TIMEX

⚠ 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 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 number, Lithium Metal (CRXXXX series) or Silver Oxide (SRXXXXX Series).
- Nominal battery voltage, Lithium Metal (CRXXXX series) 3.0 V or Silver Oxide (SRXXXXX Series) 1.5 V.
- Non-rechargeable batteries are not to be recharged.
- Do not force discharge, recharge, disassemble, heat above (Lithium Metal (CRXXXX series) 158°F (70 ºC) or Silver Oxide (SRXXXXX Series) 140°F (60°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 accord to polarity.
- 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.
- Identification des piles : métal-lithium (CRXXXX), oxyde d'argent (SRXXXX).
- Tension nominale des piles : métal-lithium (CRXXXX) 3.0 V, oxyde d'argent (SRXXXX) 1.5V.
- 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) pour les piles métal-lithium (CRXXXX) et 60°C (140°F) pour les piles à oxyde d'argent (SRXXXX). 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 de la pile sont respectées.
- 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®

www.timex.com

W-191-EU

131-095004

THANK YOU FOR PURCHASING YOUR TIMEX® WATCH.

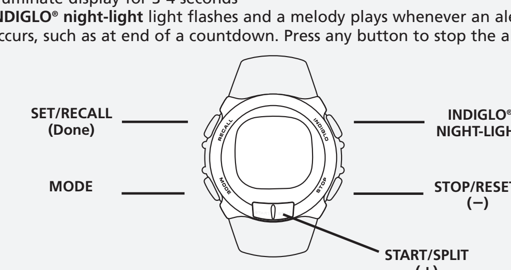
Please read instructions carefully and save for future reference.
Watch may not have all features described below.

FEATURES

- **Time and Date:** 12/24-hour digital time formats • Day-Month or Month-Day date format • 2 time zones • Hourly Chime: (on/off) • Button Beep: (on/off)
- **Chronograph:** Lap counter • Store workouts by date • Recall laps/splits • Recall workouts including lap/split times, best and average lap times • Track total elapsed time
- **End of Timer Countdown** • Press any button to silence alert
- **Interval Timers**
- **Five Alarms:** Daily, weekly or weekend settings • Backup alarm
- **INDIGLO® night-light:** Illuminates watch display • Flashes when alert sounds

HOW YOUR WATCH WORKS

Select functions by repeatedly pressing MODE button to cycle through Time, Chronograph (CHRONO), Timer (TIMER), Interval Timer (INTTMR), and Alarm (ALARM) modes. In any mode, view time by pressing **MODE** button. Symbols appear in display to indicate what functions are active.
In each mode, press **SET/RECALL** to begin setting. Button functions change while setting the watch. Watch face displays new functions. Press **SET/RECALL** (Done) to exit and return to active mode.
Pressing INDIGLO® night-light button illuminates watch face for viewing display in low light. When in NIGHT-MODE® feature, flicking watch will illuminate display for 3-4 seconds
INDIGLO® night-light light flashes and a melody plays whenever an alert occurs, such as at end of a countdown. Press any button to stop the alert.



Items in ( ) appear in display only while setting
TIP: Hold + or – to change values rapidly.

TIME/DATE

A. To set time and date display, press and hold **SET/RECALL**. Press + or – to select TIME ZONE 1 or 2.
B. Press NEXT to select HOURS, then +/– to change. Press NEXT again to select MINUTES and +/– to change. Continue process to select and change SECONDS, DAY OF WEEK, MONTH, DATE, TIME format (12-hour or 24-hour), DATE format (day-month or month-day), HOURLY CHIME (on/off) and BUTTON BEEP (on/off).
C. To change values, press +/– repeatedly. Pressing +/– will set SECONDS to zero.
To select AM or PM, advance HOURS digits through 12-hours (12-hour display format).
D. After setting first Time Zone, continue pressing NEXT until Time Set 1 appears. Change Time Set 1 to 2 by pressing +/–. Repeat procedure above to set time for that zone.
E. Press DONE at any time to finish setting.
TIP: While in time of day mode, to view other time zone, press and hold START/ SPLIT. Continue holding button to change display to second time zone.

CHRONOGRAPH (CHRONO) — COUNT AND STORE YOUR LAPS/SPLITS

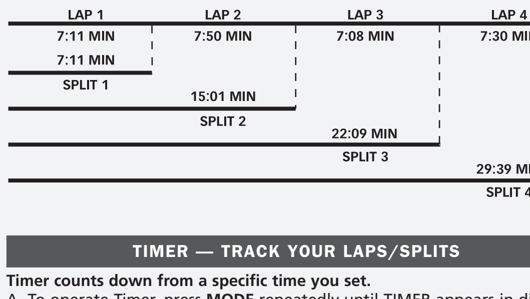
Display shows minutes, seconds, and hundredths up to one hour; then hours, minutes, seconds.
A. Press **MODE** repeatedly until CHRONO appears. Press **START/SPLIT** to start Chronograph.
B. Press **START/SPLIT** again to take lap/split. Display shows both lap/split for 10 seconds then returns to running Chrono.
TIP: Press **MODE** button to release display and see running Chrono.
C. Press **STOP/RESET** to stop or pause timing. Press **START/SPLIT** to resume.
D. Press and hold **SET/RECALL** to store workout, including date, lap/split times, and total time. Skip step if you do not want to store the workout.
E. Press and hold **STOP/RESET** to reset Chrono and time another workout.
TIP: Chronograph will continue to run when you exit mode. When storing a workout, display indicates available free memory or MEMORY FULL. If there is not enough memory for entire workout, only total time and oldest laps will be stored.

To Recall Workouts:
A. Press **SET/RECALL** to enter recall mode. Date of last workout flashes.
B. Press **+/–** to choose workout to review. Workouts stored by date. Multiple workouts may be stored on same date.
C. Press **NEXT** to view workout details.
D. Press **START/SPLIT** to review Lap/Split times of successive laps, BEST lap, and AVG lap.
E. To review other workouts, press **NEXT** until date flashes then follow steps B-D.
F. Press **DONE** to return to Chrono.
TIP: To view lap/split times of current workout, while Chrono is running, press **SET/RECALL** and **START/SPLIT** to scroll through lap/split times, BEST lap, AVG lap. Current lap will not be shown. No other workouts can be viewed while Chrono is running.

To Clear Workouts
A. With Chrono stopped, press and hold **STOP/RESET**. HOLD TO CLR WORK-OUT will appear. When alert sounds, last stored workout is erased from memory.
B. To clear all workouts, continue to hold **STOP/RESET**. HOLD TO CLR ALL will appear. Alert will sound to indicate that all stored workouts are erased. MEMORY FREE will appear.

To Change Display Format
Change what appears in first and second lines of display.
A. Press and hold **SET/RECALL** (Chrono running or reset).
B. If no workouts are stored, display will indicate FORMAT/SET. If workouts are stored, last workout will be displayed. Press **NEXT** until FORMAT display appears.
C. Press **+/–** to select LAP/SPL, SPL/LAP, or RUN/TOTAL.
D. Press **DONE** to exit.

To Display Run Time/Elapsed Time
Determine total time of an exercise.
A. Follow steps above to select Run Total format.
B. Press **START/SPLIT** to start Chronograph. Press **STOP/RESET** to pause. Chronograph will show time elapsed up to button push. Lower display will continue to run, showing total elapsed time since Chronograph was started.
C. Press **START/SPLIT** to resume timing of activity.
D. Repeat to record Run Time (total exercise time) and elapsed time.
E. Press **STOP/RESET** to stop timing. Press and hold **STOP/RESET** to reset Chrono or press and hold **SET/RECALL** to store workout (run time).
TIP: Elapsed time counter will continue to run until Chronograph is reset. Elapsed time is not stored in memory. Only total exercise time is stored. If you take Lap/Split times in TOTAL RUN mode, display will change to Lap/Split.



TIMER — TRACK YOUR LAPS/SPLITS

Timer counts down from a specific time you set.
A. To operate Timer, press **MODE** repeatedly until TIMER appears in display.
B. To set Timer, press **SET/RECALL**. HOURS digits will flash. Press **+/–** to change digits.
C. Press **NEXT** repeatedly to select MINUTES, SECONDS, action at end (STOP, REPEAT, or start CHRONO). Press **+/–** to change values.
D. Press **DONE** to exit.
E. Press **START/SPLIT** to start Timer, **STOP/RESET** to stop. Press **START/SPLIT** to resume.
F. Press and hold **STOP/RESET** to reset Timer. Press and hold **STOP/RESET** to clear to zero and set new countdown time.
TIP: Timer continues to run upon exiting Timer mode. Alert sounds and INDIGLO® night-light flashes when Timer has reached zero. In Repeat at End timer mode, number of repetitions appears in display. Maximum number of repetitions is 199. In Chrono at End, watch display switches to Chrono mode at end of countdown and starts Chrono. To use this setting, Chrono must be reset to zero.

INTERVAL TIMER (INTTMR)

Watch has multiple timers that follow each other in sequence. At end of each countdown, alert sounds and Timer goes to next set non-zero interval.
A. Press **MODE** repeatedly until INTTMR appears.
B. Press **SET/RECALL**. INT 1 flashes.
C. Press **NEXT**, then follow steps B-C in Timer section.
D. Return to INT 1, press **+/–** to set Interval Timer 2. Repeat for remaining intervals.
E. Press **DONE** to return to Interval Timer.
TIP: When first countdown is complete, Timer proceeds to next non-zero interval that is set. INDIGLO® night-light flashes and beep sounds between each interval.
TIP: Action at End setting (e.g. Repeat) applies to entire sequence of intervals.

ALARM — NEVER MISS AN APPOINTMENT OR EVENT

Set multiple alarms. If any alarm is active, ⏰ appears in time display
A. Press **MODE** repeatedly until ALARM appears, followed by ALM1. Press **STOP/RESET** to select Alarm to set.
B. Press **SET/RECALL** to set alarm. HOURS digits will flash. Press **+/–** to change HOURS.
C. Press **NEXT** and **+/–** to set MINUTES, AM or PM (if primary time display is in 12-hour format), DAILY, WKDAYS, WKENDS, or day of the week (weekly alarm).
D. Press **DONE** to exit.
E. Press **+/–** to set different Alarm. Set as above.
F. In Alarm mode, press **START/SPLIT** to turn Alarm ON or OFF.
TIP: Alarms apply to selected Time Zone of watch display. Backup Alarm sounds after 5 minutes if no button is pressed. Turning off any Alarm or backup will not affect other alarms.

INDIGLO® NIGHT-LIGHT WITH NIGHT-MODE® FEATURE — ALWAYS SEE IN THE DARK

- INDIGLO® night-light: Press **INDIGLO®** night-light button to activate light. Electroluminescent technology used in INDIGLO® night-light illuminates watch face at night and in low light conditions.
- NIGHT-MODE®: Press and hold **INDIGLO®** night-light button for three seconds (beep will sound) to activate or de-active NIGHT-MODE® feature. When NIGHT-MODE® feature is activated, press any button to turn on INDIGLO®.

TIP: INDIGLO® night-light will turn on for three seconds. NIGHT-MODE® feature will automatically deactivate after eight hours.

BATTERY

Timex strongly recommends that a retailer or jeweler replace battery. If applicable, push reset button when replacing battery. Battery type is indicated on caseback. Battery life estimates are based on certain assumptions regarding usage; battery life may vary depending on actual usage.

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

MERCI D'AVOIR ACHETÉ VOTRE MONTRE TIMEX®.

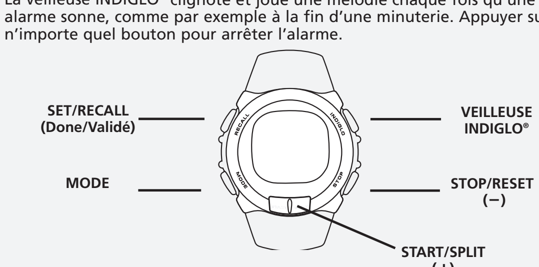
Veuillez lire attentivement ces instructions et les conserver pour référence future. Il est possible que ce modèle ne présente pas toutes les fonctions décrites ci-dessous.

FONCTIONS

- **Heure et date :** Affichage numérique sur 12 ou 24 heures • Affichage de la date en jour/mois ou mois/jour • 2 fuseaux horaires • Carillon horaire : (marche/arrêt) • Bip bouton : (marche/arrêt)
- **Chronomètre :** Compteur de tours • Stocke les séances d'exercice par date • Rappel des temps au tour/intermédiaires • Rappel des séances d'exercice y compris temps au tour et intermédiaire, meilleurs temps au tour et temps au tour moyen • Mesure la durée totale du temps écoulé
- **Fin de la minuterie** • Appuyer sur n'importe quel bouton pour couper l'alarme
- **Minuteries par intervalles**
- **Cinq alarmes :** Réglages quotidien, hebdomadaire ou week-end • Alarme de rappel
- **Veilleuse INDIGLO® :** Illumine l'affichage de la montre • Clignote lorsque l'alarme sonne

LE FONCTIONNEMENT DE VOTRE MONTRE

Sélectionner les fonctions en appuyant plusieurs fois sur le bouton **MODE** pour afficher successivement les modes Heure, Chronomètre (CHRONO), Minuterie (TIMER), Minuterie par intervalles (INTTMR) et Alarme (ALARM). Dans tout mode, appuyer sur le bouton **MODE** pour afficher l'heure. Des symboles apparaissent sur l'affichage pour indiquer les fonctions actives. Dans tout mode, appuyer sur **SET/RECALL** pour commencer le réglage. La fonction des boutons varie lors du réglage de la montre. L'écran de la montre affiche les nouvelles fonctions. Appuyer sur **SET/RECALL** (Validé) pour quitter et retourner au mode actif.
Appuyer sur le bouton de la veilleuse INDIGLO® illumine la face de la montre et permet de lire l'affichage dans la pénombre. Sous la fonction NIGHT-**MODE®**, une légère secousse de la montre suffit pour illuminer l'affichage pendant 3 ou 4 secondes.
La veilleuse INDIGLO® clignote et joue une mélodie chaque fois qu'une alarme sonne, comme par exemple à la fin d'une minuterie. Appuyer sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme.



Les éléments entre ( ) n'apparaissent dans l'affichage qu'au moment du réglage
CONSEIL PRATIQUE : Tenir + ou – enfoncé pour changer les valeurs rapidement.

HEURE/DATE

A. Pour régler l'affichage de l'heure et de la date, tenir **SET/RECALL** enfoncé. Appuyer sur + ou – pour sélectionner le FUSEAU HORAIRE 1 ou 2.
B. Appuyer sur **NEXT** pour sélectionner les HEURES, puis +/– pour les modifier. Appuyer sur **NEXT** de nouveau pour sélectionner les MINUTES, puis +/– pour les modifier. Répéter pour sélectionner et modifier les SECONDES, le JOUR DE LA SEMAINE, le MOIS, la DATE, l'affichage de l'HEURE sur 12 ou 24 heures, le format (jour-mois ou mois-jour), la mise en marche ou l'arrêt (on/off) du CARILLON HORAIRE et la mise en marche ou l'arrêt (on/off) du BOUTON BIP.
C. Pour modifier les valeurs, appuyer sur +/– à plusieurs reprises. Appuyer sur +/– pour remettre les SECONDES à zéro.
Pour sélectionner AM (matin) ou PM (soir), faire avancer les chiffres des HEURES jusqu'à 12 heures (format d'affichage 12 heures).
D. Après avoir réglé le premier fuseau horaire, continuer à appuyer sur **NEXT** jusqu'à afficher Time Set 1 (Réglage de l'heure 1). Passer du Réglage de l'heure 1 à 2 en appuyant sur +/–. Répéter la procédure ci-dessus pour régler l'heure pour ce fuseau horaire.
E. Appuyer sur **DONE** (Validé) à tout moment pour terminer le réglage.
CONSEIL PRATIQUE : Dans le mode heure, tenir START/ SPLIT enfoncé pour afficher l'autre fuseau horaire. Continuer à tenir le bouton enfoncé pour afficher le deuxième fuseau horaire.

CHRONOMÈTRE (CHRONO) — COMPTER ET STOCKER LES TEMPS AU TOUR/INTERMÉDIAIRES

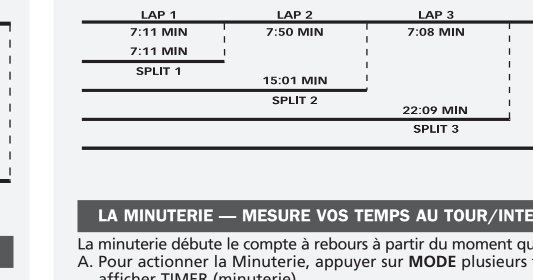
L'écran affiche les minutes, les secondes et les centièmes de seconde pendant une heure ; il affiche ensuite les heures, les minutes et les secondes.
A. Appuyer sur **MODE** plusieurs fois jusqu'à afficher CHRONO. Appuyer sur **START/SPLIT** pour démarrer le chronomètre.
B. Appuyer de nouveau sur **START/SPLIT** pour enregistrer un temps au tour/intermédiaire. L'affichage indique les temps au tour/intermédiaires pendant 10 secondes, puis retourne au chronomètre en marche.
CONSEIL PRATIQUE : Appuyer sur le bouton **MODE** pour interrompre l'affichage et voir le chronomètre en marche.
C. Appuyer sur **STOP/RESET** pour arrêter ou marquer une pause. Appuyer sur **START/SPLIT** pour redémarrer.
D. Tenir **SET/RECALL** enfoncé pour stocker une séance d'exercice, y compris la date, les temps au tour/intermédiaires et la durée totale. Sauter cette étape si vous ne souhaitez pas stocker la séance d'exercice.
E. Tenir **STOP/RESET** enfoncé pour remettre le chronomètre à zéro et minuter une autre séance.
CONSEIL PRATIQUE : Le chronomètre reste en marche lorsque vous quittez un mode. Lorsque une séance d'exercice est stockée, l'affichage indique la quantité de mémoire disponible ou MEMORY FULL (la mémoire est pleine). S'il ne reste pas suffisamment de mémoire pour la séance entière, seuls la durée totale et les tours précédents seront stockés.

Pour rappeler les séances d'exercice :
A. Appuyer sur **SET/RECALL** pour passer en mode rappel. La date de la dernière séance clignote.
B. Appuyer sur +/– pour choisir la séance à revoir. Les séances sont stockées par dates. Plusieurs séances peuvent être stockées à la même date.
C. Appuyer sur **NEXT** pour afficher les détails de la séance.
D. Appuyer sur **START/SPLIT** pour revoir les temps au tour/intermédiaires de tours successifs, le MEILLEUR tour et le tour MOYEN.
E. Pour revoir d'autres séances, appuyer sur **NEXT** jusqu'à ce que la date clignote, puis suivre les étapes B à D.
F. Appuyer sur **DONE** (Validé) pour retourner au chronomètre.
CONSEIL PRATIQUE : Pour afficher les temps au tour/intermédiaires de la séance courante alors que le chronomètre est en marche, appuyer sur **SET/RECALL** et **START/SPLIT** pour faire défiler les temps au tour/intermédiaires, le MEILLEUR tour et le tour MOYEN. Le tour courant ne sera pas affiché. Aucune autre séance ne peut être affichée lorsque le chronomètre est en marche.

Effacer les séances
A. Alors que le chronomètre est arrêté, tenir **STOP/RESET** enfoncé. HOLD TO CLR WORKOUT (tenir enfoncé pour effacer) s'affiche. Lorsque l'alerte sonne, la dernière séance stockée est effacée de la mémoire.
B. Pour effacer toutes les séances, continuer à tenir **STOP/RESET** enfoncé. HOLD TO CLR ALL (tenir enfoncé pour tout effacer) s'affiche. L'alarme sonne pour indiquer que toutes les séances stockées sont effacées. MEMORY FREE (mémoire libre) s'affiche.

