

VIELEN DANK FÜR IHREN KAUF EINER TIMEX UHR.

FUNKTIONEN

Uhrzeit/Datum (12-/24-Stunden-Format • MMTT/TTMM-Format

• Zwei Zeitzonen • Stundenpiepton)

Countdown-Timer (bis zu 24 Stunden • Nach Ablauf stoppen oder wiederholen • zwei Intervalle)

Drei Wecker (Tag/Wochentag/Wochenende/wöchentlich • 5-Minuten-Reservewecker)

Stoppuhr (50-Runden-Speicher • Workoutabruf nach Datum

• Durchschnitts-/Bestzeit-Anzeige • Rundenrückruf während des Workouts

• Zähler für abgelaufene Zeit)

INDIGLO® Nachlicht mit NIGHT-MODE® Funktion.

GRUNDFUNKTIONEN

SET/ ODER DONE

RECALL (Um Änderungen zu speichern und die Einstellung zu verlassen)

INDIGLO

STOP/ ODER – (Wert RESET vermindern Halten, um rasch zu vermindern.)

MODE ODER NEXT

(Übergang zum nächsten Schritt)

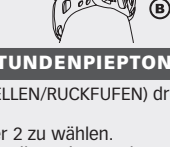
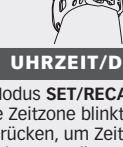
START/LAP ODER + (Wert erhöhen. Halten, um rasch zu erhöhen.)



Bei der Einstellung erfüllt jeder Knopf verschiedene Funktionen wie oben angegeben. Diese Funktionen werden auf der Anzeige angegeben.

HINWEIS: Der **START/LAP** (START/RUNDE)-Knopf mag sich auf Ihrer Uhr in der „12“ oder „6“ Position befinden.

Wenn er sich in der 12-Uhr-Position befindet, kann das Armband auf zwei verschiedene Arten getragen werden. Armband unterfalten (Abb. A) oder unter die Schlaufe schieben (Abb. B).



UHRZEIT/DATUM/STUNDENPIEPTON

1. Im TIME-Modus **SET/RECALL** (EINSTELLEN/RUCKFUFEN) drücken und halten. Die Zeitzone blinkt.
2. + oder – drücken, um Zeitzone 1 oder 2 zu wählen.
3. **NEXT** drücken, um die Stunde einzustellen. Die Stundenstellen blinken.
4. + oder – drücken, um die Stunde zu ändern. 12 Stunden durchlaufen, um AM/PM einzustellen.
5. **NEXT** und + / – drücken, um die Minuten einzustellen.
6. **NEXT** und + / – drücken, um die Sekunden auf Null zu stellen.
7. Nach dem gleichen Muster Wochentag, Monat, Datum, 12- (AM/PM) oder 24-Stundenformat, MM.TT oder TT.MM Datumsformat einstellen, Stundenpiepton ein-/ausschalten, Piepton ein-/ausschalten. Wird der Piepton eingeschaltet, ertönt bei jedem Drücken eines Knopfs, außer INDIGLO, ein Piepton.
8. **NEXT** drücken, um nach dem gleichen Muster die zweite Zeitzone einzustellen.
9. Zum Verlassen **DONE** (fertig) drücken.

HINWEISE:

- **START/LAP** kurz drücken und halten, um die zweite Zeitzone einzusehen.
- **START/LAP** 4 Sekunden drücken und halten, um die angezeigte Zeitzone zu wechseln.
- In anderen Modi **MODE** drücken und halten, um die Zeit einzusehen und wieder loslassen, um zum aktuellen Modus zurückzukehren.

