

TIMEX®

Ironman®
SLEEK™ 250-LAP

W-279

SKRÓCONA INSTRUKCJA OBSŁUGI

Ironman® SLEEK™ 250-LAP

W-279

ZEGAREK TIMEX® IRONMAN® SLEEK® 250-LAP PEŁNE SKUPIENIE, LEPSZY TRENING

Aby pobrać pełną instrukcję obsługi zegarka, odwiedź stronę www.timex.com/manuals

Zachowaj tempo i nie przerywaj treningu. Technologia aktywnego wyświetlacza TapScreen™ pozwoli ci na pobranie okrążenia/międzyczasu bez konieczności zatrzymywania się czy przerywania treningu.

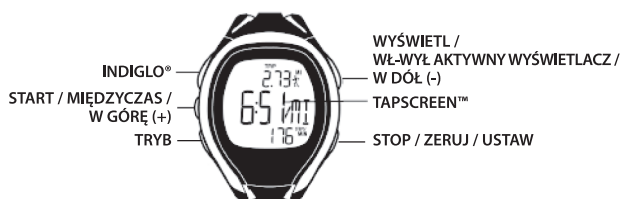
Zegarek SLEEK™ 250 LAP może zostać skonfigurowany tak, aby wyświetlał tempo docelowe, a powiadomienia dźwiękowe zasygnalizują, kiedy należy przyspieszyć lub zwolnić, aby utrzymać zadane tempo.

PODSTAWY OBSŁUGI

Skonfiguruj zegarek SLEEK™ 250 lap i ustaw swoje dane osobiste oraz założone cele.

FUNKCJE PRZYSKÓW

Za pomocą przycisków zegarka ustaw swoje preferencje oraz czas treningu.



Przycisk podświetlenia nocnego INDIGLO® z funkcją NIGHT-MODE®
Naciśnięcie tego przycisku spowoduje włączenie się podświetlenia nocnego, a jego przytrzymanie uaktywni funkcję Night-Mode®.

START / MIĘDZYZAS / W GÓRĘ (+)

Naciśnięcie tego przycisku rozpocznie trening lub uruchomi czasomierz, a także pozwoli pobrać okrążenie/międzyczas. W ekranach ustawień przycisk ten zwiększa wartość.

TRYB

Przycisk ten pozwala przełączać się między trybami lub umożliwia przejście do kolejnej ustawianej pozycji w ekranach ustawień.

STOP / ZERUJ / USTAW

Przycisk ten umożliwia zatrzymanie trwającego treningu lub czasomierza, wyzerowanie zatrzymanego czasomierza oraz wejście i wyjście z ekranu ustawień.

Technologia aktywnego wyświetlacza TAPSCREEN™

Funkcja aktywnego wyświetlacza TAPSCREEN™ umożliwia rozpoczęcie treningu lub uruchomienie czasomierza, pobranie okrążenia/międzyczasu w trybie chronometru oraz zatrzymanie czasomierza interwałowego lub czasomierza zwykłego.

WYŚWIETL. / WŁ-WYŁ AKTYWNY WYŚWIETLACZ / W DÓŁ (-)

Przycisk ten umożliwia przełączanie się pomiędzy danymi podczas treningu, zmniejszanie wartości w ekranach ustawień oraz włączenie lub wyłączenie funkcji aktywnego wyświetlacza TapScreen™ podczas treningu.

USTAWIANIE CZASU ORAZ DATY

Ustaw czas, datę oraz format, w jakim mają być one wyświetlane.

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk USTAW, aż pojawi się SET TIME (USTAW CZAS).
2. Aby wybrać strefę czasową, naciśnij przycisk W GÓRĘ (+) lub W DÓŁ (-).
3. Naciśnij przycisk TRYB.
4. Naciśnij przyciski W GÓRĘ (+), W DÓŁ (-) oraz TRYB, aż zostanie ustawiona godzina, data, format godziny oraz format daty.
5. Naciśnij przycisk USTAW, aby zakończyć.

USTAWIANIE TEMPA DOCELOWEGO

Skonfiguruj cel treningu w minutach na kilometr lub mile.

KONFIGURACJA	FUNKCJA
Tempo docelowe (TARGET PACE)	Ilość minut, w ciągu których chcesz ukończyć dystans jednego kilometra lub mili.
Maksymalny zakres docelowy (TARGET RANGE +)	Czas, w którym tempo może przekroczyć założony cel i nadal być w zakresie (ON TARGET).
Minimalny zakres docelowy (TARGET RANGE -)	Czas, w którym tempo może spaść poniżej założonego celu i nadal być w zakresie (ON TARGET).
Dystans docelowy (TARGET DIST)	Dystans, który chcesz osiągnąć w trakcie wykonywanego treningu (opcjonalnie).

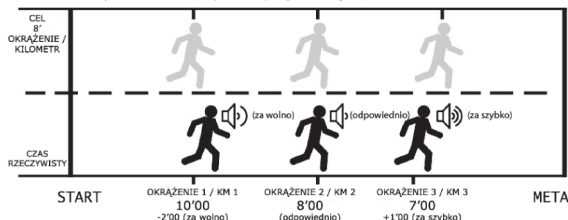
1. Naciśnij przycisk TRYB, aż pojawi się SETUP (KONFIGURACJA).
 2. Naciśnij przycisk W GÓRĘ (+), aż pojawi się TARGET TIME (CZAS DOCELOWY).
 3. Naciśnij przycisk USTAW.
 4. Naciśnij przycisk W GÓRĘ (+) lub W DÓŁ (-) i wybierz ON (WŁĄCZ).
 5. Naciśnij przyciski W GÓRĘ (+) oraz W DÓŁ (-), aż zostanie ustawione tempo docelowe, zakres docelowy oraz dystans docelowy.
 6. Naciśnij przycisk USTAW, aby zakończyć.
- Wyświetlony zostanie całkowity czas treningu (tempo docelowe pomnożone przez dystans docelowy).

TRYB CHRONOMETRU

Tryb chronometru umożliwia śledzenie czasu okrążenia, międzyczasu oraz czasów delta, abyś mógł trenować bardziej efektywnie.

Aby uruchomić tryb chronometru, wystarczy puknąć palcem w wyświetlacz zegarka. Aby pobrać okrążenie/międzyczas, ponownie puknij palcem w wyświetlacz. Przez 5 sekund wyświetlone zostaną dane treningowe, bez przerywania pracy chronometru. Naciśnij przycisk USTAW, aby zatrzymać trening. Ponowne naciśnięcie przycisku USTAW spowoduje przejście do opcji zapisywania lub usuwanie danych bieżącego treningu.

