

TIMEX® IRONMAN®

EASY TRAINER™

GPS

**SPEED+
DISTANCE
WATCH**

**USER
GUIDE**

TABLE OF CONTENTS

Introducing Your Watch	3
Features	3
Charging the Watch	3
Basic Operation	3
Icon Descriptions	4
Getting Started	4
Setting the Time	4
Setting Display Units	4
Setting Up the User Profile	5
Turning on the GPS	5
Using Run Mode	5
Starting, Stopping, and Saving a Workout	5
Taking Splits	6
Using Chrono Mode	6
Starting, Stopping, and Saving a Chrono Workout	6
Using Interval Timer Mode	7
Setting Up the Interval Timer	7
Starting, Stopping and Resetting the Interval Timer	7
Reviewing Workouts	8
Choosing a Workout to View	8
Viewing Workout Data	8
Deleting Workouts	8
Setting Alarms	9
Choosing an Alarm	9
Setting the Alarm Time	9
Turning an Alarm On or Off	9
Configuring Settings	9
Setting Up Automatic Laps	9
Setting the Time Manually	10
Turning on Night-Mode® Feature	10
Adjusting Contrast	10
Turning Button Beep On and Off	10
Resetting the Watch	10
Troubleshooting	11
Problems with the GPS	11
Problems with the Battery	11
Safety	11
Water Resistance	11
Cleaning and Storage	11
Warranty and Service	13
Declaration of Conformity	14

INTRODUCING YOUR WATCH

Congratulations on your purchase of the Timex® Ironman® Easy Trainer™ GPS watch. As a serious road runner, you'll appreciate the accurate speed, pace, and other data the watch provides you. The watch's GPS technology finds satellites from almost anywhere in the world so you have the information you need to train efficiently.

FEATURES

- GPS – Obtain fixes on satellites to provide workout data. Your speed, distance, and pace are determined based on how your position changes relative to the satellites. Set the time zone using the GPS.
- Run mode – Track data during workouts. View your workout data while a workout is in progress, and save data for later review. Freely switch between Run, Chrono, and Interval Timer modes while the workout is running.
- Chrono mode – Take splits during workouts, and save lap data for later review.
- Interval Timer mode – Program the timer to go through up to 5 timed segments and track up to 99 repetitions of the sequence.
- Workout review – Save to memory for review when the workout is reset. Store more than 20 hours of workout data. View all data tracked for the entire workout, as well as data for individual laps.
- Hands-free auto-lap – Automatically take a split when you reach one of 6 selectable distances.
- Alarm – Set up to 5 alarms that will sound at your specified time each day.
- Indiglo® night-light with Night-Mode® feature – Press a button to light the watch face for 10 seconds.

CHARGING THE WATCH



Before you use the watch for the first time, charge the battery for at least 4 hours.

Plug the large end of the USB cable into a powered USB port on your computer, and attach the charging clip to the watch so that the 2 pins on the clip touch the 2 outermost metal contacts on the back of the watch.

BASIC OPERATION



INDIGLO® NIGHT-LIGHT BUTTON

Press to turn on the night-light for 10 seconds.

GPS ON/OFF

Press and hold to turn on the GPS or turn off the GPS.

MODE

Press to cycle through each mode. In settings screens, press to move to the next item.

START/SPLIT/+

In Time mode, press to go to Run mode. In Run, Chrono, and Interval Timer modes with the workout stopped, press to start. In Run and Chrono modes with the workout running, press to take a split. In settings screens, press to increase values or move to the previous item in a list.

VIEW/OK

In Run or Chrono modes, press to change the display view. In settings screens, press to confirm the flashing option. In Time mode, press to view the second time zone, or hold to make the secondary time zone primary.

STOP/SAVE/-

When workout is running, press to stop. When the workout is stopped, hold to reset and save the workout. In settings screens, press to decrease values or choose the next item in a list.

ICON DESCRIPTIONS

These icons indicate the watch status.

	GPS Search & Connection Strength	Solid: GPS has a satellite fix. Flashing: GPS is seeking a satellite fix. More bars indicate a stronger satellite fix.
	Button Beep	Indicates button sounds are on.
	Alarm	An alarm is set and will sound at the specified time.
	Battery	Indicates the remaining battery power. More dark segments indicate a higher charge.

GETTING STARTED

SETTING THE TIME

You can set time for two time zones. The time is set by the GPS, but you choose the time zone (GMT offset), daylight saving (ON or OFF), time format (12- or 24-hour), and date format (month-day or day-month).

NOTE: The GMT offset is the number of hours difference between your time zone and Greenwich Mean Time. Each GMT offset is listed with the abbreviated name of a major city in that time zone (for example, London is displayed as LON). If you do not know your GMT offset, find your city or a nearby one in [Time Zones](#).

1. Press MODE until SET displays.
2. Press - or + to select TIME, then press OK.
3. Press + or - to select the time zone to set (TIME 1 or TIME 2), then press OK.
4. Press + or - to select AUTO (to allow the GPS to set the time), then press OK.
5. Press + or - to select your time zone, then press OK.
6. Repeat step 5 for DST (daylight saving), time format, and date format.
7. Press MODE to exit.

NOTE: You can also set the time manually, preventing the GPS from setting the time. See [Setting the Time Manually](#) for more information.

SETTING DISPLAY UNITS

You can display units in English (miles, feet, inches, pounds) or metric (kilometers, meters, centimeters, kilograms) measurements.

1. Press MODE until SET displays.
2. Press - or + to select UNIT, then press OK.
3. Press + or - to select MI for English, or KM for metric, then press OK.
4. Press MODE to exit.

SETTING UP THE USER PROFILE

Enter your gender, age, weight, and height to ensure accurate calorie calculations.

1. Press MODE until SET displays.
2. Press + or - to select USER, then press OK.
3. Press + or - to select gender, then press OK.
4. Repeat step 3 for age, weight, and height.
5. Press MODE to exit.

TURNING ON THE GPS

Before you can use the watch to collect speed, pace, and distance data, you must turn on the GPS and acquire a satellite fix.

1. Take the watch outside and away from buildings and tall trees.
2. Make sure the watch is facing the sky; do not block the GPS antenna in the bottom part of the watch face.
3. Stand still.
4. Press and hold ON/OFF.

The  icon flashes when the GPS is searching for satellites. It turns solid when the fix is achieved, and more "bars" in the  icon indicate a stronger fix.

NOTE: Heavy cloud cover or rain may make it difficult to acquire a satellite fix.

USING RUN MODE

Use Run mode when you need to be able to view speed, distance, pace, or calorie data while a workout is in progress. You might want to view this data to help you build endurance at a specific speed, or to focus on completing a 5k race within a particular goal time. You cannot view data for your current lap from Run mode.

Run mode and Chrono mode share the timer, so you can switch freely between the two modes while the workout is running by pressing MODE. Switch to Chrono mode if you want to view lap data.

NOTE: You can take splits in Run mode, but you can view individual lap data only in Chrono mode.

When the workout is running, several types of information about the workout are displayed:

- Workout time
- Distance
- Pace
- Speed
- Calories burned
- Current time

NOTE: For the most accurate speed, distance, and pace calculations, use the watch in clear weather.

STARTING, STOPPING, AND SAVING A WORKOUT

STARTING A WORKOUT

1. Press MODE until RUN displays.
2. Press + or - to select GPS (to use the GPS to record workout data) or INDOOR (to record time data only), then press OK.

A battery life message appears. Press OK to acknowledge it. If the battery life is too low, charge the watch as described in [Charging the Watch](#).

A memory remaining message appears. Press OK to acknowledge it. If there is not enough estimated memory remaining to record your intended workout, delete some workouts to free memory space as described in [Deleting Workouts](#).
3. Press START.

CHANGING THE DISPLAY VIEW

While a workout is in progress, you can cycle through several view screens that each display different data about your workout.

There are four displays in Run mode. All of the displays show the elapsed time and the total distance traveled, but data in the third line of the display is different for each. The first shows current pace, the second shows current speed, the third shows calories burned, and the fourth shows the primary time zone.

Use the displays to know how to change your workout to achieve your goals. For example, if your pace is too fast, you may get tired before your run is complete. Slow down to make your time goal and still finish the run.

- Press VIEW to cycle through the display views.

STOPPING A WORKOUT

1. While the workout is running, press STOP to pause.
2. If the workout is paused, but has not been reset, press START to resume.

SAVING AND RESETTING A WORKOUT

When you reset a workout, the workout data is saved in memory so you can review it later.

1. While the workout is paused, hold SAVE to save the workout and reset.
All collected data is saved. See [Reviewing Workouts](#) for instructions on viewing saved data.

TAKING SPLITS

WHAT ARE LAP AND SPLIT TIMES?

Lap time is the length of an individual segment of your workout. Split time is the time elapsed from the beginning of your workout through the current segment.

When you “take a split”, you have completed timing one segment (such as one lap) and are now timing the next segment.

The graph below represents the lap and split times for a workout in which 4 laps were taken.

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

TAKING A SPLIT

- While the timer is running, press SPLIT to take a split.

The lap and split time for the lap you completed is displayed, and the watch begins timing the new lap.

Individual lap data is saved when you save and reset the workout. See [Viewing Workout Data](#) for instructions on viewing saved lap data.

You can press VIEW while in Chrono mode to view data for a lap in progress. See [Changing the Display View](#) for instructions on changing Chrono mode display screens.

USING CHRONO MODE

Use Chrono mode when you need to be able to view time and distance data only for the lap in progress. For example, you might use this data to measure consistency of times among 1-mile legs of the same run.

All data tracked in Run mode is still tracked when you are in Chrono mode, but the data you can view in Chrono mode is more limited; you can only view data about the current lap in Chrono mode.

Chrono mode and Run mode share the elapsed time clock, and you can press MODE to switch between the two modes. Switch to Run mode if you want to view speed, distance, pace, or calorie data for the entire workout.

NOTE: For the most accurate speed, distance, and pace calculations, use the watch in clear weather.

STARTING, STOPPING, AND SAVING A CHRONO WORKOUT

STARTING A WORKOUT

1. Press MODE until CHRO displays.
2. Press + or - to select GPS (to use the GPS to record workout data) or INDOOR (to record time data only), then press OK.
A battery life message appears. Press OK to acknowledge it. If the battery life is too low, charge the watch as described in [Charging the Watch](#).
A memory remaining message appears. Press OK to acknowledge it. If there is not enough estimated memory remaining to record your intended workout, delete some workouts to free memory space as described in [Deleting Workouts](#).
3. Press START.

CHANGING THE DISPLAY VIEW

While a lap is in progress, you can switch between two view screens that each display different data about the lap.

Both displays show the lap and split times, but one display shows the lap number while the other shows the distance traveled during the lap.

- Press VIEW to switch the display views.

TAKING SPLITS, STOPPING, AND SAVING A CHRONO WORKOUT

Take splits, stop the timer, and save and reset the workout as described in [Using Run Mode](#).

USING INTERVAL TIMER MODE

Use Interval Timer mode when you need to be able to vary the intensity of your workout for pre-determined amounts of time. For example, you can run for one period of time and walk for another in order to recover before starting to run again. This will allow you to repeat the sequence and complete a certain distance without having to run the entire way or walk for an extended time.

SETTING UP THE INTERVAL TIMER

The Interval Timer allows you to set the duration of up to 5 segments that can be repeated in sequence.

1. Press MODE until SET displays.
2. Press + or – to select TIMER, then press OK.
3. Press + or – to select the “flashing” segment number (1 of 5), then press OK.
4. Press + or – to change the Hours duration of that segment, then press OK.
5. Press + or – to change the Minutes duration of that segment, then press OK.
6. Press + or – to change the Seconds duration of that segment, then press OK.
7. Change the other segment times by repeating Steps 3-6.
8. Press OK to go through the settings to allow you to change any of the previous settings.
9. When done, press MODE to exit TIMER SET mode, and press MODE again to exit SET mode.

NOTE: To review the settings, press MODE until INT TIMER displays. Press STOP repeatedly to see each segment and its times.

STARTING, STOPPING AND RESETTING THE INTERVAL TIMER

STARTING AN INTERVAL TIMER SESSION

When you run the Interval Timer, it automatically goes through each segment's time and counts the number of times that the sequence repeats.

1. Press MODE until INT TIMER displays.

NOTE: If the display does not show SEG-1 and its full time, hold STOP to reset the Interval Timer to its original settings.

NOTE: To review the settings, press STOP repeatedly to see each segment and its times.

2. Press START to begin the Interval Timer session. The first segment (SEG-1) begins counting down, as displayed on the watch.
3. As each segment time runs out, the watch beeps and the next segment begins counting down.
4. When SEG-1 is reached again, the repetition (R) counter increments by 1 and continues until the Interval Timer is stopped.

NOTE: If you want to capture Distance, Pace, Speed and/or Elapsed Time data during an Interval Timer workout, you will need to see the section on [Using Run Mode](#). Start the Run mode just before the Interval Timer workout begins, and stop and save Run mode just after the Interval Timer workout ends.

STOPPING AN INTERVAL TIMER SESSION

1. While the workout is running, press STOP to pause.
2. If the workout is paused, but has not been reset, press START to resume.

RESETTING THE INTERVAL TIMER

1. While the workout is paused, hold STOP to reset the Interval Timer to its original settings.

REVIEWING WORKOUTS

Every time you reset the timer in Run or Chrono modes, the workout is saved. You can view it from the **Review** screens. Compare these saved workouts against one another to track your progress and decide how to train next time.

You can view the following from the **Review** screens:

Data	Description
ST	start time
END	end time
DIST	total distance travelled
CHRONO	total time
AV PACE	average minutes per mile over entire workout

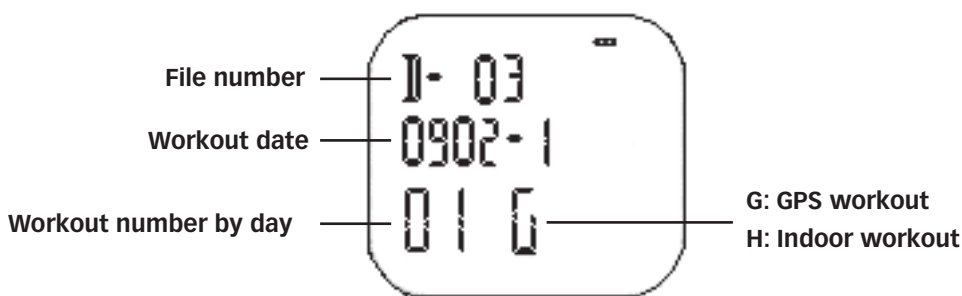
Data	Description
AV SPEED	average miles per hour over entire workout
CAL	calories burned during the workout
Lap time	elapsed time for this lap only
Lap distance	distance traveled during this lap

CHOOSING A WORKOUT TO VIEW

Before you can view the details of a workout, select the workout you want to view. Information in the list of saved workouts helps you select a workout.

1. Press MODE until **REVIEW** displays.

The most recent entry in the list of workouts displays. This diagram describes the features of a saved entry:



2. Press + or - to scroll through the list of workouts.
3. Press VIEW.

The first page of data for that workout displays.

VIEWING WORKOUT DATA

- Press VIEW to cycle through each screen to view detailed data for that workout.

The workout data screens display in this order:

- Workout start and end times, and distance
- Elapsed time, distance, and average pace
- Average speed and total calories burned
- Elapsed time and distance of each lap

DELETING WORKOUTS

To free up memory on the watch, you can delete one or more workouts.

DELETING ONE WORKOUT

1. Press MODE until **REVIEW** displays.
2. Press + or - to select a workout to delete, then press VIEW.
3. Press VIEW until VIEW/dEL/ALL displays.
4. Press + or - to select dEL, then press OK.

The workout is removed from memory.

NOTE: There is no confirmation when deleting a workout; the workout is deleted immediately when you press OK.

DELETING ALL WORKOUTS

1. Press MODE until REVIEW displays.
2. Press + or - to select any workout, then press VIEW.
3. Press VIEW until VIEW/dEL/ALL displays.
4. Press + or - to select ALL, then press OK.

The workouts are removed from memory.

NOTE: There is no confirmation; all workouts are deleted immediately when you press OK.

SETTING ALARMS

You can set up to 5 alarms on the watch. Each of these alarms can be set to sound at a different time.

When you set the alarm, you choose on which of the time zones (T1 or T2) the alarm will be timed; the alarm will sound at the specified time in that time zone each day.

All alarms will sound regardless of which time zone is primary, but will sound at the time specified according to the time zone you selected.

CHOOSING AN ALARM

1. Press MODE until SET displays.
2. Press + or - to select ALARM, then press OK.
3. Press + or - to select the alarm to set, then press OK.

SETTING THE ALARM TIME

1. From the alarm setting screen, press + or - to change hours, then press OK.
2. Press + or - to change minutes, then press OK.
3. Press + or - to select the time zone on which to time the alarm (T1 or T2), then press OK.
4. Press + or - to turn the alarm ON, then press OK.
5. Press + or - to turn the KEY TONE (button beep) ON or OFF, then press OK.

NOTE: Even if you set KEY TONE to OFF, the alarm will still sound at the specified time; this setting affects only whether the watch beeps when you press a button.

6. Press MODE to exit.

TURNING AN ALARM ON OR OFF

You can turn an alarm on or off from ALARM mode.

1. Press MODE until ALARM displays.
2. Press - to select the alarm to turn on or off.
3. Press + to switch between ON and OFF.
4. Press MODE to exit.

When any alarm is ON, the  icon appears in the lower right of the display.

CONFIGURING SETTINGS

The settings changes described in this section are not required, but you can use these settings to get the most out of the watch.

SETTING UP AUTOMATIC LAPS

You can set the watch to take a split automatically during workouts. Automatic laps work in both Run and Chrono modes when the timer is running. You choose one of the preset distances, and the watch takes a split for you so you don't have to break stride or take your eyes off the road.

1. Press MODE until SET displays.
2. Press + or - to select AUTO LAP, then press OK.
3. Press + or - to select the distance at which the watch will take a split, then press OK.

You only select the number of units at which you want to take a split. The watch applies the units of measurement you selected when you set up the watch in the [Getting Started](#) section.

For example, if you chose MI when you set up the watch, and chose 1 in step 2 of this procedure, the watch takes a split every mile you travel.

4. Press + or - to set ALERT to ON (the watch will beep when a split is taken) or OFF (the watch will not beep), then press OK.
5. Press MODE to exit.

SETTING THE TIME MANUALLY

While it is easiest to allow the GPS to set the time for you based on selected time zones, you can set either time zone manually.

1. Press MODE until SET displays.
2. Press - or + to select TIME, then press OK.
3. Press + or - to select the time zone (TIME 1 or TIME 2) to set, then press OK.
4. Press + or - to select MANUAL, then press OK.
5. Press + or - to change hours, then press OK to move to the next field.
6. Repeat step 5 for minutes, seconds, year, month, day, time format, and date format.
7. Press MODE to exit.

SELECTING THE TIME DISPLAY

You can set two time zones on the watch to keep time in different time zones. By default, TIME 1 is the primary time zone that displays in Time mode, but you can view TIME 2 or make it the primary time zone.

- In Time mode, press VIEW to see the time in your secondary time zone.
- In Time mode, hold VIEW to make the secondary time zone primary.

TURNING ON NIGHT-MODE® FEATURE

Normally, you must press INDIGLO® button to turn on the night-light. When the Night Mode® feature is active, any button press between the hours of 6 p.m. and 7 a.m. in the primary time zone turns on the night-light.

1. Press MODE until SET displays.
2. Press + or - to select NIGHT, then press OK.
3. Press + or - to select ON, then press OK.
4. Press MODE to exit.

ADJUSTING CONTRAST

Contrast settings determine how dark the text on the watch screen appears. Raise the contrast setting for darker text, and lower the setting for lighter text.

1. Press MODE until SET displays.
2. Press + or - to select CONTRAST, then press OK.
3. Press + or - to select the contrast value, then press OK.
4. Press MODE to exit.

TURNING BUTTON BEEP ON AND OFF

Select whether or not the watch emits a beep when any button is pressed.

1. Press MODE until SET displays.
2. Press + or - to select TONE, then press OK.
3. Press + or - to select ON or OFF, then press OK.
4. Press MODE to exit.

When TONE is ON, the  icon displays in the lower right of the display.

You can also set the button beep when setting the alarm. See [Setting the Alarm Time](#) for more information.

RESETTING THE WATCH

You can return all settings to their factory defaults. Your user profile and workout data are preserved.

- Press INDIGLO®, MODE, START/SPLIT/+ and STOP/SAVE/- simultaneously and hold.

TROUBLESHOOTING

Follow these steps to solve problems that may arise when using the watch.

PROBLEMS WITH THE GPS

HOW DO I TURN OFF THE GPS?

If the timer is not running for 15 minutes, the GPS will turn off automatically.

To conserve battery life, you may turn off the GPS manually.

- Hold GPS ON/OFF to turn off the GPS.

WHY CAN'T I GET A SATELLITE FIX?

To obtain a good satellite fix, the GPS needs a clear line-of-sight to the satellites.

- Go outside and move away from buildings or tall trees.
- Remain stationary.
- Point the bottom of the watch face toward the sky.

PROBLEMS WITH THE BATTERY

THE BATTERY INDICATOR DOES NOT MATCH THE ACTUAL CHARGE

If the display appears too light or the GPS shuts off unexpectedly, but the battery indicator appears full:

1. Allow the battery to run down completely so that the watch shuts off automatically.
2. Fully charge the watch without interruption.

NOTE: Even when the watch is not in use, fully charge the watch every 1 or 2 months to preserve battery life.

SAFETY

CAUTION: Do not wear this watch while swimming. Prolonged submersion in water can cause electrical shorting which may cause skin irritation and minor burns.

WATER RESISTANCE

The watch is water resistant to 50 meters.

Water-Resistance Depth	p.s.i.a. *Water Pressure Below Surface
50m /160ft	86

*pounds per square inch absolute

If the watch is submerged, before using or charging, wipe the watch dry and allow to air dry completely.

CLEANING AND STORAGE

You can clean the watch with a damp cloth and a mild detergent. Wipe dry completely before using or charging.

NOTE: Do not use any chemical cleaners or solvents that may damage plastic components.

To avoid permanent damage to the watch, do not store the watch in extreme high or low temperature environments for extended periods.

TIME ZONES

Consult this chart for guidance in setting your time zones. If your city is not listed, and you do not know your GMT offset, select the city that is nearest to you.

GMT Offset	City Code	City	GMT Offset	City Code	City	GMT Offset	City Code	City
-11	PPG	Pago Pago	0	LON	London	+5.5	BOM	Mumbai
-10	HNL	Honolulu		DUB	Dublin	+6	DAC	Dhaka
	PPT	Papeete		LIS	Lisbon		CMB	Colombo
-9	ANC	Anchorage		CAS	Casablanca	+6.5	RGN	Yangon
-8	YVR	Vancouver		DKR	Dakar	+7	BKK	Bangkok
	SFO	San Francisco	+1	ABJ	Abidjan		JKT	Jakarta
	LAX	Los Angeles		PAR	Paris		PNH	Phnom Penh
	LAS	Las Vegas		MIL	Milan		HAN	Hanoi
	SEA	Seattle		ROM	Rome	+8	SIN	Singapore
	US-P	Pacific Standard Time		BER	Berlin		HKG	Hong Kong
-7	DEN	Denver		MAD	Madrid		KUL	Kuala Lumpur
	ELP	El Paso		FRA	Frankfurt		TPE	Taipei
	US-M	Mountain Standard Time		AMS	Amsterdam		PER	Perth
-6	MEX	Mexico City		VIE	Vienna		PEK	Beijing
	CHI	Chicago		ALG	Algiers		MNL	Manila
	HOU	Houston		STO	Stockholm		SHA	Shanghai
	DFW	Dallas/Fort Worth		HAM	Hamburg	+9	SEL	Seoul
	MSY	New Orleans		ZRH	Zurich		TYO	Tokyo
	YWG	Winnipeg	+2	IST	Istanbul	+9.5	ADL	Adelaide
	US-C	Central Standard Time		CAI	Cairo		DRW	Darwin
-5	MIA	Miami		JRS	Jerusalem	+10	GUM	Guam
	NYC	New York		ATH	Athens		SYD	Sydney
	YUL	Montreal		HEL	Helsinki		MEL	Melbourne
	DTW	Detroit		DAM	Damascus	+11	NOU	Noumea
	BOS	Boston		CPT	Cape Town		WLG	Wellington
	PTY	Panama City	+3	JED	Jeddah	+12	CHC	Christchurch
	HAV	Havana		MOW	Moscow		NAN	Nadi
	ATL	Atlanta		KWI	Kuwait		AKL	Auckland
	YYZ	Toronto		ADD	Addis Ababa			
	WAS	Washington		NBO	Nairobi			
	US-E	Eastern Standard Time		THR	Tehran			
-4	CCS	Caracas	+3.5	SYZ	Shiraz			
	LPB	La Paz	+4	DXB	Dubai			
	SCL	Santiago		AUH	Abu Dhabi			
-3	RIO	Rio de Janeiro		MCT	Muscat			
	GRU	Sao Paulo	+4.5	KBL	Kabul			
	BUE	Buenos Aires	+5	KHI	Karachi			
	BSB	Brasilia		MLE	Male			
	MVD	Montevideo	+5.5	DEL	Delhi			

WARRANTY AND SERVICE

Timex International Warranty (U.S. Limited Warranty)

Your Timex® GPS watch is warranted against manufacturing defects by Timex for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex Group USA, Inc. and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your Timex® product by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model.

IMPORTANT: PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR PRODUCT:

1. after the warranty period expires;
2. if the product was not originally purchased from an authorized Timex retailer;
3. from repair services not performed by Timex;
4. from accidents, tampering or abuse; and
5. lens or crystal, strap or band, sensor case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE.

TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your GPS watch to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the GPS watch was purchased, together with a completed original Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your GPS watch to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$ 8.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$7.00 cheque or money order in Canada; and a UK£3.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling. NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 03 81 63 42 51 (from 10AM to 12 Noon). Germany/Austria: +43 662 88921 30. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada, the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY REPAIR COUPON	
Original Purchase Date:	_____
(attach a copy of sales receipt, if available)	
Purchased by:	_____
(name, address, telephone number)	
Place of Purchase:	_____
(name and address)	
Reason for Return:	_____

DECLARATION OF CONFORMITY

Manufacturers Name: Timex Group USA, Inc.

Manufacturers Address: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declares that the product:

Product Name: Timex® Easy Trainer™ GPS Watch

Model Numbers: M033

conforms to the following specifications:

R&TTE: 1999/05/EC

Standards: ETSI EN 300 440-1
ETSI EN 300 440-2
ETSI EN 301 489-1
ETSI EN 301 489-3

LVD: 2006/95/EC

Standards: CENELEC EN 60950-1

Digital Device Emissions

Standards: FCC Part 15, Subpart B
ICES-003 Issue 4; February, 2004
SAI AS/NZS 4268

Agent:



Sam Everett

Quality Regulatory Engineer

Date: 09 April, 2013; Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, EASY TRAINER and INDIGLO are trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries. IRONMAN® and MDOT are registered trademarks of World Triathlon Corporation. Used here by permission..

TIMEX® IRONMAN®

EASY TRAINER™

GPS

**RELOJ DE
VELOCIDAD +
DISTANCIA**

**GUÍA DEL
USUARIO**

ÍNDICE

Presentación de su reloj	3
Funciones	3
Carga del reloj	3
Operación básica	3
Descripción de los iconos	4
Para comenzar	4
Poner en hora	4
Configuración de las unidades de pantalla	5
Configuración del perfil de usuario	5
Encendido del GPS	5
Uso del modo run	5
Iniciar, parar y guardar un ejercicio	6
Toma de secciones	6
Uso del modo (Chrono) cronógrafo	7
Iniciar, parar y guardar un ejercicio Chrono	7
Uso del Modo Temporizador Interválico	8
Programar el Temporizador Interválico	8
Comenzar, parar y reiniciar el temporizador interválico	8
Revisión de ejercicios	9
Selección de un ejercicio para ver	9
Revisión de los Datos de Ejercicio	9
Borrado de ejercicios	9
Programación de alarmas	10
Elección de una alarma	10
Programación de la hora de la alarma	10
Encendido o apagado de una alarma	10
Configuración de los ajustes	10
Configuración de vueltas automáticas	10
Ajuste manual de la hora	11
Encendido de la función Night-Mode®	11
Ajuste del contraste	11
Encender y apagar el sonido de los botones	11
Reinicio del reloj	11
Resolución de problemas	12
Problemas con el GPS	12
Problemas con la pila	12
Seguridad	12
Resistencia al agua	12
Limpieza y almacenamiento	12
Husos horarios	13
Garantía y servicio	14
Declaración de cumplimiento	15

PRESENTACIÓN DE SU RELOJ

Felicitaciones por la compra del reloj Timex® Ironman® Easy Trainer™ GPS. Como un corredor serio, usted apreciará la exactitud de los datos de velocidad, paso y demás que el reloj le proporciona. La tecnología GPS del reloj encuentra satélites de casi cualquier parte del mundo para que tenga la información que necesita para entrenar con eficiencia.

FUNCIONES

- GPS – Obtiene conexiones con satélites para proporcionar datos de ejercicios. Su velocidad, distancia y paso se determinan con base a cómo cambia su posición respecto a los satélites. Establezca el huso horario usando el GPS.
- Modo Run – Registra información durante los ejercicios. Vea información del ejercicio mientras lo está realizando, y guarde los datos para posterior revisión. Cambie libremente entre los modos Run, Chrono y Temporizador interválico mientras el ejercicio se está realizando.
- Modo Chrono – Tome secciones durante los ejercicios y guarde datos de vueltas para revisar después.
- Modo Temporizador interválico – programe el temporizador para ir a través de 5 segmentos cronometrados y registrar hasta 99 repeticiones de la secuencia.
- Revisión del ejercicio – Guarde en la memoria para revisar cuando el ejercicio es reiniciado. Guarda más de 20 horas de datos del ejercicio. Vea toda la información registrada de todo el ejercicio, como también los datos de vueltas individuales.
- Vuelta automática manos libres – Tome automáticamente una sección cuando alcance una de las 6 distancias seleccionables.
- Alarma – Ponga hasta 5 alarmas que sonarán a su tiempo especificado cada día.
- Luz nocturna Indiglo® con función Night-Mode® - Pulse un botón para iluminar la esfera del reloj durante 10 segundos.

CARGA DEL RELOJ



Antes de usar el reloj por primera vez, cargue la pila durante al menos 4 horas.

Conecte el extremo grande del cable USB en un puerto USB alimentado por su computadora y enchufe el clip de carga al reloj de modo que los 2 pines del clip toquen los contactos metálicos sobresalientes en la parte trasera del reloj.

OPERACIÓN BÁSICA



BOTÓN DE LUZ NOCTURNA INDIGLO®

Pulse para encender la luz nocturna durante 10 segundos.

GPS ON/OFF

Pulse y sostenga para encender el GPS o para apagarlo.

MODE

Pulse para recorrer los modos. En las pantallas de ajuste, pulse para avanzar al siguiente elemento.

START/SPLIT/+

En el modo Hora del día, pulse para ir al modo Run. En los modos Run, Chrono y Temporizador interválico, con el ejercicio detenido pulse para comenzar. En los modos Run y Chrono con el ejercicio en marcha, pulse para tomar una fracción. En las pantallas de programación, pulse para aumentar los valores o volver al elemento anterior en una lista.

VIEW/OK

En los modos Run y Chrono, pulse para cambiar la visualización de la pantalla. En las pantallas de programación, pulse para confirmar la opción que destella. En el modo horario, pulse para ver el huso horario secundario, o mantenga para convertir la zona horaria secundaria en primaria.

STOP/SAVE/-

Con el ejercicio en marcha, pulse para detener. Cuando el ejercicio está parado, sostenga para reiniciar y guardar el ejercicio. En las pantallas de programación, pulse para disminuir valores o elegir el siguiente elemento en la lista.

DESCRIPCIÓN DE LOS ICONOS

Estos iconos indican el estado del reloj.

	Búsqueda de señal GPS y solidez de la conexión.	Sólido: GPS conectado a un satélite. Destellando: GPS está buscando una señal satelital. Más barras indican una conexión más intensa.
	Sonido de botones	Indica que el sonido de los botones está encendido.
	Alarm	Hay una alarma programada que sonará a la hora fijada.
	Pila	Indica cuánta carga queda en la pila. Más segmentos oscuros indican una mayor carga.

PARA COMENZAR

PONER EN HORA

Usted puede ajustar la hora para dos husos horarios. La hora se fija por GPS, pero usted escoge el huso horario (relativo al GMT), horario de verano (ON u OFF activo/inactivo), formato de hora (12 o 24 horas), y formato de fecha (mes-día o día-mes).

NOTA: La hora relativa al GMT es la diferencia de horas entre su huso horario y la hora del meridiano de Greenwich. Las horas relativas al GMT aparecen con el nombre abreviado de la ciudad principal de ese huso horario (por ejemplo, Londres aparece como LON). Si no sabe la diferencia relativa al GMT, encuentre su ciudad o una cercana en los [Husos Horarios](#).

1. Pulse MODE hasta que aparezca SET.
2. Pulse + o - para seleccionar TIME, luego pulse OK.
3. Pulse + o - para seleccionar el huso horario a programar, (TIME 1 o TIME 2), luego pulse OK.
4. Pulse + o - para seleccionar AUTO (dejar que se fije la hora por GPS), luego pulse OK.
5. Pulse + o - para seleccionar el huso horario, luego pulse OK.
6. Repita el paso 5 para DST (horario de verano), formato de hora y formato de fecha.
7. Pulse MODE para salir.

NOTA: Usted también puede fijar la hora manualmente y evitar que la fije el GPS. Consulte [Ajuste Manual de la Hora](#) para obtener más información.

CONFIGURACIÓN DE LAS UNIDADES DE PANTALLA

Las unidades pueden aparecer en medidas imperiales (millas, pies, pulgadas, libras) o métricas (kilómetros, metros, centímetros, kilogramos).

1. Pulse MODE hasta que aparezca SET.
2. Pulse - o + para seleccionar UNIT, luego pulse OK.
3. Pulse + o - para seleccionar MI para medidas imperiales o KM para métricas, luego pulse OK.
4. Pulse MODE para salir.

