

Оглавление:

- 1. Вступление**
2. Приветствие!
3. До начала настройки часов
- 4. Общее представление о часах**
5. Терминология
6. Хронограф
7. Ресурсы/средства
8. Кнопки часов
9. Иконки дисплея
10. Запуск системы Bodylink
11. Сообщения
12. Задание формата дисплея
13. Подготовка к пользованию вашими часами
- 14. Режимы часов**
15. Режим Времени Дня
16. Режим Хронографа
17. Вертикальный режим
18. Режим Финиша
19. Режим временного интервала
20. Режим отрезка информации
21. Режим резюмирующий
22. Режим будильника
23. Конфигурация режима
- 24. Уход и хранение**
25. Смена батареи
26. Ночная подсветка Indiglo
27. Водонепроницаемость
- 28. Юридическая информация**
29. Международные гарантии
30. Предупреждения Федеральной комиссии связи (США / Канада) FCC (США) / IC (Канада)

Вступление

Приветствие!

Поздравляем Вас с покупкой часов Timex® системы Bodylink®! Вы приобрели своего персонального тренера. Используя эти часы вместе с вашим Цифровым сенсором Сердечных Ритмов и Сенсором Скорости + Дистанции, вы имеете беспрецедентную возможность отслеживать, сохранять и анализировать ключевые моменты вашего личного спортивного уровня.

Мы посвятили эту инструкцию информации о рабочих характеристиках ваших часов. Эти спортивные функции часов своеобразный мозг для вашей системы Bodylink, предоставляющие вам всестороннюю информацию: реальное время, отсчет информации, собранной на основании вашего сенсора Сердечной Деятельности, сенсора Скорости + Дистанции, или обоих компонентов.

Вы увидите, что ваши часы предоставляют полезную фитнес терминологию. Но, как для любой терминологии, вам нужно время, чтобы ознакомиться с характеристиками и функциями, чтобы ваша покупка была настроена под вас и, таким образом, полезна вам.

Поэтому, удачных исследований! Проверьте режимы ваших часов. Просмотрите краткое руководство для начала работы с часами, чтобы понять основные функции системы Bodylink. И, самое главное, желаем вам приятного общения с вашим «партнером», который поможет вам узнать больше о характеристиках ваших часов!

До начала настройки часов

Эта инструкция содержит информацию и инструкцию по настройке ваших новых часов, которую надо использовать в сочетании с Сенсором Сердечных Ритмов и Сенсором Скорости + Дистанции. Чтобы помочь вам понять суть управления вашими часами, эта инструкция содержит некоторые элементы.

- Общее представление о кнопках часов, иконках дисплея и режимах.
- Разнообразные термины, объясняющие многие моменты использования ваших часов в каждом режиме
- Полные, объемные инструкции по установке и использованию каждого режима ваших часов
- Инструкции, рассказывающие о связи ваших часов и каждого фитнес сенсора в каждом режиме.
- Практические сценарии, появляющиеся в серых текстовых окнах, объясняющие использование ваших часов применительно к повседневной жизни.

Общее представление о часах

Терминология

Система Bodylink® имеет свой язык, вы изучите его, когда научитесь управлять системой. В процессе изучения языка, вы столкнетесь с некоторыми важными словами и фразами. Но мы обещаем, что никто не заставит вас сдавать тест!

Однако, если вы будете регулярно перечитывать термины, то это поможет вам скорее понять принцип работы вашей системы Bodylink®. Поэтому, уделите минуту на прочитывание и запоминание некоторых слов, которые пригодятся вам в процессе изучения инструкции.

- **Система Bodylink:** Система Bodylink позволяет отслеживать и сохранять реальное время дата, используя схожие или беспроводные устройства в соединении с характеристиками ваших часов.
- **Демонстрация часов:** Часы, с информацией в центре для системы Bodylink.
- **Фитнес Сенсоры:** система Bodylink, включает два цифровых сенсора: Сенсор Сердечных Ритмов и Сенсор Скоростей + Дистанции
- **Сенсор Сердечных Ритмов:** Сенсор Сердечных Ритмов (сенсор СР) измеряет ваш сердечный ритмы. Руководство пользования Фитнес Сенсором предоставляет детальную информацию по установке и использованию вашего сенсора СР.

- **Сенсор Скоростей + Дистанции:** Сенсор Скоростей + Дистанции (сенсор GPS-3D) измеряет скорость, темп, пройденную дистанцию, высоту и т.д., используется технология GPS. Руководство пользования Фитнес Сенсором предоставляет детальную инструкцию по установке и использованию вашего сенсора CP. Обратите внимание, что иногда Часы обозначают сенсор GPS-3D как сенсор S+D.
- **GPS:** сенсор GPS-3D использует информацию, воспринятую из Всемирного Положения Обслуживания (GPS), чтобы сосчитать вашу скорость, дистанцию и высоту.

Хронограф

Посмотрев внимательнее на свои часы, вы можете заметить что они необычные и всемирный хронограф может смутить Вас. Помните: Хронограф – это прибор для измерения времени. Имеется режим хронографа, но Режимы Вертикальный и Режим Финиша работают от хронографа. В любое время, когда функции ваших часов в режиме времени, работа происходит с помощью функций хронографа (или хронометрирования):

Ресурсы

Возможность печати

В дополнение к инструкции, ваша система Bodylink включает следующие ресурсы:

- *Система Bodylink, руководство по быстрому Старту:* Содержится информация, которая поможет вам установить и использовать ваши Часы в совокупности с Фитнес Сенсорами, а так же карта различных режимов часов.
- *Руководство пользования Фитнес Сенсором:* Информация для установки, эксплуатации и технического обслуживания Ваших Фитнес Сенсоров
- *Инструменты для успешной работы с Сердечными Зонами ®:* Информация по использованию вашего цифрового сенсора Сердечных Ритмов в совокупности с фитнес программой Система Тренировки Сердечных Зон, позволяющая развить силу и выносливость вашего сердца.

WEB ресурсы:

Веб-сайты Timex предлагают полную информацию по работе часов, позволяющую вам оптимизировать вашу систему Bodylink.

- www.timex.com/bodylink/: Информация об особенностях и сходных продуктах Системы Bodylink.
- www.timex.com/software/: Новинки компьютерных программ для продукции Timex.
- www.timex.com/fitness/: Советы и тренинг-упражнения с использованием системы Bodylink.

В дополнение к сайтам Timex, вы так же можете посетить сайт, посвященный Инструментам Сердечного Ритма. На сайте www.heartrzones.com вы найдете дополнительную информацию и материалы к этому буклету.

Кнопки часов

Кнопки часов многофункциональны и имеют три назначения.

Вам не требуется запоминать функции кнопок для каждого режима. Часы – это ваш инструктор-путеводитель.

Кнопки функционируют согласно значкам, нанесенным на корпусе часов. Если вы не видите никаких символов по кромке дисплея, то, для управления часами, следуйте информации, напечатанной на корпусе часов.

