

TIMEX

Fitness Tracker

instruction guide



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



INTRODUÇÃO

Bem-vindo!

Obrigado por ter adquirido um TIMEX® Ironman® Fitness Tracker com **luz noturna INDIGLO®**. Juntos, o relógio e o POD (podômetro) de forma física são uma boa opção para realçar a sua experiência de treinamento e ajudar a mantê-lo ativo.

O relógio memoriza 50 voltas e incorpora tecnologia de registro básico de velocidade e distância para ajudar a manter o seu passo ou apenas para controlar o quanto você esteve ativo.

Por isso, se estiver se mantendo ativo por razões de saúde, começando um exercício de jogging ou treinando para a sua 10ª maratona, este relógio lhe ajudará nessa jornada.

Leia cuidadosamente as instruções para saber como utilizar o relógio Timex®. É possível que o seu modelo não possua todos os recursos descritos neste folheto.

ÍNDICE

RECURSOS DO RELÓGIO	66
Hora/Data	66
Cronógrafo.....	66
Revisão	66
Temporizador e Temporizador de Intervalo	66
Atividade (Podômetro)	67
Ajustes.....	67
Alarme.....	67
MODOS DO RELÓGIO	68
FUNÇÕES DOS BOTÕES	69
INÍCIO DO SISTEMA FITNESS TRACKER	69
(RASTREAMENTO DA FORMA FÍSICA)	69
HORA / DATA / SINAL HORÁRIO	70
CRONÓGRAFO	72
Para utilizar o cronógrafo	72
Formato Personalizado do Mostrador	73
REVISÃO	74
TEMPORIZADOR (TIMER)	75
TEMPORIZADOR DE INTERVALOS	76
ATIVIDADE	77
Visualizando as Estatísticas da Atividade.....	77
Recursos da Configuração de Atividade.....	78
AJUSTES	78
Seleção Automática de Atividade	78
Ajuste Automático do POD (podômetro)	79
Ajuste Manual do POD (podômetro).....	80
ALARME	80
Mensagens de erro e de informações do POD	81
FUNÇÃO DA LUZ NOTURNA INDIGLO® / NIGHT-MODE® (MODO NOTURNO)	81
RESISTÊNCIA À ÁGUA E AO CHOQUE	82
PILHAS	83
GARANTIA	85

RECURSOS DO RELÓGIO

HORA/DATA

- Horas, minutos e segundos mostrados no formato de 12 ou 24 horas
- Dia da semana e data mostrados no formato MM-DD ou DD.MM
- Segundo fuso horário com horas, minutos e data independentes e configuração dos formatos
- Botão opcional de bipe e sinal horário
- Veja a hora do dia a partir de qualquer modo pressionando o botão **MODO**
- Podem ser mostradas a velocidade do podômetro, a distância e o passo
- Pressione e mantenha brevemente pressionada a tecla **START/SPLIT** para dar uma olhada no segundo fuso horário. Continue a pressionar para mudar para o segundo fuso horário. O relógio emite um bipe para confirmar a mudança.

CRONÓGRAFO

- Resolução de 1/100 segundos por até uma hora; resolução de um segundo por até 100 horas
- Contagem de 99 voltas
- Podem ser mostradas a velocidade do podômetro, a distância e o passo

REVISÃO

- Armazenamento para 50 voltas
- Armazenamento de exercícios múltiplos com data, tempo médio, tempo da melhor volta, assim como a distância total, a velocidade e o passo por volta
- A média de calorias para o exercício completo

TEMPORIZADOR E TEMPORIZADOR DE INTERVALO

- Temporizador configurável até 24 horas
- Cinco intervalos de tempo configuráveis até 24 horas
- Contagem regressiva e paragem ou repetição

- Contagem de 99 rep.
- A luz noturna INDIGLO® pisca durante os alertas
- Os intervalos podem ser nomeados com uma das seis mensagens pré-gravadas
- Podem ser mostradas a velocidade do podômetro, a distância e o passo

ATIVIDADE (PODÔMETRO)

