

## TRYBY ZEGARKA / PRZYCISKI



### WYŚWIETLANE SYMBOLE ORAZ ICH OPISY

- Migająca ikona serca wskazuje, że zegarek szuka sygnału z czujnika cyfrowego monitora pracy serca. Ikona ta będzie migać tak długo, dopóki zegarek będzie otrzymywał sygnał wysyłany przez cyfrowy czujnik pracy serca.
- Ikona stopera pokazuje, że zegarek mierzy czas ćwiczenia w trybie stopera (Chrono).
- Ikona klepsydry pokazuje, że zegarek mierzy czas ćwiczenia w trybie czasomierza łączzonego (Interval Timer) lub czasomierza (Timer).
- Ikona powtarzania w trybie czasomierza łączzonego (Interval Timer) lub czasomierza (Timer) pokazuje, że czasomierz został ustawiony na powtarzanie po zakończeniu cyklu odliczania.
- Ikona budzika pokazuje, że został nastawiony alarm w celu powiadomienia o wyznaczonym czasie.
- Ikona melodii pokazuje, że został ustawiony sygnał godzinowy sygnalizujący każdą pełną godzinę.
- Mała ikona serca/czasomierza w trybie czasu (Time of Day) lub w trybie przywracania (Recovery) pokazuje, że zegarek śledzi powrót tętna do normy.
- Ikona ta pokazuje, że aktywna jest funkcja technologii TapScreen™.
- Ikona ta pokazuje, że aktywna jest funkcja Podświetlenia Nocnego Indiglo®.

### TRYBY PRACY ZEGARKA

Naciśnij MODE w celu przejścia przez główne funkcje zegarka

**CZAS > STOPER > CZASOMIERZ ŁĄCZONY > ODLICZANIE > PRZYWRACANIE > ODTWARZANIE > KONFIGURACJA MONITORA PRACY SERCA > DANE UŻYTKOWNIKA > ALARM**

**(TIME > CHRONO > INTERVAL TIMER > TIMER > RECOVERY > RECALL > HRM SETUP > USER INFO > ALARM)**

3

W większości trybów pracy zegarka przycisków używa się w taki sam sposób, oznaczenia przycisków są wyświetlane na ekranie obok przycisków.

**STOP/RESET/SET (DONE)** = wprowadź, akceptuj i zakończ

**MODE (NEXT)** = przejdź do następných ustawień

**START/SPLIT(+)** = zwiększ wartość / następną wartość

**HEART RATE (-)** = zmniejsz wartość / poprzednią wartość

**Uwaga:** Przytrzymaj każdy z przycisków, aby szybko zwiększyć wartość / przejdź do następnej wartości lub zmniejszyć wartość / przejdź do poprzedniej wartości.

Aby rozpocząć ustawianie, należy nacisnąć przycisk STOP/RESET/SET i postępować zgodnie z objaśnieniami (+, -, NASTĘPNY (NEXT), ZAKOŃCZ (DONE)), które pojawiają się na wyświetlaczu.

### USTAWIENIE OPTIMALNEGO ZAKRESU DOCELOWEGO TĘTNA

Istnieje pięć podstawowych zakresów docelowego tętna. Wystarczy tylko wybrać zakres, który odpowiada procentowi maksymalnej wartości tętna (%) w oparciu o cel treningowy, który pragniesz osiągnąć w trakcie wykonywania danego ćwiczenia. Zanim jednak będziesz mógł ustawić swój procent (%), najpierw należy ustalić swoje maksymalne tętno. Jest wiele sposobów, aby oszacować maksymalne tętno. Dołączona broszura Heart Zones® Tools For Success (dostępna tylko dla klientów w USA), dostarcza wiele informacji na temat metod - Timex zaleca stosowanie jednej z nich.

Jeżeli nie będziesz mógł skorzystać z porad zawartych w broszurze, proponujemy skorzystanie z zalecanej metody wyliczeń na podstawie wieku. Od liczby 220 odejmij swój wiek. Na przykład, 35-latek odjąłby od liczby 220 liczbę 35 (wiek), otrzymując w ten sposób przybliżone maksymalne tętno: 185.

Gdy już dowiesz się, jakie jest Twoje maksymalne tętno, możesz skorzystać z tabeli zakresu pracy serca znajdującej się poniżej.

Zakres	% maks. tętna	Idealne zastosowanie	Pożądana korzyść
1	50% do 60%	Lekkie ćwiczenie	Utrzymanie zdrowego serca i nabieranie kondycji
2	60% do 70%	Kontrola wagi	Utrata wagi i spalanie tkanki tłuszczowej
3	70% do 80%	Podstawa do uprawiania aerobiku	Zwiększenie wytrzymałości aerobowej
4	80% do 90%	Optymalna kondycja	Utrzymywanie wysokiej sprawności fizycznej
5	90% do 100%	Sport wyczynowy	Osiągnięcie najwyższej sprawności fizycznej

4

## WPROWADZENIE DO OBSŁUGI MONITORA PRACY SERCA

### PRZED ROZPOCZĘCIEM EKSPLOATACJI

Firma Timex zaleca, aby po wyznaczeniu swojego celu treningowego oraz maksymalnego tętna, wprowadzić te informacje do trybu konfiguracyjnego monitora pracy serca (HRM SETUP). Pozwoli to na dostosowanie cyfrowego monitora do Twoich indywidualnych parametrów.

### KORZYSTANIE Z CYFROWEGO MONITORA PRACY SERCA

1. Zwiłż poduszki cyfrowego czujnika pracy serca.
2. Zamocuj czujnik na klatce piersiowej, tuż poniżej mostka, tak, aby logo Timex® zwrócone było do góry i znajdowało się na zewnątrz. Upewnij się, że pasek czujnika jest dobrze zaciśnięty i przylega do klatki piersiowej.
3. Stojąc w odległości, nie mniejszej niż dwa metry (sześć stóp) od innych monitorów pracy serca lub innych źródeł zakłóceń radiowych albo elektrycznych, naciśnij przycisk MODE do momentu ukazania się pożądanego trybu. Informacje o pracy serca można przeglądać w trybie czasu (Time of Day), stoper (Chrono), czasomierza łączzonego (Interval Timer) lub czasomierza (Timer).
4. Jeżeli nie pojawi się pulsująca ikona serca, naciśnij przycisk HEART RATE na swoim zegarku.
5. Rozpocznij trening.

**Uwaga:** Zegarek automatycznie rejestruje twoje tętno oraz inne dane statystyczne dotyczące treningu (dostępne w trybie przeglądania wyników (Review)) tylko wtedy, gdy w trakcie treningu włączony zostanie tryb stopera (Chrono).