Modifier le format d'affichage
Modifier ce qui apparaît dans la première et la seconde ligne de l'affichage.
A. Tenir **SET/RECALL** enfoncé (alors que le chronomètre est en marche ou remis à zéro).
B. Si aucune séance n'est stockée, l'affichage indique FORMAT/SET (réglage du format). Si des séances ont été stockées, la dernière s'affiche. Appuyer sur **NEXT** jusqu'à afficher FORMAT.
C. Appuyer sur +/– pour sélectionner LAP/SPL, SPL/LAP, ou RUN/TOTAL (au tour/intermédiaire, intermédiaire/au tour ou total de la course).
D. Appuyer sur **DONE** (Validé) pour quitter.

Afficher la durée de la course/temps écoulé
Établir la durée totale d'un exercice.
A. Suivre les étapes ci-dessus pour sélectionner le format Total de la course.
B. Appuyer sur **START/SPLIT** pour démarrer le chronomètre. Appuyer sur **STOP/RESET** pour marquer une pause. Le chronomètre affiche le temps écoulé jusqu'au moment où le bouton est enfoncé. L'affichage inférieur se poursuit et indique le temps écoulé depuis que le chronomètre a été mis en marche.
C. Appuyer sur **START/SPLIT** pour reprendre le minutage de l'activité.
D. Répéter pour enregistrer la durée de la course (durée totale de l'exercice) et le temps écoulé.
E. Appuyer sur **STOP/RESET** pour arrêter le chronométrage. Tenir **STOP/RESET** enfoncé pour remettre le chronomètre à zéro ou tenir **SET/RECALL** pour stocker la séance (durée de la course).
CONSEIL PRATIQUE : Le compteur du temps écoulé continue à fonctionner jusqu'à ce que le chronomètre soit remis à zéro. Le temps écoulé n'est pas stocké en mémoire. Seule la durée totale de l'exercice est stockée. Si vous enregistrez les temps au tour / intermédiaires en mode TOTAL RUN, l'affichage passe à Lap/Split (temps au tour / intermédiaire).



LA MINUTERIE — MESURE VOS TEMPS AU TOUR/INTERMÉDIAIRES

La minuterie débute le compte à rebours à partir du moment que vous avez fixé.
A. Pour actionner la Minuterie, appuyer sur **MODE** plusieurs fois jusqu'à afficher TIMER (minuterie).
B. Pour régler la Minuterie, appuyer sur **SET/RECALL**. Les chiffres des HEURES clignotent. Appuyer sur +/– pour changer les chiffres.
C. Appuyer sur **NEXT** plusieurs fois pour sélectionner les MINUTES, les SECONDES, l'action à la fin (STOP, REPEAT (répéter), ou mettre CHRONO en marche). Appuyer sur +/– pour changer les valeurs.
D. Appuyer sur **DONE** (Validé) pour quitter.
E. Appuyer sur **START/SPLIT** pour mettre la Minuterie en marche, **STOP/RESET** pour arrêter. Appuyer sur **START/SPLIT** pour redémarrer.
F. Tenir **STOP/RESET** enfoncé pour remettre la minuterie à zéro. Tenir **STOP/RESET** enfoncé pour remettre à zéro et régler un nouveau compte à rebours.
CONSEIL PRATIQUE : La minuterie continue à fonctionner après avoir quitté le mode Minuterie. L'alerte sonne et la veilleuse INDIGLO® clignote lorsque la minuterie atteint zéro. Sous le mode Répéter à la fin de la minuterie, le nombre de répétitions est indiqué sur l'affichage. Le nombre maximum de répétitions est 199. Sous Chrono à la fin, l'affichage de la montre passe en mode Chrono à la fin du compte à rebours et démarre le chronomètre. Pour utiliser ce réglage, le chronomètre doit être remis à zéro.

MINUTERIE INTERVALLES (INTTMR)

La montre possède plusieurs minuteries successives. À la fin de chaque compte à rebours, l'alarme sonne et la minuterie passe à l'intervalle préréglé non zéro suivant.
A. Appuyer sur **MODE** plusieurs fois jusqu'à afficher INTTMR.
B. Appuyer sur **SET/RECALL**. INT 1 clignote.
C. Appuyer sur **NEXT**, puis suivre les étapes B-C de la section Minuterie.
D. Retourner à INT 1, appuyer sur +/– pour régler la minuterie intervalles 2. Répéter pour les intervalles suivants.
E. Appuyer sur **DONE** (Validé) pour retourner à la minuterie intervalles.
CONSEIL PRATIQUE : Lorsque le premier compte à rebours est terminé, la minuterie passe à l'intervalle préréglé non zéro suivant. La veilleuse INDIGLO® clignote et émet un bip sonore entre chaque intervalle.
CONSEIL PRATIQUE : Réglage de l'Action à la fin (p. ex. Répéter) s'applique à toute la séquence d'intervalles.

ALARME — NE MANQUEZ JAMAIS UN RENDEZVOUS OU UN ÉVÉNEMENT

Régler plusieurs alarmes. Si une alarme est activée, ⏰ apparaît dans l'affichage de l'heure.
A. Appuyer sur **MODE** plusieurs fois jusqu'à afficher ALARME, suivie de ALM1. Appuyer sur **STOP/RESET** pour sélectionner l'alarme à régler.
B. Appuyer sur **SET/RECALL** pour régler l'alarme. Les chiffres des HEURES clignotent. Appuyer sur +/– pour changer les HEURES.
C. Appuyer sur **NEXT** et +/– pour régler les MINUTES, AM (matin) ou PM (soir) (si l'affichage principal de l'heure est au format 12-heures), DAILY (quotidienne), WKDAYS (jours de travail), WKENDS (week-ends), ou jour de la semaine (alarme hebdomadaire).
D. Appuyer sur **DONE** (Validé) pour quitter.
E. Appuyer sur +/– pour régler une autre alarme. Régler tel qu'indiqué ci-dessus.
F. En mode Alarme, appuyer sur **START/SPLIT** pour activer ou désactiver l'alarme (ON ou OFF).
CONSEIL PRATIQUE : Les alarmes s'appliquent au fuseau horaire sélectionné pour l'affichage de la montre. L'alarme de rappel sonne après 5 minutes si aucun bouton n'est enfoncé. Couper l'alarme ou le rappel n'aura aucun effet sur les autres alarmes.

LA VEILLEUSE INDIGLO® AVEC LA FONCTION NIGHT-MODE® — VOYEZ TOUJOURS DANS LE NOIR

- La veilleuse INDIGLO® : Enfoncer le bouton de la veilleuse **INDIGLO®** pour activer l'éclairage. La technologie électroluminescente utilisée dans la veilleuse INDIGLO® permet d'illuminer le cadran de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage.
- NIGHT-MODE® : Tenir le bouton de la veilleuse **INDIGLO®** enfoncé pendant trois secondes (jusqu'au bip sonore) pour activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®. Lorsque la fonction NIGHT-MODE® est activée, appuyer sur n'importe quel bouton pour activer INDIGLO®.

CONSEIL PRATIQUE : La veilleuse INDIGLO® s'allume pendant trois secondes. La fonction NIGHT-MODE® se désactive automatiquement au bout de huit heures.

PILE

Timex recommande fortement de faire changer la pile par un détaillant ou un bijoutier. Le cas échéant, appuyer sur le bouton de remise à zéro lors du changement de la pile. Le type de pile est indiqué sur le dos du boîtier. L'estimation de la durée de vie de la pile est basée sur certaines hypothèses quant à l'usage ; la durée réelle peut varier selon l'utilisation de la montre.
NE PAS JETER LA PILE AU FEU. NE PAS RECHARGER LA PILE. GARDER LES PILES HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.

GRACIAS POR LA COMPRA DE SU RELOJ TIMEX®.

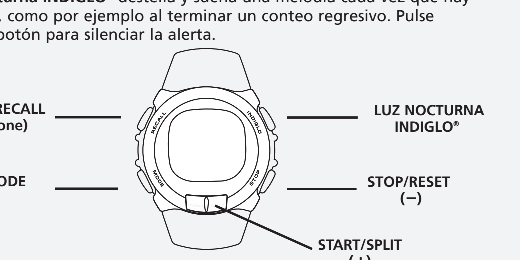
Por favor lea estas instrucciones cuidadosamente y guárdelas para futura referencia. El reloj puede que no tenga todas las características descritas a continuación.

CARACTERÍSTICAS

- **Hora y Fecha:** Formato digital de 12/24-horas • Formato de Día-Mes o Mes-Día • 2 zonas horarias • Timbre de hora: (encender/apagar) • Señal acústica: (encender/apagar)
- **Cronógrafo:** Contador de vuelta • Guarda las sesiones por fecha • Revisa tiempos de vueltas/intervalos • Revisa las sesiones incluyendo tiempos de vuelta/intervalos, los mejores tiempos y promedio de los tiempos de vuelta • Marca el tiempo total transcurrido
- **Final de cuenta regresiva** • Pulse cualquier botón para silenciar la alerta
- **Intervalos consecutivos**
- **Cinco alarmas:** Diaria, semanal o de fin de semana • Alarma retroactiva
- **Luz nocturna INDIGLO®:** Ilumina el visor del reloj • Destella cuando suena la alerta

CÓMO FUNCIONA SU RELOJ

Seleccione la función pulsando varias veces el botón **MODE** para desplazarse por los modos Hora (TIME), Cronógrafo (CHRONO), Temporizador (TIMER), Intervalos consecutivos (INTTMR) y Alarma (ALARM). En cualquier modo, vea la hora presionando el botón **MODE**. Los símbolos aparecen en el visor para indicar cuáles funciones están activas.
En cualquier modo, presione **SET/RECALL** para comenzar el ajuste. Las funciones del botón cambian mientras se ajusta el reloj. El reloj muestra nuevas funciones en el visor. Pulse **SET/RECALL** (Done) para salir y volver al modo activo.
Pulsando el botón de **luz nocturna INDIGLO®** se ilumina la cara del reloj para ver el visor cuando hay poca luz. Cuando se activa NIGHT-MODE®, una luz parpadeante ilumina el visor por 3-4 segundos.
La **luz nocturna INDIGLO®** destella y suena una melodía cada vez que hay una alerta, como por ejemplo al terminar un conteo regresivo. Pulse cualquier botón para silenciar la alerta.



Objetos en ( ) aparecen en el visor sólo cuando se hace el ajuste
IDEA: Sostenga + o – para cambiar de valores rápidamente.

HORA/FECHA

A. Para ajustar la hora y fecha, pulse y sostenga **SET/RECALL**. Pulse + o – para seleccionar TIME ZONE (zona horaria) 1 o 2.
B. Pulse **NEXT** para seleccionar HOURS (hora) luego +/– para cambiar. Pulse **NEXT** de nuevo para seleccionar MINUTES (minutos) y +/– para cambiar. Continúe el procedimiento para seleccionar y cambiar SEGUNDOS, DÍA DE LA SEMANA, MES, FECHA, formato de HORA (12 o 24-horas), formato de FECHA (día-mes o mes-día), TIMBRE DE HORA (encender/apagar) y SEÑAL ACÚSTICA (encender/apagar).
C. Para cambiar los valores, pulse +/– varias veces. Pulsando +/– los SEGUNDOS serán puestos a cero. Para seleccionar AM o PM, avance los dígitos de HORAS hasta las 12 (visor en formato de 12 horas).
D. Después de ajustar la primera Zona Horaria, continúe pulsando **NEXT** hasta que aparezca Time Set 1. Para cambiar de Time Set 1 a 2 pulse +/–. Repita el procedimiento anterior para ajustar la hora en esa zona.
E. Pulse **DONE** en cualquier momento para finalizar la configuración.
IDEA: Estando en el modo hora del día, para ver otra zona horaria, pulse y sostenga **START/ SPLIT**. Continúe sosteniendo el botón para cambiar el visor a la segunda zona horaria.

EL CRONÓGRAFO (CHRONO) — CUENTA Y GUARDA SUS TIEMPOS DE VUELTA/INTERVALOS

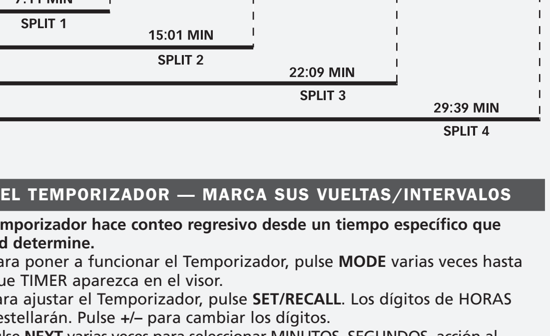
El visor muestra minutos, segundos, y centésimas hasta por una hora; luego horas, minutos, segundos.
A. Pulse **MODE** varias veces hasta que CHRONO aparezca. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el Cronógrafo.
B. Pulse **START/SPLIT** de nuevo para tomar un tiempo de vuelta/intervalo. El visor muestra a la vez el tiempo de vuelta/intervalo por 10 segundos y retorna enseguida al cronógrafo en funcionamiento.
IDEA: Pulse el botón **MODE** para despejar el visor y ver el cronógrafo en funcionamiento.
C. Pulse **STOP/RESET** para detener o pausar el conteo. Pulse **START/SPLIT** para reanudarlo.
D. Pulse y sostenga **SET/RECALL** para guardar una sesión, incluyendo la fecha, tiempos de vuelta/intervalos y tiempo total. Omita este paso si no desea guardar la sesión.
E. Pulse y sostenga **STOP/RESET** para poner el cronógrafo a cero y cronometrar otra sesión.
IDEA: El cronógrafo seguirá funcionando cuando salga del modo. Cuando se guarda una sesión, el visor muestra la memoria disponible o MEMORY FULL (colmada). Si no hay suficiente memoria para la sesión completa, sólo se podrán guardar el tiempo total y los últimos tiempos de vuelta.

Para revisar las sesiones:
A. Pulse **SET/RECALL** para ingresar al modo revisión. La fecha de la última sesión destella.
B. Pulse **+/–** para escoger la sesión que se revisará. Las sesiones son guardadas por fecha. Varias sesiones pueden ser guardadas en la misma fecha.
C. Pulse **NEXT** para ver los detalles de la sesión.
D. Pulse **START/SPLIT** para revisar los tiempos de vuelta/intervalos de vueltas sucesivas, MEJOR vuelta y PORCENTAJE de vuelta.
E. Para revisar otras sesiones, pulse **NEXT** hasta que la fecha destelle, luego siga los pasos de B a D.
F. Pulse **DONE** para volver al cronógrafo.
IDEA: Para ver los tiempos de vuelta/intervalos de la sesión actual con el cronógrafo funcionando, pulse **SET/RECALL** y **START/SPLIT** para pasar a través de tiempos de vuelta/intervalos, MEJOR vuelta, PORCENTAJE de vuelta. No se mostrará la vuelta actual. No se pueden revisar otras sesiones mientras el cronógrafo esté funcionando.

Para borrar las sesiones
A. Con el cronógrafo detenido, presione y sostenga **STOP/RESET**. Aparecerá HOLD TO CLR WORKOUT. Cuando suene la alerta, la última sesión guardada se borrará de la memoria.
B. Para borrar todas las sesiones, siga sosteniendo **STOP/RESET**. Aparecerá HOLD TO CLR ALL. La alerta sonará indicando que se han borrado todas las sesiones. Aparecerá MEMORY FREE.

Para cambiar el formato del visor
Cambia lo que aparece en la primera y segunda línea del visor.
A. Pulse y sostenga **SET/RECALL** (el cronógrafo funcionando o a cero).
B. Si no hay sesiones guardadas, el visor indicará FORMAT/SET. Si hay sesiones guardadas, se mostrará la última. Pulse **NEXT** hasta que FORMAT aparezca en el visor.
C. Pulse **+/–** para seleccionar LAP/SPL, SPL/LAP, o RUN/TOTAL.
D. Pulse **DONE** para salir.

Para ver el Tiempo Corrido/Transcurrido
Determine el tiempo total de un ejercicio.
A. Siga los pasos anteriores para seleccionar el formato Run Total.
B. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el cronógrafo. Pulse **STOP/RESET** para pausarlo. El cronógrafo mostrará el tiempo transcurrido hasta que se pulse un botón. El visor inferior seguirá en marcha, mostrando el tiempo total transcurrido desde cuando se inició el cronógrafo.
C. Pulse **START/SPLIT** para reanudar el cronometraje de la actividad.
D. Repita el procedimiento para registrar Run Time (tiempo total del ejercicio) y el tiempo transcurrido.
E. Pulse **STOP/RESET** para detener el cronometraje. Pulse y sostenga **STOP/RESET** para poner el cronógrafo a cero o pulse y sostenga **SET/RECALL** para guardar la sesión (tiempo corrido).
IDEA: El contador del tiempo transcurrido seguirá marcando hasta que se ponga el cronógrafo a cero. El tiempo transcurrido no se guarda en la memoria. Sólo se guarda el tiempo total del ejercicio. Si usted toma tiempos de Vuelta/Intervalo en modo TOTAL RUN, el visor cambiará a Lap/Split.



EL TEMPORIZADOR — MARCA SUS VUELTAS/INTERVALOS

El temporizador hace conteo regresivo desde un tiempo específico que usted determine.
A. Para poner a funcionar el Temporizador, pulse **MODE** varias veces hasta que TIMER aparezca en el visor.
B. Para ajustar el Temporizador, pulse **SET/RECALL**. Los dígitos de HORAS destellarán. Pulse **+/–** para cambiar los dígitos.
C. Pulse **NEXT** varias veces para seleccionar MINUTOS, SEGUNDOS, acción al terminar (PARAR, REPETIR, o iniciar CHRONO). Pulse **+/–** para cambiar los valores.
D. Pulse **DONE** para salir.
E. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el Temporizador, **STOP/RESET** para detenerlo. Pulse **START/SPLIT** para reanudarlo.
F. Pulse y sostenga **STOP/RESET** para reiniciar el Temporizador. Pulse y sostenga **STOP/RESET** para ponerlo a cero y ajustar un nuevo conteo regresivo.
IDEA: El temporizador sigue funcionando después de salir del modo Timer. Suena la alerta y la luz nocturna INDIGLO® destella cuando el temporizador llega a cero. En el modo Repeat at End del temporizador, el visor muestra el número de repeticiones. El número máximo de repeticiones es 199. En Chrono at End, el visor del reloj cambia al modo Chrono al final del conteo e inicia el cronógrafo. Para usar esta configuración, el cronógrafo debe ser puesto a cero.

CONTADOR DE INTERVALO (INTTMR)

El reloj tiene varios contadores que se siguen el uno al otro en secuencia. Al final de cada conteo regresivo, suena la alerta y el contador pasa al siguiente intervalo distinto a cero.
A. Pulse **MODE** varias veces hasta que INTTMR aparezca.
B. Pulse **SET/RECALL**. INT 1 destella.
C. Pulse **NEXT**, luego siga los pasos B-C en la sección de Temporizador.
D. Vuelva a INT 1, pulse **+/–** para ajustar el Contador de Intervalo 2. Repita el procedimiento para los intervalos restantes.
E. Pulse **DONE** para volver al Contador de Intervalos.
IDEA: Cuando se completa el primer conteo regresivo, el Contador procede al siguiente intervalo distinto de cero que se ajusta. La luz nocturna INDIGLO® destella y suena una señal entre cada intervalo.
IDEA: El ajuste de acción al terminar (ej. repetir) se aplica a la secuencia entera de intervalos.

LA ALARMA — JAMÁS OLVIDA UNA CITA O ACONTECIMIENTO

Ajuste varias alarmas. Si alguna alarma está activada, ⏰ aparece en el visor de hora
A. Pulse **MODE** varias veces hasta que ALARM aparezca, seguido por ALM1. Pulse **STOP/RESET** para seleccionar la alarma que se va a ajustar.
B. Pulse **SET/RECALL** para ajustar la alarma. Los dígitos de HORAS destellarán. Pulse **+/–** para cambiar las HORAS.
C. Pulse **NEXT** y **+/–** para ajustar MINUTOS, AM o PM (si el visor principal de hora está en el formato de 12 horas), DAILY (alarma todos los días), WKDAYS (alarma lunes a viernes), WKENDS (alarma sábado y domingo), o día de la semana (alarma semanal).
D. Pulse **DONE** para salir.
E. Pulse **+/–** para ajustar una alarma diferente. Ajuste como la anterior.
F. En el modo Alarma, pulse **START/SPLIT** para ENCENDER o APAGAR la alarma.
IDEA: La alarma se aplica a la zona horaria seleccionada en el visor del reloj. La alarma retroactiva suena después de 5 minutos si no se pulsa botón alguno. Apagando alguna alarma o la retroactiva no afectará a las otras alarmas.