CONFIGURACIÓN DEL PERFIL DE USUARIO

Ingrese su sexo, edad, peso y estatura para asegurar el cálculo exacto de calorías.

1. Pulse MODE hasta que aparezca SET.
2. Pulse + o - para seleccionar USER, luego pulse OK.
3. Pulse + o - para seleccionar sexo, luego pulse OK.
4. Repita el paso 3 para edad, peso y estatura.
5. Pulse MODE para salir.

ENCENDIDO DEL GPS

Antes de usar el reloj para recoger datos de velocidad, paso y distancia, se debe encender el GPS y captar la señal satelital.

1. Lleve el reloj afuera, lejos de edificios y árboles altos.
2. Asegúrese que el reloj esté de frente al cielo; no bloquee antena del GPS en la parte inferior de la esfera del reloj.
3. Permanezca quieto.
4. Pulse y sostenga ON/OFF.

El símbolo  destella cuando el GPS está buscando los satélites. Se vuelve sólido cuando se ha logrado la señal, y entre más barras en el símbolos , la señal es más fuerte.

NOTA: Un cielo muy nublado o la lluvia pueden dificultar la captación de la señal satelital.

USO DEL MODO RUN

Use el modo Run cuando necesite ver la velocidad, distancia, paso o datos de calorías mientras un ejercicio está en curso. Usted podría querer ver estos datos para ayudarlo a entrenar resistencia a una velocidad específica, o para enfocarse en completar una carrera de 5 km con una meta de tiempo particular. Usted no puede ver los datos de su vuelta actual en el modo Run.

El modo Run y el modo Chrono comparten el temporizador, de manera que puede cambiar libremente entre los dos modos mientras el ejercicio está en marcha pulsando MODE. Cambie al modo Chrono si desea ver los datos de la vuelta.

NOTA: Usted puede tomar secciones en el modo Run, pero puede ver los datos de las vueltas individuales únicamente en el modo Chrono.

Mientras el ejercicio está en marcha, hay varios tipos de información sobre el ejercicio que se muestran.

- Tiempo del ejercicio
- Distancia
- Paso
- Velocidad
- Calorías consumidas
- Hora actual

NOTA: Para lograr los cálculos más exactos de velocidad, distancia y paso, use el reloj en clima despejado.

INICIAR, PARAR Y GUARDAR UN EJERCICIO

INICIO DE UN EJERCICIO

1. Pulse MODE hasta que aparezca RUN.
2. Pulse + o - para seleccionar GPS (para usar el GPS para registrar los datos del ejercicio) o INDOOR (para registrar sólo los datos de tiempo) luego pulse OK.
Aparece un mensaje de carga de la pila. Pulse OK para darlo por leído. Si la carga de la pila es muy baja, cargue el reloj como se describe en [Carga del reloj](#).
Aparece un mensaje de memoria disponible. Pulse OK para darlo por leído. Si no hay suficiente memoria estimada disponible para registrar el ejercicio que va a realizar, borre algunos de los ejercicios para liberar espacio en la memoria como se describe en [Borrado de ejercicios](#).
3. Pulse START.

CAMBIO DE LA VISTA DE PANTALLA

Mientras el ejercicio está en curso, usted puede navegar en varias pantallas, cada una de las cuales presenta diferentes datos acerca de su ejercicio.

Hay cuatro pantallas en el modo Run. Todas las pantallas muestran el tiempo transcurrido y la distancia total recorrida, pero los datos de la tercera línea de la pantalla son diferentes en cada caso. La primera muestra el paso actual, la segunda la velocidad actual, la tercera las calorías consumidas y la cuarta muestra el huso horario primario.

Use las pantallas para saber cómo cambiar su ejercicio para lograr sus metas. Por ejemplo, si su paso es demasiado rápido puede cansarse antes de completar su carrera. Vaya más lento para alcanzar su meta de tiempo y lograr completar la carrera.

- Pulse VIEW para cambiar las vistas de pantalla.

PARAR UN EJERCICIO

1. Con el ejercicio en marcha, pulse STOP para pausar.
2. Si el ejercicio está pausado, pero no ha sido reiniciado, pulse START para reanudarlo.

GUARDAR Y REINICIAR UN EJERCICIO

Cuando se reinicia un ejercicio, los datos del ejercicio se guardan en la memoria para que los pueda revisar después.

1. Mientras el ejercicio está pausado, sostenga HOLD para guardar el ejercicio y reiniciar.
Se guardan todos los datos recogidos. Vea las instrucciones sobre cómo ver los datos guardados en [Revisión de ejercicios](#).

TOMA DE SECCIONES

¿QUÉ SON LOS TIEMPOS DE VUELTA Y TIEMPO DE SECCIÓN?

Tiempo de vuelta es el tiempo de cada segmento de su ejercicio. El tiempo de sección es el total del tiempo transcurrido desde el comienzo de su ejercicio hasta el segmento actual.

Cuando usted "toma una sección" usted ha terminado de tomar el tiempo de un segmento (como una vuelta) y ahora está tomando el tiempo del siguiente segmento. La siguiente gráfica representa los tiempos de vuelta y sección para un ejercicio en que se toman 4 vueltas.

VUELTA 1	VUELTA 2	VUELTA 3	VUELTA 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SECCIÓN 1	15:01 MIN		
	SECCIÓN 2	22:09 MIN	
		SECCIÓN 3	29:39 MIN
			SECCIÓN 4

TOME UNA SECCIÓN

- Con el temporizador en marcha, pulse SPLIT para tomar una sección.
Aparecen los tiempos de la sección y la vuelta que acaba de completar y el reloj comienza a tomar el tiempo de la nueva vuelta.

Los datos de las vueltas individuales se guardan cuando guarda y reinicia el ejercicio. Vea las instrucciones sobre cómo ver los datos guardados en [Revisión de los datos del ejercicio](#).

Usted puede pulsar VIEW mientras está en modo Chrono para ver los datos de una vuelta en progreso. Vea las instrucciones para cambiar las vistas de pantalla en el modo Chrono en [Cambio de la vista de pantalla](#).

USO DEL MODO (CHRONO) CRONÓGRAFO

Use el modo Chrono cuando necesite ver solo los datos de tiempo y distancia para la vuelta que está en curso. Por ejemplo, puede usar estos datos para medir la reproducibilidad de los tiempos en tramos de 1 milla de la misma carrera.

Todos los datos registrados en el modo Run todavía se registran en el modo Chrono, pero los datos que puede ver en el modo Chrono son más limitados; solo puede ver los datos relativos a la vuelta en el modo Chrono.

Los modos Chrono y Run comparten el reloj de tiempo transcurrido, y se puede pulsar MODE para cambiar entre los dos modos. Cambie al modo Run si desea ver datos de velocidad, distancia, paso o calorías para el ejercicio completo.

NOTA: Para lograr los cálculos más exactos de velocidad, distancia y paso, use el reloj en clima despejado.

INICIAR, PARAR Y GUARDAR UN EJERCICIO CHRONO

INICIO DE UN EJERCICIO

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRO.
2. Pulse + o - para seleccionar GPS (para usar el GPS para registrar los datos del ejercicio) o INDOOR (para registrar sólo los datos de tiempo) luego pulse OK.
Aparece un mensaje de carga de la pila. Pulse OK para darlo por leído. Si la carga de la pila es muy baja, cargue el reloj como se describe en [Carga del reloj](#).
Aparece un mensaje de memoria disponible. Pulse OK para darlo por leído. Si no hay suficiente memoria estimada disponible para registrar el ejercicio que va a realizar, borre algunos de los ejercicios para liberar espacio en la memoria como se describe en [Borrado de ejercicios](#).
3. Pulse START.

CAMBIO DE LA VISTA DE PANTALLA

Mientras la vuelta está en curso, usted puede cambiar entre dos vistas de pantalla, cada una de las cuales presenta diferentes datos acerca de la vuelta.

Ambas pantallas muestran los tiempos de vuelta y sección, pero una muestra el número de vuelta mientras que la otra muestra la distancia recorrida durante la vuelta.

- Pulse VIEW para cambiar entre las vistas de pantalla.

TOMAR SECCIONES, PARAR Y GUARDAR UN EJERCICIO CHRONO

Tome secciones, pare el temporizador, y guarde y reinicie el ejercicio como se describe en [Uso del modo Run](#).

USO DEL MODO TEMPORIZADOR INTERVÁLICO

Use el temporizador interválico cuando necesite variar la intensidad del ejercicio por determinados lapsos de tiempo. Por ejemplo, puede correr durante cierto periodo de tiempo y caminar durante otro para recuperarse, antes de correr nuevamente. Esto le permitirá repetir la secuencia y completar cierta distancia sin tener que correr todo el camino o caminar por un periodo extenso.

PROGRAMAR EL TEMPORIZADOR INTERVÁLICO

El temporizador interválico le permite programar la duración de hasta 5 segmentos que pueden ser repetidos en secuencia.

1. Pulse MODE hasta que aparezca SET.
2. Pulse + ó – para seleccionar TIMER, luego pulse OK.
3. Pulse + ó – para seleccionar el número del segmento que destella (1 de 5), luego pulse OK.
4. Pulse + ó – para cambiar la duración de las horas de ese segmento, luego pulse OK
5. Pulse + ó – para cambiar la duración de los minutos de ese segmento, luego pulse OK.
6. Pulse + ó – para cambiar la duración de los segundos de ese segmento, luego pulse OK.
7. Cambie los tiempos de otros segmentos repitiendo los pasos del 3 al 6.
8. Pulse OK para pasar por todas las configuraciones que le permitan cambiar cualquiera de las programaciones anteriores.
9. Cuando acabe, pulse MODE para salir del modo TIMER SET , y pulse MODE de nuevo para salir del modo SET.

NOTA: Para revisar las programaciones, pulse MODE hasta que INT TIMER aparezca. Pulse STOP varias veces para ver cada segmento y sus tiempos

COMENZAR, PARAR Y REINICIAR EL TEMPORIZADOR INTERVÁLICO

COMENZAR UNA SESIÓN DE TEMPORIZADOR INTERVÁLICO

Cuando se activa el temporizador interválico, éste anda automáticamente a través del tiempo de cada segmento y cuenta el número de veces que la secuencia repite.

1. Pulse MODE hasta que INT TIMER aparezca. Pulse MODE hasta que INT TIMER aparezca.

NOTA: Si la pantalla no muestra SEG-1 y su tiempo completo, sostenga STOP para reiniciar el temporizador interválico a sus configuración original.

NOTA: Para revisar las configuraciones, pulse STOP varias veces para ver cada segmento y sus tiempos.

2. Pulse START para comenzar la sesión de temporizador interválico. El primer segmento (SEG-1) comienza el conteo regresivo, como se muestra en el reloj.
3. A medida que el tiempo de cada segmento se acaba, el reloj da un pitido y el siguiente segmento comienza el conteo regresivo.
4. Cuando se llega nuevamente a SEG-1 el contador de repeticiones (R) se incrementa en 1 y continúa hasta que el temporizador interválico se detenga.

NOTA: Si desea captar información de distancia, paso, velocidad y /o tiempo transcurrido durante un ejercicio interválico, necesitará ver la sección sobre [Uso del modo Run](#). Comience el modo Run antes que empiece el ejercicio interválico, y pare y guarde el modo Run apenas antes de finalizar el ejercicio con temporizador interválico.

PARAR UNA SESIÓN INTERVÁLICA

1. Con el ejercicio en marcha, pulse STOP para pausar.
2. Si el ejercicio está pausado, pero no ha sido reiniciado, pulse START para reanudarlo.

REINICIAR EL TEMPORIZADOR INTERVÁLICO

1. Con el ejercicio pausado, sostenga STOP para reiniciar el temporizador interválico a su configuración original.

REVISIÓN DE EJERCICIOS

Cada vez que reinicia el temporizador en los modos Run o Chrono se guarda el ejercicio. Usted puede revisarlo desde las pantallas **Review**. Compare estos ejercicios guardados entre sí para registrar su progreso y decidir cómo entrenar la próxima vez.

Se puede ver lo siguiente desde las pantallas de **Review**:

Datos	Descripción
ST	Hora de inicio
END	Hora de terminación
DIST	distancia total recorrida
CHRONO	Tiempo total
AV PACE	promedio en minutos por milla en todo el ejercicio

Datos	Descripción
AV SPEED	promedio por millas por hora en todo el ejercicio
CAL	calorías consumidas durante el ejercicio
Lap time	tiempo transcurrido solo en la vuelta actual
Lap distance	distancia recorrida durante esta vuelta

SELECCIÓN DE UN EJERCICIO PARA VER

Antes de poder ver los detalles de un ejercicio, seleccione el ejercicio que desea ver. La información de la lista de ejercicios guardados le ayuda a seleccionar un ejercicio.

1. Pulse MODE hasta que aparezca **REVIEW**.

Aparece el más reciente ejercicio en la lista. Este diagrama describe las características de un ejercicio guardado:



2. Pulse + o - para navegar por la lista de ejercicios.

3. Pulse VIEW.

Aparece la primera página de datos de un ejercicio determinado.

REVISIÓN DE LOS DATOS DE EJERCICIO

- Pulse VIEW para cambiar entre pantallas y ver los datos en detalle del ejercicio determinado.

Los datos del ejercicio aparecen en este orden:

- Horas de inicio y finalización del ejercicio, y distancia
- Tiempo transcurrido, distancia y paso promedio
- Velocidad promedio y total de calorías consumidas
- Tiempo transcurrido y distancia de cada vuelta

BORRADO DE EJERCICIOS

Para liberar memoria del reloj usted puede borrar uno o más ejercicios.

BORRADO DE UN EJERCICIO

1. Pulse MODE hasta que aparezca **REVIEW**.
2. Pulse + o - para seleccionar un ejercicio a borrar y luego pulse VIEW.
3. Pulse VIEW hasta que aparezca VIEW/dEL/ALL.
4. Pulse + o - para seleccionar dEL y luego pulse OK.

El ejercicio se elimina de la memoria.

NOTA: No hay confirmación cuando se borra un ejercicio; el ejercicio se borra inmediatamente cuando usted pulsa OK.

BORRAR TODOS LOS EJERCICIOS

1. Pulse MODE hasta que aparezca **REVIEW**.
2. Pulse + o - para seleccionar cualquier ejercicio y luego pulse VIEW.
3. Pulse VIEW hasta que aparezca VIEW/dEL/ALL.
4. Pulse + o - para seleccionar ALL y luego pulse OK.

Los ejercicios se eliminan de la memoria.

NOTA: No hay confirmación; todos los ejercicios se borran inmediatamente cuando usted pulsa OK.

PROGRAMACIÓN DE ALARMAS

Usted puede poner hasta 5 alarmas en el reloj. Cada una de estas alarmas se puede programar para que suene a un tiempo diferente.

Cuando programa la alarma, usted elige en cuál de los husos horarios (T1 o T2) se pondrá la alarma; la alarma sonará a la hora especificada en dicho huso horario todos los días.

Todas las alarmas sonarán independientemente de cuál huso horario es el primario, pero sonará a la hora especificada de acuerdo con el huso horario seleccionado.

ELECCIÓN DE UNA ALARMA

1. Pulse MODE hasta que aparezca SET.
2. Pulse + o - para seleccionar ALARM, luego pulse OK.
3. Pulse + o - para seleccionar la alarma a programar y luego pulse OK.

PROGRAMACIÓN DE LA HORA DE LA ALARMA

1. En la pantalla de programación de la alarma, pulse + o - para cambiar las horas y luego pulse OK.
2. Pulse + o - para cambiar los minutos y luego pulse OK.
3. Pulse + o - para seleccionar el huso horario donde programar la alarma (T1 o T2) y luego pulse OK.
4. Pulse + o - para encender la alarma (ON) y luego pulse OK.
5. Pulse + o - para encender o apagar KEY TONE (sonido de botones) y luego pulse OK.

NOTA: Si programa para que KEY TONE esté apagado, la alarma sonará a la hora especificada; este ajuste sólo afecta si el reloj hace un sonido cuando se pulsa un botón.

6. Pulse MODE para salir.

ENCENDIDO O APAGADO DE UNA ALARMA

Usted puede encender o apagar una alarma desde el modo ALARM.

1. Pulse MODE hasta que aparezca ALARM.
2. Pulse - para elegir la alarma que va a encender o apagar.
3. Pulse + para cambiar entre ON y OFF (encendida y apagada).
4. Pulse MODE para salir.

Cuando alguna de las alarmas está encendida, aparece el icono  abajo a la derecha de la pantalla.

CONFIGURACIÓN DE LOS AJUSTES

Los cambios en la configuración descritos en esta sección no son obligatorios, pero puede usar estos ajustes para aprovechar al máximo el reloj.

CONFIGURACIÓN DE VUELTAS AUTOMÁTICAS

Usted puede hacer que el reloj tome secciones automáticamente durante los ejercicios. Las vueltas automáticas funcionan en los modos Run y Chrono mientras en temporizador corre. Usted elige una de las distancias predeterminadas y el reloj toma una sección por usted para que no tenga que interrumpir el paso o quitar la vista del camino.

1. Pulse MODE hasta que aparezca SET.
2. Pulse + o - para seleccionar AUTO LAP y luego pulse OK.
3. Pulse + o - para seleccionar la distancia a la cual el reloj tomará una sección y luego pulse OK.

Usted sólo selecciona el número de unidades a las que desea tomar una sección. El reloj aplica las unidades de medida que usted seleccionó cuando programó el reloj en la sección [Para comenzar](#).

Por ejemplo, si usted eligió MI cuando programó el reloj y eligió 1 en el paso 2 de este procedimiento, el reloj toma una sección cada milla que usted se desplaza.

4. Pulse + o - para encender (ON) (el reloj sonará cuando se tome una sección) o apagar (OFF) (el reloj no sonará) la ALERTA y luego pulse OK.
5. Pulse MODE para salir.

AJUSTE MANUAL DE LA HORA

Aunque lo más fácil es dejar que el GPS ponga la hora con base en los husos horarios seleccionados, usted puede poner la hora de cada huso horario manualmente.

1. Pulse MODE hasta que aparezca SET.
2. Pulse + o - para seleccionar TIME y luego pulse OK.
3. Pulse + o - para seleccionar el huso horario a programar, (TIME 1 o TIME 2) y luego pulse OK.
4. Pulse + o - para seleccionar MANUAL y luego pulse OK.
5. Pulse + o - para cambiar las horas y luego pulse OK para mover al siguiente campo.
6. Repita el paso 5 para minutos, segundos, año, mes, día, formato de hora y formato de hora.
7. Pulse MODE para salir.

SELECCIONE LA PANTALLA DE HORA

Usted puede establecer dos husos horarios en el reloj para tener la hora de dos husos diferentes. Por omisión, TIME 1 es el huso horario primario que aparece en el modo horario, pero usted puede ver TIME 2, o convertirlo en huso horario primario.

- En el modo Time, pulse VIEW para ver la hora en su huso horario secundario.
- En el modo Time, pulse y mantenga VIEW para hacer que el huso horario secundario se transforme en primario.

ENCENDIDO DE LA FUNCIÓN NIGHT-MODE®

Normalmente, usted debe pulsar el botón INDIGLO® para encender la luz nocturna. Cuando la función Night Mode® está activa, pulsar cualquier botón entre las 6 PM y las 7 AM en el huso horario primario encenderá la luz nocturna.

1. Pulse MODE hasta que aparezca SET.
2. Pulse + o - para seleccionar NIGHT y luego pulse OK.
3. Pulse + o - para seleccionar ON y luego pulse OK.
4. Pulse MODE para salir.

AJUSTE DEL CONTRASTE

El ajuste del contraste determina qué tan oscuro aparece el texto en la pantalla del reloj. Aumente el contraste para tener un texto más oscuro y disminúyalo para tener un texto más claro.

1. Pulse MODE hasta que aparezca SET.
2. Pulse + o - para seleccionar CONTRAST y luego pulse OK.
3. Pulse + o - para seleccionar el valor de contraste y luego pulse OK.
4. Pulse MODE para salir.

ENCENDER Y APAGAR EL SONIDO DE LOS BOTONES

Seleccione si el reloj hará o no un sonido cuando se pulse cualquier botón.

1. Pulse MODE hasta que aparezca SET.
2. Pulse + ó - para seleccionar TONE, luego pulse OK.
3. Pulse + o - para seleccionar ON u OFF (encendido o apagado) y luego pulse OK.
4. Pulse MODE para salir.

Cuando TONE está ON (encendido), aparece el símbolo  abajo a la derecha en la pantalla.

Usted también puede programar el sonido de botones cuando programa la alarma. Consulte [Programación de la hora de la alarma](#) para obtener más información.

REINICIO DEL RELOJ

Usted puede reiniciar toda la programación a los valores de fábrica. Se conservarán su perfil de usuario y datos de ejercicios.

- Pulse INDIGLO®, MODE, START/SPLIT/+ y STOP/SAVE/- simultáneamente y manténgalos.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Siga estos pasos para resolver problemas que puedan surgir cuando use el reloj.

PROBLEMAS CON EL GPS

¿CÓMO APAGO EL GPS?

Si el temporizador no está corriendo durante 15 minutos, el GPS se apagará automáticamente.

Para conservar la vida útil de la pila, usted puede apagar el GPS manualmente.

- Mantenga pulsado GPS ON/OFF para apagar el GPS.

¿POR QUÉ NO PUEDO CONECTARME CON EL SATÉLITE?

Para obtener una buena conexión con el satélite, el GPS necesita una vista despejada hacia los satélites.

- Salga y aléjese de edificios y árboles altos.
- Permanezca quieto.
- Apunte la parte baja de la esfera del reloj hacia el cielo.

PROBLEMAS CON LA PILA

EL INDICADOR DE PILA NO COINCIDE CON LA CARGA REAL

Si la pantalla aparece demasiado tenue o el GPS se apaga inesperadamente, pero el indicador de carga de la pila aparece completo:

1. Deje que la pila se consuma por completo para que el reloj se apague automáticamente.
2. Cargue por completo el reloj sin interrupción.

NOTA: Incluso si el reloj no se usa, cargue por completo el reloj cada 1 o 2 meses para conservar la vida útil de la pila.

SEGURIDAD

PRECAUCIÓN: No use este reloj para nadar. Una inmersión prolongada en agua puede causar un cortocircuito que puede ocasionar irritación de la piel y quemaduras ligeras.

RESISTENCIA AL AGUA

El reloj es resistente al agua a 50 metros.

Profundidad de Resistencia al Agua	Presión del agua por debajo de la superficie, en p.s.i.a.*
50m/160pies	86

*Libras por pulgada cuadrada absoluta

Si el reloj se sumerge, antes de usarlo o cargarlo, seque el reloj y deje que se seque al aire por completo.

LIMPIEZA Y ALMACENAMIENTO

Usted puede limpiar el reloj con una tela húmeda y un detergente suave. Seque completamente antes de usarlo o cargarlo.

NOTA: No use limpiadores químicos o disolventes que puedan dañar los componentes plásticos.

Para evitar un daño permanente al reloj, no guarde el reloj en ambientes con temperaturas extremas altas o bajas por periodos largos.

HUSOS HORARIOS

Consulte esta tabla como guía para programar sus husos horarios. Si su ciudad no aparece y no sabe su hora relativa a GMT, seleccione la ciudad más cercana a usted.

Relativa al GMT	Código de ciudad	Ciudad	Relativa al GMT	Código de Ciudad	Ciudad	Relativa al GMT	Código de ciudad	Ciudad
-11	PPG	Pago Pago	0	LON	Londres	+5,5	BOM	Mumbai
-10	HNL	Honolulu		DUB	Dublín	+6	DAC	Dacca
	PPT	Papeete		LIS	Lisboa		CMB	Colombo
-9	ANC	Anchorage		CAS	Casablanca	+6,5	RGN	Rangún
-8	YVR	Vancouver		DKR	Dakar	+7	BKK	Bangkok
	SFO	San Francisco	+1	ABJ	Abiyán		JKT	Yakarta
	LAX	Los Ángeles		PAR	París		PNH	Phnom Penh
	LAS	Las Vegas		MIL	Milán		HAN	Hanoi
	SEA	Seattle		ROM	Roma	+8	SIN	Singapur
-7	US-P	Hora estándar del Pacífico		BER	Berlín		HKG	Hong Kong
	DEN	Denver		MAD	Madrid		KUL	Kuala Lumpur
	ELP	El Paso		FRA	Frankfurt		TPE	Taipei
-6	US-M	Hora estándar de las montañas		AMS	Ámsterdam		PER	Perth
	MEX	Ciudad de México		VIE	Viena		PEK	Beijing
	CHI	Chicago		ALG	Argel		MNL	Manila
	HOU	Houston		STO	Estocolmo		SHA	Shanghai
	DFW	Dallas/Fort Worth		HAM	Hamburgo	+9	SEL	Seúl
	MSY	Nueva Orleans		ZRH	Zúrich		TYO	Tokio
	YWG	Winnipeg	+2	IST	Estambul	+9,5	ADL	Adelaida
-5	US-C	Hora estándar del centro		CAI	El Cairo		DRW	Darwin
	MIA	Miami		JRS	Jerusalén	+10	GUM	Guam
	NYC	Nueva York		ATH	Atenas		SYD	Sydney
	YUL	Montreal		HEL	Helsinki		MEL	Melbourne
	DTW	Detroit	+3	DAM	Damasco	+11	NOU	Noumea
	BOS	Boston		CPT	Ciudad del Cabo		WLG	Wellington
	PTY	Panamá		JED	Yedda		CHC	Christchurch
	HAV	La Habana		MOW	Moscú		NAN	Nadi
	ATL	Atlanta		KWI	Kuwait	+12	AKL	Auckland
	YYZ	Toronto		ADD	Addis Abeba			
-4	WAS	Washington	+3,5	NBO	Nairobi			
	US-E	Hora estándar del este		THR	Teherán			
	CCS	Caracas	+4	SYZ	Shiraz			
-3	LPB	La Paz		DXB	Dubai			
	SCL	Santiago	+4,5	AUH	Abu Dhabi			
	RIO	Río de Janeiro		MCT	Mascate			
	GRU	San Pablo	+5	KBL	Kabul			
	BUE	Buenos Aires		KHI	Karachi			
	BSB	Brasilia	+5,5	MLE	Male			
	MVD	Montevideo		DEL	Delhi			

GARANTÍA Y SERVICIO

Garantía Internacional de Timex (Garantía limitada en EEUU)

Timex garantiza su reloj GPS Timex® por defectos de fabricación, durante un período de UN AÑO a partir de la fecha original de compra. Timex Group USA, Inc. y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta garantía internacional.

Recuerde que Timex, a su entera discreción, podría reparar su producto Timex® mediante la instalación de componentes nuevos o totalmente reacondicionados e inspeccionados, o bien reemplazarlo con un modelo idéntico o similar.

IMPORTANTE: POR FAVOR OBSERVE QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU PRODUCTO:

1. después de vencido el plazo de la garantía;
2. si el producto inicialmente no se compró a un distribuidor autorizado de Timex;
3. si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
4. si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
5. por la lente o cristal, banda, caja del sensor, accesorios o batería. Timex podrá cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LAS COBERTURAS QUE CONTIENE SON EXCLUSIVAS Y SUSTITUYEN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO CUALQUIER GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZACIÓN O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR.

TIMEX NO SE HARÁ RESPONSABLE POR CUALQUIER DAÑO ESPECIAL, SECUNDARIO O A CONSECUENCIA. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede que estas limitaciones no sean de aplicación en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero usted también podría tener otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

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 EE.UU. y Canadá solamente se puede adjuntar el original del cupón de reparación del reloj o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono, fecha y lugar de compra. Para cubrir el costo de envío, por favor adjunte el siguiente importe (este importe no es para el pago de la reparación): En EEUU, 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); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 3,50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por el franqueo y el manejo. NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO

En EEUU, 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 (EEUU). En Asia, llamar al 852-2815-0091. En el Reino Unido., al 44 208 687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. Para Francia, llame al 03 81 63 42 51 (de 10AM a 12 del mediodía). Para Alemania/Austria: +43 662 88921 30. Para el Medio Este y África, llamar al 971-4-310850. Para otras zonas, sírvase comunicarse con el vendedor local de Timex o el distribuidor de Timex para información de garantía. En Canadá, EEUU y algunos otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrían proporcionarle un sobre con el franqueo prepago para que envíe el reloj a reparación en la fábrica.

CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA INTERNACIONAL TIMEX
Fecha de compra original: (si está disponible, adjunte el recibo de compra)
Comprado por: (nombre, dirección y número de teléfono)
Lugar de compra: (Nombre y dirección)
Motivo de la devolución:

DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO

Nombre del fabricante: Timex Group USA, Inc.

Dirección del fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declara que el producto:

Nombre del Producto: Reloj Timex Easy Trainer™ GPS

Números de modelo: M033

cumple con las siguientes especificaciones del producto:

R&TTE: 1999/05/EC

Normas: ETSI EN 300 440-1
ETSI EN 300 440-2
ETSI EN 301 489-1
ETSI EN 301 489-3

LVD: 2006/95/EC CENELEC EN 60950-1

Normas:

Emisiones de dispositivos digitales

Normas: FCC Part 15, Subpart B
ICES-003 Expedido 4; febrero 2004
SAI AS/NZS 4268

Agente:



Sam Everett

Ingeniero de regulación de la calidad

Fecha: 9 de abril de 2013, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2011 Timex Group USA, Inc. TIMEX, EASY TRAINER e INDIGLO son marcas registradas de Timex Group B.V. y sus afiliados. IRONMAN® y MDOT son marcas registradas de World Triathlon Corporation. Usadas aquí con permiso.

TIMEX[®] IRONMAN[®]

EASY TRAINER[™]

GPS

**MONTRE
VITESSE +
DISTANCE**

**GUIDE
D'UTILISATION**

SOMMAIRE

Présentation de la montre	3
Fonctions.....	3
Charge de la montre.....	3
Fonctionnement de base.....	3
Descriptions des icônes.....	4
Comment démarrer	4
Réglage de l'heure	4
Configuration des unités d'affichage	5
Configuration du profil d'utilisateur	5
Activation du GPS	5
Utilisation du mode Run	5
Démarrage, arrêt et sauvegarde d'une séance d'exercice.....	5
Prendre des temps intermédiaires.....	6
Utilisation du Mode Chrono.....	7
Démarrage, arrêt et sauvegarde d'une séance d'exercice Chrono.....	7
Utilisation du mode minuterie par intervalles.....	7
Configuration de la minuterie par intervalles	7
Démarrage, arrêt et réinitialisation de la minuterie par intervalles	8
Revoir séances d'exercice.....	8
Choisir une séance à afficher	9
Visualiser les données de séance d'exercice.....	9
Suppression de séances d'exercice.....	9
Réglage des alarmes.....	10
Choix d'une alarme.....	10
Réglage de l'heure de l'alarme.....	10
Activation ou désactivation d'une alarme	10
Configuration de paramètres	10
Configuration de tours automatiques.....	10
Réglage manuel de l'heure.....	11
Activation de la fonction Night-Mode®	11
Réglage du contraste	11
Activation et désactivation du bip de bouton	11
Réinitialisation de la montre	11
Dépannage	12
Problèmes de GPS.....	12
Problèmes de pile.....	12
Sécurité	12
Étanchéité	12
Nettoyage et entreposage.....	12
Fuseaux horaires.....	13
Garantie et service après-vente	14
Déclaration de conformité	15

PRÉSENTATION DE LA MONTRE

Félicitations pour votre achat d'une montre GPS Timex® Marathon® GPS. En tant que sérieux coureur sur route, vous apprécierez la vitesse, l'allure et les autres données précises que la montre vous offre. La technologie GPS de la montre trouve des satellites pratiquement partout dans le monde de sorte que vous avez les informations dont vous avez besoin pour vous entraîner efficacement.

FONCTIONS

- GPS – Acquérir des satellites pour fournir des données de séances d'exercice. Vos vitesse, distance et allure sont déterminées en fonction du changement de votre position par rapport aux satellites. Régler le fuseau horaire à l'aide du GPS.
- Mode Course – Suivre les données pendant les séances d'exercice. Visualiser les données de vos séances d'exercice lorsqu'une séance d'exercice est en cours et sauvegarder les données pour les consulter ultérieurement. Basculer librement entre les modes Course, Chrono et Minuterie par intervalles pendant la séance d'exercice
- Mode Chrono – Marquer des temps intermédiaires pendant les séances d'exercice et sauvegarder les données de tour pour les consulter ultérieurement.
- Mode Minuterie par intervalles – Programme la minuterie pour faire défiler jusqu'à 5 segments minutés et mesurer jusqu'à 99 répétitions de la séquence.
- Récapitulatif de séance d'exercice – Sauvegarder en mémoire pour consulter lors de la réinitialisation de la séance d'exercice. Sauvegarder plus de 20 heures de données de séances d'exercice. Afficher toutes les données suivies pour toute la séance d'exercice ainsi que les données pour les tours individuels.
- Tour auto mains libres – Automatiquement marquer un temps intermédiaire lorsque l'on atteint l'une des 6 distances sélectionnables.
- Alarme – Régler un maximum de 5 alarmes qui retentiront à une heure spécifique chaque jour.
- Veilleuse Indiglo® avec fonction Night-Mode® – Appuyer sur un bouton pour illuminer la face de la montre pendant 10 secondes.

CHARGE DE LA MONTRE



Avant d'utiliser la montre pour la première fois, charger la pile pendant au moins 4 heures.

Brancher la large extrémité du câble USB dans un port USB sous tension sur l'ordinateur et attacher le clip de charge sur la montre de manière que les 2 goupilles sur le clip touchent les deux contacts en métal les plus externes sur le dos de la montre.

FONCTIONNEMENT DE BASE



BOUTON INDIGLO® NIGHT-LIGHT

Appuyer pour activer la veilleuse pendant 10 secondes.

GPS ON/OFF

Tenir enfoncé pour allumer le GPS ou éteindre le GPS.

MODE

Appuyer pour faire défiler chaque mode. Dans les écrans de paramètres, appuyer pour passer à l'élément suivant.

