

TIMEX[®] IRONMAN[®]

EASY TRAINER[™]

GPS

**RELOJ DE
VELOCIDAD +
DISTANCIA**

**GUÍA DEL
USUARIO**

ÍNDICE

Presentación de su reloj	3
Funciones	3
Carga del reloj	3
Operación básica.....	3
Descripción de los iconos.....	4
Para comenzar	4
Poner en hora.....	4
Configuración de las unidades de pantalla.....	5
Configuración del perfil de usuario	5
Encendido del GPS	5
Uso del modo run	5
Iniciar, parar y guardar un ejercicio	6
Toma de secciones.....	6
Uso del modo (Chrono) cronógrafo	7
Iniciar, parar y guardar un ejercicio Chrono.....	7
Uso del Modo Temporizador Interválico	8
Programar el Temporizador Interválico.....	8
Comenzar, parar y reiniciar el temporizador interválico	8
Revisión de ejercicios	9
Selección de un ejercicio para ver.....	9
Revisión de los Datos de Ejercicio	9
Borrado de ejercicios.....	9
Programación de alarmas	10
Elección de una alarma	10
Programación de la hora de la alarma	10
Encendido o apagado de una alarma.....	10
Configuración de los ajustes	10
Configuración de vueltas automáticas.....	10
Ajuste manual de la hora.....	11
Encendido de la función Night-Mode®	11
Ajuste del contraste.....	11
Encender y apagar el sonido de los botones	11
Reinicio del reloj	11
Resolución de problemas	12
Problemas con el GPS	12
Problemas con la pila	12
Seguridad	12
Resistencia al agua	12
Limpieza y almacenamiento	12
Husos horarios	13
Garantía y servicio	14
Declaración de cumplimiento	15

PRESENTACIÓN DE SU RELOJ

Felicitaciones por la compra del reloj Timex® Ironman® Easy Trainer™ GPS. Como un corredor serio, usted apreciará la exactitud de los datos de velocidad, paso y demás que el reloj le proporciona. La tecnología GPS del reloj encuentra satélites de casi cualquier parte del mundo para que tenga la información que necesita para entrenar con eficiencia.

FUNCIONES

- GPS – Obtiene conexiones con satélites para proporcionar datos de ejercicios. Su velocidad, distancia y paso se determinan con base a cómo cambia su posición respecto a los satélites. Establezca el huso horario usando el GPS.
- Modo Run – Registra información durante los ejercicios. Vea información del ejercicio mientras lo está realizando, y guarde los datos para posterior revisión. Cambie libremente entre los modos Run, Chrono y Temporizador interválico mientras el ejercicio se está realizando.
- Modo Chrono – Tome secciones durante los ejercicios y guarde datos de vueltas para revisar después.
- Modo Temporizador interválico – programe el temporizador para ir a través de 5 segmentos cronometrados y registrar hasta 99 repeticiones de la secuencia.
- Revisión del ejercicio – Guarde en la memoria para revisar cuando el ejercicio es reiniciado. Guarda más de 20 horas de datos del ejercicio. Vea toda la información registrada de todo el ejercicio, como también los datos de vueltas individuales.
- Vuelta automática manos libres – Tome automáticamente una sección cuando alcance una de las 6 distancias seleccionables.
- Alarma – Ponga hasta 5 alarmas que sonarán a su tiempo especificado cada día.
- Luz nocturna Indiglo® con función Night-Mode® - Pulse un botón para iluminar la esfera del reloj durante 10 segundos.

CARGA DEL RELOJ



Antes de usar el reloj por primera vez, cargue la pila durante al menos 4 horas.

Conecte el extremo grande del cable USB en un puerto USB alimentado por su computadora y enchufe el clip de carga al reloj de modo que los 2 pines del clip toquen los contactos metálicos sobresalientes en la parte trasera del reloj.

OPERACIÓN BÁSICA



BOTÓN DE LUZ NOCTURNA INDIGLO®

Pulse para encender la luz nocturna durante 10 segundos.

GPS ON/OFF

Pulse y sostenga para encender el GPS o para apagarlo.

MODE

Pulse para recorrer los modos. En las pantallas de ajuste, pulse para avanzar al siguiente elemento.

START/SPLIT/+

En el modo Hora del día, pulse para ir al modo Run. En los modos Run, Chrono y Temporizador interválico, con el ejercicio detenido pulse para comenzar. En los modos Run y Chrono con el ejercicio en marcha, pulse para tomar una fracción. En las pantallas de programación, pulse para aumentar los valores o volver al elemento anterior en una lista.

VIEW/OK

En los modos Run y Chrono, pulse para cambiar la visualización de la pantalla. En las pantallas de programación, pulse para confirmar la opción que destella. En el modo horario, pulse para ver el huso horario secundario, o mantenga para convertir la zona horaria secundaria en primaria.

