

Spis treści

Wstęp	4
Skrócona wersja instrukcji - „pierwsze kroki”	6
Funkcje zegarka	10
Czas/Data	10
Technologia TapScreen™	10
Stoper (Chronograph)	10
Odtwarzanie (Recall)	11
Odliczanie (Timer)	11
Czasomierz łączony (Interval timer)	11
Alarm	11
Podświetlenie nocne INDIGLO®	11
Szybki start	12
Ustawianie czasu i daty	12
Używanie stopera	12
Wyszukiwanie danych treningowych	13
Zabezpieczanie danych treningowych	13
Instrukcje	13
Tryby pracy zegarka	13
Technologia TapScreen™	14
Tryby ustawień i funkcje	14
Czas/Data/Sygnal godzinowy	14
Stoper	15
Używanie stopera	15
Miernik dostosowania tempa do oczekiwanego wyniku	17
Sygnal przypominania o konieczności wypicia płynów i spożycia posiłku	19
Odtwarzanie (Recall)	19
Odliczanie (Timer)	20
Czasomierz łączony (Interval timer) z opisem	21
Alarm	23
Podświetlenie nocne Indiglo®	23
Wodoodporność	24
Bateria	24
Międzynarodowa gwarancja Timex	25

Skrócona instrukcja obsługi zegarka SLEEK™ 150-LAP

Zegarek Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP został zaprojektowany, aby polepszyć poziom twojego treningu. Niniejsza skrócona instrukcja obsługi pomoże ci zapoznać się z intuicyjnymi zaawansowanymi funkcjami, które poprawią twoją kondycję i sprawność fizyczną. Aby wykorzystać te zaawansowane urządzenia treningowe w jeszcze większym stopniu, prosimy zapoznać się z pełną instrukcją obsługi.

Pierwsze kroki

Kilkakrotnie wcisnąć przycisk MODE, aby przeszukać różne tryby pracy:

TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INT TIMER > ALARM

Większość trybów wykorzystuje przyciski zegarka w taki sam sposób, a oznaczenia przycisków są pokazywane na wyświetlaczu blisko tych przycisków.

SET (DONE) = zaakceptowanie i wyjście

MODE (NEXT) = przejście do następnego ustawienia

START/SPLIT (+) = zwiększenie wartości ustawienia

STOP/RESET (-) = zmniejszenie wartości ustawienia



Technologia TAP SCREEN

Dzięki Technologii TapScreen™, osiągnięte czasy można zapisywać w trybach CHRONO, TIMER i INTERVAL TIMER jednym stuknięciem w tarczę zegarka. Następnie zegarek podaje osiągnięte na dużym wyświetlaczu oraz za pomocą alarmów dźwiękowych. Dzięki temu, że urządzenie wymaga mniejszej uwagi przy obsłudze, nie musisz już zwalniać i zachowasz swoje tempo oraz rytm.

W zależności od wykonywanej aktywności fizycznej, czułość Technologii TapScreen™, czyli siłę stuknięcia w tarczę zegarka, można ustawić jako małą (LITE), średnią (MED) lub dużą (HARD).

Dostosowanie technologii TAPSCREEN™:

1. W trybie TIME wcisnąć i przytrzymać przycisk SET.
2. Wcisnąć kilkakrotnie przycisk MODE (NEXT), aż pojawi się napis TAP FORCE (SIŁA STUKNIĘCIA).
3. Wcisnąć START/SPLIT (+) lub STOP/RESET (-), aby wybrać LITE (mała), MED (średnia) lub HARD (duża) jako siłę stuknięcia. Domyślnym ustawieniem jest MED (średnia).



Wstęp

Witamy!

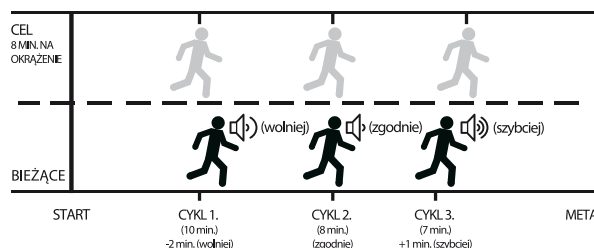
Dziękujemy za zakup zegarka Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP z nowoczesną technologią TapScreen™. To nowoczesne narzędzie do pomiaru osiągnięć treningowych zostało przygotowane razem ze światowej sławy sportowcami, którzy pomogli sprawić, że funkcje zegarka SLEEK 150-lap są odpowiednie dla Państwa potrzeb treningowych.

Wśród niesamowitych funkcji zegarka są: stoper z pamięcią 150 cykli, miernik dostosowania tempa do oczekiwanego wyniku oraz łączone czasomierze (interval timers) z opisem. Najnowocześniejsza konstrukcja zegarka sprawia, że jest on ergonomiczny, a duży wyświetlacz pozwala odczytywać dane bez najmniejszego problemu. Bez względu na to, czy jest to Państwa pierwszy trening, czy trenujecie Państwo do dziesiątego maratonu, ten zegarek w tym pomoże.

Zarejestrujcie Państwo swój produkt na www.timex.com

Chronograf ze wskazaniem czasu docelowego

Jeśli twój czas będzie lepszy lub gorszy od wcześniej ustalonych przez ciebie czasów docelowych, zegarek wskaże ci twoje osiągi za pomocą różnych sygnałów dźwiękowych, dzięki czemu nie będziesz musiał zwalniać, aby spojrzeć na nadgarstek. Wolne pikanie oznacza, że masz gorsze tempo, pojedyncze piknięcie, że jest ono takie samo, a szybkie pikanie to oznaka lepszego tempa. Na wyświetlaczu pojawiają się również twoje osiągi.



