

# TIMEX

## Fitness Tracker

instruction guide



<b>English</b>	Page 2
<b>Français</b>	Page 22
<b>Español</b>	Página 44
<b>Português</b>	Página 66
<b>Italiano</b>	Pagina 88
<b>Deutsch</b>	Seite 110
<b>Nederlands</b>	Pagina 132

## EINFÜHRUNG

### Willkommen

Vielen Dank für den Kauf eines TIMEX® Ironman\* Fitness Tracker mit **INDIGLO®-Nachtlcht**. Zusammen bieten die Uhr und der Fitness-POD ein ausgezeichnetes Mittel, Ihre Aktivitäten zu verbessern und Sie fit zu halten.

Die Uhr speichert 50 Runden und beinhaltet grundlegende Geschwindigkeits- und Entfernungsmessungstechnologie, damit Sie Ihr Tempo beibehalten können oder einfach nur aufzuzeichnen, wie aktiv Sie waren.

Wenn Sie also aus gesundheitlichen Gründen fit bleiben, ein Joggingprogramm starten oder für Ihren 10ten Marathon trainieren – diese Uhr wird Sie dabei unterstützen.

**Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung für Ihre Timex® Uhr genau durch. Ihre Uhr besitzt eventuell nicht alle der hier aufgeführten Funktionen.**

## INHALT

<b>UHRENFUNKTIONEN</b> .....	110
Uhrzeit/Datum .....	110
Chronograph .....	110
Abrufen .....	110
Timer & Intervall-Timer .....	110
Aktivität (Schrittzähler) .....	111
Kalibrieren .....	111
Wecker .....	111
<b>UHRENMODI</b> .....	112
<b>KNOPFFUNKTIONEN</b> .....	113
<b>START DES FITNESS TRACKER-SYSTEMS</b> .....	113
<b>ZEIT/DATUM/STUNDENSIGNAL</b> .....	114
<b>CHRONOGRAPH</b> .....	115
Chronographenfunktion .....	115
Individuelles Anzeigeformat .....	116
<b>ABRUFEN</b> .....	117
<b>TIMER</b> .....	118
<b>INTERVALL-TIMER</b> .....	119
<b>AKTIVITÄT</b> .....	120
Aktivitätsstatistiken einsehen .....	120
Aktivitätsfunktionen einstellen .....	121
<b>KALIBRIEREN</b> .....	121
Automatische Aktivitätenwahl .....	121
Automatische POD-Kalibrierung .....	122
Manuelle POD-Kalibrierung .....	122
<b>WECKER</b> .....	123
POD-Informationen- und Fehlermeldungen .....	124
<b>INDIGLO®-NACHTLICHT- / NIGHT-MODE®-FUNKTION</b> .....	124
<b>WASSERBESTÄNDIGKEIT UND STOSSFESTIGKEIT</b> .....	125
<b>BATTERIEN</b> .....	126
<b>GARANTIE</b> .....	128

## UHRENFUNKTIONEN

### UHRZEIT/DATUM

- Stunden-, Minuten- und Sekundenanzeige im 12- oder 24-Stundenformat
- Wochentag- und Datumsanzeige im Format MM-TT oder TT.MM
- Zweite Zeitzone mit unabhängigen Einstellungen für Stunden, Minuten, Datum und Format
- Optionales Knopfdrucksignal und Stundenton
- Anzeige der Tageszeit aus jedem Modus durch Drücken des Knopfes **MODE**
- Optionale Anzeige von Schrittzählung, Entfernung und Tempo
- **START/SPLIT** drücken und kurz halten, um zweite Zeitzone einzusehen. Gedrückt halten, um Anzeige auf zweite Zeitzone zu ändern. Ein Signal ertönt und bestätigt die Änderung.

### CHRONOGRAPH

- 1/100-Sekundenauflösung bis zu 1 Stunde; 1-Sekundenauflösung bis zu 100 Stunden
- 99-Runden-Zähler
- Optionale Anzeige von Schrittzählung, Entfernung und Tempo

### ABRUFEN

- Speicherung für 50 Runden
- Mehrfach-Trainingsspeicherung mit Datumsstempel, durchschnittliche und beste Rundenzeiten sowie Gesamtentfernung, Geschwindigkeit und Tempo pro Runde.
- Durchschnittliche Kalorien für Gesamttraining

### TIMER & INTERVALL-TIMER

- Timer zählt bis zu 24 Stunden.
- Fünf einstellbare Intervalle bis zu 24 Stunden
- Countdown und Stopp oder Wiederholung

