

TIMEX

www.timex.com

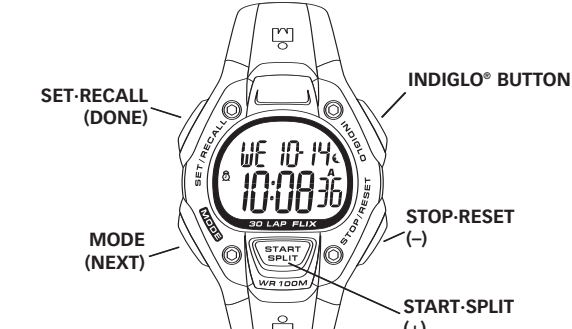
W-209 170-095005 AS**THANK YOU FOR PURCHASING YOUR TIMEX® WATCH.**

Please read instructions carefully to understand how to operate your Timex® watch.

FEATURES AND BASIC OPERATION

- Time with 12- or 24-hour format
- Date with MM-DD or DD.MM format
- 3 time zones
- Optional hourly chime
- 100-hour chronograph with memory for 30 laps/splits
- 24-hour countdown timer (count down and stop or repeat)
- Occasion reminders
- 3 daily/weekday/weekend alarms with 5-minute backup
- Customizable mode set (Select "HIDE" for unwanted modes – they are removed from mode sequence)
- INDIGLO® night-light with NIGHT-MODE® feature

Press **MODE** repeatedly to step through modes: Chrono, Timer, Occasion, Alarm 1, Alarm 2, and Alarm 3. Press **MODE** to exit current mode and return to Time mode.



Button functions shown with secondary functions in parentheses. While setting, button functions are shown on display.

TIME

- To set time, date, and options:
- 1) With time and date showing, press and hold **SET-RECALL**.
- 2) Current time zone (1, 2, or 3) flashes. Press + or – to select time zone to set, if desired.
- 3) Press **NEXT**. Hour flashes. Press + or – to change hour (including AM/PM); hold button to scan values.
- 4) Press **NEXT**. Minutes flash. Press + or – to change minutes.
- 5) Press **NEXT**. Seconds flash. Press + or – to set seconds to zero.
- 6) Press **NEXT**. Month flashes. Press + or – to change month.
- 7) Press **NEXT**. Day flashes. Press + or – to change day.
- 8) Press **NEXT**. Year flashes. Press + or – to change year.
- 9) Press **NEXT** to set options. Press + or – to change value and then press **NEXT** to go to next option. Press **MODE** at any step to exit and save settings. Available options are 12- or 24-hour time format, MM-DD or DD.MM date format, hourly chime beep for button presses, mode customization set (select "HIDE" for unwanted modes – they are removed from mode sequence).

If you hide a mode, you can turn it back on later using procedure above.

Press **START-SPLIT** once and hold to see 2nd time zone. Press **START-SPLIT** twice and hold to see third time zone. Continue to hold button for 4 seconds to switch to displayed time zone.

Press and hold **STOP-RESET** to see next upcoming occasion (see description of Occasion mode). Release and immediately press and hold again to see subsequent occasions.

CHRONOGRAPH

This mode provides a chronograph (stopwatch) function. Press **MODE** to go to Chrono mode.

To start, press **START-SPLIT**. Chrono counts up by hundredths of a second up to one hour, then by minutes up to 100 hours. Stopwatch icon \odot flashes to indicate chrono is running.

To stop, press **STOP-RESET**. Stopwatch icon \odot freezes to indicate chrono is stopped.

To resume, press **START-SPLIT**, or to reset (clear) chrono, press and hold **STOP-RESET**.

When chrono is already running, chrono continues to run if you exit mode. Stopwatch icon \odot appears in TIME mode.

While chrono is running, press **START-SPLIT** to take a split. Lap and split times will be displayed with lap number.

Lap and split times are stored in memory until a new workout is started (chrono started from zero).

LAP 1 = 7:11	LAP 2 = 7:50	LAP 3 = 7:08	LAP 4 = 7:30
SPLIT 1 = 7:11			
	SPLIT 2 = 15:01		
		SPLIT 3 = 22:09	
			SPLIT 4 = 29:39

To recall split times during or after workout, press **SET-RECALL**. Then, press + or – to step through splits. Press **DONE** to exit.

To set display format, press **SET-RECALL** while chrono is reset. Then, press + or – to select desired format. Press **DONE** to exit. NOTES:

- When a split is taken, times are frozen on the display for 10 seconds. Press **MODE** to release display and show running chrono immediately.
- Press **NEXT** to switch between recall and format setting.

TIMER

Timer mode provides a countdown timer with alert. Press **MODE** repeatedly until TIMER appears.

- To set countdown time:
- 1) Press **SET-RECALL**. Hours flash. Press + or – to change hours; hold button to scan values.
- 2) Press **NEXT**. Minutes flash. Press + or – to change minutes.
- 3) Press **NEXT**. Seconds flash. Press + or – to change seconds.
- 4) Press **NEXT**. Action at end of countdown flashes. Press + or – to select STOP or REPEAT, indicated by hourglass icon with arrow \curvearrowright .
- 5) Press **DONE** at any step when done setting.

To start timer, press **START-SPLIT**. Timer counts down every second from countdown time. Hourglass icon \mathbb{I} flashes to indicate timer is running.

To pause countdown, press **STOP-RESET**. Hourglass icon \mathbb{I} freezes to indicate timer is stopped.

To resume countdown, press **START-SPLIT**, or to reset countdown, press **STOP-RESET**.

Watch beeps and night-light flashes when countdown ends (timer reaches zero). Press any button to silence. If REPEAT AT END selected, timer repeats countdown indefinitely.

Timer continues to run if you exit mode. Hourglass icon \mathbb{I} appears in Time mode.

ALARM

The watch has three alarms. Press **MODE** repeatedly until ALM 1, ALM 2, or ALM 3 appears.

- To set alarm:
- 1) Press **SET-RECALL**. Hour flashes. Press + or – to change hour; hold button to scan values.
- 2) Press **NEXT**. Minutes flash. Press + or – to change minutes.
- 3) Press **NEXT**. AM/PM flashes if in 12-hour time format. Press + or – to change.
- 4) Press **NEXT**. Alarm day setting flashes. Press + or – to select DAILY, WKDAYS, or WKENDS.
- 5) Press **DONE** at any step when done setting.

To turn alarm on/off, press **START-SPLIT**.

Alarm clock icon \odot appears when alarm is on in this mode and in Time mode.

When alarm sounds, night-light flashes. Press any button to silence. If no button is pressed, alarm will sound for 20 seconds and repeat once five minutes later.

Each of the three alarms has a different alert melody.

