



⚠ WARNING	
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	

⚠ AVERTISSEMENT	
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	

- Remove and immediately recycle or dispose of used batteries according to local regulations and keep away from children. Do NOT dispose of batteries in household trash or incinerate.
- Even used batteries may cause severe injury or death.
- Call a local poison control center for treatment information.
- Battery type: lithium metal, CR2025.
- Nominal battery voltage: 3.0 V
- Non-rechargeable batteries are not to be recharged.
- Do not force discharge, recharge, disassemble, heat above 158°F (70°C) or incinerate. Doing so may result in injury due to venting, leakage or explosion resulting in chemical burns.
- Ensure the batteries are installed correctly according to polarity (+ and -).
- Do not mix old and new batteries, different brands or types of batteries, such as alkaline, carbon zinc, or rechargeable batteries.
- Remove and immediately recycle or dispose of batteries from equipment not used for an extended period of time according to local regulations.
- Always completely secure the battery compartment. If the battery compartment does not close securely, stop using the product, remove the batteries, and keep them away from children.

- Retirez immédiatement les piles usagées ou éliminez-les en accord avec les lois locales. Gardez-les hors de portée des enfants. Ne les jetez pas aux ordures ménagères dans la poubelle domestique. Ne jetez pas de piles dans un feu.
- Même des piles usagées peuvent causer des blessures graves ou mortelles.
- Appelez votre centre antipoison pour connaître le traitement en cas d'ingestion.
- Type de pile : métal-lithium, CR2025.
- Tension nominale de la pile : 3.0 V
- Les batteries non-rechargeables ne doivent en aucun être rechargées.
- Ne forcez pas la décharge ou la recharge des piles. Ne les désassemblez pas. Ne les exposez pas à une température supérieure à 70°C (158°F). Ne les jetez pas dans le feu. Cela peut provoquer des blessures dues à des émanations gazeuses, à des fuites ou à une explosion avec pour conséquence des brûlures chimiques.
- Assurez-vous que les polarités (+ et -) de la pile sont respectées.
- Ne mélangez pas des piles neuves et usagées, de marques ou de types différents tels que carbone-zinc, alcalines, ou rechargeables.
- Retirez puis recyclez ou éliminez immédiatement les piles des équipements qui n'ont pas été utilisés depuis longtemps, en accord avec les lois locales.
- Assurez-vous de toujours sécuriser le compartiment à piles. S'il ne se ferme pas correctement, arrêtez d'utiliser le produit. Retirez les piles et conservez-les hors de portée des enfants.

TIMEX**IRONMAN****30 LAP**

USER GUIDE	1	ユーザガイド	18
GUÍA DEL USUARIO	3	ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ	20
MODE D'EMPLOI	5	UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA	23
GUIA DO USUÁRIO	7	HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ	25
GUIDA DELL'UTENTE	9	PRZEWODNIK UŻYTKOWNIKA	27
BENUTZERHANDBUCH	12	GHIDUL UTILIZATORULUI	29
GEBRUIKERSHANDLEIDING	14	KULLANICI KILAVUZU	31
用戶指南	16		

170-095004-03

Register your product at <https://www.timex.com/product-registration.html>

Registra tu producto en www.timex.es/es_ES/product-registration.html
timex.com.mx/pages/registro-de-productos

Enregistrez votre produit sur fr.timex.ca/product-registration.html
www.timex.fr/fr_FR/product-registration.html

Registre o seu produto no site www.timex.eu/en_GB/product-registration.html

Registrare il prodotto all'indirizzo www.timex.it/it_IT/product-registration.html

Registrieren Sie Ihr Produkt bei www.timex.de/de_DE/product-registration.html

Registreer uw product bij www.timex.eu/en_GB/product-registration.html

请在 www.timex.eu/en_GB/product-registration.html 上注册您的产品

製品登録サイト <https://www.timexwatch.jp/>

Зарегистрируйте свое изделие на сайте www.timex.eu/en_GB/product-registration.html

Zaregistrujte si svůj produkt na www.timex.eu/en_GB/product-registration.html

Regisztrálja termékét a következő címen www.timex.eu/en_GB/product-registration.html

Zachęcamy do zarejestrowania produktu pod https://www.timex.pl/pl_PL/product-registration.html

Înregistrați-vă produsul la adresa www.timex.eu/en_GB/product-registration.html

Şu adresten ürününüzün kaydını gerçekleştirin: www.timex.eu/en_GB/product-registration.html

Please read instructions carefully to understand how to operate your Timex® watch. Your model may not have all of the features described in this booklet.

FEATURES

- Time with 12- or 24-hour format
- Date with MM-DD or DD.MM format
- 3 time zones
- Optional hourly chime
- 100-hour chronograph with memory for 30 laps/splits
- 24-hour countdown timer (count down and stop or repeat)
- Occasion reminders
- 3 daily/weekday/weekend alarms with 5-minute backup
- Customizable mode set (Select "HIDE" for unwanted modes – they are removed from mode sequence)
- INDIGLO® night-light with NIGHT-MODE® feature

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

BASIC OPERATION



Button functions shown with secondary functions in parentheses. Watch displays may vary. Button operations are the same.

TIME

To set time, date, and options:

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

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

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

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

CHRONOGRAPH

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

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

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

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

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

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

Lap and split times are stored in memory until a new workout is started (chrono started from zero).

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

To recall split times during or after workout, press **SET-RECALL**. Then, press + or – to step through splits. Press **DONE** to exit.

To set display format, press **SET-RECALL** while chrono is reset. Then, press + or – to select desired format. Press **DONE** to exit.

NOTES:

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

TIMER

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

To set countdown time:

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

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

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

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

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

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

OCCASION

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

Today's date is shown with today's occasion in top line. Press **START-SPLIT** or **STOP-RESET** to move forward or backward through dates respectively. Occasion for displayed date is always shown. Non-recurring occasions may be set for dates up to one year in advance.

To set occasion:

- 1) Press **START-SPLIT** or **STOP-RESET** to select desired date; hold button to scan dates.
- 2) Press **SET-RECALL**. Occasion flashes, if no occasion selected then NONE flashes. Press + or - to change occasion. ANNIV, BDAY, BILL-YR, and HOLI-YR repeat yearly and BILL-MO repeats monthly.
- 3) To set occasions for other dates, press **NEXT**. Date flashes. Press + or - to change date; hold button to scan values. Occasion for displayed date is always shown.
- 4) Press **NEXT** to set occasion for displayed date, as in step 2.
- 5) Press **DONE** at any step when done setting.


Occasion Reminders

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

To set occasion reminder alerts:

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

Hand icon  appears when displayed occasion type has a reminder alert.

When alert sounds in Time mode, hand icon  flashes. Press any button to silence. See Time mode for instructions on viewing upcoming occasions.

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

ALARM

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

To set alarm:

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

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


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

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

Each of the three alarms has a different alert melody.

INDIGLO® NIGHT-LIGHT WITH NIGHT-MODE® FEATURE

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

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

WATER AND SHOCK RESISTANCE

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

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

*pounds per square inch absolute

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

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

BATTERY

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

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY

<http://www.timex.com/productWarranty.html>

©2024 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO and NIGHT-MODE are registered trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries.

For more brand information please visit www.ironman.com

IRONMAN® and the "M-DOT" logo are registered trademarks of World Triathlon Corporation. Official Product of the IRONMAN TRIATHLON. Used here by permission.

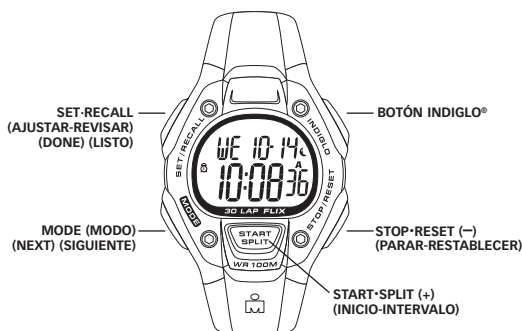
Lee atentamente las instrucciones para saber cómo funciona tu reloj Timex®. **Puede que tu modelo no tenga todas las funciones descritas en este folleto.**

FUNCIONES

- Hora con formato de 12 o 24 horas
- Fecha con formato MM-DD (mes-día) o DD.MM (día-mes)
- 3 zonas horarias
- Señal horaria opcional
- Cronógrafo de 100 horas con memoria para 30 vueltas/intervalos
- Temporizador de cuenta atrás para 24 horas (cuenta atrás y parar o repetir)
- Recordatorios para acontecimientos
- 3 alarmas: cada día/días laborables/fin de semana con reactivación a los 5 minutos
- Programación personalizable (selecciona "HIDE" para ocultar los modos no deseados, y se eliminarán de la secuencia de modos)
- Luz nocturna INDIGLO® con función NIGHT-MODE®

Pulsa **MODE** varias veces para pasar por todos los modos: Chrono (Cronógrafo), Timer (Temporizador), Ocasión (Ocasión), Alarm 1 (Alarma 1), Alarm 2 (Alarma 2) y Alarm 3 (Alarma 3). Pulsa **MODE** para salir del modo actual y volver al modo de hora.

OPERACIONES BÁSICAS



Funciones del botón mostradas con funciones secundarias entre paréntesis. Las pantallas del reloj pueden variar. Las operaciones con los botones son las mismas.

TIME (HORA)

Para ajustar la hora, la fecha y opciones:

- 1) Con la hora y la fecha en la pantalla, pulsa y mantén oprimido **SET-RECALL**.
- 2) La zona horaria en uso (1, 2 o 3) destella. Pulsa + o - para seleccionar la zona horaria que quieras ajustar, si lo deseas.
- 3) Pulsa **NEXT**. La hora destella. Pulsa + o - para cambiar la hora (incluyendo AM/PM); mantén oprimido el botón para recorrer los valores
- 4) Pulsa **NEXT**. Los minutos destellan. Pulsa + o - para cambiar los minutos
- 5) Pulsa **NEXT**. Los segundos destellan. Pulsa + o - para poner los segundos a cero.
- 6) Pulsa **NEXT**. El mes destella. Pulsa + o - para cambiar el mes.
- 7) Pulsa **NEXT**. El día destella. Pulsa + o - para cambiar el día.
- 8) Pulsa **NEXT**. El año destella. Pulsa + o - para cambiar el año.
- 9) Pulsa **NEXT** para ajustar las opciones. Pulsa + o - para cambiar el valor y luego pulsa **NEXT** para ir a la opción siguiente. Pulsa **DONE** en cualquier paso para salir y guardar los ajustes. Las opciones disponibles son formato horario de 12 o 24 horas, formato de fecha de MM-DD (mes-día) o DD.MM (día-mes), señal horaria, sonido al pulsar un botón, programación personalizable (selecciona "HIDE" para ocultar los modos no deseados: estos serán retirados de la secuencia de modo).

Si ocultas un modo, puedes reactivarlo más tarde con el procedimiento anterior.

Pulsa **START-SPLIT** una vez y mantenlo oprimido para ver la 2ª zona horaria. Pulsa **START-SPLIT** dos veces y mantenlo oprimido para ver la 3ª zona horaria. Continúa oprimiendo el botón durante 4 segundos para cambiar a la zona horaria que se está mostrando.

Pulsa y mantén oprimido **STOP-RESET** para ver el siguiente acontecimiento que se avecina (consulta la descripción del modo Occasion). Suéltalo e inmediatamente púlsalo y mantenlo oprimido de nuevo para ver los próximos acontecimientos.

CHRONOGRAPH (CRONÓGRAFO)

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

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

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

Para reanudarlo, pulsa **START-SPLIT**, o para reiniciar (poner a cero) el cronógrafo, pulsa y mantén oprimido **STOP-RESET**.

Cuando el cronógrafo ya esté en marcha, continuará funcionando aunque salgas del modo. El icono de cronómetro aparece en el modo TIME.

Con el cronógrafo en marcha, pulsa **START-SPLIT** para tomar un intervalo. Los tiempos de vuelta e intervalo se mostrarán con el número de vuelta.

Los tiempos de vuelta e intervalo se guardan en la memoria hasta que se comience un nuevo ejercicio (cronógrafo iniciado desde cero).

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

Para revisar los tiempos de intervalo durante o después del ejercicio, pulsa **SET-RECALL**. A continuación, pulsa + o - para pasar por los intervalos. Pulsa **DONE** para salir.

Para configurar el formato de la pantalla, pulsa **SET-RECALL** cuando el cronógrafo este a cero. A continuación, pulsa + o - para seleccionar el formato deseado. Pulsa **DONE** para salir.

NOTAS:

- Cuando se toma un intervalo, los tiempos se inmovilizan en la pantalla por 10 segundos. Pulsa **MODE** para desbloquear la pantalla y mostrar inmediatamente el cronógrafo en marcha.
- Pulsa **NEXT** para cambiar entre revisión y ajuste del formato.

TIMER (TEMPORIZADOR)

El modo Timer ofrece una cuenta atrás con alerta. Pulsa **MODE** varias veces hasta que aparezca TIMER.

Para ajustar el tiempo de la cuenta atrás:

- 1) Pulsa **SET-RECALL**. La hora destella. Pulsa + o - para cambiar la hora; mantén oprimido el botón para recorrer los valores.
- 2) Pulsa **NEXT**. Los minutos destellan. Pulsa + o - para cambiar los minutos.
- 3) Pulsa **NEXT**. Los segundos destellan. Pulsa + o - para cambiar los segundos.
- 4) Pulsa **NEXT**. La acción al final de la cuenta atrás destella. Pulsa + o - para seleccionar STOP (parar) o REPEAT (repetir), indicado por el icono de reloj de arena con flecha .
- 5) Pulsa **DONE** en cualquier paso para finalizar la configuración.

Para iniciar el temporizador, pulsa **START-SPLIT**. El temporizador realiza una cuenta atrás por cada segundo desde la hora prefijada. El icono de reloj de arena destella para indicar que el temporizador está en marcha.

Para pausar la cuenta atrás, pulsa **STOP-RESET**. El icono de reloj de arena se inmoviliza para indicar que el temporizador está detenido.

Para reanudar la cuenta atrás, pulsa **START-SPLIT**, o para reiniciar la cuenta atrás, pulsa **STOP-RESET**.

El reloj pita y la luz nocturna destella cuando finaliza la cuenta atrás (el temporizador llega a cero). Pulsa cualquier botón para silenciarlo. Si se escoge REPEAT AT END (repetir al final), el temporizador repite la cuenta atrás indefinidamente.

El temporizador sigue en marcha aunque salgas del modo. El icono de reloj de arena aparece en el modo Time.

OCCASION (ACONTECIMIENTO)

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

La fecha del día de hoy se presenta con el acontecimiento de hoy en la línea superior. Pulsa **START-SPLIT** o **STOP-RESET** para adelantar o atrasar las fechas respectivamente. Siempre se muestra el acontecimiento para la fecha en pantalla. Se pueden ajustar acontecimientos no periódicos para fechas hasta con un año de adelanto.

Para ajustar un acontecimiento:



- 1) Pulsa **START-SPLIT** o **STOP-RESET** para seleccionar la fecha deseada; mantén pulsado el botón para recorrer las fechas.
- 2) Pulsa **SET-RECALL**. El acontecimiento destella; si no hay ningún acontecimiento seleccionado, entonces NONE destella. Pulsa + o – para cambiar el acontecimiento. ANNIV (aniversario), BDAY (cumpleaños), BILL-YR (factura anual) y HOLI-YR (festivo anual) se repiten cada año y BILL-MO (factura mensual) se repite cada mes.
- 3) Para ajustar acontecimientos para otras fechas, pulsa **NEXT**. La fecha destella. Pulsa + o – para cambiar la fecha; mantén el botón pulsado para recorrer los valores. Siempre se muestra el acontecimiento para la fecha en pantalla.
- 4) Pulsa **NEXT** para ajustar la ocasión par la fecha presentada, como en el paso 2.
- 5) Pulsa **DONE** en cualquier paso para finalizar la configuración.

Recordatorios de acontecimientos

El reloj te avisa de tus acontecimientos a las 8:00 AM en el día del acontecimiento. Puedes elegir entre no recibir una alerta o recibirla a una hora diferente o en otro día. Puedes elegir diferentes alertas para cada tipo de acontecimiento. P. ej., todos los cumpleaños pueden dar una alerta un día antes mientras que todos los festivos pueden no tener una alerta.

Para ajustar alertas recordatorias de acontecimientos:

- 1) Ve a la fecha actual pulsando **START-SPLIT** o **STOP-RESET** para recorrer las fechas. También puedes ir a la fecha actual solo con entrar en el modo Occasion.
- 2) Desde la fecha actual, pulsa **STOP-RESET** para ir a ALERT SETUP (configuración de alertas).
- 3) Pulsa **SET-RECALL**. El tipo de acontecimiento destella. Pulsa + o – para seleccionar el tipo de acontecimiento. Tus ajustes afectarán a todos los acontecimientos del tipo seleccionado.
- 4) Pulsa **NEXT**. El estado de la alerta (ON/OFF) (activada/desactivada) destella. Pulsa + o – para activar o desactivar la alerta para el tipo de acontecimiento seleccionado. Si escoge OFF, se omiten los 4 pasos siguientes.
- 5) Pulsa **NEXT**. La hora de la alerta destella. Pulsa + o – para cambiar la hora; mantén oprimido el botón para recorrer los valores.
- 6) Pulsa **NEXT**. Los minutos de la alerta destellan. Pulsa + o – para cambiar los minutos.
- 7) Pulsa **NEXT**. AM/PM destella si se ha seleccionado el formato horario de 12 horas. Pulsa + o – para cambiar.
- 8) Pulsa **NEXT**. El día de la alerta destella. Pulsa + o – para ajustar una alerta de 0 a 9 días antes de un acontecimiento.
- 9) Para ajustar alertas para otros tipos de acontecimientos, pulsa **NEXT**. El tipo de acontecimiento destella. Selecciona el tipo de acontecimiento como en el paso 3 y continúa con el procedimiento de ajuste.
- 10) Pulsa **DONE** en cualquier paso para finalizar la configuración.

El icono de mano  aparece cuando el acontecimiento en la pantalla tiene una alerta de recordatorio. Cuando suena la alerta en el modo Time, el icono de mano  destella. Pulsa cualquier botón para silenciarlo. Consulta el modo Time para obtener instrucciones sobre cómo ver acontecimientos futuros.

SUGERENCIA: para recibir un recordatorio al final de cada mes, ajusta BILL-MO para el primer día de cada mes y una alerta para un día antes.

ALARMA


El reloj tiene tres alarmas. Pulsa **MODE** varias veces hasta que aparezca ALM 1, ALM 2 o ALM 3.

Para ajustar una alarma:

- 1) Pulsa **SET-RECALL**. La hora destella. Pulsa + o – para cambiar la hora; mantén oprimido el botón para recorrer los valores.
- 2) Pulsa **NEXT**. Los minutos destellan. Pulsa + o – para cambiar los minutos.

- 3) Pulsa **NEXT**. AM/PM destella si se ha seleccionado el formato horario de 12 horas. Pulsa + o – para cambiar.
- 4) Pulsa **NEXT**. El día de ajuste de la alarma destella. Pulsa + o – para seleccionar DAILY (diaria), WKDAYS (días laborables), o WKENDS (fines de semana).
- 5) Pulsa **DONE** en cualquier paso para finalizar la configuración.

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

El icono de reloj de alarma  aparece cuando la alarma está activada en este modo y en el modo Time.

Cuando suena la alarma, la luz nocturna destella. Pulsa cualquier botón para silenciarla. Si no se pulsa ningún botón, la alarma sonará durante 20 segundos y se repetirá una vez cinco minutos más tarde.


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

LUZ NOCTURNA INDIGLO® CON FUNCIÓN NIGHT-MODE®

Pulsa el botón **INDIGLO**® para iluminar la esfera del reloj durante 2 o 3 segundos (5 o 6 segundos al realizar ajustes). La tecnología electroluminiscente utilizada en la luz nocturna INDIGLO® ilumina toda la esfera del reloj por la noche y en condiciones de poca luz. Cualquier botón que se pulses mientras que la luz nocturna INDIGLO® esté encendida, la mantiene encendida.

Pulsa y mantén oprimido el botón **INDIGLO**® durante 4 segundos para activar la función NIGHT-MODE®. El icono de luna  aparecerá en el modo Time. Esta función permite activar la luz nocturna INDIGLO® durante 3 segundos pulsando cualquier botón. La función NIGHT-MODE® puede ser desactivada pulsando y manteniendo oprimido de nuevo el botón **INDIGLO**® durante 4 segundos, o se desactiva automáticamente después de 8 horas.

RESISTENCIA AL AGUA Y LOS GOLPES

Si tu reloj es resistente al agua, se indicarán los metros o ().

Profundidad de resistencia al agua	p.s.i.a. * Presión bajo la superficie del agua
30 m/98 pies	60
50 m/164 pies	86
100 m/328 pies	160

*libras por pulgada cuadrada absoluta

ADVERTENCIA: PARA MANTENER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO PULSES NINGÚN BOTÓN DEBAJO DEL AGUA.

1. El reloj es resistente al agua solamente mientras el cristal, los botones y la carcasa permanezcan intactos.
2. El reloj no es apropiado para hacer submarinismo y no debería usarse para ello.
3. Aclara el reloj con agua dulce después de haber estado expuesto a agua salada.
4. La resistencia a los golpes estará indicada en la esfera del reloj o en la parte posterior de la carcasa. Los relojes están diseñados para pasar la prueba ISO de resistencia a los golpes. Sin embargo, se debe tener cuidado para evitar dañar el cristal/la lente.

PILA

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

GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX

www.timex.es/es_ES/productWarranty.html

timex.com.mx/pages/devoluciones-y-cambios

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

Para obtener más información de la marca, por favor visita www.ironman.com

IRONMAN® y el logotipo de la "M con un punto" son marcas registradas de World Triathlon Corporation. Producto oficial de IRONMAN TRIATHLON. Se han utilizado aquí con autorización.

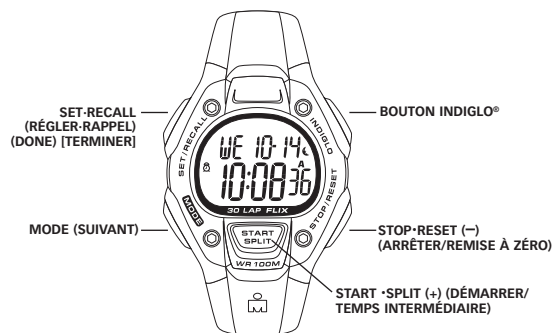
Veillez lire les instructions attentivement pour bien comprendre le fonctionnement de votre montre Timex®. **Il est possible que ce modèle ne présente pas toutes les fonctions décrites dans le dépliant.**

FONCTIONS

- Heure au format 12 ou 24 heures
- Date au format MM-DD ou DD.MM
- 3 fuseaux horaires
- Carillon horaire facultatif
- 100 heures de chronométrage avec mémorisation de 30 temps au tour/intermédiaires
- Minuterie 24 heures (compte à rebours avec arrêt ou répétition)
- Rappels d'événements
- 3 alarmes quotidiennes/jours de semaine/week-end avec une alerte de rappel de 5 minutes
- Série de modes personnalisables (sélectionner « HIDE » (cacher) pour les modes inusités – ils seront supprimés de la séquence des modes)
- Veilleuse INDIGLO® avec fonction NIGHT-MODE®

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

OPÉRATIONS DE BASE



Les fonctions des boutons sont indiquées avec les fonctions secondaires entre parenthèses. Les affichages de la montre peuvent être différents. L'utilisation des boutons reste la même.

HEURE

Pour régler l'heure, la date et les options :

- 1) Lorsque l'heure et la date sont affichées, tenir enfoncé **SET-RECALL**.
- 2) Le fuseau horaire actuel (1, 2 ou 3) clignote. Appuyer sur **+** ou **-** pour sélectionner le fuseau horaire à régler.
- 3) Appuyer sur **NEXT**. L'heure clignote. Appuyer sur **+** ou **-** pour changer l'heure (y compris la précision AM (matin)/PM (après-midi)) ; tenir le bouton enfoncé pour faire défiler les valeurs.
- 4) Appuyer sur **NEXT**. Les minutes clignent. Appuyer sur **+** ou **-** pour changer les minutes
- 5) Appuyer sur **NEXT**. Les secondes clignent. Appuyer sur **+** ou **-** pour remettre les secondes à zéro.
- 6) Appuyer sur **NEXT**. Le mois clignote. Appuyer sur **+** ou **-** pour changer le mois.
- 7) Appuyer sur **NEXT**. Le jour clignote. Appuyer sur **+** ou **-** pour changer le jour.
- 8) Appuyer sur **NEXT**. L'année clignote. Appuyer sur **+** ou **-** pour changer l'année.
- 9) Appuyer sur le bouton **NEXT** pour sélectionner les options. Appuyer sur **+** ou **-** pour changer la valeur puis appuyer sur **NEXT** pour passer à l'option suivante. Appuyer sur **DONE** à n'importe quelle étape pour quitter et enregistrer les réglages. Options disponibles : format 12 ou 24 heures, date avec format MM-JJ ou JJ.MM, carillon horaire, bip sonore à chaque fois que l'on appuie sur un bouton, mode personnalisé (Sélectionner « HIDE » pour cacher les modes non désirés – ils seront supprimés de la série de modes).

Si un mode est masqué, il peut être réactivé plus tard en suivant les étapes décrites ci-dessus.

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

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

CHRONOGRAPHE

Ce mode fournit une fonction de chronométrage. Appuyer sur **MODE** pour passer au mode Chrono.

Pour démarrer, appuyer sur **START-SPLIT**. Le chronographe compte par centièmes de seconde jusqu'à une heure, ensuite par secondes jusqu'à 100 heures. L'icône du chronographe \odot clignote pour indiquer que le chronographe est en marche.

Pour arrêter, appuyer sur **STOP-RESET**. L'icône du chronographe \odot se fige pour indiquer que le chronographe est arrêté.

Pour poursuivre le chronométrage, appuyer sur **START-SPLIT**, pour le remettre à zéro, tenir **START-RESET** enfoncé.

Lorsque le chronographe est en marche, il continue à fonctionner si on quitte ce mode. L'icône de chronographe \odot s'affiche dans le mode HEURE.

Pendant que le chronographe est en marche, appuyer sur **START-SPLIT** pour afficher un temps intermédiaire. Les temps au tour/intermédiaires s'affichent avec le numéro du tour.

Les temps au tour/intermédiaires sont mémorisés jusqu'à ce qu'on commence une nouvelle séance d'exercices (le chronographe démarre de zéro).

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

Pour rappeler les temps intermédiaires pendant ou après une séance d'exercices, appuyer sur **SET-RECALL**. Appuyer ensuite sur **+** ou **-** pour passer d'un temps intermédiaire à l'autre. Appuyer sur **DONE** (VALIDER) pour quitter.

Pour régler le format d'affichage, appuyer sur **SET RECALL** alors que le chronographe est remis à zéro. Appuyer ensuite sur **+** ou **-** pour sélectionner le format désiré. Appuyer sur **DONE** (VALIDER) pour quitter.