START/SPLIT/+

En mode Heure, appuyer pour passer au mode Course. En modes Course, Chrono ou Minuterie par intervalles en ayant arrêté la séance d'exercice, appuyer pour démarrer. En modes Course et Chrono pendant la séance d'exercice, appuyer pour prendre un temps intermédiaire. Dans les écrans Paramètres, appuyer pour augmenter les valeurs ou passer au point précédent dans une liste.

VIEW/OK

En mode Run ou Chrono, appuyer pour modifier l'affichage. Dans l'écran Paramètres, appuyer pour confirmer l'option clignotante. En mode Time, appuyer pour visualiser le fuseau horaire secondaire ou maintenir enfoncé pour faire du fuseau horaire secondaire le fuseau primaire.

STOP/SAVE/-

Pendant la séance d'exercice, appuyer pour arrêter. Lorsque la séance d'exercice est arrêtée, maintenir enfoncé pour réinitialiser et sauvegarder la séance d'exercice. Dans les écrans Paramètres, appuyer pour diminuer les valeurs ou choisir le point suivant dans une liste.

DESCRIPTIONS DES ICÔNES

Ces icônes indiquent l'état de la montre.

	Recherche de GPS et force de connexion	Continu : Le GPS est calé sur un satellite. Clignotant : Le point GPS est en cours. Un nombre de barres plus important indique un satellite plus fort.
	Bip de bouton	Indique que les sons de bouton sont activés.
	Alarme	Une alarme est réglée et retentira à l'heure spécifiée.
	Pile	Indique l'alimentation en pile restante. Plus il y a de segments foncés, plus la pile est chargée.

COMMENT DÉMARRER

RÉGLAGE DE L'HEURE

On peut régler l'heure pour deux fuseaux horaires. L'heure est réglée par le GPS mais on peut choisir le fuseau horaire (écart GMT), l'heure d'été (ON ou OFF), format d'heure (12 ou 24 heures) et format de date (mois-jour ou jour-mois).

REMARQUE : L'écart GMT est le nombre de différence d'heures entre le fuseau horaire et le temps universel. Chaque écart GMT est indiqué avec le nom abrégé d'une grande ville dans ce fuseau horaire (par exemple, Londres s'affiche sous LON). Si on ne connaît pas l'écart GMT, trouver sa ville ou une ville proche dans les [fuseaux horaires](#).

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de SET.
2. Appuyer sur - ou + pour sélectionner TIME, puis appuyer sur OK.
3. Appuyer sur + ou - pour sélectionner le fuseau horaire pour régler (TIME 1 ou TIME 2), puis appuyer sur OK.
4. Appuyer sur + ou - pour sélectionner AUTO (pour permettre au GPS de régler l'heure), puis appuyer sur OK.
5. Appuyer sur + ou - pour sélectionner le fuseau horaire, puis appuyer sur OK.
6. Répéter l'étape 5 DST (heure d'été), format d'heure et format de date.
7. Appuyer sur MODE pour quitter.

REMARQUE : Il est possible de régler l'heure manuellement, empêchant le GPS de régler l'heure. Voir la section [Réglage manuel de l'heure](#) pour de plus amples informations.

CONFIGURATION DES UNITÉS D’AFFICHAGE

On peut choisir d’afficher les mesures en unités du système anglais (miles, pieds, pouces, livres) ou métrique (kilomètres, centimètres, kilogrammes).

1. Appuyer sur MODE jusqu’à affichage de SET.
2. Appuyer sur - ou + pour sélectionner UNIT, puis appuyer sur OK.
3. Appuyer sur + ou - pour sélectionner MI pour anglais ou KM pour métrique, puis appuyer sur OK.
4. Appuyer sur MODE pour quitter.

CONFIGURATION DU PROFIL D’UTILISATEUR

Saisir le sexe, l’âge, le poids et la taille pour assurer la précision des calculs de calories.

1. Appuyer sur MODE jusqu’à affichage de SET.
2. Appuyer sur - ou + pour sélectionner USER, puis appuyer sur OK.
3. Appuyer sur + ou - pour sélectionner le sexe, puis appuyer sur OK.
4. Répéter l’étape 3 pour l’âge, le poids et la taille.
5. Appuyer sur MODE pour quitter.

ACTIVATION DU GPS

Avant de pouvoir utiliser la montre pour recueillir les données de vitesse, d’allure et de distance, il faut activer le GPS et acquérir un satellite.

1. Sortir la montre à l’écart des immeubles et de grands arbres.
2. S’assurer que la montre est dirigée vers le ciel et que l’on ne bloque pas l’antenne GPS dans la partie inférieure de la face de la montre.
3. Se tenir immobile.
4. Tenir ON/OFF [Marche/Arrêt] enfoncé.

L’icône  clignote lorsque le GPS recherche des satellites. Elle sera allumée en continu lorsque le satellite est trouvé et davantage de « barres » dans l’icône  indique une connexion plus forte.

REMARQUE : Une épaisse couverture nuageuse ou de la pluie peut rendre difficile l’obtention d’un satellite.

UTILISATION DU MODE RUN

Utiliser le mode Run lorsque l’on a besoin de voir les données de vitesse, de distance, d’allure ou de calories pendant le cours d’une séance d’exercice. On peut vouloir afficher ces données pour permettre de développer son endurance à une vitesse spécifique ou se concentrer sur l’accomplissement d’une course de 5 k dans un temps cible particulier. On ne peut pas afficher les données pour le tour en cours du mode Run.

Les mode Run et mode Chrono partageant la minuterie, on peut donc basculer librement entre les deux modes pendant que la séance d’exercice est en cours en appuyant sur MODE. Passer en mode Chrono pour afficher les données de tours.

REMARQUE : Il est possible de marquer des temps intermédiaires en mode Run mais on ne peut afficher les données de tours individuels qu’en mode Chrono.

Pendant la séance d’exercice, plusieurs types d’informations sur la séance d’exercice sont affichés :

- Temps de séance d’activité
- Distance
- Allure
- Vitesse
- Calories brûlées
- Heure actuelle

REMARQUE : Pour les calculs les plus précis de vitesse, de distance et d’allure, utiliser la montre par temps clair.

DÉMARRAGE, ARRÊT ET SAUVEGARDE D’UNE SÉANCE D’EXERCICE

DÉMARRAGE D’UNE SÉANCE D’EXERCICE

1. Appuyer sur MODE jusqu’à affichage de RUN.
2. Appuyer sur + ou - pour sélectionner GPS (pour utiliser le GPS pour enregistrer les données de séances d’exercice) ou INDOOR (pour enregistrer les données horaires uniquement), puis appuyer sur OK.

Un message de durée de vie s’affiche. Appuyer sur OK pour en accuser réception. Si la durée de vie de pile est trop faible, charger la montre tel que décrit dans la section [Charge de la montre](#).

Un message de mémoire restante s'affiche. Appuyer sur OK pour en accuser réception. S'il ne reste pas suffisamment de mémoire estimée pour enregistrer la séance d'exercice prévue, supprimer des séances d'exercice pour libérer de l'espace mémoire tel que décrit dans la section [Suppression de séances d'exercice](#).

3. Appuyer sur START.

CHANGEMENT DE L'AFFICHAGE

Pendant qu'une séance d'exercice est en cours, il est possible de faire défiler plusieurs écrans d'affichage, chacun affichant différentes données sur la séance d'exercice.

Il y a quatre affichages en mode Run. Tous les affichages indiquent le temps écoulé et la distance totale parcourue mais les données de la troisième ligne de l'affichage sont différentes pour chacun. Le premier indique l'allure actuelle, le deuxième indique la vitesse actuelle, le troisième indique les calories brûlées et le quatrième indique le fuseau horaire primaire.

Utiliser les affichages pour savoir comment modifier la séance d'exercice pour réaliser ses objectifs. Par exemple, si l'allure est trop rapide, on risque de se fatiguer avant d'avoir terminé la course. Ralentir pour réaliser l'objectif horaire et finir la course.

- Appuyer sur VIEW pour faire défiler les écrans d'affichage.

ARRÊT D'UNE SÉANCE D'EXERCICE

1. Pendant la séance d'exercice, appuyer sur STOP pour marquer une pause.
2. Si la séance d'exercice est en pause mais qu'elle n'a pas été réinitialisée, appuyer sur START [DÉMARRER] pour reprendre.

SAUVEGARDE ET RÉINITIALISATION D'UNE SÉANCE D'EXERCICE

Lors de la réinitialisation d'une séance d'exercice, les données de séance d'exercice sont sauvegardées en mémoire de manière à pouvoir les revoir ultérieurement.

1. Lorsque la séance d'exercice est en pause, appuyer sur SAVE [SAUVEGARDER] pour sauvegarder la séance d'exercice et réinitialiser la minuterie.

Toutes les données recueillies sont sauvegardées. Voir [Revoir Séances d'exercice](#) pour instructions sur l'affichage de ces données sauvegardées.

PRENDRE DES TEMPS INTERMÉDIAIRES

QUELS SONT LES TEMPS DE TOUR ET DE TOUR INTERMÉDIAIRE ?

Le temps au tour correspond à la durée d'un segment individuel de séance d'exercice. Le temps intermédiaire (Split) est la durée écoulée depuis le début de la séance jusqu'au segment actuel.

Lorsque l'on « prend un temps intermédiaire », on a complété de mesurer un segment (tel qu'un tour) du parcours et on mesure maintenant le segment suivant.

Le graphique ci-dessous représente les temps au tour et intermédiaires pour une séance où 4 tours ont été enregistrés.

TOUR 1	TOUR 2	TOUR 3	TOUR 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
TEMPS INTERMÉDIAIRE 1			
	15:01 MIN		
TEMPS INTERMÉDIAIRE 2			
		22:09 MIN	
TEMPS INTERMÉDIAIRE 3			
			29:39 MIN
TEMPS INTERMÉDIAIRE 4			

PRENDRE UN TEMPS INTERMÉDIAIRE

- Lorsque la minuterie est en marche, appuyer sur SPLIT pour prendre un temps intermédiaire.

Les temps de tour et intermédiaire pour le tour que l'on a terminé sont affichés et la montre commence à chronométrer le nouveau tour.

Les données de tours individuels sont sauvegardées lors de la sauvegarde et de la réinitialisation de la séance d'exercice. Voir [Visualiser les données de séance d'exercice](#) pour instructions sur l'affichage des données de tours sauvegardées.

On peut appuyer sur VIEW en mode Chrono pour afficher les données d'un tour en cours. Voir [Changement de l'affichage](#) pour des instructions sur la changement des affichages de mode Chrono.

UTILISATION DU MODE CHRONO

Utiliser le mode Chrono lorsque l'on a besoin de voir les données de temps et de distance uniquement pour le tour en cours. Par exemple, on peut utiliser cette données pour mesurer la régularité des temps parmi les segments de 1 mile de la même course.

Toutes les données suivies en mode Run sont toujours suivies en mode Chrono mais les données que l'on peut afficher en mode Chrono sont plus limitées ; on ne peut voir que les données du tour en cours en mode Chrono.

Les mode Chrono et mode Course se partagent la fonction de temps écoulé de l'horloge, vous pouvez appuyer sur MODE pour basculer entre les deux modes. Passez au mode Course pour afficher les données de vitesse, de distance, d'allure ou de calories pour toute la séance d'exercice.

REMARQUE : Pour les calculs les plus précis de vitesse, de distance et d'allure, utiliser la montre par temps clair.

DÉMARRAGE, ARRÊT ET SAUVEGARDE D'UNE SÉANCE D'EXERCICE CHRONO

DÉMARRAGE D'UNE SÉANCE D'EXERCICE

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CHRONO [CHRONO].
2. Appuyer sur + ou - pour sélectionner GPS (pour utiliser le GPS pour enregistrer les données de séances d'exercice) ou INDOOR (pour enregistrer les données horaires uniquement), puis appuyer sur OK.
Un message de durée de vie s'affiche. Appuyer sur OK pour en accuser réception. Si la durée de vie de pile est trop faible, charger la montre tel que décrit dans la section [Charge de la montre](#).
Un message de mémoire restante s'affiche. Appuyer sur OK pour en accuser réception. S'il ne reste pas suffisamment de mémoire estimée pour enregistrer la séance d'exercice prévue, supprimer des séances d'exercice pour libérer de l'espace mémoire tel que décrit dans la section [Suppression de séances d'exercice](#).
3. Appuyer sur START.

CHANGEMENT DE L'AFFICHAGE

Pendant qu'un tour est en cours, il est possible de basculer entre deux écrans d'affichage, chacun affichant différentes données sur le tour.

Les deux affichages indiquent les temps de tour et intermédiaire mais un affichage indique le numéro de tour tandis que l'autre indique la distance parcourue pendant le tour.

- Appuyer sur VIEW pour changer les affichages.

PRISE DE TEMPS INTERMÉDIAIRES, ARRÊT ET SAUVEGARDE D'UNE SÉANCE D'EXERCICE CHRONO

Prendre des temps intermédiaires, arrêter la minuterie et sauvegarder et réinitialiser la séance d'exercice tel que décrit dans la section [Utilisation du mode Run](#).

UTILISATION DU MODE MINUTERIE PAR INTERVALLES

Utiliser le mode Minuterie par intervalles pour être en mesure de faire varier le degré d'intensité de la séance d'exercice pour une durée pré-déterminée. Par exemple, courir pendant une durée donnée et marcher pendant une autre durée pour récupérer avant de courir à nouveau. Cela permet de répéter la série et parcourir une distance donnée sans avoir à courir tout le long ou marcher pour une durée prolongée.

CONFIGURATION DE LA MINUTERIE PAR INTERVALLES

La minuterie par intervalles vous permet de régler la durée jusqu'à 5 segments qui peuvent être répétés par série.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher SET [RÉGLER].
2. Appuyer sur + ou - pour sélectionner TIMER [MINUTERIE], puis appuyer sur OK.
3. Appuyer sur + ou - pour sélectionner le numéro de segment (1 à 5) « clignotant », puis appuyer sur OK.
4. Appuyer sur + ou - pour changer les Heures de la durée du segment, puis appuyer sur OK.
5. Appuyer sur + ou - pour changer les Minutes de la durée du segment, puis appuyer sur OK.
6. Appuyer sur + ou - pour changer les Secondes de la durée du segment, puis appuyer sur OK.
7. Modifiez les temps des segments en répétant les étapes 3 à 6.
8. Appuyer sur OK pour avancer dans les paramètres pour pouvoir changer tout paramètre précédent.
9. Une fois terminé, appuyer sur MODE pour sortir du mode CONFIGURATION MINUTERIE, puis appuyer à nouveau sur MODE pour sortir du mode CONFIGURATION.

REMARQUE : Pour vérifier les paramètres, appuyer sur MODE jusqu'à afficher INT TIMER [MINUTERIE PAR INTERVALLES]. Appuyer sur STOP à plusieurs reprises pour voir chaque segment et son temps.

DÉMARRAGE, ARRÊT ET RÉINITIALISATION DE LA MINUTERIE PAR INTERVALLES

DÉMARRER UNE SÉANCE EN MINUTERIE PAR INTERVALLES

Lorsque la Minuterie par intervalles est utilisée, elle passe en revue chaque temps de segment et compte le nombre de répétition d'une série.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher INT TIMER [MINUTERIE PAR INTERVALLES].

REMARQUE : Si SEG-1 et son temps complet ne s'affiche pas, tenir STOP enfoncé pour réinitialiser la Minuterie par intervalles.

REMARQUE : Pour vérifier les paramètres, appuyer sur STOP à plusieurs reprises pour voir chaque segment et son temps.

2. Appuyer sur START [DÉMARRER] pour démarrer une séance en Minuterie par intervalles. Le premier segment (SEG-1) démarre le compte à rebours, tel qu'il est affiché sur la montre.
3. Une fois que chaque temps de segment arrive à échéance, la montre émet un bip et le prochain segment démarre le compte à rebours.
4. Lorsque SEG-1 est à nouveau atteint, le compteur de répétition (R) augmente de 1 et continue jusqu'à l'arrêt de la Minuterie par intervalles.

Pour enregistrer les données de distance, allure, vitesse et/ou temps écoulé pendant la séance d'exercice en Minuterie par intervalles, consulter la section [Utilisation du mode Run](#). Démarrer le mode Course juste avant de commencer la séance d'exercice puis arrêter et sauvegardez en mode Course juste après avoir terminé la séance d'exercice en Minuterie par intervalles.

ARRÊTER UNE SÉANCE EN MINUTERIE PAR INTERVALLES

1. Pendant la séance d'exercice, appuyer sur STOP pour marquer une pause.
2. Si la séance d'exercice est en pause mais qu'elle n'a pas été réinitialisée, appuyer sur START [DÉMARRER] pour reprendre.

RÉINITIALISATION DE LA MINUTERIE PAR INTERVALLES

1. Lorsque la séance d'exercice est en pause, tenir STOP enfoncé pour réinitialiser la Minuterie par intervalles.

REVOIR SÉANCES D'EXERCICE

À chaque fois que l'on réinitialise la minuterie en mode Run ou Chrono, la séance d'exercice est sauvegardée. Vous pouvez le visualiser à partir des écrans [Review](#). Comparer ces séances d'exercice sauvegardées les unes aux autres pour suivre les progrès et décider du prochain entraînement.

On peut visualiser de qui suit à partir des écrans [Review](#) :

Données	Description
ST	heure de départ
END	heure de fin
DIST	distance totale parcourue
CHRONO	temps total
AV PACE	nombre moyen de minutes au mile pendant toute la séance d'exercice

Données	Description
AV SPEED	moyenne de miles à l'heure pendant toute la séance d'exercice
CAL	nombre de calories brûlées pendant la séance d'exercice
Temps de tour	temps parcouru pour ce tour uniquement
Distance de tour	distance parcourue pendant ce tour

CHOISIR UNE SÉANCE À AFFICHER

Avant de pouvoir afficher les détails d'une séance d'exercice, sélectionner la séance d'exercice que l'on souhaite afficher. Les informations de la liste des séances d'exercice sauvegardées permettent de sélectionner une séance d'exercice.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de **REVIEW**.

La saisie la plus récente dans la liste des séances d'exercice s'affiche. Ce schéma décrit les caractéristiques d'une saisie sauvegardée :



2. Appuyer sur + ou - pour faire défiler la liste des séances d'exercice.
3. Appuyer sur VIEW.

La première page de données pour cette séance d'exercice s'affiche.

VISUALISER LES DONNÉES DE SÉANCE D'EXERCICE

- Appuyer sur VIEW pour faire défiler chaque écran pour visualiser les données détaillées de cette séance d'exercice.

Les écrans de données de séance d'exercice s'affichent dans cet ordre :

- Heures de début et de fin de séance d'exercice, et distance
- Temps écoulé, distance et allure moyenne
- Vitesse moyenne et total de calories brûlées
- Temps écoulé et distance de chaque tour

SUPPRESSION DE SÉANCES D'EXERCICE

Pour libérer de la mémoire sur la montre, on peut supprimer une ou plusieurs séances d'exercice.

SUPPRESSION D'UNE SÉANCE D'EXERCICE

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de **Review**.
2. Appuyer sur + ou - pour sélectionner une séance d'exercice à supprimer, puis appuyer sur VIEW.
3. Appuyer sur VIEW jusqu'à affichage de VIEW/dEL/ALL.
4. Appuyer sur - ou + pour sélectionner dEL, puis appuyer sur OK.

La séance d'exercice est éliminée de la mémoire.

REMARQUE : Il n'y a pas de confirmation lors de la suppression d'une séance d'exercice ; la séance d'exercice est supprimée immédiatement lorsque l'on appuie sur OK.

SUPPRESSION DE TOUTES LES SÉANCES D'EXERCICE

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de **Review**.
2. Appuyer sur - ou + pour sélectionner n'importe quelle séance d'exercice, puis appuyer sur VIEW.
3. Appuyer sur VIEW jusqu'à affichage de VIEW/dEL/ALL.
4. Appuyer sur - ou + pour sélectionner ALL, puis appuyer sur OK.

Les séances d'exercice sont éliminées de la mémoire.

REMARQUE : Il n'y a pas de confirmation ; toutes les séances d'exercice sont supprimées immédiatement lorsque l'on appuie sur OK.

RÉGLAGE DES ALARMES

On peut régler un maximum de 5 alarmes sur la montre. Chacune de ces alarmes peut être réglée pour retentir à une heure différente.

Lorsque l'on règle l'alarme, on choisit le fuseau horaire (T1 ou T2) auquel l'alarme est réglée ; l'alarme retentira à l'heure spécifiée dans ce fuseau horaire chaque jour.

Toutes les alarmes retentiront peu importe quel fuseau horaire est primaire mais retentira à l'heure spécifiée conformément au fuseau horaire sélectionné.

CHOIX D'UNE ALARME

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de SET.
2. Appuyer sur - ou + pour sélectionner ALARM, puis appuyer sur OK.
3. Appuyer sur - ou + pour sélectionner l'alarme à régler, puis appuyer sur OK.

RÉGLAGE DE L'HEURE DE L'ALARME

1. À partir de l'écran réglage d'alarme, appuyer sur + ou - pour changer les heures, puis appuyer sur OK.
2. Appuyer sur - ou + pour changer les minutes, puis appuyer sur OK.
3. Appuyer sur + ou - pour sélectionner le fuseau horaire sur lequel régler l'alarme (T1 ou T2), puis appuyer sur OK.
4. Appuyer sur - ou + pour activer l'alarme, puis appuyer sur OK.
5. Appuyer sur + ou - pour mettre KEY TONE (bip de bouton) ON ou OFF, puis appuyer sur OK.

REMARQUE : Même si KEY TONE est désactivé, l'alarme retentira à l'heure spécifiée ; ce paramètre affecte uniquement le fait que la montre émet un bip ou non lorsque l'on appuie sur bouton.

6. Appuyer sur MODE pour quitter.

ACTIVATION OU DÉSACTIVATION D'UNE ALARME

Il est possible d'activer ou de désactiver une alarme à partir du mode ALARM.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de ALARM.
2. Appuyer sur - pour sélectionner l'alarme à activer ou désactiver.
3. Appuyer sur + pour basculer entre ON et OFF.
4. Appuyer sur MODE pour quitter.

Lorsqu'une alarme est activée, l'icône «» apparaît en bas à droite de l'affichage.

CONFIGURATION DE PARAMÈTRES

Les modifications de paramètres décrites dans cette section ne sont pas obligatoires mais on peut utiliser ces paramètres pour tirer avantage au mieux de la montre.

CONFIGURATION DE TOURS AUTOMATIQUES

On peut régler la montre pour marquer un temps intermédiaire automatiquement pendant les séances d'exercice. Les tours automatiques fonctionnent en modes Run et Chrono lorsque la minuterie est en marche. Choisir l'une des distances pré-réglées et la montre marque un temps intermédiaire de manière à ce pas avoir à arrêter sa foulée ou quitter les yeux de la route.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de SET.
2. Appuyer sur + ou - pour sélectionner AUTO LAP, puis appuyer sur OK.
3. Appuyer sur + ou - pour sélectionner la distance à laquelle la montre prendra un temps intermédiaire, puis appuyer sur OK.

Sélectionner uniquement le nombre d'unités auxquelles on souhaite marquer un temps intermédiaire. La montre applique les unités de mesure sélectionnées lors du réglage de la montre dans la section [Comment démarrer](#).

Par exemple, si on choisit MI lors du réglage de la montre, et que l'on choisit 1 dans l'étape 2 de cette procédure, la montre prend un temps intermédiaire à chaque mile parcouru.

4. Appuyer sur + ou - pour régler ALERT sur ON (la montre émettra un bip lors de la prise d'un temps intermédiaire) ou OFF (la montre n'émettra pas de bip), puis appuyer sur OK.
5. Appuyer sur MODE pour quitter.

RÉGLAGE MANUEL DE L'HEURE

Alors qu'il est plus facile de laisser le GPS régler l'heure en fonction des fuseaux horaires sélectionnés, on peut également régler un fuseau horaire manuellement.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de SET.
2. Appuyer sur - ou + pour sélectionner TIME, puis appuyer sur OK.
3. Appuyer sur + ou - pour sélectionner le fuseau horaire pour régler (TIME 1 ou TIME 2), puis appuyer sur OK.
4. Appuyer sur - ou + pour sélectionner MANUAL, puis appuyer sur OK.
5. Appuyer sur + ou - pour changer d'heures puis appuyer sur OK pour passer au champ suivant.
6. Répéter l'étape 5 pour les minutes, secondes, année, mois, jour, format d'heure et format de date.
7. Appuyer sur MODE pour quitter.

SÉLECTION DE L'AFFICHAGE D'HEURE

Il est possible de régler deux fuseaux horaires sur la montre pour avoir l'heure dans des fuseaux horaires différents. Par défaut, TIME 1 est le fuseau horaire primaire qui s'affiche en mode Time mais on peut afficher TIME 2 ou en faire le fuseau horaire primaire.

- En mode Time, appuyer sur VIEW pour voir l'heure dans le fuseau horaire secondaire.
- En mode Time, maintenir VIEW pour faire du fuseau horaire secondaire le fuseau primaire.

ACTIVATION DE LA FONCTION NIGHT-MODE®

Normalement, il faut appuyer sur le bouton INDIGLO® pour activer la veilleuse. Lorsque la fonction Night Mode® est active, tout bouton entre les heures de 18 h et de 7 h dans le fuseau horaire primaire sur la veilleuse.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de SET.
2. Appuyer sur - ou + pour sélectionner NIGHT, puis appuyer sur OK.
3. Appuyer sur - ou + pour sélectionner ON, puis appuyer sur OK.
4. Appuyer sur MODE pour quitter.

RÉGLAGE DU CONTRASTE

Les paramètres de contraste déterminent luminosité du texte sur l'affichage de montre. Augmenter le paramètre de contraste pour un texte plus foncé et abaisser le paramètre pour un texte plus clair.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de SET.
2. Appuyer sur - ou + pour sélectionner CONTRAST, puis appuyer sur OK.
3. Appuyer sur - ou + pour sélectionner la valeur de contraste, puis appuyer sur OK.
4. Appuyer sur MODE pour quitter.

ACTIVATION ET DÉSACTIVATION DU BIP DE BOUTON

Sélectionner si la montre émet un bip lorsqu'un bouton est appuyé.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de SET.
2. Appuyer sur + ou - pour sélectionner TONE [TONALITÉ], puis appuyer sur OK.
3. Appuyer sur - ou + pour sélectionner ON ou OFF, puis appuyer sur OK.
4. Appuyer sur MODE pour quitter.

Lorsque TONE [TONALITÉ] est activée, l'icône  apparaît en bas à droite de l'affichage.

On peut également régler le bip de bouton lors du réglage de l'alarme. Voir la section [Réglage de l'heure d'alarme](#) pour de plus amples informations.

RÉINITIALISATION DE LA MONTRE

On peut retourner tous les paramètres à leurs paramètres défauts d'usine. Les données d'utilisateur et de séance d'exercice sont préservées.

- Appuyer sur INDIGLO®, MODE, START/SPLIT/+ et STOP/SAVE/- simultanément et maintenir.

DÉPANNAGE

Suivre ces étapes pour résoudre les problèmes susceptibles de se produire lors de l'utilisation de la montre.

PROBLÈMES DE GPS

COMMENT DÉSACTIVER LE GPS ?

Si la minuterie ne fonctionne pas pendant 15 minutes, le GPS s'arrête automatiquement.

Pour conserver la durée de vie de la pile, on peut désactiver le GPS manuellement.

- Maintenir GPS ON/OFF pour désactiver le GPS.

POURQUOI NE PEUT-ON PAS OBTENIR DE SATELLITE ?

Pour obtenir un bon satellite, le GPS a besoin d'une ligne de vision claire des satellites.

- Sortir et s'écarter des immeubles ou des grands arbres.
- Ne pas bouger.
- Diriger le dessous de la montre vers le ciel.

PROBLÈMES DE PILE

LE VOYANT DE PILE NE CORRESPOND PAS À LA CHARGE RÉELLE DE LA PILE

Si l'affichage semble trop clair ou que le GPS s'arrête automatiquement mais le voyant de pile semble plein :

1. Laisser la pile se décharger complètement de manière à ce que la montre s'arrête automatiquement.
2. Charger complètement la montre sans interruption.

REMARQUE : Même lorsque la montre n'est pas utilisée, charger complètement la montre tous les mois ou tous les 2 mois pour préserver la durée de vie de la pile.

SÉCURITÉ

ATTENTION : Ne pas porter cette montre pour nager. Toute submersion prolongée dans l'eau peut entraîner un court-circuit électrique susceptible de provoquer une irritation cutanée et des brûlures peu graves.

ÉTANCHÉITÉ

La montre est étanche à 50 mètres.

Profondeur d'étanchéité	Pression d'eau sous la surface en p.s.i.a. *
50m /160 pi	86

*livres par pouce carré (abs.)

Si la montre est submergée, avant utilisation ou charge, essuyer la montre et la laisser sécher complètement à l'air.

NETTOYAGE ET ENTREPOSAGE

Nettoyer la montre avec un chiffon humide et un détergent doux. Essuyer complètement avant utilisation ou charge.

REMARQUE : Ne pas utiliser de nettoyeurs chimiques ni solvants susceptibles d'endommager les composants en plastique.

Pour éviter d'endommager la montre de manière irréversible, ne pas ranger la montre dans des milieux de températures extrêmes hautes ou basses pendant des durées prolongées.

FUSEAUX HORAIRES

Consulter ce tableau pour directives de configuration de fuseaux horaires. Si une ville n'est pas listée et que l'on ne connaît pas l'écart GMT, sélectionner la ville la plus proche.

Écart GMT	Code de ville	Ville	Écart GMT	Code de ville	Ville	Écart GMT	Code de ville	Ville
-11	PPG	Pago Pago	0	LON	Londres	+5.5	BOM	Mumbai
-10	HNL	Honolulu		DUB	Dublin	+6	DAC	Dhaka
	PPT	Papeete		LIS	Lisbonne		CMB	Colombo
-9	ANC	Anchorage		CAS	Casablanca	+6.5	RGN	Yangon
-8	YVR	Vancouver		DKR	Dakar	+7	BKK	Bangkok
	SFO	San Francisco	+1	ABJ	Abidjan		JKT	Djakarta
	LAX	Los Angeles		PAR	Paris		PNH	Phnom Penh
	LAS	Las Vegas		MIL	Milan		HAN	Hanoi
	SEA	Seattle		ROM	Rome	+8	SIN	Singapour
	US-P	Heure Pacifique Standard		BER	Berlin		HKG	Hong Kong
-7	DEN	Denver		MAD	Madrid		KUL	Kuala Lumpur
	ELP	El Paso		FRA	Francfort		TPE	Taipei
	US-M	Heure des Rocheuses Standard		AMS	Amsterdam		PER	Perth
-6	MEX	Mexico		VIE	Vienne		PEK	Beijing
	CHI	Chicago		ALG	Alger		MNL	Manilla
	HOU	Houston		STO	Stockholm		SHA	Shanghai
	DFW	Dallas/Fort Worth		HAM	Hambourg	+9	SEL	Séoul
	MSY	Nouvelle-Orléans		ZRH	Zurich		TYO	Tokyo
	YWG	Winnipeg	+2	IST	Istanbul	+9.5	ADL	Adelaïde
	US-C	Heure de Centre Standard		CAI	Le Caire		DRW	Darwin
-5	MIA	Miami		JRS	Jérusalem	+10	GUM	Guam
	NYC	New York		ATH	Athènes		SYD	Sydney
	YUL	Montréal		HEL	Helsinki		MEL	Melbourne
	DTW	Détroit		DAM	Damas	+11	NOU	Nouméa
	BOS	Boston		CPT	Cape Town	+12	WLG	Wellington
	PTY	Panama City	+3	JED	Djeddah		CHC	Christchurch
	HAV	Havane		MOW	Moscou		NAN	Nadi
	ATL	Atlanta		KWI	Kuwait		AKL	Auckland
	YYZ	Toronto		ADD	Addis Ababa			
	WAS	Washington		NBO	Nairobi			
-4	US-E	Heure de l'Est Standard	+3.5	THR	Téhéran			
	CCS	Caracas		SYZ	Shiraz			
	LPB	La Paz	+4	DXB	Dubaï			
-3	SCL	Santiago		AUH	Abu Dhabi			
	RIO	Rio de Janeiro		MCT	Muscat			
	GRU	Sao Paulo	+4.5	KBL	Kabul			
	BUE	Buenos Aires	+5	KHI	Karachi			
	BSB	Brasilia		MLE	Male			
	MVD	Montevideo	+5.5	DEL	Delhi			

GARANTIE ET SERVICE APRÈS-VENTE

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX (États-Unis – GARANTIE LIMITÉE)

Votre montre GPS TIMEX® est garantie contre les défauts de fabrication par Timex pendant une durée de UN AN à compter de la date d'achat originale. Timex Group USA, Inc. et ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale.

Veuillez noter que Timex se réserve le droit de réparer votre produit Timex® en y installant des composants neufs ou reconditionnés avec soin, ou bien de le remplacer par un modèle identique ou similaire.

IMPORTANT : VEUILLEZ NOTER QUE CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE PRODUIT :

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si le produit n'a pas été acheté initialement chez un revendeur Timex agréé ;
3. si la réparation n'a pas été effectuée par Timex ;
4. suite à un accident, une falsification ou un emploi abusif ; et
5. s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier des capteurs, des accessoires ou de la pile.
Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS PRÉVUS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER.

TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays ou États n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Cette garantie vous confère des droits légaux précis. Il se peut que vous bénéficiiez d'autres droits, lesquels varient d'un pays à un autre ou d'un état à un autre.

