

TIMEX

www.timex.com

W-191-NA 131-095000

THANK YOU FOR PURCHASING
YOUR TIMEX® WATCH.

ENGLISH INSTRUCTIONS

Please read instructions carefully and save for future reference.
Watch may not have all features described below.

FEATURES

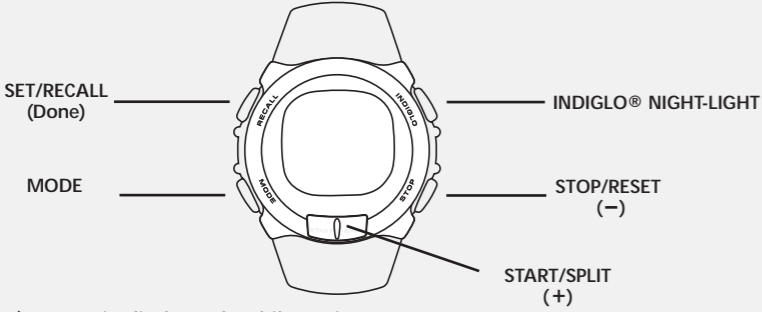
- **FLIX® Technology:** Hands Free INDIGLO® night-light activation
- **Time and Date:** 12/24-hour digital time formats • Day-Month or Month-Day date format • 2 time zones • Hourly Chime: (on/off) • Button Beep: (on/off)
- **Chronograph:** Lap counter • Store workouts by date • Recall laps/splits • Recall workouts including lap/split times, best and average lap times • Track total elapsed time
- **End of Timer Countdown** • Press any button to silence alert
- **Interval Timers**
- **Five Alarms:** Daily, weekly or weekend settings • Backup alarm
- **INDIGLO® night-light:** Illuminates watch display • Flashes when alert sounds

HOW YOUR WATCH WORKS

Select functions by repeatedly pressing **MODE** button to cycle through Time, Chronograph (CHRONO), Timer (TIMER), Interval Timer (INTTMR), and Alarm (ALARM) modes. In any mode, view time by pressing **MODE** button. Symbols appear in display to indicate what functions are active.

In each mode, press **SET/RECALL** to begin setting. Button functions change while setting the watch. Watch face displays new functions. Press **SET/RECALL** (Done) to exit and return to active mode.

Pressing **INDIGLO® night-light** button illuminates watch face for viewing display in low light. When in NIGHT-MODE® feature, flicking watch will illuminate display for 3-4 seconds
INDIGLO® night-light light flashes and a melody plays whenever an alert occurs, such as at end of a countdown. Press any button to stop the alert.



Items in () appear in display only while setting
TIP: Hold + or – to change values rapidly.

TIME/DATE

- To set time and date display, press and hold **SET/RECALL**. Press + or – to select TIME ZONE 1 or 2.
 - Press **NEXT** to select HOURS, then +/- to change. Press **NEXT** again to select MINUTES and +/- to change. Continue process to select and change SECONDS, DAY OF WEEK, MONTH, DATE, TIME format (12-hour or 24-hour), DATE format (day-month or month-day), HOURLY CHIME (on/off) and BUTTON BEEP (on/off).
 - To change values, press +/- repeatedly. Pressing +/- will set SECONDS to zero. To select AM or PM, advance HOURS digits through 12-hours (12-hour display format).
 - After setting first Time Zone, continue pressing **NEXT** until Time Set 1 appears. Change Time Set 1 to 2 by pressing +/- . Repeat procedure above to set time for that zone.
 - Press **DONE** at any time to finish setting.
- TIP:** While in time of day mode, to view other time zone, press and hold **START/SPLIT**. Continue holding button to change display to second time zone.

