

TIMEX

Fitness Tracker

instruction guide



English Page 2
Français Page 24
Español Página 48

INTRODUCCIÓN

¡Bienvenido!

Gracias por la compra de un Ironman* Fitness Tracker (monitor de estado físico) de TIMEX® con luz nocturna **INDIGLO®**. Esta combinación del reloj y el dispositivo (POD) de estado físico, es un método excelente para mejorar su práctica de entrenamiento y mantenerse activo.

El reloj almacena 50 vueltas e incorpora tecnología básica para registrar la velocidad y la distancia y ayudarle a conservar su paso o simplemente llevar el registro de su actividad.

Por lo tanto, si está activo por motivos de salud, comenzando a trotar por rutina o entrenándose para la 10a maratón, este reloj le ayudará en su ruta.

Lea atentamente las instrucciones para saber cómo funciona su reloj Timex®. Su reloj tal vez no posea todas las funciones descritas en este folleto.

Registre su producto en www.timex.com

ÍNDICE

FUNCIONES DEL RELOJ	48
Hora/fecha	48
Cronógrafo	48
Revisión	48
Temporizador y temporizador interválico (intervalos consecutivos)	48
Actividad (podómetro)	49
Calibrar	49
Alarma	49
MODOS DEL RELOJ	50
FUNCIONES DE LOS BOTONES	51
INICIANDO EL SISTEMA MONITOR DE ESTADO FÍSICO	51
HORA/FECHA/SEÑAL ACÚSTICA	52
CRONÓGRAFO	53
Active el cronógrafo	54
Pantalla preferida	55
REVISIÓN	55
TEMPORIZADOR	56
TEMPORIZADOR INTERVÁLICO	57
ACTIVIDAD	58
Observando las estadísticas de la actividad	59
Cómo programar las estadísticas	59
CALIBRAR	60
Selección automática de actividad	60
Calibración automática del dispositivo POD	60
Calibración manual del dispositivo POD	61
ALARMA	61
Mensajes de información y error del dispositivo POD	62
FUNCIONES DE LUZ NOCTURNA INDIGLO® Y NIGHT-MODE®	62
RESISTENCIA AL AGUA Y A LOS GOLPES	63
PILAS	64
GARANTÍA	66

FUNCIONES DEL RELOJ

HORA/FECHA

- Horas, minutos y segundos en formato de pantalla de 12 ó 24 horas
- Día de la semana y fecha en formato de pantalla MM-DD (mes-día) o DD.MM (día-mes)
- Segunda zona horaria con disposición independiente de horas, minutos y fecha.
- Botón de señal acústica y timbre horario opcional.
- Observe la hora desde cualquier modo sosteniendo el botón **MODE**
- Puede verse la velocidad del podómetro, distancia y ritmo
- Pulse y sostenga **START/SPLIT** brevemente para observar la segunda zona horaria. Continúe sosteniendo el botón para cambiar a la segunda zona horaria. El reloj sonará para confirmar el cambio

CRONÓGRAFO

- Resolución desde 1/100 de segundo hasta una hora; desde un segundo hasta 100 horas
- Conteo de 99 vueltas
- Puede verse la velocidad del podómetro, distancia y ritmo

REVISIÓN

- Capacidad para registrar 50 vueltas
- Registro de varias sesiones con la fecha, tiempo promedio y de mejor vuelta así como la distancia total, velocidad y ritmo por vuelta
- Promedio de calorías para toda la actividad

TEMPORIZADOR Y TEMPORIZADOR INTERVÁLICO (INTERVALOS CONSECUTIVOS)

- Temporizador programable hasta 24 horas
- Cinco intervalos programables hasta 24 horas
- Conteo regresivo y parar o repetir

- Conteo de 99 vueltas
- La luz nocturna INDIGLO® destella durante la alerta
- Los intervalos pueden ser nombrados con uno de los seis mensajes preconfigurados
- Puede verse la velocidad del podómetro, distancia y ritmo

ACTIVIDAD (PODÓMETRO)