Pour obtenir le service garanti, retournez votre montre GPS à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où la montre GPS a été achetée avec un coupon de réparation original dûment rempli ou, aux É.-U. et au Canada, le coupon original ou une déclaration écrite comprenant votre nom, adresse, numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre montre GPS pour couvrir les frais de port et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8,00 \$ US aux États-Unis, de 7,00 \$ CAN au Canada et de 3,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais d'envoi et de manutention. N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composez le 1-800-263-0981. Au Brésil, composez le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composez le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composez le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composez le 852-2815-0091. Au Royaume-Uni, composez le 44 208 687 9620. Au Portugal, composez le 351 212 946 017. En France, appelez le 03 81 63 42 51 (de 10 heures à midi). En Allemagne/Autriche : +43 662 88921 30. Pour le Moyen-Orient et l'Afrique, composez le 971-4-310850. Pour les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local pour toute information sur la garantie. Au Canada, aux États-Unis et dans certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et préaffranchi pour vous faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX – COUPON DE RÉPARATION	
Date d'achat initiale :	_____
(si possible, joindre une copie du reçu)	
Acheté par :	_____
(nom, adresse et numéro de téléphone)	
Lieu d'achat :	_____
(nom et adresse)	
Raison du renvoi :	_____

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Nom du fabricant : Timex Group USA, Inc.

Adresse du fabricant : 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
États-Unis d'Amérique

déclare que le produit suivant :

Nom du produit : Montre GPS Timex Easy Trainer™

Numéros de modèle : M033

est conforme aux spécifications suivantes :

R&TTE : 1999/05/EC

Normes : ETSI EN 300 440-1
ETSI EN 300 440-2
ETSI EN 301 489-1
ETSI EN 301 489-3

LVD: 2006/95/EC CENELEC EN 60950-1

Normes :

d'émissions d'appareils numériques :

Normes : FCC Partie 15, Sous-partie B
ICES-003 Émis 4; février, 2004
SAI AS/NZS 4268

Agent :



Sam Everett

Qualité Réglementaire Ingénieur

Date: 9 avril 2013, Middlebury, Connecticut, États-Unis d'Amérique

©2013 Timex Group USA, Inc., TIMEX, EASY TRAINER et INDIGLO sont des marques déposées de Timex Group B.V. et de ses filiales. IRONMAN® et MDOT sont des marques déposées de World Triathlon Corporation. Utilisées avec une permission.

TIMEX[®] IRONMAN[®]

EASY TRAINER[™]

GPS

**RELÓGIO COM
VELOCIDADE +
DISTÂNCIA**

**GUIA DO
USUÁRIO**

ÍNDICE

Introdução do seu relógio	3
Funções.....	3
Carregar a bateria	3
Operações básicas.....	3
Descrição dos ícones	4
Início da utilização.....	4
Configuração da hora	4
Configuração das unidades.....	5
Configuração do perfil de usuário.....	5
Ligando o GPS	5
Usando o modo de correr.....	5
Iniciando, parando e salvando um exercício	6
Registrando tempos fracionados.....	6
Usando o modo de chrono (cronógrafo).....	7
Iniciando, parando e salvando um exercício cronometrado	7
Usando o modo de timer de intervalos	8
Configuração do timer de intervalos.....	8
Iniciando, parando e zerando o timer de intervalos.....	8
Revendo exercícios.....	9
Selecionando um exercício para ver	9
Ver os dados do exercício	9
Apagando exercícios	9
Configurando os alarmes	10
Escolhendo o alarme	10
Configurando o alarme	10
Ligando e desligando o alarme	10
Fazendo as configurações	10
Configurando as voltas automáticas	10
Configurando a hora manualmente	11
Ligando a função Night-Mode® (modo noturno).....	11
Ajustando o contraste da luz	11
Ligando e desligando o bipe do botão	11
Retornando o relógio às configurações de fábrica	12
Resolução de problemas	12
Problemas com o GPS.....	12
Problemas com a bateria.....	12
Segurança	12
Resistência à água	12
Limpeza e armazenamento.....	12
Fusos horários.....	13
Garantia e serviço	14
Declaração de conformidade	15

INTRODUÇÃO DO SEU RELÓGIO

Parabéns pela compra do seu relógio Timex® Ironman® Easy Trainer™ com GPS. Como um corredor sério, você vai gostar da exatidão da velocidade, ritmo e outras informações que o relógio lhe fornece. O relógio com tecnologia GPS encontra os satélites a partir de qualquer lugar do mundo para que você tenha a informação que necessita para treinar com eficiência.

FUNÇÕES

- GPS – Obtém o sinal fixo de satélites para fornecer informações do exercício físico. A sua velocidade, distância e ritmo são determinados com base na mudança da sua posição relativamente à dos satélites. Configure o fuso horário utilizando o GPS.
- Modo de Run (correr) – Rastreia as informações durante os exercícios. Veja os dados do exercício enquanto este está em progresso e salve as informações para rever mais tarde. Mude livremente entre os modos de Run, Chrono e timer de intervalos enquanto estiver exercitando.
- Modo de cronógrafo – Registra tempos fracionados durante os exercícios e salva os dados da volta para rever mais tarde.
- Modo de timer de intervalos – Programe o timer para passar por até 5 segmentos temporizados e rastrear até 99 repetições da sequência.
- Revisão do exercício – Salve na memória para rever quando o exercício for zerado. Salve mais de 20 horas de dados de exercícios. Veja toda a informação registrada para o exercício completo, assim como a informação para voltas individuais.
- Volta automática com mãos livres – Registra automaticamente um tempo fracionado quando atinge uma das seis distâncias selecionáveis.
- Alarme – Configure até 5 alarmes que tocarão todos os dias nas horas especificadas por você.
- Luz noturna INDIGLO® com a função Night-Mode® (modo noturno) – Pressione qualquer um dos botões para iluminar o mostrador do relógio durante 10 segundos.

CARREGAR A BATERIA



Antes de usar o seu relógio pela primeira vez, carregue a bateria durante pelo menos durante 4 horas.

Conecte a extremidade maior do cabo de USB a uma entrada USB do seu computador e o conector de carregamento ao relógio para que os dois pinos do conector toquem nos dois contatos exteriores de metal por detrás do relógio.

OPERAÇÕES BÁSICAS



BOTÃO DA LUZ NOTURNA INDIGLO®

Pressione para ligar a luz noturna durante 10 segundos.

GPS ON/OFF (ligado/desligado)

Mantenha pressionado para ligar ou desligar o GPS.

MODO

Pressione para passar por cada modo. Nas telas das configurações, pressione para passar para o próximo item.

START/SPLIT/+ (iniciar/tempo fracionado/+)

No modo de Time (hora), pressione para ir para o modo de Run (correr). Nos modos Run, Chrono e timer de intervalos com exercitar parado, pressione para iniciar. Nos modos de Run (correr) e Chrono (cronógrafo) com o exercitar em progresso, pressione para registrar um tempo fracionado. Na tela de configurações, pressione para aumentar os valores ou mudar para o item anterior da lista.

VIEW (ver)/OK

Nos modos de Run (correr) ou Chrono (cronógrafo), pressione para mudar a visualização do mostrador. Nas telas das configurações, pressione para confirmar a opção que está piscando. No modo de Time (hora), pressione para ver o segundo fuso horário ou mantenha pressionado para passar o fuso horário secundário para principal.

STOP/SAVE/- (parar/salvar/-)

Quando o exercício estiver em progresso, pressione para parar. Quando o exercitar estiver parado, mantenha pressionado para zerar e salvar o exercício. Na tela de configurações, pressione para diminuir os valores ou mudar para o item seguinte da lista.

DESCRIÇÃO DOS ÍCONES

Estes ícones indicam o status do relógio.

	Busca do GPS e potência da conexão	Sólido: o GPS captou um satélite. Piscando: o GPS está buscando um satélite. Quanto mais barras tiver, mais forte é o sinal.
	Bipe do botão	Indica que os sons do botão estão ligados.
	Alarme	Um alarme está configurado e tocará na hora especificada.
	Bateria	Indica a carga restante da bateria. Um maior número de segmentos escuros indica uma maior carga.

INÍCIO DA UTILIZAÇÃO CONFIGURAÇÃO DA HORA

Você pode configurar a hora para dois fusos horários. A hora é configurada pelo GPS, mas você pode escolher o seu fuso horário (hora em relação ao TMG (tempo médio de Greenwich)), hora de verão (ON (ligada) ou OFF (desligada)), formato da hora (12 ou 24 horas) e formato da data (mês-dia ou dia-mês).

OBSERVAÇÃO – A diferença em relação ao TMG é o número de horas de diferença entre o seu fuso horário e o Tempo Médio de Greenwich. Cada diferença em relação ao TMG é listada com a abreviação do nome de uma metrópole nesse fuso horário (por exemplo, Londres aparece como LON). Se você não sabe a sua diferença horária em relação ao TMG, procure a sua cidade ou uma cidade próxima em [Fusos horários](#).

1. Pressione MODE (modo) até SET (configuração) aparecer.
2. Pressione - ou + para selecionar TIME (hora); depois, pressione OK.
3. Pressione + ou - para selecionar o fuso horário e configurar (TIME (fuso horário) 1 ou TIME (fuso horário) 2); depois, pressione OK.
4. Pressione + ou - para selecionar AUTO (para permitir que o GPS configure a hora); depois, pressione OK.
5. Pressione + ou - para selecionar o seu fuso horário; depois, pressione OK.
6. Repita o passo 5 para a hora de verão (DST), formato da hora e formato da data.
7. Pressione MODE para sair.

OBSERVAÇÃO – Você também pode configurar a hora manualmente, impedindo que o GPS o faça automaticamente. Consulte [Configurando a hora manualmente](#) para obter maiores informações.

CONFIGURAÇÃO DAS UNIDADES

Você pode escolher unidades de medida inglesas (milhas, pés, polegadas, libras) ou métricas (quilômetros, metros, centímetros, quilogramas).

1. Pressione MODE (modo) até SET (configuração) aparecer.
2. Pressione - ou + para selecionar Unit (unidade); depois, pressione OK.
3. Pressione + ou - para selecionar MI para unidades inglesas ou KM para unidades métricas; depois, pressione OK.
4. Pressione MODE para sair.

CONFIGURAÇÃO DO PERFIL DE USUÁRIO

Insira o seu sexo, idade, peso e altura para obter o cálculo exato das calorias.

1. Pressione MODE (modo) até SET (configuração) aparecer.
2. Pressione + ou - para selecionar USER (usuário); depois, pressione OK.
3. Pressione + ou - para selecionar sexo; depois, pressione OK.
4. Repita o passo 3 para a idade, peso e altura.
5. Pressione MODE para sair.

LIGANDO O GPS

Antes de você poder usar o relógio para receber dados de velocidade, ritmo e distância, você tem de ligar o GPS e adquirir um sinal de satélite fixo.

1. Leve o relógio para fora de casa, longe de edifícios e árvores altas.
2. Certifique-se de que o relógio esteja voltado para o céu e que você não esteja bloqueando a antena do GPS na parte de baixo do relógio.
3. Fique parado.
4. Mantenha pressionado para ligar (ON) ou desligar (OFF).

O ícone  sinaliza quando o GPS está buscando satélites. Ele fica cheio quando o sinal é captado e, mais "bars" (barras) no ícone  indicam um sinal mais forte.

OBSERVAÇÃO – O céu muito nublado ou chuva podem fazer com que seja mais difícil adquirir o sinal fixo.

USANDO O MODO DE CORRER

Use o modo de Run (correr) quando quiser ver os dados da velocidade, distância, ritmo ou calorias enquanto o exercício estiver em progresso. Você poderá querer ver esta informação para o ajudar a acumular resistência a uma velocidade específica ou para se concentrar em completar uma corrida de 5k dentro de um objetivo de tempo particular. Você não pode ver os dados referentes à sua volta atual a partir do modo Run.

O modo Run e o modo Chrono compartilham o timer, por isso, você pode mudar livremente entre os dois modos enquanto o exercício estiver em progresso, pressionando MODE. Mude para o modo Chrono se você quer ver os dados da volta.

OBSERVAÇÃO – Você pode registrar tempos fracionados no modo de Run, mas você apenas pode ver os dados de voltas individuais no modo de Cronógrafo.

Quando o exercício estiver em progresso, é mostrada informação variada sobre o exercício:

- Tempo de exercício
- Distância
- Ritmo
- Velocidade
- Calorias queimadas
- Hora atual

OBSERVAÇÃO – Para cálculos de velocidade, distância e ritmo mais precisos, utilize o relógio quando o céu estiver limpo.

INICIANDO, PARANDO E SALVANDO UM EXERCÍCIO

INICIANDO UM EXERCÍCIO

1. Pressione MODE (modo) até RUN (correr) aparecer.
2. Pressione + ou - para selecionar GPS (para usar o GPS para registrar dados do exercício) ou INDOOR (dentro de casa) (para registrar apenas dados de tempo); depois, pressione OK.
Aparece uma mensagem sobre a carga da bateria. Pressione OK para confirmar que viu a mensagem.
Se a carga da bateria está muito baixa, carregue o relógio tal como está descrito em [Carregar a bateria](#).
Aparece uma mensagem sobre a memória disponível. Pressione OK para confirmar que viu a mensagem.
Se não houver memória estimada suficiente disponível para gravar o exercício desejado, apague alguns exercícios para liberar espaço na memória, tal como está descrito em [Apagando exercícios](#).
3. Pressione START (iniciar).

MUDANDO A VISUALIZAÇÃO DO MOSTRADOR

Enquanto o exercício estiver decorrendo, você pode passar por diferentes telas do mostrador em que cada uma mostra diferentes dados sobre o seu exercício.

Há quatro telas diferentes no modo de Run. Todas as telas mostram o tempo decorrido e a distância total percorrida, mas a informação da terceira linha do mostrador é diferente para cada um deles. O primeiro mostra o ritmo atual, o segundo mostra a velocidade atual, o terceiro mostra as calorias queimadas e o quarto mostra a hora do fuso horário principal.

Utilize os mostradores para saber como mudar o seu exercício para atingir os seus objetivos. Por exemplo, se o seu ritmo é muito rápido, você pode ficar cansado antes de completar a sua corrida. Diminua a sua velocidade para atingir o seu objetivo de tempo e terminar a sua corrida.

- Pressione VIEW (ver) para passar pelas várias telas.

PARANDO UM EXERCÍCIO

1. Enquanto o exercício estiver em progresso, pressione STOP para pausar.
2. Se o exercício estiver pausado, mas não zerado, pressione START para continuar.

SALVANDO E ZERANDO UM EXERCÍCIO

Quando você zera um exercício, os dados do exercício são salvos na memória para que você os possa rever mais tarde.

1. Enquanto o exercício estiver pausado, mantenha SAVE pressionado para salvar o exercício e zerar.
Todos os dados coletados são salvos. Consultar [Rever exercícios](#) para instruções sobre como ver os dados salvos.

REGISTRANDO TEMPOS FRACIONADOS

O QUE SÃO VOLTAS E TEMPOS FRACIONADOS?

O tempo da volta é a duração de um segmento individual da sua corrida. O tempo fracionado é o tempo decorrido desde o começo do seu exercício até o segmento atual.

Quando você “registra um tempo fracionado”, você cronometrou um segmento completo (tal como uma volta) do seu exercício e você está agora cronometrando o segmento seguinte. O gráfico abaixo representa os tempos de volta e os fracionados de um exercício com quatro voltas.

VOLTA 1	VOLTA 2	VOLTA 3	VOLTA 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
TEMPO FRACIONADO 1	15:01 MIN		
	TEMPO FRACIONADO 2	22:09 MIN	
		TEMPO FRACIONADO 3	29:39 MIN
			TEMPO FRACIONADO 4

REGISTRANDO UM TEMPO FRACIONADO

- Com o timer em funcionamento, pressione SPLIT para registrar um tempo fracionado.

A volta e o tempo fracionado para a volta que você completou são mostrados e o relógio começa a cronometrar uma nova volta.

Os dados da volta individual são salvos quando você salva e zera o exercício. Consulte [Ver os dados do exercício](#) para instruções sobre como ver os dados da volta salvos.

Você pode pressionar VIEW enquanto estiver no modo de Chrono (cronógrafo) para ver os dados da volta que está decorrendo. Consulte [Mudando a vista do mostrador](#) para instruções sobre como mudar os mostradores no modo de Chrono (cronógrafo).

USANDO O MODO DE CHRONO (CRONÓGRAFO)

Utilize o modo de Chrono (cronógrafo) quando quiser ver apenas os dados de tempo e de distância para a volta que está decorrendo. Por exemplo, você pode usar esta informação para medir a consistência dos tempos entre os períodos de 1 milha da mesma corrida.

Todos os dados rastreados no modo de Run também são rastreados quando você está no modo de Chrono, mas os dados que você pode ver no modo de Chrono são mais limitados; você pode ver apenas informações sobre a sua volta atual no modo de Chrono.

O modo de Chrono e o modo de Run compartilham o tempo decorrido, e você pode pressionar MODE para alternar entre os dois modos. Mude para o modo de Run se quer ver os dados da velocidade, distância, ritmo ou calorias de todo o exercício.

OBSERVAÇÃO – Para cálculos de velocidade, distância e ritmo mais precisos, utilize o relógio quando o céu estiver limpo.

INICIANDO, PARANDO E SALVANDO UM EXERCÍCIO CRONOMETRADO

INICIANDO UM EXERCÍCIO

1. Pressione MODE (modo) até CHRO (cronógrafo) aparecer.
2. Pressione + ou - para selecionar GPS (para usar o GPS para registrar dados do exercício) ou INDOOR (dentro de casa) (para registrar apenas dados de tempo); depois, pressione OK.
Aparece uma mensagem sobre a carga da bateria. Pressione OK para confirmar que viu a mensagem. Se a carga da bateria estiver muito baixa, carregue o relógio tal como está descrito em [Carregar a bateria](#).
Aparece uma mensagem sobre a memória disponível. Pressione OK para confirmar que viu a mensagem. Se não houver memória estimada suficiente disponível para gravar o exercício desejado, apague alguns exercícios para liberar espaço na memória, tal como está descrito em [Apagando exercícios](#).
3. Pressione START (iniciar).

MUDANDO A VISTA DO MOSTRADOR

Enquanto a volta está decorrendo, você pode alternar entre duas telas diferentes do mostrador em que cada uma mostra dados diferentes sobre a volta.

As duas telas mostram o tempo da volta e o tempo fracionado, mas uma tela mostra o número da volta enquanto a outra mostra a distância percorrida durante a volta.

- Pressione VIEW (ver) para passar pelas várias telas.

REGISTRANDO TEMPOS FRACIONADOS, PARANDO E SALVANDO UM EXERCÍCIO CRONOMETRADO

Registrando tempos fracionados, parando o timer e salvando, e zerando o exercício como está descrito em [Usando o modo de correr](#).

USANDO O MODO DE TIMER DE INTERVALOS

Use o modo de timer de intervalos quando quer variar a intensidade do seu exercício durante períodos de tempo predeterminados. Por exemplo, você pode correr durante um período de tempo e caminhar durante outro para recuperar antes de começar a correr novamente. Isto permite-lhe repetir a sequência e completar uma determinada distância sem ter que correr durante todo o caminho ou caminhar durante muito tempo.

CONFIGURAÇÃO DO TIMER DE INTERVALOS

O timer de intervalos permite-lhe configurar a duração de até 5 segmentos que podem ser repetidos em sequência.

1. Pressione MODE (modo) até SET (configuração) aparecer.
2. Pressione + ou – para selecionar TIMER; depois, pressione OK.
3. Pressione + ou – para selecionar o número do segmento “piscante” (1 de 5); depois, pressione OK.
4. Pressione + ou – para modificar a duração em horas desse segmento; depois, pressione OK.
5. Pressione + ou – para modificar a duração em minutos desse segmento; depois, pressione OK.
6. Pressione + ou – para modificar a duração em segundos desse segmento; depois, pressione OK.
7. Modifique os tempos dos outros segmentos repetindo os passos 3 a 6.
8. Pressione OK para passar pelas configurações para lhe permitir modificar qualquer uma das configurações anteriores.
9. Quando tiver terminado, pressione MODE para sair do modo de TIMER SET (configuração do timer), e pressione MODE novamente para sair do modo de SET (configuração).

OBSERVAÇÃO – Para rever as configurações, pressione MODE até aparecer INT TIMER. Pressione STOP várias vezes para ver cada segmento e os seus tempos.

INICIANDO, PARANDO E ZERANDO O TIMER DE INTERVALOS

INICIANDO UMA SEQUÊNCIA DE TIMER DE INTERVALOS

Quando corre o timer de intervalos, ele passa automaticamente através do tempo de cada segmento e conta o número de vezes que a sequência se repete.

1. Pressione MODE até INT TIMER aparecer.

OBSERVAÇÃO – Se no mostrador não aparece SEG-1 e o seu tempo total, mantenha STOP pressionado para zerar o timer de intervalos para as suas configurações originais.

OBSERVAÇÃO – Para rever as configurações, pressione STOP várias vezes para ver cada segmento e os seus tempos.

2. Pressione START para iniciar a sequência de timer de intervalos. O primeiro segmento (SEG-1) inicia a contagem regressiva, tal como é mostrado no relógio.
3. Quando o tempo de cada segmento termina, o relógio emite um bipe e o segmento seguinte inicia a contagem regressiva.
4. Quando SEG-1 é atingido novamente, o contador de repetições (R) é aumentado em 1 e continua até que o timer de intervalos seja parado.

OBSERVAÇÃO – Se você quer registrar a informação da distância, o ritmo, a velocidade e/ou o tempo decorrido durante um exercício de timer de intervalos, necessita de consultar a seção sobre [Usando o modo de correr](#). Inicie o modo de Run imediatamente antes de iniciar o exercício de timer de intervalos e pare e salve o modo de Run imediatamente depois do exercício do timer de intervalos haver terminado.

PARANDO UMA SEQUÊNCIA DE TIMER DE INTERVALOS

1. Enquanto o exercício estiver em progresso, pressione STOP para pausar.
2. Se o timer estiver pausado, mas não zerado, pressione START para continuar.

ZERANDO O TIMER DE INTERVALOS

1. Enquanto o exercício está pausado, mantenha STOP pressionado para zerar o timer de intervalos para as suas configurações originais.

REVENDO EXERCÍCIOS

Cada vez que você zera o timer nos modos de Run ou Chrono, o exercício é salvo. Você pode vê-los nas telas de **Review** (informação sobre a corrida). Compare estes exercícios salvos com outro para rastrear o seu progresso e decidir como fazer o treinamento da próxima vez.

Você pode ver o seguinte das telas de **Review** (informação sobre a corrida):

Dados	Descrição
ST	hora de início
END	hora final
DIST	distância total percorrida
CHRONO	Tempo total
AV PACE	média do número de minutos por milha durante todo o exercício

Dados	Descrição
AV SPEED	média de milhas por hora durante todo o exercício
CAL	calorias queimadas durante o exercício
Lap time	tempo somente para essa volta
Lap distance	distância percorrida durante esta volta

SELECIONANDO UM EXERCÍCIO PARA VER

Antes de você poder visualizar os detalhes de um exercício, selecione o exercício que você quer visualizar. A informação na lista dos exercícios salvos ajuda-lhe a selecionar o exercício.

1. Pressione MODE (modo) até **REVIEW** (informação sobre a corrida) aparecer.

A entrada mais recente da lista de exercícios aparece. Este diagrama descreve as funções de uma entrada salva:



2. Pressione + ou - para percorrer a lista de exercícios.
3. Pressione VIEW.

A primeira página dos dados do exercício aparece.

VER OS DADOS DO EXERCÍCIO

- Pressione VIEW (ver) para passar por cada uma das telas, para ver a informação detalhada desse exercício.

As telas da informação do exercício aparecem na ordem seguinte:

- Horas de início e do fim do exercício, e distância
- Tempo decorrido, distância e passo médio
- Velocidade média e total de calorias queimadas
- Tempo decorrido e distância de cada volta

APAGANDO EXERCÍCIOS

Para liberar memória no seu relógio, você pode apagar um ou mais exercícios.

APAGANDO UM EXERCÍCIO

1. Pressione MODE (modo) até **REVIEW** (informação sobre a corrida) aparecer.
2. Pressione + ou - para selecionar o exercício que quer apagar; depois pressione VIEW.
3. Pressione VIEW até VIEW/dEL/ALL aparecer.
4. Pressione + ou - para selecionar dEL; depois, pressione OK.

O exercício é apagado da memória.

OBSERVAÇÃO – Não há confirmação enquanto estiver apagando um exercício; o exercício é apagado imediatamente quando você pressiona OK.

APAGANDO TODOS OS EXERCÍCIOS

1. Pressione MODE (modo) até REVIEW (informação sobre a corrida) aparecer.
2. Pressione + ou - para selecionar qualquer exercício; depois pressione VIEW.
3. Pressione VIEW até VIEW/dEL/ALL aparecer.
4. Pressione + ou - para selecionar ALL (todos); depois, pressione OK.

Os exercícios são apagados da memória.

OBSERVAÇÃO – Não há confirmação; todos os exercícios são apagados imediatamente quando você pressiona OK.

CONFIGURANDO OS ALARMES

Você pode configurar até 5 alarmes no relógio. Cada um destes alarmes pode ser configurado para soar em horários diferentes.

Quando você configura o alarme, você escolhe em qual dos fusos horários (T1 ou T2) é a hora do alarme; o alarme soará todos os dias à hora do fuso horário especificado.

Todos os alarmes soarão independentemente de qual é o fuso horário principal, mas tocarão às horas especificadas de acordo com o fuso horário que você selecionou.

ESCOLHENDO O ALARME

1. Pressione MODE (modo) até SET (configuração) aparecer.
2. Pressione + ou - para selecionar ALARM; depois, pressione OK.
3. Pressione + ou - para selecionar o alarme que quer configurar; depois, pressione OK.

CONFIGURANDO O ALARME

1. Da tela de configuração do alarme, pressione + ou - para mudar as horas; depois, pressione OK.
2. Pressione + ou - para mudar os minutos; depois, pressione OK.
3. Pressione + ou - para selecionar o fuso horário no qual quer configurar o alarme (T1 ou T2); depois, pressione OK.
4. Pressione + ou - para ligar o alarme; depois, pressione OK.
5. Pressione + ou - para ligar (ON) ou desligar (OFF) o KEY TONE (bipe do botão); depois, pressione OK.

OBSERVAÇÃO – Mesmo que você configure o KEY TONE para OFF (desligado), o alarme soará à hora especificada; esta configuração afeta apenas que o relógio emita um bipe quando você pressiona qualquer um dos botões.

6. Pressione MODE para sair.

LIGANDO E DESLIGANDO O ALARME

Você pode ligar e desligar o alarme do modo de ALARM.

1. Pressione MODE (modo) até ALARM aparecer.
2. Pressione - para selecionar o alarme que quer ligar ou desligar.
3. Pressione + para alternar entre ON (ligado) e OFF (desligado).
4. Pressione MODE para sair.

Quando qualquer um dos alarmes estiver ligado (ON), o ícone  aparecerá no canto inferior direito do mostrador.

FAZENDO AS CONFIGURAÇÕES

As mudanças de configuração descritas nesta seção não são obrigatórias mas você pode usar estas configurações para tirar o máximo rendimento do seu relógio.

CONFIGURANDO AS VOLTAS AUTOMÁTICAS

Você pode configurar o relógio para registrar um tempo fracionado automaticamente durante os exercícios. As voltas automáticas trabalham tanto no modo de Run (correr) como no modo de Chrono (cronógrafo) quando o timer estiver funcionando. Você pode escolher uma das distâncias preconfiguradas e o relógio registra um tempo fracionado para você, para que não tenha que diminuir a passada ou tirar os olhos do caminho.

1. Pressione MODE (modo) até SET (configuração) aparecer.
2. Pressione + ou - para selecionar AUTO LAP (volta automática); depois, pressione OK.
3. Pressione + ou - para selecionar a distância na qual o relógio registrará um tempo fracionado; depois, pressione OK.

Você apenas seleciona o número de unidades às quais você quer fazer o registro do tempo fracionado. O relógio utiliza as unidades de medida que você selecionou quando fez a configuração do relógio na seção [Início da utilização](#).

Por exemplo, se você escolheu MI quando configurou o relógio, e escolheu 1 no passo 2 deste procedimento, o relógio registra um tempo fracionado cada milha que você percorrer.

4. Pressione + ou - para configurar o ALERT para ON (ligado) (o relógio emitirá um bipe quando registra um tempo fracionado) ou OFF (desligado) (o relógio não emitirá um bipe); depois, pressione OK.
5. Pressione MODE para sair.

CONFIGURANDO A HORA MANUALMENTE

É mais fácil permitir ao GPS configurar a hora automaticamente com base nos fusos horários selecionados. Você também pode configurar a hora de cada um dos fusos horários manualmente.

1. Pressione MODE (modo) até SET (configuração) aparecer.
2. Pressione - ou + para selecionar TIME (hora); depois, pressione OK.
3. Pressione + ou - para selecionar o fuso horário e configurar (TIME (fuso horário) 1 ou TIME (fuso horário) 2); depois, pressione OK.
4. Pressione + ou - para selecionar MANUAL; depois, pressione OK.
5. Pressione + ou - para mudar as horas; depois, pressione OK para passar para o campo seguinte.
6. Repita o passo 5 para os minutos, segundos, ano, mês, dia, formato da hora e formato da data.
7. Pressione MODE para sair.

SELECIONADO A HORA QUE VAI SER MOSTRADA

Você pode configurar dois fusos horários no relógio para manter a hora em fusos horários diferentes. A hora padrão, TIME 1 é o fuso horário principal que aparece no modo de Time (hora) , mas você pode ver o TIME 2 ou fazer com que ele seja o seu fuso horário principal.

- No modo de Time (hora), pressione VIEW para ver a hora no seu fuso horário secundário.
- No modo de Time (hora), mantenha VIEW pressionado para passar o seu fuso horário secundário para primário.

LIGANDO A FUNÇÃO NIGHT-MODE® (MODO NOTURNO)

Normalmente, você tem de pressionar o botão INDIGLO® para ligar a luz noturna. Quando a função Night Mode® (modo noturno) está ativada, qualquer botão pressionado entre as 18 horas e as 7 horas da manhã no fuso horário principal liga a luz noturna.

1. Pressione MODE (modo) até SET (configuração) aparecer.
2. Pressione + ou - para selecionar NIGHT (noite); depois, pressione OK.
3. Pressione + ou - para selecionar ON (ligado); depois, pressione OK.
4. Pressione MODE para sair.

AJUSTANDO O CONTRASTE DA LUZ

A configuração do contraste determina o quanto escuro o texto aparece na tela do relógio. Aumente a configuração do contraste para um texto mais escuro e baixe a configuração para um texto mais claro.

1. Pressione MODE (modo) até SET (configuração) aparecer.
2. Pressione + ou - para selecionar CONTRAST (contraste); depois, pressione OK.
3. Pressione + ou - para selecionar o valor do contraste; depois, pressione OK.
4. Pressione MODE para sair.

LIGANDO E DESLIGANDO O BIPE DO BOTÃO

Selecione se você quer que o seu relógio emita um bipe quando qualquer um dos botões for pressionado.

1. Pressione MODE (modo) até SET (configuração) aparecer.
2. Pressione + ou - para selecionar TONE; depois, pressione OK.
3. Pressione + ou - para selecionar ON (ligado) ou OFF (desligado); depois, pressione OK.
4. Pressione MODE para sair.

Quando o TONE estiver ligado (ON), o ícone  aparecerá no lado inferior direito do mostrador.

Você também pode configurar o bipe do botão quando configurar o alarme. Consulte [Configurando o alarme](#) para obter maiores informações.

RETORNANDO O RELÓGIO ÀS CONFIGURAÇÕES DE FÁBRICA

Você pode voltar a colocar todas as configurações nos seus valores padrão (configurações de fábrica). O seu perfil do usuário e os dados dos exercícios serão mantidos.

- Mantenha pressionado INDIGLO®, MODE, START/SPLIT/+ e STOP/SAVE/- simultaneamente.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Siga estes passos para resolver problemas que possam aparecer quando estiver usando o relógio.

PROBLEMAS COM O GPS

COMO DESLIGO O GPS?

Se o timer não estiver funcionando durante 15 minutos, o GPS desligará automaticamente.

Para poupar a carga da bateria, você pode desligar o GPS manualmente.

- Mantenha GPS ON/OFF (ligado/desligado) pressionado para desligar o GPS.

PORQUE NÃO POSSO OBTER UM SATÉLITE FIXO?

Para obter um bom satélite fixo, o GPS necessita de um campo visual livre de obstáculos para os satélites.

- Procure um lugar fora de casa, a céu aberto, longe de edifícios ou árvores altas.
- Permaneça parado.
- Aponte a parte de trás do relógio para o céu.

PROBLEMAS COM A BATERIA

O INDICADOR DA BATERIA NÃO CORRESPONDE À CARGA ATUAL

Se o mostrador se vê demasiado branco ou o GPS desliga inesperadamente, mas o indicador da bateria se apresenta carregado:

1. Permita que a bateria descarregue completamente para que o relógio desligue automaticamente.
2. Carregue completamente a bateria sem interrupção.

OBSERVAÇÃO – Mesmo quando o relógio não for usado, carregue completamente a bateria cada um ou dois meses para preservar a vida útil da bateria.

SEGURANÇA

AVISO: Não use este relógio quando nadar. A imersão prolongada em água pode causar curto-circuito o qual pode causar irritação da pele e queimaduras leves.

RESISTÊNCIA À ÁGUA

O relógio é à prova d'água até 50 metros.

Profundidade da resistência à água	*Pressão da água abaixo da superfície em p.s.i.a.
50 m/160 pés	86

*pressão absoluta em libras por polegada quadrada

Se o relógio for submerso, antes de usar ou carregar, limpe com um pano seco e deixe secar completamente.

LIMPEZA E ARMAZENAMENTO

Você pode limpar o relógio com um pano úmido e um detergente suave. Seque completamente antes de usar ou carregar.

OBSERVAÇÃO – Não utilize quaisquer produtos químicos de limpeza ou solventes pois pode danificar os componentes plásticos.

Para evitar danos permanentes do relógio, não guarde o relógio em locais com condições extremas de temperatura, tanto alta como baixa, por longos períodos de tempo.

FUSOS HORÁRIOS

Consulte esta tabela como guia para configurar os fusos horários. Se a sua cidade não está na lista, e você não sabe a sua diferença horária em relação ao TMG, selecione a cidade que está mais próxima de você.