Pobierając okrążenie/międzyczas, gdy funkcja tempa docelowego jest aktywna, zegarek porówna twoje aktualne tempo z docelowym, a powiadomienia dźwiękowe poinformują, aby utrzymać lub dostosować tempo w trakcie treningu. Długie powiadomienia informują, że tempo jest poniżej pożądanego, pojedyncze powiadomienie oznacza, że tempo jest odpowiednie, a krótkie powiadomienia wskazują, że tempo jest szybsze niż potrzebne do osiągnięcia zamierzonego rezultatu. Na wyświetlaczu pojawi się wynik tego porównania.



UWAGA: Czas, prędkości oraz treningi opisane w poniższej sekcji są jedynie przykładami.

Przed rozpoczęciem programu treningowego, skonsultuj się z lekarzem.

TRENING Z CZASOMIERZEM INTERWAŁOWYM

Tryb czasomierza interwałowego pomoże w śledzeniu złożonych treningów interwałowych.

Konfiguracja czasomierza interwałowego

Możliwa jest konfiguracja dwóch oddzielnych treningów interwałowych. Każdy trening może zawierać do 8 interwałów, a ich czas może wynosić do 24 godzin. Dla każdego z interwałów można wybrać nazwę, która pomoże śledzić fazy treningu.

Możliwa jest konfiguracja treningu interwałowego w taki sposób, aby był on powtarzany, gdy ukończysz już zadaną serię interwałów, co umożliwia rozbudowę treningu.

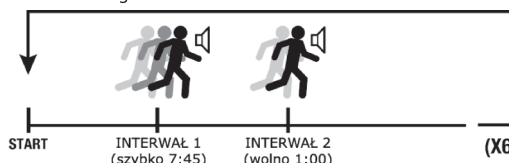
5

Zegarek śledzi powtórzenia, a dzięki konfigurowalnym nazwom poszczególnych interwałów, zawsze wiesz z jaką intensywnością powinieneś trenować w danym momencie

1. Naciśnij przycisk TRYB, aż pojawi się INT TIMER (CZASOMIERZ INTERWAŁOWY).
 2. Naciśnij przycisk USTAW.
 3. Przyciskami W GÓRĘ (+) oraz W DÓŁ (-) wybierz trening, który chcesz ustawić, a następnie naciśnij przycisk TRYB.
 4. Przyciskami W GÓRĘ (+) oraz W DÓŁ (-) ustaw liczbę powtórzeń interwałów, a następnie naciśnij przycisk TRYB, aby rozpocząć ustawianie interwałów.
 5. Przyciskami W GÓRĘ (+) oraz W DÓŁ (-) wybierz nazwę dla interwału, a następnie naciśnij przycisk TRYB.
 6. Przyciskami W GÓRĘ (+), W DÓŁ (-) oraz TRYB ustaw czas interwału.
 7. Jeśli chcesz ustawić dodatkowy interwał, naciśnij przycisk TRYB, aż na górze wyświetlacza migać będzie numer interwału. Następnie naciśnij przycisk W GÓRĘ (+), aby wybrać następny interwał oraz przycisk TRYB, aby rozpocząć ustawianie czasu.
- UWAGA:** Możesz również naciśnąć przycisk WYŚWIETL / W DÓŁ (-) oraz TRYB, aby wybrać skonfigurowany uprzednio interwał i dokonać w nim zmian.
8. Powtórz kroki 5 do 7, aby ustawić wszystkie interwały. Możesz skonfigurować do 8 interwałów w każdym treningu.
 9. Naciśnij przycisk USTAW, aby zakończyć.

Aby rozpocząć odliczanie treningu interwałowego, wykonaj następujące czynności:

1. Naciśnij przycisk TRYB, aż pojawi się INT TIMER (CZASOMIERZ INTERWAŁOWY).
2. Naciśnij przycisk START.
3. Po zakończeniu pierwszego interwału rozlegnie się powiadomienie dźwiękowe, informujące o rozpoczęciu następnego, a na wyświetlaczu pojawią się nazwa i czasomierz dla nowego interwału.



4. Naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać trening.
5. Naciśnij przycisk ZERUJ po zatrzymaniu treningu, aby wybrać SAVE (ZAPISZ) lub ERASE (USUŃ).
6. Przytrzymaj przycisk ZERUJ, aby wyzerować chronometr i zachować lub usunąć dane treningowe.

Jeśli w kroku 5 wybrano SAVE (ZAPISZ), wszystkie dane treningowe zostaną zapisane. Jeśli w kroku 5 wybrano ERASE (USUŃ), dane treningowe zostaną usunięte.

6

TRYB PRZEGLĄDANIA WYNIKÓW

Tryb przeglądania wyników umożliwia przeglądanie informacji zapisanych w trybie chronometru oraz czasomierza interwałowego. Wyniki mogą być ze sobą porównywane w celu śledzenia postępów treningowych.

Gdy trening zostanie zatrzymany i wyzerowany, zostanie on zachowany w pamięci zegarka. Zegarek przechowuje 5 ostatnich zapisanych treningów. Jeśli w pamięci zegarka jest już 5 zachowanych treningów, najstarszy niezablokowany trening zostanie usunięty, a w jego miejsce zapisany zostanie trening bieżący.

Dane pobranego okrążenia/międzyczasu w trybie chronometru mogą być przeglądane indywidualnie. Umożliwi to porównanie wyników z okrążenia na okrążenie. Dane treningu w trybie chronometru są porównywane z tętnem docelowym, dzięki czemu możliwe jest porównanie wyników z założonymi wcześniej celami treningowymi.

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. szkieleta lub kryształu, 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 załączyć 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 CANS 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, Bemudy i Wyspy Bahama (501) 370-5775 (Stany Zjednoczone). Azja 852-2815-0091. Wielka Brytania 44 202 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.

©2013 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

www.timex.com

8

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

7

PEŁNA INSTRUKCJA OBSŁUGI

Ironman® SLEEK™ 250-LAP

W-279

WPROWADZENIE DO ZEGARKA SLEEK 250-LAP

Sleek 250-LAP jest zegarkiem łatwym w obsłudze. Dzięki technologii aktywnego wyświetlacza TapScreen, zegarek pozwala na pobieranie okrążeń / międzyczasów bez przerywania treningu. Powiadomienia dźwiękowe sygnalizują, kiedy należy przyspieszyć lub zwolnić, aby utrzymać zadane tempo. Przejrzysty wyświetlacz pozwala szybko odczytać dane o treningu.