- Zähler für 99 Wiederholungen
- INDIGLO®-Nachtlcht blinkt während einer Warnung
- Intervalle können mit einer von sechs Programmierungen benannt werden
- Optionale Anzeige von Schrittzählung, Entfernung und Tempo

### AKTIVITÄT (SCHRITZZÄHLER)

- Schrittzähler von 0 bis 999.999
- Zurückgelegte Entfernung in Kilometer oder Meilen
- Abgelaufene Zeit während einer Aktivität
- Verbrauchte Kalorien
- Geschwindigkeitsberechnung beruht auf Schrittzählung, Aktivitätszeit und Schrittlänge
- Gehgeschwindigkeitsberechnung in Schritten/min
- Eingabe von Gewicht und Schrittlänge
- Einstellbares Schrittziel
- Einheiten einstellbar auf metrisch oder nicht-metrisch

### KALIBRIEREN

- Kalibriereinstellungen für Gehen, Laufen und Joggen
- Einstellbare Schrittlänge, Schrittrate und Kalibrierentfernung
- Automatische Aktivitätenerkennung für genaue Kalorien- und Entfernungsberechnung

### WECKER

- Drei Wecker pro Tag, Wochentag, Wochenende oder Woche
- Fünf-Minuten Backup-Signal
- INDIGLO®-Nachtlcht blinkt während einer Warnung

### INDIGLO®-NACHTLICHT MIT NIGHT-MODE®-FUNKTION

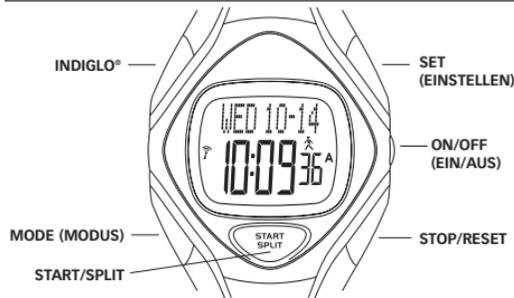
## UHRENMODI

Die Funktionen dieser Uhr sind in Modi gruppiert, die durch Drücken und wieder Loslassen des Knopfes **MODE** zugänglich sind – mit jedem Drücken des Knopfes **MODE** wechseln Sie zum nächsten Modus. Die Modi sind wie folgt angeordnet:

TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INT TIMER > ACTIVITY > CALIBRATE > ALARM

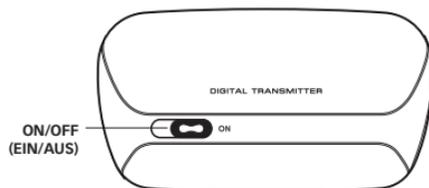
- TIME** Zeigt Tageszeit und Datum an
- CHRONO** Stoppuhr für Zeitmessungen
- RECALL** Ansicht vorheriger Zeitmessungen
- TIMER** Countdown-Timer für Zeitmessungen von bestimmter Dauer
- INT TIMER** Intervall-Timer ist perfekt zum Messen fester Intervalle während der Trainings
- ACTIVITY** Aktivitätenmodus zum Aufzeichnen von Schritten, Aktivitätszielen und verbrauchten Kalorien
- CALIBRATE** Kalibriermodus zum Einstellen des Fitness-POD und Verfeinern der Präzision
- ALARM** Drei Weckoptionen, damit Sie immer pünktlich sind

## KNOPFFUNKTIONEN



Bei der Einstellung hat jeder Knopf eine eigene Funktion wie oben angegeben. Veränderte Knopffunktionen werden angezeigt.

## START DES FITNESS TRACKER-SYSTEMS



1. Zum Einschalten des POD den Schalter zur Stellung ON schieben.
2. POD am Bund oder Gürtel festklemmen. Sicherstellen, dass das POD an der Hüfte und parallel zum Boden ist. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, muss das POD auf derselben Körperseite wie die Uhr sein.
3. Zum Einschalten des Empfängers den Knopf **ON/OFF** an der Uhr drücken. Sicherstellen, dass Sie mindestens 1,8m von anderen Fitness Tracker-Anwendern entfernt sind.

- Die Welle des Symbols ANTENNA  blinkt, während die Uhr nach einem POD sucht.
- Das Symbol ANTENNA  wird konstant angezeigt, wenn der POD und die Uhr kommunizieren und erfolgreich verbunden wurden.

**HINWEIS:** Obwohl das Fitness Tracker-System einen Arbeitsbereich von 1m vom POD zur Uhr hat, ist für zuverlässigen Betrieb sicherzustellen, dass sich die Uhr beim Starten des Systems so nahe wie möglich am POD befindet.

