

Guía de operación 3095

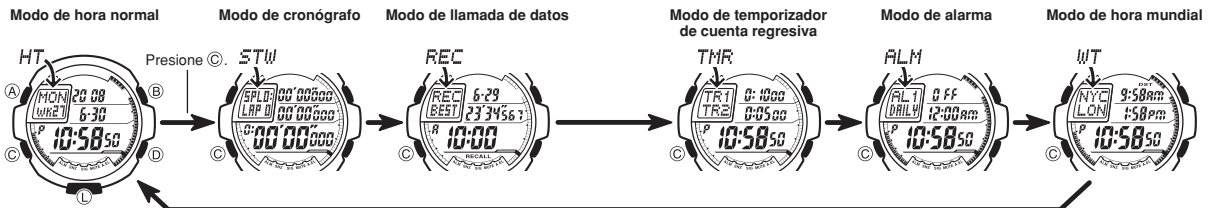
Acerca de este manual



- Dependiendo del modelo de su reloj, el texto visualizado aparece como caracteres oscuros sobre un fondo claro, o bien como caracteres claros sobre un fondo oscuro. Todos los ejemplos de visualizaciones de este manual utilizan caracteres oscuros sobre un fondo claro.
- Las operaciones de botón se indican usando las letras mostradas en la ilustración.
- Cada sección de este manual le proporciona la información que necesita para realizar las operaciones en cada modo. Detalles adicionales e información técnica pueden encontrarse en la sección "Referencia".

Guía general

- Presione **C** para cambiar de un modo a otro.
- En cualquier modo, presione **L** para iluminar la presentación durante aproximadamente un segundo.



Hora normal

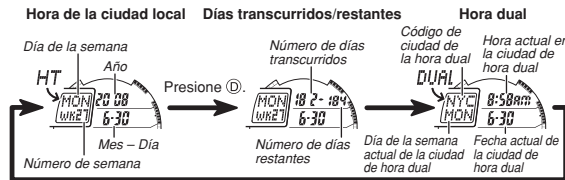


Indicador PM

Hora : Minutos Segundos

Utilice el modo de hora normal para ajustar y ver la hora y fecha actuales. Puede seleccionar entre las tres pantallas del modo de hora normal mostradas debajo.

- Cada vez que ingresa al modo de hora normal desde cualquier otro modo, el indicador de la esquina superior izquierda de la pantalla mostrará **DUAL** si está seleccionada la pantalla de hora dual. El indicador mostrará **HT** si se ha seleccionado la pantalla de hora de la ciudad local o la pantalla de días transcurridos/restantes.



- Puede usar **D** en el modo de hora normal para realizar un ciclo a través de las diferentes pantallas, lo cual hará cambiar la información en la parte superior de la pantalla.
- La pantalla de días transcurridos/restantes muestra el número de los días transcurridos desde el 1° de enero del año en curso (días transcurridos) y el número de días restantes hasta el 31 de diciembre del año en curso (días restantes).
- La pantalla de hora dual muestra la hora local en su ciudad local y en otra ciudad (ciudad de hora dual).

¡Lea esto antes de ajustar la hora y fecha!

El ajuste de hora de la ciudad de hora dual, así como el de todas las horas del modo de hora mundial se basan en el ajuste de la hora actual realizada para su ciudad local en el modo de hora normal. Por tal motivo, asegúrese de seleccionar el código de ciudad para su ciudad local (la ciudad donde utiliza normalmente el reloj), antes de ajustar la hora y fecha.

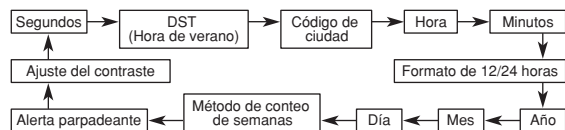
- Para una información completa sobre los códigos de ciudades, vea "City Code Table" (Tabla de códigos de ciudades).
- Para obtener más información acerca de la hora dual, vea "Cómo usar la hora dual".

Para ajustar la hora y fecha



Segundos

1. En el modo de hora normal, mantenga presionado **A** hasta que los segundos comiencen a parpadear, indicando que está en la pantalla de ajuste.
2. Presione **C** y mueva el parpadeo en la secuencia indicada debajo para seleccionar otros ajustes.



3. Cuando el ajuste que desea cambiar esté parpadeando, utilice **D** y **B** para cambiarlo, tal como se describe a continuación.

Pantalla	Para hacer esto:	Realice esto:
00	Reposicionar los segundos a 00	Presione D .
0FF	Cambiar entre hora de verano (0n) y hora estándar (0FF)	
TYO	Cambiar el código de ciudad	Utilice D (este) y B (oeste).
P 10:58	Cambiar la hora o los minutos	Utilice D (+) y B (-).
12H	Cambiar entre la hora normal de 12 horas (12H) y de 24 horas (24H)	Presione D .
2008	Cambiar el año	Utilice D (+) y B (-).
6-30	Cambiar el mes o el día	

- Para obtener más información sobre el ajuste DST, consulte "Hora de verano (DST)".
- A continuación se indica qué debe consultar para obtener más información sobre los ajustes mencionados anteriormente.

Método de conteo de las semanas: "Número de semana"

Alerta parpadeante: "Alerta parpadeante"

Ajuste del contraste: "Ajuste del contraste"

4. Presione **A** dos veces para salir de la pantalla de ajuste.
- La primera presión sobre **A** hará aparecer la pantalla de ajuste de la hora dual.
- Si reposiciona los segundos a 00 mientras la cuenta actual está en el rango de 30 a 59, los minutos aumentan en 1. En el rango de 00 a 29, los segundos se reposicionan a 00, sin ningún cambio en los minutos.
- El día de la semana se visualiza automáticamente de acuerdo con los ajustes de la fecha (año, mes y día).