- Contador de pasos desde 0 a 999.999
- Distancia recorrida en millas o kilómetros
- Tiempo transcurrido durante la actividad
- Calorías quemadas
- Se calcula la velocidad con base en el conteo de pasos, el tiempo de la actividad y la longitud de zancada
- Se calcula el ritmo de la caminata en pasos por minuto
- Registro del peso y la zancada
- Paso previsto programable
- Unidades configurables al sistema anglosajón o métrico

CALIBRAR

- La calibración hace ajustes para caminar, correr o trotar
- Longitud de zancada, promedio de paso y calibración de la distancia son programables
- Detección automática de la actividad para un cálculo preciso de calorías y distancia

ALARMA

- Tres alarmas diarias, de días hábiles, de fin de semana o semanal
- Alerta de respaldo que suena a los 5 minutos
- La luz nocturna INDIGLO® destella durante la alerta

LUZ NOCTURNA INDIGLO® CON NIGHT-MODE®

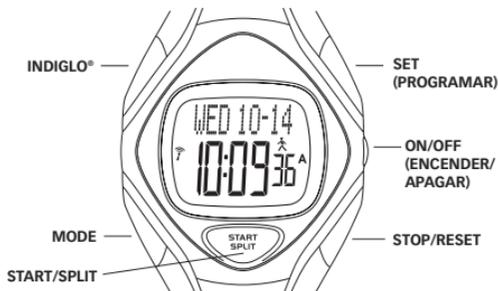
MODOS DEL RELOJ

Las funciones de este reloj están agrupadas en modos a los cuales se accede pulsando el botón **MODE**: cada vez que se pulsa el botón **MODE** se observa el siguiente modo en la secuencia. Los modos están dispuestos en el siguiente orden:

TIME (hora)> CHRONO (cronógrafo)> RECALL (revisión)> TIMER (temporizador)> INT TIMER (temporizador interválico) > ACTIVITY > (actividad)> CALIBRATE > (calibración) > ALARM (alarma)

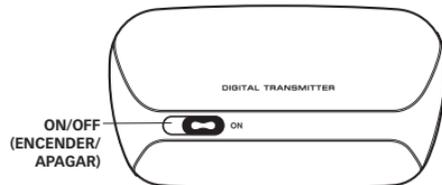
- TIME** Muestra la hora y fecha del día
- CHRONO** Usa el cronógrafo para medir el tiempo
- RECALL** Se utiliza para revisar eventos cronometrados anteriores
- TIMER** El temporizador de cuenta regresiva es útil para medir eventos de tiempo fijo
- INT TIMER** El temporizador interválico (de intervalos consecutivos) es excelente para medir eventos de intervalos fijos durante las prácticas
- ACTIVITY** El modo Activity lleva cuenta de los pasos, metas de la actividad y calorías consumidas
- CALIBRATE** El modo Calibrate se utiliza para configurar el dispositivo POD de estado físico y hacerlo muy preciso
- ALARM** Tres alarmas están disponibles para que usted sea puntual

FUNCIONES DE LOS BOTONES



Como se indicó anteriormente, al programar, cada botón tiene una función diferente. La pantalla muestra cuando el botón cambia de función.

INICIANDO EL SISTEMA MONITOR DE ESTADO FÍSICO



1. Para encender el POD, deslice el interruptor a la posición ON.
2. Abroche el POD a su pretina o cinturón. Asegúrese que el POD esté en la cadera y paralelo al suelo. Para mejores resultados, coloque el POD y el reloj en el mismo lado del cuerpo.
3. Para encender el receptor, pulse el botón **ON/OFF** en el

reloj. Asegúrese de estar al menos a 6 pies (2 metros) de distancia de otros usuarios de monitor de estado físico.

- La onda sobre el símbolo de ANTENA  destella mientras el reloj está detectando el POD.
- El símbolo de ANTENA  se estabiliza cuando el POD y el reloj están comunicados y enlazados debidamente.

NOTA: Aunque el sistema monitor de estado físico tiene un alcance operativo de aproximadamente 3 pies (1 metro) desde el POD hasta el reloj, para un funcionamiento más preciso asegúrese que el reloj esté lo más cercano posible al POD cuando el sistema se inicia.

