FITNESS GUIDE & INSTRUCTION BOOK

heart rate monitor

TIMEX® 1440 sports™

517-095000

Timex®
www.timex.com
W-201 579-095002 **EU**

Heart Rate Sensor

For information on using your watch, consult the watch instruction booklet.

Heart Rate Monitor

How the Heart Rate Monitor Works

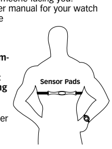
The Heart Rate Monitor is a combination of a Heart Rate Sensor and a sport watch. The Heart Rate Sensor attaches to your chest and measures the electrical signals generated by the heart as it is beating. Using this information, it then calculates your heart rate and transmits it to your watch. You simply glance at the watch during exercise/training to make sure you are in the appropriate heart rate range to maintain or improve your fitness level.

How to Use the Heart Rate Monitor

1. Move away from sources of electrical or radio interference.
2. Wet the Heart Rate Sensor pads. THIS IS ESSENTIAL for proper operation of the Heart Rate Monitor.
3. Put on the chest strap. Fasten the strap snugly around your chest, just below the breasts. Be sure the transmitter is centered on the chest and is right side up so the logo can be read by someone facing you.
4. Start the Heart Rate Monitor: Refer to the user manual for your watch for detailed instructions on viewing heart rate data.

Warning

This is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions. You should always consult your physician before beginning or modifying an exercise program.



Interference with the radio signal, poor contact between your skin and the chest strap, and other factors may prevent accurate transmission of heart rate data.

Maintenance

Rinse Heart Rate Sensor and strap in fresh water to avoid build up of materials that can interfere with the measurement of your heart rate.

Transmitter Battery Life and Replacement

Battery life of the transmitter should exceed two years, based upon using it an hour a day. Greater usage will shorten the battery life. Replace transmitter battery when any of the following occur:

- The watch no longer receives heart rate information from the chest transmitter when properly worn on the chest.
- Error messages (COMM ERR, SIGNAL LOST) appear with increased frequency on the display.

Battery Replacement

NOTE: You'll need to have a device (such as a watch) capable of displaying heart rate information to verify that the new battery has been inserted correctly. Use a coin to open the battery compartment cover (back of sensor).

- Insert new battery (CR2032 or equivalent) with "+" facing you.
- Push the reset button next to the battery. Use a toothpick or straightened paper clip. (Digital Heart Rate Sensor only)
- Reinstall battery cover and perform quick test of the unit: (See "How to Use the Heart Rate Monitor" above).
- Within a few seconds, the heart symbol on the watch display should begin flashing, indicating that the sensor is active. This confirms that the battery was installed correctly.
  NOTE: A heart rate value does not need to appear on the display during this test.

IF FLASHING HEART DOES NOT APPEAR ON WATCH:

- Press the reset switch in the battery compartment again (Digital Heart Rate Sensor only) and replace the battery cover, or
- Reinstall the battery, and repeat test procedure above.

Water Resistance

The Heart Rate Sensor withstands water pressure to 60 p.s.i. See chart below for equivalents. **WARNING:** The Heart Rate Monitor (watch) will not display heart rate when operated under water.

Water-Resistance Depth	p.s.i.a.* Water Pressure Below Surface
30m/98ft	**60**

*pounds per square inch absolute

WARNING: SENSORS WILL NOT TRANSMIT DATA WHEN OPERATED UNDER WATER.

INTERNATIONAL WARRANTY (U.S. LIMITED WARRANTY)

Your product is warranted against manufacturing defects by Timex Corporation for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your product by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model. IMPORTANT: PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR PRODUCT:

1) after the warranty period expires;
2) if the product was not originally purchased from an authorized retailer;
3) from repair services not performed by the manufacturer;
4) from accidents, tampering or abuse; and
5) Case, attachments or battery. You may be charged for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE. TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES.

Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your Heart Rate Sensor to the manufacturer, one of its affiliates or the retailer where the product was purchased, together with a completed original Product Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Product Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your watch and Transceiver to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US$ 7.50 check or money order in the U.S.; a CAN$6.00 cheque or money order in Canada; and a UK£ 2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, you will be charged for postage and handling. NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call 0800-168787. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany, call +43 662 88 92130. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information.

Service

If your Sensor should ever need servicing, send it to Timex as set forth in the Timex International Warranty or addressed to:

	Street address:
HotLine Watch Service	HotLine Watch Service
P.O. Box 2740	1302 Pike Ave.
Little Rock, AR 72203.	North Little Rock, AR 72114

For your convenience in obtaining factory service, participating Timex retailers can provide you with a pre-addressed Repair Mailer. See the Timex International Warranty for specific instructions on the care and service of your heart rate sensor.

For service questions, call 1-800-328-2677.

Should you need a replacement strap, call 1-800-328-2677.

FCC Notice (U.S.) / IC Notice (Canada)

Timex Corporation declares that the following products are compliant to the relevant FCC Part 15 and Industry Canada rules for Class B devices as follows:

Product Name:
Heart Rate Monitor System – HRM Transmitter Series M8xx/M5xx

Product Type: Intentional Radiator

Model	FCC ID No.	IC Certification No.
M821 Heart Rate Monitor	EP9TMXHRM	33481021492A
M515 Heart Rate Monitor	EP9TMXM515	3348A-M515

These devices comply with Part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) The device may not cause harmful interference, and (2) the device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Caution: Any changes or modifications to the equipment listed above, not expressly approved by Timex Corporation, could void the user's authority to operate this equipment.

Industry Canada Notice: This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003. Cet appariel numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

DECLARATION OF CONFORMITY

Manufacturers Name: Timex Corporation
Manufacturers Address: 555 Christian Road, Middlebury, CT 06762, United States of America

declares that the following products, which include all components of the Timex Bodylink System, are compliant to the relevant EU Directives as follows:

Product Name:
Heart Rate Monitor System — HRM Transmitter Series M8xx/M5xx
conforms to the following product specifications:

LVD: 72/23/EEC
Safety: IEC 60950

EMC: 89/336/EEC and amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC
Emissions: EN300-330-1, -2
Radiated Emission 9kHz to 30MHz H-Field (magnetic)
Radiated Emission 30MHz to 1000MHz E-Field (electric), Ref. EN55022
Immunity: EN300-683
Radiated Immunity 80MHz to 1000MHz, Ref. EN61000-4-3
ESD Electrostatic discharge, Ref. EN61000-4-2

Supplemental Information: The above products comply with the requirements of the Low-Voltage Directive 72/23/EEC and the EMC Directive 89/336/EEC (including amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC) and carry the CE 0983(!) marking accordingly. Notifying Body – Underwriters Laboratories Inc., CAB# - 0983; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

Timex Corporation declares that these low power radio equipment devices are in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of R&TTE Directive 1999/5/EC.

Timex Corporation declares that these low power electronic devices are in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of the EMC Directive.

Agent: [signature]
Brian J. Hudson
Director, Test Engineering and Module Development

Date: 10 May 2004, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

Timex®
www.timex.com
W-201 579-095002 **EU**

Cardiofréquencemètre

Pour savoir comment fonctionne votre montre, consulter le livret d'instruction de la montre.

Moniteur de fréquence cardiaque

Comment fonctionne le moniteur de fréquence cardiaque.

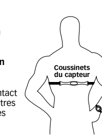
Le moniteur de fréquence cardiaque est un cardiofréquencemètre ainsi qu'une montre de sport. Le cardiofréquencemètre se fixe au niveau de la poitrine et mesure les signaux électriques produits par les battements de coeur. Avec cette information, il calcule alors votre fréquence cardiaque et la transmet à votre montre. Durant la séance d'exercice/entraînement, un simple coup d'œil sur la montre vous permet de vérifier que votre rythme cardiaque se trouve dans une zone optimale pour maintenir ou améliorer votre forme physique.

