

Перед началом эксплуатации Ваших часов Timex внимательно прочитайте инструкцию.

1. Основные кнопки и их функции

В основном все манипуляции с часами осуществляются с помощью кнопок, причем надписи на кнопках соответствуют их функциям:



- кнопка **INDIGLO** (справа сверху) включает ночную подсветку Indiglo, которая освещает циферблат (дисплей) как бы изнутри пока кнопка нажата и в течение трех секунд после ее отпускания (шести секунд при настройке)
- кнопка **MODE/PULSE** (Режим/пульс) в круговой последовательности

включает режимы со следующими функциями: **Time of Day** (Текущее время) • **Timer** (Таймер) • **Stopwatch** (Секундомер) • **Alarm** (Будильник) • **Pulse** (Пульс)

- кнопка **START/STOP** (Старт/стоп) запускает и останавливает таймер, секундомер и калькулятор пульса, когда Ваши часы находятся в соответствующем режиме, а также включает и выключает будильник в режиме будильника.
- кнопка **SET/CLEAR** (Настроить/сбросить) используется для входа (и выхода) в режим настройки текущего времени, будильника, и для выбора одного из предустановленных значений таймера. Это то, что касается той части, которая обозначена как SET. После того, как секундомер или таймер остановлены, нажатие на эту кнопку приводит к сбросу (обнулению) их показаний – это что касается части, обозначенной как CLEAR.

Дополнительные функции

• **Автоматический выход из режима настройки** — Если часы находятся в состоянии настройки одной из функций, либо в режимах будильник или пульс, и ни одна кнопка не нажимается на протяжении 2-3 минут, то часы автоматически переключаются в режим текущего времени.

2. Настройка текущего времени и будильника

Для упрощения процессов настройки времени и будильника, в часах имеются встроенные экранные подсказки (на англ.яз), причем оба процесса аналогичны – зная, как настроить время, Вы легко настроите будильник.

Чтобы начать, нажмите и удерживайте кнопку **SET/CLEAR**; на дисплее появится надпись – напоминание, что нужно удерживать кнопку. Через 2 секунды Вы увидите последовательность подсказок, поясняющих функции кнопок **MODE/PULSE** и **START/STOP**, и в заключение процесса настройки появится подсказка, побуждающая нажать кнопку **SET/CLEAR**.

- Чтобы изменить значение мигающего символа, нажмите кнопку **START/STOP**.
- Чтобы перейти к следующей цифре (или символам) для продолжения настройки нажмите кнопку **MODE**.
- По завершении процесса настройки нажмите кнопку **SET/CLEAR** для сохранения изменений настроек и выхода из режима настройки.

Примечание по настройке текущего времени и будильника

- Нажатием на любую кнопку во время отображения подсказки ее можно убрать, и начать настройку.
- При настройке, подсказки могут своими стрелками указывать на ту кнопку, которую следует нажать.
- Имеется возможность выбора между 12- и 24-часовым форматами текущего времени. Переключение между ними осуществляется нажатием кнопки **START/STOP**.
- После любой настройки будильника он автоматически переходит в состояние готовности к срабатыванию. Более подробно см. раздел о будильнике.

3. Как пользоваться калькулятором пульса

Существует 2 способа включить калькулятор пульса: либо войти в режим **Pulse** (пульс) обычным путем или воспользоваться «быстрым доступом» при работающем таймере или секундомере. Процесс определения Вашего пульса с помощью часов очень прост – и далее расписан по этапам:

1. Нажимайте кнопку **MODE/PULSE**, пока не включится режим **Pulse**.
2. Чтобы начать замер пульса, нажмите кнопку **START/STOP**.
3. На дисплее появится надпись **FIND PULSE** (найдите пульс), и у Вас есть 3 секунды, чтобы нащупать у себя пульс. Затем появится надпись **COUNT BEATS** (считайте удары) и прозвучит сигнал «beer». Отсчитайте 10 ударов пульса, начиная от этого сигнала, а затем...
4. Нажмите кнопку **START/STOP** и увидите Ваш пульс, отображаемый в ударах в минуту.