SUGERENCIAS:

- Como algo práctico, cuando se ingresa a alguna función de conteo o de actividad, el reloj comenzará a buscar el POD sin tener que presionarse el botón **ON/OFF**.
- Para apagar el sistema, pulse y sostenga el botón **ON/OFF** del reloj durante 4 segundos. Deslice el interruptor del POD a la posición OFF para apagarlo.
- Para incrementar la duración de la pila, asegúrese de apagar el POD y el receptor del reloj cuando no están en uso.
- Para mejores resultados, asegúrese que el POD se apoye al lado del cuerpo, directamente en la cadera. Desplazar el POD al frente o atrás del cuerpo reducirá la exactitud.

Desde el modo horario, cronógrafo, temporizador o temporizador interválico, pulse varias veces el botón **ON/OFF** para pasar a la información del modo, distancia, velocidad y ritmo. Cada modo conserva sus configuraciones para visualizarlo.

HORA/FECHA/SEÑAL ACÚSTICA

- En el modo TIME, pulse y sostenga **SET**. La zona horaria destella.
- Pulse + **0** – para seleccionar la zona horaria 1 ó 2.
- Pulse **NEXT** para seleccionar la hora. Los dígitos destellan.

- Pulse + **0** – para cambiar la hora. Avance 12 horas para cambiar a AM/PM.
- Pulse **NEXT** y + / – para fijar los minutos.
- Pulse **NEXT** y + / – para poner los segundos a cero.
- Siga el mismo procedimiento para programar el día de la semana, mes, fecha, formato de 12 (AM/PM) o de 24 horas en tiempo militar, formato mes-día (MM.DD) o día-mes (DD.MM), activar o desactivar la señal acústica horaria, activar o desactivar el sonido de pulsación. Si activa el sonido de pulsación, sonará un pitido cada vez que se pulse un botón con la excepción del botón **INDIGLO**® .
- Pulse **NEXT** para seleccionar la segunda zona horaria, siguiendo el procedimiento anterior.
- Pulse **DONE** para terminar.
- Mientras el reloj y el POD están en comunicación, pulse el botón **ON** varias veces para pasar por las pantallas de distancia, velocidad, ritmo y fecha.

SUGERENCIAS:

- Mientras mira la hora, pulse y sostenga **START/SPLIT** brevemente para observar la segunda zona horaria.
- Pulse y sostenga **START/SPLIT** durante 4 segundos para cambiar la zona horaria en pantalla.
- En otros modos, pulse y sostenga **MODE** para ver la hora, suelte para regresar al modo en uso.

CRONÓGRAFO

El reloj cuenta hasta 99 vueltas (máximo 100 horas) y archiva 50.

"Tiempo de vuelta" es el tiempo para cada segmento (vuelta) de un evento. "Tiempo de intervalo" es el tiempo total transcurrido desde que comenzó el 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

ACTIVE EL CRONÓGRAFO:

1. Pulse **MODE** hasta que aparezca CHRONO.
2. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el Cronógrafo. El cronógrafo sigue funcionando aún saliendo del modo.
3. Pulse **START/SPLIT** para tomar un tiempo parcial. El número de vuelta aparece arriba a la izquierda de la pantalla.
4. La pantalla se inmovilizará durante 10 segundos. Si el POD está activo, después de 5 segundos se mostrarán el ritmo promedio y la distancia total de la vuelta. Pulse **MODE** para desbloquear la pantalla y ver el cronógrafo en marcha.
5. Pulse **STOP/RESET** para detener o pausar el cronógrafo. Pulse **START/SPLIT** para reanudarlo.
6. Al finalizar la práctica, hay dos opciones: Pulsar y sostener **SET** para guardar la práctica o pulsar y sostener **STOP/RESET** para borrarla (ambas regresan el cronógrafo a 00:00:00).
7. Mientras el reloj y el POD están en comunicación, pulse el botón **ON** varias veces para pasar por las pantallas de distancia, velocidad, ritmo y cronógrafo.

SUGERENCIAS:

- Cuando el cronógrafo está en marcha,  aparece en la pantalla de hora.
- Cuando se guarda una práctica, la pantalla indicará la memoria disponible (número de vueltas restantes para guardar). Cada práctica guardada es igual al número de vueltas más una vuelta extra para guardar el tiempo total de actividad o memoria colmada (MEMORY FULL).