STOP/SAVE/-

Con el ejercicio en marcha, pulse para detener. Cuando el ejercicio está parado, sostenga para reiniciar y guardar el ejercicio. En las pantallas de programación, pulse para disminuir valores o elegir el siguiente elemento en la lista.

DESCRIPCIÓN DE LOS ICONOS

Estos iconos indican el estado del reloj.

	Búsqueda de señal GPS y solidez de la conexión.	Sólido: GPS conectado a un satélite. Destellando: GPS está buscando una señal satelital. Más barras indican una conexión más intensa.
	Sonido de botones	Indica que el sonido de los botones está encendido.
	Alarm	Hay una alarma programada que sonará a la hora fijada.
	Pila	Indica cuánta carga queda en la pila. Más segmentos oscuros indican una mayor carga.

PARA COMENZAR

PONER EN HORA

Usted puede ajustar la hora para dos husos horarios. La hora se fija por GPS, pero usted escoge el huso horario (relativo al GMT), horario de verano (ON u OFF activo/inactivo), formato de hora (12 o 24 horas), y formato de fecha (mes-día o día-mes).

NOTA: La hora relativa al GMT es la diferencia de horas entre su huso horario y la hora del meridiano de Greenwich. Las horas relativas al GMT aparecen con el nombre abreviado de la ciudad principal de ese huso horario (por ejemplo, Londres aparece como LON). Si no sabe la diferencia relativa al GMT, encuentre su ciudad o una cercana en los [Husos Horarios](#).

1. Pulse MODE hasta que aparezca SET.
2. Pulse + o - para seleccionar TIME, luego pulse OK.
3. Pulse + o - para seleccionar el huso horario a programar, (TIME 1 o TIME 2), luego pulse OK.
4. Pulse + o - para seleccionar AUTO (dejar que se fije la hora por GPS), luego pulse OK.
5. Pulse + o - para seleccionar el huso horario, luego pulse OK.
6. Repita el paso 5 para DST (horario de verano), formato de hora y formato de fecha.
7. Pulse MODE para salir.

NOTA: Usted también puede fijar la hora manualmente y evitar que la fije el GPS. Consulte [Ajuste Manual de la Hora](#) para obtener más información.

CONFIGURACIÓN DE LAS UNIDADES DE PANTALLA

Las unidades pueden aparecer en medidas imperiales (millas, pies, pulgadas, libras) o métricas (kilómetros, metros, centímetros, kilogramos).

1. Pulse MODE hasta que aparezca SET.
2. Pulse - o + para seleccionar UNIT, luego pulse OK.
3. Pulse + o - para seleccionar MI para medidas imperiales o KM para métricas, luego pulse OK.
4. Pulse MODE para salir.

CONFIGURACIÓN DEL PERFIL DE USUARIO

Ingrese su sexo, edad, peso y estatura para asegurar el cálculo exacto de calorías.

1. Pulse MODE hasta que aparezca SET.
2. Pulse + o - para seleccionar USER, luego pulse OK.
3. Pulse + o - para seleccionar sexo, luego pulse OK.
4. Repita el paso 3 para edad, peso y estatura.
5. Pulse MODE para salir.

ENCENDIDO DEL GPS

Antes de usar el reloj para recoger datos de velocidad, paso y distancia, se debe encender el GPS y captar la señal satelital.

1. Lleve el reloj afuera, lejos de edificios y árboles altos.
2. Asegúrese que el reloj esté de frente al cielo; no bloquee antena del GPS en la parte inferior de la esfera del reloj.
3. Permanezca quieto.
4. Pulse y sostenga ON/OFF.

El símbolo  destella cuando el GPS está buscando los satélites. Se vuelve sólido cuando se ha logrado la señal, y entre más barras en el símbolos , la señal es más fuerte.

NOTA: Un cielo muy nublado o la lluvia pueden dificultar la captación de la señal satelital.

USO DEL MODO RUN

Use el modo Run cuando necesite ver la velocidad, distancia, paso o datos de calorías mientras un ejercicio está en curso. Usted podría querer ver estos datos para ayudarlo a entrenar resistencia a una velocidad específica, o para enfocarse en completar una carrera de 5 km con una meta de tiempo particular. Usted no puede ver los datos de su vuelta actual en el modo Run.

El modo Run y el modo Chrono comparten el temporizador, de manera que puede cambiar libremente entre los dos modos mientras el ejercicio está en marcha pulsando MODE. Cambie al modo Chrono si desea ver los datos de la vuelta.

NOTA: Usted puede tomar secciones en el modo Run, pero puede ver los datos de las vueltas individuales únicamente en el modo Chrono.