- Contador de passos de 0 a 999.999
- Distância percorrida que pode ser em milhas ou quilômetros
- Tempo decorrido durante a atividade
- Calorias queimadas
- Cálculo da velocidade baseado na contagem de passos, tempo de atividade e comprimento da passada
- Cálculo da taxa da caminhada em passos/minuto
- Entrada do peso e do passo
- Objetivo configurável do passo a ser alcançado
- Unidades configuráveis nos sistemas métrico ou americano

AJUSTES

- Configuração de ajustes para caminhadas, corridas e jogging
- Comprimento da passada, frequência do passo e ajuste da distância configuráveis
- Detecção automática de atividade para o cálculo exato de calorias e distância

ALARME

- Três alarmes diários, nos dias de semana, fins de semana ou semanais
- Alerta de reserva de cinco minutos
- A luz noturna INDIGLO® pisca durante os alertas

FUNÇÃO DA LUZ NOTURNA INDIGLO® COM NIGHT-MODE® (MODO NOTURNO)

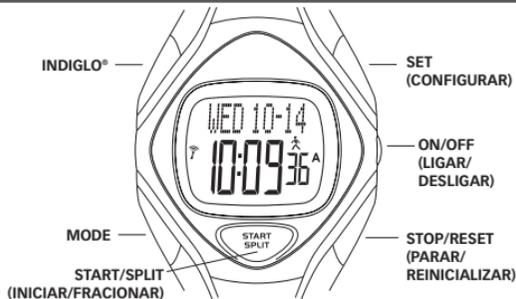
MODOS DO RELÓGIO

Os recursos deste relógio estão agrupados em modos que são acessíveis ao pressionar e soltar o botão **MODE** – cada vez que se pressiona o botão **MODE**, passa-se para o seguinte modo na seqüência. Os modos estão dispostos na seguinte ordem:

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

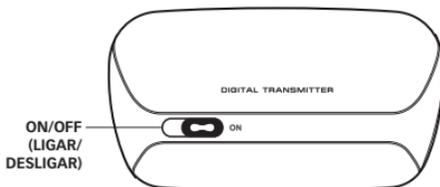
TIME	Mostra a hora do dia e a data
CHRONO	Use o cronógrafo para cronometrar
RECALL	Use para rever os eventos que foram cronometrados com o cronógrafo
TIMER	O Temporizador de Contagem Regressiva é útil para cronometrar eventos com tempos fixos
INT TIMER	O Temporizador de Intervalos é ótimo para cronometrar intervalos fixos durante os exercícios
ACTIVITY	Use o modo Activity para rastrear passos, objetivos de atividades e calorias queimadas
CALIBRATE	O modo Calibrate é usado para configurar o POD de forma física e torná-lo muito preciso
ALARM	Três alarmes estão disponíveis para manter você na hora certa

FUNÇÕES DOS BOTÕES



Durante a configuração, cada botão tem uma função diferente conforme indicado acima. O mostrador indica quando o botão muda de função.

INÍCIO DO SISTEMA FITNESS TRACKER (RASTREAMENTO DA FORMA FÍSICA)



1. Para ligar o POD, deslize o interruptor para a posição de ON.
2. Prenda o POD à sua cintura ou cinto. Certifique-se de que o POD esteja na coxa e paralelo ao chão. Para obter os melhores resultados, coloque o POD no mesmo lado do seu corpo em que está o seu relógio.
3. Para ligar o receptor, pressione o botão **ON/OFF** no relógio. Certifique-se de manter uma distância de pelo menos 1,8 m de outros usuários do Fitness Tracker.

4. A onda no ícone da ANTENNA  pisca enquanto o relógio procura pelo POD.
5. O ícon da ANTENNA  mostra uma luz contínua quando o POD e o relógio estão se comunicando e perfeitamente vinculados.

OBSERVAÇÃO: Embora o alcance útil do sistema Fitness Tracker seja de aproximadamente 1 metro do POD ao relógio, para obter um funcionamento mais confiável, certifique-se de que o relógio esteja o mais perto possível do POD ao iniciar o sistema.