Подсветка INDIGO®; Нажмите для освещения циферблата часов; удерживайте для выключения звонка

РЕЖИМ

Нажмите для перехода в другой режим

СТАРТ/ Отрезок

Нажмите для старта, либо чтобы засечь определенный отрезок времени

Дисплей

Нажмите для появления и изменения даты

Установка Формата

Нажмите для установки, либо изменения формата дисплея

Стоп/Перезапуск

Нажмите для установки или удерживайте для перезапуска

В дополнение ко всему, в любом режиме, в котором вы можете увидеть ваш Сердечный Ритм, Вы можете удерживать кнопку INDIGO® для быстрого выключения звукового сигнала.

Когда вы нажмете кнопку для изменения звонка, сигнал будет беззвучным, пока Вы не смените его на другой звуковой сигнал целевой зоны.

Установочные кнопки

Используйте установочные кнопки часов для установки функций Часов (например, для установки времени, либо определенной зоны Сердечного Ритма). Когда по краям дисплея появляются символы + и – , вы можете начать процесс установки.

Подсветка INDIGO®. Нажмите для подсветки часов.

Нажмите Готово (DONE), когда завершите установку.

Нажмите + для увеличения показанного значения.

Выбор (SELECT) для перехода к новому значению.

Нажмите – для уменьшения показанного значения.

Перечисленные здесь шаги позволяют вам установить функции часов.

1. Нажмите и удерживайте кнопку **SET** до появления этого мигающего слова на дисплее.
2. Установите первое значение нажатием + (**DISPLAY**) или – (**STOP/RESET**).
3. Нажмите Выбор (**SET/FORMAT**) для перехода к другому значению.
4. Повторите шаги 3 и 4 к требуемым значениям.
5. Нажмите Готово (**MODE**) для сохранения изменений и завершения установочного процесса.

Обзор кнопок

Кнопки часов могут помочь вам ориентироваться в визуальных опциях. Значки треугольников ▲ и ▼ по краям дисплея позволяют вам просматривать информацию на дисплее.

Ночная подсветка INDIGO®. Нажмите для освещения монитора часов.

Кнопка Режим (MODE) для перехода к следующему режиму.

Нажмите треугольник вверх для перехода к следующему значению даты.

Нажмите треугольник вниз. для перехода к предыдущему значению даты.

Иконки дисплея

Иконка стеклянных часов – Отсчет таймером отрезка времени или основного времени.

Иконка остановившихся часов – Хронограф в работе.

Иконка полумесяца – Ночная подсветка в работе.

Иконка батареи – Заканчивается заряд батареи GPS-3D.

Иконка антенны – Сенсоры активированы (мерцание в случае нарушения работы).

Иконка будильника – будильник установлен.

Иконка мелодии – Режим почасовых сигналов активирован.

Запуск Системы Bodylink®

Используя Монитор, вы можете увидеть реальную информацию о времени от вашего Сенсора Сердечных Ритмов или Сенсора Скорости + Дистанции, либо обоих режимов одновременно в Режиме Времени Дня, Хронографе или Таймере. Подобную же процедуру можно произвести во всех режимах, однако информация, которую вы можете увидеть, и ее расположение на дисплеев каждом режиме может варьироваться.

1. Убедитесь, что надетый Вами Сенсор Сердечных Ритмов или Сенсор Скорости + Расстояния, либо оба сенсора одновременно, включены и функционируют.
2. Встаньте минимум на 6 футов (2 метра) от любых пользователей системы фитнес мониторов, от любых передатчиков или устройств, создающих радиопомехи.

Внимание: Хотя Система Bodylink® имеет рабочий спектр примерно 3 фута (1 метр) от сенсора к часам, для большего действия, до начала работы, убедитесь, что сенсор располагается как можно ближе к часам.

3. Нажмите и отпустите кнопку DUSPLAY. Это дает установку часам искать любые сенсоры Bodylink®, расположенные вблизи; поиск будет продолжаться 1 минуту. На дисплее часов появится иконка антенны, оповещающая об активации системы Bodylink®.

Внимание: Для удобства, Хронограф и Таймер будут автоматически искать сенсоры Bodylink® в течение 15 секунд после входа в режим.

4. Когда часы успешно уловили передачу с сенсором, дисплей часов переключится в новый формат, показывая некоторым или всем сенсорам информацию, зависящую от режима. Время Дня или Таймер показывают информацию исключительно нижней строкой, а Хронограф высвечивает информацию в три строки.

Просмотр Информации

Нажмите и отпустите кнопку DUSPLAY, чтобы выбрать информацию или комбинацию информации, которую вы хотите увидеть во время в процессе занятий. Для удобства, «баннер» быстро показывает названия информационных блоков и их позиции на дисплее до появления самой информации.

Далее некоторые моменты, которые необходимо знать для эффективного использования часов:

- В режиме Хронограф, нажмите и отпустите **SET/FORMAT**, чтобы заменить позиции информации на верхней и средней линиях дисплея. Это позволяет вам просматривать наиболее важные даты в большой средней линии дисплея.
- Если вы хотите остановить информацию на мониторе с вашего сенсора Bodylink®, удерживайте кнопку DUSPLAY, прокручивая вниз, пока сообщение о выключении

не предается Сенсору и не отображается на дисплее часов. Продолжайте удерживать кнопку DISPLAY несколько секунд; часы будут показывать, что радиоканал между часами и сенсорами был выключен.

ТИР интерфейсный процессор терминала: если Вы уже просматриваете информацию со своего сенсора, к примеру, с Сенсора Сердечных Ритмов, и Вы хотите так же просматривать информацию с Сенсора Скорости+Дистанции, просто нажмите и держите кнопку DISPLAY, пока часы не издадут короткий сигнал и иконка антенны не начнет мигать. Теперь часы ищут второй сенсор Bodylink®. Когда он найдет его, иконка антенны перестанет мигать и дисплей может смениться на новый формат, который будет включать новую информацию. Нажмите и отпустите кнопку DISPLAY (как проделывали до этого), чтобы просмотреть комбинации информации двух сенсоров.

Сообщения

При использовании часов с Фитнес Сенсорами, часы могут показывать сообщения, чтобы поддерживать статус одного из двух Сенсоров в соединении с Часами.

Сообщения включают:

Не получена информация от Монитора Сердечного Ритма (GPS): Часы не получают сигнал об информации либо от Сенсора Сердечных Ритмов, либо от сенсора GPS-3D. Убедитесь, что сенсор расположен не далее, чем 3 фута (1 метр) от часов, что он работает или не произошло случайной блокировки каким-либо другим сенсорным устройством. Часы попытаются установить связь через минуту после появления этого сообщения на дисплее.

Информация от Монитора Сердечного Ритма (GPS) идет перебоем: часы проверяют радио помехи. Постарайтесь отойти от радио передатчиков (телевизоров, мониторов и т.д.) Сигнал часов стабилизируется в течение 30 секунд, после этого сообщение появится на дисплее.