Comment utiliser le moniteur de fréquence cardiaque

1. S'éloigner des sources de brouillage électrique ou radio.
2. Humecter les coussinets du cardiofréquencemètre. CECI EST ESSENTIEL pour un fonctionnement correct du moniteur de fréquence cardiaque.
3. Mettre sur la sangle de poitrine. Attacher la sangle de poitrine en la serrant bien autour de la poitrine, juste sous les seins. Assurez-vous que l'émetteur est centré sur la poitrine et orienté vers le haut de telle façon que la personne en face de vous puisse lire le logo « Timex ».
4. Démarrer le moniteur de fréquence cardiaque. Se reporter au mode d'emploi de votre montre pour des instructions détaillées sur l'affichage des données de fréquence cardiaque.

Avertissement

Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves. Veillez à toujours consulter votre médecin avant d'entamer ou de modifier un programme d'exercice physique.



Le brouillage du signal radio, un mauvais contact entre la peau et la sangle de poitrine et d'autres facteurs peuvent entraver la transmission des données de fréquence cardiaque.

Entretien

Rincer à l'eau claire le cardiofréquencemètre et la sangle de poitrine pour éviter l'accumulation de matières susceptible d'entraver la mesure de fréquence cardiaque.

Durée de vie et changement de la pile de l'émetteur

La durée de vie de la pile de l'émetteur devrait dépasser deux ans, en se basant sur une utilisation d'une heure par jour. Un usage plus intense raccourcira la durée de vie de la pile. La pile de l'émetteur doit être changée dans tous les cas suivants :

- La montre ne reçoit plus de données de fréquence cardiaque alors que l'émetteur est porté correctement sur la poitrine.
- Des messages d'erreur s'affichent de plus en plus fréquemment.

Changement de la pile

REMARQUE : Vous devrez avoir un dispositif (comme une montre) qui puisse afficher les données de la fréquence cardiaque afin de vérifier que la nouvelle pile a été introduite correctement. À l'aide d'une pièce de monnaie, ouvrir le couvercle du logement de la pile (au dos du capteur).

- Introduire la nouvelle pile (CR2032 ou l'équivalent) avec le « + » vous faisant face.
- Enfoncer le bouton de réinitialisation à côté de la pile. Utiliser un cure-dent ou un trombone déplié. (Cardiofréquencemètre numérique seulement)
- Réinstaller le couvercle de la pile et effectuer un essai rapide de l'appareil : (Voir « Comment utiliser le moniteur de fréquence cardiaque » ci-dessus).
- Au bout de quelques secondes, le témoin « cœur » doit commencer à clignoter sur l'écran pour indiquer que l'émetteur est activé. Ceci confirme que la pile est correctement installée.
  REMARQUE : La valeur de fréquence cardiaque ne doit pas nécessairement s'afficher durant cet essai.

SI LE COEUR CLIGNOTANT NE S'AFFICHE PAS SUR LA MONTRE :

- Appuyer de nouveau sur le bouton de réinitialisation dans le logement de la pile (Cardiofréquencemètre numérique seulement) et remettre le couvercle en place, ou
- Remettre la pile en place, et répéter la procédure de l'essai ci-dessus.

Étanchéité

Le cardiofréquencemètre résiste à une pression de 60 p.s.i. Voir ci-dessous tableau de conversions. **MISE EN GARDE :** Le moniteur de fréquence cardiaque (montre) n'affiche pas la fréquence cardiaque lorsqu'utilisé sous l'eau.

Étanchéité Profondeur	p.s.i.a. *Pression de l'eau Sous la surface
30m/98ft	**60**

*livres par pouce carré (abs.)

MISE EN GARDE : LES CAPTEURS NE TRANSMETTRONT PAS DE DONNÉES LORSQU'UTILISÉS SOUS L'EAU.

GARANTIE INTERNATIONALE (ÉTATS-UNIS : GARANTIE LIMITÉE)

Votre montre est garantie contre les défauts de fabrication par Timex Corporation pendant une durée d'UN AN à compter de la date d'achat. Timex ainsi que ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre montre en y installant des composants neufs ou reconditionnés avec soin, ou bien de la remplacer par un modèle identique ou similaire. IMPORTANT : VEUILLEZ NOTER QUE CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE PRODUIT :

1) après l'expiration de la période de garantie ;
2) si le produit n'a pas été acheté initialement chez un revendeur agréé ;
3) résultant de travaux de réparation non effectués par le fabricant ;
4) s'il s'agit d'un accident, falsification ou abus,
5) S'il s'agit du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé.

CETTE GARANTIE ET LES RECOURS AUX PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER. TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT.

Certains pays ou juridictions interdisent les limitations des garanties implicites et les exclusions ou restrictions sur les dommages ; les présentes restrictions peuvent donc ne pas vous être applicables. Cette garantie vous confère des droits légaux précis. Il se peut que vous bénéficiez d'autres droits, lesquels varieront selon le pays et la juridiction.

Pour recourir à la garantie, veuillez renvoyer votre cardiofréquencemètre au fabricant, à l'une de ses filiales ou au détaillant chez qui le produit a été acheté, accompagné de l'original du Coupon de réparation de produit dûment rempli ou, aux États-Unis et au Canada seulement, de l'original du Coupon de réparation de produit dûment rempli ou d'une déclaration écrite indiquant votre nom, adresse et numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre cardiofréquencemètre pour couvrir les frais de poste et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) ; un chèque ou mandat de 7,50 $ É.U. aux États-Unis ; un chèque ou mandat de 6,00 $ CAN au Canada ; un chèque ou mandat de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, vous serez facturé pour l'affranchissement et la manutention. N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composer le 1-800-263-0981. Au Brésil, composer le 0800-168787. Au Mexique, composer le 01-800-01-060-00. En Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composer le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au R.U., composer le 44 208 687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne, composer le +43 662 88 92130. Au Moyen-Orient et en Afrique, composer le 971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex pour des renseignements sur la garantie.

Réparation

Si votre Capteur doit être réparé, envoyez-le à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex ou adressez-le à :

	Adresse postale :
HotLine Watch Service	HotLine Watch Service
P.O. Box 2740	1302 Pike Ave.
Little Rock, AR 72203.	North Little Rock, AR 72114

Pour simplifier l'envoi à l'usine pour réparation, les revendeurs Timex participants peuvent vous fournir une enveloppe de renvoi pour réparation avec adresse. Reportez-vous aux instructions particulières d'entretien et de réparation de votre cardiofréquencemètre dans la Garantie internationale Timex.

Pour toute question concernant les réparations, appelez le 1-800-328-2677.

Pour obtenir une sangle de rechange, appeler le 1-800-328-2677.

Avis FCC (États-Unis) / Avis IC (Canada)

Timex Corporation déclare que les produits suivants sont conformes au règlement applicable de FCC Partie 15 et d'Industrie Canada pour les appareils de Classe B comme suit :

Nom du produit :
Moniteur de fréquence cardiaque – CFM Séries Émetteur M8xx/M5xx

Type de produit : Source de rayonnement intentionnelle

Modèle	N° matricule FCC	N° d'homologation IC
Moniteur de fréquence cardiaque M821	EP9TMXHRM	33481021492A
Moniteur de fréquence cardiaque M515	EP9TMXM515	3348A-M515

Ces appareils sont conformes à la Partie 15 du règlement de la FCC. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) L'appareil ne doit pas causer de brouillage nuisible et (2) l'appareil doit accepter tout brouillage reçu, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Attention : Tout changement ou modification non expressément autorisé par Timex Corporation peut entraîner l'annulation du droit d'utilisation de ce matériel.

