


<b>⚠ WARNING</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>INGESTION HAZARD:</b> This product contains a button cell or coin battery.</li> <li>• <b>DEATH</b> or serious injury can occur if ingested.</li> <li>• A swallowed button cell or coin battery can cause <b>Internal Chemical Burns</b> in as little as <b>2 hours</b>.</li> <li>• <b>KEEP</b> new and used batteries <b>OUT OF REACH of CHILDREN</b></li> <li>• <b>Seek immediate medical attention</b> if a battery is suspected to be swallowed or inserted inside any part of the body.</li> </ul>	

<b>⚠ AVERTISSEMENT</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RISQUE D'INGESTION :</b> ce produit contient une pile bouton.</li> <li>• Avaler une pile bouton peut entraîner d'importantes blessures, et même la <b>MORT</b>.</li> <li>• L'ingestion d'une pile bouton peut causer des <b>Brûlures Chimiques Internes</b> en seulement <b>2 heures</b>.</li> <li>• <b>CONSERVEZ</b> les piles neuves et usagées <b>HORS DE PORTÉE des ENFANTS</b>.</li> <li>• <b>Appelez les soins médicaux d'urgence</b> si vous suspectez qu'une pile a été avalée ou insérée dans une partie du corps.</li> </ul>	

- 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

50-LAP

<a href="#">USER GUIDE</a> .....	1
<a href="#">GUÍA DEL USUARIO</a> .....	3
<a href="#">MODE D'EMPLOI</a> .....	5
<a href="#">GUIA DO USUÁRIO</a> .....	8
<a href="#">GUIDA DELL'UTENTE</a> .....	10
<a href="#">BENUTZERHANDBUCH</a> .....	13
<a href="#">GEBRUIKERSHANDLEIDING</a> .....	15
<a href="#">用戶指南</a> .....	17
<a href="#">ユーザガイド</a> .....	19
<a href="#">ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ</a> .....	21

### 01Q-095000-03

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

Registra tu producto en [www.timex.es/es\\_ES/product-registration.html](http://www.timex.es/es_ES/product-registration.html)  
[timex.com.mx/pages/registro-de-productos](http://timex.com.mx/pages/registro-de-productos)

Enregistrez votre produit sur [fr.timex.ca/product-registration.html](http://fr.timex.ca/product-registration.html)  
[www.timex.fr/fr\\_FR/product-registration.html](http://www.timex.fr/fr_FR/product-registration.html)

Registre o seu produto no site [www.timex.eu/en\\_GB/product-registration.html](http://www.timex.eu/en_GB/product-registration.html)

Registrazione il prodotto all'indirizzo [www.timex.it/it\\_IT/product-registration.html](http://www.timex.it/it_IT/product-registration.html)

Registrieren Sie Ihr Produkt bei [www.timex.de/de\\_DE/product-registration.html](http://www.timex.de/de_DE/product-registration.html)

Registreer uw product bij [www.timex.eu/en\\_GB/product-registration.html](http://www.timex.eu/en_GB/product-registration.html)

请在 [www.timex.eu/en\\_GB/product-registration.html](http://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](http://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/date** (12/24 hour format • MMDD/DDMM format • two Time Zones

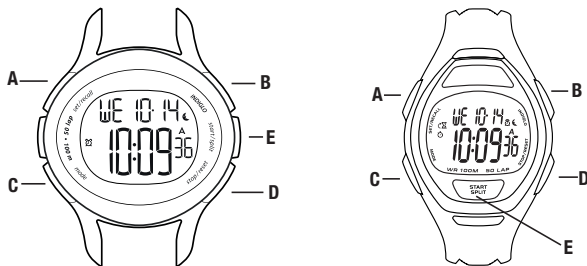
- hourly Chime)
- Countdown timers** (up to 24 hours • stop or repeat at end • two intervals)
- Three alarms** (Daily/weekday/weekend/weekly • 5-minute backup)
- Chronograph** (lap storage • workout recall by date • average/best time display • on-the-fly lap recall • elapsed time counter)
- INDIGLO® night-light** with NIGHT-MODE® feature.

**BASIC OPERATIONS**

- A. SET/RECALL** or **DONE** (To save changes and exit setting mode)
- B. INDIGLO® Button**
- C. MODE** or **NEXT** (Proceed to next step)
- D. STOP/RESET** or **-** (Decrease value. Hold to decrease rapidly.)
- E. START/SPLIT** or **+** (Increase value. Hold to increase rapidly.)

When setting, each button has a different function as indicated above. Display indicates when button changes function.

**NOTE:** When setting, each button has a special function as shown on the watch display.



**NOTE:** The **START/SPLIT** button on your watch may be found on the face or on the side.

**TIME/DATE/HOURLY CHIME**

1. In TIME mode, press and hold **SET/RECALL**. Time Zone flashes.
2. Press **+** or **-** to select Time Zone 1 or 2.
3. Press **NEXT** to set hour. Digits flash.
4. Press **+** or **-** to change hour. Scroll through 12 hours to change to AM/PM.
5. Press **NEXT** and **+** / **-** to set minutes.
6. Press **NEXT** and **+** / **-** to set seconds to zero.
7. Continue pattern to set day of week, month, date, 12-hour (AM/PM) or 24-hour military time format, MM.DD or DD.MM date format, turn hourly Chime on/off, turn Beep on/off. If you select Beep on, beep will sound every time you push a button except INDIGLO® button.
8. Press **NEXT** to set second Time Zone, following procedure above.
9. Press **DONE** to exit.

**TIPS:**

- Press and hold **START/SPLIT** briefly to peek at second Time Zone.
- Press and hold **START/SPLIT** for 4 seconds to change Time Zone displayed.
- In other modes, press and hold **MODE** to view Time, release to return to current mode.

**CHRONO**

Watch counts up to 99 laps (100 hours max.) and stores laps.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

**RUN CHRONO:**

1. Press **MODE** until CHRONO appears.
2. Press **START/SPLIT** to start Chrono. Chrono continues to run if you exit the mode.
3. Press **START/SPLIT** to take a split. Lap number alternates with last two digits of display.
4. Display will freeze for 10 seconds. Press **MODE** to release display and see running Chrono.
5. Press **STOP/RESET** to stop or pause Chrono. Press **START/SPLIT** to resume.
6. When workout is completed, you have two options: Press and hold **SET/RECALL** to store workout or press and hold **STOP/RESET** to clear workout (both reset chrono to 00:00:00).

**TIPS:**

- When Chrono is running,  $\emptyset$  appears in Time display.
- When storing a workout, display will indicate available free memory (number of laps remaining to be stored. Each workout stored equals number of laps taken plus one extra lap to store total workout time) or MEMORY FULL.
- If there is insufficient memory to store entire workout, total time, date and oldest laps will be stored up to remaining capacity.

**RECALL WORKOUTS:**

1. Press **SET/RECALL** to enter recall mode. Date of last workout flashes.
2. Press **+** / **-** to choose workout to review. Workouts are stored by date. Multiple workouts may be stored on same date.
3. Press **NEXT** to enter workout details.
4. Press **+** / **-** to review Lap/Split times of successive laps, BEST lap, AVG lap.
5. To review other workouts, press **NEXT** until date flashes then follow steps 2-4.
6. Press **DONE** to exit.

**TIP:**

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

**CLEAR WORKOUTS:**

1. With Chrono stopped, press and hold **STOP/RESET**. HOLD TO CLEAR LAST WRKOUT appears.
2. Watch will beep. Last stored workout is erased from memory.
3. To clear all workouts, continue to hold **STOP/RESET**. HOLD TO CLEAR CHRONO MEM appears. Watch beeps a second time to indicate all stored workouts are erased. MEMORY 50 will be displayed.

**CUSTOMIZE DISPLAY FORMAT:**

This determines what is shown in first and second lines of the display.

1. Press and hold **SET/RECALL**.
2. If no workouts have been stored, display will read FORMAT/SET.
3. If workouts have been stored, last workout will be displayed.
4. Press **NEXT** until format display appears.
5. Press **+** / **-** to select LAP/SPL (Split in large digits), SPL/LAP (Lap in large digits), or TOTAL RUN.
6. Press **SET/RECALL** to exit.

**NOTE:** TOTAL RUN format allows you to view total elapsed time and total activity time (total activity time=total elapsed time - time paused during workout).

Select TOTAL RUN display format as above.

1. Press **START/SPLIT** to start Chrono.

- Press **STOP/RESET** every time you pause/stop during your workout. Primary display will show time elapsed less paused time (total activity time). Lower display will continue to run, showing total elapsed time since Chrono was started.

- Press **STOP/RESET** to stop timing. You may clear or store workout.


**TIPS:**

- When you have completed a workout in this format, total elapsed time will continue to run until workout is stored or cleared.
- When recalling TOTAL RUN, only total activity time will be displayed.
- Elapsed time counter will continue to run until Chrono is reset. If you take a split, display will change to SPL/LAP. Elapsed time is not stored in memory.

**TIMER**

- Press **MODE** until TIMER appears.
- Press **SET/RECALL**. Hour digits flash.
- Press **+ / -** to change hour.
- Press **NEXT** and **+ / -** to set minutes.
- Press **NEXT** and **+ / -** to set seconds.
- Press **NEXT** and **+ / -** to select STOP AT END or REPEAT AT END.
- Press **DONE** to confirm and exit.
- Press **START/SPLIT** to start Timer. Timer will continue to run if you exit Timer mode.
- An alarm melody chimes when Timer reaches zero or before it starts to countdown again.
- Press **STOP/RESET** to stop Timer. Press again to reset.

**TIPS:**

-  appears in Time display when Timer is running.
- For repeat Timer operation, repetition number appears at top right of screen in both countdown and interval Timers.
- Maximum number of repeats is 99.

**INTERVAL**

You can set two Timers that countdown in sequence.

- Press **MODE** until INTMTR appears.
- Press **SET/RECALL**. INT 1 flashes.
- Press **NEXT** then follow steps 3-6 in Timer section.
- When return to INT 1 Press **+ / -** to change to INT 2 (Interval 2).
- Press **NEXT** then follow steps 3-6 in Timer section.
- Press **DONE** to confirm and exit.
- Press **START/SPLIT** to start Timer. Other operations are the same as for TIMER.


**TIPS:**


- When first countdown is complete, Timer proceeds to the next non-zero interval that is set. INDIGLO® night-light flashes and beep sounds between each interval.
- If you set both Timers in Interval Timer to repeat, Timer will countdown both intervals and then repeat entire sequence.

**ALARM**


- Press **MODE** until ALM 1 appears.
- Press **SET/RECALL** to set alarm.
- Hour digits flash. Press **+ / -** to change hour.
- Press **NEXT** and **+ / -** to set minutes, AM or PM (if primary time display is in 12-hour format), DAILY, WKDAYS, WKENDS, or day of the week (weekly alarm).
- Press **DONE** to confirm and exit.
- Press **START/SPLIT** or **STOP/RESET** to turn Alarm ON or OFF.
- To set remaining alarms, press **MODE** for ALM 2 or ALM 3 and set as above.

**TIPS:**

- When Alarm is on,  appears in Time display.
- When Alarm goes off, INDIGLO® night-light and alarm icon flash and alert sounds. Press any button to silence.
- If no button is pushed, alert will cease after 20 seconds and Backup Alarm will activate after 5 minutes.

**NOTE:** The alarm icon  will show on the display only when the alarm set time is less than 12 hours away.

**INDIGLO® NIGHT-LIGHT/NIGHT-MODE® FEATURE**

- Press **INDIGLO**® button to activate night-light. Electroluminescent technology illuminates entire watch face at night and in low light conditions.
- Continue to press up to 3 seconds to maintain illumination.
- Press and hold **INDIGLO**® button for 4 seconds to activate **NIGHT-MODE**® feature.  will appear.
- In **NIGHT-MODE**® feature, push any button to illuminate watch face for 3 seconds.
- To deactivate **NIGHT-MODE**® feature, press **INDIGLO**® button for 4 seconds. Feature will automatically deactivate 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
<b>30m/98ft</b>	<b>60</b>
<b>50m/164ft</b>	<b>86</b>
<b>100m/328ft</b>	<b>160</b>

\*pounds per square inch absolute

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

- Watch is water-resistant only as long as lens, push buttons and case remain intact.
- Watch is not a diver watch and should not be used for diving.
- Rinse watch with fresh water after exposure to salt water.
- 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.

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/fecha** (formato de 12/24 horas • formato de mes/día (MMDD) o día/mes (DDMM) • dos zonas horarias • señal horaria)

**Temporizadores de cuenta atrás** (hasta 24 horas • parar o repetir al final • dos intervalos)

**Tres alarmas** (cada día/días laborables/fin de semana/cada semana • reactivación a los 5 minutos)

**Cronógrafo** (registro de vueltas • revisión de sesiones por fecha • pantalla de tiempo promedio/mejor tiempo • revisión instantánea de vueltas anteriores • contador de tiempo transcurrido)

**Luz nocturna INDIGLO®** con función NIGHT-MODE®.

## OPERACIONES BÁSICAS

**A. SET/RECALL** o **DONE** (Para guardar cambios y salir del modo de ajuste)

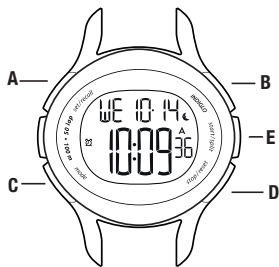
**B. Botón INDIGLO®**

**C. MODE** o **NEXT** (Proceder al siguiente paso)

**D. STOP/RESET** o **-** (Disminuir el valor. Mantenerlo oprimido para disminuir rápidamente).

**E. START/SPLIT** o **+** (Aumentar el valor. Mantenerlo oprimido para aumentar rápidamente).

**NOTA:** al realizar ajustes cada botón tiene una función especial, como se muestra en la pantalla del reloj.



**NOTA:** el botón **START/SPLIT** de tu reloj puede encontrarse en la esfera o en el lateral.

## HORA/FECHA/SEÑAL HORARIA

- En el modo **TIME**, pulsa y mantén oprimido **SET/RECALL**. La zona horaria destella.
- Pulsa **+ o -** para seleccionar la zona horaria 1 o 2.
- Pulsa **NEXT** para ajustar la hora. Los dígitos destellan.
- Pulsa **+ o -** para cambiar la hora. Avanza 12 horas para cambiar a AM/PM.
- Pulsa **NEXT** y **+ / -** para ajustar los minutos.
- Pulsa **NEXT** y **+ / -** para poner los segundos a cero.
- Sigue el mismo procedimiento para ajustar el día de la semana, el mes, la fecha, el formato de 12 horas (AM/PM) o de 24 horas en tiempo militar, el formato mes-día (MM.DD) o día-mes (DD.MM), activar o desactivar la señal horaria, activar o desactivar el pitido. Si seleccionas «Beep on», sonará un pitido cada vez que pulses un botón con la excepción del botón **INDIGLO®**.
- Pulsa **NEXT** para seleccionar la siguiente zona horaria, siguiendo el procedimiento anterior.
- Pulsa **DONE** para salir.

### SUGERENCIAS:

- Pulsa y mantén oprimido brevemente **START/SPLIT** para echar un vistazo a la segunda zona horaria.
- Pulsa y mantén oprimido **START/SPLIT** durante 4 segundos para cambiar la zona horaria mostrada.
- En otros modos, pulsa y mantén oprimido **MODE** para ver la hora, suéltalo para volver al modo actual.

## CRONÓGRAFO

El reloj cuenta hasta 99 vueltas (máximo 100 horas) y las guarda.

VUELTA 1	VUELTA 2	VUELTA 3	VUELTA 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
TIEMPO PARCIAL 1			
	15:01 MIN		
TIEMPO PARCIAL 2			
		22:09 MIN	
TIEMPO PARCIAL 3			
			29:40 MIN
TIEMPO PARCIAL 4			

### ACTIVAR EL CRONÓGRAFO:

- Pulsa **MODE** hasta que aparezca **CHRONO**.
- Pulsa **START/SPLIT** para iniciar el cronógrafo. El cronógrafo sigue funcionando aunque salgas del modo.
- Pulsa **START/SPLIT** para tomar un tiempo parcial. El número de vuelta alterna con los dos últimos dígitos de la pantalla.
- La pantalla se inmovilizará durante 10 segundos. Pulsa **MODE** para desbloquear la pantalla y ver el cronógrafo en marcha.
- Pulsa **STOP/RESET** para detener o pausar el cronógrafo. Pulsa **START/SPLIT** para reanudarlo.
- Al finalizar la sesión, hay dos opciones: pulsa y mantén oprimido **SET/RECALL** para guardar la sesión o pulsa y mantén oprimido **STOP/RESET** para borrar la sesión (ambas acciones devuelven el cronógrafo a 00:00:00).