Поиск: GPS-3D все еще пытается соединиться с GPS. Вы не можете видеть скорость, темп, дистанцию или любую подобную информацию, пока Сенсор не соединиться с GPS.

Слабый GPS сигнал: Сенсор GPS-3D потерял связь с GPS информацией. Сенсор GPS-3D работает более точно на более открытых пространствах.

Неисправимая ошибка GPS: Сенсор GPS-3D показывает внутреннюю ошибку. Свяжитесь с Сервисным центром Timex.

Задание формата дисплея

В Режиме Хронограф вы можете нажать и отпустить SET/FORMAT, чтобы включить значения информации, расположенные в верхней и средней частях монитора. Это позволяет вам просматривать наиболее важные значения на дисплее.

Включение формата дисплея не позволяет увидеть ритм, который появляется в середине дисплея.

Для дальнейшей информации обратитесь к параграфу «Вертикальный Режим» на стр.29.

Подготовка к пользованию вашими часами

Определение сердечного Ритма

В дополнение к многочисленным полезным характеристикам, Ваши Часы используют технологию, которая позволяет отследить детальную информацию. Сначала Вам необходимо определить Ваш максимальный Сердечный Ритм. Вы можете использовать много методов для установления максимального Сердечного Ритма. Буклет «Инструменты Зоны Сердца» поможет вам в этом. Он вложен входит в комплект к Вашим

часам и Timex рекомендует использовать одну из этих методик. Однако, если Вы не можете воспользоваться ни одной из описанных методик, есть еще один способ. Из цифры 220 вычтите 35 (возраст человека), что позволит вам максимально точно определить сердечный ритм, в нашем случае это 185.

Подготовка к первичному использованию

Когда Вы узнаете ваш Сердечный Ритм, то с помощью своих часов можете установить следующие параметры:

1. Установить Время Дня. Подробная информация на стр.20
2. Наберите свой максимальный Сердечный Ритм. В режиме Конфигурации выберите Установки Сердечного Монитора (HRM Settings) и затем максимальный Сердечный Ритм (MAX HR). Ваш максимальный Сердечный Ритм определяется вашей целевой зоной. Для большей информации обратитесь к разделу «Максимальный Сердечный Ритм» на стр. 58.
3. Выберите желаемые пункты сердечного ритма на дисплее. В Режиме Конфигурации выберите Установки Сердечного Монитора (HRM Settings) и затем Дисплей Монитора Сердечного Ритма (HRM DISPLAY). Ваши часы показывают опции и подают сигнал в течение минуты или показывают процент вашего максимального Сердечного Ритма. Для дальнейшей информации обратитесь к разделу «Дисплей Сердечного Ритма» на стр.58.
4. Определите свою зону сердечного ритма и установите ее. В режиме Конфигурации выберите Установки Сердечного Монитора (HRM Settings) и затем Звонок (TZ Alert). Для дальнейшей информации обратитесь к разделу «TZ Alert» на стр. 57.
5. Выберите пункт дисплея для ваших часов. В Режиме Конфигурации можно установить длину, скорость, ритм, высоту над уровнем моря. Для дальнейшей информации обратитесь к разделу «Пункты Дисплея» на стр.62.
6. Установите увеличивающийся ритм. Для дальнейшей информации обратитесь к разделу «Увеличение ритма» на стр.60.

Хотя нет необходимости устанавливать эти пункты до первого занятия, вы можете просмотреть информацию по конфигурации зон (стр. 59), о дистанционном сигнале (стр. 59), и дополнительных функциях hands-free (на стр. 60).

Режимы Часов

Вы можете просматривать все 10 режимов путем нажатия кнопки **MODE**:

Время Дня (Time of Day) – позволяет показывать время, дату и день недели для двух различных зон.

Хронограф (Chronograph) – отслеживает и показывает информацию о времени.

Увеличение (Vertical) – информация об увеличении ритма, высоты над уровнем моря, и подъеме.

Финиш (Finish) – позволяет вам предсказывать время определенной дистанции и установить звонок в случае вашего отставания от графика.

Внутренний таймер (Internal Timer) – позволяет устанавливать интервал часов для упражнений.

Отрезок Информации (Lap Data) – предоставляет информацию об отрезке времени.

Будильник (Alarm) – имеется пять режимов.

Конфигурации (Configure) – позволяет подстроить функции часов под ваши желания.

Режим Времени Дня

Ваши часы могут работать как обычный Хронограф, показывая дату, время и день для Ваших различных часовых поясов, используя формат 12 и 24 часов.

Ночная подсветка Indigo®
Переход в Режим Хронографа
Просмотр текущей Даты
Удерживайте для установки
Просмотр или включение второго времени

Терминология Режимы Времени Дня

Внимание: Когда Вы используете Часы вместе с Сенсором GPS-3D, он будет стремиться к UTC (универсальное время, так же известное как Гринвичское время /GMT). Это объясняет местную временную зону в соотношении с Гринвичским меридианом. К примеру, в Нью-Йорке время в -5 зоне, следовательно, по гринвичскому меридиану время на 5 часов меньше; Если в Москве +3 зона, то время на 3 часа больше.

Установка времени

1. Нажимайте «**Режим**» (**MODE**) до появления режима Времени дня, показывающего верное время.
2. Нажмите и держите **SET** до появления на дисплее мигающего.
3. Установите первое значение путем нажатия **+(Display)** или **-(Stop/Reset)**.
4. Нажмите **SELECT (SET/FORMAT)** для перехода к другому значению.
5. Если требуется, повторите шаги 3 и 4.
6. Нажмите **DONE (MODE)** для сохранения изменений и завершения установочного процесса.

Для Времени Дня вы можете установить следующие параметры:

| | |
|---------|---|
| Час | Дата(выстраивается автоматически после того, как вы установите неделю и дату) |
| Минуты | Формат Часа (AM/PM, либо формат 24 часов) |
| Секунды | |
| Год | |
| Месяц | |

Включение Временных Зон

Часы имеют 2 Временные зоны (T1 и T2). Просмотрите зону секунд путем нажатия **START/SPLIT** переключите с T1 на T2 с помощью трех шагов:

1. Нажмите и держите **START/SPLIT** пока не появится надпись **HOLD FOR TIME 2**.
2. Продолжайте удерживать пока не включится время и часы не за сигналят.
3. Повторите шаги 1 и 2 для обратного перехода в режим T1. Появится сообщение **HOLD FOR TIME 1**.

Обратите внимание, что вы должны отдельно установить время дня для каждой временной зоны.

Синхронизация часов с Сенсором GPS-3D.

Когда вы впервые решите активизировать Сенсор GPS-3D со своим телефоном, вы можете следовать следующим сценариям:

- Если Вы активируете Сенсор GPS-3D перед установкой времени дня, часы будут синхронизировать оба T1 и T2 с UTC. Вам потребуется установить час в обеих временных зонах согласно вашему местному времени.
- Если Вы активируете Сенсор GPS-3D после установкой времени дня, часы сами установят время и дату, синхронизируют минуты и секунды согласно UTC для каждой временной зоны.

