；按住键钮查找小时数值。
2) 按 **NEXT**。分钟开始闪烁。按 **+** 或**-**调整分钟。
3) 按 **NEXT**。秒钟开始闪烁。按 **+** 或**-**调整秒钟。
4) 按 **NEXT**。倒计时结束时应采取的行动开始闪烁。按**+**或**-**选择带箭头计时标志 **➡** 下的 **STOP** 或 **REPEAT**。
5) 按**DONE**结束每一步骤的设置。
按 **START-SPLIT** 开始计时。计时器按每秒钟开始倒计。计时标志 **⌚** 开始闪烁，表示计时器已开始计时。
按 **STOP-RESET** 暂停倒计时。计时标志 **⌚** 停止闪烁，表示计时器已停止计时。
按 **START-SPLIT** 恢复倒计时，或按**STOP-RESET**重新计时。
倒计时结束 (计时器回到零) 时，手表发出短促音鸣，夜间照明灯开始闪烁。按任何键钮均可停止闹铃声。如选择了 **REPEAT AT END**，倒计时则会永远重复下去。
即便退出模式，计时器仍会继续工作。计时标志 **⌚** 会在时间模式下出现。

水分补充

水分补充模式具有倒计时提示功能，提醒您在锻炼中补充水分。不断按 **MODE**，直到出现 **HYDRA**。水分补充计时设置：
1) 按 **SET**。分钟开始闪烁。按**+**或**-**调整分钟；按住键钮查找分钟数值。
2) 按 **NEXT**。秒钟开始闪烁。按**+**或**-**调整秒钟；按住键钮查找秒钟数值。
3) 按 **DONE** 完成每一步骤的设置。
开始水分补充计时按 **START-SPLIT**。计时器按每秒钟开始倒计。水滴标志 **💧** 开始闪烁，表示计时器已开始计时。
按 **STOP-RESET** 暂停倒计时。水滴标志 **💧** 停止闪烁，表示计时器已停止计时。
按 **START-SPLIT** 恢复倒计时，或按 **STOP-RESET** 重新计时。
倒计时结束 (计时器回到零) 时，手表发出短促音鸣，夜间照明灯开始闪烁。按任意键停止警告。
即便退出模式，水分补充计时器仍会继续工作。计时标志 **💧** 会在时间模式下出现。

ALARM (闹铃)

手表可有三个闹铃设置。不断按 **MODE** 直到出现 **ALM 1**、**ALM 2** 或 **ALM 3**。
闹铃设置：
1) 按 **SET**。小时开始闪烁。按 **+** 或 **-** 调整小时；按住键钮查找小时数值。
2) 按 **NEXT**。分钟开始闪烁。按 **+** 或 **-** 调整分钟。
3) 按 **NEXT**。如选择 12 小时制，则 **AM/PM** 开始闪烁。按 **+** 或 **-** 调整。
4) 按 **NEXT**。闹铃日设置开始闪烁。按**+**或**-**选择 **DAILY** (每日)、**WKDAYS** (每星期中)、或 **WKENDS** (每周末)。
5) 按 **DONE** 结束每一步骤的设置。
按 **START-SPLIT** 打开/关闭闹铃。
闹钟标志 **⌚** 将出现在此模式和时间模式下。
闹铃响起时，夜间照明灯会开始闪烁。按任何键钮均可停止闹铃声。如不按任何键钮，闹铃会持续响 20 秒，然后每隔五分钟重复一次。每个闹铃设置都有不同的闹音旋律。