### SUGERENCIAS:

- Cuando el cronógrafo está en marcha, **Ø** aparece en la pantalla de la hora.
- Al guardar una sesión, la pantalla indicará la memoria disponible (número de vueltas restantes para guardar). Cada sesión guardada es igual al número de vueltas más una vuelta extra para guardar el tiempo total de la sesión) o la memoria está llena (**MEMORY FULL**).
- Si no hay memoria suficiente para guardar la sesión entera, el tiempo total, la fecha y las vueltas más antiguas se guardarán hasta la capacidad disponible.

### REVISAR SESIONES:

- Pulsa **SET/RECALL** para entrar en el modo de revisión. La fecha de la última sesión destella.
- Pulsa **+ / -** para elegir la sesión que deseas revisar. Las sesiones se guardan por fecha. Se pueden guardar varias sesiones en la misma fecha.
- Pulsa **NEXT** para entrar en los detalles de la sesión.
- Pulsa **+ / -** para revisar el tiempo de vuelta y el tiempo parcial de las vueltas sucesivas, la mejor vuelta (**BEST**) y el promedio de vuelta (**AVG**).
- Para revisar otras sesiones, pulsa **NEXT** hasta que destelle la fecha y entonces sigue los pasos 2 a 4.
- Pulsa **DONE** para salir.

### SUGERENCIA:

Para ver el tiempo de vuelta y el tiempo parcial de la sesión actual, con el cronógrafo funcionando pulsa **SET/RECALL** y **+ / -** para pasar por el tiempo de vuelta y el tiempo parcial, la mejor vuelta (**BEST**), la vuelta promedio (**AVG**). No se mostrará la vuelta actual. No se pueden ver otras sesiones mientras el cronógrafo esté funcionando.

### BORRAR SESIONES:

- Con el cronógrafo parado, pulsa y mantén oprimido **STOP/RESET**. Aparece **HOLD TO CLEAR LAST WRKOUT**.
- El reloj sonará. La última sesión guardada se borra de la memoria.
- Para borrar todas las sesiones continúa oprimiendo **STOP/RESET**. Aparece **HOLD TO CLEAR CHRONO MEM**. El reloj suena por segunda vez para indicar que todas las sesiones guardadas se han borrado. Se mostrará **MEMORY 50**.

### PERSONALIZAR EL FORMATO DE PANTALLA:

Sirve para determinar lo que se muestra en la primera y segunda línea de la pantalla.

- Pulsa y mantén oprimido **SET/RECALL**.
- Si no se han guardado sesiones, en la pantalla se leerá **FORMAT/SET**.
- Si hay sesiones guardadas, se mostrará la última.
- Pulsa **NEXT** hasta que se muestre la pantalla de formato.
- Pulsa **+ / -** para seleccionar **LAP/SPL** (tiempo parcial en dígitos grandes), **SPL/LAP** (vuelta en dígitos grandes), o **TOTAL RUN**.
- Pulsa **SET/RECALL** para salir.

**NOTA:** el formato TOTAL RUN permite ver el tiempo total transcurrido y el tiempo total de actividad (tiempo total de actividad=tiempo total transcurrido - tiempo de pausas durante la sesión).

Selecciona el formato TOTAL RUN en la pantalla como antes.

1. Pulsa **START/SPLIT** para iniciar el cronógrafo.
2. Pulsa **STOP/RESET** en cada pausa/parada durante tu sesión. La pantalla principal mostrará el tiempo transcurrido menos el tiempo de pausas (tiempo total de actividad). La pantalla inferior seguirá en marcha, mostrando el tiempo total transcurrido desde cuando se inició el cronógrafo.
3. Pulsa **STOP/RESET** para dejar de contar el tiempo. Puedes borrar o guardar la sesión.


#### SUGERENCIAS:

- Cuando hayas completado una sesión en este formato, el tiempo total transcurrido seguirá corriendo hasta que la sesión sea borrada o guardada.
- Al revisar TOTAL RUN, solo el tiempo total de actividad se mostrará en la pantalla.
- El contador del tiempo transcurrido seguirá funcionando hasta que se ponga a cero el cronógrafo. Si tomas un tiempo parcial, la pantalla cambiará a SPL/LAP. El tiempo transcurrido no se guarda en la memoria.

#### TEMPORIZADOR

1. Pulsa **MODE** hasta que aparezca TIMER.
2. Pulsa **SET/RECALL**. Los dígitos de la hora destellan.
3. Pulsa + / - para cambiar la hora.
4. Pulsa **NEXT** y + / - para ajustar los minutos.
5. Pulsa **NEXT** y + / - para ajustar los segundos.
6. Pulsa **NEXT** y + / - para seleccionar STOP AT END (parar al final) o REPEAT AT END (repetir al final).
7. Pulsa **DONE** para confirmar y salir.
8. Pulsa **START/SPLIT** para poner en marcha el temporizador. El temporizador seguirá funcionando aunque salgas del modo temporizador.
9. Suena una melodía de alerta cuando el temporizador llega a cero o antes de iniciar de nuevo la cuenta atrás.
10. Pulsa **STOP/RESET** para detener el temporizador. Pulsa de nuevo para reanudarlo.

#### SUGERENCIAS:

-  aparece en la pantalla de la hora cuando el temporizador está en marcha.
- Cuando el temporizador funciona repetidamente, el número de repeticiones aparece en la parte superior derecha de la pantalla tanto en el temporizador de cuenta atrás como en el de intervalos.
- El número máximo de repeticiones es de 99.

#### INTERVALO

Se pueden ajustar dos temporizadores que realizan una cuenta atrás en secuencia.

1. Pulsa **MODE** hasta que aparezca INTTMR (TEMPORIZADOR DE INTERVALOS).
2. Pulsa **SET/RECALL**. INT 1 destella.
3. Pulsa **NEXT** y sigue los pasos 3-6 en la sección de Temporizador.
4. Para volver al INT 1 pulsa + / - para cambiar al INT 2 (Intervalo 2).
5. Pulsa **NEXT** y sigue los pasos 3-6 en la sección de Temporizador.
6. Pulsa **DONE** para confirmar y salir.
7. Pulsa **START/SPLIT** para poner en marcha el temporizador. Otras operaciones se desarrollan igual que el temporizador.

#### SUGERENCIAS:


- Al completar la primera cuenta atrás, el temporizador pasa al siguiente intervalo no programado a cero. La luz nocturna INDIGLO® destella y suena una señal entre cada intervalo.
- Si ajustas ambos temporizadores para que se repitan en el temporizador de intervalos, el temporizador realizará una cuenta atrás de ambos intervalos y luego repetirá la secuencia entera.

#### ALARMA

1. Pulsa **MODE** hasta que aparezca ALM 1.
2. Pulsa **SET/RECALL** para ajustar una alarma.
3. Los dígitos de la hora destellan. Pulsa + / - para cambiar la hora.
4. Pulsa **NEXT** y + / - para ajustar los minutos, AM o PM (si la pantalla principal de la hora está en el formato de 12 horas), DAILY (diaria), WKDAYS (días laborables), WKENDS (fines de semana), o día de la semana (alarma semanal).


5. Pulsa **DONE** para confirmar y salir.
6. Pulsa **START/SPLIT** o **STOP/RESET** para activar o desactivar la alarma.
7. Para ajustar las alarmas restantes, pulsa **MODE** para la ALM 2 o la ALM 3 y ajústalas como se ha indicado anteriormente.

#### SUGERENCIAS:


- Cuando la alarma está activada, aparece  en la pantalla de la hora.
- Cuando suena una alarma, la luz nocturna INDIGLO® y el icono de alarma destellan y suena la señal de alerta. Pulsa cualquier botón para silenciarla.
- Si no se pulsa ningún botón, la alerta se apagará después de 20 segundos y la alarma de respaldo se activará después de 5 minutos.

**NOTA:** el icono de alarma  aparecerá la pantalla solo cuando falten 12 horas para la hora ajustada en la alarma.

#### LUZ NOCTURNA INDIGLO®/FUNCIÓN NIGHT-MODE®

1. Pulsa el botón **INDIGLO®** para activar la luz nocturna. La tecnología electroluminiscente ilumina la esfera del reloj por la noche y en condiciones de poca visibilidad.
2. Para mantener la iluminación sigue pulsando hasta durante 3 segundos.
3. Pulsa y mantén oprimido el botón **INDIGLO®** durante 4 segundos para activar la función **NIGHT-MODE®**. Se mostrará .
4. En la función **NIGHT-MODE®**, pulsa cualquier botón para iluminar la esfera del reloj durante 3 segundos.
5. Para desactivar la función **NIGHT-MODE®**, pulsa el botón **INDIGLO®** durante 4 segundos. La función 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 caja 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 caja. Los relojes están diseñados para pasar la prueba ISO de resistencia a los golpes. Sin embargo, se debe tener cuidado para evitar dañar el cristal/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](http://www.timex.es/es_ES/productWarranty.html)

[timex.com.mx/pages/devoluciones-y-cambios](http://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.

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.



Veuillez 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/date** (système horaire 12/24 heures • format MMJJ/JJMM • deux Fuseaux horaires • Carillon horaire)

**Minuteries de compte à rebours** (jusqu'à 24 heures • arrêter ou répéter à la fin • deux intervalles)

**Trois alarmes** (Quotidienne/jours de semaine/week-end/hebdo • alerte de rappel de 5 minutes)

**Chronomètre** (stockage de temps au tour • rappel de séance d'exercice par date • affichage des temps moyens/meilleurs temps • rappel de tour à la volée • compteur du temps écoulé)

**Veilleuse INDIGLO®** avec fonction NIGHT-MODE®.

## OPÉRATIONS DE BASE

**A. SET/RECALL** ou **DONE** [Régler/Rappeler ou Valider] (Pour enregistrer des modifications et quitter un mode de réglage)

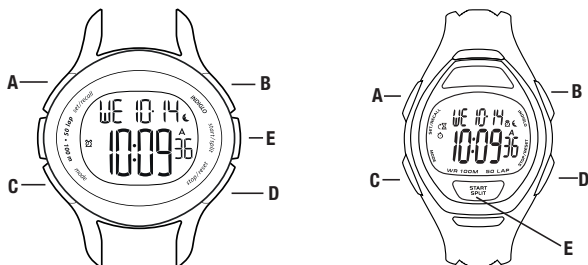
**B. Bouton INDIGLO®**

**C. MODE** ou **NEXT** [Suivant] (Passer à l'étape suivante)

**D. STOP/RESET** [Arrêter/Remise à zéro] ou **-** (Diminuer une valeur. Tenir enfoncé pour augmenter la valeur rapidement.)

**E. START/SPLIT** [Commencer/Tour] ou **+** (Augmenter une valeur. Tenir enfoncé pour augmenter la valeur rapidement.)

**REMARQUE :** Lors du réglage, chaque bouton a une fonction spéciale, comme indiqué sur l'affichage de la montre.



**REMARQUE :** Le bouton **START/SPLIT** peut se trouver sur la face ou sur le côté de la montre.

## HEURE/DATE/CARILLON HORAIRE

- En mode HEURE, tenir le bouton **SET/RECALL** enfoncé. Fuseau horaire clignote.
- Appuyer sur **+** ou **-** pour sélectionner Fuseau horaire 1 ou 2.
- Appuyer sur **NEXT** pour régler l'heure. Les chiffres clignent.
- Appuyer sur **+** ou **-** pour changer l'heure. Faire défiler 12 heures pour alterner entre AM/PM.
- Appuyer sur **NEXT** et **+** / **-** pour régler les minutes.
- Appuyer sur **NEXT** et **+** / **-** pour régler les secondes à zéro.
- Poursuivre la même opération pour régler le jour de la semaine, le mois, la date, l'affichage de l'heure sur 12 ou 24 heures, le format de la date (jour-mois ou mois-jour), la mise en marche ou l'arrêt (on/off) du carillon horaire et la mise en marche ou l'arrêt (on/off) de la fonction Bip. Si vous activez la fonction Bip, un bip sera audible chaque fois que tout bouton sauf le bouton INDIGLO® est appuyé.
- Appuyer sur **NEXT** pour effectuer les réglages du deuxième fuseau horaire, suivant les étapes décrites ci-dessus.
- Appuyer sur **DONE** pour quitter.

## CONSEILS PRATIQUES :

- Tenir le bouton **START/SPLIT** enfoncé brièvement pour afficher rapidement les données du deuxième Fuseau horaire.
- Tenir le bouton **START/SPLIT** enfoncé pendant 4 secondes pour modifier le Fuseau horaire affiché.
- Dans d'autres modes, tenir le bouton **MODE** enfoncé pour afficher l'heure, puis relâcher ce bouton pour retourner au mode actuel.

## CHRONOMÈTRE

La montre compte jusqu'à 99 tours (maximum de 100 heures) et stocke les tours.

TOUR 1	TOUR 2	TOUR 3	TOUR 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
TEMPS INTERM. 1			
	15:01 MIN		
TEMPS INTERM. 2			
		22:09 MIN	
TEMPS INTERM. 3			
			29:40 MIN
TEMPS INTERM. 4			

## UTILISER LE CHRONOMÈTRE

- Appuyer sur **MODE** jusqu'à afficher CHRONO.
- Appuyer sur **START/SPLIT** pour démarrer le chronomètre. Le fonctionnement du chronomètre continue quand vous quittez ce mode.
- Appuyer sur **START/SPLIT** pour commencer à mesurer la durée d'un temps intermédiaire. Le nombre de tours est affiché en alternance avec les deux derniers chiffres de l'affichage.
- L'affichage sera fixé pendant 10 secondes. Appuyer sur le bouton **MODE** pour interrompre l'affichage et voir le chronomètre en marche.
- Appuyer sur **STOP/RESET** pour arrêter ou suspendre le chronomètre en marche. Appuyer sur **START/SPLIT** pour reprendre.
- Quand une séance d'exercice est terminée, vous avez deux options : Tenir le bouton **SET/RECALL** enfoncé pour stocker les données de la séance ou tenir le bouton **STOP/RESET** enfoncé pour effacer les données de la séance (les deux options remettent le chronomètre à 00:00:00).

## CONSEILS PRATIQUES :

- Lorsque Chrono est en marche, **0** s'affiche en mode Heure.
- Lors du stockage d'une séance d'exercice, l'affichage indiquera la quantité de mémoire disponible ou MEMORY FULL. [c'est-à-dire le nombre de tours restant à stocker (sachant que chaque séance stockée est égale au nombre de tours mesurés plus un tour qui correspond à la durée totale de la séance) ou mémoire pleine].
- S'il n'y a pas assez de mémoire pour stocker toutes les données de la séance, alors la durée totale, la date et les tours les plus anciens seront stockés dans la mesure permise par la capacité.

## RAPPELER LES SÉANCES D'EXERCICE :

- Appuyer sur **SET/RECALL** pour passer en mode Rappel. La date de la dernière séance clignote.
- Appuyer sur **+** / **-** pour choisir la séance à revoir. Les séances d'exercice sont stockées par date. Plusieurs séances d'exercice peuvent être stockées pour la même date.
- Appuyer sur **NEXT** pour accéder aux détails d'une séance.
- Appuyer sur **+** / **-** pour revoir les temps au tour/ temps intermédiaires de tours successifs, le MEILLEUR tour, la MOYENNE des tours.
- Pour revoir d'autres séances, appuyer sur **NEXT** jusqu'à ce que la date clignote, puis suivre les étapes 2 à 4.
- Appuyer sur **DONE** pour quitter.

## CONSEIL PRATIQUE :

Pour afficher les temps au tour/temps intermédiaires de la séance en cours alors que le chronomètre est en marche, appuyer sur **SET/RECALL** et **+** / **-** pour faire défiler les temps au tour/temps intermédiaires, le MEILLEUR tour et la MOYENNE des tours. Le tour en cours ne sera pas affiché. Aucune autre séance d'exercice ne peut être affichée lorsque le chronomètre est en marche.