FUNKCJE

- **Technologia aktywnego wyświetlacza TapScreen** (puknięcie palcem w wyświetlacz rozpoczyna trening lub pobiera okrążenie / międzyczas – nie ma potrzeby przerywania treningu – łatwa aktywacja lub zatrzymanie z poziomu kilku trybów).
- **Śledzenie tempa docelowego** (pozwala ustawić docelową liczbę minut dla okrążenia – pobranie okrążenia / międzyczasu sygnalizowane jest powiadomieniem dźwiękowym – pozwala dostosować tempo do ustawionego czasu docelowego).
- **Czasomierze dla płynów i posiłku** (powiadomienia przypominające o przyjęciu płynów i posiłku – powiadomienia w trybie chronometru – oddzielne czasomierze dla płynów i posiłku).
- **Chronometr** (dotknięcie wyświetlacza rozpoczyna trening lub pobiera okrążenie / międzyczas – czas odmierzenia do 99:59:59 – czas do 99 okrążeń).
- **Czasomierz interwałowy** – (dwa odrębne treningi interwałowe – możliwość ustawienia do 8 interwałów dla treningu – czas odmierzenia do 23:59:59 dla każdego interwału – puknięcie palcem w wyświetlacz uaktywnia lub zatrzymuje czasomierz – edytowalne etykiety interwałów wskazują poziom intensywności – obsługa do 99 powtórzeń).
- **Czas i data** (2 strefy czasowe – 12 lub 24-godzinny format czasu – 4 formaty daty).
- **Przeglądanie danych** (możliwość zachowania i odtworzenia do 5 treningów z trybu chronometru lub czasomierza interwałowego – w przypadku przepełnionej pamięci, najstarsze dane zastępowane są najnowszymi – blokowanie lub odblokowanie treningów).
- **Czasomierz** (puknięcie palcem w wyświetlacz rozpoczyna odliczanie – odliczanie od 23:59:59 – możliwość ponownego odliczania po zakończeniu poprzedniego).
- **Alarm dźwiękowy** (możliwość ustawienia do 3 alarmów – częstotliwość alarmu: pojedynczy, raz dziennie, raz w tygodniu, w weekendy lub w wybrane dni).
- **Podświetlenie nocne INDIGLO® z funkcją NIGHT-MODE®** (podświetla wyświetlacz zegarka przez 4 sekundy – funkcja NIGHT-MODE umożliwia podświetlenie wyświetlacza przy użyciu dowolnego przycisku).

PODSTAWY OBSŁUGI



Przycisk podświetlenia nocnego INDIGLO® z funkcją NIGHT-MODE®

Naciśnięcie tego przycisku spowoduje włączenie się podświetlenia nocnego, a jego przytrzymanie uaktywni funkcję Night-Mode®.

START / MIĘDZYZYCAS / W GÓRĘ (+)

Naciśnięcie tego przycisku rozpocznie trening lub uruchomi czasomierz, a także pozwoli pobrać okrążenie/międzyczas. W ekranach ustawień przycisk ten zwiększa wartość.

TRYB

Przycisk ten pozwala przełączać się między trybami lub umożliwia przejście do kolejnej ustawianej pozycji w ekranach ustawień.

STOP / ZERUJ / USTAW

Przycisk ten umożliwia zatrzymanie trwającego treningu lub czasomierza oraz zresetowanie zatrzymanego czasomierza. Przycisk ten pozwoli również wejść i wyjść z ekranu ustawień.

Technologia aktywnego wyświetlacza TAPSCREEN™

Aktywna funkcja TAPSCREEN™ umożliwia rozpoczęcie treningu lub uruchomienie czasomierza, pobranie okrążenia/międzyczasu w trybie chronometru oraz zatrzymanie czasomierza interwałowego lub czasomierza zwykłego.

WYŚWIETL. / WŁ-WYŁ AKTYWNY WYŚWIETLACZ / W DÓŁ (-)

Przycisk ten umożliwia przełączanie się pomiędzy danymi bieżącego treningu, zmniejszenie wartości w ekranach ustawień oraz włączenie lub wyłączenie funkcji TapScreen™ podczas treningu.

IKONY WYŚWIETLACZA

- Odliczanie chronometru
- Odliczanie czasomierza
- Alarm jest aktywny i zabrzmi o określonym czasie
- Funkcja aktywnego wyświetlacza TAPSCREEN™ jest aktywna
- Przeglądany trening jest zablokowany i nie może zostać nadpisany
- Brzeczki rozlegnie się o każdej pełnej godzinie
- Tryb NIGHT-MODE™ jest aktywny

ROZPOCZĘCIE PRACY Z ZEGARKIEM

USTAWIANIE CZASU ORAZ DATY

Ustaw czas, datę oraz format, w jakim mają być one wyświetlane.

Możliwe jest ustawienie dwóch stref czasowych. Główna strefa czasowa wyświetlana jest na głównym wyświetlaczu w trybie godziny. Naciśnij przycisk START / MIĘDZYZYCAS / W GÓRĘ (+), aby wyświetlić drugą strefę czasową. Przytrzymanie przycisku START / MIĘDZYZYCAS / W GÓRĘ (+) zmieni główną strefę czasową na drugą.

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk USTAW, aż pojawi się SET TIME (USTAW CZAS).
- Naciśnij przyciski W GÓRĘ (+) oraz W DÓŁ (-), aby wybrać strefę czasową do konfiguracji.
- Naciśnij przycisk TRYB. Cyfry godzin zaczną migać.
- Naciśnij przyciski W GÓRĘ (+) oraz W DÓŁ (-), aby ustawić godzinę, a następnie naciśnij przycisk TRYB, aby ustawić minuty.
- Naciśnij przyciski W GÓRĘ (+), W DÓŁ (-) oraz TRYB, aż zostaną ustawione minuty, sekundy, miesiąc, dzień, rok, format godziny (12- lub 24-godzinny) oraz format daty (miesiąc-dzień (MMM-DD), dzień.miesiąc (DD.MMM), miesiąc-dzień-rok (MM-DD-YY) lub dzień.miesiąc.rok (DD.MM.YY))
- Naciśnij przycisk USTAW, aby zakończyć.

USTAWIANIE TEMPA DOCELOWEGO

Tempo docelowe to cel treningu, który odmierza się w minutach na kilometr lub milę. W trybie chronometru, każde pobrane okrążenie/międzyczas porównywane jest właśnie do tego celu, a powiadomienie dźwiękowe z komunikatem na wyświetlaczu zegarka informuje, czy należy zwolnić, przyspieszyć, czy utrzymać bieżące tempo.