Diferença horária em relação ao TMG	Código da cidade	Cidade	Diferença horária em relação ao TMG	Código da cidade	Cidade	Diferença horária em relação ao TMG	Código da cidade	Cidade
-11	PPG	Pago Pago	0	LON	Londres	+5,5	BOM	Mumbai
-10	HNL	Honolulu		DUB	Dublin	+6	DAC	Daca
	PPT	Papeete		LIS	Lisboa		CMB	Colombo
-9	ANC	Anchorage		CAS	Casablanca	+6,5	RGN	Yangon
-8	YVR	Vancouver		DKR	Dakar	+7	BKK	Bangkok
	SFO	São Francisco	+1	ABJ	Abidjan		JKT	Jakarta
	LAX	Los Angeles		PAR	Paris		PNH	Phnom Penh
	LAS	Las Vegas		MIL	Milão		HAN	Hanoi
	SEA	Seattle		ROM	Roma	+8	SIN	Singapura
	US-P	Hora Standard do Pacífico - EUA		BER	Berlim		HKG	Hong Kong
-7	DEN	Denver		MAD	Madri		KUL	Kuala Lumpur
	ELP	El Paso		FRA	Frankfurt		TPE	Taipei
	US-M	Hora Standard da Montanha - EUA		AMS	Amsterdã		PER	Perth
-6	MEX	Cidade do México		VIE	Viena		PEK	Beijing
	CHI	Chicago		ALG	Algiers		MNL	Manila
	HOU	Houston		STO	Estocolmo		SHA	Xangai
	DFW	Dallas/Fort Worth		HAM	Hamburgo	+9	SEL	Seul
	MSY	Nova Orleans		ZRH	Zurique		TYO	Tóquio
	YWG	Winnipeg	+2	IST	Istanbul	+9,5	ADL	Adelaide
	US-C	Hora Standard Central - EUA		CAI	Cairo		DRW	Darwin
-5	MIA	Miami		JRS	Jerusalém	+10	GUM	Guam
	NYC	Nova Iorque		ATH	Atenas		SYD	Sidney
	YUL	Montreal		HEL	Helsinque		MEL	Melbourne
	DTW	Detroit		DAM	Damasco	+11	NOU	Noumea
	BOS	Boston		CPT	Cidade do Cabo	+12	WLG	Wellington
	PTY	Cidade do Panamá	+3	JED	Jeddah		CHC	Christchurch
	HAV	Havana		MOW	Moscou		NAN	Nadi
	ATL	Atlanta		KWI	Kuwait		AKL	Auckland
	YYZ	Toronto		ADD	Addis Abeba			
	WAS	Washington	+3,5	NBO	Nairobi			
	US-E	Hora Standard do Leste - EUA		THR	Teerã			
-4	CCS	Caracas	+4	SYZ	Shiraz			
	LPB	La Paz		DXB	Dubai			
	SCL	Santiago		AUH	Abu Dhabi			
-3	RIO	Rio de Janeiro	+4,5	MCT	Muscat			
	GRU	São Paulo		KBL	Kabul			
	BUE	Buenos Aires	+5	KHI	Karachi			
	BSB	Brasília		MLE	Male			
	MVD	Montevideo	+5,5	DEL	Deli			

GARANTIA E SERVIÇO

Garantia Internacional Timex (garantia limitada para os EUA)

O seu relógio Timex® com GPS é garantido contra defeitos de fabricação pela Timex por um período de UM ANO a partir da data original da compra. A Timex Group USA, Inc. e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

Observe que a Timex poderá opcionalmente consertar o produto Timex®, 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 PRODUTO:

1. após vencer o período de garantia;
2. se o produto não foi comprado originalmente de um revendedor Timex autorizado;
3. se for por consertos não executados pela Timex;
4. se for devido a acidentes, adulteração ou mau uso, e
5. se o defeito for no cristal, na cinta ou pulseira, na caixa do sensor, nos acessórios ou na bateria. 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 COMERCIALIZIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR.

A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU INDIRETOS. 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 seu relógio com GPS à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o relógio GPS foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito identificando o seu nome, endereço, número de telefone, data e local da compra. Com o seu relógio com GPS inclua o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de conserto): nos Estados Unidos, um cheque ou vale postal no valor de 8,00 dólares americanos; no Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 7,00 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 3,50 libras esterlinas. Nos outros países, você deverá pagar as despesas de frete. NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.

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 e nas Bahamas, ligue para (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para 44 208 687 9620. Em Portugal, ligue para 351 212 946 017. Na França, ligue para 03 81 63 42 51 (das 10h às 12h). Alemanha/Áustria: +43 662 88921 30. No Oriente Médio e a África, ligue para 971-4-310850. Para outras regiões, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre 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-pago do local de consertos.

CUPOM DE CONSERTO DA GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX
Data original da compra: _____ (se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)
Comprador: _____ (nome, endereço e número de telefone)
Local da compra: _____ (nome e endereço)
Motivo da devolução: _____ _____

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

Nome do fabricante: Timex Group USA, Inc.

Endereço do fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declara que o produto:

Nome do produto: Relógio Timex Easy Trainer™ com GPS

Números dos modelos: M033

estão em conformidade com as seguintes especificações:

R&TTE: 1999/05/EC

Padrões: ETSI EN 300 440-1
ETSI EN 300 440-2
ETSI EN 301 489-1
ETSI EN 301 489-3

LVD: 2006/95/EC

CENELEC EN 60950-1

Padrões:

Emissões Digitais do Dispositivo

Padrões: FCC Parte 15, Subparte B
ICES-003 Edição 4; Fevereiro 2004
SAI AS/NZS 4268

Representante:



Sam Everett

Engenheiro de Regulamentação e Qualidade

Data: 9 de abril de 2013, Middlebury, Connecticut, EUA

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, EASY TRAINER e INDIGLO são marcas comerciais registradas da Timex Group B.V. e suas subsidiárias. IRONMAN® e MDOT são marcas comerciais registradas da World Triathlon Corporation. Utilizados aqui com autorização.

TIMEX® IRONMAN®

EASY TRAINER™

CON GPS

**OROLOGIO
VELOCITÀ +
DISTANZA**

**GUIDA
DELL'UTENTE**

INDICE ANALITICO

Presentazione dell'orologio.....	3
Funzioni	3
Caricare l'orologio.....	3
Funzionamento basilare	3
Descrizioni delle icone.....	4
Come iniziare	4
Impostare l'ora.....	4
Impostare le unità di misura del display	5
Impostare il profilo dell'utente.....	5
Accendere il GPS	5
Usare la modalità Run (Corsa)	5
Iniziare, fermare e salvare un allenamento	6
Registrare tempi intermedi	6
Usare la modalità Chrono (Cronografo)	7
Iniziare, fermare e salvare un allenamento con cronografo	7
Come usare la modalità timer a intervalli.....	8
Come impostare il timer a intervalli	8
Come avviare, fermare e ripristinare/azzerare il timer a intervalli	8
Esaminare gli allenamenti	9
Selezionare un allenamento da visualizzare	9
Visualizzare i dati sugli allenamenti	9
Cancellare allenamenti	9
Impostare le sveglie	10
Scegliere una sveglia	10
Impostare l'ora della sveglia	10
Abilitare o disabilitare una sveglia	10
Configurare le impostazioni	10
Impostare giri automatici	10
Impostare l'ora manualmente	11
Abilitare la funzione Night-Mode®	11
Regolare il contrasto.....	11
Abilitare e disabilitare il segnale acustico alla pressione di un pulsante	11
Reimpostare l'orologio.....	12
Risoluzione dei problemi	12
Problemi con il GPS	12
Problemi con la batteria.....	12
Sicurezza	12
Resistenza all'acqua	12
Pulizia e conservazione	12
Fusi orari	13
Garanzia e assistenza	14
Dichiarazione di conformità	15

PRESENTAZIONE DELL'OROLOGIO

Congratulazioni per l'acquisto dell'orologio Timex® Ironman® Easy Trainer™ con GPS. Se siete corridori su strada seri, apprezzerete i dati accurati relativi a velocità e passo, nonché gli altri dati, offerti da questo orologio. La tecnologia GPS dell'orologio accede ai satelliti praticamente ovunque vi troviate nel mondo, per offrirvi le informazioni che vi servono per allenarvi in modo efficiente.

FUNZIONI

- GPS – Ottiene il collegamento satellitare per fornire all'utente i dati sull'allenamento. I dati relativi a velocità, distanza e passo vengono determinati in base a come la posizione dell'utente cambia in relazione ai satelliti. Si può impostare il fuso orario usando il GPS.
- Modalità Run (Corsa) – Si possono monitorare i dati durante gli allenamenti. Si possono visualizzare i dati sull'allenamento durante l'allenamento stesso, e salvarli per esaminarli in seguito. Si può passare liberamente dalla modalità Run (Corsa) a quelle Chrono (Cronografo) e Interval Timer (Timer a intervalli) mentre è in corso l'allenamento.
- Modalità Chrono (Cronografo) – Si possono registrare tempi intermedi durante gli allenamenti, e salvare i dati sui giri per esaminarli in seguito.
- Modalità Interval Timer (Timer a intervalli) – Si può programmare il timer in modo che passi attraverso un massimo di 5 segmenti cronometrati e monitori fino a 99 ripetizioni della sequenza.
- Esame dell'allenamento – Quando l'allenamento viene azzerato, si può salvare in memoria per esaminarlo. Si possono immagazzinare oltre 20 ore di dati sugli allenamenti. Si possono visualizzare tutti i dati monitorati per l'intero allenamento, oltre a dati su giri individuali.
- Registrazione automatica dei giri senza l'uso delle mani – Questa funzione permette di registrare un tempo intermedio automaticamente quando si raggiunge una di 6 distanze selezionabili.
- Sveglia – Si possono impostare un massimo di 5 sveglie che suonano all'ora specificata ogni giorno.
- Illuminazione del quadrante Indiglo® con funzione Night-Mode® – Alla pressione di un pulsante il quadrante dell'orologio si illumina per 10 secondi.

CARICARE L'OROLOGIO



Prima di usare l'orologio per la prima volta, caricare la batteria per almeno 4 ore.

Inserire l'estremità grande del cavo USB in una porta USB alimentata del computer, e collegare la clip di carica all'orologio, in modo che i 2 pin sulla clip tocchino i 2 contatti metallici più esterni sul retro dell'orologio.

FUNZIONAMENTO BASILARE



PULSANTE INDIGLO® DI ILLUMINAZIONE

Premere per accendere l'illuminazione del quadrante per 10 secondi.

GPS ACCESO/SPENTO

Premere e tenere premuto per accendere o spegnere il GPS.

MODE (MODALITÀ)

Premere per passare in rassegna tutte le modalità. Negli schermi di impostazione, premere per passare alla voce successiva.

START/SPLIT/+ (AVVIO/TEMPO INTERMEDIO/+)

In modalità Time (Ora), premere per passare alla modalità Run (Corsa). Nelle modalità Run (Corsa), Chrono (Cronografo) e Interval Timer (Timer a intervalli), con l'allenamento interrotto, premere per avviare. Nelle modalità Run (Corsa) e Chrono (Cronografo) con l'allenamento in corso, premere per registrare un tempo intermedio. Negli schermi di impostazione, premere per aumentare i valori o passare alla voce precedente in un elenco.

VIEW/OK (VISUALIZZA/OK)

Nelle modalità Run (Corsa) o Chrono (Cronografo), premere per cambiare la visualizzazione del display. Negli schermi di impostazione, premere per confermare l'opzione lampeggiante. In modalità Time (Ora), premere per visualizzare il fuso orario secondario, oppure tenere premuto per far diventare primario il fuso orario secondario.

STOP/SAVE/- (STOP/SALVA/-)

Mentre è in corso l'allenamento, premere per fermarlo. Quando l'allenamento è interrotto, tenere premuto per azzerare e salvare l'allenamento. Negli schermi di impostazione, premere per diminuire i valori o scegliere la voce successiva in un elenco.

DESCRIZIONI DELLE ICONE

Queste icone indicano lo stato dell'orologio.

	Ricerca del GPS e potenza di collegamento	Icona fissa: il GPS ha stabilito il contatto con i satelliti. Lampeggiante: il GPS sta cercando di stabilire il contatto con i satelliti. Più barre indicano un più forte collegamento con i satelliti.
	Segnale acustico alla pressione di un pulsante	Indica che i suoni collegati ai pulsanti sono abilitati.
	Sveglia	Una sveglia è impostata e suonerà all'ora specificata.
	Batteria	Indica la carica di batteria restante. Più segmenti scuri indicano una carica superiore.

COME INIZIARE

IMPOSTARE L'ORA

L'utente può impostare l'ora relativa a due fusi orari. L'ora viene impostata dal GPS, ma l'utente sceglie il fuso orario (compensazione GMT), l'ora legale [ON (ABILITATA) od OFF (DISABILITATA)], il formato dell'ora (12 o 24 ore) e il formato della data (mese-giorno o giorno-mese).

NOTA: la compensazione GMT è il numero di ore di differenza fra il proprio fuso orario e l'ora di Greenwich (GMT). Ogni compensazione GMT viene indicata con il nome abbreviato di una città importante in quel fuso orario (per esempio, la città di Londra viene visualizzata come LON). Se non si conosce il valore di compensazione GMT locale, trovare la propria città o un città vicina in [Fusi orari](#).

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola SET (IMPOSTA).
2. Premere - o + per selezionare TIME (ORA), quindi premere OK.
3. Premere + o - per selezionare il fuso orario da impostare (TIME 1/ORA 1 o TIME 2/ORA 2), quindi premere OK.
4. Premere + o - per selezionare AUTO (AUTOMATICO) (per permettere al GPS di impostare l'ora), quindi premere OK.
5. Premere - o + per selezionare il proprio fuso orario, quindi premere OK.
6. Ripetere il procedimento 5 per la DST (daylight saving, cioè l'ora legale), il formato dell'ora e il formato della data.
7. Premere MODE (MODALITÀ) per uscire.

NOTA: si può anche impostare l'ora manualmente, impedendo di farlo al GPS. Vedere [Impostare l'ora manualmente](#) per ulteriori informazioni.

IMPOSTARE LE UNITÀ DI MISURA DEL DISPLAY

Si possono visualizzare le unità di misura in misure britanniche (miglia, piedi, pollici, libbre) oppure metriche (chilometri, metri, centimetri, chilogrammi).

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola SET (IMPOSTA).
2. Premere - o + per selezionare UNIT (UNITÀ DI MISURA), quindi premere OK.
3. Premere + o - per selezionare MI (MIGLIA) per le misure britanniche o KM (CHILOMETRI) per quelle metriche, quindi premere OK.
4. Premere MODE (MODALITÀ) per uscire.

IMPOSTARE IL PROFILO DELL'UTENTE

Per assicurare un calcolo accurato del consumo calorico, inserire i propri sesso, età, peso e altezza.

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola SET (IMPOSTA).
2. Premere - o + per selezionare USER (UTENTE), quindi premere OK.
3. Premere + o - per selezionare il sesso, quindi premere OK.
4. Ripetere il procedimento 3 per l'età, il peso e l'altezza.
5. Premere MODE (MODALITÀ) per uscire.

ACCENDERE IL GPS

Prima di poter usare l'orologio per raccogliere dati relativi a velocità, passo e distanza, occorre accendere il GPS e acquisire il segnale satellitare.

1. Portare l'orologio all'aperto, lontano da edifici e alberi alti.
2. Assicurarsi che l'orologio sia rivolto verso il cielo e di non bloccare l'antenna del GPS situata nella parte inferiore del quadrante dell'orologio.
3. Restare fermi.
4. Premere e tenere premuto ON/OFF (ACCESO/SPENTO).

L'icona  lampeggia quando il GPS sta cercando i satelliti. Diventa fissa quando viene ottenuto il collegamento con i satelliti, e più "barre" nell'icona  indicano un collegamento più forte.

NOTA: una pesante copertura nuvolosa o la pioggia possono rendere difficoltosa l'acquisizione del collegamento satellitare.

USARE LA MODALITÀ RUN (CORSA)

L'utente usa la modalità Run (Corsa) quando ha bisogno di essere in grado di visualizzare i dati su velocità, distanza, passo o consumo calorico mentre è in corso un allenamento. L'utente potrebbe desiderare di visualizzare questi dati per aiutarlo a migliorare la propria resistenza ad una specifica velocità, o per focalizzarsi sul completamento di una gara di 5 chilometri entro un particolare tempo bersaglio. Dalla modalità Run (Corsa) non è possibile visualizzare i dati sul proprio giro corrente.

Le modalità Run (Corsa) e Chrono (Cronografo) condividono il timer, quindi l'utente può passare liberamente da una all'altra di tali modalità mentre è in corso l'allenamento premendo il pulsante MODE (MODALITÀ). Se si desidera visualizzare i dati sul giro, occorre passare alla modalità Chrono (Cronografo).

NOTA: si possono registrare tempi intermedi nella modalità Run (Corsa), ma si possono vedere i dati su uno specifico giro solo nella modalità Chrono (Cronografo).

Quando l'allenamento è in corso, vengono visualizzati svariati tipi di informazioni sull'allenamento.

- | | |
|---------------------|--------------------|
| • Tempo allenamento | • Velocità |
| • Distanza | • Calorie bruciate |
| • Passo | • Ora attuale |

NOTA: per ottenere i calcoli più accurati su velocità, distanza e passo, usare l'orologio quando il cielo è limpido.

INIZIARE, FERMARE E SALVARE UN ALLENAMENTO

INIZIARE UN ALLENAMENTO

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola RUN (CORSA).
2. Premere + o - per selezionare GPS (per usare il GPS per registrare i dati sull'allenamento) o INDOOR (per registrare solo i dati relativi ai tempi), quindi premere OK.
Appare un messaggio sulla durata della batteria. Premere OK per riconoscerlo. Se la durata della batteria è troppo breve, caricare l'orologio come descritto nella sezione [Caricare l'orologio](#).
Appare un messaggio sulla memoria restante. Premere OK per riconoscerlo. Se non c'è una quantità stimata di memoria restante sufficiente a registrare l'allenamento previsto, cancellare alcuni allenamenti per liberare spazio di memoria, come descritto nella sezione [Cancellare allenamenti](#).
3. Premere START (AVVIA).

CAMBIARE LA VISUALIZZAZIONE DEL DISPLAY

Mentre è in corso un allenamento, l'utente può passare in rassegna svariati schermi di visualizzazione, ognuno dei quali mostra dati diversi sull'allenamento.

Nella modalità Run (Corsa) sono disponibili quattro display. Tutti i display mostrano il tempo trascorso e la distanza totale percorsa, ma i dati nella terza riga del display sono diversi in ogni display. Il primo mostra il passo corrente, il secondo la velocità corrente, il terzo le calorie bruciate e il quarto il fuso orario principale.

Usare i display per sapere come cambiare l'allenamento al fine di raggiungere i propri obiettivi. Per esempio, se il proprio passo è troppo veloce, ci si potrebbe stancare prima di completare la corsa. Rallentare per raggiungere il tempo obiettivo e completare tuttavia la corsa.

- Premere VIEW (VISUALIZZA) per passare in rassegna le visualizzazioni del display.

FERMARE UN ALLENAMENTO

1. Mentre è in corso l'allenamento, premere STOP per fermarlo.
2. Se l'allenamento è in pausa, ma non è stato azzerato, premere START (AVVIA) per riprenderlo.

SALVARE E RIPRISTINARE UN ALLENAMENTO

Quando si ripristina un allenamento, i dati sull'allenamento vengono salvati in memoria in modo da permettere all'utente di visualizzarli successivamente.

1. Mentre l'allenamento è in pausa, tenere premuto SAVE (SALVA) per salvarlo e azzerare.
Tutti i dati raccolti vengono salvati. Per istruzioni su come visualizzare i dati salvati, consultare [Esaminare gli allenamenti](#).

REGISTRARE TEMPI INTERMEDI

CHE COSA SONO I TEMPI DI GIRO E INTERMEDI?

Il tempo di giro è la lunghezza di un segmento individuale dell'allenamento. Il tempo intermedio è il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento fino all'attuale segmento.

Quando si "registra un tempo intermedio", si è completato il cronometraggio di un segmento (come ad esempio un giro) e si sta ora cronometrando il segmento successivo.

Il grafico indicato sotto rappresenta i tempi di giro e intermedi per un allenamento in cui sono stati registrati 4 giri.

GIRO 1	GIRO 2	GIRO 3	GIRO 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
TEMPO INTERMEDIO 1	15:01 MIN		
	TEMPO INTERMEDIO 2	22:09 MIN	
		TEMPO INTERMEDIO 3	29:39 MIN
			TEMPO INTERMEDIO 4

REGISTRARE UN TEMPO INTERMEDIO

- Mentre il timer sta scorrendo, premere SPLIT (TEMPO INTERMEDIO) per registrare un tempo intermedio. I tempi di giro e intermedio per il giro completato vengono visualizzati, e l'orologio inizia a cronometrare il giro successivo.

I dati sui giri individuali vengono salvati quando si salva e si ripristina l'allenamento. Per istruzioni su come visualizzare i dati sul giro salvati, consultare [Visualizzare i dati sugli allenamenti](#).

Si può premere VIEW (VISUALIZZA) mentre ci si trova in modalità Chrono (Cronografo) per visualizzare i dati per un giro in corso. Vedere [Cambiare la visualizzazione del display](#) per istruzioni su come cambiare gli schermi del display in modalità Chrono (Cronografo).

USARE LA MODALITÀ CHRONO (CRONOGRIFO)

Usare la modalità Chrono (Cronografo) quando occorre essere in grado di visualizzare i dati su tempo e distanza solo per il giro in corso. Per esempio, l'utente potrebbe usare questi dati per misurare la coerenza dei tempi fra segmenti di 1 miglio nell'ambito della stessa corsa.

Tutti i dati monitorati in modalità Run (Corsa) vengono monitorati anche quando ci si trova in modalità Chrono (Cronografo), ma i dati che si possono visualizzare in quest'ultima modalità sono più limitati; si possono infatti visualizzare solo i dati relativi al giro corrente.

Le modalità Chrono (Cronografo) e Run (Corsa) condividono l'orologio del tempo scaduto, e l'utente può premere il pulsante MODE (MODALITÀ) per passare dall'una all'altra di queste modalità. Occorre passare alla modalità Run (Corsa) se si desidera visualizzare i dati relativi a velocità, distanza, passo o consumo di calorie per l'intero allenamento.

NOTA: per ottenere i calcoli più accurati su velocità, distanza e passo, usare l'orologio quando il cielo è limpido.

INIZIARE, FERMARE E SALVARE UN ALLENAMENTO CON CRONOGRIFO

INIZIARE UN ALLENAMENTO

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola CHRONO (CRONOGRIFO).
2. Premere + o - per selezionare GPS (per usare il GPS per registrare i dati sull'allenamento) o INDOOR (per registrare solo i dati relativi ai tempi), quindi premere OK.

Appare un messaggio sulla durata della batteria. Premere OK per riconoscerlo. Se la durata della batteria è troppo breve, caricare l'orologio come descritto nella sezione [Caricare l'orologio](#).

Appare un messaggio sulla memoria restante. Premere OK per riconoscerlo. Se non c'è una quantità stimata di memoria restante sufficiente a registrare l'allenamento previsto, cancellare alcuni allenamenti per liberare spazio di memoria, come descritto nella sezione [Cancellare allenamenti](#).

3. Premere START (AVVIA).

CAMBIARE LA VISUALIZZAZIONE DEL DISPLAY

Mentre è in corso un giro, l'utente può passare dall'uno all'altro di due schermi di visualizzazione, ognuno dei quali mostra dati diversi sul giro.

Entrambi i display mostrano i tempi di giro e intermedi, ma uno mostra il numero di giro mentre l'altro mostra la distanza percorsa durante il giro.

- Premere VIEW (VISUALIZZA) per passare da una visualizzazione all'altra del display.

REGISTRARE TEMPI INTERMEDI, E FERMARE E SALVARE UN ALLENAMENTO CON CRONOGRIFO

Le istruzioni su come registrare tempi intermedi, fermare il timer e salvare e ripristinare l'allenamento sono contenute nella sezione [Usare la modalità Run \(Corsa\)](#).

COME USARE LA MODALITÀ TIMER A INTERVALLI

Si può usare la modalità Interval Timer (Timer a intervalli) quando occorre essere in grado di variare l'intensità dell'allenamento per periodi di tempo predeterminati. Per esempio, si può correre per un periodo di tempo e camminare per un altro, al fine di riprendersi prima di iniziare a correre di nuovo. Questo permette di ripetere la sequenza e di completare una determinata distanza senza dover correre per tutto il percorso o camminare per un periodo di tempo esteso.

COME IMPOSTARE IL TIMER A INTERVALLI

Il Timer a intervalli consente di impostare la durata di un massimo di 5 segmenti temporali che possono essere ripetuti in sequenza.

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola SET (IMPOSTA).
2. Premere + o – per selezionare TIMER, quindi premere OK.
3. Premere + o – per selezionare il numero del segmento "lampeggiante" (1 di 5), quindi premere OK.
4. Premere + o – per cambiare la durata delle Ore (Hours) di quel segmento, quindi premere OK.
5. Premere + o – per cambiare la durata dei Minuti (Minutes) di quel segmento, quindi premere OK.
6. Premere + o – per cambiare la durata dei Secondi (Seconds) di quel segmento, quindi premere OK.
7. Cambiare i tempi degli altri segmenti ripetendo i procedimenti da 3 a 6.
8. Premere OK per passare in rassegna le impostazioni in modo da poter cambiare eventuali impostazioni precedenti.
9. Al termine, premere MODE (MODALITÀ) per uscire dalla modalità TIMER SET (IMPOSTAZIONE TIMER) e premere di nuovo MODE per uscire dalla modalità SET (IMPOSTAZIONE).

NOTA: per esaminare le impostazioni, premere MODE (MODALITÀ) finché non vengono visualizzate le parole INT TIMER (TIMER A INTERVALLI). Premere ripetutamente STOP per visualizzare ogni segmento ed i tempi relativi.

COME AVVIARE, FERMARE E RIPRISTINARE/AZZERARE IL TIMER A INTERVALLI

COME AVVIARE UNA SESSIONE CON TIMER A INTERVALLI

Quando lo si fa scorrere, il Timer a intervalli passa automaticamente attraverso il periodo di tempo di ciascun segmento e conta il numero di volte in cui viene ripetuta la sequenza.

1. Premere MODE (MODALITÀ) finché non appare la dicitura INT TIMER.

NOTA: se il display non mostra SEG-1 ed il tempo completo, tenere premuto STOP per azzerare il Timer a intervalli alle sue impostazioni originarie.

NOTA: per esaminare le impostazioni, premere ripetutamente STOP per visualizzare ogni segmento ed i tempi relativi.

2. Premere START (AVVIA) per iniziare la sessione con Timer a intervalli. Il primo segmento (SEG-1) inizia a contare alla rovescia, come visualizzato sull'orologio.
3. Man mano che scade il tempo di ciascun segmento, l'orologio emette un segnale acustico e il segmento successivo inizia il conto alla rovescia.
4. Quando il SEG-1 viene raggiunto di nuovo, il contatore delle ripetizioni (R) aumenta di 1 unità e continua finché il Timer a intervalli non viene fermato.

NOTA: se si desidera acquisire i dati relativi a Distanza, Passo, Velocità e/o Tempo trascorso durante un allenamento con Timer a intervalli, occorre leggere la sezione dal titolo [Usare la modalità Run \(Corsa\)](#).

Avviare la modalità Run (Corsa) subito prima che inizi l'allenamento con Timer a intervalli, e fermare e salvare la modalità Run subito dopo che termina l'allenamento con il Timer a intervalli.

COME FERMARE UNA SESSIONE CON TIMER A INTERVALLI

1. Mentre è in corso l'allenamento, premere STOP per fermarlo.
2. Se l'allenamento è in pausa, ma non è stato azzerato, premere START (AVVIA) per riprenderlo.

COME RIPRISTINARE IL TIMER A INTERVALLI

1. Mentre l'allenamento è in pausa, tenere premuto STOP per ripristinare il Timer a intervalli alle sue impostazioni originarie.

ESAMINARE GLI ALLENAMENTI

Ogni volta che l'utente ripristina (azzerà) il timer nelle modalità Run (Corsa) o Chrono (Cronografo), l'allenamento viene salvato. L'allenamento può essere visualizzato dagli schermi **Review** (Dati sulla corsa). Si possono confrontare fra loro questi allenamenti salvati per monitorare i propri progressi e decidere come allenarsi la prossima volta.

Dagli schermi **Review** (Dati sulla corsa) si possono visualizzare le seguenti voci.

Dati	Descrizione
ST	ora inizio
END	ora fine
DIST	distanza totale percorsa
CHRONO	tempo totale
AV PACE	media dei minuti per miglio durante l'intero allenamento

Dati	Descrizione
AV SPEED	media miglia percorse all'ora durante l'intero allenamento
CAL	calorie bruciate durante l'allenamento
Lap time	tempo trascorso solo per questo giro
Lap distance	distanza percorsa durante questo giro

SELEZIONARE UN ALLENAMENTO DA VISUALIZZARE

Prima di poter visualizzare i dettagli su un allenamento, occorre selezionare l'allenamento da visualizzare. Le informazioni contenute nell'elenco degli allenamenti salvati aiutano l'utente a scegliere l'allenamento desiderato.

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare **REVIEW** (DATI SULLA CORSA).

Viene visualizzata l'immissione più recente nell'elenco degli allenamenti. Questo diagramma descrive le funzioni di un'immissione salvata.



2. Premere + o - per passare in rassegna l'elenco degli allenamenti.
3. Premere VIEW (VISUALIZZA).

Appare la prima pagina di dati per quell'allenamento.

VISUALIZZARE I DATI SUGLI ALLENAMENTI

- Premere VIEW (VISUALIZZA) per passare in rassegna ogni schermo al fine di vedere i dati dettagliati per quell'allenamento.

Gli schermi dei dati sull'allenamento vengono visualizzati nel seguente ordine.

- Ore di inizio e fine dell'allenamento, e distanza
- Tempo trascorso, distanza e passo medio
- Velocità media e totale delle calorie bruciate
- Tempo trascorso e distanza di ogni giro

CANCELLARE ALLENAMENTI

Per liberare memoria nell'orologio, si possono cancellare uno o più allenamenti.

CANCELLARE UN ALLENAMENTO

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare **REVIEW** (DATI SULLA CORSA).
2. Premere + o - per selezionare un allenamento da cancellare, quindi premere VIEW (VISUALIZZA).
3. Premere VIEW (VISUALIZZA) finché non appare VIEW/dEL/ALL (VISUALIZZA/CANC/TUTTI).
4. Premere - o + per selezionare dEL (CANC), quindi premere OK.

L'allenamento viene rimosso dalla memoria.

NOTA: quando si cancella un allenamento, non viene data conferma; l'allenamento viene eliminato immediatamente quando si preme OK.

CANCELLARE TUTTI GLI ALLENAMENTI

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare **REVIEW** (DATI SULLA CORSA).
2. Premere - o + per selezionare qualsiasi allenamento, quindi premere VIEW (VISUALIZZA).
3. Premere VIEW (VISUALIZZA) finché non appare VIEW/dEL/ALL (VISUALIZZA/CANC/TUTTI).
4. Premere - o + per selezionare ALL (TUTTI), quindi premere OK.

Gli allenamenti vengono rimossi dalla memoria.

NOTA: non viene data conferma; tutti gli allenamenti vengono eliminati subito quando si preme OK.

IMPOSTARE LE SVEGLIE

Si possono impostare fino a 5 sveglie sull'orologio. Ciascuna di queste sveglie può essere impostata perché suoni ad un'ora diversa.

Quando si imposta la sveglia, si può scegliere su quale fuso orario (T1 o T2) la sveglia sarà calcolata; la sveglia suonerà all'ora specificata in quel fuso orario ogni giorno.

Tutte le sveglie suonano, a prescindere da quale fuso orario sia quello primario, ma suonano all'ora specificata in base al fuso orario selezionato.

SCEGLIERE UNA SVEGLIA

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola SET (IMPOSTA).
2. Premere - o + per selezionare ALARM (SVEGLIA), quindi premere OK.
3. Premere - o + per selezionare la sveglia da impostare, quindi premere OK.

IMPOSTARE L'ORA DELLA SVEGLIA

1. Dallo schermo di impostazione delle sveglie, premere + o - per cambiare le ore, quindi premere OK.
2. Premere - o + per cambiare i minuti, quindi premere OK.
3. Premere + o - per selezionare il fuso orario sul quale calcolare la sveglia (T1/ORA 1 o T2/ORA 2), quindi premere OK.
4. Premere - o + per accendere (ON) la sveglia, quindi premere OK.
5. Premere - o + per accendere (ON) o spegnere (OFF) il KEY TONE (segnale acustico con la pressione di un pulsante), quindi premere OK.

NOTA: anche se si imposta il KEY TONE (segnale acustico con la pressione di un pulsante) su OFF (spento), la sveglia suona all'ora specificata; questa impostazione ha effetto solo sull'emissione di un segnale acustico con la pressione di un pulsante.

6. Premere MODE (MODALITÀ) per uscire.

ABILITARE O DISABILITARE UNA SVEGLIA

Si può abilitare o disabilitare una sveglia dalla modalità ALARM (SVEGLIA).

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola ALARM (SVEGLIA).
2. Premere - per scegliere di abilitare o disabilitare la sveglia.
3. Premere + per passare da ON (ABILITATA) ad OFF (DISABILITATA).
4. Premere MODE (MODALITÀ) per uscire.

Quando qualsiasi sveglia è ON (ABILITATA), l'icona  appare in basso a destra sul display.

CONFIGURARE LE IMPOSTAZIONI

I cambiamenti delle impostazioni descritti in questa sezione non sono richiesti, ma l'utente può usare queste impostazioni per sfruttare al meglio l'orologio.

IMPOSTARE GIRI AUTOMATICI

L'utente può impostare l'orologio in modo che registri automaticamente un tempo intermedio durante gli allenamenti. I giri automatici funzionano sia nella modalità Run (Corsa) che in quella Chrono (Cronografo) quando il timer sta scorrendo. L'utente può scegliere una delle distanze preimpostate, e l'orologio registra per lui un tempo intermedio in modo che l'utente non debba rallentare o distogliere gli occhi dal percorso.