REMARQUES :

- Lorsqu'on marque un temps intermédiaire, les temps affichés se figent pendant 10 secondes. Appuyer sur **MODE** pour interrompre cet affichage et revenir immédiatement au chronométrage en cours.
- Appuyer sur **NEXT** pour alterner entre le réglage de rappels et le réglage de format.

MINUTERIE

Le mode minuterie consiste en un compte à rebours avec alerte. Appuyer sur **MODE** plusieurs fois jusqu'à afficher TIMER (MINUTERIE).

Pour régler la durée du compte à rebours :

- 1) Appuyer sur **SET-RECALL**. L'heure clignote. Appuyer sur **+** ou **-** pour changer les heures ; tenir le bouton enfoncé pour faire défiler les valeurs.
- 2) Appuyer sur **NEXT**. Les minutes clignent. Appuyer sur **+** ou **-** pour changer les minutes.
- 3) Appuyer sur **NEXT**. Les secondes clignent. Appuyer sur **+** ou **-** pour changer les secondes.
- 4) Appuyer sur **NEXT**. L'action à la fin du compte à rebours clignote. Appuyer sur **+** ou **-** pour sélectionner STOP ou REPEAT, indiqué par l'icône d'un sablier avec une flèche \rightarrow .
- 5) Appuyer sur **DONE** à n'importe quelle étape quand le réglage est terminé.

Pour démarrer la minuterie, appuyer sur **START-SPLIT**. La minuterie compte les secondes à rebours depuis la durée initiale. L'icône d'un sablier X clignote pour indiquer que la minuterie est en marche.

Pour arrêter le compte à rebours, appuyer sur **STOP-RESET**. L'icône de sablier X se fige pour indiquer que la minuterie est arrêtée.

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

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

La minuterie reste en marche lorsqu'on quitte ce mode. L'icône de sablier  s'affiche dans le mode Heure.

ÉVÈNEMENT

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

La date est indiquée avec l'événement du jour inscrit sur la ligne du haut. Appuyez sur **START-SPLIT** ou sur **STOP-RESET** respectivement pour faire défiler les dates vers l'avant ou vers l'arrière. L'événement pour la date affichée est toujours montré. Les événements non périodiques peuvent être programmés jusqu'à un an à l'avance.

Pour programmer un événement :



- 1) Appuyer sur **START-SPLIT** ou **STOP-RESET** pour sélectionner la date souhaitée ; tenir le bouton enfoncé pour faire défiler les dates.
- 2) Appuyer sur **SET-RECALL**. L'événement clignote ; si aucun événement n'est sélectionné, le mot NONE (aucun) clignote. Appuyer sur + ou – pour changer l'événement. ANNIV (anniversaires), BDAY (anniversaires de naissance), BILL-YR (factures annuelles) et HOLI-YR (jours fériés) se répètent chaque année et BILL-MO (factures mensuelles) se répètent chaque mois.
- 3) Pour programmer des événements à d'autres dates, appuyer sur **NEXT**. La date clignote. Appuyer sur + ou – pour changer la date ; tenir le bouton enfoncé pour faire défiler les valeurs. L'événement pour la date affichée est toujours montré.
- 4) Appuyer sur **NEXT** pour programmer l'événement correspondant à la date affichée, comme à l'étape 2.
- 5) Appuyer sur **DONE** à n'importe quelle étape quand le réglage est terminé.

Rappels d'événement

La montre rappelle les événements à 8h00 du matin le jour de l'événement. Il est possible d'opter pour ne pas recevoir d'alerte ou pour la recevoir à un autre moment de la journée. Une alerte différente peut être choisie pour chaque type d'événement. Par exemple, il est possible de programmer l'alerte de tous les anniversaires de naissance la veille et aucune alerte pour les jours fériés.

Pour programmer les alertes de rappel d'événements :

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

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

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


ALARME

La montre possède 3 alarmes. Appuyer sur plusieurs fois **MODE** jusqu'à afficher ALM 1, ALM 2 ou ALM 3.

Réglage de l'alarme :

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

Pour activer ou désactiver l'alarme, appuyer sur **START-SPLIT**.


L'icône d'un réveil  s'affiche lorsque l'alarme est activée dans ce mode et dans le mode Heure.

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

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

VEILLEUSE INDIGLO® AVEC LA FONCTION NIGHT-MODE®

Appuyer sur **INDIGLO**® pour illuminer le cadran de la montre pendant 2 à 3 secondes (5 à 6 secondes durant un réglage). La technologie électroluminescente utilisée dans la veilleuse INDIGLO® permet d'illuminer le cadran de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage. Si vous appuyez sur un bouton quand la veilleuse INDIGLO® est activée, celle-ci restera activée.

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

ÉTANCHÉITÉ ET RÉSISTANCE AUX CHOCS

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

Profondeur d'étanchéité	p.s.i.a. * Pression de l'eau sous la surface
30 mètres/98 pieds	60
50 mètres/164 pieds	86
100 mètres/328 pieds	160

*livres par pouce carré (abs.)

AVERTISSEMENT : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

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

PILE

La pile bouton ou pile monnaie de la montre ne doit pas être remplacée par le consommateur. Seul un bijoutier ou autre professionnel peut effectuer ce remplacement.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX

fr.timex.ca/productWarranty.html

www.timex.fr/fr_FR/productWarranty.html

©2024 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO et NIGHT-MODE sont des marques déposées de Timex Group B.V. et de ses filiales.

Pour obtenir plus d'informations sur la marque, veuillez visiter le site www.ironman.com

IRONMAN® et le logo « M-DOT » sont des marques déposées de World Triathlon Corporation. Produit officiel d'IRONMAN TRIATHLON. Ils sont utilisés ici avec une autorisation.

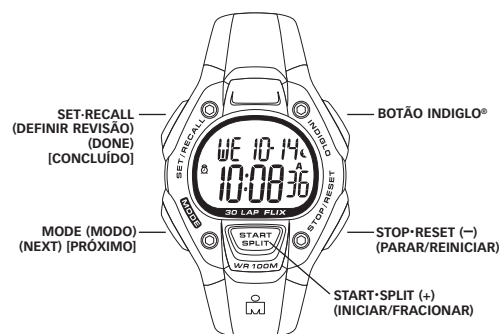
Leia atentamente as instruções para saber como utilizar o seu relógio Timex®. É possível que o seu modelo não possua todos os recursos descritos neste folheto.

FUNÇÕES

- Hora com formato de 12 ou 24 horas
- Data com formato de MM-DD ou DD.MM
- 3 fusos horários
- Sinal horário opcional
- Cronógrafo de 100 horas com memória para 30 voltas/tempo fracionado
- Timer de contagem regressiva de 24 horas (contagem regressiva e parada ou repetição)
- Lembretes ocasionais
- 3 alarmes diários/dias de semana/fins de semana com 5 minutos de reserva
- Configuração de modo personalizado (Selecione "HIDE" para ocultar os modos indesejados – eles são removidos da sequência de modos)
- Luz noturna INDIGLO® com função NIGHT-MODE® (modo noturno)

Pressione **MODE** várias vezes para passar pelos modos: Cronógrafo, Timer, Ocasião, Alarme 1, Alarme 2 e Alarme 3. Pressione **MODE** para sair do modo atual e voltar ao modo Time (Hora).

OPERAÇÃO BÁSICA



Funções dos botões apresentadas com as funções secundárias entre parêntesis. O mostrador dos relógios pode variar. A operação dos botões é a mesma.

TIME (HORA)

Para configurar a hora, a data e as opções:

- 1) Com a hora e a data sendo vistos no mostrador, pressione e mantenha pressionado **SET RECALL**.
- 2) O fuso horário atual (1, 2 ou 3) pisca. Se desejar, pressione + ou – para selecionar a configuração do fuso horário.
- 3) Pressione **NEXT**. A hora pisca. Pressione + ou – para mudar a hora (inclusive AM/PM); mantenha pressionado o botão para passar pelos valores.
- 4) Pressione **NEXT**. Os minutos piscam. Pressione + ou – para mudar os minutos.
- 5) Pressione **NEXT**. Os segundos piscam. Pressione + ou – para definir os segundos em zero.
- 6) Pressione **NEXT**. O mês pisca. Pressione + ou – para mudar o mês.
- 7) Pressione **NEXT**. O dia pisca. Pressione + ou – para mudar o dia.
- 8) Pressione **NEXT**. O ano pisca. Pressione + ou – para mudar o ano.
- 9) Pressione **NEXT** para configurar as opções. Pressione + ou – para mudar o valor; depois, pressione **NEXT** para passar para a opção seguinte **next**. Pressione **DONE** em qualquer uma das etapas para salvar as configurações e sair. As opções disponíveis são: formato de 12 ou de 24 horas; formato de data MM-DD ou DD.MM; alerta do sinal sonoro da hora ao pressionar os botões; configuração de modo personalizado (selecione "HIDE" para ocultar os modos indesejados - eles são removidos da sequência dos modos).

Se um modo for ocultado, é possível reativá-lo posteriormente seguindo o procedimento acima.

Pressione **START-SPLIT** uma vez e mantenha pressionado para ver o segundo fuso horário. Pressione **START-SPLIT** duas vezes e mantenha pressionado para ver o terceiro fuso horário. Continue mantendo o botão pressionado por 4 segundos para alternar para o fuso horário exibido.

Pressione e mantenha pressionado **STOP-RESET** para ver a ocasião seguinte (ver a descrição do modo Ocasião). Solte o botão e pressione imediatamente e mantenha pressionado o botão outra vez para ver as ocasiões subsequentes.

CRONÓGRAFO

Este modo oferece a função cronógrafo. Pressione **MODE** para passar para o modo Cronógrafo.

Para iniciar, pressione **START-SPLIT**. O cronógrafo conta em centésimos de segundo até uma hora e, depois, em segundos até 100 horas. O ícone do cronógrafo pisca para indicar que o cronógrafo está em funcionamento.

Para parar, pressione **STOP-RESET**. O ícone do cronógrafo congela para indicar que o cronógrafo parou.

Para prosseguir, pressione **START-SPLIT**; para redefinir (cancelar) o cronógrafo, pressione e mantenha pressionado **STOP-RESET**.

Quando o cronógrafo já estiver em funcionamento, ele continua em execução se sair do modo. O ícone do cronógrafo aparece no modo TIME.

Com cronógrafo em funcionamento, pressione **START-SPLIT** para utilizar o tempo fracionado. Os tempos da volta e fracionado serão mostrados com o número da volta.

Os tempos de volta e tempo fracionado ficam armazenados na memória até o início de um novo exercício (o cronógrafo começou do zero).

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

Para revisar os tempos fracionados durante ou após o exercício, pressione **SET-RECALL**. Em seguida, pressione o sinal de + ou – para ver as etapas do tempo fracionado. Pressione **DONE** para sair.

Para definir o formato do mostrador, pressione **SET-RECALL** enquanto o cronógrafo estiver reconfigurado. Em seguida, pressione + ou – para selecionar o formato desejado. Pressione **DONE** para sair.

OBSERVAÇÕES:

- Quando medir tempos fracionados, os tempos ficam congelados no mostrador por 10 segundos. Pressione **MODE** para liberar o mostrador e ver o cronógrafo em funcionamento.
- Pressione **NEXT** para alternar entre a configuração de recall e formato.

TIMER

O modo Timer fornece um timer de contagem regressiva com alerta. Pressione **MODE** várias vezes até TIMER aparecer.

Para ajustar a hora da contagem regressiva:


- 1) Pressione **SET-RECALL**. A hora pisca. Pressione + ou – para mudar a hora; mantenha pressionado o botão para passar pelos valores.
- 2) Pressione **NEXT**. Os minutos piscam. Pressione + ou – para mudar os minutos.
- 3) Pressione **NEXT**. Os segundos piscam. Pressione + ou – para mudar os segundos.
- 4) Pressione **NEXT**. A ação no final da contagem regressiva pisca. Pressione + or – para selecionar STOP ou REPEAT, indicado pelo ícone de ampulheta com seta .
- 5) Quando concluir, pressione **DONE** em qualquer etapa.

Para iniciar o timer, pressione **START-SPLIT**. O timer faz uma contagem regressiva a cada segundo a partir do tempo programado. O ícone da ampulheta pisca para indicar que o timer está em funcionamento.

Para pausar a contagem regressiva, pressione **STOP-RESET**. O ícone da ampulheta congela para indicar que o timer parou.

Para retomar a contagem regressiva, pressione **START-SPLIT**, ou para redefinir a contagem regressiva, pressione **STOP-RESET**.

O relógio emite um som e a luz noturna pisca quando termina a contagem regressiva (timer atinge o zero). Pressione qualquer botão para silenciá-lo. Se a opção REPEAT AT END for selecionada, o timer repetirá a contagem regressiva indefinidamente.

O Timer continua a funcionar mesmo saindo desse modo. O ícone  da ampulheta aparece no modo Time.

OCASIÃO

O modo Ocasião permite definir lembretes para ocasiões, como aniversários, feriados e compromissos. Pressione **MODE** várias vezes até OCCASN aparecer.

A data de hoje é mostrada com a ocasião de hoje na linha superior. Pressione **START-SPLIT** ou **STOP-RESET** para passar respectivamente às datas seguintes ou anteriores. A ocasião para a data exibida é sempre mostrada. Ocasões sem recorrência podem ser definidas para datas com até um ano de antecedência.

Para definir uma ocasião:



- 1) Pressione **START-SPLIT** ou **STOP-RESET** para selecionar a data desejada; mantenha o botão pressionado para passar pelas datas.
- 2) Pressione **SET-RECALL**. A ocasião pisca se não houver nenhuma ocasião selecionada e, depois, a opção NONE pisca. Pressione + ou – para mudar a ocasião. ANNIV, BDAY, BILL-YR e HOLL-YR se repetem a cada ano e BILL-MO se repete a cada mês.
- 3) Para definir ocasiões para outros datas, pressione **NEXT**. A data pisca. Pressione + ou – para mudar a data; mantenha pressionado o botão para passar pelos valores. A ocasião para a data exibida é sempre mostrada.
- 4) Pressione **NEXT** para definir a ocasião referente à data exibida, conforme na etapa 2.
- 5) Pressione **DONE** em qualquer etapa quando concluir a configuração.

Lembretes de ocasiões

O relógio emite um alerta da ocasião às 8:00 AM no dia da ocasião. Há a opção de não receber nenhum alerta ou um alerta em outro horário ou dia. É possível escolher distintos alertas para cada tipo de ocasião. Exemplo: todos os aniversários podem emitir um alerta no dia anterior, enquanto todos os feriados podem não ter nenhum alerta.

Para definir o alerta de uma ocasião:

- 1) Vá para a data de hoje pressionando **START-SPLIT** ou **STOP-RESET** para passar pelas datas. Você também pode acessar a data de hoje entrando no modo Occasion.
- 2) Na data de hoje, pressione **STOP-RESET** para ir para ALERT SETUP.
- 3) Pressione **SET-RECALL**. O tipo da ocasião pisca. Pressione + ou – para selecionar o tipo de ocasião. As configurações afetam todas as ocasiões do tipo selecionado.
- 4) Pressione **NEXT**. O status do alerta (ON/OFF) pisca. Pressione + ou – para ativar ou desativar o alerta para o tipo da ocasião selecionado. Se a opção OFF for selecionada, as 4 etapas seguintes são ignoradas.
- 5) Pressione **NEXT**. A hora do alerta pisca. Pressione + ou – para mudar a hora; mantenha pressionado o botão para passar pelos valores.
- 6) Pressione **NEXT**. Os minutos do alerta piscam. Pressione + ou – para mudar os minutos.
- 7) Pressione **NEXT**. AM/PM pisca se o horário estiver no formato de 12 horas. Pressione + ou – para alterar.
- 8) Pressione **NEXT**. O dia do alerta pisca. Pressione + ou – para definir o alerta para 0 a 9 dias antes da ocasião.
- 9) Para definir alertas para outros tipos de ocasiões, pressione **NEXT**. O tipo da ocasião pisca. Selecione o tipo da ocasião, como na etapa 3, e continue com a configuração.
- 10) Pressione **DONE** em qualquer etapa quando concluir a configuração.

O ícone  de mão aparece quando o tipo de ocasião mostrado tiver um alerta de lembrete. Quando o alerta toca no modo Time, o ícone  de mão pisca. Pressione qualquer botão para silenciá-lo. Consulte o modo Time para obter instruções sobre como visualizar futuras ocasiões.

DICA: Para alertas para o final de cada mês, defina BILL-MO para o primeiro dia do mês e o alerta para um dia antes.

ALARM (ALARME)


Esse modelo de relógio possui três alarmes. Pressione **MODE** repetidamente até ALM 1, ALM 2 ou ALM 3 aparecer.

Para configurar o alarme:

- 1) Pressione **SET-RECALL**. A hora pisca. Pressione + ou – para mudar a hora; mantenha pressionado o botão para passar pelos valores.

- 2) Pressione **NEXT**. Os minutos piscam. Pressione + ou – para mudar os minutos.
- 3) Pressione **NEXT**. AM/PM pisca se o horário estiver no formato de 12 horas. Pressione + ou – para alterar.
- 4) Pressione **NEXT**. A configuração do dia do alarme pisca. Pressione + ou – para selecionar DAILY, WKDAYS ou WKENDS.
- 5) Pressione **DONE** em qualquer etapa quando concluir a configuração.

Para ligar ou desligar o alarme, pressione **START-SPLIT**.


O ícone  do relógio do alarme aparece quando o alarme estiver ativado neste modo e no modo Time.

Quando o alarme toca, a luz noturna pisca. Pressione qualquer botão para silenciá-lo. Se nenhum botão for pressionado, o alarme tocará por 20 segundos e, depois de cinco minutos, voltará a tocar.


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

LUZ NOTURNA INDIGLO® COM FUNÇÃO NIGHT-MODE®

Pressione o botão **INDIGLO**® para iluminar o mostrador do relógio por 2 a 3 segundos (5 a 6 segundos durante a configuração). A tecnologia eletroluminescente utilizada na luz noturna INDIGLO® ilumina todo o mostrador do relógio à noite e em condições de pouca luz. Qualquer botão que for pressionado enquanto a luz noturna INDIGLO® estiver acesa ficará aceso.

Pressione e mantenha pressionado o botão **INDIGLO**® por 4 segundos para ativar a função NIGHT-MODE®. O ícone  de lua aparece no modo Time. A função faz com que qualquer botão pressionado ative a luz noturna INDIGLO® por 3 segundos. A função NIGHT-MODE® pode ser desativada ao pressionar e manter pressionado o botão **INDIGLO**® novamente por 4 segundos ou ele desativa automaticamente após 8 horas.

RESISTÊNCIA À ÁGUA E A CHOQUES

Se o relógio for resistente à água, haverá uma indicação de profundidade em metros ou ().

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

*pressão absoluta em libras por polegada quadrada

ADVERTÊNCIA: PARA MANTER A RESISTÊNCIA À ÁGUA, NÃO PRESSIONE NENHUM BOTÃO QUANDO ESTIVER EMBAIXO D'ÁGUA.

1. Essa resistência à água continuará invariável enquanto o cristal, os botões e a caixa permanecerem intactos.
2. Este não é um relógio de mergulho e, por isso, não deve ser usado para essa atividade.
3. Enxágue o relógio com água limpa depois de tê-lo exposto à água salgada.
4. A resistência a choques será indicada na face ou na caixa traseira do relógio. Os relógios são fabricados para passarem na prova de resistência a choques da ISO. Contudo, deve-se ter cuidado para não danificar o cristal/lentes.

BATERIA

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

GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

www.timex.eu/en_GB/productWarranty.html

©2024 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO e NIGHT-MODE são marcas comerciais registradas da Timex Group B.V. e suas subsidiárias.

Para obter mais informações sobre a marca, acesse www.ironman.com

IRONMAN® e o logotipo "M-DOT" são marcas comerciais registradas da World Triathlon Corporation. Produto oficial da IRONMAN TRIATHLON. Usado aqui com permissão.

Leggere attentamente le istruzioni per comprendere il funzionamento dell'orologio Timex®. Il modello in dotazione potrebbe non disporre di tutte le funzioni descritte in questo opuscolo.

FUNZIONI

- Orario con formato a 12 ore o a 24 ore
- Data con formato MM-GG o GG.MM
- 3 fusi orari
- Segnale acustico orario opzionale
- Cronografo da 100 ore con memoria per 30 tempi di giro/intermedi
- Timer per conto alla rovescia da 24 ore (conto alla rovescia e interruzione o ripetizione)
- Promemoria per eventi speciali
- 3 sveglie giornaliere/per giorni feriali/per fine settimana con sveglia di riserva dopo 5 minuti
- Impostazione della modalità personalizzabile (Selezionare "HIDE" (nascondi) per le modalità indesiderate, ed esse verranno rimosse dalla sequenza delle modalità)
- Luce notturna INDIGLO® con funzione NIGHT-MODE®

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

FUNZIONAMENTO BASILARE



Funzioni dei pulsanti mostrate con le funzioni secondarie fra parentesi. I display dell'orologio possono variare. Il funzionamento dei pulsanti è lo stesso.

ORARIO

Per impostare l'ora, la data e le opzioni, procedere come segue.

- 1) Mentre sono visualizzate ora e data, premere e tenere premuto **SET-RECALL**.
- 2) Lampeggia l'attuale fuso orario (1, 2 o 3). Premere + o - per selezionare il fuso orario da impostare, se lo si desidera.
- 3) Premere **NEXT**. Le cifre dell'ora lampeggiano. Premere + o - per modificare l'ora (inclusa l'indicazione AM/PM); tenere premuto il pulsante per passare in rassegna i valori.
- 4) Premere **NEXT**. Lampeggiano le cifre dei minuti. Premere + o - per modificare i minuti.
- 5) Premere **NEXT**. Lampeggiano le cifre dei secondi. Premere + o - per impostare i secondi sullo zero.
- 6) Premere **NEXT**. Lampeggia il mese. Premere + o - per modificare il mese.
- 7) Premere **NEXT**. Lampeggia il giorno. Premere + o - per modificare il giorno della settimana.
- 8) Premere **NEXT**. Lampeggiano le cifre dell'anno. Premere + o - per modificare l'anno.
- 9) Premere **NEXT** per impostare le opzioni. Premere + o - per modificare il valore e poi **NEXT** per passare all'opzione successiva. Premere **DONE** in qualsiasi momento della procedura per uscire e salvare le impostazioni. Le opzioni disponibili sono: formato dell'ora a 12 ore o a 24 ore, formato della data MM-GG o GG.MM, segnale acustico orario, segnale acustico alla pressione di qualsiasi pulsante, personalizzazione della modalità [selezionare "HIDE" (nascondi) per le modalità indesiderate ed esse verranno rimosse dalla sequenza delle modalità].

Se si nasconde una modalità, la si può riabilitare successivamente seguendo la procedura di cui sopra.

Premere **START-SPLIT** una volta e tenerlo premuto per vedere il secondo fuso orario. Premere **START-SPLIT** due volte e tenerlo premuto per vedere il terzo fuso orario. Continuare a tenerlo premuto per 4 secondi per passare al fuso orario visualizzato.

Premere e tenere premuto **STOP-RESET** per vedere l'evento speciale successivo (vedere la descrizione della Modalità Eventi). Rilasciarlo e immediatamente tenerlo di nuovo premuto per vedere gli eventi speciali successivi.

CRONOGRAFO

Questa modalità offre la funzione di cronografo (cronometro). Premere **MODE** per passare alla modalità Cronografo.

Per avviare, premere **START-SPLIT**. Il cronografo conta verso l'alto, in incrementi di centesimi di secondo fino ad un'ora, e poi in incrementi di secondi fino a 100 ore. L'icona del cronometro lampeggia per indicare che il cronografo sta scorrendo.

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

Per riavviarlo, premere **START-SPLIT**, oppure per ripristinarlo (azzerarlo), premere e tenere premuto **STOP-RESET**.

Quando il cronografo sta già scorrendo, continua a farlo anche se si esce dalla modalità. L'icona del cronometro appare nella modalità TIME (ora).

Mentre il cronografo sta scorrendo, premere **START-SPLIT** per misurare un tempo intermedio. I tempi di giro e intermedi vengono visualizzati con il numero di giro.

I tempi di giro e intermedi vengono conservati in memoria finché non si inizia un nuovo allenamento (il cronografo viene avviato dallo zero).

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

Per richiamare i tempi intermedi durante o dopo un allenamento, premere **SET-RECALL**. Poi premere + o - per passare in rassegna i tempi intermedi uno alla volta. Premere **DONE** per uscire.

Per impostare il formato del display, premere **SET-RECALL** mentre il cronografo viene resettato. Quindi premere + o - per selezionare il formato desiderato. Premere **DONE** per uscire.

NOTE -

- Quando si misura un tempo intermedio, i tempi si fermano sul display per 10 secondi. Premere **MODE** per sbloccare il display e visualizzare immediatamente il cronografo che scorre.
- Premere **NEXT** per passare dalla funzione di richiamo a quella di impostazione del formato.

TIMER

La modalità Timer offre un timer per conto alla rovescia con segnale di allerta. Premere ripetutamente **MODE** fino alla comparsa di **TIMER**.

Per impostare l'ora del conto alla rovescia, fare quanto segue.

- 1) Premere **SET-RECALL**. Le cifre dell'ora lampeggiano. Premere + o - per modificare l'ora; tenere premuto il pulsante per passare in rassegna i valori.
- 2) Premere **NEXT**. Lampeggiano le cifre dei minuti. Premere + o - per modificare i minuti.
- 3) Premere **NEXT**. Lampeggiano le cifre dei secondi. Premere + o - per modificare i secondi.
- 4) Premere **NEXT**. L'azione che l'orologio deve intraprendere al termine del conto alla rovescia lampeggia. Premere + o - per selezionare **STOP** (ferma) o **REPEAT** (ripeti), indicati dall'icona della clessidra con la freccia .
- 5) Premere **DONE** in qualsiasi momento del procedimento quando si è terminata l'impostazione.

Per avviare il timer, premere **START-SPLIT**. Il timer conta alla rovescia ogni secondo a partire dal tempo stabilito per il conto alla rovescia. L'icona della clessidra lampeggia ad indicare che il timer sta scorrendo.

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

Per riavviare il conto alla rovescia, premere **START-SPLIT**, oppure per resettarlo, premere **STOP-RESET**.

L'orologio emette un segnale acustico e l'illuminazione del quadrante lampeggia al termine del conto alla rovescia (quando il timer raggiunge lo zero). Premere un pulsante qualsiasi per silenziarla. Se viene selezionato REPEAT AT END (ripeti alla fine), il timer ripete il conto alla rovescia un numero indefinito di volte.

Il timer continua a scorrere se si esce dalla modalità. L'icona della clessidra  appare in modalità Ora.

EVENTI SPECIALI

La modalità Eventi Speciali permette all'utente di impostare promemoria per determinati eventi speciali, come compleanni, anniversari, festività e appuntamenti. Premere ripetutamente **MODE** finché non appare la parola OCCASN.