LUZ NOCTURNA INDIGLO® EQUIPADA CON NIGHT-MODE® — SIEMPRE SE VE EN LA OSCURIDAD

- Luz nocturna INDIGLO® : Pulse el botón de luz nocturna **INDIGLO®** para activar la luz. La tecnología electroluminiscente utilizada en la luz nocturna INDIGLO® ilumina toda la cara del reloj por la noche y en condiciones de poca luz.
- NIGHT-MODE®: Pulse y sostenga el botón de luz nocturna **INDIGLO®** durante tres segundos (sonará una señal acústica) para activar o desactivar la función NIGHT-MODE®. Cuando la función NIGHT-MODE® esté activada, pulse cualquier botón para encender INDIGLO®.

IDEA: La luz nocturna INDIGLO® se encenderá por tres segundos. NIGHT-MODE® se desactivará automáticamente después de ocho horas.

PILA

Timex recomienda encarecidamente que un minorista o un joyero cambien la pila. Si procede, pulse el botón de reinicio cuando cambie la pila. El tipo de pila se indica al respaldo de la caja. Las estimaciones de duración de la pila se basan en ciertas suposiciones relacionadas con el uso; la duración de la pila puede variar dependiendo del uso real.

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

OBRIGADO POR TER COMPRADO O SEU RELÓGIO TIMEX®.

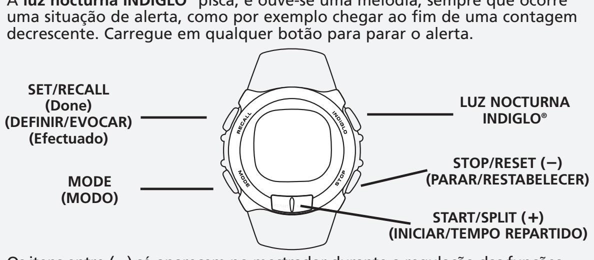
Leia as instruções cuidadosamente e guarde-as para referências futuras. O seu relógio poderá não ter todas as funções descritas a seguir.

FUNÇÕES

- **Data e Hora:** Formatos de 12/24 horas digitais • Formato de data Dia-Mês ou Mês-Dia • 2 fusos horários • Sinal horário: (ligado/desligado) • Bip dos botões: (ligado/desligado)
- **Cronógrafo:** Contador de voltas • Armazenamento de exercícios por data • Evocar voltas/tempos repartidos • Evocar exercícios incluindo tempos de voltas e tempos repartidos, melhores tempos e média de tempos • Registo do tempo total decorrido
- **Fim de contagem decrescente do temporizador** • Carregue em qualquer botão para silenciar os alertas
- **Temporizadores de intervalos**
- **Cinco Alarmes:** Regulação diária, semanal ou de fim-de-semana • Alarme de reserva
- **Luz nocturna INDIGLO®:** Ilumina o mostrador do relógio • Pisca quando soa um alerta

FUNCIONAMENTO DO RELÓGIO

Seleccione as funções carregando repetidamente no botão **MODE** (MODO) para percorrer os diversos modos: Hora, Cronógrafo (CHRONO), Temporizador (TIMER), Temporizador de intervalos (INTTMR) e Alarme (ALARM). Em qualquer um dos modos, veja as horas carregando no botão **MODE**. No mostrador são apresentados símbolos para indicar quais as funções que se encontram activas. Em cada um dos modos, carregue no botão **SET/RECALL** para iniciar a regulação. As funções dos botões alteram-se durante a regulação do relógio. O mostrador do relógio apresenta as novas funções. Carregue no botão **SET/RECALL** (Done) para sair e voltar ao modo activo.
Carregando no botão **luz nocturna INDIGLO®**, o mostrador do relógio ilumina-se para permitir ver o mostrador em condições de fraca luminosidade. Quando a função NIGHT-MODE® está activa, uma sacudidela do pulso ilumina o mostrador durante 3 ou 4 segundos
A **luz nocturna INDIGLO®** pisca, e ouve-se uma melodia, sempre que ocorre uma situação de alerta, como por exemplo chegar ao fim de uma contagem decrescente. Carregue em qualquer botão para parar o alerta.



Os itens entre ( ) só aparecem no mostrador durante a regulação das funções
SUGESTÃO: Segure no botão + ou – para mudar os valores rapidamente.

DATA/HORA

A. Para definir a data e a hora, carregue e segure o botão **SET/RECALL**. Carregue em + ou – para seleccionar TIME ZONE (FUSO HORÁRIO) 1 ou 2.
B. Carregue no botão **NEXT** (SEGUINTE) para seleccionar HOURS (HORAS), e a seguir em +/– para mudar os valores. Carregue no botão **NEXT** novamente para seleccionar MINUTES (MINUTOS) e em +/– para mudar os valores. Continue o processo para seleccionar e mudar SECONDS (SEGUNDOS), DAY OF WEEK (DIA DA SEMANA), MONTH (MÊS), DATE (DATA), formato da HORA (TIME) (12 ou 24 horas), formato da DATA (DATE) (dia-mês ou mês-dia), HOURLY CHIME (SINAL HORÁRIO) (ligado/desligado) e BUTTON BEEP (BIP DOS BOTÕES) (ligado/desligado).
C. Para mudar os valores, carregue repetidamente no botão +/–. Carregue no botão +/– para levar os SEGUNDOS a zero.
Para seleccionar AM ou PM, avance os dígitos das HORAS (HOURS) para além das 12 horas (formato das 12 horas).
D. Depois de regular o primeiro Fuso Horário, continue a carregar em **NEXT** até aparecer Time Set 1. Mude Time Set 1 para 2 carregando no botão +/–. Repita o procedimento indicado acima para regular a hora para esse fuso horário.
E. Carregue no botão DONE (EFECTUADO) em qualquer momento para dar a regulação por concluída.
SUGESTÃO: Enquanto no modo da hora do dia, para ver as horas de outro fuso horário, carregue e segure no botão **START/ SPLIT**. Continue a segurar o botão para visualizar o segundo fuso horário.

CRONÓGRAFO (CHRONO) — CONTE E REGISTE AS VOLTAS E TEMPOS REPARTIDOS

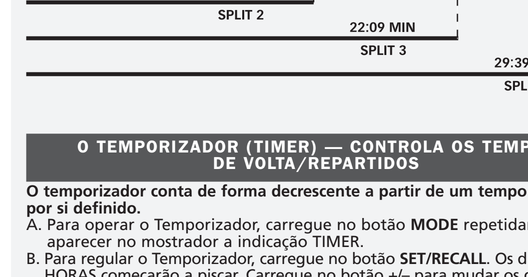
O mostrador apresenta os minutos, os segundos e os centésimos até uma hora; a partir daí, as horas, os minutos e os segundos.
A. Carregue repetidamente no botão **MODE** até aparecer a indicação CHRONO. Carregue no botão **START/SPLIT** para iniciar o Cronógrafo.
B. Carregue no botão **START/SPLIT** outra vez para obter o tempo de uma volta ou um tempo repartido. O mostrador apresenta a volta e o tempo repartido durante 10 segundos e a seguir volta para o Cronógrafo em funcionamento.
SUGESTÃO: Carregue no botão **MODE** para desbloquear o mostrador e ver o cronógrafo em funcionamento.
C. Carregue no botão **STOP/RESET** para parar ou fazer uma pausa na contagem de tempo. Carregue no botão **START/SPLIT** para continuar.
D. Carregue e segure no botão **SET/RECALL** para armazenar os dados do exercício, incluindo a data, os tempos de voltas e os tempos repartidos, bem como o tempo total. Ignore este passo se não desejar armazenar os dados do exercício.
E. Carregue e segure no botão **STOP/RESET** para levar o cronógrafo a zero e cronometrar outro exercício.
SUGESTÃO: Quando sair do modo, o cronógrafo continua a funcionar. Durante o armazenamento de um exercício, o mostrador indica a memória livre disponível ou apresenta a indicação MEMORY FULL (MEMÓRIA CHEIA). Se não houver memória suficiente para registar todos os dados do exercício, só será armazenado o tempo total e os tempos das voltas mais recentes.

Para evocar os resultados dos exercícios:
A. Carregue no botão **SET/RECALL** para entrar no modo evocar. A data do último exercício começa a piscar.
B. Carregue no botão +/– para escolher o exercício que deseja ver. Os resultados são armazenados por data. Na mesma data podem ser armazenados os resultados de vários exercícios.
C. Carregue no botão **NEXT** para ver os detalhes dos exercícios.
D. Carregue no botão **START/SPLIT** para ver os tempos de Volta/Repartidos de voltas sucessivas, a MELHOR volta, a MÉDIA das voltas.
E. Para ver outros resultados, carregue no botão **NEXT** até a data começar a piscar e depois siga os passos B-D.
F. Carregue no botão **DONE** para voltar ao cronógrafo.
SUGESTÃO: Para ver os tempos de volta/repartidos do exercício actual, enquanto o cronógrafo estiver em funcionamento, carregue no botão **SET/RECALL** e **START/SPLIT** para percorrer os tempos de volta/repartidos, a MELHOR volta, a MÉDIA das voltas. A volta actual não será mostrada. Enquanto o cronógrafo estiver em funcionamento não pode ser visto nenhum outro resultado.

Para limpar os resultados
A. Com o cronógrafo parado, carregue e segure no botão **STOP/RESET**. Aparece a indicação HOLD TO CLR WORKOUT (CONTINUE A CARREGAR PARA LIMPAR OS RESULTADOS). Quando soa o alerta, o último resultado armazenado é apagado da memória.
B. Para limpar todos os resultados, continue a carregar no botão **STOP/RESET**. Aparece a indicação HOLD TO CLR ALL (CONTINUE A CARREGAR PARA LIMPAR TODOS). Soa um alerta para indicar que todos os resultados armazenados foram limpos. Aparece a indicação MEMORY FREE (MEMÓRIA LIVRE).

Para alterar o formato de apresentação
Alteração dos dados apresentados na primeira e segunda linhas do mostrador.
A. Carregue e segure no botão **SET/RECALL** (cronógrafo em funcionamento ou reposto a zero).
B. Se não existirem resultados armazenados, no mostrador aparece FORMAT/SET (FORMATAR/REGULAR). Se existirem resultados armazenados, será apresentado o último resultado. Carregue no botão **NEXT** até aparecer FORMAT .
C. Carregue no botão +/– para seleccionar LAP/SPL, SPL/LAP ou RUN/TOTAL.
D. Carregue no botão **DONE** para sair.

Para apresentar o tempo de funcionamento/tempo decorrido
Determine o tempo total de um exercício.
A. Siga os passos acima indicados para seleccionar o formato Run Total (Tempo total de funcionamento).
B. Carregue no botão **START/SPLIT** para iniciar o cronógrafo. Carregue no botão **STOP/RESET** para fazer uma pausa. O cronógrafo mostra o tempo decorrido até se carregar no botão. O mostrador inferior continuará a correr, mostrando o tempo total decorrido desde que o cronógrafo foi iniciado.
C. Carregue no botão **START/SPLIT** para retomar a contagem do tempo da actividade.
D. Repita para registar o Run Time (tempo total do exercício) e o tempo decorrido.
E. Carregue no botão **STOP/RESET** para terminar a contagem do tempo. Carregue e segure no botão **STOP/RESET** para levar o cronógrafo a zero e carregue e segure no botão **SET/RECALL** para armazenar o resultado (tempo do exercício).
SUGESTÃO: O contador do tempo decorrido continuará a contar até o cronógrafo ser levado a zero. O tempo decorrido não é armazenado na memória. Só é armazenado o tempo total do exercício. Se tomar os tempos de volta/repartidos no modo TOTAL RUN, o mostrador altera-se para Lap/Split (tempos de volta/repartidos).



O TEMPORIZADOR (TIMER) — CONTROLA OS TEMPOS DE VOLTA/REPARTIDOS

O temporizador conta de forma decrescente a partir de um tempo específico por si definido.
A. Para operar o Temporizador, carregue no botão **MODE** repetidamente até aparecer no mostrador a indicação TIMER.
B. Para regular o Temporizador, carregue no botão **SET/RECALL**. Os dígitos das HORAS começarão a piscar. Carregue no botão +/– para mudar os dígitos.
C. Carregue no botão **NEXT** repetidamente para seleccionar MINUTOS, SEGUNDOS e acção a empreender no fim da contagem: STOP (PARAR), REPEAT (REPETIR) ou CHRONO (iniciar o CRONÓGRAFO). Carregue no botão +/– para mudar os valores.
D. Carregue no botão **DONE** para sair.
E. Carregue no botão **START/SPLIT** para iniciar o Temporizador, **STOP/RESET** para parar. Carregue no botão **START/SPLIT** para continuar.
F. Carregue e segure no botão **STOP/RESET** para restabelecer o temporizador. Carregue e segure no botão **STOP/RESET** para o levar a zero e definir novo tempo de contagem decrescente.
SUGESTÃO: O temporizador continua a contar o tempo quando sair do modo Timer. Quando o temporizador chega a zero, soa um alerta e a luz nocturna INDIGLO® pisca. No modo Repetir quando se chega ao fim da contagem, o número de repetições é indicado no mostrador. O número máximo de repetições é 199. No modo Iniciar o cronógrafo quando se chega ao fim da contagem, o mostrador do relógio comuta para o modo Cronógrafo no fim da contagem e inicia o cronógrafo. Para utilizar esta opção, o cronógrafo deve ter sido reposto a zero.

TEMPORIZADOR DE INTERVALOS (INTTMR)

O relógio dispõe de vários temporizadores que se seguem uns aos outros em sequência. No fim de cada contagem decrescente, soa um alerta e o Temporizador passa para o intervalo seguinte não nulo programado.
A. Carregue no botão **MODE** até aparecer INTTMR (TEMPORIZADOR DE INTERVALOS).
B. Carregue no botão **SET/RECALL**. INT 1 começa a piscar.
C. Carregue no botão **NEXT**, e siga os passos B-C indicados na secção do Temprizador.
D. Volte a INT 1, e carregue no botão +/– para regular o Interval Timer 2. Repita para os outros intervalos.
E. Carregue no botão **DONE** para voltar ao modo Temporizador de intervalos.
SUGESTÃO: Quando a primeira contagem decrescente chega ao fim, o Temporizador continua no intervalo seguinte não nulo programado. Entre os intervalos, a luz nocturna INDIGLO® pisca e é emitido um sinal sonoro.
SUGESTÃO: A Acção no fim da contagem (por exemplo, Repetir) aplica-se a toda a sequência de intervalos.

ALARME — NUNCA PERCA UMA MARCAÇÃO OU EVENTO

Programe vários alarmes. Se algum alarme estiver activo, a indicação ⏰ aparece no mostrador das horas
A. Carregue no botão **MODE** repetidamente até aparecer ALARM, seguido de ALM1. Carregue no botão **STOP/RESET** para seleccionar o Alarme que deseja programar.
B. Carregue no botão **SET/RECALL** para regular o alarme. Os dígitos das HORAS começarão a piscar. Carregue no botão +/– para mudar o valor das HORAS.
C. Carregue no botão **NEXT** e +/– para regular os minutos, AM ou PM (se o formato de apresentação da hora for de 12 horas), DAILY (DIÁRIO), WKDAYS (DIAS DE SEMANA), WKENDS (FINS DE SEMANA), ou o dia da semana (alarme semanal).
D. Carregue no botão **DONE** para sair.
E. Carregue no botão +/– para programar outro alarme. Regule como descrito acima.
F. No modo Alarme, carregue no botão **START/SPLIT** para ligar ou desligar o alarme.
SUGESTÃO: Os alarmes aplicam-se ao Fuso Horário seleccionado do mostrador do relógio. O Alarme de Reserva soa após 5 minutos se não carregar em nenhum botão. Se desligar um alarme ou o alarme de reserva, os outros alarmes não serão afectados.

LUZ NOCTURNA INDIGLO® COM A FUNÇÃO NIGHT-MODE® — VEJA SEMPRE NA ESCURIDÃO

- Luz nocturna INDIGLO®: Carregue no botão de luz nocturna **INDIGLO®** para activar a luz. A tecnologia electroluminescente usada na luz nocturna INDIGLO® ilumina o mostrador do relógio à noite e em condições de fraca luminosidade.
- NIGHT-MODE®: Carregue e segure o botão da luz nocturna **INDIGLO®** durante 3 segundos (ouvirá um sinal sonoro), para activar ou desactivar a função NIGHT-MODE®. Quando a função NIGHT-MODE® estiver activada, carregue em qualquer botão para ligar a luz nocturna INDIGLO®.

SUGESTÃO: A luz nocturna INDIGLO® acende-se durante cerca de três segundos. A função NIGHT-MODE® é automaticamente desactivada ao fim de oito horas.

PILHA

A Timex recomenda vivamente que a pilha seja substituída por um retalhista ou relojoeiro. Se for necessário, carregue no botão "reset" (rearmar) quando substituir a pilha. O tipo de pilha está indicado na caixa do relógio. A duração da pilha é estimada assumindo certas características de uso; a duração da pilha variará, dependendo do seu uso real.

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

Printed in the Philippines

GRAZIE DI AVERE ACQUISTATO UN OROLOGIO TIMEX®.

Si prega di leggere attentamente queste istruzioni e di conservarle per consultazioni future. L'orologio potrebbe non presentare tutte le funzioni descritte sotto.

FUNZIONI

- **Ora e data:** formati di orario digitali da 12 e 24 ore • Formato di data giorno-mese o mese-giorno • 2 fusi orari • Segnale acustico orario: on (acceso)/off (spento) • Segnale acustico a pulsante: on (acceso)/off (spento)
- **Cronografo:** contagiri • Memorizzazione allenamenti in base alla data • Richiamo di giri/tempi intermedi • Richiamo degli allenamenti, inclusi tempi di giro/intermedi, tempi di giro migliori e media dei tempi di giro • Monitoraggio del tempo totale trascorso
- **Fine del conto alla rovescia del timer** • Premere un pulsante qualsiasi per silenziare il segnale acustico di avviso
- **Timer a intervalli**
- **Cinque sveglie:** impostazioni per sveglia giornaliera, settimanale o per il fine settimana • Sveglia di backup
- **Illuminazione del quadrante INDIGLO®:** illumina il quadrante dell'orologio • Lampeggia quando suona la sveglia

COME SI USA L'OROLOGIO

Selezionare le funzioni premendo ripetutamente il pulsante **MODE** per passare in rassegna le modalità Ora (Time), Cronografo (CHRONO), Timer (TIMER), Timer a intervalli (INTTMR) e Sveglia (ALARM). Da qualsiasi modalità, si visualizza l'ora premendo il pulsante **MODE**. Sul display appaiono simboli che indicano quali funzioni sono attive.
Da ciascuna modalità, premere **SET/RECALL** per iniziare i procedimenti di impostazione. Le funzioni dei pulsanti cambiano mentre si imposta l'orologio. Il quadrante dell'orologio visualizza nuove funzioni. Premere **SET/RECALL** (Done) per uscire e ritornare alla modalità attiva.
Premendo il pulsante di illuminazione del quadrante I**NDIGLO® si illumina il** quadrante dell'orologio per poter vedere il quadrante in condizioni di scarsa illuminazione. Quando è attiva la funzione NIGHT-MODE®, scuotendo leggermente l'orologio si illumina il display per 3-4 secondi.
Ogni volta che scatta un segnale di avviso, come ad esempio al termine di un conto alla rovescia, l'illuminazione del quadrante **INDIGLO®** lampeggia e viene riprodotta una melodia. Per silenziare il segnale di avviso, premere un pulsante qualsiasi.

