

GRAZIE DELL'ACQUISTO DI QUESTO OROLOGIO TIMEX.

CARATTERISTICHE

Ora/data (formato a 12/24 ore + formato MMGG/GGMM + due fasi orari + carillon orario)

Timer (fino a due ore + stop o ripetizione alla fine del conteggio alla rovescia + due intervalli)

Tre allarmi (giornaliero/giorno feriale/week-end/settimanale + allarme di richiamo dopo 5 minuti)

Cronometro (memorizzazione di 50 tempi parziali + richiamo degli esercizi in base all'angolo superiore destro dello schermo + richiamo "al volo" del tempo parziale + conteggio del tempo trascorso)

Illuminazione notturna INDIGLO® con caratteristica NIGHT-MODE®.

FUNZIONAMENTO DI BASE/PIA FUNZIONE

SET/ O DONE
RECALL (Per memorizzare le modifiche ed uscire dall'impostazione)

STOP/ RESET (Per diminuire o resettare il tempo)

MODE O NEXT (Per intraprendere il prossimo passo)

START/LAP (Per aumentare un valore. Mantenerlo premuto per aumentare rapidamente.)

Durante l'impostazione, ciascun pulsante ha una funzione separata, come indicato sopra. Il display indica quando un pulsante cambia funzione. SI PREGA DI NOTARE: il pulsante START/LAP sull'orologio si trova alla posizione "12 o 6".

Se l'orologio presenta il pulsante **START/LAP** alla posizione delle ore 12, il cinturino può essere indossato in due modi. Si può ricalzare il cinturino sotto sé stesso (Fig. A) o indossarlo nel modo tradizionale, ricalzato sotto la fascetta di fissaggio (Fig. B).



ORA/DATA/CARILLON ORARIO

- In modalità **Time** [Or], mantenere premuto **SET/RECALL** (IMPOSTA/RICHIAMA). Lampeggia il ciclo orario.
 - Premere + o - per selezionare il primo o il secondo fuso orario.
 - Premere **NEXT** (SUCCESSIVO) per impostare l'ora. Le cifre lampeggiano.
 - Premere + o - per modificare l'ora. Far scorrere 12 ore per definire l'ora anti- o pomeridiana.
 - Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 - Premere **NEXT** e + / - per azzerare i secondi.
 - Continuare nello stesso modo per impostare i giorni della settimana, il mese, la data ed il formato 12 (AM/PM) o 24 ore. Il formato della data MM.GG o GG.MM, l'attivazione o meno del carillon orario e del segnale acustico "bip". Se si seleziona l'attivazione del bip, il segnale acustico viene emesso ogni volta che si preme un pulsante durante il ciclo di impostazione.
 - Premere **NEXT** per impostare il secondo fuso orario, adottando la procedura di cui sopra.
 - Premere **DONE** (FINE) per uscire dalla modalità.
- SUGGERIMENTO**
- Mantenere premuto brevemente **START/LAP** (AVVIO/TEMPI MULTIPLI) per visualizzare temporaneamente il secondo fuso orario.
 - Mantenere premuto **START/LAP** per 4 secondi per cambiare il fuso orario visualizzato.
 - In altre modalità, mantenere premuto **MODE** (MODALITÀ) per visualizzare l'ora e rilasciare il pulsante per ripristinare la modalità corrente.

CRONOMETRO

L'orologio arriva a contare un massimo di 99 giri (per un massimo di 100 giri) e conserva in memoria:

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:30 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
SPILT 1	15:01 MIN	SPILT 2	22:39 MIN
SPILT 3	22:39 MIN	SPILT 4	22:39 MIN