CHRONOGRAPH (CHRONO) — COUNT AND STORE YOUR LAPS/SPLITS

- Display shows minutes, seconds, and hundredths up to one hour; then hours, minutes, seconds.
- Press **MODE** repeatedly until CHRONO appears. Press **START/SPLIT** to start Chronograph.
 - Press **START/SPLIT** again to take lap/split. Display shows both lap/split for 10 seconds then returns to running Chrono.
- TIP:** Press **MODE** button to release display and see running Chrono.
- Press **STOP/RESET** to stop or pause timing. Press **START/SPLIT** to resume.
 - Press and hold **SET/RECALL** to store workout, including date, lap/split times, and total time. Skip step if you do not want to store the workout.
 - Press and hold **STOP/RESET** to reset Chrono and time another workout.
- TIP:** Chronograph will continue to run when you exit mode. When storing a workout, display indicates available free memory or MEMORY FULL. If there is not enough memory for entire workout, only total time and oldest laps will be stored.

To Recall Workouts:

- Press **SET/RECALL** to enter recall mode. Date of last workout flashes.
- Press +/- to choose workout to review. Workouts stored by date. Multiple workouts may be stored on same date.
- Press **NEXT** to view workout details.
- Press **START/SPLIT** to review Lap/Split times of successive laps, BEST lap, and AVG lap.
- To review other workouts, press **NEXT** until date flashes then follow steps B-D.
- Press **DONE** to return to Chrono.

TIP: To view lap/split times of current workout, while Chrono is running, press **SET/RECALL** and **START/SPLIT** to scroll through lap/split times, BEST lap, AVG lap. Current lap will not be shown. No other workouts can be viewed while Chrono is running.

To Clear Workouts

- With Chrono stopped, press and hold **STOP/RESET**. HOLD TO CLR WORKOUT will appear. When alert sounds, last stored workout is erased from memory.
- To clear all workouts, continue to hold **STOP/RESET**. HOLD TO CLR ALL will appear. Alert will sound to indicate that all stored workouts are erased. MEMORY FREE will appear.

To Change Display Format

Change what appears in first and second lines of display.

- Press and hold **SET/RECALL** (Chrono running or reset).
- If no workouts are stored, display will indicate FORMAT/SET. If workouts are stored, last workout will be displayed. Press **NEXT** until FORMAT display appears.
- Press +/- to select LAP/SPL, SPL/LAP, or RUN/TOTAL.
- Press **DONE** to exit.

To Display Run Time/Elapsed Time

Determine total time of an exercise.

- Follow steps above to select Run Total format.
- Press **START/SPLIT** to start Chronograph. Press **STOP/RESET** to pause. Chronograph will show time elapsed up to button push. Lower display will continue to run, showing total elapsed time since Chronograph was started.
- Press **START/SPLIT** to resume timing of activity.
- Repeat to record Run Time (total exercise time) and elapsed time.
- Press **STOP/RESET** to stop timing. Press and hold **STOP/RESET** to reset Chrono or press and hold **SET/RECALL** to store workout (run time).

TIP: Elapsed time counter will continue to run until Chronograph is reset. Elapsed time is not stored in memory. Only total exercise time is stored. If you take Lap/Split times in TOTAL RUN mode, display will change to Lap/Split.

INSTRUCTIONS EN FRANÇAIS MERCI D'AVOIR ACHETÉ CETTE MONTRE TIMEX

Veillez lire attentivement ces instructions et les conserver pour référence.
Il est possible que ce modèle ne présente pas toutes les fonctions décrites ci-dessous.



FONCTIONS

- **Technologie FLIX®** : Veilleuse INDIGLO® à activation mains libres
- **Heure et date** : Affichage numérique sur 12 ou 24 heures • Affichage de la date en jour/mois ou mois/jour • 2 fuseaux horaires • Carillon horaire : (marche/arrêt) • Bip bouton : (marche/arrêt)
- **Chronomètre** : Compteur de tours • Stocke les séances d'exercice par date • Rappel des temps au tour / intermédiaires • Rappel des séances d'exercice y compris temps au tour / intermédiaires, meilleurs temps au tour et temps au tour moyen • Mesure la durée totale du temps écoulé
- **Fin de la minuterie** • Appuyer sur n'importe quel bouton pour couper l'alerte
- **Minuterie par intervalles**
- **Cinq alarmes** : Réglages quotidien, hebdomadaire ou week-end • Alarme de rappel
- **Veilleuse INDIGLO** : Illumine l'affichage de la montre • Clignote lorsque l'alarme sonne