Ustawianie wyznacznika czasu docelowego

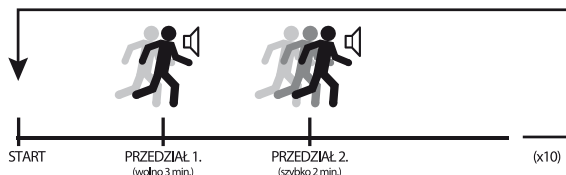
1. W trybie CHRONO wcisnąć przycisk SET (Jeśli nie wyświetla się 00:00, nacisnąć STOP/RESET, aby wyzerować czas).
2. Postępować zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami (DONE, NEXT, +, -), aby wskazać następujące najważniejsze informacje:



- Czas docelowy można włączyć (ON) lub wyłączyć (OFF)
 - Tempo docelowe (TRGT PACE) to docelowe tempo jednego okrążenia (HH:MM:SS - godzina- minuta- sekunda)
 - Przedział docelowy (TRGT RANGE) to wartość czasu (+/- MM:SS - minuta-sekunda) co którą będzie pojawiał się znacznik okrążenia/międzyczasu (lap/split),
 - Odległość docelowa (TRGT DIST), to ogólna odległość wykonywanej aktywności fizycznej. Można wybrać SET, jeśli znaczniki są dostępne, lub NONE (brak), aby zakończyć.
 - Jako jednostkę odległości (UNIT DIST) można ustawić mile lub kilometry.
- Na zegarku zostanie wyświetlony ŁĄCZNY DOCELOWY czas uwzględniający wartości tempa docelowego oraz odległości docelowej wskazane w poprzednich krokach.
3. Aby zakończyć, wcisnąć przycisk SET (DONE).

Timery odstepu czasu

Złożone programy treningowe staną się zautomatyzowane i nie będą wymagały wysiłku dzięki trzem programom odstepu czasu, każdy do 16 oznaczonych odstępów czasu, łatwo dostępnych za pomocą interfejsu Technologii Tap Screen.



Ustawianie timerów odstepu z oznaczeniami

1. Wcisnąć kilkakrotnie przycisk MODE, aż pojawi się napis INT TIMER.
2. Wcisnąć STOP/RESET, aby wybrać trening, który chcesz wykonać (WRK 1, 2 lub 3).
3. Wcisnąć SET, a pojawi się napis SET INT TIMER.
4. Postępować zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami (DONE, NEXT, +, -), aby wybrać następujące opcje:
 - Odstęp czasu (1-16),
 - Długość odstepu czasu (HH:MM:SS – godzina- minuta- sekunda),
 - Nazwa odstepu czasu (I-#, WARM, SLOW, MED, FAST oraz COOL),
 - STOP AT END (ZATRZYMANIE PO ZAKOŃCZENIU) lub REPEAT AT END (POWTÓRZENIE PO ZAKOŃCZENIU).
5. Powtórzyć wszystkie powyższe kroki, aż zostaną ustawione wszystkie potrzebne odstepy czasu.
6. Aby zakończyć, wcisnąć przycisk SET (DONE).

8

Funkcje zegarka

Czas/Data

- Czas wyświetlany w formacie 12- lub 24- godzinnym.
- Data wyświetlana w formatach: miesiąc-dzień, miesiąc-dzień-rok, dzień-miesiąc-rok, lub rok-miesiąc-dzień.
- Dzień tygodnia wyświetlany w postaci trzech pierwszych liter nazwy dnia i ustalany automatycznie na podstawie daty.
- Druga strefa czasowa z niezależnymi ustawieniami formatu lat, godzin, minut i dni.
- Sygnał godzinowy i.
- Dźwięki przycisków.

Technologia TapScreen™

- Technologia TapScreen™ pozwala na łatwe uruchamianie stopera (chronografu) i czasomierzy (timers) za pomocą stuknięcia w szkiełko zegarka.
- Funkcje stuknięcia działają w trybach CHRONOGRAF (CHRONO), ODLICZANIE (TIMER) i CZASOMIERZ (INTERVAL TIMER).
- Czułość na stuknięcie może być ustawiana na trzech poziomach (LEKKIE-LITE, ŚREDNIA-MED, MOCNE-HARD).

Stoper

- Rozpoczęcie pomiaru czasu i zapisu danych o cyklach/międzyczasach za pomocą technologii TapScreen™.
- Pamięć 150 cykli z licznikiem 199 cykli.
- Opcjonalne wyświetlanie czasu cyklu lub międzyczasu przy pomocy większych cyfr.
- Opcjonalny format Total Run, pokazujący całkowity czas czynności (mniej zatrzymań stopera podczas treningu) i całkowity czas, który upłynął od początku treningu.
- Opcjonalna funkcja miernika dostosowania tempa do oczekiwanego wyniku, z możliwością ustawiania docelowego tempa na cykl, docelowego zakresu tempa i całkowitej docelowej odległości.
- Miernik dostosowania tempa do oczekiwanego wyniku wydaje wyraźne, głośne dźwięki oraz wyświetla informacje, które wskazują na tempo zbyt wolne (długie sygnały „SLOW”), odpowiednie (pojedynczy sygnał „ON PACE”) i tempo szybsze (krótkie sygnały „FAST”).
- Alarm przypomina o konieczności wypicia płynów i spożycia pożywku.
- Nowy system zarządzania danymi zapisuje wszystkie treningi podczas zerowania stopera. Starsze dane są zastępowane automatycznie przez nowe, jeśli nie są zabezpieczone przed usunięciem.