Mientras el ejercicio está en marcha, hay varios tipos de información sobre el ejercicio que se muestran.

- Tiempo del ejercicio
- Distancia
- Paso
- Velocidad
- Calorías consumidas
- Hora actual

NOTA: Para lograr los cálculos más exactos de velocidad, distancia y paso, use el reloj en clima despejado.

INICIAR, PARAR Y GUARDAR UN EJERCICIO

INICIO DE UN EJERCICIO

1. Pulse MODE hasta que aparezca RUN.
2. Pulse + o - para seleccionar GPS (para usar el GPS para registrar los datos del ejercicio) o INDOOR (para registrar sólo los datos de tiempo) luego pulse OK.
Aparece un mensaje de carga de la pila. Pulse OK para darlo por leído. Si la carga de la pila es muy baja, cargue el reloj como se describe en [Carga del reloj](#).
Aparece un mensaje de memoria disponible. Pulse OK para darlo por leído. Si no hay suficiente memoria estimada disponible para registrar el ejercicio que va a realizar, borre algunos de los ejercicios para liberar espacio en la memoria como se describe en [Borrado de ejercicios](#).
3. Pulse START.

CAMBIO DE LA VISTA DE PANTALLA

Mientras el ejercicio está en curso, usted puede navegar en varias pantallas, cada una de las cuales presenta diferentes datos acerca de su ejercicio.

Hay cuatro pantallas en el modo Run. Todas las pantallas muestran el tiempo transcurrido y la distancia total recorrida, pero los datos de la tercera línea de la pantalla son diferentes en cada caso. La primera muestra el paso actual, la segunda la velocidad actual, la tercera las calorías consumidas y la cuarta muestra el huso horario primario.

Use las pantallas para saber cómo cambiar su ejercicio para lograr sus metas. Por ejemplo, si su paso es demasiado rápido puede cansarse antes de completar su carrera. Vaya más lento para alcanzar su meta de tiempo y lograr completar la carrera.

- Pulse VIEW para cambiar las vistas de pantalla.

PARAR UN EJERCICIO

1. Con el ejercicio en marcha, pulse STOP para pausar.
2. Si el ejercicio está pausado, pero no ha sido reiniciado, pulse START para reanudarlo.

GUARDAR Y REINICIAR UN EJERCICIO

Cuando se reinicia un ejercicio, los datos del ejercicio se guardan en la memoria para que los pueda revisar después.

1. Mientras el ejercicio está pausado, sostenga HOLD para guardar el ejercicio y reiniciar.
Se guardan todos los datos recogidos. Vea las instrucciones sobre cómo ver los datos guardados en [Revisión de ejercicios](#).

TOMA DE SECCIONES

¿QUÉ SON LOS TIEMPOS DE VUELTA Y TIEMPO DE SECCIÓN?

Tiempo de vuelta es el tiempo de cada segmento de su ejercicio. El tiempo de sección es el total del tiempo transcurrido desde el comienzo de su ejercicio hasta el segmento actual.

Cuando usted "toma una sección" usted ha terminado de tomar el tiempo de un segmento (como una vuelta) y ahora está tomando el tiempo del siguiente segmento. La siguiente gráfica representa los tiempos de vuelta y sección para un ejercicio en que se toman 4 vueltas.

VUELTA 1	VUELTA 2	VUELTA 3	VUELTA 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SECCIÓN 1	15:01 MIN		
	SECCIÓN 2	22:09 MIN	
		SECCIÓN 3	29:39 MIN
			SECCIÓN 4

TOME UNA SECCIÓN

- Con el temporizador en marcha, pulse SPLIT para tomar una sección.
Aparecen los tiempos de la sección y la vuelta que acaba de completar y el reloj comienza a tomar el tiempo de la nueva vuelta.

Los datos de las vueltas individuales se guardan cuando guarda y reinicia el ejercicio. Vea las instrucciones sobre cómo ver los datos guardados en [Revisión de los datos del ejercicio](#).

Usted puede pulsar VIEW mientras está en modo Chrono para ver los datos de una vuelta en progreso. Vea las instrucciones para cambiar las vistas de pantalla en el modo Chrono en [Cambio de la vista de pantalla](#).

USO DEL MODO (CHRONO) CRONÓGRAFO

Use el modo Chrono cuando necesite ver solo los datos de tiempo y distancia para la vuelta que está en curso. Por ejemplo, puede usar estos datos para medir la reproducibilidad de los tiempos en tramos de 1 milla de la misma carrera.

Todos los datos registrados en el modo Run todavía se registran en el modo Chrono, pero los datos que puede ver en el modo Chrono son más limitados; solo puede ver los datos relativos a la vuelta en el modo Chrono.