13

DLACZEGO WARTO ZNAĆ SWOJE TEMPO?

Tempo to ilość minut, w czasie których przemierzasz jedną milę lub kilometr.

Warto znać swoje tempo, zarówno podczas zwykłego treningu jak i maratonu. Gdy trenujesz, możesz ustawić tempo na poziomie nieco wyższym niż tempo maratonu. Natomiast podczas maratonu, możesz dostosować tempo tak, aby zrekomensować wolniejsze dystanse lub uniknąć zmęczenia wynikającego ze zbyt szybkiego startu.

Poniższa tabela przedstawia tempo, które możesz ustawić, aby osiągnąć żądany czas.

TEMPO ZAKŁADANE		CZAS ZAKOŃCZENIA							
czas (mille)	czas (km)	5 km	15 km	20 km	pół-maraton	25 km	30 km	maraton	
5:00	3:06	0:15:32	0:46:36	1:02:08	1:05:33	1:17:40	1:33:12	2:11:05	
5:30	3:25	0:17:05	0:51:15	1:08:20	1:12:06	1:25:25	1:42:30	2:24:11	
6:00	3:43	0:18:38	0:55:54	1:14:32	1:18:39	1:33:10	1:51:48	2:37:17	
6:30	4:02	0:20:11	1:00:33	1:20:44	1:25:12	1:40:55	2:01:06	2:50:23	
7:00	4:20	0:21:44	1:05:12	1:26:56	1:31:45	1:48:40	2:10:24	3:03:29	
7:30	4:39	0:23:17	1:09:51	1:33:08	1:38:18	1:56:25	2:19:42	3:16:35	
8:00	4:58	0:24:50	1:14:30	1:39:20	1:44:51	2:04:10	2:29:00	3:29:41	
8:30	5:16	0:26:23	1:19:09	1:45:32	1:51:24	2:11:55	2:38:18	3:42:47	
9:00	5:35	0:27:56	1:23:48	1:51:44	1:57:57	2:19:40	2:47:36	3:55:53	
9:30	5:54	0:29:29	1:28:27	1:57:56	2:04:30	2:27:25	2:56:54	4:08:59	
10:00	6:12	0:31:02	1:33:06	2:04:08	2:11:03	2:35:10	3:06:12	4:22:05	
10:30	6:31	0:32:35	1:37:45	2:10:20	2:17:36	2:42:55	3:15:30	4:35:11	
11:00	6:50	0:34:08	1:42:24	2:16:32	2:24:09	2:50:40	3:24:48	4:48:17	
11:30	7:08	0:35:41	1:47:03	2:22:44	2:30:42	2:58:25	3:34:06	5:01:23	
12:00	7:27	0:37:14	1:51:42	2:28:56	2:37:15	3:06:10	3:43:24	5:14:29	
12:30	7:46	0:38:47	1:56:21	2:35:08	2:43:48	3:13:55	3:52:42	5:27:35	
13:00	8:04	0:40:20	2:01:00	2:41:20	2:50:21	3:21:40	4:02:00	5:40:41	
13:30	8:23	0:41:53	2:05:39	2:47:32	2:56:54	3:29:25	4:11:18	5:53:47	
14:00	8:41	0:43:26	2:10:18	2:53:44	3:03:27	3:37:10	4:20:36	6:06:53	

15

Tempo docelowe składa się z kilku elementów:

KONFIGURACJA	FUNKCJA
Tempo docelowe (TARGET PACE)	Ilość minut, w ciągu których chcesz ukończyć dystans jednego kilometra lub mili.
Maksymalny zakres docelowy (TARGET RANGE +)	Czas, w którym tempo może przekroczyć założony cel i nadal być w zakresie (ON TARGET).
Minimalny zakres docelowy (TARGET RANGE -)	Czas, w którym tempo może spaść poniżej założonego celu i nadal być w zakresie (ON TARGET).
Dystans docelowy (TARGET DIST)	Dystans, który chcesz osiągnąć w trakcie wykonywanego treningu (opcjonalnie).

- Naciskaj przycisk TRYB, aż pojawi się SETUP (KONFIGURACJA).
- Naciskaj przycisk W GÓRĘ (+), aż pojawi się TARGET TIME (CZAS DOCELOWY).
- Naciśnij przycisk USTAW.
- Naciśnij przycisk W GÓRĘ (+) lub W DÓŁ (-) i wybierz ON (WŁĄCZ).
- Naciskaj przyciski TRYB, W GÓRĘ (+) oraz W DÓŁ (-), aż zostanie ustawione tempo docelowe, zakres docelowy oraz dystans docelowy.
- Naciśnij przycisk USTAW, aby zakończyć.

Wyświetlony zostanie całkowity czas treningu (tempo docelowe pomnożone przez dystans docelowy).

TRYB CHRONOMETRU

Tryb chronometru służy do odliczania czasu i zapisu danych treningowych, które możesz wykorzystać do mierzenia postępów względem swoich celów treningowych.

CZYM JEST CZAS OKRĄŻENIA (LAP) I MIĘDZYZYCASU (SPLIT)?

Czas okrążenia jest to pojedynczy fragment treningu. Międzyczas to czas, który upłynął od początku treningu do określonego jego momentu.

Po pobraniu międzyczasu, urządzenie zakończy odliczanie fragmentu treningu (np. jednego okrążenia), a następnie rozpocznie odliczanie następnego.

Poniższy wykres przedstawia czasy okrążeń oraz międzyczasów na podstawie treningu składającego się z 4 okrążeń.

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

14

JAK DZIAŁA ŚLEDZENIE TEMPA DOCELOWEGO?

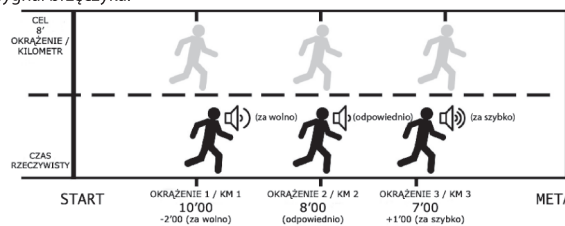
Gdy pobierasz okrążenie / międzyczas, zegarek porównuje twoje aktualne tempo z uprzednio ustawionym tempem docelowym oraz powiadamia, czy twoje tempo jest odpowiednie, zbyt szybkie lub zbyt wolne.