10

Odtwarzanie (Recall)

- Pojemna i złożona pamięć treningowa, zapisująca dane o czasie każdego cyklu, międzyczasach, czasach docelowych, najlepszych i średnich czasach cyklu.
- Przywoływanie danych miernika tempa pokazuje o ile szybciej lub wolniej wykonano każdy cykl oraz wyświetla całkowity czas.
- Funkcja zabezpieczenia danych zapobiega ich automatycznemu usuwaniu.

Odliczanie (Timer)

- Uruchamianie i zatrzymywanie timera za pomocą technologii TapScreen™.
- Odliczanie do 24 godzin.
- Opcje zatrzymania i powtarzania odliczania.
- Funkcja automatycznego powtarzania odliczania.

Odliczanie łączone (Interval timer)

- Uruchamianie i zatrzymywanie odliczania za pomocą technologii TapScreen™.
- Odliczanie do 24 godzin.
- Trzy timery z 16 przedziałami w każdym.
- Wybieranie opisów przedziałów (Przedział #, WARM, SLOW, MED, FAST i COOL) w celu ułatwienia treningu.
- Funkcja automatycznego powtarzania odliczania.

Alarm

- Trzy alarmy, działające codziennie, w dni powszednie, w weekendy lub w odstępach tygodniowych.
- Powtórzenie alarmu po upływie pięciu minut.

Podświetlenie nocne INDIGLO® z funkcją NIGHT-MODE®



Wyświetlane symbole

-  Alarm/wskaźnik alarmu
-  Wskaźnik stopera
-  Wskaźnik odliczania
-  Wskaźnik powtarzania odliczania
-  Wskaźnik TAP
-  Podświetlenie nocne INDIGLO®

11

Szybki start

W celu przełączenia się pomiędzy głównymi funkcjami zegarka, należy wcisnąć przycisk MODE
TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INTERVAL TIMER > ALARM

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

SET (DONE) = akceptuj i zakończ

MODE (NEXT) = przejdź do następnych ustawień

START/SPLIT(+) = zwiększ wartość / następna wartość

STOP/RESET (-) = zmniejsz wartość / poprzednia wartość

Aby rozpocząć ustawianie, należy nacisnąć SET i postępować zgodnie z objaśnieniami.

Ustawianie godziny i daty

1. Nacisnąć MODE do momentu wyświetlenia się czasu.
2. Nacisnąć i przytrzymać SET, żeby rozpocząć ustawianie.
3. Wykorzystując podpowiedzi (NEXT, +, -), które pojawiają się na wyświetlaczu, należy przechodzić między funkcjami i ustawić następujące wartości: strefa czasowa, godziny, minuty, sekundy, miesiąc, dzień, rok, format 12/24 godzinny, format daty, sygnał godzinowy, dźwięki przycisków i siła stuknięcia.
4. Aby zakończyć, nacisnąć SET (DONE)

Używanie stopera

Stoper mierzy czas podczas treningu. Cykle/międzyczasy dzielą czas treningu na fragmenty, co umożliwia uzyskanie w czasie rzeczywistym informacji o przebiegu treningu i pozwala na dostosowanie tempa treningu w celu osiągnięcia założonych wyników czasowych.

1. Aby rozpocząć, należy stuknąć w TAP w trybie CHRONO.
2. Aby zarejestrować czas cyklu/międzyczas, należy stuknąć w TAP.
3. Aby zakończyć, należy wcisnąć STOP/RESET.
4. Aby wyzerować chronograf, należy wcisnąć i przytrzymać STOP/RESET. Na wyświetlaczu pojawi się napis WORKOUT SAVED (ZAPISANO DANE TRENINGOWE), informujący o tym, że dane treningowe zostały automatycznie zapisane.

12

Przeglądanie danych treningowych

1. Żeby wybrać datę treningu, którego dane chcemy przeglądać, należy w trybie RECALL wcisnąć START/SPLIT. Pojawi się lista treningów ułożona w kolejności od najpóźniejszego.
2. Aby przejrzeć wszystkie informacje zachowane podczas danego treningu należy wcisnąć SET.
3. Aby przechodzić pomiędzy informacjami, należy naciskać START/SPLIT (+) lub STOP/RESET (-).

Zabezpieczanie danych treningowych

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

1. Przyciskać MODE, aż pojawi się napis RECALL.
2. Aby poruszać się pomiędzy datami treningów, należy wciskać START/SPLIT.
3. Po znalezieniu odpowiednich danych, należy wcisnąć i przytrzymać STOP/RESET, aby zabezpieczyć dane. Aby je odbezpieczyć, należy ponownie wcisnąć i przytrzymać STOP/RESET.

Instrukcje

Tryby pracy zegarka

Funkcje zegarka są pogrupowane w ramach trybów pracy zegarka, które są aktywowane poprzez wcisnięcie i zwalnianie przycisku MODE – każde wciśnięcie przycisku MODE przenosi użytkownika do następnego trybu w ich pętli. Tryby pracy są ułożone w następującej kolejności:

CZAS > STOPER > ODTWARZANIE > ODLICZANIE > CZASOMIERZ ŁĄCZONY > ALARM (TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INTERVAL TIMER > ALARM)

TIME – Wyświetlanie godziny i daty.

CHRONO – Używanie stopera do pomiaru czasu w trakcie treningu.

RECALL – Odtwarzanie danych o zdarzeniach treningowych.

TIMER – Odliczanie wsteczne, przydatne w trakcie pomiaru czasu ćwiczeń, które mają stały czas trwania.