**TIPPS:**

- Bei Eingabe eines Zeitmess- oder Aktivitätenmodus sucht die Uhr automatisch nach dem POD, ohne dass der Knopf **ON/OFF** der Uhr zu betätigen ist.
- Zum Ausschalten des Systems, **ON/OFF** an der Uhr für länger als 4 Sekunden gedrückt halten. Zum Ausschalten des POD den POD-Schalter nach OFF schieben.
- Um die Batterie zu schonen, stellen Sie sicher, dass POD und Uhrenempfänger bei Nichtgebrauch ausgeschaltet sind.
- Um optimale Ergebnisse zu erzielen, muss das POD direkt über der Hüfte an der Seite Ihres Körpers sein. Die Genauigkeit wird reduziert, wenn das POD am Körper weiter nach vorne oder hinten bewegt wird.

In den Modi Time of Day, Chrono, Timer oder Interval Timer den Knopf **ON/OFF** wiederholt drücken, um durch die Daten für Entfernung, Geschwindigkeit, Tempo und Modus zu blättern. Jeder Modus behält seine Ansichtseinstellung bei.

### ZEIT/DATUM/STUNDENSIGNAL

- Im Zeitmodus **SET** drücken und halten. Zeitzone blinkt.
- + **oder** – drücken, um Zeitzone 1 oder 2 zu wählen.
- NEXT** drücken, um Stunde einzustellen.. Stellen blinken.
- + **oder** – drücken, um Stunde zu ändern. Für AM/PM 12 Stunden durchlaufen lassen.
- NEXT** und + / – drücken, um Minuten einzustellen.
- NEXT** und + / – drücken, um Sekunden auf Null

zu stellen.

- Nach dem gleichen Prinzip Wochentag, Monat, Tag, 12-Stunden- (AM/PM) oder 24-Stundenformat, MM-DD- (Monat/Tag) oder DD-MM-Datumsformat (Tag/Monat) einstellen, Stundensignal und Signalton an- oder abschalten. Wenn Signalton eingestellt ist, ertönt er bei jedem Knopfdruck, jedoch nicht beim Drücken des **INDIGLO®**-Knopfes.
- NEXT** drücken, um zweite Zeitzone einzustellen, nach o.g. Methode.
- DONE** drücken zum Verlassen.
- Während POD und Uhr kommunizieren, den Knopf **ON** wiederholt drücken, um durch Entfernung, Geschwindigkeit, Tempo und Datumanzeigen zu blättern.

**TIPPS:**

- Während der Zeitanzeige **START/SPLIT** drücken und kurz halten, um zweite Zeitzone einzusehen.
- START/SPLIT** drücken und 4 Sekunden halten, um Zeitzone zu ändern.
- In anderen Modi **MODE** drücken und halten, um Zeit zu sehen, loslassen, um zum vorherigen Modus zurückzukehren.

### CHRONOGRAPH

Die Uhr zählt bis zu 99 Runden (maximal 100 Stunden) und speichert 50 Runden.

Rundenzeit ist die Zeit für einen Abschnitt (Runde) eines Ereignisses. Zwischenzeit ist die gesamte Zeit seit dem Start eines Ereignisses.

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

### CHRONOGRAPHENFUNKTION:

1. **MODE** drücken, bis CHRONO erscheint.
2. **START/SPLIT** drücken, um Stoppuhr zu starten. Stoppuhr läuft weiter, wenn Modus verlassen wird.
3. **START/SPLIT** drücken, um Zwischenzeit zu messen. Die Rundenzahl erscheint oben links auf der Anzeige.
4. Anzeige steht für 10 Sekunden still. Wenn POD aktiv ist, werden nach 5 Sekunden das Durchschnittstempo und Gesamtentfernung für die Runde angezeigt. **MODE** drücken, um laufende Stoppuhr zu sehen.
5. **STOP/RESET** drücken, um Zeitmessung zu beenden oder zu pausieren. Weiter mit **START/SPLIT**.
6. Nach beendetem Training gibt es zwei Möglichkeiten: **SET** drücken und halten, um das Training zu speichern oder **STOP/RESET**, um Workout-Zeit zu löschen (beides stellt Stoppuhr auf 00:00:00).
7. Während POD und Uhr kommunizieren, den Knopf **ON** wiederholt drücken, um durch Entfernung, Geschwindigkeit, Tempo und Chronographanzeigen zu blättern.