W trybie chronometru, zegarek będzie automatycznie pobierał okrążenie / międzyczas na podstawie twoich ustawień AUTO-SPLIT (lub skorzystaj z funkcji TapScreen, jeśli jest aktywna). Wyświetlone zostanie tempo dla bieżącego okrążenia / międzyczasu, względem twojego tempa docelowego. T określa różnicę pomiędzy twoim aktualnym tempem a tempem docelowym.

LAP 1 T 1.01 FAST	LAP 1 T 1.25 SLOW	LAP 1 T 0 ON PACE
-------------------------	-------------------------	-------------------------

Wynik porównania aktualnego tempa względem tempa docelowego sygnalizowany jest powiadomieniem dźwiękowym:

- Jeśli twoje tempo jest szybsze niż tempo docelowe, rozlegną się dwie serie czterech krótkich brzęczyków.
- Jeśli twoje tempo jest wolniejsze niż tempo docelowe, rozlegną się dwa dłuższe brzęczyki.
- Jeśli twoje tempo znajduje się w docelowym zakresie, rozlegnie się jeden sygnał brzęczyka.



Odpowiednio dostosuj swoje tempo, aby osiągnąć wyznaczony cel i uniknąć wczesnego zmęczenia.

ŚLEDZENIE DANYCH W TRYBIE CHRONOMETRU

Dla każdego treningu pobierane i zachowywane są następujące dane:

- TOTAL TIME (CZAS CAŁKOWITY) – czas wszystkich okrążeń w treningu.
- LAPS STORED (ZACHOWANE OKRĄŻENIA) – całkowita liczba okrążeń w treningu.
- BEST LAP (NAJLEPSZE OKRĄŻENIE) – czas najszybszego okrążenia.
- LAP (OKRĄŻENIE) <#> - czas, międzyczas.

16

UWAGA: Jeśli ustawiona została funkcja śledzenia tempa, zachowane zostaną również dane o tempie docelowym oraz czy twoje tempo było zbyt szybkie, zbyt wolne lub w zakresie docelowym.

Jeśli ustawiona została funkcja śledzenia tempa, śledzone będą również następujące dane:

- TARGET PACE (TEMPO DOCELOWE) – ustawiony przez ciebie cel w minutach na milę lub kilometr.
- TARGET DIST (DYSTANS DOCELOWY) – ustawiony przez ciebie dystans treningowy.
- TARGET TOTAL (CEL) – cel wyznaczony jako całkowity czas, w którym chcesz ukończyć trening (dystans docelowy pomnożony przez tempo docelowe).
- TOTAL <FAST/SLOW/ON PACE> - (PORÓWNIANIE <SZYBKIE/WOLNE/ODPOWIEDNIE>) - wskazuje, czy twoje tempo było szybsze, wolniejsze czy odpowiednie względem ustawionego tempa docelowego oraz ile wyniosła różnica.

UWAGA: Aby śledzić i zapisywać wszystkie dane treningowe, upewnij się, że ustawiono tempo docelowe. Więcej informacji można znaleźć w sekcji **USTAWIANIE PREFERENCJI SYSTEMOWYCH**.

ROZPOCZYNANIE, ZATRZYMYWANIE I ZACHOWYWANIE TRENINGU

1. Naciśnij przycisk TRYB, aż pojawi się CHRONO.
2. Dotknij wyświetlacz zegarka lub naciśnij przycisk START.

Chronometr rozpocznie odliczanie.

Naciśnij przycisk WYŚWIETL, aby przełączać się między bieżącymi danymi treningowymi.

3. Dotknij wyświetlacz zegarka lub naciśnij przycisk MIĘDZYCAS, aby pobrać okrążenie / międzyczas.

Jeśli ustawiono tempo docelowe, zegarek wyświetla porównanie twojego aktualnego tempa z tempem docelowym oraz wydaje sygnały dźwiękowe informujące, czy należy przyspieszyć, zwolnić, czy utrzymać bieżące tempo.

4. Naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać trening.

5. Naciśnij przycisk ZERUJ po zatrzymaniu treningu, aby móc wybrać SAVE (ZAPISZ) lub ERASE (USUŃ).

6. Przytrzymaj przycisk ZERUJ, aby wyzerować chronometr i zachować lub usunąć dane treningowe.

Jeśli w kroku 5 wybrano SAVE (ZAPISZ), wszystkie dane treningowe zostaną zapisane. Jeśli w pamięci zegarka jest już 5 zachowanych treningów, najstarszy niezablokowany trening zostanie usunięty, a w jego miejsce zapisany zostanie trening bieżący. Więcej informacji na temat przeglądania danych treningowych można znaleźć w sekcji **PRZEGLĄDANIE TRENINGÓW W TRYBIE CHRONOMETRU**.

Jeśli w kroku 5 wybrano ERASE (USUŃ), dane treningowe zostaną usunięte.

UWAGA: Aby zachować żywotność baterii, pamiętaj o wyłączeniu chronometru po zakończonym treningu.

17

UWAGA: Możesz również nacisnąć przycisk WYŚWIETL / W DÓŁ (-) oraz TRYB, aby wybrać skonfigurowany uprzednio interwał i dokonać w nim zmian.

8. Powtórz kroki 5 do 7, aby ustawić wszystkie interwały. Możesz skonfigurować do 8 interwałów w każdym treningu.
9. Naciśnij przycisk USTAW, aby zakończyć.

Należy tak układać treningi interwałowe, aby pracować nad wybranym celem treningowym. Na przykład, w przypadku treningu wytrzymałościowego, możesz ustawić klasyczny, powtarzający się trening na dystansie 1 kilometra: 3 do 6 powtórzeń jednego szybkiego interwału z 1-minutowym okresem odpoczynku pomiędzy nimi.

Jeśli celem treningowym jest szybkość, możesz ustawić 4 serie x 400m, wykorzystując wszystkie 8 interwałów w treningu: 3 powtórzenia składające się z 4 szybkich interwałów z 2-minutowym okresem odpoczynku po każdym. Możliwość ustawienia 8 interwałów oraz aż 99 powtórzeń pozwala ułożyć trening interwałowy odpowiadający potrzebom praktycznie każdego programu treningowego.