Avis Industrie Canada : Cet appareil numérique de classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Nom du fabricant : Timex Corporation
Adresse du fabricant : 555 Christian Road, Middlebury, CT 06762, États-Unis d'Amérique

déclare que les produits suivants, comprenant tous les composants du système Timex Bodylink, sont conformes aux règlements européens comme suit :

Nom du produit :
Moniteur de fréquence cardiaque — Séries Émetteur M8xx/M5xx
est conforme aux spécifications de produit suivantes :

LVD : 72/23/CEE
Sécurité : IEC 60950

CEM : 89/336/CEE et amendements 92/31/CEE, 93/68/CEE, et 98/13/CEE
Émissions : EN300-330-1, -2
Champ magnétique d'émission 9kHz à 30MHz H- (champ magnétique)
Champ magnétique d'émission 30MHz à 1000MHz (électrique), Réf. EN55022
Immunité : EN300-683
Immunité RF 80 MHz à 1000 MHz, Réf. EN61000-4-3
DES Décharge électrostatique, Réf. EN61000-4-2

Information supplémentaire : Les appareils ci-dessus sont conformes aux exigences de la Directive basse tension 72/23/CEE et de la Directive CEM 89/336/CEE (comprenant les amendements 92/31/CEE, 93/68/CEE, et 98/13/CEE) et porte en conséquence le marquage CE 0983(!). Agent à signaler – Underwriters Laboratories Inc., CAB# - 0983; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

Timex Corporation déclare que ces appareils d'équipement herzien de faible puissance sont conformes aux exigences impératives et autres dispositions concernées de la Directive R&TTE 1999/5/CE.

Timex Corporation déclare que ces appareils d'équipement herzien de faible puissance sont conformes aux exigences impératives et autres dispositions concernées de la Directive CEM.

Agent: [signature]
Brian J. Hudson
Director, Test Engineering and Module Development

Date: 10 mai 2004, Middlebury, Connecticut, É.-U.

Timex®
www.timex.com
W-201 579-095002 **EU**

Medidor de pulso

En el folleto también encontrará información sobre el uso del reloj.

Medidor de pulso

Funcionamiento del Medidor de pulso

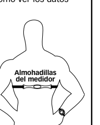
El Medidor de pulso es una combinación de Medidor de pulso y reloj deportivo. El Medidor de pulso se coloca en el pecho y mide las señales eléctricas generadas por el corazón cuando late. Con esta información se calcula su pulso y se transmite al reloj. Una simple mirada durante el ejercicio/entrenamiento le informará si usted se encuentra dentro del rango de pulso deseado para mantener o mejorar su estado físico.

Cómo usar el Medidor de pulso

1. Aléjese de las fuentes de interferencia eléctrica o radial.
2. Moje las almohadillas del Medidor de pulso. Esto es ESENCIAL para que el Medidor de pulso funcione correctamente.
3. Póngase la tira en el pecho. Cíñasela al pecho inmediatamente debajo de los pectorales. Asegúrese que el transmisor esté centrado en el pecho y esté con el lado correcto hacia arriba para que el logotipo pueda ser leído por alguien que lo mire de frente.
4. Inicie el Medidor de pulso: refiérase al manual del usuario del reloj, donde encontrará instrucciones detalladas sobre cómo ver los datos del pulso.

Advertencia

Éste no es un aparato médico y no se recomienda que lo utilicen personas con afecciones cardíacas graves. Consulte siempre a su médico antes de comenzar o modificar un programa de ejercicios.



La transmisión de los datos del pulso puede verse entorpecida por interferencias de señales de radio, contacto insuficiente entre su cuerpo y la tira del pecho, u otros factores que podrían impedir la transmisión adecuada de los datos de pulso.

Mantenimiento

Enjuague el Medidor de pulso y la tira con agua fresca, para evitar que se acumulen materiales que puedan interferir con la medición del pulso.

Vida útil de la pila del transmisor y reemplazo

La vida útil de la pila del transmisor debería superar los dos años, en base a una hora diaria de uso. Un uso mayor acortará la vida útil de la pila. Reemplace la pila del transmisor cuando se produzca cualquiera de los siguientes casos:

- El reloj ya no recibe información de pulso del transmisor del pecho a pesar de estar bien colocado.
- Empiezan a verse mensajes de error (COMM ERR, SIGNAL LOST) con mayor frecuencia.

Reemplazo de la pila

NOTA: Usted necesitará un aparato (un reloj, por ejemplo) capaz de mostar la información del pulso para verificar que instaló la nueva pila correctamente. Use una moneda para abrir el compartimiento para las pilas (en la parte de atrás del transmisor).

- Coloque la nueva pila (CR2032 o equivalente) con el símbolo "+" hacia usted.
- Oprima el botón de reiniciar que está próximo a la pila. Use un palillo de dientes o un sujetador de papel desplegado. (Medidor de pulso digital únicamente)
- Vuelva a colocar la cubierta de la pila y haga una prueba rápida de la unidad: (Vea "Cómo usar el Medidor de pulso" anteriormente).
- En unos pocos segundos empezará a destellar el símbolo de un corazón en el reloj, indicando que el medidor está activado. Esto confirma que la pila se instaló correctamente.
  NOTA: Durante esta prueba no aparecerá necesariamente un valor de pulso.

SI NO APARECIERA UN CORAZÓN DESTELLANDO:

- Vuelva a oprimir el interruptor de reinicio del compartimiento de la pila (Medidor de pulso digital únicamente) y coloque la cubierta.
- Con la pila colocada, repita el procedimiento anterior.

Resistencia al agua

El Medidor de pulso soporta una presión de hasta 60 p.s.i. Vea la tabla de equivalencias más adelante. **ADVERTENCIA:** El Monitor de pulso (reloj) no muestra el pulso cuando está sumergido.

Sumergible hasta una profundidad de:	p.s.i.a. *Resistencia al agua bajo la superficie
30m/98pies	**60**

*libras por pulgada cuadrada absoluta

ADVERTENCIA: LOS MEDIDORES NO ENVIARÁN DATOS CUANDO ESTÉN SUMERGIDOS.

GARANTÍA DE TIMEX INTERNATIONAL

(GARANTÍA LIMITADA para EE.UU.)

Timex Corporation garantiza su producto contra defectos de fabricación por un período de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta Garantía Internacional.

Recuerde que Timex, a su entera discreción, podrá reparar su producto mediante la instalación de componentes nuevos o totalmente reacondicionados e inspeccionados, o bien reemplazarlo con un modelo idéntico o similar. IMPORTANTE: POR FAVOR OBSERVE QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU PRODUCTO:

1) después de vencido el plazo de la garantía;
2) si el producto inicialmente no se compró a un distribuidor autorizado;
3) si las reparaciones efectuadas no las hizo el fabricante;
4) si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
5) si son en la caja, los accesorios o la pila. Timex podría cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA SE OFRECE EN FORMA EXCLUSIVA Y EN LUGAR DE CUALQUIER OTRA GARANTÍA, SEA EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSIVE TODA GARANTÍA IMPLÍCITA PARA FINES COMERCIALES O DE ADECUACIÓN A FINES PARTICULARES. TIMEX NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR PERJUICIOS DIRECTOS, INDIRECTOS NI ESPECIALES.