## EFFACER DES SÉANCES D'EXERCICE :

- Alors que le chronomètre est arrêté, tenir **STOP/RESET** enfoncé. Le message HOLD TO CLEAR LAST WORKOUT [tenir pour effacer la dernière séance] s'affiche.
- La montre émettra un bip. Les données de la dernière séance stockée est effacée de la mémoire.
- Pour effacer toutes les séances d'exercice, continuer à tenir **STOP/RESET** enfoncé. Le message HOLD TO CLEAR CHRONO MEM [tenir pour effacer la mémoire du chronomètre] s'affiche. La montre émettra un deuxième bip pour indiquer que toutes les données des séances d'exercice ont été effacées. Le message MEMORY [Mémoire] 50 sera affiché.

**PERSONNALISER LE FORMAT D’AFFICHAGE :**

Cela détermine les informations qui sont visibles sur les deux lignes de l’affichage.

1. Tenir **SET/RECALL** enfoncé.
2. Si aucune séance n’est stockée, l’affichage indiquera **FORMAT/SET**.
3. Si des séances ont été stockées, les données de la dernière séance seront affichées.
4. Appuyer sur **NEXT** jusqu’à voir le message **Format Display** [Format d’affichage].
5. Appuyer sur **+ / -** pour choisir **LAP/SPL** [Temps intermédiaire en grands chiffres], **SPL/LAP** [Temps au tour en grands chiffres], ou **TOTAL RUN** [Course totale].
6. Appuyer sur **SET/RECALL** pour quitter.

**REMARQUE :** Le format **TOTAL RUN** vous permet de visualiser la durée écoulée totale et la durée totale d’activité (durée totale d’activité = durée écoulée totale - durée totale des pauses pendant la séance d’exercice).

Sélectionner le format d’affichage **TOTAL RUN** comme indiqué ci-dessus.

1. Appuyer sur **START/SPLIT** pour démarrer le chronomètre.
2. Appuyer sur **STOP/RESET** chaque fois que vous suspendez/arrêtez votre séance d’exercice. L’affichage principal indiquera la durée totale d’activité (à savoir la durée des pauses soustraite de la durée écoulée). L’affichage inférieur se poursuit, indiquant la durée écoulée totale depuis que la mise en marche du chronomètre.
3. Appuyer sur **STOP/RESET** pour arrêter le chronométrage. Vous pouvez effacer ou stocker les données de la séance d’exercice.


**CONSEILS PRATIQUES :**

- Dans ce format, la durée écoulée totale continuera à augmenter jusqu’au stockage ou à l’effacement des données de la séance d’exercice.
- Lors du rappel des données du mode **TOTAL RUN** [course totale], uniquement la durée totale d’activité sera affichée.
- Le compteur du temps écoulé continue à fonctionner jusqu’à la remise à zéro du chronomètre. Si vous chronométrez un temps intermédiaire, l’affichage indique **SPL/LAP** et la durée écoulée n’est pas stockée en mémoire.

**MINUTERIE**

1. Appuyer sur **MODE** jusqu’à afficher **TIMER** [Minuterie].
2. Appuyer sur **SET/RECALL**. Les chiffres des heures clignotent.
3. Appuyer sur **+ / -** pour changer l’heure.
4. Appuyer sur **NEXT** et **+ / -** pour régler les minutes.
5. Appuyer sur **NEXT** et **+ / -** pour régler les secondes.
6. Appuyer sur **NEXT** et **+ / -** pour choisir **STOP AT END** ou **REPEAT AT END** [Arrêt à la fin ou Répétition à la fin].
7. Appuyer sur **DONE** pour confirmer et quitter.
8. Appuyer sur **START/SPLIT** pour démarrer le chronomètre. La minuterie se poursuit lorsque vous quittez le mode **Timer** [Minuterie].
9. Un carillon mélodique retentit quand la Minuterie atteint zéro ou avant de reprendre le compte à rebours.
10. Appuyer sur **STOP/RESET** pour arrêter la Minuterie. Appuyer de nouveau sur ce bouton pour la réinitialiser.

**CONSEILS PRATIQUES :**

-  s’affiche dans le mode Heure lorsque la Minuterie est en marche.
- Pour la répétition de la Minuterie, le nombre de répétitions est affiché en haut à droite de l’écran en mode Minuterie de compte à rebours et Minuterie par intervalles.
- 99 est le nombre maximal de répétitions.

**INTERVALLE**

Vous pouvez régler deux Minuteries qui effectuent des décomptes successifs.

1. Appuyer sur **MODE** jusqu’à afficher **INTTMR** [Minuterie par intervalles].
2. Appuyer sur **SET/RECALL**. **INT 1** ( intervalle 1) clignote.
3. Appuyer sur **NEXT** puis suivre les étapes 3 à 6 de la section Minuterie.
4. Dès le retour à **INT 1**, appuyer sur **+ / -** pour passer à **INT 2** (Intervalle 2).
5. Appuyer sur **NEXT** puis suivre les étapes 3 à 6 de la section Minuterie.
6. Appuyer sur **DONE** pour confirmer et quitter.
7. Appuyer sur **START/SPLIT** pour démarrer la minuterie. Les autres opérations sont identiques aux celles de la Minuterie.


**CONSEILS PRATIQUES :**


- Lorsque le premier compte à rebours est terminé, la minuterie passe à l’intervalle préréglé non zéro suivant. La veilleuse **INDIGLO®** clignote et émet un bip sonore entre chaque intervalle.
- Si vous réglez à la fois Minuterie par intervalles et Minuterie à répétition, la Minuterie effectuera le décompte des deux intervalles puis répétera toute la séquence.

**ALARME**


1. Appuyer sur **MODE** jusqu’à afficher **ALM 1**.
2. Appuyer sur **SET/RECALL** pour régler l’alarme.
3. Les chiffres des heures clignotent. Appuyer sur **+ / -** pour changer l’heure.
4. Appuyer sur **NEXT** et **+ / -** pour régler les minutes, **AM** [matin] ou **PM** [soir] (si l’affichage principal de l’heure est au format 12-heures), **DAILY** [quotidienne], **WKDAYS** [jours de la semaine], **WKENDS** [week-ends], ou jour de la semaine [alarme hebdomadaire].
5. Appuyer sur **DONE** pour confirmer et quitter.
6. Appuyer sur **START/SPLIT** ou **STOP/RESET** pour activer [ON] et désactiver [OFF] l’alarme.
7. Pour régler les alarmes restantes, appuyer sur **MODE** pour **ALM 2** ou **ALM 3** et procéder au réglage comme indiqué ci-dessus.

**CONSEILS PRATIQUES :**


- Lorsque l’alarme est activée,  s’affiche dans le mode Heure.
- Quand l’alarme retentit, la veilleuse **INDIGLO®** et l’icône d’alarme clignotent et l’alarme sonne. Appuyer sur n’importe quel bouton pour l’arrêter.
- Si aucun bouton n’est enfoncé, l’alarme sonne pendant 20 secondes puis une nouvelle fois au bout de cinq minutes.

**REMARQUE :** L’icône d’alarme  sera visible à l’écran uniquement quand l’alarme sonnera dans moins de 12 heures.

**VEILLEUSE INDIGLO® ET FONCTION NIGHT-MODE®**

1. Activer sur le bouton **INDIGLO®** pour activer la veilleuse. La technologie électroluminescente illumine toute la face de la montre la nuit ainsi que dans des conditions de faible éclairage.
2. Continuer à appuyer sur le bouton pendant jusqu’à 3 secondes pour que l’illumination reste activée.
3. Tenir le bouton **INDIGLO®** enfoncé pendant 4 secondes pour activer la fonction **NIGHT-MODE®**. L’icône  s’affiche.
4. Quand la fonction **NIGHT-MODE®** est activée, appuyer sur tout bouton pour illuminer la face de la montre pendant 3 secondes.
5. Pour désactiver la fonction **NIGHT-MODE®**, appuyer sur le bouton **INDIGLO®** pendant 4 secondes. La fonction 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
<b>30 mètres/98 pieds</b>	<b>60</b>
<b>50 mètres/164 pieds</b>	<b>86</b>
<b>100 mètres/328 pieds</b>	<b>160</b>

\*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 poussoir 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](http://fr.timex.ca/productWarranty.html)

[www.timex.fr/fr\\_FR/productWarranty.html](http://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.

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

**Time/date (Hora/Data)** (formato de 12/24 horas • formato de MMDD/DDMM • dois fusos horários • sinal sonoro da hora)

**Timers de contagem regressiva** (até 24 horas • parar ou repetir ao final • dois intervalos)

**Três alarmes** (diário/dias da semana/fim de semana/semanal • 5 minutos de reserva)

**Cronógrafo** (armazenamento de volta • revisão do exercício por data • mostrador com o tempo médio/melhor • revisão da volta atual • contador do tempo decorrido)

**Luz noturna INDIGLO®** com função NIGHT-MODE®.

## OPERAÇÕES BÁSICAS

**A. SET/RECALL** ou **DONE** (Para salvar mudanças e sair do modo de configuração)

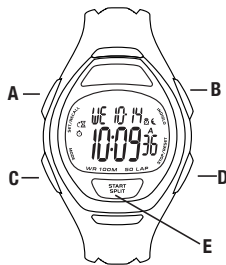
**B. Botão INDIGLO®**

**C. MODE** ou **NEXT** (Passar para a próxima etapa)

**D. STOP/RESET** ou **-** (Diminuir o valor. Manter pressionado para reduzir rapidamente.)

**E. START/SPLIT** ou **+** (Aumentar o valor. Manter pressionado para aumentar rapidamente.)

**OBSERVAÇÃO:** Na configuração, cada botão possui uma função especial, conforme indicada no mostrador do relógio.



**OBSERVAÇÃO:** O botão **START/SPLIT** pode ser encontrado na face ou na lateral do relógio.

## TIME/DATE/HOURLY CHIME (HORA/DATA/SINAL SONORO DA HORA)

- No modo TIME, pressione e mantenha pressionado **SET/RECALL**. O fuso horário pisca.
- Pressione **+** ou **-** para selecionar o Fuso Horário 1 ou 2.
- Pressione **NEXT** para acertar a hora. Os dígitos piscam.
- Pressione **+** ou **-** para mudar a hora. Role pelas 12 horas para mudar para AM/PM.
- Pressione **NEXT** e **+/ -** para acertar os minutos.
- Pressione **NEXT** e **+/ -** para acertar os segundos para zero.
- Continue esse padrão para marcar o dia da semana, o mês, a data, o formato de horário de 12 horas (AM/PM) ou 24 horas, o formato de data MM.DD ou DD.MM, ligar ou desligar o sinal sonoro da hora e ligar ou desligar o bipe. Se selecionou bipe ativado, ele emitirá um som cada vez que um botão for pressionado, exceto o botão INDIGLO®.
- Pressione **NEXT** para configurar o segundo fuso horário, seguindo o procedimento acima.
- Pressione **DONE** para sair.

### DICAS:

- Pressione e mantenha pressionado **START/SPLIT** brevemente para visualizar o segundo fuso horário.
- Pressione e mantenha pressionado **START/SPLIT** por 4 segundos para mudar o fuso horário exibido.
- Nos outros modos, pressione e mantenha pressionado **MODE** para exibir a hora. Solte o botão para voltar ao modo atual.

## CHRONO (CRONÓGRAFO)

O relógio conta até 99 voltas (100 horas máx.) e armazena voltas.

VOLTA 1	VOLTA 2	VOLTA 3	VOLTA 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
TEMPO FRACIONADO 1			
	15:01 MIN		
TEMPO FRACIONADO 2			
		22:09 MIN	
TEMPO FRACIONADO 3			
			29:40 MIN
TEMPO FRACIONADO 4			

### PARA FAZER FUNCIONAR O CRONÓGRAFO:

- Pressione **MODE** até CHRONO aparecer.
- Pressione **START/SPLIT** para iniciar o cronógrafo. O cronógrafo continua a funcionar mesmo saindo desse modo.
- Pressione **START/SPLIT** para utilizar o tempo fracionado. O número de voltas alterna com os dois últimos dígitos do mostrador.
- O mostrador parará por 10 segundos. Pressione **MODE** para liberar o mostrador e ver o cronógrafo em funcionamento.
- Pressione **STOP/RESET** para parar ou pausar o cronógrafo. Pressione **START/SPLIT** para reiniciar.
- Ao terminar o exercício, há duas possibilidades: Pressionar e manter pressionado **SET/RECALL** para armazenar o exercício ou pressionar e manter pressionado **STOP/RESET** para apagar o exercício (ambos redefinem o cronógrafo para 00:00:00).

### DICAS:

- Quando o cronógrafo está funcionando,  $\odot$  aparece no mostrador Time.
- Ao armazenar um exercício, o mostrador indicará qual a quantidade de memória disponível (número de voltas que faltam para ser armazenadas. Cada exercício armazenado guarda um número igual de voltas mais uma volta extra para armazenar os tempos totais do exercício) ou MEMORY FULL (MEMÓRIA CHEIA).
- Se não houver memória suficiente para armazenar o exercício completo, o tempo total, a data e as primeiras voltas serão armazenadas de acordo com a capacidade remanescente.

### REVISÃO DOS EXERCÍCIOS:

- Pressione **SET/RECALL** para entrar no modo de revisão. A data do último exercício pisca.
- Pressione **+/ -** para escolher o exercício para revisão. Os exercícios são armazenados por data. Vários exercícios podem ser armazenados na mesma data.
- Pressione **NEXT** para entrar nos detalhes do exercício.
- Pressione **+/ -** para revisar os tempos de Lap/Split (volta/tempo fracionado), BEST lap (melhor volta), AVG lap (volta média).
- Para revisar outros exercícios, pressione **NEXT** até a data piscar, depois siga as etapas de 2 a 4.
- Pressione **DONE** para sair.

### DICA:

Para visualizar os tempos da volta/tempo fracionado do exercício atual, enquanto o cronógrafo está em funcionamento, pressione **SET/RECALL** e **+/ -** para passar por "lap/split times", "BEST lap", "AVG lap". A volta atual não é mostrada. Nenhum outro exercício pode ser visto enquanto o cronógrafo estiver em funcionamento.

### LIMPAR OS EXERCÍCIOS:

- Com o cronógrafo parado, pressione e mantenha pressionado **STOP/RESET**. A mensagem HOLD TO CLEAR LAST WRKOUT é exibida.
- O relógio emite um bipe. O último exercício armazenado é apagado da memória.
- Para limpar todos os exercícios, continue mantendo pressionado **STOP/RESET**. A mensagem HOLD TO CLEAR CHRONO MEM é exibida. O relógio emite um bipe pela segunda vez para indicar que todos os exercícios armazenados foram apagados. A mensagem MEMORY 50 é exibida.

### FORMATO PERSONALIZADO DO MOSTRADOR:

Isso determina o que é mostrado nas primeira e segunda linhas do mostrador.

- Pressione e mantenha pressionado **SET/RECALL**.
- Se nenhum exercício tiver sido armazenado, o mostrador exibe FORMAT/SET.
- Se os exercícios tiverem sido armazenados, o último exercício será exibido.

4. Pressione **NEXT** até o formato no mostrador ser exibido.
5. Pressione **+ / -** para selecionar LAP/SPL (fracionar em dígitos grandes), SPL/LAP (volta em dígitos grandes) ou TOTAL RUN (corrida total).
6. Pressione **SET/RECALL** para sair.

**OBSERVAÇÃO:** O formato TOTAL RUN permite rever o tempo total decorrido e o tempo total de atividade (tempo total de atividade = tempo total decorrido - tempo de pausa durante o exercício).

Selecione o formato TOTAL RUN no mostrador como acima.

1. Pressione **START/SPLIT** para iniciar o cronógrafo.
2. Pressione **STOP/RESET** toda vez que você pausar/parar durante o exercício. O mostrador principal mostra o tempo decorrido menos o tempo pausado (tempo total de atividade). O mostrador inferior continuará funcionando, exibindo o tempo total decorrido desde o início do cronógrafo.
3. Pressione **STOP/RESET** para parar o tempo. Você pode apagar ou armazenar o exercício.


#### DICAS:

- Ao concluir um exercício neste formato, o tempo total decorrido continuará contando até o exercício ser armazenado ou apagado.
- Ao revisar o TOTAL RUN, somente o tempo total de atividade será exibido.
- O contador do tempo decorrido continuará funcionando até o cronógrafo ser redefinido. Se fizer um tempo fracionado, o mostrador muda para SPL/LAP e o tempo decorrido não é armazenado na memória.