事件

事件模式使您可以为生日、周年日、节假日及约会等各种事件设置提示，不断按 **MODE**，直到出现 **OCCASN**。
今天日期和今天的事件在最上面一行显示。按 **+** 或 **-** 逐天进行查看；按住键扫描不同日期。所显示日期内都会出现当天的事件。可以根据日期频设长达一年的非重复性事件。
事件设置：
1) 按 **SET**。日期开始闪烁。按**+**或**-**调整日期；按住键扫描不同日期；所显示日期内都会出现当天的事件。
2) 按 **NEXT**。事件开始闪烁。按**+**或**-**更改事件。ANNIV (周年)、BDAY (生日)、BILL-YR (付款-年) 则按月重复。
3) 按 **NEXT** 设置其它日期的事件，并按照以上步骤选择日期和事件。
4) 按 **DONE** 结束每一步骤的设置。
事件提示功能
手表会在事件发生当天的上午 8:00 时发出事件提示警告。您可以选择在不同天或不同时间里接受或不接受提示警告。您还可以为各种类型的事件选择不同的警告。例如，所有生日都在前一天发出警告，而所有节假日都不发出警告。
事件提示设置：
1) 按 **+** 或 **-** 进入今天日期 (按住键扫描日期)。或您亦可进入重要事项模式，即可看到今天的日期。
2) 按**-**从今天日期进入 **ALERT SETUP**。
3) 按 **SET**。事件类型开始闪烁。按 **+** 或 **-** 选择事件类型。您的设置将影响所有所选类型的事件。
4) 按 **NEXT**。警告状态 (开/闭) 开始闪烁。按 **+** 或 **-** 启动或关闭所选事件类型的警告。如果选择关闭，则不用采取下面的 4 个步骤。
5) 按 **NEXT**。警告时间的小时开始闪烁。按 **+** 或**-**调整小时；按住键钮查找小时数值。
6) 按 **NEXT**。警告时间的分钟开始闪烁。按 **+** 或 **-** 调整分钟。
7) 按 **NEXT**。如选择 12 小时制，则 **AM/PM** 开始闪烁。按 **+** 或 **-** 调整。
8) 按 **NEXT**。警告日期开始闪烁。按 **+** 或 **-** 设置事件发生前 0-9 天发出警告。
9) 按 **NEXT** 为其它类型事件设置警告。事件类型开始闪烁。按照步骤 3 选择事件类型并继续进行设置。
10) 按 **DONE** 结束每一步骤的设置。
当显示的事件类型会有提示警告时 **🔔** 就会出现。当警告在时间模式下响起时,手掌标志 **🔔** 就会闪烁。按任何键钮均可停止闹铃声。有关查看即将到来的时间的指南，见时间模式的说明。
提示：为月底设置提示时，可通过 **BILL-MO** 设定每月第一天及提前一天发出警告。

INDIGLO® NIGHT-MODE® 夜间照明夜间照明功能

按**INDIGLO®**键可持续照亮表盘显示区 2.3 秒 (在设置时会显示5.6 秒)。用于 INDIGLO® 键夜间照明的电致发光技术可在夜间和低光度环境下照亮整个表盘。INDIGLO® 键夜间照明启动时，按任何键就会让照明灯亮着。

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

防水功能

您的手表如果具有防水性能，则会显示米数刻度 (**m**)。

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

*按磅计算的每平方英寸压力绝对值

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

电池

消费者不能自行更换手表的纽扣电池或硬币电池。只有钟表商或其他专业人士才能更换电池。

TIMEX 国际保修规定
www.timex.eu/en_Gb/productWarranty.html

©2024年 Timex Group USA, Inc. 版权所有 TIMEX、INDIGLO 和 NIGHT-MODE 是 Timex Group B.V 及其分公司的商标。

TIMEX

www.timex.com

Timex® ウォッチをお買い上げいただきありがとうございます。

- 機能と基本操作**
- Timex®ウォッチの機能をご理解いただき、製品を正しくご利用いただくため、取り扱い説明書はよくお読みください。
- 時刻を 12 時刻または 24 時刻で表示
 - 日付を月・日 (MM-DD) または日・月 (DD.MM) の形式で表示
 - 3つのタイムゾーン
 - 音か振動またはその両方によるアラート
 - 毎正時チャイム (オプション)
 - ラップスプリットタイムを表示できる 100 時間未満クロノグラフ
 - 最大 24 時間のカウントダウンタイマー (ゼロまでカウントした時点で停止またはリセット)
 - オケイジョンリマインダー
 - 水分補給タイマー
 - 3 種類のアラーム (毎日/平日のみ/土日のみ、5 分後にバックアップアラーム
 - カスタムモードの設定 (不要モードを非表示にする)
 - NIGHT-MODE® 機能付き INDIGLO® ナイトライト

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



ボタン機能(かっこの中は二次機能)

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

非表示にしたモードは上記の要領で再び表示させることができます。2つ目のタイムゾーンを表示するには **START-SPLIT** を 1 回押してそのまま押し続けます。3 つ目のタイムゾーンを表示するには **START-SPLIT** を 2 回押してそのまま押し続けます。表示したタイムゾーンに切り替えるにはそのまま 4 秒間押し続けます。次のオケイジョン (オケイジョンモードの説明を参照) を表示するには **STOP-RESET** を押し続けます。その後のオケイジョンを見るには、ボタンをいったん離した後、またすぐに押し続けますアラートタイプはデュアルモードになっており、アラームとカウントダウン終了時のアラートには、音か振動のいずれか、または振動だけが音か鳴るコンビネーションから選択できます。設定方法については第 9 項を参照してください。