- Обратите внимание, что вы не сможете установить секунды, когда не отрегулированы функции GPS; они всегда будут синхронизироваться в UTC времени.

Просмотр информации в Режиме Время Даты.

При использовании Фитнес Сенсора с Вашими часами, вы можете просмотреть записанную информацию путем нажатия DISPLAY. Вы Можете дальше просматривать информацию путем продолжительного нажатия DISPLAY.

Вы можете просмотреть:

Сердечный Ритм: текущий Сердечный Ритм отображается как начальный процент вашего максимального Сердечного Ритма (PERSENT) или идет сигнал каждую минуту.

Скорость: Текущая скорость

Темп: Текущая скорость, показывается в минутах на единицу выбранной дистанции, такой как мили или километры.

Дистанция: Дистанция, пройденная с начала работы Хронографа

Высота: Текущий подъем над уровнем моря.

Замечания и дополнения к Режиму Времени Дня

- Вы можете вернуться в Режим Время Дня из любого режима путем нажатия кнопки MODE до появления времени на дисплее
- Часы автоматически не переходят к Сохранению Дневного Времени. Когда вы переключаете между Стандартным временем и Дневным Сохраненным Временем, вы должны вручную установить час.
- Если часы не обнаруживают ни один из Фитнес Сенсоров, в конце недели появится нижняя строчка на дисплее.
- Вы можете установить секунды только начиная с нуля, если вы используете часы вместе с Сенсором Сердечных Ритмов.
- Вы можете установить минуты больше или меньше верного времени и часы сами установят нужное вам время. Эта характеристика помогает людям, которые привыкли переводить часы немного вперед, чтобы везде успевать.

Пример смены Времени

Представьте, что Вы живете в Сан-Франциско и работаете с клиентом в Сингапуре. Как все занятые люди, Вы обязательно должны следить за временем, поэтому Вы устанавливаете T1 на Ваше местное время. Но так же важно помнить в временном поясе клиента, поэтому, Вы устанавливаете T2 на Сингапурское время. С обоими временными зонами Вы можете быстро проверить время Вашего клиента или даже переключить дисплей Ваших часов на T2, когда Вы отправляетесь в путешествие по Сингапуре.

Режим Хронографа

Режим хронографа служит в качестве основного центра информации в Ваших часах. Вы можете сохранять истекшее время и другую информацию периода времени до 100 часов. В памяти может храниться информация до 100 отрезков информации.

Терминология Хронографа

Хронограф: Записывает отрезки времени, содержащие информацию о продолжительности Вашей деятельности.

Время отрезка (LAP): Запись индивидуального времени отрезка Вашей деятельности.

Общее время последовательных отрезков (SPLIT): Запись общего времени с начала Вашей текущей деятельности.

Брать в расчет отрезок времени или общее время последовательных отрезков: Когда Вы делаете круг или ч-л на время, хронограф записывает одно время и автоматически начинает записывать другое.

Как пользоваться Хронографом:

1. Нажмите кнопку **Режим (MODE)** до появления **Хронографа (CHRONO)**;
2. Нажмите кнопку **START/SPLIT** для начала отсчета времени.
3. Нажмите кнопку **START/SPLIT** снова, чтобы **засечь общее время (SPLIT)** и автоматически начать отслеживать **отрезки времени (LAP)**. Нажмите кнопку **MODE** для немедленного воспроизведения новой информации о **времени отрезка (LAP)**, либо подождите несколько секунд и часы автоматически воспроизведут информацию для нового **времени отрезка (LAP)**.
4. Нажмите кнопку **STOP/SET/RESET** для остановки отсчета времени, когда Вы хотите отдохнуть, либо собираетесь закончить свои упражнения.
5. Нажмите кнопку **START/SPLIT** для продолжения отсчета времени или
6. Нажмите и держите кнопку **STOP/SET/RESET** для очистки монитора хронографа и обнуления.

Просмотр информации в Режиме Хронограф

При использовании Фитнес Сенсора с Вашими часами, вы можете просмотреть информацию о каждом отрезке времени путем нажатия DISPLAY.

В Режиме Хронограф опции включают в себя:

Сердечный Ритм: текущий Сердечный Ритм отображается как начальный процент вашего максимального Сердечного Ритма (PERSENT) или идет сигнал каждую минуту (СКМ).

Скорость: Текущая скорость

Средняя скорость: Среднее значение, обозначаемое в секундах на единицу выбранной дистанции, такой как мили или километры.

Темп: Текущая скорость, показывается в минутах на единицу выбранной дистанции, такой как мили или километры.

Текущий Темп: Средняя поминутная скорость за период работы Хронографа.

Дистанция: Дистанция, пройденная с начала работы Хронографа.

Замечания и дополнения к Режиму «Хронограф».

- Если Вы нажмете кнопку **MODE** для включения часов в любом режиме во время работы хронографа, то на дисплее появляется значок хронографа, извещающая о том, что он все еще работает.
- Когда Вы используете часы с Сенсором Сердечной Деятельности, Вы можете установить его на автозапуск считывания вашего сердечного ритма и подсчета каждый раз нажатием кнопки STOP\RESET для остановки хронографа. Однако, если Вы вновь нажмете START\SPLIT перед тем, как текущий цикл завершится, возобновление. Для более детальной информации обратитесь к разделу « Восстановление» (RECOVERY) на стр. 58.

Пример Режимы Хронограф

Не так давно Вы слышали, что метод ходьбы/бега может увеличить Вашу абсолютную выносливость и сжечь больше калорий. Метод предполагает, что Вы будете совершать пробежку, через некоторое время сменяющуюся шагом. Вы решили использовать режим Хронограф для помощи в освоении этого метода. Вы нажимаете кнопку **START/SPLIT**

для начала забега, а затем, 10 минут спустя, вы нажимаете кнопку **START/SPLIT** вновь и прогуляетесь 2 минуты. Вы продолжите использовать чередование этих двух последовательностей до завершения 60 минутной прогулки или бега.

Вертикальный Режим

Вертикальный Режим работает как обзорный режим, он работает вместе с GPS-3D сенсором с фокусируется на информации о высоте над уровнем моря. В частности, Вертикальный Режим позволяет вам просмотреть информацию относительно вашей деятельности (к примеру, подъем в гору или спуск на лыжах). Если Вы не используете GPS-3D сенсор, то увидите сообщение «нет GPS информации» (NO GPS DATA) и вы не можете воспользоваться вертикальным режимом.