DICAS:

- Para sua conveniência, ao digitar em qualquer modo de temporização ou atividade, o relógio começará automaticamente a procurar o POD sem ter que pressionar o botão **ON/OFF** no relógio.
- Para desligar o sistema, pressione e mantenha pressionado o botão de **ON/OFF** no relógio por 4 segundos. Deslize o interruptor do POD para a posição OFF para desligar o POD.
- Para prolongar a vida útil da pilha, certifique-se de desligar o POD e o receptor do relógio quando não estiverem em uso.
- Para obter os melhores resultados, certifique-se que o POD está colocado diretamente sobre a sua coxa, no lado do seu corpo. Deslocando o POD mais para a frente ou mais para trás diminuirá a precisão.

A partir dos modos Time of Day, Chrono, Timer ou Interval Timer, pressione repetidamente o botão **ON/OFF** para passar pelos dados de distância, velocidade, passo e modo. Cada modo mantém a sua própria configuração de exibição.

HORA / DATA / SINAL HORÁRIO

1. No modo TIME, pressione e mantenha pressionada a tecla **SET**. O Fuso Horário pisca.
2. Pressione + **ou** – para selecionar o Fuso Horário 1 ou 2.

3. Pressione a tecla **NEXT** para acertar a hora. Os dígitos piscam.
4. Pressione + **ou** – para mudar a hora. Role pelas 12 horas para mudar para AM/PM.
5. Pressione a tecla **NEXT** e + / – para marcar os minutos.
6. Pressione a tecla **NEXT** e + / – para marcar os segundos para zero.
7. Continue esse padrão para marcar o dia da semana, o mês, o dia, 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 horário e ligar ou desligar o bipe. Se você seleciona ligar o bipe, este soará cada vez que um botão for pressionado, exceto o botão **INDIGLO®**.
8. Pressione a tecla **NEXT** para configurar o segundo fuso horário seguindo o procedimento acima.
9. Pressione a tecla **DONE** para sair.
10. Enquanto o POD e o relógio estiverem se comunicando, pressione o botão **ON** repetidamente para passar pelos mostradores da distância, velocidade, passo e data.

DICAS:

- Enquanto estiver exibindo a hora, pressione e mantenha pressionada brevemente a tecla **START/SPLIT** para dar uma olhada no segundo fuso horário.
- Pressione e mantenha pressionada a tecla **START/SPLIT** por 4 segundos para mudar o fuso horário exibido.
- Nos outros modos, pressione e mantenha pressionada a tecla **MODE** para exibir a hora. Solte o botão para voltar ao modo atual.

CRONÓGRAFO

O relógio conta até 99 voltas (100 horas máx.) e armazena 50 voltas.

O tempo da volta (lap time) equivale ao tempo transcorrido em um segmento (volta) de um evento. O tempo fracionado (split time) equivale ao tempo total desde o começo do evento.

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

PARA UTILIZAR O CRONÓGRAFO:

1. Pressione a tecla **MODE** até CHRONO ser exibido.
2. Pressione a tecla **START/SPLIT** para iniciar o cronógrafo. O cronógrafo continua a funcionar mesmo saindo desse modo.
3. Pressione a tecla **START/SPLIT** para utilizar o tempo fracionado. O número de voltas é exibido na parte superior esquerda do mostrador.
4. O mostrador parará por 10 segundos. Se o POD estiver ativo, os passos médios e a distância total referentes à volta são mostrados depois de 5 segundos. Pressione a tecla **MODE** para liberar o mostrador e ver o cronógrafo em funcionamento.
5. Pressione a tecla **STOP/RESET** para parar ou pausar o cronógrafo. Pressione a tecla **START/SPLIT** para reiniciar.
6. Ao terminar o exercício, há duas possibilidades: Pressionar e manter pressionada a tecla **SET** para armazenar o exercício ou pressionar e manter pressionada a tecla **STOP/RESET** para apagar o exercício (ambos redefinem o cronógrafo para 00:00:00).

7. Enquanto o POD e o relógio estiverem se comunicando, pressione o botão **ON** repetidamente para passar pelos mostradores da distância, velocidade, passo e cronógrafo.