INT TIMER – Czasomierz łączony jest bardzo wygodny w przypadku ćwiczeń o zmiennym czasie trwania.

ALARM – Dostępne są trzy alarmy, aby w dowolnym dniu zdążyć na czas.

13

Wskazówki:

- Jeśli zegarek jest w innym trybie pracy, w celu szybkiego wyświetlenia aktualnej godziny, należy wcisnąć na krótko MODE. Zwolnienie przycisku spowoduje powrót do bieżącego trybu.

- Data miesiąc-dzień-rok może być ustawiona w formatach: miesiąc-dzień (MM-DD, MM-DD), miesiąc-dzień-rok (MM-DD-YY), dzień-miesiąc-rok (DD.MM.YY) lub rok-miesiąc-dzień (YY-MM-DD).

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.

Wskazówki:

Aby szybko przechodzić między strefami czasowymi TIME 1 i TIME 2, należy wcisnąć i przytrzymać przez 8 sekund przycisk START/SPLIT.

Stoper

Stoper mierzy czas podczas treningu. Podczas ćwiczeń, zapisywanie czasów cykli i międzyczasów dostarcza w czasie rzeczywistym informacji potrzebnych do dostosowania tempa treningu i prędkości ćwiczeń w celu osiągnięcia założonych wyników czasowych.

Cykl/Międzyczas

Cykl (LAP) jest to czas potrzebny na ukończenie pewnego fragmentu treningu (na przykład serii ćwiczeń). 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.

Zestawienie czasów cykli/międzyczasów

Zegarek rejestruje do 100 godzin czasu i do 199 cykli. W pamięci przechowywane jest 150 ostatnich cykli.

Używanie stopera

1. Nacisnąć MODE aż wyświetli się CHRONOGRAPH. (Należy upewnić się, że wskazuje 00.00.00 lub wcisnąć STOP/RESET, żeby go wyzerować.)

2. Stuknąć w TAP na wyświetlaczu, aby rozpocząć.

3. Za każdym razem, gdy zaistnieje potrzeba zarejestrowania czasu cyklu lub międzyczasu, należy stuknąć w TAP na wyświetlaczu.

- Za każdym razem po pobraniu czasu cyklu/międzyczasu wyświetlacz będzie nieruchomy przez 10 sekund, aby umożliwić odczyt danych, podczas gdy stoper

Technologia TapScreen™

Bądź w ruchu i nie marnuj czasu. Technologia TapScreen™ działa poprzez jedno zdecydowane stuknięcie w szkiełko zegarka. Technologia TapScreen™ jest wykorzystywana w trybach CHRONO, TIMER i INTERVAL TIMER.

Czułość wskaźnika stuknięcia (siła uderzenia) może być ustawiona na poziomach: lekkim (LITE), średnim (MED) i mocnym (HARD).

1. Wcisnąć i przytrzymać przycisk SET w trybie TIME.
2. Nacisnąć przycisk MODE (NEXT) dopóki nie pojawi się napis TAP FORCE (SIŁA STUKNIĘCIA)
3. Nacisnąć START/SPLIT (+) lub STOP/RESET (-) do momentu wybrania siły stuknięcia na poziomie LITE, MED lub HARD.

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 zmieniają Państwo dyscyplinę (na przykład w triathlonie) lub po prostu przebiegają się, zalecamy wciśnięcie przycisku MODE i przejście w tryb TIME, aby uniknąć uruchomienia stopera za pomocą TAP, który cały czas pracowałby w tle. Po zakończeniu przebiegania się lub po zmianie dyscypliny, można powrócić do trybu CHRONO.

Tryby ustawień i funkcje

Czas / Data / Sygnał godzinowy

1. Wcisnąć MODE, dopóki nie wyświetli się czas.
2. Aby rozpocząć, należy wcisnąć i przytrzymać SET.
3. Aby przechodzić do kolejnych opcji ustawień, należy wciskać MODE (NEXT).
4. Postępując się przyciskami START/SPLIT (+) lub STOP/RESET (-) należy odpowiednio zwiększyć lub zmniejszyć wartości dla takich ustawień, jak strefy czasowe (1 lub 2), godzina, miesiąc, dzień, dzień tygodnia, rok, format 12- lub 24-godzinny, format daty, sygnał godzinowy, dźwięki przycisków i siła stuknięcia.
5. Aby ustawić dane dla drugiej strefy czasowej (jeśli potrzebne), należy nacisnąć NEXT i postępować w opisany powyżej sposób.
6. Aby zakończyć, należy wcisnąć SET (DONE).

14

będzie rejestrował następny cykl/międzyczas.

- Jeśli włączona jest funkcja czasu docelowego, będzie słyszalny alarm odnoszący się do tempa ćwiczeń, który ma pomóc w ocenie, czy należy je zwiększyć lub zmniejszyć. Na wyświetlaczu będzie widoczna różnica czasów pomiędzy czasem docelowym i aktualnym czasem cyklu, a także informacja, jakie jest tempo ćwiczenia w stosunku do docelowego czasu (SLOW, ON PACE lub FAST). Aby włączyć tę funkcję, należy przejść do ustawień czasu docelowego miernika tempa.

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

4. Aby zatrzymać lub skończyć pomiar, należy wcisnąć STOP/RESET. Żeby wznowić, należy stuknąć w wyświetlacz.

5. Po skończeniu treningu należy wcisnąć i przytrzymać STOP/RESET, żeby oczyścić wyświetlacz (STOPER resetuje się do 00.00.00). Dane treningowe są w tym momencie zapisywane i mogą być odtwarzane w trybie RECALL.