La data odierna viene mostrata con l'evento del giorno sulla riga superiore. Premere **START-SPLIT** o **STOP-RESET** per spostarsi rispettivamente in avanti o all'indietro per passare in rassegna le date. L'evento speciale relativo alla data visualizzata viene sempre mostrata. Gli eventi speciali non ricorrono possono essere impostati per date fino ad un anno in anticipo.

Per impostare gli eventi speciali, fare quanto segue.



- 1) Premere **START-SPLIT** o **STOP-RESET** per selezionare la data desiderata; tenere premuto il pulsante per passare rapidamente in rassegna le date.
- 2) Premere **SET-RECALL**. Evento speciale lampeggia; se nessun evento speciale è selezionato, il simbolo NONE (nessuno) lampeggia. Premere + o - per modificare l'evento speciale. ANNIV (anniversario), BDAY (compleanno), BILL-YR (conto-anno) e HOLI-YR (festa-anno) si ripetono una volta all'anno, mentre BILL-MO (conto-mese) si ripete una volta al mese.
- 3) Per impostare eventi speciali per altre date, premere **NEXT**. La data lampeggia. Premere + o - per modificare la data; tenere premuto il pulsante per passare rapidamente in rassegna i valori. L'evento speciale relativo alla data visualizzata viene sempre mostrata.
- 4) Premere **NEXT** per impostare l'evento speciale relativo alla data visualizzata, come nel procedimento 2.
- 5) Premere **DONE** in qualsiasi momento del procedimento quando si è terminata l'impostazione.

Promemoria per eventi speciali

L'orologio avverte l'utente di determinati eventi speciali alle 8:00 del mattino (AM) del giorno in cui cade l'evento speciale. Si può scegliere di non essere avvertiti, o di essere avvertiti ad un'ora diversa della giornata. Si può scegliere un avviso diverso per ogni tipo di evento speciale. Per es., l'utente potrebbe essere avvertito di tutti i compleanni il giorno prima, o può scegliere di non essere avvertito per le feste.

Per impostare un avviso di promemoria per gli eventi speciali, fare quanto segue.

- 1) Andare alla data odierna premendo **START-SPLIT** o **STOP-RESET** per passare in rassegna le date. Si può anche andare alla data odierna semplicemente entrando nella modalità Eventi Speciali.
- 2) Dalla data odierna, premere **STOP-RESET** per passare ad ALERT SETUP (impostazione segnale acustico).
- 3) Premere **SET-RECALL**. Il tipo di evento speciale lampeggia. Premere + o - per selezionare il tipo di evento speciale. Le impostazioni scelte avranno un impatto su tutti gli eventi speciali del tipo selezionato.
- 4) Premere **NEXT**. Lo stato del segnale acustico (ON/OFF) lampeggia. Premere + o - per abilitare o disabilitare il segnale acustico per il tipo di evento speciale selezionato. Se si seleziona OFF, si possono saltare i 4 procedimenti successivi.
- 5) Premere **NEXT**. Le cifre dell'ora impostata per il segnale acustico lampeggiano. Premere + o - per modificare l'ora; tenere premuto il pulsante per passare in rassegna i valori.
- 6) Premere **NEXT**. Le cifre dei minuti per il segnale acustico lampeggiano. Premere + o - per modificare i minuti.
- 7) Premere **NEXT**. L'indicazione AM/PM (mattina/pomeriggio) lampeggia se il formato dell'ora è quello a 12 ore. Premere + o - per modificare l'indicazione.
- 8) Premere **NEXT**. Il giorno in cui si desidera si attivi il segnale acustico lampeggia. Premere + o - per impostare il segnale acustico su un giorno compreso fra 0 e 9 giorni prima dell'evento speciale.
- 9) Per impostare segnali acustici per altri tipi di eventi speciali, premere **NEXT**. Il tipo di evento speciale lampeggia. Selezionare il tipo di evento speciale come nel procedimento 3 e continuare con la procedura di impostazione.
- 10) Premere **DONE** in qualsiasi momento del procedimento quando si è terminata l'impostazione.

L'icona della mano  appare quando il tipo di evento speciale visualizzato presenta un avviso di promemoria. Quando suona il segnale acustico in modalità Ora, l'icona della mano  lampeggia. Premere un pulsante qualsiasi per silenziarla. Consultare "Modalità Ora" per istruzioni su come visualizzare i prossimi eventi speciali.

CONSIGLIO: per avere un promemoria alla fine di ogni mese, impostare BILL-MO per il primo del mese e il segnale acustico un giorno prima.


SVEGLIA

L'orologio dispone di tre sveglie. Premere ripetutamente **MODE** finché non appaiono le parole ALM 1, ALM 2 o ALM 3.

Per impostare la sveglia, fare quanto segue.

- 1) Premere **SET-RECALL**. Le cifre dell'ora lampeggiano. Premere + o - per modificare l'ora; tenere premuto il pulsante per passare in rassegna i valori.
- 2) Premere **NEXT**. Lampeggiano le cifre dei minuti. Premere + o - per modificare i minuti.
- 3) Premere **NEXT**. L'indicazione AM/PM (mattina/pomeriggio) lampeggia se il formato dell'ora è quello a 12 ore. Premere + o - per modificare l'indicazione.
- 4) Premere **NEXT**. L'impostazione del giorno della sveglia lampeggia. Premere + o - per selezionare DAILY (giornaliera), WKDAYS (giorni feriali) o WKENDS (fine settimana).
- 5) Premere **DONE** in qualsiasi momento del procedimento quando si è terminata l'impostazione.

Per abilitare/disabilitare la sveglia, premere **START-SPLIT**.


L'icona della sveglia  appare quando la sveglia è abilitata in questa modalità e nella modalità Ora.

Quando suona la sveglia, l'illuminazione del quadrante lampeggia. Premere un pulsante qualsiasi per silenziarla. Se non si preme alcun pulsante, la sveglia suona per 20 secondi e si ripete una volta cinque minuti dopo.

Ognuna delle tre sveglie ha una suoneria diversa.

LUCE NOTTURNA INDIGLO® CON FUNZIONE NIGHT-MODE®

Premere il pulsante **INDIGLO**® per illuminare il display dell'orologio per 2 - 3 secondi (5 - 6 secondi durante la fase di impostazione). La tecnologia elettroluminescente impiegata per la luce notturna INDIGLO® illumina l'intero quadrante dell'orologio di notte e in condizioni di scarsa luminosità. La pressione di qualsiasi pulsante tiene accesa la luce notturna INDIGLO®.

Premere e tenere premuto il pulsante **INDIGLO**® per 4 secondi per attivare la funzione NIGHT-MODE®. L'icona della luna  appare in modalità Ora. La funzione fa sì che premendo un pulsante qualsiasi, la luce notturna INDIGLO® si attiva per 3 secondi. La funzione NIGHT-MODE® può essere disabilitata premendo e tenendo premuto di nuovo il pulsante **INDIGLO**® per 4 secondi; la funzione si disattiva automaticamente dopo 8 ore.

RESISTENZA ALL'ACQUA E AGLI URTI

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

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

*libbre per pollice quadrato assolute

AVVERTENZA: PER SALVAGUARDARE LA RESISTENZA ALL'ACQUA DELL'OROLOGIO, NON PREMERE ALCUN PULSANTE SOTT'ACQUA.

1. L'orologio è resistente all'acqua solo fintanto che la lente, i pulsanti e la cassa restano intatti.
2. L'orologio non è un orologio subacqueo e non va usato per le immersioni.
3. Risciacquare l'orologio con acqua dolce dopo l'esposizione all'acqua marina.
4. La resistenza agli urti verrà indicata sul quadrante o sul retro della cassa dell'orologio. Gli orologi sono progettati in modo da superare il test ISO di resistenza agli urti. Fare tuttavia attenzione per evitare danni al cristallo/alla lente.

BATTERIA

Non è previsto che la batteria a bottone o la batteria a moneta dell'orologio venga sostituita dal consumatore. Solo un gioielliere o altro professionista può sostituire la batteria.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX

www.timex.it/it_IT/productWarranty.html

©2024 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO e NIGHT MODE sono marchi commerciali registrati di Timex Group B.V. e delle sue sussidiarie.

Per ulteriori informazioni sul marchio, consultare il sito www.ironman.com

IRONMAN® e il logo "M-DOT" sono marchi registrati di World Triathlon Corporation. Prodotto ufficiale di IRONMAN TRIATHLON. Uso con licenza.

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung für Ihre Timex®-Uhr sorgfältig durch. Ihr Modell verfügt eventuell nicht über alle hier aufgeführten Funktionen.

FUNKTIONEN

- Zeit im 12- oder 24-Stundenformat
- Datum im MM-DD- (Monat-Tag-) oder DD-MM- (Tag-Monat-) Format
- 3 Zeitzonen
- Option für Stundensignal
- 100-Stunden-Chronograph (Stoppuhr) mit Speicherkapazität für 30 Runden-/Zwischenzeiten
- 24 Stunden Countdown-Timer (Countdown und Stopp oder Wiederholen)
- Termin-Erinnerungen
- 3 Weckfunktionen: täglich/wochentags/an Wochenenden mit 5-Min-Backup
- Programmierbare MODE (Modus) Einstellung („HIDE“ (verbergen) bei unerwünschten Modi auswählen; diese werden dann aus der MODE-Abfolge entfernt)
- INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung mit NIGHT-MODE®-Funktion

Drücken Sie **MODE** (Modus) wiederholt, um die Modi zu durchlaufen: Chrono (Stoppuhr), Timer (Zähler), Erinnerung, Alarm 1 (Wecker 1), Alarm 2 (Wecker 2) und Alarm 3 (Wecker 3). Drücken Sie **MODE**, um den aktuellen Modus zu verlassen und zum Zeitmodus zurückzukehren.

GRUNDFUNKTION



Die sekundären Knopffunktionen sind in Klammern angegeben. Die Uhrenanzeigen können sich unterscheiden. Die Funktion der Knöpfe ist einheitlich.

ZEIT

Einstellung von Zeit, Datum und Optionen:

- 1) In der Zeit- und Datumsanzeige **SET-RECALL** drücken und halten.
- 2) Die aktuelle Zeitzone (1, 2 oder 3) blinkt. + oder – drücken, um Zeitzone zu wählen, die eingestellt werden soll.
- 3) **NEXT** drücken. Stundenanzeige blinkt. + oder – drücken, um Stundenstellen (und AM/PM) zu ändern; Knopf halten, um Stellen durchlaufen zu lassen.
- 4) **NEXT** drücken. Minutenanzeige blinkt. + oder – drücken, um Minuten zu ändern.
- 5) **NEXT** drücken. Die Sekundenanzeige blinkt. + oder – drücken, um Sekunden auf Null zurückzusetzen.
- 6) **NEXT** drücken. Die Monatsanzeige blinkt. + oder – drücken, um Monat zu ändern.
- 7) **NEXT** drücken. Die Tagesanzeige blinkt. + oder – drücken, um Tag zu ändern.
- 8) **NEXT** drücken. Jahresanzeige blinkt. + oder – drücken, um Jahr zu ändern.
- 9) **NEXT (WEITER)** drücken, um Optionen einzustellen. Drücken Sie erst + oder –, um den Wert zu verändern, und drücken Sie dann **NEXT**, um zur nächsten Option zu gelangen. Nach jeder abgeschlossenen Einstellung **DONE (FERTIG)** drücken, um sie zu speichern. Optionen: 12- oder 24-Stundenformat, MM-DD- (Monat-Tag) oder DD-MM- (Tag-Monat) Datumsformat, Stundenton, Knopfdrucksignal, individuelle Modus-Einstellung ("HIDE" (Ausblenden) wählen für nicht benötigte Modi – sie erscheinen nicht mehr in der Modusliste).

Um einen ausgeblendeten Modus wieder zu aktivieren, o.g. Schritte wiederholen.

START-SPLIT einmal drücken und halten, um 2. Zeitzone anzusehen.

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

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

CHRONOGRAPH

Dieser Modus bietet eine Stoppuhrfunktion. **MODE** drücken, bis Chronomodus erscheint.

START-SPLIT (Start-Zwischenzeit) drücken, um zu beginnen. Die Stoppuhr zählt bis zu einer Stunde in Hundertstelsekunden, danach in Sekunden bis zu 100 Stunden. Stoppuhrsymbol \odot blinkt, wenn Chronograph läuft.

Zum Beenden drücken Sie **STOP-RESET (Stopp-Zurücksetzen)**. Stoppuhrsymbol \odot steht still, wenn der Chronograph nicht mehr läuft.

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

Die Stoppuhr läuft weiter, selbst wenn der Modus verlassen wird. Stoppuhrsymbol \odot erscheint im Zeitmodus.

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

Runden- und Zwischenzeiten werden gespeichert, bis eine neue Trainingseinheit beginnt (Stoppuhr beginnt mit Null).

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

Um Zwischenzeiten während einer Trainingseinheit oder danach anzusehen, **SET-RECALL** drücken. + oder – drücken, um Zwischenzeiten durchlaufen zu lassen. **DONE** drücken, um den Vorgang zu beenden.

Um Anzeigenformat einzustellen, **SET-RECALL** drücken, wenn Chrono auf Null steht. + oder – drücken, um das gewünschte Format zu wählen. **DONE** drücken, um den Vorgang zu beenden.

ANMERKUNGEN:

- Falls eine Zwischenzeit gestoppt wird, ist diese 10 Sekunden lang auf der Anzeige zu sehen. **MODE** drücken, um die weiterlaufende Stoppuhranzeige wieder zu sehen.
- **NEXT** drücken, um zwischen Abruf- und Formateinstellung zu wechseln.

TIMER

Der Timer-Modus bietet einen Countdown-Timer mit Signalton. **MODE** (Modus) wiederholt drücken, bis TIMER erscheint.

Einstellung der Countdown-Zeit:


- 1) **SET-RECALL** drücken. Stundenstellen blinken. + oder – drücken, um Stunde zu ändern; Knopf halten, um Stellen durchlaufen zu lassen.
- 2) **NEXT** drücken. Minutenstellen blinken. + oder – drücken, um Minuten zu ändern.
- 3) **NEXT** drücken. Sekundenstellen blinken. + oder – drücken, um Sekunden zu ändern.
- 4) **NEXT** drücken. Die Aktion am Ende des Countdowns blinkt. + oder – drücken, um STOP oder REPEAT (Wiederholen) zu wählen, angezeigt durch Sanduhrsymbol mit Pfeil \rightarrow .
- 5) Jederzeit **DONE** (Fertig) drücken, wenn die Einstellung vorgenommen wurde.

Zum Starten des Timers **START-SPLIT** drücken. Der Timer zählt die Countdown-Zeit in Sekundenintervallen rückwärts. Sanduhrsymbol X blinkt, wenn Timer läuft.

Drücken Sie **STOP-RESET** (Stopp/Zurücksetzen), um den Countdown zu unterbrechen. Sanduhrsymbol X steht still, wenn der Timer abläuft.

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

Nach Ablauf des Countdowns (Timer steht auf Null) ertönt ein Signal, und die Zifferblattbeleuchtung blinkt. Einen beliebigen Knopf drücken, um den Signalton abzustellen. Wurde REPEAT AT END gewählt, wird der Countdown unbegrenzt wiederholt.

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

TERMINE

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

Der heutige Termin erscheint in der obersten Zeile mit dem heutigen Datum.

START-SPLIT oder **STOP-RESET** drücken, um respektive vorwärts oder rückwärts zu durchlaufen. Der Termin erscheint immer mit dem angezeigten Datum. Einmalig stattfindende Termine können bis zu einem Jahr im Voraus eingegeben werden.

Termineingabe:



- 1) **START-SPLIT** oder **STOP-RESET** drücken, um Datum auszuwählen, Knopf halten, um Daten durchlaufen zu lassen.
- 2) **SET-RECALL** drücken. Termin blinkt, wenn kein Term ausgewählt wurde, blinkt NONE. + oder – drücken, um Termin zu ändern. ANNIV (Jubiläum), BDAY (Geburtstag), BILL-YR (Rechnung-Jahr) und HOLI-YR (Feiertag-Jahr) jährliche Anzeige und BILL-MO (Rechnung-Monat) monatliche Anzeige.
- 3) **NEXT** drücken, um Termine für andere Daten einzugeben. Das Datum blinkt. + oder – drücken, um Datum zu ändern; Knopf halten, um Stellen durchlaufen zu lassen. Der Termin erscheint immer mit dem angezeigten Datum.
- 4) **NEXT** drücken, um Termin für angezeigtes Datum einzugeben, wie unter 2).
- 5) Jederzeit **DONE** (Fertig) drücken, wenn die Einstellungen abgeschlossen sind.

Erinnerungen an Termine/Anlässe

Uhr erinnert Sie um 8 Uhr morgens an Termine des Tages. Sie können sich auch gegen eine Erinnerung entscheiden oder eine Erinnerung zu einer anderen Tageszeit oder an einem anderen Tag einstellen. Für jede Terminart können Sie unterschiedliche Signalmodi wählen. Z.B. können Erinnerungen an Geburtstagen jeweils am Vortag stattfinden und für Feiertage deaktiviert sein.

Einstellung von Erinnerungen:

- 1) **START-SPLIT** oder **STOP-RESET** drücken, um Daten durchlaufen zu lassen. Beim Öffnen des Terminmodus (Occasion) erscheint das heutige Datum automatisch.
- 2) Vom heutigen Datum ausgehend, **STOP-RESET** drücken, bis ALERT SETUP (Signaleinstellung) erscheint.
- 3) **SET-RECALL** drücken. Die Terminart blinkt. + oder – drücken, um die Terminart auszuwählen. Diese Einstellungen gelten für alle Termine/Anlässe derselben Art.
- 4) **NEXT** drücken. Erinnerungsstatus (ON/OFF - Ein/Aus) blinkt. + oder – drücken, um eine Erinnerung an die ausgewählte Terminart zu aktivieren oder zu deaktivieren. Wird OFF (aus) gewählt, werden die nächsten 4 Schritte übersprungen.
- 5) **NEXT** drücken. Die Stundenstellen der Erinnerungszeit blinken. + oder – drücken, um Stunde zu ändern; Knopf halten, um Stellen durchlaufen zu lassen.
- 6) **NEXT** drücken. Die Minutenstellen der Erinnerungszeit blinken. + oder – drücken, um Minuten zu ändern.
- 7) **NEXT** drücken. AM/PM blinkt, falls Sie das 12-Stundenformat eingestellt haben. + oder – drücken, um dies zu ändern.
- 8) **NEXT** drücken. Das Erinnerungsdatum blinkt. + oder – drücken, um die Erinnerung 0 - 9 Tage vor dem Termin einzustellen.
- 9) **NEXT** drücken, um Erinnerungen für andere Terminarten einzustellen. Die Terminart blinkt. Die Terminart wie in Schritt 3 beschrieben wählen, und mit dem Einstellen fortfahren.
- 10) Jederzeit **DONE** (Fertig) drücken, wenn die Einstellung vorgenommen wurde.

Handsymbol  erscheint, wenn eine Erinnerung für die angezeigte Terminart eingestellt wurde. Wenn ein Signalton im Zeitmodus erklingt, blinkt das Handymbol . Einen beliebigen Knopf drücken, um den Signalton abzustellen. Im Zeitmodus finden Sie die Anleitung zum Einsehen bevorstehender Termine.

TIPP: Stellen Sie bei regelmäßigen Erinnerungen am Monatsende BILL-MO am ersten Tag des Folgemonats mit Erinnerung am Vortag ein.

WECKFUNKTION

Die Uhr verfügt über drei Weckfunktionen. **MODE** wiederholt drücken, bis ALM 1 (Wecker), ALM 2 oder ALM 3 erscheint.

Einstellung der Weckfunktion:

- 1) **SET-RECALL** drücken. Die Stundenstellen blinken. + oder – drücken, um Stunde zu ändern; Knopf halten, um Stellen zu durchlaufen.
- 2) **NEXT** drücken. Die Minutenstellen blinken. + oder – drücken, um Minuten zu ändern.
- 3) **NEXT** drücken. AM/PM blinkt, wenn Sie das 12-Stundenformat eingestellt haben. + oder – drücken, um dies zu ändern.
- 4) **NEXT** drücken. Die Tageseinstellung der Weckfunktion blinkt. + oder – drücken, um DAILY (täglich), WKDAYS (wochentags) oder WKENDS (an Wochenenden) zu wählen.
- 5) Jederzeit **DONE** (Fertig) drücken, wenn die Einstellung abgeschlossen ist.

START-SPLIT drücken, um die Weckfunktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.


Weckersymbol  erscheint in diesem und im Zeitmodus, wenn Wecker aktiviert ist.

Wenn der Weckton ertönt, blinkt die Zifferblattbeleuchtung. Einen beliebigen Knopf drücken, um den Weckton abzustellen. Wird kein Knopf gedrückt, ertönt der Weckton 20 Sekunden lang und wird nach fünf Minuten wiederholt.

Die drei Weckfunktionen haben unterschiedliche Wecktöne.

INDIGLO®-ZIFFERBLATTBELEUCHTUNG MIT NIGHT-MODE®-FUNKTION

INDIGLO® Knopf drücken, um Zifferblatt für 2 bis 3 Sekunden zu beleuchten (5 bis 6 Sekunden während der Einstellung). Die bei der **INDIGLO®** Zifferblattbeleuchtung eingesetzte Elektrotechnik beleuchtet das gesamte Zifferblatt bei Nacht und schlechten Lichtverhältnissen. Durch Drücken eines beliebigen Knopfes bleibt die **INDIGLO®**-Zifferblattbeleuchtung an.

Den **INDIGLO®**-Knopf 4 Sekunden lang gedrückt halten, um die **NIGHT-MODE®**-Funktion zu aktivieren. Mondschild  erscheint im Zeitmodus. In diesem Modus wird die **INDIGLO®**-Zifferblattbeleuchtung durch Drücken eines beliebigen Knopfes für 3 Sekunden aktiviert. Die **NIGHT-MODE®**-Funktion kann durch nochmaliges Drücken und 4 Sekunden langes Halten von **INDIGLO®** deaktiviert werden, oder sie stellt sich nach 8 Stunden automatisch ab.

WASSER- UND STOSSFESTIGKEIT

Wenn Ihre Uhr wasserdicht ist, wird eine Meterangabe oder () angezeigt

Wassertiefe/Dichte	p.s.i.a. * Wasserdruck unterhalb der Oberfläche
30 m/98 ft	60
50 m/164 ft	86
100 m/328 ft	160

*Pound-Force pro Quadratzoll absolut

HINWEIS: UM DIE WASSERDICHTIGKEIT NICHT ZU BEINTRÄCHTIGEN, BITTE UNTER WASSER KEINE KNÖPFE DRÜCKEN.

1. So lange Glas, Druckknöpfe und Gehäuse intakt sind, ist die Uhr wasserdicht.
2. Die Uhr ist keine Taucheruhr und sollte nicht als solche verwendet werden.
3. Die Uhr nach Kontakt mit Salzwasser mit Leitungswasser abspülen.
4. Die Stoßfestigkeit wird auf der Vorderseite oder auf dem Gehäuse der Uhr angezeigt. Die Uhren halten den Stoßfestigkeitstests gemäß ISO stand. Eine Beschädigung des Uhrglases/der Linse sollte jedoch vermieden werden.

BATTERIE

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

TIMEX INTERNATIONALE GARANTIE

www.timex.de/de_DE/productWarranty.html

©2024 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO und NIGHT-MODE sind eingetragene Marken der Timex Group B.V. und ihrer angeschlossenen Unternehmen.

Weitere Informationen über die Marke finden Sie unter www.ironman.com

IRONMAN® und das „M-DOT“-Logo sind eingetragene Marken der World Triathlon Corporation. Offizielles Produkt von IRONMAN TRIATHLON. Hier mit Genehmigung verwendet.

Lees de instructies goed door zodat u weet hoe u uw Timex® horloge moet bedienen. **Het is mogelijk dat uw model niet alle functies heeft die in dit boekje worden beschreven.**

FUNCTIES

- Tijd met 12- of 24-uurs indeling
- Datum met MM-DD of DD.MM indeling
- 3 tijdzones
- Optioneel uursignaal
- 100-uurs chronograaf met geheugen voor 30 ronde-/tussentijden
- 24-uurs afteltimer (aftellen en stoppen of herhalen)
- Herinnering voor gebeurtenissen
- 3 dagelijkse/weekdag/weekend alarmen en tweede alarm na 5 minuten
- Aangepaste modus instellen (selecteer "HIDE" (verbergen) voor ongewenste modi – ze worden uit de modusreeks verwijderd)
- INDIGLO® nachtverlichting met de functie NIGHT-MODE®

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

WERKING



Functie van knoppen afgebeeld met secundaire functies tussen haakjes. De displays van het horloge kunnen variëren. De werking van de knoppen is hetzelfde.

TIJD

Tijd, datum en opties instellen:

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

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

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

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

CHRONOGRAAF

Deze modus biedt een chronograaffunctie (stopwatch). Druk op **MODE** om naar de chronograafmodus te gaan.

Druk op **START-SPLIT** om te starten. De chronograaf telt met honderdsten van een seconde tot één uur; daarna met seconden tot 100 uur. Het stopwatchpictogram knippert om aan te geven dat de chronograaf loopt.

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

Druk op **START-SPLIT** om te hervatten of houd **STOP-RESET** ingedrukt om de chronograaf terug te stellen (te wissen).

Wanneer de chronograaf reeds loopt, blijft hij lopen als u de modus afsluit. Het stopwatchpictogram verschijnt in de modus TIME (tijd).

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

De ronde- en tussentijden worden in het geheugen opgeslagen totdat een nieuwe training wordt gestart (chronograaf op nul gestart).

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

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

Terwijl de chronograaf is teruggesteld, drukt u op **SET-RECALL** om de display-indeling in te stellen. Druk vervolgens op + of – om de gewenste indeling te selecteren. Druk op **DONE** om af te sluiten.

OPMERKINGEN:

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

TIMER

De modus Timer heeft een afteltimer met waarschuwing. Druk herhaaldelijk op **MODE** totdat **TIMER** verschijnt.

Afteltijd instellen:

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

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

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

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

Het horloge geeft een signaal en de nachtverlichting knippert wanneer het aftellen is geëindigd (timer staat op nul). Druk op om het even welke knop om de waarschuwing te stoppen. Als **REPEAT AT END** (herhalen aan einde) was geselecteerd, herhaalt de timer het aftellen voor onbepaalde tijd.

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

GEBEURTENIS

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

De huidige datum wordt weergegeven met de gebeurtenis van vandaag op de bovenste regel. Druk op **START-SPLIT** of **STOP-RESET** om de data respectievelijk voor- of achteruit te doorlopen. De gebeurtenis voor de weergegeven datum wordt altijd weergegeven. Niet-terugkerende gebeurtenissen kunnen voor data maximaal één jaar van tevoren worden ingesteld.