OCCASION

Occasion mode allows you to set reminders for occasions, like birthdays, anniversaries, holidays, and appointments. Press **MODE** repeatedly until OCCASN appears.

Today's date is shown with today's occasion in top line. Press **START-SPLIT** or **STOP-RESET** to move forward or backward through dates respectively. Occasion for displayed date is always shown. Non-recurring occasions may be set for dates up to one year in advance.

- To set occasion:
- 1) Press **START-SPLIT** or **STOP-RESET** to select desired date; hold button to scan dates.
- 2) Press **SET-RECALL**. Occasion flashes, if no occasion selected then NONE flashes. Press + or – to change occasion. ANNV, BDAY, BILL-YR, and HOLI-YR repeat yearly and BILL-MO repeats monthly.
- 3) To set occasions for other dates, press **NEXT**. Date flashes. Press + or – to change date; hold button to scan values. Occasion for displayed date is always shown.
- 4) Press **DONE** at any step when done setting.

Occasion Reminders
Watch alerts you of occasions at 8:00 AM on day of occasion. You may choose to receive no alert or an alert at a different time or day. You may choose different alerting for each occasion type. E.g., all birthdays may alert one day prior while all holidays may have no alert.

- To set occasion reminder alerts:
- 1) Go to today's date by pressing **START-SPLIT** or **STOP-RESET** and scan dates. You may also go to today's date by simply entering Occasion mode.
- 2) From today's date, press **STOP-RESET** to go to ALERT SETUP.
- 3) Press **SET-RECALL**. Occasion type flashes. Press + or – to select occasion type. Your settings will affect all occasions of the selected type.
- 4) Press **NEXT**. Alert status (ON/OFF) flashes. Press + or – to turn alert on or off for selected occasion type. If OFF selected, next 4 steps are skipped.

- 5) Press **NEXT**. Alert time hour flashes. Press + or – to change hour; hold button to scan values.
- 6) Press **NEXT**. Alert time minutes flash. Press + or – to change minutes.
- 7) Press **NEXT**. AM/PM flashes if in 12-hour time format. Press + or – to change.
- 8) Press **NEXT**. Alert day flashes. Press + or – to set alert for 0-9 days prior to occasion.
- 9) To set alerts for other occasion types, press **NEXT**. Occasion type flashes. Select occasion type as in step 3 and continue with setting procedure.
- 10) Press **DONE** at any step when done setting.

Hand icon \leftarrow appears when displayed occasion type has a reminder alert. When alert sounds in Time mode, hand icon \leftarrow flashes. Press any button to silence. See Time mode for instructions on viewing upcoming occasions.

TIP: For reminder at end of every month, set BILL-MO for first of month and alert one day prior.

INDIGLO® NIGHT-LIGHT WITH NIGHT-MODE® FEATURE

Press **INDIGLO®** button to illuminate watch display for 2-3 seconds (5-6 seconds while setting). Patented (U.S. pat. 4,527,096 and 4,775,964) electroluminescent technology used in the INDIGLO® night-light illuminates entire watch face at night and in low light conditions. Any button pressed while INDIGLO® night-light is on keeps it on.

Press and hold **INDIGLO®** button for 4 seconds to activate NIGHT-MODE® feature (U.S. Pat. 4,912,688). Moon icon \leftarrow will appear in Time mode. Feature causes any button press to activate INDIGLO® night-light for 3 seconds. NIGHT-MODE® feature may be deactivated by pressing and holding **INDIGLO®** button again for 4 seconds, or it automatically deactivates after 8 hours.

Press and hold **INDIGLO®** button for 4 seconds to activate NIGHT-MODE® feature (U.S. Pat. 4,912,688). Moon icon \leftarrow will appear in Time mode. Feature causes any button press to activate INDIGLO® night-light for 3 seconds. NIGHT-MODE® feature may be deactivated by pressing and holding **INDIGLO®** button again for 4 seconds, or it automatically deactivates after 8 hours.

WATER RESISTANCE

If your watch is water-resistant, meter marking or (∞) is indicated.

Water-Resistance Depth	p.s.i.a.	* Water Pressure Below Surface
30m/98ft		60
50m/164ft		86
100m/328ft		160

*pounds per square inch absolute

WARNING: TO MAINTAIN WATER-RESISTANCE, DO NOT PRESS ANY BUTTONS UNDER WATER.

1. Watch is water-resistant only as long as lens, push buttons and case remain intact.
2. Watch is not a diver watch and should not be used for diving.
3. Rinse watch with fresh water after exposure to salt water.
4. Shock-resistance will be indicated on watch face or caseback. Watches are designed to pass ISO test for shock-resistance. However, care should be taken to avoid damaging crystal/lens.

BATTERY

Timex strongly recommends that a retailer or jeweler replace battery. Battery type is on watch back. If present, push/short internal reset switch after replacing battery. Battery life estimates are based on certain assumptions regarding usage; battery life may vary depending on actual usage.

DO NOT DISPOSE OF BATTERY IN FIRE. DO NOT RECHARGE. KEEP LOOSE BATTERIES AWAY FROM CHILDREN.**TIMEX**

www.timex.com

W-209 170-095005 AS**TIMEX® 社製の腕時計をお買い上げいただきありがとうございます。**

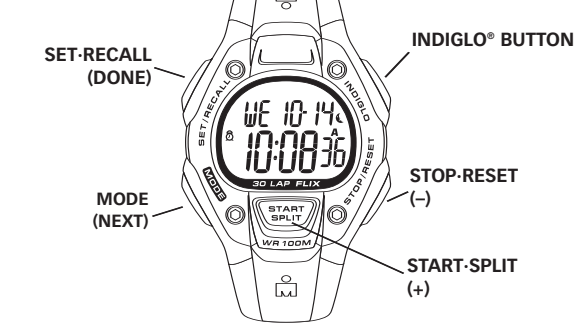
Timex® 腕時計をご使用の際は、取り扱い説明書をよくお読みください。

機能と基本操作

- 12 時間または 24 時間フォーマットの表示
- MM-DD (月-日) または DD.MM (日-月) フォーマットの日付
- 3 つのタイムゾーン
- オptional の時間チャイム
- 30 ラップ/スプリットのメモリー付き 100 時間クロノグラフ
- 24 時間のカウントダウンタイマー (カウントダウンと停止、または繰り返す)
- オイジェンリマインダー
- 5 分間バックアップ付き毎日/平日/週末用のアラームが 3 つ
- カスタムモードの設定 (unnecessary モードの場合は "HIDE" を選択しメニューモードの順列から除去されます)
- NIGHT-MODE® 機能付き INDIGLO® ナイトライト