USO DEL CRONOMETRO

- Premere **MODE** (FINE) non appare la dicitura CHRONO (Cronometro).
 - Premere **START/LAP** per avviare il cronometro. Se si esce dalla modalità, il cronometro continua.
 - Premere **START/LAP** per conteggiare tempi multipli. Il numero del tempo parziale lampeggia alternativamente al posto delle ultime due cifre del display.
 - A il display di blocco per 10 secondi. Premere **MODE** per sbloccare la visualizzazione e tornare al conteggio cronometrico in corso.
 - Premere **STOP/RESET** (STOP/RIPRISTINO) per arrestare o sospendere il cronometro. Premere **START/LAP** per riavviare.
 - Quando si compie un esercizio, è possibile mantenere premuto **SET/RECALL** per memorizzare tale esercizio o **STOP/RESET** per cancellarlo (entrambi i pulsanti reimpostano il cronometro su 00:00:00).
- SUGGERIMENTO**
- Quando è in corso il conteggio cronometrico, l'icona appare sul display dell'ora.
 - Quando è memorizzato in esercizio, il display indica la memoria libera disponibile (ovvero il tempo rimanente). Il display indica anche la distanza percorsa, il tempo parziale, il tempo totale e il tempo parziale corrente non viene visualizzato. Mentre è in corso il conteggio cronometrico, non è possibile visualizzare altri esercizi.
- CANCELLAZIONE DEGLI ESERCIZI**
- Una volta arrestato il cronometro, mantenere premuto **STOP/RESET**. Appare il messaggio HOLD TO CLEAR LAST WORKOUT (Mantieni premuto per cancellare l'ultimo esercizio).
 - Per cancellare tutto il conteggio, continua a premere **STOP/RESET**. Appare il messaggio HOLD TO CLEAR CHRONO MEM (Mantieni premuto per cancellare la memoria del cronometro). L'orologio emette un secondo bip per indicare l'avvenuta cancellazione di tutti gli esercizi memorizzati. Viene visualizzato il messaggio MEMORY 50 (Memoria 50).
- PERSONALIZZAZIONE DEL FORMATO DI VISUALIZZAZIONE**
- Per determinare quanto vale visualizzato sulla prima e sulla seconda riga del display.
- Mantenere premuto SET/RECALL**
- Se non è stato memorizzato alcun esercizio, il display indica FORMAT/SET (Formato/impostazioni).
 - Se sono stati memorizzati esercizi, viene visualizzato quello memorizzato per ultimo.
 - Premere **NEXT** (fine) non appare il display del formato.
 - Premere + / - per selezionare LAP/SP (Tempi parziali/tempi multipli) con i tempi multipli indicati da cifre di maggiori dimensioni, oppure TOTAL RUN (conteggio totale).
 - Premere **SET/RECALL** per uscire dalla modalità.
- NOTA** - Il formato TOTAL RUN consente di visualizzare il tempo trascorso totale ed il tempo totale di attività (tempo di sosta durante l'esercizio). Selezionare il formato per visualizzare TOTAL RUN nel modo desiderato.
- Premere **START/LAP** per avviare il cronometro.
 - Premere **STOP/RESET** ogni volta che si interrompe/arresta l'esercizio. Il display principale visualizza il tempo trascorso meno il tempo di sosta. Il tempo totale di attività e il display inferiore continua a visualizzare il conteggio del tempo totale trascorso a partire dall'attivazione del cronometro.
 - Premere **STOP/RESET** per arrestare il cronometro. È possibile cancellare o memorizzare l'esercizio.
- SUGGERIMENTO**
- Quando si completa un esercizio in questo formato, il tempo trascorso totale continua ad essere conteggiato anche se si cancella o memorizza l'esercizio.
 - Quando si richiama TOTAL RUN, viene visualizzato solamente il tempo totale di attività.
 - Il conteggio di tempo trascorso continua finché non si azzerà il cronometro. Se si esegue la lettura di un tempo multipli, il display visualizza SPL/LAP (il tempo trascorso non viene memorizzato).