Los modos Chrono y Run comparten el reloj de tiempo transcurrido, y se puede pulsar MODE para cambiar entre los dos modos. Cambie al modo Run si desea ver datos de velocidad, distancia, paso o calorías para el ejercicio completo.

NOTA: Para lograr los cálculos más exactos de velocidad, distancia y paso, use el reloj en clima despejado.

INICIAR, PARAR Y GUARDAR UN EJERCICIO CHRONO

INICIO DE UN EJERCICIO

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRO.
2. Pulse + o - para seleccionar GPS (para usar el GPS para registrar los datos del ejercicio) o INDOOR (para registrar sólo los datos de tiempo) luego pulse OK.
Aparece un mensaje de carga de la pila. Pulse OK para darlo por leído. Si la carga de la pila es muy baja, cargue el reloj como se describe en [Carga del reloj](#).
Aparece un mensaje de memoria disponible. Pulse OK para darlo por leído. Si no hay suficiente memoria estimada disponible para registrar el ejercicio que va a realizar, borre algunos de los ejercicios para liberar espacio en la memoria como se describe en [Borrado de ejercicios](#).
3. Pulse START.

CAMBIO DE LA VISTA DE PANTALLA

Mientras la vuelta está en curso, usted puede cambiar entre dos vistas de pantalla, cada una de las cuales presenta diferentes datos acerca de la vuelta.

Ambas pantallas muestran los tiempos de vuelta y sección, pero una muestra el número de vuelta mientras que la otra muestra la distancia recorrida durante la vuelta.

- Pulse VIEW para cambiar entre las vistas de pantalla.

TOMAR SECCIONES, PARAR Y GUARDAR UN EJERCICIO CHRONO

Tome secciones, pare el temporizador, y guarde y reinicie el ejercicio como se describe en [Uso del modo Run](#).

USO DEL MODO TEMPORIZADOR INTERVÁLICO

Use el temporizador interválico cuando necesite variar la intensidad del ejercicio por determinados lapsos de tiempo. Por ejemplo, puede correr durante cierto periodo de tiempo y caminar durante otro para recuperarse, antes de correr nuevamente. Esto le permitirá repetir la secuencia y completar cierta distancia sin tener que correr todo el camino o caminar por un periodo extenso.

PROGRAMAR EL TEMPORIZADOR INTERVÁLICO

El temporizador interválico le permite programar la duración de hasta 5 segmentos que pueden ser repetidos en secuencia.

1. Pulse MODE hasta que aparezca SET.
2. Pulse + ó – para seleccionar TIMER, luego pulse OK.
3. Pulse + ó – para seleccionar el número del segmento que destella (1 de 5), luego pulse OK.
4. Pulse + ó – para cambiar la duración de las horas de ese segmento, luego pulse OK
5. Pulse + ó – para cambiar la duración de los minutos de ese segmento, luego pulse OK.
6. Pulse + ó – para cambiar la duración de los segundos de ese segmento, luego pulse OK.
7. Cambie los tiempos de otros segmentos repitiendo los pasos del 3 al 6.
8. Pulse OK para pasar por todas las configuraciones que le permitan cambiar cualquiera de las programaciones anteriores.
9. Cuando acabe, pulse MODE para salir del modo TIMER SET , y pulse MODE de nuevo para salir del modo SET.

NOTA: Para revisar las programaciones, pulse MODE hasta que INT TIMER aparezca. Pulse STOP varias veces para ver cada segmento y sus tiempos

COMENZAR, PARAR Y REINICIAR EL TEMPORIZADOR INTERVÁLICO

COMENZAR UNA SESIÓN DE TEMPORIZADOR INTERVÁLICO

Cuando se activa el temporizador interválico, éste anda automáticamente a través del tiempo de cada segmento y cuenta el número de veces que la secuencia repite.

1. Pulse MODE hasta que INT TIMER aparezca. Pulse MODE hasta que INT TIMER aparezca.

NOTA: Si la pantalla no muestra SEG-1 y su tiempo completo, sostenga STOP para reiniciar el temporizador interválico a sus configuración original.

NOTA: Para revisar las configuraciones, pulse STOP varias veces para ver cada segmento y sus tiempos.

2. Pulse START para comenzar la sesión de temporizador interválico. El primer segmento (SEG-1) comienza el conteo regresivo, como se muestra en el reloj.
3. A medida que el tiempo de cada segmento se acaba, el reloj da un pitido y el siguiente segmento comienza el conteo regresivo.
4. Cuando se llega nuevamente a SEG-1 el contador de repeticiones (R) se incrementa en 1 y continúa hasta que el temporizador interválico se detenga.

NOTA: Si desea captar información de distancia, paso, velocidad y /o tiempo transcurrido durante un ejercicio interválico, necesitará ver la sección sobre [Uso del modo Run](#). Comience el modo Run antes que empiece el ejercicio interválico, y pare y guarde el modo Run apenas antes de finalizar el ejercicio con temporizador interválico.