MODE を繰り返し押してモードを切り替えます: クロノ、タイマー、オイジェン、アラーム 1、アラーム 2、アラーム 3、**MODE** を押して現在のモードを終了し、タイムゾーンに戻ります。

この腕時計には 3 つのアラームがあります。ALM 1、ALM 2、または ALM 3 が表れるまで、**MODE** を繰り返し押します。



ボタン機能はかっこの中に 2 番目の機能を示しています。設定の際のボタン機能は表示上に表示されています。

時間

時間、日付、オプショを設定するには:

- 1) 時間と日付の表示がでているとき **SET-RECALL** を押し続けま。
- 2) 現在のタイムゾーン (1, 2, または 3) が点滅します。希望によって + または – を押してタイムゾーンを選択します。
- 3) **NEXT** を押します。時間が点滅します。+ または – を押して時間 (AM/PM を含む) を変え、ボタンを押して数を増やします。
- 4) **NEXT** を押します。分が点滅します。+ または – を押して分を変えます。
- 5) **NEXT** を押します。秒が点滅します。+ または – を押して秒をゼロに設定します。
- 6) **NEXT** を押します。月が点滅します。+ または – を押して月を変えます。
- 7) **NEXT** を押します。日が点滅します。+ または – を押して日を変えます。
- 8) **NEXT** を押します。年が点滅します。+ または – を押して年を変えます。
- 9) **NEXT** を押してオプショを設定します。+ または – を押して数値を変え、その後 **NEXT** を押して次のオプショに入ります。いずれのステップでも **DONE** を押して終了し、設定を保存します。オプショは 12 または 24 時間フォーマット、MM-DD (月-日) または DD.MM (日-月) 日付フォーマット、時間チャイム、ボタンのピーブ音、カスタムモードの設定 (unnecessary モードの場合は "HIDE" を選択しメニューモードの順列から除去されます) 。

もしモードを間違っていたら、上記の手順に従って戻すことができます。

START-SPLIT を 1 回押してから押し続け、2 つ目のタイムゾーンを見ます。**START-SPLIT** を 2 回押してから押し続け、3 つ目のタイムゾーンを見ます。ボタンを 4 回押し続けると表示されたタイムゾーンが切り替わります。

STOP-RESET を押し続け、来たるオイジェンを見ます (オイジェンのモードの説明を参照)。放してすぐに再び押し続けて次のオイジェンを見ます。

クロノグラフ

このモードにはクロノグラフ (ストップウォッチ) の機能があります。**MODE** を押すとクロノモードになります。

開始するには、**START-SPLIT** を押します。クロノグラフは 100 分の 1 秒から 1 時間まで、その後、数秒から 100 時間までカウントアップします。ストップウォッチのアイコン \odot が点滅し、クロノが作動していることを示します。

停止するには、**STOP-RESET** を押します。ストップウォッチのアイコン \odot が動かなくなり、クロノが止まっていることを示します。

再開するには、**START-SPLIT** を押すか、またはクロノをリセット (消去) するため、**STOP-RESET** を押し続けます。

クロノがすでに作動している場合、モードを終了してもクロノは継続して動き続けます。TIME モードの時ストップウォッチのアイコン \odot が表れます。

クロノが作動中、**START-SPLIT** を押してスプリットタイムを計ります。ラップ、スプリットタイムはラップナンバーとともに表示されます。ラップとスプリットタイムは、新しいワークアウトがスタートするまでメモリーに保存されます (クロノはゼロからスタート)。

LAP 1 = 7:11	LAP 2 = 7:50	LAP 3 = 7:08	LAP 4 = 7:30
SPLIT 1 = 7:11			
	SPLIT 2 = 15:01		
		SPLIT 3 = 22:09	
			SPLIT 4 = 29:39

ワークアウトの最中、または後にスプリットタイムを呼び出すには **SET-RECALL** を押します。それから + または – を押してスプリットを選択します。**DONE** を押して終了します。

表示フォーマットの設定には、クロノがリセットされている間に **SET-RECALL** を押します。それから + または – を押し希望するフォーマットを選択します。**DONE** を押して終了します。

注意:

- スプリットタイムを計っている間、タイムは表示の上で 10 秒間動かなくなりま。 **MODE** を押して表示をリリセットし、作動中のクロノをすぐに示します。
- **NEXT** を押ししてリコールとフォーマット設定を切り替えます。

タイマー

タイマーモードにはアラート付きカウントダウンタイマーがあります。TIMER が表れるまで **MODE** を繰り返し押します。

カウントダウンタイムを設定するには:

- 1) **SET-RECALL** を押します。時間が点滅します。+ または – を押して時間を変えます。ボタンを押して数を増やします。
- 2) **NEXT** を押します。分が点滅します。+ または – を押して分を変えます。
- 3) **NEXT** を押します。秒が点滅します。+ または – を押して秒を変えます。
- 4) **NEXT** を押します。カウントダウン最後のアクションが点滅します。+ または – を押して STOP または REPEAT を選択します。矢印付き秒時計のアイコン \curvearrowright によって示されます。
- 5) いずれのステップでも、設定が終了したら **DONE** を押します。

タイマーを開始するには、**START-SPLIT** を押します。タイマーはカウントダウンタイムから 1 秒ごとにカウントダウンします。秒時計のアイコン \mathbb{I} が点滅し、タイマーが作動していることを示します。

カウントダウンを中止するには、**STOP-RESET** を押すか、またはカウントダウンを再開するには、**START-SPLIT** を押すか、またはカウントダウンをリセットするため **STOP-RESET** を押します。

カウントダウンが終わる (タイマーがゼロになる) とき、秒時計のピーブ音が鳴り、ナイトライトが点滅します。いずれかのボタンを押して止めます。もし REPEAT AT END が選択されると、タイマーは無期限にカウントダウンを繰り返します。

タイマーをモードを終了しても継続して動き続けます。タイムモードで秒時計のアイコン \mathbb{I} が表れます。

アラーム

この腕時計には 3 つのアラームがあります。ALM 1、ALM 2、または ALM 3 が表れるまで、**MODE** を繰り返し押します。

アラームを設定するには:

- 1) **SET-RECALL** を押します。時間が点滅します。+ または – を押して時間を変え、ボタンを押して数を増やします。
 - 2) **NEXT** を押します。分が点滅します。+ または – を押して分を変えます。
 - 3) **NEXT** を押します。12 時間フォーマットの場合 AM/PM が点滅します。+ または – を押して AM/PM を選択します。
 - 4) **NEXT** を押します。アラームの日の設定が点滅します。+ または – を押して、DAILY, WKDAYS, WKENDS を選択します。
 - 5) いずれのステップでも、設定が終了したら **DONE** を押します。
- アラームをオン/オフするには **START-SPLIT** を押します。