DICAS:

- Quando o cronógrafo estiver funcionando,  aparece no mostrador do tempo.
- 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 MEMÓRIA CHEIA (MEMORY FULL).
- 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.
- Para apagar o último exercício do cronógrafo, mantenha pressionada a tecla **STOP/RESET** enquanto o cronógrafo é redefinido. Para apagar todos os exercícios, continue mantendo pressionado o botão **STOP/RESET** até CLEAR CHRONO MEM ser exibido no mostrador e o relógio emitir um bipe.

FORMATO PERSONALIZADO DO MOSTRADOR:

Esse recurso determina o que é mostrado nas linhas superiores e inferiores do mostrador enquanto o cronógrafo estiver funcionando.

1. Pressione a tecla **SET**.
2. Pressione + / - para selecionar **LAP/SPLIT** ("Lap" em dígitos grandes), **SPLIT/LAP** ("Split" em dígitos grandes) ou **TOTAL RUN**.
3. Pressione a tecla **SET** para sair.

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

REVISÃO

O modo Recall é utilizado para revisar os exercícios cronometrados no modo cronógrafo. O modo Recall mostra as voltas feitas durante o exercício, a melhor volta do exercício e calcula a média de tempo das voltas realizadas no exercício.

Se o podômetro estiver ativo, a revisão também mostra a distância total, a velocidade média, a média do passo e as calorias referentes ao exercício, assim como o tempo das voltas, a distância das voltas, a velocidade das voltas e o passo das voltas.

1. Pressione a tecla **MODE** até RECALL ser exibido.
2. Pressione + para selecionar o exercício que deseja rever.
3. Pressione a tecla **SET** para entrar a revisão da volta.
4. Pressione + / – para revisar todas as estatísticas do exercício.
5. Pressione a tecla **SET** para sair da revisão da volta.

As estatísticas que podem ser revistas são as seguintes:

Tempo total – Tempo total do exercício

Distância – Distância total percorrida durante o exercício

Velocidade média – Velocidade média atingida durante todo o exercício

Passo – Passo médio atingido durante todo o exercício

Calorias – Calorias totais queimadas durante o exercício

Tempo da volta – Tempo da volta e fracionado para cada volta efetuada

Distância da volta – Distância total acumulada durante cada volta

Velocidade da volta – Velocidade média da volta

Passo da volta – Passo médio da volta

Melhor volta – A volta mais rápida em termos de tempo durante o exercício

Volta média – O tempo médio por volta durante o exercício

DICAS:

Para apagar um exercício, pressione e mantenha pressionada a tecla **STOP/RESET** por 3 segundos. Continue a manter a tecla pressionada por mais 3 segundos para apagar todos os exercícios.

TEMPORIZADOR (TIMER)

O Temporizador é utilizado para fazer a contagem regressiva do tempo de um evento fixo. O temporizador pode ser configurado para repetir e fazer a contagem regressiva de forma contínua.

1. Pressione a tecla **MODE** até TIMER ser exibido.
2. Pressione a tecla **SET**. Os dígitos das horas piscam.
3. Pressione + / – para mudar a hora.
4. Pressione a tecla **NEXT** e + / – para definir os minutos.
5. Pressione a tecla **NEXT** e + / – para definir os segundos.
6. Pressione a tecla **NEXT** e + / – para selecionar STOP AT END (parar no final) ou REPEAT AT END (repetir no final).
7. Pressione a tecla **DONE** para confirmar e sair.
8. Pressione a tecla **START/SPLIT** para iniciar o temporizador. O temporizador continua a funcionar mesmo saindo do modo Timer.
9. Uma melodia de alarme soa quando o temporizador alcança o valor zero ou antes de começar novamente a contagem regressiva.
10. Pressione a tecla **STOP/RESET** para parar o temporizador. Mantenha pressionada a tecla **STOP/RESET** por 2 segundos para redefinir.
11. Enquanto o POD e o relógio estiverem se comunicando, pressione o botão **ON** repetidamente para passar pelos mostradores da distância, velocidade, passo e temporizador.

DICAS:

-  aparece no mostrador das horas enquanto o temporizador estiver funcionando.  aparece quando o temporizador estiver funcionando e configurado para repetir ao atingir o final.
- Para a operação de repetição do temporizador, o número de repetição aparece na parte superior do mostrador.
- O número máximo de repetições é 99.