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola SET (IMPOSTA).
2. Premere - o + per selezionare AUTO LAP (GIRO AUTOMATICO), quindi premere OK.
3. Premere + o - per selezionare la distanza alla quale l'orologio deve registrare un tempo intermedio, quindi premere OK.

L'utente deve solo selezionare il numero delle unità in corrispondenza delle quali vuole registrare un tempo intermedio. L'orologio applica le unità di misura selezionate quando si imposta l'orologio nella sezione [Come iniziare](#).

Per esempio, se si sceglie MI (MIGLIA) quando si imposta l'orologio, e si sceglie 1 nella fase 2 di questa procedura, l'orologio registra un tempo intermedio ad ogni miglio percorso.

4. Premere + o - per impostare ALERT (ALLERTA) su ON (ABILITATA; l'orologio emette un segnale acustico quando viene registrato un tempo intermedio) o OFF (DISABILITATA; l'orologio non emette alcun segnale acustico), quindi premere OK.
5. Premere MODE (MODALITÀ) per uscire.

IMPOSTARE L'ORA MANUALMENTE

Sebbene sia più facile lasciare che sia il GPS a impostare l'ora, in base ai fusi orari selezionati, l'utente può anche impostare manualmente uno o l'altro fuso orario.

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola SET (IMPOSTA).
2. Premere - o + per selezionare TIME (ORA), quindi premere OK.
3. Premere + o - per selezionare il fuso orario da impostare (TIME 1/ORA 1 o TIME 2/ORA 2), quindi premere OK.
4. Premere - o + per selezionare MANUAL (MANUALE), quindi premere OK.
5. Premere + o - per cambiare le ore, quindi premere OK per passare al campo successivo.
6. Ripetere il procedimento 5 per i minuti, i secondi, l'anno, il mese, il giorno, il formato dell'ora e il formato della data.
7. Premere MODE (MODALITÀ) per uscire.

SELEZIONARE IL DISPLAY DELL'ORA

L'utente può impostare sull'orologio due fusi orari, per tener traccia dell'ora in fusi orari diversi. Per valore predefinito, TIME 1/ORA 1 è il fuso orario primario che viene visualizzato nella modalità Time (Ora), ma l'utente può visualizzare la TIME 2/ORA 2 o renderla il fuso orario primario.

- In modalità Time (Ora), premere VIEW (VISUALIZZA) per vedere l'ora nel fuso orario secondario.
- In modalità Time (Ora), tenere premuto VIEW (VISUALIZZA) per rendere primario il fuso orario secondario.

ABILITARE LA FUNZIONE NIGHT-MODE®

Di solito, si preme il pulsante INDIGLO® per accendere l'illuminazione del quadrante. Quando la funzione Night Mode® è attiva, la pressione di qualsiasi pulsante fra le ore 6 p.m. (le 18) e 7 a.m. (le 7) nel fuso orario primario accende l'illuminazione del quadrante.

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola SET (IMPOSTA).
2. Premere - o + per selezionare NIGHT, quindi premere OK.
3. Premere - o + per selezionare ON (ABILITATO), quindi premere OK.
4. Premere MODE (MODALITÀ) per uscire.

REGOLARE IL CONTRASTO

Le impostazioni di contrasto determinano quanto appare scuro il testo sullo schermo dell'orologio. Alzare l'impostazione di contrasto per ottenere un testo più scuro, abbassarla per renderlo più chiaro.

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola SET (IMPOSTA).
2. Premere - o + per selezionare CONTRAST (CONTRASTO), quindi premere OK.
3. Premere - o + per selezionare il valore di contrasto, quindi premere OK.
4. Premere MODE (MODALITÀ) per uscire.

ABILITARE E DISABILITARE IL SEGNALE ACUSTICO ALLA PRESSIONE DI UN PULSANTE

Selezionare se si desidera che l'orologio emetta oppure no un segnale acustico quando viene premuto un qualsiasi pulsante.

1. Premere il pulsante MODE (MODALITÀ) finché non appare la parola SET (IMPOSTA).
2. Premere + o - per selezionare TONE (SEGNALE ACUSTICO), quindi premere OK.
3. Premere - o + per selezionare ON (ABILITATO) od OFF (DISABILITATO), quindi premere OK.
4. Premere MODE (MODALITÀ) per uscire.

Quando il SEGNALE ACUSTICO è abilitato (ON), l'icona  viene visualizzata a destra in basso nel display.

L'utente può anche impostare il segnale acustico alla pressione di un pulsante mentre imposta la sveglia. Vedere [impostare l'ora della sveglia](#) per ulteriori informazioni.

REIMPOSTARE L'OROLOGIO

L'utente può riportare tutte le impostazioni ai loro valori predefiniti in fabbrica. Vengono tuttavia conservati i dati relativi al profilo dell'utente e agli allenamenti.

- Premere contemporaneamente e tenere premuti i pulsanti INDIGLO®, MODE (MODALITÀ), START/SPLIT/+ (AVVIO/TEMPO INTERMEDIO/+) e STOP/SAVE/- (STOP/SALVA/-).

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Seguire questi procedimenti per risolvere i problemi che potrebbero verificarsi durante l'uso dell'orologio.

PROBLEMI CON IL GPS

COME SI SPEGNE IL GPS?

Se il timer non scorre per 15 minuti, il GPS si spegne automaticamente.

Per preservare la durata della batteria, l'utente può anche spegnere il GPS manualmente.

- Per spegnere il GPS, premere e tenere premuto GPS ON/OFF.

PERCHÉ NON RIESCO A OTTENERE UN COLLEGAMENTO SATELLITARE?

Per ottenere un buon collegamento satellitare, il GPS necessita di una linea di vista non ostruita con i satelliti.

- Uscire all'aperto e allontanarsi da edifici o alberi alti.
- Restare fermi.
- Puntare il fondo del quadrante dell'orologio verso il cielo.

PROBLEMI CON LA BATTERIA

L'INDICATORE DELLA BATTERIA NON CORRISPONDE ALLA CARICA EFFETTIVA

Se il display appare troppo chiaro o se il GPS si spegne inaspettatamente, ma l'indicatore della batteria indica una batteria carica, fare quanto segue.

1. Permettere alla batteria di scaricarsi completamente, in modo che l'orologio si spenga automaticamente.
2. Caricare completamente l'orologio senza interruzioni.

NOTA: anche quando l'orologio non viene usato, caricare completamente l'orologio ogni 1-2 mesi per preservare la durata della batteria.

SICUREZZA

ATTENZIONE - Non indossare questo orologio quando si nuota. Un'immersione prolungata in acqua può causare il cortocircuito dei componenti elettrici, con conseguente irritazione della pelle o ustioni di lieve entità.

RESISTENZA ALL'ACQUA

L'orologio è resistente all'acqua fino a 50 metri di profondità.

Profondità di immersione	p.s.i.a. *Pressione dell'acqua sotto la superficie
50 m /160 piedi	86

*libbre per pollice quadrato assolute

Se l'orologio viene sommerso, prima di usarlo o di caricarlo asciugarlo con un panno e permettergli di asciugarsi all'aria completamente.

PULIZIA E CONSERVAZIONE

Si può pulire l'orologio con un panno umido ed un detergente delicato. Asciugarlo completamente con un panno prima di usarlo o caricarlo.

NOTA: non usare detergenti o solventi chimici che potrebbero danneggiare i componenti in plastica.

Per evitare danni permanenti all'orologio, non conservarlo a lungo in ambienti dalla temperatura troppo alta o troppo bassa.

FUSI ORARI

Consultare questa tabella come guida per impostare i fusi orari. Se la propria città non è indicata, e non si conosce il proprio valore di compensazione GMT, selezionare la città che si trova più vicina.

Compensazione GMT	Codice città	Città	Compensazione GMT	Codice città	Città	Compensazione GMT	Codice città	Città
-11	PPG	Pago Pago	0	LON	Londra	+5,5	BOM	Mumbai
-10	HNL	Honolulu		DUB	Dublino	+6	DAC	Dhaka
	PPT	Papeete		LIS	Lisbona		CMB	Colombo
-9	ANC	Anchorage		CAS	Casablanca	+6,5	RGN	Yangon
-8	YVR	Vancouver		DKR	Dakar	+7	BKK	Bangkok
	SFO	San Francisco	+1	ABJ	Abidjan		JKT	Jakarta
	LAX	Los Angeles		PAR	Parigi		PNH	Phnom Penh
	LAS	Las Vegas		MIL	Milano		HAN	Hanoi
	SEA	Seattle		ROM	Roma	+8	SIN	Singapore
	US-P	Ora standard Pacifico USA		BER	Berlino		HKG	Hong Kong
-7	DEN	Denver		MAD	Madrid		KUL	Kuala Lumpur
	ELP	El Paso		FRA	Francoforte		TPE	Taipei
	US-M	Ora standard montagne USA		AMS	Amsterdam		PER	Perth
-6	MEX	Città del Messico		VIE	Vienna		PEK	Beijing
	CHI	Chicago		ALG	Algiers		MNL	Manila
	HOU	Houston		STO	Stoccolma		SHA	Shanghai
	DFW	Dallas/Fort Worth		HAM	Amburgo	+9	SEL	Seoul
	MSY	New Orleans		ZRH	Zurigo		TYO	Tokyo
	YWG	Winnipeg	+2	IST	Istanbul	+9,5	ADL	Adelaide
	US-C	Ora standard centrale USA		CAI	Cairo		DRW	Darwin
-5	MIA	Miami		JRS	Gerusalemme	+10	GUM	Guam
	NYC	New York		ATH	Atene		SYD	Sydney
	YUL	Montreal		HEL	Helsinki		MEL	Melbourne
	DTW	Detroit		DAM	Damasco	+11	NOU	Noumea
	BOS	Boston		CPT	Cape Town		WLG	Wellington
	PTY	Panama City	+3	JED	Jeddah	+12	CHC	Christchurch
	HAV	Havana		MOW	Moscow		NAN	Nadi
	ATL	Atlanta		KWI	Kuwait		AKL	Auckland
	YYZ	Toronto		ADD	Addis Abeba			
	WAS	Washington	+3.5	NBO	Nairobi			
	US-E	Ora standard orientale USA		THR	Tehran			
-4	CCS	Caracas	+4	SYZ	Shiraz			
	LPB	La Paz		DXB	Dubai			
	SCL	Santiago		AUH	Abu Dhabi			
-3	RIO	Rio de Janeiro	+4.5	MCT	Muscat			
	GRU	Sao Paulo		KBL	Kabul			
	BUE	Buenos Aires	+5	KHI	Karachi			
	BSB	Brasilia		MLE	Male			
	MVD	Montevideo	+5.5	DEL	Delhi			

GARANZIA E ASSISTENZA

Garanzia internazionale Timex (U.S.A - Garanzia limitata)

L'orologio con GPS Timex® è garantito da Timex contro difetti di fabbricazione per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex Group USA, Inc. e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che Timex potrà, a sua discrezione, riparare il prodotto Timex® installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile.

IMPORTANTE: SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI AL PRODOTTO:

1. dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2. se il prodotto non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante autorizzato Timex;
3. causati da servizi di riparazione non eseguiti da Timex;
4. causati da incidenti, manomissione o abuso; e
5. a lente o cristallo, cinturino in pelle o a catena, cassa del sensore, periferiche o batteria. Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA E I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIALITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE.

LA TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEGUENZIALE. Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni o limitazioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertinenere al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire l'orologio con GPS a Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato l'orologio con GPS, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli U.S.A. e nel Canada, insieme al Buono di riparazione originale compilato o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con l'orologio con GPS al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US\$ 8,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN\$ 7,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 3,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. **NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE ARTICOLI DI VALORE PERSONALE.**

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare il +55 (11) 5572 9733. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le Isole Bermuda e le Isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 208 687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare lo 03 81 63 42 51 (dalle ore 10 alle ore 12). Germania/Austria: +43 662 88921 30. Per Medio Oriente ed Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia. In Canada, negli Stati Uniti ed in certe altre località, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornire al cliente una busta di spedizione preaffrancata per la riparazione, per facilitare al cliente l'ottenimento del servizio in fabbrica.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX - BUONO DI RIPARAZIONE	
Data dell'acquisto originario:	_____
(se possibile, allegare una copia della ricevuta di acquisto)	
Acquistato da:	_____
(nome, indirizzo e numero di telefono)	
Luogo dell'acquisto:	_____
(nome e indirizzo)	
Ragione della restituzione:	_____

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

Nome del fabbricante: Timex Group USA, Inc.

Indirizzo del fabbricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Stati Uniti d'America

dichiara che il prodotto:

Nome del prodotto: Orologio con GPS Timex® Easy Trainer™

Numeri modello: M033

è conforme alle seguenti specifiche di prodotto:

R&TTE: 1999/05/EC

Norme: ETSI EN 300 440-1
ETSI EN 300 440-2
ETSI EN 301 489-1
ETSI EN 301 489-3

LVD: 2006/95/EC

Norme: CENELEC EN 60950-1

Emissioni dei dispositivi digitali

Norme: FCC Parte 15, Sottoparte B
ICES-003 edizione 4; febbraio, 2004
SAI AS/NZS 4268

Agente:



Sam Everett

Ingegnere addetto alla qualità

Data: 9 aprile 2013; Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, EASY TRAINER e INDIGLO sono marchi commerciali del Timex Group B.V. e delle sue sussidiarie. IRONMAN® ed MDOT sono marchi depositati di World Triathlon Corporation. Usati qui dietro licenza.

TIMEX® IRONMAN®

EASY TRAINER™

GPS

**UHR FÜR
GESCHWINDIGKEIT
+ ENTFERNUNG**

**BENUTZER-
HANDBUCH**

INHALTSVERZEICHNIS

Ihre Uhr	3
Funktionen.....	3
Die Uhr aufladen.....	3
Grundfunktion	3
Symbol-Beschreibungen	4
Erste Schritte	4
Uhrzeit einstellen	4
Anzeigeeinheiten Einstellen	5
Benutzerprofil einrichten.....	5
Das GPS aktivieren	5
Laufmodus verwenden	5
Eine Trainingseinheit starten, stoppen und speichern.....	6
Zwischenzeiten messen	6
Den Chronograph-Modus verwenden	7
Eine Chrono-Trainingseinheit starten, stoppen und speichern.....	7
Benutzung des Intervall-Timer-Modus	8
Den Intervall-Timer Einrichten	8
Den Intervall-Timer Starten, Stoppen und Zurücksetzen	8
Trainingseinheiten einsehen	9
Trainingseinheit zur Ansicht auswählen	9
Trainingseinheitsdaten anzeigen.....	9
Trainingseinheiten löschen	9
Wecker einstellen	10
Einen Wecker auswählen	10
Die Weckzeit einstellen	10
Wecker ein- oder ausschalten	10
Einstellungen konfigurieren	10
Automatische Runden einstellen	10
Uhrzeit manuell einstellen	11
Die Night-Mode® Funktion einschalten	11
Kontrast anpassen.....	11
Knopfdrucksignal ein- und ausstellen.....	11
Die Uhr zurücksetzen	12
Problemlösungen	12
Probleme mit dem GPS.....	12
Probleme mit der Batterie.....	12
Sicherheit	12
Wasserbeständigkeit	12
Reinigung und Lagerung	12
Zeitzone	13
Garantie und Service	14
Konformitätserklärung	15

IHRE UHR

Herzlichen Glückwunsch zum Erwerb der Timex® Ironman® Easy Trainer™ GPS-Uhr. Als ein ernsthafter Dauerläufer werden Sie die akkurate Geschwindigkeit und Pace sowie die anderen von der Uhr bereitgestellten Daten schätzen lernen. Die GPS-Technologie der Uhr kann Satelliten praktisch überall auf der Welt orten, um Ihnen die Informationen bereitzustellen, die Sie für ein effizientes Training benötigen.

FUNKTIONEN

- GPS – Ortet Satelliten zur Bereitstellung von Trainingseinheitsdaten. Ihre Geschwindigkeit, Entfernung und Pace werden aufgrund Ihrer Positionsänderungen in Bezug auf den Satelliten festgelegt. Die Uhrzeit kann mithilfe des GPS eingestellt werden.
- Laufmodus – Zeichnet Daten während der Trainingseinheiten auf. Sie können Ihre Trainingsdaten noch während der Trainingseinheit anzeigen und diese zur späteren Einsicht speichern. Einfache Umstellung zwischen den Modi Lauf, Chronograph und Intervall-Modi bei aktiver Trainingseinheit.
- Intervall-Timer-Modus – Den Timer darauf programmieren, bis zu 5 gemessene Segmente zu durchlaufen und bis zu 99 Wiederholungen der Abfolge nachzuverfolgen.
- Chronograph-Modus – Zeichnet Zwischenzeiten während der Trainingseinheiten auf und speichert die Rundenzeiten zur späteren Einsicht.
- Trainingseinheiten einsehen – Speichert beim Zurücksetzen der Trainingseinheit Trainingsdaten zur späteren Einsicht. Speichert mehr als 20 Stunden Trainingsdaten. Einsicht aller aufgezeichneten Daten für die gesamte Trainingseinheit oder für einzelne Runden.
- Freihändige automatische Rundenaufzeichnung – Automatische Aufzeichnung von Zwischenzeiten beim Erreichen von einer von 6 auswählbaren Entfernungen.
- Wecker – Einrichtung von bis zu 5 Weckern, die zur festgelegten Zeit jeden Tag klingeln.
- INDIGLO®-Nachlicht mit Night-Mode®-Funktion – Auf Druck eines Knopfes wird das Uhrglas 10 Sekunden lang beleuchtet.

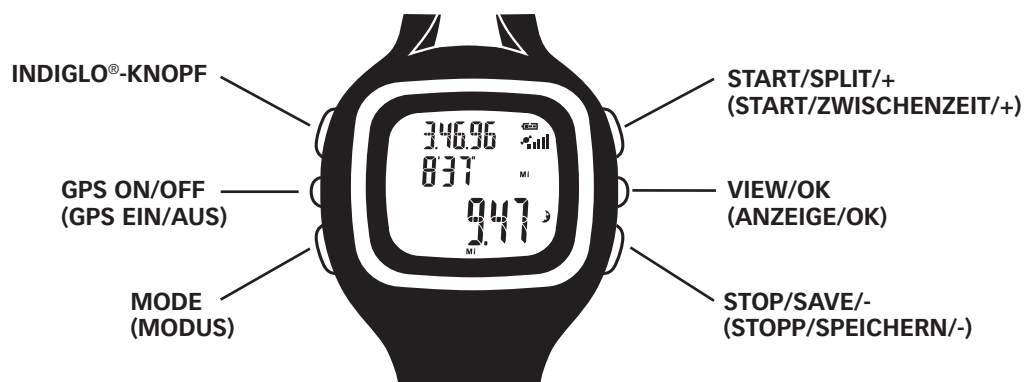
DIE UHR AUFLADEN



Vor der ersten Verwendung der Uhr muss die Batterie mindestens 4 Stunden lang aufgeladen werden.

Das große Kabelende in einen USB-Anschluss auf Ihrem Computer einstecken und die Aufladeklammer an die Uhr so anschließen, dass die 2 Stifte der Klammer an den 2 Metallkontakten an der Rückseite der Uhr anliegen.

GRUNDFUNKTION



INDIGLO® ZIFFERBLATTBELEUCHTUNGSKNOPF

Zur Aktivierung der Zifferblattbeleuchtung 10 Sekunden lang drücken.

GPS ON/OFF (EIN/AUS)

Gedrückt halten, um das GPS ein- oder auszuschalten.

MODE (MODUS)

Zum Durchlaufen der verschiedenen Modi drücken. Auf den Einstellungsdisplays drücken, um zur nächsten Option zu wechseln.

START/SPLIT/+ (START/ZWISCHENZEIT/+)

Im Zeitmodus drücken, um in den Laufmodus zu wechseln. In den Modi Lauf, Chrono und Intervall-Timer mit gestoppter Trainingseinheit zum Starten drücken. In den Modi Lauf und Chrono mit laufender Trainingseinheit zur Messung einer Zwischenzeit drücken. In den Einstellungs-Displays drücken, um die Werte zu erhöhen oder zur vorherigen Option in einer Liste überzugehen.

VIEW/OK (ANZEIGE/OK)

In den Lauf- und Chronograph-Modi zum Ändern des Displays drücken. In den Einstellungsdisplays drücken, um die blinkende Option zu bestätigen. Im Zeitmodus drücken, um die zweite Zeitzone anzuzeigen, oder halten, um die sekundäre Zeitzone zur primären zu machen.

STOP/SAVE/- (STOPP/SPEICHERN/-)

Bei laufender Trainingseinheit zum Stoppen drücken. Bei gestoppter Trainingseinheit halten, um die Trainingseinheit zurückzusetzen und zu speichern. In den Einstellungs-Displays drücken, um die Werte zu verringern oder zur nächsten Option in einer Liste überzugehen.

SYMBOL-BESCHREIBUNGEN

Diese Symbole zeigen den Status der Uhr an.

	GPS-Ortung & -Signalstärke	Ausgefüllt: GPS verfügt über eine Satellitenortung. Blinkt: GPS sucht nach einer Satellitenortung. Je mehr Balken, desto stärker die Satellitenortung.
	Knopfdrucksignal	Zeigt an, dass Knopftöne aktiviert sind.
	Wecker	Ein Weckruf wurde eingestellt, der zur festgelegten Zeit ertönt.
	Batterie	Zeigt die verbleibende Batterieladung an. Je mehr dunkle Segmente, desto höher die Ladung.

ERSTE SCHRITTE

UHRZEIT EINSTELLEN

Sie können die Zeit für zwei Zeitzonen einstellen. Die Zeit wird vom GPS eingestellt, Sie können aber die Zeitzone (GMT-Differenz), Sommerzeit (aktivieren oder deaktivieren), Zeitformat (12- oder 24-stündig) und Datumsform (Monat-Tag oder Tag-Monat) einstellen.

HINWEIS: Bei der GMT-Differenz handelt es sich um die Anzahl der Stunden, die sich Ihre Zeitzone von Greenwich Mean Time unterscheidet. Jede GMT-Differenz wird mit dem abgekürzten Namen einer bekannten Stadt in der Zeitzone aufgeführt (Berlin wird z. B. als BER aufgeführt). Wenn Sie Ihre GMT-Differenz nicht kennen, suchen Sie Ihre Stadt oder eine naheliegende Stadt unter [Zeitzone](#) aus.

1. MODE (MODUS) drücken, bis SET (FESTLEGEN) angezeigt wird.
2. + oder - drücken oder TIME (ZEIT) auswählen. Dann OK drücken.
3. + oder - drücken, um die korrekte Zeitzone auszuwählen (TIME 1 oder TIME 2). Dann OK drücken.
4. + oder - drücken oder AUTO auswählen (sodass das GPS die Zeit einstellen kann). Dann OK drücken.
5. + oder - drücken, um Ihre Zeitzone auszuwählen. Dann OK drücken.
6. Schritt 5 für DST (Sommerzeit), Zeitformat und Datumsformat wiederholen.
7. MODE drücken, um Vorgang zu beenden.

HINWEIS: Sie können die Uhrzeit auch manuell einstellen, und das GPS daran hindern, die Einstellung vorzunehmen. Weitere Informationen finden Sie unter [Uhrzeit manuell einstellen](#).

ANZEIGEEINHEITEN EINSTELLEN

Sie können zwischen englischen (Meilen, Fuß, Zoll, brit. Pfund) oder metrischen (Kilometer, Meter, Zentimeter, Kilogramm) Abmessungen wählen.

1. MODE (MODUS) drücken, bis SET (FESTLEGEN) angezeigt wird.
2. + oder - drücken, um UNIT (EINHEIT) auszuwählen. Dann OK drücken.
3. + oder - drücken, um MI für englisch oder KM für metrisch auszuwählen. Dann OK drücken.
4. MODE drücken, um Vorgang zu beenden.

BENUTZERPROFIL EINRICHTEN

Sie können Ihr Geschlecht, Alter und Gewicht eingeben, um Ihre Kalorienberechnungen zu verbessern.

1. MODE (MODUS) drücken, bis SET (FESTLEGEN) angezeigt wird.
2. + oder - drücken, um USER (BENUTZER) auszuwählen. Dann OK drücken.
3. + oder - drücken, um Geschlecht auszuwählen. Dann OK drücken.
4. Schritt 3 für Alter, Gewicht und Größe wiederholen.
5. MODE drücken, um Vorgang zu beenden.

DAS GPS AKTIVIEREN

Bevor Sie mit der Uhr Geschwindigkeits-, Pace- und Entfernungsdaten aufzeichnen können, müssen Sie das GPS aktivieren und eine Satellitenortung durchführen.

1. Die Uhr draußen und in angemessener Entfernung von Gebäuden und hohen Bäumen einstellen.
2. Achten Sie darauf, dass die Uhr gen Himmel zeigt. Die GPS-Antenne im unteren Teil des Zifferblatts nicht blockieren.
3. Nicht bewegen.
4. ON/OFF (EIN/AUS) gedrückt halten.

Das Symbol  blinkt, während das GPS nach Satelliten sucht. Die Symbol wird ausgefüllt angezeigt, wenn die Ortung vollzogen wurde, und mehr „Säulen“ im Symbol  ein stärkeres Signal anzeigen.

HINWEIS: Eine dichte Wolkendecke oder Regen können die Ortung eines Satelliten erschweren.

LAUFMODUS VERWENDEN

Sie können den Laufmodus einsetzen, wenn Sie Geschwindigkeit, Entfernung, Pace oder Kalorieinformationen während der Trainingseinheit anzeigen möchten. Es kann z. B. hilfreich sein, diese Daten einzusehen, um die Ausdauer bei einer bestimmten Geschwindigkeit zu trainieren oder um einen 5-km-Lauf mit einer bestimmten Zeit abzuschließen. Es ist nicht möglich, Daten für Ihre aktuelle Runde im Laufmodus anzuzeigen.

Der Lauf- und Chronograph-Modus verwenden den gleichen Timer, sodass Sie problemlos zwischen den beiden Modi während der Trainingseinheit hin- und herwechseln können. Drücken Sie dafür MODE (MODUS). Zur Anzeige von Rundendaten müssen Sie in den Chronograph-Modus wechseln.

HINWEIS: Es ist möglich, Zwischenzeiten im Laufmodus aufzeichnen, individuelle Rundendaten können aber nur im Chronograph-Modus eingesehen werden.

Bei laufender Trainingseinheit werden mehrere Arten von Informationen über die Trainingseinheit angezeigt:

- | | |
|------------------|------------------------|
| • Trainingsdauer | • Geschwindigkeit |
| • Entfernung | • Verbrauchte Kalorien |
| • Pace | • Aktuelle Uhrzeit |

HINWEIS: Sie erhalten die akkuratesten Berechnungen von Geschwindigkeit, Entfernung und Pace, wenn Sie die Uhr bei klarem Wetter tragen.

EINE TRAININGSEINHEIT STARTEN, STOPPEN UND SPEICHERN

MIT EINER TRAININGSEINHEIT BEGINNEN

1. MODE (MODUS) drücken, bis RUN (LAUFEN) angezeigt wird.
2. + oder - drücken, um GPS auszuwählen (zur Aufzeichnung der Trainingsdaten mit dem GPS) oder INDOOR (INNENEINSATZ) (zur alleinigen Aufzeichnung von Zeitdaten). Dann OK drücken.

Eine Meldung zur verbleibenden Lebensdauer der Batterie wird angezeigt. Zur Bestätigung OK drücken. Ist die Lebensdauer der Batterie zu niedrig, die Uhr gemäß der Beschreibung unter [Die Uhr aufladen](#) aufladen.

Eine Meldung zum verbleibenden Speicher wird angezeigt. Zur Bestätigung OK drücken. Sollte der verbleibende Speicher voraussichtlich zur Aufzeichnung Ihrer beabsichtigten Trainingseinheit nicht ausreichen, müssen Sie einige Trainingseinheiten löschen, um Speicher zu schaffen. Informationen dazu unter [Trainingseinheiten löschen](#).

3. START drücken.

DAS DISPLAY ÄNDERN

Während einer laufenden Trainingseinheit können Sie mehrere Displays mit jeweils verschiedenen Daten über Ihre Trainingseinheit anzeigen.

Es gibt vier Displays im Laufmodus. Alle der Displays zeigen die verstrichene Zeit und die zurückgelegte Gesamtentfernung an, die Daten in der dritten Zeile des Displays unterscheiden sich aber. In der ersten wird Pace, in der zweiten aktuelle Geschwindigkeit, in der dritten verbrauchte Kalorien und in der vierten die primäre Zeitzone angezeigt.

Sie können die Displays einsetzen, um Ihre Trainingseinheit auf Ihre Ziele anzupassen. Wenn z. B. Ihre Pace zu schnell sein sollte, könnten Sie vor Abschluss des Laufs ermüden. Laufen Sie langsamer, um Ihre angezielte Zeit zu erreichen und den Lauf zum Abschluss bringen zu können.

- VIEW (ANZEIGE) drücken, um die Display-Ansichten zu durchlaufen.

EINE TRAININGSEINHEIT ABBRECHEN

1. Bei laufender Trainingseinheit STOP zum Anhalten drücken.
2. Nachdem die Trainingseinheit angehalten, aber noch nicht zurückgesetzt wurde, START drücken, um fortzufahren.

EINE TRAININGSEINHEIT SPEICHERN UND ZURÜCKSETZEN

Wenn Sie eine Trainingseinheit zurücksetzen, werden Ihre Trainingsdaten gespeichert, sodass Sie diese später einsehen können.

1. Bei angehaltener Trainingseinheit SAVE (SPEICHERN) drücken, um die Trainingseinheit zu speichern und zurückzusetzen.

Alle erfassten Daten wurden gespeichert. Weitere Anweisungen zur Anzeige von gespeicherten Daten finden Sie unter [Trainingseinheiten einsehen](#).

ZWISCHENZEITEN MESSEN

WAS SIND RUNDEN- UND ZWISCHENZEITEN?

Rundenzeit ist die Dauer eines einzelnen Segments Ihrer Trainingseinheit. Zwischenzeit ist die Zeit, die seit dem Beginn Ihrer Trainingseinheit bis zum aktuellen Segment verstrichen ist.

Wenn Sie die Zwischenzeit messen, haben Sie die Zeit eines Segments (wie z. B. eine Runde) abgeschlossen und messen jetzt die Zeit des nächsten Segments.

Auf dem nachfolgenden Diagramm werden die Runden- und Zwischenzeiten für eine Trainingseinheit mit vier Runden dargestellt.

RUNDE 1	RUNDE 2	RUNDE 3	RUNDE 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
ZWISCHENZEIT 1	15:01 MIN		
	ZWISCHENZEIT 2	22:09 MIN	
		ZWISCHENZEIT 3	29:39 MIN
			ZWISCHENZEIT 4

ZWISCHENZEIT MESSEN

- Während der Chronograph läuft, SPLIT (ZWISCHENZEIT) drücken, um die Zwischenzeit aufzuzeichnen.

Die Runden- und Zwischenzeit für die abgeschlossene Runde wird angezeigt und die Uhr beginnt mit der Zeitmessung einer neuen Runde.

Individuelle Rundendaten werden gespeichert, wenn die Trainingseinheit gespeichert und zurückgesetzt wird. Anweisungen zur Anzeige von gespeicherten Rundendaten unter [Trainingseinheitsdaten anzeigen](#).

Sie können VIEW (ANZEIGE) im Chronograph-Modus drücken, um Daten für die derzeitige Runde anzuzeigen. Anweisungen über die Änderung der Chronograph-Modus-Displays unter [Die Anzeige ändern](#).

DEN CHRONOGRAPH-MODUS VERWENDEN

Sie können den Chronograph-Modus verwenden, wenn Sie Zeit- und Entfernungsdaten für die derzeitige Runde anzeigen müssen. Sie können diese Daten z. B. einsetzen, um die Einheitlichkeit der Zeiten von 1-km-Abschnitten des gleichen Laufs zu messen.

Alle im Laufmodus aufgezeichneten Daten werden auch im Chronograph-Modus aufgezeichnet, die im Chronograph-Modus angezeigten Daten sind aber beschränkter. Es ist nur im Chronograph-Modus möglich, Daten über die derzeitige Runde anzuzeigen.

Der Chronograph- und Laufmodus verwenden die gleiche abgelaufene Zeit, und Sie können zwischen den Modi durch Druck auf MODE (MODUS) wechseln. Wechseln Sie in den Laufmodus, wenn Sie Geschwindigkeits-, Entfernungs-, Pace- oder Kaloriendaten für die gesamte Trainingseinheit anzeigen möchten.

HINWEIS: Sie erhalten die akkuratesten Berechnungen von Geschwindigkeit, Entfernung und Pace, wenn Sie die Uhr bei klarem Wetter tragen.

EINE CHRONO-TRAININGSEINHEIT STARTEN, STOPPEN UND SPEICHERN

MIT EINER TRAININGSEINHEIT BEGINNEN

1. MODE (MODUS) drücken, bis CHRO angezeigt wird.
2. + oder - drücken, um GPS auszuwählen (zur Aufzeichnung der Trainingsdaten mit dem GPS) oder INDOOR (INNENEINSATZ) (zur alleinigen Aufzeichnung von Zeitdaten). Dann OK drücken.

Eine Meldung zur verbleibenden Lebensdauer der Batterie wird angezeigt. Zur Bestätigung OK drücken. Ist die Lebensdauer der Batterie zu niedrig, die Uhr gemäß der Beschreibung unter [Die Uhr aufladen](#) aufladen.

Eine Meldung zum verbleibenden Speicher wird angezeigt. Zur Bestätigung OK drücken. Sollte der verbleibende Speicher voraussichtlich zur Aufzeichnung Ihrer beabsichtigten Trainingseinheit nicht ausreichen, müssen Sie einige Trainingseinheiten löschen, um Speicher zu schaffen. Informationen dazu unter [Trainingseinheiten löschen](#).

3. START drücken.

DIE ANZEIGE ÄNDERN

Während einer andauernden Runde ist es möglich, zwischen zwei Displays zu wechseln, die jeweils andere Daten über die Runde anzeigen.

Beide Displays zeigen die Runden- und Zwischenzeiten an, eines aber zeigt die Rundenanzahl an und das andere die bereits zurückgelegte Entfernung in der aktuellen Runde.