STOPPUHR


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

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

STOPPUHR LAUFENLASSEN:

1. **MODE** drücken, bis CHRONO erscheint.
2. **START/LAP** drücken, um die Stoppuhr zu starten. Die Stoppuhr läuft auch dann weiter, wenn der Modus verlassen wird.
3. **START/LAP** drücken, um eine Zwischenzeit festzuhalten. Abwechselnd mit den letzten zwei Stellen der Anzeige wird die Rundennummer angezeigt.
4. Anzeige friert für 10 Sekunden. **MODE** drücken, um die Anzeige freizugeben und die laufende Stoppuhr einzusehen.
5. **STOP/RESET** drücken, um die Stoppuhr zu stoppen oder zu pausieren. **START/LAP** drücken, um die Stoppuhr fortzusetzen.
6. Am Ende des Workouts stehen zwei Möglichkeiten zur Wahl:
SET/RECALL drücken und halten, um den Workout zu speichern, oder **STOP/RESET**, um den Workout zu löschen (beide Möglichkeiten stellen die Stoppuhr auf 00:00:00).

HINWEISE:

- Wenn die Stoppuhr läuft, erscheint  in der Zeitanzeige.
- Beim Speichern eines Workouts erscheint auf der Anzeige die noch verfügbare Speicherkapazität (noch speicherbare Anzahl an Runden. Jeder gespeicherte Workout entspricht der Anzahl der erfassten Runden plus eine weitere Runde zum Speichern der gesamten Workout-Zeit) oder MEMORY FULL (Speicher voll).
- Ist nicht mehr genug Speicherkapazität vorhanden, um die gesamte Workout-Zeit zu speichern, werden in der Restkapazität Gesamtzeit, Datum und älteste Runden gespeichert.

WORKOUTS RÜCKRUFEN:

1. **SET/RECALL** drücken, um in den Rückruf-Modus zu gelangen. Das Datum des letzten Workouts blinkt.
2. + / – drücken, um den einzusehenden Workout zu wählen. Die Workouts sind nach Datum gespeichert. Es können mehrere Workouts für das gleiche Datum gespeichert werden.
3. **NEXT** drücken, um Workout-Details einzugeben.
4. + / – drücken, um die Runden-/Zwischenzeiten von Runden in Folge, BEST (besten) Runden und AVG (durchschnittlichen) Runden einzusehen.
5. Um andere Workouts einzusehen **NEXT** drücken, bis das Datum blinkt, und dann die Schritte 2-4 befolgen.
6. Zum Verlassen **DONE** drücken.

HINWEIS:

- Um die Runden-/Zwischenzeiten des aktuellen Workouts einzusehen während die Stoppuhr läuft, **SET/RECALL** und + / – drücken, um die Runden-/Zwischenzeiten, beste Runden (BEST), durchschnittliche Runden (AVG) zu durchlaufen. Die aktuelle Runde wird nicht gezeigt. Während die Stoppuhr läuft können keine weiteren Workouts eingesehen werden.

WORKOUTS LÖSCHEN:

1. Bei gestoppter Stoppuhr **STOP/RESET** drücken und halten. Es erscheint HOLD TO CLEAR LAST WRKOUT (halten, um letzten Workout zu löschen).
2. Die Uhr piept. Der zuletzt gespeicherte Workout wird gelöscht.
3. Um alle Workouts zu löschen **STOP/RESET** weiter gedrückt halten. Es erscheint HOLD TO CLEAR CHRONO MEM (halten, um Stoppuhr-Speicher zu löschen). Die Uhr piept ein zweites Mal, um anzuzeigen, dass alle gespeicherten Workouts gelöscht wurden. MEMORY 50 wird angezeigt.

EINSTELLEN DES ANZEIGEFORMATS:

Damit wird bestimmt, was in den ersten beiden Zeilen der Anzeige erscheint.

1. **SET/RECALL** drücken und halten.
2. Wenn keine Workouts gespeichert sind, erscheint FORMAT/SET.
3. Wenn Workouts gespeichert sind, wird der letzte Workout angezeigt.
4. **NEXT** drücken, bis die Formatanzeige erscheint.
5. + / – drücken, um LAP/SPL zu wählen (Zwischenzeit in großen Ziffern), SPL/LAP (Runde in großen Ziffern) oder TOTAL RUN (Gesamtlauf).
6. Zum Verlassen **SET/RECALL** drücken.