Hora de verano (DST)

La hora de verano (hora de ahorro de luz diurna) adelanta una hora el reloj con respecto a la hora estándar. Tenga en cuenta que no todos los países, e incluso áreas locales, utilizan la hora de verano.

Para cambiar el modo de hora normal entre DST y la hora estándar

1. En el modo de hora normal, mantenga presionado **A** hasta que los segundos comiencen a parpadear, indicando que está en la pantalla de ajuste.
 2. Presione **C** para que se visualice la pantalla de ajuste de DST.
 3. Presione **D** para cambiar entre la hora de verano (se visualiza 0n) y la hora estándar (se visualiza 0FF).
 4. Presione **A** dos veces para salir de la pantalla de ajuste.
- El indicador **DST** aparece en la pantalla para indicar que la hora de verano está activada.

Número de semana

El número de semana muestra el número de la fecha actual en el año actual. Puede seleccionar entre los tres siguientes métodos de conteo de semanas.

Para contar de la forma siguiente:	Seleccione este método de conteo:
Comenzar cada semana desde el lunes, y contar la semana que incluye el primer jueves como la primera semana del año. • Este método está establecido por la norma ISO-8601. • Debido a las diferentes formas en que se cuentan las semanas, el año de una semana específica puede ser diferente de una fecha que esté incluida en dicha semana. Ejemplo: 1° de enero, 2005 es la semana 53 de 2004.	ISO
Comenzar cada semana desde el lunes, y contar la semana que incluye al 1° de enero como la primera semana del año.	MON
Comenzar cada semana desde el domingo, y contar la semana que incluye el 1° de enero como la primera semana del año.	SUN

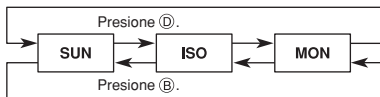
Para especificar el método de conteo de la semana

Número de semana



Método de conteo de la semana

- En el modo de hora normal, mantenga presionado (A) hasta que los segundos comiencen a parpadear, indicando que está en la pantalla de ajuste.
- Presione (C) nueve veces hasta que se visualice la pantalla del método de conteo de la semana.
- Utilice (D) y (B) para realizar un ciclo a través de los métodos de conteo, en la secuencia indicada a continuación.



- Presione (A) dos veces para salir de la pantalla de ajuste.

Cómo usar la hora dual

Código de ciudad de la hora dual

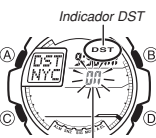


Día de la semana actual de la ciudad de hora dual

Fecha actual de la ciudad de hora dual

- En el modo de hora normal, puede visualizar la pantalla de hora dual que le permite saber la hora y fecha actuales de su ciudad local y de otra ciudad (ciudad de hora dual). Puede seleccionar la ciudad que desea usar como su ciudad de hora dual. También es posible especificar hora estándar u hora de verano para la ciudad de hora dual.
- El ajuste predeterminado de fábrica para el ajuste de la ciudad de hora dual es NYC (ciudad de Nueva York).
 - Cada vez que ingresa al modo de hora normal desde cualquier otro modo, el indicador de la esquina superior izquierda de la pantalla mostrará DUAL si está seleccionada la pantalla de hora dual. El indicador mostrará HT si se ha seleccionado la pantalla de hora de la ciudad local o la pantalla de días transcurridos/restantes.

Para cambiar la ciudad de hora dual entre la hora de verano y la hora estándar



Estado activado/desactivado

- En el modo de hora normal, mantenga presionado (A) hasta que los segundos comiencen a parpadear, indicando que está en la pantalla de ajuste.
- Presione (A) otra vez.
 - Esto hace que aparezca la pantalla de ajuste de DST de la ciudad de hora dual.
- Presione (D) para cambiar la hora dual entre la hora de verano (se visualiza 9M) y la hora estándar (se visualiza 0FF).
- Presione (A) para salir de la pantalla de ajuste. El indicador DST aparece en la pantalla para indicar que la hora de verano está activada.

Para cambiar el código de la ciudad de hora dual



Código de ciudad de la hora dual

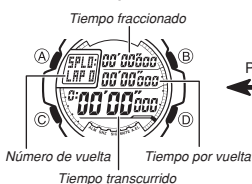
- En el modo de hora normal, mantenga presionado (A) hasta que los segundos comiencen a parpadear, indicando que está en la pantalla de ajuste.
- Presione (A) otra vez.
- Presione (C) una vez para que aparezca la pantalla de selección de la ciudad de hora dual.
- Utilice (D) (este) y (B) (oeste) para desplazarse a través de los códigos de ciudades disponibles.
 - Para una información completa sobre los códigos de ciudades, vea "City Code Table" (Tabla de códigos de ciudades).
- Presione (A) para salir de la pantalla de ajuste.

Cronógrafo

El cronógrafo de 1/1000 seg. permite medir el tiempo transcurrido, los tiempos por vuelta/fraccionados, y dispone de la función de inicio automático. Las mediciones realizadas con el cronógrafo se pueden guardar en la memoria para recuperarlas posteriormente con el modo de llamada de datos.

- El "tiempo por vuelta" es el tiempo que transcurre para cubrir un segmento específico de una carrera, como dar una vuelta alrededor de una pista. El "tiempo fraccionado" es el tiempo que pasa desde el comienzo de una carrera hasta un punto determinado.
- Si desea información sobre cómo los datos grabados con el cronógrafo se almacenan en la memoria del reloj, consulte "Gestión de la memoria".
- La operación de medición del cronógrafo continúa aunque usted salga del modo de cronógrafo.
- El cronógrafo continúa funcionando, reiniciándose desde cero después que alcance su límite, hasta que usted lo pare.
- Todas las operaciones de esta sección se realizan en el modo de cronógrafo, al que se ingresa presionando (C).
- Mientras el cronógrafo está detenido y puesto a cero, puede presionar (B) para cambiar entre las pantallas de tiempo transcurrido y tiempo por vuelta.