このモードと時間モードで、アラームがオンのとき、目覚まし時計のアイコン \odot が表れます。

アラームが鳴ると、ナイトライトが点滅します。いずれかのボタンを押すと止まります。ボタンを押さないで、アラームは 20 秒間鳴り、5 分後に 3 秒のブザーの音を繰り返します。

このアラームはそれぞれが異なるアラートメロディーです。

オイジェン

オイジェンモードは、誕生日、記念日、祝祭日、アポイントメントなどのオイジェンをお知らせするための設定をします。OCCASN が表れるまで **MODE** を繰り返し押します。

上のラインに今日のオイジェンとともに今日の日が表れます。**START-SPLIT** または **STOP-RESET** を押して日付を進めるか、または戻します。ボタンを押すと日付を見ます。表示された日付のオイジェンがいつも示されます。1 回だけのオイジェンは前もって 1 年まで日を設定できます。

オイジェンを設定するには:

- 1) **START-SPLIT** または **STOP-RESET** を押して希望する日を選択します。ボタンを押して日を見ます。
- 2) **SET-RECALL** を押し続けます。オイジェンが点滅しますが、いずれのオイジェンも選択しない場合は **NONE** が点滅します。+ または – を押してオイジェンを変えます。ANNV, BDA, BILL-YR, HOLI-YR は年ごとに繰り返し、BILL-MO は月ごとに繰り返し戻します。
- 3) 他の日のオイジェンの設定には、**NEXT** を押します。日が点滅します。+ または – を押して日を変え、ボタンを押して数を増やします。表示された日のオイジェンがいつも表れます。
- 4) ステップ 2 のように **NEXT** を押して表示された日のオイジェンを設定します。
- 5) いずれのステップでも、設定が終了したら **DONE** を押します。

オイジェンリマインダー

腕時計はオイジェンの当日 8:00 AM にアラートで知らされます。アラートなし、または異なる時間か日にアラートを受けるかどうか選ぶことができません。それぞれのオイジェンのタイプによって異なるアラートを選ぶことができます。例えば、すべての誕生日は 1 日前にアラートが鳴るようにし、すべての祝祭日はアラートなしにします。

オイジェンリマインダーを設定するには:

- 1) 日付を見るには **START-SPLIT** または **STOP-RESET** を押して今日の日付を見ます。オイジェンモードに入ると今日の日に付することになります。
- 2) 今日の日付から **STOP-RESET** を押して ALERT SETUP にします。
- 3) **SET-RECALL** を押します。オイジェンのタイプが点滅します。+ または – を押してオイジェンのタイプを選択します。設定は選択されたすべてのオイジェンのタイプに適用します。
- 4) **NEXT** を押します。アラートの状態 (ON/OFF) が点滅します。+ または – を押して選択したオイジェンのタイプのアラートをオンまたはオフにします。OFF を選択すると、次の 4 つのステップをスキップします。
- 5) **NEXT** を押します。アラートタイムの時間が点滅します。+ または – を押して時間を変えます。ボタンを押して数を増やします。
- 6) **NEXT** を押します。アラートタイムの分が点滅します。+ または – を押して分を変えます。
- 7) **NEXT** を押します。12 時間フォーマットの場合は AM/PM が点滅します。+ または – を押して AM/PM を選択します。
- 8) **NEXT** を押します。アラートの日が点滅します。+ または – を押してオイジェンの 0-9 日目にアラートを設定します。
- 9) その他のオイジェンのアラートを設定するには、**NEXT** を押します。オイジェンのタイプが点滅します。ステップ 3 のようにオイジェンのタイプを選択し、設定の手順に従います。
- 10) いずれのステップでも、設定を終了したら **DONE** を押します。

オイジェンのタイプにリマインダーアラートがある、手のアイコン \leftarrow が表れます。タイムモードでアラートが鳴ると手のアイコン \leftarrow が点滅します。いずれかのボタンを押すタイムモードです。来たるオイジェンする方法についてはタイムモードを参照してください。

ヒント: 毎月末のリマインダーには、月の最初に BILL-MO を設定し、1 日前にアラートが知られます。

NIGHT-MODE® 機能付き INDIGLO® ナイトライト

INDIGLO® ボタンを押すと腕時計の表示が 2-3 秒間明るくなります (設定中は 5-6 秒間)。**INDIGLO®** ナイトライトに使用されている特許 (米国特許番号 4,527,096 と 4,775,964) のエレクトロルミネッセント技術により夜間および暗い場所で腕時計の文字盤全体が明るくなります。**INDIGLO®** ナイトライトがオンのとき、いずれかのボタンを押すとそれが続きます。

耐水性

耐水性の腕時計にはメートルまたは (∞) が表示されています。

耐水性深度	p.s.i.a.	* 水面下水圧
30m/98ft		60
50m/164ft		86
100m/328ft		160

*ポンド/平方インチの絶対値

警告: 耐水性を維持するため、水中ではボタンを押さないでください。

1. 腕時計の耐水性はレンズ、プッシュボタン、ケースが傷付いた場合に限って保たれます。
2. 腕時計はダイバークロ

TIMEX

www.timex.com

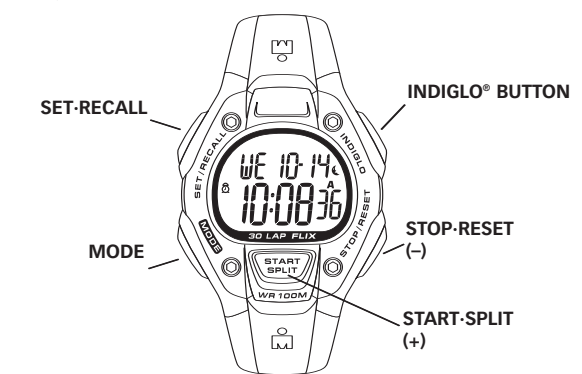
W-209 170-095005 AS

谢谢您选购 TIMEX® 手表。

请您仔细阅读下面的说明，以了解 Timex® 手表的操作方法。

功能与基本操作

- 时间: 12 或 24 小时制式
 - 日期: 月-日或日-月制式
 - 三个时区
 - 选择性每小时铃声
 - 100-小时计时功能配有 30 圈/分记忆容量
 - 24-小时倒计时器 (倒数后停止或重复)
 - 重要活动提醒
 - 三个每日/周日/周末闹钟, 每个均配有五分钟后备闹钟
 - 自定义模式 (不想要的模式可选择“HIDE”- 它们可从模式顺序中覆盖起来)
 - 带 NIGHT-MODE® 功能的 INDIGLO® 夜光
- 重复按 **MODE** 循环翻阅每一模式: 计时器, 倒计时器, 重要活动提醒, 闹钟 1, 闹钟 2 及闹钟 3。按 **MODE** 退出目前模式并返回时间模式。