- Si no hay memoria suficiente para guardar la actividad entera, el tiempo total, la fecha y las vueltas más antiguas se almacenarán hasta la capacidad disponible.
- Para borrar la última actividad del cronógrafo, sostenga **STOP/RESET** mientras se reinicia el cronógrafo. Para borrar todas las actividades, siga sosteniendo el botón **STOP/RESET** hasta que se lea en la pantalla CLEAR CHRONO MEM y el reloj emita un sonido.

PANTALLA PREFERIDA:

Determina lo que se presenta en las líneas de arriba y de abajo de la pantalla mientras el cronógrafo está en marcha.

1. Pulse **SET**.
2. Pulse + / - para seleccionar **LAP/SPLIT** (tiempo de vuelta en dígitos grandes), **SPLIT/LAP** (tiempo parcial en dígitos grandes), o **TOTAL RUN** (tiempo transcurrido total).
3. Pulse **SET** para salir.

NOTA: El formato **TOTAL RUN** permite ver el tiempo transcurrido total y el tiempo de actividad (tiempo total de actividad=tiempo total transcurrido – tiempo de pausas durante la práctica).

REVISIÓN

El modo revisión es el lugar para revisar las prácticas cronometradas en el modo cronógrafo. Este modo muestra las vueltas tomadas durante una práctica, con la mejor vuelta de la práctica, y calcula el porcentaje de vuelta para la práctica.

Si el podómetro está activado, la revisión muestra también la distancia total, la velocidad promedio, el ritmo promedio y las calorías para la actividad como también los tiempos de vuelta, la distancia de vuelta, velocidad de vuelta y ritmo de vuelta.

1. Pulse **MODE** hasta que RECALL aparezca.
2. Pulse + para seleccionar la práctica a revisar.
3. Pulse **SET** para entrar a revisión de la vuelta.

4. Pulse + / – para revisar todas las estadísticas de la práctica.

5. Pulse **SET** para dejar la revisión de la vuelta.

Las siguientes son las estadísticas que pueden revisarse:

Tiempo total – el tiempo total de la práctica

Distancia – la distancia total de la práctica

Velocidad promedio – la velocidad promedio alcanzada en toda la práctica

Ritmo – el promedio de ritmo alcanzado en toda la práctica

Calorías – el total de calorías consumidas durante la práctica

Tiempo de vuelta – el tiempo de vuelta y parcial para cada vuelta tomada

Distancia de vuelta – la distancia total acumulada para la vuelta

Velocidad de vuelta – la velocidad promedio de la vuelta

Ritmo de vuelta – el ritmo promedio de la vuelta

Mejor vuelta – la vuelta más rápida en términos de tiempo para la práctica

Vuelta promedio – el tiempo promedio por vuelta para la práctica

SUGERENCIAS:

Para borrar la práctica, pulse y sostenga **STOP/RESET** durante 3 segundos. Siga sosteniendo durante 3 segundos más para borrar todas las prácticas.

TEMPORIZADOR

El temporizador se usa para contar regresivamente un evento de tiempo fijo. El temporizador puede programarse para repetir y hacer cuenta regresiva continua.

1. Pulse **MODE** hasta que **TIMER** aparezca.
2. Pulse **SET**. Los dígitos de la hora destellan.
3. Pulse + / – para cambiar la hora.
4. Pulse **NEXT** y + / – para fijar los minutos.

5. Pulse **NEXT** y + / – para fijar los segundos.

6. Pulse **NEXT** y + / – para seleccionar **STOP AT END** (parar al final) o **REPEAT AT END** (repetir al final).

7. Pulse **DONE** para confirmar y salir.

8. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el temporizador. El temporizador seguirá funcionando aunque usted salga del modo horario.

9. Una melodía de alerta suena cuando el temporizador llega a cero o antes de iniciar el conteo regresivo de nuevo.

10. Pulse **STOP/RESET** para detener el temporizador. Sostenga **STOP/RESET** durante 2 segundos para reiniciar.

11. Mientras el reloj y el **POD** están en comunicación, pulse el botón **ON** varias veces para pasar por las pantallas de distancia, velocidad, ritmo y temporizador.