HINWEIS: Das TOTAL RUN-Format ermöglicht den Einblick in die insgesamt abgelaufene Zeit und die gesamte Aktivitätszeit (gesamte Aktivitätszeit=gesamte abgelaufene Zeit – während des Workouts pausierte Zeit).

Das TOTAL RUN-Anzeigeformat wie oben angegeben wählen.

1. **START/LAP** drücken, um die Stoppuhr zu starten.
2. Zu jeder Pause/Stop während des Workouts **STOP/RESET** drücken. In der Hauptanzeige erscheint die abgelaufene Zeit minus der pausierten Zeit (gesamte Aktivitätszeit). Die gesamt abgelaufene Zeit seit Start der Stoppuhr läuft in der unteren Anzeige weiter.
3. **STOP/RESET**, um das Timing zu stoppen. Der Workout kann gelöscht oder gespeichert werden.


HINWEISE:

- Wenn ein Workout in diesem Format abgeschlossen wurde, läuft die gesamt abgelaufene Zeit weiter, bis der Workout gelöscht oder gespeichert wird.
- Bei Rückruf des TOTAL RUN wird nur die gesamte Aktivitätszeit angezeigt.
- Der Zähler für abgelaufene Zeit läuft weiter, bis die Stoppuhr rückgestellt wird. Wird eine Zwischenzeit erfasst, wechselt die Anzeige auf SPL/LAP. Die abgelaufene Zeit wird nicht gespeichert.

TIMER

1. **MODE** drücken, bis der TIMER erscheint.
2. **SET/RECALL** drücken. Die Stundenstellen blinken.
3. + / – drücken, um die Stunde zu ändern.
4. **NEXT** und + / – drücken, um die Minuten einzustellen.
5. **NEXT** und + / – drücken, um die Sekunden einzustellen.
6. **NEXT** und + / – drücken, um STOP AT END (nach Ablauf stoppen) oder REPEAT AT END (nach Ablauf wiederholen) zu wählen.
7. **DONE** drücken, um zu bestätigen und zu verlassen.
8. **START/LAP** drücken, um den Timer zu starten. Der Timer läuft weiter, wenn der Timer-Modus verlassen wird.
9. Es ertönt eine Melodie, wenn der Timer Null erreicht oder bevor er wieder mit dem Countdown beginnt.
10. **STOP/RESET** drücken, um den Timer zu stoppen. Noch einmal drücken, um ihn rückzustellen.

HINWEISE:

-  erscheint in der Zeitanzeige, wenn der Timer läuft.
- Für wiederholten Timerbetrieb erscheint die Nummer der Wiederholung oben rechts im Bildschirm bei den Countdown- und Intervall-Timern.
- Die maximale Anzahl an Wiederholungen ist 99.

INTERVAL-TIMER

Es können zwei Timer eingestellt werden, die in Folge timen.

1. **MODE** drücken, bis INTTMR erscheint.
2. **SET/RECALL** drücken. INT 1 blinkt.
3. **NEXT** drücken und dann Schritte 3-6 im Timer-Abschnitt befolgen.
4. Bei Rückkehr zu INT 1 + / – drücken, um zu INT 2 (Intervall 2) überzugehen.
5. **NEXT** drücken, um die Schritte 3-6 im Timer-Abschnitt befolgen.
6. **DONE** drücken, um zu bestätigen und zu verlassen.
7. **START/LAP** drücken, um den Timer zu starten. Die weitere Bedienung ist gleiche wie beim TIMER.


HINWEISE:

- Nach Abschluss des ersten Countdowns geht der Timer zum nächsten eingestellten Nicht-Null-Intervall weiter. Zwischen jedem Intervall blinkt INDIGLO und es ertönt ein Piepton.
- Werden beide Timer in Intervall-Timer auf Wiederholung eingestellt, führt der Timer einen Countdown beider Intervalle durch und wiederholt dann die gesamte Folge.