TEMPORIZADOR DE INTERVALOS

Os temporizadores de intervalos fazem a contagem regressiva de uma série de eventos fixos. É possível configurar até 5 intervalos de tempo com nomes descritivos.

1. Pressione a tecla **MODE** até INT TIMER ser exibido.
2. Pressione a tecla **SET**. O número 1 pisca.
3. Pressione + / - para selecionar o intervalo (de 1 a 5).
4. Pressione a tecla **NEXT**. Os dígitos das horas piscam.
5. Pressione + / - para mudar a hora.
6. Pressione a tecla **NEXT** e + / - para definir os minutos.
7. Pressione a tecla **NEXT** e + / - para definir os segundos.
8. Pressione a tecla **NEXT** e + / - para selecionar o nome do intervalo (SLOW, MED, FAST, WALK, JOG ou RUN).
9. Pressione a tecla **NEXT** e + / - para selecionar STOP AT END (parar no final) ou REPEAT AT END (repetir no final).
10. Pressione a tecla **DONE** para confirmar e sair.
11. Pressione a tecla **START/SPLIT** para iniciar o temporizador. As outras operações são as mesmas que para o TIMER.
12. Enquanto o POD e o relógio estiverem se comunicando, pressione o botão **ON** repetidamente para passar pelos mostradores da distância, velocidade, passo e temporizador de intervalos

DICAS:

-  aparece no mostrador das horas quando o temporizador de intervalo (Interval Timer) estiver funcionando.  aparece quando o temporizador de intervalo estiver funcionando e configurado para repetir ao atingir o final.
- Na conclusão da primeira contagem regressiva, o temporizador continua até o seguinte intervalo configurado com valor diferente de zero. A luz noturna **LED INDIGLO®** pisca e o bipe soa entre os intervalos.
- Se a opção REPEAT AT END for selecionada, o temporizador fará a contagem regressiva de todos os intervalos e, depois, repetirá toda a sequência.
- Tire vantagem dos nomes dos intervalos. Os nomes facilitam lembrar os tipos de atividade para os intervalos.

ATIVIDADE

O modo Activity rastreia o quanto você está ativo e configura os passos para atingir os objetivos.

1. Certifique-se de que o POD esteja ligado e que o relógio esteja recebendo as informações.
2. Pressione a tecla **MODE** até ACTIVITY aparecer.
3. Pressione + para passar pelos diferentes dados estatísticos.

VISUALIZANDO AS ESTATÍSTICAS DA ATIVIDADE

No modo Activity, as informações estatísticas disponíveis para serem visualizadas incluem o seguinte:

Passos – Número total de passos efetuados

Distância – Distância total efetuada (em milhas ou quilômetros)

Tempo de Atividade – Tempo total dispendido durante o movimento

Calorias – Total de calorias queimadas

Velocidade – Velocidade atual (milhas/hora ou Km/h)

Passada – Passada atual (horas e minutos por milha ou Km)

Passos que faltam – Passos totais que faltam para atingir o objetivo final

Passos por minuto – Média dos últimos 6 passos

DICAS:

- Mantenha pressionada a tecla **STOP/RESET** enquanto estiver no modo Activity para redefinir as estatísticas da Atividade.
- Ao atingir o seu objetivo final, a mensagem GOAL MET (OBJETIVO ATINGIDO) aparece e é emitido um sinal sonoro em qualquer um dos modos.

RECURSOS DA CONFIGURAÇÃO DE ATIVIDADE

No modo Activity, você pode configurar um objetivo final, o seu peso e as unidades (no sistema métrico ou americano) para todas as funções do relógio.

1. Pressione a tecla **MODE** até ACTIVITY aparecer.
2. Pressione e mantenha pressionada a tecla **SET**. O dígito do Objetivo Final pisca.
3. Pressione a tecla **NEXT** e + / - para configurar cada um dos dígitos do Objetivo Final seguintes.
4. Pressione a tecla **NEXT** e + / - para configurar cada um dos dígitos do peso.
5. Pressione a tecla **NEXT** e + / - para selecionar as unidades do sistema métrico ou americano.
6. Pressione a tecla **DONE** para confirmar e sair.