SUGERENCIAS:

-  aparece en la pantalla horaria cuando el temporizador está funcionando.  aparece cuando el temporizador está funcionando y programado para repetir al final.
- Para funcionamiento continuo del temporizador, el número de repeticiones aparece arriba de la pantalla.
- El número máximo de repeticiones es de 99.

TEMPORIZADOR INTERVÁLICO

Intervalos consecutivos son temporizadores que cuentan regresivamente una serie de eventos fijos. Se pueden programar hasta 5 intervalos consecutivos con nombres descriptivos.

1. Pulse **MODE** hasta que **INT TIMER** aparezca.
2. Pulse **SET**. 1 destella.
3. Pulse + / – para seleccionar el intervalo (del 1 al 5).
4. Pulse **NEXT**. Los dígitos de la hora destellan.
5. Pulse + / – para cambiar la hora.
6. Pulse **NEXT** y + / – para fijar los minutos.

- Pulse **NEXT** y + / - para fijar los segundos.
- Pulse **NEXT** y + / - para escoger el nombre del intervalo: (SLOW, MED, FAST, WALK, JOG o RUN) lento, moderado, rápido, caminar, trotar o correr.
- Pulse **NEXT** y + / - para seleccionar STOP AT END (parar al final) o REPEAT AT END (repetir al final).
- Pulse **DONE** para confirmar y salir.
- Pulse **START/SPLIT** para iniciar el temporizador. Otras operaciones proceden de igual modo como el temporizador.
- Mientras el reloj y el POD están en comunicación, pulse el botón **ON** varias veces para pasar por las pantallas de distancia, velocidad, ritmo e intervalos consecutivos.

SUGERENCIAS:

-  aparece en la pantalla horaria cuando el temporizador interválico está funcionando.  aparece cuando el temporizador interválico está funcionando y programado para repetir al final.
- Cuando se completa el primer conteo regresivo, el temporizador pasa al siguiente intervalo no programado a cero. La luz nocturna **INDIGLO®** destella y suena una señal entre cada intervalo.
- Si seleccionó REPEAT AT END, el temporizador contará regresivamente todos los intervalos y luego repetirá la secuencia entera.
- Aproveche los nombres de los intervalos. Los nombres ayudan a recordar el tipo de actividad asociada con el intervalo.

ACTIVIDAD

El modo Actividad rastrea la intensidad de su actividad y le establece metas de paso.

- Asegúrese que el POD esté encendido y el reloj esté recibiendo.
- Pulse **MODE** hasta que aparezca ACTIVITY.
- Pulse + para desplazarse por las diferentes estadísticas

OBSERVANDO LAS ESTADÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD

En el modo Activity, la información estadística observable incluye lo siguiente:

Pasos – el número total de pasos dados

Distancia – la distancia total recorrida (millas o kilómetros)

Tiempo de actividad – el tiempo total transcurrido en movimiento

Calorías – La totalidad de las calorías consumidas

Velocidad – la velocidad actual (millas/hora o klm/hora)

Ritmo – el ritmo actual (horas y minutos por milla o kilómetro)

Pasos restantes – el total de los pasos que faltan para la meta

Pasos por minuto – promedio de los últimos 6 pasos

SUGERENCIAS:

- Sostenga **STOP/RESET** estando en el modo Activity para reiniciar las estadísticas de actividad.
- Cuando se ha logrado la meta de pasos, aparece GOAL MET y suena un tono en cualquier modo.

CÓMO PROGRAMAR LAS ESTADÍSTICAS

En el modo Activity, puede establecer su meta de pasos, su peso y las unidades (sistema métrico o anglosajón) para todas las funciones del reloj.

- Pulse **MODE** hasta que aparezca ACTIVITY.
- Pulse y sostenga **SET**. Los dígitos de la meta de pasos destellan.
- Pulse **NEXT** y + / - para establecer cada uno de los dígitos de la meta de pasos.
- Pulse **NEXT** y + / - para establecer cada uno de los dígitos de peso.
- Pulse **NEXT** y + / - para escoger unidades métricas o anglosajonas.
- Pulse **DONE** para confirmar y salir.