6. Jeżeli zegarek został ustawiony na ostrzeżenie, kiedy zakres docelowego tętna wykracza powyżej lub poniżej ustawionej wartości, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk HEART RATE w celu wyłączenia ostrzeżenia dźwiękowego. W przeciwnym razie, sygnał dźwiękowy będzie słyszalny do chwili powrotu do zakresu docelowego tętna. Podczas wyłączenia ostrzeżenia dźwiękowego pojawi się komunikat HOLD ALERT OFF. Naciskaj przycisk HEART RATE aż ukaże się komunikat AUDIBLE ALERT OFF. Podobnie podczas włączania ostrzeżenia dźwiękowego pojawi się komunikat HOLD ALERT ON. Naciskaj przycisk HEART RATE, aż ukaże się komunikat AUDIBLE ALERT ON.

7. Po zakończeniu treningu w trybie stopera (Chrono), naciśnij przycisk STOP/RESET/SET w celu zatrzymania rejestrowania danych treningowych, następnie jeszcze raz naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP/RESET/SET, aby zachować dane swojego treningu.

8. Naciśnij przycisk MODE do momentu pojawienia się trybu przeglądania wyników (Review). Tryb ten zawiera dane o twoim tętnie oraz inne dane statystyczne dotyczące treningu.

5

### PORADY I WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE CYFROWEGO MONITORA PRACY SERCA

Zegarek i czujnik cyfrowego monitora pracy serca powinny być w odległości jednego metra (trzech stóp) od siebie, aby działać prawidłowo. Jeżeli zegarek nie odbiera informacji o pracy serca, na wyświetlaczu zegarka pojawi się informacja NO HRM DATA. Spróbuj wykonać następujące czynności:

- Zmniejsz odległość pomiędzy zegarkiem a czujnikiem cyfrowego monitora pracy serca.
- Popraw położenie czujnika cyfrowego monitora pracy serca oraz elastycznego paska założonego na klatce piersiowej.
- Upewnij się, czy poduszki czujnika cyfrowego monitora pracy serca są zwiłżone.
- Sprawdź baterię w czujniku cyfrowego monitora pracy serca i w razie potrzeby wymień ją.
- Oddal się od innych monitorów lub innych źródeł zakłóceń radiowych czy elektrycznych.

### TECHNOLOGIA TAPSCREEN™

Technologia TapScreen™ działa poprzez jedno zdecydowane stuknięcie w szkiełko zegarka. Technologia TapScreen™ jest wykorzystywana w trybach CHRONO (STOPER), TIMER (CZASOMIERZ) i INTERVAL TIMER (CZASOMIERZ ŁĄCZONY). Czutość wskaźnika stuknięcia (siła uderzenia) może być ustawiona na poziomach: lekkim (LITE), średnim (MED), mocnym (HARD) lub też może być wyłączona (OFF). Dostarczony zegarek ustawiony jest w domyślnym trybie średnim (MED).

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP/RESET/SET w trybie TIME.
2. Naciśnij przycisk MODE (NEXT) aż pojawi się napis TAP FORCE (SIŁA STUKNIĘCIA)
3. Naciśnij przycisk START/SPLIT (+) lub HEART RATE (-) do momentu wybrania siły stuknięcia na poziomie LITE, MED, HARD lub OFF.

#### Wskazówki:

- Zalecamy ustawianie siły stuknięcia w zależności od rodzaju uprawianej aktywności, np: chodzenie (LITE), bieganie (MED), jazda na rowerze (HARD), czy pływanie (HARD).
- Jeśli funkcje uruchamiane przy pomocy stuknięcia (TAP) włączają się przypadkowo, należy zwiększyć siłę stuknięcia o jeden poziom.
- Jeśli zmieniasz dyscyplinę (na przykład w triathlonie), zalecamy wciśnięcie przycisku MODE i przejście w tryb TIME, aby uniknąć uruchomienia stopera za pomocą TAP, który cały czas pracowałby w tle.

Po zakończeniu aktywności, można powrócić do trybu CHRONO.

6

## TRYB CZASU (TIME OF DAY)

1. Naciśnij przycisk MODE, aż wyświetli się czas.
2. Naciśnij przycisk STOP/RESET/SET, aby rozpocząć.
3. Naciśnij przycisk START/SPLIT (+) lub HEART RATE (-), aby zwiększyć lub zmniejszyć wartości dla takich ustawień jak strefy czasowe (1 lub 2), godzina, minuty, sekundy, miesiąc, dzień, data, format 12/24 godzinny, format daty, sygnał godzinowy, dźwięki przycisków i siła stuknięcia.
4. Aby przejść do kolejnych opcji ustawień, należy nacisnąć przycisk MODE (NEXT).
5. Naciśnij przycisk STOP/RESET/SET (DONE), aby zakończyć.

**Wskazówka:** Dostępne są następujące formaty daty: miesiąc-dzień (MM-DD), dzień-miesiąc (DD,MMM), miesiąc-dzień-rok (MM-DD-YY) lub dzień-miesiąc-rok (DD.MM.YY).

## DRUGA STREFA CZASOWA

Zegarek obsługuje dwie strefy czasowe, co jest przydatne podczas podróży do miejsc, w których obowiązuje inna strefa czasowa lub przy przejściu na czas letni.

**Wskazówka:** Aby łatwo przechodzić pomiędzy strefami czasowymi TIME 1 i TIME 2, należy wcisnąć i przytrzymać przez 5 sekund przycisk START/SPLIT.

## STOPER

Stoper mierzy oraz przechowuje czas podczas treningu. Podczas ćwiczeń, zapisywanie czasów cykli i międzyczasów dostarcza w czasie rzeczywistym informacje potrzebne do dostosowania tempa treningu i prędkości ćwiczeń w celu osiągnięcia założonych celów treningowych.

### CYKL / MIĘDZYZYCAS

Cykl (LAP) jest to czas potrzebny na ukończenie pewnego fragmentu treningu. Międzyczas (SPLIT) pokazuje skumulowany czas od rozpoczęcia ćwiczenia do określonego momentu. Poniżej podany jest przykład biegu na dystansie 4 mil. Biegacz rejestruje czasy cykli/międzyczasu co milę.

CYKL 1 = 7.11	CYKL 2 = 7.50	CYKL 3 = 7.08	CYKL 4 = 7.30
MIĘDZYZYCAS 1 = 7.11			
	MIĘDZYZYCAS 2 = 15.01		
		MIĘDZYZYCAS 3 = 22.09	
			MIĘDZYZYCAS 4 = 29.39

7

Zegarek rejestruje do 100 godzin czasu i do 200 cykli. W pamięci przechowywane jest 200 ostatnich cykli w trybie odtwarzania (Recall).