AJUSTES

O modo Calibrate é utilizado para configurar o POD para ser mais preciso no cálculo de diversos valores, tais como a distância e as calorias consumidas.

SELEÇÃO AUTOMÁTICA DE ATIVIDADE

Uma vez ajustado para caminhar, fazer jogging e correr, o Fitness Tracker (Rastreamento da Forma Física) é suficientemente inteligente para determinar que atividade você está realizando. Isto resulta em estatísticas globais mais precisas.

OBSERVAÇÃO: Faça o ajuste de todas as atividades antes de usar, para se certificar da precisão do aparelho. Se não tiver todas as atividades ajustadas, siga todos os passos de ajustamento do manual e copie os valores do passo da marcha e o comprimento da passada para aquelas que ainda não tenham sido ajustadas.

AJUSTE AUTOMÁTICO DO POD (PODÔMETRO)

O ajuste automático do POD é uma forma muito boa para facilitar o ajuste do POD sem ter que saber mais informações sobre o comprimento da passada e a frequência dos passos. A distância mínima para o ajuste é de 30 metros (ou 100 pés).

1. Certifique-se de que o POD está LIGADO.
2. Pressione **MODE** até que apareça CALIBRATE.
3. Se o receptor do relógio ainda não estiver ligado, carregue no botão ON/OFF para ligar. Espere até o ícon  da ANTENNA estabilizar para continuar com o ajuste.
4. Pressione + para selecionar a atividade que deseja ajustar.
5. Mantenha pressionado o botão **ON/OFF** para iniciar o ajuste. Aguarde START WALK, START JOG ou START RUN ser exibido no mostrador do relógio.
6. Inicie a atividade atual. Por exemplo, se tiver selecionado RUN, comece a correr.
7. Ao final de 100 pés (ou 30 metros), pressione a tecla **STOP/RESET** para concluir o ajuste.
8. Se o ajuste foi bem-sucedido, CALIBRATE OK aparece no relógio.

OBSERVAÇÃO: CALIBRATE FAILED pode aparecer quando houver muito poucos passos durante um longo período de tempo de ajuste ou demasiados passos durante um curto período de tempo de ajuste.

DICAS:

- É possível ajustar manualmente o comprimento das passadas e dos passos por minuto para obter uma maior precisão.
- Pode-se também obter uma maior precisão escolhendo uma distância maior para ser ajustada.

AJUSTE MANUAL DO POD (PODÔMETRO)

O ajuste manual do POD pode ser utilizado para obter um ajuste extremamente preciso. Os valores podem ser puxados para obter um alto nível de precisão.

1. Certifique-se de que o POD está LIGADO.
2. Pressione **MODE** até que apareça CALIBRATE.
3. Pressione e mantenha pressionada a tecla **SET** para ajustar a atividade selecionada.
4. Pressione + / - para selecionar a atividade (WALK, JOG ou RUN) que deseja ajustar.
5. Pressione a tecla **NEXT** e + / - para configurar cada um dos dígitos de Passos por Minuto.
6. Pressione a tecla **NEXT** e + / - para configurar o comprimento do passo.
7. Pressione a tecla **NEXT** e + / - para configurar o comprimento do ajuste para realizar o ajuste automático.

ALARME

Até três alarmes podem ser configurados para lembrá-lo de eventos futuros.

1. Pressione a tecla **MODE** até ALARM aparecer.
2. Pressione a tecla **STOP/RESET** para selecionar o alarme 1, 2 ou 3.
3. Pressione a tecla **SET** para definir o alarme selecionado.
4. Os dígitos das horas piscam. Pressione + / - para mudar a hora.
5. Pressione a tecla **NEXT** e + / - para definir os minutos, AM ou PM (se a hora principal está no formato de 12 horas), DAILY, WEEKDAYS, WEEKENDS ou dia da semana (alarme semanal).
6. Pressione a tecla **DONE** para confirmar e sair.
7. Pressione a tecla **STOP/RESET** para ligar ou desligar o alarme.