Pantalla del tiempo transcurrido



Número de vuelta
Tiempo por vuelta
Tiempo transcurrido

Pantalla del tiempo por vuelta



Número de vuelta
Tiempo de la vuelta actual
Tiempo por vuelta

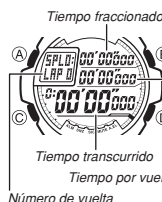
Presione (B)

- Se recomienda usar la pantalla del tiempo transcurrido cuando desee ver el tiempo transcurrido durante las lecturas de los tiempos por vuelta/fraccionados.
- Se recomienda usar la pantalla del tiempo por vuelta cuando desee ver el tiempo de la vuelta actual durante las lecturas de los tiempos por vuelta/fraccionados.
- El rango de medición del tiempo transcurrido de la pantalla de tiempo transcurrido (parte inferior de la pantalla) y el tiempo fraccionado (parte superior de la pantalla) es de 9 horas, 59 minutos, 59,999 segundos. El rango de medición del tiempo por vuelta (centro de la pantalla) es de 59 minutos, 59,999 segundos.
- El rango de medición del tiempo por vuelta de la pantalla del tiempo por vuelta (parte inferior de la pantalla) y el tiempo fraccionado (parte superior de la pantalla) es de 9 horas, 59 minutos, 59,999 segundos. El rango de visualización del tiempo de la vuelta anterior (centro de la pantalla) es de 59 minutos, 59,999 segundos.

Medición del tiempo transcurrido

Utilice el siguiente procedimiento para realizar una operación básica de tiempo transcurrido con el cronógrafo.

Para medir el tiempo transcurrido



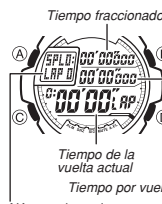
Pantalla del tiempo transcurrido

Medición de los tiempos fraccionados y tiempos por vuelta

Puede usar la pantalla del tiempo transcurrido o la pantalla del tiempo por vuelta del cronógrafo para medir los tiempos fraccionados y los tiempos por vuelta.

- Se recomienda usar la pantalla del tiempo transcurrido cuando desee ver el tiempo transcurrido durante las lecturas de los tiempos por vuelta/fraccionados.
- Se recomienda usar la pantalla del tiempo por vuelta cuando desee ver el tiempo de la vuelta actual durante las lecturas de los tiempos por vuelta/fraccionados.

Para realizar lecturas de los tiempos por vuelta y los tiempos fraccionados



Pantalla del tiempo por vuelta

- Con el cronógrafo detenido y puesto a cero, presione (B) para visualizar la pantalla de tiempo transcurrido y la pantalla de tiempo por vuelta.
 - Si el cronógrafo no está puesto a cero, deténgalo y luego presione (B) para ponerlo a cero.
- Presione (D) para iniciar la operación de tiempo transcurrido del cronógrafo.
- Presione (B) para tomar la lectura del tiempo por vuelta y del tiempo fraccionado.
 - Cada vez que presione (B) se visualizará el tiempo por vuelta/fraccionado en ese punto. Puede tomar hasta 999 lecturas de vueltas/fraccionados durante una sola operación de tiempo transcurrido.
- Presione (D) para detener la operación del tiempo transcurrido.
 - Si lo desea, puede presionar (D) para reiniciar la operación del tiempo transcurrido del cronógrafo.
- La memoria del reloj puede almacenar hasta 99 tiempos por vueltas. Si usted detiene una operación de tiempo transcurrido en la que se registraron más de 99 tiempos por vueltas, los que superen la vuelta 99 no serán almacenados en la memoria del reloj. En este caso, si usted reinicia la operación del tiempo transcurrido, en la presentación aparecerá "--" para el tiempo de la última vuelta hasta que se registre el tiempo de la siguiente vuelta.
- Luego de detener la operación de tiempo transcurrido, presione (B) para ponerlo a cero.
- Los números de un dígito (1 a 9) se visualizan usando el formato "LAP 1".
Ejemplo: Número del tiempo por vuelta 8: LAP 8
Los números de dos y tres dígitos (10 a 999) se visualizan usando el formato "L.100" o "L.50".
Ejemplo: Número del tiempo por vuelta 150: L.150

Acerca del inicio automático

Mediante el inicio automático, el reloj realiza una cuenta regresiva de 5 segundos y, al llegar a cero, la operación del tiempo transcurrido se inicia automáticamente. Durante los últimos cuatro segundos de la cuenta regresiva, tienen lugar las operaciones de pitido y alerta parpadeante.

- Cuando se llega al final de la cuenta regresiva, se emite un pitido seguido por una operación de alerta parpadeante. Las alertas se ejecutan separadamente para evitar que la operación simultánea ejerza una carga excesiva sobre la pila.
- Cuando se activa la alerta parpadeante, los LEDs de color rojo y verde de la parte inferior de la presentación parpadearán en sincronización con el pitido de la cuenta regresiva del inicio automático.

Para usar el inicio automático



- Presione (A) mientras la pantalla del cronógrafo muestra ceros en el modo de cronógrafo.
 - Se visualiza la pantalla de cuenta regresiva de 5 segundos.
 - Para volver a la pantalla de ceros, presione (A) otra vez.
- Presione (D) para iniciar la cuenta regresiva.

- La operación de tiempo transcurrido del cronógrafo se inicia automáticamente cuando se llegue al final de la cuenta regresiva.
- Presione (D) para terminar una cuenta regresiva en curso e iniciar la operación de tiempo transcurrido.
- Presione (B) para cancelar una cuenta regresiva en curso y volver a la pantalla de cuenta regresiva de 5 segundos.

Gestión de la memoria

Su reloj cuenta con una memoria para dos "registros de tiempos transcurridos". Cada registro de tiempo transcurrido contiene los datos (tiempo transcurrido, tiempos por vueltas, tiempos fraccionados, etc.) registrados desde el comienzo hasta el final de una medición de tiempo transcurrido.