Примечание по использованию калькулятора пульса

- Наиболее просто определять пульс с помощью данной функции, если именно той рукой, на которую надеты часы, нащупать свой пульс на шее чуть ниже подбородка. Тогда другой рукой будет очень удобно нажимать на кнопку **START/STOP**, чтобы запускать и останавливать калькулятор пульса.
- После входа в режим **Pulse** на дисплее начнет появляться последовательность надписей-подсказок, поясняющих как пользоваться калькулятором пульса. Нажатием кнопок **START/STOP**, **MODE/PULSE** или в случае простоя в течение нескольких секунд без нажатия кнопок, Вы вернетесь в начало процесса определения пульса - **PULSE START**, (если только Вы не вошли в режим **Pulse** с помощью «быстрого доступа», в этом случае Вы возвратитесь либо в режим таймера, либо секундомера).

4. Как пользоваться секундомером и таймером

Основное различие между таймером и секундомером заключается в том, что секундомер ведет отсчет времени от нуля до тех пор, пока Вы его не остановите, тогда, как таймер осуществляет обратный отсчет от заранее заданной величины и выдает сигнал предупреждения, когда доходит до нуля.

- Нажмите кнопку **START/STOP**, чтобы запустить или остановить таймер или секундомер.
- Когда таймер или секундомер уже остановлен, нажатием на кнопку **SET/CLEAR** верните его на ноль ("сброс").
- Только для таймера: после сброса таймера (на 0), чтобы настроить его на одно из заранее заданных значений для обратного отсчета, используйте кнопку **SET/CLEAR** (нажимайте и отпускайте кнопку **SET/CLEAR** до тех пор, пока не дойдете до желаемого значения). В качестве встроенных значений таймер имеет 1, 3, 5, 10, 15, 20, 25, 30, 45 минут и 1 час.

Примечания по использованию таймера и секундомера

- Находясь в режиме секундомера или таймера во время их работы, Вы можете:
 1. Нажав и удерживая кнопку **SET/CLEAR** вызвать на дисплей текущее время.
 2. Нажав кнопку **MODE/PULSE** осуществить «быстрый переход» в режим пульса для однократного определения величины пульса. Через несколько секунд часы вернуться в режим таймера или секундомера (В зависимости от того, из какого режима был сделан «быстрый переход»).
- Когда таймер при обратном отсчете достигнет нуля, Вас об этом предупредит мелодия, которая будет звучать в течение 10 секунд, если ее не прервать нажатием на любую кнопку. При обратном отсчете от значения 30 минут и более, часы издадут звуковой сигнал «beer», а на дисплее покажут **HALFWAY** (половина) в тот момент, когда пройдет половина времени (предупреждая Вас о том, что Вы достигли "точки поворота на обратный курс").
- Только таймер: при работающем таймере в нижней части дисплея видна горизонтальная полоска, которая своей длиной графически отображает приблизительную долю оставшегося времени.
- Секундомер и таймер могут работать одновременно.
- Вы можете переключаться в другой режим, однако, секундомер и таймер не перестают работать. (В режиме текущего времени при работающем таймере будет также видна горизонтальная полоска внизу дисплея.) Даже из другого режима таймер предупредит Вас, что обратный отсчет достиг нуля.

5. Как пользоваться будильником

- Нажмите кнопку **SET/CLEAR**, чтобы начать настройку. Инструкции по настройке времени срабатывания будильника даны выше в разделе "Настройка текущего времени и будильника".
- Нажатием на кнопку **START/STOP** можно задействовать или отключить функцию будильника. На дисплее будут отображаться символы "ON" (Вкл.) или "OFF" (Выкл.) справа от значения минут. Если функция будильника активна, т.е. "ON", то зазвучит мелодия, когда текущее время совпадет с временем срабатывания будильника. В качестве напоминания, что функция будильника активна, на дисплее в режиме **текущего времени** отображается символ будильника справа от даты.
- Мелодия будильника будет звучать в течение 20 секунд, но ее можно прервать нажатием на любую кнопку. Если мелодия будильника не будет прервана и прозвучит все 20 секунд, то через пять минут будильник заработает повторно как мера предосторожности для «сурков».