按钮功能图解, 括号中为第二功能。设定时, 按钮功能在表面上显示。

时间

- 设定时间、日期和选项:
- 1) 在时间和日期显示时, 按 **SET-RECALL**。
 - 2) 在目前区 (1, 2, 或 3) 闪烁。若有需要, 按 **+** 或 **-** 键选择 想要的设定。
 - 3) 按 **NEXT**, 小时闪烁。按 **+** 或 **-** 键改变小时 (包括 AM/PM); 按住按钮浏览数值。
 - 4) 按 **NEXT**, 分钟闪烁。按 **+** 或 **-** 键改变分钟。
 - 5) 按 **NEXT**, 秒钟闪烁。按 **+** 或 **-** 键将秒钟归零。
 - 6) 按 **NEXT**, 月份闪烁。按 **+** 或 **-** 键改变月份。
 - 7) 按 **NEXT**, 日期闪烁。按 **+** 或 **-** 键改变日期。
 - 8) 按 **NEXT**, 年份闪烁。按 **+** 或 **-** 键改变年份。
 - 9) 按 **NEXT** 设定选项。按 **+** 或 **-** 键改变数值, 然后按 **NEXT** 到下一个选项。在任何步骤按 **DONE** 退出并储存设定。适用的选项有 12- 或 24- 小时制式, 月-日 或 日-月 日期制式, 每小时铃声/铃声提醒按钮, 自定义模式设定 (不想要的模式可选择“HIDE”- 它们可从模式顺序中覆盖起来)。

如果您戴了一个模板, 稍后用上上述步骤就可以使其重现。
按 **START-SPLIT** 一次并按住就可以看见第二个时区。
按 **START-SPLIT** 两次并按住就可以看见第三个时区。持续按住按钮四秒, 可在已显示的时区中转换。
按住 **STOP-RESET** 查看下一个即将到来的事件 (参看重要活动 模式一节), 放开并立即再次按住可查看下一个重要活动。

计时器

本模式提供一个计时器 (秒表)。功能按 **MODE** 进入计时器模式。
按 **START-SPLIT** 开始计时。计时器以百分之一秒到十数最多至一小时, 然后以秒计最多至 100 小时。秒表图标 闪烁表示正在计时。
按 **STOP-RESET** 停止计时。秒表图标 静止表示计时停止。
按 **START-SPLIT** 继续计时, 或按住 **STOP-RESET** 重置 (清除) 计时。
计时器正在运行时, 即使你退出模式, 计时器将继续运行。在时间模式中, 秒表图标 显示。

在计时器运行时, 按 **START-SPLIT** 记录一个分段。圈和分段时间与圈数号码一同显示。
圈和分段时间储存在记忆中直至另一个新健身活动开始。(计时从零开始)。

LAP 1 = 7:11	LAP 2 = 7:50	LAP 3 = 7:08	LAP 4 = 7:30
SPLIT 1 = 7:11			
SPLIT 2 = 15:01			
SPLIT 3 = 22:09			
SPLIT 4 = 29:39			

按 **SET-RECALL** 可在健身活动进行中或完成后检索分段时间。然后按 **+** 或 **-** 循环各分段。按 **DONE** 退出。

重置计时器时按 **SET-RECALL**, 可设定显示格式。然后按 **+** 或 **-** 选择想要的格式。按 **DONE** 退出。

注意事项:

- 当记录一个分段时, 时间在表面上静止 10 秒。按 **MODE** 继续显示并立即显示运行中的计时。
- 按 **NEXT** 在检索及格式设定中转换。

倒计时器

计时器模式提供一个带警报的倒计时计时器。重复按 **MODE** 直至 **TIMER** 显示。
设定倒计时时间:
1) 按 **SET-RECALL**, 小时闪烁。按 **+** 或 **-** 键改变小时; 按住按钮浏览数值。
2) 按 **NEXT**, 分钟闪烁。按 **+** 或 **-** 键改变分钟。
3) 按 **NEXT**, 秒钟闪烁。按 **+** 或 **-** 键改变秒钟。
4) 按 **NEXT**, 倒数结束后自动作闪烁。按 **+** 或 **-** 键选择停止或重复, 由带箭头的沙漏图标 表徽。
5) 任一步骤的设定完成时, 按 **DONE**。

按 **START-SPLIT** 启动计时器。计时器从设定时间逐渐向下倒数。沙漏图标 闪烁, 表示计时器在运行。

若要暂停倒计时, 按 **STOP-RESET**, 沙漏图标 静止, 表示计时器停止计时。

按 **START-SPLIT** 继续计时, 或按 **STOP-RESET** 重置倒计时时间。

倒数结束 (计时器到达零点) 时, 手表发出哔声同时夜光闪烁。按任何键均可使其停止。如果选用 REPEAT AT END (结束时重置), 计时器会无限次的重复倒计时。

即使您退出模式, 计时器将继续运行。在时间模式中, 沙漏图标 显示。

闹钟

手表装有三个闹钟。重复按 **MODE** 直至 **ALM 1**, **ALM 2**, 或 **ALM 3** 显示。

设定闹钟:

- 1) 按 **SET-RECALL**, 小时闪烁。按 **+** 或 **-** 键改变小时; 按住按钮浏览数值。
- 2) 按 **NEXT**, 分钟闪烁。按 **+** 或 **-** 键改变分钟。
- 3) 按 **NEXT**, 若在 12- 小时制式中, 上午 AM/PM 闪烁。按 **+** 或 **-** 键改变上午/下午。
- 4) 按 **NEXT**, 闹钟日期设定闪烁。按 **+** 或 **-** 键选择每日, 周日或周末。
- 5) 任一步骤的设定完成时, 按 **DONE**。

按 **START-SPLIT** 可开启或关闭闹钟。

在此模式和在时间模式中, 当前闹钟开启时, 闹钟图标 显示。
闹钟响起时, 夜光闪烁。按任何键均可使其停止。如果没有任何键被按, 闹钟响声将持续 20 秒并於五分钟中重复一次。
三个闹钟有各自不同的乐声。

重要活动

重要活动模式帮助您对一些重要活动提醒, 像是生日, 纪念日, 假日和约会。重复按 **MODE** 直至 **OCCASN** 显示。

今天的日期和今天的重要活动显示在顶行。按 **START-SPLIT** 或 **STOP-RESET** 分别向前或往后调整日期。翻到之日若有重要活动, 必定显示出来。一次性的的重要活动最早可在一年前设定。