Терминология Вертикального Режима:

Ритм подъема/спуска: Насколько быстро вы совершаете подъем или спуск

Вертикальная Скорость: Другой термин Ритма подъема

Работа в Вертикальном Режиме:

1. Нажмите **MODE** до появления Вертикального Режима.
2. Нажмите **START/SPLIT** для начала занятий.
3. Снова нажмите **START/SPLIT**, чтобы автоматически засечь отрезок времени, либо общее время.
4. Нажмите **STOP/RESET** для остановки отсчета времени, когда Вы собираетесь закончить свои упражнения.
5. Нажмите кнопку **START/SPLIT** для продолжения отсчета времени или
6. Нажмите и держите кнопку **STOP/SET/RESET** для очистки монитора хронографа и обнуления.

Просмотр информации в Вертикальном Режиме

Используя Фитнес Сенсор в комплекте с часами, вы можете просматривать информацию о каждом отрезке ваших упражнений нажатием кнопки DISPLAY.

В Режиме Вертикального Режима опции следующие:

Сердечный Ритм: текущий Сердечный Ритм.

Средняя скорость: Среднее значение, обозначаемое в секундах на единицу выбранной дистанции, такой как мили или километры.

Темп: Текущая скорость, показывается в минутах на единицу выбранной дистанции, такой как мили или километры.

Дистанция: Дистанция, пройденная с начала работы Хронографа.

Высота: Текущий подъем над уровнем моря.

Подъем: Разница между вашей текущей высотой и высотой, которая была на начало работы Хронографа.

Пример Вертикального Режима:

Вы катаетесь на горных лыжах в Банфе на уровне 2700 футов (823 метра). Чтобы узнать как долго у вас займет спуск, запустите ваш GPS-3D сенсор, соединив его с Вертикальным режимом и нажмите START. В конце пути нажмите SPTOP и затем DISPLAY для просмотра пройденного пути и спуска.

Режим Финиша

Режим Финиша позволяет вам предсказать, сколько времени потребуется для совершения какого-либо действия, основываясь на информации GPS-3D сенсора. Чтобы помочь вам уложиться во время вашего маршрута, вы устанавливаете звонок на часах, оповещающий о том, что вы идете слишком быстро или слишком медленно, чтобы Вы уложились в желаемый ритм.

Если Вы не используете GPS-3D сенсор, то увидите сообщение «нет GPS информации» (NO GPS DATA) и вы не можете войти в Режим Завершения. Вдобавок, вы должны перезапустить Хорнограф, т.е. обнулить его перед тем, как начнете работу в Режиме Финиша, или он не будет верно функционировать.

Терминология Режимы Финиша

Целевое Время: Ваше желаемое время, чтобы завершить упражнение. Часы оповещают вас звуковым сигналом, если Вы идете слишком медленно по сравнению с выбранным вами временем.

Установка Режимы Финиша:

1. Находясь в режиме Финиша, нажмите и удерживайте кнопку **SET** до появления мигающего слова на дисплее.
2. Установите первое значение путем нажатия **+(Display)** или **– (Stop/Reset)**.
3. Нажмите **SELECT (SET/FORMAT)** для перехода к другому значению.
4. Если требуется, повторите шаги 3 и 4.
5. Нажмите **DONE (MODE)** для сохранения изменений и завершения установочного процесса.

Вы можете использовать следующие значения применительно к Режиму Финиша:

- Заранее установить или подготовить требуемую дистанцию (вплоть до 999.99)
- Расстояние (NM-морские мили, KM-километры, MI-мили)
- Требуемое время
- Опции звонка (сигнал звонка заключается в двух звуковых сигналах и мигании иконки, оповещающей о завершении времени, а бесшумный звонок будет оповещать о предполагаемом скором истечении времени.)

Работа в Режиме Финиша:

1. Нажмите **MODE** до появления Режимы Финиша (Finish)
2. Снова нажмите **START/SPLIT**, чтобы автоматически засечь отрезок времени, либо общее время.
3. Нажмите **STOP/RESET** для остановки отсчета времени, когда Вы собираетесь закончить свои упражнения.
4. Нажмите кнопку **START/SPLIT** для продолжения отсчета времени или
5. Нажмите и держите кнопку **STOP/SET/RESET** для очистки монитора хронографа и обнуления.

Просмотр информации в Режиме Финиша

Конечное Время: Указанное время завершения, основанное на текущей скорости и дистанции. Конечное время будет мигать, если ваш текущий ритм не закончится в выбранном вами отрезке времени, а вы прекратите идти. Тогда часы считают это время конечным и пишут STOPPED.

Сердечный Ритм: текущий Сердечный Ритм

Темп: Текущая скорость, показывается в минутах на единицу выбранной дистанции, такой как мили или километры.

Средняя скорость: Среднее значение, обозначаемое в секундах на единицу выбранной дистанции, такой как мили или километры.

Темп: Текущая скорость, показывается в минутах на единицу выбранной дистанции, такой как мили или километры.

Текущий Темп: Средняя поминутная скорость за период работы Хронографа.

Дистанция: Дистанция, пройденная с начала работы Хронографа.

Пример Режима Финиша:

Вы собираетесь преодолеть дистанцию в 100 км на велосипеде. В прошлом году Вы прошли эту же трассу за 4ч 15 минут. В этом году Ваша цель преодолеть дистанцию менее, чем за 4 ч. В журнале по подготовке Вы прочитали, что готовясь преодолеть дистанцию, вы должны посвящать 1 день в неделю прохождению подобной дистанции, пытаться достичь требуемого времени. Чтобы уложиться во время, вы устанавливаете Режим Финиша на отметку 100 км и устанавливаете время 4 часа. Вы устанавливаете звонок на часах, который будет сообщать вам, что вы передвигаетесь медленнее, чем запланировано в графике.

Режим Интервала Времени

Режим Интервала Времени предлагает 6 различных интервалов обратного отсчета времени и может сохранять установки для пяти различных упражнений, включающих сильные и слабые интервалы и 4 тренировочных интервала для каждого тренировочного упражнения. Вы можете установить группу из 4х тренировочных интервалов, которые можно повторять до 99 раз. Вы можете установить умеренный интервал один раз в начале тренировки и слабый интервал один раз в конце тренировки.

Терминология Интервала Времени

Учебный Интервал: Вы можете использовать учебный Интервал, чтобы помочь вам менять интенсивность уровня в пределах одного упражнения. Это делает нагрузку сильнее или слабее.

Интервал: Определенный отрезок времени, за который вы производите свои упражнения.

Засечки: Несколько временных отрезков для выполнения комплекса упражнений.

Разминка: Упражнения в начале ваших занятий, позволяющие подготовить ваше тело к более интенсивной тренировке.

Отдых: Упражнения в конце ваших занятий, позволяющие подготовить ваше тело нормальному функционированию.

Выбор отрезка тренировки:

1. Нажмите **MODE** до появления режима Интервала Времени.
2. Нажмите **▼ (STOP/ RESET)** для выбора нужного вам режима занятий (от **WKOUT 1** до **WKOUT 5**).