DICAS:

- Quando o Alarme estiver ligado,  aparece no mostrador de tempo.
- Quando o alarme tocar, a luz noturna INDIGLO® e o ícone do alarme piscam e o alerta soa. Pressione qualquer um dos botões para silenciar.
- Se nenhum botão for pressionado, o alerta cessará depois de 20 segundos e o alarme de reserva se ativará após transcorridos cinco minutos.

MENSAGENS DE ERRO E DE INFORMAÇÕES DO POD

Ícone da antena piscando  – O relógio está procurando o POD quando a onda estiver piscando. Certifique-se de que o POD esteja ligado e dentro da distância admissível do relógio.

Ícone da antena permanente  – O relógio e o POD estão se comunicando

Ícone do corredor permanente  – Nenhum movimento foi detectado

Ícone do corredor em movimento  – O POD detectou movimento e os dados estão sendo transmitidos ao relógio

NO POD DATA – O POD perdeu o sinal. Certifique-se de que o POD esteja ligado e dentro da distância admissível. O relógio desliga automaticamente após 16 horas de uso contínuo. Nessa altura, o relógio precisa ser novamente ligado pressionando a tecla **ON/OFF**.

FUNÇÃO DA LUZ NOTURNA INDIGLO® / NIGHT-MODE® (MODO NOTURNO)

1. Pressione o botão **INDIGLO®** para ativar a luz noturna. A tecnologia INDIGLO® ilumina toda a face 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 o recurso NIGHT-MODE®

(pat. EUA nº. 4.912.688).

4. Ao ativar o recurso NIGHT-MODE®, pressione qualquer botão para iluminar a face do relógio por 3 segundos.
5. Para desativar o recurso NIGHT-MODE®, pressione o botão **INDIGLO®** por 4 segundos. O recurso será automaticamente desativado.

RESISTÊNCIA À ÁGUA E AO CHOQUE

Se o relógio for resistente à água, haverá uma indicação de profundidade em metros ou ().

Profundidade da resistência à água	Pressão da Água Abaixo da Superfície em p.s.i.a. *
30 m/98 pés	60
50 m/164 pés	86
100 m/328 pés	160

*pressão absoluta em libras por polegada quadrada

ADVERTÊNCIA: PARA MANTER A RESISTÊNCIA À ÁGUA, NÃO PRESSIONE NENHUM BOTÃO QUANDO ESTIVER EM BAIXO D'ÁGUA.

1. Essa resistência à água continuará invariável enquanto o cristal, os botões e a caixa permanecerem intactos.
2. Este não é um relógio de mergulho e, por isso, não deve ser utilizado para essa atividade.
3. Enxágüe o relógio com água doce logo após entrar em contato com a água salgada.
4. A resistência a choques será indicada na face ou na tampa do relógio. Os relógios são concebidos para passarem na prova de resistência a choques da ISO. Contudo, deve-se ter cuidado para não danificar o cristal/lentes.

PILHAS

TROCA DA PILHA DO RELÓGIO

1. Utilizando uma moeda, introduza a moeda na ranhura da tampa da pilha.
2. Desatarraxe a tampa do compartimento da pilha girando a moeda no sentido anti-horário.
3. Retire a armação de plástico de cobertura da pilha.
4. Retire a pilha do relógio.
5. Retire a etiqueta adesiva de plástico mylar da pilha gasta e coloque-a na pilha nova.
6. Introduza a nova pilha dentro da caixa do relógio.
7. Volte a colocar a armação de plástico de cobertura da pilha.
8. Volte a colocar a tampa da pilha.
9. Utilizando uma moeda, rode a tampa da pilha no sentido horário para fechar.

NÃO DESCARTE A PILHA NO FOGO. NÃO RECARREGUE A PILHA. MANTENHA AS PILHAS SOLTAS FORA DO ALCANCE DAS CRIANÇAS.

TROCA DA PILHA DO POD

1. Empurre o botão na tampa da caixa ao mesmo tempo que deslizar para fora a tampa do POD.
2. Retire a pilha velha e introduza a nova pilha CR2032 no compartimento da pilha.
3. Coloque novamente a tampa do compartimento da pilha.