### TIPPS:

- Bei laufender Stoppuhr erscheint  auf der Zeitanzeige.
- Beim Speichern des Trainings wird die verbleibende Speicherkapazität angezeigt (Anzahl von Runden, die noch gespeichert werden können). Jedes gespeicherte Training besteht aus Rundenanzahl plus eine Extrarunde für die gesamte Workout-Zeit oder MEMORY FULL (Speicher voll).
- Bei ungenügender Speicherkapazität für ein komplettes Training werden Gesamtzeit, Datum und letzte Runden nur bis zur verbleibenden Kapazität gespeichert.
- Zum Löschen des letzten Chronograph-Trainings, **STOP/RESET** gedrückt halten, während der Chronograph zurückgesetzt wird. Um alle Trainings zu löschen, **STOP/RESET** weiter gedrückt halten, bis CLEAR CHRONO MEM erscheint und der Signalton der Uhr ertönt.

### INDIVIDUELLES ANZEIGEFORMAT:

Es legt fest, was auf den oberen und unteren Zeilen der Anzeige erscheint, wenn der Chronograph läuft.

1. **SET** drücken.
2. + / – drücken, um **LAP/SPLIT** (Zwischenzeit in großen Ziffern), **SPLIT/LAP** (Runde in großen Ziffern) oder **TOTAL RUN** zu wählen.
3. **SET** drücken, um Vorgang zu beenden.

**HINWEIS:** **TOTAL RUN**-Format ermöglicht sowohl die abgelaufene Gesamtzeit, als auch die gesamte Trainingszeit zu sehen (gesamte Trainingszeit = abgelaufene Zeit – Ruhepausen).

### ABRUFEN

Mit dem Abrufmodus können die im Stoppuhrmodus aufgezeichneten Trainings eingesehen werden. Abruf zeigt die während eines Trainings zurückgelegten Runden und die beste Runde im Training an und berechnet die durchschnittliche Rundenzeit für das Training.

Wenn der Schrittzähler aktiv ist, zeigt Abruf auch Gesamtentfernung, Durchschnittsgeschwindigkeit, Durchschnittstempo und Kalorien für das Training an sowie Rundenzeiten, -entfernung, -geschwindigkeit und -tempo.

1. **MODE** drücken, bis RECALL erscheint.
2. + drücken, um ein Training zum Einsehen zu wählen.
3. **SET** drücken, um Rundeneinsicht aufzurufen.
4. + / – drücken, um alle Statistiken des Trainings einzusehen.
5. **SET** drücken, um Rundeneinsicht zu verlassen.

Die folgenden Statistiken können eingesehen werden:

Total Time – Gesamtzeit des Trainings

Distance – Gesamtentfernung des Trainings

Average Speed – Durchschnittsgeschwindigkeit für das gesamte Training

Pace – Durchschnittstempo für das gesamte Training

Calories – Gesamtkalorienverbrauch während des Trainings

Lap Time – Runden- und Zwischenzeit für jede aufgezeichnete Runde

Lap Distance – Gesammelte Gesamtentfernung für die Runde

Lap Speed – Durchschnittsgeschwindigkeit der Runde

Lap Pace – Durchschnittstempo der Runde

Best Lap – Schnellste Runde bzgl. Trainingszeit

Average Lap – Durchschnittsrunde für das Training

#### TIPPS:

Zum Löschen des Trainings **STOP/RESET** für 3 Sekunden gedrückt halten. Weitere 3 Sekunden gedrückt halten, um alle Trainings zu löschen.

### TIMER

Der Timer wird zum Stoppen einer festen Trainingszeit benutzt. Der Timer kann zum fortlaufenden Wiederholen und Stoppen eingestellt werden.

1. **MODE** drücken, bis **TIMER** erscheint.
2. **SET** drücken. Stunde blinkt.
3. + / – drücken, um Stunde zu ändern.
4. **NEXT** und + / – drücken, um Minuten einzustellen.
5. **NEXT** und + / – drücken, um Sekunden einzustellen.
6. **NEXT** und + / – drücken, um **STOP AT END** oder **REPEAT AT END** zu wählen.
7. **DONE** drücken, um Vorgang zu bestätigen und zu beenden.
8. **START/SPLIT** drücken, um Timer zu starten. Timer läuft weiter, wenn Modus verlassen wird.
9. Timersignal ertönt, wenn Timer Null erreicht oder bevor ein neuer Countdown beginnt.
10. **STOP/RESET** drücken, um Zeitmessung zu beenden. **STOP/RESET** 2 Sekunden gedrückt halten zum Zurücksetzen.

11. Während **POD** und Uhr kommunizieren, den Knopf **ON** wiederholt drücken, um durch Entfernung, Geschwindigkeit, Tempo und Zeitmessungsanzeigen zu blättern.