设定重要活动:

- 1) 按 **START-SPLIT** 或 **STOP-RESET** 键选择想要的日期; 按住按钮浏览日期。
- 2) 按 **SET-RECALL** 重要活动闪烁。如果没有重要活动, **NONE** 闪烁。
按 **+** 或 **-** 键改变重要活动, **ANNIV**, **BDAY**, **BILL-YR**, 和 **HOLI-YR** 每年重复, 而 **BILL-MO** 每月重复。
- 3) 设定其它日子的重要活动。按 **NEXT**, 日期闪烁。按 **+** 或 **-** 键改变日期; 按住按钮浏览日期。翻到之日若有重要活动, 必定显示出来。
- 4) 按 **NEXT** 选择显示之日期的重要活动, 如步骤 2 所述。
- 5) 任一步骤的设定完成时, 按 **DONE**。

重要活动之提醒:

手表会有重要活动当日上午 8:00 AM 提醒您。您可以选择无须提醒, 或在不同时间或日子提醒, 对每个不同类型的活动, 您可以选择不同的提醒。例如, 所有的生日都一天前提醒, 而假日则无须提醒。

设定重要活动之提醒:

- 1) 按 **START-SPLIT** 或 **STOP-RESET** 可到今天的日期查看日期, 或者您单单只要进入重要活动模式, 就可以到达今天的日期。
- 2) 从今天的日期, 按 **STOP-RESET** 键到提醒设定 **ALERT SETUP**。
- 3) 按 **SET-RECALL**, 重要活动类型的提醒。按 **+** 或 **-** 键选择重要活动类型。您的设定会影响所选类型的全部重要活动。
- 4) 按 **NEXT**, 提醒之状态 (开启/关闭) 闪烁。按 **+** 或 **-** 键打开或关闭提醒所选的重要活动类型。如果选择关闭, 可以略过以下四个步骤。
- 5) 按 **NEXT**, 提醒时间之小时闪烁。按 **+** 或 **-** 键改变小时; 按住按钮浏览数值。
- 6) 按 **NEXT**, 提醒时间之分钟闪烁。按 **+** 或 **-** 键改变分钟。
- 7) 按 **NEXT**, 若是 12 小时制式, AM/PM 闪烁。按 **+** 或 **-** 键改变之。
- 8) 按 **NEXT**, 提醒之日日期闪烁。按 **+** 或 **-** 键设定重要活动前 0-9 天提醒。
- 9) 按 **NEXT**, 设定其他重要活动类型的提醒, 重要活动类型闪烁。
按步骤 3 来选择重要活动类型并继续设定程序。
- 10) 任一步骤的设定完成时, 按 **DONE**。

当显示的重要活动类型设定为有提醒, 手表图形 即出现。在时间模式中, 提醒响起时, 掌形图标 闪烁。按任何键均可使其停止。有关查看即将来临的重要活动, 请参考时间模式了解用法。
提示: 如果每个月须提醒, 可设定月初为 **BILL-MO** 并在一天前提醒。

带 NIGHT-MODE® 功能的 INDIGLO® 夜光

按 **INDIGLO** 键可持续照手表显示幕 2-3 秒 (经由设置可有 5-6 秒)。专利电致发光技术 (美国专利号 4,527,096 和 4,775,964) 可在夜间或低光度环境下照亮整个表盘。当 **INDIGLO** 夜光灯开启时, 按任意键可保持它持续照明。

按住 **INDIGLO** 四秒开启 **NIGHT-MODE**® 夜光功能 (美国专利号 Pat. 4,912,688)。在时间模式中, 月亮图标 将显示。该功能使得按压任何键都能让 **INDIGLO**® 夜光灯照亮三秒。再一次按住 **INDIGLO**® 四秒, **NIGHT-MODE**® 夜光功能将被关闭, 不然它将在 8 小时后自动关闭。

防水性能

如果您的手表具有防水性能, 则会显示计量标识 (≈)

防水深度	p.s.i.a.* 水面以下水压
30m/98ft	60
50m/164ft	86
100m/328ft	160

*按计算的平均每平方米水压为对值

警告: 为维持防水性能, 请勿在水中按压任何按钮。

1. 只有在晶片、按钮和表壳保持完整无损的情况下手表才具有防水性。
2. 本表非跳水用手表, 不宜在跳水时使用。
3. 接触水后、请用手冲洗。
4. 表盘上或表壳背面会注明防震性能。本表防震性能能通过 ISO 国际标准测试而设计。但应注意避免损坏水晶/晶片。

电池

Timex 强烈建议由零售商店或钟表店来更换电池。电池类型在表后有所注明。如拥有内部重置开关, 请在换好电池后, 按下该重置开关。对电池寿命的估计是基于使用方式的某些假设: 电池寿命长短取决于实际使用方式。

切勿将电池弃置于火内。请勿为电池充电, 请将拆下的电池放在远离儿童的地方。

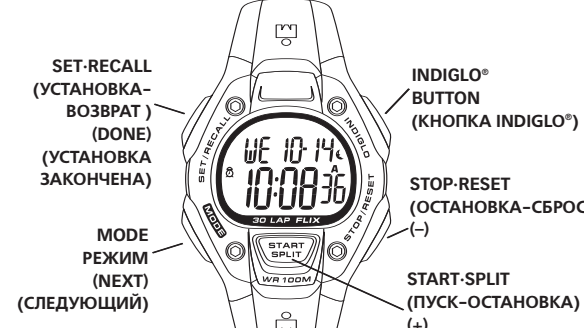
БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ ЧАСОВ TIMEX®.

Пожалуйста, внимательно прочтите инструкцию по эксплуатации, чтобы понять, как правильно пользоваться часами Timex®.

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

- Индикация времени в 12-ти и 24-х часовом формате
- Индикация даты в формате ММ-ДД или ДД.ММ
- 3 часовые зоны
- Дополнительный почасовой звуковой сигнал
- 100-часовой хронограф с памятью, достоянием для 30 временных отрезков
- 24-х часов таймер обратного отсчёта (обратный отсчёт и останова или повторения)
- Напоминания о событиях
- 3 будильника с 5-ти минутной задержкой – каждый день/в рабочие дни/в выходные дни
- Индивидуализированная настройка режимов (Выберите “HIDE” (спрятать) для удаления нежелательных режимов из перечня режимов)
- Ночная подсветка INDIGLO® с установкой NIGHT-MODE®

Многократное нажатие кнопки **MODE** (режим) позволяет пройти по списку режимов: Хроно, Таймер, Событие, Будильник 1, Будильник 2, Будильник 3. Для выхода из выбранного режима и возвращения в режим Время нажмите кнопку **MODE**.