## UŻYWANIE STOPERA

1. W trybie stopera (CHRONO), stuknij w TAP na wyświetlaczu, aby rozpocząć.
  2. Za każdym razem, gdy zaistnieje potrzeba zarejestrowania czasu cyklu lub międzyczasu, stuknij w TAP na wyświetlaczu.
  3. Naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP/RESET/SET, aby zakończyć.
  4. Naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP/RESET/SET, aby wyzerować stoper.
- Na wyświetlaczu pojawi się komunikat WKOUT SAVED (ZAPISANO DANE TRENINGOWE), informujący o tym, że dane treningowe zostały automatycznie zapisane i można je przeglądać w trybie odtwarzania (Recall).

### Wskazówki:

- W celu uruchomienia stopera i pobierania czasów cykli można używać również przycisku START/SPLIT.
- Jeśli dane treningowe nie zostały zablokowane, to dane nowo zapisanego treningu zastąpią najstarszy zapis w pamięci.
- Można rejestrować do 200 cykli w ciągu trzech ćwiczeń. Należy pamiętać, że podczas każdego kolejnego ćwiczenia będą potrzebne co najmniej trzy zapisy, które będą służyć do oznaczenia daty, czasu docelowego i różnicy pomiędzy czasem docelowym, a osiąganym.

## FORMATOWANIE WYŚWIETLACZA STOPERA

Określa, co jest pokazywane na wyświetlaczu w środkowej i dolnej linii. Środkowa linia zawiera większe czcionki. Do dyspozycji są opcje dla CYKL/MIĘDZYZYCAS, MIĘDZYZYCAS/CYKL, CYKL#/MIĘDZYZYCAS i CYKL#/CYKL.

1. Naciśnij przycisk MODE aż wyświetli się CHRONO.
2. Naciśnij przycisk STOP/RESET/SET, aby rozpocząć ustawianie.
3. Naciśnij przycisk START/SPLIT (+) lub HEART RATE (-), aby wybrać tryb wyświetlania.
4. Naciśnij przycisk STOP/RESET/SET (DONE), aby zakończyć lub przejść do ustawień funkcji czasu docelowego (opisanej w dalszej części instrukcji).

**Uwaga:** W trakcie otrzymywania sygnału pomiaru tętna, możesz wyświetlić dodatkowe opcje w trybie stopera.

Naciśnij przycisk HEART RATE, aby ustawić:

- Tętno wyświetlane w górnym wierszu, stoper wyświetlany w środkowym i dolnym wierszu.
- Tętno wyświetlane w środkowym wierszu, stoper wyświetlany w górnym i dolnym wierszu.
- Wyświetlanie tylko tętna.
- Wyświetlanie tylko stopera.

8

## MIERNIK TEMPA W STOSUNKU DO OCZEKIWANEGO CZASU

Ponieważ odpowiednie tempo jest bardzo ważne dla osiągnięcia zamierzonych efektów, wbudowany dźwiękowy sygnalizator wskazuje, czy osiągnięte są docelowe czasy cykli. Jeśli nie zostaną dotrzymane zdefiniowane czasy docelowe lub zostaną one osiągnięte szybciej niż zakładano, słyszalne będą różne sygnały dźwiękowe i wyświetlone zostaną odpowiednie wiadomości. Długie sygnały dźwiękowe wskazują, że tempo jest poniżej pożądanego (SLOW), pojedynczy sygnał oznacza, że tempo jest odpowiednie (ON PACE), a krótkie sygnały informują, że tempo jest szybsze (FAST) niż potrzebne do osiągnięcia zamierzonego rezultatu. Na wyświetlaczu pojawiają się dane na temat rezultatów.

### USTAWIANIE MIERNIKA TEMPA

1. Naciśnij przycisk MODE aż pojawi się stoper (CHRONO) (Stoper wskazuje 00.00.00 lub należy nacisnąć STOP/RESET/SET, aby go wyzerować).
2. Aby rozpocząć ustawianie, należy nacisnąć przycisk STOP/RESET/SET.
3. Naciśnij przycisk MODE (NEXT) aż pojawi się TARGET TIME.
4. Naciśnij przycisk START/SPLIT (+) lub HEART RATE (-), aby włączyć (ON) lub wyłączyć (OFF) TARGET TIME.
5. Jeśli wybrano ON, należy nacisnąć przycisk MODE (NEXT), aż pojawi się opcja tempa docelowego (TARGET PACE).
6. Naciśnij przycisk START/SPLIT (+) lub HEART RATE (-), aby wejść w ustawienia docelowego tempa w godzinach (HH), minutach (MM) i sekundach (SS). Docelowe tempo cyklu może przyjmować wartości od 1 minuty (1.00) do maksymalnie 1 godziny (1:00.00).
7. Naciśnij przycisk MODE (NEXT), aby wejść w ustawienia zakresu docelowego (TRGT RANGE), czyli margines błęd (+/-), przy którym można uważać cykl za wykonany „w czasie”. Kiedy wyświetli się ustawienie zakresu docelowego, należy wprowadzić minuty (MM) i sekundy (SS).
8. Naciśnij przycisk MODE (NEXT), aż wyświetli się opcja docelowego dystansu (TRGT DIST).
9. Naciśnij przycisk START/SPLIT (+) lub HEART RATE (-), aby wybrać opcję WYŁĄCZONY (OFF) lub WŁĄCZONY (ON).
10. Jeśli wybrano WŁĄCZONY (ON), naciśnij przycisk MODE (NEXT), aż wyświetli się opcja docelowego dystansu (TARGET DIST).
11. Naciśnij przycisk START/SPLIT (+) lub HEART RATE (-), aby wprowadzić całkowity dystans docelowy treningu.
12. Naciśnij przycisk MODE (NEXT), aby ustawić opcję Jednostek Odległości (Target Distance Unit)
13. Aby wybrać mile (MI) lub kilometry (KM), naciśnij START/SPLIT (+) lub HEART RATE (-).
14. Aby zakończyć, należy nacisnąć przycisk STOP/RESET/SET (DONE). Jeśli ustawiono całkowity dystans docelowy, zegarek oszacuje docelowy czas całkowity (TARGET TOTAL), w oparciu o dane wprowadzone w poprzednich krokach.

9

## ODMIERZANIE CZASU DO PRZYJĘCIA PŁYNÓW I SPOŻYCIA POŚLIKU

Timer picia i jedzenia przypomina nadchodzącą porę spożycia płynów i pożywienia. Odliczanie to jest powtarzane i przebiega równoległe do pracy stopera.

### USTAWIANIE TIMERÓW PICIA I JEDZENIA

1. Naciśnij przycisk MODE do wejścia w tryb stopera (CHRONO).
2. Aby rozpocząć, należy nacisnąć przycisk SET.
3. Naciśnij przycisk MODE (NEXT), aż wyświetli się opcja PICIE (DRINK).
4. Używając przycisku START/SPLIT (+) lub HEART RATE (-), włącz funkcję.
5. Naciśnij przycisk MODE (NEXT), aby przejść do ustawień czasu i używając przycisku START/SPLIT (+) lub HEART RATE (-) ustaw czas.
6. Należy nacisnąć przycisk MODE (NEXT) i powtórzyć procedurę, w celu ustawienia timera jedzenia (EAT).
7. Aby zakończyć, naciśnij przycisk STOP/RESET/SET (DONE).