クロノグラフ

CHRONO モードではクロノグラフ (ストップウォッチ) 機能が使用できます。クロノモードにするには **MODE** を押します。**START-SPLIT** を押してスタートさせます。クロノグラフは 1/100 秒単位で 1 時間まで、さらに秒単位で 100 時間まで計測できます。ストップウォッチアイコン  の点滅が止まり、クロノグラフが計測を停止したことを示します。

計測を停止するには **STOP-RESET** を押します。ストップウォッチアイコン  の点滅が止まり、クロノグラフが計測を停止したことを示します。計測を再開するには **START-SPLIT** を押し、クロノグラフをリセット (クリア) するには **STOP-RESET** を押し続けます。クロノグラフが既に動作している場合は、他のモードに切り替えても計測が続行されます。ストップウォッチアイコン  が時刻モードで表示されます。

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

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

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

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

タイマー

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

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

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

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

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

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

水分補給

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

- 水分補給の時間は次の手順で設定します。
- SET** を押します。分の位置が点滅します。+ または - を押して分の値を変えます。数値を素早くスクロールするにはボタンを押し続けます。
 - NEXT** を押します。秒の位置が点滅します。+ または - を押して秒の値を変えます。数値を素早くスクロールするにはボタンを押し続けます。
 - どのステップでも、設定が終了したら **DONE** を押します。
- 水分補給タイマーをスタートさせるには、**START-SPLIT** を押します。タイマーは設定したカウントダウン時間から秒刻みでカウントダウンしてきます。水滴アイコン  が点滅し、タイマーが作動中であることを示します。

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

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

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

アラーム

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

アラームは次の手順で設定します。

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

アラームをオン/オフにするには、**START-SPLIT** を押します。アラームがオンになっているときには、このモードでも時刻モードでも目覚まし時計アイコン  が表示されます。

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

3 つのアラームにはそれぞれ特有のメロディーがあります。

オケイジョン

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

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

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

オケイジョンリマインダーアラームは次の手順で設定します。

- + または - を押して今日の日付を出します。(日付を素早くスクロールするにはボタンを押し続けます)。オケイジョンモードに切り替えても今日の日付を出せます。
- 今日の日付から、- を押して ALERT SETUP に移ります。
- SET** を押します。オケイジョンタイプの位置が点滅します。+ または - を押してオケイジョンタイプを選択します。設定は、選択したタイプのオケイジョンすべてに影響します。
- NEXT** を押します。アラートステータス (ON/OFF) が点滅します。+ または - を押して選択したオケイジョンタイプのアラートをオン/オフにします。オフを選択した場合、次の 4 つのステップはとばします。

- NEXT** を押します。アラートを鳴らす時刻の時の位置が点滅します。+ または - を押して時の値を変えます。数値を素早くスクロールするにはボタンを押し続けます。
- NEXT** を押します。アラートを鳴らす時刻の分の位置が点滅します。+ または - を押して分の値を変えます。
- NEXT** を押します。12 時刻の場合は AM/PM が点滅します。+ または - を押して AM/PM を変えます。
- NEXT** を押します。アラートを鳴らす日の位置が点滅します。+ または - を押してオケイジョンの 0~9 日前にアラートをセッします。
- 他のオケイジョンタイプにアラートを設定するには **NEXT** を押します。オケイジョンタイプの位置が点滅します。ステップ 3 の要領でオケイジョンタイプを選択し、設定を続けます。
- どのステップでも、設定が終了したら **DONE** を押します。

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

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

INDIGLO® ナイトライト/NIGHT-MODE® 機能

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

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

耐水性

耐水性のウォッチには、メートル表示または () マークが表示されています。

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

*重量ポンド毎平方インチ絶対圧

警告: 耐水性を維持するため、水中ではボタンは一切押さないで下さい。

- ウォッチの耐水性は、レンズ、プッシュボタン、ケースが無傷である場合に限り保たれます。
- このウォッチはダイバーウォッチではありませんので、ダイビングには使用しないでください。
- ウォッチに塩水がかかった場合は真水ですすいでください。
- 耐衝撃性はウォッチの文字盤またはケース裏面に表示されています。腕時計は ISO の耐衝撃性試験に合格するよう設計されていますが、クリスタルレンズを傷つけないように十分注意してください。

電池

時計用ボタン電池またはコイン型電池は、消費者が交換することを意図していません。電池交換は、宝石店またはその他の専門業者にご相談ください。

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ ЧАСОВ TIMEX®.