Mientras se esté ejecutando una operación de tiempo transcurrido en el modo de cronógrafo, los dos registros de tiempo transcurrido en la memoria contienen; uno los datos producidos por la operación de tiempo transcurrido que se está ejecutando y el otro, los datos producidos por la última operación de tiempo transcurrido que ha completado.

Si no hay ninguna operación de tiempo transcurrido en curso en el modo de cronógrafo (cuando el cronógrafo esté puesto a cero), los dos registros de tiempo transcurrido en la memoria contienen; uno los datos producidos por la última operación de tiempo transcurrido que ha completado y otro los datos de la penúltima operación de tiempo transcurrido.

- Cada vez que se inicie una nueva operación de tiempo transcurrido, se borrará automáticamente el registro más antiguo almacenado actualmente en la memoria con el fin de crear espacio para los nuevos datos de tiempo transcurrido.
- Puede usar el modo de llamada de datos para ver los registros de tiempo transcurrido existentes actualmente en la memoria del reloj.

Datos de registro del tiempo transcurrido

Cada registro de tiempo transcurrido contiene los siguientes datos.

Tiempo total transcurrido

Hasta 99 registros de tiempos por vuelta/fraccionados

Fecha de inicio (mes, día) y hora de la medición del tiempo transcurrido

Mejor tiempo por vuelta y número de registro

- Cada registro de tiempo transcurrido puede contener hasta 99 tiempos por vuelta/fraccionados. El reloj no almacenará ninguna otra vuelta después de la 99, pero el registro de la mejor vuelta continuará actualizándose cada vez que un tiempo por vuelta nuevo supere el mejor tiempo por vuelta registrado actualmente.
- Si hay varios tiempos por vuelta en un registro de tiempo transcurrido que sean iguales que la mejor vuelta, el tiempo más reciente será usado como el mejor tiempo por vuelta.
- Se muestra -- para el mejor tiempo por vuelta si no se efectuó ninguna operación de vuelta/fraccionado durante la operación de tiempo transcurrido.

Cómo usar el inicio automático

- Si está usando el inicio automático para iniciar una operación de cronógrafo, el reloj interpretará el inicio de la operación de cuenta regresiva del inicio automático como el punto de inicio de la operación del tiempo transcurrido y empezará a grabar los datos de registro del tiempo transcurrido desde ese punto.
- Si presiona (B), la cuenta regresiva del inicio automático se para, y aparece -- para todos los datos del registro del tiempo transcurrido, indicando que no hay datos almacenados.

Modo de llamada de datos

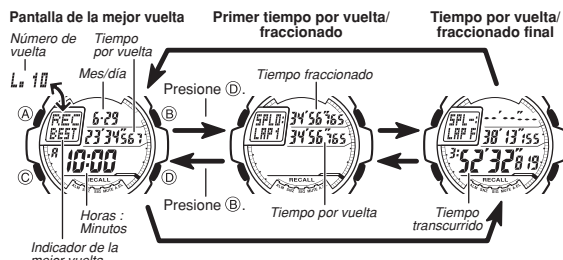
Puede usar el modo de llamada de datos para ver los datos de registro del tiempo transcurrido (tiempo transcurrido, tiempos por vuelta, tiempos fraccionados, etc.) medidos en el modo de cronógrafo.

- Al ingresar en el modo de llamada de datos, aparecerá en primer lugar el registro del tiempo transcurrido más reciente.
- Todas las operaciones de esta sección se realizan en el modo de llamada de datos, al que se ingresa presionando (C).

Para ver los datos de registro del tiempo transcurrido

1. Presione (C) para ingresar al modo de llamada de datos.

- Aparecerá en primer lugar la pantalla de la mejor vuelta del registro más reciente existente actualmente en la memoria.
 - Presione (A) cuando desee cambiar al otro registro (anterior). Cada presión de (A) permite cambiar entre los dos registros.
 - Los datos que aparecen en la pantalla de la mejor vuelta dependen de si está viendo los datos de una operación de tiempo transcurrido completada o una operación de tiempo transcurrido en curso.
 - En el caso de una operación de tiempo transcurrido completada, la pantalla de la mejor vuelta visualizará información como la que se muestra.
 - Si hay una operación de tiempo transcurrido en curso en el modo de cronógrafo, la indicación del tiempo en la pantalla de la mejor vuelta depende de si se ha seleccionado la pantalla de tiempo transcurrido o la pantalla del tiempo por vuelta en el modo de cronógrafo. Si ha seleccionado la pantalla del tiempo transcurrido en el modo de cronógrafo, el tiempo transcurrido aparece en la pantalla de la mejor vuelta. Si ha seleccionado la pantalla del tiempo por vuelta, el tiempo por vuelta/fraccionado aparece en la pantalla de la mejor vuelta.
2. Cuando se visualice la pantalla de la mejor vuelta del registro de tiempo transcurrido que desea, utilice (D) y (B) para desplazarse a través de los tiempos por vuelta/fraccionados del registro.



Temporizador de cuenta regresiva

Tiempo de cuenta regresiva TR1 (horas, minutos, segundos)



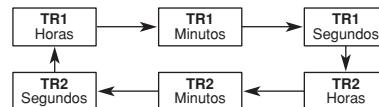
Hora del modo de hora normal
Tiempo de cuenta regresiva TR2 (horas, minutos, segundos)

Su reloj viene con dos temporizadores de cuenta regresiva denominadas **TR1** (temporizador 1) y **TR2** (temporizador 2). El rango de ajuste para los temporizadores de cuenta regresiva es de un 1 segundo a 99 horas, 59 minutos, 59 segundos. La cuenta regresiva de **TR2** se inicia automáticamente cuando la cuenta regresiva de **TR1** llegue a cero. Los temporizadores de cuenta regresiva se pueden usar para el entrenamiento por intervalos (por ejemplo, tres minutos de carrera con **TR1**, 1 minuto de descanso con **TR2**) o para cronometrar un evento de múltiples períodos (por ejemplo, 45 minutos de juego con **TR1**, 15 minutos de descanso con **TR2**).