## ODLICZANIE ŁĄCZONE (INTERVAL TIMER) Z OPISEM

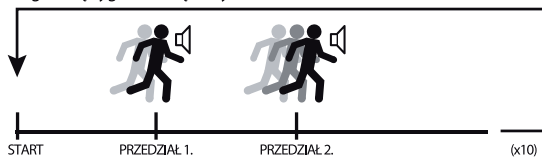
Ćwiczenia o różnym czasie trwania stają się łatwe dzięki dwóm programom odliczania łączonego, zawierającym do 8 zdefiniowanych przedziałów czasowych, które mogą być uruchamiane lub zatrzymywane za pomocą technologii TapScreen™. Do programów dodaliśmy opisy, aby pomóc w ustalaniu potrzebnej intensywności ćwiczeń (Przedział #, WARM, SLOW, MED, FAST i COOL).

1. Naciśnij przycisk MODE, aż wyświetli się INT TIMER.
2. Naciśnij przycisk STOP/RESET/SET, aby wybrać program treningowy (WKOUT-1 lub 2), używając (+) lub (-), i naciśnij przycisk MODE (NEXT).
3. Za pomocą przycisków START/SPLIT (+) lub HEART RATE (-) należy ustawić numer przedziału czasowego (1-8).
4. Naciśnij przycisk MODE (NEXT), aby ustawić długość przedziału czasowego (godziny:minuty:sekundy – HH:MM:SS) przy pomocy przycisków START/SPLIT (+) lub HEART RATE (-).
5. Naciśnij przycisk MODE (NEXT), aby ustawić ZAKRES DOCELOWEGO TĘTNA (HEART RATE ZONE) (Żaden, 1-5 lub C1-C5).
6. Naciśnij przycisk MODE (NEXT), aby wybrać nazwę przedziału (Przedział #, WARM-UP, SLOW, MEDIUM, FAST i COOL) przy pomocy przycisków START/SPLIT (+) lub HEART RATE (-).
7. Naciśnij przycisk MODE (NEXT), aby wybrać opcję ZATRZYMAĆ PO ODLICZANIU (STOP AT THE END) lub POWTARZAĆ ODLICZANIE (REPEAT AT THE END) przy pomocy przycisków START/SPLIT (+) lub HEART RATE (-). Należy powtórzyć wszystkie czynności, aż zostaną ustawione wszystkie poprzednie przedziały czasowe, potrzebne do treningu.
8. Naciśnij SET, aby zakończyć.

10

## UŻYWANIE ODLICZANIA ŁĄCZONEGO (INTERVAL TIMER)

1. Aby uruchomić odliczanie łączone, należy stuknąć w wyświetlacz lub wcisnąć START/SPLIT.
2. Kiedy odliczanie dojdzie do zera i rozpocznie się odliczanie kolejnego przedziału, rozlegnie się sygnał dźwiękowy.



- W górnej części wyświetlacza pokazana jest nazwa przedziału (Przedział #, WARM, SLOW, MED, FAST i COOL).
- Jeśli włączona jest opcja POWTARZAĆ ODLICZANIE (REPEAT AT THE END), na dole wyświetlacza będzie widoczny licznik powtórzeń.
- 3. Po wszystkich potrzebnych powtórzeniach, należy stuknąć w wyświetlacz lub wcisnąć przycisk STOP/RESET, aby wyłączyć odliczanie łączone.
- 4. Po zakończeniu ćwiczeń należy wcisnąć i przytrzymać przycisk STOP/RESET, aby zresetować odliczanie do pierwotnych ustawień. Przyciśnięcie i przytrzymanie przycisku STOP/RESET przez sekundę powoduje wyzerowanie timera.

### Wskazówki:

- Podczas pracy timera wyświetlany jest symbol . Gdy timer pracuje i ustawiony jest na powtarzanie odliczania, wyświetlany jest symbol .
- Jeśli zostanie ustawiona funkcja POWTARZAĆ ODLICZANIE (REPEAT AT THE END), timer odliczy wszystkie przedziały, po czym zacznie powtarzać całą sekwencję.
- Pomiędzy każdym przedziałem błyska podświetlenie nocne INDIGLO® i słychać sygnał dźwiękowy.
- Po wyjściu z trybu INT TIMER, odliczanie działa w tle.
- Aby szybko zobaczyć godzinę, należy wcisnąć i przytrzymać MODE. Zwolnienie przycisku spowoduje powrót do bieżącego odliczania.

## ODLICZANIE (TIMER)

Timer używany jest do odliczania czasu trwania ćwiczeń o stałym czasie. Timer może być ustawiony tak, aby powtarzał odliczanie w sposób ciągły lub aby zatrzymywał się po zakończeniu odliczania. Do uruchamiania i zatrzymywania timera w dowolnym momencie można używać technologii TapScreen™.

11

## USTAWIANIE TIMERA

1. Naciśnij przycisk MODE, aż wyświetli się TIMER.
2. Aby rozpocząć ustawianie timera, należy wcisnąć przycisk STOP/RESET/SET.
3. Aby zwiększać/zmniejszać wartości ustawień timera, należy używać przycisków START/SPLIT (+) lub HEART RATE (-).
4. Aby przejść do dalszych ustawień, należy wcisnąć przycisk MODE (NEXT).
5. Aby wybrać funkcję ZATRZYMAĆ PO ODLICZANIU (STOP AT THE END) lub POWTARZAĆ ODLICZANIE (REPEAT AT THE END), należy używać przycisków START/SPLIT (+) lub HEART RATE (-).
6. Aby zakończyć ustawianie, należy nacisnąć przycisk STOP/RESET/SET (DONE).

## UŻYWANIE TIMERA

1. Stuknij w wyświetlacz lub naciśnij przycisk START/SPLIT, aby uruchomić timer.
  2. Kiedy odliczanie dojdzie do zera i zatrzyma się lub zacznie się ponownie odliczanie, rozlegnie się sygnał dźwiękowy. Sygnał może być wyłączony poprzez naciśnięcie dowolnego przycisku.
  3. Aby zakończyć lub zatrzymać odliczanie, należy stuknąć w wyświetlacz lub nacisnąć przycisk STOP/RESET/SET.
  4. Po zakończeniu odliczania należy nacisnąć i przytrzymać przycisk STOP/RESET/SET, aby zresetować timer do pierwotnych ustawień. Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku STOP/RESET/SET przez sekundę powoduje wyzerowanie timera.
- Uwaga:** Jeśli timer powtarza odliczanie krótsze niż 15 sekund, będzie słychać krótki, pojedynczy sygnał pomiędzy powtórzeniami.