ILe voci tra parentesi ( ) appaiono sul display solo durante la fase di impostazione
CONSIGLIO: Tenere premuto**+** o **–** per cambiare rapidamente i valori.

ORA/DATA

A. Per impostare la visualizzazione di ora e data, premere e tenere premuto **SET/RECALL**. Premere **+** o – per selezionare FUSO ORARIO 1 o 2 (TIME ZONE 1 o 2).
B. Premere **NEXT** per selezionare le ORE, quindi**+/–** per modificarle. Premere **NEXT** di nuovo per selezionare i MINUTI e **+/–** per modificarli. Continuare il processo per selezionare e modificare SECONDI, GIORNO DELLA SETTIMANA, MESE, DATA, formato dell'ORA (12 ore o 24 ore), formato della DATA (giorno-mese o mese-giorno), SEGNALE ACUSTICO ORARIO (acceso/spento) e SEGNALE ACUSTICO A PULSANTE (acceso/spento).
C. Per cambiare i valori, premere ripetutamente **+/–**. Premendo**+/–** si impostano i SECONDI sullo zero. Per selezionare AM (mattina) o PM (sera), fare avanzare le cifre delle ORE attraverso le 12 ore (formato della visualizzazione a 12 ore).
D. Dopo avere impostato il primo fuso orario, continuare a premere **NEXT** finché non appare Time Set 1 (ora impostata 1). Passare da Time Set 1 a Time Set 2 premendo**+/–**. Ripetere la procedura illustrata sopra per impostare l'ora per quel fuso orario.
E. Premere **DONE** in qualsiasi momento per terminare il processo di impostazione.
CONSIGLIO: mentre ci si trova in modalità ora del giorno, per visualizzare l'altro fuso orario premere e tenere premuto **START/ SPLIT**. Continuare a tenere premuto il pulsante per cambiare la visualizzazione in modo che mostri l'ora del secondo fuso orario.

CRONOGRAFO (CHRONO) — COME REGISTRARE E MEMORIZZARE I TEMPI DI GIRO/INTERMEDI

Il display visualizza minuti, secondi e centesimi di secondo fino ad un'ora, e poi indica le ore, i minuti ed i secondi.
A. Premere ripetutamente **MODE** finché non appare CHRONO. Premere **START/SPLIT** per avviare il cronografo.
B. Premere di nuovo **START/SPLIT** per registrare i tempi di giro/intermedi. Il display visualizza i tempi sia di giro che intermedi per 10 secondi, quindi ritorna al cronografo che sta scorrendo.
CONSIGLIO: premere il pulsante **MODE** per uscire dal display e vedere il cronografo che sta scorrendo.
C. Premere **STOP/RESET** per fermare o interrompere momentaneamente il cronometraggio. Premere **START/SPLIT** per farlo riprendere.
D. Premere e tenere premuto **SET/RECALL** per memorizzare l'allenamento, inclusi data, tempi di giro/intermedi e tempo totale. Saltare questo procedimento se non si desidera memorizzare l'allenamento.
E. Premere e tenere premuto **STOP/RESET** per ripristinare il cronografo e cronometrare un altro allenamento.
CONSIGLIO: il cronografo continua a scorrere quando si esce dalla modalità. Quando si memorizza un allenamento, il display mostra la memoria libera disponibile oppure la scritta MEMORY FULL (memoria esaurita). Se non c'è abbastanza memoria per registrare l'intero allenamento, verrano memorizzati solo il tempo totale e i giri più vecchi.

Come richiamare gli allenamenti
A. Premere **SET/RECALL** per entrare in modalità di richiamo. La data dell'ultimo allenamento lampeggia.
B. Premere **+/–** per scegliere l'allenamento da esaminare. Gli allenamenti vengono memorizzati in base alla loro data. Nella stessa data possono essere memorizzati svariati allenamenti.
C. Premere **NEXT** per visualizzare i dettagli sull'allenamento.
D. Premere **START/SPLIT** per esaminare i tempi di giro/intermedi di giri successivi, il giro MIGLIORE (BEST) e la MEDIA (AVG) dei giri.
E. Per esaminare altri allenamenti, premere **NEXT** finché non lampeggia la data che interessa, e poi seguire i procedimenti B-D.
F. Premere **DONE** per ritornare al cronografo.
CONSIGLIO: per visualizzare i tempi di giro/intermedi dell'attuale allenamento, mentre sta scorrendo il cronografo premere **SET/RECALL** e **START/SPLIT** per passare in rassegna i tempi di giro/intermedi, il giro MIGLIORE (BEST) e il giro MEDIO (AVG). Non viene mostrato il giro attuale. Mentre il cronografo sta scorrendo, non possono essere visualizzati altri allenamenti.

Come cancellare gli allenamenti
A. Con il cronografo fermo, premere e tenere premuto **STOP/RESET**. Appare la scritta HOLD TO CLR WORKOUT (tenere premuto per cancellare l'allenamento). Quando suona il segnale di avviso, viene cancellato dalla memoria l'ultimo allenamento memorizzato.
B. Per cancellare tutti gli allenamenti, continuare a tenere premuto **STOP/RESET**. Appare la scritta HOLD TO CLR ALL (tenere premuto per cancellare tutto). Suona un segnale di avviso ad indicare che tutti gli allenamenti memorizzati sono stati cancellati. Appare la scritta MEMORY FREE (memoria libera).

Come cambiare il formato della visualizzazione
Per cambiare quello che appare nella prima e nella seconda riga del display.
A. Premere e tenere premuto **SET/RECALL** (Cronografo in corso o ripristinato).
B. Se non ci sono allenamenti memorizzati, il display mostra FORMAT/SET. Se ci sono allenamenti memorizzati, viene visualizzato l'ultimo di essi. Premere **NEXT** finché non appare il display del formato (FORMAT).
C. Premere **+/–** per selezionare LAP/SPL (giro/intermedio), SPL/LAP (intermedio/giro) o RUN/TOTAL (esecuzione/totale).
D. Premere **DONE** per uscire.

Come visualizzare Tempo di esecuzione/Tempo trascorso
Determinare la durata totale di un esercizio.
A. Seguire i procedimenti di cui sopra per selezionare il formato Run Total (Totale esecuzione).
B. Premere **START/SPLIT** per avviare il cronografo. Premere **SPLIT/RESET** per interromperlo momentaneamente. Il cronografo mostrerà il tempo trascorso fino alla pressione del pulsante. Il display inferiore continuerà a scorrere, mostrando il tempo trascorso totale dal momento dell'avvio del cronografo.
C. Premere **START/SPLIT** per riprendere il cronometraggio dell'attività.
D. Ripetere per registrare il Tempo di esecuzione (ovvero il tempo totale dell'esercizio) e il tempo trascorso.
E. Premere **STOP/RESET** per interrompere il cronometraggio. Premere e tenere premuto **STOP/RESET** per azzerare il cronografo, oppure premere e tenere premuto **SET/RECALL** per memorizzare l'allenamento (tempo di esecuzione).
CONSIGLIO: il cronometro del tempo trascorso continua a scorrere finché non viene azzerato il cronografo. Il tempo trascorso non viene memorizzato. Viene memorizzato solo il tempo totale dell'esercizio. Se si registrano i tempi di giro/intermedi in modalità TOTAL RUN (tempo di esecuzione totale), il display passa alla visualizzazione del tempo di giro/intermedio.

TIMER — COME REGISTRARE I PROPRI TEMPI DI GIRO/INTERMEDI

Il timer conta il tempo alla rovescia a partire da un periodo specifico impostato dall'utente.
A. Per usare il Timer, premere ripetutamente **MODE** finché non appare sul display la parola TIMER.
B. Per impostare il Timer, premere **SET/RECALL**. Le cifre delle ORE lampeggiano. Premere **+/–** per modificare le cifre.
C. Premere ripetutamente **NEXT** per selezionare MINUTI, SECONDI, azione al termine del conto alla rovescia [STOP (ferma), REPEAT (ripeti) o avvia CHRONO (cronografo)]. Premere **+/–** per modificare i valori.
D. Premere **DONE** per uscire.
E. Premere **START/SPLIT** per avviare il Timer, **STOP/RESET** per fermarlo. Premere **START/SPLIT** per farlo riprendere.
F. Premere e tenere premuto **STOP/RESET** per ripristinare il Timer. Premere e tenere premuto **STOP/RESET** per azzerare e impostare un nuovo periodo per il conto alla rovescia.
CONSIGLIO: il timer continua a scorrere quando si esce dalla modalità Timer. Il segnale acustico di avviso suona e l'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia quando il timer ha raggiunto lo zero. Nelle modalità del timer Repeat at End (ripeti al termine), appare sul display il numero delle ripetizioni. Il massimo numero di ripetizioni è 199. Nella modalità Chrono at End (avvia cronografo alla fine), il display dell'orologio passa alla modalità cronografo al termine del conto alla rovescia e avvia il cronografo. Per usare questa impostazione, il cronografo va azzerato.

TIMER A INTERVALLI (INTTMR)

L'orologio dispone di svariati timer che si susseguono in sequenza. Al termine di ogni conto alla rovescia, viene emesso un segnale acustico di avviso e il timer passa al successivo intervallo impostato diverso dallo zero.
A. Premere ripetutamente **MODE** finché non appare la scritta INTTMR.
B. Premere **SET/RECALL**. INT 1 lampeggia.
C. Premere **NEXT**, quindi seguire i procedimenti B-C nella sezione dedicata al Timer.
D. Ritornare a INT 1, premere **+/–** per impostare il Timer a intervalli 2. Ripetere per gli intervalli restanti.
E. Premere DONE per ritornare al Timer a intervalli.
CONSIGLIO: quando il primo conto alla rovescia è terminato, il timer possa al successivo intervallo diverso da zero che è stato impostato. Fra un intervallo e l'altro, l'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia e suona un segnale acustico.
CONSIGLIO: l'impostazione dell'azione alla fine (per es. Ripeti) si riferisce alla fine dell'intera sequenza degli intervalli.

SVEGLIA— PER NON MANCARE MAI AD UN APPUNTAMENTO O AD UN EVENTO

Come impostare sveglie multiple. Se qualsiasi sveglia è attiva, ⏰ appare nel display dell'ora
A. Premere ripetutamente **MODE** finché non appare la scritta ALARM (sveglia), seguita da ALM1 (sveglia 1). Premere **STOP/RESET** per selezionare la sveglia da impostare.
B. Premere **SET/RECALL** per impostare la sveglia. Le cifre delle ORE lampeggiano. Premere **+/–** per modificare le ORE.
C. Premere **NEXT** e **+/–** per impostare i MINUTI, AM o PM (se il display dell'ora principale è in formato da 12 ore), sveglia giornaliera, per giorni feriali o per i fine settimana, oppure la sveglia per un determinato giorno della settimana (sveglia settimanale).
D. Premere **DONE** per uscire.
E. Premere **+/–** per impostare una sveglia diversa. Impostare come indicato sopra.
F. In modalità di sveglia (Alarm), premere **START/SPLIT** per ABILITARE o DISABILITARE (ON/OFF) la sveglia.
CONSIGLIO: le sveglie si riferiscono all'ora del fuso orario selezionato indicata sul display dell'orologio. La sveglia di backup suona dopo 5 minuti se non viene premuto alcun pulsante dopo la prima sveglia. Se si disabilita qualsiasi sveglia o sveglia di backup, quest'azione non ha effetto sulle altre sveglie.

ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO® CON FUNZIONE NIGHT-MODE® — PER VEDERE SEMPRE AL BUIO

- Illuminazione del quadrante **INDIGLO®**: premere il pulsante di illuminazione del quadrante INDIGLO® per attivare la luce. La tecnologia elettroluminescente usata nell'illuminazione INDIGLO illumina il quadrante di notte e in condizioni di scarsa illuminazione.
- NIGHT-MODE®: premere e tenere premuto il pulsante di illuminazione del quadrante **INDIGLO®** per tre secondi (si sentirà un segnale acustico) per attivare o disattivare la funzione NIGHT-MODE®. Quando la funzione NIGHT-MODE® è attivata, per accendere INDIGLO® basta premere un pulsante qualsiasi.

CONSIGLIO: l'illuminazione del quadrante INDIGLO® si accende per tre secondi. La funzione NIGHT-MODE® si disattiva automaticamente dopo otto ore.

BATTERIA

La Timex raccomanda caldamente di portare l'orologio da un dettagliante o un gioielliere per far cambiare la batteria. Se pertinente, premere il pulsante di ripristino quando si sostituisce la batteria. Il tipo di batteria necessario è indicato sul retro della cassa. Le stime sulla durata della batteria si basano su determinati presupposti relativi all'uso; la durata della batteria varia a seconda dell'uso effettivo dell'orologio.

NON SMALTIRE LE BATTERIE INCENDIANDOLE. NON RICARICARLE. TENERE LE BATTERIE SCIOLTE LONTANO DAI BAMBINI.

WIR DANKEN FÜR DEN KAUF IHRER TIMEX® UHR.

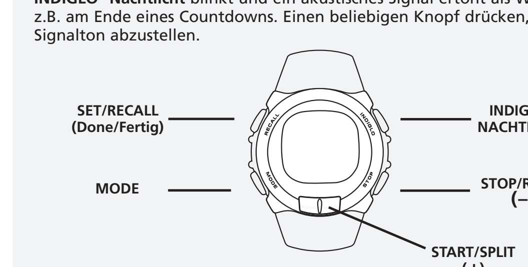
Bitte, lesen Sie die Anleitungen genau durch und bewahren Sie sie auf. Ihre Uhr besitzt eventuell nicht alle hier aufgeführten Funktionen.

FUNKTIONEN

- **Uhrzeit und Datum:** 12/24 Stunden digitales Zeitformat • Tag-Monat oder Monat-Tag Datumsformat • 2 Zeitzonen • Stundenton: (ein/aus) • Button Beep (Knopfdrucksignal): (ein/aus)
- **Chronograph (Stoppuhr):** Rundenzähler • Speichert Workouts nach Datum • Ruft Runden-/Zwischenzeiten ab • Ruft Workouts, Runden/Zwischenzeit, beste und Durchschnittsrundenzeit ab • Zeichnet abgelaufene Gesamtzeit auf
- **Timer Countdown Signal am Ende** • Zum Abstellen des Signaltons, beliebigen Knopf drücken
- **Intervall-Timer**
- **Fünf Weckfuntionen:** Einstellungen für täglich, wöchentlich oder Wochenende • Weck-Backup
- **INDIGLO® Nachtlicht:** Beleuchtet Zifferblatt • Blinkt, wenn akustisches Signal ertönt

SO FUNKTIONIERT IHRE UHR

Funktionen wählen: wiederholt **MODE** drücken, um zu Zeit, Stoppuhr (CHRONO), TIMER, Intervall-Timer (INTTMR) und Wecker (ALARM) zu gelangen. In jedem Modus **MODE** drücken, um Zeit einzusehen. Symbole erscheinen, um anzuzeigen, welche Funktionen aktiviert sind.
In jedem Modus **SET/RECALL** drücken, um Einstellung zu beginnen. Knopffunktionen verändern sich, wenn Sie die Uhr stellen. Auf dem Zifferblatt sind die neuen Funktionen sichtbar. **SET/RECALL** (Done) drücken, um Modus zu verlassen und zum aktivierten Modus zurückzukehren.
Drücken des **INDIGLO® Nachtlicht**-Knopfes beleuchtet das Zifferblatt. Leichtes Schütteln der Uhr im NIGHT-MODE® Modus aktiviert die Beleuchtung des Zifferblattes für 3-4 Sekunden
INDIGLO® Nachtlicht blinkt und ein akustisches Signal ertönt als Warnung, z.B. am Ende eines Countdowns. Einen beliebigen Knopf drücken, um Signalton abzustellen.



Objekte erscheinen in ( ) nur während der Einstellung.
TIPP: + oder – halten für beschleunigten Durchlauf der Werte.

UHRZEIT/DATUM

A. **SET/RECALL** drücken und halten für Zeit- und Datumsanzeige. + / – drücken, um ZEITZONE 1 oder 2 zu wählen.
B. **NEXT** drücken, um STUNDEN zu wählen, dann +/–, um zu ändern. Nochmals **NEXT** drücken, um MINUTEN zu wählen, dann +/–, um zu ändern. Ebenso verfahren zum Wählen und Ändern der folgenden Einstellungen: SEKUNDEN, WOCHENTAG, MONAT, DATUM, ZEIT-Format (12 oder 24 Stunden), DATUMsformat (Tag-Monat oder Monat-Tag), STUNDENTON (ein/aus) und BUTTON BEEP (ein/aus).
C. Wiederholt + / – drücken, um Werte zu ändern. Das Drücken von + / – stellt die SEKUNDEN zurück auf Null. Für AM oder PM die STUNDEN-Ziffern 12 Stunden durchlaufen lassen (12-Stundenformat).
D. Nachdem erste Zeitzone eingestellt ist, wiederholt **NEXT** drücken, bis Time Set 1 (Zeiteinstellung 1) erscheint. Um von Zeitzone 1 zu 2 zu ändern, +/– drücken. Vorgang wiederholen, um Zeit für diese Zone einzustellen.
E. Jederzeit **DONE** drücken, um Einstellung zu beenden.
TIPP: Im Tageszeitmodus können andere Zeitzonen angesehen werden: **START/ SPLIT** drücken und halten. Knopf gedrückt halten, um Anzeige auf zweite Zeitzone zu ändern.

STOPPUHR (CHRONO) — ZÄHLT UND SPEICHERT RUNDEN/ZWISCHENZEITEN (LAPS/SPLITS)

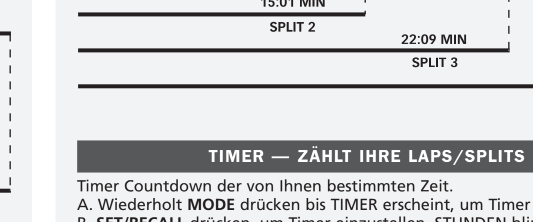
Anzeige zeigt Minuten, Sekunden und Hundertstel bis zur Dauer von einer Stunde; dann Stunden, Minuten und Sekunden.
A. Wiederholt **MODE** drücken, bis CHRONO erscheint. **START/SPLIT** drücken, um Stoppuhr zu starten.
B. Nochmals **START/SPLIT** drücken, um Lap/Split-Zeit zu messen. Anzeige zeigt Lap/Split für 10 Sekunden und kehrt danach zum Chrono-Modus zurück.
TIPP: **MODE** drücken, um Anzeige auszuschalten und laufende Chrono-Messung zu sehen.
C. **STOP/RESET** drücken, um Zeitmessung zu beenden oder zu pausieren. Weiter mit **START/SPLIT**.
D. **SET/RECALL** drücken und halten, um Workout zu speichern, inkl. Datum, Lap/Split-Zeiten und Gesamtzeit. Diesen Schritt überspringen, wenn Workout nicht gespeichert werden soll.
E. **STOP/RESET** drücken und halten, um Chrono zurückzustellen und einen neuen Workout zu messen.
TIPP: Stoppuhr läuft weiter, auch wenn Modus verlassen wird. Wird ein Workout gespeichert, erscheint die Speicherkapazität oder MEMORY FULL (Speicher voll) auf der Anzeige. Gibt es nicht genügend Platz für den ganzen Workout, werden nur die Gesamtzeit und die Zeit der ersten Runden gespeichert.