PARAR UNA SESIÓN INTERVÁLICA

1. Con el ejercicio en marcha, pulse STOP para pausar.
2. Si el ejercicio está pausado, pero no ha sido reiniciado, pulse START para reanudarlo.

REINICIAR EL TEMPORIZADOR INTERVÁLICO

1. Con el ejercicio pausado, sostenga STOP para reiniciar el temporizador interválico a su configuración original.

REVISIÓN DE EJERCICIOS

Cada vez que reinicia el temporizador en los modos Run o Chrono se guarda el ejercicio. Usted puede revisarlo desde las pantallas Run Data. Compare estos ejercicios guardados entre sí para registrar su progreso y decidir cómo entrenar la próxima vez.

Se puede ver lo siguiente desde las pantallas de Run Data:

Datos	Descripción
ST	Hora de inicio
END	Hora de terminación
DIST	distancia total recorrida
CHRONO	Tiempo total
AV PACE	promedio en minutos por milla en todo el ejercicio

Datos	Descripción
AV SPEED	promedio por millas por hora en todo el ejercicio
CAL	calorías consumidas durante el ejercicio
Lap time	tiempo transcurrido solo en la vuelta actual
Lap distance	distancia recorrida durante esta vuelta

SELECCIÓN DE UN EJERCICIO PARA VER

Antes de poder ver los detalles de un ejercicio, seleccione el ejercicio que desea ver. La información de la lista de ejercicios guardados le ayuda a seleccionar un ejercicio.

1. Pulse MODE hasta que aparezca RUN DATA.

Aparece el más reciente ejercicio en la lista. Este diagrama describe las características de un ejercicio guardado:



2. Pulse + o - para navegar por la lista de ejercicios.

3. Pulse VIEW.

Aparece la primera página de datos de un ejercicio determinado.

REVISIÓN DE LOS DATOS DE EJERCICIO

- Pulse VIEW para cambiar entre pantallas y ver los datos en detalle del ejercicio determinado.

Los datos del ejercicio aparecen en este orden:

- Horas de inicio y finalización del ejercicio, y distancia
- Tiempo transcurrido, distancia y paso promedio
- Velocidad promedio y total de calorías consumidas
- Tiempo transcurrido y distancia de cada vuelta

BORRADO DE EJERCICIOS

Para liberar memoria del reloj usted puede borrar uno o más ejercicios.

BORRADO DE UN EJERCICIO

1. Pulse MODE hasta que aparezca RUN DATA.
2. Pulse + o - para seleccionar un ejercicio a borrar y luego pulse VIEW.
3. Pulse VIEW hasta que aparezca VIEW/dEL/ALL.
4. Pulse + o - para seleccionar dEL y luego pulse OK.

El ejercicio se elimina de la memoria.

NOTA: No hay confirmación cuando se borra un ejercicio; el ejercicio se borra inmediatamente cuando usted pulsa OK.

BORRAR TODOS LOS EJERCICIOS

1. Pulse MODE hasta que aparezca RUN DATA.
2. Pulse + o - para seleccionar cualquier ejercicio y luego pulse VIEW.
3. Pulse VIEW hasta que aparezca VIEW/dEL/ALL.
4. Pulse + o - para seleccionar ALL y luego pulse OK.

Los ejercicios se eliminan de la memoria.

NOTA: No hay confirmación; todos los ejercicios se borran inmediatamente cuando usted pulsa OK.

PROGRAMACIÓN DE ALARMAS

Usted puede poner hasta 5 alarmas en el reloj. Cada una de estas alarmas se puede programar para que suene a un tiempo diferente.

Cuando programa la alarma, usted elige en cuál de los husos horarios (T1 o T2) se pondrá la alarma; la alarma sonará a la hora especificada en dicho huso horario todos los días.

Todas las alarmas sonarán independientemente de cuál huso horario es el primario, pero sonará a la hora especificada de acuerdo con el huso horario seleccionado.

ELECCIÓN DE UNA ALARMA

1. Pulse MODE hasta que aparezca SET.
2. Pulse + o - para seleccionar ALARM, luego pulse OK.
3. Pulse + o - para seleccionar la alarma a programar y luego pulse OK.

PROGRAMACIÓN DE LA HORA DE LA ALARMA

1. En la pantalla de programación de la alarma, pulse + o - para cambiar las horas y luego pulse OK.
2. Pulse + o - para cambiar los minutos y luego pulse OK.
3. Pulse + o - para seleccionar el huso horario donde programar la alarma (T1 o T2) y luego pulse OK.
4. Pulse + o - para encender la alarma (ON) y luego pulse OK.
5. Pulse + o - para encender o apagar KEY TONE (sonido de botones) y luego pulse OK.