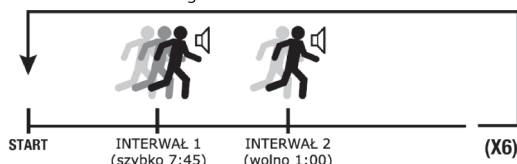
DANE TRENINGOWE ŚLEDZONE W TRYBIE CZASOMIERZA INTERWAŁOWEGO

Dla każdego treningu, pobierane i zapisywane są następujące dane:

- TOTAL TIME (CAS CAŁKOWITY) – całkowity czas wszystkich powtórzeń w treningu.
- REPS DONE (POWTÓRZENIA) – całkowita liczba wykonanych powtórzeń.
- <INTERVAL NAME> (<NAZWA INTERWAŁU>) - nazwa intensywności interwału.

ROZPOCZYNANIE. ZATRZYMYWANIE I ZAPISYWANIE TRENINGU INTERWAŁOWEGO

1. Naciśnij przycisk TRYB, aż pojawi się INT TIMER (CZASOMIERZ INTERWAŁOWY).
 2. Naciśnij przycisk START.
- Rozpocznie się odliczanie pierwszego interwału. W górnej części wyświetlacza znajdują się numer powtórzenia oraz nazwa interwału.
3. Po zakończeniu pierwszego interwału rozlegnie się powiadomienie dźwiękowe, informujące o rozpoczęciu następnego, a na wyświetlaczu pojawią się nazwa i czasomierz dla nowego interwału.



19

TRYB CZASOMIERZA INTERWAŁOWEGO

Treningi interwałowe są niezwykle przydatnym narzędziem, pozwalającym poprawić szybkość czy wytrzymałość. Śledzenie faz treningu interwałowego może jednak stanowić pewną trudność dla trenującego. Tryb czasomierza interwałowego pozwoli zwiększyć efektywność treningu, pomagając w śledzeniu intensywności i powtórzeń interwałów.

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z TRENINGU INTERWAŁOWEGO

Intensywne okresy aktywności przeplatane z okresami spokojnymi pozwalają trenować dłużej i bardziej intensywnie. Takie połączenie treningu aerobowego z anaerobowym pomaga:

- poprawić szybkość, wytrzymałość sercowo-najczniową i mięśniową oraz inne cele treningowe,
- przyspieszyć przetwarzanie kwasu mlekowego przez organizm,
- zmniejszyć ryzyko kontuzji.

USTAWIANIE TRENINGÓW INTERWAŁOWYCH

Możesz zdefiniować 2 oddzielne treningi interwałowe. W ten sposób możesz łatwo pracować nad różnymi celami treningowymi bez każdorazowego ustawiania treningu od nowa. Przykładowo, możesz ustawić jeden trening tak, aby pracować nad poprawą wytrzymałości, a drugi aby pracować nad szybkością.

Każdy trening może zawierać do 8 interwałów, a czas każdego z nich może wynosić do 24 godzin. Dla każdego z interwałów można wybrać nazwę, która pomoże śledzić fazy treningu – widoczna na wyświetlaczu zegarka nazwa interwału przypomni ci z jaką intensywnością należy w danym momencie trenować. Możesz zatem skupić się na samym treningu, zamiast na kolejności jego faz.

Każdy trening interwałowy można powtórzyć do 99 razy. Oznacza to, że możesz ułożyć nawet bardzo złożony trening, a zegarek pomoże ci śledzić liczbę powtórzeń, abyś nie musiał liczyć ich sam.

1. Naciśnij przycisk TRYB, aż pojawi się INT TIMER (CZASOMIERZ INTERWAŁOWY).
2. Naciśnij przycisk USTAW.
3. Przyciskami START (+) oraz WYŚWIETL (-) wybierz trening, który chcesz ustawić, a następnie naciśnij przycisk TRYB.
4. Przyciskami START (+) oraz WYŚWIETL (-) ustaw liczbę powtórzeń interwałów, a następnie naciśnij przycisk TRYB, aby rozpocząć ustawianie interwałów.
5. Przyciskami START (+) oraz WYŚWIETL (-) wybierz nazwę dla interwału, a następnie naciśnij przycisk TRYB.
6. Przyciskami START (+), WYŚWIETL (-) oraz TRYB ustaw czas interwału.
7. Jeśli chcesz ustawić dodatkowy interwał, naciśnij przycisk TRYB, aż na górze wyświetlacza migać będzie numer interwału. Następnie naciśnij przycisk START (+), aby wybrać następny interwał oraz przycisk TRYB, aby rozpocząć ustawianie czasu.

18

4. Naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać trening.
5. Naciśnij przycisk ZERUJ po zatrzymaniu treningu, aby wybrać SAVE (ZAPISZ) lub ERASE (USUŃ).
6. Przytrzymaj przycisk ZERUJ, aby wyzerować chronometr i zachować lub usunąć dane treningowe.

Jeśli w kroku 5 wybrano SAVE (ZAPISZ), wszystkie dane treningowe zostaną zapisane. Jeśli w pamięci zegarka jest już 5 zachowanych treningów, najstarszy niezablokowany trening zostanie usunięty, a w jego miejsce zapisany zostanie trening bieżący.

Jeśli w kroku 5 wybrano ERASE (USUŃ), dane treningowe zostaną usunięte.

TRYB PRZEGLĄDANIA WYNIKÓW

Możliwe jest przeglądanie zapisanych treningów w celu doskonalenia swoich postępów.

Zegarek SLEEK™ 250 zachowuje do 5 treningów. Jeśli w pamięci zegarka jest już 5 zachowanych treningów, najstarszy niezablokowany trening zostanie usunięty, a w jego miejsce zapisany zostanie trening bieżący. Treningi wyświetlane są chronologicznie od najnowszego do najstarszego, a czas i data każdego z nich wyświetlane są w formie listy. Wyświetlane ikony wskazują, czy trening miał miejsce w trybie chronometru, czy w trybie czasomierza interwałowego: Ikona  wskazuje trening w trybie chronometru, a ikona  trening w trybie czasomierza interwałowego.

PRZEGLĄDANIE TRENINGÓW W TRYBIE CHRONOMETRU

Możesz przeglądać wszystkie dane treningowe śledzone w trybie chronometru (więcej informacji można znaleźć w sekcji ŚLEDZENIE DANYCH W TRYBIE CHRONOMETRU) oraz dane dotyczące każdego okrążenia.

1. Naciśnij przycisk TRYB, aż pojawi się REVIEW (PRZEGLĄDANIE).
2. Naciśnij przycisk W GÓRĘ (+), aby wybrać trening do przeglądania w trybie chronometru, a następnie naciśnij przycisk USTAW, aby przejrzeć dane.
3. Naciśnij przyciski W GÓRĘ (+) oraz W DÓŁ (-), aby przełączać się pomiędzy danymi treningu.
4. Aby powrócić do listy zachowanych treningów, naciśnij przycisk USTAW.
5. Naciśnij przycisk TRYB, aby zakończyć.