### Wskazówki:

- Podczas pracy timera wyświetlany jest symbol . Gdy timer pracuje i ustawiony jest na powtarzanie odliczania, wyświetlany jest symbol .
- Przy działaniu w trybie powtarzania odliczania, na dole ekranu wyświetlany jest numer powtórzeń.
- Maksymalna liczba powtórzeń odliczania to 99.
- Po wyjściu z trybu TIMER, odliczanie działa w tle.
- Kiedy timer odliczy do zera, błysnie podświetlenie nocne INDIGLO® i będzie można usłyszeć sygnał dźwiękowy.

## CZAS POWROTU TĘTNA DO NORMY

### INFORMACJE O POWROCIE TĘTNA DO NORMY

Czas powrotu tętna do normy jest wskaźnikiem kondycji oraz poziomu sprawności. W miarę nabierania kondycji, serce powinno coraz szybciej powracać do niższego tętna po zakończonym treningu, wskazując na wyższy poziom kondycji sercowo-naczyniowej.

12

### Wolniejszy powrót tętna do normy może również wskazywać na konieczność przerwy w treningu z powodu przemęczenia, choroby lub innych czynników.

Powrót tętna do normy oznacza zmianę liczby uderzeń serca w danym okresie czasu. Twój cyfrowy monitor pracy serca rejestruje zmiany tętna dla każdego z pięciu zaprogramowanych okresów. Aby ustawić czas pomiaru powrotu tętna do normy, należy:

1. Naciśnij przycisk MODE, aż wyświetli się RECVRY.
2. W razie potrzeby naciśnij STOP/RESET/SET, aby wyzerować ostatni odczyt czasu powrotu tętna do normy.
3. Naciśnij przycisk STOP/RESET/SET, aby przełączyć się pomiędzy 30-sekundowym, 1-minutowym, 2-minutowym, 5-minutowym lub 10-minutowym czasem powrotu tętna do normy, lub OFF (WYŁĄCZ), aby wyłączyć tę opcję.

Kiedy zegarek pracuje w trybie stopera, czasomierz powrotu tętna do normy rozpocznie odliczanie automatycznie po naciśnięciu przycisku STOP/RESET/SET, jeżeli zegarek odbiera dane wysyłane przez czujnik cyfrowego monitora pracy serca, a czasomierz powrotu serca do normy jest ustawiony na odliczanie.

**Uwaga:** Zegarek nie może rejestrować powrotu tętna do normy, jeżeli nie odbiera informacji o aktualnej liczbie uderzeń serca i prawidłowego impulsu od czujnika cyfrowego monitora pracy serca. Przy braku aktualnych danych o liczbie uderzeń serca lub, jeżeli tętno końcowe jest wyższe od tętna początkowego, na wyświetlaczu pojawi się komunikat o braku zapisu (NO REC).

### RĘCZNE WYZNACZANIE CZASU POWROTU TĘTNA DO NORMY

Można również rozpocząć ręcznie pomiar powrotu tętna do normy bez zatrzymywania stopera, wykonując następujące kroki:

1. Naciśnij przycisk MODE, aż wyświetli się RECVRY.
2. W razie potrzeby naciśnij przycisk STOP/RESET/SET, aby wyzerować ostatni odczyt czasu powrotu tętna do normy.
3. Naciśnij przycisk STOP/RESET/SET, aby wybrać czas powrotu tętna do normy.
4. Naciśnij przycisk START/SPLIT. W górnym wierszu wyświetlacza zegarka pokaże się tętno na początku okresu powrotu do tętna spoczynkowego po wysiłku (po lewej stronie) jak również aktualne tętno. W dolnym wierszu pokaże się odliczanie czasu powrotu do tętna spoczynkowego po wysiłku.
5. Po zakończeniu odliczania, zegarek zacznie wydawać sygnał dźwiękowy sygnalizujący zakończenie pomiaru czasu powrotu tętna do normy. Zegarek zmierzy tętno po raz drugi, odejmie drugą wartość od pierwszej i wyświetli różnicę jako czas powrotu tętna do normy (wartość R-R value).

**Uwaga:** Zegarek nie może rejestrować powrotu tętna do normy, jeżeli nie odbiera informacji o aktualnej liczbie uderzeń serca i prawidłowego impulsu od czujnika

13

czujnika cyfrowego monitora pracy serca. Przy braku aktualnych danych o liczbie uderzeń serca lub, jeżeli tętno końcowe jest wyższe od tętna początkowego, na wyświetlaczu pojawi się komunikat o braku zapisu (NO REC).

6. Można kontynuować uruchamianie okresu pomiaru powrotu tętna do normy, powtarzając kroki od 2 do 4.

## TRYB PRZEGLĄDANIA WYNIKÓW

Tryb przeglądania wyników umożliwia przeglądanie informacji zapisanych przez stoper podczas wykonywanego treningu.

Grupy danych ukazują się w następującym porządku:

- **Całkowity czas (Total Time):** Czas, przez który stoper pracował podczas wykonywanego treningu.
- **Pamięć cykli (Laps Stored):** Ilość cykli w trakcie wykonywanego treningu.
- **Czas w zakresie (Time in Zone):** Czas, kiedy tętno jest pomiędzy ustawioną dolną i górną granicą.
- **Średnie tętno (Average Heart Rate):** Średnie tętno osiągnięte podczas wykonywanego treningu.
- **Maksymalne tętno (Peak Heart Rate):** Najwyższe tętno zarejestrowane podczas wykonywanego treningu.
- **Minimalne tętno (Minimum Heart Rate):** Najniższe tętno zarejestrowane podczas wykonywanego treningu.
- **Kalorie ogółem (Total Calories):** Ilość kalorii spalonych podczas wykonywanego treningu.
- **Powrót tętna do normy (Recovery Heart Rate):** Wynik ostatniego obliczenia czasu powrotu tętna do normy.
- **Średnia cyklu (Average Lap):** Średni czas wszystkich zapisanych cykli.
- **Najlepszy cykl (Best lap):** Najszybszy cykl zapisany podczas wykonywanego treningu.
- **Pamięć cykli lub międzyczasów (Lap or Split Recall):** Czas oraz przeciętne tętno dla ostatnich 200 cykli (odcinków) wykonywanego treningu.