NOTA: Si programa para que KEY TONE esté apagado, la alarma sonará a la hora especificada; este ajuste sólo afecta si el reloj hace un sonido cuando se pulsa un botón.

6. Pulse MODE para salir.

ENCENDIDO O APAGADO DE UNA ALARMA

Usted puede encender o apagar una alarma desde el modo ALARM.

1. Pulse MODE hasta que aparezca ALARM.
2. Pulse - para elegir la alarma que va a encender o apagar.
3. Pulse + para cambiar entre ON y OFF (encendida y apagada).
4. Pulse MODE para salir.

Cuando alguna de las alarmas está encendida, aparece el icono  abajo a la derecha de la pantalla.

CONFIGURACIÓN DE LOS AJUSTES

Los cambios en la configuración descritos en esta sección no son obligatorios, pero puede usar estos ajustes para aprovechar al máximo el reloj.

CONFIGURACIÓN DE VUELTAS AUTOMÁTICAS

Usted puede hacer que el reloj tome secciones automáticamente durante los ejercicios. Las vueltas automáticas funcionan en los modos Run y Chrono mientras en temporizador corre. Usted elige una de las distancias predeterminadas y el reloj toma una sección por usted para que no tenga que interrumpir el paso o quitar la vista del camino.

1. Pulse MODE hasta que aparezca SET.
2. Pulse + o - para seleccionar AUTO LAP y luego pulse OK.
3. Pulse + o - para seleccionar la distancia a la cual el reloj tomará una sección y luego pulse OK.

Usted sólo selecciona el número de unidades a las que desea tomar una sección. El reloj aplica las unidades de medida que usted seleccionó cuando programó el reloj en la sección [Para comenzar](#).

Por ejemplo, si usted eligió MI cuando programó el reloj y eligió 1 en el paso 2 de este procedimiento, el reloj toma una sección cada milla que usted se desplaza.

4. Pulse + o - para encender (ON) (el reloj sonará cuando se tome una sección) o apagar (OFF) (el reloj no sonará) la ALERTA y luego pulse OK.
5. Pulse MODE para salir.

AJUSTE MANUAL DE LA HORA

Aunque lo más fácil es dejar que el GPS ponga la hora con base en los husos horarios seleccionados, usted puede poner la hora de cada huso horario manualmente.

1. Pulse MODE hasta que aparezca SET.
2. Pulse + o - para seleccionar TIME y luego pulse OK.
3. Pulse + o - para seleccionar el huso horario a programar, (TIME 1 o TIME 2) y luego pulse OK.
4. Pulse + o - para seleccionar MANUAL y luego pulse OK.
5. Pulse + o - para cambiar las horas y luego pulse OK para mover al siguiente campo.
6. Repita el paso 5 para minutos, segundos, año, mes, día, formato de hora y formato de hora.
7. Pulse MODE para salir.

SELECCIONE LA PANTALLA DE HORA

Usted puede establecer dos husos horarios en el reloj para tener la hora de dos husos diferentes. Por omisión, TIME 1 es el huso horario primario que aparece en el modo horario, pero usted puede ver TIME 2, o convertirlo en huso horario primario.

- En el modo Time, pulse VIEW para ver la hora en su huso horario secundario.
- En el modo Time, pulse y mantenga VIEW para hacer que el huso horario secundario se transforme en primario.

ENCENDIDO DE LA FUNCIÓN NIGHT-MODE®

Normalmente, usted debe pulsar el botón INDIGLO® para encender la luz nocturna. Cuando la función Night Mode® está activa, pulsar cualquier botón entre las 6 PM y las 7 AM en el huso horario primario encenderá la luz nocturna.

1. Pulse MODE hasta que aparezca SET.
2. Pulse + o - para seleccionar NIGHT y luego pulse OK.
3. Pulse + o - para seleccionar ON y luego pulse OK.
4. Pulse MODE para salir.

AJUSTE DEL CONTRASTE

El ajuste del contraste determina qué tan oscuro aparece el texto en la pantalla del reloj. Aumente el contraste para tener un texto más oscuro y disminúyalo para tener un texto más claro.

1. Pulse MODE hasta que aparezca SET.
2. Pulse + o - para seleccionar CONTRAST y luego pulse OK.
3. Pulse + o - para seleccionar el valor de contraste y luego pulse OK.
4. Pulse MODE para salir.

ENCENDER Y APAGAR EL SONIDO DE LOS BOTONES

Seleccione si el reloj hará o no un sonido cuando se pulse cualquier botón.

1. Pulse MODE hasta que aparezca SET.
2. Pulse + ó - para seleccionar TONE, luego pulse OK.
3. Pulse + o - para seleccionar ON u OFF (encendido o apagado) y luego pulse OK.
4. Pulse MODE para salir.