Под основными функциями кнопок в скобках указаны их вторичные функции. Во время установки функции кнопки выводится на дисплей.

ВРЕМЯ

- Для установки времени, даты и дополнительных функций:
- 1) При индикации на дисплее времени и даты нажмите и удерживайте в нажатом положении кнопку **SET-RECALL**。
 - 2) Начнёт мигать индикатор временной зоны (1, 2, or 3). Для выбора и установки временной зоны нажмите **+** или **-**。
 - 3) Нажмите **NEXT**, Начнёт мигать значение часа. Установите час (включая AM/PM (по полудню) / после полудня) нажатием кнопки **+** или **-**, для последовательного сканирования держите кнопку в нажатом положении。
 - 4) Нажмите **NEXT**, Начнёт мигать значение минут. Установите минуты нажатием кнопок **+** или **-**。
 - 5) Нажмите **NEXT**, Начнёт мигать значение секунд. Установите секунды на ноль нажатием кнопок **+** или **-**。
 - 6) Нажмите **NEXT**, Начнёт мигать значение месяца. Установите месяц нажатием кнопок **+** или **-**。
 - 7) Нажмите **NEXT**, Начнёт мигать значение дня. Установите день нажатием кнопок **+** или **-**。
 - 8) Нажмите **NEXT**, Начнёт мигать значение года. Установите год нажатием кнопок **+** или **-**。
 - 9) Нажмите **NEXT** для изменения дополнительных установок. Измените установку нажатием кнопки **+** или **-**, затем нажмите **NEXT** для перехода к следующей установке. Для выхода из режима изменения значения нажмите **DONE**. Возможные установки включают 12-ти и 24-х часовой формат времени, формат даты ММ-ДД и ДД.ММ, почасовой звуковой сигнал, производимый при нажатии кнопки, установку изменения режима (выберите “HIDE” (спрятать) для нежелательных режимов – они будут удалены из перечня режимов)。

Если вы выключили режим, вы можете включить его опять, повторив описанные выше действия.

Нажмите **START-SPLIT** один раз и держите в нажатом положении – на дисплее появится 2-я временная зона. Нажмите **START-SPLIT** дважды и держите в нажатом положении – на дисплее появится 3-я временная зона. Удерживайте кнопку в нажатом положении в течение 4 секунд для перехода на выбранную временную зону.

Нажмите и держите **STOP-RESET** – на дисплее появится следующее ближайшее событие (см. описание режима События). Отпустите и сразу же снова нажмите и держите нажатой кнопку для выведения на дисплей последующих событий.

ХРОНОГРАФ

В этом режиме часы выполняют функции хронографа (секундомера). Для перевода часа в режим Сноп (хронографа) следует нажать кнопку **MODE**.

Включение производится нажатием кнопки **START-SPLIT**. Хронограф отсчитывает время сотыми долями секунды до одного часа, затем целыми секундами до 100 часов. Мигающий значок свидетельствует о том, что хронограф включен.

Остановка хронографа производится нажатием кнопки **STOP-RESET**, после чего значок перестанет мигать.

Повторное включение производится нажатием кнопки **START-SPLIT**. Сброс хронографа производится нажатием и удержанием в нажатом положении кнопки **STOP-RESET**.

Включённый хронограф продолжает работать в своём режиме, даже если вы выйдите из этого режима. Значок секундомера появится в режиме TIME.

При включённом хронографе нажмите **START-SPLIT**, чтобы начать хронометраж. Продолжительность каждого временного отрезка, а также промежуточные время будут показаны с номером соответствующего временного отрезка.

Показаны о временных отрезках и промежуточном времени сохраняются в памяти до начала нового управления (когда хронограф запускается с нуля).

LAP 1 = 7:11	LAP 2 = 7:50	LAP 3 = 7:08	LAP 4 = 7:30
SPLIT 1 = 7:11			
SPLIT 2 = 15:01			
SPLIT 3 = 22:09			
SPLIT 4 = 29:39			

Для вызова сохранённых данных о промежуточном времени во время или после управления необходимо нажать **SET-RECALL** (после нажатием кнопок **+** или **-** можно перебрать все сохранённые данные. Для выхода из режима нажмите **DONE**.

Установка формата индикации производится нажатием **SET-RECALL**, при этом произойдет сброс хронографа. Выбор желаемого формата производится далее нажатием кнопок **+** или **-**. Для выхода из режима нажмите **DONE**.

ПРИМЕЧАНИЯ:

- При хронометрировании периода время на дисплее останавливается на 10 секунд. Для разблокирования дисплея и немедленного возобновления индикации включённого хронографа необходимо нажать кнопку **MODE**
- Нажмите **NEXT** для переключения с установки вызова на установку формата.

ТАЙМЕР

Режим таймера даёт возможность использовать таймер обратного отсчёта с оповещением. Нажмите кнопку **MODE** несколько раз для вызова на дисплей режима **TIMER**.

- Для установки времени обратного отсчёта:
- 1) Нажмите **SET-RECALL**, Начнёт мигать значение часа. Нажмите **+** или **-** для изменения значения часа, держите кнопку в нажатом положении для сканирования значений.
 - 2) Нажмите **NEXT**, Начнёт мигать значение минут. Нажмите **+** или **-** для изменения минут.
 - 3) Нажмите **NEXT**, Начнёт мигать значение секунд. Нажмите **+** или **-** для изменения секунд.
 - 4) Нажмите **NEXT**, Начнёт мигать команда в конце обратного отсчёта. Нажмите **+** или **-** для выбора команды STOP (остановить) или REPEAT (повторить), помеченных значком песочных часов с трепещущей стрелкой.
 - 5) По завершении установок нажмите кнопку **DONE**。

Для включения таймера нажмите **START-SPLIT**. Таймер производит обратный отсчёт по секундам, начиная со времени обратного отсчёта. Начнёт мигать значок песочных часов , что свидетельствует о работе таймера.

Для приостановки обратного отсчёта нажмите кнопку **STOP-RESET**. Песочные часы перестанут двигаться, указывая на остановку таймера.

Для возобновления обратного отсчёта нажмите **START-SPLIT**. Для сброса обратного отсчёта нажмите **STOP-RESET**.

Об окончании обратного отсчёта будет свидетельствовать звуковой сигнал и мигание ночной подсветки (таймер дошел до нуля). Включение звукового сигнала производится нажатием любой кнопки. В случае выбора **REPEAT AT END** таймер выйдет в режим цикличного повторения обратного отсчёта времени.

Таймер продолжает работать даже при выходе из режима. В режиме TIME на дисплее индицируются песочные часы

БУДИЛЬНИК

Часы оборудованы тремя будильниками. Нажмите **MODE** несколько раз до появления **ALM 1**, **ALM 2** или **ALM 3**.