TIMER

1. Premere **MODE** (FINE) non appare la dicitura TIMER.
 2. Premere **SET/RECALL** (Le cifre delle ore lampeggiano).
 3. Premere + o - per impostare l'ora.
 4. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 5. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 6. Premere **NEXT** e + / - per selezionare STOP AT END o REPEAT AT END. Ancora una volta, premere **STOP/RESET** per impostare il tempo.
 7. Premere **DONE** per dare conferma ed uscire dalla modalità TIMER.
 8. Premere **START/LAP** per avviare il timer. Se si esce dalla modalità, il conteggio alla rovescia continua.
 9. Una melodia di allarme indica il raggiungimento dello zero o l'imminente inizio di un altro conteggio alla rovescia.
 10. Premere **STOP/RESET** per arrestare il timer. Premerlo di nuovo per reimpostare il timer.
- SUGGERIMENTO**
- L'icona appare sul display dell'ora in modalità TIMER.
 - Nel caso del funzionamento ripetuto del timer, il numero di ripetizioni del conteggio appare sull'angolo superiore destro dello schermo sia per i timer che per i containtervalli.
 - È consentito un massimo di 99 ripetizioni.

CONTAINTEINTERVALLI

- È possibile impostare due timer in modo da eseguire il conteggio alla rovescia in sequenza.
1. Premere **MODE** (FINE) non appare la dicitura INTMTR (Containtervalli).
 2. Premere **SET/RECALL** (La dicitura INT 1 Intervall 1 lampeggia).
 3. Premere **NEXT** e + / - per impostare la prima e la seconda sezione precedente dedicata al timer.
 4. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 5. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 6. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 7. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 8. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 9. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 10. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 11. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 12. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 13. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 14. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 15. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 16. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 17. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 18. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 19. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 20. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 21. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 22. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 23. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 24. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 25. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 26. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 27. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 28. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 29. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 30. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 31. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 32. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 33. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 34. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 35. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 36. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 37. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 38. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 39. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 40. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 41. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 42. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 43. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 44. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 45. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 46. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 47. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 48. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 49. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 50. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 51. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 52. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 53. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 54. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 55. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 56. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 57. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 58. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 59. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 60. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 61. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 62. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 63. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 64. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 65. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 66. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 67. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 68. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 69. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 70. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 71. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 72. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 73. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 74. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 75. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 76. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 77. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 78. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 79. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 80. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 81. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 82. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 83. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 84. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 85. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 86. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 87. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 88. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 89. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 90. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 91. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 92. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 93. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 94. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 95. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 96. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 97. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
 98. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
 99. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.

ALLARME

1. Premere **MODE** (FINE) non appare la dicitura ALM 1 (Allarme 1).
2. Premere **SET/RECALL** per impostare l'allarme.
3. Le cifre dell'ora lampeggiano. Premere + o - per modificare l'ora.
4. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
5. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
6. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
7. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
8. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
9. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
10. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
11. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
12. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
13. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
14. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
15. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
16. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
17. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
18. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
19. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
20. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
21. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
22. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
23. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
24. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
25. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
26. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
27. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
28. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
29. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
30. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
31. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
32. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
33. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
34. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
35. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
36. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
37. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
38. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
39. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
40. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
41. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
42. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
43. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
44. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
45. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
46. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
47. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
48. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
49. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
50. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
51. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
52. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
53. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
54. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
55. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
56. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
57. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
58. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
59. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
60. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
61. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
62. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
63. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
64. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
65. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
66. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
67. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
68. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
69. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
70. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
71. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
72. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
73. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
74. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
75. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
76. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
77. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
78. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
79. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
80. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
81. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
82. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
83. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
84. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
85. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
86. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
87. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
88. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
89. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
90. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
91. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
92. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
93. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
94. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
95. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
96. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
97. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
98. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
99. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.

IMPERMEABILITÀ E RESISTENZA ANTIRUOTO

L'orologio in dotazione è impermeabile, riporta una dicitura in metri di profondità o il conteggio (33').