Workouts wieder abrufen:
A. **SET/RECALL** drücken für Abrufmodus. Datum des letzten Workouts blinkt.
B. +/– drücken, um einen Workout zu wählen. Workouts werden nach Datum gespeichert. Es können mehrere Workouts unter demselben Datum gespeichert werden.
C. **NEXT** drücken für nähere Einzelheiten zum Workout.
D. **START/SPLIT** drücken, um Lap/Split-Zeiten für aufeinanderfolgende Runden, beste (BEST) und durchschnittliche (AVG) Runden zu überprüfen.
E. Um andere Workouts zu überprüfen, **NEXT** drücken, bis Datum blinkt, dann weiter wie in B-D.
F. **DONE** drücken, um zum Chrono-Modus zurückzukehren.
TIPP: Um Lap/Split-Zeiten des gegenwärtigen Workouts zu prüfen, im Chrono-Modus **SET/RECALL** und **START/SPLIT** drücken, um durch Lap/Split-Zeiten, BEST und AVG Runden zu navigieren. Die derzeitige Runde wird nicht gezeigt. Wenn Chrono läuft, können keine anderen Workouts angesehen werden.

Workouts löschen
A. Im gestoppten Chrono-Modus **STOP/RESET** drücken und halten. HOLD TO CLR WORKOUT (halten, um Workout zu löschen) erscheint. Signalton zeigt an, dass der zuletzt gespeicherte Workout gelöscht wurde.
B. Um alle Workouts zu löschen, **STOP/RESET** gedrückt halten. HOLD TO CLR ALL (halten, um alles zu löschen) erscheint. Signalton zeigt an, dass alle gespeicherten Workouts gelöscht wurden. MEMORY FREE (Speicher frei) erscheint.

Anzeigeformat ändern
Format der ersten und zweiten Zeile der Anzeige ändern
A. **SET/RECALL** drücken und halten (Chrono läuft oder ist auf Null).
B. Sind keine Workouts gespeichert, erscheint FORMAT/SET in der Anzeige. Befinden sich Workouts im Speicher, erscheint der zuletzt gespeicherte in der Anzeige. **NEXT** drücken, bis FORMAT in der Anzeige erscheint.
C. +/– drücken, um LAP/SPL, SPL/LAP oder RUN/TOTAL zu wählen.
D. **DONE** drücken, um Vorgang zu beenden.

Laufzeit/Abgelaufene Zeit aufzeigen
Gesamtzeit einer Übung berechnen.
A. Für Lauf-Gesamtzeit (Run Total Format) den obigen Schritten folgen.
B. **START/SPLIT** drücken, um Stoppuhr zu starten. **STOP/RESET** drücken, um zu pausieren. Stoppuhr zeigt abgelaufene Zeit, bis ein Knopf gedrückt wird. Untere Anzeige läuft weiter und zeigt die abgelaufene Zeit seit Beginn der Zeitmessung.
C. **START/SPLIT** drücken, um Zeitmessung wieder aufzunehmen.
D. Wiederholen, um Zeit (Workout-Gesamtzeit) und abgelaufene Zeit aufzuzeichnen.
E. **STOP/RESET** drücken, um Zeitmessung zu beenden. **STOP/RESET** drücken und halten, um Stoppuhr zurückzustellen oder **SET/RECALL** drücken und halten, um Workout-Zeit (Laufzeit) zu speichern.
TIPP: Messung der abgelaufenen Zeit zählt weiter, bis die Stoppuhr zurückgestellt wird. Abgelaufene Zeit wird nicht gespeichert, sondern nur die Gesamtzeit eines Workouts. Werden Lap/Split-Zeiten im TOTAL RUN (Lauf-Gesamtzeit)-Modus gemessen, wechselt die Anzeige auf Lap/Split.



TIMER — ZÄHLT IHRE LAPS/SPLITS

Timer Countdown der von Ihnen bestimmten Zeit.
A. Wiederholt **MODE** drücken bis TIMER erscheint, um Timer zu aktivieren.
B. **SET/RECALL** drücken, um Timer einzustellen. STUNDEN blinken. + / – drücken, um Einstellung zu ändern.
C. Wiederholt **NEXT** drücken, um MINUTEN und SEKUNDEN einzustellen sowie Maßnahmen am Ende (STOP, WIEDERHOLEN oder CHRONO beginnen). + / – drücken, um Einstellung zu ändern.
D. **DONE** drücken, um Vorgang zu beenden.
E. **START/SPLIT** drücken, um mit Zeitmessung zu beginnen, **STOP/RESET**, um sie zu beenden. Weiter mit **START/SPLIT**.
F. **STOP/RESET** drücken und halten, um Timer zurückzustellen. **STOP/RESET** drücken und halten, um auf Null zu stellen und neue Countdown Zeit einzustellen.
TIPP: Zeitmessung läuft weiter, wenn Timer Modus verlassen wird. Signal ertönt und INDIGLO® Nachtlicht blinkt, wenn der Timer Null erreicht hat. Im Wiederholungsmodus (Repeat at End) erscheint die Anzahl der Wiederholungen in der Anzeige. Timer zählt bis zu 199 Wiederholungen. Im Chrono at End Modus wechselt die Anzeige am Ende eines Countdowns zur Stoppuhr und beginnt mit der Messung. Für diese Funktion muss die Stoppuhr auf Null zurückgestellt sein.

INTERVALL TIMER (INTTMR)

Die Uhr hat mehrere Timer, die nacheinander aktiviert werden können. Am Ende eines jeden Countdowns ertönt ein Signal und der Timer geht zum nächsten eingestellten Intervall.
A. Wiederholt **MODE** drücken, bis INTTMR erscheint.
B. **SET/RECALL** drücken. INT 1 blinkt.
C. **NEXT** drücken, dann weiter wie in B-C in der Timer-Beschreibung.
D. Zurück zu INT 1, +/– drücken, um Intervall-Timer 2 einzustellen. Wiederholen für die übrigen Intervalle.
E. **DONE** drücken, um zum Intervall-Timer-Modus zurückzukehren.
TIPP: Wenn erster Countdown beendet ist, geht der Timer weiter zum nächsten eingestellten Intervall. INDIGLO® Nachtlicht blinkt und ein Signal ertönt nach jedem Intervall.
TIPP: Maßnahmen am Ende (z.B. Wiederholen) betreffen die ganze Intervallserie.

ALARM (WECKER)— DAMIT SIE KEINEN TERMIN VERPASSEN

Mehrere Weckoptionen einstellen. Wenn der Wecker aktiviert ist, erscheint ⏰ in der Zeitanzeige
A. Wiederholt **MODE** drücken, bis ALARM (Wecker), dann ALM1 erscheint. **STOP/RESET** drücken, um Weckoption zu wählen.
B. **SET/RECALL** drücken, um Wecker einzustellen. STUNDEN blinken. + / – drücken, um Einstellung zu ändern.
C. **NEXT** und +/– drücken, um MINUTEN, AM oder PM einzustellen (wenn sich Hauptzeitanzeige im 12-Stundenformat befindet), TÄGLICH, WOCHENTAGS, WOCHENENDE, oder wöchentlichen Wecker (Wochentag).
D. **DONE** drücken, um Vorgang zu beenden.
E. +/– drücken für andere Weckoption. Wie oben verfahren.
F. Im Weckermodus **START/SPLIT** drücken, um Wecker EIN oder AUS zustellen.
TIPP: Weckeinstellungen gelten für die gewählte Zeitzone auf der Anzeige. Backup-Weckton wird nach 5 Minuten wiederholt, wenn kein Knopf gedrückt wird. Andere Weckeinstellungen werden nicht beeinflusst, wenn ein Wecker oder Backup ausgestellt werden.

INDIGLO® NACHTLICHT MIT NIGHT-MODE® FUNKTION — IM DUNKELN IMMER SICHTBAR

- INDIGLO® Nachtlicht: **INDIGLO®** Nachtlicht-Knopf drücken, um Beleuchtung zu aktivieren. Die für das INDIGLO® Nachtlicht verwendete Elektroleuchttechnik beleuchtet das gesamte Zifferblatt bei Nacht und Dunkelheit.
- NIGHT-MODE®: **INDIGLO®** Nachtlicht-Knopf drücken und für 3 Sekunden halten (Signal ertönt), um NIGHT-MODE® Funktion zu aktivieren oder deaktivieren. Ist die NIGHT-MODE® Funktion aktiviert, einen beliebigen Knopf für INDIGLO® drücken.

TIPP: INDIGLO® Nachtlicht leuchtet für drei Sekunden auf. Die NIGHT-MODE® Funktion wird nach acht Stunden automatisch deaktiviert.

BATTERIE

Timex empfiehlt dringend, die Batterie nur von einem Händler oder Juwelier auswechseln zu lassen. Nach Batterieaustausch ggf. den Reset-Knopf drücken. Auf der Rückseite des Gehäuses ist der Batterietyp angegeben. Die Lebensdauer der Batterie wird aufgrund bestimmter Durchschnittswerte geschätzt und ist abhängig vom tatsächlichen Gebrauch.

BATTERIE NICHT INS FEUER WERFEN. NICHT WIEDERAUFLADBAR. BATTERIEN VON KINDERN FERNHALTEN.

WIJ DANKEN U VOOR DE AANKOOP VAN UW TIMEX HORLOGE.

Lees deze instructies zorgvuldig en bewaar ze om ze later te kunnen raadplegen. Het is mogelijk dat het horloge niet alle functies heeft die hieronder worden beschreven.

FUNCTIES

- **Tijd en datum:** 12/24-urige digitale tijdsindeling • Datumindeling als dag-maand of maand-dag • 2 tijdzones • Uursignaal: (aan/uit) • Knopsignaal: (aan/uit)
- **Chronograaf:** Rondeteller • Trainingen per datum opslaan • Ronden-/tussentijden terugroepen • Trainingen terugroepen, inclusief ronde-/tussentijden, beste en gemiddelde rondetijd • Totale verstreken tijd bijhouden
- **Einde van aftellen door timer** • Druk op een willekeurige knop om de waarschuwingstoon te stoppen
- **Intervaltimers**
- **Vijf alarmen:** Instellingen voor dagelijks, wekelijks of weekend • Extra alarm
- **INDIGLO® nachtlicht:** Verlicht het display van het horloge • Knippert wanneer een waarschuwingstoon klinkt

HOE HET HORLOGE WERKT

Selecteer functies door herhaaldelijk op de knop **MODE** te drukken om de modi Tijd, Chronograaf (CHRONO), Timer (TIMER), Intervaltimer (INTTMR) en Alarm (ALARM) te doorlopen. Druk in om het even welke modus op de knop **MODE** om de tijdsweergave te bekijken. Er verschijnen symbolen op het display om aan te geven welke functies actief zijn.
Druk in elke modus op **SET/RECALL** (INSTELLEN/TERUGROEPEN) om met het instellen te beginnen. De knopfuncties veranderen terwijl het horloge wordt ingesteld. De wijzerplaat van het horloge geeft de nieuwe functies weer.
Druk op **SET/RECALL** (Done, Voltooid) om af te sluiten en naar de actieve modus terug te gaan.
Druk op de knop **INDIGLO® nachtlicht** om de wijzerplaat van het horloge te kunnen zien wanneer er weinig licht is. In de functie NIGHT-MODE® wordt het display 3-4 seconden verlicht als u het horloge schudt.
Het **INDIGLO® nachtlicht** knippert en u hoort een melodietje wanneer er een waarschuwing is, zoals aan het einde van het aftellen. Druk op om het even welke knop om de waarschuwingstoon te stoppen.

Items tussen haakjes verschijnen alleen tijdens het instellen op het display
TIP: Houd + of – ingedrukt om de waarden snel te veranderen.

TIJD/DATUM

A. Houd **SET/RECALL** ingedrukt om de tijd- en datumweergave in te stellen. Druk op + of – om TIJDZONE 1 of 2 te selecteren.
B. Druk op **NEXT** (Volgende) om de UREN te selecteren en dan op +/– om ze te veranderen. Druk nogmaals op **NEXT** om de MINUTEN te selecteren en op +/– om ze te veranderen. Ga hiermee door om SECONDEN, DAG VAN DE WEEK, MAAND, DATUM, TIJDSINDELING (12-urig of 24-urig), DATUMINDELING (dag-maand of maand-dag), UURSIGNAAL (aan/uit) en KNOPSIGNAAL (aan/uit) te selecteren en te veranderen.
C. Druk herhaaldelijk op +/– om de waarden te veranderen. Druk op +/– om de SECONDEN op nul in te stellen.
Doorloop 12 uur met de UREN-cijfers om AM of PM te selecteren (12-urige weergave-indeling).
D. Blijf, nadat u de eerste tijdzone hebt ingesteld, op **NEXT** drukken totdat Time Set 1 verschijnt. Verander Time Set 1 in 2 door op +/– te drukken. Herhaal het bovenstaande om de tijd voor die zone in te stellen.
E. Druk op elk gewenst moment op **DONE** (Voltooid) om het instellen te beëindigen.
TIP: Als u in de tijdmodus een andere tijdzone wilt bekijken, houdt u **START/ SPLIT** ingedrukt. Houd de knop ingedrukt om de tweede tijdzone op het display weer te geven.

CHRONOGRAAF (CHRONO) — RONDE-/TUSSENTIJDEN TELLEN EN OPSLAAN

Op het display staan minuten, seconden en honderdsten tot maximaal één uur; dan uren, minuten, seconden.
A. Druk herhaaldelijk op **MODE** totdat CHRONO verschijnt. Druk op **START/SPLIT** om de chronograaf te starten.
B. Druk nogmaals op **START/SPLIT** om een ronde-/tussentijd op te nemen. Op het display staan gedurende 10 seconden de ronde- en tussentijd en dan gaat het dsiplay terug naar de lopende chronograaf.
TIP: Druk op de knop **MODE** om het display vrij te geven en de lopende chronograaf te zien.
C. Druk op **STOP/RESET** om de tijdopname te stoppen of te pauzeren. Druk op **START/SPLIT** om te hervatten.
D. Houd **SET/RECALL** ingedrukt om de training, inclusief datum, ronde-/tussentijden en totale tijd, op te slaan. Sla deze stap over als u de training niet wilt opslaan.
E. Houd **STOP/RESET** ingedrukt om de chronograaf terug te stellen en de tijd van een andere training op te nemen.
TIP: De chronograaf blijft lopen wanneer u de modus afsluit. Wanneer u een training opslaat, geeft het display het beschikbare geheugen of MEMORY FULL (GEHEUGEN VOL) weer. Als er niet genoeg geheugen is voor de hele training, worden alleen de totale tijd en de oudste ronden opgeslagen.

Trainingen terugroepen:
A. Druk op **SET/RECALL** om naar de terugroepmodus te gaan. De datum van de laatste training knippert.
B. Druk op +/– om de training te kiezen die u wilt bekijken. Trainingen opgeslagen op datum. Meerdere trainingen kunnen op dezelfde datum worden opgeslagen.
C. Druk op **NEXT** om de details van de training te bekijken.
D. Druk op **START/SPLIT** om de ronde-/tussentijden van opeenvolgende ronden, BEST (beste) ronde en AVG (gemiddelde) ronde te bekijken.
E. Om andere trainingen te bekijken, drukt u op **NEXT** totdat de datum knippert, waarna u stap B-D volgt.
F. Druk op **DONE** om naar Chrono terug te gaan.
TIP: Om ronde-/tussentijden van de huidige training te bekijken, drukt u, terwijl de chronograaf loopt, op **SET/RECALL** en **START/SPLIT** om de ronde-/tussentijden, BEST (beste) ronde, AVG (gemiddelde) ronde te doorlopen. De huidige ronde wordt niet weergegeven. U kunt geen andere trainingen bekijken terwijl de chronograaf loopt.

Trainingen wissen
A. Houd, terwijl de chronograaf stilstaat, **STOP/RESET** ingedrukt. HOLD TO CLR WORKOUT (INGEDRUKT HOUDEN OM TRAINING TE WISSEN) verschijnt. Wanneer de waarschuwingstoon klinkt, wordt de laatst opgeslagen training uit het geheugen gewist.
B. Houd **STOP/RESET** ingedrukt om alle trainingen te wissen. HOLD TO CLR ALL (INGEDRUKT HOUDEN OM ALLES TE WISSEN) verschijnt. De waarschuwingstoon klinkt om aan te geven dat alle opgeslagen trainingen werden gewist. MEMORY FREE (GEHEUGEN BESCHIKBAAR) verschijnt.

Weergave-indeling veranderen
Veranderen wat er op de eerste en tweede regel van het display verschijnt.
A. Houd **SET/RECALL** ingedrukt (de chronograaf loopt of is teruggesteld).
B. Als er geen trainingen zijn opgeslagen, staat FORMAT/SET (INDELING/INSTELLEN) op het display. Als er wel trainingen zijn opgeslagen, wordt de laatste training weergegeven. Druk op **NEXT** totdat FORMAT op het display verschijnt.
C. Druk op +/– om LAP/SPL (RONDE-/TUSSENTIJD), SPL/LAP (TUSSEN-/RONDETIJD) of RUN/TOTAL (LOOPTIJD/TOTAAL) te selecteren.
D. Druk op **DONE** om af te sluiten.

Looptijd/verstreken tijd weergeven
De totale tijd van een training bepalen.
A. Volg de bovenstaande stappen om de indeling Run Total (totale looptijd) te selecteren.
B. Druk op **START/SPLIT** om de chronograaf te starten. Druk op **STOP/RESET** om te pauzeren. De chronograaf geeft de tijd aan die verstreken is totdat op de knop werd gedrukt. Het onderste deel van het display blijft lopen en geeft de totale verstreken tijd aan sinds de chronograaf werd gestart.
C. Druk op **START/SPLIT** om de tijdopname van de activiteit te hervatten.
D. Herhaal dit om de looptijd (totale trainingstijd) en verstreken tijd te registreren.
E. Druk op **STOP/RESET** om het opnemen van de tijd te stoppen. Houd **STOP/RESET** ingedrukt om de chronograaf terug te stellen of houd **SET/RECALL** ingedrukt om de training (looptijd) op te slaan.
TIP: Het tellen van de verstreken tijd blijft doorgaan totdat de chronograaf wordt teruggesteld. De verstreken tijd wordt niet in het geheugen opgeslagen. Alleen de totale trainingstijd wordt opgeslagen. Als u ronde-/tussentijden in de modus TOTAL RUN (Totale looptijd) opneemt, verandert het display in Lap/Split (Ronde-/tussentijd).

TIMER — UW RONDE-/TUSSENTIJDEN BIJHOUDEN

De timer telt af vanaf een specifieke tijd die u instelt.
A. Om de timer te gebruiken, drukt u herhaaldelijk op **MODE** totdat TIMER in het display verschijnt.
B. Om de timer in te stellen, drukt u op **SET/RECALL**. De UREN-cijfers knipperen. Druk op +/– om de cijfers te veranderen.
C. Druk herhaaldelijk op **NEXT** om MINUTEN, SECONDEN, handeling aan het einde (STOP, HERHAAL of start CHRONO) te selecteren. Druk op +/– om de waarden te veranderen.
D. Druk op **DONE** om af te sluiten.
E. Druk op **START/SPLIT** om de timer te starten of op **STOP/RESET** om hem te stoppen. Druk op **START/SPLIT** om te hervatten.
F. Houd **STOP/RESET** ingedrukt om de timer terug te stellen. Houd **STOP/RESET** ingedrukt om op nul te stellen en een nieuwe afteltijd in te stellen.
TIP: De timer blijft lopen wanneer u de modus Timer afsluit. Er klinkt een waarschuwingstoon en het INDIGLO® nachtlicht knippert wanneer de timer op nul staat. In de timermodus Repeat at End (aan het einde herhalen) verschijnt het aantal herhalingen op het display. Het maximumaantal herhalingen is 199. In Chrono at End (chronograaf aan het einde) gaat het display van het horloge na het aftellen over op de modus Chrono en begint Chrono. Om deze instelling te kunnen gebruiken, moet Chrono op nul teruggesteld worden.