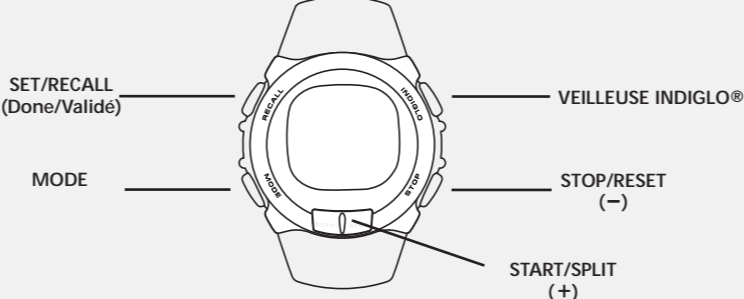
LE FONCTIONNEMENT DE VOTRE MONTRE

Sélectionner les fonctions en appuyant plusieurs fois sur le bouton **MODE** pour afficher successivement les modes Heure, Chronomètre (CHRONO), Minuterie (TIMER), Minuterie par intervalles (INTTMR) et Alarme (ALARM). Quel que soit le mode, appuyer sur le bouton **MODE** pour afficher l'heure. Des symboles apparaissent sur l'affichage pour indiquer les fonctions actives.

Dans tout mode, appuyer sur **SET/RECALL** pour commencer le réglage. La fonction des boutons varie lors du réglage de la montre. Le cadran de la montre affiche les nouvelles fonctions. Appuyer sur **SET/RECALL** (Validé) pour quitter et retourner au mode actif.

Appuyer sur le bouton de la veilleuse **INDIGLO®** illumine le cadran de la montre et permet de lire l'affichage dans la pénombre. Sous la fonction NIGHT-MODE®, une légère secousse de la montre suffit pour illuminer l'affichage pendant 3 ou 4 secondes.

La veilleuse **INDIGLO®** clignote et joue une mélodie chaque fois qu'une alarme sonne, comme par exemple à la fin d'une minuterie. Appuyer sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme.



Les éléments entre () n'apparaissent dans l'affichage qu'au moment du réglage
CONSEIL PRATIQUE : Tenir + ou – enfoncé pour changer les valeurs rapidement.

HEURE/DATE

- Pour régler l'affichage de l'heure et de la date, tenir **SET/RECALL** enfoncé. Appuyer sur + ou - pour sélectionner le FUSEAU HORAIRE 1 ou 2.
 - Appuyer sur **NEXT** pour sélectionner les HEURES, puis sur +/- pour les modifier. Appuyer sur **NEXT** pour sélectionner les MINUTES, puis sur +/- pour les modifier. Répéter l'opération pour sélectionner et modifier les SECONDES, le JOUR DE LA SEMAINE, le MOIS, la DATE, l'affichage de l'HEURE sur (12 ou 24 heures), le format (jour-mois ou mois-jour), la mise en marche ou l'arrêt (on/off) du CARILLON HORAIRE et la mise en marche ou l'arrêt (on/off) du BOUTON BIP.
 - Pour modifier les valeurs, appuyer sur +/- à plusieurs reprises. Appuyer sur +/- pour remettre les SECONDES à zéro. Pour sélectionner AM (matin) ou PM (soir), faire avancer les chiffres des HEURES jusqu'à 12 heures (format d'affichage 12 heures).
 - Après avoir réglé le premier fuseau horaire, continuer à appuyer sur **NEXT** jusqu'à afficher Réglage de l'heure 1. Passer du Réglage de l'heure 1 à 2 en appuyant sur +/- . Répéter la procédure ci-dessus pour régler l'heure pour ce fuseau horaire.
 - Appuyer sur **DONE** (Validé) à tout moment pour terminer le réglage.
- CONSEIL PRATIQUE** : Dans le mode heure, tenir **START/SPLIT** enfoncé pour afficher l'autre fuseau horaire. Continuer à tenir le bouton enfoncé pour afficher le deuxième fuseau horaire.