Profondità di immersione

30m/98ft	60
50m/164ft	86
100m/328ft	160

*Pounds per Quadrato, assoluto

WARRANTING: UM DI WASSERFESTIGKEIT ZU WAHREN, UNTER WASSER KEINE KNOPE DRÜCKEN.

1. La Uhr ist nur so lange wasserdicht, wie Uhrglas, Druckknöpfe und Gehäuse intact sind.

2. Diese Uhr ist keine Taucheruhr und darf nicht als solche verwendet werden.

3. Nach Kontakt mit Salzwasser mit frischen Wasser abspülen.

4. Die Schließfestigkeit ist auf dem Zifferblatt oder der Rückseite des Gehäuses angegeben. Die Uhren erfüllen den ISO-Test für Schließfestigkeit. Eine Beschädigung des Kristalls/der Linse ist jedoch zu vermeiden.

BATTERIE

Timeax radd, la Batterie von einem Einzelhändler oder Juwelier auswechseln zu lassen. Gegenüberstehen nach dem Batteriewechsel den Rückseite-Knopf drücken, der Batterie ist auf der Rückseite des Gehäuses angegeben. Die Schätzwerte bzgl. der Haltbarkeit der Batterie beruhen auf bestimmten Annahmen, was den Gebrauch betrifft; die Haltbarkeit der Batterie kann je nach tatsächlichen Gebrauch variieren.

BATTERIE NICHT VERBRENNEN, NICHT WIEDER AUFLADEN. LOSE BATTERIEN VON KINDERN FERNHALTEN.

VIELEN DANK FÜR IHREN KAUF EINER TIMEX UHR.

FUNKTIONEN

Uhrzeit/Datum (12-/24-Stunden-Format + MMT/TTMM-Format + zwei Zeitzeilen + Stundenpiepton)

Countdown-Timer (bis zu 24 Stunden + Nach Ablauf stoppen oder weiterlaufen + zwei Intervalle)

Drei Weckalar (Tag/Wochentag/Wochenende/wöchentlich + 5-Minuten-Reservewecker)

Stopuhr (50-Runden-Speicher + Workoutablauf nach Datum + Durchschnits-/Bestzeit-Anzeige + Rundenrücklauf während des Workouts)

Indiglo® (Nachtlicht mit NIGHT-MODE® Funktion).

GRUNDFUNKTIONEN

SET/ DONE
RECALL (Um Änderungen zu speichern und die Einstellung zu verlassen)

STOP/ RESET (Wert vermindern Halten, um rasch zu vermindern)

MODE O NEXT (Übergang zum nächsten Schritt)

START/LAP (Wert erhöhen. Halten, um rasch zu erhöhen)

Bei der Einstellung erfüllt jeder Knopf verschiedene Funktionen wie oben angegeben. Diese Funktionen werden auf der Anzeige angegeben. HINWEIS: Der **START/LAP** (START/RUNDE)-Knopf mag sich auf Ihrer Uhr in der "12" oder "6" Position befinden. Wenn er sich in der "12-Uhr-Position befindet, kann das Armband auf vier verschiedene Arten getragen werden. Armband unterfalten (Abb. A) oder unter die Schlaufe schieben (Abb. B).



UHRZEIT/STUNDEN/STUNDENPIEPTON

- Im TIME-MODE (Uhrzeit) drücken (EINSTELLEN/RÜCKFÜHREN) drücken und halten. Die Zeitzeile blinkt.
 - + oder - drücken, um Zeitzone 1 oder 2 zu wählen.
 - NEXT** drücken, um die Stunde einzustellen. Die Stundenstelen blinken.
 - + oder - drücken, um die Stunde zu ändern. 12 Stunden durchlaufen, um ALARM einzustellen.
 - NEXT** und + / - drücken, um die Minuten einzustellen.
 - NEXT** und + / - drücken, um die Sekunden auf Null zu stellen.
 - Nach dem gleichen Muster Wochentag, Monat, Datum, 12-(AM/PM) oder 24-(AM/PM) einstellen.
 - Stundenpiepton ein-/ausschalten, Piepton ein-/ausschalten. Jeder Piepton eingeschaltet, ertönt bei jedem Drücken eines Knopfs, außer INDIGLO, ein Piepton.
 - NEXT** drücken, um nach dem gleichen Muster die zweite Zeitzone einzustellen.
 - Zum Verlassen DOME (fertig) drücken.
- HINWEIS:
- START/LAP** kurz drücken und halten, um die zweite Zeitzone einzusehen.
 - START/LAP** 4 Sekunden drücken und halten, um die angezeigte Zeitzone zu wechseln.
 - In anderen Modi **MODE** drücken und halten, um die Zeit einzusehen und wieder loslassen, um zum aktuellen MODE zurückkehren.