### PRZEGLĄDANIE DANYCH TRENINGOWYCH

1. Naciśnij przycisk MODE, aż wyświetli się opcja ODTWARZANIE (RECALL).
  2. Używając przycisku START/SPLIT, należy wybrać datę treningu, którego dane chcemy zobaczyć. Treningi ułożone są w kolejności chronologicznej.
  3. Po odnalezieniu danych dotyczących szukanego treningu, należy nacisnąć STOP/RESET/SET, aby przeglądać wszelkie zapisane informacje na jego temat.
- Aby poruszać się pomiędzy danymi, należy nacisnąć przycisk START/SPLIT (+) lub HEART RATE (-).
  - Jeśli włączony był miernik tempa, możliwe jest uzyskanie informacji dotyczących ustawień tempa (tempo docelowe, zadany dystans, tempo całkowite), rzeczywistych


14

rzeczywistych czasów cykli/międzyczasów, różnic czasowych przypadających na cykl (+/- w stosunku do zadanego czasu, razem z opisem) oraz całkowitej różnicy czasowej (jeśli ustawiony był całkowity zadany dystans) oraz najlepszy i średni czas cyklu.

4. Aby zakończyć, należy nacisnąć przycisk SET (DONE).

#### ZABEZPIECZANIE DANYCH TRENINGOWYCH

Zabezpieczanie danych treningowych chroni je przed automatycznym usuwaniem podczas zapełniania pamięci nowymi danymi.

1. Naciśnij przycisk MODE, aż wyświetli się napis RECALL.
2. Aby poruszać się pomiędzy datami treningów, naciśnij przycisk START/SPLIT.
3. Po odnalezieniu odpowiednich danych, w celu ich zabezpieczenia, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk STOP/RESET. Jako potwierdzenie zabezpieczenia, obok danych wyświetli się symbol .
4. W celu odblokowania zabezpieczonych danych, należy powtórzyć trzy powyższe kroki, a następnie nacisnąć i przytrzymać przycisk HEART RATE.

#### Wskazówki:

- W celu zabezpieczenia najświeższych danych treningowych, należy wyzerować stoper (00.00.00), aby dane zostały zapisane.
- Kiedy pamięć się zapełni (maksymalnie 3 treningi), najstarsze dane będą automatycznie usuwane.

Jeśli dane będą zabezpieczone, a pamięć będzie mniejsza niż 30 cykli, zegarek wyświetli powiadomienie o zbliżającym się zapełnieniu pamięci „pozostało x cykli” (x laps free). Kiedy nie będzie już więcej dostępnej pamięci, zegarek wyświetli informację „pamięć zapełniona” (memory full) i będzie konieczne odblokowanie wybranych danych, aby zwolnić miejsce do zapisu nowych.

### KONFIGURACJA MONITORA PRACY SERCA

Aby skonfigurować cyfrowy monitor pracy serca:

1. Naciśnij przycisk MODE, aż pojawi się napis HRM SETUP. Na wyświetlaczu pojawi się ostatnia opcja, która była przeglądana lub która została zmieniona:
  - Format wyświetlania tętna: BPM (uderzenia na minutę) lub %-Max (procent maksymalnego tętna).
  - Alarm zakresu tętna (WŁĄCZONY/WYŁĄCZONY).
  - Zakres docelowy (5 zakresów docelowego tętna określona przez wartość maksymalnego tętna lub 5 indywidualnych zakresów).
  - Maksymalne tętno.
2. Aby przejść do dalszych ustawień, należy nacisnąć przycisk START/SPLIT (+) lub HEART RATE (-).

15

3. Naciśnij przycisk STOP/RESET/SET, w celu ustawienia żądanej wartości (lub cyfry), która zacznie migać na wyświetlaczu.

4. Dokonaj wymaganych regulacji naciskając przycisk START/SPLIT (+) lub HEART RATE (-). W pewnych grupach ustawień naciśnięcie przycisku START/SPLIT (+) spowoduje zwiększenie wartości, zaś naciśnięcie przycisku HEART RATE (-) spowoduje zmniejszenie wartości. W innych przypadkach, naciśnięcie przycisku START/SPLIT (+) lub HEART RATE (-) spowoduje przełączenie pomiędzy dwiema opcjami albo przełączenie cykliczne w obrębie grupy ustawień.
5. Naciśnij przycisk MODE (NEXT), aby przejść do następnej cyfry lub grupy ustawień, którą chcesz ustawić.
6. Naciśnij przycisk STOP/RESET/SET (DONE), aby zachować ustawienia i wyjść z opcji ustawień.
7. Aby wyjść z trybu HRM SETUP, naciśnij przycisk MODE.

#### USTAWIANIE DOCELOWEGO ZAKRESU TĘTNA

Możesz wybrać jeden ze standardowych zakresów docelowego tętna, odpowiadających twojej maksymalnej wartości tętna (Max Heart Rate) lub ustawić do 5 indywidualnych zakresów docelowego tętna. Twój docelowy zakres tętna będzie wyświetlany w taki sam sposób jak skonfigurowany format tętna.

Standardowe zakresy docelowego tętna opisane w tabeli poniżej odpowiadają twojej maksymalnej wartości tętna.

Zakres	Granica dolna	Granica Górna
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

#### WYBÓR DOCELOWEGO ZAKRESU TĘTNA

1. Naciśnij przycisk MODE, aż wyświetli się HRM SETUP.
2. Naciśnij START/SPLIT (+) lub HEART RATE (-), aż wyświetli się komunikat HR-ZONE z wyświetlonym zakresem w środkowym wierszu oraz granicą w dolnym wierszu wyświetlacza.
3. Naciśnij przycisk STOP/RESET/SET, aby wejść w opcje wyboru zakresu (Zone Selection), a następnie naciśnij przycisk START/SPLIT (+) lub HEART RATE (-) w celu przechodzenia pomiędzy zakresami docelowego tętna (oznaczonymi od ZONE 1 do ZONE 5 lub od ZONE C1 do ZONE C5).
4. Naciśnij przycisk STOP/RESET/SET, aby wybrać dowolny zakres docelowego tętna lub naciśnij przycisk MODE (NEXT), aby ustawić granicę standardowego zakresu docelowego tętna.
5. Naciśnij przycisk START/SPLIT (+), aby zwiększyć migającą wartość lub przycisk HEART RATE (-), aby zmniejszyć migającą wartość.

16

6. Aby przejść do kolejnych wartości, naciśnij przycisk MODE (NEXT).
7. Po zakończeniu ustawiania górnej i dolnej granicy docelowego tętna, należy nacisnąć przycisk STOP/RESET/SET (DONE), aby zapisać ustawienia i wyjść z opcji ustawiania.

**Uwaga:** Jeżeli nie został ustawiony alarm sygnalizujący o przekroczeniu dolnej lub górnej granicy docelowego tętna, zegarek nie wyda sygnału dźwiękowego.

Indywidualny zakres docelowego tętna umożliwi precyzyjne dostosowanie do określonych dolnych i górnych granic zakresu tętna. Można użyć indywidualnego zakresu docelowego tętna, kiedy 10-procentowa rozpiętość standardowych zakresów docelowego tętna jest zbyt duża lub zbyt mała dla realizacji celów treningowych.