- Los ajustes predeterminados de fábrica son 10 minutos para **TR1** y 5 minutos para **TR2**.
- Todas las operaciones de esta sección se realizan en el modo de temporizador de cuenta regresiva, al que se ingresa presionando (C).

Para configurar los ajustes del temporizador de cuenta regresiva

1. En el modo de temporizador de cuenta regresiva, mantenga presionado (A) hasta que el ajuste de la hora del temporizador de cuenta regresiva **TR1** comience a parpadear. Esta es la pantalla de ajuste.
2. Presione (C) y mueva el parpadeo en la secuencia indicada debajo para seleccionar los otros ajustes.



3. Mientras parpadea un ajuste, utilice (D) (+) y (B) (-) para cambiarlo.
 - Cualquier temporizador cuya hora de inicio sea 0:00 00 no será usado durante la operación del temporizador de cuenta regresiva.
4. Ajuste los tiempos de todos los temporizadores que desea.
5. Presione (A) para salir de la pantalla de ajuste.

Para realizar una operación del temporizador de cuenta regresiva

En el modo de temporizador de cuenta regresiva, presione (D) para iniciar la cuenta regresiva de **TR1**.

- Cuando la cuenta regresiva de **TR1** llegue a cero, la cuenta regresiva de **TR2** se inicia automáticamente.
- Si desea poner en pausa el temporizador de cuenta regresiva que está realizando una cuenta regresiva, presione (D). Presione (D) otra vez para que se vuelva a iniciar.
- Si la hora de inicio de un temporizador de cuenta regresiva es cero (0:00 00), este temporizador será omitido.
- El reloj continuará realizando cíclicamente la cuenta regresiva de manera automática entre **TR1** y **TR2** para cinco cuentas regresivas o hasta que usted detenga la cuenta regresiva presionando (D).
- Cuando la cuenta regresiva de **TR1** o bien de **TR2** llegue a cero, sonará un pitido durante aproximadamente 10 segundos. Si el tiempo de inicio de la cuenta regresiva es de 10 segundos o menos, el pitido sonará sólo alrededor de un segundo cuando se llegue al final de la cuenta regresiva.
- Independientemente del tiempo de inicio del temporizador **TR2**, el pitido sonará durante aproximadamente 10 segundos cuando **TR2** llegue al final de su quinta cuenta regresiva.
- Cuando se activa la alerta parpadeante, los LEDs de color rojo y verde de la parte inferior de la presentación parpadean en sincronización con el pitido que se activa cuando la cuenta regresiva de **TR1** o **TR2** llegue a cero.
- La operación de temporizador de cuenta regresiva en curso continúa ejecutándose aunque usted salga del modo de temporizador de cuenta regresiva.
- Para detener una operación de temporizador de cuenta regresiva, primero presione (D) para poner en pausa la cuenta regresiva del temporizador actual, y luego presione (B). Esto hace que los temporizadores de cuenta regresiva se reposicionen a sus valores de inicio.

Alarmas



Su reloj cuenta con cinco alarmas multifunción independientes. Puede ajustar la hora y los minutos para la hora de alarma y seleccionar uno de los cuatro patrones de repetición (día de la semana, fin de semana, diaria, una vez). Una de las alarmas es una alarma tipo snooze. También puede activar una señal horaria para que el reloj emita dos pitidos cada hora en punto. Puede especificar el patrón de repetición de la señal horaria, y una hora de inicio y una hora de fin.

- Existen cinco pantallas de alarma, cada una de las cuales muestra un nombre de alarma **AL1** a **AL4**, y **SNZ**. La señal horaria se indica mediante **SIG**.
- Al ingresar al modo de alarma, aparecerán en primer lugar los datos que estaba viendo la última vez que salió del modo.
- Todas las operaciones de esta sección se realizan en el modo de alarma, al que se ingresa presionando (C).

Patrones de repetición

Puede seleccionar entre cuatro patrones de repetición para las alarmas multifunción, y entre tres patrones de repetición para la señal horaria.

Para ajustar una hora de alarma



- En el modo de alarma, utilice **(D)** para desplazarse a través de las pantallas de alarma hasta que aparezca la pantalla cuyos ajustes desea configurar.
 - Seleccione la pantalla de alarma **AL1** a **AL4** para configurar una alarma normal. Seleccione la pantalla de alarma **SNZ** para configurar la alarma snooze.
 - La alarma snooze se repite cada cinco minutos.
- Luego de seleccionar una alarma, mantenga presionado **(A)** hasta que el ajuste de hora para la hora de alarma comience a parpadear, indicando que está en la pantalla de ajuste.
 - Esta operación activa la alarma automáticamente.
- Presione **(C)** y mueva el parpadeo en la secuencia mostrada debajo para seleccionar otros ajustes.



- Mientras parpadea un ajuste, utilice **(D)** (+) y **(B)** (-) para cambiarlo.
- Puede seleccionar cualquiera de los cuatro patrones de repetición de alarma descritos debajo.

Para configurar la alarma para que suene:	Seleccione este ajuste:
Diariamente	DAILY
Una vez sólo en la fecha especificada	ONCE
Diariamente los sábados y domingos	wEND
Diariamente de lunes a viernes	wDAY

- Presione **(A)** para salir de la pantalla de ajuste.
- Con el formato de 12 horas, ajuste correctamente la hora como a.m. o p.m.

Operación de alarma

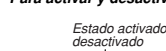
El tono de alarma suena a la hora preajustada durante 10 segundos, independientemente del modo en que se encuentra el reloj. En el caso de la alarma "snooze", la operación de alarma se ejecuta un total de siete veces, cada cinco minutos, hasta que usted desactive la alarma.