- Установка будильника:
- 1) Нажмите **SET-RECALL**, Начнёт мигать значения часа. Установите час нажатием кнопок **+** или **-**, держите кнопку в нажатом положении для сканирования значений.
 - 2) Нажмите **NEXT**, Начнёт мигать минуты. Установите минуты нажатием кнопок **+** или **-**。
 - 3) Нажмите **NEXT**, Начнёт мигать индикатор AM/PM, если выбран 12-ти часовой формат времени. Изменить установку можно нажатием кнопки **+** или **-**。
 - 4) Нажмите **NEXT**, Начнёт мигать индикатор установки периодичности будильника. Нажмите **+** или **-** для выбора DAILY (ежедневно), WKDAYS (по рабочим дням) или WKENDS (по выходным).
 - 5) По окончании установки нажмите кнопку **DONE**。

Включение/выключение будильника производится нажатием кнопки **START-SPLIT**.

Когда будильник включён в этом режиме и в режиме Time, на дисплее показан значок будильника

При срабатывании будильника мигает ночная подсветка.

Выключение будильника производится нажатием любой кнопки, в противном случае будильник будет работать в течение 20 секунд с последующим повторным включением через каждые пять минут. Каждый из трёх будильников имеет свою мелодию.

Режим События позволяет запрограммировать напоминания о таких событиях, как дни рождения, юбилей, праздники и встречи. Нажатием многократно кнопку **MODE** до появления на дисплее текста **OCCASN**。

Текста дата показана с запланированным на этот день событием на верхней строке дисплея. Нажмите **START-SPLIT** или **STOP-RESET** для перехода к следующей или предыдущей дате. Событие будет всегда показано с соответствующим событием напоминания (ON/OFF). Нажмите **+** или **-** для включения или выключения напоминания для выбранного типа события. При выборе **OFF** следующие четыре пункта пропускаются.

- Для того, чтобы запрограммировать событие:
- 1) Нажмите **START-SPLIT** или **STOP-RESET** для выбора желаемой даты, удерживайте кнопку в нажатом положении для сканирования дат.
 - 2) Нажмите **SET-RECALL**, Начнёт мигать выбранное событие. Если событие не было выбрано, будет мигать **NONE**. Нажмите **+** или **-** для изменения события, **ANNIV** (юбилей), **BDAY** (день рождения), **BILL-YR** (счета-год) и **HOLI-YR** (праздник-год) имеют годовую периодичность, а **BILL-MO** (счета-мес) – месячную периодичность.
 - 3) Для занесения событий на другие даты нажмите **NEXT**, Начнёт мигать дата. Нажмите **+** или **-** для изменения даты, удерживайте кнопку в нажатом положении для сканирования. Каждая дата всегда показана с соответствующим событием напоминания (ON/OFF). Нажмите **+** или **-** для включения или выключения напоминания для выбранного типа события. При выборе **OFF** следующие четыре пункта пропускаются.
 - 4) Нажмите **NEXT**, Начнёт мигать значение часа времени напоминания. Нажмите **+** или **-** для корректировки часа, удерживайте кнопку в нажатом положении для сканирования значений.
 - 5) Нажмите **NEXT**, Начнёт мигать значение минуты времени напоминания. Нажмите **+** или **-** для корректировки минут.
 - 7) Нажмите **NEXT**, Начнёт мигать символ AM/PM, если выбран 12-ти часовой временной формат. Нажмите **+** или **-** для корректировки.
 - 8) Нажмите **NEXT**, Начнёт мигать значение дня напоминания. Нажмите **+** или **-** для установки напоминания на 0-9 дней до события.
 - 9) Для установки напоминаний для других видов событий нажмите **NEXT**. Начнёт мигать значение типа события.

Выберите тип события аналогично пункту 3, затем пройдите процедуру установки.

10) Нажмите **DONE** в любой момент после окончания установки.

- Когда индицируемый на дисплее тип события имеет напоминание, появляется значок в виде руки . Когда напоминание звучит в режиме Time, значок руки мигает. Остановка звукового сигнала производится нажатием любой кнопки. Просмотр по просмотру приближающихся событий доступен в режиме TIME.
- ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:** Для напоминания в конце каждого месяца установите **BILL-MO** на первый день месяца, а напоминание – на предшествующий день.

НОЧНАЯ ПОДСВЕТКА INDIGLO® С РЕЖИМОМ NIGHT-MODE®

Нажмите кнопку **INDIGLO** для подсветки дисплея часов на 2-3 секунды (5-6 секунд во время утихомирения). Значок на дисплее часов – это функция Night-Mode, которая включается при нажатии кнопки **INDIGLO**, освещает весь дисплей часов ночью и в условиях слабого освещения. Нажатие любой кнопки при включённой ночной подсветке INDIGLO® предотвращает ее выключение.

Нажмите и держите в нажатом положении кнопку **INDIGLO** в течение 4 секунд для включения режима ночной подсветки NIGHT-MODE® (патент США 4,912,688). Значок появится в режиме Time. Эта установка обеспечивает включение ночной подсветки INDIGLO® на 3 секунды при нажатии любой кнопки.

Режим NIGHT-MODE® может быть отключён повторным нажатием и удержанием в нажатом положении в течение 4 секунд кнопки INDIGLO®. В противном случае режим отключится автоматически по истечении 3 часов.

ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ

Если ваши часы водонепроницаемы, на дисплее будет индицирован указатель глубины в метрах или (≈)

Глубина водонепроницаемости	p.s.i.a.* Давление воды ниже поверхности
30m/98футов	60
50m/164футов	86
100m/328футов	160

*абсолютное давление в футах на кв. дюйм

Нажмите кнопку **INDIGLO** для подсветки дисплея часов на 2-3 секунды (5-6 секунд во время утихомирения). Значок на дисплее часов – это функция Water Resistant, которая включается при нажатии кнопки INDIGLO, освещает весь дисплей часов ночью и в условиях слабого освещения. Нажатие любой кнопки при включённой ночной подсветке INDIGLO® предотвращает ее выключение.

Нажмите и держите в нажатом положении кнопку **INDIGLO** в течение 4 секунд для включения режима ночной подсветки NIGHT-MODE® (патент США 4,912,688). Значок появится в режиме Time. Эта установка обеспечивает включение ночной подсветки INDIGLO® на 3 секунды при нажатии любой кнопки. Режим NIGHT-MODE® может быть отключён повторным нажатием и удержанием в нажатом положении в течение 4 секунд кнопки INDIGLO®. В противном случае режим отключится автоматически по истечении 3 часов.

ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