CHRONOMÈTRE (CHRONO) — COMPTER ET STOCKER LES TEMPS AU TOUR/INTERMÉDIAIRES

L'écran affiche les minutes, les secondes et les centièmes de seconde pendant une heure ; il affiche ensuite les heures, les minutes et les secondes.

- Appuyer sur **MODE** plusieurs fois jusqu'à afficher CHRONO. Appuyer sur **START/SPLIT** pour démarrer le chronomètre.
- Appuyer de nouveau sur **START/SPLIT** pour enregistrer un temps au tour / intermédiaire. L'affichage indique les temps au tour / intermédiaires pendant 10 secondes, puis retourne au chronomètre en marche.
- CONSEIL PRATIQUE** : Appuyer sur le bouton **MODE** pour interrompre l'affichage et voir le chronomètre en marche.
- Appuyer sur **STOP/RESET** pour arrêter ou marquer une pause. Appuyer sur **START/SPLIT** pour redémarrer.
- Tenir **SET/RECALL** enfoncé pour stocker une séance d'exercice, y compris la date, les temps au tour / intermédiaires et la durée totale. Sauter cette étape si vous ne souhaitez pas stocker la séance d'exercice.
- Tenir **STOP/RESET** enfoncé pour remettre le chronomètre à zéro et minuter une autre séance.

CONSEIL PRATIQUE : Le chronomètre reste en marche lorsque vous quittez un mode. Lorsque une séance d'exercice est stockée, l'affichage indique la quantité de mémoire disponible ou MEMORY FULL (la mémoire est pleine). S'il ne reste pas suffisamment de mémoire pour la séance entière, seuls la durée totale et les tours précédents seront stockés.

Pour rappeler les séances d'exercice :

- Appuyer sur **SET/RECALL** pour passer en mode rappel. La date de la dernière séance clignote.
- Appuyer sur +/- pour choisir la séance à revoir. Les séances sont stockées par dates. Plusieurs séances peuvent être stockées à la même date.
- Appuyer sur **NEXT** pour afficher les détails de la séance.
- Appuyer sur **START/SPLIT** pour revoir les temps au tour/intermédiaires des tours successifs, le MEILLEUR tour et le tour MOYEN.
- Pour revoir d'autres séances, appuyer sur **NEXT** jusqu'à ce que la date clignote, puis suivre les étapes B à D.

Appuyer sur **DONE** (Validé) pour retourner au chronomètre.
CONSEIL PRATIQUE : Pour afficher les temps au tour/intermédiaires de la séance en cours alors que le chronomètre est en marche, appuyer sur **SET/RECALL** et **START/SPLIT** pour faire défiler les temps au tour/intermédiaires, le MEILLEUR tour et le tour MOYEN. Le tour en cours ne sera pas affiché. Aucune autre séance ne peut être affichée lorsque le chronomètre est en marche.

Pour effacer les séances d'exercice

- Alors que le chronomètre est arrêté, tenir **STOP/RESET** enfoncé. HOLD TO CLR WORKOUT (tenir enfoncé pour effacer) s'affiche. Lorsque l'alerte sonne, la dernière séance stockée est effacée de la mémoire.
- Pour effacer toutes les séances, continuer à tenir **STOP/RESET** enfoncé. HOLD TO CLR ALL (tenir enfoncé pour tout effacer) s'affiche. L'alerte sonne pour indiquer que toutes les séances stockées sont effacées. MEMORY FREE (mémoire libre) s'affiche.