Notificação da Federal Communications Commission – FCC (EUA) e Notificação da Industry Canada – IC (Canadá):

Este dispositivo cumpre com a Seção 15 das normas da FCC. O funcionamento está sujeito às duas condições seguintes: (1) Este dispositivo não deverá causar nenhuma interferência nociva e (2) este dispositivo deve aceitar qualquer interferência recebida, inclusive aquela que possa causar funcionamentos indesejados.

Advertência: Qualquer mudança ou modificação feita a esta unidade que não tenha sido expressamente aprovada pela parte responsável pelo cumprimento das regras pelas quais se rege poderia anular a autoridade que o usuário possui de operar este equipamento.

OBSERVAÇÃO: Este equipamento foi testado e comprovou-se que cumpre com os limites estabelecidos para os dispositivos digitais de categoria B, de acordo com a seção 15 das normas da FCC. Esses limites são estabelecidos para proporcionar uma proteção razoável contra interferências nocivas em instalações residenciais. Este equipamento gera, utiliza e pode irradiar energia de radiofrequência e, se não for instalado e utilizado de acordo com as instruções, poderá causar interferências nocivas às radiocomunicações. Porém, não há nenhuma garantia de que não venham ocorrer interferências em determinadas instalações. Se este equipamento causar interferências nocivas à recepção de rádio ou televisão, as quais podem ser determinadas ao desligar e ligar o equipamento, pede-se ao usuário para tentar corrigir a interferência executando uma ou mais das seguintes medidas:

- Reorientar a antena receptora ou troque-a de lugar.
- Afaste o equipamento do receptor.
- Ligue o equipamento em uma tomada cujo circuito não seja o mesmo que o do receptor.
- Consulte o revendedor ou um técnico de rádio e TV com experiência quando precisar ajuda.

Este aparelho digital de categoria B cumpre com as normas ICES-003 do Canadá.

GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

A Timex Corporation garante o relógio TIMEX® contra defeitos de fabricação por um período de UM ANO a partir da data original da compra. A Timex e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

Observe que a Timex poderá, por sua própria opção, consertar o relógio colocando componentes novos ou totalmente reconicionados e inspecionados ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar. **IMPORTANTE: — OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO SEU RELÓGIO:**

- 1) após vencer o período de garantia;
- 2) se o relógio não foi comprado originalmente de um revendedor Timex autorizado;
- 3) se for por consentidos não executados pela Timex;
- 4) se for devido a acidentes, adulteração ou abuso e
- 5) se o defeito for no cristal, na pulseira, na caixa do relógio, nos acessórios ou na pilha. A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR. A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU DE CONSEQUÊNCIA. Alguns países e estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações de danos, por isso, essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o relógio à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o relógio foi comprado, juntamente com o Cupom de Consentimento do Relógio original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Consentimento do Relógio original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e local da compra. Inclua com o relógio o seguinte pagamento para cobrir as despesas de manuseio e remessa (não se refere a custos de consertos): nos EUA, um cheque ou vale-postal no valor de US\$8; no Canadá, um cheque ou vale-postal no valor de CAN\$7; no Reino Unido, um cheque ou vale-postal no valor de £2,50. Nos outros países, você deverá pagar as despesas de manuseio e remessa. NUNCA INCLUA NENHUMA PULSEIRA ESPECIAL OU OUTRO ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA REMESSA.

Nos EUA, ligue para 1-800-328-2677 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, ligue para 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas, nas Bahamas, ligue para (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para 44 020 8687 9620. Em Portugal, ligue para 351 212 946 017. Na França, ligue para 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha, ligue para 49 7 231 494140. No Oriente Médio e na África, ligue para 971-4-310850. Para outras áreas, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre a garantia. Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores participantes autorizados Timex no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem fornecer um envelope pré-endereçado e pré-pago do local de consertos.

©2008 Timex Corporation. TIMEX e NIGHT-MODE são marcas comerciais registradas da Timex Corporation. INDIGLO é uma marca comercial registrada da Indiglo Corporation nos EUA e em outros países. *IRONMAN é uma marca comercial registrada da World Triathlon Corporation.