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

ФУНКЦИИ И ПРИНЦИП РАБОТЫ

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

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



Вторичные функции кнопок обозначены в скобках.

ВРЕМЯ

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

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

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

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

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

ХРОНОГРАФ

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

Включение производит нажатием кнопки **START-SPLIT**. Хронограф отсчитывает время сотыми долями секунды в пределах до одного часа, затем целыми секундами в пределах до 100 часов. Мигающий значок О секундомера свидетельствует о том, что работает хронограф.

Остановка хронографа производится нажатием кнопки **STOP-RESET**, затем значок О секундомера перестает мигать, что свидетельствует об остановке хронографа.

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

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

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

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

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

Для установки формата индикации нажимте кнопку **SET-RECALL**. Нажимайте + или - для выбора необходимого формата. Для выхода из режима нажимте **DONE**.

ПРИМЕЧАНИЕ:

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

ТАЙМЕР

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

Для установки времени обратного отсчета:

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

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

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

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

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

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

ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИДКОСТИ

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

- Для установки времени потребления жидкости:
- Нажмите **SET**. Начнет мигать значение минут. Нажимайте + или - для изменения значения минут, удерживайте кнопку в нажатом положении для прокрутки значений.
 - Нажмите **NEXT**. Начнет мигать значение секунд. Нажимайте + или - для изменения значения секунд, удерживайте кнопку в нажатом положении для прокрутки значений.
 - Нажмите **DONE** после любого шага по окончании произведения настроек.

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

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

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

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

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

БУДИЛЬНИК

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

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

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

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

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

Каждый из трёх будильников имеет свою мелодию.

СОБЫТИЕ

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

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

- Для того чтобы запрограммировать событие:
- Нажмите **SET**. Начнет мигать значение даты. Нажимайте + или - для выбора даты, удерживайте кнопку в нажатом положении для прокрутки дат. Событие будет всегда показано на дисплее вместе с соответствующей датой.
 - Нажмите **NEXT**. Начнет мигать значение события. Нажимайте + или - для изменения события. ANNIV (юбилей), BDAY (день рождения), BILL-YR (счета-год) и HOLI-YR (праздник-год) имеют годовую периодичность, а BILL-MO (счета-мес.) – месячную периодичность.
 - Для занесения событий на другие даты нажимте **NEXT** и выберите дату и событие подобно тому, как Вы сделали в предыдущих шагах.
 - Нажмите **DONE** после любого шага по окончании произведения настроек.

Напоминания о событиях

Часы напомнят вам о событии в 8:00 утра в день события. Вы можете отменить напоминание или выставить его на другое время или другой день. Вы можете запрограммировать различные напоминания для различных типов событий. Например, Вы можете получать напоминания обо всех днях рождения за день до события, а в время как напоминания о праздниках вы можете вообще отменить.

Для установки напоминаний о событиях:

- Передейте к текущей дате путем прокрутки дат нажатием + или - (удерживайте кнопку в нажатом положении для прокрутки дат). Вы также можете перейти к текущей дате прямо войдя в режим Событие.
- При индикации текущей даты нажимте – для перехода в режим ALERT SETUP (установка напоминания).
- Нажмите **SET**. Начнет мигать значение события. Нажимайте + или – для выбора типа события. Выха установка будет распространяться на все события выбранного типа.
- Нажмите **NEXT**. Начнет мигать установка напоминания (ON/OFF). Нажимайте + или - для включения или выключения напоминания для выбранного типа события. При выборе OFF (выключения напоминания) следующие 4 шага следует пропустить.
- Нажмите **NEXT**. Начнет мигать значение часа времени напоминания. Нажимайте + или – для изменения значения часа, удерживайте кнопку в нажатом положении для прокрутки значений.
- Нажмите **NEXT**. Начнет мигать значение минут времени напоминания. Нажимайте + или – для изменения значения минут.
- Нажмите **NEXT**. В 12-часовом формате отображения начнет мигать AM/PM. Нажимайте + или – для изменения значения.
- Нажмите **NEXT**. Начнет мигать значение дня напоминания. Нажимайте + или – для установки напоминания за 0-9 дней до события.
- Для занесения событий других видов нажимте **NEXT**. Начнет мигать значение события. Выберите тип события подобно тому, как Вы сделали в шаге 3, и продолжайте процедуру настройки.
- Нажмите **DONE** после любого шага по окончании произведения настроек.

Когда индицируемый тип события имеет напоминание, на дисплее появляется значок в виде руки . Когда напоминание звучит в