En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de perjuicios, por lo cual las limitaciones mencionadas anteriormente podrían no aplicarse en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero usted también podría tener otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, devolver el Monitor de puslo al fabricante, a una de sus sucursales o al comercio minorista adonde se compró el producto, adjuntando el Cupón de Reparación que originalmente viene con el producto. En EE.UU. y Canadá se puede adjuntar el Cupón de Reparación o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Para cubrir gastos de manejo y envío (no es el costo de la reparación), incluya junto con el Monitor de pulso lo siguiente: en EE.UU., un cheque o giro postal ("money order") por US$7.50; en Canadá, un cheque o giro postal por CAN$6.00; en el Reino Unido, un cheque o giro postal por UK£ 2.50. En otros países se le cobrará por gastos de manejo y envío. JAMÁS INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO

En los EE.UU. puede llamar al número 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llamar al número 1-800-263-0981. En Brasil, al 0800-168787. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, Países del Caribe, Bermuda y Bahamas, al (501) 370-5775 (U.S.). En Asia, al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44 208 687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. En Alemania, al +43 662 88 92130. En Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras áreas, consulte al vendedor local de Timex o al distribuidor de Timex

Servicio

Si el Medidor tuviera que ser reparado, envíelo a Timex según lo indicado en la Garantía Internacional de Timex o bien envíelo a:

	Dirección:
HotLine Watch Service	HotLine Watch Service
P.O. Box 2740	1302 Pike Ave.
Little Rock, AR 72203.	North Little Rock, AR 72114

Para facilitarle los trámites del servicio de reparación, los distribuidores de Timex pueden enviarle un sobre con la dirección impresa que usted necesita. En la Garantía Internacional de Timex encontrará instrucciones específicas respecto a los cuidados y servicios que necesita el monitor de pulso.

Si tiene consultas sobre el servicio, llame al 1-800-328-2677.

Si necesita una tira de repuesto, llame al 1-800-328-2677.

Aviso de FCC (EE.UU.) / Aviso de IC (Canadá)

Timex Corporation declara que los siguientes productos cumplen con las directivas correspondientes de FCC sección 15 y con las reglas canadienses para la industria para dispositivos Clase B como se describe a continuación:

Nombre del Producto:
Medidor de Pulso – HRM Transmitter Series M8xx/M5xx

Tipo de Producto: Radiador intencional

Modelo	Núm. ID FCC	Núm. Certificación IC
Monitor de Pulso M821	EP9TMXHRM	33481021492A
Monitor de Pulso M515	EP9TMXM515	3348A-M515

Estos dispositivos cumplen con la Sección 15 de las Reglas de FCC. El funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones: (1) no provocarán interferencias nocivas y (2) aceptarán todas las interferencias que reciban, incluso interferencias que podrían provocar un funcionamiento no deseado.

Precaución: Cualquier cambio o modificación que no esté expresamente aprobada por Timex Corporation podría anular la autoridad que tiene el usuario de operar este equipo.

Aviso de la industria canadiense: Este aparato digital Clase B cumple con la norma canadiense ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Timex®
www.timex.com
W-201 579-095002 **EU**

Sensor de Ritmo Cardíaco

Para obter mais informações sobre a utilização do seu relógio, consulte o livro de instruções do relógio.

Monitor de Ritmo Cardíaco

Como funciona o Monitor de Ritmo Cardíaco

O Monitor de Ritmo Cardíaco é uma combinação de um Sensor de Ritmo Cardíaco com um relógio desportivo. O Sensor de Ritmo Cardíaco prende-se ao seu peito e mede os sinais eléctricos criados pelo coração à medida que está a bater. Usando esta informação, ele calcula então o seu ritmo cardíaco e transmite-o ao seu relógio. Basta olhar para o relógio durante os exercícios ou o treino, para se assegurar de que está na zona apropriada de ritmo cardíaco que lhe permite manter ou melhorar o seu nível de forma física.

Como Usar o Monitor de Ritmo Cardíaco

1. Afaste-se de quaisquer fontes de interferência eléctricas ou de rádio.
2. Humedeça as placas de contacto do Sensor de Ritmo Cardíaco. ISTO É ESSENCIAL para o correcto funcionamento do Monitor de Ritmo Cardíaco.
3. Coloque a cinta em volta do peito. Ajuste a cinta de modo que abrace firmemente à volta do peito, um pouco abaixo dos seios. Assegure-se de que o transmissor esteja centrado no peito e de que esteja de pé, isto é, que o nome da marca possa ser lido por uma pessoa que esteja na sua frente.
4. Ponha o Monitor de Ritmo Cardíaco a funcionar: Consulte o manual do utilizador do seu relógio para obter instruções detalhadas sobre como observar os dados do ritmo cardíaco.

Aviso

Este não é um aparelho médico e não se recomenda a sua utilização por pessoas que tenham problemas cardíacos graves. Deverá sempre consultar o seu médico antes de iniciar ou de modificar um programa de exercícios.

Interferências com o sinal de rádio, mau contacto entre a sua pele e a cinta que abraça o peito e ainda outros factores poderão impedir a transmissão exacta dos dados do ritmo cardíaco.

Manutenção

Use água doce para lavar o Sensor de Ritmo Cardíaco e a cinta, para evitar a acumulação de materiais que possam interferir com a medição do seu ritmo cardíaco.

Vida Útil e Substituição da Bateria do Transmissor

A vida útil da bateria do transmissor deverá ser superior a dois anos, baseando-nos num uso de uma hora por dia. Um uso mais intenso encurtará a duração da bateria. Substitua a bateria do transmissor quando acontecer algum dos casos seguintes:

- O relógio já não recebe informações sobre o ritmo cardíaco do seu transmissor, mesmo quando ele está correctamente colocado no peito.
- Mensagens de erro (COMM ERR, SIGNAL LOST) aparecem cada vez com maior frequência no mostrador.

Substituição da Bateria

NOTA: Precisa de ter um aparelho (tal como um relógio) que seja capaz de exibir as informações do ritmo cardíaco, para poder verificar se a nova bateria foi colocada correctamente. Use uma moeda para abrir a tampa do compartimento da bateria (na traseira do sensor).

- Insira a nova bateria (CR2032 ou equivalente) com o "+" voltado para si.
- Carregue no botão de rearmar que está ao lado da bateria. Use um palito ou um clipe para papel endireitado. (Apenas para o Sensor de Ritmo Cardíaco Digital)
- Volte a colocar a tampa da bateria e faça um teste rápido à unidade: (Ver acima "Como Usar o Monitor de Ritmo Cardíaco").
- Passados alguns segundos, o símbolo do coração deverá começar a piscar no mostrador do seu relógio, indicando que o sensor ficou activado. Isto confirma que a bateria foi instalada correctamente.
  NOTA: Não é necessário que apareça um valor de ritmo cardíaco no mostrador durante este teste.

SE O CORAÇÃO A PISCAR NÃO APARECER NO MOSTRADOR:

- Carregue novamente no botão de re-armar, no compartimento da bateria (apenas com o Sensor de Ritmo Cardíaco Digital) e volte a montar a tampa da bateria.
- Volte a instalar a bateria e ou repita o teste indicado acima.

Resistência à Água

O Sensor do Ritmo Cardíaco suporta uma pressão de água de até 60 p.s.i. Ver no fim do livro a tabela de equivalências. AVISO: O Monitor de Ritmo Cardíaco (relógio) não exibirá o ritmo cardíaco quando o fizer funcionar debaixo de água.

Resistência à água abaixo da superfície	Pressão da água abaixo da superfície em p.s.i.a.*
30 m/98 pés	**60**

*pressão absoluta em libras por polegada quadrada

AVISO: OS SENSORES NÃO TRANSMITIRÃO DADOS QUANDO FUNCIONAREM DEBAIXO DE ÁGUA.

GARANTIA INTERNACIONAL (GARANTIA LIMITADA NOS E.U.A.)

O seu produto é garantido contra defeitos de fabricação pela Timex Corporation por um período de UM ANO contado desde a data da compra original. A Timex e as suas filiais em todo o mundo honrarão esta Garantia Internacional.