Cuando TONE está ON (encendido), aparece el símbolo  abajo a la derecha en la pantalla.

Usted también puede programar el sonido de botones cuando programa la alarma. Consulte [Programación de la hora de la alarma](#) para obtener más información.

REINICIO DEL RELOJ

Usted puede reiniciar toda la programación a los valores de fábrica. Se conservarán su perfil de usuario y datos de ejercicios.

- Pulse INDIGLO®, MODE, START/SPLIT/+ y STOP/SAVE/- simultáneamente y manténgalos.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Siga estos pasos para resolver problemas que puedan surgir cuando use el reloj.

PROBLEMAS CON EL GPS

¿CÓMO APAGO EL GPS?

Si el temporizador no está corriendo durante 15 minutos, el GPS se apagará automáticamente.

Para conservar la vida útil de la pila, usted puede apagar el GPS manualmente.

- Mantenga pulsado GPS ON/OFF para apagar el GPS.

¿POR QUÉ NO PUEDO CONECTARME CON EL SATÉLITE?

Para obtener una buena conexión con el satélite, el GPS necesita una vista despejada hacia los satélites.

- Salga y aléjese de edificios y árboles altos.
- Permanezca quieto.
- Apunte la parte baja de la esfera del reloj hacia el cielo.

PROBLEMAS CON LA PILA

EL INDICADOR DE PILA NO COINCIDE CON LA CARGA REAL

Si la pantalla aparece demasiado tenue o el GPS se apaga inesperadamente, pero el indicador de carga de la pila aparece completo:

1. Deje que la pila se consuma por completo para que el reloj se apague automáticamente.
2. Cargue por completo el reloj sin interrupción.

NOTA: Incluso si el reloj no se usa, cargue por completo el reloj cada 1 o 2 meses para conservar la vida útil de la pila.

SEGURIDAD

PRECAUCIÓN: No use este reloj para nadar. Una inmersión prolongada en agua puede causar un cortocircuito que puede ocasionar irritación de la piel y quemaduras ligeras.

RESISTENCIA AL AGUA

El reloj es resistente al agua a 50 metros.

Profundidad de Resistencia al Agua	Presión del agua por debajo de la superficie, en p.s.i.a.*
50m/160pies	86

*Libras por pulgada cuadrada absoluta

Si el reloj se sumerge, antes de usarlo o cargarlo, seque el reloj y deje que se seque al aire por completo.

LIMPIEZA Y ALMACENAMIENTO

Usted puede limpiar el reloj con una tela húmeda y un detergente suave. Seque completamente antes de usarlo o cargarlo.

NOTA: No use limpiadores químicos o disolventes que puedan dañar los componentes plásticos.

Para evitar un daño permanente al reloj, no guarde el reloj en ambientes con temperaturas extremas altas o bajas por periodos largos.

HUSOS HORARIOS

Consulte esta tabla como guía para programar sus husos horarios. Si su ciudad no aparece y no sabe su hora relativa a GMT, seleccione la ciudad más cercana a usted.

Relativa al GMT	Código de ciudad	Ciudad	Relativa al GMT	Código de Ciudad	Ciudad	Relativa al GMT	Código de ciudad	Ciudad
-11	PPG	Pago Pago	0	LON	Londres	+5,5	BOM	Mumbai
-10	HNL	Honolulu		DUB	Dublín	+6	DAC	Dacca
	PPT	Papeete		LIS	Lisboa		CMB	Colombo
-9	ANC	Anchorage		CAS	Casablanca	+6,5	RGN	Rangún
-8	YVR	Vancouver		DKR	Dakar	+7	BKK	Bangkok
	SFO	San Francisco	+1	ABJ	Abiyán		JKT	Yakarta
	LAX	Los Ángeles		PAR	París		PNH	Phnom Penh
	LAS	Las Vegas		MIL	Milán		HAN	Hanoi
	SEA	Seattle		ROM	Roma	+8	SIN	Singapur
-7	US-P	Hora estándar del Pacífico		BER	Berlín		HKG	Hong Kong
	DEN	Denver		MAD	Madrid		KUL	Kuala Lumpur
	ELP	El Paso		FRA	Frankfurt		TPE	Taipei
-6	US-M	Hora estándar de las montañas		AMS	Ámsterdam		PER	Perth
	MEX	Ciudad de México		VIE	Viena		PEK	Beijing
	CHI	Chicago		ALG	Argel		MNL	Manila
	HOU	Houston		STO	Estocolmo		SHA	Shanghai
	DFW	Dallas/Fort Worth		HAM	Hamburgo	+9	SEL	Seúl
	MSY	Nueva Orleans		ZRH	Zúrich		TYO	Tokio
	YWG	Winnipeg	+2	IST	Estambul	+9,5	ADL	Adelaida
-5	US-C	Hora estándar del centro		CAI	El Cairo		DRW	Darwin
	MIA	Miami		JRS	Jerusalén	+10	GUM	Guam
	NYC	Nueva York		ATH	Atenas		SYD	Sydney
	YUL	Montreal		HEL	Helsinki		MEL	Melbourne
	DTW	Detroit	+3	DAM	Damasco	+11	NOU	Noumea
	BOS	Boston		CPT	Ciudad del Cabo		WLG	Wellington
	PTY	Panamá		JED	Yedda		CHC	Christchurch
	HAV	La Habana		MOW	Moscú		NAN	Nadi
	ATL	Atlanta		KWI	Kuwait	+12	AKL	Auckland
	YYZ	Toronto		ADD	Addis Abeba			
-4	WAS	Washington	+3,5	NBO	Nairobi			
	US-E	Hora estándar del este		THR	Teherán			
	CCS	Caracas	+4	SYZ	Shiraz			
-3	LPB	La Paz		DXB	Dubai			
	SCL	Santiago	+4,5	AUH	Abu Dhabi			
	RIO	Río de Janeiro		MCT	Mascate			
	GRU	San Pablo	+5	KBL	Kabul			
	BUE	Buenos Aires		KHI	Karachi			
	BSB	Brasilia	+5,5	MLE	Male			
	MVD	Montevideo		DEL	Delhi			