Wskazówki:

- W celu uruchomienia stopera i pobierania czasów cykli można używać również przycisku START/SPLIT.

- Żeby zobaczyć, która godzina, należy nacisnąć i przytrzymać MODE, zwolnienie przycisku powoduje powrót do trybu CHRONO.

- Kiedy stoper jest włączony, podczas wyświetlania aktualnej godziny na wyświetlaczu widoczny jest symbol stopera.

- Można rejestrować do 199 cykli, jednakże stoper zapisze tylko ostatnie 150. Należy pamiętać, że podczas każdego 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/MIĘDZYCAS, MIĘDZYCAS/CYKL i funkcji TOTAL RUN.

15

16

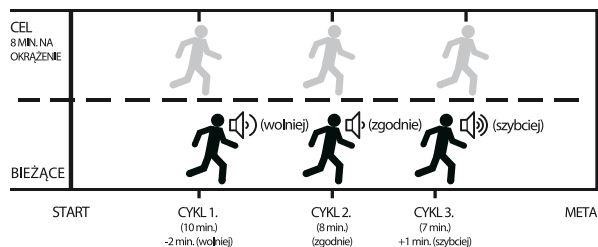
1. Naciśnąć MODE dopóki nie wyświetli się CHRONO.
2. Naciśnąć SET, aby rozpocząć ustawianie.
3. Naciśnąć START/SPLIT (+) lub STOP/RESET (-), aby wybrać ustawienie CYKL/MIĘDZYZAS, MIĘDZYZAS/CYKL lub funkcję TOTAL RUN (czas całkowity).
4. Naciśnąć SET (DONE), żeby zakończyć lub przejść do ustawień funkcji czasu docelowego (opisanej później).

Uwaga:

Wybranie funkcji TOTAL RUN pozwala na przegląd całego czasu, który minął od rozpoczęcia pracy stopera, łącznie z czasem, kiedy stoper był zatrzymany. Kiedy pobrany zostanie czas cyklu/międzyczas, zegarek automatycznie przełączy się do formatu danych CYKL/MIĘDZYZAS.

Miernik tempa w stosunku do oczekiwanego czasu

Ponieważ odpowiednie tempo jest bardzo ważne dla osiągnięcia zamierzonych efektów, wbudowany dźwiękowy sygnalizator wskazuje, czy osiągane są docelowe czasy cykli. Jeśli nie zostaną dotrzymane zdefiniowane czasy docelowe lub zostaną one osiągnięte szybciej, niż zakładano, słyszalne będą różne sygnały dźwiękowe i będą wyświetlane 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, niż potrzebne do osiągnięcia zamierzonego rezultatu. Na wyświetlaczu pojawiają się dane na temat rezultatów.



17

Ustawianie miernika tempa

1. Naciśnąć MODE dopóki nie pojawi się stoper (Stoper wskazuje 00.00.00 lub należy nacisnąć STOP/RESET, aby go wyzerować).
2. Aby rozpocząć ustawianie, należy nacisnąć SET.
3. Naciśnąć MODE (NEXT) dopóki nie pojawi się TARGET TIME.
4. Naciśnąć START/SPLIT (+) lub STOP/RESET (-), aby włączyć lub wyłączyć TARGET TIME.
5. Jeśli wybrano ON, należy nacisnąć przycisk MODE (NEXT), dopóki nie pojawi się opcja tempa docelowego (TARGET PACE).
6. Należy nacisnąć START/SPLIT (+) lub STOP/RESET (-), 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. Należy nacisnąć MODE/NEXT, aby wejść w ustawienia zakresu docelowego (TRGT RANGE), czyli margines błędu (+/-), przy którym można uważać cykl za wykonany „w czasie”. Kiedy wyświetli się ustawienie zakresu docelowego, należy wprowadzić minuty (MM) i sekundy (SS).
8. Naciśnąć MODE (NEXT), dopóki nie wyświetli się opcja docelowego dystansu (TRGT DIST).
9. Należy nacisnąć START/SPLIT (+) lub STOP/RESET (-), aby wybrać opcję ŻADEN (NONE) lub USTAW (SET).
10. Jeśli wybrano USTAW (SET), należy nacisnąć przycisk MODE (NEXT), dopóki nie wyświetli się opcja JEDNOSTKI ODLEGŁOŚCI (UNIT DIST).
11. Żeby wybrać mile (MI) lub kilometry (KM), należy nacisnąć START/SPLIT (+) lub STOP/RESET (-).
12. Naciśnąć MODE (NEXT), dopóki nie wyświetli się opcja docelowego dystansu (TRGT DIST).
13. Należy nacisnąć START/SPLIT (+) lub STOP/RESET (-), aby wprowadzić całkowity dystans docelowy treningu lub wyszczęgu.
14. Aby zakończyć, należy nacisnąć SET (DONE). Jeśli ustawiono całkowity dystans docelowy, zegarek oszacuje docelowy czas całkowity (TARGET TOTAL), w oparciu o dane wprowadzone w poprzednich krokach.



18

Odmierzanie czasu do przyjęcia płynów i spożycia posiłku

Timer picia i jedzenia przypomina, kiedy przychodzi pora na spożycie płynów i posiłku. To odliczanie jest powtarzane i przebiega równoległe do pracy stopera.