- Las operaciones de alarma y de señal horaria se realizan de acuerdo con la hora del modo de hora normal.
- Para detener el tono de alarma después que empiece a sonar, presione cualquier botón.
- Cuando se activa la alerta parpadeante, los LEDs de color rojo y verde de la parte inferior de la presentación parpadean en sincronización con el pitido.
- La ejecución de cualquiera de las siguientes operaciones durante el intervalo de 5 minutos entre las alarmas snooze cancela la operación actual de la alarma snooze.
 - Visualización de la pantalla de ajuste del modo de hora normal
 - Visualización de la pantalla de ajuste de **SNZ**

Para probar la alarma

En el modo de alarma, mantenga presionado **(D)** para hacer sonar la alarma.

Para activar y desactivar una alarma



Indicador de alarma activada

- En el modo de alarma, utilice **(D)** para seleccionar una alarma.
- Presione **(B)** para conmutar entre activación (on) y desactivación (OFF).
- Si activa una alarma (**AL1** a **AL4**, o **SNZ**) se visualiza el indicador de alarma activada en la pantalla del modo de alarma.
 - En todos los modos, se muestra el indicador de alarma activada para cualquier alarma que se encuentre actualmente activada.
 - El indicador de alarma activada parpadea mientras suena la alarma.
 - El indicador de alarma snooze parpadea mientras la alarma snooze suena y durante los intervalos de 5 minutos entre las alarmas.

Para configurar los ajustes de la señal horaria



Indicador de alarma activada

- En el modo de alarma, utilice **(D)** para visualizar la pantalla de señal horaria (**SIG**).
- Mantenga presionado **(A)** hasta que la hora de inicio de la señal horaria comience a parpadear. Esta es la pantalla de ajuste.
 - Con esto también se activa la señal horaria.
- Presione **(C)** y mueva el parpadeo en la secuencia mostrada debajo para seleccionar otros ajustes.

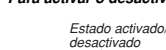


- Mientras parpadea un ajuste, utilice **(D)** (+) y **(B)** (-) para cambiarlo.
 - Cuando los ajustes de la hora de inicio y hora de fin especifican un período de 24 horas de duración (como una hora de inicio de 7:00 a.m. y una hora de fin de 6:00 a.m.), **ALL** se visualiza tanto para la hora de inicio como la hora de fin.
 - Puede seleccionar cualquiera de los tres patrones de repetición de la señal horaria descritos a continuación.

Para configurar la señal horaria para que suene:	Seleccione este ajuste:
Diariamente	DAILY
Diariamente los sábados y domingos	wEND
Diariamente de lunes a viernes	wDAY

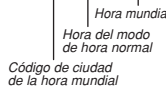
- Presione **(A)** para salir de la pantalla de ajuste.
- Con el formato de 12 horas, ajuste la hora correctamente como a.m. (A) o p.m. (P).

Para activar o desactivar la señal horaria



Hora mundial

Código de ciudad de la hora dual



Código de ciudad de la hora mundial

La hora mundial muestra la hora actual en 48 ciudades (28 zonas horarias) del mundo.

- Todas las operaciones de esta sección se realizan en el modo de hora mundial, al que se ingresa presionando **(C)**.

Para ver la hora de otro código de ciudad

En el modo de hora mundial, presione **(D)** para desplazarse hacia el este a través de los códigos de ciudades, o **(B)** para desplazarse hacia el oeste.

- Para una información completa sobre los códigos de ciudades, vea "City Code Table" (Tabla de códigos de ciudades).
- Si la hora actual de una ciudad está incorrecta, verifique los ajustes realizados para la hora del modo de hora normal y el código de la ciudad local y realice los cambios necesarios.

- Puede cambiar el código de su ciudad local en el modo de hora normal. Para obtener más información, consulte "Para ajustar la hora y fecha".
- También puede cambiar el código de su ciudad de hora dual en el modo de hora normal. Para obtener más información, consulte "Para cambiar el código de la ciudad de hora dual".

Para cambiar la hora de un código de ciudad entre la hora estándar y la hora de verano

Indicador DST



- En el modo de hora mundial, utilice **(D)** y **(B)** para visualizar el código de ciudad (zona horaria) cuyo ajuste de hora estándar/hora de verano desea cambiar.
- Mantenga presionado **(A)** durante aproximadamente un segundo para cambiar entre la hora de verano (se visualiza **DST**) y la hora estándar (no se visualiza **DST**).
- El indicador **DST** aparecerá en la presentación cada vez que se visualice un código de ciudad con la hora de verano activada.

- Tenga en cuenta que el ajuste de DST/hora de verano modifica solamente el código de ciudad actualmente visualizado. No modifica los demás códigos de ciudades.
- También puede usar esta operación para cambiar el ajuste de DST/hora estándar para el código de ciudad seleccionado para su ciudad de hora dual.

Iluminación



Indicador del interruptor de luz automática

Este reloj cuenta con un panel EL (electroluminiscente) que ilumina toda la presentación para facilitar la lectura en la oscuridad. El interruptor de luz automática del reloj enciende automáticamente la iluminación cuando usted inclina el reloj hacia su cara.

- El interruptor de luz automática debe estar activado (aparece el indicador del interruptor de luz automática) para poder funcionar.
- Para otras informaciones importantes, consulte "Precauciones sobre la iluminación".

Para iluminar la presentación manualmente

En cualquier modo, presione **(L)** para activar la iluminación durante aproximadamente un segundo.

- La operación anterior activa la iluminación independientemente del ajuste actual del interruptor de luz automática.

Acerca del interruptor de luz automática

Cuando el interruptor de luz automática esté habilitado, la iluminación se encenderá siempre que coloque su muñeca como se describe a continuación, en cualquier modo.

La iluminación se encenderá si mueve el reloj a una posición paralela al piso y luego lo inclina hacia usted en un ángulo mayor a 40°.