#### TIPPS:

-  erscheint auf der Zeitanzeige, wenn die Zeitmessung läuft.  erscheint, wenn die Zeitmessung läuft und bei Ende auf Wiederholung gesetzt ist.
- Für wiederholten Timer-Betrieb erscheint die Wiederholnummer oben auf der Anzeige .
- Maximale Anzahl von Wiederholungen ist 99.

### INTERVALL-TIMER

Intervall-Timer sind Timer, die eine Reihe fester Trainings messen. Sie können bis zu 5 Intervallzeiten zusammen mit beschreibenden Namen einrichten.

1. **MODE** drücken, bis **INT TIMER** erscheint.
2. **SET** drücken. 1 Blinken.
3. + / – drücken, um Intervall zu wählen (1 bis 5).
4. **NEXT** drücken. Stunde blinkt.
5. + / – drücken, um Stunde zu ändern.
6. **NEXT** und + / – drücken, um Minuten einzustellen.
7. **NEXT** und + / – drücken, um Sekunden einzustellen.
8. **NEXT** und + / – drücken, um Intervallnamen zu wählen (**SLOW**, **MED**, **FAST**, **WALK**, **JOG** oder **RUN**).
9. **NEXT** und + / – drücken, um **STOP AT END** oder **REPEAT AT END** zu wählen.
10. **DONE** drücken, um zu bestätigen und den Vorgang zu beenden.
11. **START/SPLIT** drücken, um Timer zu starten. Andere Operationen sind mit **TIMER** identisch.
12. Während **POD** und Uhr kommunizieren, den Knopf **ON** wiederholt drücken, um durch Entfernung, Geschwindigkeit, Tempo und Intervallzeitmessungsanzeigen zu blättern.

## TIPPS:

-  erscheint auf der Zeitanzeige, wenn die Zeitmessung läuft.  erscheint, wenn die Intervallzeitmessung läuft und bei Ende auf Wiederholung gesetzt ist.
- Wenn erster Countdown beendet ist, geht der Timer weiter zum nächsten eingestellten Intervall. **INDIGLO®** Nachtlicht blinkt und ein Signal ertönt zwischen jedem Intervall.
- Bei Wahl von REPEAT AT END zählt der Timer alle Intervalle ab und wiederholt dann die ganze Folge.
- Nutzen Sie die Intervallnamen. Durch Namen sind die Aktivitätsarten des Intervalls leichter zu merken.

## AKTIVITÄT

Der Aktivitätsmodus zeichnet auf, wie aktiv Sie sind, und legt Einzelziele fest.

1. Stellen Sie sicher, dass der POD eingeschaltet ist und die Uhr empfangen kann.
2. **MODE** drücken, bis ACTIVITY erscheint.
3. **+** drücken, um durch die Statistiken zu blättern.

### AKTIVITÄTSSTATISTIKEN EINSEHEN

Im Aktivitätsmodus beinhalten die einsehbaren Statistikinformationen folgendes:

Steps – Gesamtanzahl der zurückgelegten Schritte

Distance – Zurückgelegte Gesamtentfernung (km oder Meilen)

Activity Time – Gesamtzeit der aktiven Phase

Calories – Gesamtkalorienverbrauch

Speed – Aktuelle Geschwindigkeit (km/h oder mph)

Pace – Aktuelles Tempo (Stunden und Minuten pro km oder Meile)

Steps Left – Verbleibende Schritte der Gesamtschrittzahl

Steps per Minute – Durchschnitt der letzten 6 Schritte

## TIPPS:

- **STOP/RESET** in einem Aktivitätsmodus gedrückt halten, um die Aktivitätsstatistiken zurückzusetzen.
- Nach Erreichen Ihres Schrittziels erscheint GOAL MET und ein Signalton ertönt in jedem Modus.

### AKTIVITÄTSFUNKTIONEN EINSTELLEN

Im Aktivitätsmodus können Sie ein Schrittziel, Ihr Gewicht und die Einheiten (US oder metrisch) für alle Uhrenfunktionen einstellen.

1. **MODE** drücken, bis ACTIVITY erscheint.
2. **SET** drücken und halten. Die Schrittzielposition blinkt.
3. **NEXT** und **+** / **-** drücken, um jede der nächsten Schrittzielpositionen einzustellen.
4. **NEXT** und **+** / **-** drücken, um jede der Gewichtspostionen einzustellen.
5. **NEXT** und **+** / **-** drücken, um US- oder Metrikeinheiten zu wählen.
6. **DONE** drücken, um zu bestätigen und den Vorgang zu beenden.

## KALIBRIEREN

Der Kalibriermodus wird verwendet, um den POD präziser für die Berechnungen einzustellen, wie z. B. Entfernung und verbrauchte Kalorien.