Modifier le format d'affichage

Modifier ce qui apparaît dans la première et la seconde ligne de l'affichage.

- Tenir **SET/RECALL** enfoncé (alors que le chronomètre est en marche ou remis à zéro).
- Si aucune séance n'est stockée, l'affichage indique FORMAT/SET (réglage du format). Si des séances ont été stockées, la dernière s'affiche. Appuyer sur **NEXT** jusqu'à afficher FORMAT.
- Appuyer sur +/- pour sélectionner LAP/SPL, SPL/LAP, ou RUN/TOTAL (au tour / intermédiaire, intermédiaire / au tour ou total de la course).
- Appuyer sur **DONE** (Validé) pour quitter.

Afficher la durée de la course / temps écoulé

Établir la durée totale d'un exercice.

- Suivre les étapes ci-dessus pour sélectionner le format Total de la course.
- Appuyer sur **START/SPLIT** pour démarrer le chronomètre. Appuyer sur **STOP/RESET** pour marquer une pause. Le chronomètre affiche le temps écoulé jusqu'au moment où le bouton est enfoncé. L'affichage inférieur se poursuit et indique le temps écoulé depuis que le chronomètre a été mis en marche.
- Appuyer sur **START/SPLIT** pour reprendre le chronométrage de l'activité.
- Répéter pour enregistrer la durée de la course (durée totale de l'exercice) et le temps écoulé.
- Appuyer sur **START/STOP** pour arrêter le chronométrage. Tenir **STOP/RESET** pour remettre le chronomètre à zéro ou tenir **SET/RECALL** pour stocker la séance d'exercice (durée de la course).

INSTRUCCIONES EN ESPAÑOL LE AGRADECEMOS LA COMPRA DE SU RELOJ TIMEX.

Por favor lea estas instrucciones cuidadosamente y guárdelas para futura referencia.
El reloj puede que no tenga todas las características descritas a continuación.



CARACTERÍSTICAS

- **Tecnología FLIX®**: Luz nocturna INDIGLO® activada sin usar las manos
- **Hora y Fecha**: Formato digital de 12/24-horas • Formato de Día-Mes o Mes-Día • 2 zonas horarias • Timbre de hora: (encender/apagar) • Señal acústica: (encender/apagar)
- **Cronógrafo**: Contador de vuelta • Guarda las sesiones por fecha • Revisa tiempos de vueltas/intervalos • Revisa las sesiones incluyendo tiempos de vuelta/intervalos, los mejores tiempos y promedio de los tiempos de vuelta • Marca el tiempo total transcurrido
- **Final de cuenta regresiva** • Pulse cualquier botón para silenciar la alerta
- **Intervalos consecutivos**
- **Cinco alarmas**: Diaria, semanal o de fin de semana • Alarma retroactiva
- **Luz nocturna INDIGLO®**: Ilumina el visor del reloj • Destella cuando suena la alerta

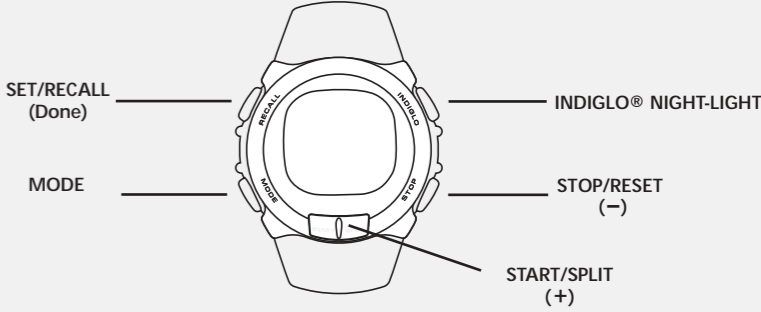
CÓMO FUNCIONA SU RELOJ

Seleccione la función pulsando varias veces el botón **MODE** para desplazarse por los modos Hora (TIME), Cronógrafo (CHRONO), Temporizador (TIMER), Intervalos consecutivos (INTTMR) y Alarma (ALARM). En cualquier modo, vea la hora presionando el botón **MODE**. Los símbolos aparecen en el visor para indicar cuáles funciones están activas.