Tenha em atenção que a Timex poderá, por sua opção, reparar o seu produto através da instalação de componentes novos ou totalmente recondicionados e inspeccionados ou substituí-lo por um modelo idêntico ou semelhante. IMPORTANTE: NOTE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU ESTRAGOS NO SEU PRODUTO:

1) depois do período de garantia ter expirado;
2) se o produto não tiver sido originalmente comprado num retalhista autorizado;
3) devidos a serviços de reparação que não tenham sido executados pelo fabricante;
4) resultantes de acidentes, modificações ilícitas do relógio ou manipulação abusiva do mesmo; e
5) Na caixa, acessórios ou bateria. Poderá ter que pagar pela substituição de qualquer destas peças.

ESTA GARANTIA E OS REMÉDIOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUINDO QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZAÇÃO OU DE ADEQUAÇÃO PARA UM PROPÓSITO EM PARTICULAR. A TIMEX NÃO SERÁ RESPONSÁVEL POR QUAISQUER DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU DE CONSEQUÊNCIA.

Alguns países ou estados não permitem limitações de garantias implícitas e não permitem quaisquer exclusões ou limitações sobre os danos, por isso estas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia confere-lhe direitos legais específicos e poderá ter outros direitos que variam de um país ou de um estado para o outro.

Para obter serviço de garantia, faça o favor de devolver o seu Sensor de Ritmo Cardíaco ao fabricante, a um dos seus agentes ou ao retalhista onde o produto foi comprado, juntamente com o original preenchido do Cupão de Reparação do Produto ou, nos E.U.A. e Canadá apenas, o original preenchido do Cupão de Reparação do Produto ou uma declaração escrita identificando o seu nome, morada, número de telefone e a data e local da compra. Junte ao seu sensor de ritmo cardíaco o seguinte pagamento para despesas de envio e processamento (não se trata de despesas de reparação): um cheque ou vale postal de US$7,50 nos E.U.A.; um cheque ou vale postal de CAN$6,00 no Canadá; e um cheque ou vale postal de UK£2,50 no Reino Unido. Noutros países, ser-lhe-á debitada a franquia e o manejo. NUNCA INCLUA QUALQUER ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA EMBALAGEM QUE NOS ENVIA.

Nos Estados Unidos, telefone para o 1-800-328-2677 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, chame para 1-800-263-0981. No Brasil, chame para 0800-168787. No México, chame para 01-800-01-060-00. Na América Central, nas Caraíbas, nas Bermudas e nas Bahamas, chame para (501) 370-5775 (E.U.A.). Na Ásia, telefone para o 852-2815-0091. No Reino Unido, telefone para o 44 208 687 9620. Em Portugal, telefone para o 351 212 946 017. Na França, telefone para o 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha, telefone para o +43.662 88 92130. No Médio Oriente e na África, telefone para o 971-4-310850. Noutras áreas, por favor contacte o seu retalhista Timex local ou o distribuidor Timex para obter mais informações sobre a garantia.

Serviço de Assistência

Se o seu Sensor alguma vez precisar de serviço de assistência, envie-o para a Timex conforme explicado na Garantia Internacional Timex ou para o seguinte endereço:

	Endereço:
HotLine Watch Service	HotLine Watch Service
P.O. Box 2740	1302 Pike Ave.
Little Rock, AR 72203.	North Little Rock, AR 72114

Para sua conveniência em obter serviço de assistência da fábrica, os retalhistas Timex participantes poderão fornecer-lhe uma embalagem apropriada para o envio do relógio para reparação, já com o endereço impresso. Consulte a Garantia Internacional Timex para ver instruções específicas sobre os cuidados e a reparação do seu sensor do ritmo cardíaco.

Para questões de serviço de assistência, telefone para o número 1-800-328-2677.

Se necessitar de substituir a correia, telefone para o número 1-800-328-2677.

Participação FCC (E.U.A.) / Participação IC (Canada)

A Timex Corporation declara que os seguintes produtos estão em conformidade com a Parte 15 de FCC relevante e com as regras da Indústria do Canadá para os dispositivos da Classe B como se segue:

Nome do Produto:
Sistema de Monitorização do Ritmo Cardíaco – HRM Transmitter Series M8xx/M5xx

Tipo de Produto: Irradiador Intencional

Modelo	Nº de Ident. FCC	Certificado IC Nº
Monitor de Ritmo Cardíaco M821	EP9TMXHRM	33481021492A
Monitor de Ritmo Cardíaco M515	EP9TMXM515	3348A-M515

Estes dispositivos estão em conformidade com a Parte 15 das regras da FCC. O funcionamento está sujeito às duas condições seguintes: (1) O dispositivo não pode causar interferência nociva e (2) o dispositivo tem que aceitar qualquer interferência recebida, incluindo interferências que possam provocar um funcionamento não desejado.

Cuidado: Quaisquer alterações ou modificações ao equipamento indicado acima, não expressamente aprovadas pela Timex Corporation, poderão anular a autoridade do utilizador para usar este equipamento.

Declaração Industry Canada: Este aparelho digital da Classe B está em conformidade com a norma canadiana ICES-003. Cet appariel numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Timex®
www.timex.com
W-201 579-095002 **EU**

Sensore della frequenza cardiaca

Per informazioni sull'uso dell'orologio, consultare il libretto di istruzioni.

Monitor della frequenza cardiaca

Come funziona il Monitor della frequenza cardiaca

Il Monitor della frequenza cardiaca combina un Sensore di frequenza cardiaca ed un orologio sportivo. Il Sensore della frequenza cardiaca viene fissato al petto dell'utente e misura i segnali elettrici generati dal cuore mentre batte. In base a queste informazioni, calcola poi la frequenza cardiaca e la trasmette all'orologio. L'utente deve solo dare un'occhiata all'orologio durante l'allenamento per assicurarsi di trovarsi nell'appropriato range di frequenza cardiaca per mantenere o migliorare il proprio livello di fitness.

Come usare il Monitor della frequenza cardiaca

1. Allontanarsi da fonti di radiointerferenza o interferenza elettrica.
2. Inumidire le piastre del Sensore della frequenza cardiaca. QUESTO ACCORGIMENTO E' ESSENZIALE per il corretto funzionamento del Monitor della frequenza cardiaca.
3. Indossare il cinturino pettorale. Fissare il cinturino in modo aderente attorno al petto, subito sotto i muscoli pettorali. Assicurarsi che il trasmettitore sia centrato sul petto e presenti la parte giusta rivolta verso l'alto, in modo che il logotipo "Timex" possa essere letto da una persona situata di fronte all'utente.
4. Avviare il Monitor della frequenza cardiaca: consultare il manuale dell'utente dell'orologio per istruzioni dettagliate sulla visualizzazione dei dati sulla frequenza cardiaca.

Avvertenza

Questo non è un dispositivo medico e il suo uso non è consigliato per le persone affette da gravi malattie cardiache. Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di esercizio fisico.

Interferenza con il segnale radio, contatto inadeguato fra la pelle e il cinturino pettorale, e altri fattori potrebbero prevenire la trasmissione accurata dei dati relativi alla frequenza cardiaca.

Manutenzione

Il Sensore della frequenza cardiaca e il suo cinturino vanno risciacquati in acqua dolce per evitare l'accumulo di materiali che possono interferire con la misurazione della frequenza cardiaca.

Durata della batteria del trasmettitore e sua sostituzione

La batteria del trasmettitore dovrebbe durare più di due anni, in base ad un uso di un'ora al giorno. Un uso più frequente accorcia naturalmente la sua durata. Sostituire la batteria del trasmettitore se si verifica uno qualsiasi dei seguenti eventi.

- L'orologio non riceve più informazioni sulla frequenza cardiaca dal trasmettitore pettorale, nonostante questo sia indossato correttamente sul petto.
- Iniziano ad apparire con maggiore frequenza messaggi di errore (COMM ERR, SIGNAL LOST) sul display.