### AUTOMATISCHE AKTIVITÄTENWAHL

Nach dem Kalibrieren für Gehen, Joggen und Laufen, ist der Fitness Tracker intelligent genug, um zu bestimmen, welche Aktivität Sie gerade machen. Das führt insgesamt zu genaueren Statistiken.

**HINWEIS: Bitte alle Aktivitäten vor dem Gebrauch kalibrieren, um Genauigkeit sicherzustellen.** Wenn nicht alle Aktivitäten kalibriert sind, die manuelle Kalibrierung durchführen und die Werte für Schrittrate und Schrittlänge von einer Aktivität zu den noch nicht kalibrierten Aktivitäten kopieren.

### **AUTOMATISCHE POD-KALIBRIERUNG**

Die automatische POD-Kalibrierung kalibriert auf einfache Weise den POD, ohne irgendwelche Einzelheiten über Schrittlänge und Schrittrate wissen zu müssen. Mindestabstand für Kalibrierung ist 30m.

1. Sicherstellen, dass der POD eingeschaltet ist.
2. **MODE** drücken, bis CALIBRATE erscheint.
3. **ON/OFF** drücken, um Uhrenempfänger einzuschalten, falls noch nicht geschehen. Auf konstantes ANTENNA-Symbol  warten, bevor die Kalibrierung fortgesetzt wird.
4. + drücken, um die zu kalibrierende Aktivität zu wählen.
5. Knopf **ON/OFF** gedrückt halten, um die Kalibrierung zu starten. Warten, bis START WALK, START JOG oder START RUN auf der Uhr angezeigt wird.
6. Aktuelle Aktivität starten. Beispiel: Bei Wahl von RUN mit dem Laufen beginnen.
7. Nach 30m **STOP/RESET** drücken, um die Kalibrierung abzuschließen.
8. Bei erfolgreicher Kalibrierung zeigt die Uhr CALIBRATE OK an.

**HINWEIS:** CALIBRATE FAILED kann angezeigt werden, wenn zu wenig Schritte über eine lange Kalibrierzeit oder zu viele Schritte über eine kurze Kalibrierzeit vorhanden sind.

#### **TIPPS:**

- Um eine höhere Genauigkeit zu erzielen, können Schrittlänge und Schritte pro Minute manuell kalibriert werden.
- Ferner kann die Wahl einer längeren Entfernung zum Kalibrieren eine höhere Genauigkeit erzielen.

### **MANUELLE POD-KALIBRIERUNG**

Die manuelle POD-Kalibrierung kann zum Erreichen einer äußerst genauen Kalibrierung eingesetzt werden. Werte können angepasst werden, um eine hohe Genauigkeit zu erzielen.

1. Sicherstellen, dass der POD eingeschaltet ist.
2. **MODE** drücken, bis CALIBRATE erscheint.

3. **SET** gedrückt halten, um die gewählte Aktivität zu kalibrieren.
4. + / – drücken, um die zu kalibrierende Aktivität zu wählen (WALK, JOG oder RUN).
5. **NEXT** und + / – drücken, um jede Position der Schritte pro Minute einzustellen.
6. **NEXT** und + / – drücken, um die Schrittlänge einzustellen.
7. **NEXT** und + / – drücken, um die Kalibrierlänge für die automatische Kalibrierung einzustellen.

### **WECKER**

Bis zu drei Weckfunktionen können als Erinnerung zukünftiger Ereignisse gesetzt werden.

1. **MODE**, bis ALARM erscheint.
2. **START/SPLIT** drücken, um Weckfunktion 1, 2 oder 3 zu wählen.
3. **SET** drücken, um den gewählten Wecker einzustellen.
4. Stunde blinkt. + / – drücken, um Stunde zu ändern.
5. **NEXT** und + / – drücken, um Minuten, AM oder PM (wenn sich Hauptzeitanzeige im 12-Stundenformat befindet), DAILY, WEEKDAYS, WEEKENDS oder einmal wöchentlich (wöchentliche Weckzeit) einzustellen.
6. **DONE** drücken, um Vorgang zu beenden.
7. **STOP/RESET** drücken, um Wecker EIN oder AUS zu stellen.

#### **TIPPS:**

- Ist Wecker eingeschaltet, erscheint  auf der Zeitanzeige.
- Wenn der Alarm ertönt, blinken INDIGLO® Nachtlicht und Weckersymbol und das Wecksignal ertönt. Einen beliebigen Knopf drücken, um den Signalton abzustellen.
- Wird kein Knopf gedrückt, verstummt das Wecksignal nach 20 Sekunden und wird nach 5 Minuten nochmals aktiviert.