Gebeurtenis instellen:



- 1) Druk op **START-SPLIT** of **STOP-RESET** om de gewenste datum te selecteren; houd de knop ingedrukt om de data te doorlopen.
- 2) Druk op **SET-RECALL**. De gebeurtenis knippert; als geen gebeurtenis is geselecteerd, dan knippert NONE (geen). Druk op + of – om de gebeurtenis te veranderen. ANNIV, BDAY, BILL-YR en HOLI-YR worden jaarlijks herhaald en BILL-MO wordt maandelijks herhaald.
- 3) Druk op **NEXT** om gebeurtenissen voor andere data in te stellen. De datum knippert. Druk op + of – om de datum te veranderen; houd de knop ingedrukt om de waarden te doorlopen. De gebeurtenis voor de weergegeven datum wordt altijd weergegeven.
- 4) Druk op **NEXT** om de gebeurtenis voor de weergegeven datum in te stellen, zoals in stap 2.
- 5) Druk bij elke gewenste stap op **DONE** wanneer u klaar bent met instellen.

Herinnering voor gebeurtenissen

Het horloge waarschuwt u om 8 uur 's ochtends op de dag van de gebeurtenis. U kunt ervoor kiezen om geen waarschuwing of een waarschuwing op een andere tijd of dag te ontvangen. U kunt voor elke soort gebeurtenis een ander soort waarschuwing kiezen. Voor alle verjaardagen kunt u bijvoorbeeld een dag eerder en voor alle feestdagen niet worden gewaarschuwd.

Waarschuwing voor herinnering aan gebeurtenissen instellen:

- 1) Ga naar de huidige datum door op **START-SPLIT** of **STOP-RESET** te drukken om de data te doorlopen. U kunt ook naar de huidige datum gaan door eenvoudig naar de gebeurtenismodus te gaan.
- 2) Terwijl u bij de huidige datum bent, drukt u op **STOP-RESET** om naar ALERT SETUP (waarschuwing instellen) te gaan.
- 3) Druk op **SET-RECALL**. Het soort gebeurtenis knippert. Druk op + of – om het soort gebeurtenis te selecteren. De instellingen zijn op alle gebeurtenissen van het geselecteerde soort van invloed.
- 4) Druk op **NEXT**. De waarschuwingstatus [ON/OFF (aan/uit)] knippert. Druk op + of – om de waarschuwing voor het geselecteerde soort gebeurtenis aan of uit te zetten. Als OFF (uit) wordt geselecteerd, worden de volgende 4 stappen overgeslagen.
- 5) Druk op **NEXT**. Het waarschuwinguur knippert. Druk op + of – om het uur te veranderen; houd de knop ingedrukt om de waarden te doorlopen.
- 6) Druk op **NEXT**. De waarschuwingminuten knipperen. Druk op + of – om de minuten te veranderen.
- 7) Druk op **NEXT**. In de 12-uurs tijdsindeling knippert AM/PM. Druk op + of – om dit te veranderen.
- 8) Druk op **NEXT**. De waarschuwingdag knippert. Druk op + of – om de waarschuwing voor 0 - 9 dagen vóór de gebeurtenis in te stellen.
- 9) Druk op **NEXT** om waarschuwingen voor andere soorten gebeurtenissen in te stellen. Het soort gebeurtenis knippert. Selecteer het soort gebeurtenis zoals in stap 3 en ga verder met de instellingsprocedure.
- 10) Druk bij elke gewenste stap op **DONE** wanneer u klaar bent met instellen.

Het handpictogram  verschijnt wanneer het weergegeven soort gebeurtenis een herinneringswaarschuwing heeft. Wanneer u de waarschuwing in de tijdmodus hoort, knippert het handpictogram . Druk op om het even welke knop om de waarschuwing te stoppen. Zie Tijdmodus voor instructies voor het bekijken van aanstaande gebeurtenissen.

TIP: Voor een herinnering aan het einde van elke maand stelt u BILL-MO voor de eerste van de maand in en een waarschuwing één dag eerder.

ALARM

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

Alarm instellen:

- 1) Druk op **SET-RECALL**. Het uur knippert. Druk op + of – om het uur te veranderen; houd de knop ingedrukt om de waarden te doorlopen.
- 2) Druk op **NEXT**. De minuten knipperen. Druk op + of – om de minuten te veranderen.

- 3) Druk op **NEXT**. In de 12-uurs tijdsindeling knippert AM/PM. Druk op + of – om dit te veranderen.
- 4) Druk op **NEXT**. De instelling voor de dag van het alarm knippert. Druk op + of – om DAILY (dagelijks), WKDAYS (weekdagen) of WKENDS (weekends) te selecteren.
- 5) Druk bij elke gewenste stap op **DONE** wanneer u klaar bent met instellen.

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


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

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


Elk van de drie alarmen heeft een ander melodietje.

INDIGLO® NACHTVERLICHTING MET DE FUNCTIE NIGHT-MODE®

Druk op de knop **INDIGLO**® om het display van het horloge 2 - 3 seconden (5 - 6 seconden tijdens het instellen) te verlichten. De in de INDIGLO® nachtverlichting gebruikte elektroluminescentietechnologie verlicht de wijzerplaat van het horloge 's nachts en wanneer er weinig licht is. Elke knop die ingedrukt wordt terwijl de INDIGLO® nachtverlichting aan is, zorgt dat deze aan blijft.

Houd de knop **INDIGLO**® 4 seconden ingedrukt om de functie NIGHT-MODE® te activeren. Het maanpictogram  verschijnt in de tijdmodus. Bij deze functie wordt de INDIGLO® nachtverlichting 3 seconden geactiveerd wanneer een knop wordt ingedrukt. De functie NIGHT-MODE® kan worden gedeactiveerd door de knop **INDIGLO**® weer 4 seconden ingedrukt te houden of hij gaat automatisch uit na 8 uur.

WATERBESTENDIGHEID EN SCHOKVASTHEID

Als het horloge waterbestendig is, wordt de metermarkering of () aangegeven.

Waterbestendige diepte	p.s.i.a. * Waterdruk onder oppervlak
30 m/98 ft	60
50 m/164 ft	86
100 m/328 ft	160

*lb per vierkante inch absoluut

WAARSCHUWING: OM HET HORLOGE WATERBESTENDIG TE HOUDEN MAG U ONDER WATER OP GEEN ENKELE KNOP DRUKKEN.

1. Het horloge is alleen waterbestendig zo lang het glas, de drukknoppen en de kast intact blijven.
2. Het horloge is geen duikershorloge en mag niet voor duiken worden gebruikt.
3. Spoel het horloge met zoet water af nadat het aan zout water is blootgesteld.
4. De schokvastheid wordt op de wijzerplaat of de achterkant van de kast aangegeven. De horloges zijn zodanig ontworpen dat ze aan de ISO-test voor schokvastheid voldoen. Beschadiging van het horlogeglas moet echter worden vermeden.

BATTERIJ

De knoopcel of knoopbatterij van het horloge is niet bedoeld om door de consument vervangen te worden. Alleen een juwelier of andere professional mag de batterij vervangen.

INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX

www.timex.eu/en_GB/productWarranty.html

©2024 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO en NIGHT-MODE zijn gedeponeerde handelsmerken van Timex Group B.V. en zijn dochterondernemingen.

Bezoek www.ironman.com voor meer informatie over het merk.

IRONMAN® en het "M-DOT" logo zijn gedeponeerde handelsmerken van de World Triathlon Corporation. Officieel product van de IRONMAN TRIATHLON. Hier gebruikt met toestemming.

请仔细阅读本说明，以了解 Timex® 手表的操作方法。您购买的型号可能没有本手册描述的所有功能。

功能

- 12- 或 24-小时制时间显示格式
- 按月-日（两位数）或日-月（两位数）格式显示日期
- 3 个时区
- 每小时报时功能选择
- 100 小时秒表计时，并可存储 30 个分段/分项计时值
- 24 小时倒计时器（倒计时和停止计时或重复计时）
- 重要事项提醒
- 可按每日/工作日/周末设置 3 个闹铃附 5 分钟再起功能
- 可定制的模式设置（为不需要的模式选择“HIDE”-可从模式顺序中移除）。
- 带 NIGHT-MODE® 功能的 INDIGLO® 夜光灯

反复按 **MODE (模式)** 按钮可依次进入以下模式：Chrono（秒表计时）、Timer（计时器）、Occasion（重要事项）、Alarm 1（闹铃 1）、Alarm 2（闹铃 2）和 Alarm 3（闹铃 3）。按 **MODE (模式)** 退出当前模式并回到时间模式。

基本操作



不同按键功能并在括号内说明相关设置作用。
表上的显示可能会有所不同，但按钮的操作是相同的。

时间

设置时间、日期和其它功能：

- 1) 时间和日期显示时，按住 **SET-RECALL**。
- 2) 当前时区（1、2 或 3）开始闪烁。按 **+** 或 **-** 选择设定所需要时区。
- 3) 按 **NEXT**。小时值闪烁。按 **+** 或 **-** 调整小时（包括 AM/PM）；按住按钮查找小时数值。
- 4) 按 **NEXT**。分钟值闪烁。按 **+** 或 **-** 更改分钟数
- 5) 按 **NEXT**。秒钟值闪烁。按 **+** 或 **-** 将秒数归零。
- 6) 按 **NEXT**。月份开始闪烁。按 **+** 或 **-** 调整月份。
- 7) 按 **NEXT**。日期闪烁。按 **+** 或 **-** 改变日期。
- 8) 按 **NEXT**。年份值闪烁。按 **+** 或 **-** 改变年份。
- 9) 按 **NEXT (下一个)** 设置功能选项。按 **+** 或 **-** 调整数值，然后按 **NEXT (下一步)** 进入下一个设置。完成任何步骤后，都可以按 **DONE** 退出并保存设置。适用的选项有 12- 或 24-小时制式、月-日 或 日-月格式制式、每小时报时铃声、按钮音、自定模式（为不需要的模式选择“HIDE”-可从模式顺序中移除）。

重新使用上述步骤，可将隐藏的模式调出。

按 **START-SPLIT (开始·分项计时)** 一次并按住，可查看第二个时区。按两下 **START-SPLIT (开始·分项计时)** 并将该键按住查看第三个时区的时间。持续按住按钮 4 秒 转换时区显示。

按住 **STOP-RESET** 查看下一个重要事项（参看重要事项模式）。放开并立即再按住可查看随后的重要事项。

秒表计时器

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

按 **START-SPLIT (开始·分项计时)** 开始设置。秒表计时能以百分之一秒计时，最高达一小时；然后以秒计时，达 100 小时。秒表计时标志 开始闪烁，表示已开始计时。

按 **STOP-RESET** 停止计时。秒表标志 停止闪烁，表示已停止计时。

按 **START-SPLIT (开始·分项计时)** 继续计时，或按 **STOP-RESET (停止重置)** 重置或停止计时。

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

当秒表计时运行时，按 **START-SPLIT (开始·分项计时)** 进行分项计时，分段和分项时间将会根据分段的数字号显示。

分段和分项时间会储存在内存中直到开始新的锻炼数值。（秒表计时从零开始）

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

按 **SET-RECALL** 可在锻炼进行中或结束后调看分项时间。然后按 **+** 或 **-** 可依次进入分项纪录，按 **DONE (完成)** 退出设置。

当秒表计时器重置时按 **SET-RECALL** 设定显示格式，然后按 **+** 或 **-** 选择所需要的格式。按 **DONE (完成)** 退出设置。

注：

- 分项计时时，时间显示会冻结 10 秒钟。这时可按 **MODE (模式)** 立即解除并显示运行中的秒表计时。
- 按 **NEXT** 在检索和设定格式中转换。

计时器

计时模式提供带提示音的倒计时功能。反复按 **MODE (模式)** 按钮，直到出现 **TIMER (计时器)**。

设置倒计时器：

- 1) 按 **SET-RECALL**。小时值闪烁。按 **+** 或 **-** 调整小时；按住按钮查找小时数值。
- 2) 按 **NEXT**。分钟值闪烁。按 **+** 或 **-** 更改分钟数。
- 3) 按 **NEXT**。秒钟值闪烁。按 **+** 或 **-** 更改秒数。
- 4) 按 **NEXT**。倒计时结束时所应采取的行动开始闪烁。按 **+** 或 **-** 选择带箭头计时标志 下的 **STOP** 或 **REPEAT**。
- 5) 按 **DONE** 完成每一步骤的设置。

按 **START-SPLIT (开始·分项计时)** 开始计时。计时器按秒倒计时。计时标志 开始闪烁，表示计时器已开始计时。

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

按 **START-SPLIT (开始·分项计时)** 继续倒计时计时，或按 **STOP-RESET (停止·重置)** 重置倒计时时间。

倒计时结束（计时器回到零）时，手表发出短促音鸣，夜间照明灯开始闪烁。按任何按钮均可停止闹铃声。如果选择 **REPEAT AT END**，计时器将无限次重复倒计时。

即使退出此模式，计时器仍会继续计时，计时标志 会在时间模式下出现。

事件

重要事项模式可帮助您对重要事项作提醒，像是生日、纪念日、节日和约会。不断按 **MODE (模式)**，直到出现 **OCCASN**。

今天日期和今天的事件在最上面一行显示。按 **START-SPLIT** 或 **STOP-RESET** 分别向前或向后移动日期。调阅的日期里若有重要事项，都会显示。单次的重要事项最早可在一年前设定。

重要事项设置：

- 1) 按 **START-SPLIT** 或 **STOP-RESET** 逐天进行查看；按住键扫描日期。
- 2) 按 **SET-RECALL**。重要事项闪烁，如果未选择重要事项，不闪烁。按 **+** 或 **-** 更改重要事项。ANNIV, BDAY, BILL-YR 和 HOLI-YR 每年重复，BILL-MO 每月重复。
- 3) 设定其他日期的重要事项，按 **NEXT**。日期值闪烁。按 **+** 或 **-** 更改日期；按住按钮扫描数值。调阅的日期里若有重要事项，都会显示。

4) 按 **NEXT** 设定显示之日期的重要活动，如步骤 2 所示。

5) 按 **DONE** 完成每一步骤的设置。

事件提示功能

手表会在事件发生当天的上午 8:00 时发出重要事项提示警告。您可选择无须提醒或在不同时间或日期提醒。对不同的重要事项类别，您可选择不同的提醒。例如，所有的生日在前一天提醒，而所有的节日则不必提醒。

重要事项提示设置：

- 1) 按 **START-SPLIT** 或 **STOP-RESET** 进入今天日期来扫描日期。或您亦可进入重要事项模式，即可看到今天的日期。
- 2) 从今天的日期里，按 **STOP-RESET** 进入 ALERT SETUP (提醒设定)。
- 3) 按 **SET-RECALL**。重要事项类别闪烁。按 **+** 或 **-** 选择重要事项类型。您的设定会影响所选类别的全部重要事项。
- 4) 按 **NEXT**。警告状态 (开/闭) 开始闪烁。按 **+** 或 **-** 启动或关闭所选重要事项类型的警告。如果选择关闭，则不用采取下面的 4 个步骤。
- 5) 按 **NEXT**。提醒时间小时闪烁。按 **+** 或 **-** 调整小时；按住键钮查找小时数值。
- 6) 按 **NEXT**。提醒时间分钟闪烁。按 **+** 或 **-** 更改分钟数。
- 7) 按 **NEXT**。如果手表设置为 12 小时格式，AM/PM 闪烁。按 **+** 或 **-** 调整。
- 8) 按 **NEXT**。提醒日期闪烁。按 **+** 或 **-** 设定重要事项日期前 0-9 天的提醒。
- 9) 按 **NEXT** 为其它类型事件设置警告。重要事项类别闪烁。按照步骤 3 选择重要事项类型并继续进行设置。
- 10) 按 **DONE** 完成每一步骤的设置。

当显示的重要事项类型含有提示警告时，手形图标 **f** 就会出现。当警告在时间模式下响起时，手形图标 **f** 就会闪烁。按任何键钮均可停止闹铃声。查看即将到来的重要事项，请进入时间模式阅读说明。

提示：为在每个月底提醒您，请将 **BILL-MO** 设定在月初并在前一天提醒。

闹铃

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

要设置闹铃：

- 1) 按 **SET-RECALL**。小时值闪烁。按 **+** 或 **-** 调整小时；按住键钮查找小时数值。
- 2) 按 **NEXT**。分钟值闪烁。按 **+** 或 **-** 更改分钟数。
- 3) 按 **NEXT**。如果手表设置为 12 小时格式，AM/PM 闪烁。按 **+** 或 **-** 调整。
- 4) 按 **NEXT**。闹铃日期设定闪烁。按 **+** 或 **-** 选择 **DAILY (每日)**、**WKDAYS (每星期中)**、或 **WKENDS (每周末)**。
- 5) 按 **DONE** 完成每一步骤的设置。

按 **START-SPLIT (开始·分项计时)** 打开/关闭闹铃。

闹铃图标 **B** 将出现在此模式和时间模式下。

闹铃响起时，夜间照明灯会开始闪示。按任何键钮均可停止闹铃声。如不按任何键钮，闹铃将持续 20 秒并于五分钟后重复一次。


每个闹铃设置都有不同的闹音旋律。

带 NIGHT-MODE® 功能的 INDIGLO® 夜光灯

按 **INDIGLO®** 键钮照亮手表屏幕 2-3 秒。(进行设置操作时则会保持 5-6 秒)。INDIGLO® 夜间照明灯采用了电致发光技术，可在夜间和低光度环境下照亮整个表盘。当 INDIGLO® 夜间照明启动时，按任何键钮都能保持夜间照明灯开启。

按住 **INDIGLO®** 键钮 4 秒钟以启用 NIGHT-MODE® 功能。月亮图标 **☾** 将在时间模式下显示。使用此功能后，可以按任意键启动 INDIGLO® 夜间照明灯并持续照明 3 秒钟。再次按住 **INDIGLO®** 键钮 4 秒钟可关闭 NIGHT-MODE® 功能，该功能也会在 8 小时后自动关闭。

防水防震

如果您的手表如果具有防水性能，则会显示米数刻度或 ()。

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

* 按磅每平方英寸计算的绝对压力

警告：为保持防水性能，请勿在水中按任何键钮。

1. 只有在镜面、键钮和表壳完好无损的情况下，本表才能保持防水性能。
2. 本表非潜水用手表，不宜在潜水时使用。
3. 接触盐水后，用清水冲洗。
4. 表盘上或表壳背面会注明手表是否具有防震性能。本表的防震设计通过了 ISO 国际标准测试。但应注意避免损坏晶体/镜面。

电池

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

TIMEX 国际保修规定

www.timex.eu/en_GB/productWarranty.html

©2024 Timex Group USA, Inc. TIMEX、INDIGLO 和 NIGHT-MODE 是 Timex Group B.V.及其子公司的注册商标。

欲知更多品牌信息，请访问 www.ironman.com

IRONMAN® 和 “M-DOT” 徽标为 World Triathlon Corporation 的注册商标。IRONMAN TRIATHLON 的官方产品。此处使用已获允许。

使用説明書をよくお読みになり、Timex® 時計の操作方法をご理解ください。モデル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

- 12または24時間表示
- 日付を月・日 (MM-DD) または日・月 (DD.MM) の形式で表示
- 3 タイムゾーン表示
- 任意の正刻チャイム
- 30 ラップ/スプリットのメモリー付き 100 時間クロノグラフ
- 24時間カウントダウンタイマー (カウントダウンまたはリピート)
- オケイジョンリマインダー
- 3種類のアラーム (毎日/平日のみ/土日のみ)、5分後にバックアップアラーム
- カスタムモードの設定 (HIDE) 機能でモードの順列から不要のモードを除去します
- NIGHT-MODE® 機能付きINDIGLO® ナイトライト

MODE を繰り返し押してモードを変えます。クロノグラフ、タイマー、オケイジョン、アラーム 1、アラーム 2、アラーム 3。 **MODE** を押して現在のモードを終了し、Timeモードにします。

基本操作



ボタン機能(かっこの中は二次機能)。文字盤は異なることがあります。ボタン操作は同じです。

時刻

時刻、日付、オプションは次の手順で設定します。

- 1) 時間と日付の表示がでているとき **SET-RECALL** を押し続けます。
- 2) 現在のタイムゾーン(1・2・3)が点滅します。タイムゾーンを選択したい場合は + または - を押して選択します。
- 3) **NEXT** を押します。時間の位置が点滅します。+ または - を押して時の値 (AM/PMを含む) を変えます。数値を素早くスクロールするにはボタンを押し続けます。
- 4) **NEXT** を押します。分の位置が点滅します。+ または - で分の値を設定します。
- 5) **NEXT** を押します。秒の位置が点滅します。+ または - を押して、秒の値をゼロに設定します。
- 6) **NEXT** を押します。月の位置が点滅します。+ または - を押して月の値を変えます。
- 7) **NEXT** を押します。日の位置が点滅します。+ または - を押して日の値を変えます。
- 8) **NEXT** を押します。年の位置が点滅します。+ または - を押して年の値を変えます。
- 9) **NEXT** を押してオプションを設定します。+ または - で項目を変更し、**NEXT** で 次の 項目へ進みます。どのステップでも **DONE** を押せば終了し、設定は保存されます。オプションは 12 時間、または 24 時間フォーマット、MM-DD (月-日) または DD.MM (日-月) 日付フォーマット、時間チャイムN、ボタンのピープ音、カスタムモード (HIDE) 機能でモードの順列から不要のモードを除去します。


非表示にしたモードは上記の要領で再び表示させることができます。


2つ目のタイムゾーンを表示するには**START-SPLIT**を1回押して、そのまま押し続けます。3つ目のタイムゾーンを表示するには**START-SPLIT**を2回押して、そのまま押し続けます。表示したタイムゾーンに切り替えるにはそのまま4秒間押し続けます。

STOP-RESET を押し続けると、次の リマインダーが表示される(オケイジョンモードの説明を参照)。ボタンを離してから押し続けると、それ以降のオケイジョンが表示されます。


クロノグラフ

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

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

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

START-SPLIT を押して再開するか、**STOP-RESET** でクロノグラフをリセット(クリア)します。

クロノグラフが既に作動している場合は、他のモードに切り替えてもクロノグラフは続行されます。TIMEモードではストップウォッチアイコン  が表示されます。

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

ラップ/スプリットタイムは新しい計測が始まる(クロノグラフをゼロから開始する)までメモリに保存されます。

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

計測中や計測後、**SET-RECALL** を押すとスプリットタイムは表示されます。+ と - を押して表示中のスプリットを切り替えます。 **DONE** を押して終了します。

クロノグラフは初期化された状態で **SET-RECALL** を押すと表示形式を設定できます。+ または - を押して希望の表示形式を選択します。 **DONE** を押して終了します。


注意:


- スプリットを計測すると、計測値がディスプレイ上に10秒間表示されます。表示を解除して作動中のクロノを直ちに表示したい場合は**MODE**を押します。
- **NEXT** でリコールと表示形式設定画面を切り替えます。

タイマー

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

カウントダウンタイマーは次の手順で設定します。


- 1) **SET-RECALL** を押します。時間の位置が点滅します。+ または - を押して時の値を設定します。ボタンを押し続けると早送りできます。
- 2) **NEXT** を押します。分の位置が点滅します。+ または - で分の値を設定します。
- 3) **NEXT** を押します。秒の位置が点滅します。+ または - を押して秒の値を変えます。
- 4) **NEXT** を押します。カウントダウン終了時の動作が点滅します。+ または - をおしてSTOP または REPEATを選択します。矢印付きの砂時計アイコン  によって示されます。
- 5) どのステップでも**DONE** を押すと設定を終了します。

START-SPLIT ボタンでタイマーを開始します。タイマーは設定したカウントダウン時間から秒刻みでカウントダウンしていきます。砂時計アイコン  が表示され、タイマー作動中であることを示します。

カウントダウンを一時停止するには、**STOP-RESET** を押します。砂時計アイコン  が停止し、タイマー停止中であることを示します。

START-SPLIT で再開するか、**STOP-RESET** でカウントダウンをリセットします。

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

このモードから出てもタイマーは継続します。タイムモードで砂時計アイコン  が表示されます。

オケイジョン

オケイジョンモードでは、誕生日、祝日、アポイントメントなどのリマインダーが設定できます。OCCASNが出るまで **MODE** を押します。

今日の日付とともに、今日のオケイジョンが画面上方に表示されます。

START-SPLIT または **STOP-RESET** を押すと日付を切り替えます。日付を表示するとその日のオケイジョンが表示されるようになっていきます。繰り返されないオケイジョンは1年先まで設定できます。

オケイジョンは次の手順で設定します。



- 1) **START-SPLIT** または **STOP-RESET** を押して希望の日付を選択します。ボタンを押し続けると早送りできます。
- 2) **SET-RECALL** を押します。オケイジョンの位置が点滅します。選択されていない場合は「NONE」が表示されます。+ または - でオケイジョンを設定します。ANNIV (記念日)、BDAY (誕生日)、BILL-YR (年1回の支払期日) およびHOLI-YR (祝祭日) は毎年、BILL-MO(月1回の支払期日) は毎月繰り返されます。
- 3) **NEXT** を押すと、その他のオケイジョンタイプのアラートを設定できます。日付の位置が点滅します。+ または - を押して日付を設定します。ボタンを押し続けると早送りできます。日付を表示するとその日のオケイジョンが表示されるようになっています。
- 4) **NEXT** を押して、ステップ 2 のように表示中の日付のオケイジョンを設定します。
- 5) どのステップでも**DONE** を押すと設定を終了します。

オケイジョンリマインダー

オケイジョンが設定されている日の午前 8 時にアラート音が鳴って知らせます。アラートが鳴らないようにしたり、別の時刻あるいは日にアラートが鳴るようにしたりすることもできます。オケイジョンタイプごとに異なるアラート方法を選択することもできます。例えば、誕生日の前の日にアラートを設定したり、その他の祝日はその日にアラートを設定したりできます。

オケイジョンリマインダーのアラートは次の手順で設定します。

- 1) + または - を押して今日の日付に移ります。オケイジョンモードに切り替えても今日の日付を出せます。
- 2) 今日の日付から - を押してALERT SETUP(アラート設定)に移ります。
- 3) **SET-RECALL** を押します。オケイジョンタイプの位置が点滅します。+ または - を押してオケイジョンタイプを選択します。選択されたタイプの全てのオケイジョンに影響します。
- 4) **NEXT** を押します。アラートステータス (ON/OFF) が点滅します。+ または - を押して選択したオケイジョンタイプのアラートをオン/オフにします。オフを選択すれば、下記の4つのステップをスキップしてください。
- 5) **NEXT** を押します。アラートを鳴らす時刻の時の位置が点滅します。+ または - を押して時の値を設定します。ボタンを押し続けると早送りできます。
- 6) **NEXT** を押します。アラートを鳴らす時刻の分の位置が点滅します。+ または - で分を設定します。
- 7) **NEXT** を押します。12時制の場合はAM/PMが点滅します。+ または - を押して設定します。
- 8) **NEXT** を押します。アラートを鳴らす日の位置が点滅します。+ または - を押して、オケイジョンの何日前にアラートするか(0~9日間)を設定します。
- 9) 他のオケイジョンタイプにアラートを設定するには **NEXT** を押します。オケイジョンタイプの位置が点滅します。ステップ3のようにオケイジョンタイプを選択し、設定手順に従ってください。
- 10) どのステップでも**DONE** を押すと設定を終了します。