Sostituzione della batteria

NOTA Per verificare che la nuova batteria è stata inserita correttamente, occorrerà disporre di un dispositivo (come un orologio) in grado di visualizzare le informazioni relative alla frequenza cardiaca. Usare una moneta per aprire il coperchio del vano batteria (sul retro del sensore).

- Inserire una nuova batteria (CR2032 o equivalente) con il simbolo "+" rivolto verso di sé.
- Spingere il pulsante di ripristino accanto alla batteria. Per farlo, servirsi della punta di uno stuzzicadenti o di una graffetta raddrizzata. (Solo per il Sensore della frequenza cardiaca digitale)
- Reinstallare il coperchio della batteria ed eseguire un rapido test dell'unità: (vedere la sezione "Come usare il Monitor della frequenza cardiaca" di cui sopra).
- Nel giro di pochi secondi, il grafico a cuore sul display dell'orologio dovrebbe iniziare a lampeggiare, a indicare che il sensore è attivo. Questo conferma che la batteria è stata installata correttamente. NOTA: Durante questo test non deve necessariamente apparire sul display un valore di frequenza cardiaca.

SE IL CUORE LAMPEGGIANTE NON APPARE SULL'OROLOGIO, SEGUIRE QUESTE ISTRUZIONI

- Premere di nuovo il pulsante di ripristino nel vano batteria (solo nel Sensore della frequenza cardiaca digitale) e rimettere a posto il coperchio della batteria, oppure
- Reinstallare la batteria e ripetere la procedura di test di cui sopra.

Impermeabilità

Il Sensore della frequenza cardiaca sopporta una pressione dell'acqua fino a 60 p.s.i. Vedere la tabella sotto per le equivalenze. **AVVERTENZA:** Il Monitor della frequenza cardiaca (orologio) non visualizza la frequenza cardiaca quando viene usato sott'acqua.

Resistenza all'acqua Profondità	p.s.i.a.* Pressione dell'acqua Sotto la superficie
30 m/98 piedi	**60**

*libbre per pollice quadrato assolute

AVVERTENZA: I SENSORI NON TRASMETTONO DATI QUANDO VENGONO USATI SOTT'ACQUA.

GARANZIA INTERNAZIONALE (U.S.A. - GARANZIA LIMITATA)

L'orologio è garantito contro difetti di produzione dalla Timex Corporation per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che la Timex potrà, a sua discrezione, riparare il prodotto installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile. IMPORTANTE: SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI AL PRODOTTO:

1) dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2) se il prodotto non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante autorizzato;
3) causati da servizi di riparazione non eseguiti dal fabbricante;
4) causati da incidenti, manomissione o abuso; e
5) relativi alla cassa, ai dispositivi collegati o alla batteria. La Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA O I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIABILITA' O IDONEITA' AD UN USO PARTICOLARE. LA TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEQUENZIALE.

Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertenere al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire il Sensore della frequenza cardiaca al fabbricante, ad una delle sue affiliate o al rivenditore dove è stato acquistato il prodotto, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli USA e nel Canada, insieme al Buono di riparazione originale o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con l'orologio ed il Sensore della frequenza cardiaca al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US$ 7,50 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN$ 6,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 2,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE NESSUN ARTICOLO DI VALORE PERSONALE.

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare lo 0800-168787. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le Isole Bermuda e le Isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.). Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 208 687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 33 3 81 63 42 00. Per la Germania, chiamare il +43.662 88 92130. Per il Medio Oriente e l'Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia.

Riparazioni

Se il Sensore dovesse mai aver bisogno di riparazioni, inviarlo alla Timex come indicato nella Garanzia Internazionale Timex o indirizzandolo a:

	Recapito postale:
HotLine Watch Service P.O. Box 2740 Little Rock, AR 72203, USA.	HotLine Watch Service 1302 Pike Ave. North Little Rock, AR 72114, USA

Per assistere il cliente ad ottenere riparazioni presso la fabbrica, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornirgli una busta di spedizione apposita preindirizzata. Per informazioni specifiche sulla cura e sulle riparazioni del Sensore della frequenza cardiaca, vedere la Garanzia Internazionale Timex.

Per informazioni sull'assistenza, chiamare il numero 1-800-328-2677.

Se si necessitasse di un cinturino sostitutivo, chiamare l' 1-800-328-2677.

Avviso FCC (U.S.A.) / Avviso IC (Canada)

La Timex Corporation dichiara che i seguenti prodotti sono conformi alla pertinente norma FCC, Parte 15, e ai regolamenti canadesi del settore per i dispositivi di Classe B come segue:

Nome del prodotto:
Sistema Monitor Frequenza Cardiaca – Trasmettitore MFC Serie M8xx/M5xx

Tipo di prodotto: Trasmettitore intenzionale

Modello	N. ID FCC	N. Certificazione IC
Monitor della frequenza cardiaca M821	EP9TMXHRM	3348102142A
Monitor della frequenza cardiaca M515	EP9TMXM515	3348A-M515

Questi dispositivi rispettano la Parte 15 dei regolamenti FCC. Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni: (1) Il dispositivo non può causare interferenza dannosa, e (2) il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, inclusa un'interferenza che potrebbe causare un funzionamento indesiderato.

Attenzione: qualsiasi cambiamento o modifica dell'apparecchiatura sopra indicata, non espressamente approvati dalla Timex Corporation, potrebbe annullare la concessione d'uso di questa apparecchiatura.

Avviso canadese per il settore: questa apparecchiatura digitale di Classe B rispetta la norma canadese ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Timex®
www.timex.com
W-201 579-095002 **EU**

Herzfrequenzsensor

Für Informationen zur Benutzung Ihrer Uhr, siehe Uhrenbroschüre.

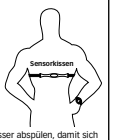
Herzfrequenzmonitor

Information zum Herzfrequenzmonitor

Der Herzfrequenzmonitor ist eine Kombination von Herzfrequenzsensor und Sportuhr. Der Herzfrequenzsensor ist auf der Brust zu befestigen und misst den Herzschlag. Der Sensor errechnet ihre Herzfrequenz und übertragt diese Information auf Ihre Uhr. Während Ihres Trainings können Sie einen kurzen Blick auf die Uhr werfen, um sich zu vergewissern, dass Sie sich in der gewünschten Herzfrequenzzone befinden, um Ihre Fitnessstufe beizubehalten oder zu verbessern.

Benutzung des Herzfrequenzmonitors

1. Entfernen Sie sich von elektrischen Interferenzen oder Funkstörungen.
2. Die Herzfrequenzsensoren anfeuchten. DAS ANFEUCHTEN IST WICHTIG, damit der Herzfrequenzmonitor richtig funktioniert.
3. Legen Sie den Brustgurt an. Befestigen Sie den Gurt direkt unter Ihrer Brust. Darauf achten, dass der Sender sich auf der Mitte der Brust befindet, so dass das Logo von einer gegenüber stehenden Person gelesen werden kann.
4. Starten des Herzfrequenzmonitors: Informationen zum Ablesen der Herzfrequenzdaten finden Sie im Handbuch.



Vorsicht

Dies ist kein medizinisches Gerät und nicht geeignet für Personen mit Herzproblemen. Ziehen Sie stets den Rat Ihres Arztes zu Hilfe, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder ändern.

Funkstörungen, schlechter Kontakt zwischen Brustgurt und Haut etc. könnten zu inakkurater Übertragung der Herzfrequenzdaten führen.

Wartung

Brustsensor und Befestigungsgurt mit klarem Wasser abspülen, damit sich keine Verschmutzungen ansammeln, die das Messen Ihrer Herzfrequenz beeinträchtigen könnten.