## POD-INFORMATIONEN- UND FEHLERMELDUNGEN

Blinkendes Antennensymbol  – Die Uhr sucht gerade nach dem POD, wenn die Welle blinkt. Sicherstellen, dass der POD eingeschaltet ist und sich in der Reichweite der Uhr befindet.

Konstantes Antennensymbol  – Uhr und POD kommunizieren.

Konstantes Joggersymbol  – Es wurde keine Bewegung festgestellt.

Bewegendes Joggersymbol  – POD hat Bewegung festgestellt, und die Daten werden zur Uhr übertragen.

NO POD DATA – POD-Signal ist ausgefallen. Sicherstellen, dass der POD eingeschaltet und in Reichweite ist. Die Uhr schaltet sich automatisch nach 16 Stunden Dauerbetrieb ab. Zu diesem Zeitpunkt muss der Uhrenempfänger durch Drücken von **ON/OFF** wieder eingeschaltet werden.

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

1. **INDIGLO®**-Knopf drücken, um Nachtlcht zu aktivieren. Die INDIGLO®-Technik beleuchtet das gesamte Zifferblatt bei Nacht und Dunkelheit.
2. Bis zu 3 Sekunden lang halten, damit Beleuchtung anbleibt.
3. **INDIGLO®** drücken und 4 Sekunden lang halten, um NIGHT-MODE®-Funktion (US-Pat. 4.912.688) zu aktivieren.
4. Bei aktivierter NIGHT-MODE®-Funktion wird durch Drücken eines beliebigen Knopfes das Zifferblatt 3 Sekunden lang beleuchtet.
5. Um die Funktion NIGHT-MODE® zu deaktivieren, **INDIGLO®**-Knopf 4 Sekunden lang drücken. Die Funktion deaktiviert sich automatisch.

## WASSERBESTÄNDIGKEIT UND STOSSFESTIGKEIT

Wasserdichte Uhren sind mit Tiefenangabe in Metern oder mit (  ) gekennzeichnet.

Wasserbeständigkeit/Tiefe	p.s.i.a. * Wasserdruck unter Oberfläche
<b>30m</b>	<b>60</b>
<b>50m</b>	<b>86</b>
<b>100m</b>	<b>160</b>

\*pounds per square inch absolute

**ACHTUNG: UM WASSERBESTÄNDIGKEIT ZU BEWAHREN, UNTER WASSER KEINE KNÖPFE DRÜCKEN.**

1. Die Uhr ist nur wasserdicht, solange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
2. Dies ist keine Taucheruhr und sie sollte nicht zum Tauchen benutzt werden.
3. Nach Kontakt mit Salzwasser Uhr mit klarem Wasser abspülen.
4. Stoßfestigkeit ist auf Zifferblatt oder Gehäuserückseite angegeben. Die Uhren entsprechen den ISO Anforderungen für Stoßfestigkeit. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, das Glas nicht zu beschädigen.

## BATTERIEN

### **BATTERIE DER UHR WECHSELN**

1. Verwenden Sie eine Münze und stecken Sie die Münze in den Schlitz des Batteriefachs.
2. Den Batteriedeckel durch Linksdrehung der Münze aufschrauben.
3. Den Plastikrahmen über der Batterie entfernen.
4. Die Batterie aus der Uhr herausnehmen.
5. PE-Etikett von der alten Batterie entfernen und auf der neuen Batterie anbringen.
6. Die neue Batterie ins Uhrengehäuse einsetzen.
7. Den Plastikrahmen wieder über der Batterie anbringen.
8. Den Batteriedeckel ersetzen.
9. Den Batteriedeckel mit einer Münze nach rechts drehen, um ihn zu schließen.

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

### **POD-BATTERIE WECHSELN**

1. Drücken Sie den Knopf am Gehäuse zurück und schieben Sie gleichzeitig den Deckel weg vom POD.
2. Entfernen Sie die alte Batterie, und setzen Sie eine neue CR2032-Batterie in das Batteriefach ein.
3. Setzen Sie den Batteriedeckel wieder ein.

### **FCC-Hinweis (USA) / IC-Hinweis (Kanada):**

Dieses Gerät entspricht Teil 15 der FCC-Richtlinien. Die Betriebnahme unterliegt den folgenden zwei Bedingungen: (1) Dieses Gerät darf keine störende Interferenz ausstrahlen, und (2) dieses Gerät muss jede empfangene Interferenz aufnehmen, einschließlich der Interferenzen, die einen unerwünschten Betrieb verursachen können.

**Vorsicht:** Vom Hersteller nicht ausdrücklich autorisierte Änderungen oder Modifikationen könnten zum Verlust der Benutzererlaubnis führen.

