

DEUTSCHE GEBRAUCHSANWEISUNG

WIR DANKEN FÜR DEN KAUF IHRER TIMEX® UHR.

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

FUNKTIONEN

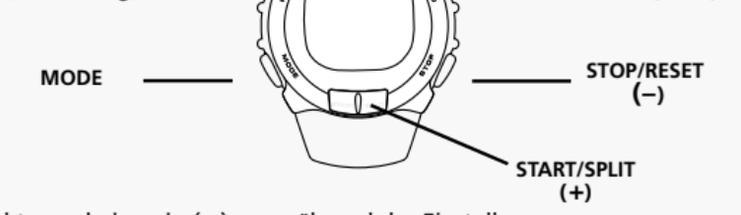
- **FLIX® Technologie:** Handfreie INDIGLO® Nachtlichtaktivierung
- **Uhrzeit und Datum:** 12/24 Stunden digitales Zeitformat • Tag-Monat oder Monat-Tag Datumsformat • 2 Zeitzonen • Stundenton: (ein/aus) • Button Beep (Knopfdrucksignal): (ein/aus)
- **Chronograph (Stoppuhr):** Rundenzähler • Speichert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

SO FUNKTIONIERT IHRE UHR

Funktionen wählen: wiederholt **MODE** drücken, um zu Zeit, Stoppuhr (CHRONO), **TIMER**, Intervall-Timer (INTTMR) und Wecker (ALARM) zu gelangen. In jedem Modus **MODE** drücken, um Zeit einzusehen. Symbole erscheinen, um anzuzeigen, welche Funktionen aktiviert sind.

In jedem Modus **SET/RECALL** drücken, um Einstellung zu beginnen. Knopffunktionen verändern sich, wenn Sie die Uhr stellen. Auf dem Zifferblatt sind die neuen Funktionen sichtbar. **SET/RECALL (Done)** drücken, um Modus zu verlassen und zum aktivierten Modus zurückzukehren. Drücken des **INDIGLO® Nachtlicht**-Knopfes beleuchtet das Zifferblatt. Leichtes Schütteln der Uhr im **NIGHT-MODE®** Modus aktiviert die Beleuchtung des Zifferblattes für 3-4 Sekunden

INDIGLO® Nachtlicht blinkt und ein akustisches Signal ertönt als Warnung, z.B. am Ende eines Countdowns. Einen beliebigen Knopf drücken, um Signalton abzustellen.



Objekte erscheinen in () nur während der Einstellung.

TIPP: + oder - halten für beschleunigten Durchlauf der Werte.

UHRZEIT/DATUM

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

TIPP: Im Tageszeitmodus können andere Zeitzonen angesehen werden: **START/ SPLIT** drücken und halten. Knopf gedrückt halten, um Anzeige auf zweite Zeitzone zu ändern.

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

Anzeige zeigt Minuten, Sekunden und Hundertstel bis zur Dauer von einer Stunde; dann Stunden, Minuten und Sekunden.

A. Wiederholt **MODE** drücken, bis CHRONO erscheint. **START/SPLIT** drücken, um Stoppuhr zu starten.

B. Nochmals **START/SPLIT** drücken, um Lap/Split-Zeit zu messen. Anzeige zeigt Lap/Split für 10 Sekunden und kehrt danach zum Chrono-Modus zurück.

TIPP: **MODE** drücken, um Anzeige auszuschalten und laufende Chrono-Messung zu sehen.

C. **STOP/RESET** drücken, um Zeitmessung zu beenden oder zu pausieren. Weiter mit **START/SPLIT**.

D. **SET/RECALL** drücken und halten, um Workout zu speichern, inkl. Datum, Lap/Split-Zeiten und Gesamtzeit. Diesen Schritt überspringen, wenn Workout nicht gespeichert werden soll.

E. **STOP/RESET** drücken und halten, um Chrono zurückzustellen und einen neuen Workout zu messen.

TIPP: Stoppuhr läuft weiter, auch wenn Modus verlassen wird. Wird ein Workout gespeichert, erscheint die Speicherkapazität oder MEMORY FULL (Speicher voll) auf der Anzeige. Gibt es nicht genügend Platz für den ganzen Workout, werden nur die Gesamtzeit und die Zeit der ersten Runden gespeichert.

Workouts wieder abrufen:

A. **SET/RECALL** drücken für Abrufmodus. Datum des letzten Workouts blinkt.

B. +/- drücken, um einen Workout zu wählen. Workouts werden nach Datum gespeichert. Es können mehrere Workouts unter demselben Datum gespeichert werden.