Lebensdauer und Austausch der Senderbatterie

Wird der Sender durchschnittlich eine Stunde pro Tag benutzt, sollte die Batterie über zwei Jahre halten. Batteriedauer hängt von der Häufigkeit der Benutzung ab. Batterie sollte ausgetauscht werden, wenn Folgendes auftritt:

- Die Uhr empfängt keine Herzfrequenzinformationen mehr vom Brustsender, obwohl er korrekt auf der Brust angebracht ist.
- Fehlermeldungen (COMM ERR, SIGNAL LOST) erscheinen immer häufiger auf der Anzeige.

Austauschen der Batterie

HINWEIS: Prüfen Sie anhand der Anzeige auf Ihrer Herzfrequenzuhr, ob die Batterie richtig eingelegt wurde. Mit einer Münze das Batteriefach öffnen (auf der Rückseite des Sensors).

- Neue (CR2032 oder gleichwertige) Batterie einlegen, mit dem „+" Zeichen vorne.
- Den Reset-Knopf neben der Batterie drücken. Zahnstocher oder Büroklammer zur Hilfe nehmen. (Nur für digitalen Herzfrequenzsensor)
- Den Batteriedeckel wieder einsetzen und Gerät kurz testen: (Siehe oben „Benutzung des Herzfrequenzmonitors")
- Innerhalb von wenigen Sekunden sollte das Herzsymbol auf der Uhrenanzeige zu blinken beginnen und somit anzeigen, dass der Brustsender aktiviert ist und das die Batterie richtig installiert wurde. HINWEIS: Ein Herzfrequenzwert muss während dieses Tests nicht auf der Anzeige erscheinen.

WENN KEIN BLINKENDES HERZ AUF DER UHR ERSCHEINT:

- Drücken Sie den Reset-Knopf im Batteriefach noch einmal (nur für den digitalen Herzfrequenzsensor) und setzen Sie den Batteriedeckel wieder ein oder
- Batterie einlegen und Testvorgang wiederholen.

Wasserbeständigkeit

Der Herzfrequenzsensor hält einem Wasserdruck bis zu 60 p.s.i. stand. Siehe Tabelle unten. ACHTUNG: Der Herzfrequenzmonitor (Uhr) zeigt keine Herzfrequenzwerte unter Wasser an.

Wasserbeständigkeit Tiefe	p.s.i.a.* Wasserdruck
30m/98ft	**60**

*pounds per square inch absolute

ACHTUNG: SENSOREN ÜBERTRAGEN KEINE DATEN UNTER WASSER.

INTERNATIONALE GARANTIE

(BESCHRÄNKTE GARANTIE FÜR DIE USA)

Die Timex Corporation gewährt eine Garantie auf Herstellungsmängel für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum. Timex und ihre Partner weltweit ehren diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen Ihr Gerät durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann. WICHTIG: BITTE BEACHTEN SIE, DASS SICH DIESE GARANTIE NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES PRODUKTES BEZIEHT:

1) nach Ablauf der Garantiezeit;
2) wenn das Produkt ursprünglich nicht von einem autorisierten Händler gekauft wurde;
3) wenn Reparaturen nicht vom Hersteller durchgeführt wurden;
4) wenn diese durch Unfälle, unbefugte Eingriffe oder unsachgemäße Behandlung entstanden sind; und
5) wenn sie Etui, Zusatzteile oder Batterie betreffen, könnte Ihnen Austausch dieser Teile in Rechnung gestellt werden.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN EXKLUSIV UND ANSTATT JEGLICHER ANDERER GARANTIEN, AUSDRÜCKLICHER ODER STILLSCHWEIGENDER ART, EINSCHLIESSLICH DER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE DER HANDELSÜBLICHEN QUALITÄT ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK. TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN.

Einige Länder und Bundesstaaten erlauben keine Einschränkungen stillschweigender Garantien und keine Einschränkungen von Schadensersatzansprüchen, so dass diese Einschränkungen nicht unbedingt auf Sie zutreffen. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u.U. weitere Rechte, die je nach Land oder Bundesstaat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihren Herzfrequenzsensor, mit ausgefülltem Original-Reparaturgutschein als Anlage, an den Hersteller, eine Tochtergesellschaft oder den Einzelhändler, bei dem Sie den Herzfrequenzsensor gekauft haben. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie, zusammen mit ihrem Herzfrequenzsensor, folgenden Betrag für Porto und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): in den USA, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über US$ 7,50; in Kanada, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über CAN$ 6,00; und in GB, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über UK£ 2,50. In allen anderen Ländern werden Ihnen die Port- und Verpackungskosten in Rechnung gestellt. FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL VON PERSÖNLICHEM WERT BEI.

Für die USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformationen unter der Nummer 1 800 328 2677. In Kanada wählen Sie 1 800 263 0981, in Brasilien 0 800 168787, in Mexiko 1 800 01 060-00, in Zentralamerika, der Karibik, Bermudas und den Bahamas 501 370 5775 (USA). Für Asien wählen Sie 852 2815 0091, für GB 44 208 687 9620, für Portugal 351 212 946 017, für Frankreich 33 3 81 63 42 00, für Deutschland +43 662 88 92130, für den mittleren Osten und Afrika 971 4 310850. Für alle anderen Länder wenden Sie sich für Garantieinformationen bitte an Ihren örtlichen Timex-Einzelhändler oder Timex-Generalvertreter.

Service

Für Service, schicken Sie Ihren Sensor an Timex wie in der Internationalen Timex Garantie beschrieben, oder an:

	Anschrift:
HotLine Watch Service P.O. Box 2740 Little Rock, AR 72203.	HotLine Watch Service 1302 Pike Ave. North Little Rock, AR 72114

Für Werksreparaturen können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen adressierten Reparatur-Versandumschlag zur Verfügung stellen. Lesen Sie die Internationale Timex-Garantie für spezifische Anleitungen zu Pflege und Service Ihres Herzfrequenzsensors.

Für Service-Fragen wählen Sie 1-800-328-2677.

Für Ersatzgurt wählen Sie 1-800-328-2677.

FCC-Hinweis (USA) / IC-Hinweis (Kanada)

Timex erklärt, dass die folgenden Produkte den FCC Richtlinien Teil 15 und den kanadischen Industrienormen für Geräte der Klasse B entsprechen:

Produktname:
Herzfrequenzmonitorsystem – HRM Sender Serie M8xx/M5xx

Produkttyp: Beabsichtigter Strahler

Modell	FCC ID-Nr.	IC-Zertifizierungsnr.
M821 Herzfrequenzmonitor	EP9TMXHRM	3348102142A
M515 Herzfrequenzmonitor	EP9TMXM515	3348A-M515

Diese Geräte erfüllen alle Anforderungen des Teils 15 der FCC-Richtlinien. Die Betriebnahme unterliegt den folgenden zwei Bedingungen: (1) Das Gerät darf keine gefährlichen Interferenzen verursachen, und (2) das Gerät muss empfangene Interferenzen aufnehmen, einschließlich solcher, die die Funktion beeinträchtigen könnten.

Vorsicht: Alle Änderungen oder Modifizierungen am o. a. Gerät, die nicht ausdrücklich von der Timex Corporation genehmigt wurden, könnten die Berechtigung des Benutzers zum Betrieb des Gerätes für ungültig erklären.

Hinweis für Kanada: Dieses Digitalgerät der Klasse B entspricht der kanadischen Norm ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Timex®
www.timex.com
W-201 579-095002 **EU**

Hartslagsensor

Voor informatie over het gebruik van het horloge kunt u het horloge-instructieboekje raadplegen.