Ustawianie timerów picia i jedzenia

1. Naciśnąć MODE do wejścia w tryb stopera (CHRONO).
2. Aby rozpocząć, należy nacisnąć SET.
3. Naciśnąć przycisk MODE (NEXT), dopóki nie wyświetli się opcja PICIE (DRINK).
4. Używając START/SPLIT (+) lub STOP/RESET (-), włączyć funkcję.
5. Naciśnąć przycisk MODE (NEXT), żeby przejść do ustawień czasu i używając START/SPLIT (+) lub STOP/RESET (-) ustawić czas.
6. Należy nacisnąć MODE (NEXT) i powtórzyć procedurę, w celu ustawienia timeru jedzenia.
7. Żeby zakończyć, należy wcisnąć SET (DONE). Naciśnąć MODE do wejścia w tryb stopera (CHRONO).



Odtwarzanie

Wielozakresowy dziennik treningowy pozwala na przeglądanie osiągnięć w odniesieniu do różnych dat. Można przeglądać informacje o czasach każdego cyklu, najlepszym i średnim czasie cyklu. Jeśli włączony był miernik tempa, zegarek dostarcza również informacji o różnicach między zadanymi i osiąganymi czasami razem z opisem dla każdego zestawu ćwiczeń.

Przeglądanie danych treningowych

1. Naciśnąć przycisk MODE, dopóki nie wyświetli się opcja ODTWARZANIE (RECALL).
2. Używając START/SPLIT, należy wybrać datę treningu, którego dane chcemy zobaczyć. Treningi ułożone są w kolejności od najpóźniejszego, wyświetlane są przy nich informacje o liczbie zarejestrowanych cyklach.
3. Po odnalezieniu danych dotyczących szukanego treningu, należy nacisnąć SET, aby przeglądać wszelkie zapisane informacje na jego temat.
 - Żeby poruszać się pomiędzy danymi (cykle/międzyczasy, różnice czasowe, najlepszy i średni czas cyklu), należy nacisnąć START/SPLIT (+) lub STOP/RESET (-).
 - Jeśli włączony był miernik tempa, możliwe jest uzyskanie informacji dotyczących ustawień tempa (tempo docelowe, zadany dystans, tempo całkowite), 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 wcisnąć SET (DONE).



19

Zabezpieczanie danych do odtwarzania

Zabezpieczanie danych chroni je przed automatycznym kasowaniem podczas zapisywania nowych danych.

1. Naciśnąć MODE, dopóki nie wyświetli się RECALL.
2. Aby przemieszczać się między danymi treningowymi, należy wcisnąć START/SPLIT.
3. Po odnalezieniu odpowiednich danych, w celu ich zabezpieczenia, należy wcisnąć i przytrzymać STOP/RESET. Jako potwierdzenie zabezpieczenia, obok danych wyświetli się symbol
4. W celu odblokowania zabezpieczonych danych, należy powtórzyć trzy powyższe kroki, a następnie wcisnąć i przytrzymać STOP/RESET.

Wskazówki:

- W celu zabezpieczenia najwcześniejszych danych treningowych, należy wyzerować stoper (00.00.00), żeby dane najpierw się zapisały.
- Kiedy pamięć się zapelni (maksymalnie 150 cykli), najstarsze dane będą automatycznie usuwane.
- Jeśli dane będą zabezpieczone, a pamięć będzie mniejsza niż 30 cykli, zegarek wyświetli powiadomienie o zbliżającym się zapelnieniu pamięci „pozostało x cykli”. Kiedy nie będzie już więcej dostępnej pamięci, zegarek wyświetli informację „pamięć zapelniona” i będzie konieczne odblokowanie wybranych danych, aby zrobić miejsce do zapisu nowych.

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™.

Ustawianie timeru

1. Naciśnąć MODE, dopóki nie wyświetli się TIMER.
2. Aby rozpocząć ustawianie timeru, należy wcisnąć SET.
3. Aby zwiększać/zmniejszać wartości ustawień timeru, należy używać przycisków START/SPLIT (+) lub STOP/RESET (-).
4. Aby przejść do dalszych ustawień, należy wcisnąć MODE (NEXT).
5. Aby wybrać funkcję ZATRZYMAĆ PO ODLICZANIU lub POWTARZAĆ ODLICZANIE, należy używać przycisków START/SPLIT (+) lub STOP/RESET (-).
6. Aby zakończyć ustawianie, należy wcisnąć SET (DONE).

20

Używanie timera

1. Stuknąć w wyświetlacz lub wcisnąć START/SPLIT, żeby uruchomić timer.
2. Kiedy odliczanie dojdzie do zera i zatrzyma się lub zacznie się ponowne odliczanie, będzie słycał sygnał dźwiękowy. Sygnał może być wyłączony poprzez naciśnięcie dowolnego przycisku.
3. Żeby zakończyć lub zatrzymać odliczanie, należy stuknąć w wyświetlacz lub wcisnąć STOP/RESET.
4. Po zakończeniu odliczania należy wcisnąć i przytrzymać STOP/RESET, aby zresetować timer do pierwotnych ustawień. Przeciśnięcie i przytrzymanie STOP/RESET przez sekundę powoduje wyzerowanie timera.

Uwaga:

Jeśli timer powtarza odliczanie krótsze niż 15 sekund, będzie słycał 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 powtórzenia.
- Maksymalna liczba powtórzeń odliczania to 99.
- Po wyjściu z trybu TIMER, odliczanie działa w tle.
- Kiedy timer odliczy do zera, błyska podświetlenie nocne INDIGLO® i słycał sygnał dźwiękowy.

Odliczanie łączone (Interval timer) z opisem

Ćwiczenia o różnym czasie trwania stają się łatwe dzięki trzem programom odliczania łączonego, zawierającym do 16 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).