- VIEW (ANZEIGE) drücken, um die Display-Ansichten zu durchlaufen.

EINE CHRONO-TRAININGSEINHEIT STARTEN, STOPPEN UND SPEICHERN

Die Aufzeichnung von Zwischenzeiten, das Stoppen des Timers und Speichern und Zurücksetzen der Trainingseinheit entsprechen den Anweisungen unter [Laufmodus verwenden](#).

BENUTZUNG DES INTERVALL-TIMER-MODUS

Verwenden Sie den Intervall-Timer-Modus, wenn Sie die Intensität Ihres Trainingsprogramms während zuvor festgelegter Zeitabschnitte variieren wollen. Sie können z. B. während eines Zeitabschnitts laufen und während eines anderen gehen, um sich vor einem weiteren Lauf zu erholen. Hierdurch können Sie die Abfolge wiederholen und eine bestimmte Entfernung zurücklegen, ohne lange laufen oder gehen zu müssen.

DEN INTERVALL-TIMER EINRICHTEN

Mit dem Intervall-Timer können Sie die Dauer von bis zu 5 Segmenten festlegen, die Sie in der entsprechenden Abfolge wiederholen können.

1. MODE (MODUS) drücken, bis SETUP (EINRICHTUNG) angezeigt wird.
2. + oder - drücken, um TIMER auszuwählen. Dann OK drücken.
3. + oder - drücken, um die blinkende Segmentnummer (1 bis 5) auszuwählen. Dann OK drücken.
4. + oder - drücken, um die Dauer des Segments in Stunden zu ändern. Dann OK drücken.
5. + oder - drücken, um die Dauer des Segments in Minuten zu ändern. Dann OK drücken.
6. + oder - drücken, um die Dauer des Segments in Sekunden zu ändern. Dann OK drücken.
7. Die Dauer der anderen Segmente durch die Wiederholung der Schritte 3-6 ändern.
8. OK drücken, um die Einstellungen zu durchlaufen, in denen die vorherigen Einstellungen geändert werden können.
9. Zum Schluss MODE (MODUS) drücken, um den TIMER-EINSTELLUNGS-Modus zu beenden, und erneut MODE drücken, um den Modus FESTLEGEN zu beenden.

HINWEIS: Zur Überprüfung der Einstellungen MODE drücken, bis INT TIMER angezeigt wird. Wiederholt STOP drücken, um jedes Segment mit der entsprechenden Dauer anzuzeigen.

DEN INTERVALL-TIMER STARTEN, STOPPEN UND ZURÜCKSETZEN

EINE INTERVALL-TIMER-SITZUNG STARTEN

Wenn Sie den Intervall-Timer einsetzen, geht dieser automatisch durch die Dauer jedes Segments und zählt die Anzahl von Wiederholungen der Abfolge.

1. MODE (MODUS) drücken, bis INT TIMER angezeigt wird.

HINWEIS: Wenn SEG-1 mit dessen vollen Dauer nicht angezeigt wird, STOP halten, um den Intervall-Timer auf dessen ursprüngliche Einstellungen zurückzusetzen.

HINWEIS: Zur Überprüfung der Einstellungen wiederholt STOP drücken, um jedes Segment mit der entsprechenden Dauer anzuzeigen.

2. START drücken, um mit der Intervall-Timer-Sitzung zu beginnen. Die Rückwärtszählung des ersten Segments (SEG-1) beginnt gemäß der Anzeige auf der Uhr.
3. Beim Auslaufen eines jeden Segments ertönt ein Signalton und das nächste Segment beginnt mit der Rückwärtszählung.
4. Wenn SEG-1 erneut erreicht wird, wird der Wiederholungszähler (R) um 1 hochgesetzt, bis der Intervall-Timer anhält.

HINWEIS: Wenn Sie Entfernung, Pace, Geschwindigkeit bzw. verstrichene Dauer während einer Intervall-Timer-Trainingseinheit aufzeichnen wollen, finden Sie die entsprechenden Informationen im Abschnitt „[Laufmodus verwenden](#)“. Starten Sie den Laufmodus vor Beginn der Intervall-Timer-Trainingseinheit und stoppen und speichern Sie den Laufmodus direkt nach Abschluss der Einheit.

EINE INTERVALL-TIMER-SITZUNG STOPPEN

1. Bei laufender Trainingseinheit STOP zum Anhalten drücken.
2. Nachdem die Trainingseinheit angehalten, aber noch nicht zurückgesetzt wurde, START drücken, um fortzufahren.

DEN INTERVALL-TIMER ZURÜCKSETZEN

1. Bei angehaltener Trainingseinheit STOP drücken, um den Intervall-Timer auf dessen ursprünglichen Einstellungen zurückzustellen.

TRAININGSEINHEITEN EINSEHEN

Jedes Mal, wenn der Timer im Lauf- oder Chronograph-Modus zurückgesetzt wird, wird die Trainingseinheit gespeichert. Sie können dies auf den Laufdaten-Displays einsehen. Sie können Ihre gespeicherten Trainingseinheiten miteinander vergleichen, um Ihren Fortschritt zu messen und Ihre zukünftigen Trainingseinheiten abzustimmen.

Sie können die folgenden Daten auf den Laufdaten-Displays einsehen:

Daten	Beschreibung
ST	Startzeit
END	Endzeit
DIST	Zurückgelegte Gesamtentfernung
CHRONO	Gesamtdauer
AV PACE	Durchschnittliche Minuten pro Meile (km) über die gesamte Trainingseinheit

Daten	Beschreibung
AV SPEED	Durchschnittliche Meilen (km) pro Stunde über die gesamte Trainingseinheit
CAL	Verbrauchte Kalorien während der Trainingseinheit
Lap time	Verstrichene Zeit für diese Runde
Lap time	Zurückgelegte Entfernung während dieser Runde

TRAININGSEINHEIT ZUR ANSICHT AUSWÄHLEN

Bevor Sie die Details einer Trainingseinheit anzeigen können, müssen Sie die entsprechende Trainingseinheit auswählen. Informationen in der Liste der gespeicherten Trainingseinheiten helfen Ihnen bei der Auswahl einer Trainingseinheit.

1. MODE (MODUS) drücken, bis **REVIEW** (LAUFDATEN) angezeigt wird.

Der aktuellste Eintrag in der Liste der Trainingseinheiten wird angezeigt. Auf diesem Diagramm werden die Funktionen eines gespeicherten Eintrags beschrieben:



2. + oder - drücken, um die Liste der Trainingseinheiten zu durchlaufen.
3. VIEW (ANZEIGE) drücken.

Die erste Seite der Daten für die Trainingseinheit wird angezeigt.

TRAININGSEINHEITSDATEN ANZEIGEN

- VIEW (ANZEIGE) drücken, um die verschiedenen Displays für die Trainingseinheit zur Anzeige von Detailinformationen zu durchlaufen.

Die Trainingseinheitsdaten-Displays werden in der folgenden Reihenfolge angezeigt:

- Start- und Endzeiten für die Trainingseinheit sowie Entfernung
- Verstrichene Zeit, Entfernung und durchschnittliche Pace
- Durchschnittliche Geschwindigkeit und Gesamtkalorienverbrauch
- Verstrichene Zeit und Entfernung jeder Runde

TRAININGSEINHEITEN LÖSCHEN

Sie können eine oder mehrere Trainingseinheiten löschen, um zusätzlichen Speicherplatz auf der Uhr zu schaffen.

EINE TRAININGSEINHEIT LÖSCHEN

1. MODE (MODUS) drücken, bis **REVIEW** (LAUFDATEN) angezeigt wird.
2. + oder - drücken, um eine beliebige Trainingseinheit auszuwählen. Dann VIEW (ANZEIGE) drücken.
3. VIEW drücken, bis VIEW/DEL/ALL (ANZEIGE/LÖSCHEN/ALLE) angezeigt wird.
4. + oder - drücken, um DEL (LÖSCHEN) auszuwählen. Dann OK drücken.

Die Trainingseinheit wird aus dem Speicher gelöscht.

HINWEIS: Es wird keine Bestätigung beim Löschen einer Trainingseinheit angezeigt. Die Trainingseinheit wird nach dem Drücken von OK sofort gelöscht.

ALLE TRAININGSEINHEITEN LÖSCHEN

1. MODE (MODUS) drücken, bis **REVIEW** (LAUFDATEN) angezeigt wird.
2. + oder - drücken, um eine beliebige Trainingseinheit auszuwählen. Dann OK drücken.
3. VIEW (ANZEIGE) drücken, bis VIEW/DEL/ALL (ANZEIGE/LÖSCHEN/ALLE) angezeigt wird.
4. + oder - drücken, um ALL (ALLE) auszuwählen. Dann OK drücken.

Die Trainingseinheiten werden aus dem Speicher gelöscht.

HINWEIS: Es wird keine Bestätigung angezeigt. Alle Trainingseinheiten werden nach dem Drücken von OK sofort gelöscht.

WECKER EINSTELLEN

Sie können bis zu 5 Wecker auf der Uhr einstellen. Jeder dieser Wecker kann zu einer anderen Zeit ertönen.

Bei der Einstellung der Wecker müssen Sie auswählen, in welcher der Zeitzonen (T1 oder T2) der Wecker ertönen soll.

Unabhängig davon, welche Zeitzone primär ist, ertönen die Wecker gemäß der ausgewählten Zeitzone.

EINEN WECKER AUSWÄHLEN

1. MODE (MODUS) drücken, bis SET (FESTLEGEN) angezeigt wird.
2. + oder - drücken, um ALARM (WECKER) auszuwählen. Dann OK drücken.
3. + oder - drücken, um den einzustellenden Wecker auszuwählen. Dann OK drücken.

DIE WECKZEIT EINSTELLEN

1. Auf dem Wecker-Einstellungsdisplay + oder - drücken, um die Stunden zu ändern. Dann OK drücken.
2. + oder - drücken, um die Minuten zu ändern. Dann OK drücken.
3. + oder - drücken, um die Zeitzone auszuwählen, in welcher der Wecker eingestellt werden soll (T1 oder T2). Dann OK drücken.
4. + oder - drücken, um den Alarm zu aktivieren. Dann OK drücken.
5. + oder - drücken, um den KEY TONE (TASTENSIGNAL) ein- oder auszuschalten. Dann OK drücken.

HINWEIS: Auch wenn das TASTENSIGNAL ausgestellt ist, wird der Wecker zur festgelegten Zeit ertönen. Diese Einstellung bestimmt nur, ob die Uhr beim Druck eines Knopfes einen Signalton abgibt.

6. MODE (MODUS) drücken, um Vorgang zu beenden.

WECKER EIN- ODER AUSSCHALTEN

Sie können im Weckmodus einen Wecker ein- oder ausstellen.

1. MODE (MODUS) drücken, bis ALARM (WECKER) angezeigt wird.
2. - drücken, um den ein- oder auszuschaltenden Wecker auszuwählen.
3. + drücken, um zwischen ON (EIN) und OFF (AUS) zu wechseln.
4. MODE drücken, um Vorgang zu beenden.

Wenn ein beliebiger Wecker aktiviert ist, wird das Symbol  unten rechts im Display angezeigt.

EINSTELLUNGEN KONFIGURIEREN

Die in diesem Abschnitt beschriebenen Änderungen an den Einstellungen sind nicht notwendig. Sie sollten diese Einstellungen aber verwenden, wenn Sie das Optimum aus Ihrer Uhr herauszuholen beabsichtigen.

AUTOMATISCHE RUNDEN EINSTELLEN

Sie können die Uhr darauf einstellen, automatisch während der Trainingseinheiten eine Zwischenzeit aufzuzeichnen. Automatische Runden funktionieren bei laufendem Timer sowohl im Lauf- als auch Chronograph-Modus. Sie müssen eine der vorausgewählten Entfernungen auswählen und die Uhr zeichnet dann eine Zwischenzeit für Sie auf, sodass Sie sich keine Gedanken darüber machen müssen, aus dem Schritt zu fallen, und Ihre Augen nicht von der Straße nehmen müssen.

1. MODE (MODUS) drücken, bis SET (FESTLEGEN) angezeigt wird.
2. + oder - drücken, um AUTO LAP (AUTOMATISCHE RUNDE) auszuwählen. Dann OK drücken.
3. + oder - drücken, um die Entfernung auszuwählen, an der die Uhr eine Zwischenzeit aufzeichnen soll. Dann OK drücken.
 Sie müssen die die Anzahl der Einheiten auswählen, an der die Uhr eine Zwischenzeit aufzeichnen soll. Die Uhr wendet die bei der Einrichtung unter [Erste Schritte](#) ausgewählten Maßeinheiten an.
 Wenn Sie z. B. KM bei der Einrichtung der Uhr ausgewählt haben und in Schritt 2 in diesem Verfahren „1“ auswählen, zeichnet die Uhr eine Zwischenzeit nach jedem zurückgelegten Kilometer auf.
4. + oder - drücken, um ALERT (SIGNAL) zu aktivieren (ein Signal ertönt, wenn eine Zwischenzeit aufgenommen wird) oder zu deaktivieren (es ertönt kein Signalton). Dann OK drücken.
5. MODE drücken, um Vorgang zu beenden.

UHRZEIT MANUELL EINSTELLEN

Es ist zwar am einfachsten, das GPS die Zeit aufgrund der ausgewählten Zeitzonen einstellen zu lassen, Sie können die jeweiligen Zeitzonen aber auch manuell einstellen.

1. MODE (MODUS) drücken, bis SET (FESTLEGEN) angezeigt wird.
2. + oder - drücken oder TIME (ZEIT) auswählen. Dann OK drücken.
3. + oder - drücken, um die korrekte Zeitzone auszuwählen (TIME 1 oder TIME 2). Dann OK drücken.
4. + oder - drücken, um MANUAL (MANUELL) auszuwählen. Dann OK drücken.
5. + oder - drücken, um Stunden zu ändern. Dann OK drücken, um zum nächsten Feld überzugehen.
6. Schritt 5 für Minuten, Sekunden, Jahr, Monat, Tag, Zeitformat, und Datumsformat wiederholen.
7. MODE drücken, um Vorgang zu beenden.

DIE ANZEIGE DER UHRZEIT AUSWÄHLEN

Sie können zwei Zeitzonen auf der Uhr einstellen, um Zeit in zwei verschiedenen Zeitzonen nachverfolgen zu können. In der Standardeinstellung ist TIME 1 (ZEITZONE 1) die primäre Zeitzone, die immer im Zeitmodus angezeigt wird, Sie können aber auch TIME 2 (ZEITZONE 2) anzeigen oder diese zur primären Zeitzone machen.

- Im Zeitmodus VIEW (ANZEIGE) drücken, um die Zeit in Ihrer sekundären Zeitzone anzuzeigen.
- Im Zeitmodus VIEW gedrückt halten, um die sekundäre Zeitzone zur primären zu machen.

DIE NIGHT-MODE® FUNKTION EINSCHALTEN

Normalerweise müssen Sie auf den INDIGLO® Knopf zur Aktivierung der Zifferblattbeleuchtung drücken. Ist die Night-Mode® Funktion aber aktiv, können Sie einen beliebigen Knopf zwischen 18.00 Uhr und 7.00 Uhr in der primären Zeitzone drücken, um die Zifferblattbeleuchtung einzuschalten.

1. MODE (MODUS) drücken, bis SET (FESTLEGEN) angezeigt wird.
2. + oder - drücken, um NIGHT (NACHT) auszuwählen. Dann OK drücken.
3. + oder - drücken, um ON (EIN) auszuwählen. Dann OK drücken.
4. MODE drücken, um Vorgang zu beenden.

KONTRAST ANPASSEN

Mittels der Kontrasteinstellungen wird festgelegt, wie dunkel der Text auf dem Ziffernblatt der Uhr ist. Für einen dunkleren Text müssen Sie den Kontrast erhöhen und für eine helleren Text senken.

1. MODE (MODUS) drücken, bis SET (FESTLEGEN) angezeigt wird.
2. + oder - drücken, um CONTRAST (KONTRAST) auszuwählen. Dann OK drücken.
3. + oder - drücken, um den Kontrastwert auszuwählen. Dann OK drücken.
4. MODE drücken, um Vorgang zu beenden.

KNOPFDRUCKSIGNAL EIN- UND AUSSTELLEN

Sie können auswählen, ob die Uhr einen Signalton beim Drücken eines beliebigen Knopfes abgeben soll.

1. MODE (MODUS) drücken, bis SET (FESTLEGEN) angezeigt wird.
2. + oder - drücken, um TONE (SIGNAL) auszuwählen. Dann OK drücken.
3. + oder - drücken, um ON (EIN) oder OFF (AUS) auszuwählen. Dann OK drücken.
4. MODE drücken, um Vorgang zu beenden.

Nach Aktivierung des Signals wird das Symbol  unten rechts im Display angezeigt.

Sie können das Tastensignal auch bei der Einstellung des Weckers einstellen. Weitere Informationen finden Sie unter [Die Weckzeit einstellen](#).

DIE UHR ZURÜCKSETZEN

Alle Einstellungen können auf deren Werksvorgaben zurückgestellt werden. Ihr Benutzerprofil und die Trainingsdaten werden beibehalten.

- INDIGLO®, MODE (MODUS), START/SPLIT/+ (START/ZWISCHENZEIT/+) und STOP/SAVE/- (STOPP/SPEICHERN/-) gleichzeitig drücken und gedrückt halten.

PROBLEMLÖSUNGEN

Folgen Sie diesen Schritten, um Probleme zu lösen, die bei der Verwendung der Uhr auftreten können.

PROBLEME MIT DEM GPS

WIE KANN DAS GPS DEAKTIVIERT WERDEN?

Wenn der Timer 15 Minuten lang nicht läuft, wird das GPS automatisch ausgeschaltet.

Für eine längere Lebensdauer der Batterie können Sie das GPS auch manuell abschalten.

- GPS ON/OFF (GPS EIN/AUS) halten, um das GPS zu deaktivieren.

WARUM FINDE ICH KEINE SATELLITENORTUNG?

Für eine gute Satellitenortung müssen Sie eine unbehinderte Sichtlinie mit den Satelliten haben.

- Nach draußen und weg von hohen Gebäuden oder Bäumen gehen.
- Nicht bewegen.
- Die Unterseite der Uhr gen Himmel zeigen.

PROBLEME MIT DER BATTERIE

DIE BATTERIEANZEIGE STIMMT NICHT MIT DER TATSÄCHLICHEN AUFLADUNG ÜBEREIN

Wenn das Display zu schwach ist oder das GPS plötzlich deaktiviert wird, die Batterieanzeige aber noch eine volle Batterie anzeigt:

1. Die Batterie komplett auslaufen lassen, bis die Uhr automatisch ausgeschaltet wird.
2. Die Uhr ohne Unterbrechung voll aufladen.

HINWEIS: Selbst wenn die Uhr nicht verwendet wird, sollten Sie diese alle 1 oder 2 Monate aufladen, um die Lebensdauer der Batterie zu schonen.

SICHERHEIT

VORSICHT: Diese Uhr darf nicht beim Schwimmen getragen werden. Ein längeres Eintauchen kann in elektrischen Kurzschlüssen resultieren, die zu Hautreizungen und kleinere Verbrennungen führen können.

WASSERBESTÄNDIGKEIT

Die Uhr ist bis zu 5 ATM wasserbeständig.

Wasserbeständigkeit/Tiefe	p.s.i.a. *Wasserdruck
50 m/160ft	86

*pounds per square inch absolute

Wenn die Uhr eingetaucht wird, muss sie vor der Verwendung oder Aufladung vollständig trocken gewischt und an der Luft getrocknet werden.

REINIGUNG UND LAGERUNG

Die Uhr kann mit einem feuchten Tuch und milden Reinigungsmittel gereinigt werden. Vor der Verwendung oder Aufladung vollständig trocken wischen.

HINWEIS: Keine chemischen Reinigungsmittel oder -lösungen verwenden, da diese Kunststoffkomponenten beschädigen können.

Zur Vermeidung von dauerhaften Schäden an der Uhr diese nicht über längere Zeiträume in Umgebungen mit extrem hohen oder niedrigen Temperaturen lagern.

ZEITZONEN

Informationen über die Einrichtung Ihrer Zeitzone finden Sie in diesem Diagramm. Fall Ihre Stadt nicht aufgeführt sein sollte und Sie Ihre GMT-Differenz nicht kennen, wählen Sie die Ihnen am nächsten liegende Stadt.

GMT-Differenz	Stadt-Code	Stadt	GMT-Differenz	Stadt-Code	Stadt	GMT-Differenz	Stadt-Code	Stadt
-11	PPG	Pago Pago	0	LON	London	+5.5	BOM	Mumbai
-10	HNL	Honolulu		DUB	Dublin	+6	DAC	Dhaka
	PPT	Papeete		LIS	Lissabon		CMB	Colombo
-9	ANC	Anchorage		CAS	Casablanca	+6.5	RGN	Rangun
-8	YVR	Vancouver		DKR	Dakar	+7	BKK	Bangkok
	SFO	San Francisco	+1	ABJ	Abidjan		JKT	Jakarta
	LAX	Los Angeles		PAR	Paris		PNH	Phnom Penh
	LAS	Las Vegas		MIL	Mailand		HAN	Hanoi
	SEA	Seattle		ROM	Rom	+8	SIN	Singapur
-7	US-P	Pacific Standardzeit		BER	Berlin		HKG	Hongkong
	DEN	Denver		MAD	Madrid		KUL	Kuala Lumpur
	ELP	El Paso		FRA	Frankfurt		TPE	Taipei
-6	US-M	Mountain Standardzeit		AMS	Amsterdam		PER	Perth
	MEX	Mexiko-Stadt		VIE	Wien		PEK	Beijing
	CHI	Chicago		ALG	Algier		MNL	Manila
	HOU	Houston		STO	Stockholm		SHA	Shanghai
	DFW	Dallas/Fort Worth		HAM	Hamburg	+9	SEL	Seoul
	MSY	New Orleans		ZRH	Zürich		TYO	Tokio
	YWG	Winnipeg	+2	IST	Istanbul	+9.5	ADL	Adelaide
	US-C	Central Standardzeit		CAI	Kairo		DRW	Darwin
-5	MIA	Miami		JRS	Jerusalem	+10	GUM	Guam
	NYC	New York		ATH	Athen		SYD	Sydney
	YUL	Montreal		HEL	Helsinki		MEL	Melbourne
	DTW	Detroit		DAM	Damaskus	+11	NOU	Noumea
	BOS	Boston		CPT	Kapstadt	+12	WLG	Wellington
	PTY	Panama-Stadt	+3	JED	Dschidda		CHC	Christchurch
	HAV	Havanna		MOW	Moskau		NAN	Nadi
	ATL	Atlanta		KWI	Kuwait		AKL	Auckland
	YYZ	Toronto		ADD	Addis Ababa			
	WAS	Washington		NBO	Nairobi			
-4	US-E	Eastern Standardzeit	+3.5	THR	Teheran			
	CCS	Caracas		SYZ	Shiraz			
	LPB	La Paz	+4	DXB	Dubai			
-3	SCL	Santiago		AUH	Abu Dhabi			
	RIO	Rio de Janeiro		MCT	Maskat			
	GRU	Sao Paulo	+4.5	KBL	Kabul			
	BUE	Buenos Aires	+5	KHI	Karatschi			
	BSB	Brasilia		MLE	Male			
	MVD	Montevideo	+5.5	DEL	Delhi			

GARANTIE UND SERVICE

Timex Internationale Garantie (beschränkte Garantie für die USA)

Die Timex Corporation garantiert, dass Ihre Timex® GPS-Uhr für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum frei von Herstellermängeln ist. Timex Group USA, Inc. und ihre Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen Ihr Timex® Produkt 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 IHRES PRODUKTS BEZIEHT:

1. wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;
2. wenn die Uhr nicht bei einem Timex-Vertragshändler gekauft worden ist;
3. wenn Reparaturen von anderen Parteien und nicht von Timex ausgeführt worden sind;
4. Mängel oder Schäden infolge von Unfällen, unbefugten Eingriffen oder unsachgemäßer Behandlung;
5. wenn Glas, Armband, Sensorgehäuse, Zubehör oder Batterie betroffen sind. Timex kann den Ersatz solcher Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN AUSSCHLIESSLICH UND ANSTATT ALLER ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEN, EINSCHLIESSLICH JEDER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE HANDELSÜBLICHER QUALITÄT ODER EIGNUNG ZU EINEM BESTIMMTEN ZWECK.

TIMEX ÜBERNIMMT KEINE HAFTUNG FÜR BEILÄUFIG ENTSTANDENE, MITTELBARE ODER FOLGESCHÄDEN. In manchen Ländern oder Staaten sind keine Einschränkungen stillschweigender Garantien bzgl. Fehlerfreiheit, sowie Ausnahmen oder Einschränkungen des Schadenersatzes erlaubt. Daher gelten die Einschränkungen u. U. nicht für Sie. Diese Garantie verleiht Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u. U. weitere Rechte, die je nach Land unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihre GPS-Uhr an Timex, einen Timex-Partner oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie die GPS-Uhr gekauft haben, mit ausgefülltem Original-Reparaturschein als Anlage. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie bitte zusammen mit Ihrer GPS-Uhr folgenden Betrag für Porto- und Verpackungskosten ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): in den USA Scheck oder Zahlungsanweisung über US\$ 8.00; in Kanada Scheck oder Zahlungsanweisung über CAN\$ 7.00 und in GB Scheck oder Zahlungsanweisung über UKE 3.50. In allen anderen Ländern stellt Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung. FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

Für die USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformationen 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). Für Asien wählen Sie 852-2815-0091, für GB 44 208 687 9620, für Portugal 351 212 946 017, für Frankreich wählen Sie die Nummer 03 81 63 42 51 12 (zwischen 10 und 12 Uhr), Deutschland/Österreich: +43 662 88921 30. Für den mittleren Osten und Afrika 971-4-310850. Für alle anderen Länder wenden Sie sich für Garantieinformation bitte an Ihren örtlichen Timex-Einzelhändler oder Timex-Generalvertreter. 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.

INTERNATIONALER TIMEX-GARANTIEREPARATURSCHEIN	
Ursprüngliches Kaufdatum:	_____
(Fügen Sie eine Kopie der Kaufunterlagen bei, falls verfügbar)	
Käufer:	_____
(Name, Adresse und Telefonnummer)	
Kaufort:	_____
(Name und Adresse)	
Rückgabegrund:	_____

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Herstellername: Timex Group USA, Inc.

Herstelleranschrift: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
US

Aerklärt, dass das Produkt:

Produktname: Timex® Easy Trainer™ GPS-Uhr

Modellnummern: M033

den folgenden Produktspezifikationen entspricht:

R&TTE: 1999/05/EG

Normen: ETSI EN 300 440-1
ETSI EN 300 440-2
ETSI EN 301 489-1
ETSI EN 301 489-3

NSR: 2006/95/EG CENELEC EN 60950-1
Normen:

Emissionsnormen für digitale Geräte:

Normen: FCC Teil 15, Unterteil B
ICES-003 Ausgabe 4; Februar 2004
SAI AS/NZS 4268

Bevollmächtigter:



Sam Everett

Qualitätsaufsicht

Datum: 9. April 2013, Middlebury, Connecticut, USA.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, EASY TRAINER und INDIGLO sind Marken der Timex Group B.V. und ihren angeschlossenen Unternehmen. IRONMAN® und MDOT sind eingetragene Marken der World Triathlon Corporation. Hier mit Genehmigung verwendet.

TIMEX® IRONMAN®

EASY TRAINER™

GPS

**HORLOGE
SNELHEID +
AFSTAND**

**GEBRUIKERS-
HANDLEIDING**

INHOUDSOPGAVE

Introductie van uw horloge.....	3
Functies	3
Het horloge opladen	3
Werking	3
Beschrijving van pictogrammen.....	4
Om te beginnen	4
De tijd instellen	4
Weergegeven eenheden instellen	5
Het gebruikersprofiel instellen	5
Het GPS aanzetten.....	5
De modus Run gebruiken	5
Een training starten, stoppen en opslaan	5
Tussentijden nemen	6
De modus Chrono gebruiken	7
Een chrono-training starten, stoppen en opslaan.....	7
De modus interval timer gebruiken	7
De interval timer instellen	7
De interval timer starten, stoppen en resetten.....	8
Trainingen doornemen.....	8
Een te bekijken training kiezen.....	9
Trainingsgegevens bekijken	9
Trainingen wissen.....	9
Alarmen instellen.....	10
Een alarm kiezen.....	10
De alarmtijd instellen	10
Een alarm aan- of uitzetten	10
Instellingen configureren.....	10
Automatische ronden instellen	10
De tijd handmatig instellen	11
De functie Night-Mode® inschakelen	11
Contrast afstellen.....	11
Pieptoon van knop aan- en uitzetten	11
Het horloge resetten.....	11
Oplossen van problemen.....	12
Problemen met het GPS.....	12
Problemen met de batterij	12
Veiligheid.....	12
Waterbestendigheid	12
Reinigen en opbergen.....	12
Tijdzones	13
Garantie en service	14
Conformiteitsverklaring	15

INTRODUCTIE VAN UW HORLOGE

Gefeliciteerd met de aankoop van het Timex® Ironman® Easy Trainer™ GPS horloge. Als serieuze hardloper zult u de nauwkeurige snelheid, het nauwkeurige tempo en andere gegevens die uw horloge u verstrekt, waarderen. De GPS-technologie van het horloge vindt satellieten bijna overal ter wereld zodat u de informatie hebt die u nodig hebt om efficiënt te trainen.

FUNCTIES

- GPS – verkrijg een fix op satellieten voor het verstrekken van trainingsgegevens. Uw snelheid, afstand en tempo worden bepaald op grond van hoe uw positie ten opzichte van de satellieten verandert. Stel de tijdszone in met behulp van het GPS.
- De modus Run (lopen) – volg gegevens tijdens trainingen. Bekijk uw trainingsgegevens terwijl een training aan de gang is en sla de gegevens op om ze later door te nemen. Schakel op elk gewenst moment tussen de modus Run, Chrono en Interval Timer terwijl de training aan de gang is.
- De modus Chrono – neem tussentijden tijdens trainingen en sla rondegegevens op om ze later door te nemen.
- De modus Interval Timer – programmeer de timer om maximaal 5 opgenomen segmenten te doorlopen en volg maximaal 99 herhalingen van de reeks.
- Trainingen bekijken – in het geheugen opslaan om ze door te nemen wanneer de training gereset is. Sla meer dan 20 uur trainingsgegevens op. Bekijk alle gegevens die voor de gehele training worden bijgehouden, alsook gegevens voor afzonderlijke ronden.
- Handsfree automatische ronde – neem automatisch een tussentijd wanneer u een van 6 selecteerbare afstanden bereikt.
- Alarm – stel maximaal 5 alarmen in die elke dag op de door u opgegeven tijd afgaan.
- Indiglo® nachtverlichting met de functie Night-Mode® – druk op een knop om de wijzerplaat 10 seconden te verlichten.

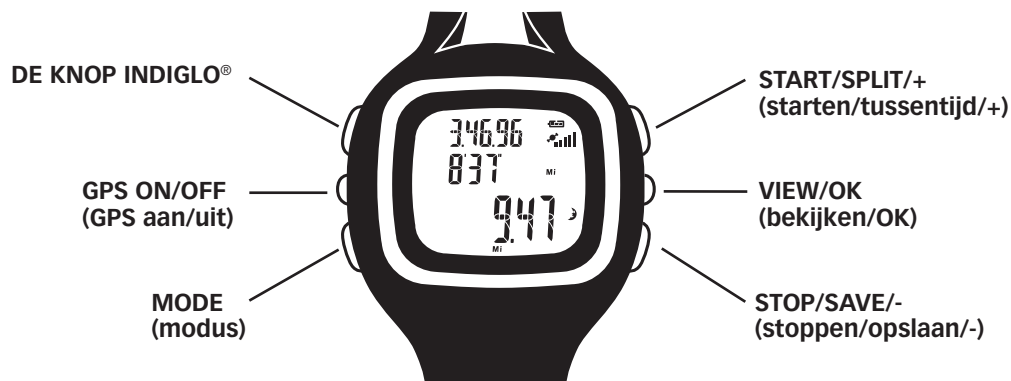
HET HORLOGE OPLADEN



Voordat u het horloge voor de eerste keer gebruikt, moet u de batterij minstens 4 uur opladen.

Steek het grote einde van de USB-kabel in een ingeschakelde USB-poort op uw computer en bevestig de laadklem aan het horloge zodat de 2 pennen op de klem de 2 buitenste metalen contacten aan de achterkant van het horloge aanraken.

WERKING



DE KNOP INDIGLO® NACHTVERLICHTING

Indrukken om de nachtverlichting 10 seconden in te schakelen.

GPS ON/OFF

Ingedrukt houden om het GPS in of uit te schakelen.

MODE

Indrukken om alle modi te doorlopen. Indrukken in instellingschermen om naar het volgende item te gaan.

START/SPLIT/+

Indrukken in de modus Time (tijd) om naar de modus Run te gaan. Indrukken om te starten in de modi Run, Chrono (chronograaf) en Interval Timer terwijl de timer stilstaat. Indrukken om een tussentijd te nemen in de modi Run en Chrono terwijl de training aan de gang is. Indrukken in de instellingschermen om waarden te verhogen of naar het vorige item in een lijst te gaan.

VIEW/OK

Indrukken in de modus Run of Chrono om de weergave van het display te veranderen. Indrukken in de instellingschermen om de knipperende optie te bevestigen. Indrukken in de modus Time om de tweede tijdzone te bekijken of ingedrukt houden om de secundaire tijdzone de primaire te maken.

STOP/SAVE/-

Indrukken om te stoppen terwijl de training aan de gang is. Ingedrukt houden terwijl de training gestopt is, om te resetten en de training op te slaan. Indrukken in de instellingschermen om waarden te verlagen of het volgende item in een lijst te kiezen.

BESCHRIJVING VAN PICTOGRAMMEN

Deze pictogrammen geven de status van het horloge aan.