#### TIMER (TIMER)

1. Pressione **MODE** até TIMER aparecer.
2. Pressione **SET/RECALL**. Os dígitos da hora piscam.
3. Pressione **+ / -** para mudar a hora.
4. Pressione **NEXT** e **+ / -** para acertar os minutos.
5. Pressione **NEXT** e **+ / -** para acertar os segundos.
6. Pressione **NEXT** e **+ / -** para selecionar STOP AT END ou REPEAT AT END.
7. Pressione **DONE** para confirmar e sair.
8. Pressione **START/SPLIT** para iniciar o timer. O timer continua a funcionar mesmo saindo do modo Timer.
9. Uma melodia de alarme soa quando o timer alcança o valor zero ou antes de recomeçar a contagem regressiva.
10. Pressione **STOP/RESET** para interromper o timer. Pressione de novo para reinicializar.

#### DICAS:

-  aparecerá no mostrador da hora quando o timer estiver funcionando.
- Para repetir a operação do timer, o número da repetição aparece no topo direito da tela, tanto no timer de contagem regressiva como no timer de intervalo.
- O número máximo de repetições é 99.

#### INTERVAL (INTERVALO)

É possível configurar dois timers que fazem a contagem regressiva na sequência.

1. Pressione **MODE** até INTTMT aparecer.
2. Pressione **SET/RECALL**. INT 1 pisca.
3. Pressione **NEXT** e siga as etapas 3 a 6 na seção Timer.
4. Ao voltar para INT 1, pressione **+ / -** para mudar para INT 2 (Intervalo 2).
5. Pressione **NEXT** e siga as etapas 3 a 6 na seção Timer.
6. Pressione **DONE** para confirmar e sair.
7. Pressione **START/SPLIT** para iniciar o timer. As outras operações são as mesmas que para o TIMER.

#### DICAS:


- Na conclusão da primeira contagem regressiva, o timer continua até o intervalo seguinte configurado com valor diferente de zero. A luz noturna INDIGLO® pisca e o bipe soa entre os intervalos.
- Se configurar os dois timers em Interval Timer para repetir, o timer faz a contagem regressiva de ambos os intervalos e depois repete a sequência inteira.


#### ALARM (ALARME)

1. Pressione **MODE** até ALM 1 aparecer.
2. Pressione **SET/RECALL** para configurar o alarme.
3. Os dígitos da hora piscam. Pressione **+ / -** para mudar a hora.
4. Pressione **NEXT** e **+ / -** para acertar os minutos, AM ou PM (se o mostrador principal da hora estiver no formato de 12 horas), DAILY, WKDAYS, WKENDS ou dia da semana (alarme semanal).


5. Pressione **DONE** para confirmar e sair.
6. Pressione **START/SPLIT** ou **STOP/RESET** para ativar (ON) ou desativar (OFF) o alarme.
7. Para configurar os alarmes remanescentes, pressione **MODE** para ALM 2 ou ALM 3 e configure conforme instruções acima.

#### DICAS:


- Quando o Alarme estiver ligado,  aparece no mostrador da hora.
- Quando o alarme dispara, a luz noturna INDIGLO® e o ícone do alarme piscam e toca o alerta. Pressione qualquer botão para silenciá-lo.
- Se nenhum botão for pressionado, o alerta cessará depois de 20 segundos e o alarme de reserva se ativará após cinco minutos.

**OBSERVAÇÃO:** O ícone de alarme  é exibido no mostrador somente quando faltar menos de 12 horas da hora definida no alarme.

#### FUNÇÃO DA LUZ INDIGLO®/MODO NIGHT-MODE®

1. Pressione o botão **INDIGLO®** para ativar a luz noturna. A tecnologia eletroluminescente ilumina todo o mostrador do relógio à noite e em condições de pouca luz.
2. Continue a pressionar a tecla por até 3 segundos para manter a iluminação.
3. Pressione e mantenha pressionado o botão **INDIGLO®** por 4 segundos para ativar a função **NIGHT-MODE®**.  aparecerá.
4. Na função **NIGHT-MODE®**, pressione qualquer botão para iluminar a face do relógio por 3 segundos.
5. Para desativar a função **NIGHT-MODE®**, pressione o botão **INDIGLO®** por 4 segundos. A função se desativará 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 sempre que o cristal, os botões e a caixa se mantiverem 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](http://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.

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

**Ora/data** (formato dell'ora a 12/24 ore • formato MMGG/GGMM • due fusi orari • cicalino orario)

**Timer per il conto alla rovescia** (fino a 24 ore • funzione di interruzione o ripetizione alla fine • due intervalli)

**Tre sveglie** (giornaliera/per giorni feriali/per fine settimana) • sveglia di riserva dopo 5 minuti)

**Cronografo** (memorizzazione dei giri • richiamo dell'allenamento in base alla data • visualizzazione del tempo medio/migliore • richiamo rapido dei giri • cronometro del tempo trascorso)

**Luce notturna INDIGLO®** con funzione NIGHT-MODE®.

## FUNZIONI BASILARI

**A. SET/RECALL (Impostazioni/Richiamo) o DONE (Finito)** (per salvare le modifiche e uscire dalla modalità impostazioni)

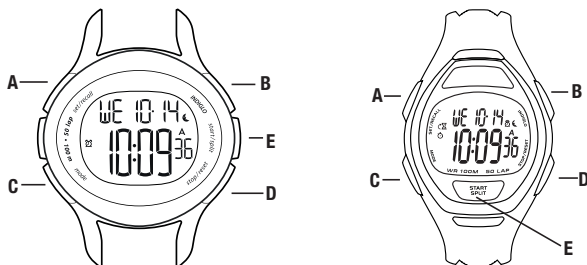
**B. Pulsante INDIGLO®**

**C. MODE (Modalità) o NEXT (Avanti)** (procedere al passaggio successivo)

**D. STOP/RESET o -** (Diminuire il valore. Tenere premuto per diminuire rapidamente.)

**E. START/SPLIT (Inizio/Tempo intermedio) o +** (Aumentare il valore. Tenere premuto per aumentare rapidamente.)

**NOTA:** Durante le procedure di impostazione, ogni pulsante ha una funzione speciale che viene visualizzata nel display dell'orologio.



**NOTA:** Il pulsante **START/SPLIT (Inizio/Tempo intermedio)** dell'orologio si trova sul quadrante o in posizione laterale.

## ORA/DATA/CICALINO ORARIO

- In modalità TIME (Ora), premere e tenere premuto **SET/RECALL (Impostazioni/Richiamo)**. Il fuso orario lampeggia.
- Premere **+ o -** per selezionare Time Zone 1 o 2 (Fuso orario 1 o 2).
- Premere **NEXT (Avanti)** per impostare l'ora. Le cifre lampeggiano.
- Premere **+ o -** per modificare l'ora. Passare in rassegna le 12 ore per cambiare l'indicazione AM/PM (antimeridiano/postmeridiano).
- Premere **NEXT (Avanti)** e **+ / -** per impostare i minuti.
- Premere **NEXT (Avanti)** e **+ / -** per impostare i secondi sullo zero.
- Continuare con lo stesso procedimento per impostare giorno della settimana, mese, data, formato dell'ora a 12 ore (AM/PM) o formato militare a 24 ore, formato della data MM.GG o GG.MM, attivazione o disattivazione del cicalino orario, attivazione o disattivazione del segnale acustico. Se si seleziona Beep on (Segnale acustico attivato), viene emesso un "bip" ogni volta che si preme un pulsante, ad eccezione di quello INDIGLO®.
- Premere **NEXT (Avanti)** per impostare il secondo fuso orario, seguendo la procedura indicata sopra.
- Premere **DONE (Finito)** per uscire.

## CONSIGLI:

- Premere e tenere premuto brevemente **START/SPLIT (Inizio/Tempo intermedio)** per dare un'occhiata veloce al secondo fuso orario.
- Premere e tenere premuto **START/SPLIT (Inizio/Tempo intermedio)** per 4 secondi per cambiare il fuso orario visualizzato.
- In altre modalità, premere e tenere premuto **MODE (Modalità)** per visualizzare l'ora, e rilasciare il pulsante per ritornare alla modalità attuale.

## CRONOGRAFO

L'orologio conta fino a 99 giri (un massimo di 100 ore) e li memorizza.

TEMPO PARZIALE 1	TEMPO PARZIALE 2	TEMPO PARZIALE 3	TEMPO PARZIALE 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
TEMPO MULTIPO 1		15:01 MIN	
TEMPO MULTIPO 2			22:09 MIN
TEMPO MULTIPO 3			
29:40 MIN			
TEMPO MULTIPO 4			

## COME USARE IL CRONOGRAFO

- Premere **MODE (Modalità)** finché non appare la parola CHRONO.
- Premere **START/SPLIT (Inizio/Tempo intermedio)** per avviare il cronografo. Il cronografo continua a scorrere anche se si esce dalla modalità.
- Premere **START/SPLIT (Inizio/Tempo intermedio)** per registrare un tempo intermedio. Il numero del giro si alterna alle ultime due cifre del display.
- Il display si blocca per 10 secondi. Premere **MODE (Modalità)** per sbloccare il display e visualizzare il cronografo che scorre.
- Premere **STOP/RESET** per fermare o interrompere momentaneamente il cronografo. Premere **START/SPLIT (Inizio/Tempo intermedio)** per riavviarlo.
- Al termine dell'allenamento, si hanno le seguenti due opzioni. Premere e tenere premuto **SET/RECALL (Impostazioni/Richiamo)** per memorizzare l'allenamento oppure premere e tenere premuto **STOP/RESET** per azzerare l'allenamento (entrambe le azioni consentono di resettare il cronografo su 00:00:00).

## CONSIGLI:

- Quando il cronografo sta scorrendo, il simbolo  $\odot$  appare nella visualizzazione dell'ora.
- Quando si memorizza un allenamento, il display indica la memoria libera disponibile (il numero di giri che possono essere memorizzati. Ciascun allenamento memorizzato equivale al numero di giri registrati più un giro extra per memorizzare il tempo di allenamento totale) oppure MEMORY FULL (memoria esaurita).
- Se non c'è memoria sufficiente per memorizzare l'intero allenamento, il tempo totale, la data ed i giri meno recenti saranno memorizzati fino ad occupare la capacità restante.

## COME RICHIAMARE GLI ALLENAMENTI

- Premere **SET/RECALL (Impostazioni/Richiamo)** per entrare in modalità di richiamo. La data dell'ultimo allenamento lampeggia.
- Premere **+ / -** per scegliere l'allenamento da esaminare. Gli allenamenti vengono memorizzati in base alla loro data. Nella stessa data possono essere memorizzati svariati allenamenti.
- Premere **NEXT (Avanti)** per inserire i dettagli dell'allenamento.
- Premere **+ / -** per esaminare i tempi di giro/intermedi di giri successivi, del giro MIGLIORE e del giro MEDIO.
- Per esaminare altri allenamenti, premere **NEXT (Avanti)** fino a quando la data non lampeggia e poi seguire i procedimenti 2-4.
- Premere **DONE (Finito)** per uscire.

## CONSIGLIO:

Per visualizzare i tempi di giro/intermedi dell'attuale allenamento, mentre il cronografo sta scorrendo, premere **SET/RECALL (Impostazioni/Richiamo)** e **+ / -** per passare in rassegna i tempi di giro/intermedi, il giro MIGLIORE e il giro MEDIO. Non viene mostrato il giro attuale. Mentre il cronografo sta scorrendo, non possono essere visualizzati altri allenamenti.

## COME CANCELLARE GLI ALLENAMENTI

- Con il cronografo fermo, premere e tenere premuto **STOP/RESET**. Appare la scritta HOLD TO CLEAR LAST WRKOUT (tenere premuto per cancellare l'ultimo allenamento).
- L'orologio emette un segnale acustico. L'ultimo allenamento memorizzato viene cancellato dalla memoria.
- Per cancellare tutti gli allenamenti, continuare a tenere premuto **STOP/RESET**. Appare la scritta HOLD TO CLEAR CHRONO MEM (tenere premuto per cancellare la memoria del cronografo). L'orologio emette un secondo segnale acustico per indicare che tutti gli allenamenti memorizzati sono stati cancellati. Viene visualizzata la scritta MEMORY 50 (Memoria 50).

## COME PERSONALIZZARE IL FORMATO DEL DISPLAY

Questa operazione determina ciò che viene visualizzato nella prima e nella seconda riga del display.

1. Premere e tenere premuto **SET/RECALL (Impostazioni/Richiamo)**.
2. Se non sono stati memorizzati allenamenti, il display visualizza **FORMAT/SET (Formato/Impostazioni)**.
3. Se ci sono allenamenti memorizzati, viene visualizzato l'ultimo allenamento.
4. Premere **NEXT (Avanti)** finché non appare il display del formato.
5. Premere **+ / -** per selezionare **LAP/SPL (tempo intermedio in cifre più grandi)**, **SPL/LAP (giro in cifre più grandi)** o **TOTAL RUN (tempo di esecuzione totale)**.
6. Premere **SET/RECALL (Impostazioni/Richiamo)** per uscire.

**NOTA:** il formato **TOTAL RUN** (tempo di esecuzione totale) permette di visualizzare il tempo trascorso totale e il tempo totale dell'attività (tempo totale dell'attività = tempo totale trascorso - tempo di interruzione durante l'allenamento).

Selezionare il formato di visualizzazione **TOTAL RUN** (Tempo di esecuzione totale) come indicato sopra.

1. Premere **START/SPLIT (Inizio/Tempo intermedio)** per avviare il cronografo.
2. Premere **STOP/RESET** ogni volta che si fa una pausa/interruzione durante l'allenamento. Il display principale mostra il tempo trascorso meno il tempo di interruzione (il tempo totale dell'attività). Il display inferiore continuerà a scorrere, mostrando il tempo trascorso totale dal momento dell'avvio del cronografo.
3. Premere **STOP/RESET** per interrompere il cronometraggio. Gli allenamenti possono essere cancellati o memorizzati.

### CONSIGLI:

- Quando si è completato un allenamento in questo formato, il tempo totale trascorso continua a scorrere fino a quando l'allenamento non viene memorizzato o cancellato.
- Quando si richiama il **TOTAL RUN** (tempo di esecuzione totale), viene visualizzato solo il tempo totale dell'attività.
- Il cronometro del tempo trascorso continua a scorrere finché non viene azzerato il cronografo. Se si registra un tempo intermedio, la visualizzazione passa a **SPL/LAP** (giro in cifre più grandi). Il tempo trascorso non viene memorizzato.

## TIMER

1. Premere **MODE (Modalità)** finché non appare la parola **TIMER**.
2. Premere **SET/RECALL (Impostazioni/Richiamo)**. Lampeggiano le cifre dell'ora.
3. Premere **+ / -** per modificare l'ora.
4. Premere **NEXT (Avanti)** e **+ / -** per impostare i minuti.
5. Premere **NEXT (Avanti)** e **+ / -** per impostare i secondi.
6. Premere **NEXT (Avanti)** e **+ / -** per selezionare **STOP AT END** (interrompere alla fine) o **REPEAT AT END** (ripetere alla fine).
7. Premere **DONE (Finito)** per confermare e uscire.
8. Premere **START/SPLIT (Inizio/Tempo intermedio)** per avviare il timer. Il timer continua a scorrere se si esce dalla modalità.
9. Suona una musicchetta quando il timer raggiunge lo zero o prima di iniziare di nuovo il conto alla rovescia.
10. Premere **STOP/RESET** per interrompere il timer. Premerlo di nuovo per riprendere.

### CONSIGLI:

- Il simbolo **⌘** appare nel display dell'ora mentre il Timer sta scorrendo.
- Per il funzionamento ripetuto del Timer, il numero delle ripetizioni appare in alto a destra nel quadrante, sia durante la funzione del timer per conto alla rovescia che in quello a intervalli.
- Il numero massimo delle ripetizioni è 99.

## INTERVALLO

Si possono impostare due timer che contano alla rovescia in sequenza.

1. Premere **MODE (Modalità)** finché non appare la parola **INTMR**.
2. Premere **SET/RECALL (Impostazioni/Richiamo)**. Il simbolo **INT 1** lampeggia.
3. Premere **NEXT (Avanti)** quindi seguire i procedimenti 3-6 nella sezione dedicata al timer.
4. Quando il display torna a visualizzare il simbolo **INT 1**, premere **+ / -** per passare alla visualizzazione del simbolo **INT 2** (Intervallo 2).