表示中のオケイジョンタイプにリマインダーアラートが設定されている場合、手のアイコン  が表示されます。タイムモードでアラートが発動すれば、手のアイコン  が点滅します。音はどのボタンを押しても止めることができます。これからのオケイジョンの表示はタイムモードの項目を参照してください。

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


アラーム

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

アラームは次の手順で設定します。

- 1) **SET-RECALL** を押します。時間の位置が点滅します。+ または - を押して時の値を設定します。ボタンを押し続けると早送りできます。
- 2) **NEXT** を押します。分の位置が点滅します。+ または - で分を設定します。
- 3) **NEXT** を押します。12時制の場合はAM/PMが点滅します。+ または - を押して設定します。
- 4) **NEXT** を押します。アラームを鳴らす日の設定が点滅します。+ または - を押してDAILY (毎日)、WKDAYS (平日) または WKENDS (土日) を選択します。
- 5) どのステップでも**DONE** を押すと設定を終了します。

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


アラームがオンになっているときには、このモードでも時刻モードでも目覚まし時計アイコン  が表示されます。

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


3つのアラームにはそれぞれ特有のメロディーがあります。

NIGHT-MODE® 機能付きINDIGLO® ナイトライト

INDIGLO® ボタンを押すと、ウォッチのディスプレイが2~3秒間 (設定中は5~6秒) 発光します。INDIGLO® ナイトライトに使用されているエレクトロルミネッセント技術によって、夜間や暗い場所で腕時計の文字盤全体が明るくなります。INDIGLO® が押し当てナイトライト機能がオンになっているときには、どのボタンを押しても点灯します。

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

耐水性・耐衝撃性

時計が防水であれば、メートルマーキングまたは() が示されています。

防水水深	p.s.i.a.* 水圧
30m/98ft	60
50m/164ft	86
100m/328ft	160

*重量ポンド毎平方インチ絶対圧

警告: 水性を維持するためには、水中ではどのボタンも押さないでください。

1. 腕時計はレンズ、プッシュボタン、ケースがそのままの状態の場合でのみ耐水性があります。
2. 計はダイバーウォッチではありませんので潜水には使用しないでください。
3. 腕時計に塩水がかかった場合は真水ですすいでください。
4. 耐衝撃性は腕時計の文字盤、またはケース裏に表記されています。腕時計はISOの耐衝撃性試験に合格するよう設計されていますが、クリスタルレンズが損傷しないよう十分注意してください。

電池

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

TIMEX 国際保証書

www.timexwatch.jp/fs/timex/c/guide#returns

©2024 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO と NIGHT-MODE は Timex Group B.V. とその関連会社の登録商標です。

ブランド情報は www.ironman.com にアクセスしてください

IRONMAN および 「M-DOT」 ロドマークは World Triathlon Corporation の登録商標です。IRONMAN TRIATHLON の公式商品です。使用には許可を得ています。

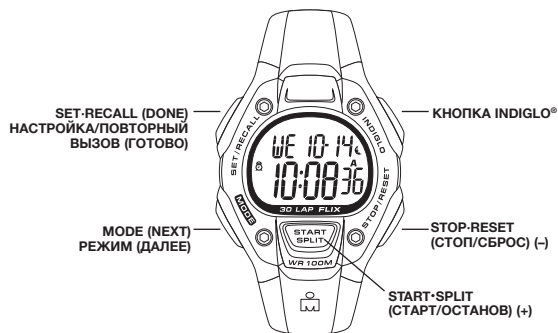
Пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации, чтобы понять, как правильно пользоваться часами Timex®. **Те или иные функции, описанные в настоящем буклете, в вашей модели могут отсутствовать.**

ФУНКЦИИ

- Отображение времени в 12- и 24-часовом формате
- Отображение даты в формате «месяц-день» или «день.месяц»
- 3 часовых пояса
- Дополнительный почасовой звуковой сигнал
- 100-часовой хронограф с запоминанием 30 замеров временных отрезков/ промежуточного времени
- 24-часовой таймер обратного отсчета (обратный отсчет и остановка или повторение)
- Напоминания о событиях
- 3 режима будильника (ежедневный/ в будние дни/ в выходные дни) с повтором сигнала через 5 минут
- Индивидуализированная настройка режимов (Выберите команду "HIDE" (спрятать) для ненужных режимов – они будут удалены из последовательности режимов)
- Ночная подсветка INDIGLO® с функцией ночного режима NIGHT-MODE®

Нажимайте на кнопку **MODE** многократно для переключения между режимами: Chrono (Хронограф), Timer (Таймер), Occasion (Событие), Alarm 1 (Будильник 1), Alarm 2 (Будильник 2) и Alarm 3 (Будильник 3). Нажмите на кнопку **MODE** для выхода из текущего режима и возвращения в режим отображения времени.

ОСНОВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ



Вторичные функции кнопок указаны в скобках. Дисплеи часов могут различаться. Функции кнопок остаются неизменными.

ВРЕМЯ

Установка времени, даты и прочих функций:

- 1) В режиме отображения времени и даты нажмите и удерживайте кнопку **SET-RECALL**.
- 2) Замигает индикатор текущего часового пояса (1, 2 или 3). Нажимайте на + или – для выбора нужного часового пояса.
- 3) Нажмите на кнопку **NEXT**. Замигают часы. Нажимайте на + или – для изменения часов (с учетом AM (до пол.)/PM (после пол.)); удерживайте кнопку для прогона цифр.
- 4) Нажмите на кнопку **NEXT**. Замигают минуты. Нажимайте на + или – для изменения минут.
- 5) Нажмите на кнопку **NEXT**. Замигают секунды. Нажимайте на + или – для обнуления секунд.
- 6) Нажмите на кнопку **NEXT**. Замигает месяц. Нажимайте на + или – для изменения месяца.
- 7) Нажмите на кнопку **NEXT**. Замигает день недели. Нажимайте на + или – для изменения дня недели.
- 8) Нажмите на кнопку **NEXT**. Замигает год. Нажимайте на + или – для изменения года.
- 9) Нажмите на кнопку **NEXT** для настройки прочих параметров.

Нажимайте на + или – для смены значений, затем нажмите на кнопку **NEXT** для перехода к **следующей** функции. Нажмите на кнопку **DONE** на любом этапе для выхода и сохранения установленных параметров. Часы обладают следующими функциями: 12- или 24-часовой формат отображения времени, отображение даты в формате MM-DD (месяц-день) или DD.MM (день.месяц), почасовой звуковой сигнал, тональный сигнал кнопок, индивидуализированная настройка режимов (Выберите "HIDE" (спрятать) для ненужных режимов – они будут удалены из последовательности режимов).

Если какой-либо режим был скрыт, позже его можно снова включить в последовательность режимов, следуя вышеописанной процедуре.

Нажмите на кнопку **START-SPLIT** и удерживайте для просмотра времени во втором часовом поясе. Дважды нажмите на кнопку **START-SPLIT** и удерживайте для просмотра времени в третьем часовом поясе. Продолжите удерживать кнопку в течение 4-х секунд для переключения на основной часовой пояс.

Нажмите и удерживайте кнопку **STOP-RESET** для просмотра **следующего** предстоящего события (см. описание режима «Событие»). Отпустите кнопку, после чего сразу нажмите на нее снова и удерживайте для просмотра последующих событий.

ХРОНОГРАФ

Данный режим предоставляет возможность пользования хронографом (секундомером). Нажмите на кнопку **MODE** для перехода в режим Chrono (хронограф).

Для запуска хронографа нажмите на кнопку **START-SPLIT**. Хронограф отсчитывает время сотыми долями секунды в пределах до одного часа, затем целыми секундами в пределах до 100 часов. Мигающий значок секундомера ⌚ свидетельствует о том, что хронограф работает.

Для остановки хронографа нажмите на кнопку **STOP-RESET**. Значок секундомера ⌚ замрет, свидетельствуя о том, что хронограф остановлен.

Для возобновления работы нажмите на кнопку **START-SPLIT** или, для сброса (очистки данных) хронографа, нажмите и удерживайте кнопку **STOP-RESET**.

После запуска, хронограф продолжит работу даже после выхода из режима. Значок секундомера ⌚ появится в режиме TIME (время).

При работающем хронографе, нажмите на кнопку **START-SPLIT** для замера промежуточного времени. Показания замеров временных отрезков и промежуточного времени будут отображены с номером соответствующего временного отрезка.

Показания замеров временных отрезков и промежуточного времени хранятся в памяти до начала новой тренировки (когда хронограф запускается с нуля).

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

Для вызова из памяти замеров промежуточного времени во время или после тренировки, нажмите на кнопку **SET-RECALL**. Затем нажимайте на + или – для перехода от одного замера к другому. Для выхода из режима нажмите на кнопку **DONE**.

Для настройки формата отображения нажмите на кнопку **SET-RECALL** при сброшенном хронографе. Затем нажимайте на + или – для выбора желаемого формата. Для выхода из режима нажмите на кнопку **DONE**.

ПРИМЕЧАНИЯ:

- При замере промежуточного времени показания на дисплее замирают на 10 секунд. Нажмите на кнопку **MODE** для разблокирования дисплея и немедленного отображения работающего хронографа.
- Нажмите на кнопку **NEXT** для переключения между режимами повторного вызова и установки формата.

ТАЙМЕР

Режим таймера предоставляет возможность пользования таймером обратного отсчета с оповещением. Нажимайте на кнопку **MODE** многократно до тех пор, пока не появится ТАЙМЕР.

Установка времени обратного отсчета:

- 1) Нажмите на кнопку **SET-RECALL**. Замигают часы. Нажимайте на + или – для изменения часов; удерживайте кнопку для прогона цифр.
- 2) Нажмите на кнопку **NEXT**. Замигают минуты. Нажимайте на + или – для изменения минут.
- 3) Нажмите на кнопку **NEXT**. Замигают секунды. Нажимайте на + или – для изменения секунд.
- 4) Нажмите на кнопку **NEXT**. В конце обратного отсчета замигает команда. Нажимайте на + или – для выбора команды STOP (остановить) или REPEAT (повторить), помеченной значком песочных часов со стрелкой ↺.
- 5) Нажмите на кнопку **DONE** на любом этапе по завершении установок.

Для включения таймера нажмите на кнопку **START-SPLIT**. Таймер производит посекундный отсчет с заданного времени обратного отсчета. Замигает значок песочных часов ⌚, свидетельствуя о том, что работает таймер.

Для приостановки обратного отсчета нажмите на кнопку **STOP-RESET**. Значок песочных часов ⌚ замрет, свидетельствуя о том, что таймер остановлен.

Для возобновления обратного отсчета нажмите на кнопку **START-SPLIT**, или, для сброса обратного отсчета, нажмите на кнопку **STOP-RESET**.

Об окончании обратного отсчета (таймер достиг нулевой отметки) свидетельствует звуковой сигнал и мигание ночной подсветки. Звуковой сигнал отключается нажатием любой кнопки. В случае выбора REPEAT AT END, таймер войдет в режим циклического повторения обратного отсчета времени.

Таймер продолжает работать даже при выходе из режима. Значок песочных часов ⌚ появится в режиме отображения времени.

СОБЫТИЕ

Режим «Событие» позволяет запрограммировать напоминания о таких событиях, как дни рождения, юбилеи, праздники и встречи. Нажимайте на кнопку **MODE** многократно до тех пор, пока не появится сообщение OCCASN.

Текущая дата показана с запланированным на текущий день событием в верхней строке. Нажимайте на кнопку **START-SPLIT** или **STOP-RESET** для перемещения вперед/назад от одной даты к другой соответственно. Вместе с датой на дисплее будет отображаться запланированное на нее событие. Нерегулярные события могут быть заранее запрограммированы на даты в будущем на период до одного года.

Программирование событий:

- 1) Нажимайте на кнопку **START-SPLIT** или **STOP-RESET** для выбора нужной даты; удерживайте кнопку в нажатом положении для прокрутки дат.
- 2) Нажмите на кнопку **SET-RECALL**. Замигает событие. Если события выбрано не было, замигает NONE. Нажимайте на + или – для изменения события. ANNIV (юбилей), BDAY (день рождения), BILL-YR (счета-год) и HOLI-YR (праздник-год) имеют годовую периодичность, а BILL-MO (счета-мес.) – месячную.
- 3) Для программирования событий на другие даты, нажмите на кнопку **NEXT**. Замигает дата. Нажимайте на + или – для смены даты; удерживайте кнопку для прогона цифр. Вместе с датой на дисплее будет отображаться запланированное на нее событие.
- 4) Нажмите на кнопку **NEXT** для программирования события на отображенную дату, аналогично пункту 2.
- 5) Нажмите на кнопку **DONE** на любом этапе по завершении установок.

Напоминания о событиях

Часы напомнят вам о предстоящем событии в 8:00 утра в день события. Можно отменить напоминание или установить его на другое время или другой день. Можно запрограммировать различные виды напоминаний для различных типов событий. К примеру, напоминания о днях рождения можно получать за день до того, в то время как напоминания о праздниках можно отменить.

Установка напоминаний о событиях:

- 1) Перейдите к текущей дате, нажимая на **START-SPLIT** или **STOP-RESET** для прогона дат. Также можно перейти к текущей дате, войдя в режим «Событие».
- 2) Во время индикации текущей даты нажмите на **STOP-RESET** для перехода в режим ALERT SETUP (установка напоминания).

- 3) Нажмите на кнопку **SET-RECALL**. Замигает тип события. Нажимайте на + или – для выбора типа события. Ваши настройки распространятся на все события выбранного типа.
- 4) Нажмите на кнопку **NEXT**. Замигает статус напоминания (ON/OFF). Нажимайте на + или – для включения или выключения напоминания для выбранного типа события. Если вы выбрали OFF (выкл.), пропустите следующие 4 пункта.
- 5) Нажмите на кнопку **NEXT**. Замигает час напоминания. Нажимайте на + или – для изменения часов; удерживайте кнопку для прогона цифр.
- 6) Нажмите на кнопку **NEXT**. Замигают минуты напоминания. Нажимайте на + или – для изменения минут.
- 7) Нажмите на кнопку **NEXT**. В 12-часовом формате времени замигает AM/PM. Нажимайте на + или – для изменения.
- 8) Нажмите на кнопку **NEXT**. Замигает день напоминания. Нажимайте на + или – для установки напоминания за 0 - 9 дней до события.
- 9) Для установки напоминаний для других типов событий нажмите на кнопку **NEXT**. Замигает тип события. Выберите тип события, в соответствии с пунктом 3, и продолжайте процесс установки.
- 10) Нажмите на кнопку **DONE** на любом этапе по завершении установок.

Если для отображенного типа события установлено напоминание, появится значок руки ⚡. При срабатывании звукового напоминания в режиме времени значок руки ⚡ мигает. Звуковой сигнал отключается нажатием любой кнопки. Инструкции по просмотру предстоящих событий доступны в разделе «Режим времени».

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ: Для напоминания в конце каждого месяца, установите BILL-MO (счета-мес.) на первый день месяца, а напоминание – на день заранее.

БУДИЛЬНИК

Часы имеют три будильника. Нажимайте на кнопку **MODE** многократно до тех пор, пока не появятся ALM 1, ALM 2 или ALM 3.

Установка будильника:

- 1) Нажмите на кнопку **SET-RECALL**. Замигают часы. Нажимайте на + или – для изменения часов; удерживайте кнопку для прогона цифр.
- 2) Нажмите на кнопку **NEXT**. Замигают минуты. Нажимайте на + или – для изменения минут.
- 3) Нажмите на кнопку **NEXT**. В 12-часовом формате времени замигает AM/PM. Нажимайте на + или – для изменения.
- 4) Нажмите на кнопку **NEXT**. Замигает индикатор установки периодичности будильника. Нажимайте на + или – для выбора между DAILY (ежедневно), WKDAYS (по будним дням) или WKENDS (по выходным дням).
- 5) Нажмите на кнопку **DONE** на любом этапе по завершении установок.

Для включения/выключения будильника нажмите на кнопку **START-SPLIT**.

При включенном будильнике, в этом режиме и в режиме Время, появится значок будильника ⌚.

При срабатывании будильника мигает ночная подсветка. Звуковой сигнал отключается нажатием любой кнопки. В противном случае, будильник будет звонить в течение 20 секунд с единичным повторным включением через пять минут.


У каждого из трех будильников есть своя мелодия.

НОЧНАЯ ПОДСВЕТКА INDIGLO® С ФУНКЦИЕЙ НОЧНОГО РЕЖИМА NIGHT-MODE®

Нажмите на кнопку **INDIGLO®** для освещения циферблата часов на 2 - 3 секунды (5 - 6 секунд в режиме установки). Электролюминесцентная технология, используемая в ночной подсветке INDIGLO®, полностью освещает циферблат часов в ночное время и в условиях слабой освещенности. Нажатие любой кнопки в режиме ночной подсветки INDIGLO® освещает циферблат часов.

Нажмите и удерживайте кнопку **INDIGLO®** в течение 4-х секунд для активации функции NIGHT-MODE® (ночной режим). В режиме времени появится значок луны ☾. Данная функция позволяет, нажатием любой кнопки, включить ночную подсветку INDIGLO® на 3 секунды. Можно отключить функцию ночного режима NIGHT-MODE® повторным нажатием и удерживанием кнопки **INDIGLO®** в течение 4-х секунд. Функция отключается автоматически через 8 часов.

ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ И УДАРОПРОЧНОСТЬ

О водонепроницаемости ваших часов свидетельствует метровая отметка или значок ().

Глубина водонепроницаемости	p.s.i.a. * Давление воды ниже поверхности
30м/98футов	60
50м/164фута	86
100м/328футов	160

*абсолютное давление в фунтах на кв. дюйм

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТИ НЕ НАЖИМАЙТЕ КНОПКИ ПОД ВОДОЙ.

1. Часы сохраняют водонепроницаемость только до тех пор, пока стекло циферблата, кнопки и корпус остаются неповрежденными.
2. Часы не являются водолазными и не предназначены для ныряния.
3. После контакта с морской водой часы следует ополоснуть пресной водой.
4. Ударопрочные модели имеют соответствующую маркировку на циферблате или задней крышке. Такие часы отвечают требованиям МОС по ударопрочности. Тем не менее, следует избегать повреждения стекла циферблата.

БАТАРЕЙКА

Часовая батарейка или батарейка таблеточного типа не предназначены для замены потребителем. Заменять батарейку должен только ювелир или другой специалист.

МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ TIMEX

www.timex.eu/en_GB/productWarranty.html

©2024 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO и NIGHT-MODE являются зарегистрированными торговыми марками компании Timex Group B.V. и ее дочерних предприятий.

За дополнительной информацией о бренде обращайтесь на сайт www.ironman.com

IRONMAN® и логотип "M-DOT" являются зарегистрированными торговыми марками корпорации World Triathlon. Официальный продукт компании IRONMAN TRIATHLON. Используется с разрешения.

Přečtěte si návod pozorně, abyste pochopili, jak hodinky Timex® fungují. **Může se stát, že konkrétní typ vašich hodinek nemá všechny funkce popsané v této brožurce.**

FUNKCE

- Čas ve 12- nebo 24hodinovém formátu
- Datum ve formátu MM-DD nebo DD.MM
- 3 časová pásma
- Volitelný hodinový zvukový signál
- Stopky s měřením na 100 hodin a s ukládáním 30 mezičasů/kol
- 24hodinový časovač (odpočet a zastavení nebo opakování)
- Připomínky události
- 3 upozornění (každodenní/ve všední dny/o víkendy) s pětiminutovou zálohou
- Přizpůsobitelné nastavení režimu (pro nepotřebné režimy zvolte „HIDE“ – budou ze sekvence režimů odstraněny)
- Noční světlo INDIGLO® S FUNKCÍ NIGHT-MODE®

K procházení jednotlivými režimy opakovaně stiskněte tlačítko **MODE**: Stopky, Časovač, Událost, Upozornění 1, Upozornění 2 a Upozornění 3. K ukončení aktuálního režimu a návrat do režimu Čas stiskněte tlačítko **MODE**.

ZÁKLADNÍ POSTUP



Funkce tlačítek jsou znázorněny s uvedením sekundárních funkcí v závorkách. Displeje hodinek se mohou lišit. Ovládací tlačítka jsou stejná.

ČAS

K nastavení času, data a volitelných možností:

- 1) Při zobrazení času a data stiskněte a přidržeťte tlačítko **SET-RECALL**.
- 2) Bliká číslo nastaveného časového pásma (1, 2 nebo 3). Chcete-li zvolit nastavení jiné časové zóny, stiskněte tlačítko **+** nebo **-**.
- 3) Stiskněte **NEXT**. Blikají číslice hodin. Ke změně hodiny (včetně AM/PM, tj. dopoledne/odpoledne) stiskněte tlačítko **+** nebo **-**.
- 4) Stiskněte **NEXT**. Blikají číslice minut. Ke změně minut stiskněte **+** nebo **-**.
- 5) Stiskněte **NEXT**. Blikají číslice sekund. Pro vynulování sekund stiskněte **+** nebo **-**.
- 6) Stiskněte **NEXT**. Bliká měsíc. Ke změně měsíce stiskněte **+** nebo **-**.
- 7) Stiskněte **NEXT**. Bliká označení dne. Ke změně dne stiskněte **+** nebo **-**.
- 8) Stiskněte **NEXT**. Blikají číslice roku. Ke změně roku stiskněte **+** nebo **-**.
- 9) Možnosti nastavíte stisknutím **NEXT**. Chcete-li změnit hodnotu, stiskněte tlačítko **+** nebo **-**, a potom stiskněte **NEXT** k přechodu k další možnosti. Při každém kroku lze stisknutím tlačítka **DONE** uložit hodnotu a opustit režim nastavení. Dostupné volitelné možnosti jsou 12hodinový nebo 24hodinový časový formát, MM-DD nebo DD.MM pro formát data, hodinový zvukový signál při stisku tlačítek, přizpůsobitelné nastavení režimu (pro nepotřebné režimy zvolte „HIDE“ – budou z posloupnosti režimů).

Jestliže režim skryjete, můžete jej později opět vrátit zpět mezi možnosti s použitím výše popsaného postupu.

Pro zobrazení 2. časové zóny jednou stiskněte a přidržeťte **START-SPLIT**. K zobrazení třetí časové zóny stiskněte a přidržeťte **START-SPLIT** podruhé. Pro přepnutí na zobrazenou časovou zónu tlačítko přidržeťte po další 4 sekundy .

K zobrazení **další** nadcházející události (viz popis režimu Události) stiskněte a přidržeťte **STOP-RESET**. K zobrazení příštích nadcházejících událostí tlačítko uvolněte a hned je znovu stiskněte a přidržeťte.

STOPKY

Tento režim nabízí funkci stopek. Do režimu stopek přejdete stisknutím **MODE**.

Ke spuštění stiskněte **START-SPLIT**. Do jedné hodiny stopky měří čas v setinách sekundy a potom až do 100 hodin po sekundách. Blikající ikona stopek **⌚** indikuje, že stopky běží.

Stopky zastavíte stisknutím **STOP-RESET**. Nehybná ikona stopek **⌚** indikuje, že se stopky zastavily.

Činnost stopek obnovíte stisknutím tlačítka **START-SPLIT**, nebo pokud chcete stopky resetovat (vynulovat), stiskněte a přidržeťte tlačítko **STOP-RESET**.

Pokud již stopky běží, pokračují v činnosti i tehdy, když tento režim opustíte. V režimu času bude zobrazena ikona stopek **⌚**.

Chcete-li během chodu stopek změřit mezičas, stiskněte tlačítko **START-SPLIT**. Spolu s číslem kola se zobrazí časy kol a mezičasy.

Časy mezičasů a kol jsou v paměti uloženy až do zahájení nového tréninku (stopky začínají od nuly).

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

K vyvolání mezičasů během tréninku nebo po něm stiskněte **SET-RECALL**. Potom k procházení mezičasů stiskněte **+** nebo **-**. Stisknutím **DONE** činnost ukončíte.

K nastavení formátu zobrazení při vynulovaných stopkách stiskněte **SET-RECALL**. Potom k volbě požadovaného formátu stiskněte **+** nebo **-**. Stisknutím **DONE** činnost ukončíte.

POZNÁMKY:

- Při měření mezičasu se zobrazení času na displeji na 10 sekund zastaví. K aktivaci displeje a okamžitému zobrazení spuštěných stopek stiskněte **MODE**.
- Pro přepínání mezi vyvoláním a nastavením formátu stiskněte **NEXT**.

ČASOVAČ

Režim časovače nabízí funkci časovače se zvukovým signálem. Opakovaně stiskněte tlačítko **MODE**, dokud se nezobrazí **TIMER**.

Jak nastavit odpočítávaný čas:

- 1) Stiskněte **SET-RECALL**. Blikají číslice hodin. Ke změně hodin stiskněte **+** nebo **-**; pro rychlé procházení hodnotami tlačítko podržeťte.
- 2) Stiskněte **NEXT**. Blikají číslice minut. Ke změně minut stiskněte **+** nebo **-**.
- 3) Stiskněte **NEXT**. Blikají číslice sekund. Ke změně sekund stiskněte **+** nebo **-**.
- 4) Stiskněte **NEXT**. Bliká akce na konci odpočítávání času. Ke zvolení akce **STOP** nebo **REPEAT (OPAKOVAT)**, indikované ikonou přesypacích hodin se šipkou **↺**, stiskněte tlačítko **+** nebo **-**.
- 5) Po ukončení nastavení můžete v kterémkoli kroku stisknout tlačítko **DONE**.

Ke spuštění časovače stiskněte tlačítko **START-SPLIT (START-MEZIČAS)**. Časovač odpočítává nastavený čas po jednotlivých sekundách. Spuštěný časovač indikuje blikající ikona přesypacích hodin **⌚**.

Odpočítávání přerušíte stisknutím **STOP-RESET**. Nehybná ikona přesypacích hodin **⌚** indikuje zastavený časovač.

Odpočítávání času obnovíte stisknutím tlačítka **START-SPLIT**, nebo chcete-li odpočítávání resetovat, stiskněte tlačítko **STOP-RESET**.

Když odpočítávání času skončí (časovač dosáhne nuly), hodinky zapípají a rozblíkají se noční světlo. Ke ztišení zvukového signálu stiskněte kterékoli tlačítko. Jestliže byla zvolena možnost **REPEAT AT END (NA KONCI ZOPAKOVAT)**, bude časovač odpočítávání času neustále opakovat.

Časovač stále běží i v případě, že jeho režim opustíte. V režimu času se zobrazí ikona přesypacích hodin **⌚**.

UDÁLOST

Režim události umožňuje nastavit připomínky takových významných dat, jako jsou například narozeniny, výročí, svátky nebo důležité schůzky. Opakovaně stiskněte tlačítko **MODE**, dokud se nezobrazí OCCASN.

