

**FUNÇÕES**

**Hora/data** (formato de 12 ou 24 horas • Formato MMDD/DDMM • dois Fusos Horários • Sinal horário)

**Temporizadores de contagem decrescente** (até 24 horas • paragem no final ou repetição no final • 9 intervalos)

**Três alarmes** (Diário/dias de semana/fim de semana/semanal • alarme de reserva passados 5 minutos)

**Cronómetro** (capacidade de armazenamento de 150 voltas • evocação de resultados por data • apresentação do tempo médio e do melhor tempo • evocação instantânea de voltas • contador de tempo decorrido • função do tempo desejado)

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

**OPERAÇÕES BÁSICAS**

**SET/ OU DONE**

**RECALL** (Para guardar as alterações e sair das regulações)

**MODE OU NEXT** (Continuar no passo seguinte)

**START/SPLIT** (Aumentar O valor. Manter premido para aumentar rapidamente)

**STOP/ RESET** OU - (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**INDIGLO**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**OU +**

**OU -** (Diminuir o valor. Manter premido para diminuir rapidamente)

**HORA/DATA/SINAL HORÁRIO**

1. No modo TIME, prima e mantenha premido SET/RECALL (REGULAR/EVOCAR). O Fuso Horário pisca.
2. Prima + ou - para seleccionar Fuso Horário 1 ou 2.
3. Prima NEXT (SECUINTE) para regular a hora. Os dígitos piscam.
4. Prima + ou - para mudar a hora. Avance 12 horas para obter AM/PM).
5. Prima NEXT e + / - para regular os minutos.
6. Prima NEXT e + / - para colocar os segundos a zero.
7. Continue com este padrão para regular o dia da semana, o mês, a data, o modo de 12 (AM/PM) ou 24 horas, o formato de data MM.DD ou DD.MM, activar/desactivar o Sinal Horário, activar/desactivar o Sinal Sonoro. Se optar por activar o Sinal Sonoro, ouvirá um sinal sonoro sempre que premir um botão, excepto INDIGLO.
8. Prima NEXT para regular o segundo Fuso Horário seguindo o procedimento acima indicado.
9. Prima DONE para sair.

**SUGESTÕES:**

- Prima e mantenha premido START/SPLIT (INICIAR/TEMP REPARTIDO) durante alguns instantes para ver as horas no segundo Fuso Horário.
- Prima e mantenha premido START/SPLIT durante 4 segundos para mudar o Fuso Horário apresentado.
- Noutros modos, prima e mantenha premido MODE para ver as Horas, liberte para voltar ao modo actual.

**CRONÓMETRO****Operação Do Cronómetro:**

1. Prima MODE até aparecer CHRONO.
2. Prima START/SPLIT para iniciar o Cronómetro. O cronómetro continua a funcionar mesmo se sair deste modo.
3. Prima START/SPLIT para obter um tempo repartido. O número da volta aparece na linha superior do mostrador.
4. Se o TEMPO DESEJADO (TARGET TIME) estiver ligado (ver as instruções a seguir de como fazer a regulação), o mostrador apresentará o tempo repartido desejado (t) com o tempo da volta actual e os tempos repartidos e, a seguir, o número da volta. Em seguida, o mostrador mudará e apresentará durante 3 segundos a diferença (+/-) entre o tempo actual e o tempo repartido desejado (delta).
5. O mostrador fica parado durante 10 segundos. Prima MODE para desbloquear o mostrador e ver o cronómetro em funcionamento.
6. Prima STOP/RESET (PARAR/REESTABELELER) para parar ou fazer uma pausa no cronómetro. Prima START/SPLIT para retomar o funcionamento do Cronómetro.
7. Quando a contagem estiver concluída, dispõe de duas opções: Prime e mantenha premido SET/RECALL para armazenar o resultado ou prima e mantenha premido STOP/RESET para limpar os valores (ambas estas acções repõem o cronómetro em 00:00:00).

**SUGESTÕES:**

- Quando o cronómetro está em funcionamento, aparece no mostrador da Hora o símbolo .
- Ao armazenar um resultado cronometrado, o mostrador indica a memória livre disponível (número de voltas que ainda podem ser armazenadas). Cada resultado armazenado é igual ao número de voltas efectuadas mais uma volta extra para armazenar o tempo total) ou MEMORY FULL.
- Se a memória disponível for insuficiente para armazenar todos os resultados, os valores do tempo total, da data e das últimas voltas serão armazenados até à capacidade disponível.

**Evocar Resultados:**

1. Prima SET/RECALL para entrar no modo evocar. A data do último resultado começa a piscar.
2. Prima + / - para escolher o resultado que deseja ver. Os resultados são armazenados por datas. Na mesma data podem ser armazenados vários resultados.
3. Prima NEXT para ter acesso aos detalhes do resultado.
4. Prima + / - para ver os tempos de Volta/Repartidos de voltas sucessivas, a MELHOR volta, a MÉDIA das voltas.
5. Para ver outros resultados, prima NEXT até a data começar a piscar e depois siga os passos 2-4.
6. Prima DONE para sair.