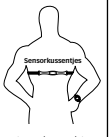
Hartslagmonitor

De werking van de hartslagmonitor

De hartslagmonitor is een combinatie van een hartslagsensor en een sporthorloge. De hartslagsensor wordt op de borstkas bevestigd en meet de elektrische signalen die door het kloppende hart worden opgewekt. Aan de hand van deze informatie berekent de monitor de hartslag en zendt deze naar het horloge over. U kunt tijdens de training even naar het horloge kijken om te controleren of u in het juiste hartslagbereik bent om uw conditieniveau te handhaven of te verbeteren.

De hartslagmonitor gebruiken

1. Zorg dat u uit de buurt van bronnen van elektrische of radiostoring bent.
2. Maak de kussentjes van de hartslagsensor nat. DIT IS ZEER BELANGRIJK voor de juiste werking van de hartslagmonitor.
3. Doe de borstband om. Maak de band strak om de borstkas vast, vlak onder de borsten. Zorg dat de zender in het midden op de borstkas zit en de juiste kant naar boven wijst zodat het logo gelezen kan worden door iemand die tegenover u staat.
4. Start de hartslagmonitor: Raadpleeg de gebruikshandleiding van het horloge voor gedetailleerde instructies voor het aflezen van de hartslaggegevens.



Waarschuwing

Dit is geen medisch apparaat en wordt niet aanbevolen voor gebruik door personen met ernstige hartkwalen. U dient altijd uw arts te raadplegen voordatueen trainingsprogramma begint of wijzigt.

Storing van het radiosignaal, slecht contact tussen de huid en borstband en andere factoren kunnen tot gevolg hebben dat hartslaggegevens niet nauwkeurig worden overgezonden.

Onderhoud

Spoel de hartslagsensor en band in schoon water af om te voorkomen dat stoffen zich ophopen die de meting van de hartslag kunnen verstoren.

Levensduur en vervanging van zenderbatterij

De batterij dient minstens twee jaar mee te gaan bij gebruik van een uur per dag. Langer gebruik verkort de levensduur van de batterij. Vervang de zenderbatterij wanneer zich een van de volgende omstandigheden voordoet:

- Het horloge ontvangt de hartslaginformatie niet meer van de borstkaszender terwijl deze naar behoren op de borstkas wordt gedragen.
- Foutmeldingen [COMM ERR, SIGNAL LOST (COMM.FOUT, SIGNAAL VERLOREN)] verschijnen vaker op het display.

Batterij vervangen

OPMERKING: U hebt een apparaat (zoals een horloge) nodig dat hartslaginformatie kan weergeven om te controleren of de nieuwe batterij correct aangebracht is. Maak het deksel van de batterijruimte (achterkant van sensor) open met een munt.

- Breng de nieuwe batterij (CR2032 of gelijkwaardig) aan met de "+" naar u gericht.
- Druk op de reset-knop naast de batterij. Gebruik daarvoor een tandenstoker of een recht gebogen paperclip. (Alleen digitale hartslagsensor)
- Breng het batterijdeksel weer aan en voer een sneltest van het apparaat uit: (Zie "De hartslagmonitor gebruiken" hierboven.)
- Binnen enkele seconden hoort het hartsymbool op het display van het horloge te beginnen te knipperen, wat aangeeft dat de sensor werkt. Dit betekent dat de batterij goed geïnstalleerd is. OPMERKING: Er hoeft tijdens deze test geen hartslagwaarde op het display te verschijnen.

ALS HET KNIPPERENDE HART NIET OP HET HORLOGE VERSCHIJNT:

- Druk nogmaals op de reset-schakelaar in de batterijruimte (alleen digitale hartslagsensor) en breng het batterijdeksel weer aan, of
- Breng de batterij weer aan en herhaal de bovenstaande testprocedure.

Waterbestendigheid

De hartslagsensor is bestand tegen een waterdruk van 60 p.s.i. Zie de tabel hieronder voor gelijkwaardige waarden. **WAARSCHUWING:** De hartslagmonitor (het horloge) geeft geen hartslag weer wanneer deze onder water wordt gebruikt.

Waterbestendigheid Diepte	p.s.i.a.* Waterdruk onder oppervlak
30 m/98 ft	**60**

*lb per vierkante inch absoluut

WAARSCHUWING: DE SENSORS ZENDEN GEEN GEGEVENS OVER WANNEER ZE ONDER WATER WORDEN GEBRUIKT.

INTERNATIONALE GARANTIE

(BEPERKTE AMERIKAANSE GARANTIE)

Het product heeft een garantie van Timex Corporation voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex en geliëerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, het product repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of het vervangen door een identiek of gelijksoortig model. BELANGRIJK: DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN HET PRODUCT:

1) nadat de garantietermijn is verlopen;
2) als het product oorspronkelijk niet bij een erkende winkelier is gekocht;
3) als gevolg van reparaties die niet door de fabrikant zijn uitgevoerd;
4) als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik; en
5) Behuizing, accessoires of batterij. Het vervangen van deze onderdelen kan aan u in rekening worden gebracht.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIP VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL. TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE.

Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u de hartslagsensor naar de fabrikant, een van de geliëerde ondernemingen of de winkelier waar het product gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele productreparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele productreparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw hartslagsensor meesturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US$ 7,00 in de VS.; een cheque of postwissel voor CAN$6,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£2,50 in het V.K. in andere landen worden port en behandeling in rekening gebracht. STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.

Voor de VS kunt u 1-800-328-2677 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië 0800-168787. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribisch gebied, Bermuda en de Bahama's (501) 370-5775 (VS). Voor Azië 852-2815-0091. Voor het V.K. 44 208 687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 33 3 81 63 42 00. Voor Duitsland +43 662 88 92130. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere landen kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie.

Service

Mocht de sensor ooit gerepareerd moeten worden, stuurt u hem dan naar Timex zoals uiteengezet in de internationale garantie van Timex of geadresseerd aan:

	Straatadres:
HotLine Watch Service P.O. Box 2740 Little Rock, AR 72203.	HotLine Watch Service 1302 Pike Ave. North Little Rock, AR 72114

Om gemakkelijk service van de fabriek te verkrijgen kunnen deelnemende Timex-winkeliers u een geadresseerde reparatie-envelope verstrekken. Zie de internationale garantie van Timex voor specifieke instructies over het onderhoud en de service van de hartslagsensor.

Bel voor vragen over service: 1-800-328-2677.

Mocht u een nieuwe band nodig hebben, bel dan 1-800-328-2677.

FCC-kennisgeving (VS) / IC-kennisgeving (Canada)

Timex Corporation verklaart dat de volgende producten voldoen aan de regels van het relevante deel 15 van de FCC en de regels van Industry Canada voor apparaten van klasse B, en wel als volgt:

Productnaam:
Hartslagmonitorsysteem – HRM-zender serie M8xx/M5xx

Producttype: Opzettelijke straler

Model	FCC ID-nr.	IC-certificatienr.
M821 hartslagmonitor	EP9TMXHRM	3348102142A
M515 hartslagmonitor	EP9TMXM515	3348A-M515

Deze apparaten voldoen aan deel 15 van de FCC-voorschriften. Het gebruik is afhankelijk van de volgende twee voorwaarden: (1) Het apparaat mag geen schadelijke storing veroorzaken, en (2) het apparaat moet alle ontvangen storing accepteren, waaronder storing die ongewenste werking kan veroorzaken.

Voorzichtig: Alle veranderingen of wijzigingen in de hierboven vermelde apparatuur die niet uitdrukkelijk door Timex Corporation zijn goedgekeurd, kunnen ertoe leiden dat de toestemming voor de gebruiker om deze apparatuur te gebruiken wordt ingetrokken.

Kennisgeving van Industry Canada: This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.