V horním řádku se zobrazí dnešní datum s příslušným popisem pro dnešní den. K přechodu mezi daty vpřed nebo vzad stiskněte tlačítka **START-SPLIT** nebo **STOP-RESET**. Spolu s událostí se vždy zobrazuje její popis. Neopakující se události lze nastavit až na jeden rok dopředu.

Jak nastavit událost:

- 1) Pro volbu požadovaného data stiskněte **START-SPLIT** nebo **STOP-RESET**; pro rychlé procházení daty tlačítko podržte.
- 2) Stiskněte **SET-RECALL**. Událost bliká, pokud není žádná událost vybrána, potom bliká NONE. Událost změníte stisknutím **+** nebo **-**. ANNIV (VÝROČÍ), BDAY (NAROZENINY), BILL-YR (ÚČET - ROČNÍ) a HOLI-YR (SVÁTEK - ROČNÍ) se opakují jednou ročně, a BILL-MO (ÚČET - MĚSÍČNÍ) se opakuje jednou měsíčně.
- 3) K nastavení události na další data stiskněte tlačítko **NEXT**. Bliká datum. Pro změnu data stiskněte **+** nebo **-**; pro rychlé procházení hodnotami tlačítko podržte. Spolu s událostí se vždy zobrazuje její popis.
- 4) K nastavení události na zobrazené datum stiskněte **NEXT** jako v kroku 2.
- 5) Po ukončení nastavení můžete v kterémkoli kroku stisknout tlačítko **DONE**.

Připomínky významných dat

Hodinky vás upozorní zvukovým signálem na události v 8:00 ráno příslušného dne. Můžete si zvolit, že si nepřejete žádné upozornění, nebo upozornění v jinou denní dobu. Můžete si vybrat různá upozornění pro každý typ události. Například všechny narozeniny mohou mít nastaveny upozornění na jeden den předem, zatímco svátky nemusí mít žádné upozornění.

Jak nastavit upozornění na událost:

- 1) Na dnešní datum přejdete procházením mezi daty stiskem **START-SPLIT** nebo **STOP-RESET**. Na dnešní datum můžete také jednoduše přejít vstupem do režimu Occasion.
- 2) Z dnešního data přejdete na NASTAVENÍ UPOZORNĚNÍ stiskem **STOP-RESET**.
- 3) Stiskněte **SET-RECALL**. Bliká typ události. Typ události zvolíte stisknutím **+** nebo **-**. Nové nastavení ovlivní všechny události zvoleného typu.
- 4) Stiskněte **NEXT**. Bliká status upozornění (ON/OFF, tj. ZAP/VYP). K zapnutí nebo vypnutí upozornění na zvolený typ události stiskněte **+** nebo **-**. Jestliže zvolíte OFF (VYP), následující 4 kroky se vynechají.
- 5) Stiskněte **NEXT**. Bliká hodina času pro upozornění. Ke změně hodin stiskněte tlačítko **+** nebo **-**; pro rychlé procházení hodnotami tlačítko podržte.
- 6) Stiskněte **NEXT**. Blikají minuty času pro upozornění. Ke změně minut stiskněte **+** nebo **-**.
- 7) Stiskněte **NEXT**. Jestliže používáte 12hodinový formát, bliká AM/PM (dopoledne/odpoledne). Ke změně stiskněte **+** nebo **-**.
- 8) Stiskněte **NEXT**. Bliká den upozornění. K nastavení upozornění na 0 - 9 dnů před událostí stiskněte **+** nebo **-**.
- 9) K nastavení upozornění dalších typů upozornění stiskněte tlačítko **NEXT**. Bliká typ události. Typ události vyberte stejným způsobem jako v kroku 3, a pokračujte v postupu nastavování.
- 10) Po ukončení nastavení můžete v kterémkoli kroku stisknout tlačítko **DONE**.

Má-li zobrazený typ události přiřazeno upozornění, zobrazí se ikona ruky . Pokud v režimu času zazní zvukový signál upozornění, ikona ruky bliká. Ke ztišení zvukového signálu stiskněte kterékoli tlačítko. Pokyny pro zobrazení nadcházejících událostí naleznete v části o režimu času.

TIP: Pro připomínku na konci každého měsíce nastavte BILL-MO (ÚČET - MĚSÍČNÍ) na první den měsíce a upozornění na jeden den předem.

UPOZORNĚNÍ

Hodinky mají tři upozornění. Opakovaně stiskněte tlačítko **MODE**, dokud se nezobrazí ALM 1, ALM2 nebo ALM3.

Jak nastavit alarm:

- 1) Stiskněte **SET-RECALL**. Blikají číslice hodin. Ke změně hodin stiskněte tlačítko **+** nebo **-**; pro rychlé procházení hodnotami tlačítko podržte.
- 2) Stiskněte **NEXT**. Blikají číslice minut. Ke změně minut stiskněte **+** nebo **-**.
- 3) Stiskněte **NEXT**. Jestliže používáte 12hodinový formát, bliká AM/PM (dopoledne/odpoledne). Ke změně stiskněte **+** nebo **-**.

- 4) Stiskněte **NEXT**. Bliká nastavení pro den alarmu. K volbě položek DAILY (DENNĚ), WKDAYS (PRAC. DNY) nebo WKENDS (VÍKENDY) stiskněte **+** nebo **-**.

- 5) Po ukončení nastavení můžete v kterémkoli kroku stisknout tlačítko **DONE**.

K zapnutí/vypnutí alarmu stiskněte tlačítko **START-SPLIT (START-MEZIČAS)**.

Jestliže je alarm zapnutý, zobrazí se v tomto režimu a v režimu času ikona budíku .

Když zní zvukový signál alarmu, bliká noční osvětlení. Ke ztišení zvukového signálu stiskněte kterékoli tlačítko. Jestliže nestisknete žádné tlačítko, alarm bude znít po dobu 20 sekund a bude se opakovat jednou po pěti minutách.

Každý ze tří alarmů má jinou melodii zvukového signálu.

Noční světlo INDIGLO® S FUNKCÍ NIGHT-MODE®

K osvětlení displeje hodin stiskněte tlačítko **INDIGLO**® na dobu 2 - 3 sekund (5 - 6 sekund při nastavování). Elektroluminiscenční technologie použitá u nočního osvětlení INDIGLO® osvětluje celý povrch číselníku hodin v noci a ve zhoršených světelných podmínkách. Jakmile při zapnutém nočním osvětlení INDIGLO® stisknete kterékoli tlačítko, zůstane noční světlo rozsvíceno trvale.

K aktivaci funkce NIGHT-MODE® stiskněte a podržte tlačítko **INDIGLO**® na dobu čtyř sekund. Měsíc režimu času se zobrazí ikona měsíce . Tato funkce při stisku kteréhokoli tlačítka aktivuje noční osvětlení INDIGLO® na dobu 3 sekund. Funkci NIGHT-MODE® můžete deaktivovat opětovným stisknutím a přidržetím tlačítka **INDIGLO**® po dobu 4 sekund; funkce se automaticky deaktivuje po uplynutí 8 hodin.

ODOLNOST PROTI VODĚ A NÁRAZŮM

Jsou-li vaše hodinky vodotěsné, je na nich označen údaj v metrech nebo ()

Odolnost proti vodě Hloubka	p.s.i.a. * Tlak vody pod hladinou
30m/98ft	60
50 m/164ft	86
100m/328ft	160

*absolutní tlak v librách na čtvereční palec

VAROVÁNÍ: K ZACHOVÁNÍ ODOLNOSTI VŮČI VODĚ NETISKNĚTE ŽÁDNÁ TLAČÍTKA POD VODOU.

1. Hodinky si vodotěsnost zachovají pouze tehdy, pokud zůstane neporušené sklíčko, tlačítka a plášť.
2. Nejedná se o potápěčské hodinky, a nesmí být používány při potápění.
3. Budou-li hodinky vystaveny mořské vodě, opláchněte je sladkou vodou.
4. Odolnost vůči nárazům bude uvedena na ciferníku nebo na zadní části pláště. Hodinky jsou navrženy tak, aby splnily test ISO týkající se odolnosti vůči nárazům. Je však třeba dbát na to, aby nedošlo k poškození krystalu/čoček.

BATERIE

Spotřebitel není oprávněn k výměně knoflíkové nebo mincové baterie hodin. Výměnu baterie smí provádět pouze klenotník nebo jiný odborník.

MEZINÁRODNÍ ZÁRUKA SPOLEČNOSTI TIMEX

https://www.timex.eu/en_GB/productWarranty.html

©2024 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO a NIGHTMODE jsou registrovanými ochrannými známkami společnosti Timex Group B.V. a jejich dceřiných společností.

Další informace najdete na webu www.ironman.com

IRONMAN® a „M-DOT“ logo jsou registrovanými obchodními známkami společnosti World Triathlon Corporation. Oficiální výrobek IRONMAN TRIATHLON. Zde použito se souhlasem.

Kérjük, figyelmesen olvassa el az útmutatót, hogy megismerje Timex® órája működését. **Az Ön modellje nem feltétlenül tartalmazza az ezen füzetben leírt összes funkciót.**

JELLEMZŐK

- Idő 12 vagy 24 órás formátummal
- Dátum hónap-nap vagy nap-hónap formátumban
- 3 időzóna
- Választható óránkénti hangjelzés
- 100 órás kronográf, memória 30 körig /részidőig
- 24 órás visszaszámláló (visszaszámlálás, leállítás vagy ismétlés)
- Emlékeztetők
- 3 napi / hétköznapi / hétvégi riasztás 5 perces ismétléssel
- Testreszabható üzemmód-készlet (A nemkívánatos üzemmódok elrejtéséhez válassza a "HIDE" opciót - így azok eltávolításra kerülnek a módszerekencióból)
- INDIGLO® éjszakai fény NIGHT-MODE® funkcióval

Nyomja meg ismételten a **MODE** gombot átváltásra a következő üzemmódokhoz: Krono, Időzítő, Emlékeztető, 1. ébresztő, 2. ébresztő, 3. ébresztő. Nyomja meg a **MODE** gombot a jelenlegi üzemmódból való kilépéshez és az Idő módba való visszatéréshez.

ALAPVETŐ MŰKÖDÉS



A nyomógomb-funkciók mellett zárójelben a másodlagos funkciók láthatók. Az óra kijelzők eltérhetnek. A nyomógomb műveletek megegyeznek.

IDŐ

Idő, dátum és lehetőségek beállítása:

- 1) Az idő és a dátum megjelenítéséhez nyomja le és tartsa lenyomva a **SET-RECALL** gombot.
- 2) Az aktuális időzóna (1, 2 vagy 3) villog. Nyomja meg a **+** vagy **-** gombot, ha be kívánja állítani az időzónát.
- 3) Nyomja meg a **NEXT** gombot. Az órát jelző számjegyek villogni kezdenek. Nyomja meg a **+** vagy **-** gombot az órák módosításához (beleértve az AM/PM, azaz délelőtt/délután lehetőséget); a gombot lenyomva tartva nézheti át az értékeket
- 4) Nyomja meg a **NEXT** gombot. A percek jelző számjegyek villogni kezdenek. Nyomja meg a **+** vagy **-** gombot a percek módosításához
- 5) Nyomja meg a **NEXT** gombot. A másodpercek jelző számjegyek villogni kezdenek. Nyomja meg a **+** vagy **-** gombot a másodpercek nullára történő beállításához.
- 6) Nyomja meg a **NEXT** gombot. A hónap villogni kezd. Nyomja meg a **+** vagy **-** gombot a hónap módosításához.
- 7) Nyomja meg a **NEXT** gombot. A nap villogni kezd. Nyomja meg a **+** vagy **-** gombot a nap megváltoztatásához.
- 8) Nyomja meg a **NEXT** gombot. Az év villogni kezd. Nyomja meg a **+** vagy **-** gombot az év megváltoztatásához.
- 9) Nyomja meg a **NEXT** gombot a beállítások megadásához. Nyomja meg a **+** vagy **-** gombot az érték megváltoztatásához, majd a **NEXT** gombot a **következő** lehetőségére lépéshez. Nyomja meg a **DONE** gombot bármikor a kilépéshez és a beállítások elmentéséhez. Az elérhető egyéb beállítások: 12 vagy 24 órás időformátum, hónap-nap vagy nap-hónap dátumformátum, óránkénti csipogás, sipjel a gombnyomáshoz, üzemmódok személyre szabásának lehetőségei (válassza a "HIDE" gombot a nem kívánt módok elrejtéséhez - így eltávolítja ezeket az üzemmódok közül).

Ha elrejt egy üzemmódot, akkor a fenti lépéseket követve később vissza is állíthatja azt.

Nyomja meg a **START-SPLIT** gombot egyszer, és tartsa lenyomva a 2. időzóna megtekintéséhez. Nyomja meg a **START-SPLIT** gombot kétszer, és tartsa lenyomva a 3. időzóna megtekintéséhez. Tartsa lenyomva a gombot 4 másodpercig a megjelenített időzónára váltáshoz.

Nyomja meg és tartsa lenyomva a **STOP-RESET** gombot a **következő** emlékeztetőhöz (lásd az Emlékeztető mód leírását). Engedje el, majd azonnal nyomja be és tartsa lenyomva a **következő** emlékeztetőt megjelenítéséhez.

KRONOGRÁF

Ez az üzemmód a kronográf (stopper) funkció. Nyomja meg a **MODE** gombot a stopper (krono) módhoz.

Nyomja meg a **START-SPLIT** gombot az elindításhoz. A stopper százdarmásodpercek mér legfeljebb egy óra hosszat, ezután másodpercek mér, legfeljebb 100 óra hosszat. A stopper ikon \odot villogása jelzi, hogy a stopper jár.

A megállításhoz nyomja meg a **STOP-RESET** gombot. A \odot stopperóra ikon lefagy, jelezve, hogy a krono megállt.

A mérés folytatásához nyomja meg a **START-SPLIT** gombot, a stopper lenullázásához (törlés) pedig nyomja le, és tartsa lenyomva a **STOP-RESET** gombot.

Ha a stopper már jár, ezt akkor is folytatja, ha Ön kilép ebből az üzemmódból. TIME (idő) módban a \odot stopperóra ikon jelenik meg.

Miközben a stopper jár, nyomja be a **START-SPLIT** gombot a részidőhöz. Az óra a körök számával együtt köridőket és részidőket is kijelzi.

A köridőket és a részidőket az óra mindaddig tárolja a memóriában, amíg új edzésprogramot nem kezd (a stopper újra nulláról indul).

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

Az edzésprogram alatt vagy után a részidők előhívásához nyomja meg a **SET-RECALL** gombot. Majd nyomja meg a **+** vagy **-** gombot a részidők közötti váltáshoz. Nyomja meg a **DONE** gombot a kilépéshez.

A kijelzés formátumának beállításához nyomja meg a **SET-RECALL** gombot akkor, amikor a stopper le van nullázva. Majd nyomja meg a **+** vagy **-** gombot a kívánt formátum kiválasztásához. Nyomja meg a **DONE** gombot a kilépéshez.

FIGYELEM:

- A mért részidő rögzítésekor az idők a kijelzőn 10 másodpercre lefagynak. Nyomja meg a **MODE** gombot, hogy a számlap azonnal visszatérjen a krono kijelzéshez.
- Nyomja meg a **NEXT** gombot a visszahívás és a formátum beállítás közötti váltáshoz.

IDŐMÉRŐ

Az időzítő módban visszaszámláló időzítőt használhat hangjelzéssel. Nyomja meg ismételten a **MODE** gombot addig, amíg meg nem jelenik a TIMER.

A visszaszámlálási idő beállításához:


- 1) Nyomja meg a **SET-RECALL** gombot. Az óra számjegyei villogni kezdenek. Nyomja meg a **+** vagy **-** gombot az óra módosításához; a gombot lenyomva tartva nézheti át az értékeket.
- 2) Nyomja meg a **NEXT** gombot. A percek jelző számjegyek villogni kezdenek. Nyomja meg a **+** vagy **-** gombot a percek módosításához.
- 3) Nyomja meg a **NEXT** gombot. A másodpercek jelző számjegyek villogni kezdenek. Nyomja meg a **+** vagy **-** gombot a másodpercek módosításához.
- 4) Nyomja meg a **NEXT** gombot. A visszaszámlálás befejezésekor a kijelző villog. Nyomja meg a **+** vagy **-** gombot a STOP (leállítás) vagy REPEAT (ismétlés) kiválasztásához, amelyet egy homokóra ikon jelez az Ⓢ nyílal.
- 5) Nyomja meg a **DONE** gombot bármelyik lépésben, amikor elkészült.

Nyomja meg a **START-SPLIT** gombot az időzítő elindításához. Az időzítő az adott időtől minden másodpercet visszaszámlál. A homokóra ikon \odot villogása jelzi, hogy az időzítő jár.

A visszaszámlálás szüneteltetéséhez nyomja meg a **STOP-RESET** gombot. A homokóra ikon Ⓢ megállása jelzi, hogy az időzítő megállt.

A visszaszámlálás folytatásához nyomja meg a **START-SPLIT** gombot, a visszaszámlálás nullázásához nyomja meg a **STOP-RESET** gombot.

Amikor a visszaszámláló lejár (az időzítő eléri a nullát), az óra csipog és felvilágít az éjszakai fény. A hang elhallgattatásához nyomja meg bármelyik gombot. Ha a REPEAT AT END (a végén ismételt) lehetőséget választotta, az időzítő újra és újra megismétli a visszaszámlálást.

Az időzítő akkor is folytatja a mérést, ha kilép ebből a módból. Idő módban a  homokóra ikon látható.

EMLÉKEZTETŐ [Occasion]

Az Emlékeztető móddal emlékeztetőket állíthat be magának, például születésnapokról, évfordulókról, ünnepekről vagy találkozókról. Nyomja meg ismételten a **MODE** gombot, amíg az OCCASIN felirat meg nem jelenik.

A felső sorban megjelenik a mai dátum és a mai emlékeztető. Nyomja meg a **START-SPLIT** vagy a **STOP-RESET** gombot a dátumok közötti előre-, illetve hátralépéshez. A kijelzőn mindig megjelenik az adott dátumra vonatkozó emlékeztető. A nem ismétlődő emlékeztetőket legfeljebb egy évre előre lehet beállítani adott dátumokra.

Emlékeztető beállításához:



- 1) Nyomja meg a **START-SPLIT** vagy a **STOP-RESET** gombot a kívánt dátum kiválasztásához; tartsa nyomva a dátumok futtatásához.
- 2) Nyomja meg a **SET-RECALL** gombot. Az alkalom villog, ha nincs kiválasztott alkalom, akkor a NONE villog. Nyomja meg a + vagy - gombokat az emlékeztető módosításához. Az ANNIV, a BDAY, a BILL-YR és a HOLI-YR évente ismétlődik, a BILL-MO (havi számla) pedig havonta ismétlődik.
- 3) Ha más dátumokat szeretne beállítani, nyomja meg a **NEXT** gombot. A dátum villogni kezd. Nyomja meg a + vagy - gombot a dátum módosításához; a gombot lenyomva tartva nézheti át az értékeket. A kijelzőn mindig megjelenik az adott dátumra vonatkozó emlékeztető.
- 4) Nyomja meg a **NEXT** gombot emlékeztető beállításához a megjelenített dátumon, mint a 2. lépésben.
- 5) Nyomja meg a **DONE** gombot bármelyik lépésben, amikor elkészült.

Emlékeztetők

Az óra emlékezteti Önt az aznapi alkalmakra reggel 8.00 órakor. Beállíthatja azt is, hogy ne kapjon emlékeztetést, vagy hogy más napon, illetve más időben kapja meg azt. Beállíthat más-más emlékeztetőt is minden eseménytípushoz. Például a születésnapokról emlékeztetőt kérhet egy nappal korábban, míg az ünnepeknél választhatja azt, hogy ne legyen emlékeztetés.

Az emlékeztetők beállítása:

- 1) A dátum **kereséséhez** nyomja meg a **START-SPLIT** vagy a **STOP-RESET** gombot. Az Emlékeztető módba belépve rögtön a mai dátumra jut.
- 2) A mai dátumtól kezdve nyomja meg a **STOP-RESET** gombot, hogy az ALERT SETUP (emlékeztetés beállítása) jelenjen meg.
- 3) Nyomja meg a **SET-RECALL** gombot. Az emlékeztető-típus jele villogni kezd. Nyomja meg a + vagy - gombot az emlékeztető típusának kiválasztásához. Az Ön beállításai a kiválasztott típusba tartozó összes eseményre vonatkoznak.
- 4) Nyomja meg a **NEXT** gombot. Az értesítés állapota (ON/OFF) villog. Nyomja meg a + vagy - gombot az értesítés be- vagy kikapcsolásához az adott eseménytípusra. Ha az OFF (kikapcsolás) lehetőséget választja, a következő 4 lépés kimarad.
- 5) Nyomja meg a **NEXT** gombot. Az értesítés ideje (óra) villog. Nyomja meg a + vagy - gombot az óra módosításához; a gombot lenyomva tartva nézheti át az értékeket.
- 6) Nyomja meg a **NEXT** gombot. Az értesítés ideje (perc) villog. Nyomja meg a + vagy - gombot a percek módosításához.
- 7) Nyomja meg a **NEXT** gombot. Ha 12 órás időformátumban van, akkor az AM/PM villog. Nyomja meg a + vagy - gombot a változtatáshoz.
- 8) Nyomja meg a **NEXT** gombot. Az értesítés napja villog. Nyomja meg a + vagy - gombot az értesítés beállításához az esemény előtt 0 - 9 nappal.
- 9) Más alkalmakra vonatkozó figyelmeztetések beállításához nyomja meg a **NEXT** gombot. Az emlékeztető-típus jele villogni kezd. Válassza ki az esemény típusát, ahogy a 3. lépésben, és folytassa a beállítási folyamatot.
- 10) Amikor befejezte a beállítást egy adott lépésnél, nyomja meg a **DONE** gombot.

Kéz ikon  jelenik meg, amikor a megjelenített eseménytípushoz emlékeztetőt tartozik. Amikor az értesítő hang idő módban megszólal, a kéz ikon  villog. A hang elhallgattatásához nyomja meg bármelyik gombot. A közelgő események megtekintéséhez lásd az Idő módban leírtakat.

TIPP: Ha minden hónap végére szeretne emlékeztetőt beállítani, válassza a BILL-MO lehetőséget a hónap első napjára, és kérje az értesítést egy nappal korábban.


ÉBRESZTÉS

Az óra három ébresztést képes tárolni. Nyomja meg a **MODE** gombot ismételten, amíg megjelenik az ALM 1, ALM 2, vagy ALM 3.

Az ébresztő beállításához:

- 1) Nyomja meg a **SET-RECALL** gombot. Az órát jelző számjegyek villogni kezdenek. Nyomja meg a + vagy - gombot az óra módosításához; a gombot lenyomva tartva nézheti át az értékeket.
- 2) Nyomja meg a **NEXT** gombot. A percek jelző számjegyek villogni kezdenek. Nyomja meg a + vagy - gombot a percek módosításához.
- 3) Nyomja meg a **NEXT** gombot. Ha 12 órás időformátumban van, akkor az AM/PM villog. Nyomja meg a + vagy - gombot a változtatáshoz.
- 4) Nyomja meg a **NEXT** gombot. Az ébresztés napja villogni kezd. Nyomja meg a + vagy - gombot a DAILY (naponta), WKDAYS (hétköznap), vagy WKENDS (hétvége) kiválasztásához.
- 5) Nyomja meg a **DONE** gombot bármelyik lépésben, amikor elkészült.

Az ébresztés be- vagy kikapcsolásához nyomja meg a **START-SPLIT** gombot.


Az  ébresztőóra ikon megjelenik, ha az ébresztés be van kapcsolva ebben az üzemmódban, valamint az idő üzemmódban.

Amikor az ébresztő megszólal, felvilágít az éjszakai fény. A hang elhallgattatásához nyomja meg bármelyik gombot. Ha nem nyom meg gombot, az ébresztőhang 20 másodpercig szól, majd öt perccel később egyszer ismételt.

A három beállítható ébresztés mindegyike más dallamot használ.

INDIGLO® ÉJSZAKAI FÉNY NIGHT-MODE® FUNKCIÓVAL

Nyomja meg az **INDIGLO®** gombot az óra kijelzőjének 2-3 másodpercre történő megvilágítására (ez beállításkor 5-6 másodperc). Az **INDIGLO®** éjszakai világításához használt elektrolumineszkáló technológia éjjel és rossz látási viszonyok között az egész számlapot megvilágítja. Az **INDIGLO®** éjszakai fény világításakor bármely nyomógomb megnyomása fenntartja a világítást.

Nyomja be és tartsa benyomva az **INDIGLO®** gombot 4 másodpercig a NIGHT-MODE® funkció aktiválásához. Idő módban hold ikon  jelenik meg. Ebben a funkcióban bármely gomb megnyomása aktiválja az **INDIGLO®** éjszakai fényt 3 másodpercig. A NIGHT-MODE® funkciót az **INDIGLO®** gomb újbóli 4 másodpercig tartó megnyomásával kikapcsolhatja, vagy 8 óra elteltével automatikusan kikapcsol.

VÍZ ÉS ÜTÉSÁLLÓSÁG

Ha az órája vízálló, méter-jelölés vagy () látható rajta

Vízállóság-mélység	p.s.i.a. * Felszín alatti víznyomás
30m/98láb	60
50m/164láb	86
100m/328láb	160

*abszolút font/négyszethüvelyk

FIGYELEM: A VÍZÁLLÓSÁG FENNTARTÁSÁRA NE NYOMJA MEG EGYIK GOMBOT SEM A VÍZ ALATT.

1. Az óra csak addig vízálló, ameddig a számlap, a nyomógombok és a tok érintetlenek maradnak.
2. Ez az óra nem bűváróra, és nem használható bűvárokodáshoz.
3. Sós vízzel való érintkezés után öblítse le édesvízzel.
4. Az ütésállóság a karóra számlapján, vagy a hátoldalon van feltüntetve. Az órák ütésállóság tekintetében megfelelnek a vonatkozó ISO-szabványoknak. Az ütésállóság ellenére, óvja a kristályt és az üveget a károsodástól.

ELEM

Az órában található gomelem cseréjét nem végezheti el a fogyasztó. Az elemet csak ékszerész vagy más szakember cserélheti ki.

TIMEX NEMZETKÖZI GARANCIA

https://www.timex.eu/en_GB/productWarranty.html

©2024 Timex Group USA, Inc. A TIMEX, az INDIGLO és a NIGHT-MODE a Timex Group BV és leányvállalatainak bejegyzett védjegyei.

További információért kérjük, látogasson el a www.ironman.com weboldalra

Az IRONMAN® és az „M-DOT” logók a World Triathlon Corporation bejegyzett védjegyei. Az IRONMAN TRIATHLON hivatalos terméke. Itteni használata engedélyezett.