- Coloque el reloj en la parte exterior de su muñeca.



¡Advertencia!

- Asegúrese siempre de encontrarse en un lugar seguro cuando lea el reloj usando el interruptor de luz automática. Tenga especial cuidado cuando corra o realice cualquier otra actividad que pueda provocar un accidente o lesiones. También tenga cuidado de que la repentina iluminación provocada por el interruptor de luz automática no asuste o distraiga a los que están a su alrededor.
- Cuando esté usando el reloj, asegúrese que el interruptor de luz automática esté desactivado antes de montar una bicicleta u operar una motocicleta o cualquier otro vehículo a motor. El funcionamiento repentino e inesperado del interruptor de luz automática puede causar una distracción, lo que podría provocar un accidente de tránsito o lesiones personales graves.

Para activar y desactivar el interruptor de luz automática

En el modo de hora normal, mantenga presionado (A) durante aproximadamente tres segundos para activar el interruptor de luz automática (se visualiza el indicador del interruptor de luz automática) o desactivarlo (no se visualiza el indicador del interruptor de luz automática).

- Siempre que el interruptor de luz automática esté activado, se visualizará el indicador del interruptor de luz automática en la presentación.
- Para evitar que se agote la batería, el interruptor de luz automática se desactiva de forma automática aproximadamente seis horas después de haber sido activado.

Referencia

Esta sección contiene más información técnica y detallada acerca de las operaciones del reloj. También contiene precauciones y notas importantes acerca de las diversas características y funciones de este reloj.

Visualización automática

La visualización automática realiza automáticamente un ciclo a través de las pantallas de cada modo.



Para desactivar la visualización automática
Presione (A) o (C).

Para activar la visualización automática
En el modo de hora normal, mantenga presionado (B) y (D) durante aproximadamente dos segundos.
• Tenga en cuenta que la visualización automática no se puede activar mientras haya una pantalla de ajuste en la presentación.

Área gráfica



El área gráfica indica los diferentes tipos de datos, dependiendo del modo en que se encuentra, tal como se describe a continuación.

Modo	Área gráfica
Hora normal	Segundos del modo de hora normal
Cronógrafo (Pantalla de tiempo transcurrido)	Segundos del tiempo transcurrido del cronógrafo
Cronógrafo (Pantalla de tiempo por vuelta)	Segundos del tiempo por vuelta del cronógrafo
Llamada de datos	Segundos del tiempo transcurrido
Temporizador de cuenta regresiva	Segundos del tiempo de cuenta regresiva
Alarma	Segundos del modo de hora normal
Hora mundial	Segundos del modo de hora normal

Alerta parpadeante



Al activar la alerta parpadeante, los LEDs rojo y verde que aparecen debajo de la presentación parpadearán en sincronización con el inicio automático del cronógrafo, la alarma de cuenta regresiva, las alarmas y la señal horaria.

Para activar y desactivar la alerta parpadeante

1. En el modo de hora normal, mantenga presionado (A) hasta que los segundos comiencen a parpadear, indicando que está en la pantalla de ajuste.
 2. Presione (C) 10 veces para que se visualice la pantalla de ajuste de alerta parpadeante.
 3. Presione (D) para alternar entre alerta parpadeante activada (se visualiza SYNC) y desactivada (se visualiza OFF).
 4. Presione (A) 2 veces para salir de la pantalla de ajuste.
- El ajuste de alerta parpadeante seleccionado por usted en el procedimiento anterior se aplicará a todos los modos.
 - También puede usar el procedimiento anterior para verificar el ajuste actual de activación/desactivación de la alerta parpadeante.

Para probar la alerta parpadeante

En el modo de hora normal, mantenga presionado (B) para que los LED rojo y verde parpaddeen alternativamente.

Ajuste del contraste

Puede ajustar el contraste del reloj para que los caracteres visualizados aparezcan más oscuros o claros.

Para ajustar el contraste

1. En el modo de hora normal, mantenga presionado (A) hasta que los segundos comiencen a parpadear, indicando que está en la pantalla de ajuste.
2. Presione (C) 11 veces para que se visualice la pantalla de ajuste de contraste (CNT).
3. Utilice (D) (+) y (B) (-) para desplazarse a través de los números de formatos de visualización (1 a 7).
4. Presione (A) 2 veces para salir de la pantalla de ajuste.

Tono de operación de los botones

El tono de operación de los botones suena cada vez que presione uno de los botones del reloj. El tono de operación de los botones se puede activar o desactivar, según sus preferencias.

- Aunque el tono de operación de los botones se encuentre desactivado, las alarmas, la señal horaria, la alarma de cuenta regresiva y el inicio automático del cronógrafo funcionarán de la manera normal.

Para activar y desactivar el tono de operación de los botones



Indicador de silenciamiento

En cualquier modo (excepto que haya una pantalla de ajuste en la presentación), mantenga presionado (C) para alternar entre activación (el indicador de silenciamiento no se visualiza) y desactivación (el indicador de silenciamiento se visualiza) del tono de operación de los botones.

- Si mantiene presionado (C) para activar o desactivar el tono de operación de los botones, también se cambiará el modo actual del reloj.
- El indicador de silenciamiento se visualizará en todos los modos cuando el tono de operación de los botones se encuentre desactivado.

Función de retorno automático

Si deja una pantalla con los dígitos parpadeando en la presentación durante dos o tres minutos sin realizar ninguna operación, el reloj saldrá automáticamente de la pantalla de ajuste.

Desplazamiento

Los botones (B) y (D) se utilizan en los diversos modos y pantallas de ajuste para desplazarse a través de los datos de la presentación. Por lo general, podrá desplazar rápidamente si continúa presionando estos botones durante la operación de desplazamiento.

Pantallas iniciales

Al ingresar al modo de cronógrafo, alarma, u hora mundial, aparecerán en primer lugar los datos que estaba viendo la última vez que salió del modo.