STOPPUHR

Die Uhr zählt bis zu 99 Runden (100 Stunden max) und speichert die Runden.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:30 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
SPILT 1	15:01 MIN	SPILT 2	22:39 MIN
SPILT 3	22:39 MIN	SPILT 4	22:39 MIN

- STOPPUHR LAUFENLASSEN:**
- MODE** drücken, bis CHRONO erscheint.
 - START/LAP** drücken, um die Stoppuhr zu starten. Die Stoppuhr läuft auch dann weiter, wenn der MODE verlassen wird.
 - START/LAP** drücken, um die Stoppuhr zu stoppen. Abwechselnd mit den letzten zwei Stellen der Anzeige wird die Rundennummer angezeigt.
 - Anzeige friert für 10 Sekunden. **MODE** drücken, um die Anzeige freizugeben und die laufende Stoppuhr einzusehen.
 - STOP/RESET** drücken, um die Stoppuhr zu stoppen oder zu pausieren.
 - START/LAP** drücken, um die Stoppuhr fortzusetzen.
 - Am Ende des Workouts stehen zwei Möglichkeiten zur Wahl: **SET/RECALL** drücken und halten, um den Workout zu speichern, oder **STOP/RESET**, um den Workout zu löschen (beide Möglichkeiten stellen die Stoppuhr auf 00:00:00).
- HINWEIS:
- Wenn die Stoppuhr läuft, erscheint in der Zeitanzeige.
 - Beim Speichern eines Workouts erscheint auf der Anzeige die noch verfügbare Speicherkapazität (nach speicherbarer Anzahl an Runden). Jeder gespeicherte Workout entspricht der Anzahl der erfassten Runden plus eine weitere Runde zum Speichern der gesamten Workout-Zeit oder MEMORY FULL (Speicher voll).
 - Ist nicht mehr genug Speicherplatz vorhanden, um die gesamte Workout-Zeit zu speichern, werden in der Restkapazität Gesamtzeit, Datum und älteste Runden gespeichert.

- WORKOUTS RÜCKFÜHREN:**
- SET/RECALL** drücken, um in den Rückföhr-Modus zu gehen. Das Datum des letzten Workouts blinkt.
 - SET/RECALL** drücken, um die Rundenanzahl des Workouts zu wählen. Die Workouts sind nach Datum gespeichert. Es können mehrere Workouts für das gleiche Datum gespeichert werden.
 - NEXT** drücken, um Workout-Details einzusehen.
 - + / - drücken, um die Rundenanzahl des Workouts in Folge, BEST (besten) Runden und AVG (durchschnittliche) Runden einzusehen.
 - Um andere Workouts einzusehen **NEXT** drücken, bis das Datum blinkt, und dann die Schritte 2-4 befolgen.
 - Zum Verlassen DOME drücken.
- HINWEIS:
- Um die Runden-/Zwischenzeiten des aktuellen Workouts einzusehen während die Stoppuhr läuft, **SET/RECALL** und + / - drücken, um die Runden-/Zwischenzeiten des Workouts (BEST, durchschnittliche Runden (AVG) zu durchlaufen. Die aktuelle Runde wird nicht gezeigt. Während die Stoppuhr läuft können keine weiteren Workouts eingesehen werden.