CALIBRAR

El modo Calibrate se utiliza para programar el dispositivo POD con fines de precisión al calcular cosas como distancia y calorías consumidas.

SELECCIÓN AUTOMÁTICA DE ACTIVIDAD

Una vez calibrado para caminar, trotar o correr el monitor de estado físico es lo suficientemente intuitivo para determinar cuál tipo de actividad está usted desempeñando. Por esto, las estadísticas generales son más precisas.

NOTA: Por favor, antes de usarlo calibre todas las actividades para garantizar la exactitud del producto. Si no se calibran todas las actividades, por favor proceda a una calibración manual y copie los valores del ritmo de pasos y la longitud de zancada de una actividad a aquellos que no han sido calibrados.

CALIBRACIÓN AUTOMÁTICA DEL DISPOSITIVO POD

La calibración automática del POD es un método magnífico para calibrar fácilmente el POD sin tener que conocer los detalles acerca de la longitud de zancada y ritmo de pasos. La distancia mínima para calibrar es de 100 pies (o 30 metros)

1. Asegúrese que el dispositivo POD está ENCENDIDO.
2. Pulse **MODE** hasta que CALIBRATE aparezca.
3. Pulse **ON/OFF** para encender el receptor del reloj si no está encendido. Espere a que se vea el símbolo de ANTENA estable  antes de continuar la calibración.
4. Pulse + para escoger la actividad a ser calibrada.
5. Sostenga el botón **ON/OFF** para empezar la calibración. Espere a que el reloj muestre en la pantalla START WALK, START JOG o START RUN.
6. Inicie la actividad presente. Por ejemplo, si selecciona RUN, empiece a correr.
7. Al final de los 100 pies (o 30 metros), pulse **STOP/RESET** para completar la calibración.
8. Si la calibración fue correcta, CALIBRATE OK aparece en el reloj.

NOTA: CALIBRATE FAILED puede aparecer cuando hay muy pocos pasos durante un periodo largo de calibración o demasiados pasos durante un corto periodo de calibración.

SUGERENCIAS:

- Para tener más precisión, se puede calibrar manualmente la longitud de zancada y los pasos por minuto.
- Además, se puede tener más precisión eligiendo una distancia más corta para hacer la calibración.

CALIBRACIÓN MANUAL DEL DISPOSITIVO POD

La calibración manual del POD se puede usar para lograr una calibración muy certera. Los valores pueden ser ajustados para lograr un gran nivel de precisión.

1. Asegúrese que el dispositivo POD está ENCENDIDO.
2. Pulse **MODE** hasta que CALIBRATE aparezca.
3. Sostenga **SET** para calibrar la actividad seleccionada.
4. Pulse + / - para seleccionar la actividad a ser calibrada (WALK, JOG o RUN).
5. Pulse **NEXT** y + / - para establecer cada uno de los dígitos de pasos por minuto.
6. Pulse **NEXT** y + / - para establecer la longitud de zancada.
7. Pulse **NEXT** y + / - para fijar la duración de la calibración en calibración automática.

ALARMA

Se pueden programar hasta tres alarmas para avisos recordatorios con anticipación.

1. Pulse **MODE** hasta que aparezca ALARM.
2. Pulse **START/SPLIT** para seleccionar alarma 1, 2, ó 3.
3. Pulse **SET** para programar la alarma seleccionada.
4. Los dígitos de la hora destellan. Pulse + / - para cambiar la hora.
5. Pulse **NEXT** y + / - para ajustar los minutos, AM o PM (si la pantalla principal de la hora está en el formato de 12 horas), DAILY (diaria), WKDAYS (días hábiles), WKENDS (fines de semana) o día de la semana (alarma semanal).

6. Pulse **DONE** para confirmar y salir.
7. Pulse **STOP/RESET** para activar (ON) o desactivar (OFF) la alarma.

SUGERENCIAS:

- Cuando la alarma está activada,  aparece en la pantalla horaria.
- Cuando se dispara la alarma, la luz nocturna INDIGLO® y el símbolo de alarma destellan y suena la señal de alerta. Pulse cualquier botón para silenciarla.
- Si no se pulsa botón alguno, la alerta se apagará después de 20 segundos y la alarma de respaldo se activará después de 5 minutos.