После того, как вы установили таймер интервала, выберете новую задачу нажатием кнопки **STOP/ RESET** более одного раза и увидите новое задание.

Установка Интервала Задания:

1. Нажмите и удерживайте кнопку **SET** до появления мигающего слова на дисплее.
2. Нажмите **▲ (DISPLAY)** или **▼ (STOP/ RESET)** для просмотра каждого интервала. Установки включают Разминку (**WARM-UP**), **INTVL 1-4** и **COOL-DOWN (отдых)**.

3. **Выберете интервал для установки и нажмите SELECT (SET/FORMAT).**
Установите одно из пяти значений путем нажатия **+(Display)** или **– (Stop/Reset)**.
Когда выберете зону, нажмите **SELECT (SET/FORMAT)**.

Если вы не выбрали функцию Вручную (MANUAL) на 3 пункте, то пропустите пункт 4 и переходите к пункту 5.

4. Установите верхнее и нижнее значения для зоны MANUEL. Нажмите **+(Display)** или **– (Stop/Reset)**, чтобы изменить значение и выберете **SELECT (SET/FORMAT)**.
Когда вы произведете операцию, нажмите **SELECT (SET/FORMAT)**.
5. Нажмите **+(Display)** или **– (Stop/Reset)**, чтобы изменить значение времени и **SELECT (SET/FORMAT)**, чтобы перейти от часов к минутам и секундам. Если Вы обнулите интервал (00:00:00), часы автоматически перепрыгнут через этот интервал во время ваших занятий.
6. Когда Вы просматриваете прошлые конечные результаты в интервале времени, часы автоматически перейдут на другой интервал (или OF REPS, если устанавливаете интервалы WARM-UP или COOL DOWN). Повторите шаги со 2 по 5 для установки всех интервалов и повтора выбранных заданий.
7. Нажмите **DONE (MODE)** для сохранения изменений и завершения установочного процесса.

Вы можете установить следующие значения в Режиме Интервала Времени:

- Умеренный (Warm-up) – установить необходимую зону сердечного ритма и время.
- Интервалы от 1 до 4 – установить необходимую зону сердечного ритма и время.
- Номера повтора - не включая интервалы Warm-up и Cool-Down.
- Cool-Down - установить необходимую зону сердечного ритма и время.

Подготовка к работе в Режиме Интервала Времени

1. Нажмите MODE до появления Режимы Интервала Времени.
2. Нажмите START/SPLIT, для начала отсчета времени.
3. Нажмите STOP/RESET для остановки отсчета времени, когда Вы собираетесь закончить свои упражнения.
4. Нажмите кнопку **START/SPLIT** для продолжения отсчета времени или
5. Нажмите и держите кнопку **STOP/SET/RESET** для очистки монитора хронографа и обнуления.

Зоны Сердечного Ритма и Будильники

В процессе установки вы можете использовать одну из пяти стандартных опций, из трех заготовленных или уникальный звонок зоны Сердечного Ритма для каждого интервала. Вы также можете не использовать ни один из звонков. В режиме работы таймера интервала, звонок целевой зоны, установленный вами в Режиме Конфигурации будет являться главным (см. стр. 55). Однако, установленный типовой звонок (AUDIBLE, VISUAL или NO ALART) в Режиме Конфигурации, будет работать, пока у вас запущен таймер интервала. Часы только игнорируют минимальные установки.

Помните, что эти установки работают только во время звонка целевой зоны. Установки звонка целевой зоны использованные в интервале таймера не влияют на статическую информацию о сердечном ритме и проецируют в Режиме Резьмирования.

Просмотр информации в Режиме Интервала Времени

При использовании Фитнес Сенсора с Вашими часами, вы можете просмотреть записанную информацию путем нажатия DISPLAY. Вы Можете дальше просматривать информацию путем продолжительного нажатия DISPLAY.

Опции для Режимы Интервала Времени:

Сердечный Ритм: текущий Сердечный Ритм

Скорость: Текущая скорость.

Темп: Текущая скорость, показывается в минутах на единицу выбранной дистанции, такой как мили или километры.

Дистанция: Дистанция, пройденная с начала работы Хронографа.

Высота: Показана высота над уровнем моря.

Замечание и дополнения к Режиму Интервала Времени:

Вы можете установить Часы и засечь интервал общего времени используя YNC TIMER и CHRONO (см. стр. 61). Это позволит вам записать каждый ваш интервал.

Пример режима Интервала Времени:

Вы решили добавить одночасовой круг к вашим еженедельным занятиям. Вы решили использовать Режим Интервала, чтобы проследить оба времени и сердечный ритм в своем классе. Вы установили WKOUT 1: WARM-UP для 5 минут с NO TZ (не показывает достигаемую цель сердечного ритма) INTVL 1 для 5 минут в Z4: 156-175 (сигнализирует каждую минуту), INTVL 2 для 1 минуты в Z3: 136-156, INTVL 3 для 10 минут в Z4 и INTVL 4 для 2 минут в Z3. Затем Вы устанавливаете OF REPS для 3, показывающий, что Вы хотите повторить INTVL 1 и INTVL 4 три раза. В конце Вы устанавливаете COOL DOWN на 5 минут с NO TZ.

Все это займет у вас примерно 60 минут и поможет вам контролировать оба времени и добиться результатов.

Режим отрезка информации

Режим Отрезка информации позволяет вам просматривать информацию за определенный отрезок времени, а так же информацию о вашем сердечном ритме. Для записи отрезка информации, Вы должны запустить Хронограф в одном из Режимов Хронографа.

Когда Вы используете Режим Отрезка Информации, каждый запомненный отрезок будет показывать три строчки информации. Нижняя строчка покажет число отрезков RCL (для напоминания) для каждого отрезка, записанного в Хронографе.

Чтобы получить информацию, используйте три шага:

1. Нажмите MODE, пока не появится Режим отрезка даты
2. Нажмите ▲ (DISPLAY) или ▼ (STOP/ RESET), чтобы управлять датой каждого отрезка.

Просмотр информации в Режиме Отрезка Информации

При использовании Фитнес Сенсора с Вашими часами, вы можете просмотреть записанную информацию путем нажатия DISPLAY. Просматриваемые опции для режима отрезка информации включают:

Общее время(SPLIT) и время отрезка (LAP): Отрезок времени включает дату на каждый сегмент вашей деятельности и общее время ваших занятий.

Отрезок времени Сердечного Ритма и Среднее Время Сердечного Ритма: Просмотр среднего сердечного ритма, средний сердечный ритм за отрезок времени и время среднее

сердечного ритма, показывающее сколько времени за отрезок прошло, потраченное вами за средний сердечный ритм.

Отрезок средней скорости: средняя скорость за период работы Хронографа.

Отрезок среднего темпа: Средняя поминутная скорость за период работы Хронографа.

Отрезок дистанции: Дистанция, пройденная за отрезок времени.

Отрезок высоты: Показывается высота над морем в конце пути.