C. **NEXT** drücken für nähere Einzelheiten zum Workout.

D. **START/SPLIT** drücken, um Lap/Split-Zeiten für aufeinanderfolgende Runden, beste (BEST) und durchschnittliche (AVG) Runden zu überprüfen.

E. Um andere Workouts zu überprüfen, **NEXT** drücken, bis Datum blinkt, dann weiter wie in B-D.

F. **MODE** drücken, um zum Chrono-Modus zurückzukehren.

TIPP: Um Lap/Split-Zeiten des gegenwärtigen Workouts zu prüfen, im Chrono-Modus **SET/RECALL** und **START/SPLIT** drücken, um durch Lap/Split-Zeiten, BEST und AVG Runden zu navigieren. Die derzeitige Runde wird nicht gezeigt. Wenn Chrono läuft, können keine anderen Workouts angesehen werden.

Workouts löschen

A. Im gestoppten Chrono-Modus **STOP/RESET** drücken und halten. HOLD TO CLR WORKOUT (halten, um Workout zu löschen) erscheint. Signalton zeigt an, dass der zuletzt gespeicherte Workout gelöscht wurde.

B. Um alle Workouts zu löschen, **STOP/RESET** gedrückt halten. HOLD TO CLR ALL (halten, um alles zu löschen) erscheint. Signalton zeigt an, dass alle gespeicherten Workouts gelöscht wurden. MEMORY FREE (Speicher frei) erscheint.

Anzeigeformat ändern

Format der ersten und zweiten Zeile der Anzeige ändern

A. **SET/RECALL** drücken und halten (Chrono läuft oder ist auf Null).

B. Sind keine Workouts gespeichert, erscheint FORMAT/SET in der Anzeige. Befinden sich Workouts im Speicher, erscheint der zuletzt gespeicherte in der Anzeige. **NEXT** drücken, bis FORMAT in der Anzeige erscheint.

C. +/- drücken, um LAP/SPL, SPL/LAP oder RUN/TOTAL zu wählen.

D. **DONE** drücken, um Vorgang zu beenden.

Laufzeit/Abgelaufene Zeit aufzeigen

Gesamtzeit einer Übung berechnen.

A. Für Lauf-Gesamtzeit (Run Total Format) den obigen Schritten folgen.

B. **START/SPLIT** drücken, um Stoppuhr zu starten. **STOP/RESET** drücken, um zu pausieren. Stoppuhr zeigt abgelaufene Zeit, bis ein Knopf gedrückt wird. Untere Anzeige läuft weiter und zeigt die abgelaufene Zeit seit Beginn der Zeitmessung.

C. **START/SPLIT** drücken, um Zeitmessung wieder aufzunehmen.

D. Wiederholen, um Zeit (Workout-Gesamtzeit) und abgelaufene Zeit aufzuzeichnen.

E. **STOP/RESET** drücken, um Zeitmessung zu beenden. **STOP/RESET** drücken und halten, um Stoppuhr zurückzustellen oder **SET/RECALL** drücken und halten, um Workout-Zeit (Laufzeit) zu speichern.

TIPP: Messung der abgelaufenen Zeit zählt weiter, bis die Stoppuhr zurückgestellt wird. Abgelaufene Zeit wird nicht gespeichert, sondern nur die Gesamtzeit eines Workouts. Werden Lap/Split-Zeiten im TOTAL RUN (Lauf-Gesamtzeit)-Modus gemessen, wechselt die Anzeige auf Lap/Split.

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

TIMER — ZÄHLT IHRE LAPS/SPLITS

Timer Countdown der von Ihnen bestimmten Zeit.

A. Wiederholt **MODE** drücken bis TIMER erscheint, um Timer zu aktivieren.

B. **SET/RECALL** drücken, um Timer einzustellen. STUNDEN blinken. + / - drücken, um Einstellung zu ändern.

C. Wiederholt **NEXT** drücken, um MINUTEN und SEKUNDEN einzustellen sowie Maßnahmen am Ende (STOP, WIEDERHOLEN oder CHRONO beginnen). + / - drücken, um Einstellung zu ändern.

D. **DONE** drücken, um Vorgang zu beenden.

E. **START/SPLIT** drücken, um mit Zeitmessung zu beginnen, **STOP/RESET**, um sie zu beenden. Weiter mit **START/SPLIT**.