Prosimy o uważne przeczytanie instrukcji w celu zapoznania się z zasadami obsługi zegarka Timex®. **Nabyty przez Państwa model może nie być wyposażony we wszystkie funkcje opisane w niniejszej broszurce.**

FUNKCJE

- Czas w formacie 12- lub 24-godzinny
- Data w formacie MM-DD (miesiąc-dzień) lub DD.MM (dzień-miesiąc)
- 3 strefy czasowe
- Opcjonalny sygnał dźwiękowy pełnej godziny
- 100-godzinny stoper z pamięcią dla 30 okrążeń/międzyczasów
- 24-godzinny czasomierz (po odliczeniu czasu następuje zatrzymanie lub powtórzenie)
- Funkcja przypominania o terminach (okazjach)
- 3 opcje alarmu (budzika): codziennie/ w dni robocze/ w weekendy z dodatkowym alarmem po 5 minutach
- Indywidualne ustawienie trybu pracy (wybrać „HIDE” dla nieużywanych trybów – zostaną usunięte z listy)
- Podświetlenie INDIGLO® z funkcją NIGHT-MODE®

Kilkakrotnie nacisnąć **MODE**, aby przewinąć przez tryby pracy: Chrono (stoper), Timer (czasomierz), Occasion (terminy), Alarm 1 (budzik), Alarm 2 i Alarm 3. Nacisnąć **MODE**, aby wyjść z bieżącego trybu pracy i powrócić do trybu wyświetlania czasu (Time).

PODSTAWOWE FUNKCJE



Funkcje przycisków - z wtórnymi funkcjami w nawiasach. Tarcze poszczególnych zegarków mogą się różnić. Działania przycisków jest takie samo.

CZAS

Ustawienie czasu, daty i opcji:

- 1) W trybie wyświetlania godziny i daty nacisnąć i przytrzymać przycisk **SET-RECALL**.
- 2) Zacznie migać aktualna strefa czasowa (1, 2 lub 3). Nacisnąć **+ lub -**, aby wybrać strefę czasową.
- 3) Nacisnąć **NEXT**. Zacznie migać godzina. Nacisnąć **+ lub -**, aby zmienić godzinę (i ustawić AM/PM); przytrzymać przycisk, aby szybko zmieniać wartości.
- 4) Nacisnąć **NEXT**. Zaczną migać minuty. Nacisnąć **+ lub -**, aby zmienić minuty.
- 5) Nacisnąć **NEXT**. Zaczną migać sekundy. Nacisnąć **+ lub -**, aby wyzerować sekundy.
- 6) Nacisnąć **NEXT**. Zacznie migać miesiąc. Nacisnąć **+ lub -**, aby zmienić miesiąc.
- 7) Nacisnąć **NEXT**. Zacznie migać dzień tygodnia. Nacisnąć **+ lub -**, aby zmienić dzień tygodnia.
- 8) Nacisnąć **NEXT**. Zacznie migać rok. Nacisnąć **+ lub -**, aby zmienić rok.
- 9) Nacisnąć **NEXT**, aby ustawić opcje. Nacisnąć **+ lub -**, aby zmienić wartość, następnie nacisnąć **NEXT**, aby przejść do **następnej** opcji. Po zakończeniu każdego kroku nacisnąć **DONE**, aby wyjść i zapisać ustawienia w pamięci. Dostępne opcje to: czas w formacie 12- lub 24-godzinny, data w formacie MM-DD lub DD.MM, sygnał dźwiękowy pełnej godziny, sygnał wciśnięcia przycisku, indywidualne ustawienie trybów pracy (dla nieużywanych trybów wybrać „HIDE”, aby je ukryć – zostaną usunięte z listy trybów).

Aby ponownie aktywować ukryty tryb, należy wykonać wyżej opisaną procedurę.

Nacisnąć raz **START-SPLIT** i przytrzymać, aby wyświetlić drugą strefę czasową. Nacisnąć dwukrotnie **START-SPLIT** i przytrzymać, aby wyświetlić trzecią strefę czasową. Przytrzymać przycisk przez kolejne 4 sekundy, aby przejść do wyświetlanej strefy czasowej.

Nacisnąć i przytrzymać **STOP-RESET**, aby wyświetlić **następny**, zbliżający się termin (patrz opis trybu Terminy). Zwolnić i natychmiast nacisnąć i ponownie przytrzymać, aby wyświetlić kolejne terminy (okazje).

CHRONOMETR (STOPER)

Tryb ten udostępnia funkcję chronometru (stopera). Nacisnąć **MODE**, aby przejść do trybu chronometru (Chrono).

Aby uruchomić tę funkcję, nacisnąć **START-SPLIT**. Przez pierwszą godzinę chronometr mierzy czas z dokładnością do setnych części sekundy, a przez następne 100 godzin - z dokładnością do sekundy. W czasie pracy chronometru miga symbol stopera ⌚.

Aby zakończyć pomiar czasu, wcisnąć **STOP-RESET**. Symbol stopera ⌚ przestaje migać, wskazując, że pomiar czasu został zatrzymany.

Aby wznowić pomiar czasu, nacisnąć **START-SPLIT**; aby zresetować (wyzerować) chronometr, nacisnąć i przytrzymać **STOP-RESET**.

Jeżeli w trakcie odliczania czasu użytkownik wyjdzie z tego trybu, chronometr w dalszym ciągu będzie mierzył czas. Symbol stopera ⌚ pojawia się na wyświetlaczu w trybie TIME (czas).

W trakcie odliczania czasu przez chronometr, nacisnąć **START-SPLIT**, aby zmierzyć międzyczas. Wraz z numerem okrążenia zostanie wyświetlony czas okrążenia i międzyczas.

Czasy okrążenia i międzyczasy są przechowywane w pamięci do momentu rozpoczęcia nowego treningu (stoper rozpoczyna odliczanie od zera).

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

Aby wyświetlić międzyczasy podczas lub po zakończeniu treningu, nacisnąć **SET-RECALL**. Następnie nacisnąć **+ lub -**, aby przejrzeć międzyczasy. Nacisnąć **DONE**, aby wyjść.

Aby ustawić format wyświetlania, po zresetowaniu stopera, nacisnąć **SET-RECALL**. Następnie nacisnąć **+ lub -**, aby wybrać odpowiedni format. Nacisnąć **DONE**, aby wyjść.

UWAGI:

- Po zmierzeniu międzyczasu zostaje on „zamrożony” na wyświetlaczu na 10 sekund. Nacisnąć **MODE**, aby zwolnić wyświetlacz i natychmiast wyświetlić czas odliczany przez stoper.
- Nacisnąć **NEXT**, aby przełączyć pomiędzy wyświetlaniem czasu i ustawieniem formatu.

CZASOMIERZ (TIMER)

W trybie czasomierza dostępna jest funkcja odliczania z sygnałem dźwiękowym. Nacisnąć wielokrotnie przycisk **MODE**, aż wyświetli się **TIMER**.

Ustawienie czasu odliczania:


- 1) Nacisnąć **SET-RECALL**. Zaczną migać godziny. Nacisnąć **+ lub -**, aby zmienić godzinę; przytrzymać przycisk, aby szybko zmieniać wartości.
- 2) Nacisnąć **NEXT**. Zaczną migać minuty. Nacisnąć **+ lub -**, aby zmienić minuty.
- 3) Nacisnąć **NEXT**. Zaczną migać sekundy. Nacisnąć **+ lub -**, aby zmienić sekundy.
- 4) Nacisnąć **NEXT**. Po zakończeniu odliczania czynność czasomierza miga. Nacisnąć **+ lub -**, aby wybrać **STOP** lub **REPEAT** (powtarzanie), wskazywane przez symbol klepsydry ze strzałką ↻.
- 5) Po zakończeniu każdego ustawienia nacisnąć **DONE**.

Aby uruchomić czasomierz, nacisnąć **START-SPLIT**. Czasomierz rozpoczyna odliczanie każdej sekundy ustawionego czasu. W trakcie odliczania miga symbol klepsydry ⌚, wskazując pomiar czasu.

Aby zatrzymać pomiar czasu, nacisnąć **STOP-RESET**. Nastąpi „zamrożenie” symbolu klepsydry ⌚, wskazując zatrzymanie odliczania czasu.

Aby wznowić odliczanie czasu, nacisnąć **START-SPLIT**; aby zresetować odliczanie, nacisnąć **STOP-RESET**.

W momencie zakończenia odliczania (czasomierz doszedł do zera) emitowany jest sygnał dźwiękowy i miga podświetlenie tarczy. Nacisnąć dowolny przycisk w celu wyciszenia sygnału. Jeżeli wybrano opcję REPEAT AT END, czasomierz będzie powtarzał odliczanie w nieskończoność.

Po wyjściu z trybu, czasomierz nadal będzie odliczał czas. Symbol klepsydry  pojawia się na wyświetlaczu w trybie wyświetlania godziny (Time).

TERMINY (OCCASION)

Tryb terminów umożliwia zaprogramowanie sygnałów przypominających o specjalnych okazjach, takich jak urodziny, rocznice, święta czy spotkania. Nacisnąć wielokrotnie przycisk **MODE**, aż wyświetli się słowo OCCASN.

W górnym wierszu wyświetlana jest bieżąca data wraz z okazją. Nacisnąć **START-SPLIT** lub **STOP-RESET**, aby przesunąć datę, odpowiednio, do przodu lub do tyłu. Okazja pojawia się zawsze z wyświetlaną datą. Okazje, które się nie powtarzają, można zaprogramować z rocznym wyprzedzeniem.

Nastawianie alarmu (budzika):



- 1) Nacisnąć **START-SPLIT** lub **STOP-RESET**, aby wybrać właściwą datę; przytrzymać przycisk, aby szybko zmieniać wyświetlane wartości.
- 2) Nacisnąć **SET-RECALL**. Miga okazja; jeśli żadna okazja nie jest wybrana, miga NONE (brak). Nacisnąć **+** lub **-**, aby zmienić okazję. ANNIV (rocznica), BDAY (urodziny), BILL-YR (rachunek coroczny) i HOLI-YR (święto coroczne) powtarzane są corocznie, BILL-MO (rachunek comiesięczny) pojawia się co miesiąc.
- 3) Aby zaprogramować okazje dla innych dat, nacisnąć **NEXT**. Zacznie migać data. Nacisnąć **+** lub **-**, aby zmienić datę; przytrzymać przycisk, aby szybko zmieniać wartości. Wraz z wyświetlaną datą pojawia się zawsze okazja.
- 4) Nacisnąć **NEXT**, aby zaprogramować okazję dla wyświetlonej daty, tak jak w kroku 2.
- 5) Po zakończeniu każdego ustawienia nacisnąć **DONE**.

Funkcja przypominania o terminach (okazjach)

Zegarek powiadamia o wszystkich okazjach o godz. 8:00 rano w dniu okazji. Można wybrać opcję nieotrzymywania powiadomienia lub powiadomienia o innej godzinie. Dla każdego typu okazji można wybrać inny typ powiadomienia. Np. w przypadku urodzin zegarek może powiadamiać dzień wcześniej, a dla świąt powiadomienie może być wyłączone.

Ustawianie powiadomienia o terminach:

- 1) Przejść do bieżącej daty, naciskając **START-SPLIT** lub **STOP-RESET** w celu szybkiej zmiany jej wartości. Bieżącą datę można również wyświetlić z trybu terminów (Occasion).
- 2) Wyświetlając bieżącą datę, nacisnąć **STOP-RESET**, aby przejść do ustawienia sygnału (ALERT SETUP).
- 3) Nacisnąć **SET-RECALL**. Zacznie migać typ okazji. Nacisnąć **+** lub **-**, aby wybrać typ okazji. Ustawienie to będzie dotyczyło wszystkich okazji wybranego typu.
- 4) Nacisnąć **NEXT**. Zacznie migać status sygnału (ON/OFF) (wł./wył.). Nacisnąć **+** lub **-**, aby włączyć lub wyłączyć sygnał dla danego typu okazji. Jeżeli zostanie wybrane OFF (wyłączony), należy pominąć następne 4 kroki ustawiania.
- 5) Nacisnąć **NEXT**. Zacznie migać godzina czasu emisji sygnału. Nacisnąć **+** lub **-**, aby zmienić godzinę; przytrzymać przycisk, aby szybko zmieniać wartości.
- 6) Nacisnąć **NEXT**. Zacznie migać minuty czasu powiadomienia. Nacisnąć **+** lub **-**, aby zmienić minuty.
- 7) Nacisnąć **NEXT**. Zacznie migać AM/PM w 12-godzinny formacie czasu. Nacisnąć **+** lub **-**, aby zmienić.
- 8) Nacisnąć **NEXT**. Zacznie migać dzień powiadomienia. Nacisnąć **+** lub **-**, aby ustawić powiadomienie na 0 - 9 dni przed datą okazji.
- 9) Aby zaprogramować powiadomienia dla innych typów okazji, nacisnąć **NEXT**. Zacznie migać typ okazji. Podobnie jak w kroku 3 wybrać typ okazji i kontynuować procedurę ustawiania.
- 10) Po zakończeniu każdego ustawienia nacisnąć **DONE**.

Jeżeli dla wyświetlonego typu okazji włączony jest sygnał, pojawi się symbol dłoni . Gdy sygnał emitowany jest w trybie wyświetlania godziny (Time), symbol dłoni  zacznie migać. Nacisnąć dowolny przycisk w celu wyciszenia sygnału. Instrukcje przeglądania nadchodzących okazji podano w części Czas.

WSKAZÓWKA: W celu przypomnienia pod koniec każdego miesiąca, należy ustawić BILL-MO na pierwszy dzień następnego miesiąca, a sygnał powiadomienia na dzień wcześniej.


ALARM (BUDZIK)

Zegarek wyposażony jest w trzy funkcje alarmu (budzenia). Kilkakrotnie wcisnąć **MODE**, aż pojawi się tekst ALM 1, ALM 2 lub ALM 3.

Nastawianie alarmu (budzika):

- 1) Nacisnąć **SET-RECALL**. Zacznie migać godzina. Nacisnąć **+** lub **-**, aby zmienić godzinę; przytrzymać przycisk, aby szybko zmieniać wartości.
- 2) Nacisnąć **NEXT**. Zacznie migać minuty. Nacisnąć **+** lub **-**, aby zmienić minuty.
- 3) Nacisnąć **NEXT**. Zacznie migać AM/PM w 12-godzinny formacie czasu. Nacisnąć **+** lub **-**, aby zmienić.
- 4) Nacisnąć **NEXT**. Miga ustawienie dnia w budziku. Nacisnąć **+** lub **-**, aby wybrać DAILY (codziennie), WKDAYS (dni robocze) lub WKENDS (weekendy).
- 5) Po zakończeniu każdego ustawienia nacisnąć **DONE**.

Aby włączyć lub wyłączyć budzik, nacisnąć **START-SPLIT**.


Jeżeli alarm jest włączony w tym trybie i w trybie wyświetlania godziny, pojawi się symbol budzika .

Gdy emitowany jest sygnał budzenia, podświetlenie miga. Nacisnąć dowolny przycisk w celu wyciszenia sygnału. Jeżeli żaden przycisk nie zostanie naciśnięty, sygnał dźwiękowy będzie emitowany przez 20 sekund, po czym po upływie 5 minut powtórzony jeszcze raz.

Każdy z trzech alarmów emituje inny sygnał.

PODŚWIETLENIE INDIGLO® Z FUNKCJĄ NIGHT-MODE®

Nacisnąć przycisk **INDIGLO**®, aby podświetlić tarczę zegarka na 2 - 3 sekundy (5 - 6 sekund podczas ustawiania funkcji). Technologia elektroluminescencyjna zastosowana w funkcji podświetlenia INDIGLO® sprawia, że w nocy oraz w warunkach słabego oświetlenia następuje podświetlenie całej tarczy zegarka. Naciśnięcie dowolnego przycisku podczas aktywnego podświetlenia INDIGLO® spowoduje kontynuację podświetlania.

Nacisnąć i przytrzymać przez 4 sekundy przycisk **INDIGLO**®, aby aktywować funkcję NIGHT-MODE®. W trybie wyświetlania czasu (Time) pojawi się symbol księżycy . Naciśnięcie dowolnego przycisku spowoduje aktywację podświetlenia INDIGLO® na 3 sekundy. Funkcję NIGHT-MODE® można wyłączyć, naciskając i przytrzymując przez 4 sekundy przycisk **INDIGLO**®; po 8 godzinach nastąpi automatyczne wyłączenie.

WODOSZCZELNOŚĆ I ODPORNOŚĆ NA WSTRZĄSY

Jeżeli nabyty przez Państwa zegarek jest wodoszczelny, znajduje się na nim oznaczenie metrów lub znak ().

Głębokość zapewniająca zachowanie wodoszczelności	p.s.i.a. * Ciśnienie pod powierzchnią wody
30 m/ 98 st.	60
50 m/ 164 st.	86
100 m/ 328 st.	160

*futy na cal kwadratowy (ciśnienie bezwzględne)

OSTRZEŻENIE: ABY WODOSZCZELNOŚĆ ZOSTAŁA ZACHOWANA, POD WODĄ NIE WOLNO WCISKAĆ ŻADNYCH PRZYCSKÓW.

1. Zegarek zachowuje wodoszczelność pod warunkiem, że jego szkiełko, przyciski i koperta nie są uszkodzone.
2. Nie jest to zegarek do nurkowania, więc nie należy go używać podczas nurkowania.
3. Po wystawieniu na działanie słonej wody zegarek należy przepłukać w słodkiej wodzie.
4. Oznaczenie odporności na wstrząsy znajduje się na tarczy zegarka lub denku obudowy. Zegarki są zaprojektowane tak, aby spełniały test ISO odporności na wstrząsy. Należy jednak zachować ostrożność, aby nie dopuścić do uszkodzenia kryształu/szkiełka.

BATERIA

Ogniwo guzikowe w zegarku nie może być wymieniane przez użytkownika. Baterię może wymieniać jedynie zegarmistrz lub inny specjalista.

TIMEX - GWARANCJA MIĘDZYNARODOWA

https://www.timex.pl/pl_PL/productWarranty.html

©2024 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO i NIGHT-MODE są znakami handlowymi firmy Timex Group B.V. oraz jej firm zależnych.

Dodatkowe informacje można uzyskać na witrynie www.ironman.com

IRONMAN® i logo „M-DOT” to zastrzeżone znaki towarowe World Triathlon Corporation. Oficjalny produkt IRONMAN TRIATHLON. Użyte w niniejszej publikacji za zezwoleniem.

Citiți cu atenție instrucțiunile pentru a înțelege cum să vă folosiți ceasul Timex®. S-ar putea ca modelul dumneavoastră să nu includă toate caracteristicile descrise în prezenta broșură.

CARACTERISTICI

- Ora în format cu 12 sau 24 de ore
- Data în format LL-ZZ sau ZZ.LL
- 3 fusuri orare
- Opțional, avertizare sonoră orară
- Cronograf pentru 100 de ore cu memorie pentru 30 de ture/timpuri intermediari
- Cronometru cu numărătoare inversă pentru 24 de ore (numărătoare inversă și oprire sau repetare)
- Înștiințări despre anumite evenimente
- 3 alarme zilnice/de zi lucrătoare/de weekend, cu revenire după 5 minute
- Mod de setare personalizabil (Selectați „HIDE” (ascundere) pentru moduri nedorite - acestea sunt îndepărtate din secvența mod)
- Lumina nocturnă INDIGLO® cu caracteristica NIGHT-MODE® (mod nocturn)

Apăsăți **MODE** (mod) în mod repetat pentru a parcurge modurile: Chrono (cronograf), Timer (cronometru), Occasion (eveniment), Alarm 1 (alarma 1), Alarm 2 (alarma 2) și Alarm 3 (alarma 3). Apăsăți **MODE** pentru a ieși din modul curent și pentru a reveni în modul Time (oră).

OPERARE DE BAZĂ



Funcțiile butoanelor afișate cu funcțiile secundare în paranteze. Afișajele ceasului pot varia. Operațiile butoanelor sunt aceleași.

ORĂ

Pentru a seta ora, data și opțiunile:

- 1) Când se afișează ora și data, apăsați lung **SET-RECALL** (setare-revenire).
- 2) Fusul orar curent (1, 2 sau 3) clipește. Apăsăți **+** sau **-** pentru a selecta fusul orar ce trebuie configurat, dacă este cazul.
- 3) Apăsăți **NEXT** (înainte). Ora începe să clipească. Apăsăți **+** sau **-** pentru a modifica ora (inclusiv AM/PM); țineți apăsat butonul pentru a parcurge valorile
- 4) Apăsăți **NEXT**. Minutetele încep să clipească. Apăsăți **+** sau **-** pentru a modifica minutetele
- 5) Apăsăți **NEXT**. Secundele încep să clipească. Apăsăți **+** sau **-** pentru a seta secundele la zero.
- 6) Apăsăți **NEXT**. Luna începe să clipească. Apăsăți **+** sau **-** pentru a modifica luna.
- 7) Apăsăți **NEXT**. Ziaua începe să clipească. Apăsăți **+** sau **-** pentru a modifica ziaua.
- 8) Apăsăți **NEXT**. Anul începe să clipească. Apăsăți **+** sau **-** pentru a modifica anul.
- 9) Apăsăți **NEXT** pentru a seta opțiunile. Apăsăți **+** sau **-** pentru a modifica valoarea, apoi apăsați **NEXT** pentru a trece la următoarea opțiune. Apăsăți **DONE** (efectuat) în cadrul oricărui pas pentru a ieși și pentru a salva setările. Opțiunile disponibile sunt formatul de oră cu 12 sau 24 de ore, formatul de dată LL-ZZ sau ZZ.LL, avertizarea sonoră orară pentru apăsarea butoanelor, setarea de personalizare a modurilor (selectați „HIDE” pentru a ascunde modurile nedorite - ele vor fi eliminate din secvența de moduri).

Dacă ascundeți un mod, îl puteți reactiva ulterior cu ajutorul procedurii de mai sus.

Apăsăți o dată **START-SPLIT** (pornire/timp intermediar) și țineți apăsat pentru a vizualiza cel de-al doilea fus orar. Apăsăți de două ori **START-SPLIT** și țineți

apăsat pentru a vizualiza cel de-al treilea fus orar. Continuați să țineți apăsat butonul timp de 4 secunde pentru a comuta pe fusul orar afișat.

Țineți apăsat **STOP-RESET** (oprire/resetare) pentru a vizualiza următorul eveniment apropiat (consultați descrierea modului Occasion (eveniment)). Eliberați, apoi apăsați imediat lung din nou pentru a vizualiza evenimentele următoare.

CRONOGRAF

Acest mod oferă funcția de cronograf (cronometru). Apăsăți **MODE** pentru a accesa modul Chrono.

Pentru a porni, apăsați **START-SPLIT**. Cronograful cronometrează până la o oră cu intervale de sutimi de secundă, apoi până la 100 de ore în intervale de o secundă. Pictograma cronografului clipește pentru a indica funcționarea cronografului.

Pentru oprire, apăsați **STOP-RESET**. Pictograma cronometru se blochează pentru a indica faptul că s-a oprit cronograful.

Pentru a reveni, apăsați **START-SPLIT** sau pentru a reseta (șterge) cronograful, țineți apăsat **STOP-RESET**.

Atunci când funcționează cronograful, chiar dacă ieșiți din modul respectiv, cronograful continuă să funcționeze. Pictograma cronometrului apare în modul Time.

În timpul funcționării cronografului, apăsați **START-SPLIT** pentru a marca un timp intermediar. Turele și timpii intermediari se vor afișa cu un număr de interval.

Turele și timpii intermediari sunt stocați în memorie până la pornirea unui nou exercițiu (cronograf pornit de la zero).

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

Pentru a reapela timpii intermediari în timpul sau după un exercițiu, apăsați **SET-RECALL**. Apoi, apăsați **+** sau **-** pentru a parcurge timpii intermediari. Apăsăți **DONE** pentru a ieși.

Pentru a configura formatul de afișare, apăsați **SET-RECALL** cu cronograful resetat. Apoi, apăsați **+** sau **-** pentru a selecta formatul dorit. Apăsăți **DONE** pentru a ieși.

NOTE:

- Când se măsoară un interval, timpii se blochează pe afișaj timp de 10 secunde. Apăsăți **MODE** pentru a debloca afișarea și pentru a afișa imediat cronograful în execuție.
- Apăsăți **NEXT** pentru a comuta între revenire și setarea formatului.

CRONOMETRU

Modul Timer oferă un cronometru cu numărătoare inversă și cu alertă. Apăsăți **MODE** de mai multe ori până când apare **TIMER**.

Pentru a seta numărătoarea inversă:

- 1) Apăsăți **SET RECALL**. Orele încep să clipească. Apăsăți **+** sau **-** pentru a modifica ora; țineți apăsat butonul pentru a parcurge valorile.
- 2) Apăsăți **NEXT**. Minutetele încep să clipească. Apăsăți **+** sau **-** pentru a modifica minutetele.
- 3) Apăsăți **NEXT**. Secundele încep să clipească. Apăsăți **+** sau **-** pentru a modifica secundele.
- 4) Apăsăți **NEXT**. Acțiunea de la terminarea numărătorii inverse începe să clipească. Apăsăți **+** sau **-** pentru a selecta STOP sau REPEAT, indicat prin pictograma clepsidră cu săgeata .
- 5) Apăsăți **DONE** în orice moment atunci când finalizați setarea.

Pentru a porni cronometrul, apăsați **START-SPLIT**. Cronometrul cronometrează invers fiecare secundă, începând cu momentul activării numărătorii inverse. Pictograma clepsidră clipește pentru a indica funcționarea cronometrului.

Pentru a întrerupe numărătoarea inversă, apăsați **STOP-RESET**. Pictograma clepsidră se oprește pentru a indica oprirea cronometrului.

Pentru a relua numărătoarea inversă, apăsați **START-SPLIT** sau, pentru a reseta numărătoarea inversă, apăsați **STOP-RESET**.

Ceasul avertizează sonor și lumina nocturnă clipește la terminarea numărării inverse (cronometrul ajunge la zero). Apăsăți orice buton pentru a anula sunetul. Dacă a fost selectată funcția REPEAT AT END (repetare la final), cronometrul repetă numărătoarea inversă pe timp nedefinit.

Cronometrul va continua să funcționeze în cazul în care ieșiți din mod. Pictograma clepsidră  apare în modul Time.

EVENIMENTE

Modul Occasion vă permite să setați înștiințări pentru evenimente cum ar fi zile de naștere, aniversări, zile libere și întâlniri. Apăsăți **MODE** de mai multe ori până când apare OCCASN.

Data curentă este afișată împreună cu evenimentul datei curente în linia de sus. Apăsăți **START-SPLIT** sau **STOP-RESET** pentru a parcurge înainte și înapoi datele respective. Evenimentul din data afișată este indicat permanent. Evenimentele nerepetitive pot fi configurate în avans pentru anumite date pentru maxim un an.