- WORKOUTS LÖSCHEN:**
- Bei der Stoppuhr **STOPPUHR STOP/RESET** drücken und halten. Es erscheint HOLD TO CLEAR LAST WORKOUT (halten, um letzten Workout zu löschen).
 - Die Uhr piept. Der zuletzt gespeicherte Workout wird gelöscht.
 - Um alle Workouts zu löschen **STOP/RESET** weiter gedrückt halten.
 - Bei der Hold TO CLEAR LAST WORKOUT MEM (halten, um Workoutspeicher zu löschen). Die Uhr piept ein zweites Mal, um anzuzeigen, dass alle gespeicherten Workouts gelöscht wurden. MEMORY 50 wird angezeigt.

- EINSTELLEN DES ANZEIGEFORMATS:**
- Damit wird bestimmt, was in den ersten beiden Zeilen der Anzeige erscheint.
- SET/RECALL** drücken und halten.
 - Wenn keine Workouts gespeichert sind, erscheint FORMAT/SET.
 - Wenn Workouts gespeichert sind, wird der letzte Workout angezeigt.
 - NEXT** drücken, bis die Formatanzeige erscheint.
 - + / - drücken, um die gewünschte Zeitzone zu wählen.
 - START/LAP** drücken, um die Zeitzone zu ändern.
 - Zum Verlassen **STOP/RESET** drücken.
- HINWEIS: Das TOTAL RUN-Format ermöglicht den Einblick in die insgesamt abgelaufene Zeit und die gesamte Aktivitätszeit (gesamte Aktivitätszeit-gesamte abgelaufene Zeit) während des Workouts pausiert Zeit.

- Das TOTAL RUN-Anzeigeformat wie oben angegeben wählen.
- START/LAP** drücken, um die Stoppuhr zu starten.
 - Zu jeder Pause/Stop während des Workouts **START/LAP** drücken. In der Hauptanzeige erscheint die abgelaufene Zeit minus der pausierten Zeit (gesamte Aktivitätszeit). Die gesamte abgelaufene Zeit seit Start der Stoppuhr läuft in der unteren Anzeige weiter.
 - STOP/RESET**, um das Training zu stoppen. Der Workout kann gelöscht oder gespeichert werden.
- HINWEIS:
- Wenn ein Workout in diesem Format abgeschlossen wurde, läuft die gesamte abgelaufene Zeit weiter, bis der Workout gelöscht oder gespeichert wird.
 - Bei Rückföhr des TOTAL RUN wird nur die gesamte Aktivitätszeit angezeigt.
 - Der Zähler für abgelaufene Zeit läuft weiter, bis die Stoppuhr rückgestellt wird. Wird eine Zwischenzeit erfasst, wechselt die Anzeige auf SPL/LAP. Die abgelaufene Zeit wird nicht gelöscht.

TIMER

- MODE** drücken, bis der TIMER erscheint.
 - SET/RECALL** drücken, um die Zeitzeile zu blinken.
 - + / - drücken, um die Stunde zu ändern.
 - NEXT** und + / - drücken, um die Minuten einzustellen.
 - NEXT** und + / - drücken, um die Sekunden einzustellen.
 - NEXT** und + / - drücken, um STOP AT END (nach Ablauf stoppen) oder REPEAT AT END (wiederholen) zu wählen.
 - DONE** drücken, um zu bestätigen und zu verlassen.
 - START/LAP** drücken, um den Timer zu starten. Der Timer läuft weiter, wenn der Timer-Modus verlassen wird.
 - Es ertönt eine Melodie, wenn der Timer Null erreicht oder bevor er wieder mit dem Countdown beginnt.
 - STOP/RESET** drücken, um den Timer zu stoppen. Noch einmal drücken, um ihn rückzustellen.
- HINWEIS:
- erscheint in der Zeitanzeige, wenn der Timer läuft.
 - Für Wiederholten Timer