MENSAJES DE INFORMACIÓN Y ERROR DEL DISPOSITIVO POD

Símbolo de la antena destellando  – el reloj está buscando el POD mientras la onda está destellando. Asegúrese que el POD esté encendido y a la distancia captable del reloj.

Símbolo de la antena estable  – el reloj y el POD se están comunicando

Símbolo del atleta estable  – no se ha detectado movimiento

Símbolo del atleta en movimiento  – El POD ha detectado movimiento y la información se transmite al reloj

NO POD DATA – se perdió la señal del POD. Asegúrese que el POD está encendido y dentro de la distancia de alcance. El reloj se apaga automáticamente después de 16 horas de uso continuo. En ese caso, el receptor del reloj debe encenderse de nuevo pulsando **ON/OFF**.

FUNCIONES DE LUZ NOCTURNA INDIGLO® Y NIGHT-MODE®

1. Pulse el botón **INDIGLO®** para activar la luz nocturna. La tecnología INDIGLO® ilumina la esfera del reloj por la noche y en condiciones de poca visibilidad.
2. Para mantener la iluminación siga pulsando hasta durante 3 segundos.

3. Pulse y sostenga el botón **INDIGLO®** durante 4 segundos para activar la función NIGHT-MODE®
4. Cuando la función NIGHT-MODE® está activada, pulse cualquier botón para iluminar la esfera del reloj durante 3 segundos.
5. Para desactivar la función NIGHT-MODE®, pulse el botón **INDIGLO®** durante 4 segundos. La función automáticamente se desactivará.

RESISTENCIA AL AGUA Y A LOS GOLPES

Si su reloj es resistente al agua, se indicarán los metros o aparecerá el símbolo ().

Profundidad de Resistencia al Agua	p.s.i.a. * Presión bajo la superficie del agua
30 m /98 pies	60
50 m /164 pies	86
100m /328 pies	160

*libras por pulgada cuadrada absoluta

ADVERTENCIA: PARA MANTENER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO PULSE NINGÚN BOTÓN BAJO EL AGUA.

1. El reloj es resistente al agua solamente cuando el cristal, los botones y la caja están intactos.
2. El reloj no es apropiado para hacer submarinismo y no debería utilizarse para ello.
3. Enjuague el reloj con agua dulce después de haber estado expuesto al agua salada.
4. La resistencia a los golpes estará indicada en la cara del reloj o al respaldo de la caja. Los relojes están diseñados para pasar la prueba ISO de resistencia a los golpes. Sin embargo, se debe tener cuidado para no dañar el cristal.

CAMBIO DE PILA DEL RELOJ

1. Use una moneda e insértela en la ranura de la ventanilla de la pila.
2. Desatornille la ventanilla de la pila girando la moneda en sentido antihorario.
3. Saque el marco plástico que cubre la pila.
4. Saque la pila del reloj.
5. Quite la tira plástica mylar de la pila gastada y colóquela en la pila nueva.
6. Inserte la pila nueva en la caja del reloj.
7. Vuelva a colocar el marco plástico que cubre la pila.
8. Vuelva a colocar la ventanilla de la pila.
9. Con una moneda, gire la ventanilla de la pila en sentido horario para cerrarla.

NO TIRE LA PILA AL FUEGO. NO LA RECARGUE. MANTENGA LAS PILAS SUELTAS FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

CAMBIO DE PILA DEL DISPOSITIVO POD

1. Al mismo tiempo que presiona el botón en la parte trasera de la caja deslice hacia afuera del POD la cubierta.
2. Saque la pila gastada e inserte una nueva pila CR2032 dentro del compartimento de la pila.
3. Vuelva a colocar la ventanilla de la pila.

Aviso de FCC (EUA) / Aviso de IC (Canadá):

Este dispositivo cumple con la Sección 15 de las Reglas de FCC. El funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones: (1) no provocará interferencias nocivas y (2) aceptará todas las interferencias que reciba, incluso interferencias que podrían provocar un funcionamiento no deseado.

Advertencia: Los cambios o modificaciones que no estén expresamente aprobados por la parte responsable del cumplimiento podrían anular la autorización que tiene el usuario de operar este reloj.