**SUGESTÃO:** • Para ver os tempos de volta/repartidos do resultado actual, enquanto o cronómetro estiver em funcionamento, prima SET/RECALL e + / - para percorrer os tempos de volta/repartidos, a MELHOR volta, a MÉDIA das voltas. A volta actual não será mostrada. Enquanto o cronómetro estiver em funcionamento não pode ser visto nenhum outro resultado.

**Limpar Resultados Armazenados:**

1. Com o cronómetro parado, prima e mantenha premido STOP/RESET. Aparece a mensagem HOLD TO CLEAR WRKOUT.
2. O relógio emite um sinal sonoro. O último resultado armazenado é apagado da memória.
3. Para limpar todos os resultados, continue a premir STOP/RESET. Aparece HOLD TO CLEAR ALL. O relógio emite um segundo sinal sonoro para indicar que todos os resultados armazenados foram apagados. Aparece a mensagem MEMORY 100.

**Personalizar o Formato da Informação no Mostrador:**

Pode escolher qual a informação apresentada na primeira e segunda linhas do mostrador.

1. Prima e mantenha premido SET/RECALL.
2. Se não existirem resultados armazenados, no mostrador aparece FORMAT/SET.
3. Se existirem resultados armazenados, será apresentado o último resultado. Prima NEXT até aparecer a opção do formato do mostrador.
4. Prima + / - para seleccionar LAP/SPL, SPL/LAP, ou TOTAL RUN.
5. Prima DONE para sair.

**NOTA:** O formato TOTAL RUN permite ver o tempo total decorrido e o tempo total de actividade (tempo total de actividade = tempo total decorrido - tempo das pausas introduzidas).

Selecione o formato de apresentação TOTAL RUN como indicado acima.

1. Prima START/SPLIT para iniciar o Cronómetro.
2. Prima STOP/RESET sempre que desejar parar ou fazer uma pausa. O mostrador mostrará o tempo total decorrido menos o tempo das pausas introduzidas (tempo total de actividade). O mostrador inferior continuará a correr, mostrando o tempo total decorrido desde que o Cronómetro foi iniciado.
3. Prima START/SPLIT para retomar a contagem de tempo da actividade.
4. Repita para registar o tempo de actividade acumulado e o tempo decorrido.
5. Prima STOP/RESET para parar a contagem de tempo. Pode limpar ou armazenar o resultado.

**SUGESTÕES:**

- Quando tiver concluído uma contagem neste formato, o tempo total decorrido continuará a contar até o resultado ser limpo ou armazenado.
- Quando for evocado o tempo TOTAL RUN, só será apresentado o tempo total de actividade.
- Se tomar um tempo repartido, o mostrador muda para SPL/LAP. O tempo decorrido não é armazenado na memória.

**Regulação do Tempo Desejado**

O relógio poderá indicar o seu rendimento relativamente ao seu objectivo durante o seu exercício físico. Estipule o seu tempo desejado (target time) e a distância. O relógio mostrará a diferença (delta) entre o seu tempo actual e os tempos desejados para cada volta.

**Exemplo:**

Tempo Final Desejado: 1:06:00

Distância da Corrida: 5,5 milhas (6 voltas)

Tempo Desejado/Milha 0:12:00:00

Tempo Repartido para a Primeira Volta:

10:00:00 (Delta = 10:00:00 - 12:00:00 = -02:00:00)

Tempo Repartido para a Segunda Volta:

25:00:00 (Delta = 25:00:00 - 24:00:00 = +01:00:00)

1. Com o Cronómetro em zero, prima SET/RECALL.
2. Prima NEXT até TARGET TIME (TEMPO DESEJADO) aparecer no mostrador.
3. Prima + / - para ligar ou desligar TARGET TIME.
4. Prima NEXT para programar o TARGET TIME desejado para o seu exercício físico. Os dígitos das horas começam a piscar.
5. Prima + / - para mudar as horas.
6. Prima NEXT e + / - para regular os minutos.
7. Prima NEXT e + / - para regular os segundos.
8. Prima NEXT para regular a DISTÂNCIA. Os dígitos das milhas começam a piscar.
9. Prima + / - para mudar as milhas.
10. Prima NEXT e + / - para regular as dezenas de milhas.
11. Prima NEXT e + / - para mudar as unidades para quilómetros (Km) ou para milhas náuticas (NM).
12. Prima DONE em qualquer momento para sair.

**TEMPORIZADOR**

1. Prima MODE até aparecer TIMER.
2. Prima SET/RECALL. Os dígitos das horas começam a piscar.
3. Prima + / - para mudar a hora.
4. Prima NEXT e + / - para regular os minutos.
5. Prima NEXT e + / - para regular os segundos.
6. Prima NEXT e + / - para seleccionar STOP AT END ou CHRONO AT END.
7. Prima DONE (EFECTUADO) para confirmar e sair.
8. Prima START/SPLIT (INICIAR/TEMPO REPARTIDO) para iniciar o Temporizador. O temporizador continua a funcionar se sair do modo Temporizador.
9. Uma melodia de alarme toca quando o Temporizador chegar a zero ou antes de reiniciar a contagem decrescente.
10. Prima STOP/RESET para parar o Temporizador. Prima e mantenha premido para restabelecer o Temporizador.
11. Prima SET/RECALL para alterar o tempo da contagem decrescente.