**HINWEIS:** Diese Geräte wurden getestet und entsprechen den Grenzwerten für digitale Geräte der Klasse B gemäß Absatz 15 der FCC-Richtlinien. Diese Grenzwerte wurden aufgestellt, um angemessenen Schutz vor schädlichen Störungen in Wohngebieten zu bieten. Das Gerät erzeugt, verwendet und strahlt HF-Energie aus, und kann, wenn es nicht entsprechend der Bedienungsanleitung verwendet wird, zu schädlichen Störungen im Funkbetrieb führen. Es kann nicht garantiert werden, dass Störungen unter gewissen Voraussetzungen nicht auftreten können. Sollte dieses Gerät schädliche Störungen an Radio- oder Fernsehempfang verursachen, was sich durch Ein- und Ausschalten des Gerätes feststellen lässt, wird der Benutzer angehalten, zu versuchen, diese Störungen durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen zu beheben.

- Empfangsantenne ausrichten oder positionieren.
- Abstand zwischen Ausrüstung und Empfänger vergrößern.
- Ausrüstung an einen anderen Stromkreis anschließen als Empfänger.
- Wenden Sie sich an den Händler oder einen erfahrenen Radio- und TV-Techniker.

*Dieses digitale Gerät der Klasse B entspricht der kanadischen Norm ICES-003.*

### TIMEX INTERNATIONALE GARANTIE

Für Ihre TIMEX®-Uhr übernimmt die Timex Corporation eine Garantie auf Herstellungsmängel für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum. Timex und ihre Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen die Uhr durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann.

**WICHTIG — BITTE BEACHTEN SIE, DASS SICH DIESE GARANTIE NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRER UHR BEZIEHT:**

- 1) wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;
- 2) wenn das Produkt ursprünglich nicht von einem autorisierten TIMEX-Händler gekauft wurde;
- 3) wenn Reparaturen nicht von Timex durchgeführt wurden;
- 4) wenn diese durch Unfälle, unbefugte Eingriffe oder unsachgemäße Behandlung entstanden sind; und
- 5) wenn Glas, Armband, Uhregehäuse, Zubehör oder Batterie betroffen sind. Timex kann den Ersatz dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN EXKLUSIV UND ANSTATT JEDLICHER ANDERER GARANTIE; AUSDRÜCKLICHER ODER STILLSCHWEIGENDER ART, EINSCHLIESSLICH DER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE DER HANDELSÜBLICHEN QUALITÄT ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK. TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN.

Einige Länder und Bundesstaaten erlauben keine Einschränkungen stillschweigender Garantien und keine Ausschlüsse oder Einschränkungen von Schadenersatzansprüchen, so dass diese Einschränkungen nicht unbedingt auf Sie zutreffen. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u.U. weitere Rechte, die je nach Land oder Bundesstaat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihre Uhr an Timex, einen Timex-Partner oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie die Uhr gekauft haben, mit ausgefülltem Original-Reparaturchein als Anlage. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturchein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie zusammen mit Ihrer Uhr folgenden Betrag für Porto- und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): in den USA, Scheck oder Zahlungsanweisung über US\$ 8,00; in Kanada, Scheck oder Zahlungsanweisung über CANS 7,00 und in GB, Scheck oder Zahlungsanweisung über UK£ 2,50. In allen anderen Ländern stellt Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung. KEINE BESONDEREN ARMBÄNDER ODER ANDERE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEIFÜGEN.

Innerhalb der USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformation unter der Nummer 1-800-328-2677. Für Kanada wählen Sie 1-800-263-0981, für Brasilien +55 (11) 5572 9733, für Mexiko 01-800-01-060-00, für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas (501) 370 5775 (USA). In Asien wählen Sie 852 2815 0091, in GB 44.020 8687 9620, in Portugal 351 212 946 017, in Frankreich 33 3 81 63 42 00, in Deutschland 49 7 231 494140, im mittleren Osten und Afrika 971 4 310850. Für Garantieinformationen in allen anderen Ländern wenden Sie sich bitte an Ihren örtlichen Timex-Einzelhändler oder Timex-Generalsvertreter. In Kanada, den USA und anderen bestimmten Standorten können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen frankierten und adressierten Versandumschlag für die Rücksendung der Uhr zur Verfügung stellen.

©2008 Timex Corporation. TIMEX und NIGHT-MODE sind eingetragene Marken der Timex Corporation. INDIGLO ist eine eingetragene Marke der Indiglo Corporation in den USA und in anderen Ländern. \*IRONMAN ist eine eingetragene Marke der World Triathlon Corporation.