NOTA: Luego de probar este equipo se ha determinado que cumple con los límites establecidos para los dispositivos digitales Clase B, de acuerdo con la Sección 15 del reglamento de FCC. Estos límites se han fijado para proporcionar un grado de protección razonable contra interferencias nocivas en áreas residenciales. Este equipo genera, usa y emite energía de radiofrecuencia y, si no se instala y usa según lo indicado en las instrucciones, podrá causar interferencias en las comunicaciones de radio. Sin embargo, no hay garantía de que la interferencia no aparecerá en una instalación en particular. Si este equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de señales de radio o televisión, lo que se determina encendiendo y apagando el equipo, se recomienda al usuario que intente corregir la interferencia con una o más de las siguientes acciones:

- Reoriente o reubique la antena receptora.
- Aumente la separación entre el equipo y el receptor.
- Conecte el equipo a un enchufe que esté en un circuito diferente de donde está conectado el receptor.
- Consulte al vendedor o a un técnico experimentado en radio y TV.

Este aparato digital Clase [B] cumple con la norma canadiense ICES-003.

GARANTÍA EXTENDIDA

Disponible solamente en EUA. Extienda su garantía por 4 años más a partir de la fecha de compra por \$5. Puede pagar con AMEX, Discover, Visa o MasterCard llamando al 1 800-448-4639 en horas normales de oficina. El pago deberá efectuarse dentro de los 30 días siguientes a la fecha de compra. Indique el nombre, dirección, número de teléfono, fecha de compra y número de modelo (5 dígitos). También puede enviar un cheque de \$5 por correo a: Timex Extended Warranty, P.O. Box 1676, Dept. EF, Little Rock, AR 72203.

GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX

Timex Corporation garantiza su reloj TIMEX® contra defectos de fabricación durante un período de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta Garantía Internacional.

Cabe aclarar que Timex tiene la libertad de optar por reparar el reloj con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados, y también podría optar por reemplazarlo por un modelo idéntico o similar.

IMPORTANTE — OBSÉRVESE QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU RELOJ:

- 1) después de vencido el plazo de la garantía;
- 2) si el reloj inicialmente no se compró a un distribuidor de TIMEX autorizado;
- 3) si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
- 4) si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
- 5) en el cristal, la correa o pulsera, la caja, los accesorios o la pila. Timex podrá cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LOS REMEDIOS QUE ELLA CONTIENE SON EXCLUSIVOS Y REEMPLAZAN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO LA GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR. TIMEX NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR PERJUICIOS DIRECTOS, INDIRECTOS NI ESPECIALES. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de perjuicios, por lo cual estas limitaciones podrían no aplicarse en su caso particular. Esta garantía le concede derechos legales específicos; usted también podría estar amparado por otros derechos, que varían según el país y el estado donde viva.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, devolver el reloj a Timex a una de sus sucursales o al comercio minorista adonde se compró el reloj, adjuntando el Cupón de Reparación que originalmente viene con éste. En EUA y Canadá se puede adjuntar el original del Cupón de Reparación del Reloj o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Para cubrir el costo de envío, adjunte el siguiente importe (este importe no es para el pago de la reparación): En EUA, un cheque o giro por valor de US \$8,00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN \$7,00 (dólares canadienses); y en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 2,50 (libras). En otros países, Timex le cobrará por gastos de envío. NUNCA INCLUYA CON EL RELOJ UNA PULSERA ESPECIAL NI NINGÚN OTRO ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL.

En EUA, por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llamar al número 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, países del Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EUA). En Asia, al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44.020 9620. En Portugal, al

351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. En Alemania, al 49 7 231 494140. En Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras áreas, consulte al vendedor local de Timex o al distribuidor de Timex para obtener información sobre la garantía. En Canadá, EUA y algunos otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrían proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo prepago para que envíe el reloj a reparación.

©2008 Timex Corporation. TIMEX y NIGHT-MODE son marcas registradas de Timex Corporation. INDIGLO es una marca registrada de Indiglo Corporation en EUA y otros países. *IRONMAN es una marca registrada de World Triathlon Corporation.