5. Premere **NEXT (Avanti)** quindi seguire i procedimenti 3-6 nella sezione dedicata al timer.
6. Premere **DONE (Finito)** per confermare e uscire.
7. Premere **START/SPLIT (Inizio/Tempo intermedio)** per avviare il timer. Le altre operazioni sono le stesse usate per il **TIMER**.

### CONSIGLI:

- Quando il primo conto alla rovescia è terminato, il timer passa al successivo intervallo diverso da zero che è stato impostato. Fra un intervallo e l'altro, l'illuminazione del quadrante a **INDIGLO®** lampeggia e si attiva un segnale acustico.
- Se si impostano entrambi i timer nel timer a intervalli in modo che si ripetano, il timer conta alla rovescia entrambi gli intervalli e poi ripete l'intera sequenza.

## SVEGLIA

1. Premere **MODE (Modalità)** finché non appare la scritta **ALM 1** (Sveglia 1).
2. Premere **SET/RECALL (Impostazioni/Richiamo)** per impostare la sveglia.
3. Lampeggiano le cifre dell'ora. Premere **+ / -** per modificare l'ora.
4. Premere **NEXT (Avanti)** e **+ / -** per impostare i minuti, **AM** o **PM** (se il display principale dell'ora è stato impostato sul formato a 12 ore), **DAILY** (Giornaliera), **WKDAYS** (Giorni feriali), **WKENDS** (Week-end), o giorno della settimana (Sveglia settimanale).
5. Premere **DONE (Finito)** per confermare e uscire.
6. Premere **START/SPLIT (Inizio/Tempo intermedio)** o **STOP/RESET** per attivare (ON) o disattivare (OFF) la sveglia.
7. Per impostare le sveglie restanti, premere **MODE (Modalità)** per **ALM 2** (Sveglia 2) o **ALM 3** (Sveglia 3) e impostare come illustrato sopra.

### CONSIGLI:

- Quando la sveglia è abilitata, nella visualizzazione dell'ora appare il simbolo **☾**.
- Quando la sveglia suona, l'illuminazione del quadrante a **INDIGLO®** e l'icona della sveglia lampeggiano, e si attiva un segnale acustico. Premere un pulsante qualsiasi per silenziarla.
- Se non viene premuto alcun pulsante, il segnale acustico si interrompe dopo 20 secondi e la sveglia di riserva si attiva dopo 5 minuti.

**NOTA:** Il simbolo della sveglia **☾** viene visualizzato nel display solo quando l'ora della sveglia impostata è a meno di 12 ore.

## ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO®/ FUNZIONE NIGHT-MODE®

1. Premere il pulsante **INDIGLO®** per attivare la luce notturna. La tecnologia elettroluminescente illumina l'intero quadrante dell'orologio durante la notte e in condizioni di scarsa luminosità.
2. Tenere premuto il pulsante per 3 secondi per mantenere il quadrante illuminato.
3. Premere e tenere premuto il pulsante **INDIGLO®** per 4 secondi, per attivare la funzione **NIGHT-MODE®**. Il simbolo **☾** apparirà.
4. Nella funzione **NIGHT-MODE®** premere qualsiasi pulsante per illuminare il quadrante dell'orologio per 3 secondi.
5. Per disattivare la funzione **NIGHT-MODE®** premere 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, indicherà il numero dei metri di resistenza o il contrassegno ( **⊞** )

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

\*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](http://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.

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**

**Uhrzeit/Datum** (12-/24-Stundenformat • MMTT/TTMM-Format • zwei Zeitzonen • Stundensignal)

**Countdown-Zähler** (bis zu 24 Stunden • Stopp oder Wiederholung am Ende • zwei Intervalle)

**Drei Weckrufe** (Täglich/wochentags/Wochenende/wöchentlich • 5-minütige Schlummerfunktion)

**Chronograph** (Rundenspeicherung • Workout nach Datum abrufbar • Durchschnitts-/Bestzeitanzeige • spontaner Rundenabruf • Zähler für verstrichene Zeit)

**INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung** mit NIGHT-MODE®-Funktion.

**GRUNDFUNKTIONEN**

**A. SET/RECALL (Einstellen/Abrufen) oder DONE** (Beenden) (Um die Daten wieder aufrufen zu können, Änderungen speichern und das Einstellen beenden)

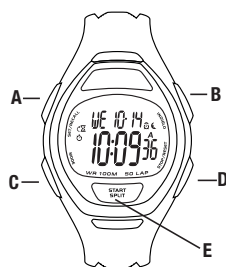
**B. INDIGLO®-Knopf**

**C. MODE (MODUS) oder NEXT (WEITER)** (Mit dem nächsten Schritt weitermachen)

**D. STOP/RESET (Anhalten/Zurücksetzen) oder -** (Wert verringern. Für den Schnelldurchlauf gedrückt halten).

**E. START/SPLIT (START/ZWISCHENZEIT) oder +** (Wert erhöhen. Für den Schnelldurchlauf gedrückt halten).

**HINWEIS:** Beim Einstellen hat jeder Knopf eine spezielle Funktion wie auf der Uhrenanzeige ersichtlich.



**HINWEIS:** Der **START/SPLIT**-Knopf kann sich auf dem Zifferblatt oder seitlich auf Ihrer Uhr befinden.

**UHRZEIT/DATUM/STUNDENSIGNAL**

1. Im TIME-Modus (Zeit) **SET/RECALL** gedrückt halten. Die Zeitzone blinkt.
2. Drücken Sie **+** oder **-**, um die Zeitzone 1 oder 2 auszuwählen.
3. Drücken Sie zur Einstellung der Uhrzeit **NEXT**. Die Ziffern blinken.
4. Drücken Sie **+** oder **-**, um die Stunde zu ändern. Scrollen Sie durch 12 Stunden, um zu AM/PM zu wechseln.
5. Drücken Sie **NEXT** und **+** / **-**, um die Minuten einzustellen.
6. Drücken Sie **NEXT** und **+** / **-**, um die Sekunden auf Null zu stellen.
7. Nach dem gleichen Prinzip Wochentag, Monat, Datum, 12-Stunden-(AM/PM) oder 24-Stundenformat, MM.TT- oder TT.MM-Format einstellen bzw. Stundensignal und Signalton an- oder abschalten. Wenn der Signalton eingestellt ist, ertönt dieser bei jedem Knopfdruck, jedoch nicht beim Drücken des INDIGLO®-Knopfs.
8. Drücken Sie **NEXT**, um die zweite Zeitzone einzustellen. Gehen Sie dabei wie oben vor.
9. Drücken Sie **DONE**, um den Vorgang zu beenden.

**TIPPS:**

- Halten Sie kurz **START/SPLIT** gedrückt, um die zweite Zeitzone zu sehen.
- Halten Sie **START/SPLIT** 4 Sekunden lang gedrückt, um die angezeigte Zeitzone zu ändern.
- In anderen Modi halten Sie **MODE** gedrückt, um die Uhrzeit zu sehen. Das Loslassen des Knopfs bringt Sie in den aktuellen Modus zurück.

**CHRONO**

Die Uhr zählt bis zu 99 Runden (max. 100 Stunden) und speichert die Runden.

RUNDE 1	RUNDE 2	RUNDE 3	RUNDE 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
ZWISCHENZEIT 1			
	15:01 MIN		
ZWISCHENZEIT 2			
		22:09 MIN	
ZWISCHENZEIT 3			
			29:40 MIN
ZWISCHENZEIT 4			

**CHRONOGRAPHENFUNKTION:**

1. Drücken Sie **MODE**, bis CHRONO erscheint.
2. Um die Stoppuhr zu starten, die Taste **START/SPLIT** drücken. Die Stoppuhr läuft weiter, wenn der Modus verlassen wird.
3. Drücken Sie **START/SPLIT**, um eine Zwischenzeit zu erfassen. Mit den letzten zwei Stellen werden alternativ Rundenanzahl oder der momentane Modus angezeigt.
4. Die Anzeige steht 10 Sekunden lang still. Drücken Sie **MODE**, um die Anzeige freizugeben und sofort die laufende Stoppuhr zu sehen.
5. Drücken Sie **STOP/RESET**, um die Stoppfunktion zu beenden oder anzuhalten. Drücken Sie **START/SPLIT**, um die Messung fortzusetzen.
6. Nach beendetem Training gibt es zwei Möglichkeiten: Halten Sie **SET/RECALL** gedrückt, wird Ihr Training gespeichert. Oder Sie halten **STOP/RESET** gedrückt, um Ihr Training zu löschen (beides stellt die Stoppuhr auf 00:00:00 zurück).

**TIPPS:**

- Bei laufender Stoppuhr erscheint 0 auf der Uhrzeitanzeige.
- Falls Sie ein Training speichern, zeigt die Anzeige die verfügbaren freien Speicherplätze an (Anzahl der Runden, die noch gespeichert werden kann. Jedes gespeicherte Workout besteht aus Rundenanzahl plus eine Extrarunde für die gesamte Workout-Zeit) oder MEMORY FULL (Speicher voll).
- Falls nicht mehr genug Speicherplatz für ein gesamtes Training vorhanden ist, wird die Gesamtzeit, das Datum und die ältesten Runden bis zur Restkapazität gespeichert.

**WORKOUTS ABRUFEN:**

1. Drücken Sie **SET/RECALL**, um zum Abrufmodus zu gelangen. Das Datum des letzten Workouts blinkt.
2. Drücken Sie **+** / **-**, um das betreffende Workout auszuwählen. Workouts werden nach Datum gespeichert. Es können mehrere Workouts unter demselben Datum gespeichert werden.
3. Drücken Sie **NEXT**, um die Workoutdetails einzugeben.
4. Drücken Sie **+** / **-**, um die Runden-/Zwischenzeiten von aufeinander folgenden Runden, der BESTEN Runde, der durchschnittlichen Runde zu überprüfen.
5. Wenn Sie andere Workouts überprüfen möchten, drücken Sie **NEXT**, bis das Datum blinkt. Folgen Sie dann den Schritten 2-4.
6. Drücken Sie **DONE**, um den Vorgang zu beenden.

**TIPP:**

Wenn Sie bei laufender Stoppuhr Runden- bzw. Zwischenzeiten des aktuellen Workouts ansehen möchten, drücken Sie **SET/RECALL** und **+** / **-**, um durch die Runden-/Zwischenzeiten, BESTE Runde, durchschnittliche Runde zu scrollen. Die derzeitige Runde wird nicht gezeigt. Bei laufender Stoppuhr können keine anderen Workouts angesehen werden.

**WORKOUTS LÖSCHEN:**

1. Halten Sie die Stoppuhr an und halten Sie **STOP/RESET** gedrückt. HOLD TO CLEAR LAST WRKOUT erscheint.
2. Es ertönt ein Signalton. Zuletzt gespeichertes Workout ist gelöscht.
3. Wenn Sie alle Workouts löschen möchten, halten Sie weiterhin **STOP/RESET** gedrückt. HOLD TO CLEAR CHRONO MEM erscheint. Ein weiterer Signalton zeigt an, dass alle gespeicherten Workouts gelöscht wurden. MEMORY 50 erscheint.

**INDIVIDUELLES ANZEIGEFORMAT:**

Dieses bestimmt, was in der ersten und zweiten Zeile der Anzeige erscheint.

1. Halten Sie **SET/RECALL** gedrückt.
2. Falls keine gespeicherten Workouts vorhanden sind, steht auf der Anzeige FORMAT/SET.
3. Falls gespeicherte Workouts vorhanden sind, wird das letzte Workout angezeigt.
4. Drücken Sie **NEXT**, bis die Format-Anzeige erscheint.
5. Drücken Sie **+** / **-**, um LAP/SPL (Zwischenzeit in großen Ziffern), SPL/LAP (Rundenzeit in großen Ziffern) oder TOTAL RUN (Gesamtzeit) auszuwählen.
6. Drücken Sie **SET/RECALL** zum Beenden.

**HINWEIS:** Das Format TOTAL RUN zeigt sowohl die abgelaufene Gesamtzeit als auch die gesamte Workout-Zeit an (gesamte Workout-Zeit = abgelaufene Zeit - Ruhepausen).

TOTAL RUN Anzeigenformat wie oben wählen.

- Um die Stoppuhr zu starten, die Taste **START/SPLIT** drücken.
- Drücken Sie **STOP/RESET** immer bei Unterbrechung oder Beendigung eines Workouts. Die Hauptanzeige zeigt die abgelaufene Zeit minus Pausenzeit an (gesamte Workout-Zeit). Die untere Anzeige läuft weiter und zeigt die abgelaufene Zeit seit Beginn der Zeitmessung an.
- Drücken Sie **STOP/RESET**, um die Zeitmessung zu beenden. Das Workout kann gelöscht oder gespeichert werden.

#### TIPPS:

- Wenn Sie ein Workout in diesem Format durchgeführt haben, läuft die gesamte abgelaufene Zeit solange weiter, bis das Workout gespeichert oder gelöscht wurde.
- Beim Abrufen von TOTAL RUN wird nur die gesamte Workout-Zeit angezeigt.
- Der Zähler für die abgelaufene Zeit läuft solange weiter, bis die Stoppuhr zurückgesetzt wird. Wird eine Zwischenzeit gemessen, ändert sich die Anzeige auf SPL/LAP. Die abgelaufene Zeit wird nicht gespeichert.

#### TIMER

- Drücken Sie **MODE**, bis TIMER erscheint.
- Drücken Sie **SET/RECALL**. Die Stundenanzeige blinkt.
- Drücken Sie **+ / -**, um die Stunde zu ändern.
- Drücken Sie **NEXT** und **+ / -**, um die Minuten einzustellen.
- Drücken Sie **NEXT** und **+ / -**, um die Sekunden einzustellen.
- Drücken Sie **NEXT** und **+ / -**, um STOP AT END (bei Ende stoppen) oder REPEAT AT END (bei Ende wiederholen) auszuwählen.
- Drücken Sie zur Bestätigung und zum Beenden **DONE**.
- Starten Sie den Zähler durch Drücken von **START/SPLIT**. Der Zähler läuft weiter, wenn der Modus verlassen wird.
- Eine Signalmelodie ertönt, wenn der Zähler Null erreicht oder bevor ein neuer Countdown beginnt.
- Drücken Sie **STOP/RESET**, um den Zähler anzuhalten. Zum Zurücksetzen nochmals DRÜCKEN.

#### TIPPS:

- Bei laufender Stoppuhr erscheint  $\Sigma$  in der Uhrzeitanzeige.
- Bei sich wiederholendem Stoppuhrbetrieb erscheint sowohl in der Countdown- als auch in der Intervallfunktion die Anzahl der Wiederholungen rechts oben auf der Anzeige.
- Die maximale Anzahl von Wiederholungen ist 99.

#### INTERVALL

Es können zwei Timer eingestellt werden, die der Reihe nach zurückzählen.

- Drücken Sie **MODE**, bis INTTMR erscheint.
- Drücken Sie **SET/RECALL**. INT 1 blinkt.
- Drücken Sie **NEXT** und folgen Sie dann den Schritten 3-6 im Abschnitt Timer.
- Bei Auswahl von Rückkehr zu INT 1 drücken Sie **+ / -**, um zum INT 2 (Intervall 2) zu wechseln.
- Drücken Sie **NEXT** und folgen Sie dann den Schritten 3-6 im Abschnitt Timer.
- Drücken Sie zur Bestätigung und zum Beenden **DONE**.
- Starten Sie den Timer durch Drücken von **START/SPLIT**. Andere Funktionen sind mit TIMER identisch.

#### TIPPS:

- Nach dem ersten Countdown geht der Zähler zum nächsten eingestellten Intervall ungleich Null über. Die INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung blinkt und es ertönt zwischen jedem Intervall ein Signalton.
- Wenn beide Zähler im Intervallmodus auf Wiederholung eingestellt sind, durchläuft der Zähler den Countdown in beiden Intervallen und wiederholt dann die gesamte Sequenz.

#### WECKRUF

- Drücken Sie **MODE**, bis ALM 1 angezeigt wird.
- Drücken Sie **SET/RECALL**, um den Weckruf einzustellen.
- Die Stundenanzeige blinkt. Drücken Sie **+ / -**, um die Stunde zu ändern.
- Drücken Sie **NEXT** und **+ / -**, um die Minuten, AM oder PM (bei Hauptanzeige im 12-Stunden-Format), DAILY (täglich), WKDAYS (wochentags), WKENDS (Wochenende) oder Wochentag (wöchentlicher Weckruf) einzustellen.
- Drücken Sie zur Bestätigung und zum Beenden **DONE**.