INTERVALTIMER (INTTMR)

Het horloge heeft meerdere timers die elkaar opvolgen. Aan het einde van elke aftelling klinkt een waarschuwingstoon en gaat de timer naar het volgende niet op nul ingestelde interval.
A. Druk herhaaldelijk op **MODE** totdat INTTMR verschijnt.
B. Druk op **SET/RECALL**. INT 1 knippert.
C. Druk op **NEXT** en volg dan stap B-C in het gedeelte Timer.
D. Ga terug naar INT 1, druk op +/– om intervaltimer 2 in te stellen. Herhaal dit voor de overige intervallen.
E. Druk op **DONE** om naar de intervaltimer terug te gaan.
TIP: Wanneer de eerste aftelling voltooid is, gaat de timer naar het volgende niet op nul ingestelde interval. Het INDIGLO® nachtlicht knippert en na elk interval klinkt een toon.
TIP: De instelling van Action at End (handeling aan het einde) (bv. Repeat, Herhalen) geldt voor de hele reeks intervallen.

ALARM — NOOIT EEN AFSPRAAK OF GEBEURTENIS MISSEN

Meerdere alarmen instellen. Als een alarm actief is, verschijnt ⏰ in de tijdsweergave
A. Druk herhaaldelijk op **MODE** totdat ALARM verschijnt, gevolgd door ALM1. Druk op **STOP/RESET** om het in te stellen alarm te selecteren.
B. Druk op **SET/RECALL** om het alarm in te stellen. De UREN-cijfers knipperen. Druk op +/– om de UREN te veranderen.
C. Druk op **NEXT** en +/– om MINUTEN, AM of PM (als de primaire tijdsweergave in 12-urige indeling is), DAILY (DAGELIJKS), WKDAYS (WEEKDAGEN), WKENDS (WEEKENDS) of de dag van de week (wekelijks alarm) in te stellen.
D. Druk op **DONE** om af te sluiten.
E. Druk op +/– om een ander alarm in te stellen. Stel het in zoals hierboven.
F. Druk in de modus Alarm op **START/SPLIT** om het alarm AAN of UIT te zetten.
TIP: De alarmen zijn van toepassing op de geselecteerde tijdzone van het horlogedisplay. Er klinkt na 5 minuten een tweede alarm als er niet op een knop wordt gedrukt. Het uitzetten van een alarm of tweede alarm heeft geen invloed op andere alarmen.

INDIGLO® NACHTLICHT MET DE FUNCTIE NIGHT-MODE® — ALTIJD IN HET DONKER ZIEN

- INDIGLO® nachtlicht: Druk op de knop van het **INDIGLO®** nachtlicht om het licht in te schakelen. De in het INDIGLO® nachtlicht gebruikte, elektroluminescentietechnologie verlicht de wijzerplaat van het horloge 's nachts en wanneer er weinig licht is.
- NIGHT-MODE®: Houd de knop van het **INDIGLO®** nachtlicht drie seconden lang ingedrukt (er klinkt een toon) om de functie NIGHT-MODE® te activeren of te deactiveren. Wanneer de functie NIGHT-MODE® geactiveerd is, kunt u op een willekeurige knop drukken om INDIGLO® aan te zetten.

TIP: Het INDIGLO® nachtlicht gaat drie seconden lang aan. De functie NIGHT-MODE® wordt na acht uur automatisch gedeactiveerd.

BATTERIJ

Timex raadt ten sterkste aan om de batterij door een winkelier of juwelier te laten vervangen. Druk, indien van toepassing, op de terugstelknop wanneer u de batterij vervangt. Het type batterij vindt u aan de achterkant van de behuizing. De geschatte levensduur van de batterij is op bepaalde veronderstellingen met betrekking tot het gebruik gebaseerd; de levensduur van de batterij varieert al naargelang het werkelijke gebruik.

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

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY

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

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

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

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

To obtain warranty service, please return your watch to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the watch was purchased, together with a completed original Watch Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Watch Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your watch to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US$ 8.00 check or money order in the U.S.; a CAN$7.00 cheque or money order in Canada; and a UK£2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling. NEVER INCLUDE A SPECIAL WATCHBAND OR ANY OTHER ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-448-4639 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 020 8687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany/Austria, call +43 662 88921 30. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada, the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, pre-addressed Watch Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO and NIGHT-MODE are trademarks of Timex Group B.V. and it's subsidiaries.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX

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

Timex se réserve le droit de réparer votre montre en y installant des composants neufs ou révisés, ou bien de la remplacer par un modèle identique ou similaire. **IMPORTANT — CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU L'ENDOMMAGEMENT DE VOTRE MONTRE :**

1) après l'expiration de la période de garantie ;
2) si la montre n'a pas été achetée initialement chez un revendeur Timex agréé ;
3) résultant de travaux de réparation non effectués par Timex ;
4) s'il s'agit d'un accident, falsification ou abus ;
5) s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS PRÉVUS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER. TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains états ou provinces n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Les modalités de la présente garantie vous donnent des droits légaux précis et vous pouvez également vous prévaloir d'autres droits qui varient d'un état ou d'une province à l'autre.

Pour obtenir le service garanti, retourner la montre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où il a été acheté. Inclure un coupon de réparation original dûment rempli ou, aux É.-U. et au Canada, le coupon original ou une déclaration écrite comprenant votre nom, adresse, numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre montre pour couvrir les frais de poste et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8,00 $ É.U. aux États-Unis, de 7,00 $ CAN au Canada et de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais de poste et de manutention. N'INCLUEZ JAMAIS DANS VOTRE ENVOI UN BRACELET SPÉCIAL OU AUTRE ARTICLE AYANT UNE VALEUR SENTIMENTALE.

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-448-4639 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composer le 1-800-263-0981. Au Brésil, composer le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composer le 01-800-01-060-00. En Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composer le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au R.U., composer le 44 020 8687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne/Autriche, composer le +43 662 88921 30. Au Moyen-Orient et en Afrique, composer le 971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributer Timex pour des renseignements sur la garantie. Au Canada, aux É.-U. et en certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour vous faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO et NIGHT-MODE sont des marques déposées par Timex Group B.V.et ses filiales.

GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

Timex Group USA, Inc. garantiza su reloj TIMEX® contra defectos de fabricación por un período de UN A—O a partir de la fecha de compra original. Timex y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta Garantía Internacional.

Cabe aclarar que Timex tiene la libertad de optar por reparar el reloj con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados, y también podría optar por reemplazarlo por un modelo idéntico o similar. **IMPORTANTE — OBSERVE POR FAVOR QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DA—OS A SU RELOJ:**

1) después de vencido el plazo de la garantía;
2) si el reloj inicialmente no se compró a un distribuidor autorizado de Timex;
3) si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
4) si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
5) por cristal, correa o pulsera, caja, accesorios o pila. Timex podría cobrar por el cambio de cualquiera de estas partes.

ESTA GARANTÍA SE OFRECE EN FORMA EXCLUSIVA Y EN LUGAR DE CUALQUIER OTRA GARANTÍA, SEA EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSIVE TODA GARANTÍA IMPLÍCITA PARA FINES COMERCIALES O DE ADECUACIÓN A FINES PARTICULARES. TIMEX NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR PERJUICIOS DIRECTOS, INDIRECTOS NI ESPECIALES. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de perjuicios, por lo cual las limitaciones mencionadas anteriormente podrían no aplicarse en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero usted también podría tener otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, devolver el reloj a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista adonde se compró el reloj, adjuntando el Cupón de Reparación que originalmente viene con el mismo. En EUA y Canadá se puede adjuntar el original del Cupón de Reparación del Reloj o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Para cubrir el costo de envío, adjunte el siguiente importe (este importe no es para el pago de la reparación): En EUA, un cheque o giro por valor de US $ 8,00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque certificado o giro por valor de CAN $7,00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque certificado o giro por valor de UK £ 2,50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío. NUNCA INCLUYA CON EL RELOJ UNA MALLA O BANDA ESPECIAL NI NINGÚN OTRO ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL.

En EUA, por favor llame al 1-800-448-4639 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llamar al número 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, Países del Caribe, Bermuda y Bahamas, al (501) 370-5775 (EUA). En Asia, al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44 020 8687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. Para Alemania/Austria: +43 662 88921 30. En Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras áreas, consulte al vendedor local de Timex o al distribuidor de Timex sobre la garantía. En Canadá, EUA y en otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrían proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo previamente pagado para que envíe el reloj a reparación.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO y NIGHT-MODE son marcas registradas de Timex Group B.V. y sus afiliados.

GARANTIA INTERNACIONAL DA TIMEX

O seu relógio TIMEX® está garantido contra defeitos de fabrico pela Timex Group USA, Inc. por um período de UM ANO a contar da data da compra original. A Timex e as suas filiais em todo o mundo honrarão esta Garantia Internacional.

É favor notar que a Timex pode, à sua escolha, reparar o seu relógio instalando componentes novos ou completamente recondicionados e inspeccionados ou substituí-lo por um modelo idêntico ou semelhante. **IMPORTANTE — NOTE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS NO RELÓGIO:**

1) depois do período de garantia ter expirado;
2) se o relógio não tiver sido originalmente comprado num revendedor autorizado da TIMEX;
3) resultantes de serviços de reparação não efectuados pela Timex;
4) resultantes de acidentes, modificações ilícitas do relógio ou manipulação abusiva do mesmo; e
5) nem cobre danos na lente ou cristal, correia ou bracelete, caixa do relógio, acessórios ou pilha. A Timex poderá cobrar pela substituição de qualquer uma destas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM QUAISQUER OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUINDO QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR. A TIMEX NÃO SERÁ RESPONSÁVEL POR QUAISQUER DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU DE CONSEQUÊNCIA. Alguns países ou estados não permitem limitações de garantias implícitas e não permitem quaisquer exclusões ou limitações sobre os danos, por isso estas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia confere-lhe direitos legais específicos e poderá ter outros direitos que variam de um país ou de um estado para o outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o seu relógio à Timex, a uma das suas filiais ou ao revendedor autorizado da Timex onde o relógio foi comprado, juntamente com o Cupão de Reparação do Relógio original, devidamente preenchido ou, apenas nos Estados Unidos e no Canadá, o Cupão de Reparação do Relógio original devidamente preenchido ou uma declaração escrita identificando o seu nome, morada, número de telefone e data e local da compra. Junte ao seu relógio o seguinte pagamento para despesas de envio (não se trata de despesas de reparação do relógio): nos Estados Unidos, um cheque ou vale postal de US$8,00; no Canadá, um cheque ou vale postal de CAN$7,00; e no Reino Unido, um cheque ou vale postal de UK£2,50. Nos outros países, a Timex cobrar-lhe-á as despesas de porte e envio. NUNCA INCLUA NA ENCOMENDA QUALQUER ITEM ESPECIAL, TAL COMO UMA BRACELETE OU OUTRO ARTIGO DE VALOR PESSOAL.

Nos Estados Unidos, telefone para 1-800-448-4639 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, telefone para 1-800-263-0981. No Brasil, telefone para +55 (11) 5572 9733. No México, telefone para 01-800-01-060-00. Na América Central, nas Caraíbas, nas Bermudas e nas Bahamas, telefone para (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, telefone para 852-2815-0091. No Reino Unido, telefone para 44 020 8687 9620. Em Portugal, telefone para 351 212 946 017. Na França, telefone para 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha/Áustria, telefone para +43 662 88921 30. No Médio Oriente e na África, telefone para 971-4-310850. Noutras áreas, por favor contacte o seu revendedor autorizado da Timex local ou o distribuidor Timex para obter mais informações sobre a garantia. No Canadá, EUA e outros locais específicos, para sua comodidade na obtenção dos serviços de assistência da fábrica, os revendedores autorizados da Timex participantes poderão fornecer-lhe um Postal para Reparação do Relógio pré-endereçado e com porte pago.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO e NIGHT-MODE são marcas comerciais registadas da Timex Group B.V. e das suas subsidiárias.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX

L'orologio TIMEX® è garantito contro difetti di produzione dalla Timex Group USA, Inc. per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che la Timex potrà, a sua discrezione, riparare l'orologio installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile. **IMPORTANTE — SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI ALL'OROLOGIO**:

1) dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2) se l'orologio non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante autorizzato Timex;
3) causati da servizi di riparazione non eseguiti da Timex;
4) causati da incidenti, manomissione o abuso; e
5) a lenti o cristallo, cinturino in pelle o a catena, cassa dell'orologio, periferiche o batteria. La Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA ED I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIABILITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE. LA TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEQUENZIALE. Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni o limitazioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertenere al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire l'orologio alla Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato l'orologio, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli U.S.A. e nel Canada, insieme al Buono di riparazione compilato o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con l'orologio al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US$ 8,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN$ 7,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 2,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE UN CINTURINO SPECIALE O QUALSIASI ALTRO ARTICOLO DI VALORE PERSONALE.

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-448-4639 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare lo +55 (11) 5572 9733. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le Isole Bermuda e le Isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 020 8687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 33 3 81 63 42 00. Per Germania/Austria, chiamare il +43 662 88921 30. Per il Medio Oriente e l'Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia. In Canada, negli Stati Uniti ed in certe altre località, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornire al cliente una busta di spedizione preindirizzata e preaffrancata per la riparazione dell'orologio, per facilitare al cliente l'ottenimento del servizio in fabbrica.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO e NIGHT-MODE sono marchi commerciali del Timex Group B.V. e delle sue sussidiarie.

TIMEX INTERNATIONALE GARANTIE

Für Ihre TIMEX®-Uhr übernimmt die Timex Group USA, Inc. eine Garantie auf Herstellungsmängel für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum. Timex und ihre Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen die Uhr durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann. **WICHTIG — BITTE BEACHTEN SIE, DASS SICH DIESE GARANTIE NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRER UHR BEZIEHT:**

1) wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;
2) wenn das Produkt ursprünglich nicht von einem autorisierten TIMEX-Händler gekauft wurde;
3) wenn Reparaturen nicht von TIMEX durchgeführt wurden;
4) wenn diese durch Unfälle, unbefugte Eingriffe oder unsachgemäße Behandlung entstanden sind; und
5) wenn Glas, Gurt oder Armband, Uhrengehäuse, Zubehör oder Batterie betroffen sind. Timex kann den Ersatz dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN RECHTSMITTEL SCHLIESSEN ALLE ANDERWEITIGEN GARANTIEN AUS UND ERSETZEN DIESE; UNABHÄNGIG DAVON; OB ES SICH DABEI UM AUSDRÜCKLICHE ODER STILLSCHWEIGENDE GARANTIEN HANDELT, INKLUSIVE JEGLICHER STILLSCHWEIGENDER GARANTIEN IN BEZUG AUF MARKTFÄHIGKEIT ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK. TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN. Einige Länder und Bundesstaaten erlauben keine Einschränkungen stillschweigender Garantien und keine Einschränkungen von Schadensersatzansprüchen, so dass diese Einschränkungen nicht unbedingt auf Sie zutreffen. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u.U. weitere Rechte, die je nach Land oder Bundesstaat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihre Uhr an Timex, einen Timex-Partner oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie die Uhr gekauft haben, mit ausgefülltem Original-Reparaturschein als Anlage. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie zusammen mit Ihrer Uhr folgenden Betrag für Porto- und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): in den USA, Scheck oder Zahlungsanweisung über US$ 8,00; in Kanada, Scheck oder Zahlungsanweisung über CAN$ 7,00 und in GB, Scheck oder Zahlungsanweisung über UK£ 2,50. In allen anderen Ländern stellt Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung. KEINE BESONDEREN ARMBÄNDER ODER ANDERE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEIFÜGEN.

Innerhalb der USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformation unter der Nummer 1-800-448-4639. Für Kanada wählen Sie 1-800-263-0981, für Brasilien +55 (11) 5572 9733, für Mexiko 01-800-01-060-00, für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas (501) 370 5775 (USA). Für Asien wählen Sie 852-2815-0091, für GB 44 020 8687 9620, für Portugal 351 212 946 017, für Frankreich 33 3 81 63 42 00, für Deutschland/Österreich 43 662 88921 30, für den mittleren Osten und Afrika 971-4-310850. Für alle anderen Länder wenden Sie sich für Garantieinformation bitte an Ihren örtlichen Timex-Einzelhändler oder Timex-Generalvertreter. In Kanada, den USA und anderen bestimmten Standorten können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen frankierten und adressierten Versandumschlag für die Rücksendung der Uhr zur Verfügung stellen.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO und NIGHT-MODE sind Marken der Timex Group B.V. und ihren angeschlossenen Unternehmen.

INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX

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

Timex mag, naar eigen keuze, het horloge repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of het vervangen door een identiek of gelijksoortig model. **BELANGRIJK — DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN HET HORLOGE:**

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

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIP VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL. TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE. Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u uw horloge naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex-winkelier waar het horloge gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele reparatiebon van het horloge of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele reparatiebon van het horloge of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw horloge sturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US$8,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN$7,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£2,50 in het V.K. In andere landen zal Timex port en behandeling in rekening brengen. STUUR NOOIT EEN SPECIAAL HORLOGEBANDJE OF ENIG ANDER ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.

Voor de VS kunt u 1-800-448-4639 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië +55 (11) 5572 9733. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribische gebied, Bermuda en de Bahamas (501) 370-5775 (VS). Voor Azië 852-2815-0091. Voor het V.K. 44 020 8687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 33 3 81 63 42 00. Voor Duitsland/Oostenrijk belt u 43 662 88921 30. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie. In Canada, de VS en sommige andere locaties kunnen deelnemende Timex winkeliers u een voorgeadresseerde, franco horlogereparatie-enveloppe verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO en NIGHT-MODE zijn handelsmerken van Timex Group B.V. en zijn dochterondernemingen.

TIMEX®

www.timex.com

W-191-AS

131-095005

THANK YOU FOR PURCHASING YOUR TIMEX® WATCH.

ENGLISH INSTRUCTIONS

Please read instructions carefully and save for future reference.
Watch may not have all features described below.

FEATURES

- **Time and Date:** 12/24-hour digital time formats • Day-Month or Month-Day date format
- 2 time zones • Hourly Chime: (on/off) • Button Beep: (on/off)
- **Chronograph:** Lap counter • Store workouts by date • Recall laps/splits • Recall workouts including lap/split times, best and average lap times • Track total elapsed time
- **End of Timer Countdown** • Press any button to silence alert
- **Interval Timers**
- **Five Alarms:** Daily, weekly or weekend settings • Backup alarm
- **INDIGLO® night-light:** Illuminates watch display • Flashes when alert sounds

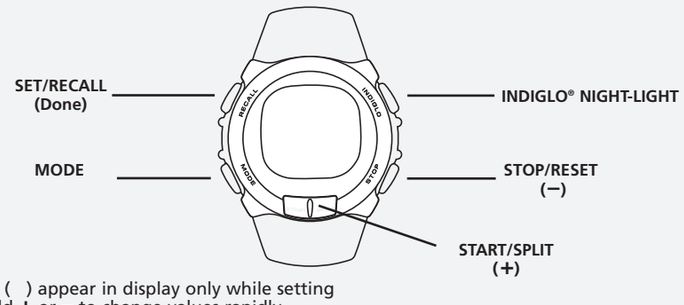
HOW YOUR WATCH WORKS

Select functions by repeatedly pressing **MODE** button to cycle through Time, Chronograph (CHRONO), Timer (TIMER), Interval Timer (INTTMR), and Alarm (ALARM) modes. In any mode, view time by pressing **MODE** button. Symbols appear in display to indicate what functions are active.

In each mode, press **SET/RECALL** to begin setting. Button functions change while setting the watch. Watch face displays new functions. Press **SET/RECALL** (Done) to exit and return to active mode.

Pressing **INDIGLO® night-light** button illuminates watch face for viewing display in low light. When in NIGHT-MODE® feature, flicking watch will illuminate display for 3-4 seconds

INDIGLO® night-light light flashes and a melody plays whenever an alert occurs, such as at end of a countdown. Press any button to stop the alert.



Items in ( ) appear in display only while setting
TIP: Hold **+** or **–** to change values rapidly.

TIME/DATE

A. To set time and date display, press and hold **SET/RECALL**. Press **+** or **–** to select TIME ZONE 1 or 2.

B. Press **NEXT** to select HOURS, then **+/–** to change. Press **NEXT** again to select MINUTES and **+/–** to change. Continue process to select and change SECONDS, DAY OF WEEK, MONTH, DATE, TIME format (12-hour or 24-hour), DATE format (day-month or month-day), HOURLY CHIME (on/off) and BUTTON BEEP (on/off).