Hora normal

- El año puede ajustarse en el rango de 2000 a 2099.
- El calendario completamente automático incorporado al reloj ajusta automáticamente los días de los distintos meses, incluyendo los años bisiestos. Una vez que ajuste la fecha, ya no necesitará cambiarla, a menos que se haya cambiado la pila del reloj.

Hora mundial

- Todas las horas del modo de hora mundial se calculan en base a la hora de la ciudad local actualmente seleccionada en el modo de hora normal usando los valores de diferencia con la hora UTC.
- La cuenta de los segundos de la hora mundial está sincronizada con la cuenta de segundos del modo de hora normal.
- La diferencia UTC es un valor que indica la diferencia horaria entre un punto de referencia en Greenwich, Inglaterra, y la zona horaria en que se encuentra ubicada la ciudad.
- Las siglas UTC son las letras iniciales de "Universal Time Coordinated" u Hora Universal Coordinada, que es la norma científica mundial para la indicación de hora normal. Se basa en relojes atómicos (cesio) que marcan la hora con una precisión de microsegundos. Los segundos de salto se agregan o sustraen según se requiera para mantener la hora UTC en sincronismo con la rotación de la Tierra.

Precauciones sobre la iluminación

- El panel electroluminiscente que provee iluminación pierde poder después de un uso muy prolongado.
- La iluminación puede ser difícil de ver bajo la luz directa del sol.
- El reloj puede emitir un sonido audible cada vez que se ilumina la presentación. Esto se debe a la vibración del panel EL usado para la iluminación, y no es ningún signo de anomalía.
- La iluminación se desactiva automáticamente cada vez que suena una alarma.
- El uso frecuente de la iluminación hace que se agote la pila.

Precauciones sobre el interruptor de luz automática

- No lleve el reloj puesto en la parte interior de su muñeca. Si lo hiciese, el interruptor de luz automática operará cuando no sea necesario y se acortará la vida útil de la pila. Si desea llevar puesto el reloj en la parte interior de su muñeca, desactive el interruptor de luz automática.



- La iluminación podría no activarse si la esfera del reloj se encuentra desviada más de 15° por encima o por debajo del paralelo. Asegúrese de que el dorso de su mano se encuentre paralelo al suelo.
- La iluminación se apaga en aproximadamente un segundo, aunque mantenga el reloj dirigido hacia su cara.
- La electricidad estática o la fuerza magnética puede interferir en el correcto funcionamiento del interruptor de luz automática. Si la iluminación no se enciende, intente otra vez poniendo el reloj en la posición inicial (paralelo al suelo) y luego inclínelo nuevamente hacia usted. Si esto no funciona, baje su brazo a su costado y vuélvalo a levantar.

- Bajo ciertas condiciones, la iluminación podría tardar aproximadamente un segundo en encenderse después de inclinar la esfera del reloj hacia usted. Esto no indica necesariamente un mal funcionamiento del interruptor de luz automática.
- Puede suceder que se escuche un chasquido muy leve producido por el reloj cuando lo agite hacia atrás y adelante. Este sonido es producido por el funcionamiento mecánico del interruptor de luz automática y no indica una anomalía del reloj.

City Code Table

City Code	City	UTC Differential	Other major cities in same time zone
PPG	Pago Pago	-11.0	
HNL	Honolulu	-10.0	Papeete
ANC	Anchorage	-09.0	Nome
LAX	Los Angeles	-08.0	Las Vegas, San Francisco, Vancouver, Seattle/Tacoma, Dawson City
DEN	Denver	-07.0	El Paso, Edmonton
MEX	Mexico City	-06.0	Winnipeg, Houston, Dallas/Fort Worth, New Orleans
CHI	Chicago		
NYC	New York	-05.0	Montreal, Detroit, Boston, Miami, Panama City, Havana, Lima, Bogota
CCS	Caracas	-04.0	La Paz, Santiago, Port Of Spain
RIO	Rio De Janeiro	-03.0	Sao Paulo, Brasilia, Montevideo
BUE	Buenos Aires		
RAI	Prata	-01.0	
LIS	Lisbon	+00.0	Dublin, Casablanca, Dakar, Abidjan
LON	London		
MAD	Madrid	+01.0	Algiers, Hamburg, Frankfurt, Vienna, Barcelona, Milan
PAR	Paris		
AMS	Amsterdam		
MCM	Monte Carlo		
ROM	Rome		
BER	Berlin		
PRG	Prague		
STO	Stockholm		
ATH	Athens	+02.0	Beirut, Damascus, Cape Town, Johannesburg, Istanbul
ANK	Ankara		
NIC	Nicosia		
HEL	Helsinki		
CAI	Cairo		
JRS	Jerusalem		
MOW	Moscow	+03.0	Kuwait, Riyadh, Aden, Addis Ababa, Nairobi
JED	Jeddah		
DOH	Doha		
THR	Tehran	+03.5	Shiraz
DXB	Dubai	+04.0	Abu Dhabi, Muscat
KBL	Kabul	+04.5	
KHI	Karachi	+05.0	Male
DEL	Delhi	+05.5	Mumbai, Kolkata, Colombo
DAC	Dhaka	+06.0	
RGN	Yangon	+06.5	
BKK	Bangkok	+07.0	Jakarta, Phnom Penh, Hanoi, Vientiane
KUL	Kuala Lumpur	+08.0	Singapore, Taipei, Manila, Ulaanbaatar
HKG	Hong Kong		
BJS	Beijing		
PER	Perth		
TYO	Tokyo	+09.0	Seoul, Pyongyang
ADL	Adelaide	+09.5	Darwin
SYD	Sydney	+10.0	Guam, Melbourne, Rabaul
NOU	Noumea	+11.0	Port Vila
WLG	Wellington	+12.0	Christchurch, Nadi, Nauru Island

*Based on data as of December 2006.