En cualquier modo, presione **SET/RECALL** para comenzar el ajuste. Las funciones del botón cambian mientras se ajusta el reloj. El reloj muestra nuevas funciones en el visor. Pulse **SET/RECALL** (Done) para salir y volver al modo activo.

Pulsando el botón de **luz nocturna INDIGLO®** se ilumina la cara del reloj para ver el visor cuando hay poca luz. Cuando se activa NIGHT-MODE®, una luz parpadeante ilumina el visor por 3-4 segundos

La **luz nocturna INDIGLO®** destella y suena una melodía cada vez que hay una alerta, como por ejemplo al terminar un conteo regresivo. Pulse cualquier botón para silenciar la alerta.



Objetos en () aparecen en el visor sólo cuando se realiza el ajuste

IDEA: Sostenga + o – para cambiar de valores rápidamente.

HORA/FECHA

- Para ajustar la hora y fecha, pulse y sostenga **SET/RECALL**. Pulse + o – para seleccionar TIME ZONE (zona horaria) 1 o 2.
 - Pulse **NEXT** para seleccionar HOURS (horas), luego +/- para cambiar. Pulse **NEXT** de nuevo para seleccionar MINUTES (minutos) y +/- para cambiar. Continúe el procedimiento para seleccionar y cambiar SEGUNDOS, DÍA DE LA SEMANA, MES, FECHA, formato de HORA (12 o 24-horas), formato de FECHA (dia-mes o mes-día), TIMBRE DE HORA (encender/-apagar) y SEÑAL ACÚSTICA (encender/apagar).
 - Para cambiar los valores, pulse +/- varias veces. Pulsando +/- los SEGUNDOS serán puestos a cero. Para seleccionar AM o PM, avance los dígitos de HORAS hasta las 12 (visor en formato de 12 horas).
 - Después de ajustar la primera Zona Horaria, continúe pulsando **NEXT** hasta que aparezca Time Set 1. Para cambiar de Time Set 1 a 2 pulse +/- . Repita el procedimiento anterior para ajustar la hora en esa zona.
 - Pulse **DONE** en cualquier momento para finalizar la configuración.
- IDEA:** Estando en el modo hora del día, para ver otra zona horaria, pulse y sostenga **START/SPLIT**. Continúe sosteniendo el botón para cambiar el visor a la segunda zona horaria.

EL CRONÓGRAFO (CHRONO) — CUENTA Y GUARDA SUS TIEMPOS DE VUELTA/INTERVALOS

El visor muestra minutos, segundos, y centésimas hasta por una hora; luego horas, minutos, segundos.

- Pulse **MODE** varias veces hasta que CHRONO aparezca. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el Cronógrafo.
 - Pulse **START/SPLIT** de nuevo para tomar un tiempo de vuelta/intervalo. El visor muestra a la vez el tiempo de vuelta/intervalo por 10 segundos y retorna enseguida al cronógrafo en funcionamiento.
 - IDEA:** Pulse el botón **MODE** para despejar el visor y ver el cronógrafo en funcionamiento.
 - Pulse **STOP/RESET** para detener o pausar el conteo. Pulse **START/SPLIT** para reanudarlo.
 - Pulse y sostenga **SET/RECALL** para guardar una sesión, incluyendo la fecha, tiempos de vuelta/intervalos y tiempo total. Omite este paso si no desea guardar la sesión.
 - Pulse y sostenga **STOP/RESET** para poner el cronógrafo a cero y cronometrar otra sesión.
- IDEA:** El cronógrafo seguirá funcionando cuando salga del modo. Cuando se guarda una sesión, el visor muestra la memoria disponible o MEMORY FULL (colmada). Si no hay suficiente memoria para la sesión completa, sólo se podrán guardar el tiempo total y los últimos tiempos de vuelta.