#### PORADY I WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE WYBORU DOCELOWEGO ZAKRESU TĘTNA

- W dowolnym momencie ustawiania można zapamiętać wprowadzone zmiany i powrócić do głównego wyświetlacza tętna poprzez naciśnięcie przycisku STOP/RESET/SET (DONE).
- eżeli w trakcie ustawiania zegarka nie zostanie wciśnięty żaden przycisk w ciągu 2 do 3 minut, zegarek automatycznie zachowa wszelkie zmiany, które zostały wprowadzone i opuści tryb ustawień.

### WPROWADZANIE OSOBISTYCH DANYCH UŻYTKOWNIKA

Wprowadzenie tych informacji pozwala na dopasowanie i udoskonalenie danych obliczanych przez cyfrowy monitor pracy serca, aby lepiej spalać kalorie podczas treningu.

1. Naciśnij przycisk MODE, aż wyświetli się USER INFO. Na wyświetlaczu pokaże się ostatnio przeglądana lub zmieniona opcja:
  - Data urodzenia,
  - Waga (w funtach lub w kilogramach),
  - Wzrost (w calach lub w centymetrach),
  - Rodzaj aktywności: (jazda na rowerze, wspinaczka po ścianie, piesza wycieczka, trening interwałowy, wyścig, wiosłowanie, bieg, jazda na nartach, trening siłowy, spacer lub intensywny trening),
  - Poziom aktywności: Bardzo niski (Very Low), Niski (Low), Średni (Moderate), Wysoki (High), Bardzo wysoki (Very high),
  - Płeć (mężczyzna lub kobieta).
2. Aby przejść do dalszych ustawień, należy nacisnąć przycisk START/SPLIT (+) lub HEART RATE (-).
3. Naciśnij przycisk STOP/RESET/SET, aby wejść do opcji ustawiania.
4. Naciśnij przycisk START/SPLIT (+) lub HEART RATE (-), w celu przechodzenia pomiędzy opcjami, a przycisk MODE (NEXT), aby przejść do pola kolejnej opcji.

17


5. Po zakończeniu ustawiania, naciśnij przycisk STOP/RESET/SET (DONE), aby zapisać ustawienia.
6. W razie konieczności, powtórz kroki od 2 do 5, aby ustawić inne potrzebne opcje.

### ALARM

Można ustawić 3 różne alarmy, które będą przypominać o nadchodzących wydarzeniach. Alarmy mogą być dostosowywane do indywidualnych potrzeb użytkowników.

1. Naciśnij przycisk MODE, aż pojawi się ALARM.
2. Naciśnij przycisk HEART RATE, aby wybrać Alarm 1, 2 lub 3.
3. Naciśnij przycisk STOP/RESET/SET, aby rozpocząć ustawianie wybranego alarmu.
4. Używając przycisków START/SPLIT (+) i HEART RATE (-) oraz MODE (NEXT), ustaw godzinę alarmu i określ jego częstotliwość (POJEDYNCZO, CODZIENNIE, DNI POWSZEDNIE, WEEKENDY lub wybrane dni tygodnia).
5. Aby zatwierdzić i zakończyć, naciśnij przycisk STOP/RESET/SET (DONE).
6. Aby włączyć lub wyłączyć alarm, naciśnij przycisk START/SPLIT. Jeśli alarm jest aktywny, na dole wyświetlacza pojawi się informacja o częstotliwości alarmu.

#### Wskazówki:

- Kiedy alarm jest włączony, wyświetlany jest symbol .
  - Kiedy nadchodzi czas alarmu, miga podświetlenie nocne INDIGLO® i symbol alarmu oraz słychać sygnał dźwiękowy. Aby wyciszyć alarm, wciśnij dowolny przycisk.
  - Jeśli nie zostanie wciśnięty żaden przycisk, po 20 sekundach alarm zamilknie i znówi się po pięciu minutach.
- Uwaga:** Podczas tych czynności, niekoniecznie musi ukazać się na wyświetlaczu wartość tętna.

18

## KONSERWACJA I UTRZYMANIE

### CYFROWY MONITOR PRACY SERCA

- Po użyciu należy opłukać nadajnik czujnika pracy serca pod bieżącą wodą, aby uniknąć gromadzenia się osadów, które mogą zakłócać pomiar pracy serca.
- Podczas czyszczenia czujnika pracy serca oraz paska mocującego, nie należy używać środków o właściwościach ściernych. Powodują one porysowanie plastikowych części i korozję obwodów elektrycznych zegarka.
- Nie należy narażać zegarka na silne uderzenia, wstrząsy, pył, wysoką temperaturę lub nadmierną wilgotność. Takie warunki mogą spowodować jego usterkę, krótszą żywotność części elektronicznych, uszkodzenie baterii lub zniekształcenie części.
- Nie należy majstrować we wnętrzu zegarka, możesz w ten sposób go uszkodzić i naruszyć warunki gwarancji.
- Zegarek nie posiada części, które mogą być wymienione przez użytkownika, z wyjątkiem baterii.

### BATERIA

Jeżeli pomiary odczytu stają się nieregularne lub w ogóle nie są wyświetlane, należy sprawdzić czy nie trzeba wymienić baterii w nadajniku czujnika pracy serca. Możesz sam wymienić baterie bez użycia specjalnych narzędzi.

Nadajnik czujnika pracy serca zawiera baterię litową CR2032. Aby wymienić baterię należy:

1. Otworzyć kłapkę skrzynki na baterie nadajnika za pomocą monety, a następnie obrócić ją w przeciwnym kierunku do wskazówek zegara.
2. Włożyć jedną baterię litową CR2032, upewniając się czy znak '+' jest zwrócony do góry, i czy nie dotknąłeś/nie dotknęłaś 2 przewodników – może to rozładować baterie.
3. Po zakończeniu wymiany baterii należy nacisnąć przycisk ponownego uruchamiania (umieszczony w lewym dolnym rogu) za pomocą wykałaczki albo rozprostowanego spinacza biurowego i zamknąć kłapkę monetą obracając ją zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

### TEST NADAJNIKA CZUJNIKA PO WYMIANIE BATERII

1. Odsuń się od źródła promieniowania radiowego lub elektromagnetycznego.
2. Zwilż poduszki czujnika i przymocuj czujnik nieruchomo do klatki piersiowej, zaraz poniżej mostka.
3. Po włożeniu zegarka, naciśnij przycisk HEART RATE. Na wyświetlaczu pojawią się 3 poziome kreski (---) oraz ikona serca.
4. Jeśli na wyświetlaczu nie pojawi się pulsująca ikona serca, należy jeszcze raz wyjąć i włożyć ponownie baterię.

**Uwaga:** Podczas tego testu niekoniecznie musi ukazać się na wyświetlaczu wartość tętna.

19

### WYMIANA BATERII W ZEGARKU

Gdy bateria zegarka zaczyna się wyczerpywać, wyświetlacz przyciemni się. Zegarek zawiera baterię litową CR2032.