Pentru a configura evenimentul:



- 1) Apăsăți **START-SPLIT** sau **STOP-RESET** pentru a selecta datele dorite; țineți apăsat butonul pentru a parcurge datele.
- 2) Apăsăți **SET-RECALL**. Evenimentul clipește, dacă nu a fost selectat niciun eveniment, atunci clipește NONE (niciunul). Apăsăți + sau - pentru a modifica evenimentul. ANNIV, BDAY, BILL-YR și HOLL-YR se repetă anual, iar BILL-MO se repetă lunar.
- 3) Pentru a seta evenimente pentru alte date, apăsați **NEXT**. Data începe să clipească. Apăsăți + sau - pentru a modifica data; țineți apăsat butonul pentru a parcurge valorile. Evenimentul din data afișată este indicat permanent.
- 4) Apăsăți **NEXT** pentru a seta evenimentul pentru data afișată, la fel ca la pasul 2.
- 5) Apăsăți **DONE** în orice moment atunci când finalizați setarea.

Înștiințări despre anumite evenimente

Ceasul vă avertizează despre evenimente la ora 08:00 în ziua evenimentului. Puteți opta să nu mai primiți alerte sau să primiți alerte la o altă oră sau într-o altă zi. Puteți alege un tip de alertă diferit pentru fiecare tip de eveniment. De ex., puteți fi alertat cu o zi înainte despre zilele de naștere, dar zilele libere pot să nu aibă nicio alertă.

Pentru a configura alerte de înștiințare asupra evenimentelor:

- 1) Mergeți la data curentă apăsând **START-SPLIT** sau **STOP-RESET** pentru a parcurge datele. De asemenea, puteți merge la data curentă accesând modul Occasion.
- 2) De la data curentă, apăsați **STOP-RESET** pentru a ajunge la ALERT SETUP (configurare alertă).
- 3) Apăsăți **SET RECALL**. Tipul de eveniment începe să clipească. Apăsăți + sau - pentru a selecta tipul de eveniment. Setările dvs. vor afecta toate evenimentele cu tipul selectat.
- 4) Apăsăți **NEXT**. Starea activată sau dezactivată a alertei (ON/OFF) începe să clipească. Apăsăți + sau - pentru a activa sau dezactiva alerta pentru tipul selectat de eveniment. Dacă este dezactivată (OFF), următorii 4 pași vor fi ignorați.
- 5) Apăsăți **NEXT**. Ora alertei începe să clipească. Apăsăți + sau - pentru a modifica ora; țineți apăsat butonul pentru a parcurge valorile.
- 6) Apăsăți **NEXT**. Minutele alertei încep să clipească. Apăsăți + sau - pentru a modifica minutele.
- 7) Apăsăți **NEXT**. Dacă este setat formatul de 12 ore, AM/PM clipește. Apăsăți + sau - pentru modificare.
- 8) Apăsăți **NEXT**. Ziua alertei începe să clipească. Apăsăți + sau - pentru a seta alerta la 0 - 9 zile înainte de eveniment.
- 9) Pentru a seta alerte pentru alte tipuri de evenimente, apăsați **NEXT**. Tipul de eveniment începe să clipească. Selectați tipul de eveniment, ca la pasul 3, și continuați cu procedura de setare.
- 10) Apăsăți **DONE** în orice moment atunci când finalizați setarea.

Pictograma mână  apare atunci când tipul evenimentului afișat are o alertă de înștiințare. La declanșarea unei alerte în modul Time, pictograma mână  începe să clipească. Apăsăți orice buton pentru a anula sunetul. Consultați modul Time pentru instrucțiuni despre vizualizarea evenimentelor viitoare.

SFAT: Pentru înștiințarea la sfârșitul fiecărei luni, setați BILL-MO la prima zi din lună și alertă cu o zi înainte.


ALARMĂ

Ceasul are trei alarme. Apăsăți **MODE** în mod repetat până când apare ALM 1, ALM 2 sau ALM 3.

Pentru a seta alarma:

- 1) Apăsăți **SET RECALL**. Ora începe să clipească. Apăsăți + sau - pentru a modifica ora; țineți apăsat butonul pentru a parcurge valorile.
- 2) Apăsăți **NEXT**. Minutele încep să clipească. Apăsăți + sau - pentru a modifica minutele.
- 3) Apăsăți **NEXT**. Dacă este setat formatul de 12 ore, AM/PM clipește. Apăsăți + sau - pentru modificare.
- 4) Apăsăți **NEXT**. Setarea zilei alarmei începe să clipească. Apăsăți + sau - pentru a selecta DAILY, WKDAYS sau WKENDS.
- 5) Apăsăți **DONE** în orice moment atunci când finalizați setarea.

Pentru a activa sau dezactiva alarma, apăsați **START-SPLIT**.

Pictograma ceas deșteptător  apare atunci când alarma este activată în acest mod și în modul Time.

La declanșarea alarmei, lumina nocturnă începe să clipească. Apăsăți orice buton pentru a anula sunetul. Dacă nu se apasă niciun buton, alarma va suna timp de 20 de secunde și se va repeta o dată după cinci minute.


Fiecare dintre cele trei alarme are o altă melodie de alertă.

LUMINA NOCTURNĂ INDIGLO® CU CARACTERISTICA NIGHT-MODE® (MOD NOCTURN)

Apăsăți butonul **INDIGLO**® pentru a ilumina afișajul ceasului timp de 2-3 secunde (5-6 secunde în timpul setării). Tehnologia electroluminescentă folosită în lumina nocturnă INDIGLO® iluminează întregul cadran al ceasului noaptea și în condiții de lumină redusă. Orice buton apăsat cât timp este aprinsă lumina nocturnă INDIGLO® o păstrează aprinsă.

Apăsăți lung butonul **INDIGLO**® timp de 4 secunde pentru a activa caracteristica NIGHT-MODE® (mod nocturn). Pictograma lună  va apărea în modul Time. Caracteristica face ca apăsarea oricărui buton să activeze lumina nocturnă INDIGLO® timp de 3 secunde. Caracteristica NIGHT-MODE® poate fi dezactivată dacă se apasă din nou lung butonul **INDIGLO**® timp de 4 secunde, sau se dezactivează automat după 8 ore.

REZISTENȚA LA APĂ ȘI LA ȘOCURI

Dacă ceasul dumneavoastră este rezistent la apă, este indicat marcajul în metri sau ()

Adâncimea apei la care se asigura etanșeitatea p.s.i.a. * Presiunea apei

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

*presiune absolută în livre pe țol pătrat

ATENȚIE: CA SĂ MENȚINEȚI REZISTENȚA LA APĂ, NU APĂSAȚI NICIUN BUTON SUB APĂ.

1. Ceasul este etanș doar dacă geamul, butoanele și carcasa rămân intacte.
2. Acesta nu este un ceas destinat scufundărilor acvatice și, prin urmare, nu trebuie folosit la scufundări.
3. În cazul în care ceasul a fost expus la apă sărată, clătiți-l cu apă dulce.
4. Rezistența la șoc este indicată pe afișajul ceasului sau pe capac. Ceaurile sunt proiectate să treacă cu succes testul ISO de rezistență la șoc. Cu toate acestea, trebuie avut grijă să se evite deteriorarea cristalului/geamului.

BATERIE

Bateria rotundă sau tip nasture a ceasului nu trebuie înlocuită de către consumator. Numai un bijutier sau un alt profesionist poate să o înlocuiască.

GARANȚIA INTERNAȚIONALĂ TIMEX

https://www.timex.eu/en_GB/productWarranty.html

©2024 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO și NIGHT-MODE sunt mărci comerciale înregistrate ale Timex Group B.V. și ale filialelor sale.

Pentru mai multe informații despre mărci, accesați pagina www.ironman.com

IRONMAN® și sigla „M-DOT” sunt mărci comerciale înregistrate ale World Triathlon Corporation. Produs oficial al IRONMAN TRIATHLON. Sunt utilizate în prezentul document cu permisiune.

Timex® saatinizin nasıl çalıştırılacağını anlamak için lütfen talimatı dikkatle okuyun. **Saatinizin modeli bu kitapçıkta anlatılan tüm özellikleri içermeyebilir.**

ÖZELLİKLER

- 12 veya 24 saatlik zaman biçiminde saat
- AA-GG veya GG-AA biçiminde tarih
- 3 saat dilimi
- Opsiyonel saat başında zil sesi
- 30 tur/ayrık zaman için belleğe sahip 100 saat süreli kronometre
- 24 saatlik geri sayım süreölçeri (geri sayım ve durdurma veya tekrarlama)
- Etkinlik hatırlatmaları
- 5 dakikalık yedek olanağıyla günlük/hafta içi/hafta sonu seçeneklerinden oluşan 3 alarm
- Özelleştirilebilir mod ayarı (İstenmeyen modlar için "HIDE" (Gizle) seçeneğini tercih edin; böylece bu modlar mod sırasından çıkarılır)
- NIGHT-MODE® özelliğine sahip INDIGLO® gece ışığı

Şu modlar arasında geçiş yapmak için **MODE (Mod)** düğmesine basın: Chrono (Kronometre), Timer (Süreölçer), Occasion (Etkinlik), Alarm 1, Alarm 2 ve Alarm 3. Güncel moddan çıkıp Time (Saat) moduna geri dönmek için **MODE (Mod)** düğmesine basın.

TEMEL ÇALIŞMA



Düğme işlevleri, parantez içinde ikinci işlevle birlikte gösterilmektedir. Saat kadranlı farklılık gösterebilir. Düğmeler aynı şekilde çalışır.

TIME (Saat)

Saati, tarihi ve seçenekleri ayarlamak için:

- 1) Saat ve tarih gösterilirken **SET-RECALL (Ayarla/Hatırla)** düğmesini basılı tutun.
- 2) Geçerli saat dilimi (1, 2 veya 3) yanıp söner. İsteniyorsa ayarlanacak saat dilimini seçmek için + veya - düğmesine basın.
- 3) **NEXT (İleri)** düğmesine basın. Saat haneleri yanıp söner. Saati (AM/PM [öğleden önce/öğleden sonra] dahil) değiştirmek için + veya - düğmesine basın; değerleri taramak için düğmeyi basılı tutun.
- 4) **NEXT (İleri)** düğmesine basın. Dakika haneleri yanıp söner. Dakikayı değiştirmek için + veya - düğmesine basın.
- 5) **NEXT (İleri)** düğmesine basın. Saniye haneleri yanıp söner. Saniyeyi sıfıra ayarlamak için + veya - düğmesine basın.
- 6) **NEXT (İleri)** düğmesine basın. Ay haneleri yanıp söner. Ayı değiştirmek için + veya - düğmesine basın.
- 7) **NEXT (İleri)** düğmesine basın. Gün haneleri yanıp söner. Günü değiştirmek için + veya - düğmesine basın.
- 8) **NEXT (İleri)** düğmesine basın. Yıl haneleri yanıp söner. Yılı değiştirmek için + veya - düğmesine basın.
- 9) Seçenekleri ayarlamak için **NEXT (İleri)** düğmesine basın. Değeri değiştirmek için + veya - düğmesine basın ve ardından **sonraki** seçeneğe gitmek için **NEXT (İleri)** düğmesine basın. Herhangi bir adımda çıkıp ayarları kaydetmek için **DONE (Bitti)** düğmesine basın. Mevcut seçenekler şunlardır: 12 veya 24 saatlik zaman biçimi, AA-GG veya GG-AA biçimi, saat başında zil sesi, düğmelere basıldığında bip sesi, mod özelleştirme ayarı (istenmeyen modlar için "HIDE" (Gizle) seçeneğini tercih edin; böylece bu modlar mod sırasından çıkarılır).

Bir modu gizlerseniz daha sonra yukarıdaki işlemleri kullanarak tekrar etkinleştirebilirsiniz.

İkinci saat dilimini görmek için **START-SPLIT (Başlat/Ayrık Zaman)** düğmesine bir kez basın ve düğmeyi basılı tutun. Üçüncü saat dilimini görmek için **START-SPLIT (Başlat/Ayrık Zaman)** düğmesine iki kez basın ve düğmeyi basılı tutun. Görüntülenen saat dilimine geçmek için 4 saniye süreyle düğmeyi basılı tutmaya devam edin.

Yaklaşmakta olan **sonraki** etkinliği görmek için **STOP-RESET (Durdur/Sıfırla)** düğmesine basın (Occasion [Etkinlik] modunun açıklamasına bakın). Daha sonraki etkinlikleri görmek için düğmeyi serbest bırakın ve hemen tekrar basılı tutun.

CHRONOGRAPH (KRONOMETRE)

Bu mod, kronometre işlevi sağlar. Chrono (Kronometre) moduna gitmek için **MODE (Mod)** düğmesine basın.

Başlamak için **START-SPLIT (Başlat/Ayrık Zaman)** düğmesine basın. Kronometre, ileri doğru sayım işlemini bir saate kadar yüzde bir saniyelik adımlarla; ardından 100 saate kadar saniyelik adımlarla yapar. Kronometrenin çalışmakta olduğunu belirtmek için kronometre simgesi \odot yanıp söner.

Durdurmak için **STOP-RESET (Durdur/Sıfırla)** düğmesine basın. Kronometre simgesi \odot , kronometrenin durdurulduğunu belirtmek üzere sabit hale gelir.

Devam etmek için **START-SPLIT (Başlat/Ayrık Zaman)** düğmesine basın veya kronometreyi sıfırlamak için **STOP-RESET (Durdur/Sıfırla)** düğmesini basılı tutun.

Kronometre zaten çalışıyorsa moddan çıkarsanız kronometre çalışmaya devam eder. TIME (Saat) modunda kronometre simgesi \odot görünür.

Ayrık zaman kaydı için, kronometre çalışırken **START-SPLIT (Başlat/Ayrık Zaman)** düğmesine basın. Tur ve ayrık zaman süreleri, tur numarasıyla birlikte görüntülenir.

Yeni bir egzersiz başlatılana (kronometre sıfırdan başlatılana) kadar tur ve ayrık zaman süreleri bellekte depolanır.

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

Antrenman sırasında veya sonrasında ayrık zaman sürelerini hatırlamak için **SET-RECALL (Ayarla/Hatırla)** düğmesine basın. Ardından, ayrık zaman süreleri arasında geçiş yapmak için + veya - düğmesine basın. Çıkmak için **DONE (Bitti)** düğmesine basın.

Görüntü biçimini ayarlamak için, kronometre sıfırlanmış durumdayken **SET-RECALL (Ayarla/Hatırla)** düğmesine basın. Ardından, istenen biçimi seçmek için + veya - düğmesine basın. Çıkmak için **DONE (Bitti)** düğmesine basın.

NOTLAR:

- Ayrık zaman kaydedildiğinde, süreler ekran üzerinde 10 saniye süreyle hareketsiz kalır. Ekranı serbest bırakıp çalışmakta olan kronometreyi derhal görmek için **MODE (Mod)** düğmesine basın.
- Hatırla ve biçim ayarı arasında geçiş yapmak için **NEXT (İleri)** düğmesine basın.

TIMER (Süreölçer)

Timer (Süreölçer) modu, uyarı özelliğine sahip bir geri sayım süreölçeri sağlar. TIMER (Süreölçer) görünene kadar tekrarlı olarak **MODE (Mod)** düğmesine basın.

Geri sayım süresini ayarlamak için:

- 1) **SET-RECALL (Ayarla/Hatırla)** düğmesine basın. Saat haneleri yanıp söner. Saati değiştirmek için + veya - düğmesine basın; değerleri taramak için düğmeyi basılı tutun.
- 2) **NEXT (İleri)** düğmesine basın. Dakika haneleri yanıp söner. Dakikayı değiştirmek için + veya - düğmesine basın.
- 3) **NEXT (İleri)** düğmesine basın. Saniye haneleri yanıp söner. Saniyeyi değiştirmek için + veya - düğmesine basın.
- 4) **NEXT (İleri)** düğmesine basın. Geri sayımın sonundaki işlem yanıp söner. Oklu kum saati simgesiyle \odot belirtildiği şekilde **STOP (Durdur)** veya **REPEAT (Tekrarla)** seçeneğini tercih etmek için + ya da - düğmesine basın.


- 5) Ayarlama işlemini tamamladığınızda, herhangi bir adımda **DONE** (Bitti) düğmesine basın.

Süreölçeri başlatmak için **START-SPLIT** (Başlat/Ayrık Zaman) düğmesine basın. Süreölçer, geri sayım süresinden başlayarak saniyeleri tek tek geriye doğru sayar. Süreölçerin çalışmakta olduğunu belirtmek için kum saati simgesi  yanıp söner.

Geri sayımı duraklatmak için **STOP-RESET** (Durdur/Sıfırla) düğmesine basın. Süreölçerin durdurulduğunu belirtmek için kum saati simgesi  hareketsiz kalır.

Geri sayıma devam etmek için **START-SPLIT** (Başlat/Ayrık Zaman) düğmesine veya geri sayımı sıfırlamak için **STOP-RESET** (Durdur/Sıfırla) düğmesine basın.

Geri sayım sona erdiğinde (süreölçer sıfıra ulaştığında) bip sesi verilir ve gece ışığı yanıp söner. Susturmak için herhangi bir düğmeye basın. REPEAT AT END (Tekrarla/Bitişte) seçilmişse süreölçer geri sayımı sürekli olarak tekrarlar.

Moddan çıkarsanız süreölçer çalışmaya devam eder. Time (Saat) modunda kum saati simgesi  görünür.

OCCASION (Etkinlik)

Occasion (Etkinlik) modu, doğum günü, yıl dönümü, tatil ve randevu gibi etkinlikler için hatırlatmalar ayarlamaya olanak sağlar. OCCASION (Etkinlik) görünene kadar tekrarlı olarak **MODE** (Mod) düğmesine basın.

Güncel tarihle birlikte günün etkinliği en üst satırda gösterilir. Tarihler arasında sırasıyla ileri veya geri gitmek için **START-SPLIT** (Başlat/Ayrık Zaman) veya **STOP-RESET** (Durdur/Sıfırla) düğmesine basın. Görüntülenen tarihteki etkinlik daima gösterilir. Tekrarlanmayan etkinlikler, bir yıl öncesine kadar uzanan tarihler için ayarlanabilir.

Etkinlik ayarlamak için:

- 1) İstenen tarihi seçmek için **START-SPLIT** (Başlat/Ayrık Zaman) veya **STOP-RESET** (Durdur/Sıfırla) düğmesine basın; tarihleri taramak için düğmeyi basılı tutun.
- 2) **SET-RECALL** (Ayarla/Hatırla) düğmesine basın. Etkinlik yanıp söner, herhangi bir etkinlik seçilmemişse NONE (Yok) yanıp söner. Etkinliği değiştirmek için + veya - düğmesine basın. ANNIV (Yıl Dönümü), BDAY (Doğum Günü), BILL-YR (Yıllık Fatura) ve HOLI-YR (Yıllık Tatil) her yıl tekrarlanırken, BILL-MO (Aylık Fatura) her ay tekrarlanır.
- 3) Başka tarihler için etkinlik ayarlamak üzere, **NEXT** (İleri) düğmesine basın. Tarih haneleri yanıp söner. Tarihi değiştirmek için + veya - düğmesine basın; değerleri taramak için düğmeyi basılı tutun. Görüntülenen tarihteki etkinlik daima gösterilir.
- 4) Adım 2'de olduğu gibi, görüntülenen tarih için etkinlik ayarlamak üzere **NEXT** (İleri) düğmesine basın.
- 5) Ayarlama işlemini tamamladığınızda, herhangi bir adımda **DONE** (Bitti) düğmesine basın.

Etkinlik Hatırlatmaları



Saat, etkinlik günü öğleden önce 08:00'da etkinlikleri size hatırlar. Hiçbir uyarı almamayı veya uyarıyı başka bir saat veya günde almayı tercih edebilirsiniz. Her etkinlik türü için farklı bir uyarı seçeneğini tercih edebilirsiniz. Örneğin, tüm doğum günleri için uyarı bir gün öncesinden alınabilir ve tüm tatiller için uyarı alınmayabilir.

Etkinlik hatırlatma uyarılarını ayarlamak için:

- 1) **START-SPLIT** (Başlat/Ayrık Zaman) düğmesine basarak güncel tarihe gidin veya **STOP-RESET** (Durdur/Sıfırla) düğmesine basarak tarihleri tarayın. Ayrıca güncel tarihe, Occasion (Etkinlik) moduna girerek de kolayca gidebilirsiniz.
- 2) Güncel tarihe gittikten sonra, ALERT SETUP (Uyarı Ayarı) seçeneğine gitmek için **STOP-RESET** (Durdur/Sıfırla) düğmesine basın.
- 3) **SET-RECALL** (Ayarla/Hatırla) düğmesine basın. Etkinlik türü yanıp söner. Etkinlik türünü seçmek için + veya - düğmesine basın. Ayarlarınız, seçilen türdeki tüm etkinlikleri etkileyecektir.
- 4) **NEXT** (İleri) düğmesine basın. Uyarı durumu (ON/OFF [Açık/Kapalı]) yanıp söner. Seçilen etkinlik türünün uyarısını açmak veya kapatmak için + veya - düğmesine basın. OFF (Kapalı) seçilirse sonraki 4 adım atlanır.
- 5) **NEXT** (İleri) düğmesine basın. Uyarı saatinin saat haneleri yanıp söner. Saati değiştirmek için + veya - düğmesine basın; değerleri taramak için düğmeyi basılı tutun.
- 6) **NEXT** (İleri) düğmesine basın. Uyarı saatinin dakika haneleri yanıp söner. Dakikayı değiştirmek için + veya - düğmesine basın.
- 7) **NEXT** (İleri) düğmesine basın. 12 saatlik zaman biçimindeyseniz AM/PM (öğleden önce/öğleden sonra) yanıp söner. Değiştirmek için + veya - düğmesine basın.
- 8) **NEXT** (İleri) düğmesine basın. Uyarı günü yanıp söner. Uyarıyı etkinliğin 0 - 9 gün öncesine ayarlamak için + veya - düğmesine basın.

- 9) Diğer etkinlik türleri için uyarı ayarlamak üzere, **NEXT** (İleri) düğmesine basın. Etkinlik türü yanıp söner. Etkinlik türünü 3. adımdaki gibi seçin ve ayarlama işlemine devam edin.

- 10) Ayarlama işlemini tamamladığınızda, herhangi bir adımda **DONE** (Bitti) düğmesine basın.

Görüntülenen etkinlik türü hatırlatma uyarısına sahipse el simgesi  görünür. Time (Saat) modunda uyarı çaldığında el simgesi  yanıp söner. Susturmak için herhangi bir düğmeye basın. Yaklaşmakta olan etkinlikleri görüntülemeye yönelik talimatlar için Time (Saat) moduna bakın.

IPUCU: Her ay sonunda hatırlatma için, BILL-MO (Aylık Fatura) ayarını ayır birine, uyarıyı ise bir gün öncesine ayarlayın.


ALARM

Saatin üç alarmı vardır. ALM 1, ALM 2 veya ALM 3 görünene kadar **MODE** (Mod) düğmesine tekrarlı olarak basın.

Alarmı ayarlamak için:

- 1) **SET-RECALL** (Ayarla/Hatırla) düğmesine basın. Saat haneleri yanıp söner. Saati değiştirmek için + veya - düğmesine basın; değerleri taramak için düğmeyi basılı tutun.
- 2) **NEXT** (İleri) düğmesine basın. Dakika haneleri yanıp söner. Dakikayı değiştirmek için + veya - düğmesine basın.
- 3) **NEXT** (İleri) düğmesine basın. 12 saatlik zaman biçimindeyseniz AM/PM (öğleden önce/öğleden sonra) yanıp söner. Değiştirmek için + veya - düğmesine basın.
- 4) **NEXT** (İleri) düğmesine basın. Alarm günü ayarı yanıp söner. DAILY (Günlük), WKDAYS (Hafta İçi) veya WKENDS (Hafta Sonu) seçimini yapmak için + veya - düğmesine basın.
- 5) Ayarlama işlemini tamamladığınızda, herhangi bir adımda **DONE** (Bitti) düğmesine basın.

Alarmı açmak/kapatmak için **START-SPLIT** (Başlat/Ayrık Zaman) düğmesine basın.

Alarm bu modda ve Time (Saat) modunda açık olduğunda, çalar saat simgesi  görünür.

Alarm çaldığında gece ışığı yanıp söner. Susturmak için herhangi bir düğmeye basın. Hiçbir düğmeye basılmazsa alarm 20 saniye süreyle çalar ve beş dakika sonra bir kez tekrarlanır.

Üç alarmın her birinin farklı bir uyarı melodisi vardır.

NIGHT-MODE® ÖZELLİĞİNE SAHİP INDIGLO® GECE IŞIĞI

Saatin ekranını 2-3 saniye (ayarlar 5-6 saniye) aydınlatmak için **INDIGLO®** düğmesine basın. **INDIGLO®** gece ışığında kullanılan elektrikli ışıdayan teknoloji, gece ve düşük ışık koşullarında kadranın tamamını aydınlatır. **INDIGLO®** gece ışığı yanarken herhangi bir düğmeye basılması ışığı devam ettirir.

NIGHT-MODE® özelliğini etkinleştirmek için **INDIGLO®** düğmesini 4 saniye basılı tutun. Time (Saat) modunda ay simgesi  görünür. Bu özellik, herhangi bir düğmeye basıldığında **INDIGLO®** gece ışığının 3 saniye yanmasına yol açar. **NIGHT-MODE®** özelliği, **INDIGLO®** düğmesi tekrar 4 saniye basılı tutularak devre dışı bırakılabilir veya özellik 8 saat sonra kendiliğinden devre dışı kalır.

SU GEÇİRMEZLİK VE DARBE DİRENCİ

Saatiniz su geçirmezse metre işareti veya () gösterilir

Su Geçirmezlik Derinliği	p.s.i.a. * Yüzeyin Altındaki Su Basıncı
30m/98ft	60
50m/164ft	86
100m/328ft	160

*inç kare başına libre (mutlak)

UYARI: SU GEÇİRMEZLİĞİ KORUMAK İÇİN SU ALTINDA HİÇBİR DÜĞMEYE BASMAYIN.

1. Saat ancak camı, düğmeleri ve gövdesi sağlam olduğu sürece su geçirmezdir.
2. Saat, dalgıç saati değildir ve dalmak için kullanılmamalıdır.
3. Saati tuzlu suya maruz kaldıktan sonra tatlı suyla yıkayın.
4. Darbe direnci saatin kadranda veya arkasında belirtilir. Saatler, darbe direnci açısından Uluslararası Standartlar Teşkilatı (ISO) testinden geçmek üzere tasarlanmıştır. Bununla birlikte, camın zarar görmemesine dikkat edilmelidir.

PİL

Düğme pil veya saat pili, tüketici tarafından değiştirilemez. Pili yalnızca bir kuyumcu veya başka bir nitelikli kişi değiştirmelidir.

TIMEX ULUSLARARASI GARANTİSİ

https://www.timex.eu/en_GB/productWarranty.html

©2024 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO ve NIGHTMODE, Timex Group B.V. ve bağlı şirketlerinin tescilli ticari markalarıdır.

Marka hakkında daha fazla bilgi için lütfen şu adresi ziyaret edin:

www.ironman.com

IRONMAN® ve "M-DOT" logosu, World Triathlon Corporation'ın tescilli ticari markalarıdır. IRONMAN TRIATHLON Resmi Ürünü. Burada, izin alınarak kullanılmıştır.