Отрезок изменения высоты: Измерение высоты подъема за отрезок времени.

Замечания и дополнения к режиму Отрезка Информации

- Когда Вы перезапустили Хронограф с нуля для вашего следующего занятия, вы восстановили информацию за отрезок времени от прошлого занятия.
- Если Вы хотите просмотреть информацию за предыдущую деятельность, обратитесь к Резюмирующему Режиму в следующем разделе.
- Если Вы активировали SYNC TIMER и CRONO (см. стр. 61), то затем ваша информация за отрезок эквивалентна показываемой информации на каждом интервале.

Пример Отрезка Информации:

Вы любите ездить на велосипеде. Вы только что закончили дистанцию и очень устали! Поэтому Вы забыли просмотреть отрезок информации пройденной вами дистанции и обнулили хронограф. Вы решили, что информация о пройденном пути утеряна навсегда, но вы забыли, что вы все еще можете восстановить ее, ведь вы не перезапускали Хронограф.

Резюмирующий режим

Позволяет просматривать информацию ваши недавних занятий, записанную Хронографом. Информация не исправляется при проецировании.

Терминология Резюмирующего Режима

Зона: Установленный спектр Сердечного Ритма для вашей деятельности.

Возврат: Измерение уровня вашей фитнес подготовки и усталости на основании ритма вашего сердца после занятий. Для дальнейшей информации обратитесь к разделу Сердечные Ритмы®, приемы для успеха.

Установка Резюмирующего режима:

1. Нажмите MODE, пока не появится Резюмирующий Режим.
2. Нажмите ▲ (DISPLAY) или ▼ (STOP/ RESET), чтобы управлять суммирующей датой.

Просмотр информации в Резюмирующем режиме

Если Вы не используете Фитнес Сенсоры, информация, которую вы можете просматривать в Резюмирующем режиме – это общее время ваших занятий во время заботы Хронографа.

При использовании Фитнес Сенсоров с вашими часами, вы можете просматривать информацию о следующих пяти группах:

Сердечный Ритм

Средний Сердечный Ритм: Ваш Средний Сердечный Ритм суммируется за период работы Хронографа.

Самый высокий Сердечный Ритм: Самое высокое записанное время за период вашей деятельности.

Минимальный Сердечный Ритм: Самое низкое зафиксировано время за период вашей деятельности.

Временные зоны: Примите во внимание ваше общее отработанное время, часы покажут, сколько времени вы потратили на каждую зону сердечного ритма во время ваших занятий.

Средний сердечный Ритм в Зонах: Средний Сердечный Ритм в каждой из зон Сердечного Ритма, включая пять фиксированных зон, три специальные зоны и 1 указанная далее.

Возврат: Изменения вашего Сердечного Ритма за выбранный период времени, записанный к концу ваших занятий (за дальнейшей информацией обращайтесь к стр. 58 «Возврат»).

Скорость

Средняя скорость: Ваша средняя скорость рассчитывается разделением дистанции на время.

Максимальная скорость: Ваша самая высокая скорость.

Средний Темп: Средняя скорость, выраженная в минутах на пройденную дистанцию.

Лучший Темп: Самое быстрое время за минуту.

Дистанция:

Случайная дистанция: Ваша дистанция, пройденная за время работы Хронографа.

Одометр: Дистанция, пройденная с того момента, как вы вручную перезапустили Одометр. Если одометр не работает с хронографом, вы можете использовать эту характеристику для просмотра дистанции через несколько занятий.

Время

Время события: Общее время вашей деятельности за время работы Хронографа.

GPS

Уровень Батареи GPS: Текущий уровень заряда GPSCенсора проецируется в графическом формате.

Основной Режим Времени

Основной Режим Времени позволяет фиксировать время, с которого часы считывают до ноля (наприм. 10,9,8...). Вы можете установить таймер на остановку, повтор или выключение Хронографа, Вертикального Режима или Режима Финиш после обратного отсчета.

Установка Таймера

1. Нажимайте «**Режим**» (**MODE**) до появления режима Основного Режима Времени.
2. Нажмите и держите **Кнопку SET** до появления на дисплее мигающего слова на дисплее.
3. Установите первое значение путем нажатия **+(Display)** или **– (Stop/Reset)**.
4. Нажмите **SELECT (SET/FORMAT)** для перехода к другому значению.
5. Если требуется, повторите шаги 3 и 4.
6. Нажмите **DONE (MODE)** для сохранения изменений и завершения установочного процесса.

Для Режима Таймера вы можете установить следующие значения:

- Время (часы, минуты, секунды, до 99 ч, 59 мин и 59 сек).

- Окончание действия (стоп - STOP, повтор – REPEAT или Хронограф CHRONO)

Операции с таймером

1. Нажмите **START/SPLIT** для начала отсчета времени.
2. Нажмите **STOP/RESET** для остановки отсчета времени, когда Вы собираетесь закончить свои упражнения. Вы можете резюмировать отсчет времени путем нажатия **START/SPLIT** снова или перезапустить таймер нажатием и удержанием кнопки **STOP/ RESET**.
3. Когда Таймер находится в нулевой позиции, звучит короткий сигнал.
4. Таймер остановится после звонка, если установлено **STOP**, либо Таймер начнет новый отсчет, если функция REPEAT и продолжит отсчет, пока вы не нажмете кнопку **STOP/ RESET**.

Проецируемая нижняя строчка покажет RPT и число. Вы так же увидите повторяющуюся иконку, означающую, что таймер установлен на повтор.

Или

Таймер переключится на Хронограф, или на один из Режимов: Вертикальный Режим или Режим Финиша. Вы увидите включенную иконку, обозначающую, что таймер выключит все режимы после обратного отсчета.

Замечания и дополнения к режиму Основного Таймера

- Вы можете нажать MODE в режиме Timer Mode, чтобы включить дисплей в другом режиме без нарушения операции таймера. Появится иконка таймера, извещающая о работе таймера.
- Таймер включится только в режиме Хронограф, Вертикальном Режиме или Режиме Финиша, если вы обнулите хронограф и выключите Sync Timer & Crono (см.Hands-free на стр.60).

Режим будильника

Вы можете использовать пять различных режимов звонка. Иконка будильника появляется когда вы устанавливаете звонок на часах. Вы можете установить звонок на определенный день, либо ежедневный или еженедельный или даже одномоментный.

Установка будильника

1. Нажмите **MODE**, пока на дисплее не высветится будильник (ALARM).
2. Нажмите **▲ (DISPLAY)** или **▼ (STOP/ RESET)**, чтобы выбрать будильник, который вы хотите установить. (от ALM 1 до ALM5)

Установка будильника

1. Нажимайте «Режим» (**MODE**) до появления режима Будильника (ALARM).
2. Нажмите и держите **Кнопку SET** до появления на дисплее мигающего слова на дисплее.
3. Установите первое значение путем нажатия **+(Display)** или **– (Stop/Reset)**.
4. Нажмите **SELECT (SET/FORMAT)** для перехода к другому значению.
5. Если требуется, повторите шаги 3 и 4.
6. Нажмите **DONE (MODE)** для сохранения изменений и завершения установочного процесса.