- Drücken Sie **START/SPLIT** oder **STOP/RESET**, um den Weckruf ON (an) oder OFF (aus) zu stellen.
- Zur Einstellung der übrigen Weckrufe drücken Sie **MODE** für ALM 2 oder ALM 3 und stellen Sie diese wie oben ein.

#### TIPPS:

- Wenn die Weckfunktion aktiviert ist, erscheint  $\square$  auf der Anzeige im Uhrzeitmodus.
- Wenn der Weckruf ertönt, beginnen die INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung und das Weckersymbol zu blinken, und es ertönt ein Signalton. Das Betätigen eines beliebigen Knopfs beendet den Signalton.
- Falls kein Knopf gedrückt wird, hört der Weckruf nach 20 Sekunden auf; die Schlummerfunktion wird nach 5 Minuten aktiviert.

**HINWEIS:** Das Weckersymbol  $\square$  erscheint erst dann auf der Anzeige, wenn die eingestellte Zeit des Weckrufs innerhalb von 12 Stunden liegt.

#### INDIGLO®-ZIFFERBLATTBELEUCHTUNG/NIGHT-MODE®-FUNKTION

- Drücken Sie zur Aktivierung der Zifferblattbeleuchtung den **INDIGLO®**-Knopf. Die Elektroleuchttechnik beleuchtet das gesamte Zifferblatt bei Nacht und schlechten Lichtverhältnissen.
- Halten Sie den Knopf zur anhaltenden Beleuchtung des Zifferblatts bis zu 3 Sekunden gedrückt.
- Den **INDIGLO®**-Knopf 4 Sekunden lang gedrückt halten, um die **NIGHT-MODE®**-Funktion zu aktivieren. Es erscheint  $\text{☾}$ .
- In der **NIGHT-MODE®**-Funktion können Sie einen beliebigen Knopf drücken, um die Zifferblattbeleuchtung für 3 Sekunden zu aktivieren.
- Zur Deaktivierung der **NIGHT-MODE®**-Funktion halten Sie den **INDIGLO®**-Knopf 4 Sekunden lang gedrückt. Die Funktion wird automatisch nach 8 Stunden deaktiviert.

#### WASSER- UND STOSSFESTIGKEIT

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

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

\*Pound-Force pro Quadratzoll absolut

#### HINWEIS: ZUR AUFRECHTERHALTUNG DER WASSERDICHTIGKEIT BITTE KEINE KNÖPFE UNTER WASSER DRÜCKEN.

- Die Uhr ist nur wasserdicht, solange Uhrglas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
- Die Uhr ist keine Taucheruhr und sollte nicht als solche verwendet werden.
- Die Uhr nach Kontakt mit Salzwasser mit Leitungswasser abspülen.
- 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](http://www.timex.de/de_DE/productWarranty.html)

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

Das IRONMAN®- und das „M-DOT“-Logo sind eingetragene Warenzeichen 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/datum** (12/24-uurs indeling • MMDD/DDMM indeling • twee tijdzones • uursignaal)

**Afteltimers** (maximaal 24 uur • aan einde stoppen of herhalen • twee intervallen)

**Drie alarmen** (dagelijks/weekdag/weekend/wekelijks • tweede alarm na 5 minuten)

**Chronograaf** (opslag van rondes • terugroepen van training op datum • weergave van gemiddelde/beste tijd • terugroepen van rondes tijdens training • teller van verstreken tijd)

**INDIGLO® nachtverlichting** met de functie NIGHT-MODE®.

## WERKING

**A. SET/RECALL** (instellen/terugroepen) of **DONE** (voltooid) (om veranderingen op te slaan en instellingsmodus af te sluiten)

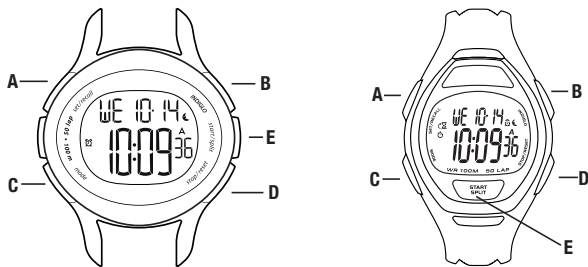
**B. INDIGLO® knop**

**C. MODE** of **NEXT** (verdergaan met volgende stap)

**D. STOP/ RESET** of - (waarde verlagen. Ingedrukt houden om snel te verlagen.)

**E. START/SPLIT** (start/tussentijd) of + (waarde verhogen. Ingedrukt houden om snel te verhogen.)

**OPMERKING:** Bij het instellen heeft elke knop een speciale functie zoals aangegeven op het display van het horloge.



**OPMERKING:** De knop **START/SPLIT** op uw horloge vindt u op de wijzerplaat of aan de zijkant.

## TIJD/DATUM/UURSIGNAAL

1. Houd in de modus TIME (tijd) **SET/RECALL** ingedrukt. De tijdzone knippert.
2. Druk op + of - om tijdzone 1 of 2 te selecteren.
3. Druk op **NEXT** om het uur in te stellen. De cijfers knipperen.
4. Druk op + of - om het uur te veranderen. Loop door 12 uur heen om AM/PM te veranderen.
5. Druk op **NEXT** en + / - om de minuten in te stellen.
6. Druk op **NEXT** en + / - om de seconden op nul in te stellen.
7. Ga verder met dit patroon om de dag van de week, maand, datum, 12-uurs (AM/PM) of 24-uurs militaire tijdsindeling, MM.DD of DD.MM datumindeling in te stellen en het uursignaal en de pieptoon aan of uit te zetten. Als u 'Beep on' (pieptoon aan) selecteert, hoort u de pieptoon elke keer dat u op een knop behalve de knop INDIGLO® drukt.
8. Druk op **NEXT** om de tweede tijdzone in te stellen aan de hand van de bovenstaande procedure.
9. Druk op **DONE** om af te sluiten.

### TIPS:

- Houd **START/SPLIT** even ingedrukt om de tweede tijdzone te zien.
- Houd **START/SPLIT** 4 seconden ingedrukt om de weergegeven tweede tijdzone te veranderen.
- Houd in andere modi **MODE** ingedrukt om de tijd te bekijken en laat deze knop los om naar de huidige modus terug te keren.

## CHRONOGRAAF

Het horloge telt maximaal 99 rondes (max. 100 uur) en slaat de rondes op.

RONDE 1	RONDE 2	RONDE 3	RONDE 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
TUSSENTIJD 1			
	15:01 MIN		
TUSSENTIJD 2			
		22:09 MIN	
TUSSENTIJD 3			
			29:40 MIN
TUSSENTIJD 4			

### CHRONOGRAAF LATEN LOPEN:

1. Druk op **MODE** totdat CHRONO verschijnt.
2. Druk op **START/SPLIT** om de chronograaf te starten. De chronograaf blijft lopen als u de modus afsluit.
3. Druk op **START/SPLIT** om een tussentijd op te nemen. Het rondenummer wisselt af met de laatste twee cijfers van het display.
4. Het display stopt 10 seconden. Druk op **MODE** om het display vrij te geven en de lopende chronograaf te zien.
5. Druk op **STOP/RESET** om de chronograaf te stoppen of te pauzeren. Druk op **START/SPLIT** om te hervatten.
6. Wanneer de training is voltooid, heeft u twee opties: Houd **SET/RECALL** ingedrukt om de training op te slaan of houd **STOP/RESET** ingedrukt om de training te wissen (beide stellen de chronograaf terug op 00:00:00).

### TIPS:

- Wanneer de chronograaf loopt, verschijnt  $\odot$  op de tijdweergave.
- Wanneer u een training opslaat, geeft het display het beschikbare geheugen aan (aantal rondes die nog opgeslagen kunnen worden. Elke opgeslagen training is gelijk aan het aantal opgenomen rondes plus één extra ronde om de totale trainingstijd op te slaan) of MEMORY FULL (geheugen vol).
- Als er niet genoeg geheugen is om de hele training op te slaan, worden de totale tijd, de datum en de oudste rondes opgeslagen tot het geheugen vol is.

### TRAININGEN TERUGROEPEN:

1. Druk op **SET/RECALL** om naar de terugroepmodus te gaan. De datum van de laatste training knippert.
2. Druk op + / - om de training te kiezen die u wilt bekijken. Trainingen worden op datum opgeslagen. Meerdere trainingen kunnen op dezelfde datum worden opgeslagen.
3. Druk op **NEXT** om naar de details van de training te gaan.
4. Druk op + / - om de ronde-/tussentijden van opeenvolgende rondes, BEST (beste) ronde en AVG (gemiddelde) ronde te bekijken.
5. Om andere trainingen te bekijken drukt u op **NEXT** totdat de datum knippert, waarna u stap 2-4 volgt.
6. Druk op **DONE** om af te sluiten.

### TIP:

Om ronde-/tussentijden van de huidige training te bekijken, drukt u, terwijl de chronograaf loopt, op **SET/RECALL** en + / - om de ronde-/tussentijden, BEST ronde en AVG ronde te doorlopen. De huidige ronde wordt niet weergegeven. U kunt geen andere trainingen bekijken terwijl de chronograaf loopt.

### TRAININGEN WISSEN:

1. Houd, terwijl de chronograaf stilstaat, **STOP/RESET** ingedrukt. HOLD TO CLEAR LAST WRKOUT (ingedrukt houden om laatste training te wissen) verschijnt.
2. Het horloge geeft een pieptoon. De laatst opgeslagen training wordt uit het geheugen gewist.
3. Houd **STOP/RESET** ingedrukt om alle trainingen te wissen. HOLD TO CLEAR CHRONO MEM (ingedrukt houden om geheugen van chronograaf te wissen) verschijnt. Het horloge geeft een tweede pieptoon om aan te geven dat alle opgeslagen trainingen worden gewist. MEMORY 50 (geheugen 50) verschijnt.

### DISPLAY-INDELING AANPASSEN:

Dit bepaalt wat er op de eerste en tweede regel van het display wordt afgebeeld.

1. Houd **SET/RECALL** ingedrukt.
2. Als er geen trainingen zijn opgeslagen, staat FORMAT/SET (indeling/instellen) op het display.
3. Als er wel trainingen zijn opgeslagen, wordt de laatste training weergegeven.





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

时间/日期（12/24小时显示模式 • 按 MM.DD（月份.日期）或 DD.MM（日期.月份）显示模式 • 两个时区 • 小时闹铃）

倒计时功能（可达24小时 • 计时结束时停止或重复 • 两段间隔计时）

3个闹铃（可按每日/工作日/周末/星期设置 • 5分钟记忆备份）

秒表计时功能（分段时间存储 • 按日期调看锻炼数据 • 平均/最佳时间显示 • 工作中调看时间 • 计时器）

带 NIGHT-MODE® 功能的 INDIGLO® 夜光灯。

## 基本操作

A. SET/RECALL（设置/调看）或 DONE（完成）（保存任何更改并退出设置模式）。

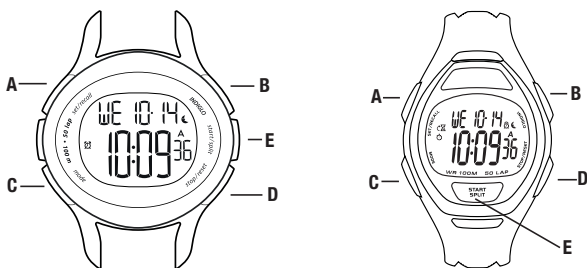
B. INDIGLO® 按钮

C. MODE（模式）或 NEXT（下一步）（进入下一步）

D. STOP/RESET（停止/重置）或 -（降低数值。按住此键可迅速减小数值。）

E. START/SPLIT（开始/分段计时）或 +（增加数值。按住此键可迅速增加数值。）

注：设置手表时，每个按钮都有表盘上所显示的特别功能。



注：您手表上的 START/SPLIT（开始/分段计时）按钮可能位于表盘上或表身侧面。

## 时间/日期/每小时报时

- 在 TIME（时间）模式下，按住 SET/RECALL（设置/调看）。时区开始闪烁。
- 按 + 或 - 选择时区1或2。
- 按 NEXT（下一步）设定小时。数字开始闪烁。
- 按 + 或 - 更改小时。滚动12个小时数以切换 AM/PM。
- 按 NEXT（下一步）和 +/- 设定分钟。
- 按 NEXT（下一步）和 +/- 将秒钟归零。
- 照此继续设置星期、月份、日期、12小时（AM/PM）或24小时制模式、MM.DD（月份.日期）或 DD.MM（日期.月份）日期模式、打开/关闭小时闹铃、打开/关闭蜂鸣音。如果您选择打开蜂鸣音，则您每次按按钮时都会发出鸣音，INDIGLO® 按钮除外。
- 按照以上步骤，按 NEXT（下一步）设置第二时区。
- 按 DONE（完成）退出设置。

### 提示：

- 短暂按住 START/SPLIT（开始/分段计时），查看第二个时区。
- 按住 START/SPLIT（开始/分段计时）4秒钟，调整显示的时区。
- 在其他模式下，按住 MODE（模式）查看时间，松开后返回当前模式。

## 秒表计时

手表可以记录高达99段时间（最长100小时）并能够储存这些分段时间。

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4	
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN	
7:11 MIN				
SPLIT 1				
	15:01 MIN			
	SPLIT 2			
		22:09 MIN		
		SPLIT 3		
			29:39 MIN	
			SPLIT 4	

## 运行秒表计时：

- 按 MODE（模式），直到出现“CHRONO”。
- 按 START/SPLIT（开始/分段计时）开始秒表计时。即便退出此模式，计时仍会继续。
- 按 START/SPLIT（开始/分段计时）开始分项计时，分段号码会交替出现，显示最后两位数字。
- 显示区将持续显示10秒钟。这时可按 MODE（模式）恢复显示，又可看到运行中的秒表计时。
- 按 STOP/RESET（停止/重置）停止或暂停秒表计时。按 START/SPLIT（开始/分段计时）恢复秒表计时。
- 锻炼结束时，您有两个选择：按住 SET/RECALL（设置/调看）储存锻炼数据或者按住 STOP/RESET（停止/重置）清除锻炼数据（两种选择都会将秒表计时重置为 00:00:00）。

### 提示：

- 秒表计时功能在运行时，⊖ 会出现在时间显示区中。
- 在储存锻炼数据时，显示区会显示可用的空闲内存（即还可储存的分段时间段数）。储存的每次锻炼数据等于记录的时间段数加上储存全部锻炼时间的一个额外时间段或者 MEMORY FULL（内存已满）。
- 如果没有足够的内存来储存全部的锻炼数据，总时间、日期和最早的分段时间将储存在剩余的内存容量中。

## 调看锻炼数据：

- 按 SET/RECALL（设置/调看）进入调看模式。上一次锻炼日期开始闪烁。
- 按 +/- 选择要查看的锻炼数据。锻炼数据是按日期储存的。同一日期可能会储存多次锻炼的数据。
- 按 NEXT（下一步）进入锻炼的详细信息。
- 按 +/- 查看连续的分段、BEST（最佳）分段、AVG（平均）分段的 LAP/SPLIT（分段/分项）时间。
- 要查看其他锻炼数据，按 NEXT（下一步）直到日期开始闪烁，然后按照步骤2-4操作。
- 按 DONE（完成）退出设置。

### 提示：

要查看当前锻炼的分段/分项时间，在秒表计时运行时，按下 SET/RECALL（设置/调看）按钮和 +/- 在分段/分项计时时间、最佳分段、平均分段时间之间切换。当前分段计时时间将不会显示。当秒表计时运行时，不能查看其他锻炼数据。

## 清除锻炼数据：

- 在停止秒表计时的情况下，按住 STOP/RESET（停止/重置）。这时会出现 HOLD TO CLEAR LAST WORKOUT（按住清除上一次锻炼数据）的字样。
- 手表将发出鸣音。上次储存的锻炼数据就会从内存中清除。
- 要清除所有锻炼数据，继续按住 STOP/RESET（停止/重置）。这时会出现 HOLD TO CLEAR CHRONO MEM（按住清除秒表计时存储内容）的字样。手表会再次发出鸣音，表示所有储存的锻炼数据已被清除。手表将显示 MEMORY 50。