F. **STOP/RESET** drücken und halten, um Timer zurückzustellen. **STOP/RESET** drücken und halten, um auf Null zu stellen und neue Countdown einzustellen.

TIPP: Zeitmessung läuft weiter, wenn Timer Modus verlassen wird. Signal ertönt und INDIGLO® Nachtlicht blinkt, wenn der Timer Null erreicht hat. Im Wiederholungsmodus (Repeat at End) erscheint die Anzahl der Wiederholungen in der Anzeige. Timer zählt bis zu 199 Wiederholungen. Im Chrono at End Modus wechselt die Anzeige am Ende eines Countdowns zur Stoppuhr und wechselt mit der Messung. Für diese Funktion muss die Stoppuhr auf Null zurückgestellt sein.

INTERVALL TIMER (INTTMR)

Die Uhr hat mehrere Timer, die nacheinander aktiviert werden können. Am Ende eines jeden Countdowns ertönt ein Signal und der Timer geht zum nächsten eingestellten Intervall.

A. Wiederholt **MODE** drücken, bis INTTMR erscheint.

B. **SET/RECALL** drücken. INT 1 blinkt.

C. **NEXT** drücken, dann weiter wie in B-C in der Timer-Beschreibung.

D. Zurück zu INT 1, +/- drücken, um Intervall-Timer 2 einzustellen. Wiederholen für die übrigen Intervalle.

E. **DONE** drücken, um zum Intervall-Timer-Modus zurückzukehren.

TIPP: Wenn erster Countdown beendet ist, geht der Timer weiter zum nächsten eingestellten Intervall. INDIGLO® Nachtlicht blinkt und ein Signal ertönt nach jedem Intervall.

TIPP: Maßnahmen am Ende (z.B. Wiederholen) betreffen die ganze Intervallserie.

ALARM (WECKER)— DAMIT SIE KEINEN TERMIN VERPASSEN

Mehrere Weckoptionen einstellen. Wenn der Wecker aktiviert ist, erscheint  in der Zeitanzeige

A. Wiederholt **MODE** drücken, bis ALARM (Wecker), dann ALM1 erscheint. **STOP/RESET** drücken, um Weckoption zu wählen.

B. **SET/RECALL** drücken, um Wecker einzustellen. STUNDEN blinken. + / - drücken, um Einstellung zu ändern.

C. **NEXT** und +/- drücken, um MINUTEN, AM oder PM einzustellen (wenn sich Hauptzeitanzeige im 12-Stundenformat befindet), TÄGLICH, WOCHENTAGS, WOCHENENDE, oder wöchentlichen Wecker (Wochentag).

D. **DONE** drücken, um Vorgang zu beenden.

E. +/- drücken für andere Weckoption. Wie oben verfahren.

F. Im Weckermodus **START/SPLIT** drücken, um Wecker EIN oder AUS zu stellen.

TIPP: Weckereinstellungen gelten für die gewählte Zeitzone auf der Anzeige. Backup-Weckton wird nach 5 Minuten wiederholt, wenn kein Knopf gedrückt wird. Andere Weckereinstellungen werden nicht beeinflusst, wenn ein Wecker oder Backup ausgestellt werden.

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

• **INDIGLO® Nachtlicht:** INDIGLO® Nachtlicht-Knopf drücken, um Beleuchtung zu aktivieren. Die für das INDIGLO® Nachtlicht verwendete Elektroleuchttechnik

beleuchtet das gesamte Zifferblatt bei Nacht und Dunkelheit.

• **NIGHT-MODE®:** INDIGLO® Nachtlicht-Knopf drücken und für 3 Sekunden halten (Signal ertönt), um NIGHT-MODE® Funktion zu aktivieren oder deaktivieren. Ist die NIGHT-MODE® Funktion aktiviert, einen beliebigen Knopf für INDIGLO® drücken.

• **FLIX® Technologie:** Die neue FLIX Technologie aktiviert INDIGLO® Nachtlicht durch leichtes Schütteln des Handgelenks. Handfrei, knopflos, kein Batterieverbrauch.

Uhr muss sich im Modus NIGHT-MODE® befinden, um die FLIX Funktion zu aktivieren.



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

©2004 Timex Corporation. TIMEX, FLIX und NIGHT-MODE sind eingetragene Marken der Timex Corporation in den USA und in anderen Ländern.

INDIGLO ist eine eingetragene Marke der Indiglo Corporation in den USA und in anderen Ländern.

BATTERIE

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

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