WECKER


1. **MODE** drücken, bis ALM 1 erscheint.
2. **SET/RECALL** drücken, um den Wecker einzustellen.
3. Die Stundenstellen blinken. + / – drücken, um die Stunde zu ändern.
4. **NEXT** und + / – drücken, um die Minuten, AM oder PM (wenn die Hauptzeitanzeige im 12-Stunden-Format ist), DAILY, WKDAYS, WKENDS, oder Tag der Woche (bei wöchentlichem Wecker) einzustellen.
5. **DONE** drücken, um zu bestätigen und zu verlassen.
6. **START/LAP** oder STOPP/RÜCKSTELLEN drücken, um den Wecker ein- oder auszuschalten (ON/OFF).
7. Um die übrigen Wecker einzustellen, **MODE** für ALM 2 oder ALM 3 drücken und wie oben angegeben einstellen.

HINWEISE:


- Wenn der Wecker eingeschaltet ist, erscheint  in der Zeitanzeige.
- Wenn der Wecker klingelt, blinken das INDIGLO® Nachlicht und das Weckersymbol. Jeden beliebigen Knopf drücken, um ihn abzuschalten.
- Wird kein Knopf gedrückt, hört der Wecker nach 20 Sekunden auf, zu klingeln, und nach 5 Minuten wird ein Reservewecker aktiviert.

ANMERKUNG: Das Weckersymbol  erscheint erst dann, wenn die eingestellte Weckzeit weniger als 12 Stunden entfernt ist.

INDIGLO® NACHTLICHT/NIGHT-MODE® FUNKTION

1. INDIGLO® drücken, um das Nachlicht zu aktivieren. Die für das INDIGLO®-Nachlicht verwendete Elektroleuchte leuchtet bei ungünstigen Lichtbedingungen das gesamte Zifferblatt der Uhr.
2. Bis zu 3 Sekunden weiter drücken, um die Beleuchtung beizubehalten
3. **INDIGLO** für 4 Sekunden drücken und halten, um die NIGHT-MODE® Funktion zu aktivieren.  erscheint.
4. Im NIGHT-MODE® jeden beliebigen Knopf drücken, um das Zifferblatt 3 Sekunden lang zu erleuchten.
5. Um NIGHT-MODE® zu deaktivieren, 4 Sekunden lang INDIGLO drücken. Nach 8 Stunden wird die Funktion automatisch deaktiviert.

WASSERBESTÄNDIGKEIT UND SCHLAGFESTIGKEIT

Wenn die Uhr wasserdicht ist, wird dies durch eine Meter-Markierung oder () angezeigt.

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

*Pounds pro Quadrat Zoll, absolut

WARNUNG: UM DIE WASSERFESTIGKEIT ZU WAHREN, UNTER WASSER KEINE KNÖPFE DRÜCKEN.

1. Die Uhr ist nur so lange wasserdicht, wie Uhrglas, Druckknöpfe und Gehäuse intakt sind.
2. Diese Uhr ist keine Taucheruhr und darf nicht als solche verwendet werden.
3. Nach Kontakt mit Salzwasser mit frischen Wasser abspülen.
4. Die Schlagfestigkeit ist auf dem Zifferblatt oder der Rückseite des Gehäuses angegeben. Die Uhren erfüllen den ISO-Test für Schlagfestigkeit. Eine Beschädigung des Kristalls/der Linse ist jedoch zu vermeiden.

HINWEIS: Helle Harzfarben können durch chlorhaltiges Wasser angegriffen werden und ausbleichen.

BATTERIE

Timex rät, die Batterie von einem Einzelhändler oder Juwelier auszuwechseln zu lassen. Gegebenenfalls nach dem Batteriewechsel den Rückstell-Knopf drücken. Der Batterietyp ist auf der Gehäuserückseite angegeben. Die Schätzwerte bzgl. der Haltbarkeit der Batterie beruhen auf bestimmten Annahmen, was den Gebrauch betrifft; die Haltbarkeit der Batterie kann je nach tatsächlichem Gebrauch variieren.

BATTERIE NICHT VERBRENNEN. NICHT WIEDER AUFLADEN. LOSE BATTERIEN VON KINDERN FERNHALTEN.