## 定制显示格式：

该操作将确定显示区的第一行和第二行显示的内容。

- 按住 SET/RECALL（设置/调看）。
- 如果没有储存任何锻炼数据，显示区将显示 FORMAT/SET（格式/设置）。
- 如果储存了锻炼数据，则会显示上一次锻炼数据。
- 按 NEXT（下一步）直到显示格式出现。
- 按 +/- 选择 LAP/SPL（分项时间以大数字显示）、SPL/LAP（分段时间以大数字显示）或 TOTAL RUN（总运行时间）。
- 按 SET/RECALL（设置/调看）退出。

注：通过 TOTAL RUN（总运行时间）显示格式，您可查看总计时间和总活动时间（总活动时间=总计时间-锻炼过程中暂停的时间）。

如上选择 TOTAL RUN（总运行时间）显示格式。

- 按 START/SPLIT（开始/分段计时）开始秒表计时。
- 在锻炼中每次暂停/停止时都按 STOP/RESET（停止/重置）。基本显示区将显示计时时间减去暂停时间（总活动时间）。底端显示区将继续运行，显示从秒表计时开始启动后的全部计时时间。
- 按 STOP/RESET（停止/重置）停止计时时间。你可以清除或储存锻炼数据。


### 提示：

- 当你在这种格式下完成一个锻炼时，全部计时时间将会继续运行直到停止或清除锻炼数据。
- 在调看 TOTAL RUN（总运行时间）时，将只会显示总活动时间。
- 在重置秒表计时器前计时表将会继续运行。如果你截取分项时间，显示区将会转换到 SPL/LAP（分项/分段计时）。计时时间没有储存在内存中。

## 计时器

- 按 **MODE** (模式)，直到出现 **TIMER** (计时器)。
- 按 **SET/RECALL** (设置/调看)。小时数字开始闪烁。
- 按 **+/-** 改变小时。
- 按 **NEXT** (下一步) 和 **+/-** 设定分钟。
- 按 **NEXT** (下一步) 和 **+/-** 设置秒钟。
- 按 **NEXT** (下一步) 和 **+/-** 选择 **STOP AT END** (结束时停止) 或者 **REPEAT AT END** (结束时重复)。
- 按 **DONE** (完成) 确认并退出。
- 按 **START/SPLIT** (开始/分段计时) 启动计时器。即使退出 **TIMER** (计时器) 模式，计时器仍会继续工作。
- 计时器归零时或者在开始再次倒计时之前，会响起一段闹音旋律。
- 按 **STOP/RESET** (停止/重置) 停止计时器。再次按该按钮重新设置。

### 提示：

- 计时器运行时，时间显示区将显示  图标。
- 对于重复计时操作，在倒计时和间隔计时时，重复次数都会出现在显示屏的右上角。
- 最高重复次数为99。

## 间隔计时

您可以设置两个按顺序倒计时的计时器。

- 按 **MODE** (模式)，直到出现 **INTMR** (间隔计时)。
- 按 **SET/RECALL** (设置/调看)。INT 1 (间隔计时1) 字样开始闪烁。
- 按 **NEXT** (下一步)，然后按照计时器章节的步骤3至6进行操作。
- 当返回 INT 1 (间隔计时1) 时，按 **+/-** 转换到 INT 2 (间隔计时2)。
- 按 **NEXT** (下一步)，然后按照计时器章节的步骤3至6进行操作。
- 按 **DONE** (完成) 确认并退出。
- 按 **START/SPLIT** (开始/分段计时) 启动计时器。其他操作与计时器模式的操作相同。


### 提示：

- 第一次倒计时结束时，计时器会进入设置的下一个非零间隔计时。在每次间隔计时之间 **INDIGLO**® 夜间照明灯都会闪烁且手表发出鸣音。
- 如果您在间隔计时器上设置了两个重复计时功能，计时器将对两段时间间隔都进行倒计时，然后会重复整个程序。

## 闹铃

- 按 **MODE** (模式) 直到出现 **ALM 1** (闹铃1)。
- 按 **SET/RECALL** (设置/调看) 设置闹铃。
- 小时数字开始闪烁。按 **+/-** 改变小时。
- 按 **NEXT** (下一步) 和 **+/-** 设置分钟、AM 或 PM (如果基本时间显示区采用12小时格式)、**DAILY** (每日)、**WKDAYS** (工作日)、**WKENDS** (周末) 或一星期的某一天 (每周闹铃)。
- 按 **DONE** (完成) 确认并退出。
- 按 **START/SPLIT** (开始/分段计时) 或 **STOP/RESET** (停止/重置) 启动/解除闹铃功能。
- 要设置其他的闹铃，按 **MODE** (模式)，直至出现 **ALM2** (闹铃2) 或 **ALM3** (闹铃3)，并按上述步骤设置。


### 提示：

- 闹铃功能打开时， 会出现在时间显示区中。
- 当闹铃激活时，**INDIGLO**® 夜间照明灯和闹铃标志会闪烁，闹铃响起。按任何按钮均可停止闹铃声。
- 如果未按任何按钮，闹铃会在20秒后停止鸣响，重复闹铃将在5分钟后启动。

注：只有闹铃设置时间在12小时以内时闹铃标志  才会出现在显示区。

## INDIGLO® NIGHT-LIGHT/NIGHT-MODE®

### (夜光灯/夜间模式) 功能

- 按 **INDIGLO**® 按钮启动夜间照明。电致发光技术可在夜间和低光度环境下照亮整个表盘。
- 继续按3秒钟可保持照明状态。
- 按住 **INDIGLO**® 按钮4秒钟以激活 **NIGHT-MODE**® 功能。 将出现。
- 在 **NIGHT-MODE**® 功能中，按任何按钮都可照亮表盘3秒钟。
- 要停用 **NIGHT-MODE**® 功能，按住 **INDIGLO**® 按钮持续4秒钟。该功能将在8小时后自动解除。

## 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值

警告：为保持防水性能，请勿在水中按任何按钮。

- 只有在镜面、按钮和表壳完好无损的情况下，本表才能保持防水性能。
- 本表非潜水用手表，不宜在潜水时使用。
- 接触盐水后，用清水冲洗。
- 表盘上或表壳背面会注册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](http://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。

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

時刻/日付 (12/24 時間フォーマット • MMDD/DDMM フォーマット • 2 つのタイムゾーン • 時間チャイム)

カウントダウンタイマー (24 時間まで • 終了時に停止または繰り返し • 2 つのインターバル)

3 つのアラーム (毎日/平日/週末/毎週 • 5 分後のバックアップアラーム)

クロノグラフ (ラップタイムの保存 • 日付によるワークアウトのリコール • 平均タイム/ベストタイムの表示 • オン・ザ・フライ方式のラップリコール • 経過時間のカウンター)

NIGHT-MODE® 機能付き INDIGLO® ナイトライト

## 基本操作

A. SET/RECALL または DONE (データを保存して設定モードを終了)

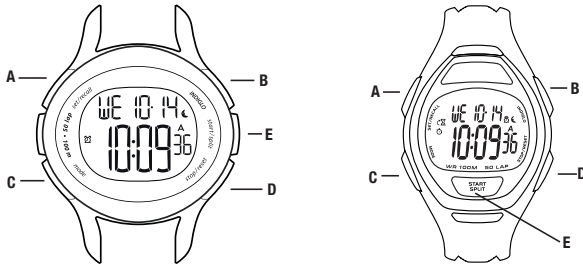
B. INDIGLO® ボタン

C. MODE または NEXT (次のステップへ進む)

D. STOP/RESET または - (設定値を下げる。押し続けると早く下がる。)

E. START/SPLIT または + (設定値を上げる。押し続けると速く上がる。)

注: 設定中、各ボタンは時計の文字盤に表示される機能に対応します。



注: 腕時計のモデルによって START/SPLIT ボタンは文字盤や本体の横に位置しています。

## 時刻/日付/時間チャイム

- TIME モードで、SET/RECALL を押し続けます。タイムゾーンが点滅します。
- + または - を押して、タイムゾーン 1 または 2 を選びます。
- NEXT を押して時刻を設定します。時刻の数字が点滅します。
- + または - を押して時刻を変更します。時間を進めて AM/PM を設定します。
- NEXT と + / - を押して分を設定します。
- NEXT と + / - を押して、秒をゼロに設定します。
- 同様に曜日、月、日付、12 時間式 (AM/PM) または 24 時間式のタイムフォーマット、MM.DD または DD.MM の日付フォーマット、時間チャイムのオン/オフ、ビープ音のオン/オフを設定します。ビープ音をオンにすると、INDIGLO® ボタン以外のいずれかのボタンを押すたびにビープ音が鳴ります。
- 上記の手順に従って NEXT を押し、セカンドタイムゾーンを選びます。
- DONE を押して終了します。

### ヒント:

- START/SPLIT を少しの間押し続けると、セカンドタイムゾーンを見ることが出来ます。
- START/SPLIT を 4 秒間押し続けると、表示中のタイムゾーンが変わります。
- その他のモードでは、MODE を押すと時刻が表示され、リリースすると現在のモードに戻ります。

## クロノ

腕時計は 99 ラップ (最長 100 時間) までをカウントし、ラップタイムを保存します。

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

## クロノの使用:

- CHRONOが表示されるまで **MODE** を押します。
- START/SPLIT** を押してクロノをスタートします。クロノはモードを終了しても作動し続けます。
- START/SPLIT** を押してスプリットタイムを計ります。ラップナンバーは表示の最後の 2 桁の数字と交互に表示されます。
- 表示が 10 秒間動かなくなります。MODE を押して表示を解除し、作動中のクロノを見ます。
- STOP/RESET** を押してクロノを停止、または中止します。START/SPLIT を押して再開します。
- 計測が終わったら: **SET/RECALL** を押し続けてワークアウトを保存するか、**STOP/RESET** を押し続けてワークアウトを消去します (どちらの場合でもクロノは 00:00:00 にリセットされます)。

### ヒント:

- クロノの作動中、時刻の表示に 0 が表れます。
- ワークアウトを保存するときは、表示が保存可能なメモリー (保存する残りのラップ数。保存したそれぞれのワークアウトは、トータルワークアウトタイムを保存するための計測したラップ数にエキストララップ 1 つをプラスしたもの) か、「MEMORY FULL」を示します。
- 全体のワークアウトを保存するためのメモリーが足りない場合は、ラップは日付順に削除されます。

## ワークアウトのリコール:

- SET/RECALL を押して、リコールモードに入ります。最後のワークアウトの日付が点滅します。
- + / - を押して、見たいワークアウトを選びます。ワークアウトは日付順に保存されています。同じ日に複数のワークアウトを保存することもできます。
- NEXT を押して、ワークアウトのデータを見ます。
- + / - を押して、連続するラップのラップタイム / スプリットタイム、BEST (ベストラップタイム)、そして AVG (平均ラップタイム) を見ます。
- その他のワークアウトを見るには、日付が点滅するまで NEXT を押し、ステップ 2~4 に従います。
- DONE を押して終了します。

### ヒント:

現在のワークアウトのラップタイム / スプリットタイムを見るには、クロノが作動中に SET/RECALL と + / - を押して、ラップタイム / スプリットタイム、BEST ラップ、AVG ラップをスクロールします。現在のラップタイムは表示されません。クロノが作動中は他のワークアウトを見ることはできません。

## ワークアウトの消去:

- クロノを停止し、STOP/RESET を押し続けます。HOLD TO CLEAR LAST WRKOUT が表れます。
- ビープ音が鳴ります。最後に保存したワークアウトがメモリーから消去されます。
- すべてのワークアウトを消去するには、STOP/RESET を押し続けます。HOLD TO CLEAR CHRONO MEM が表れます。腕時計が再びビープ音を鳴らし、保存したすべてのワークアウトが消去したことを知らせます。MEMORY 50 が表示されます。

## 表示フォーマットの選択:

表示の一行目と二行目に何を表示するかを設定します。

- SET/RECALL を押し続けます。
- ワークアウトが一つも保存されていない場合は、FORMAT/SET が表示されます。
- ワークアウトが保存されている場合は、最後のワークアウトが示されます。
- フォーマットの表示が表れるまで NEXT を押します。
- + / - を押して LAP/SPL (スプリットタイムを大数字で表示)、SPL/LAP (ラップを大数字で表示)、または TOTAL RUN を選びます。
- SET/RECALL を押して終了します。

注: TOTAL RUN フォーマットは累計時間とトータルアクティビティタイム (累計経過時間からワークアウト中に一時停止した時間を引いたもの) を見ることが出来ます。

上記と同じように TOTAL RUN の表示フォーマットを選びます。

- START/SPLIT を押してクロノをスタートします。
- ワークアウトを中止 / 停止する度に STOP/RESET を押します。経過時間から一時停止時間を引いた時間 (トータルアクティビティタイム) が表示されます。下方の表示は作動を続け、クロノがスタートした時点からの累計経過時間を示します。
- STOP/RESET を押して計測を停止します。ワークアウトを消去、または保存できます。

### ヒント:


- このフォーマットでワークアウトを完了した場合、累計経過時間はワークアウトを保存または消去するまで計測されます。

- TOTAL RUN をリコールすると、トータルアクティビティタイムのみが表示されます。
- 経過時間のカウンターはクロノをリセットするまで作動を続けます。スプリットタイムを計ると、表示は SPL/LAP に変わります。経過時間はメモリーに保存されません。

### タイマー

1. TIMER が表示されるまで **MODE** ボタンを押します。
2. **SET/RECALL** を押します。時間の数字が点滅します。
3. **+ / -** を押して時刻を変えます。
4. **NEXT** と **+ / -** を押して分を設定します。
5. **NEXT** と **+ / -** を押して秒を設定します。
6. **NEXT** と **+ / -** を押して STOP AT END (終わったら終了)か REPEAT AT END (終わったら繰り返す) を選びます。
7. **DONE** を押して確認し、終了します。
8. **START/SPLIT** を押してタイマーをスタートします。タイマーはモードを終了しても作動し続けます。
9. タイマーがゼロに達するか、もう一度カウントダウンをスタートする前に、アラームのメロディが鳴ります。
10. **STOP/RESET** を押してタイマーを停止します。もう一度押すとリセットされます。

#### ヒント:

- タイマーが作動中は、時刻表示に  が表れます。
- タイマーを繰り返し使うと、周回数がカウントダウンとインターバルタイマーの画面右上に表示されます。
- 繰り返し数は最大 99 回です。

### インターバル

連続的にカウントダウンする 2 つのタイマーを設定することができます。

1. INTTMR が表れるまで **MODE** を押します。
2. **SET/RECALL** を押します。INT 1 が点滅します。
3. **NEXT** を押し、タイマーの項目のステップ 3~6 に従います。
4. INT 1 に戻ったら、**+ / -** を押して INT 2 (インターバル 2) に変えます。
5. **NEXT** を押し、タイマーの項目のステップ 3~6 に従います。
6. **DONE** を押して確認し、終了します。
7. **START/SPLIT** を押してタイマーをスタートします。その他の操作は TIMER と同じです。


#### ヒント:


- 最初のカウントダウンが完了したら、タイマーは設定されているゼロ以外のインターバルに切り替えます。それぞれのインターバルの間に INDIGLO® ナイトライトが点滅し、ピープ音が鳴ります。
- 両方のインターバルタイマーを繰り返すように設定すると、タイマーは両方のインターバルをカウントダウンし、その後タイマー全体を繰り返します。

### アラーム


1. ALM 1 が表れるまで **MODE** を押します。
2. **SET/RECALL** を押してアラームを設定します。
3. 時間の数字が点滅します。**+ / -** を押して時刻を変えます。
4. **NEXT** と **+ / -** を押して分、AM または PM (主表示が 12 時間フォーマットの場合)、DAILY (毎日)、WKDAYS (平日)、WKENDS (週末)、または曜日 (毎週用のアラーム) を設定します。
5. **DONE** を押して確認し、終了します。
6. **START/SPLIT** または **STOP/RESET** を押してアラームを ON または OFF にします。
7. 残りのアラームを設定するには、**MODE** を押して ALM 2 または ALM 3 を選択し、上記と同様に設定します。

#### ヒント:

- アラームがオンの場合は、時刻表示に  が表れます。
- アラームが鳴ると INDIGLO® ナイトライトとアラームのアイコンが点滅し、アラート音がします。音はどれかのボタンを押すと止まります。
- ボタンを押さないと 20 秒後に止まり、バックアップアラームが 5 分後に作動します。