C. To change values, press **+/–** repeatedly. Pressing **+/–** will set SECONDS to zero. To select AM or PM, advance HOURS digits through 12-hours (12-hour display format).

D. After setting first Time Zone, continue pressing **NEXT** until Time Set 1 appears. Change Time Set 1 to 2 by pressing **+/–**. Repeat procedure above to set time for that zone.

E. Press **DONE** at any time to finish setting.

TIP: While in time of day mode, to view other time zone, press and hold **START/SPLIT**. Continue holding button to change display to second time zone.

CHRONOGRAPH (CHRONO) — COUNT AND STORE YOUR LAPS/SPLITS

Display shows minutes, seconds, and hundredths up to one hour; then hours, minutes, seconds.

A. Press **MODE** repeatedly until CHRONO appears. Press **START/SPLIT** to start Chronograph.

B. Press **START/SPLIT** again to take lap/split. Display shows both lap/split for 10 seconds then returns to running Chrono.

TIP: Press **MODE** button to release display and see running Chrono.

C. Press **STOP/RESET** to stop or pause timing. Press **START/SPLIT** to resume.

D. Press and hold **SET/RECALL** to store workout, including date, lap/split times, and total time. Skip step if you do not want to store the workout.

E. Press and hold **STOP/RESET** to reset Chrono and time another workout.

TIP: Chronograph will continue to run when you exit mode. When storing a workout, display indicates available free memory or MEMORY FULL. If there is not enough memory for entire workout, only total time and oldest laps will be stored.

To Recall Workouts:

A. Press **SET/RECALL** to enter recall mode. Date of last workout flashes.

B. Press **+/–** to choose workout to review. Workouts stored by date. Multiple workouts may be stored on same date.

C. Press **NEXT** to view workout details.

D. Press **START/SPLIT** to review Lap/Split times of successive laps, BEST lap, and AVG lap.

E. To review other workouts, press **NEXT** until date flashes then follow steps B-D.

F. Press **DONE** to return to Chrono.

TIP: To view lap/split times of current workout, while Chrono is running, press **SET/RECALL** and **START/SPLIT** to scroll through lap/split times, BEST lap, AVG lap. Current lap will not be shown. No other workouts can be viewed while Chrono is running.

To Clear Workouts

A. With Chrono stopped, press and hold **STOP/RESET**. HOLD TO CLR WORKOUT will appear. When alert sounds, last stored workout is erased from memory.

B. To clear all workouts, continue to hold **STOP/RESET**. HOLD TO CLR ALL will appear. Alert will sound to indicate that all stored workouts are erased. MEMORY FREE will appear.

To Change Display Format

Change what appears in first and second lines of display.

A. Press and hold **SET/RECALL** (Chrono running or reset).

B. If no workouts are stored, display will indicate FORMAT/SET. If workouts are stored, last workout will be displayed. Press **NEXT** until FORMAT display appears.

C. Press **+/–** to select LAP/SPL, SPL/LAP, or RUN/TOTAL.

D. Press **DONE** to exit.

To Display Run Time/Elapsed Time

Determine total time of an exercise.

A. Follow steps above to select Run Total format.

B. Press **START/SPLIT** to start Chronograph. Press **STOP/RESET** to pause. Chronograph will show time elapsed up to button push. Lower display will continue to run, showing total elapsed time since Chronograph was started.

C. Press **START/SPLIT** to resume timing of activity.

D. Repeat to record Run Time (total exercise time) and elapsed time.

E. Press **STOP/RESET** to stop timing. Press and hold **STOP/RESET** to reset Chrono or press and hold **SET/RECALL** to store workout (run time).

TIP: Elapsed time counter will continue to run until Chronograph is reset. Elapsed time is not stored in memory. Only total exercise time is stored. If you take Lap/Split times in TOTAL RUN mode, display will change to Lap/Split.

TIMEX®

www.timex.com

W-191-AS

131-095005

TIMEX® 社製の腕時計をお買い上げいただき ありがとうございます。

日本語の説明書

この説明書をよく読んで、今後の参考のために保管しておいてください。
腕時計によっては記載されているすべての機能が備わっていない場合があります。

機能

- **時間と日付：** 12/24 時間デジタルタイムフォーマット • 日-月または月-日の日付フォーマット
- 2 つのタイムゾーン • 時間チャイム：（オン／オフ） • ボタンビープ：（オン／オフ）
- **クロノグラフ：** ラップカウンター • 日付によって運動を保存 • ラップ／スプリットのリコール • ラップ／スプリットタイム、最良と平均ラップタイムの運動のリコール • 全体経過時間を記録
- **タイマーカウントダウンの終了** • いずれかのボタンを押してアラートを止めます
- **インターバルタイマー**
- **5 つのアラーム：** 毎日、毎週、週末ごとの設定 • バックアップアラーム
- **INDIGLO® ナイトライト：** 腕時計の表示を明るくします • アラートが鳴ると点滅します

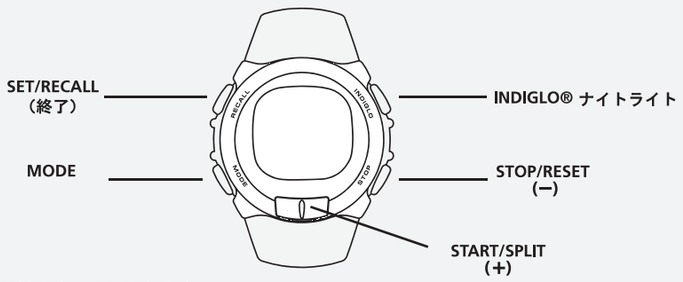
腕時計の仕組み

MODE ボタンを繰り返して押し、時間、クロノグラフ (CHRONO) 、タイマー (TIMER) 、インターバルタイマー (INTTMR)、アラーム (ALARM) モードを切り替え、機能を選びます。いずれのモードでも、時間を見るには **MODE** ボタンを押します。表示にシンボルが表れ、どの機能が作動しているかを示します。

それぞれのモードで、**SET/RECALL** を押して設定を始めます。腕時計を設定中、ボタンの機能が変わります。腕時計の文字盤が新しい機能を表示します。**SET/RECALL**（終了）を押して終了し、作動しているモードに戻ります。

INDIGLO® ナイトライトボタンを押すと、暗い場所でも表示が見えるように腕時計の文字盤が明るくなります。NIGHT-MODE® 機能のときは腕時計を動かすと表示が 3-4 秒間明るくなります。

INDIGLO® ナイトライト のライトは、カウントダウンの終了など、アラートが鳴るときはいつでも点滅し、メロディー音がします。いずれかのボタンを押してアラートを止めます。



( ) の中は設定中のみに表れます
ヒント： **+** または **–** を押し続けると数値を早く変えることができます。

時間／日付

A. 時間と日付の表示を設定するには **SET/RECALL** を押し続けます。**+** または **–** を押して TIME ZONE 1 または 2 を選びます。

B. **NEXT** を押して時間を選び、**+/–** で変更します。もう一度 **NEXT** を押して分を選び、**+/–** で変更します。この手順を続けて、秒、曜日、月、日付、タイムフォーマット (12 時間、または 24 時間)、日付フォーマット (日-月、または月-日)、時間チャイム（オン／オフ）、ボタンビープ（オン／オフ）を選んで調整します。

C. 数値を変えるには、**+/–** を繰り返し押します。**+/–** を押すと秒がゼロに設定されます。AM または PM を選ぶには 12 時間 (12 時間表示フォーマット)を通して時間の桁を進めます。

D. 最初の TIME ZONE を設定後、Time Set 1 が表れるまで **NEXT** を押し続けます。**+/–** を押して Time Set 1 から 2 に変更します。上記の手順を繰り返してそのタイムゾーンを設定します。

E. **DONE** を押すと、いつでも設定が終了します。

ヒント： 時間モードのとき、他のタイムゾーンを見るには、**START/SPLIT** を押し続けます。ボタンを押し続けると、2 つ目のタイムゾーンの表示に変わります。

クロノグラフ (CHRONO) — ラップ／スプリットタイムの計測と保存

表示は 1 時間まで分、秒、百分の一秒で示します。その後は時間、分、秒で示します。

A. CHRONO が表れるまで **MODE** を繰り返し押します。**START/SPLIT** を押してクロノグラフをスタートします。

B. もう一度 **START/SPLIT** を押してラップ／スプリットタイムを計ります。表示はラップ／スプリットタイムの両方を 10 秒間示し、その後計測中のクロノグラフに戻ります。

ヒント： **MODE** ボタンを押して表示をリリースし、計測中のクロノを見ます。

C. **STOP/RESET** を押して計測を停止、または中止します。**START/SPLIT** を押して再開します。

D. **SET/RECALL** を押し続け、日付、ラップ／スプリットタイム、合計時間などのワークアウトを保存します。保存したくない場合は、ステップを省略します。

E. **STOP/RESET** を押し続けてクロノをリセットし、別のワークアウトを計測します。

ヒント： モードを変えてもクロノグラフは継続します。ワークアウトを保存するとき、保存可能なフリーメモリーか、または MEMORY FULL を表示します。全体のワークアウトを保存する充分なメモリーがない場合は、合計時間と最古のラップタイムを保存します。

ワークアウトのリコール：

A. **SET/RECALL** を押してリコールモードにします。ワークアウトの最後の日付が点滅します。

B. **+/–** を押して見たいワークアウトを選びます。ワークアウトは日付によって保存されます。複数のワークアウトは同じ日付に保存されることがあります。

C. **NEXT** を押してワークアウトの詳細を見ます。

D. **START/SPLIT** を押し継続ラップ、BEST ラップ、AVG ラップのラップ／スプリットタイムを見ます。

E. 他のワークアウトを見るには、日付が点滅するまで **NEXT** を押し、ステップ B-D に従います。

F. **DONE** を押してクロノに戻ります。

ヒント： クロノ作動中に最新ワークアウトのラップ／スプリットタイムを見るには **SET/RECALL** と **START/SPLIT** を押し、ラップ／スプリットタイム、最良ラップ、平均ラップをスクロールします。最新ラップタイムは出ません。クロノ作動中は他のワークアウトは見られません。

ワークアウトを消去するには

A. クロノを止めて **STOP/RESET** を押し続けます。HOLD TO CLR WORKOUT が表れます。アラートが鳴ると、最後に保存したワークアウトがメモリーから消去されます。

B. すべてのワークアウトを消去するには、**STOP/RESET** を押し続けます。HOLD TO CLR ALL が表れます。アラートが鳴り、保存したすべてのワークアウトが消去されたことを示します。MEMORY FREE が表れます。

表示フォーマットを変更するには

表示の最初のラインと 2 番目のラインを変更します。

A. **SET/RECALL** (クロノ作動中、またはリセット) を押し続けます。

B. ワークアウトが何も保存されていない場合は、表示に FORMAT/SET が示されます。ワークアウトが保存されている場合は、最後のワークアウトが表示されます。表示に FORMAT が出るまで **NEXT** を押します。

C. **+/–** を押して LAP/SPL、SPL/LAP、RUN/TOTAL を選びます。

D. **DONE** を押して終了します。

ランタイム／経過時間を表示するには

エクササイズの合計時間を記録します。

A. 上記のステップに従い、Run Total のフォーマットを選びます。

B. **START/SPLIT** を押してクロノグラフをスタートします。**STOP/RESET** を押して中止します。クロノグラフはボタンを押すまでの経過時間を示します。下方の表示は継続して働き、クロノグラフがスタートしたときからの合計経過時間を示します。

C. **START/SPLIT** を押してアクティビティの計測を再開します。

D. 繰り返してランタイム（エクササイズタイムの合計）と経過時間を記録します。

E. **STOP/RESET** を押して計測を止めます。**STOP/RESET** を押し続けてクロノをリセット、または **SET/RECALL** を押し続けてワークアウト（ランタイム）を保存します。

ヒント： 経過時間カウンターはクロノグラフがリセットされるまで動きます。経過時間はメモリーには保存されません。エクササイズタイムの合計のみが保存されます。TOTAL RUN モードで、ラップ／スプリットタイムを計測した場合は、表示がラップ／スプリットに変わります。

TIMEX®

www.timex.com

W-191-AS

131-095005

感谢您购买天美时 TIMEX® 手表

中文使用说明

请仔细阅读说明并留作将来参考 。
手表不一定具备以下所述的全部功能 。

功能

- **时间和日期:** 12/24 小时数字制式 • 日–月或月–日制式
- 两个时区 • 每小时鸣响: (开 / 关) • 哔声按钮: (开 / 关)
- **记时器:** 记录圈数 • 按日期储存运动数据 • 查阅圈数 / 分段数 查阅运动数据，包括圈 / 分段时间，最佳及平均每圈时间 • 追踪逝去总时间
- **倒数计时结束后的功能** • 按任何按钮终止鸣响
- **间隔倒数计时器**
- **五个闹钟:** 每日，每星期或周末 • 候备闹钟
- **INDIGLO® 夜光灯:** 照亮表盘 • 鸣响时闪烁

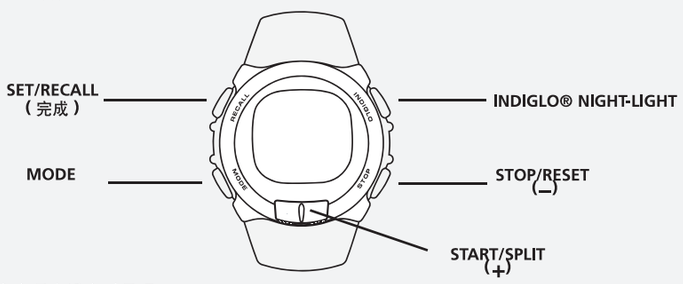
手表如何工作

重复按 **MODE** 按钮可在以下的功能间循环选择**:** 时间，记时器 (CHRONO)，倒数计时器 (TIMER)，间隔计时器 (INTTMR) 及闹钟 (ALARM) 模式 。
在任何模式下，按 **MODE** 按钮均可查看时间 。
表面出现的代号表明正在运行的功能 。

在每一模式下，按 **SET/RECALL** 开始设定 。
设定手表时按钮之功能亦改变 。表面显示新功能 。
按 **SET/RECALL** (Done) 退出设定并回到运行的模式 。

按 **INDIGLO® night-light** 夜光灯按钮可在昏暗环境下照亮表盘 。在 NIGHT-MODE® 功能下，轻拂手表即可照亮手表 3-4 秒 。

当需要提醒时，例如倒数计时结束，**INDIGLO® night-light** 夜光灯会闪烁并有乐声响起 。
按任一按钮均可停止提醒 。



括号内的文字只在设定时显现
提示: 按住 **+** 或 **–** 可使数值快速改变 。

时间 / 日期

A. 若要设定时间和日期，按住 **SET/RECALL** 。
按 + 或 – 以选择时区 1 或 2 。

B. 按 **NEXT** 选择小时，然后按 **+/–** 改变数值，
再按 **NEXT** 选择分钟及按 **+/–** 改变数值，
继续以此方式设定秒，星期，月份，日期，时间制式（12 小时或 24 小时制），
日期制式（日–月或月–日制），开启/关闭每小时鸣响，开启/关闭哔哔声 。

C. 若要改变数值，重复 按 **+/–** 。按 **+/–** 将使秒归零 。
每增加 12 小时，可选择上午或下午 (12 小时制) 。

D. 设定第一时区后，继续按 **NEXT** 直至 Time Set 1 显现 。
按 **+/–** 改变 Time Set 1 为 2 。重复以上步骤设定该时区的时间 。

E. 任何时候按 **DONE** 可完成设定 。

提示: 在时间模式下，按住 **START/SPLIT** 可查看其它时区 。
继续按住按钮可变为显示第二时区 。

记时器 (CHRONO) — 记录及储存圈数 / 分段

起初一小时显示分，秒及百分之一秒，然后显示小时，分，秒 。

A. 重复按 **MODE** 直至 CHRONO 出现 。按 **START/SPLIT** 启动计时器 。

B. 再按 **START/SPLIT** 开始计算圈数或分段 。
圈数或分段两者均出现 10 秒，然后回到运行的记时器 。

提示: 按 **MODE** 按钮可看到显示和运行的记时器 。

C. 按 **STOP/RESET** 以停止或暂停计时 。按 **START/LAP** 恢复计时 。

D. 按住 **SET/RECALL** 以储存运动数据，包括日期，圈数 / 分段时间及总时间 。
如果您不想储存运动数据，可将其略过 。

E. 按住 **STOP/RESET** 重设记时器并记录另一个运动数据 。

提示: 如果您退出当前模式，计时仍将继续 。储存运动数据时，显示器将指出可供使用的空余记忆或记忆已满 (MEMORY FULL) 。如果所剩记忆不足储存全部运动数据，
则只有总时间和最初的圈数被储存 。

查阅运动数据:

A. 按 **SET/RECALL** 以进入查阅模式 。前次运动的日期将闪动 。

B. 按 **+/–** 以选择要查阅的运动数据 。运动数据按日期储存 。
同一日期可储存多个运动数据 。

C. 按 **NEXT** 进入运动数据详情 。

D. 按 **START/SPLIT** 以查阅连续的圈数，最佳的和平均的 圈/分段时间 。

E. 查阅其它运动数据，按 **NEXT** 直到日期闪动，之后重复步骤 B-D 。

F. 按 **DONE** 返回记时器 。

提示: 在记时进行中查阅当前运动的圈/分段时间，按 **SET/RECALL** 和 **START/SPLIT** 以翻阅各圈/分段时间，最佳圈，平均圈 。当前圈将不显示 。
计时进行中将不能查阅其他运动数据 。

消除运动数据

A. 计时停止时，按住 **STOP/RESET** 。HOLD TO CLEAR LAST WRKOUT 将出现 。
手表鸣响时，前次储存的运动数据将从记忆中消除 。

B. 想要消除所有运动数据，继续按 **STOP/RESET**，
HOLD TO CLR ALL 将出现 。手表鸣响表示所有被储存的运动数据都已消除 。
MEMORY FREE 将显现 。

改变显示模式：

改变显示屏中第一行和第二行的内容 。

A. 按住 **SET/RECALL** 。(记时器正在运行或重设)

B. 如果无运动数据储存，显示屏将出现 FORMAT/SET 。如果已有运动数据储存，
显示屏将显示前次运动数据 。按 **NEXT** 直到 FORMAT 出现 。

C. 按 **+/–** 选择 LAP/SPL，SPL/LAP 或 RUN/TOTAL 。

D. 按 **DONE** 退出 。

显示运动时间和逝去时间

查阅总运动时间 。

A. 按如上步骤选择 Run Total 模式 。

B. 按 **START/LAP** 开始计时 。按 **STOP/RESET** 暂停 。
记时器将显示逝去时间直至有按钮被按 。
下方显示屏将继续运行，显示记时开始以来的总逝去时间 。

C. 按 **START/SPLIT** 恢复计时 。

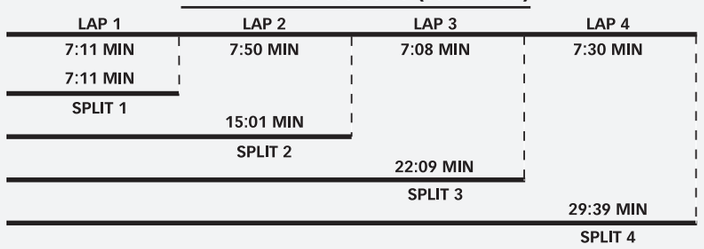
D. 重复步骤记录 Run Time (总运动时间) 及逝去时间 。

E. 按 **STOP/RESET** 停止计时 。按住 **STOP/RESET** 重设记时器或
按住 **SET/RECALL** 储存运动数据 (run time) 。

提示: 逝去时间记录器将继续运行直到记时器被重设 。逝去时间将不在记忆中储存 。
只有总运动时间被储存 。如果您在 TOTAL RUN 模式下记录圈数 / 分段时间，
显示将改变至 Lap/Split 。

Printed in the Philippines

ENGLISH INSTRUCTIONS (*continued*)



TIMER — TRACK YOUR LAPS/SPLITS

Timer counts down from a specific time you set.