Ustawianie odliczania łączonego

1. Nacisnąć MODE, dopóki nie wyświetli się INT TIMER.
2. Aby wybrać program treningowy (WRK-1, 2 lub 3), należy użyć przycisku STOP/RESET.
3. Aby rozpocząć ustawianie, należy wcisnąć SET, aż wyświetli się SET INT TIMER.
4. Za pomocą przycisków START/SPLIT (+) lub STOP/RESET (-) należy ustawić numer przedziału czasowego (1-16).

21

- Pomiedzy każdym przedziałem błyska podświetlenie nocne INDIGLO® i słycał sygnał dźwiękowy.
- Po wyjściu z trybu INT TIMER, odliczanie działa w tle.
- Aby szybko zobaczyć, która godzina, należy wcisnąć i przytrzymać MODE, zwolnienie przycisku spowoduje powrót do bieżącego odliczania.

Alarm

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

1. Nacisnąć MODE, dopóki nie pojawi się ALARM.
2. Nacisnąć STOP/RESET, aby wybrać Alarm 1, 2 lub 3.
3. Nacisnąć SET, aby rozpocząć ustawianie wybranego alarmu.
4. Używając przycisków START/SPLIT (+) i STOP/RESET (-) oraz MODE (NEXT), należy ustawić godzinę alarmu i określić jego częstotliwość (CODZIENNE, DNI POWSZEDNIE, WEEKENDY lub wybrane dni tygodnia).
5. Aby zatwierdzić i zakończyć, należy wcisnąć SET (DONE).
6. Aby włączyć lub wyłączyć alarm, należy wcisnąć START/SPLIT. Jeśli alarm jest aktywowany, 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 słycał sygnał dźwiękowy. Aby wyszyczyć alarm, należy wcisnąć dowolny przycisk.
- Jeśli nie zostanie wciśnięty żaden przycisk, po 20 sekundach alarm zamilknie i wznowi się po pięciu minutach

Podświetlenie nocne Indiglo® z funkcją Night-mode®

Technologia INDIGLO® podświetla cały wyświetlacz zegarka w nocy i w warunkach słabego oświetlenia. Aby włączyć podświetlenie nocne, należy wcisnąć przycisk INDIGLO®. Podświetlenie INDIGLO® będzie działać przez 3 sekundy w przypadku normalnego działania, a w trybie ustawiania przez 6 sekund.

Funkcja Night-mode®

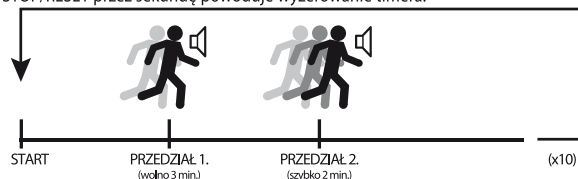
Funkcja Night-mode® (patent U.S. 4.912.688) pozwala na oświetlenie całego wyświetlacza zegarka przez 2-3 sekundy za pomocą stuknięcia w wyświetlacz (wyłącznie w trybach CHRONO, TIMER i INT TIMER) lub naciśnięcia dowolnego przycisku.

23

5. Nacisnąć MODE (NEXT), żeby ustawić długość przedziału czasowego (godziny:minuty:sekundy – HH:MM:SS) przy pomocy przycisków START/SPLIT (+) lub STOP/RESET (-).
6. Nacisnąć MODE (NEXT), żeby wybrać nazwę przedziału (Przedział #, WARM, SLOW, MED, FAST i COOL) przy pomocy przycisków START/SPLIT (+) lub STOP/RESET (-).
7. Nacisnąć MODE (NEXT), aby wybrać opcję ZATRZYMAĆ PO ODLICZANIU lub POWTARZAĆ ODLICZANIE przy pomocy przycisków START/SPLIT (+) lub STOP/RESET (-).
8. Należy powtórzyć wszystkie czynności, dopóki nie zostaną ustawione wszystkie poprzednie przedziały czasowe, potrzebne do treningu.

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, będzie słycał sygnał dźwiękowy.
3. W górnej części wyświetlacza pokazana jest nazwa przedziału (Przedział #, WARM, SLOW, MED, FAST i COOL).
4. Jeśli włączona jest opcja POWTARZAĆ ODLICZANIE, na dole wyświetlacza będzie widoczny licznik powtórzeń.
5. Po wszystkich potrzebnych powtórzeniach, należy stuknąć w wyświetlacz lub wcisnąć STOP/RESET, aby wyłączyć odliczanie łączone.
6. Po zakończeniu ćwiczeń należy wcisnąć i przytrzymać STOP/RESET, aby zresetować odliczanie do pierwotnych ustawień. Przeciśnięcie i przytrzymanie 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, timer odliczy wszystkie przedziały, po czym zacznie powtarzać całą sekwencję.

22

Podczas aktywowanej funkcji NIGHT-MODE® wyświetlana jest dodatkowo ikona w kształcie księżyca .

Aby włączyć tę funkcję, należy wcisnąć i przytrzymać przez 4 sekundy przycisk INDIGLO®. Aby wyłączyć, należy zrobić to samo. Funkcja NIGHT-MODE® wyłącza się automatycznie po 8 godzinach.

Wodoodporność

Zegarek SLEEK™150-cykli jest wodoodporny do głębokości 100 metrów.

Głębokość	Cisnienie pod powierzchnią wody
40 m	~ 400 kPa
50 m	~ 600 kPa
100 m	~ 1100 kPa

Uwaga:

Aby zachować wodoodporność zegarka, pod wodą nie należy naciskać żadnych przycisków.

• Zegarek będzie wodoodporny dopóki soczewki, przyciski i koperta zegarka nie ulegną uszkodzeniu.

• Zegarek nie jest zegarkiem do nurkowania i nie powinien być używany do tego celu.