PRZEGLĄDANIE TRENINGÓW W TRYBIE CZASOMIERZA INTERWAŁOWEGO

Możesz przeglądać wszystkie dane śledzone w trybie czasomierza interwałowego.

1. Naciśnij przycisk TRYB, aż pojawi się REVIEW (PRZEGLĄDANIE).
2. Naciśnij przycisk W GÓRĘ (+), aby wybrać trening do przeglądania w trybie czasomierza interwałowego, a następnie naciśnij przycisk USTAW, aby przeglądać dane.

20

3. Naciskaj przyciski W GÓRĘ (+) oraz W DÓŁ (-), aby przełączać się pomiędzy danymi treningu.
4. Aby powrócić do listy zachowanych treningów, naciśnij przycisk USTAW.
5. Naciśnij przycisk TRYB, aby zakończyć.

BLOKOWANIE I ODBLOKOWANIE TRENINGÓW

Zablokuj trening, aby zapobiec jego nadpisaniu przez nowy trening.

1. Naciskaj przycisk TRYB, aż pojawi się REVIEW (PRZEGLĄDANIE).
2. Naciśnij przycisk W GÓRĘ (+), aby wybrać niezablokowany trening.
3. Aby zablokować trening, naciśnij i przytrzymaj przycisk WYŚWIETL przez około dwie sekundy. Wyświetlona zostanie ikona , a trening będzie chroniony przed nadpisaniem.

Aby odblokować trening, powtórz powyższe kroki.

UWAGA: W przypadku, gdy wszystkie 5 treningów zostaną zablokowane, nie będzie możliwości zapisania nowych treningów. Nadal będzie możliwość uruchomienia treningu w trybie chronometru oraz czasomierza interwałowego, ale dane nowego treningu będą usuwane po zresetowaniu chronometru lub czasomierza interwałowego.

TRYB CZASOMIERZA ZWYKŁEGO

Tryb czasomierza zwykłego używany jest do odliczania czasu trwania ćwiczeń o stałym czasie. Czasomierz może być ustawiony tak, aby powtarzał odliczanie w sposób ciągły (REPEAT) lub zatrzymywał się po zakończeniu odliczania (STOP).

USTAWIANIE CZASOMIERZA ZWYKŁEGO

1. Naciskaj przycisk TRYB, aż pojawi się TIMER (CZASOMIERZ ZWYKŁY).
2. Naciśnij przycisk USTAW.
3. Naciskaj przyciski W GÓRĘ (+) oraz W DÓŁ (-), aby ustawić liczbę godzin, a następnie naciśnij przycisk TRYB, aby ustawić liczbę minut, sekund oraz czy czasomierz będzie powtarzał odliczanie.
4. Naciśnij przycisk USTAW, aby zakończyć.

ROZPOCZYNANIE, ZATRZYMYWANIE ORAZ ZEROWANIE CZASOMIERZA ZWYKŁEGO

1. Naciskaj przycisk TRYB, aż pojawi się TIMER (CZASOMIERZ ZWYKŁY)
2. Aby rozpocząć odliczanie czasomierza zwykłego, naciśnij przycisk START lub WŁ-WYŁ AKTYWNY WYŚWIETLACZ. Gdy czasomierz zwykły jest aktywny, na wyświetlaczu pojawi się ikona .

Gdy czasomierz zakończy odliczanie, rozlegnie się powiadomienie dźwiękowe.

21

• TAP FORCE – określa jak mocno należy pknąć palcem w wyświetlacz zegarka, aby uruchomić czasomierz zwykły lub pobrać okrażenie/międzyczas. Czułość siły puknięcia może być ustawiona na poziomach: lekkim (LIGHT), średnim (MEDIUM) i mocnym (HARD). Jeżeli nastąpi przypadkowe pobranie okrażenia-/międzyczasu w wyniku uderzenia w zegarek, należy zwiększyć poziom siły puknięcia. Możliwe jest również całkowite wyłączenie (OFF) aktywnego wyświetlacza TapScreen™.

• UNITS – Jednostki mogą być wyświetlane w jednostkach brytyjskich - IMPRL (mile, stopy, cale, funty) lub w jednostkach metrycznych – METRIC (kilometry, centymetry, kilogramy).

• HOURLY CHIME – Ikona  informuje o włączonym sygnale pełnej godziny.

• BUTTON BEEP – Aby włączyć funkcję dźwięku przycisków wybierz BEEP ON, aby ją wyłączyć, wybierz BEEP OFF.

1. Naciskaj przycisk TRYB, aż pojawi się SETUP (KONFIGURACJA).
2. Naciskaj przycisk W GÓRĘ (+), aby wybrać SYSTEM.
3. Naciśnij przycisk USTAW.
4. Naciśnij przycisk TRYB, aby wybrać typ ustawienia, a następnie naciśnij przycisk W GÓRĘ (+) lub W DÓŁ (-), aby wybrać wartość.
5. Naciśnij przycisk USTAW, aby zakończyć.

USTAWIANIE TEMPA DOCELOWEGO

Ustawienie tempa docelowego umożliwia zegarkowi porównanie twojego aktualnego tempa z uprzednio ustawionym tempem docelowym, gdy pobierasz okrażenie/międzyczas w trybie chronometru.

USTAWIANIE CZASOMIERZA DLA PŁYNÓW

Nawodnienie jest kluczem do udanego treningu. W przypadku odwodnienia, ucierpi twoja wydajność, skróci się długość treningu i będziesz bardziej narażony na kontuzje. Czasomierz dla płynów przypomni ci, kiedy należy się nawodnić.

Gdy trening jest uruchomiony w trybie chronometru, wyświetlony zostanie uprzednio ustawiony komunikat (z towarzyszącym powiadomieniem dźwiękowym), przypominający o nawodnieniu.

1. Naciskaj przycisk TRYB, aż pojawi się SETUP (KONFIGURACJA).
2. Naciskaj przycisk W GÓRĘ (+), aby wybrać DRINK TIMER (CZASOMIERZ DLA PŁYNÓW).
3. Naciśnij przycisk USTAW.
4. Naciśnij przycisk W GÓRĘ (+) lub W DÓŁ (-), aby wybrać ON, co spowoduje włączenie czasomierza dla płynów, a następnie naciśnij przycisk TRYB.
5. Naciskaj przyciski W GÓRĘ (+), W DÓŁ (-) oraz TRYB, aby ustawić czasomierz.
6. Naciśnij przycisk USTAW, aby zakończyć.