注: アラームのアイコン  は、設定したアラームの時間が 12 時間以内の場合のみ表示されます。

### INDIGLO® ナイトライト/NIGHT-MODE® 機能

1. **INDIGLO®** ボタンを押してナイトライトを作動させます。エレクトロルミネッセントテクノロジーが、夜間や暗い場所で腕時計の文字盤全体を明るくします。
2. ボタンを押し続けると、3 秒まで明るさを保ちます。
3. **INDIGLO®** ボタンを 4 秒間押し続けると **NIGHT-MODE®** 機能が作動し、 が表れます。
4. **NIGHT-MODE®** 機能でいずれかのボタンを押すと、腕時計の文字盤が 3 秒間明るくなります。
5. **NIGHT-MODE®** 機能を解除するには、**INDIGLO®** ボタンを 4 秒間押します。この機能は 8 時間後に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. この時計はレンズ、プッシュボタン、ケースが無傷の場合のみで耐水性があります。
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のみご依頼ください。

### TIMEX 国際保証書

[www.timexwatch.jp/fs/timex/c/guide#returns](http://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。

IRONMAN® および [M-DOT] ロゴマークは 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

**Время/дата** (отображение времени в 12- и 24-часовом формате • отображение даты в формате месяц-день (MMDD) или день-месяц (DDMM) • 2 часовых пояса • почасовой звуковой сигнал)

**Таймеры обратного отсчета** (обратный отсчет до 24 часов • остановка или повтор по окончании отсчета • два интервала)

**Три будильника** (ежедневный/ в будние дни/ в выходные дни/ еженедельный • повтор сигнала через 5 минут)

**Хронограф** (запоминание временных отрезков • вызов тренировки из памяти по дате • индикация среднего/лучшего показателя времени • оперативный вызов временного отрезка из памяти • счетчик истекшего времени)

**Ночная подсветка INDIGLO®** с функцией ночного режима NIGHT-MODE®.

## ОСНОВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

**A. SET/RECALL** или **DONE** (Сохранить изменения и выйти из режима установки)

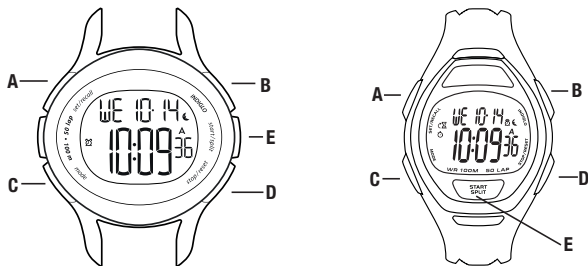
**B. Кнопка INDIGLO®**

**C. MODE** или **NEXT** (Перейти к следующему параметру/действию)

**D. STOP/RESET** или **-** (Уменьшить значение. Удерживайте для ускоренного уменьшения)

**E. START/SPLIT** или **+** (Увеличить значение. Удерживайте для ускоренного увеличения)

**ПРИМЕЧАНИЕ:** При настройке, каждая кнопка имеет особую функцию, отображаемую на дисплее часов.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Кнопка **START/SPLIT** на ваших часах может быть расположена спереди или сбоку.

## ВРЕМЯ/ДАТА/ПОЧАСОВОЙ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ

1. В режиме ВРЕМЯ нажмите и удерживайте кнопку **SET/RECALL**. Замигает индикатор часового пояса.
2. Нажимайте на **+** или **-** для выбора часового пояса 1 или 2.
3. Нажмите на кнопку **NEXT** для настройки часов. Замигают цифры.
4. Нажимайте на **+** или **-** для изменения часов. Для смены времени дня (AM/PM) пройдите 12- часовой цикл.
5. Нажмите на кнопку **NEXT** и **+** / **-** для установки минут.
6. Нажмите на кнопку **NEXT** и **+** / **-** для обнуления секунд.
7. Проведите аналогичные действия для настройки дня недели, месяца, числа месяца, 12- (AM/PM) или 24-часового формата отображения времени, отображения даты в формате «месяц, день» (MM,DD) или «день-месяц» (DD-MM), включения/ отключения почасового звукового сигнала, включения/ отключения тонального сигнала кнопкой. Если включен тональный сигнал кнопкой, при каждом нажатии кнопки (за исключением кнопки INDIGLO®) послышится звуковой сигнал.
8. Нажмите на кнопку **NEXT** для установки времени во втором часовом поясе, следуя вышеуказанным действиям.
9. Для выхода из режима нажмите на кнопку **DONE**.

## ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

- Нажмите и удерживайте кнопку **START/SPLIT** для того, чтобы «заглянуть» во второй часовой пояс.
- Нажмите и удерживайте кнопку **START/SPLIT** в течение 4-х секунд для переключения на другой часовой пояс.
- В других моделях, нажмите и удерживайте кнопку **MODE** для просмотра времени, отпустите кнопку для возвращения в текущий режим.

## ХРОНОГРАФ

Часы отсчитывают до 99 временных отрезков (макс. 100 часов) и запоминают временные отрезки.

ВРЕМЯ ОТРЕЗКА 1	ВРЕМЯ ОТРЕЗКА 2	ВРЕМЯ ОТРЕЗКА 3	ВРЕМЯ ОТРЕЗКА 4
7:11 МИН	7:50 МИН	7:08 МИН	7:30 МИН
7:11 МИН			
ПРОМЕЖУТОЧНОЕ 1			
	15:01 МИН		
	ПРОМЕЖУТОЧНОЕ 2		
		22:09 МИН	
		ПРОМЕЖУТОЧНОЕ 3	
			29:40 МИН

## ЗАПУСК ХРОНОГРАФА:

1. Нажимайте на кнопку **MODE** до тех пор, пока не появится CHRONO.
2. Нажмите на кнопку **START/SPLIT** для запуска хронографа. Хронограф продолжает работу даже после выхода из режима.
3. Нажмите на кнопку **START/SPLIT** для замера промежуточного времени. Номер временного отрезка чередуется с последними 2-мя цифрами на дисплее.
4. Дисплей замрет на 10 секунд. Нажмите на кнопку **MODE** для разблокирования дисплея и просмотра работающего хронографа.
5. Нажмите на кнопку **STOP/RESET** для остановки или приостановки хронографа. Нажмите на кнопку **START/SPLIT** для возобновления работы.
6. По окончании тренировки выберите из двух вариантов: нажать и удерживать кнопку **SET/RECALL** для сохранения данных или нажать и удерживать кнопку **STOP/RESET** для сброса данных (оба варианта приведут к сбросу хронографа в положение 00:00:00).

## ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

- При работающем хронографе, в режиме отображения времени на дисплее появится значок  $\emptyset$ .
- При сохранении данных о тренировке, на дисплее отобразится объем свободной памяти (кол-во временных отрезков, которые можно сохранить). Объем в памяти каждого сохраненных данных о тренировке равен кол-ву замеров временных отрезков плюс дополнительный отрезок с записью суммарного времени тренировки или отображается сообщение MEMORY FULL (ПАМЯТЬ ЗАПОЛНЕНА).
- В случае недостаточного для сохранения всех данных о тренировке объема памяти, суммарное время, дата и предыдущие замеры будут сохранены с учетом оставшегося объема памяти.

## ВЫЗОВ ДАННЫХ О ТРЕНИРОВКЕ ИЗ ПАМЯТИ:

1. Нажмите на кнопку **SET/RECALL** для входа в режим вызова из памяти. Замигает дата последней тренировки.
2. Нажимайте на **+** / **-** для выбора той или иной тренировки. Данные о тренировках сохраняются по датам. На один и тот же день может быть записано несколько тренировок.
3. Нажмите на кнопку **NEXT** для просмотра данных о тренировке.
4. Нажимайте на **+** / **-** для просмотра временных отрезков/ промежуточного времени последующих замеров, лучшего показателя (BEST), среднего показателя (AVG).
5. Для просмотра данных о других тренировках, нажимайте на кнопку **NEXT** до тех пор, пока не замигает дата, затем следуйте пунктам 2-4.
6. Для выхода из режима нажмите на кнопку **DONE**.

## ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Для просмотра временных отрезков/ промежуточного времени текущей тренировки, при работающем хронографе, нажмите на кнопку **SET/RECALL** и на **+** / **-** для прокрутки временных отрезков/ промежуточного времени, лучших показателей (BEST), средних показателей (AVG). Текущий временной отрезок отображаться не будет. При работающем хронографе данные о других тренировках не могут быть просмотрены.

## УДАЛЕНИЕ ДАННЫХ О ТРЕНИРОВКАХ:

1. После остановки хронографа нажмите и удерживайте кнопку **STOP/RESET**. Появится сообщение HOLD TO CLEAR LAST WRKOUT (УДЕРЖИВАТЬ ДЛЯ УДАЛЕНИЯ ПОСЛЕДНЕЙ ТРЕНИРОВКИ).
2. Часы издадут звуковой сигнал. Последняя сохраненная в памяти тренировка будет удалена.
3. Для удаления всех тренировок продолжайте удерживать кнопку **STOP/RESET**. Появится сообщение HOLD TO CLEAR CHRONO MEM (УДЕРЖИВАТЬ ДЛЯ ОЧИСТКИ ПАМЯТИ ХРОНОГРАФА). Послышится повторный звуковой сигнал в подтверждение того, что все сохраненные в памяти тренировки были удалены. На дисплее отобразится MEMORY 50.

**ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННАЯ НАСТРОЙКА ФОРМАТА ДИСПЛЕЯ:**

Эта операция определяет, что будет отображаться на первой и второй строчках дисплея.

1. Нажмите и удерживайте кнопку **SET/RECALL**.
2. Если данных о тренировках сохранено в памяти не было, на дисплее отобразится **FORMAT/SET** (ФОРМАТ/УСТАНОВКА).
3. Если данные о тренировках были сохранены, отобразится последняя тренировка.
4. Нажимайте на кнопку **NEXT** до тех пор, пока не появится формат дисплея.
5. Нажимайте на **+ / -** для выбора между **LAP/SPL** (промежуточным временем большими цифрами), **SPL/LAP** (временным отрезком большими цифрами) или **TOTAL RUN** (суммарным показателем).
6. Нажмите на кнопку **SET/RECALL** для выхода из режима.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Формат **TOTAL RUN** позволяет просмотреть суммарное истекшее время и общую продолжительность тренировки (общая продолжительность тренировки= суммарное истекшее время - перерывы во время тренировки).

Выберите формат дисплея **TOTAL RUN**, следуя описанному выше.

1. Нажмите на кнопку **START/SPLIT** для запуска хронографа.
2. Нажимайте на кнопку **STOP/RESET** каждый раз при перерыве/остановке тренировки. На главном дисплее отобразится истекшее время за вычетом перерывов во времени (общая продолжительность тренировки). Второстепенный дисплей будет продолжать работать, отображая суммарное истекшее время с момента запуска хронографа.
3. Нажмите на кнопку **STOP/RESET** для прекращения отсчета времени. Можно удалить или занести данные о тренировке в память.


**ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:**

- После завершения тренировки в данном формате, отсчет суммарного истекшего времени будет продолжаться до тех пор, пока данные не будут сохранены или удалены.
- При вызове из памяти режима **TOTAL RUN**, будет отображаться только общая продолжительность тренировки.
- Счетчик истекшего времени будет продолжать работать до тех пор, пока хронограф не будет сброшен. Если вы сделаете замер промежуточного времени, формат дисплея сменится на **SPL/LAP**. Истекшее время в памяти не сохраняется.

**ТАЙМЕР**

1. Нажимайте на кнопку **MODE** до тех пор, пока не появится **TIMER**.
2. Нажмите на кнопку **SET/RECALL**. Замигают часы.
3. Нажимайте на **+ / -** для изменения часов.
4. Нажмите на кнопку **NEXT** и **+ / -** для установки минут.
5. Нажмите на кнопку **NEXT** и **+ / -** для установки секунд.
6. Нажмите на кнопку **NEXT** и **+ / -** для выбора между режимами **STOP AT END** (остановка по окончании обратного отсчета) или **REPEAT AT END** (повтор по окончании обратного отсчета).
7. Нажмите на кнопку **DONE** для подтверждения и выхода из режима.
8. Нажмите на кнопку **START/SPLIT** для запуска таймера. Таймер продолжит работать даже при выходе из режима.
9. По достижении таймером нулевой позиции или перед началом нового обратного отсчета зазвучит мелодия будильника.
10. Нажмите на кнопку **STOP/RESET** для остановки таймера. Нажмите еще раз для сброса.

**ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:**

- При работающем таймере в режиме отображения времени появится значок .
- При повторном запуске таймера номер повтора появится в верхнем правом углу экрана, как в режиме таймера обратного отсчета, так и в режиме интервального отсчета.
- Максимальное количество повторов составляет 99.

**ИНТЕРВАЛЫ**

Есть возможность установить два таймера, которые будут вести обратный отсчет последовательно.

1. Нажимайте на кнопку **MODE** до тех пор, пока не появится **INTTMR**.
2. Нажмите на кнопку **SET/RECALL**. Замигает **INT 1**.
3. Нажмите на кнопку **NEXT**, затем следуйте пунктам 3-6 в разделе Таймер.
4. По возвращении к **INT 1**, нажмите на **+ / -** для перехода к **INT 2** (Интервал 2).

5. Нажмите на кнопку **NEXT**, затем следуйте пунктам 3-6 в разделе Таймер.
6. Нажмите на кнопку **DONE** для подтверждения и выхода из режима.
7. Нажмите на кнопку **START/SPLIT** для запуска таймера. Прочие операции аналогичны операциям в режиме **TIMER**.


**ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:**


- По завершении первого обратного отсчета, таймер переходит к следующему установленному ненулевому интервалу. При переходе от одного интервала к другому мигает ночная подсветка **INDIGLO®** и звучит сигнал.
- При установке обоих таймеров в режиме интервального таймера на повтор, таймер произведет обратный отсчет обоих интервалов, а затем повторит всю последовательность.

**БУДИЛЬНИК**

1. Нажимайте на кнопку **MODE** до тех пор, пока не появится **ALM 1**.
2. Нажмите на кнопку **SET/RECALL** для установки будильника.
3. Замигают часы. Нажимайте на **+ / -** для изменения часов.
4. Нажимайте на кнопку **NEXT** и **+ / -** для установки минут, **AM** (до пол.) или **PM** (после пол.) (если главное отображение времени установлено в 12-часовом формате), **DAILY** (ежедневно), **WKDAYS** (по будним дням), **WKENDS** (по выходным дням) или дня недели (еженедельный будильник).
5. Нажмите на кнопку **DONE** для подтверждения и выхода из режима.
6. Нажмите на кнопку **START/SPLIT** или **STOP/RESET** для включения или отключения будильника.
7. Для установки дополнительных будильников нажмите на кнопку **MODE** для отображения **ALM 2** или **ALM 3** и установите в соответствии с вышеописанным.

**ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:**


- При включенном будильнике, в режиме отображения времени появляется значок .
- При срабатывании будильника мигают ночная подсветка **INDIGLO®** и значок будильника, а также раздается звуковой сигнал. Звуковой сигнал отключается нажатием любой кнопки.
- В противном случае, звуковой сигнал прекратится через 20 секунд и через 5 минут сработает снова.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Значок будильника  отображается на дисплее только тогда, когда время, через которое должен сработать будильник, составляет менее 12 часов.

**НОЧНАЯ ПОДСВЕТКА INDIGLO®/ФУНКЦИЯ НОЧНОГО РЕЖИМА NIGHT-MODE®**

1. Нажмите на кнопку **INDIGLO®** для включения ночной подсветки. Электролюминесцентная технология освещает весь циферблат часов в ночное время и в условиях слабой освещенности.
2. Удерживайте кнопку в течение 3-х секунд для более длительного освещения.
3. Нажмите и удерживайте кнопку **INDIGLO®** в течение 4-х секунд для активации функции **NIGHT-MODE®** (ночной режим). Появится значок .
4. Находясь в режиме **NIGHT-MODE®**, нажмите на любую кнопку для освещения циферблата часов на 3 секунды.
5. Для отключения режима **NIGHT-MODE®**, нажмите и удерживайте кнопку **INDIGLO®** в течение 4 секунд. Режим отключится 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 МОО 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](http://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.

IRONMAN® и логотип "M-DOT" являются зарегистрированными торговыми марками корпорации World Triathlon.

Официальный продукт компании IRONMAN TRIATHLON.

Используется с разрешения.