	GPS zoeken en signaalsterkte	Continu aan: GPS heeft een satelliet-fix. Knippert: GPS zoekt naar een satelliet-fix. Meer staafjes duiden op een sterkere satelliet-fix.
	Pieptoon van knop	Geeft aan dat de knoppen een pieptoon geven.
	Alarm	Een alarm is ingesteld en gaat op de opgegeven tijd af.
	Batterij	Geeft de resterende batterijlading aan. Meer donkere segmenten duiden op een grotere lading.

OM TE BEGINNEN

DE TIJD INSTELLEN

U kunt de tijd voor twee tijdzones instellen. De tijd wordt door het GPS ingesteld, maar u kiest de tijdzone (GMT-offset), zomertijd [ON (aan) of OFF (uit)], tijdsindeling (12- of 24-uur) en datumindeling (maand-dag of dag-maand).

OPMERKING: De GMT-offset is het aantal uren verschil tussen uw tijdzone en Greenwich Mean Time. Elke GMT-offset wordt vermeld met de afgekorte naam van een grote stad in die tijdzone (bijvoorbeeld: Londen wordt weergegeven als LON). Als u uw GMT-offset niet weet, zoekt u uw stad of een dichtbijzijnde stad op in [Tijdzones](#).

1. Druk op MODE (modus) totdat SET (instellen) verschijnt.
2. Druk op + of - om TIME (tijd) te selecteren en druk dan op OK.
3. Druk op + of - om de tijdzone te selecteren die u wilt instellen (TIME 1 of TIME 2) en druk dan op OK.
4. Druk op + of - om AUTO (automatisch) te selecteren (zodat het GPS de tijd instelt) en druk dan op OK.
5. Druk op + of - om uw tijdzone te selecteren en druk dan op OK.
6. Herhaal stap 5 voor DST (zomertijd), tijdsindeling en datumindeling.
7. Druk op MODE om af te sluiten.

OPMERKING: U kunt de tijd ook handmatig instellen, waardoor het GPS de tijd niet instelt. Zie [De tijd handmatig instellen](#) voor meer informatie.

WEERGEGEVEN EENHEDEN INSTELLEN

U kunt eenheden weergegeven in Engelse (mijl, ft, inch, lb) of metrische (kilometer, meter, centimeter, kilogram) eenheden.

1. Druk op MODE totdat SET verschijnt.
2. Druk op + of - om UNIT (eenheid) te selecteren en dan op OK.
3. Druk op + of - om MI voor Engelse of KM voor metrische eenheden te selecteren en dan op OK.
4. Druk op MODE om af te sluiten.

HET GEBRUIKERSPROFIEL INSTELLEN

Voer uw geslacht, leeftijd, gewicht en lengte in om nauwkeurige berekeningen van calorieën te verzekeren.

1. Druk op MODE totdat SET verschijnt.
2. Druk op + of - om USER (gebruiker) te selecteren en dan op OK.
3. Druk op + of - om geslacht te selecteren en dan op OK.
4. Herhaal stap 3 voor leeftijd, gewicht en lengte.
5. Druk op MODE om af te sluiten.

HET GPS AANZETTEN

Voordat u het horloge kunt gebruiken om snelheids-, tempo- en afstandsgegevens te verzamelen, moet u het GPS aanzetten en een satelliet opvangen.

1. Neem het horloge mee naar buiten, uit de buurt van gebouwen en hoge bomen.
2. Zorg dat het horloge naar de hemel is gericht; blokkeer de GPS-antenne in het onderste deel van de wijzerplaat niet.
3. Sta stil.
4. ON/OFF (aan/uit) ingedrukt houden.

Het pictogram  knippert wanneer het GPS naar satellieten zoekt. Het is constant aan wanneer een satelliet wordt gevolgd en meer "staven" in het pictogram  betekenen dat de satelliet beter wordt gevolgd.

OPMERKING: Een dik wolkendek of regen kan het moeilijk maken om een satelliet te volgen.

DE MODUS RUN GEBRUIKEN

Gebruik de modus Run wanneer u gegevens over snelheid, afstand, tempo of calorieën moet kunnen bekijken terwijl een training aan de gang is. U wilt deze gegevens wellicht bekijken om uithoudingsvermogen bij een specifieke snelheid te helpen opbouwen of om u te concentreren op het voltooien van een 5K wedstrijd binnen een bepaalde doeltijd. In de modus Run kunt u geen gegevens voor uw huidige ronde bekijken.

De modi Run en Chrono delen de timer, zodat u op elk gewenst moment tussen de twee modi kunt wisselen terwijl de training aan de gang is door op MODE te drukken. Schakel over op de modus Chrono als u rondegegevens wilt bekijken.

OPMERKING: In de modus Run kunt u tussentijden nemen, maar u kunt individuele rondegegevens alleen in de modus Chrono bekijken.

Wanneer de training aan de gang is, worden verschillende typen informatie over de training weergegeven:

- Trainingstijd
- Afstand
- Tempo
- Snelheid
- Verbrande calorieën
- Huidige tijd

OPMERKING: Voor de meest nauwkeurige berekening van snelheid, afstand en tempo moet u het horloge bij helder weer gebruiken.

EEN TRAINING STARTEN, STOPPEN EN OPSLAAN

EEN TRAINING STARTEN

1. Druk op MODE totdat RUN verschijnt.
2. Druk op + of - om GPS (om het GPS te gebruiken voor het registreren van trainingsgegevens) of INDOOR (binnenshuis) (om alleen tijdgegevens te registreren) te selecteren en druk dan op OK.

Een bericht over de levensduur van de batterij verschijnt. Druk op OK om dit te bevestigen. Als de levensduur van de batterij te kort is, laadt u het horloge op zoals beschreven in [Het horloge opladen](#).

Een bericht over het resterende geheugen verschijnt. Druk op OK om dit te bevestigen. Als er naar schatting niet voldoende resterend geheugen is om de voorgenomen training te registreren, wist u enkele trainingen om geheugen vrij te maken zoals beschreven in [Trainingen wissen](#).

3. Druk op START.

DE WEERGAVE VAN HET DISPLAY VERANDEREN

Terwijl een training aan de gang is, kunt u een aantal beeldschermen doorlopen, die elk verschillende gegevens over uw training tonen.

Er zijn vier displays in de modus Run. Alle displays tonen de verstreken tijd en de totale afgelegde afstand, maar de gegevens op de derde regel zijn voor elk display anders. Het eerste display toont het huidige tempo, het tweede de huidige snelheid, het derde verbrande calorieën en het vierde de primaire tijdzone.

Gebruik de displays om te leren hoe u uw training kunt veranderen om uw doelen te bereiken. Als uw tempo bijvoorbeeld te hoog is, kunt u moe worden voordat uw loop voltooid is. Ga langzamer lopen om uw tijdsdoel te halen en de loop toch af te maken.

- Druk op VIEW (bekijken) om de weergave van de displays te doorlopen.

EEN TRAINING STOPPEN

1. Druk op STOP om te pauzeren terwijl de training aan de gang is.
2. Als de training gepauzeerd, maar niet gereset is, drukt u op START om te hervatten.

EEN TRAINING OPSLAAN EN RESETTEN

Wanneer u een training reset, worden de trainingsgegevens in het geheugen opgeslagen zodat u ze later kunt doornemen.

1. Terwijl de training wordt gepauzeerd, houdt u SAVE (opslaan) ingedrukt om de training op te slaan en te resetten.

Alle verzamelde gegevens worden opgeslagen. Zie [Trainingen doornemen](#) voor instructies voor het bekijken van opgeslagen gegevens.

TUSSENTIJDEN NEMEN

WAT ZIJN RONDE- EN TUSSENTIJDEN?

De rondetijd is de duur van een individueel segment van uw training. De tussentijd is de verstreken tijd vanaf het begin van de training tot en met het huidige segment.

Wanneer u een "tussentijd neemt", is de tijd van één segment (zoals één ronde) opgenomen en wordt nu de tijd van het volgende segment opgenomen.

Het onderstaande diagram geeft de ronde- en tussentijden weer voor een training waarin 4 ronden zijn gedaan.

RONDE 1	RONDE 2	RONDE 3	RONDE 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
TUSSENTIJD 1	15:01 MIN		
	TUSSENTIJD 2	22:09 MIN	
		TUSSENTIJD 3	29:39 MIN
			TUSSENTIJD 4

EEN TUSSENTIJD NEMEN

- Terwijl de timer loopt, drukt u op SPLIT (tussentijd) om een tussentijd op te nemen.
De ronde- en tussentijd voor de voltooide ronde worden weergegeven en het horloge begint de tijd van de nieuwe ronde op te nemen.

Gegevens over individuele ronden worden opgeslagen wanneer u de training opslaat en reset. Zie [Trainingsgegevens bekijken](#) voor instructies voor het bekijken van opgeslagen rondegegevens.

U kunt in de modus Chrono op VIEW drukken om gegevens voor een aan de gang zijnde ronde te bekijken. Zie [De weergave van het display veranderen](#) voor instructies voor het veranderen van displayschermen van de modus Chrono.

DE MODUS CHRONO GEBRUIKEN

Gebruik de modus Chrono wanneer u gegevens over tijd en afstand alleen voor de aan de gang zijnde ronde moet kunnen bekijken. U kunt deze gegevens bijvoorbeeld gebruiken om de consistentie van de tijd van etappes van 1 km in dezelfde loop te meten.

Alle gegevens die in de modus Run worden bijgehouden, worden nog steeds bijgehouden wanneer u in de modus Chrono bent, maar de gegevens die u in de modus Chrono kunt bekijken zijn beperkter; in de modus Chrono kunt u alleen gegevens over de huidige ronde bekijken.

De modi Chrono en Run gebruiken beide de klok met verstreken tijd. U kunt op MODE drukken om tussen de twee modi te wisselen. Schakel over naar de modus Run als u gegevens over snelheid, afstand, tempo of calorieën voor de gehele training wilt bekijken.

OPMERKING: Voor de meest nauwkeurige berekening van snelheid, afstand en tempo moet u het horloge bij helder weer gebruiken.

EEN CHRONO-TRAINING STARTEN, STOPPEN EN OPSLAAN

EEN TRAINING STARTEN

1. Druk op MODE totdat CHRO verschijnt..
2. Druk op + of - om GPS (om het GPS te gebruiken voor het registreren van trainingsgegevens) of INDOOR (om alleen tijdgegevens te registreren) te selecteren en druk dan op OK.

Een bericht over de levensduur van de batterij verschijnt. Druk op OK om dit te bevestigen. Als de levensduur van de batterij te kort is, laadt u het horloge op zoals beschreven in [Het horloge opladen](#).

Een bericht over het resterende geheugen verschijnt. Druk op OK om dit te bevestigen. Als er naar schatting niet voldoende resterend geheugen is om de voorgenomen training te registreren, wist u enkele trainingen om geheugen vrij te maken zoals beschreven in [Trainingen wissen](#).

3. Druk op START.

DE WEERGAVE VAN HET DISPLAY VERANDEREN

Terwijl een ronde aan de gang is, kunt u tussen twee beeldschermen wisselen die elk verschillende gegevens over de ronde tonen.

Beide displays tonen de ronde- en tussentijden maar het ene toont het rondenummer terwijl het andere de afstand toont die tijdens de ronde is afgelegd.

- Druk op VIEW om de weergave van displays te veranderen.

TUSSENTIJDEN NEMEN, EEN CHRONO-TRAINING STOPPEN EN OPSLAAN

Neem tussentijden, stop de timer, sla de training op en reset de training zoals beschreven in [De modus Run gebruiken](#).

DE MODUS INTERVAL TIMER GEBRUIKEN

Gebruik de modus Interval Timer wanneer u de intensiteit van uw training gedurende een vooraf bepaalde hoeveelheid tijd moet kunnen variëren. Bijvoorbeeld: u kunt hardlopen gedurende één tijdsperiode en wandelen gedurende een andere, zodat u kunt herstellen voordat u weer gaat hardlopen. Hierdoor kunt u de reeks herhalen en een bepaalde afstand afleggen zonder de hele weg te hoeven hardlopen of lange tijd te hoeven wandelen.

DE INTERVAL TIMER INSTELLEN

Met de intervaltimer kunt u de duur van maximaal 5 segmenten instellen die op volgorde kunnen worden herhaald.

1. Druk op MODE (modus) totdat SET (instellen) verschijnt.
2. Druk op + of - om TIMER te selecteren en dan op OK.
3. Druk op + of - om het "knipperende" segmentnummer (1 van 5) te selecteren en dan op OK.
4. Druk op + of - om de duur in uren van dat segment te selecteren en dan op OK.
5. Druk op + of - om de duur in minuten van dat segment te selecteren en dan op OK.
6. Druk op + of - om de duur in seconden van dat segment te selecteren en dan op OK.
7. Verander de tijd van de andere segmenten door stap 3-6 te herhalen.
8. Druk op OK om de instellingen te doorlopen zodat u vorige instellingen kunt veranderen.
9. Wanneer u klaar bent, drukt u op MODE om de modus TIMER SET (timer instellen) te verlaten en nogmaals op MODE om de modus SET te verlaten.

OPMERKING: Druk op MODE totdat INT TIMER verschijnt om de instellingen te bekijken. Druk herhaaldelijk op STOP om elk segment en de tijd ervan te zien.

DE INTERVAL TIMER STARTEN, STOPPEN EN RESETTEN

EEN SESSIE VAN DE INTERVALTIMER STARTEN

Wanneer u de intervaltimer gebruikt, doorloopt deze automatisch de tijd van elk segment en telt deze het aantal keren dat de reeks wordt herhaald.

1. Druk op MODE totdat INT TIMER verschijnt.

OPMERKING: Als SEG-1 en de volledige tijd ervan niet op het display verschijnt, houdt u STOP ingedrukt om de intervaltimer naar de oorspronkelijke instellingen te resetten.

OPMERKING: Als u de instellingen wilt bekijken, drukt u herhaaldelijk op STOP om elk segment en de tijd ervan te zien.

2. Druk op START om de intervaltimersessie te beginnen. Het eerste segment (SEG-1) begint af te tellen zoals weergegeven op het horloge.
3. Naarmate de tijd van elk segment afloopt, piept het horloge en begint het aftellen van het volgende segment.
4. Wanneer SEG-1 weer is bereikt, loopt de herhalingssteller (R) op met 1 en gaat deze door totdat de intervaltimer wordt gestopt.

OPMERKING: Als u gegevens over afstand, tempo, snelheid en/of verstreken tijd wilt vastleggen tijdens een intervaltimertraining, moet u het gedeelte over [De modus Run gebruiken](#) raadplegen. Start de modus Run vlak voordat de intervaltimertraining begint en stop en sla de modus Run op vlak nadat de intervaltimertraining is beëindigd.

EEN SESSIE VAN DE INTERVALTIMER STOPPEN

1. Druk op STOP om te pauzeren terwijl de training aan de gang is.
2. Als de training gepauzeerd, maar niet gereset is, drukt u op START om te hervatten.

DE INTERVALTIMER RESETTEN

1. Terwijl de training is gepauzeerd, houdt u STOP ingedrukt om de intervaltimer naar de oorspronkelijke instellingen te resetten.

TRAININGEN DOORNEMEN

Steeds wanneer u de timer reset in de modus Run of Chrono, wordt de training opgeslagen. U kunt deze op de schermen [Review](#) (loopgegevens) bekijken. Vergelijk deze opgeslagen trainingen met elkaar om uw vorderingen te volgen en te besluiten hoe u de volgende keer traint.

U kunt het volgende in de schermen [Review](#) bekijken:

Gegevens	Beschrijving
ST	starttijd
END	eindtijd
DIST	totale afgelegde afstand
CHRONO	totale tijd
AV PACE	gemiddeld aantal minuten per mijl over hele training

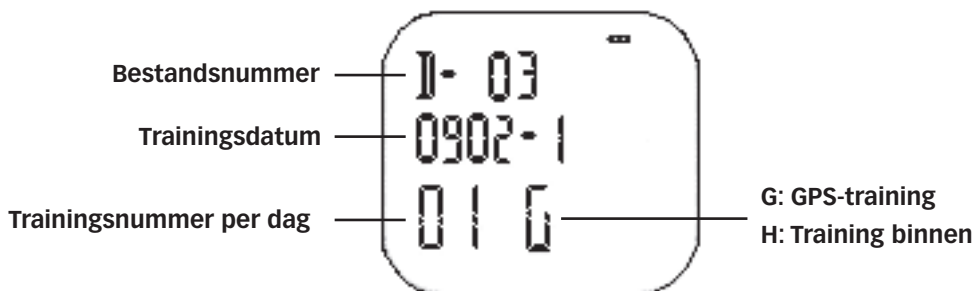
Gegevens	Beschrijving
AV SPEED	gemiddeld aantal mijl per uur over hele training
CAL	tijdens de training verbrande calorieën
Lap time	verstreken tijd, alleen voor deze ronde
Lap distance	afgelegde afstand tijdens deze ronde

EEN TE BEKIJKEN TRAINING KIEZEN

Voordat u de details van een training kunt bekijken, selecteert u de training die u wilt bekijken. Informatie in de lijst met opgeslagen trainingen helpt u een training selecteren.

1. Druk op MODE totdat **REVIEW** verschijnt.

De meest recente gegevens in de lijst met trainingen worden weergegeven. Het diagram beschrijft de onderdelen van de opgeslagen gegevens:



2. Druk op + of - om door de lijst met trainingen te schuiven.
3. Druk op VIEW.

De eerste pagina gegevens voor die training verschijnt.

TRAININGSGEGEVENEN BEKIJKEN

- Druk op VIEW om alle schermen te doorlopen om gedetailleerde gegevens voor die training te bekijken.

De schermen met trainingsgegevens worden in deze volgorde weergegeven:

- Trainingsbegin- en eindtijd en afstand
- Verstreken tijd, afstand en gemiddeld tempo
- Gemiddelde snelheid en totaal verbrande calorieën
- Verstreken tijd en afstand van elke ronde

TRAININGEN WISSEN

Om geheugen in het horloge vrij te maken kunt u een of meer trainingen wissen.

ÉÉN TRAINING WISSEN

1. Druk op MODE totdat **REVIEW** verschijnt.
2. Druk op + of - om een te wissen training te selecteren en druk dan op VIEW.
3. Druk op VIEW tot VIEW/dEL/ALL (bekijken/wissen/alle) verschijnt.
4. Druk op + of - om dEL te selecteren en dan op OK.

De training wordt uit het geheugen gewist.

OPMERKING: Er is geen bevestiging wanneer een training wordt gewist; de training wordt onmiddellijk gewist wanneer u op OK drukt.

ALLE TRAININGEN WISSEN

1. Druk op MODE totdat **REVIEW** verschijnt.
2. Druk op + of - om een training te selecteren en dan op VIEW.
3. Druk op VIEW tot VIEW/dEL/ALL verschijnt.
4. Druk op + of - om ALL te selecteren en dan op OK.

De trainingen worden uit het geheugen gewist.

OPMERKING: Er is geen bevestiging; alle trainingen worden onmiddellijk gewist wanneer u op OK drukt.

ALARMEN INSTELLEN

U kunt maximaal 5 alarmen op het horloge instellen. Elk van deze alarmen kan worden ingesteld om op een andere tijd af te gaan.

Wanneer u het alarm instelt, kiest u op welke tijdzone (T1 of T2) het alarm van toepassing is; het alarm gaat elke dag in die tijdzone op de opgegeven tijd af.

Alle alarmen gaan af ongeacht welke tijdzone primair is, maar ze gaan op de tijd af die volgens de door u geselecteerde tijdzone is opgegeven.

EEN ALARM KIEZEN

1. Druk op MODE totdat SET verschijnt.
2. Druk op + of - om ALARM te selecteren en dan op OK.
3. Druk op + of - om het in te stellen alarm te selecteren en dan op OK.

DE ALARMTIJD INSTELLEN

1. Druk in het alarminstellingenscherf op + of - om de uren te veranderen en dan op OK.
2. Druk op + of - om de minuten te veranderen en dan op OK.
3. Druk op + of - om de tijdzone te selecteren waarop het alarm (T1 of T2) van toepassing is en druk dan op OK.
4. Druk op + of - om het alarm ON (aan) te zetten en dan op OK.
5. Druk op + of - om de KEY TONE (pieptoon van knop) ON (aan) of OFF (uit) te zetten en dan op OK.

OPMERKING: Zelfs als u KEY TONE op OFF instelt, gaat het alarm op de opgegeven tijd af; deze instelling geldt alleen voor het geven van een pieptoon wanneer u op een knop drukt.

6. Druk op MODE om af te sluiten.

EEN ALARM AAN- OF UITZETTEN

U kunt een alarm aan- of uitzetten in de modus ALARM.

1. Druk op MODE totdat ALARM verschijnt.
2. Druk op - om het alarm te selecteren dat u aan of uit wilt zetten.
3. Druk op + om tussen ON en OFF te wisselen.
4. Druk op MODE om af te sluiten.

Wanneer een alarm ON is, verschijnt het pictogram  rechtsonder op het display.

INSTELLINGEN CONFIGUREREN

De in dit gedeelte beschreven veranderingen in de instellingen zijn niet vereist maar u kunt deze instellingen gebruiken om het horloge optimaal te gebruiken.

AUTOMATISCHE RONDEN INSTELLEN

U kunt het horloge instellen om automatisch een tussentijd te nemen tijdens trainingen. Automatische ronden werken in de modi Run en Chrono wanneer de timer loopt. U kiest een van de vooringestelde afstanden en het horloge neemt een tussentijd voor u zodat u niet afgeleid wordt of uw ogen van de weg af hoeft te nemen.

1. Druk op MODE totdat SET verschijnt.
2. Druk op + of - om AUTO LAP (automatische ronde) te selecteren en dan op OK.
3. Druk op + of - om de afstand te selecteren waarop het horloge een tussentijd zal nemen en druk dan op OK.

U selecteert alleen het aantal eenheden waarop u een tussentijd wilt nemen. Het horloge gebruikt de door u geselecteerde maateenheden wanneer u het horloge in het gedeelte [Om te beginnen](#) instelt.

Als u bijvoorbeeld MI kiest wanneer u het horloge instelt, en 1 kiest in stap 2 van deze procedure, neemt het horloge elke mijl die u aflegt een tussentijd.

4. Druk op + of - om ALERT (waarschuwing) op ON (aan) in te stellen (het horloge geeft een pieptoon wanneer een tussentijd wordt genomen) of OFF (uit) (het horloge geeft geen pieptoon) en druk dan op OK.
5. Druk op MODE om af te sluiten.

DE TIJD HANDMATIG INSTELLEN

Het is het eenvoudigste om het GPS de tijd voor u te laten instellen op grond van geselecteerde tijdzones maar u kunt beide tijdzones ook handmatig instellen.

1. Druk op MODE totdat SET verschijnt.
2. Druk op - of + om TIME te selecteren en druk dan op OK.
3. Druk op + of - om de tijdzone (TIME 1 of TIME 2) te selecteren die u wilt instellen en druk dan op OK.
4. Druk op + of - om MANUAL (handmatig) te selecteren en dan op OK.
5. Druk op + of - om de uren te veranderen en dan op OK om naar het volgende veld te gaan.
6. Herhaal stap 5 voor minuten, seconden, jaar, maand, dag, tijdsindeling en datumindeling.
7. Druk op MODE om af te sluiten.

DE TIJDWEERGAVE SELECTEREN

U kunt twee tijdzones op het horloge instellen voor de tijd in verschillende tijdzones. Standaard is TIME 1 de primaire tijdzone die in de modus Time wordt weergegeven maar u kunt TIME 2 bekijken of die de primaire tijdzone maken.

- Druk in de modus Time op VIEW om de tijd in uw secundaire tijdzone te zien.
- Houd VIEW ingedrukt in de modus Time om de secundaire tijdzone de primaire te maken.

DE FUNCTIE NIGHT-MODE® INSCHAKELEN

Gewoonlijk moet u op de knop INDIGLO® drukken om de nachtverlichting in te schakelen. Wanneer de functie Night Mode® ingeschakeld is, gaat de nachtverlichting aan als een willekeurige knop in de primaire tijdzone tussen 18 uur en 7 uur ingedrukt wordt.

1. Druk op MODE totdat SET verschijnt.
2. Druk op + of - om NIGHT (nacht) te selecteren en dan op OK.
3. Druk op + of - om ON te selecteren en dan op OK.
4. Druk op MODE om af te sluiten.

CONTRAST AFSTELLEN

Contrastinstellingen bepalen hoe donker de tekst op het horlogescherf eruit ziet. Verhoog de contrastinstelling voor donkerdere tekst en verlaag de instelling voor lichtere tekst.

1. Druk op MODE totdat SET verschijnt.
2. Druk op + of - om CONTRAST te selecteren en dan op OK.
3. Druk op + of - om de contrastwaarde te selecteren en dan op OK.
4. Druk op MODE om af te sluiten.

PIEPTOON VAN KNOP AAN- EN UITZETTEN

Selecteer of het horloge wel of niet een pieptoon geeft wanneer u op een knop drukt.

1. Druk op MODE totdat SET verschijnt.
2. Druk op + of - om TONE (toon) te selecteren en dan op OK.
3. Druk op + of - om ON of OFF te selecteren en dan op OK.
4. Druk op MODE om af te sluiten.

Wanneer TONE ON (aan) is, verschijnt het pictogram  rechtsonder op het display.

U kunt de pieptoon van de knoppen ook instellen wanneer u het alarm instelt. Zie [De alarmtijd instellen](#) voor meer informatie.

HET HORLOGE RESETTEN

U kunt alle instellingen terugstellen op hun standaardwaarden. Uw gebruikersprofiel en trainingsgegevens worden behouden.

- Houd INDIGLO®, MODE, START/SPLIT/+ en STOP/SAVE/- tegelijkertijd ingedrukt.

OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Volg deze stappen om problemen op te lossen die kunnen ontstaan bij gebruik van het horloge.

PROBLEMEN MET HET GPS

HOE SCHAKEL IK HET GPS UIT?

Als de timer gedurende 15 minuten niet loopt, wordt het GPS automatisch uitgeschakeld.

Om de batterij langer mee te laten gaan kunt u het GPS handmatig uitschakelen.

- Houd GPS ON/OFF ingedrukt om het GPS uit te schakelen.

WAAROM KAN IK GEEN SATELLIET-FIX KRIJGEN?

Om een goede satelliet-fix te krijgen moet het GPS een vrije gezichtslijn op de satellieten hebben.

- Ga naar buiten en blijf uit de buurt van gebouwen of hoge bomen.
- Blijf stilstaan.
- Richt de onderkant van de wijzerplaat naar de hemel.

PROBLEMEN MET DE BATTERIJ

DE BATTERIJ-INDICATOR KOMT NIET OVEREEN MET DE WERKELIJKE LADING

Als het display te licht is of het GPS onverwacht wordt uitgeschakeld, maar de batterij-indicator vol lijkt te zijn, doet u het volgende:

1. Laat de batterij helemaal leeglopen zodat het horloge automatisch wordt uitgeschakeld.
2. Laad het horloge helemaal op zonder onderbreking.

OPMERKING: Zelfs wanneer het horloge niet in gebruik is, moet u het horloge om de 1 of 2 maanden opladen om de batterij zo lang mogelijk mee te laten gaan.

VEILIGHEID

VOORZICHTIG: Draag dit horloge niet terwijl u zwemt. Langdurige onderdompeling in water kan elektrische kortsluiting veroorzaken wat huidirritatie en kleine brandwonden tot gevolg kan hebben.

WATERBESTENDIGHEID

Het horloge is waterbestendig tot 50 meter.

Waterbestendige diepte	p.s.i.a. *Waterdruk onder oppervlak
50 m /160 ft	86

*lb per vierkante inch absoluut

Als het horloge is ondergedompeld, veeg het dan af en laat het volledig aan de lucht drogen voordat het wordt gebruikt of opgeladen.

REINIGEN EN OPBERGEN

U kunt het horloge met een vochtige doek en zacht reinigingsmiddel schoonmaken. Veeg het helemaal droog alvorens het te gebruiken of op te laden.

OPMERKING: Gebruik geen chemische reinigingsmiddelen of oplosmiddelen die kunststof onderdelen kunnen beschadigen.

Om permanente schade aan het horloge te voorkomen mag u het horloge niet gedurende lange perioden bij zeer hoge of lage temperaturen opbergen.

TIJDSZONES

Raadpleeg deze tabel voor richtlijnen bij het instellen van de tijdzones. Als uw stad niet op de lijst staat en u uw GMT-offset niet weet, selecteert u de stad die het dichtste bij u is.

GMT-offset	Stads-code	Stad	GMT-offset	Stads-code	Stad	GMT-offset	Stads-code	Stad
-11	PPG	Pago Pago	0	LON	Londen	+5.5	BOM	Mumbai
-10	HNL	Honolulu		DUB	Dublin	+6	DAC	Dhaka
	PPT	Papeete		LIS	Lissabon		CMB	Colombo
-9	ANC	Anchorage		CAS	Casablanca	+6.5	RGN	Yangon
-8	YVR	Vancouver		DKR	Dakar	+7	BKK	Bangkok
	SFO	San Francisco		ABJ	Abidjan		JKT	Jakarta
	LAX	Los Angeles	PAR	Parijs	PNH		Phnom Penh	
	LAS	Las Vegas	MIL	Milaan	HAN		Hanoi	
	SEA	Seattle	ROM	Rome	+8	SIN	Singapore	
US-P	Pacific Standard Time	BER	Berlijn	HKG		Hongkong		
-7	DEN	Denver	MAD	Madrid		KUL	Kuala Lumpur	
	ELP	El Paso	FRA	Frankfurt		TPE	Taipei	
	US-M	Mountain Standard Time	AMS	Amsterdam		PER	Perth	
-6	MEX	Mexico City	VIE	Wenen		PEK	Beijing	
	CHI	Chicago	ALG	Algiers		MNL	Manila	
	HOU	Houston	STO	Stockholm		SHA	Shanghai	
	DFW	Dallas/Fort Worth	HAM	Hamburg	+9	SEL	Seoul	
	MSY	New Orleans	ZRH	Zürich		TYO	Tokio	
	YWG	Winnipeg	+2	IST	Istanboel	+9.5	ADL	Adelaide
	US-C	Central Standard Time		CAI	Cairo	DRW	Darwin	
-5	MIA	Miami		JRS	Jeruzalem	+10	GUM	Guam
	NYC	New York		ATH	Athene		SYD	Sydney
	YUL	Montréal		HEL	Helsinki		MEL	Melbourne
	DTW	Detroit		DAM	Damascus	+11	NOU	Noumea
	BOS	Boston		CPT	Kaapstad	+12	WLG	Wellington
	PTY	Panama City	+3	JED	Jeddah		CHC	Christchurch
	HAV	Havana		MOW	Moskou		NAN	Nadi
	ATL	Atlanta		KWI	Koeweit		AKL	Auckland
	YYZ	Toronto		ADD	Addis Abeba			
	WAS	Washington	NBO	Nairobi				
US-E	Eastern Standard Time	+3.5	THR	Teheran				
			SYZ	Shiraz				
-4	CCS	Caracas	+4	DXB	Dubai			
	LPB	La Paz		AUH	Abu Dhabi			
	SCL	Santiago		MCT	Masqat			
-3	RIO	Rio de Janeiro	+4.5	KBL	Kabul			
	GRU	Sao Paulo	+5	KHI	Karachi			
	BUE	Buenos Aires		MLE	Malé			
	BSB	Brasília	+5.5	DEL	Delhi			
		MVD	Montevideo					

GARANTIE EN SERVICE

Internationale garantie van Timex (beperkte Amerikaanse garantie)

Uw Timex® GPS-horloge heeft een garantie van Timex voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex Group USA, Inc. en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, het Timex® product repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of het vervangen door een identiek of gelijksoortig model.

BELANGRIJK: DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN HET PRODUCT:

1. nadat de garantietermijn is verlopen;
2. als het product oorspronkelijk niet bij een erkende Timex-winkelier is gekocht;
3. als gevolg van reparaties die niet door Timex zijn uitgevoerd;
4. als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik en
5. het glas, de band, de sensorbehuizing, de accessoires of de batterij. Timex kan het vervangen van deze onderdelen in rekening brengen.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIIP VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL.

TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE. Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u uw GPS-horloge naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex winkelier waar het GPS-horloge gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele reparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele reparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw GPS-horloge sturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US\$ 8,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN\$ 7,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 3,50 in het VK. In andere landen zal Timex port en behandeling in rekening brengen. **STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.**

Voor de VS kunt u 1-800-328-2677 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië +55 (11) 5572 9733. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribische gebied, Bermuda en de Bahamas (501) 370-5775 (VS). Voor Azië 852-2815-0091. Voor het VK 44 208 687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 03 81 63 42 51 (van 10.00 tot 12.00 uur). Voor Duitsland/Oostenrijk: +43 662 88921 30. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie. In Canada, de VS en sommige andere locaties kunnen deelnemende Timex-winkeliers u een franco reparatie-enveloppe verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

REPARATIEBON INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX

Oorspronkelijke aankoopdatum: _____
(een kopie van het ontvangstbewijs aanhechten, indien beschikbaar)

Gekocht door: _____
(naam, adres, telefoonnummer)

Plaats van aankoop: _____
(naam en adres)

Reden voor terugzending: _____

CONFORMITEITSVERKLARING

Naam van fabrikant: Timex Group USA, Inc.
Adres van fabrikant: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Verenigde Staten van Amerika

verklaart dat het product:

Productnaam: Timex® Easy Trainer™ horloge met GPS

Modelnummers: M033

voldoet aan de volgende specificaties:

R&TTE: 1999/05/EG

Normen: ETSI EN 300 440-1
ETSI EN 300 440-2
ETSI EN 301 489-1
ETSI EN 301 489-3

LVD: 2006/95/EC CENELEC EN 60950-1
Normen:

Emissies van digitale apparaten

Normen: FCC deel 15, subdeel B
ICES-003 uitgave 4; februari 2004
SAI AS/NZS 4268

Agent:



Sam Everett
Quality Regulatory Engineer
Datum: 09 april 2013; Middlebury, Connecticut, VS

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, EASY TRAINER en INDIGLO zijn handelsmerken van Timex Group B.V. en zijn dochterondernemingen. IRONMAN® en MDOT zijn gedeponeerde handelsmerken van de World Triathlon Corporation. Hier gebruikt met toestemming