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

Bateria

Timex zaleca, aby wymiany baterii dokonywał sprzedawca lub zegarmistrz. Po wymianie baterii należy nacisnąć przycisk resetowania. Rodzaj odpowiedniej baterii pokazany jest na odwrocie koperty zegarka. Szacunki dotyczące żywotności baterii oparte są na pewnych założeniach dotyczących użytkowania zegarka; realna żywotność baterii może być różnicowana w zależności od sposobu użytkowania zegarka.

Nie wrzucać do ognia. Nie ładować ponownie. Trzymać z daleka od dzieci.

Należy dokładnie przeczytać instrukcję, aby zapoznać się ze sposobem używania zegarka Timex®. Posiadany przez Państwa model zegarka może nie posiadać wszystkich funkcji opisanych w niniejszej instrukcji.

24

Międzynarodowa gwarancja firmy Timex

Zegarek TIMEX® posiada gwarancję w stosunku do wad fabrycznych, wystawioną przez Timex Group, USA, Inc. Gwarancja obejmuje okres JEDNEGO ROKU od daty nabycia. Firma Timex i jej światowe oddziały honorują niniejszą międzynarodową gwarancję.

Proszę zwrócić uwagę na fakt, że Timex może według swojego uznania naprawić zegarek, montując nowe lub starannie zregenerowane i sprawdzone komponenty albo dokonać jego wymiany na model identyczny lub zbliżony.

Ważne – proszę zwrócić uwagę, że niniejsza gwarancja nie obejmuje wad i uszkodzeń:

- Po okresie, na który udzielona jest gwarancja.
- Jeśli zegarek Timex nie został nabyty u autoryzowanego sprzedawcy marki Timex.
- Wynikających z napraw, które nie zostały przeprowadzone przez firmę Timex.
- Powstałych w wyniku wypadków, ingerencji w mechanizmy.
- Soczewek i szkiełek, pasków i bransolet, koperty, baterii lub dodatków.

Firma Timex może obciążyć Państwa opłatą za wymianę któregoś z powyższych elementów.

NINIEJSZA GWARANCJA I ŚRODKI PRAWNE W NIEJ OKREŚLONE SĄ WYŁĄCZNE I ZASTĘPUJĄ WSZYSTKIE INNE GWARANCJE WYRAŻONE BEZPOŚREDNIO LUB DOMNIEMANE, ŁĄCZNIE Z WSPÓLISTNIEJĄCYMI GWARANCJAMI SPRZEDAWCÓW LUB INNYMI GWARANCJAMI SPRAWNOŚCI TOWARU. TIMEX NIE ODPOWIADA ZA CELOWE LUB PRZYPADKOWE USZKODZENIA. Niektóre kraje i stany nie zezwalają na ograniczenia gwarancji bezpośrednich lub domniemanych oraz nie zezwalają na wyłączenia uszkodzeń z gwarancji lub na ograniczenia tych uszkodzeń, wówczas te ograniczenia Państwa nie dotyczą. Niniejsza gwarancja przyznaje Państwu określone prawa, aczkolwiek mogą też Państwo mieć inne prawa, które mogą się różnić w zależności od kraju lub stanu.

Żeby otrzymać pomoc gwarancyjną należy przekazać swój zegarek do firmy Timex lub jej oddziału albo do sprzedawcy, u którego zegarek został nabyty, wraz z wypełnionym oryginalną Kartą Napraw Gwarancyjnych. W Stanach Zjednoczonych Ameryki i w Kanadzie można przekazać wypełnioną, oryginalną Kartę Napraw Gwarancyjnych lub pisemne oświadczenie zawierające Państwa nazwisko, adres, numer telefonu oraz datę i miejsce nabycia produktu. 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 7CAN\$; 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 ŻADNYCH PASKÓW DO ZEGARKÓW LUB INNYCH PRZEDMIOTÓW O OSOBISTEJ WARTOŚCI.

Jeśli potrzebują Państwo dodatkowych informacji związanych z gwarancją, proszę dzwonić pod następujące numery telefonów:

Dla Stanów Zjednoczonych Ameryki: 1-800-448-4639 ; dla Kanady: 1-800-263-0981; dla Brazylii:+55 (11) 5572 9733; dla Meksyku: 01-800-01-060-00; dla Ameryki Środkowej, Karaibów, Bermudów oraz Wysp Bahama: (501) 370-5775; dla Azji: 852-2815-0091; dla Wielkiej Brytanii: 44 020 8687 9620; dla Portugalii: 351 212 946 017; dla Francji: 33 3 81 63 42 00, dla Niemiec i Austrii:+43 662 88921 30; dla Bliskiego Wschodu i Afryki: 971-4-310850. Jeśli chodzi o inne obszary, proszę skontaktować się z lokalnym przedstawicielem lub sprzedawcą marki Timex. W Stanach Zjednoczonych Ameryki, Kanadzie i w niektórych innych obszarach, otrzymacie Państwo od sprzedawców marki Timex opłaconą i zaadresowaną kopertę do przesyłki, aby wygodniej było Państwu uzyskać obsługę gwarancyjną.

©2009 Timex Group USA, Inc. TIMEX i NIGHT-MODE są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Timex Group USA, Inc. na terenie Stanów Zjednoczonych oraz innych krajów. SLEEK, TRAIN SMARTER i TAPSCREEN są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Timex Group B.V. INDIGLO jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Indiglo Corporation na terenie Stanów Zjednoczonych Ameryki i w innych krajach. IRONMAN jest zastrzeżonymi znakami towarowymi Światowego Stowarzyszenia Triathlonu.