A. To operate Timer, press **MODE** repeatedly until TIMER appears in display.
B. To set Timer, press **SET/RECALL**. HOURS digits will flash. Press **+/–** to change digits.
C. Press **NEXT** repeatedly to select MINUTES, SECONDS, action at end (STOP, REPEAT, or start CHRONO). Press **+/–** to change values.
D. Press **DONE** to exit.
E. Press **START/SPLIT** to start Timer, **STOP/RESET** to stop. Press **START/SPLIT** to resume.
F. Press and hold **STOP/RESET** to reset Timer. Press and hold **STOP/RESET** to clear to zero and set new countdown time.

TIP: Timer continues to run upon exiting Timer mode. Alert sounds and INDIGLO® night-light flashes when Timer has reached zero. In Repeat at End timer mode, number of repetitions appears in display. Maximum number of repetitions is 199. In Chrono at End, watch display switches to Chrono mode at end of countdown and starts Chrono. To use this setting, Chrono must be reset to zero.

INTERVAL TIMER (INTTMR)

Watch has multiple timers that follow each other in sequence. At end of each countdown, alert sounds and Timer goes to next set non-zero interval.

A. Press **MODE** repeatedly until INTTMR appears.
B. Press **SET/RECALL**. INT 1 flashes.
C. Press **NEXT**, then follow steps B-C in Timer section.
D. Return to INT 1, press **+/–** to set Interval Timer 2. Repeat for remaining intervals.
E. Press **DONE** to return to Interval Timer.

TIP: When first countdown is complete, Timer proceeds to next non-zero interval that is set. INDIGLO® night-light flashes and beep sounds between each interval.

TIP: Action at End setting (e.g. Repeat) applies to entire sequence of intervals.

ALARM — NEVER MISS AN APPOINTMENT OR EVENT

Set multiple alarms. If any alarm is active, appears in time display

A. Press **MODE** repeatedly until ALARM appears, followed by ALM1. Press **STOP/RESET** to select Alarm to set.
B. Press **SET/RECALL** to set alarm. HOURS digits will flash. Press **+/–** to change HOURS.
C. Press **NEXT** and **+/–** to set MINUTES, AM or PM (if primary time display is in 12-hour format), DAILY, WKDAYS, WKENDS, or day of the week (weekly alarm).
D. Press **DONE** to exit.
E. Press **+/–** to set different Alarm. Set as above.
F. In Alarm mode, press **START/SPLIT** to turn Alarm ON or OFF.

TIP: Alarms apply to selected Time Zone of watch display. Backup Alarm sounds after 5 minutes if no button is pressed. Turning off any Alarm or backup will not affect other alarms.

INDIGLO® NIGHT-LIGHT WITH NIGHT-MODE® FEATURE — ALWAYS SEE IN THE DARK

- INDIGLO® night-light: Press **INDIGLO®** night-light button to activate light. Electroluminescent technology used in INDIGLO® night-light illuminates watch face at night and in low light conditions.
- NIGHT-MODE®: Press and hold **INDIGLO®** night-light button for three seconds (beep will sound) to activate or de-active NIGHT-MODE® feature. When NIGHT-MODE® feature is activated, press any button to turn on INDIGLO®.

TIP: INDIGLO® night-light will turn on for three seconds. NIGHT-MODE® feature will automatically deactivate after eight hours.

BATTERY

Timex strongly recommends that a retailer or jeweler replace battery. If applicable, push reset button when replacing battery. Battery type is indicated on caseback. Battery life estimates are based on certain assumptions regarding usage; battery life may vary depending on actual usage.

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

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY

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

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

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

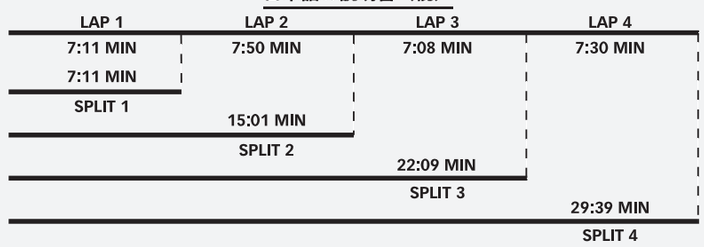
THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE. TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states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

To obtain warranty service, please return your watch to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the watch was purchased, together with a completed original Watch Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Watch Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your watch to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US$ 8.00 check or money order in the U.S.; a CAN$7.00 cheque or money order in Canada; and a UK£2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling. NEVER INCLUDE A SPECIAL WATCHBAND OR ANY OTHER ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-448-4639 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 020 8687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany/Austria, call +43 662 88921 30. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada, the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, pre-addressed Watch Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO and NIGHT-MODE are trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries.

日本語の説明書（続）



タイマー — ラップ／スプリットタイムを記録

タイマーは設定した特定の時間からカウントダウンします。

A. タイマーを操作するには、表示にTIMER が出るまで **MODE** を繰り返し押します。
B. タイマーの設定は **SET/RECALL** を押します。時間の桁が点滅。 **+/–** を押して桁を調整します。
C. **NEXT** を繰り返し押し、分、秒、アクションの終り (STOP、REPEAT またはクロノのスタート) を選びます。 **+/–** を押して数値を調整します。
D. **DONE** を押して終了します。
E. **START/SPLIT** を押してタイマーをスタート、**STOP/RESET** で止め、**START/SPLIT** を押して再開します。
F. **STOP/RESET** を押し続けてタイマーをリセットします。**STOP/RESET** を押し続けてゼロに消去し、新たにカウントダウンタイムを設定します。

ヒント： タイマーはタイマーモードを終了しても継続して働きます。アラートが鳴り、タイマーがゼロに達したとき、INDIGLO® ナイトライトが点滅します。Repeat at End タイマーモードでは、表示に反復が表れます。最大の反復数は 199 です。Chrono at End では、カウントダウンが終わると、腕時計の表示がクロノモードに切り替わり、クロノをスタートします。この設定を使うには、クロノをゼロにリセットする必要があります。

インターバルタイマー (INTTMR)

腕時計には複数のタイマーがあり、互いに順序に沿って進行します。カウントダウンの終りで、アラートが鳴り、タイマーは次の設定のノン-ゼロインターバルに進みます。

A. INTTMR が表れるまで **MODE** を繰り返し押します。
B. **SET/RECALL** を押します。INT 1 が点滅します。
C. **NEXT** を押し、タイマーセクションのステップ B-C に従います。
D. INT 1 に戻り、**+/–** を押してインターバルタイマー 2 を設定。残りのインターバルも同様に。
E. **DONE** を押してインターバルタイマーに戻ります。

ヒント： 最初のカウントダウンが完了したら、タイマーは設定した次のノン-ゼロインターバルに進みます。INDIGLO® ナイトライトが点滅しインターバルごとにビープ音が鳴ります。

ヒント： Action at End 設定 (例 Repeat) は全体のインターバルの順序に適応します。

アラーム — アポイントメントやイベントを忘れないように

複数のアラームを設定。いずれかのアラームが作動中のとき時間表示の中に が表れます。

A. ALARM と ALM1 が表れるまで **MODE** を繰り返し押します。**STOP/RESET** を押してアラーム設定を選びます。
B. **SET/RECALL** を押してアラームを設定。時間の桁が点滅。**+/–** を押して時間を調整します。
C. **NEXT** と **+/–** を押して分、AM または PM (第一の時間表示が 12 時間フォーマットの場合)、毎日、平日、週末、曜日（ウイークリーアラーム）を設定します。
D. **DONE** を押して終了します。
E. **+/–** を押して、上記と同様に別のアラームを設定します。
F. アラームモードで、**START/SPLIT** を押してアラームを ON または OFF にします。

ヒント： アラームは腕時計の表示で選択したタイムゾーンに適応します。どのボタンも押さないとバックアップアラームが 5 分後に鳴ります。いずれかのアラーム、またはバックアップを止めても、他のアラームには影響しません。

NIGHT-MODE® 機能付き INDIGLO® ナイトライト — 暗い場所でもいつでも見えます

- INDIGLO® ナイトライト： **INDIGLO®** ナイトライトボタンを押してライトを作動させます。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ト技術により、夜間や暗い場所でも文字盤全体が明るくなります。
- NIGHT-MODE®： **INDIGLO®** ナイトライトボタンを 3 秒間（ビープ音がします）押し続けて NIGHT-MODE® 機能を作動、または解除します。NIGHT-MODE® 機能が作動中、いずれかのボタンを押して INDIGLO® をオンにします。

ヒント： INDIGLO® ナイトライトは 3 秒間つきます。NIGHT-MODE® 機能は、8 時間後に自動的に解除されます。

電池

Timex では、電池の交換は販売店または時計専門店に依頼するよう強くお勧めします。リセットボタンがある場合は、電池交換の際にリセットボタンを押してください。電池の種類はケース裏に記載されています。電池の寿命は一定の使用条件を仮定して概算したものです。実際の電池の寿命は使用状況によって異なります。

電池を焼却しないでください。再充電はできません。外した電池はお子様の手の届かないところに保管してください。

TIMEX 国際保証書

お買い上げの TIMEX® 腕時計は、お買い上げの日から 1 年間、Timex Group USA, Inc. の製造上の欠陥に対して保証されています。Timex および世界各地の関連会社がこの国際保証を履行します。

Timex は当社の判断に基づいて、お客様の腕時計を新品または再調整して検査済みの部品を使って修理するか、あるいは同等または類似のモデルと交換する場合もありますのでご了承ください。**重要 — この保証は下記の場合に起きた腕時計の欠陥、または損傷に対しては適用されません：**

1) 保証期間後
2) 腕時計が正規のTimex 販売店以外から購入された場合
3) Timex 以外によって修理が行われた場合
4) 事故、改造、乱用によって生じた場合
5) レンズまたはクリスタル、ストラップまたはバンド、腕時計ケース、付属品または電池。Timex ではこれらの交換は有料とさせていただくことがあります。

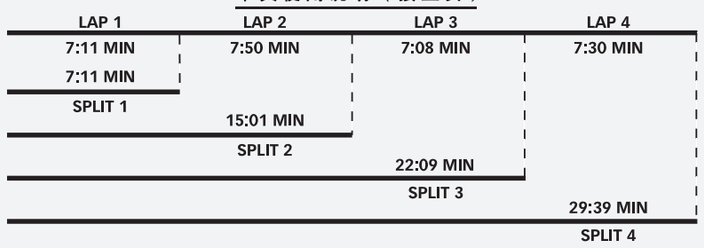
この保証およびここに含まれる救済は排他的なものであり、商品性または特定目的への適合性に関する黙示保証を含め、明示的にも黙示的にも他のすべての保証に代わるものです。TIMEX はいかなる特別損害、付随損害、間接損害に対しても責任は負いません。国や州によっては黙示保証に対する制限や損害に対する除外もしくは制限を認めないこともありますので、これらの制限が適用されないこともあります。この保証はお客様に特定の法的権利を与えるもので、国や州によって異なる他の権利を有する場合もあります。

保証によるサービスを受けるには、お客様の腕時計を TIMEX かTimex の関連会社、または腕時計をお買い上げになった正規の TIMEX 販売店にご返送ください。腕時計と一緒に、腕時計修理クーポンのオリジナルに記入してください。また米国とカナダのみにおいては、腕時計修理クーポンのオリジナルに記入するか、またはお客様のお名前、ご住所、電話番号、購入日、購入場所を明記した報告書を同封してください。腕時計と一緒に、郵送料と手数料（修理代ではありません）として、米国では 8 ドルのチェックかマネーオーダー、カナダでは 7 カナダドルのチェックかマネーオーダー、英国では 2.5 ポンドのチェックかマネーオーダーを同封してください。その他の国でも、TIMEX が郵送料と手数料を請求させていただきますのでご了承ください。腕時計と一緒に特製のバンドまたは個人的な飾りなどを送ることは絶対にしないでください。

保証についての詳細は下記の電話番号にお問い合わせください。米国：1-800-448-4639。カナダ：1-800-263-0981。ブラジル：+55 (11) 5572 9733。メキシコ：01-800-01-060-00。中米、カリブ海諸国、バーミューダ、バハマ：(501) 370-5775 (U.S.)。アジア：852-2815-0091。英国：44 020 8687 9620。ポルトガル：351 212 946 017。フランス：33 3 81 63 42 00。ドイツ/オーストリア：+43 662 88921 30。中東、アフリカ：971-4-310850。その他の地域については、最寄りの Timex 販売店、または Timex 販売代理店にお問い合わせください。カナダ、米国、その他の特定地域によっては、お客様が工場でのサービスを受けやすいように、Timex 販売店に、郵送料支払い済みで、宛名を記載した Watch Repair Mailer をご用意しておりますのでご利用ください。

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX、INDIGLO と NIGHT-MODE は Timex Group B.V. とその関連会社の商標です。

中文使用说明（接上页）



倒数计时器 — 追踪圈数和分段

倒数计时器从您设定之某一特定时刻开始倒数。

A. 使用倒数计时器，重复按 **MODE** 直到 TIMER 出现。
B. 设定倒数计时器，按 **SET/RECALL**。小时数字闪动。按 **+/–** 改变其数值。
C. 重复按 **NEXT** 选择分钟，秒，倒数结束的后续动作 (停止，重复，或启动记时器) 按 **+/–** 改变其数值。
D. 按 **DONE** 退出。
E. 按 **START/SPLIT** 启动倒数计时器，按 **STOP/RESET** 停止，按 **START/SPLIT** 恢复。
F. 按住 **STOP/RESET** 重设倒数计时器，按住 **STOP/RESET** 使倒数计时器归零并设定新的倒数时间。

提示: 倒数计时器将持续运行直到你退出倒数计时器模式。倒数计时结束后，闹钟将奏出一段旋律。INDIGLO® 夜光灯将闪烁。在后续动作为重复的模式中，重复数字将出现。最大重复数字为199。在后续动作为启动记时器的模式中，倒数计时结束后，手表显示转到记时器模式并开始计时。使用该设定，记时器必须被重设为零。

间隔倒数计时器 (INTTMR)

手表有多个倒数计时器次第进行倒数计时。每个倒数计时结束后，一段旋律响起，倒数计时器开始下一个被设定的非零间隔倒数计时。

A. 重复按 **MODE** 直到 INTTMR 出现。
B. 按 **SET/RECALL**。INT 1 闪烁。
C. 按 **NEXT**，然后按照上节 B-C 步骤设定。
D. 回到 INT 1，按 **+/–** 设定间隔倒数计时器 2。其余间隔均照此设定。
E. 按 **DONE** 回到间隔倒数计时器。

提示: 当第一倒数计时完成时，倒数计时器进入下一个已设定的非零间隔。每一个间隔之间，INDIGLO® 夜光灯将闪烁并有哔声响起。

提示: 后续动作设定 (例如重复) 适用于间隔倒数计时器之全部各间隔。

闹钟 — 不要错过任何一个约会或活动

设定多个闹钟。任一闹钟开启时，旗标 将出现在时间显示中。

A. 重复按 **MODE** 直到 ALARM 显现，接著出现 ALM1。按 **STOP/RESET** 选择要设定的闹钟。
B. 按 **SET/RECALL** 设定闹钟。小时数字闪烁，按 **+/–** 改变小时。
C. 按 **NEXT** 及 **+/–** 以设定分钟，上午或下午 (如果主时间显示为 12 小时制式)、每日、周日、周末、或星期中之一日 (每周闹钟)。
D. 按 **DONE** 退出。
E. 按 **+/–** 设定其它闹钟。方法同上。
F. 在闹钟模式中，按 **START/SPLIT** 以开启或关闭闹钟。

提示: 闹钟适用于手表选择显示的时区。如果没有任何按钮被按，候各闹钟将在 5 分钟后响起。关闭任何闹钟或候各闹钟都不会影向其它闹钟。

带 NIGHT MODE® 夜间模式功能的 INDIGLO® 夜光灯 — 在黑暗中亦能看见

- **INDIGLO® 夜光灯：按 INDIGLO® 夜光灯键钮开启夜光。**
  INDIGLO® 夜光灯采用了电致发光技术，可在夜间和弱光环境下照亮表盘。
- NIGHT-MODE® 夜光功能：按住 **INDIGLO®** 夜光灯按钮三秒 (哔声响起) 开启或关闭夜光功能。当 NIGHT-MODE® 夜光功能开启时，按任一按钮均可开启 INDIGLO® 夜光灯。

提示： INDIGLO® 夜光灯将照亮 3 秒钟。八小时后 NIGHT-MODE® 夜光功能将自动关闭。

电池

Timex 公司郑重建议您将手表送到当地的经销商或珠宝钟表店更换电池。
有些型号的手表更换电池时需要按压重设按纽。表壳后盖上标有电池型号。
电池寿命是根据某些用途估计，依实际使用而不同。

请勿将电池置于火中。请勿充电。
请勿让儿童接触电池。

TIMEX 国际保修规定

自原购买日起一年内，Timex Group USA Inc. 保证您的 TIMEX® 手表不会出现制造缺陷。Timex 及其遍布全球的加盟机构都会承诺这项国际保修义务。

请注意，Timex 在为您修理手表时，可酌情安装新配件或经过全面修复和检验的配件，也可用相同或类似的型号加以更换。**重要说明—请注意，本保修服务不包括在以下情况中出现的手表故障或损坏：**

1) 保修期已过；
2) 如果手表是从未经授权的 Timex 零售店购买；
3) 手表由 Timex 之外的机构进行维修；
4) 意外事故、自行拨弄或使用不当；以及
5) 镜面或水晶镜面、表带或表链、表壳、附件或电池受损。Timex 会为更换这些配件向您收取一定费用。

本保修规定及其所含补偿条款具有专有性质，并取代所有其他明示或暗示的保修承诺，包括任何对适销性和针对任何特定目的的适用性的暗示保证。TIMEX 对任何特别、附带性或后果性的损害赔偿概不负责。部分国家和州不允许限制暗示性保证，也不允许排除或限制有关损失，因此上述限制可能对您无效。本保修规定赋予您具体的合法权利，同时因所在国或所在州而异，您可能还享有其他权利。

如需保修服务，请将您的手表退还给 Timex、其加盟机构或购买该表的 Timex 零售店，同时附上填好的 Watch Repair Coupon（手表维修单）原件。如果您在美国或加拿大，则可附上填好的 Watch Repair Coupon（手表维修单）原件或一份书面声明，其中注明您的姓名、住址、电话号码以及购买日期和地点。请随表按以下费率寄交邮费和手续费（不属于修理费）：美国用户请寄一张 8.00 美元的支票或汇票；加拿大用户请寄一张 7.00 加元的支票或汇票；英国用户则请寄一张 2.50 英镑的支票或汇票。其他国家和地区的用户，Timex 会相应收取邮费和手续费。切勿在寄送的包裹内夹带特殊款式的表带或其他个人贵重物品。

有关保修的其他信息，在美国请致电 1-800-448-4639。加拿大请致电 1-800-263-0981。巴西请致电 +55 (11) 5572 9733。墨西哥请致电 01-800-01-060-00。中美洲、加勒比海、百慕达及巴哈马地区请致电 (501) 370-5775（美国）。亚洲请致电 852-2815-0091。英国请致电 44 020 8687 9620。葡萄牙请致电 351 212 946 017。法国请致电 33 3 81 63 42 00。德国/ 奥地利请致电 +43 662 88921 30。中东和非洲请致电 971-4-310850。其他地区请与当地 Timex 零售商或 Timex 经销商联系以了解保修信息。在加拿大、美国和部分其他地区，参与有关计划的 Timex 零售商可为您提供一个邮资已付并印好收件地址的“手表修理信封”，以便您获得厂家服务。

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX、INDIGLO 和 HEALTH TOUCH 是 Timex Group B.V. 及其子公司的商标。