Para revisar las sesiones:

- Pulse **SET/RECALL** para ingresar al modo revisión. La fecha de la última sesión destella.
- Pulse +/- para escoger la sesión que se revisará. Las sesiones son guardadas por fecha. Varias sesiones pueden ser guardadas en la misma fecha.
- Pulse **NEXT** para ver los detalles de la sesión.
- Pulse **START/SPLIT** para revisar los tiempos de vuelta/intervalos de vueltas sucesivas, MEJOR vuelta y PORCENTAJE de vuelta.
- Para revisar otras sesiones, pulse **NEXT** hasta que la fecha destelle, luego siga los pasos de B a D.
- Pulse **DONE** para volver al cronógrafo.

IDEA: Para ver los tiempos de vuelta/intervalos de la sesión actual con el cronógrafo funcionando, pulse **SET/RECALL** y **START/SPLIT** para pasar a través de tiempos de vuelta/intervalos, MEJOR vuelta, PORCENTAJE de vuelta. No se mostrará la vuelta actual. No se pueden revisar otras sesiones mientras el cronógrafo esté funcionando.

Para borrar las sesiones

- Con el cronógrafo detenido, presione y sostenga **STOP/RESET**. Aparecerá HOLD TO CLR WORKOUT. Cuando suene la alerta, la última sesión guardada se borrará de la memoria.
- Para borrar todas las sesiones, siga sosteniendo **STOP/RESET**. Aparecerá HOLD TO CLR ALL. La alerta sonará indicando que se han borrado todas las sesiones. Aparecerá MEMORY FREE.

Para cambiar el formato del visor

Cambia lo que aparece en la primera y segunda línea del visor.

- Pulse y sostenga **SET/RECALL** (el cronógrafo funcionando o a cero).
- Si no hay sesiones guardadas, el visor indicará FORMAT/SET. Si hay sesiones guardadas, se mostrará la última. Pulse **NEXT** hasta que FORMAT aparezca en el visor.
- Pulse +/- para seleccionar LAP/SPL, SPL/LAP, o RUN/TOTAL.
- Pulse **DONE** para salir.

Para ver el Tiempo Corrido/Transcurrido

Determine el tiempo total de un ejercicio.

- Siga los pasos anteriores para seleccionar el formato Run Total.
- Pulse **START/SPLIT** para iniciar el cronógrafo. Pulse **STOP/RESET** para pausarlo. El cronógrafo mostrará el tiempo transcurrido hasta que se pulse un botón. El visor inferior seguirá en marcha, mostrando el tiempo total transcurrido desde cuando se inició el cronógrafo.
- Pulse **START/SPLIT** para reanudar el cronometraje de la actividad.
- Repita el procedimiento para registrar Run Time (tiempo total del ejercicio) y el tiempo transcurrido.

Pulse **STOP/RESET** para detener el cronometraje. Pulse y sostenga **STOP/RESET** para poner el cronógrafo a cero o pulse y sostenga **SET/RECALL** para guardar la sesión (tiempo corrido).

IDEA: El contador del tiempo transcurrido seguirá marcando hasta que se ponga el cronógrafo a cero. El tiempo transcurrido no se guarda en la memoria. Sólo se guarda el tiempo total del ejercicio. Si usted toma tiempos de Vuelta/Intervalo en modo TOTAL RUN, el visor cambiará a Lap/Split.

Free Manuals Download Website

<http://myh66.com>

<http://usermanuals.us>

<http://www.somanuals.com>

<http://www.4manuals.cc>

<http://www.manual-lib.com>

<http://www.404manual.com>

<http://www.luxmanual.com>

<http://aubethermostatmanual.com>

Golf course search by state

<http://golfingnear.com>

Email search by domain

<http://emailbydomain.com>

Auto manuals search

<http://auto.somanuals.com>

TV manuals search

<http://tv.somanuals.com>