Вы можете установить следующие значения в Режиме будильника:

- Тип звонка: по будничным дням, по выходным дням, одномоментный, ежедневный.
- Время звонка: часы, минуты, и AM\PM, если время устанавливается 12 часовом формате.
- Статус звонка (OFF или ON). Вы так же можете нажать START\SPLIT, чтобы включить статус звонка.

Конфигурация Режима

- Установка Монитора Сердечного Ритма (HRM)
- Установка Скорости + Дистанции (S+D)
- Установка Высоты
- Установка Hands-free
- Установка часов
- Установка единиц

Операции с Режимом конфигурации:

1. Нажмите **MODE**, пока на дисплее не высветится режим конфигурации.
2. Нажмите **▲ (DISPLAY)** или **▼ (STOP/ RESET)**, для перехода к предыдущей установочной группе.
3. Нажмите **SELECT (SET/FORMAT)** для входа в каждую группу.
4. Нажмите **▲ (DISPLAY)** или **▼ (STOP/ RESET)**, для свободного перемещения по опциям заданной группы.
5. Нажмите **SELECT (SET/FORMAT)** для выбора опций внутри заданно группы. Это поможет вам изменить установки или позволит вам перейти на другой уровень.
6. Установите значение в определенной группе путем нажатия **+(Display)** или **– (Stop/Reset)**.
7. Нажмите **DONE (MODE)** для сохранения изменений и завершения установочного процесса.
8. Снова нажмите **DONE (MODE)**, чтобы вернуться к установленному уровню группы.

Установки Монитора Сердечного Ритма (HRM).

TZ зона и будильник

Зона пользователя

Восстановление

Максимальный Сердечный Ритм

Проецирование сердечного ритма

Установка Скорости + Дистанции (S+D):

Тип зоны

Звонок дистанции

Сглаживание:

Сглаживание скорости

Сглаживание темпа:

Установка Высоты:

Сглаживание

Изменение ритма высоты

Установка Hands-free:

Автоматическое выстраивание общего времени

Авто старт
Авто стоп
Синхронизация таймера & Хронограф

Установка часов:
Функция ночного режима (Night Mode ®)
Почасовой сигнал
Звук кнопок
Скрытие Режима
Скрытие даты

Установка единиц:
Дистанция
Скорость
Темп
Высота

Уход и Хранение

Замена Батарей

ВНИМАНИЕ: САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ЗАМЕНА БАТАРЕИ МОЖЕТ ПОВРЕДИТЬ ЧАСЫ. TIMEX НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕТ ОТДАТЬ ВАШИ ЧАСЫ ДЛЯ ЗАМЕНЫ БАТАРЕЙКИ В МЕСТНЫЙ СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР.

Если вы решили самостоятельно заменить батарею, просьба следовать следующим указаниям:

1. Положите часы стеклом вниз на прямую поверхность.
2. Отделите две части ремешка часов используя маленькую отвертку. Вы должны установить корпус в том же направлении, в котором вы его разобрали, чтобы все элементы функционировали так же, как до разборки.
3. Используя маленькую отвертку вывинтите четыре болтика, соединяющих заднюю крышку часов и отложите их в сторону. Осторожно снимите заднюю крышку часов и отложите в сторону.

ВНИМАНИЕ: СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ЧАСЫ ВСЕГДА НАХОДИЛИСЬ ЛИЦОМ ВНИЗ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ ПРОСТРАНСТВЕ. ЕСЛИ ВЫ ПЕРЕВЕРНЕТЕ ЧАСЫ, ВЫ МОЖЕТЕ ПОТЕРЯТЬ БОЛТИКИ И МЕЛКИЕ ДЕТАЛИ ЧАСОВ.

4. Осторожно откройте зажим часов и вытащите батарейку.
5. Вставьте новую батарейку и убедитесь, что она направлена к вам стороной со знаком «+».
6. Прикрепите зажим батареи.
7. Вставьте заднюю крышку корпуса, убедившись, что она плотно сидит в корпусе и что все детали находятся на своих местах.
8. Осторожно прикрепите ремешки к часам.

Ночная подсветка INDIGO®

Патент (патент США 4,527,096 и 4,775,964). Электролюминесцентная технология, позволяющая часам светиться при условиях частичного или полного отсутствия света.

Водонепроницаемость

Ваши часы выдерживают давление воды в 86 фунтов на квадратный дюйм (что эквивалентно 164 фута или 50 метров под водой). Эта водонепроницаемость на глубине 50 метров действует только если вы не нажимаете на кнопку и не открываете корпус.

Юридическая Информация

Международные гарантии (США)

Гарантия на ваши часы распространяется на один год при условии производственных дефектов компании Timex со дня покупки.

ВНИМАНИЕ: ГАРАНТИЯ НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НА ДЕФЕКТЫ ИЛИ ПОВРЕЖДЕНИЯ ПРИ СЛЕДУЮЩИХ УСЛОВИЯХ:

1. Если гарантийный срок истек
2. Если часы были куплены не в специализированном центре Timex
3. Если часы были отремонтированы не в специализированном сервисном центре Timex
4. Вследствие инцидентов, ущербных действий или злоупотребления; и
5. Повреждения стекла корпуса, ремешка или браслета, футляра часов или батареи. Timex может взять плату за ремонт любой из этих частей.

Гарантии и возмещения указанные здесь, являются эксклюзивными и заменяют все иные гарантии, товарного состояния или соответствия. Timex не несет ответственности ни за какие повреждения, которые нанесены часам специально или случайно.

Некоторые страны и штаты не предоставляют ограничений на предполагаемые гарантии и не предоставляют исключений или предельных сроков на поломки, поэтому эти ограничения могут не применяться по отношению к вам. Эта гарантия дает вам особые юридические права, вы так же можете воспользоваться другими правами, которые видоизменяются в зависимости от страны и штата.

| | |
|---|-------|
| TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY — WATCH REPAIR COUPON | |
| Original Purchase Date: | _____ |
| <small>(Attach copy of sales receipt, if available)</small> | |
| Purchased by: | _____ |
| <small>(Name, address and telephone number)</small> | |
| Place of Purchase: | _____ |
| <small>(Name and address)</small> | |
| Reason for Return: | _____ |
| _____ | |
| _____ | |

Декларация о соответствии стандартам: FCC (США) / IC (Канада)

Корпорация Timex сообщает, что это устройство, включающее компоненты Системы Timex Bodylink, отвечает требованиям части 15 правил FCC.

Название продукта: Система скорости + Дистанции: Радиоприемник GPS серии M6xx / M1xx.

Система Монитора Сердечной Деятельности: Радиопередатчик МСД серии M6xx / M5xx.

Тип продукта: Международный Радиатор.