W celu uniknięcia możliwości trwałego uszkodzenia zegarka, FIRMA TIMEX ZALECA, ABY WYMIANY BATERII DOKONYWAŁ SPRZEDAWCA LUB ZEGARMISTRZ.

### PODŚWIETLENIE NOCNE INDIGLO®

Podświetlenie nocne włącza się przyciskiem INDIGLO®. Podświetlenie wykorzystuje technologie elektroluminescencyjną, oświetla całą tarczę zegarka w nocy oraz w warunkach słabego oświetlenia.

Gdy bateria zegarka zaczyna się wyczerpywać i naciśnij przycisk INDIGLO, a wyświetlacz przyciemni się. Zegarek zawiera baterię litową CR2032.

W celu uniknięcia możliwości trwałego uszkodzenia zegarka, FIRMA TIMEX ZALECA, ABY WYMIANĘ BATERII DOKONYWAŁ SPRZEDAWCA LUB ZEGARMISTRZ.

### WODOODPORNOŚĆ

#### ZEGAREK

• Opisany zegarek jest wodoszczelny do 100 m., co oznacza, że wytrzyma ciśnienie wody równe 10 atm. (równoważne zanurzeniu na głębokość 100 metrów lub 328 stóp poniżej poziomu morza)

• Zegarek zachowuje wodoszczelność dopóki soczewki, przyciski i koperta zegarka nie ulegną uszkodzeniu.

• Po kontakcie z wodą morską, należy wypłukać zegarek pod bieżącą wodą.

**UWAGA:** ABY ZACHOWAĆ WODOODPORNOŚĆ ZEGARKA, NIE NALEŻY NACISKAĆ ŻADNYCH PRZYCISKÓW POD WODĄ.

#### NADAJNIK CZUJNIKA PRACY SERCA

• Opisany nadajnik jest wodoszczelny do 30 m., oznacza to, że wytrzyma ciśnienie wody równe 3 atm. (równoważne zanurzeniu na głębokość 30 metrów lub 98 stóp poniżej poziomu morza)

**UWAGA:** OPISYWANY ZEGAREK NIE WYŚWIETLA TĘTNA, KIEDY UŻYWA SIĘ GO POD WODĄ.

Tolerancja dokładności chodu w zegarkach kwarcowych wynosi +/-10 sekund na miesiąc, a w zegarkach mechanicznych +/- 30 sekund na dobę.

20

## MIĘDZYNARODOWA GWARANCJA TIMEX

Na zakupiony zegarek firma Timex Group USA, Inc. udziela gwarancji obejmującej wszelkie wady produkcyjne. Okres gwarancji wynosi jeden rok od daty zakupu przez oryginalnego nabywcę. Niniejsza międzynarodowa gwarancja będzie honorowana przez firmę Timex oraz stowarzyszone z nią firmy na świecie.

Informujemy, że firma Timex może, według własnego uznania, dokonać naprawy poprzez instalację nowych lub zregenerowanych i sprawdzonych części lub dokonać wymiany zegarka na identyczny lub podobny model.

**Ważne - informujemy, że niniejsza gwarancja nie obejmuje wad lub uszkodzeń zegarka w następujących okolicznościach:**

1. po wygaśnięciu okresu gwarancyjnego;
2. jeżeli zakupu zegarka nie dokonano w autoryzowanym punkcie sprzedaży Timex;
3. powstałych w wyniku napraw i czynności serwisowych, które nie były wykonane przez firmę Timex;
4. będących skutkiem wypadków, samodzielnej ingerencji lub niewłaściwego użytkowania;
5. szkiełka lub kryształ, paska lub bransolety, koperty, elementów mocujących oraz baterii.

Firma Timex może obciążyć cię kosztami wymiany dowolnej z wyżej wymienionych części.

**Niniejsza gwarancja i wymienione w niej środki wyrównujące szkodę mają charakter wyłączny i zastępują wszystkie inne gwarancje, wyraźne lub dorozumiane, w tym dorozumiane gwarancje sprzedawcy lub przydatności do określonego celu. Firma Timex nie ponosi odpowiedzialności prawnej za żadne szczególne, przypadkowe lub wtórne straty.**

W niektórych krajach lub stanach nie dopuszcza się ograniczeń dotyczących gwarancji dorozumianych oraz nie dopuszcza się wyjątków lub ograniczeń dotyczących szkód, zatem w przypadku niektórych nabywców powyższe ograniczenia mogą nie mieć zastosowania. Na mocy niniejszej gwarancji nabywca posiada określone uprawnienia; może on również posiadać inne uprawnienia, które zależą od kraju lub stanu zamieszkania.

Aby skorzystać z usług w ramach gwarancji, prosimy o zwrot zegarka do firmy Timex, firmy stowarzyszonej z firmą Timex lub do autoryzowanego punktu sprzedaży, w którym dokonano jego zakupu. Prosimy o załączenie wypełnionego Kuponu Naprawy Zegarka lub (tylko na terenie Stanów Zjednoczonych i Kanady), pisemnego oświadczenia zawierającego imię i nazwisko nabywcy, adres, numer telefonu oraz datę i miejsce zakupu. Do zegarka załącz opłatę w celu pokrycia kosztów przesyłki lub transportu (nie jest to opłata za naprawę). Prosimy o załączenie: W Stanach Zjednoczonych Ameryki – czeku lub przekazu pieniężnego na kwotę \$8; w Kanadzie – czeku lub przekazu pieniężnego na kwotę CAN\$ 7; w Wielkiej Brytanii – czeku lub przekazu pieniężnego na kwotę £2,50. W pozostałych krajach firma Timex obciąży Państwa opłatą za koszty przesyłki i transportu.

**Prosimy nigdy nie dołączać do przesyłek innych przedmiotów o osobistej wartości.**

Dodatkowe informacje dotyczące gwarancji można uzyskać kontaktując się telefonicznie pod numerami telefonów: Kanada 1 800 263 0981. Brazylia +55 11 5572 9733. Meksyk 01-800-01-060-00. Ameryka Środkowa, Karaiby, Bermudy i Wyspy Bahama (501) 370-5775 (Stany Zjednoczone). Azja 852-2815-0091. Wielka Brytania 44 020 8687 9620. Portugalia 351 212 946 017. Francja 33 3 81 63 42 00. Niemcy/Austria 43 662 88921 30. Bliski Wschód i Afryka 971-4-310-850.

©2011 Timex Corporation. TIMEX jest zastrzeżonym znakiem towarowym Timex Corporation w USA i innych krajach.

INDIGLO jest zastrzeżonym znakiem towarowym Indiglo Corporation w USA i innych krajach.

[www.timex.pl](http://www.timex.pl)

[www.timex.com](http://www.timex.com)

21

# TIMEX®

## W-270