GARANTÍA Y SERVICIO

Garantía Internacional de Timex (Garantía limitada en EEUU)

Timex garantiza su reloj GPS Timex® por defectos de fabricación, durante un período de UN AÑO a partir de la fecha original de compra. Timex Group USA, Inc. y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta garantía internacional.

Recuerde que Timex, a su entera discreción, podría reparar su producto Timex® 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 de Timex;
3. si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
4. si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
5. por la lente o cristal, banda, caja del sensor, accesorios o batería. Timex podrá cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LAS COBERTURAS QUE CONTIENE SON EXCLUSIVAS Y SUSTITUYEN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO CUALQUIER GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZACIÓN O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR.

TIMEX NO SE HARÁ RESPONSABLE POR CUALQUIER DAÑO ESPECIAL, SECUNDARIO O A CONSECUENCIA. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede que estas limitaciones no sean de aplicación 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 reloj a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista adonde se compró el reloj, adjuntando el cupón de reparación que originalmente viene con éste. En EE.UU. y Canadá solamente se puede adjuntar el original del cupón de reparación del reloj o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono, fecha y lugar de compra. Para cubrir el costo de envío, por favor adjunte el siguiente importe (este importe no es para el pago de la reparación): En EEUU, un cheque o giro por valor de US \$ 8,00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN \$7,00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 3,50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por el franqueo y el manejo. NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO

En EEUU, por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llamar al número 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, países del Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EEUU). En Asia, llamar al 852-2815-0091. En el Reino Unido., al 44 208 687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. Para Francia, llame al 03 81 63 42 51 (de 10AM a 12 del mediodía). Para Alemania/Austria: +43 662 88921 30. Para el Medio Este y África, llamar al 971-4-310850. Para otras zonas, sírvase comunicarse con el vendedor local de Timex o el distribuidor de Timex para información de garantía. En Canadá, EEUU y algunos otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrían proporcionarle un sobre con el franqueo prepago para que envíe el reloj a reparación en la fábrica.

CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA INTERNACIONAL TIMEX
Fecha de compra original: (si está disponible, adjunte el recibo de compra)
Comprado por: (nombre, dirección y número de teléfono)
Lugar de compra: (Nombre y dirección)
Motivo de la devolución:

DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO

Nombre del fabricante: Timex Group USA, Inc.

Dirección del fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declara que el producto:

Nombre del Producto: Reloj Timex Easy Trainer™ GPS

Números de modelo: M033

cumple con las siguientes especificaciones del producto:

R&TTE: 1999/05/EC

Normas: ETSI EN 300 440-1
ETSI EN 300 440-2
ETSI EN 301 489-1
ETSI EN 301 489-3

LVD: 2006/95/EC CENELEC EN 60950-1

Normas:

Emisiones de dispositivos digitales

Normas: FCC Part 15, Subpart B
ICES-003 Expedido 4; febrero 2004
SAI AS/NZS 4268

Agente:



Sam Everett

Ingeniero de regulación de la calidad

Fecha: 9 de abril de 2013, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2011 Timex Group USA, Inc. TIMEX, EASY TRAINER e INDIGLO son marcas registradas de Timex Group B.V. y sus afiliados. IRONMAN® y MDOT son marcas registradas de World Triathlon Corporation. Usadas aquí con permiso.