23

3. Aby zatrzymać czasomierz zanim zakończy odliczanie, pknij palcem w wyświetlacz zegarka lub naciśnij przycisk STOP.

4. Aby wyzerować czasomierz, ponownie naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP.

UWAGA: Gdy czasomierz zwykły jest zerowany, dane dotyczące treningu nie zostaną zachowane. Skorzystaj z trybu chronometru lub z trybu czasomierza interwałowego, aby zachować trening, a następnie go przejrzeć. Więcej informacji na temat pomiaru czasu treningu w trybie chronometru oraz czasomierza interwałowego znajdziesz w sekcji TRYB CHRONOMETRU oraz TRYB CZASOMIERZA INTERWAŁOWEGO.

TRYB ALARMÓW DŹWIĘKOWYCH

Możliwe jest ustawienie maksymalnie 3 alarmów przypominających o zbliżającym się zdarzeniu. Alarmy mogą zostać ustawione z następującą częstotliwością: pojedynczo, raz dziennie, raz w tygodniu, w weekendy lub w wybrane dni.

USTAWIANIE ALARMÓW

1. Naciskaj przycisk TRYB, aż pojawi się ALARM.
2. Naciśnij przycisk W DÓŁ (-), aby wybrać alarm, który ma zostać ustawiony.
3. Naciśnij przycisk USTAW.
4. Naciskaj przyciski W GÓRĘ (+) lub W DÓŁ (-), aby ustawić godzinę alarmu, a następnie naciśnij przycisk TRYB.
5. Naciskaj przyciski W GÓRĘ (+), DÓŁ (-) oraz TRYB, aby ustawić minuty, porę dnia (AM - rano / PM – po południu) oraz częstotliwość alarmu.
6. Naciśnij przycisk USTAW, aby zakończyć.

WŁĄCZANIE ORAZ WYŁĄCZANIE ALARMU

1. Naciskaj przycisk TRYB, aż pojawi się ALARM.
2. Naciśnij przycisk W DÓŁ (-), aby wybrać alarm, który ma zostać włączony lub wyłączony.
3. Naciśnij przycisk W GÓRĘ (+), aby włączyć lub wyłączyć alarm.

Widoczna ikona  na ekranie informuje o aktywnym alarmie, który uaktywni się o ustawionym czasie i częstotliwości.

TRYB KONFIGURACJI

W trybie konfiguracji można znaleźć wszystkie globalne ustawienia do konfiguracji zegarka.

USTAWIANIE PREFERENCJI SYSTEMOWYCH

Możliwe jest wybranie kilku ustawień, które pozwolą dostosować zegarek SLEEK™ 250 do indywidualnych potrzeb pobierania i wyświetlania danych.

22

USTAWIANIE CZASOMIERZA DLA POSIŁKÓW

Posiłki dostarczają energii niezbędnej do długotrwałych treningów. Czasomierz posiłków przypomni ci, kiedy należy przyjąć kolejny posiłek.

Gdy trening jest uruchomiony w trybie chronometru, wyświetlony zostanie uprzednio ustawiony komunikat (z towarzyszącym powiadomieniem dźwiękowym), przypominający o posiłku.

1. Naciskaj przycisk TRYB, aż pojawi się SETUP (KONFIGURACJA).
2. Naciskaj przycisk W GÓRĘ (+), aby wybrać EAT TIMER (CZASOMIERZ DLA POSIŁKÓW).
3. Naciśnij przycisk USTAW.
4. Naciśnij przycisk W GÓRĘ (+) lub W DÓŁ (-), aby wybrać ON, co spowoduje włączenie czasomierza dla posiłków, a następnie naciśnij przycisk TRYB.
5. Naciskaj przyciski W GÓRĘ (+), W DÓŁ (-) oraz TRYB, aby ustawić czasomierz.
6. Naciśnij przycisk USTAW, aby zakończyć.

PODŚWIETLENIE NOCNE INDIGLO® Z FUNKCJĄ NIGHT-MODE®

Technologia INDIGLO® podświetla całą tarczę zegarka w warunkach słabego oświetlenia.

- Naciśnij przycisk INDIGLO®, aby aktywować podświetlenie nocne na kilka sekund.
- Naciśnięcie dowolnego przycisku przy włączonym podświetleniu nocnym, przedłuża czas podświetlenia o kilka sekund.
- Naciśnij i przytrzymaj przez kilka sekund przycisk INDIGLO®, aby uaktywnić funkcję NIGHT-MODE® (tryb nocny). Dotknięcie wyświetlacza zegarka lub naciśnięcie dowolnego przycisku w czasie aktywnej funkcji NIGHT-MODE®, włącza podświetlenie nocne na kilka sekund.
- Gdy funkcja NIGHT-MODE® jest aktywna, na wyświetlaczu zegarka pojawi się ikona . Funkcja pozostaje aktywna przez 8 godzin. Aby wyłączyć NIGHT-MODE® przed upływem 8 godzin, przytrzymaj przycisk INDIGLO® przez kilka sekund.

WYMIANA BATERII

Jeśli wyświetlacz zegarka stał się nieczytelny, należy wymienić baterię.

Firma Timex zaleca, aby wymiany baterii dokonywać w punkcie sprzedaży lub w punkcie zegarmistrzowskim.

Typ baterii można znaleźć z tyłu zegarka.

NIE WRZUCAĆ BATERII DO OGNI. NIE ŁADOWAĆ. TRZYMAĆ Z DALEKA OD DZIECI.

24

WODOSZCZELNOŚĆ

Zegarek SLEEK™ 250 jest wodoszczelny do 100 metrów, co oznacza, że wytrzyma ciśnienie wody równe około 10 atmosfer (równoważne zanurzeniu na głębokość 100 metrów lub 328 stóp poniżej poziomu morza).

UWAGA: ABY ZAPEWNIĆ WODOSZCZELNOŚĆ, NIE PRZYCISKAJ POD WODĄ ŻADNEGO Z PRZYCISKÓW.

1. Zegarek jest wodoszczelny pod warunkiem, że soczewka, przyciski i koperta nie są uszkodzone.
2. Zegarek nie jest zegarkiem dla nurków i nie powinien być używany do nurkowania.
3. Po kontakcie z wodą morską, należy opłukać zegarek czystą wodą.

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

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. szkielek lub kryształu, 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 CANS 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.

©2013 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

www.timex.com