**SUGESTÕES:**

- Quando o temporizador está a contar, aparece no mostrador das horas o símbolo .
- Para as repetições da operação do Temporizador, o número da repetição aparece no canto inferior direito do mostrador tanto para o Temporizador de contagem decrescente como para os Temporizadores de intervalos.
- O número máximo de repetições é 199.
- Na opção Iniciar Cronómetro no Fim, o mostrador muda para o modo CHRONO no fim da contagem decrescente se o Cronómetro tiver sido restabelecido.

**TEMPORIZADOR DE INTERVALO**

Pode programar vários Temporizadores que efectuam contagens decrescentes em sequência.

1. Prima MODE até aparecer INTTMR.
2. Defina o tempo de contagem decrescente tal como no modo Temporizador explicado acima.
3. Com o número do intervalo a piscar, prima +/- para definir outros intervalos.
4. Prima DONE para concluir a regulação.
5. Prima START/SPLIT para iniciar o Temporizador de Intervalo. As outras operações são as mesmas que para o modo Temporizador.

**SUGESTÕES:**

- Quando a primeira contagem decrescente chega ao fim, o Temporizador continua no intervalo seguinte não nulo programado. Entre os intervalos, INDIGLO pisca e é emitido um sinal sonoro.
- As definições programadas (por exemplo, REPETIR NO FIM) de qualquer Temporizador de Intervalo aplicam-se a toda a sequência de intervalos.

**ALARME**

1. Prima MODE até aparecer ALM 1 (ALARME 1).
2. Prima SET/RECALL para regular o alarme.
3. Os dígitos das horas começam a piscar. Prima + / - para mudar a hora.
4. Prima NEXT e + / - para regular os minutos, AM ou PM (se o formato de apresentação da hora for de 12 horas), DAILY, WKDAYS, WKENDS, ou o dia da semana (alarme semanal).
5. Prima DONE para confirmar e sair.
6. Prima START/STOP ou STOP/RESET para ligar ou desligar o alarme.
7. Para programar os outros alarmes, prima MODE para obter ALM 2 ou ALM 3 e programe como indicado acima.

**SUGESTÕES:**

- Quando o Alarme está activado, aparece no mostrador da Hora o símbolo .
- Quando o Alarme dispara, a luz noturna INDIGLO® e o ícone de alarme piscam e soa um alerta. Prima qualquer botão para silenciar.
- Se não for premido nenhum botão, o alerta pára ao fim de 20 segundos e o Alarme de Reserva é activado 5 minutos mais tarde.

**Para informações sobre a pilha, ver a coluna 4 no verso.**

## LUZ NOCTURNA INDIGLO®/FUNÇÃO NIGHT-MODE®.

1. Prima INDIGLO para activar a luz nocturna. A tecnologia de electroluminiscência ilumina todo o mostrador do relógio à noite e em condições de fraca luminosidade.
2. Para manter a iluminação continue a premir até 3 segundos.
3. Prima e mantenha premido INDIGLO durante 4 segundos para activar a Função NIGHT-MODE®.  
Aparece o símbolo .
4. Em NIGHT-MODE®, prima qualquer botão para iluminar o mostrador do relógio durante 3 segundos.
5. Para desactivar o NIGHT-MODE®, prima INDIGLO durante 4 segundos. Esta função desactiva-se automaticamente decorridas 8 horas.

## RESISTÊNCIA À ÁGUA E A CHOQUES

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

Profundidade di Resistente à Água <b>100m/328ft</b>	*p.s.i.a. Pressão da Água Sob a Superfície <b>160</b>
---	---

\*valor absoluto em libras por polegada quadrada

### AVISO: PARA MANTER A RESISTÊNCIA À ÁGUA, NÃO PRIMA NENHUM BOTÃO DEBAIXO DE ÁGUA.

1. O relógio é resistente à água enquanto as lentes, botões e caixa permanecerem intactos.
2. O relógio não é um relógio para mergulhadores e não deve ser utilizado como tal.
3. Depois de exposição a água salgada, lave o relógio com água doce.
4. A resistência ao choque será indicada no mostrador ou na parte posterior do relógio. Os relógios foram concebidos para passar os testes ISO relativos à resistência ao choque. Contudo, procure não danificar o cristal/lente.

## PILHA

**A Timex recomenda vivamente que a pilha seja substituída por um relojoeiro.** Se necessário, prima o botão RESTABELECECER quando substituir a pilha. O tipo de pilha está indicado na caixa do relógio. A previsão da duração da pilha é feita com base em determinadas suposições relativamente à utilização; a vida útil da pilha pode variar em função da utilização efectiva.

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